RNI. No. 71408/99

వఫాదార్-ఇ-హిందుస్థాన్

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.

తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అలీహాజీ మీర్ ముజఫ్ఫం అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ మున్నూర్ అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 268 Thursday 22 October 2026

పీఎం◌ేసేతు పరిధిలో సూరత్, విశాఖపట్నం క్లస్టర్ల కోసం షేర్‌హోల్డర్ అగ్రిమెంట్లపై సంతకాలు: తొమ్మిది ప్రభుత్వ ఐటీఐలను మెరుగుపరిచేందుకు రూ.440 కోట్లకు ఆమోదం



భారతదేశ ఐటీఐ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేస్తూ ఆర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ఇండియాతో భాగస్వామ్యం

ద్వారా గుజరాత్, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ప్రభుత్వ ఐటీఐలను మెరుగుపరిచేందుకు ప్రధానమంత్రి స్కిల్లింగ్ అండ్ ఎంప్లాయిబిలిటీ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ త్రూ అప్‌గ్రేడెడ్ ఐటీఐస్ (పీఎం–సేతు) పథకం పరిధిలో షేర్ హోల్డర్స్ అగ్రిమెంట్లపై (ఎస్‌హెచ్‌ఏలు) సంతకాలు పూర్తయ్యాయి. కేంద్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక మంత్రిత్వశాఖ పరిధిలోని డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ ట్రైనింగ్ (డీజీటీ), గుజరాత్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వాలు, ఏఎం/ఎన్ఎస్ ఇండియా మధ్య ఈ ఒప్పందాలు కుదిరాయి. ఇవి నిర్దేశించిన రెండు క్లస్టర్ల కోసం ఆ రెండు రాష్ట్రాల్లో ఆమోదించిన వ్యూహాత్మక పెట్టుబడి పథకాల (ఎస్ఐపీ) అమలుకు మార్గం సుగమం చేశాయి. గుజరాత్‌లోని సూరత్‌లో అయిదు ప్రభుత్వ ఐటీఐలతో కూడిన క్లస్టర్, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని విశాఖపట్నంలో నాలుగు ప్రభుత్వ ఐటీఐలతో కూడిన మరో క్లస్టర్‌కు ఈ ఒప్పందం పరిస్తుంది. ఇది పీఎం–సేతు అమల్లో మరో ముఖ్యమైన ఘట్టాన్ని సూచిస్తుంది. బలమైన పారిశ్రామిక భాగస్వామ్యం, అంతర్జాతీయ స్థాయి శిక్షణ వసతుల ద్వారా భారతదేశ ఐటీఐ వ్యవస్థను మార్చడమే ఈ ఒప్పందం లక్ష్యం. ఆమోదించిన ప్రాజెక్టులను అమలు చేయడానికి పారిశ్రామిక భాగస్వామి, కేంద్రం, సంబంధిత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలసి పనిచేసేందుకు అవసరమైన విధివిధానాలు ఎస్‌హెచ్‌ఏలపై సంతకాల చేయడం ద్వారా అధికారికంగాఏర్పాటయ్యాయి.ఐటీఐక్లస్టర్లను మెరుగుపరచడానికి, కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేకమైన స్పెషల్ పర్పస్ వెహికల్స్ (ఎస్‌పీవీలు) ఇప్పుడు ఏర్పాటవుతాయి. వీటిలో ఏఎం/ఎన్ఎస్ ఇండియాకు 51 శాతం వాటా ఉంటుంది. భారత ప్రభుత్వానికి, సంబంధిత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి 24.5 శాతం చొప్పున భాగస్వామ్యం ఉంటుంది. ఈ కార్యక్రమంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక మంత్రిత్వశాఖ కార్యదర్శి శ్రీమతి దేబశ్రీ ముఖర్జీ ప్రసంగించారు. ''ఈ ఒప్పందాలపై సంతకాలు చేయడం మాత్రమే మన తుది లక్ష్యం కాదు. మన ఐటీఐల పరివర్తనాత్మక ప్రయాణానికి ఇదే ఆరంభం. ఇటీవల షాంఘైలో జరిగిన వరల్డ్ స్కిల్స్ పోటీల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన తొలి పది దేశాల్లో భారత్ చోటు దక్కించుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో వరల్డ్ స్కిల్స్ భవిష్యత్ ఛాంపియన్లను తీర్చిదిద్దే కేంద్రాలుగా పీఎం–సేతు సంస్థలు, ఆకాంక్షాత్మక సంస్థలు ఎదగాలని ఆశిద్దాం. మౌలిక వసతులను మెరుగుపరచడమే కాకుండా నైపుణ్యరంగంలో ఆకాంక్షలను, నాణ్యతను, ఫలితాలను మెరుగుపరచడమే మన లక్ష్యం కావాలి'' అన్నారు. భవిష్యత్తు అవసరాలకు తగిన నైపుణ్యాల కోసం పారిశ్రామిక–విద్యాసంస్థల సహకారం తన విద్య, సాంకేతిక భాగస్వామి అయిన న్యూ ఏజ్ మేకర్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (నామ్‌టెక్) సహకారంతో ఈ ప్రాజెక్టును ఏఎం/ఎన్ఎస్ ఇండియా అమలు చేస్తుంది. తయారీ నైపుణ్యానికి, పారిశ్రామిక అంశాలకు సంబంధించిన సహకారాన్ని ఏఎం/ఎన్ఎస్ అందిస్తుంది. పాఠ్యాంశాల విస్తరణ, శిక్షణ పరమైన సంస్కరణలు, బోధనా సిబ్బంది నైపుణ్యాల అభివృద్ధి, విద్యాపరమైన ఆవిష్కరణలకు నామ్‌టెక్ సహకారం అందిస్తుంది. ప్రణాళికాబద్ధమైన చర్యలు: శిక్షణ వసతులు, వర్క్‌షాపులు, ప్రయోగశాలల ఆధునికీకరణ అత్యాధునికమైన, పారిశ్రామిక అవసరాలకు తగిన విభాగాలను, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలను ప్రవేశపెట్టడం అభివృద్ధి చెందుతున్న పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇప్పటికే ఉన్న పాఠ్యాంశాలను మెరుగుపరచడం బోధకుల శిక్షణ, సామర్థ్య నిర్మాణాన్ని బలోపేతం చేయడం అభ్యర్థులకు ప్రత్యక్ష, ప్రయోగాత్మక శిక్షణావకాశాలను విస్తరించడం. ఐటీఐ పట్టభద్రుల్లో

శిక్షణ నాణ్యతను, ఉపాధి అవకాశాలను, పరిశ్రమ అవసరాలకు తగిన సన్నద్ధతను ఈ చర్యలు మెరుగుపరుస్తాయని అంచనా వేస్తున్నారు. పీఎం–సేతు పరిధిలో ప్రధాన పరిశ్రమ ఒప్పందం సూరత్, విశాఖపట్నం క్లస్టర్లు రెండింటికీ కలిపి రూ.440 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం లభించింది. దీనిలో సూరత్ క్లస్టర్‌కు రూ.240 కోట్లు, విశాఖపట్నం క్లస్టర్‌కు రూ.200 కోట్లను కేటాయించారు. ఇప్పటివరకు పీఎం–సేతు పథకం పరిధిలో ఆమోదం పొందిన అతిపెద్ద పారిశ్రామిక పెట్టుబడి హామీల్లో ఏఎం/ఎన్ఎస్ ఇండియా నేతృత్వంలోని ప్రాజెక్టులు ఒకటిగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ పథకం పరిధిలోని తొలి 14 వ్యూహాత్మక పెట్టుబడి ప్రణాళిక (ఎస్ఐపీ)ల్లో ప్రతిపాదించిన మొత్తం పెట్టుబడి రూ.3,446 కోట్లకు ఆమోదం లభించింది. పీఎం–సేతు గురించి మొత్తం రూ.60,000 కోట్ల పెట్టుబడితో భారత ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా పీఎం–సేతు పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. బలమైన పారిశ్రామిక భాగస్వామ్యాలు, సంస్థాగత సంస్కరణల ద్వారా దేశ వృత్తి విద్యా వ్యవస్థలో మార్పు తీసుకురావడమే ఈ పథకం లక్ష్యం. ఈ పథకం ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా 1,000 ప్రభుత్వ ఐటీఐలను మెరుగుపరుస్తారు. అయిదు జాతీయ నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ (ఎస్ఎస్‌టీఐ)లను బలోపేతం చేస్తారు.

