

క్రైస్తవ మైనారిటీల భవిష్యత్తు ఎటు?

2014లో నరేంద్ర మోడీ ప్రధానమంత్రి పదవిని చేపట్టినప్పటి నుంచి భారతీయ రాజకీయ వ్యవస్థలో ఒక కొత్త దిశ ఆవిర్భవించింది. హిందూత్వ భావజాలం ప్రధాన ప్రపంచిగా ముందుకు రావడం, ముస్లింలను ‘పరాయివారు, ప్రమాదకారులు’గా చిత్రించడం మామూలైపోయింది. 2002 గుజరాత్ మత హింసాకాండ మోడీని ఎప్పుడూ వెంటాడుతూ వచ్చినప్పటికీ, ఆయన పాలనలో హిందూ జాతీయతా ధృక్పథం మరింత బలపడింది. సంఘ పరివార్ అనుబంధ సంస్థలు ఈ భావజాలాన్ని రాజకీయంగా, సామాజికంగా ముందుకు నడిపించాయి. ముస్లింలపై హింస, విద్వేష ప్రసంగాలు పెరుగుతున్నాయి. అయితే దీని నీడలో మిగిలిపోయిన ఒక వాస్తవం **%-%** క్రైస్తవులపై కూడా పెరుగుతున్న వేధింపులు. అల్లసాంఖ్యకులలో అల్లసాంఖ్యకులు అయిన క్రైస్తవులు ఇప్పుడు మరింత కఠినమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు.ఫత్మీనగర్లో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న సంఘటన దీనికి స్పష్టమైన ఉదాహరణ. జూలై 26న అక్కడి దుర్గ్ పోలీస్ స్టేషన్లో కేరళకు చెందిన ఇద్దరు క్రైస్తవ నన్యాసినులను అక్రమ రవాణా, బలహతవు మత మార్పిడుల ఆరోపణలతో అరెస్ట్ చేశారు. నిజానికి ఆ నన్స్ వెంట బెళ్లిన గిరిజన యువతులు తాము స్వచ్ఛందంగానే వెళ్ళామని, నర్సింగ్ శిక్షణ పొందడానికి ఆసక్తి చూపామని స్పష్టంగా చెప్పారు. వారి తల్లిదండ్రులా ఆదే వాదన చేశారు. అయినప్పటికీ స్థానిక బజరింగ్ దళ నేతల ఒత్తిడితో పోలీసులు ఆ నన్యాసినులను అరెస్ట్ చేశారు. ఆ నన్స్కు మద్దతు తెలిపిన వారిని కూడా బెదిరించడం, కొంతమందిపై దాడి చేయడం వంటి సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. అశృంగరకంగా, ఫత్మీనగర్ ముఖ్యమంత్రి విష్ణుదేవ్ సాయి ఈ చర్యలను సమర్థించడం జరిగింది.ఇలాంటి పరిస్థితి ఒక్క ఫత్మీనగర్లోనే కాదు. దేశంలోని అనేక ప్రాంతాలలో క్రైస్తవులు సామాజిక బిహిష్కరణకు గురవుతున్నారు. సాంఘికభారత్ జిల్లాలోని గిరిజనులు “హిందూత్వవాదులు మమ్మల్ని సమాజం నుంచి వేరుచేశారు, మేము భయంతో బతుకుతున్నాం. మా కుటుంబ సభ్యులు చనిపోయినా ఖననం చేసేందుకు అనుమతించడం లేదు” అని వాపోయారు. సంఘ పరివార్ చాలా కాలంగా ‘ఘర్ హామ్స్’ పేరుతో క్రైస్తవ గిరిజనులను తిరిగి హిందూ మతంలోకి మార్చి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోంది. మిషనరీలు ప్రలోభాలు చూపి బలవంతపు మత మార్పిడులు చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ, తిరిగి హిందూమతంలోకి వచ్చేలా ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. వనవాసి కల్యాణ్ కేంద్రాల ద్వారా ఈ కార్యక్రమాలు సాగుతున్నాయి.మత స్వేచ్ఛ భారత రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కు ఎవరికైనా తమ ఇష్టమైన మతంలోకి మారే హక్కు ఉంది. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ బౌద్ధమతంలోకి మారిన సంఘటన మన చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. కానీ వాస్తవంలో ఈ స్వేచ్ఛను హుర్తిగా గౌరవించడం లేదు. క్రైస్తవ మతంలోకి మారడాన్ని ‘బలవంతపు మార్పిడి’గా పరిగణిస్తారు. కానీ హిందూ మతంలోకి మళ్లడాన్ని ‘స్వచ్ఛంద నిర్ణయం’గా, ‘కొత్త జీవితంగా’ చూపుతున్నారు. ఈ దృగ్దర్శ వైఖరి ప్రభుత్వాల మౌన సహకారంతో నడుస్తోంది.