

ADVERTISING
PRODUCT
TELEVISION
RADIO
MARKETING
PUBLIC
CONSUMER
AD
RAJAMUDRA
‘రాజముద్ర’ తెలుగు దినపత్రికలో
ప్రకటనల కోసం సంప్రదించగలరు
సెల్ : 9182 474 575

www.rajamudranews.com
అక్షర రాజముద్ర
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దిన పత్రిక
AKSHARA RAJAAMUDHRA
RNI No: TELTEL/2024/86684

ఖలేకరులు కావలెను
‘రాజముద్ర’ తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు
జిల్లాలు మరియు మండలాల వారిగా రిపోర్టర్లు
కావలెను. తెలుగు భాషలో ప్రావీణ్యం, ప్రజా
సమస్యలపై పోరాట స్ఫూర్తి, సమస్యలపై గళమెత్తగల
వ్యక్తిత్వం, కలంతో ప్రశ్నించే ధైర్యం
ఉన్నవారికి ఆహ్వానం పలుకుతోంది.
సంప్రదించాల్సిన చిరునామా..
సెల్ : 9182 474 575



రేపు జూబ్లీహిల్స్ లో సీఎం రోడ్ షా జూబ్లీహిల్స్ లో విజయంపై ప్రత్యేక దృష్టి పార్టీత్రేణుల్లో ఊపు తెచ్చేందుకు ఆయనే నేరుగా ప్రచారానికి...

హైదరాబాద్: జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ ఉపఎన్నికలో కాంగ్రెస్ విజయమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని నేతలకు పార్టీ సూచించింది. సీఎం రేపంతరెడ్డి ఈ ఉపఎన్నికపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలకు ఆయన నిరంతరం సూచనలను స్థానిక నేతలతో కలిసి ప్రచారం చేయాలని కోరుతున్నారు. సీఎం స్వయంగా రెండు రోజులు ప్రచారం చేయనున్నారని పార్టీవర్గాలు తెలిపాయి. 2023లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నగరంలో కాంగ్రెస్ ఓక్కో సీటు కూడా గెలవలేదు. కానీ ఆ తరువాత జరిగిన ఉపఎన్నికల్లో కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఇప్పుడు జూబ్లీహిల్స్ లోనూ విజయం సాధించాలని సీఎం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీత్రేణుల్లో ఊపు తెచ్చేందుకు ఆయనే నేరుగా ప్రచారానికి రానున్నారని నేతలు

-మిగతా 2 లో..

ఎమ్మెల్యేలకూ డీసీసీ పదవులు

డీసీసీ ఇచ్చినా రెండు
పదవుల కిందికి రాదు
కొన్ని చోట్ల కార్పొరేషన్
చైర్మన్లకూ ఇచ్చే అవకాశం

అత్యధికంగా కొత్త తరానికి పగ్గాలు
మంత్రుల మధ్య వివాదం
ముగిసిన అధ్యాయం
పార్టీ లైన్ దాటితే
హైకమాండ్ నిఘాలో ఉంటారు
జూబ్లీహిల్స్ లో మంచి
మెజార్టీతో గెలుస్తాం
కేసీఆర్ ను ఉద్యమ నేతగా గౌరవిస్తాం
ఢిల్లీలో మీడియా చిట్ చాట్ లో
పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్



కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుల ఎంపిక ఈ నెలాఖరు నాటికి
పూర్తికావచ్చని ఢిల్లీలోని అధ్యక్షుడు బి. మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు.
కొందరు ఎమ్మెల్యేలకు కూడా డీసీసీ పదవులు ఇచ్చే అవకాశం ఉందని
చెప్పారు. ఆదివారం ఢిల్లీలో ఆయన విలేజరులతో చిట్ చాట్ చేశారు.

న్యూఢిల్లీ: ‘కాంగ్రెస్ పార్టీ కొన్ని సందర్భాల్లో నికృచ్చిగా ఉండదు. పార్టీలో రెండు పదవులు ఉండొద్దు అనే నిబంధన ఉంది. కానీ, కొంతమంది ఎమ్మెల్యేలకు కూడా డీసీసీ అధ్యక్ష పదవులు ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. డీసీసీ అధ్యక్ష పదవికి మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి భార్య పద్మావతి

-మిగతా 2 లో..



జీఎస్ టీ మార్పులు అన్ని
వర్గాల్లో సంతోషాన్ని
నింపాయి

ప్రధాని మోదీ

జీఎస్ టీలో మార్పులు ఈ సారి పండుగ సీజన్లో అన్ని వర్గాల్లో సంతోషాన్ని తీసుకువచ్చాయని ప్రధాని మోదీ అభివర్ణించారు. 127వ మనోజ్ బాత్ ఎవిసోడ్ లో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సారి సీజన్లో దేశీయ వస్తువుల కొనుగోళ్లు గణనీయంగా పెరిగాయన్నారు. పంట నూనె వినియోగాన్ని 10 శాతం తగ్గించాలని రాసిన లేఖకు సానుకూల స్పందన వచ్చిందని వెల్లడించారు. “ఛత్తీస్ గఢ్ లోని అంబికాపుర్ లో గార్వేజ్ కేఫ్ విస్తారంగా వర్గావరణానికి సేవలు అందిస్తోంది. అక్కడ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను ఇచ్చి ఫుల్ మీల్స్ తినొచ్చు. మీరు కిలో వ్యర్థాలు ఇస్తే.. లంచ్ లేదా డిన్నర్ ఏర్పాటు చేస్తారు. అదే అర కిలో ఇస్తే.. అల్పాహారం ఇస్తారు. ఈ కేఫ్ ను అంబికాపుర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

-మిగతా 2 లో..

ఇందిరమ్మ ఇంటి బిల్లుల చెల్లింపుల్లో స్వల్ప మార్పులు

పరిపాలన సౌలభ్యం
కోసం మార్పులు
లబ్ధిదారులు
సహకరించాలి : మంత్రి
పాంగులేటి



హైదరాబాద్: ఇళ్ల నిర్మాణంలో జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం కింద 90 పనిదినాలు, వృత్తిగత మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం (ఐహెచ్ హెచ్ ఎల్) పనులను చేసుకోవడానికి కేంద్రం అనుమతి ఇచ్చినందున ఈ మార్పులు అనివార్యమయ్యాయని ఆయన వెల్లడించారు. లబ్ధిదారుల షెడ్యూల్ లో మాత్రమే మార్పులు జరుగుతాయని తప్పితే మొత్తం రూ. 5 లక్షల చెల్లింపులో మార్పు ఉండదన్నారు. ఈ మేరకు ఆదివారం మంత్రి టి. ప్రకటన

-మిగతా 2 లో..



నవంబరు 3 నుంచి కళాశాలలు బండ్: రమేశ్ బాబు

హైదరాబాద్: ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాష్ట్రంలోని ఇంజనీరింగ్ తో పాటు ఇతర వృత్తి విద్యా కళాశాలలు నవంబరు 3 నుంచి బండ్ పాటిస్తామని తెలంగాణ ఉన్నత విద్యాసంస్థల సమాఖ్య చైర్మన్ రమేశ్ బాబు తెలిపారు. ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు ఇవ్వకపోవడంతో కాలేజీలు నడిపే పరిస్థితుల్లో లేమన్నారు. రూ. 1200 కోట్ల బకాయిలు చెల్లిస్తామని కేవలం రూ. 300 కోట్లు మాత్రమే ప్రభుత్వం విడుదల చేసిందని తెలిపారు. “మంత్రులు

-మిగతా 2 లో..

డాక్టర్ల ఉత్పత్తిలోనూ తెలంగాణ నంబర్ వన్

ఆ ఘనత కేసీఆర్ ప్రభుత్వానికే దక్కుతుంది: కేటీఆర్
జహీరాబాద్ గురుకులం విద్యార్థులు 16 మంది ఎంబీబీఎస్
సీట్లు సాధించడంపై హర్షం
మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుతో కలిసి విద్యార్థులకు సన్మానం
గురుకులం విద్యార్థులు కేసీఆర్ కల నిజం చేశారు: హరీశ్ రావు



02

నేడు మధ్యం
దుకాణాలకు లక్ష్మీద్రా
హైదరాబాద్: మధ్యం దుకాణాల ఎంపిక కోసం చేపట్టిన దరఖాస్తుల దాఖలు ప్రక్రియలో కీలక ఘట్టమైన లక్ష్మీద్రా నిర్వహణకు అభ్యర్థిత్వాలు అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. సోమవారం(నేడు) ఉదయం 11 గంటలకు ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్ల

-మిగతా 2 లో..

భాజపా ఎంపీలు రాజీనామా చేస్తే బీసీలకు రిజర్వేషన్లు ఖాయం

తనకు కాంగ్రెస్ మద్దతు ఉందనే
ప్రచారం అవాస్తవం
జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో
ఏ పార్టీకి మద్దతు ఇవ్వడం లేదు
‘జనం బాట’లో కవిత

నిజామాబాద్ : బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు దక్కాలంటే రాష్ట్రంలోని భాజపా ఎంపీలు రాజీనామా చేయాలని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. ‘జనం బాట’లో భాగంగా ఆదివారం నిజామాబాద్ లో ఆమె విలేజరులతో మాట్లాడారు. రిజర్వేషన్ల సాధనకు నిజామాబాద్ ఎంపీ అర్వింద్ రాజీనామా చేస్తే బీసీల ఆరాధ్య దైవంగా నిలిచిపోతారని

-మిగతా 2 లో..



ఛత్తీస్ గఢ్ లో 21 మంది మావోల లొంగుబాటు

ఛత్తీస్ గఢ్ : ఛత్తీస్ గఢ్ లో మావోయిస్టుల లొంగుబాటు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. కాంకేర్ జిల్లాలో ఆదివారం 21 మంది మావోయిస్టులు 18 ఆయుధాలతో సహా లొంగిపోయారు. వీరంతా మావోయిస్టు పార్టీ నార్త్ సబ్ జోన్ ల బ్యారో పరిధిలోని కున్వేమరి, కిస్కొడో ఏరియా కమిటీకి చెందిన వారు. లొంగిపోయిన వారిలో ముగ్గురు డివిజన్ లో కమిటీ సభ్యులు (డీసీసీఎం), 9 మంది ఏరియా కమిటీ సభ్యులు(ఏసీఎం), 8 మంది పార్టీ కమిటీ

-మిగతా 2 లో..



బ్యాంకు ఖాతాలు, లాకర్లు ఉన్న వారికి ఇప్పటిదాకా ఒక్కరినీ నామినీగా పేర్కొనే అవకాశం ఉండేది. కానీ, ఇకపై నలుగురిని నామినీగా ఉంచే వీలుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఈ కొత్త నిబంధనలు నవంబరు 1, 2025 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఈ మార్పుల వల్ల ఖాతాదారులకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చూద్దామా..?

మన దేశంలోని బ్యాంకుల్లో దాదాపు రూ.67,000 కోట్లకు పైగా డబ్బు ఎవరూ వెనక్కి తీసుకోకుండా అలా ఉండిపోయింది. ఖాతాదారుడు మరణించిన తర్వాత, ఉన్న ఒక్క నామినీ అందుబాటులో లేకపోవడం, లేదా క్లెయిం చేసుకోకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతోంది. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు, డబ్బులు వెనక్కి తీసుకోవడం కోసం పలు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. వీటిని పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం ఈ కొత్త నిబంధనలను తీసుకొచ్చింది. ఇవి బ్యాంకు పొదుపు ఖాతా, ఫిక్స్డ్, రికలర్ గ్ డిపాజిట్ ఖాతాలతో పాటు, లాకర్లకూ వర్తిస్తాయి.

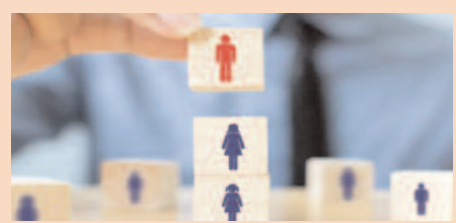
బ్యాంకు ఖాతాకు నలుగురు

ఒకేసారి నలుగురి నామినేషన్:

మీరు మీ ఖాతాకు ఒకేసారి నలుగురిని నామినీలుగా పేర్కొనవచ్చు. అంతేకాదు, ఎవరికి ఎంత వాటా (శాతం) వెళ్లాలో అన్నది మీరే నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు జీవిత భాగస్వామికి 50 శాతం, మిగతాది పిల్లలకు అన్నట్లు పంపకాలు చేయొచ్చు.