నాయకత్వానికి నడక నేర్పే.. వాగ్దానపు ఉషోదయం

మనం జీవిస్తున్న ఈ ప్రపంచంలో తమ ఉనికికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉందనీ, కావాలనీ ప్రతి ఒక్కరూ అనుకుంటారు. అయితే ఆ మనుషులకీ , ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉందనుకుంటున్న వారి ఉనికికీ ఒక భద్రత కల్పించి వారు కోరుకున్నది వారికి అందివ్వాలని ఓ నాయకుడు కోరుకుంటాడు.. మనుషుల్ని , మానవ జీవితాల్ని, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రాపంచిక సంఘటనల్ని అర్థవంతమయ్యేలా చూసేది శాస్త్రం అయితే,ఎలాంటి శాస్త్రీయ సూత్రాల ప్రమేయం లేకుండా జీవితాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందేట్లు చేయగలిగే శక్తి ఒక్క కవిత్వానికి మాత్రమే ఉంది. కవిత్వం అంటే ఒక అన్వేషణ. కవిత్వం రాయడం , నాయకత్వం వహించడం ఈ రెండు చేసే వ్యక్తి కన్నా సమాజానికి చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది... ఈ కవి నాయకుడు. ఈ నాయకుడు కవి. వాగ్దానపు ఉషోదయం రాసిన కవి పుట్టిన గడ్డ కావొచ్చు, పెరిగిన వాతావరణం అలాగే ముఖ చిత్రాన్ని బట్టి లోపల ఏముందో కనిపెట్టెయ్యొచ్చు. కవర్ పేజీని ఎంతో భావగర్భితంగా , ఆకర్షణీయంగా అర్థవంతంగా వేశారు. ముఖచిత్రంపై ఆరెంజ్ కలర్ లో ఎదిగొస్తున్న బాలసూర్యుణ్ణి నిండా కప్పేసుకుని ఆశగా ఎగరాలని ఆకాశం వైపు చూసే పక్షి ఉన్న పదునైన చిత్రమది. ఈ పుస్తకాన్ని పరిచయం చేస్తూ ఓ.యూ ప్రొఫెసర్. డా.కొండా నాగేశ్వర్ గారు వ్యక్తిగత ఆలోచనలను వ్యక్తి కోసం కాకుండా సామూహిక సామాజిక సంక్లిష్టత వైపు మలచటం కోసం శ్యామ్ చేసిన ప్రయత్నం అన్నారు. ఈ పుస్తకం రెండు భాగాలుగా విభజించబడింది. ఇందులో 15 వ్యాసాలు మరో 33 కవితలు ఉన్నాయి. ఇది వ్యాస సంపుటి అనాలా? కవితా సంపుటి అనాలా? అనే ఆలోచన వస్తే "వ్యాస కవితా సంపుటి" అనొచ్చు. ఇందులోని వ్యాసాలన్నీ వివిధ దిన,వార, మాస పత్రికల్లో ప్రచురింపబడినాయి. ఏ వ్యాసాన్ని చదివినా మనలో తెలియకుండానే ఏదో ఆవేశానికి ప్రస్తుత సమాజంలో జరుగుతున్న ఎన్నో చీకటి సంఘటనలను చీల్చి వెలుగులోకి వినిరేసే ప్రయత్నం చేసాడు ప్రతి కవితలో. ఈ పుస్తకం నేను చదువుతున్నానంటే దీని వెనుక ఒక మనిషి ఉన్నాడు. వెనుక అంటే పుస్తకాన్ని ముందు పెట్టి వెనుక ఉండడం కాదు ఈ అక్షరాలు నేను చదువుతుండడం వెనుక అని అర్థం. ఒక పుస్తకంలో రెండు ప్రక్రియల్ని ఇమిడ్చాడు అంటే అతడు ఏక కాలంలో ఎన్నో పార్శాలను దర్శించే మనిషి అని అర్థమవుతోంది. జరిగే ప్రతి సంఘటనలోని గతాన్ని, వర్తమానాన్ని, భవిష్యత్ ను మూడింటినీ ఈ పుస్తకం లో బంధించడానిపిస్తోంది. శ్యామ్ కవి కంటే ముందు నాయకుడు. అంటే వ్యవస్థలోని అవస్థలను చూస్తూ వేలెత్తి నినదిస్తూ నిలదీస్తూ క్రమక్రమంగా వ్యవస్థీకృతమైనాడు. తను వచ్చిన నేపథ్యం చూసిన స్థితులు అనుభవించిన పరిస్థితులు ఒక మనిషిని నాయకుడు గానూ చేస్తాయి లేదా కవి గానూ చెయ్యొచ్చు ఆదివాసీ గూడెంల నుంచి జరగాలి. ఆదివాసుల గొంతుకగా నిలబడి వారి హక్కుల కోసం ముందుండాలి. అనే చైతన్యం నింపుకున్నాం అంటూ ముగిస్తాడు. అదే ఆదివాసీల మధ్య గడిపిన అతని అనుభవాన్ని "గర్విద్దాం" అనే చిన్ని కవితలో... అడవి ఆదివాసుల మధ్య వెన్నెల వెలుగుల కింద ఆ రాత్రి నిద్ర నిజంగా బాగు ఇంటి ప్రేమ మరిపించేలా అంటాడు. కవి ఇక్కడ సమాజానికి దూరంగా ఉన్న ఆదివాసీల జీవన విధానాన్ని ఆవాహన చేసుకున్నాడు. అస్తమించిన సూర్యుడు ఉదయించక మానడు. మరణించిన వీరుడు ఏదో ఒక రూపంలో తన ఉషోదయ వెలుగుల్ని ప్రసారించక మానడు అని వీరుడుకి మరణం లేదు అనే ఆశాభావాన్ని ముందు తరాలకు తెలిసేలా వీరుడైన మారోజు వీరన్న గురించి మరో వ్యాసంలో అద్భుతంగా రాసాడు. మారోజు వీరన్న లాంటి వీరులకు సహచరులం అని నినదిస్తూ "స్వాప్నికులం" అనే కవితలో.. మేం స్వాప్నికులం అలుపెరుగని శ్యామ్ లో కనిపించని జార్జిరెడ్డి దాగున్నాడు. అందుకే ఈ పుస్తకాన్ని జార్జిరెడ్డి కి అంకితమిచ్చాడు. అనిషా కవిత నుండి హత్రాస్ సంఘటన దాకా అన్ని కవితల్లో అద్భుత స్పందన కనిపిస్తుంది దీనితో కవి స్పందనాశీలి అని అర్థమవుతోంది. శ్యామ్ రాసిన వ్యాసాలను, కవితలను పరిశీలించి నట్లైతే పరిస్థితులను అనుభవించి అక్షరీకరించినట్టు ఒక అనుభవం, ఒక పరిశీలన, ఒక శ్రద్ధ, ఒక నిబద్ధత నిండైన బాధ్యత కనిపిస్తుంది. కొన్ని వ్యాసాల్లోని సారాంశం అందరికి తెలిసిందే అయ్యొచ్చు. కానీ ఒక ఆర్ద్రతాభావంతో ఆరాధనా సారంతో రాయడం వల్ల సజీవంగా ఆ మనుషులు కాసేపు మన కళ్ళ ముందు కదలాడి వెళ్తారు.ఉదాహరణకు మారోజు వీరన్న గురించి మరియు జార్జిరెడ్డి గురించి రాసిన వ్యాసాల్లో ఇతడికి వారిపట్ల ఉన్న ఇష్టం స్పష్టమౌతోంది ఇందులోని కవితలన్నీ సందర్భాలు, సంఘటనలే కవిత్వీకరించినట్లు మనకు కనిపిస్తాయి. కవితల్లో

అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఉన్నవారు ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గిస్తే చాలదు..



అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. మారిన జీవనశైలే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. రక్తపోటు అనగానే ముందుగా అందరూ ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోమని సూచిస్తూ ఉంటారు. రక్తపోటుతో బాధపడే వారు రోజూ 6 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పును తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతూ ఉంటారు. అయితే తాజా పరిశోధనలు ఉప్పును తక్కువగా తీసుకున్నంత మాత్రాన రక్తపోటు తగ్గదని పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్లే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని చెబుతున్నాయి.కెనడా పరిశోధకుల అధ్యయనం..