ఫత్మీనగర్ నన్స్ కేసులో చివరికి అనూహ్యంగా బెయిల్ మంజూర్చింది. కేరళ ఎంపీలు కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాను కలుసుకుని జోక్యం చేసుకోవడంతో వెంటనే ప్రతిస్పందన వచ్చింది. కేరళలో క్రైస్తవ జనాభా అధికంగా ఉండడం, రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో బీజేపీకి మద్దతు అవసరం కావడం వల్లే ఈ నిర్ణయం త్వరగా అమలైంది. క్రైస్తవ నన్యాసినులు విముక్తి పొంది కేరళకు చేరుకున్నప్పుడు విమానాశ్రయంలో రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు రాజీవ్ పంధ్రతేఖర్ సాగృతం పలకడం ఒక రాజకీయ వ్యూహమే. క్రైస్తవులపై కఠిన వైఖరిని కొనసాగిస్తూనే, ఎన్నికల సమయంలో వారిని ఆకర్షించేందుకు బీజేపీ రాజకీయ సమీకరణాలు కదుతోంది.భారతదేశంలోని ఉత్తర-తూర్పు రాష్ట్రాల్లో క్రైస్తవ జనాభా గణనీయంగా ఉంది. మేఘాలయ, నాగాలాండ్, మిజోరాంలో బీజేపీ ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా అధికారంలో ఉంది. గోవాలోనూ బీజేపీకి బలమైన స్థానం ఉంది. ఈ రాష్ట్రాల్లో క్రైస్తవుల మద్దతు లేకుండా ఏ పార్టీకి అధికారంలోకి రావడం సాధ్యం కాదు. అందువల్ల బీజేపీ క్రైస్తవులపై స్పష్టమైన ప్రతికూల చూపించకుండా, కానీ వారిని తరచూ హింసకు గురిచేస్తూ ఉండే దృగ్దర్శ రాజకీయాలా కొనసాగిస్తోంది. ముస్లింలను బహిరంగంగా శత్రువులుగా చూపించడం ఒక వ్యూహం అయితే, క్రైస్తవుల విషయంలో బీజేపీ వ్యూహం మరింత జాగ్రత్తతో సాగుతోంది.క్రైస్తవులపై దాడులు కొత్తవి కావు. గత ఇరువై ఏళ్లుగా గిరిజన ప్రాంతాలలో విషపరిలపై దాడులు తనసాగుతున్నాయి. ఒడిశా, మధ్యప్రదేశ్, ఫత్మీనగర్లలో చర్చిలను తగలబెట్టడం, పాస్టర్లపై దాడులు, సామాజిక బిహిష్కరణ వంటి ఘటనలు పునరావృతమవుతున్నాయి. కానీ మోడీ పాలనలో ఇవి మరింత పెరిగాయి. మత మార్పిడి వ్యతిరేక చట్టాలూ అనేక రాష్ట్రాలు ప్రవేశపెట్టాయి. గుజరాత్, మధ్యప్రదేశ్, ఉత్తరప్రదేశ్లలో ఈ చట్టాలను వాడి క్రైస్తవులపై కేసులు పెడుతున్నారు. మతం మార్చుకున్న వ్యక్తి తప్పనిసరిగా జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ ముందు అఫిడవిట్ ఇవ్వాలని, లేకపోతే శిక్ష పడుతుందని నిబంధనలు అమలులో ఉన్నాయి. ఇది వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛకు విరుద్ధం.అంతర్జాతీయంగా కూడా ఈ పరిణామాలు ప్రతిధ్వనిస్తున్నాయి. అమెరికా, యూరప్ మానవ హక్కుల సంస్థలు భారత్‌లో మత స్వేచ్ఛ క్షీణిస్తోందని పలు సార్లు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. క్రైస్తవ మిషనరీలపై దాడులను ఖండించాయి. అయితే భారత ప్రభుత్వం వాటిని ‘దేశ అంతర్గత వ్యవహారాలు’గా కొట్టిపారేస్తోంది.క్రైస్తవ సమాజం ఎదుర్కొంటున్న వేధింపులు కేవలం మతపరమైనవే కాదు, ఆర్థిక%-సామాజిక పరమైనవీ కావు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో క్రైస్తవ మతం స్వీకరించిన కుటుంబాలను పంట పొలాల్లో పనిచేయనియకుండా, గ్రామం నుంచి బహిష్కరించడం జరుగుతోంది. విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో విషపరీలు చేసిన కృషిని మర్చిపోయి, వారిని ‘విదేశీ ఏజెంట్లు’గా చిత్రిస్తున్నారు.ఇక్కడ ఒక పెద్ద ప్రశ్న నిలుస్తోంది: మత స్వేచ్ఛ రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కు అయినా, ప్రాక్టికల్‌గా దాన్ని అమలు చేయడంలో ఎందుకు విఫలమవుతున్నాం? ఒకవైపు ముస్లింలను ‘పరాయి’గా చూపి, మరోవైపు క్రైస్తవులను ‘ప్రలోభాల మతం’గా చిత్రించడం ద్వారా రాజకీయ ప్రయోజనం పొందాలని ప్రయత్నం జరుగుతోంది. ఈ విధంగా అల్లసాంఖ్యకులపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా మెజారిటీ ఓట్లు కట్టబెట్టకోవానని బీజేపీ వ్యూహంగా కనిపిస్తోంది.భారత సమాజం పలు మతాలు, పలు సంస్కృతుల రక్షించడం ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణం. ముస్లింలపై హత్రుమే కాకుండా, క్రైస్తవులపై కూడా వేధింపులు పెరగడం ఒక ఆందోళనకరమైన పరిస్థితి. ఈ ధోరణి కొనసాగితే దేశ ప్రజాస్వామ్యానికి, రాజ్యాంగ విలువలకు ముప్పు తప్పదు.