ఒకరి తర్వాత మరొకరు :

నలుగురు నామినీలను వరుస క్రమంలోనూ ఏర్పాటు చేయొచ్చు. అంటే, మొదటి నామినీ అందుబాటులో లేకపోతే, రెండో నామినీకి అర్హత వస్తుంది. వారూ లేకపోతే మూడో వారికి... ఇలా ఒకరి తర్వాత మరొకరికి అవకాశం ఉంటుంది. డిపాజిట్ ఖాతాలకు పైన చెప్పిన రెండు పద్ధతుల్లో మీకు నచ్చిన విధానాన్ని ఎంచుకోవచ్చు.



లాకర్లలోని వస్తువులను పంచడం కష్టం కాబట్టి, కేవలం ఒకరి తర్వాత ఒకరు అనే పద్ధతిలో మాత్రమే నామినేట్ చేయాలి. నామినీ పేర్లను నమోదు చేసేటప్పుడు, వారి ఫోన్ నంబరు, ఇ-మెయిల్ ఐడీ వంటి వివరాలూ ఇవ్వాలి. దీనివల్ల అవసరమైన సందర్భంలో బ్యాంకు వారిని సులభంగా సంప్రదించగలడు.

నామినీలు



లాభాలేమిటి?

- మీ డబ్బు ఎవరికి చెందాలనే విషయంలో మీకు పూర్తి స్వేచ్ఛ, స్పష్టత ఉంటాయి.
- ఖాతాదారుడి మరణానంతరం కుటుంబ సభ్యులు డబ్బులను వెనక్కి తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడక్కర్లేదు.
- వారసత్వ గొడవలు, చట్టపరమైన సమస్యలూ తగ్గుతాయి.
- బ్యాంకుల్లో ఎవరూ పట్టించుకోని డబ్బు మొత్తం గణనీయంగా తగ్గే వీలుంది.
- ఈ కొత్త విధానం కేవలం బ్యాంకు ఖాతాలకే పరిమితం కాదు. త్వరలోనే మ్యూచువల్ ఫండ్లు, డిమాండ్ ఖాతాలు, ఇన్సూరెన్స్ పాలీసీలకూ రానుంది. దీనివల్ల ఈ ఖాతాల్లోని సొమ్మును క్లెయిం చేసుకోవడం సులభం అవుతుంది.

ఏం చేయాలి?

- ఈ కొత్త నిబంధన అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత మీ బ్యాంకు ఖాతాలు, లాకర్ల నామినేషన్ వివరాలను ఒకసారి తనిఖీ చేసుకోండి. అవసరమైతే కొత్త పద్ధతి ప్రకారం నామినీలను మార్చుకోండి. లేదా కొత్త సభ్యులను నామినీగా చేర్చండి. బ్యాంకు శాఖకు వెళ్లడం, నెట్ బ్యాంకింగ్, మొబైల్ యాప్ ద్వారా ఈ పనిని సులభంగా చేయొచ్చు. వీలునామా లేనివారు తప్పనిసరిగా నామినేషన్ వివరాలను నమోదు చేయడం మంచిది.

సమాచార కమిషన్ ఆదేశాలు 'భే' ఖాతారు

పలు మార్లు గడువు తీరినా ఇవ్వని పౌర సమాచారం సమాచార హక్కు చట్టాన్నికే అగౌరవం దరఖాస్తుదారునికి చుక్కలు చూపిస్తున్న కార్యదర్శులు

ఖమ్మం, రాజముద్ర న్యూస్ : విధి నిర్వహణలో కొందరు కార్యదర్శుల నిర్లక్ష్య వైఖరితో తీరుతో ప్రతిష్టాత్మకమైన చట్టాలు అభిమానులు అవుతున్నాయి. పాలనలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం కోసం కేంద్రం ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన సమాచార హక్కు చట్టం 2005 ను ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా ఉంటూ దరఖాస్తుదారులకే చుక్కలు చూపిస్తున్నారు. నేలకొండపల్లి మండలానికి చెందిన ఓ అర్జీబి కార్యకర్త తిరుమలూరుపాలెం మండలంలోని ఇస్లావత్ తండా, సుద్దూగుతండా, తిప్పారెడ్డిగూడెం, హైదర్ సాయిపేట, చంద్రతండా గ్రామ పంచాయితీలకు పలు దఫాలుగా మంజూరైన కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిధుల వినియోగం పై పలు అంశాలతో 2022లో దరఖాస్తు చేశారు. నాటి పౌర సమాచార అధికారులైన కార్యదర్శులు దరఖాస్తుదారు కోరిన సమాచారం 30 రోజులు గడువు దాటిన కూడా ఇవ్వలేదు. ఇంతలో ఈ కార్యదర్శులు ఇతర ప్రాంతాలకు బదిలీ పై వెళ్లి వీరి స్థానంలో కొత్త కార్యదర్శులు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. దీంతో అర్జీబి కార్యకర్త సమాచార కమిషన్ ఆశ్రయించగా రాష్ట్ర సమాచార హక్కు కమిషనర్ పి.వి. శ్రీనివాసరావు సమక్షంలో ఈ ఏడాది ఆగష్టు 1 న ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టరేట్ లో జరిగిన విచారణకు ప్రత్యక్షంగా హాజరై 15 రోజుల గడువు కావాలని ప్రస్తుత కార్యదర్శులు కోరారు. కోరిన సమాచారం ఇవ్వని యెడల షోకాజ్ తో పాటుగా జరిమానాను కూడా విధించడం జరుగుతుందని కార్యదర్శులను ఆయన హెచ్చరించారు.

గడువు తీరినా ఇవ్వని పౌర సమాచారం..!

ఆగష్టు 15 లోగా పౌర సమాచారం ఇవ్వమని చెప్పిన కార్యదర్శులు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకపోవడంతో అర్జీబి కార్యకర్త మరోసారి కమిషన్ ను ఆశ్రయించి బిఖిత పూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదు పై ఎన్నిందించిన రాష్ట్ర కమిషన్ ఆయా గ్రామాల కార్యదర్శుల పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఆక్టోబర్ 10 న ఒక్కొక్కరికి విడిగా మరో లేఖను గోటీసుపంపించారు. ఇదే వివరి అవకాశంగా పది హేను రోజుల్లోగా సమాచారం ఇవ్వాలని లేఖలో పేర్కొన్నారు. లేఖలను స్వీకరించిన సదరు పంచాయితీ కార్యదర్శులు వారు కోరిన గడువు ఆక్టోబర్ 25 నాటికి తీరినప్పటికీ ఇంకా సమాచారం ఇవ్వకపోవడం తోచనీయం. అనేక సార్లు గడువు కోరి సమాచారం ఇవ్వకుండా తిప్పుతున్న కార్యదర్శులకి భారత ప్రభుత్వం చేసిన అత్యుత్తమ చట్టాల పట్ల వివిధమైన గౌరవం ఉందో, విధుల్లో వారి పని తీరు ఎలా ఉంటుందో ఇట్టే అవగతమవుతుంది. ఇదిలా ఉండగా అర్జీబి కార్యకర్త జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటుగా, మరోసారి సమాచార కమిషన్, విజిలెన్స్, లోకాయుక్త కి ఫిర్యాదు చేసేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు.

ఘనంగా తుంగతుర్తి రవి జన్మదిన వేడుకలు

- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యేలు అద్దంకి దయాకర్, తీన్వార్ మల్లన్న
- ఆర్.వి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం
- శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ నేతలు, పలు కాలనీల ప్రజలు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు

పీర్ఠాదిగూడ రాజముద్ర న్యూస్: పీర్ఠాదిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తుంగతుర్తి రవి జన్మదిన వేడుకలు పర్యటాహార వివిజర్ బ్యాంకట్ హోల్స్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, పలు కాలనీలా ప్రజలు, కార్యకర్తలు, అభిమానుల మధ్య ఘనంగా జరిగాయి. ఎమ్మెల్యేలు అద్దంకి దయాకర్, తీన్వార్ మల్లన్న, తెలంగాణ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ మెంబర్ గోగుల సరిత , బీ జ్ఞాక్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త కిషోర్ గౌడ్, పీర్ఠాదిగూడ 20వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ కోడే పోచయ్య తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొనగా



పలు మున్సిపల్ అధ్యక్షులు, మండల అధ్యక్షులు, కాంగ్రెస్ నేతలు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తుంగతుర్తి రవిని ఘనంగా నన్యాయించి, గజమాలతో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. బిసిఎం గ్రీన్ ల్యాండ్స్ కాలనీ అధ్యక్షులు మునికుంట్ల నరేష్ గౌడ్, జనరల్ సెక్రటరీ రావు నాగిరెడ్డి, కోశాధికారి మునికుంట్ల ప్రదీప్ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులు ఆర్ వేణు, ఎస్. సుధాకర్, సంయుక్త కార్యదర్శులు కె. రామ, ఎస్. పరమేశ్వర్, కృష్ణ, రాజు, ఇస్కాయల్ పాషా, వేణు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



రు. తుంగతుర్తి రవి పిలుపుమేరకు వేడుకల్లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరు పూల బొకెలు కాకుండా నోటు పుస్తకాలు, పెన్నులు బహుమతిగా అందించడం విశేషం. అనంతరం ఆర్ వి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరంలో సుమారు 100 మంది యువకులు రక్తదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా తుంగతుర్తి రవి మాట్లాడుతూ తనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, రక్తదాన శిబిరంలో పాల్గొన్న యువకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



ఏఐతో జాగ్రత్త!

ఏఐని ఆ ఐదూ అడగొద్దు

మనిషి... మహావేగంగా కృత్రిమ మేధకు అలవాటు పడిపోతున్నాడు. ఆ సలహాల్ని నమ్ముతున్నాడు. ఆ సమయస్థితిని మెచ్చుకుంటున్నాడు. ఆ తెలివితేటలకు అబ్బురపడుతున్నాడు. నిజమే, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) ఈ శతాబ్దపు అద్భుతమే. అడిగిన సమాచారాన్ని ఇస్తుంది. కోరిన విషయాల్ని సంభాషిస్తుంది. బొమ్మలు గీస్తుంది. వీడియోలు సృష్టిస్తుంది. బాణీలు కడుతుంది. కోడింగ్ చేస్తుంది. స్క్రీన్ ప్లేలా రాస్తుంది. ఎన్ని విన్యాసాలు చేసినా సరే... మనిషికి సాటి రాదు. అతనిలా, సమయం-సందర్భం చూసుకోలేదు. కల్పనలూ వాస్తవాల మధ్య తేడా కనిపెట్టలేదు. నైతికతనూ లినైతికతనూ వేరు చేయడం బొత్తిగా చేతకాదు. కాబట్టి చాట్ జీపీఐ, జెమిని, గ్రాక్, పర్ఫెక్ట్ టి లాంటి ఏబి టూల్స్ ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఈ విషయాలన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఏబి మనిషి లాంటిదే అయినా, మనిషి కాదనే స్పష్టతను పెంచుకోవాలి. కానీ చాలా సందర్భాల్లో అలా జరగడం లేదు. ఒంట్లో సలతగా ఉన్నా మనసులో కలతగా అనిపించినా... ఏబి సాయమే తీసుకుంటున్నాడు. ఆర్థిక వ్యవహారాల నుంచి వ్యక్తిగత జీవితాల వరకూ అన్ని విషయాలను చెప్పిస్తున్నాడు. కాలక్రమేణా, కమర్ సంగతి ఎలా ఉన్నా... ప్రత్యేకించి, గోప్యత అనివార్యమైన విషయాల్లో మాత్రం కృత్రిమ మేధను సాధ్యమైనంత దూరం ఉంచడమే మంచిది.