కెనడాలోని వాటర్‌లూ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు ఉప్పును తగ్గించడంపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం కంటే పొటాషియం, సోడియం నిష్పత్తిని పెంచడం రక్తపోటు నియంత్రణకు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. సాధారణంగా మనకు అధిక రక్తపోటు ఉన్నప్పుడు తక్కువ ఉప్పును తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. అయితే ఆహారంలో భాగంగా అరటిపండు, బ్రోకలీ వంటి పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకున్నప్పుడు ఉప్పును తగ్గించినప్పటి కంటే కూడా రక్తపోటు స్థాయిలు ఎక్కువ తగ్గుతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

పొటాషియం వేసే మేజు..ఆహారంలో అధిక ఉప్పు శరీరం నీటిని నిలుపుకునేలా చేస్తుంది. ఇది రక్తనాళాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. చివరికి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఉప్పును తగ్గించడం ప్రయోజకరంగా ఉన్నప్పటికీ, పొటాషియం శరీరం నుండి అదనంగా ఉన్న సోడియంను బయటకు పంపడానికీ, రక్తనాళాల గోడలను సడలించడానికి సహాయపడుతుంది. పొటాషియం, సోడియం రెండూ కూడా ఎలక్ట్రోలైట్లు. నరాల సిగ్నలింగ్, కండరాల సంకోచాలు, ద్రవ సమతుల్యత వంటి శారీరక విధులను ఇవి నిర్వర్తిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యత పునరుద్ధించడంతో పాటు రక్తపోటు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

ఈ ఆహారాలను తినాలి..మారిన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ప్రజలు సోడియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటున్నారు. దీంతో రక్తపోటుతో బాధపడే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవడంతో పాటు పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. భోజనంలో అరటిపండు, చిలగడదుంప, కాయధాన్యాలు, అవకాడో వంటి వాటిని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారే కాకుండా ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులు కూడా పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో రక్తపోటు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటుంది.

ఇంట్లోనే తాజా పనీర్



రుచిని పంచుతూ, ఆరోగ్యం పెంచే పదార్థం పనీర్. ఒక్క పనీర్‌తో రుచికరమైన వంటకాలెన్నో చేసుకోవచ్చు. పనీర్ పండుకుందామని అనుకోగానే.. మార్కెట్‌కు పరుగులు తీస్తుంటాం. అయితే మార్కెట్‌లో పనీర్ కల్తీ జోరుగా సాగుతున్నది. ఏదిపడితే అది తీసుకొచ్చి వండుకుంటే ఆరోగ్యానికి బదులు అనారోగ్యం పాలవ్వడం ఖాయం. అలాకాకుండా ఇంట్లోనే స్వచ్ఛమైన, మృదువైన పనీర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అచెలాగంటే.. మామెట్ స్థయిలో పనీర్ కోసం ముందుగా పాన్‌లో కొంచెం నీరు పోయండి. అందులో 2 టీస్పూన్ ఫుల్ ఫ్యాట్ క్రీమ్ వింటి పోసుకోండి. ఇప్పుడు పాలను స్టవ్ మీద ఉంచి ఎకువ మంట మీద మరిగించాలి. అప్పుడప్పుడూ చెంచాతో కలుపుతూ.. పాలు బాగా మరిగిన తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి.ఇప్పుడు పాలు విరగడానికి వెనిగర్, నీరు కలిపి మరిగిన పాలలో పోయాలి. ఇప్పుడు పాలు విరగడం మీరు గమనించవచ్చు. అది ఇన్సులా కనిపిస్తుంది. విరిగిన పాలలో కొద్దిపాటి చల్లటి నీళ్లు పోయాలి. ఇప్పుడు ఒక శుభ్రమైన కాటన్ వస్త్రంతో విరిగిన పాలను వడకట్టుకోవాలి. ఇలా మిగిలిన జున్నును వస్త్రంలోనే ఉంచి ఆ మూలపై కొన్ని బరువు పెట్టి.. 30 నిమిషాల పాటు అలాగే పెట్టాలి. తర్వాత.. వస్త్రం నుంది పనీర్‌ను తీసి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటే సరి. మీరు వండుకున్న తర్వాత మిగిలిన పనీర్‌ను ఒక పాత్రలో వేసి, అందులో నీళ్ల నింపి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే.. వారం రోజులు ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.

మీకు నిరంతరం ఈ సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

అయితే గుండె పోటు లక్షణాలు కావచ్చు జాగ్రత్త..!

ఏదైనా ఒక అనారోగ్య సమస్య వచ్చే ముందు మనకు కొన్నిలక్షణాలను చూపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు ముందే వరకు మనకు అనారోగ్య సమస్య ఉందనే తెలియదు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు అప్పటికప్పుడు వచ్చినా కొన్ని మాత్రం మనకు ముందు నుండే సంకేతాలను, లక్షణాలను కనబరుస్తూ ఉంటాయి. అలాంటి అనారోగ్య సమస్యల్లో గుండెపోటు ఒకటి. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో గుండె ఒకటి. హృదయ స్పందన ప్రతి ఒక్కరి జీవితానికి చాలా ముఖ్యమైనది. గుండెపోటు వచ్చే శరీరం నిరంతరం సంకేతాలను ఇస్తూనే ఉంటుంది. ఈ సంకేతాలను అర్థం చేసుకోకపోవడం వల్ల, నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల సమస్య తీవ్రమై కొందరు ప్రాణాలను కూడా విడుస్తున్నారు. వైద్యులు చెబుతున్న ప్రకారం గుండెపోటు రాకముందు శరీరం వివిధ సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఈ సంకేతాలపై శ్రద్ధ వహించడం వల్ల మనం గుండెపోటు బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు. అలాగే శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటు వచ్చే ముందు మన శరీరం కనబరిచే లక్షణాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఛాతిలో ఒత్తిడిగా..

గుండెపోటు వచ్చే ముందు కొందరిలో ఛాతిలో ఒత్తిడిగా ఉంటుంది. దీనిని అజీర్ణం అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో ఉపిరాడకుండా ఉండడంతో పాటు అందోళనగా ఉంటుంది. గుండెకు రక్తప్రసరణ, ఆక్సిజన్ సరఫరా సరిగ్గా జరగనప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. తరచూ ఛాతిలో నొప్పి రావడం, ఒత్తిడి ఇలాగే కొనసాగడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలాగే ఆకస్మాత్తుగా తలతిరగడం, చలి వెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే



వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అలాగే ఆహారం సరిగ్గా తీసుకున్నప్పటికీ నీరసంగా ఉంటుంది. ఇది కూడా గుండె సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. గుండెతో పాటు ఊపిరితిత్తులు కూడా రక్తప్రసరణ లోపం వల్ల ప్రభావితం అవుతాయి. రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగకపోవడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. శ్వాస సరిగ్గా తీసుకోలేకపోవడం కూడా గుండెపోటు వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాల్లో ఒకటి.

సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి..

చక్కటి ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉంటుంది. గుండెకు రక్తప్రసరణ తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ధమనుల్లో ఇర్రంకులు ఏర్పడడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. ఇక గుండెపోటు వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాల్లో నిద్రలేమి కూడా ఒకటి. నిద్రలేమి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను కూడా దారితీస్తుంది. కనుక నిద్రలేమి సమస్య తలెత్తిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అలస్యం చేయకుండా గుండె సంబంధిత వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్, రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. ఈ లక్షణాలు గుండెపోటు కారణంగా వచ్చాయా లేదా ఇతర అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా వచ్చాయా అని నిర్ధారించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించాలి. పోషకాలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, తగినంత శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోవడం చేయాలి. ఒత్తిడి, ధూమపానం, మద్యపానం వంటివి మానేయాలి. అలాగే అన్యుపరగంగా రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంటే తరచూ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

చక్కెర మన శరీరానికి ఎన్ని విధాలుగా చేటు చేస్తుందో తెలుసా..?

మనం ఆహారంలో భాగంగా చక్కెరను కూడా తీసుకుంటూ ఉంటాం. టీ, కాఫీ వంటి వాటితో పాటు తీపి వంటకాల తయారీలో కూడా చక్కెరను విరివిగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. చక్కెరతో చేసే తీపి వంటకాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. వీటిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. అయితే చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్య సమస్య ఒక్కటే వస్తుందని అందరూ భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ చక్కెర మన శరీరంలో అన్ని అవయవాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపై చక్కెర తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. గుండె, కాలేయం, మెదడు, చర్మం ఇలా అన్ని అవయవాలపై చక్కెర చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అయితే ఈ లక్షణాలు మనకు వెంటనే కనిపించవు. కానీ కాలక్రమేణా మనం చక్కెర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. చక్కెర మన శరీరంలో వివిధ అవయవాలపై ప్రభావాన్ని ఎలా చూపిస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది..

మధుమేహానికి చక్కెర ఒకే ఒక కారణం కాకపోయినప్పటికి ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు. అధిక చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మధుమేహాన్ని నిర్వహించడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, నరాలు, గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అదేవిధంగా చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం వస్తుంది. దీర్ఘకాలం పాటు ఉండే ఊబకాయం క్యాన్సర్ కు కూడా దారి తీస్తుంది. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల 60 నుండి 95 శాతం క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కనుక చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇక ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది..

మధుమేహానికి చక్కెర ఒకే ఒక కారణం కాకపోయినప్పటికి ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు. అధిక చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మధుమేహాన్ని నిర్వహించడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, నరాలు, గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అదేవిధంగా చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం వస్తుంది. దీర్ఘకాలం పాటు ఉండే ఊబకాయం క్యాన్సర్ కు కూడా దారి తీస్తుంది. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల 60 నుండి 95 శాతం క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కనుక చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇక



చక్కెర, చక్కెర ఉండే ఆహారాలను, శీతల పానీయాలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

టమిడ్ ప్రాబ్లెమ్..

రోజువారి చక్కెర పానీయాల వినియోగం లివిడ్ ప్రాబ్లెమ్ తో కూడా ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మన శరీరంలో ఉండే కాలేయం చక్కెరలో ప్రధానమైన ప్రక్టోజ్ ను ప్రాసెస్ చేస్తుంది. అధికంగా చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ కణాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ కు దారి తీస్తుంది. ట్రైగ్లిసరైడ్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోకి క్యాలరీలు ఎక్కువగా వచ్చి చేరతాయి. చక్కెర కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కూడా కలగదు. ఇది మనం అతిగా తినడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అదనపు చక్కెర ఇన్సులిన్, లెప్టిన్ అనే హార్మోన్లను కూడా అంతరాయాన్ని కలిగిస్తుంది. దీంతో శరీర బరువు పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల, క్రాష్ లు న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్ లను ప్రభావితం చేస్తుంది. మెదడులో వాపును పెంచుతుంది. తద్వారా మానసిక సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం కూడా ఉంది.

మెదడు ఆరోగ్యం..

చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గేలా కూడా చేస్తుంది. చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మెదడు క్షీణత వేగవంతంగా జరుగుతుంది. అలాగే చక్కెరను అతిగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ తో పాటు రక్తపోటు కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి రెండూ కూడా మూత్రపిండాలపై తీవ్రప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కాలక్రమేణా ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. అతిగా చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల మొటిమలు, చర్మంపై మంట, వృద్ధాప్య ఛాయలు ఎక్కువగా వస్తాయి. దంతాల సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. చిగుళ్ల సమస్యలతో పాటు దంతాలు పుచ్చిపోవడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి. ఇలా చక్కెర మన శరీరంలో ఉండే అన్ని అవయవాలపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక చక్కెర, చక్కెర ఉండే ఆహారాలను, శీతల పానీయాలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

రోజూ సపోటా పండ్లను తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే.. వీరు మాత్రం తినకూడదు..!

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే వివిధ రకాల పండ్లల్లో సపోటా పండు కూడా ఒకటి. ఈ పండు చాలా రుచిగా తియ్యగా ఉంటుంది. దీనిని పిల్లలు కూడా ఇష్టంగా తింటారని చెప్పవచ్చు. సపోటా పండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. దీనిలో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ, క్యాల్షియం,ఫైబర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, పొటాషియం వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. సపోటాను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. సపోటాలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.ఎముకల దృఢత్వానికి..సపోటాలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును తగ్గించడంలో, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తొలగించడంలో ఇవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సపోటా మనకు ఎంతో దోహదపడుతుంది. సపోటా పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. సపోటా పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అలసటను తగ్గించి శక్తిని ఇవ్వడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. తరచూ కలబట, బలహీనతతో బాధపడే వారు సపోటాను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. సపోటాలో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.కళ్ల ఆరోగ్యానికి..కళ్ల ఆరోగ్యానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా సపోటా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఎ కంటిచూపును మెరుగుపరచడంలో దోహదపడుతుంది. సపోటా పండును తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. ఐరన్ లోపతతో బాధపడే వారికి సపోటా దివ్యౌషధంలా పని చేస్తుందని చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల వారిలో పాల ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది.

సినిమా

మాఇంటి బంగారం ఓపెనింగ్ కలెక్షన్స్ అదుర్స్



సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన లేటెస్ట్ యాక్షన్ డ్రామా 'మా ఇంటి బంగారం' థియేటర్లలో సాలిడ్ ఓపెనింగ్ సాధించింది. ట్రేడ్ వర్గాల ప్రకారం ఈ చిత్రం తొలిరోజు భారతదేశంలో రూ.5.35 కోట్ల నెట్ వసూళ్లను రాబట్టినట్లు తెలుస్తుంది. దీంతో ఇండియా గ్రాస్ కలెక్షన్ సుమారు రూ.6.20 కోట్లుగా నమోదుకాగా, దేశవ్యాప్తంగా 2,658 షోలలో ఈ సినిమా ప్రదర్శితమైంది. ఓవర్సీస్ మార్కెట్ నుంచి మరో రూ.4.50 కోట్ల గ్రాస్ రావడంతో తొలిరోజు వరల్డ్‌వైడ్ గ్రాస్ కలెక్షన్ రూ.10.70 కోట్లకు చేరింది. రిజియన్ వారీగా చూస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ కలిపి రూ.4.75 కోట్ల గ్రాస్‌తో టాప్‌లో నిలిచాయి. కర్ణాటకలో రూ.90 లక్షలు, తమిళనాడులో రూ.38 లక్షల గ్రాస్ వసూళ్లు నమోదయ్యాయి. తెలుగు 2ఆ రెట్లకంటే అక్యుపెన్సీ రోజంతా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఉదయం షోలకు 26.15 శాతం ఉన్న ఆక్యుపెన్సీ, రాత్రి షోలకు 51.38 శాతానికి చేరింది. ప్రీమియం తెలుగు ఐఫిఎఫ్ ఫార్మాట్‌కు 96 శాతం ఓవరాల్ అక్యుపెన్సీ నమోదైంది. హైదరాబాద్‌లో దాదాపు హౌస్‌ఫుల్స్ పడగా, రాత్రి షోలకు 100 శాతం ఆక్యుపెన్సీ వచ్చింది. 'ఖుషి' 2023 తర్వాత సమంత తెలుగు సినిమాలో లీడ్ రోల్‌లో నటించిన చిత్రం ఇదే కావడంతో ఈ సినిమాపై విడుదలకు ముందు నుంచే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఆ అంచనాలను నిజం చేస్తూ ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతుంది. సుదీని చెర్రీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో దిగంత్, గుల్షన్ దేవయ్య, గౌతమి, పంకజ్, శ్రీముఖి,శ్రీలక్ష్మి కీలక పాత్రల్లో నటించారు.

సమంత ప్రెగ్నెంట్.. బిడ్డను కనడంపై ఊహించని కామెంట్స్!



ప్రముఖ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత చాలా కాలం తర్వాత మళ్లీ తెలుగులో మా ఇంటి బంగారం అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. జూన్ 18వ తేదీన ఈ సినిమా ప్రీమియర్స్ వరకూ.. జూన్ 19వ తేదీన థియేటర్లలో సందడి చేసింది.ఇంటలో యూక్షన్ వర్కౌట్స్ తో అదరగొడుతూనే.. తెలుగింటి కోడలిగా ఇకట్టుకుంటూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఇకపోతే ఇదంతా బాగానే ఉన్నా ఈ సినిమా సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ లో భాగంగా సరికొత్త లుక్‌లో కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ముఖ్యంగా సమంత టీ షర్ట్, జీన్స్ లో కనిపించగా.. అందులో ఆమె బేబీ బంప్ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది అంటూ ఒక వర్గం అడియన్స్ సోషల్ మీడియాలో రెగ రచ్చ చేస్తున్నారు. ఆమె లుక్ చూసి సమంత ప్రెగ్నెంట్ అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇలా సమంత ప్రెగ్నెంట్ అంటూ వార్తలు వస్తున్న వేళ గతంలో బిడ్డను కనడంపై ఆమె చేసిన కామెంట్లు ఇప్పుడు మళ్లీ వైరల్ గా మారుతున్నాయి. సమంత మాట్లాడుతూ..' నేను నా చిన్నతనంలో ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాను. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవితం గడిపిన ఎవరైనా సరే పిల్లలకు సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని ఇవ్వాలనుకుంటారు. అందుకే నేను కూడా అలాగే ఆలోచించాను. బిడ్డ పుట్టాక కాన్పోత్తరపాటు ఆ బిడ్డను వదిలి ఎక్కడికీ వెళ్ళను. బాగా చూసుకుంటాను. బిడ్డ నా ప్రపంచంగా భావిస్తాను. వర్కింగ్ మదర్స్ అంటే నాకు ఎంతో గౌరవం' అంటూ సమంత తెలిపింది. మొత్తానికైతే ఒకవైపు సమంతా ప్రెగ్నెంట్ అంటూ వార్తలు వస్తున్న సమయంలో సమంత పాత కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. మొత్తానికైతే నాటి వివరాలను బట్టి చూస్తే సమంత బిడ్డను కంటే మాత్రం కొంతకాలం ఇండస్ట్రీకి దూరం అవుతుందనే విషయం స్పష్టం అవుతుంది. ఏదేమైనా నిజంగానే సమంత ఒక బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని అభిమానులు గట్టిగా ఆకాంక్షిస్తున్నారు. సమంత వ్యక్తిగత జీవిత విషయాలకి వస్తే.. ఏ మాయ చేసావే సినిమా ద్వారా తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. అదే సినిమాలో హీరోగా నటించిన నాగచైతన్యను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న ఈమె.. నాలుగేళ్లకాపాటు వైవాహిక జీవితంలో సంతోషంగా ఉండి, ఆ తర్వాత విడాకులు తీసుకొని విడిపోయారు. వివాహం తర్వాత ఎన్నో విమర్శలు ఎదుర్కొన్న ఈమె.. ఆ తర్వాత మయోసైటిస్ అనే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధితో బాధపడి కొంతకాలం ఇండస్ట్రీకి కూడా దూరమైంది. ఇకపోతే మళ్లీ సినిమాలలో రీఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈమె త్రూలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ అనే నిర్మాణ సంస్థను స్థాపించి శుభం అనే సినిమాను నిర్మించి నిర్మాతగా సక్సెస్ అయ్యింది. ఇకపోతే ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు రాజ్ నిడిమోరుతో ప్రేమలో పడిన ఈమె.. ఎట్టకేలకు 2024లో వివాహం చేసుకొని కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించింది.