ఒకటి... వైద్య సలహాలు

కృత్రిమ మేధ... దాక్టరుకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. అది ఎంటీబిఎస్ లా, ఎమ్యున్ లా చదవలేదు. అయినా సరే, చాలామంది వ్యక్తిగత వైద్యుడి కిందే జమకట్టిస్తున్నారు. ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా, సలహా కోరుతున్నారు. ప్రిస్క్రిప్షన్ అడుగుతున్నారు. పెద్ద డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లి చూడకూడరా, సెకండ్ ఒపినియన్ కోసం ఏబిని ఆశ్రయించేవారూ ఉన్నారు. ఆ సమాచారం కనుక నిపుణుడి అభిప్రాయానికి భిన్నంగా ఉంటే, ఏబి వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. డాక్టర్ కు ఏమీ తెలియదంటూ అభాందాలు వేస్తున్నారు. అక్కడితో ఆగకుండా, ఏబి అప్లికేషన్ ను పక్కన పెట్టుకుని... అడిగినవాళ్లకూ అదగనివాళ్లకూ వైద్య సలహాలు ఇచ్చేస్తున్నారు. ఇవన్నీ ప్రమాదకరమైన అలవాట్లే.

ఓ మార్కెటింగ్ ఉద్యోగికి తరచూ పొత్తి కడుపులో నొప్పి వచ్చేది. 'ఏ మాత్రం వేసుకుంటే తగ్గుతుంది?' అని ఏబిని అడిగాడు. ఏదో పేరు సిఫార్సు చేసింది. వెంటనే తెప్పించుకున్నాడు. అప్పటికప్పుడు తగ్గినట్టు అనిపించినా, మళ్లీ మళ్లీ వచ్చేది. దీంతో, నెలరోజుల పాటు ఆ మాత్రాల్ని కొనసాగించాడు. ఓరోజు భరించలేనంత నొప్పి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసింది. ఎమర్జెన్సీ వార్డుకు తరలించాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇదంతా ఆ మాత్రం దుష్ప్రభావమని పరీక్షల్లో తేలింది. అలా అని, ఇక్కడ ఏబి పొరపాటు లేదు. పొత్తి కడుపు నొప్పికి ఆ మాత్రం బాగానే పని చేస్తాయి. కానీ, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లు ఉన్నవారు సదరు ఔషధం జోలికి వెళ్లకూడదు. అయినా, తీసుకుంటే ఇలాంటి విపరీణామాలే ఉంటాయి.



నాలుగు... ఆర్థిక లావాదేవీలు

ఏ స్టాక్ మీద ఇన్వెస్ట్ చేస్తే, ఎంత రాబడి వస్తుంది? టాక్స్ సేవింగ్ కు తిరుగులేని ఐడియా చెప్పండి? రిటైర్మెంట్ డబ్బును ఏం చేయాలి? రియల్ ఎస్టేట్లో పెట్టాలా, బంగారం కొనేయాలా?... ఇలా ఏబిని ఆర్థిక ప్రశ్నలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటారు చాలామంది. అక్కడితో ఆగకుండా పైనాన్నియల్ అడ్వైజర్ గా ఉపయోగించుకుని... ఆర్థిక చరిత్రనంతా దాని చేతిలో పెట్టిస్తారు. తాజాగా, దిల్లీకి చెందిన ఓ ఉపాధ్యాయురాలు 'బెడ్రేట్' నా డబ్బు రెట్టింపు కావాలి. సలహా ఇవ్వండి' అని చాట్ బాట్ ను అడిగింది. 'అరవై శాతం సామ్యం ఈక్విటీ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో ఇన్వెస్ట్ చేయండి. మిగతా డబ్బుతో ఫలానా స్టాక్స్ కొనండి' అంటూ కొన్ని పేర్లు కూడా సూచించింది. టీచర్ మ్యూ ఆ ప్రకారంగానే కేటాయింపులు జరిపింది. ఆరునెలలు తిరిగేసరికి పరిస్థితులు మారిపోయాయి. ఆమె ఇన్వెస్ట్ చేసిన ఫిట్ టెక్ కంపెనీ నిబంధనల ఉల్లంఘన కారణంగా నిషేధానికి గురైంది. మరో స్టాక్ పనితీరు కూడా అంతంతమాత్రమే. మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో నష్టాలు రాలేదు, అలా అని లాభాలూ రాలేదు. బదు నెలల్లో నికర నష్టం... లక్ష రూపాయలు.

మూడు... వ్యక్తిగత విషయాలు

కొన్నింటిని పదిమందితో చర్చిస్తాం. కొన్నింటిని ఒకరితోనో ఇద్దరితోనో ప్రస్తావిస్తాం. కొన్నింటిని మాత్రం మనసులోనే మురగబెట్టుకుంటాం. అవన్నీ తెలియక చేసిన తప్పులు కావచ్చు, తొందరపాటు నిర్ణయాలు కావచ్చు, అవరాధ భావాలూ కావచ్చు. గుండె లోతుల్లోని రహస్యాల్ని చెప్పేసుకుని, మనసును తేలిక పరుచుకోడానికి నమ్మకమైన మనషులెవరూ లేనప్పుడు... ఉద్వేగపరమైన మద్దతు కోసం ఏబి మీదే ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. అంతవరకూ ఎందుకు, చిన్నచిన్న అనుభూతుల గురించి మాట్లాడుకుందామన్నా. ఓపిగ్గా వినే మనిషి కనిపించడం లేదు. ఎవరి పరుగు వారిదైపోయింది మరి. మీరు కోల్పోతున్న ఆ మానసికమైన మద్దతును మేం అందిస్తామంటూ 'కంపానియన్ స్ట్రాట్స్' రంగంలోకి దూకుతున్నాయి. దాదాపుగా ఓ నేస్తంలా స్పందించే 'క్యూత్రిమ' సాంకేతికతను రకరకాల పేర్లతో అందిస్తున్నాయి. మొదట్లో ఇదంతా బాగానే అనిపించినా, దీర్ఘకాలంలో తీవ్ర వ్యసనంగా మారిపోతుంది. మనల్ని పరాధీనులుగా మార్చేస్తుంది. ఏబి కంపెనీలు త్వరలోనే సెక్స్ చాట్ అప్లికేషన్లను తీసుకొస్తున్నాయి. వాటిని వయోజనుల కోసమే అందిస్తున్నామని

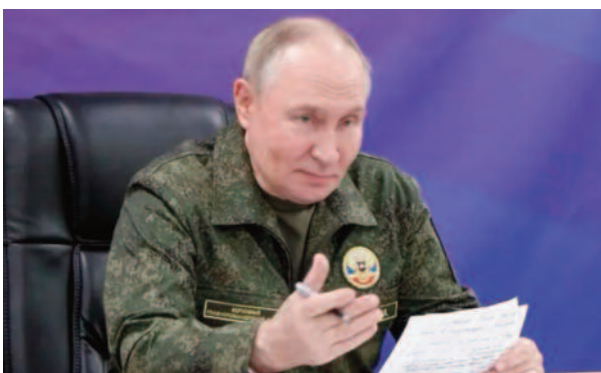
చెబుతున్నా. కౌమారమే తొలి లక్ష్యం కావచ్చు. వీటి గోప్యత విషయంలోనూ అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వడానికి ఉపయోగపడుతుందనే సాకుతోనో, యాప్ పనితీరును మెరుగుపరుచుకోడానికి పనికొస్తుందనే కారణంతోనో ఆయా కంపెనీలు మన చర్చల్ని, సంభాషణల్ని భద్రంగా దాచుకుంటున్నాయి. ఒక్కసారి ఎంటర్ కొడితే చాలు... మనం టైమ్ చేసిన సమాచారమంతా చేయి దాటిపోతుంది. ఫోటో, వీడియో, స్వరం, పేరు, చిరునామా, ఫోన్ నంబరు... దేని భద్రతకూ భరోసా ఉండదు. కొన్నాళ్ల క్రితం, 'చాట్ జీపీఐ బిగ్' కారణంగా ఒకరి చాట్ హిస్టరీ మరొకరికి వెల్లైపోయింది. భవిష్యత్తులో ఇంతకంటే తీవ్రమైన బిగ్ రావచ్చు. ఆ పరిణామాలు మరింత తీవ్రంగానూ ఉండొచ్చు. దీనివల్ల బజారున పడేది ఆయామకుల జీవితాలే. ఇప్పటికే బాల్ షిఫ్ట్ సెలబ్రేషిలు తమ 'ఆన్ లైన్ ఐడెంటిటీ' విషయంలో తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి గండాల్లో సామాన్యుల జీవితాలకూ పొంచి ఉన్నాయి. కాబట్టి, మన జాగ్రత్తలో మనం ఉండాలి. వ్యక్తిగత విషయాల్ని అత్యంత అత్యుయలకే పరిమితం చేయాలి. పూర్తి పేర్లు, పాస్ వర్డ్ లూ పుట్టిన తేదీలూ మొదలుకొని ఏ వ్యక్తిగత వివరాన్నీ ఏబి చాట్ లలో ప్రస్తావించకూడదు. డౌన్ లోడ్ దశలోనే ప్రైవసీ పాలసీని చదువుకోవాలి. ఫోన్ లో సెట్టింగ్స్ నూ మార్చుకోవాలి.

ఐదు... న్యాయ సలహాలు

అదేదో సినిమాలో ఓ పాత్ర... నిజాలు చెప్పే యంత్రాన్ని అబద్ధాలతో పరీక్షించినట్టు, తమ తెలివితేటలతో చాట్ బాట్ ను ముప్పుతిప్పలు పెట్టాలని ఉబలాటపడేవారూ ఉన్నారు. అదుగు ముందుకేసి... ఆ సాంకేతికతను అనైతిక చర్యలకు వాడుకోవాలనుకునే వారి సంఖ్య తక్కువేం కాదు. ఇంటర్నెట్ మీద ఇంటెలిజెన్స్ సంస్థలు ఓ కన్నేసి ఉంటాయి. ఆ చర్యలూ, సంభాషణల్లోని కీలక పదాలూ సందేహాస్పదంగా అనిపిస్తే, వెంటనే రంగంలోకి దిగిపోతాయి. వివాదాస్పద అంశాల మీద మన వ్యాఖ్యల్ని కొన్ని సందర్భాల్లో కోర్టులు సాక్ష్యాలుగానూ పరిగణిస్తాయి. కాబట్టి, చాటింగ్ సమయంలో జాగ్రత్తపడాలి. చట్టాల విషయంలోనూ ఏబి సలహాను గుడ్డిగా నమ్మలేం. ఇటీవల, దిల్లీ హైకోర్టులో ఓ న్యాయవాది ఏబి సాయంతో సేకరించిన వివరాల్లో... కల్పితమైన కేస్ స్టడీ ఉన్నట్టు న్యాయమూర్తి గుర్తించారు. ఆ లాయరుకు బాగానే అక్షింతలు పడ్డాయి. న్యాయ సలహాల విషయంలో ఏబిని సంప్రదించే వారికి ఇదొక హెచ్చరిక.

రష్యా సరికొత్త క్షిపణి

రష్యా: రష్యా అమలుపాదిలో సరికొత్త అస్త్రం వచ్చి చేరునుంది. అణుశక్తితో సడిచే 'బూరెవెస్టోనిక్' క్షిపణిని విజయవంతంగా పరీక్షించినట్లు దేశాధినేత పుతిన్ ప్రకటించారు. అపరిమితమైన పరిధి కలిగిన ఈ క్షిపణి మోహరింపునకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను సిద్ధం చేయాలని సాయుధ దళాలను ఆదేశించారు. రష్యా సైన్యం ఇటీవల 'అణు' విన్యాసాలు నిర్వహించింది. పుతిన్ వాటిని స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. ఈ క్రమంలోనే రష్యా చీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్, ఇతర సైనిక కమాండర్లతో ఆయన ఓ సమావేశంలో మాట్లాడారు. పరీక్షల సమయంలో 'బూరెవెస్టోనిక్' క్రూయిజ్ క్షిపణి 15 గంటల పాటు గాల్లోనే ఉందని, 14 వేల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించిందని తెలిపారు. అంతకుముందు సైనిక ఉన్నతాధికారులతో పుతిన్ భేటీ అయ్యారు. రష్యా సాయుధ బలగాల చీఫ్ ఆఫ్ జనరల్ స్టాఫ్ జనరల్ వాలెరి



గెరాసిమోవ్ నేతృత్వంలోని కమాండర్లతో సంభాషించారు. 10వేల మందికిపైగా ఉక్రెయిన్ సైనికులను చుట్టుముట్టినట్లు గెరాసిమోవ్ వివరించారు. 31 బెలాబియన్లతో కూడిన ఉక్రెయిన్ సాయుధ దళాల బృందాన్ని అడ్డుకున్నట్లు చెప్పారు.