సోషియో ఫాంటసీగా నాగబంధం

ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసిన చిత్ర బృందం



యువ నటుడు విరాట్ కర్ణ, గ్లామరస్ బ్యూటీ సఖా నటేష్ జంటగా నటిస్తున్న సోషియో ఫాంటసీ అడ్వెంచర్ చిత్రం 'నాగబంధం' ట్రైలర్‌ను చిత్ర బృందం ఘనంగా విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్‌లోని ప్రసాద్స్ పివిఆర్ థియేటర్‌లో యూనిట్ సభ్యుల సమక్షంలో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరిగింది. అభిషేక్ పిక్చర్స్, ఎస్ఎంజే స్టూడియోస్ పతాకాలపై అభిషేక్ అగ్గరపుడెక్కి, నిషిత నాగిరెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత అభిషేక్ నామా కథ, స్క్రీన్‌ప్లే అందించడంతో పాటు ఈ సినిమాతో దర్శకుడిగా మారారు. ట్రైలర్‌లో మాపించిన విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ అన్నీ తెలుగు సాంకేతిక నిపుణులే రూపొందించడం విశేషం. పురాతన ఆలయాలు, గ్రాఫిక్స్ విజువల్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మన పురాతన విష్ణు ఆలయాలు, వాటి వెనుక దాగి ఉన్న రహస్యాలు, సనాతన ధర్మం మరియు చారిత్రక అంశాల నేపథ్యంలో సైథాలజీ అడ్వెంచర్ స్పెక్టకిల్‌గా ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. ఈ సినిమాలో విరాట్ కర్ణ శివ తరహా మాస్ లుక్‌లో కనిపించనుండగా, చాలా రోజుల తర్వాత సఖా నటేష్ పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో మెరవబోతోంది. వీరితో పాటు ఐశ్వర్యా మీనన్, జగపతి బాబు, మహేష్ మంజ్రేకర్, మురళీ శర్మ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. జునైద్ కుమార్ మరియు అబీ అందించిన బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ ట్రైలర్‌కు భారీ హైప్ తీసుకొచ్చింది.విజువల్‌గా, సాంకేతికంగా ఈ సినిమా థియేటర్లలో ప్రేక్షకులకు గ్రాండ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఇస్తుందని, ప్రతి రూపాయి తెరపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని దర్శకుడు అభిషేక్ నామా తెలిపారు. మన పురాతన ఆలయాలు, వాటి వెనుక ఉన్న చరిత్రను తర్వాత తరాలకు తెలియజేసేలా ఈ సినిమా ఉంటుందని హీరో విరాట్ కర్ణ చెప్పారు. 'నాగబంధం' చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగుతో పాటు మలయాళం, తమిళం, హిందీ భాషల్లో జూలై 03న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

ప్రేక్షకులను అలరించేలా చిత్రాలు ఉండాల్సిందే

డబుల్ ఆక్యుపెన్సీ చిత్ర సక్సెస్ మీట్‌లో ఖుష్బూ



మనం నిర్మించే చిత్రాలు ప్రేక్షకులను అలరించేలా ఉండాలని ప్రముఖ నటి ఖుష్బూ పేర్కొన్నారు. అన్నీ మూవీస్ పతాకంపై రూపొందిన 'డబుల్ ఆక్యుపెన్సీ'చిత్రం గతవారం విడుదలై ఘన విజయం సాధించింది. ఈ సక్సెస్‌ను పురస్కరించుకుని తాజాగా చిత్రబృందం చెన్నై నగరంలో సక్సెస్ మీట్ నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఖుష్బూ అతిథులకు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ఖుష్బూ మాట్లాడుతూ.. 'చిన్న చిత్రం ఇంతటి సక్సెస్ సాధించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. మనం నిర్మించే సినిమా ప్రేక్షకులను అలరించాలి. వారు పెట్టించే డబ్బుకు తగిన విలువ ఉండాలి అని నా భర్త సుందర్ అంటుంటారు. ఈ చిత్రంతో అయన మాటలను మేము కూడా నిజం చేశాం. గత కొన్ని రోజులుగా నేను ఎంతో బిజీగా ఉన్నాను. నా పెద్ద కుమార్తె పెళ్ళి పనుల్లో బిజీగా ఉంది. నా భర్త సుందర్ 'పురుషన్ షూటింగ్, పెళ్ళి పనుల్లో క్షణం తీరికలేకుండా ఉన్నారు. నా చిన్న కుమార్తె ఈ చిత్ర నిర్మాణ పనులు చూసుకుంది. ఈ సినిమా నిర్మాణంలో పలు ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ, వాటిని అమె విజయవంతంగా అధిగమించింది. నా పెద్ద కుమార్తె రెండు చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. మరో నాలుగు చిత్రాలకు కమిట్ అయింది. గతంలో ఒక హీరోయిన్.. ప్రేమ, పెళ్ళి వంటి అంశాలపై మాట్లాడేందుకు భయపడేది. ఇప్పుడు కాలంతో పాటు అంతా మారిపోయిందని పేర్కొన్నారు.

కాక్‌టెయిల్2 కుటుంబ కథా చిత్రం



షాహిద్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక, కృతిసనన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన సినిమా 'కాక్‌టెయిల్ 2' . ఈ బ్రహ్మాండమైన బ్లాక్‌బస్టర్ తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో దీని సెన్సార్ సర్టిఫికెట్‌పై షాహిద్ కపూర్ మాట్లాడారు. ఇది కుటుంబకథా చిత్రమని దీనికి 'ఏ' సర్టిఫికెట్ ఎందుకు ఇచ్చారో అర్థం కాలేదని అన్నారు. సోషల్ మీడియాలో అభిమానులతో ముచ్చటించిన ఆయన దీని గురించి మాట్లాడారు. 'ఈ సినిమాలో అభ్యంతరకరమైన, అనుచిత సన్నివేశాలు ఏవీ లేవు. సినిమా మొత్తంలో అలాంటిది ఒక్క సీన్ కూడా ఉండదు. అలాంటి చిత్రానికి 'ఏ' సర్టిఫికెట్ ఎందుకు ఇచ్చారో ఇప్పటికీ అలోచిస్తూనే ఉన్నాను. ఎంత ప్రయత్నం చేసినా నాకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది ముగ్గురు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే కథ. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి చూసే చిత్రం ఇని స్పష్టం చేశారు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా చూసి థియేటర్ నుంచి నవ్వుతూ బయటకు వస్తారని అయన అన్నారు. హోమీ అదజానియా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా లెస్బియన్ లవ్‌స్టోరీ అంటూ జరిగిన ప్రచారాన్ని కూడా కృతిసనన్ తాజాగా ఖండించారు. ఈ చిత్రం ముగ్గురు ప్రధాన పాత్రల చుట్టూ తిరిగే ఓ ఎమోషనల్ డ్రామా అని చెప్పారు. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా తొలిరోజు రూ.13 కోట్ల వసూలుచేసినట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ వీకెండ్ కలెక్షన్స్ పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.