ఈ నెల 27న ఈసీ ప్రెస్ మీట్..

దేశవ్యాప్తంగా 'ఎస్ఐఆర్'పై కీలక ప్రకటన

ఢిల్లీ: బిహార్ తరహాలోనే దేశవ్యాప్తంగా ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణకు ఎన్నికల సంఘం సిద్ధమైంది. ఈ నెల 27న సాయంత్రం 4.45 గంటలకు మీడియా సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించింది. తొలిదశలో భాగంగా 10-15 రాష్ట్రాల్లో 'ఎస్ఐఆర్' నిర్వహణపై సామాచార ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. వచ్చే ఏడాది ఎన్నికలకు వెళ్లనున్న తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళ, అస్సాం, పుదుచ్చేరిలు ఈ జాబితాలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. 'ఎస్ఐఆర్' కార్యక్రమానికి రాష్ట్రాల సీఈవోలు సన్నద్ధం కావాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఇటీవల ఆదేశించిన విషయం తెలిసిందే. దిల్లీలో నిర్వహించిన సీఈవోల సమావేశంలో ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్వర్ కుమార్ ఈ మేరకు సూచనలు జారీ చేశారు. 'ఎస్ఐఆర్'పై అనుమానాలను నివృత్తి చేశారు. అస్సాం, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి, కేరళ, పశ్చిమ బెంగాల్ లో పరిస్థితులను తెలుసుకున్నారు. దేశంలోని చాలావరకు రాష్ట్రాలు 2002-04 మధ్యకాలంలో ఓటరు జాబితాల సమగ్ర సవరణ చేపట్టాయి. నకిలీ ఓటర్లను తొలగించడంతోపాటు ఓటరు జాబితాల సమగ్రతను కాపాడటమే లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు ప్రారంభించినట్లు ఈసీ చెబుతోంది. బిహార్ లో ఎన్నికలకు ముందు ఈ ప్రక్రియ నిర్వహించడంపై ప్రతిపక్షాలు మండిపడ్డాయి.



అయితే.. బిహార్ లో ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ చేపట్టే రాజ్యాంగబద్ధమైన అధికారం ఎన్నికల సంఘానికి ఉందని సుప్రీం కోర్టు స్పష్టం చేసింది. అర్హులైన ఏ ఒక్కరూ ఓటు హక్కు కోల్పోకుండా చూసుకోవాలని సూచించింది.



వాగులో పడి బాలుడు మృతి

వాజేడు, రాజముద్ర న్యూస్ : మండల కేంద్రములో పేరూరు గ్రామంలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. బొబ్బె భీమమ్మ కన్యూరి దంపతుల పెద్ద కుమారుడు జస్టుంత్ (13) పేరూరు ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలో 8వ తరగతి చదువుతున్నాడు. శనివారం ఉదయం పరీక్ష ముగించుకొని తిరిగి ఇంటికి వచ్చి మధ్యాహ్నం తోటి మిత్రులతో కలిసి బోయిరాల వాగు వద్దకు ఈతకు వెళ్లి, ఈత రాకపోవటంతో ప్రమాదవశాత్తు కాలాజారి జస్టుంత్ నీటిలో పడిపోయి ఉంటారని బంధువులు ఆరోపిస్తున్నారు. తోటి మిత్రులను అడుగుతే తెలియదని అన్వారని, జస్టుంత్ ఇంటికి తిరిగి రాకపోవడంతో తల్లిదండ్రులు, బంధువులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఆదివారం ఉదయం వాగు ఒడ్డుపై దున్నులు చెప్పులు ఉండడంతో అనుమానంతో గజ ఈతగాళ్లు, వలతో మృతి దేహాన్ని వెలికి తీశారు. విషయం తెలుసుకున్న పేరూరు ఎస్ట్రే గుర్రం కృష్ణ ప్రసాద్ ఘటన స్థలానికి చేరుకొని విచారించగా మృతుని తండ్రి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు, కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. మృతి దేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఏటూరునాగారం ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించారు.



మనస్తాపంతో గడ్డి మందు తాగి యువకుడు ఆత్మహత్య

వాజేడు, రాజముద్ర న్యూస్: మండల కేంద్రంలో పేరూరు గ్రామానికి చెందిన తొట్ల గణేష్ (24) మనస్తాపానికి గురై గడ్డి మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఎవరితో సరిగా మాట్లాడకుండా, పని చేయకుండా ఇంట్లోనే ఉండేవాడని, తండ్రి మందలించటంతో మనస్తాపానికి గురై శుక్రవారం అర్ధరాత్రి సమయంలో గడ్డి మందు తాగి ఉండడంతో గమనించిన తల్లిదండ్రులు, ఏటూరునాగారం ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు మెరుగైన వైద్యం కోసం చరంగల్ ఎంజిఎం వైద్యశాలకు తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ శనివారం సాయంత్రం మృతి చెందాడని, బంధువులు తెలిపారు. రెండు సంవత్సరాల క్రితం గడ్డి మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని వరంగల్ ప్రైవేటు వైద్యశాలలో వైద్యం చేయించి బతికించుకున్నామని మృతుని తండ్రి తొట్ల బలయ్య ఫిర్యాదు మేరకు పేరూరు ఎస్ట్రే గుర్రం కృష్ణ ప్రసాద్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.



ఉచిత క్యాన్సర్ వైద్య శిబిరం విజయవంతం 176 మందికి వైద్య పరీక్షలు

ఖమ్మం, రాజముద్ర న్యూస్: నూతన్ గంగాధరరావు ఫౌండేషన్, భక్త రామదాసు సర్వీసు సొసైటీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో సియూసీ క్యాన్సర్ క్లినిక్ హాస్పిటల్ వారి సహకారంతో ఆదివారం స్థానిక రాష్ట్ర శస్త్రచికిత్సాశాల ఘనంగా నిర్వహించిన ఉచిత క్యాన్సర్ వైద్య శిబిరం విజయవంతమైంది. ఈ వైద్య శిబిరంలో నేలకొండపల్లి మండలంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన 176 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. పాపి స్మియర్, మామోగ్రఫీ పరీక్షలు నిర్వహించి వైద్య సేవలు అందించారు. వైద్య సేవలు పొందిన వారిలో 68 మంది పురుషులు, 108 మంది మహిళలు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య సేవలు అందించిన డాక్టర్ రాఘవేంద్ర రెడ్డి రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ శ్యామ్ మాట్లాడుతూ నేటి ఆధునిక జీవన విధానంలో భాగంగా ప్రజలు పలు రకాల ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకర జబ్బులకు గురవుతున్నారన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ మంచి ఆహారపు అలవాట్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, వేపుడు కూరలు, పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని, సొంత ఇంటి ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే తినాలని సూచించారు. వైద్య శిబిరంలో టెక్నీషియన్ గడ్డం దయాకర్, కిరణ్ సింగ్ సాయి కిరణ్ కే సుజాత ఈగ అనిల్ కుమార్, వసుంధర ఒకేషన్ల కాలేజీ విద్యార్థులు వైద్య సేవలకు సహకారం అందించారు. బండారుపల్లి నాగేశ్వరరావు, బండి పుష్పలక్ష్మి, ఎన్.కే తానిపా, బీపీ చెక్ఆప్ వేసీ వైద్య సేవలకు సహకరించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో నూతన్ గంగాధర్ రావు ఫౌండేషన్ కార్యదర్శి కె.వి.రామిరెడ్డి, కోశాధికారి గుడవర్తి నాగేశ్వరరావు, జాయింట్ సెక్రటరీ వెరువు నరసింహారావు, మండపపు నారాయణరావు, కొంగర నారాయణరావు, పాలడుగు పూర్వచంద్ర ప్రసాద్, ఎన్.కే జమాల్ పాషా, భాగ్య కృష్ణ మంకెనపల్లి నరసింహారావు, కోడండ రామారావు, ఎస్.కె అబ్దుల్, ఎస్ మర్త్యకార్యసరావు, కొత్త సోమశేఖర్, భక్త రామదాసు సర్వీస్ సొసైటీ కార్యదర్శి గెల్లా వెంకటరమణ గుప్తా, కోశాధికారి దండారవీందర్, పన్ను తిరుపతయ్య, వి నారాయణరావు, ఆర్ రమేష్, వై సైదయ్య, వై తినిన్, ఎన్.కె కాశీం, లింగన్నామి లక్ష్మయ్య, చిన్నికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు

ఖమ్మం, రాజముద్ర న్యూస్ : తిరుమలాయాలెం మండలంలోని బచ్చేడు గ్రామానికి చెందిన దీకొండ కృష్ణకాంత్, లక్ష్మి మౌనిక వివాహం ఆదివారం కేశావాపురం క్రాస్ రోడ్ లోని అనూప గార్మెన్స్ లో అంగరంగవైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు మండల బిఆర్ఎస్ నాయకులు పాల వెంకన్న, జక్కల యాదగిరి, అనవర్ర కొండలు, గుజ్జు రామకృష్ణ పార్థి శ్రేణులతో కలిసి హాజరై ఆశీర్వతలు చేసి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఆదర్శ దంపతులుగా జీవనం కొనసాగించాలని అభిలాషిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ వివాహ మహోత్సవానికి బిఆర్ఎస్ నాయకులు బల్లెం వెంకటరమణ, లింగ సైదులు, నరమణ, నాగరాజ్ గౌడ్, జర్నలిస్టు మేకల నాగరాజు ముదిరాజ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఫయోజ్, సిపిఎం నాయకులు అంగిరేకుల నర్సయ్య, బింగి రమేష్, తదితరులు హాజరయ్యారు.



బిపియం గ్రీన్ ల్యాండ్స్ కాలనీ అభివృద్ధికి సహకరిస్తూ

మాజీ మేయర్ అమర్ సింగ్

- కాలనీ నూతన కార్యవర్గం ఏర్పడిన సందర్భంగా మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభివృద్ధిపై వివేచిత పత్రం అందించిన కాలనీవాసులు
- కాలనీ ని పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తూ: మాజీ మేయర్ అమర్ సింగ్
- సిసి రోడ్డు, హైమాన్స్ లైట్లు ఏర్పాటు చేయాలని వివేచిత
- సానుకూలంగా స్పందించి, నూతన కార్యవర్గాన్ని శాలువాలతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ మేయర్



మాజీ మేయర్ అమర్ సింగ్ అధ్యక్షులు మునికుంట్ల నరేష్ గౌడ్, జనరల్ సెక్రటరీ రావు నాగిరెడ్డి, కోశాధికారి మునికుంట్ల ప్రదీప్ గౌడ్, మిగతా కమిటీ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ అభివృద్ధిపై మాజీ మేయర్ అమర్ సింగ్ కు వినతిపత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్ష కార్యదర్శులకు, కమిటీ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కాలనీలో పెండింగ్ లో ఉన్న సిసి రోడ్ నిర్మాణానికి, హైమాన్స్ లైట్లు ఏర్పాటుకు ప్రత్యేకంగా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఎల్లప్పుడూ కాలనీ అభివృద్ధి కోసం సహకరిస్తానని ఎప్పుడూ ఎవరికి ఏ అవసరం ఉన్నా సంప్రదించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమం

లో అధ్యక్షులు మునికుంట్ల నరేష్ గౌడ్, జనరల్ సెక్రటరీ రావు నాగిరెడ్డి, కోశాధికారి మునికుంట్ల ప్రదీప్ గౌడ్, నలహారూలు ఎం సదానందం, ఎస్సీ ప్రసాద్, ఉపాధ్యక్షులు ఆర్ వేణు, ఆర్ మురళి అచ్యుతారావు, ఎస్ సుధాకర్, జాయింట్ సెక్రటరీలు జి. వెంకటరమణ, ఎం. వెంకటేశ్, బి. ప్రభాకర్ వర్మ, ఆర్.నైజింగ్ సెక్రటరీలు ఎఫ్. రామకృష్ణ, ఎం. ఓం ప్రకాష్, ఎస్. పరమేశ్వర్, కె. రాము ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్లు ఎండి ఇస్మాయిల్ పాషా, కె. కృష్ణ, జి.డి. రవీందర్, కె. జలంధర్ రెడ్డి, జి. రాజేష్, ఎం. సతీష్, పి. వివేక్ రెడ్డి, సునీల్ రెడ్డి, కే. సతీష్ కుమార్ కాలనీ సభ్యులు సిద్దేశ్వర్, మహేష్, రాజు, సయ్యద్ అలీ, బైర్యనాద్, ఏ. వేణు, మధు, సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వజ్ర మహాలక్ష్మి ఫిల్లింగ్ స్టేషన్ ప్రారంభించిన దయాకర్ రెడ్డి

ఖమ్మం, రాజముద్ర న్యూస్ : వినియోగదారులకు నాణ్యమైన ఇంధనాన్ని అందించి మన్ననలు పొందాలని మంత్రి పొంగులేటి క్యాంప్ కార్యాలయం ఇంచార్జ్ తుంబారు దయాకర్ రెడ్డి అన్నారు. తిరుమలాయాలెం మండలంలోని హతర్లపాడు గ్రామంలో వజ్ర మహాలక్ష్మి ఫిల్లింగ్ స్టేషన్ పేరుతో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన భారత్ పెట్రోలు బంకు ను ఆదివారం ఆయన చేతుల మీదుగా రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమృద్ధంతో బంకుకి వచ్చిన వినియోగదారుడు దేవుడితో సమానమని, వారికి ఖచ్చితమైన సేవలు అందించి అభిమానాన్ని చూరగొన్నప్పుడే వ్యాపార వృద్ధి సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. లాభాపాటగా వ్యాపారం కొనసాగాలని అభిలాషిస్తూ బంకు నిర్వాహకులు కంకాల వజ్రజీ ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కారంగ్రెస్ నాయకులు రామనహాయం నరేష్ రెడ్డి, పాలేరు అత్తు కమిటీ చైర్మన్ చావా శివరామకృష్ణ, మాజీ ఎంపీపీ బోడా మంగిలాల, భీమిరెడ్డి



శ్రీనివాస రెడ్డి, నాయకులు బత్తుల వెంకట్ నారాయణ, సిరిగడ్డె ఉపేందర్, సైబర్, ఫయోజ్, జడల నగేష్, కట్టూరి శ్రీనివాస రెడ్డి, మోరపాక నాగయ్య, సేల్ఫ్ షాఫీనర్ బొడ్డు బావన, పార్థి శ్రేణులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మరో స్లీపర్ బస్సులో మంటలు..

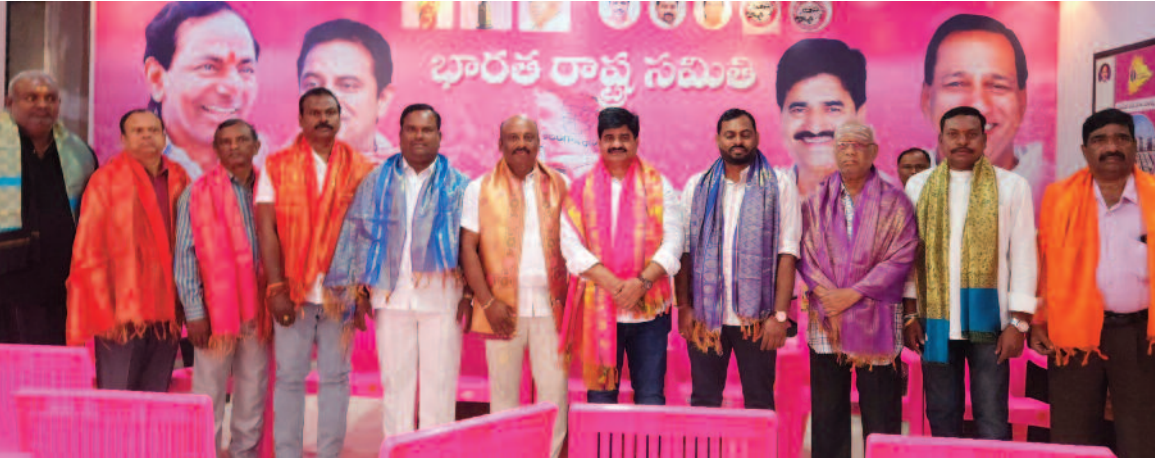
ప్రయాణికులు సురక్షితం

బిల్లి : ఆగ్రా-లఖనపూ ఎక్స్ ప్రెస్ వేపు మరో ప్రైవేటు బస్సులో మంటలు చెలరేగాయి. దిల్లీ నుంచి లఖనపూ మీదుగా గోండా ప్రాంతానికి వెళ్తున్న ఏసీ స్లీపర్ బస్సులో రెఫ్రిజిరేటర్ ఫ్యాజ్ సమీపంలో ఆదివారం మంటలు చెలరేగాయి. తెల్లవారుజామున 4:45 గంటల ప్రాంతంలో టోల్ ప్లాజాకు 500 మీటర్ల ముందు బస్సులో అకస్మాత్తుగా మంటలు చెలరేగినట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీంతో ప్రయాణికులు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన డ్రైవర్ ప్రయాణికులందరినీ కిందకు దించేయడంతో పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు, అగ్నిమాపక బృందాలు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని.. మంటలు అగ్నివేశారు. బస్సులో ఉన్న దాదాపు 39 మంది ప్రయాణికులు సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. మొదట బస్సు చక్రంలో ప్రారంభమైన మంటలు వాహనంలోని మిగిలిన భాగాలకు వ్యాపించినట్లు డ్రైవర్ జగత్ సింగ్ తెలిపాడు. ప్రమాదం విషయం తెలుసుకున్న ప్రైవేటు బస్సు యాజమాన్యం ప్రయాణికులకు మరోబస్సును ఏర్పాటు చేసింది. బస్సుకు మంటలు అంటుకోవడానికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు.

కాలనీ సభ్యుల సంఘటితంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

మాజీ మేయర్ జక్కా వెంకట్ రెడ్డి

- బీపీఎం గ్రీన్ ల్యాండ్స్ కాలనీ అభివృద్ధికి ప్రత్యేకంగా కృషి చేస్తూ
- నూతన కార్యవర్గాన్ని శాలువాలతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ మేయర్
- దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలతో కాలనీని అభివృద్ధి పరచాలి



లో ఉన్న సిసి రోడ్ నిర్మాణం, హైమాన్స్ లైట్లు, విద్యుత్ దీపాలు మాజీ మేయర్ కు వినతి పత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మేయర్ జక్కా వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... కాలనీ అభివృద్ధి కోసం పూర్తిగా సహకరిస్తానని అన్నారు. కాలనీ సభ్యులందరూ కలిసికట్టుగా ఉండటం గర్వకారణమని తెలిపారు. కాలనీలో గల మౌలిక వసతుల కోసం, సిసి రోడ్ నిర్మాణం, విద్యుత్ దీపాలు, హైమాన్స్ లైట్లు అమర్చడం అధికారులతో చర్చిస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు మునికుంట్ల నరేష్ గౌడ్, జనరల్ సెక్రటరీ రావు నాగిరెడ్డి, కోశాధికారి మునికుంట్ల ప్రదీప్ గౌడ్, నలహారూలు ఎం

సదానందం, ఎస్సీ ప్రసాద్, ఉపాధ్యక్షులు ఆర్ వేణు, ఆర్ మురళి అచ్యుతారావు, ఎస్ సుధాకర్, జాయింట్ సెక్రటరీలు జి. వెంకటరమణ, ఎం. వెంకటేశ్, బి. ప్రభాకర్ వర్మ, ఆర్.నైజింగ్ సెక్రటరీలు ఎఫ్. రామకృష్ణ, ఎం. ఓం ప్రకాష్, ఎస్. పరమేశ్వర్, కె. రాము ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్లు ఎండి ఇస్మాయిల్ పాషా, కె. కృష్ణ, జి.డి. రవీందర్, కె. జలంధర్ రెడ్డి, జి. రాజేష్, ఎం. సతీష్, పి. వివేక్ రెడ్డి, సునీల్ రెడ్డి, కే. సతీష్ కుమార్ కాలనీ సభ్యులు పి సిద్దేశ్వర్, ఎం. మహేష్, రాజు, సయ్యద్ అలీ, బైర్యనాద్, ఏ. వేణు, మధు, సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నడక చక్కటి వ్యాయామం. ఎంతో సహజమైన వ్యాయామం. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చెయ్యటానికి వీలైన, తేలికైన వ్యాయామం. నడకను ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా మొదలుపెట్టొచ్చు. 45 ఏళ్ల లోపు వారికి ఎలాంటి పరీక్షలు అవసరం లేదు కూడా. అయితే 45 ఏళ్లు దాటినవారు.. అలాగే నడిస్తే ఆయాసం, గుండెసాఫ్ఫి, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు గలవారు మాత్రం ముందుగా డాక్టర్ ను సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా చిన్నవయసు నుంచే (ట్రైఫ్ 1) మధుమేహం గలవారు డాక్టర్ సలహా మేరకే వ్యాయామం చేయాలి. ఎందుకంటే వీళ్లు ఇన్సులిన్ తీసుకుంటుంటారు కాబట్టి రక్తంలో గ్లూకోజు బాగా పడిపోయే (హైపోగ్లైసీమియా) అవకాశముంది. మధ్యవయసులో మధుమేహం (ట్రైఫ్ 2) వచ్చినవారు అందరిలాగే నడవొచ్చు. కానీ ముందుజాగ్రత్తగా జేబులో రెండు గ్లూకోజు బిస్కెట్లు పెట్టుకోవటం మంచిది. గ్లూకోజు పడిపోయినట్లనిపిస్తే వెంటనే తినటానికి ఉపయోగపడతాయి.



నడిచిన కొద్దీ లాభం!!

ఒకప్పటి కంటే ఇప్పుడు ఆరోగ్య సమాచారం ఎక్కువే అందుబాటులో ఉంటోందిగానీ ఆరోగ్యం విషయంలో శ్రద్ధ మాత్రం పెరగటం లేదు. నడవకుండా వాహనాలు, వంటింట్లో చిటికెలో పనిచేసే సాధనాలు, కూర్చునే కాలక్షేపానికి టీవీలు.. లేవకుండా పని చేసుకోవటానికి ల్యాప్ టాప్ లు, స్మార్ట్ ఫోన్లు.. ఇలా సౌకర్యాల వచ్చాయి ఒంటికి వ్యాయామం తగ్గింది. ఇదే సమయంలో మానసికమైన ఒత్తిళ్లు, అనారోగ్యకరమైన తిండ్లు పెరుగుతున్నాయి. ఇవన్నీ కలిసి జబ్బులను పెంచుతున్నాయి. ప్రస్తుతం వైద్యరంగం ఎంతో పురోగమించటంతో డబ్బుంటే ఎంత పెద్ద జబ్బునైనా నయం చేసుకోవచ్చనే ధీమా ప్రజల్లో పెరుగుతుండటం ఆందోళనకరం. పరిస్థితి శ్రుతి మించకుండా తక్షణం స్పందించాలి ఉంది. ఇందుకు పెద్ద పెద్ద పనులేమీ చేయక్కర్లేదు. తేలికైన నడక లాంటి వ్యాయామాలు చాలు!

నడిస్తే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా?

నడకకి కావాల్సినవి

- అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే 'తప్పకుండా నడవాలి' అనే భావమైన దీక్ష.
- తేలికపాటి షూస్.
- కాటన్ దుస్తులు. పాలిస్టర్ వంటివి చెమటను బయటకు పోనియవు కాబట్టి నడిచేప్పుడు ఇవి వద్దు.