హిందీ పరిశ్రమలో రష్మికపై బిగ్ డిబేట్

: నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్న హైదరాబాద్ టు ముంబై ప్రయాణం గురించి తెలిసిందే. ఇటీవల బాలీవుడ్ లో ఆగ్ర హీరోల సరసన కథానాయికగా నటిస్తూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. తాజాగా ట్యాలెంటెడ్ హీరో షాహిద్ కపూర్ సరసన నటించిన బాలీవుడ్ చిత్రం 'కాక్‌టైల్ 2' విడుదలై విజయం సృందన తెచ్చుకుంది. అయితే ఈ సినిమాలో రష్మిక మందన్న చెప్పిన హిందీ డైలాగ్ డెలివరీ, డిక్షన్ (ఉచ్చారణ)పైనా, డ్రెస్సింగ్ సెన్స్ పైనా సోషల్ మీడియాలో తీవ్రమైన చర్చ నడుస్తోంది. సినిమాలో రష్మిక హిందీ స్పష్టంగా లేదని, డైలాగులు సరిగ్గా పలకలేక ఇబ్బంది పడిందని నెటిజన్లు పెదవి విరుస్తున్నారు. అంతేకాదు డ్రెస్సింగ్ సెన్స్ పరంగా నేషనల్ క్రష్ గా పిలుచుకునే రష్మికను కృతి సనోన్ దామినేట్ చేసిందని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. అదుస్మాత్తుగా మాయమైన నటుడి కథలాయితే ఈ డివేట్ లో చేరి రష్మిక ఫ్యాన్స్ మాత్రం తనను వీలున్నంతవరకూ డిఫెండ్ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ లో కృతి సనోన్ తన పీఆర్ స్ట్రాటజీని బలంగా మెయింటెయిన్ చేస్తోందని, రష్మికకు అది ఇంకా అలవాటు కాలేదని కొందరు సమర్థిస్తున్నారు. ఇక 'కాక్ టైల్ 2' చిత్రంలో రష్మిక హైదరాబాద్ అమ్మాయిగా నటించిందని కొందరు వ్యాఖ్యానించగా, తను ఢిల్లీ అమ్మాయిగా నటించిందని మరికొందరు తప్పును సరిదిద్దే ప్రయత్నం చేసారు. ఒక నార్త్ అమ్మాయిలా మాట్లాడటంలో రష్మిక తడబడిందనే డివేట్ కూడా నడిచింది. అయితే హైదరాబాద్ మూలాలున్న దిల్లీ అమ్మాయి డైలాగ్ డెలివరీ ఎలాగే ఉండాలంటూ కొందరు తనను సమర్థించారు.బాలీవుడ్‌లో వరుసగా సినిమాలు చేయాలనుకుంటే రష్మిక తన హిందీ ఉచ్చారణపై మరింత దృష్టి పెట్టాలని లేదా చక్కగా డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్‌ని వాడుకుంటే మంచిదని చెబుతున్న ఉచిత సలహా ఇస్తున్నారు. అంతేకాదు.. హిందీ రివ్యూల్లో కృతి పాత్రకు ఉన్న ప్రాధాన్యత రష్మిక పాత్రకు లేకుండా పోయిందని.. రష్మికపై కుట్ర జరిగిందని ఒక వర్గం ఫ్యాన్స్ విశ్లేషించారు. మరోవైపు ఈ సినిమాలో రష్మిక పాత్ర నిడివి కూడా చాలా తక్కువగా ఉండటంపై ఫ్యాన్స్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అసలు ఈ ఇరులో లీడ్ హీరోయిన్‌గా కాకుండా ఒక ఎక్స్‌టెండెడ్ కామియో పాత్రలాగా మాత్రమే అనిపించిందని, ఇంత చిన్న పాత్రకు అంత పెద్ద హీరోయిన్ ఎందుకు ఓకే చెప్పిందో అర్థం కావడం లేదని ఫ్యాన్స్ అనేదన వెందుతున్నారు. ఇదంతా కృతి పీఆర్ స్ట్రాటజీ అని కూడా విమర్శిస్తున్నారు. అయితే ఇటీవల ప్రమోషన్స్ లో గుంపుగా మీద పడుతున్న ఐదం నుంచి రష్మికను కాపాడేందుకు కృతి సనోన్ ఒక రక్షక భటుడిలా వ్యవహరించిన వీడియోలు వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. నిజానికి రష్మికను ఒక సోదరిలా అదరించే కృతి తనపై ఎలాంటి పీఆర్ ట్రిక్స్ ప్లే చేయదని కూడా కొందరు విశ్లేషించారు.



రాజ్యాంగ సంస్థలను అవమానిస్తే సహించేది లేదు ◌ బీజేపీ హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా మైనారిటీ మోర్చా, మహిళా మోర్చా ఆధ్వర్యంలో రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మల దహనం



రాజ్యాంగ సంస్థలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న ఆరోపణలను నిరసిస్తూ, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా మైనారిటీ మోర్చా, మహిళా మోర్చా ఆధ్వర్యంలో జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలోని శ్రీనగర్ కాలనీ డివిజన్, మైత్రివనం జంక్షన్ వద్ద రాహుల్ గాంధీ, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మలను దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రజల దృష్టిని మళ్లించే ప్రయత్నాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మానుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలని వారు కోరారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు ఈ కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా మైనారిటీ మోర్చా అధ్యక్షులు జబ్బార్ గారు, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు జ్యోతి గారు, జిల్లా యువ మోర్చా అధ్యక్షులు భరత్ గౌడ్ గారు, అట్టూరి రామకృష్ణ గారు, గంగరాజు గారు, ప్రేమ్ గారు, కోలన్ సత్యనారాయణ గారు, సుప్రియ గౌడ్ గారు, గణేష్ గారు, శ్రీనివాసులు రెడ్డి గారు, రాజేష్ గారు, సునీత గారు, స్వప్న గారు, నాగమణి గారు, సాయి వాణి గారు, మోయిన్ గారు, సన గారు, అల్లం ఈశ్వర్ గారు, చింతల శివ గారు, ఎదయ్ గారు, శ్రీధర్ గారు, నరేష్ రెడ్డి గారు, దర్శనం నాగేష్ గారు, డివిజన్ అధ్యక్షులు అనంతలక్ష్మి గారు, విజయ్ గారు, వరుణ్ గారు, శంకర్ గారు, సత్యనారాయణ గారు, యువ మోర్చా నాయకులు మన్మధ గారు, సోను సింగ్ గారు, మహిళా నాయకురాళ్లు నర్మదా గారు, గద్దం లలిత గారు, రీనా గారు, మెర్సి రెడ్డి గారు తదితర బీజేపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. జి. కిషన్ రెడ్డి లంకల దీప రెడ్డి సునా ఫాతిమా – బీజేపీ మైనారిటీ మోర్చా ఉపాధ్యక్షురాలు