ఎలా నడవాలి?

- సన్నద్ధం: మొదటి 5 నిమిషాలు చాలా మెల్లగా నడవాలి. దీంతో శరీరం వ్యాయామం చేయటానికి అనువుగా తయారవుతుంది. కండరాలు, కీళ్లు కదులుతాయి. ఒకేసారి వేగంగా నడవటం మొదలెడితే కండరాలు పట్టేయటం, కీళ్లనొప్పుల వంటి ఇబ్బందులు ఎదరవుతాయి.
- వేగం: మెల్లగా 5 నిమిషాలు నడిచిన తర్వాత 30 నిమిషాల సేపు వేగంగా నడవాలి. నడకలో వేగం మూలంగా ఆయాసం వంటివి రాకుండా చూసుకోవాలి. నాడీ కూడా లెక్కించుకుంటూ లక్షిత గుండె వేగంలో 3వ వంతు దాటకుండా చూసుకోవాలి.
- విశ్రాంతి: వేగంగా నడిచిన వెంటనే నడవటం ఆపరాదు. మెల్లమెల్లగా వేగం తగ్గించుకుంటూ రావాలి. అలా తక్కువ వేగంతో 5 నిమిషాలు నడవాలి. దీంతో కండరాలు పట్టేయటం వంటివి ఉండవు. ఒక్కసారిగా వేగాన్ని ఆపేస్తే తలతిప్పు రావచ్చు.
- ప్రతివారం వేగంగా నడిచే సమయాన్ని 5 నిమిషాల చొప్పున పెంచుకుంటూ 30 నిమిషాల వరకు చేరుకోవాలి. శారీరంగా బలంగా గలవారు 40-60 నిమిషాల వరకూ పెంచుకోవచ్చు. అయితే రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల సేపైనా నడిస్తే మరిన్ని ప్రయోజనాలు అందుకోవచ్చు.

ఎన్నోసార్లు ప్రయోజనాలు

- నడక శారీరక సామర్థ్యానికే కాదు, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచి రకరకాల జబ్బుల బారినపడకుండా కాపాడుతుంది.
- గుండె సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. గుండెపోటు రాకుండా కాపాడుతుంది.
- రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. చెమట ద్వారా రక్తంలోని మలినాలు బయటకుపోతాయి. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.
- మంచి కొలిస్ట్రాల్ (హెచ్ డీఎల్) పెరుగుతుంది. చెడ్డ కొలిస్ట్రాల్ (ఎల్ డీఎల్) తగ్గుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి తగ్గుతుంది.
- శరీర బరువు తగ్గుతుంది. మానసిక కుంగబాటు, ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గుతాయి.
- కంటినిండా నిద్ర పడుతుంది. పెద్దపేగు క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్ వంటి క్యాన్సర్ల ముప్పు తగ్గుతుంది.

- కీళ్లు, ఎముకలు దృఢమవుతాయి. నీరసం, అలసట, నిస్సత్తువ తగ్గుతాయి.
- ఆత్మ విశ్వాసం, శారీరక సామర్థ్యం పుంజుకుంటాయి. అన్నింటికన్నా మంచి.. మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుంది.
- నడక మూలంగా కొత్త స్నేహాలు ఏర్పడతాయి. కొత్త చూపులు వస్తుంది.

చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు

- మన గుండె వయసును బట్టి శ్రమ లేకుండా ఎంత వేగంగా కొట్టుకోగలదో తెలుసుకోవాలి. 220 లోంచి మన వయసును తీసేస్తే దీన్ని తెలుసుకోవచ్చు. 220 అనేది ఒక ప్రామాణిక అంకెని గుర్తుంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు 50 ఏళ్ల వ్యక్తి గుండె గరిష్ట వేగాన్ని తెలుసుకోవాలంటే.. 220 నుంచి 50 తీసేయాలి. అప్పుడు 170 మిగులుతుంది కదా. అంటే 170 సార్ల వరకు గుండె ఎలాంటి ఆయాసం లేకుండా కొట్టుకోగలదన్నమాట. కానీ వ్యాయామ సమయంలో ఇంత వరకూ వెళ్లాల్సిన అవసరం కూడా లేదు.
- గుండె గరిష్ట వేగంలో సుమారు 50-75% వరకు గుండె కొట్టుకునేలా వ్యాయామం చేస్తే చాలు. ఉదాహరణకు 50 ఏళ్ల వ్యక్తి గుండె గరిష్ట వేగం 170 కదా. ఇందులో 50-75 శాతం అంటే.. 85-125 సార్ల వరకు గుండె కొట్టుకునేలా వ్యాయామం చేయాలన్నమాట.
- ఒక అరచేతిలో చూపుడు వేలు నుంచి మణికట్టు దాకా రెండో చూపుడువేలును తీసుకొస్తే దాక్కునాడీ చూసే 'రేడియల్ ధమని' ఉండే ప్రాంతం తగ్గులుతుంది. బొటనవేలును ఉపయోగించి మన నాడీని మనమే చూసుకోవచ్చు.
- నడిచేటప్పుడు ఆయాసం లేకుండా పక్కవారితో మాట్లాడుతున్నామంటే వ్యాయామం అంతగా చేయటం లేదనే అర్థం. ఇవన్నీ ఎందుకంటే నడక మొదలుపెట్టినప్పుడు కొందరు.. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారు కొత్త ఉత్సాహంతో ఎక్కువగా నడుస్తుంటారు. మన శరీరంలో చక్కెరను కండరాలు మంచిదనే విషయం తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి.

అదుపు

రోజుకి 45 నిమిషాల పాటు నడిస్తే మధుమేహం అదుపులో ఉంటున్నట్టు న్యూక్లెజిల్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు గుర్తించారు. నడకతో కొవ్వు ఖర్చు కావటమే కాదు, కండరాల్లో చక్కెర నిల్వ సామర్థ్యమూ పెరుగుతున్నట్టు గుర్తించారు. మన శరీరంలో చక్కెరను కండరాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించుకుంటాయి. ఒకవేళ కండరాలు చక్కెరను గ్రహించలేకపోతుంటే రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిలు విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. ఇదే పెద్ద సమస్య. నడక వల్ల కండరాలకు చక్కెర గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతోందనీ, తద్వారా మధుమేహ దుష్ప్రభావాలూ తగ్గుతున్నాయని గ్రహించారు.

నడక: ఎప్పుడేం జరుగుతుంది?

1-5 నిమిషాలు

వేగంగా అడుగులు కదవటం మొదలుపెట్టగానే కణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే రసాయనాలు ప్రేరేపితమై.. నడవటానికి అవసరమైన శక్తిని గ్రహించటం ఆరంభమవుతుంది. నడుస్తున్నకొద్దీ రక్త ప్రసరణ పుంజుకుంటుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగం నిమిషానికి 70-100 వరకూ పెరుగుతుంది. కండరాలు నడకకు అనుకూలంగా సన్నద్ధమవుతాయి. కీళ్లలో జిగురుద్రవం ఉత్పత్తి పెరిగి, కీళ్లు



బిగుసుకుంటే పడులవుతాయి. సాధారణంగా విశ్రాంతి దశలో నిమిషానికి 1 కేలరీ శక్తి ఖర్చైతే.. ఈ దశలో 5 కేలరీల వరకూ ఖర్చవుతుంది. మన శరీరం నడకకు కావాల్సిన శక్తిని పిండి పదార్థాలు, కొవ్వు నుంచి తీసుకోవటం మొదలుపెడుతుంది.

6-10 నిమిషాలు

గుండె వేగం 100 నుంచి 140కి పెరుగుతుంది. నడక వేగం పెరుగుతున్నకొద్దీ నిమిషానికి 6 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. రక్తనాళాలను వెడల్పు చేసే రసాయనాలు విడుదలై.. రక్తనాళాలు విస్తారి.. కండరాలకు రక్త సరఫరా, దాంతో ఆక్సిజన్ సరఫరా మరింతగా పెరుగుతాయి.

11-20 నిమిషాలు

శ్రమతో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగటం మొదలవుతుంది. ఈ వేడిని బయటకు పంపటానికి చెమట పడుతుంది. నడక వేగం పెరుగుతున్నకొద్దీ కొద్దిగా శ్వాస ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. నిమిషానికి 7 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. కండరాలకు శక్తి ఇవ్వటానికి ఎపినెఫ్రిన్, గ్లూకాగన్ వంటి హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి.

21-45 నిమిషాలు

కొత్త శక్తి, ఉత్సాహం వచ్చినట్టు అనిపిస్తుంది. హాయిగా ఉన్న భావనను కలిగించే ఎండార్బిన్ వంటి హార్మోన్లు మెదడులో విడుదలవుతాయి. దీంతో ఆందోళన తగ్గి ఉల్లాసం కలుగుతుంది. క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతున్నకొద్దీ ఇన్సులిన్ సామర్థ్యం పెరుగవుతుంది. నడకను ఆపిన గంట వరకూ కేలరీలు ఖర్చు అవుతూనే ఉంటాయి. అధిక బరువు, మధుమేహంతో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

అపోహలు వద్దు

- పెద్దవయసులో వ్యాయామం అక్కర్లేదా? ఇదో పెద్ద అపోహ. వయసు మీద పడినవారు సహజంగానే పని తక్కువగా చేస్తారు. అందువల్ల వీరికి వ్యాయామం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో కీళ్ల కదలికలు పెరగవుతాయి. ఫలితంగా కీళ్లనొప్పులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. అయితే వయసు మీద పడ్డవారు ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయటం తగ్గదు.
- వ్యాయామంతో అలసట ఎక్కువవుతుందా? ఇది నిజం కాదు. వ్యాయామం చేయటం వల్ల శరీర సామర్థ్యం (ఫిట్ నెస్) పెరుగుతుంది. అలసట, నీరసం, ఆందోళన తగ్గుతాయి.
- వ్యాయామంతో సమయం వృథా అవుతుందా? ఇది అతిపెద్ద అపోహ. వ్యాయామం చేయటం ఇష్టం లేనివాళ్లు చెప్పే సాకు. ప్రతిరోజూ.. లేదంటే కనీసం వారానికి 3-4 రోజులైనా వ్యాయామం చేయాలి. 30 నిమిషాల సేపు వ్యాయామం చేయలేనివాళ్లు 15 నిమిషాల చొప్పున 2 సార్లు కూడా చేయొచ్చు.
- సాయంత్రం నడవకూడదా? ఉదయం పూట నడవటం వీలుపడకపోతే సాయంత్రం వేళ్లలోనూ నడవొచ్చు. కాకపోతే కాలావ్సం తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఉదయం నడవటం మంచిది.
- అన్ని వ్యాయాలూ ఒకటేనా? వ్యాయామాలు రెండు రకాలు. ఒకటి బరువు తగ్గించుకోవటానికి చేసేవి. వీటిని వేగంగా చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒకటే ఎక్కువసేపూ చేయాలి. చెమట బాగా పట్టాలి. ఇక రెండోది - శారీరక సామర్థ్యానికి, కండరాలు దృఢంగా ఉండటానికి, కీళ్లనొప్పుల బారినపడకుండా ఉండటానికి కొద్దిపాటి వేగంతో నడిస్తే చాలు. దీంతో గుండె, పూపిరితిత్తులు బలం పుంజుకుంటాయి.

- హెచ్చరిక: కడుపు నిండా భోజనం చేసి నడవటం మంచిది కాదు.
- సూచన: 2-3 రోజులు హడావిడిగా నడిచి తర్వాత మానెయ్యటం కంటే రోజూ నడిస్తేనే ప్రయోజనం.
- జాగ్రత్త: కొన్ని రోజులు నడిచి అవేసినవాళ్లు తిరిగి నడవాలని అనుకుంటే.. నెమ్మదిగా, ఆరంభించాలి.
- ముఖ్యం: మధుమేహాలకు అపోర జాగ్రత్తలు, ముందు.. వీటితో పాటు వ్యాయామమూ ముఖ్యమే.
- సమయం: వ్యాయామం అవసరే గంటల తరబడి చెయ్యాలిన్న పని లేదు. రోజుకు అరగంట చాలు.
- ప్రణాళిక: నడక తక్కువ దూరంతో మొదలుపెట్టి, క్రమంగా రోజురోజుకూ పెంచుకుంటూ పోవాలి.
- ప్రయోజనం: నడకతో ఒక్క మధుమేహ నియంత్రణే కాదు.. మొత్తం శారీరక ఆరోగ్య స్థితి పెరుగవుతుంది.
- నడకతో మధుమేహం రాకుండా నివారించుకునే అవకాశమూ ఉన్నట్టు ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్బోర్న్ లోని మద్రాక్ చిల్డ్రన్స్ రీసెర్చ్ సెంటర్ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఎక్కువ నడిచేవారిలో శరీర బరువు తగ్గటంతో పాటు వారిలో ఇన్సులిన్ మరింత సమర్థంగా పని చేస్తున్నట్టు వెల్లడైంది.

“ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ముగిసే నాటికి అధికబరువుతో అవస్థలు పడుతున్న రోహిత్‌ను చూసిన ఫ్యాన్స్ 2027 ప్రపంచకప్ వరకు ఫిట్‌నెస్ ఉంటుందా అని ఆందోళన చెందారు. ఐపీఎల్ 2025లో చివరి సారిగా అతడు కనిపించాడు. నాడు కట్ చేస్తే.. ఆస్ట్రేలియా వన్డే సిరీస్ ముందు సియాట్ అవాట్స్ ఫంక్షన్‌కు ఫ్లెమ్‌గా మారిన హిట్‌మ్యాన్‌ను చూసి అభిమానులు ఆశ్చర్యపోయారు. జెర్సీ నెంబర్ 45లో ‘టార్గెట్ 2027’ లోడ్ అవుతోందని నెట్టింట ఫ్యాన్స్ సంబరాలు చేసుకొన్నారు. తాజాగా అతడి చిరకాల మిత్రుడు అభిషేక్ నాయర్ స్పందిస్తూ.. రోహిత్ వెయిట్‌లాస్ జర్నీ మరింతకాలం కొనసాగుతుందని వెల్లడించాడు. గత మూడు నెలల్లో అతడు 11 కిలోల బరువు తగ్గినట్లు చెప్పాడు. “రోహిత్ ప్లేట్‌లో భారత్‌కు తిరిగి వచ్చే సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకొంటాడు. ఇష్టమైన ఆహారాన్ని వదిలేశాడు. దాని ఫలితాలు ఈ సిరీస్‌లో కనిపించాయి. సౌతాఫ్రికాతో సిరీస్‌కు మరో నెల రోజుల సమయం ఉంది. నాటి కల్లా మరింత బరువు తగ్గి కనిపించినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదు” అని నాయర్ సిడ్నీ మ్యూచ్ సమయంలో బ్రాడ్‌కాస్టర్ వర్గ వ్యాఖ్యానించాడు.

హిట్ ‘ఫిట్’ మ్యాన్ జర్నీ.. మరింత కాలం

నాయర్ సాయంతో రోహిత్ ఫిట్‌నెస్‌పై దృష్టి

వాస్తవానికి రోహిత్‌కు టీమ్ ఇండియా మాజీ కోచ్ అయిన నాయర్ జిమ్‌లో సాయం చేశాడు. నిత్యం రోహిత్ 3.30 గంటలు కనరత్తులు చేస్తున్నాడని ఇటీవల పెర్లో మ్యూచ్ సమయంలో మరికొన్ని విషయాలు వెల్లడించాడు. అత్యధిక రిపిటేషన్‌తో బాడీబిల్డర్ స్థాయిలో చమటోడుస్తున్నాడని అభివర్ణించాడు. “అతడి ట్రైనింగ్ చాలా మందిని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. చివరికి టీమ్ ఇండియా కంఠీషనింగ్ కోచ్ కూడా నన్ను మందలిస్తాడు. రోహిత్ రోజుకు శరీరంలోని ప్రతి భాగం కోసం 700-800 రిపిటేషన్లు చేసేవాడు. అది దాదాపు గంటన్నర సెషన్. ఇది తేలికపాటి బరువులతో జరిగేది. దీంతోపాటు ప్రతి సెషన్‌లో 15-20 నిమిషాలు క్రాస్ ఫిట్ ట్రైనింగ్ చేసి ముగించేవాళ్ళం. ఇది గుండె పనితీరును మరింత మెరుగ్ పరుస్తుంది. వారంలో ఆరు రోజులపాటు ఇలా మూడు నెలలు శిక్షణ జరిగింది. అక్కడితో ముగియలేదు. అతడు తన ఆహారపు అలవాట్లను నియంత్రించుకొన్నాడు. ముంబయిలోని ఫేమస్ అయిన వడాపావ్‌ను తినడం కూడా మానేశాడు. అటవట్ల అతడి నిబద్ధత అది. మూడు గంటలు జిమ్‌లో పడిన శ్రమ ఫలితాలంటే.. ఆ తర్వాత 21 గంటలు నియంత్రించుకోవడం అవసరం. తొలి ఎనిమిది వారాలు కఠినమైన శిక్షణ జరిగింది. కండరాలు పెంచే కంటే.. చురుకైన క్రికెటర్‌గా ఉండేందుకే రోహిత్ ఇష్టపడ్డాడు. ఆ తర్వాత వస్తున్న ఫలితాలకు అనుగుణంగా శిక్షణలో మార్పులు చేశాము. ఇక తొలిసారి



ప్రాక్టీస్‌కు వెళ్లినప్పుడు.. అతడు ఓ డిఫెన్స్ ప్లేట్ ఆడి నాన్‌స్ట్రెక్చర్ వైపు పరిగెత్తాడు. వెంటనే ‘సోదరా.. నేను గాలో ఎగురుతున్నాను’ అని గట్టిగా అరిచి చెప్పాడు. చాలా కాలం తర్వాత అతడు తేలిగ్గా ఫీల్ అయ్యాడు.

2011లో కూడా రోహిత్ ఇలాంటి ఫిట్‌నెస్ సాధించాడు. నాడు అతడు లావుగా ఉన్న ఫాటో సోషల్ మీడియాలో ప్రచారంలోకి వచ్చింది. దీంతో అప్పుడు బరువు తగ్గాడు. ఇటీవల ఐపీఎల్ తర్వాత అతడు వెకేషన్‌లో ఉన్నవేళ అలాంటి ఫాటోనే ప్రచారంలోకి వచ్చింది. రోహిత్ ఫిట్‌నెస్ చర్చ మొదలైంది. దీంతో బరువు తగ్గాలని అతడు నిర్ణయించుకొన్నాడు. 2027 వరకు కెరీర్‌ను పొడిగించు కోవాల్సి ఉంది. ఈ క్రమంలో అతడు ఫిజికల్‌గా ఫిట్‌గా ఉండటం చాలా కీలకం. తొలుత 10 కిలోలు తగ్గడం లక్ష్యంగా పెట్టుకొన్నాం. అది సాధ్యం కాదని అతడు తొలుత భావించాడు. టోర్నమెంట్లు కూడా లేకపోవడం మా నిరంతర సాధనకు కలిసి వచ్చింది” అని నాడు అభిషేక్ నాయర్ వెల్లడించాడు.





ముగిసిన రో-కో ఆసీస్ టూర్.. నెక్ట్ ఏంటి?

ఆస్ట్రేలియాతో మూడు వన్డే సిరీస్ ముగిసింది. ఆతిథ్య జట్టు 2-1 తేడాతో సిరీస్‌ను కైవసం చేసుకుంది. టీమ్‌ఇండియా చివరి మ్యాచ్‌లో అద్భుత విజయం సాధించినా ప్రయోజనం లేకుండాపోయింది. అయితే, భారత సీనియర్ ప్లేయర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి ఫామిలీకి రావడం మాత్రం అభిమానులకు జోష్ తెప్పించింది. కేవలం వన్డేలోనే ఆడుతోన్న ఆ ఇద్దరి బ్యాటింగ్‌ను చూసి సిడ్నీ ప్రేక్షకులు కూడా చప్పట్లతో హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అయితే, ఇక్కడే మరో ప్రశ్న మొదలైంది. వీరు మళ్లీ మైదానంలో కనిపించేదెప్పుడు..?

ఆస్ట్రేలియాతో వన్డే సిరీస్ తర్వాత భారత్ ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో ఆడనుంది. రిచీ రోహిత్ కోహ్లి, రోహిత్ శర్మ స్పెషియల్ టింగ్‌చేస్తారు. వచ్చే నెలాఖరున దక్షిణాఫ్రికాతో మూడు వన్డేల సిరీస్ ఉంది. ఆ తర్వాత మరొక నెల వ్యవధిలోనే న్యూజిలాండ్‌తో మూడు వన్డేల సిరీస్‌ను భారత్ ఆడనుంది. ఈలోగా రంజీ ట్రోఫీ, విజయ్ హజారే ట్రోఫీలు అడే వెసులుబాటు ఉంది. ప్రస్తుతం రంజీ ట్రోఫీ ఎలైట్, ప్లేట్ గ్రూప్ మ్యాచులు జరుగుతున్నాయి. నవంబర్ 1 నుంచి ఎలైట్ విభాగంలో ముంబయి, దిల్లీ మ్యాచులు ఉన్నాయి. ఈ రెండు జట్లకు రోహిత్, విరాట్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తే జటు ట్రోఫీకి స్టార్ కళ రావడం.. అటు వారికి బ్యాటింగ్ ప్రాక్టీస్ లభించినట్లు అవుతుంది. ఇక జూలై 2026లో ఇంగ్లాండ్‌తో మూడు వన్డేలు ఆడాల్సి ఉంది. బీసీసీఐ షెడ్యూల్ ప్రకారం ఇతర

కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ ప్రధాన కోచ్‌గా అభిషేక్ నాయర్



కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్‌కు కొత్త ప్రధాన కోచ్ వచ్చేస్తాడు. గత ఐపీఎల్‌లో ఘోర ప్రదర్శన అనంతరం ప్రధాన కోచ్‌గా ఉన్న చంద్రకాంత్ పండిత్‌ను కేకేఆర్ తప్పించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆయన స్థానంలో మాజీ క్రికెటర్ అభిషేక్ నాయర్‌కు అవకాశం ఇవ్వనున్నట్లు సమాచారం. అధికారికంగా ప్రకటించడమే తరువాయి. గతంలో అభిషేక్ భారత క్రికెట్ జట్టుకు అసిస్టెంట్ కోచ్‌గానూ బాధ్యతలు నిర్వహించాడు. కోల్‌కతా ప్రాంవిలెజ్ అభిషేక్ నాయర్‌కు ఎంతో అనుబంధం ఉంది. ఈ జట్టుకు బ్యాటింగ్ కోచ్‌గా పనిచేసిన సమయంలో అటగాళ్ల ఫామ్‌పై దృష్టిసారించి సత్ఫలితాలు సాధించాడు. ఇక షేయర్ ఫిట్‌నెస్ విషయంలోనూ శ్రద్ధ కనబరుస్తాడు. ఇందుకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ రోహిత్

అప్పుడు విమర్శించా.. ఇప్పుడు ప్రశంసిస్తా

హార్షిత్ రాణాపై క్రిస్

ప్రతి పర్యటన సమయంలో హార్షిత్ రాణాకు జట్టులో చోటు ఇవ్వడంపై మాజీ క్రికెటర్ క్రిష్ణమాచారి శ్రీకాంత్ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించాడు. ‘గంభీర్ మనిషి’ అంటూ తీవ్ర పదజాలం వాడాడు. తొలి రెండు మ్యాచుల్లో ఒక్కో వికెట్ తీసినా భారీగా పరుగులు సమర్పించాడు. దీంతో హార్షిత్ ప్రదర్శనపై క్రిష్ విమర్శించాడు. కానీ, మూడో వన్డేలో మాత్రం అద్భుతమైన స్పెల్‌తో ఆసీస్‌ను ఆలోట్ చేయడంలో రాణా కీలక పాత్ర పోషించాడు. నాలుగు వికెట్లు తీసి తన సత్తా చాటాడు. దీంతో క్రిష్ కూడా విమర్శించడం మానేసి రాణాపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. వన్డే సిరీస్‌లో ఆరు వికెట్లు తీసిన అతడు టాప్ వికెట్ టేకర్ కావడం గమనార్హం. “మూడో వన్డేలో హార్షిత్ రాణా అదరగొట్టాడు. ప్రశంసలకు అతడు పూర్తి అర్హుడు. అతడి ఆటపట్ల చాలా సంతోషంగా ఉన్నా. అతడి ఎంపికపై నేను చాలా విమర్శలు చేశా. వాటన్నింటికీ ముగింపు ఇచ్చాడు. అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేశాడు. గత మ్యాచ్‌లో టెయిలెండర్‌గా వచ్చి పరుగులు చేశాడు. ఇప్పుడు తొలి స్పెల్ నుంచే వ్యామైన బౌలింగ్ చేశాడు. అతడి ఆత్మవిశ్వాసం రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతుంది. మూడో వన్డేలో చాలా కాన్సిడెంట్‌గా కనిపించాడు. నాలుగు వికెట్లు తీసి సత్తా చాటాడు. ఇందులో నా ఫేవరెట్ వికెట్ మాత్రం ఓవేన్‌ను బెట్ చేయడమే. రాణా అద్భుతమైన బంతిని సందించాడు. రోహిత్ శర్మ చాలా బాగా క్యాచ్ పట్టాడు. లైన్ అండ్ లెంగ్త్తో చక్కటి బౌలింగ్ వేశాడు. మరీ ఎక్కువగా పార్ట్ బంతులు వేయలేదు. అలాగే స్లో బౌలింగ్ చేయలేదు” అని క్రిష్ వెల్లడించాడు.