ఘనంగా జగిత్యాల జిల్లా ఏర్పాటు దశాబ్ది ఉత్సవాలు



తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు దూరదృష్టితో పరిపాలన వికేంద్రీకరణ కోసం 10 జిల్లాలను 33 జిల్లాలుగా ఏర్పాటు చేసి దశాబ్దం పూర్తయిన సందర్భంగా జగిత్యాల జిల్లా ఏర్పాటు దశాబ్ది ఉత్సవాలను బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు అధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా నలుమూలల నుంచి బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. డీజే పాటలకు బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు నృత్యాలు చేస్తూ, జై కేసీఆర్, జై తెలంగాణ నినాదాలతో జగిత్యాల పట్టణాన్ని మార్మోగించారు. బీఆర్ఎస్ జెండాలతో పట్టణం గులాబీమయంగా మారింది. కొత్త బస్టాండ్ వద్ద తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి, క్షీరాభిషేకం చేసి ఉత్సవాలను ప్రారంభించారు. అనంతరం జగిత్యాల పాత బస్టాండ్ వద్ద కేసీఆర్ చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేశారు. అక్కడి నుంచి వేలాది మంది కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాదయాత్రగా అంగడి బజార్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. తహసీల్ చౌరస్తాలో భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అంగడి బజార్‌లో స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు కొండ లక్ష్మణ్ బాపూజీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో తెలంగాణ అమరవీరులకు మౌనం పాటించి నివాళులు అర్పించారు. తెలంగాణ ఉద్యమకారులను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి, మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్, జగిత్యాల జిల్లా ప్రజా పరిషత్ తొలి చైర్‌పర్సన్ దావా వసంత సురేష్, మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్, లోక బాపురెడ్డి, చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు, ఎల్లాల శ్రీకాంత్ రెడ్డి, ఓరుగంటి రమణారావు, మున్సిపల్ చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్లు, సర్పంచులు, కౌన్సిలర్లు, మండల అధ్యక్షులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పీఏసీఎస్ చైర్మన్లు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కేసీఆర్ పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసం 10 జిల్లాలను 33 జిల్లాలుగా ఏర్పాటు చేశారని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు కలను కేసీఆర్ సాకారం చేశారని, వ్యవసాయ రంగంలో రైతుబంధు, రైతుబీమా, 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్ వంటి పథకాలను దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా అమలు చేశారని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను ఆశల పల్లకిలో ఊరేగించి అధికారంలోకి వచ్చిందని, రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో సాగునీరు, విద్యుత్ కొరతతో పాటు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెరిగాయని విమర్శించారు. కేసీఆర్ మంజూరు చేసిన నిధులతోనే ప్రస్తుతం అనేక అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని అన్నారు. రెండు పంటలకు నీరు రావాలంటే కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి కావాలని, ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించే గొంతుకగా బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు.మాజీమంత్రికొప్పుల ఈశ్వర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజల కష్టాలు తెలిసిన నాయకుడు కేసీఆర్ అని అన్నారు. కేసీఆర్ పాలనలో సూతన జిల్లాల ఏర్పాటు ద్వారా ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు చేరువయ్యాయని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో 46 వేల చెరువులను పునరుద్ధరించారని, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా కోసం విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పెంచారని తెలిపారు. కేసీఆర్ పాలనలో గురుకుల పాఠశాలలు ప్రారంభించి అన్ని వర్గాల ప్రజలకు విద్య అందిస్తే, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసివేస్తోందని విమర్శించారు.జిల్లా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు మాట్లాడుతూ, జిల్లాలు, మండలాలు, గ్రామపంచాయతీల ఏర్పాటు ద్వారా పరిపాలనను ప్రజలకు చేరువ చేసిన ఘనత కేసీఆర్‌కే దక్కుతుందని అన్నారు. కేసీఆర్ 14 ఏళ్ల పాటు ఉద్యమం చేసి తెలంగాణ సాధించారని, ఆయన స్ఫూర్తితోనే ఇతర రాష్ట్రాలు కూడా జిల్లాల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చాయని పేర్కొన్నారు.కేసీఆర్ 24 గంటల విద్యుత్ అందిస్తే, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పరిమిత గంటల విద్యుత్ మాత్రమే ఇస్తోందని విమర్శించారు. యూరియా కోసం రైతులు క్యూలలో నిలబడే పరిస్థితిని ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిందన్నారు. ప్రభుత్వ అనమర్థత వల్ల పంటలు ఎండిపోతున్నాయని, అవినీతి పాలనపై బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు గళమెత్తాలని పిలుపునిచ్చారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ సాధించిన అనంతరం ప్రజలకు పాలన అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి కేసీఆర్ సూతన జిల్లాలను ఏర్పాటు చేశారని అన్నారు. రైతులను ఆదుకునేందుకు రైతుబంధు, రైతుబీమా పథకాలను ప్రవేశపెట్టారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు భరోసా, పెన్షన్ల విషయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడం లేదని విమర్శించారు. వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు మాట్లాడుతూ, జగిత్యాల జిల్లా ఏర్పాటు ద్వారా వైద్య విద్య, మెరుగైన వైద్య సేవలు ప్రజలకు అందుబాటులోకి

పూల పండుగలో "రజిత రెడ్డి" "ప్రత్యేక ఆకర్షణ! రామ్ మందిరం లో అంబరాన్నంటిన ముద్దపప్ప బతుకమ్మ సంబరాలు!