అతిథి దేవోభవకు మారుపేరు భారత్..

ఆ దోషికి కఠిన శిక్ష పడల్సిందే: గావస్కర్

ప్రపంచ కప్ ఆడేందుకు ఆస్ట్రేలియా మహిళా జట్టు భారత్‌కు వచ్చింది. ఇప్పటికే పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానంలో ఉంది. టీమ్‌ఇండియాతోనే సెమీఫైనల్‌లో తలపడాల్సి ఉంది. అయితే.. రెండు రోజుల ముందు ఇద్దరు ఆస్ట్రేలియా మహిళా క్రికెటర్ల పట్ల ఓ వ్యక్తి అసభ్యకరంగా వ్యవహరించిన ఘటన చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇండోర్‌లో దక్షిణాఫ్రికాతో మ్యాచ్ కోసం వచ్చిన క్రికెటర్లు తాము బస్ చేసిన హెలాట్ నుంచి కాఫీ పావు కోసం బయటకు వెళ్లినప్పుడు ఒక వ్యక్తి బైక్‌పై వారిని వెంబడించి అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడు. నిందితుడు అకీల్ ఖాన్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. బీసీసీఐ కూడా భద్రతపై స్పష్టత ఇచ్చింది. ఈ ఘటనపై క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్ స్పందించాడు. ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడిన వ్యక్తిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించాడు. “భారత్ అంటే అతిథి దేవోభవకు పెట్టింది పేరు. ఈ ఘటన గురించి విన్నాక చాలా బాధగా అనిపించింది. ఇది అత్యంత దారుణ ఘటన. ఇక్కడ చట్టం తన పని తాను చేస్తుంది. దోషికి అత్యంత కఠిన శిక్ష పడుతుందని ఆశిస్తున్నా. అలా చేస్తేనే నరైన న్యాయం జరుగుతుందని భావిస్తున్నా” అని గావస్కర్ వ్యాఖ్యానించాడు.

రాబోయే వన్డే సిరీస్‌ల వివరాలు..

- ### దక్షిణాఫ్రికాతో మూడు వన్డేలు

 - నవంబర్ 30న రాంచీ వేదికగా తొలి వన్డే
 - డిసెంబర్ 3న రాయ్‌పూర్ వేదికగా రెండో వన్డే
 - డిసెంబర్ 6న వైజాగ్ వేదికగా మూడో వన్డే

న్యూజిలాండ్ వన్డే సిరీస్

 - వడోదర వేదికగా జనవరి 11న తొలి వన్డే
 - రాజ్‌కోట్ వేదికగా జనవరి 14న రెండో వన్డే
 - ఇండోర్ వేదికగా జనవరి 18న మూడో వన్డే
- ### ప్రపంచ కప్ ఆడేందుకు

ఆస్ట్రేలియా మహిళా జట్టు భారత్‌కు వచ్చింది. ఇప్పటికే పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానంలో ఉంది. టీమ్‌ఇండియాతోనే సెమీఫైనల్‌లో తలపడాల్సి ఉంది. అయితే.. రెండు రోజుల ముందు ఇద్దరు ఆస్ట్రేలియా మహిళా క్రికెటర్ల పట్ల ఓ వ్యక్తి అసభ్యకరంగా వ్యవహరించిన ఘటన చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇండోర్‌లో దక్షిణాఫ్రికాతో మ్యాచ్ కోసం వచ్చిన క్రికెటర్లు తాము బస్ చేసిన హెలాట్ నుంచి కాఫీ పావు కోసం బయటకు వెళ్లినప్పుడు ఒక వ్యక్తి బైక్‌పై వారిని వెంబడించి అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడు. నిందితుడు అకీల్ ఖాన్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. బీసీసీఐ కూడా భద్రతపై స్పష్టత ఇచ్చింది. ఈ ఘటనపై క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్ స్పందించాడు. ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడిన వ్యక్తిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించాడు. “భారత్ అంటే అతిథి దేవోభవకు పెట్టింది పేరు. ఈ ఘటన గురించి విన్నాక చాలా బాధగా అనిపించింది. ఇది అత్యంత దారుణ ఘటన. ఇక్కడ చట్టం తన పని తాను చేస్తుంది. దోషికి అత్యంత కఠిన శిక్ష పడుతుందని ఆశిస్తున్నా. అలా చేస్తేనే నరైన న్యాయం జరుగుతుందని భావిస్తున్నా” అని గావస్కర్ వ్యాఖ్యానించాడు.





గ్లామర్ షో చేయడం తప్పేమీ కాదు

ఇండస్ట్రీలో కొందరు హీరోయిన్లు సినిమా అవకాశాలు రాకపోవడంతో గ్లామర్ షో చేస్తూ ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు. కొంతమంది హీరోయిన్ గా అవకాశాలు రాకపోయినప్పటికీ క్యారెక్టర్, ఆర్టిస్ట్ గా, విలన్ గా, స్పెషల్ పాంగ్స్ వంటివి చేస్తూ తమ పాపులారిటీని పెంచుకుంటున్నారు. ఇక తెలుగు, తమిళ, మలయాళ సినిమాల్లో నటించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న వారిలో మదోన్నా సెబాస్టియన్ ఒకరు. ప్రేమమ్, శ్యామ్ సింగరాయ్ వంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకుల మన్ననలు పొందిన ఈ భామ పెద్దగా ఫేమ్ సంపాదించుకోలేకపోయింది. అయినప్పటికీ కొద్ది కాలంపాటు సైలెంట్ గా ఉన్న మదోన్నా.. గత కొద్ది రోజులుగా అందరి హీరోయిన్లలా గ్లామర్ షో చేస్తూ జనాలను ఆకర్షిస్తున్నారు. పొట్టి బట్టలు ధరిస్తూ గ్లామర్ షోతో రెచ్చిపోతూ అందరికీ షాకిస్తోంది. దీంతో వాటిని చూసిన నెటిజన్లు కొందరు ఆసక్తి కామెంట్లు చేస్తూ అవకాశాల కోసమే ఇలా చేస్తుందని దారుణంగా విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఇక ఈ కామెంట్లు చూసిన మదోన్నా సోషల్ మీడియాలో ద్వారా స్పందించి తనను విమర్శిస్తున్న వారికి స్ట్రాంగ్ కొంటర్ ఇచ్చింది. “గ్లామర్ షో చేయడం తప్పేమీ కాదు. కానీ గ్లామర్ కు, అసభ్యతకు మధ్య వ్యత్యాసం ఎంతనేది తెలిస్తే చాలు. మీరెవరు నాకు సలహాలు ఇవ్వాలి అవసరం లేదు. ప్రతిదీ నాకు తెలుసు. నేనేం చేస్తున్నానో కూడా నాకు తెలుసు. కాబట్టి ఎవరి పని వారు చూసుకుంటే మంచిది. ఒకరు ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలనేది మీరు నిర్ణయించేది కాదు. నా బాడీ నా ఇష్టం నాకు నచ్చిన బట్టలు వేసుకుంటాను. మీకు చూడాలని లేకపోతే చూడకండి” అని చెప్పుకొచ్చింది. మొత్తానికైతే గ్లామర్ షో చేయడానికి సిద్ధమని క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఈ భామ సెకండ్ ఇన్స్టాన్స్ స్టార్ట్ చేసి ఇప్పుడిప్పుడే తెలుగులో అవకాశాలు అందుకుంటుంది. ప్రస్తుతం ప్రభాస్, సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంబోలో రాబోతున్న ‘స్పిరిట్’ సినిమాలో అవకాశం దక్కించుకున్నట్లు సమాచారం. మాటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది విడుదల కానుంది.

ఇంతటి విషాదం బాధపెడుతోంది

కర్నూల్ జిల్లాలో జరిగిన బస్సు ప్రమాదం తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలను పొట్టన పెట్టుకుంది. ఈ సంఘటనతో అంతా వణికిపోతున్నారు. యావత్ దేశాన్ని కలచి వేసిన ఈ ఘటనపై సినీ సెలబ్రిటీలు సైతం సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే.. వలుపురు హీరోలు ట్విట్టర్ ద్వారా స్పందించగా.. తాజాగా, రష్మిక ఎమోషనల్ అయింది. “కర్నూల్ లో జరిగిన ఘోర ప్రమాదం నా గుండెను చాలా తీవ్రంగా బాధపెడుతోంది. తగలబడుతున్న బస్సులో కాలిపోయే ముందు ప్రయాణికుల బాధను ఊహిస్తే భయంకరంగా ఉంది. ఇక కుటుంబం మొత్తం నిమిషాల్లోనే తమ ప్రాణాలు కోల్పోయిందని తెలుసుకున్నాక చాలా బాధపడింది. చిన్న పిల్లలతో పాటు చాలామంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. నిజంగా ఈ సంఘటన వినాశకరమైనది, ఇంతటి విషాదాన్ని మిగిల్చిన ఈ ప్రమాదంలో మరణించిన వారికి నా నివాళి. వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలి. వ్యతుల కుటుంబాలను నా సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను. దేవుడు వాళ్లకు దైర్ఘ్యాన్ని ఇవ్వాలని ప్రార్థిస్తున్నా” అని రాసుకొచ్చింది.



ఒకరోజు ఆలస్యంగా ‘మాన్ జాతర’

కథానాయకుడు రవితేజ ‘మాన్ జాతర’ చిత్రంతో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇది ఈనెల 31న విడుదల కానున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. అయితే అదే రోజు ‘బాహుబలి: ది ఎపిక్’ కూడా థియేటర్లలోకి వస్తున్న నేపథ్యంలో రవితేజ చిత్రాన్ని ఒకరోజు వాయిదా వేసేందుకు చిత్ర నిర్మాతలు నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. ఈనెల 31న సాయంత్రం ప్రత్యేక ప్రదర్శనలుంటాయని.. నవంబరు 1న సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని తెలిసింది. ఇక ఈ చిత్రం తాజాగా సెన్సార్ పనులు పూర్తి చేసుకుని యువ సర్టిఫికేట్ అందుకుంది. ఈ నెల 27న ఈ చిత్ర టైలర్ విడుదల కానుండగా.. 28న ప్రీలీమ్ వేడుకను నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మాన్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ముస్తాబైన ఈ సినిమాకి భాను భోగవరపు దర్శకత్వం వహించగా.. సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మించారు. శ్రీలీల కథానాయిక. భిమ్మి సినిరోలియో సంగీతమందించారు.