పూలను పేర్చడమే కాదు.. తరతరాల తెలంగాణ సంస్కృతిని గుండెల్లో పదిలపరుచుకోవడం! పాటలు పాడటమే కాదు.. అడబిడ్డల ఆత్మీయతను చాటిచెప్పడం! బతుకమ్మను పూజించడమే కాదు.. ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ కుటుంబాల సుఖసంతోషాలను కోరుకోవడం! ఇదే తెలంగాణ బతుకమ్మ పండుగలోని అసలైన అంతరార్థం! పూలలో ప్రకృతి అందాన్ని.. పాటల్లో పల్లె సంస్కృతిని.. మహిళల చిరునవ్వుల్లో కుటుంబ బంధాల మాధుర్యాన్ని నింపుకున్న బతుకమ్మ పండుగ జడ్చర్ల పట్టణంలోని హౌసింగ్ బోర్డు ప్రాంతంలో కనులపండువగా సాగింది. సోమవారం మూడో రోజు ముద్దపప్ప బతుకమ్మ వేడుకలను హౌసింగ్ బోర్డులోని రామ్ మందిరం వద్ద రజిత రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. రంగురంగుల పూలతో పేర్చిన బతుకమ్మలు.. సంప్రదాయ వస్త్రధారణలో మెరిసిన మహిళలు.. బతుకమ్మ పాటలతో మార్మోగిన పరిసరాలు.. ఒకరినొకరు పలకరించుకుంటూ ఆప్యాయతలు పంచుకున్న అడపడుచులు.. ఇలా ఆ ప్రాంతమంతా పండుగ శోభతో కళకళలాడింది. ఈ వేడుకల్లో రజిత రెడ్డి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ఆమె ఆధ్వర్యంలో మహిళలంతా ఒక్కచోట చేరి సంప్రదాయబద్ధంగా బతుకమ్మను కొలవడం, పాటలు పాడుతూ పండుగలో పాల్గొనడం తెలంగాణ సంస్కృతిపై వారికున్న మమకారాన్ని చాటిచెప్పింది. ఇది కేవలం ఒక ప్రాంతంలో జరిగిన పండుగ వేడుక మాత్రమే కాదు.. తెలంగాణ ఆడబిడ్డల ఆత్మగౌరవాన్ని, అనుబంధాలను, తరతరాల సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని ప్రతిబింబించిన అపురూప సందర్భం! పూల పండుగలో పరిమళించిన ఆత్మీయత! బతుకమ్మ అంటే పూలతో పేర్చిన అందమైన ఆకారం మాత్రమే కాదు.. ప్రతి తెలంగాణ ఆడబిడ్డ మనసులో దాగిన ఓ మధురమైన అనుభూతి! పుట్టింటి జ్ఞాపకాలు.. చిన్ననాటి స్నేహాలు.. కుటుంబ సభ్యులతో గడిపిన మధుర క్షణాలు.. పల్లె వాకిళ్లలో మారుమోగిన జానపద గీతాలు.. ఇలా ఎన్నో జ్ఞాపకాలను తనలో దాచుకున్న సాంస్కృతిక వేడుక బతుకమ్మ! పూలతో పేర్చిన బతుకమ్మ చుట్టూ మహిళలంతా చేరి పాటలు పాడుతుంటే.. ఆ దృశ్యం కేవలం వేడుకలా కనిపించదు. తరతరాలుగా వస్తున్న సంప్రదాయం మరోసారి సజీవంగా మన కళ్లముందు నిలిచిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఒకరి చేతిలో పూలు.. మరొకరి గొంతులో పాట.. ఇంకొకరి ముఖంలో చిరునవ్వు.. అందరి హృదయాల్లో ఒకటే భావన.. మన సంస్కృతి మనకు గర్వకారణం! జడ్చర్ల హౌసింగ్ బోర్డులోని రామ్ మందిరం వద్ద నిర్వహించిన ముద్దపప్ప బతుకమ్మ సంబరాలు సైతం ఇలాంటి ఆత్మీయ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించాయి. రజిత రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మహిళలు ఉత్సాహంగా పాల్గొనడంతో పండుగ సందడి మరింత ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. పండుగ పేరుతో ఒక్కచోట చేరిన మహిళలు తమ మధ్య ఉన్న అనుబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకుంటూ సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యతనిచ్చారు.రజిని ఆధ్వర్యంలో సంప్రదాయానికి పెద్దపీట! మారుతున్న కాలంతో పాటు జీవన విధానాలు మారుతున్నాయి. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కూర్చునే సమయం తగ్గిపోతోంది. ఇరుగుపొరుగు వారితో ఆత్మీయంగా మాట్లాడుకునే సందర్భాలు కూడా అరుదవుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో బతుకమ్మ పండుగలు మహిళలను ఒక్కచోట చేర్చి పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేస్తూ కొత్త అనుబంధాలకు వేదికగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రజిత ఆధ్వర్యంలో హౌసింగ్ బోర్డు ప్రాంతంలో నిర్వహించిన ముద్దపప్ప బతుకమ్మ వేడుకలు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నాయి. మహిళలంతా కలిసి పూలను సేకరించడం, బతుకమ్మలను అందంగా పేర్చడం, సంప్రదాయ పద్ధతిలో పూజలు నిర్వహించడం, బతుకమ్మ పాటలతో వేడుకకు మరింత కళ తీసుకురావడం పండుగ ప్రత్యేకతను చాటిచెప్పాయి. పండుగను నిర్వహించడం అంటే ఒక రోజంతా నందడి చేయడం మాత్రమే కాదు, మన పెద్దలు అందించిన ఆచారాలను గుర్తుచేసుకోవడం.. వాటి వెనుక ఉన్న విలువలను అర్థం చేసుకోవడం.. రేపటి తరానికి వాటిని అందించడం కూడా! ఈ కోణంలో చూస్తే రజిని ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వేడుకలు తెలంగాణ సంప్రదాయాల పట్ల మహిళలకు ఉన్న అభిమానాన్ని ప్రతిబింబించాయి. పండుగలో పాల్గొన్న ప్రతి మహిళా ఈ సంబరంలో ఓ భాగస్వామి. ప్రతి బతుకమ్మలో ఓ ప్రత్యేకత. ప్రతి పాటలో ఓ జ్ఞాపకం. ప్రతి చిరునవ్వులో ఓ ఆత్మీయత. అందుకే బతుకమ్మ వేడుకల్లో పుక్కుల కంటే సమష్టి ఆనందానికే పెద్దపీట ఉంటుంది. అందరూ కలిసి జరుపుకున్నప్పుడే పండుగకు అసలైన కళ వస్తుంది. ముద్దపప్ప బతుకమ్మ.. ముచ్చటానికి మధురమైన ప్రతీక! బతుకమ్మ రెండో రోజుల వేడుకల్లో ప్రతి రోజుకూ ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. మూడో రోజు జరుపుకునే ముద్దపప్ప బతుకమ్మ సంప్రదాయపరంగా ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. ఈ రోజున గౌరమ్మకు ముద్దపప్పు, పాలు, బెల్లం వంటి నైవేద్యాలను సమర్పించడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోంది. సాధారణంగా కనిపించే ముద్దపప్పులోనూ సంప్రదాయాల మాధుర్యం దాగి ఉంది. మన ఇంటి వంటకాలతో.. మన పల్లె ఆచారాలతో.. మన పెద్దలు నేర్పిన పద్ధతులతో ముడిపడిన ఈ వేడుక కుటుంబ అనుబంధాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. గౌరమ్మను భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తూ కుటుంబ సభ్యులు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని మహిళలు కోరుకుంటారు. గునుగు, తంగేడు, చామంతి వంటి పూలతో బతుకమ్మలను అందంగా పేర్చడం ఈ పండుగలో మరో విశిష్టత. ప్రకృతి ఒడిలో పూసిన పూలను సేకరించి వాటితో బతుకమ్మను అలంకరించడం ద్వారా ప్రకృతితో మనిషికి ఉన్న విడదీయలేని అనుబంధం స్పష్టమవుతుంది. పూలు వాడిపోవచ్చు.. వాటి రంగులు చెలిసిపోవచ్చు.. కానీ వాటితో ముడిపడిన భావోద్వేగాలు మాత్రం మనసులో నిలిచిపోతాయి. బతుకమ్మ చుట్టూ పాడిన పాటలు ముగిసిపోవచ్చు.. కానీ ఆ పాటలు గుర్తుచేసిన పల్లె జ్ఞాపకాలు అంత త్వరగా చెరిగిపోవు. ఇదే బతుకమ్మ పండుగలోని అంతర్లీనమైన సౌందర్యం! బతుకమ్మ పాటల్లో పల్లె పరిమళం.. మహిళల నవ్వుల్లో అనుబంధాల మాధుర్యం! బతుకమ్మ వేడుకల్లో వినిపించే పాటలకు ఓ ప్రత్యేకమైన జీవం ఉంటుంది. ఆ పాటల్లో పల్లె జీవితం ఉంటుంది. వ్యవసాయ సంస్కృతి ఉంటుంది. ప్రకృతిపై ప్రేమ ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులపై మమకారం ఉంటుంది. ఆడబిడ్డల జీవితాల్లోని సంతోషాలు, సరదాలు, అనుభూతులు ఉంటాయి. బతుకమ్మ పాటలు వినిపిస్తున్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే మనసు పాత జ్ఞాపకాల వైపు పరుగులు తీస్తుంది. చిన్నతనంలో చూసిన పండుగలు.. అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు నేర్పిన పాటలు.. పుట్టింటి వాకిళ్లలో గడిపిన రోజులు.. స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకున్న సందర్భాలు కళ్లముందు కదలాడుతాయి. అందుకే బతుకమ్మ అనేది ఒక పండుగకు పరిమితమైన పేరు కాదు. అది ఒక భావోద్వేగం. ఒక కుటుంబ జ్ఞాపకం. ఒక సామాజిక బంధం. ఒక సాంస్కృతిక గుర్తింపు! హౌసింగ్ బోర్డు ప్రాంతంలో మహిళలు కలిసి జరుపుకున్న ముద్దపప్ప బతుకమ్మ సంబరాలు కూడా ఈ భావోద్వేగాలను ప్రతిబింబించాయి. పూలతో అలంకరించిన బతుకమ్మల మధ్య మహిళలంతా కలిసి ఆనందాన్ని పంచుకోవడం పండుగలోని అసలైన స్ఫూర్తిని చాటిచెప్పింది. బతుకమ్మలో కనిపించేది పూల అందమే కాదు.. బంధాల బలం! నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో మనిషి జీవితంలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. సాంకేతికత పెరిగింది. జీవితం వేగంగా మారింది. కానీ మనుషుల మధ్య ఆత్మీయతను పంచుకోవాల్సిన అవసరం మాత్రం తగ్గలేదు. అలాంటి ఆత్మీయతకు బతుకమ్మ పండి పండుగలు చక్కని వేదికగా నిలుస్తున్నాయి. ఒకే ప్రాంతంలో నివసిస్తున్నప్పటికీ చాలామందికి ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకునే సమయం దొరకడం లేదు. అలాంటి వారందరినీ పండుగ పేరుతో ఒకచోట చేర్చే శక్తి బతుకమ్మకు ఉంది. కలిసి పూలు పేర్చడం.. కలిసి పాటలు పాడడం.. కలిసి పూజలు నిర్వహించడం.. కలిసి ఆనందాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా మహిళల మధ్య సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. బతుకమ్మ వేడుకల్లో చిన్నారులు పాల్గొనడం మరో ముఖ్యమైన అంశం. పెద్దలు పూలను పేర్చే విధానాన్ని, పాటలు పాడే సంప్రదాయాన్ని, పూజలు నిర్వహించే పద్ధతిని పిల్లలు గమనిస్తూ నేర్చుకుంటారు. వ్యవసాయ కాలంలో వచ్చే సంస్కృతికి మించి ప్రత్యక్షంగా అనుభవించే సంప్రదాయం వారి మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేస్తుంది. ఈ విధంగా ప్రతి బతుకమ్మ వేడుక భావితరాలకు మన సంస్కృతిని పరిచయం చేసే సజీవ పాఠశాలగా నిలుస్తుంది. హౌసింగ్ బోర్డు ప్రాంతంలో రజిని ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వేడుకలు కూడా ఇలాంటి సాంస్కృతిక స్ఫూర్తికి ప్రతీకగా నిలిచాయి. పూలతో పేర్చిన బతుకమ్మ.. తరతరాల అనుబంధాలకు వారధి! తెలంగాణ సంస్కృతిలో మహిళల పాత్ర ఎంతో విశిష్టమైనది. ఇంటి బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూనే కుటుంబ సంప్రదాయాలను కాపాడటం, పిల్లలకు విలువలను నేర్పించడం, పండుగలను తరతరాలకు అందించడం వంటి బాధ్యతల్లో మహిళలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. బతుకమ్మ పండుగలో ఈ పాత్ర మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. పూలను సేకరించడం నుంచి బతుకమ్మను పేర్చడం వరకు.. పూజలు నిర్వహించడం నుంచి పాటలు పాడటం వరకు.. పండుగకు సంబంధించిన ప్రతి

Editor, Printer &Published By : Mir Amjad Ali Khan Hindustan Printing Press16-9-407/A, Wahed Nagar, Old Malakpet, Hyderabad 500036
RNI NO : 71408/99 Contact No : 9391091202/9885106759