క్రిషాంగి మేప్రామ్‌కు అరుదైన గౌరవం

న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: భారతీయ సంతతికి చెందిన మహిళా క్రిషాంగి మేప్రామ్ కు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఇంగ్లండ్ అండ్ వేల్స్‌లో అత్యంత పిన్నవయసున్న సౌలీసిటర్‌గా ఆమె క్యాలిఫై అయ్యారు. 21 ఏళ్ల వయసులోనే ఆమె యంగ్స్టే సౌలీసిటర్ అయ్యారు. అకాడమిక్, ప్రొఫెషనల్ కెరీర్‌లో ఆమె అత్యుద్భుతంగా రాణించారు. 15 ఏళ్ల వయసు నుంచే క్రిషాంగి .. న్యాయ విద్యలో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు.%వశ్చిమ బెంగాల్‌లో క్రిషాంగి పెరిగింది. ప్రస్తుతం ఆమె యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్‌లో ఉంటోంది.

ఓపెన్ యూనివర్సిటీ ద్వారా ఆమె న్యాయ విద్యను అభ్యసించింది. లెర్నింగ్ మోడల్ అనుకూలంగా ఉండడంతో క్రిషాంగి ఎల్‌ఎల్‌బీ విద్యలో యూనివర్సిటీ టాపిగా నిలిచారు. 18 ఏళ్ల వయసు వచ్చే లోగా ఆమె న్యాయ విద్యలో ఫస్ట్ క్లాస్ హానర్స్ డిగ్రీ పొందారు. చాలా చురుకుగా, వేగంగా ఆమె న్యాయవృత్తిలో దూసుకెళ్లింది. 15 ఏళ్ల వయసులోనే ఎల్‌ఎల్‌బీ చదువుకునే అవకాశాన్ని ఓపెన్ యూనివర్సిటీ కల్పించిందని, దానికి థ్యాంక్స్ చెబుతున్నట్లు ఆమె వెల్లడించారు.2022లో క్రిషాంగి



భారతదేశ సమాచార విప్లవ పితామహుడు రాజీవ్



సద్భావనా దివస్ ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్ట్ 20న జరుపుకుంటారు. దేశ ఆరవ ప్రధానమంత్రి రాజీవ్ గాంధీ జయంతి సందర్భంగా ఆయనను స్మరించుకుంటూ దినోత్సవాన్ని

నిర్వహిస్తారు. దేశంలో మత సామరస్యం, జాతీయ సమగ్రత, శాంతిని పెంపొందించడంలో ఆయన చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా 1992 నుండి ఈ సంద్రాదాయం కొనసాగుతోంది. ‘సద్భావన’ అంటే స్నేహం, సామరస్యం అని అర్థం. మతాలు, భాషలు, ప్రాంతాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రజల మధ్య జాతీయ సమైక్యత, మత సామరస్యాన్ని పెంపొందించడమే ఈ రోజు ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. హింసను విడనాడి, అందరిలో శాంతి, సామరస్యం, సద్భావనలను ప్రోత్సహించడం ఈ రోజు లక్ష్యం. ఈ సందర్భంగా పచ్చదనం, ప్రకృతి సౌందర్యం, రహస్యరణ పరిరక్షణ, జీవవైవిధ్యం వంటి అంశాలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.

సద్భావన అవార్డు: రాజీవ్ గాంధీ జ్ఞాపకార్థం కాంగ్రెస్ పార్టీ 1992లో రాజీవ్ గాంధీ జాతీయ సద్భావన అవార్డును ఏర్పాటు చేసింది. సామాజిక సామరస్యాన్ని పెంపొందించడానికి తమ జీవితాలను అంకితం చేసిన వ్యక్తులకు ఈ అవార్డును ఇస్తారు. అవార్డులో భాగంగా ప్రశంసాపత్రంతో పాటు పది లక్షల రూపాయల నగదు బహుమతిని అందిస్తారు. 1992 నుంచి దేశంలో మత సామరస్యం, జాతీయ సమైక్యత, శాంతిని పెంపొందించడంలో విశేష కృషికి అందించబడిన భారతీయ పురస్కారం ఇది.

ఫైలెట్ నుండి ప్రధాని చరకు: ?20 ఆగస్ట్ 1944న బొంబాయిలో ఇందిరా గాంధీ, ఫిరోజ్ గాంధీలకు మొదటి సంతానంగా రాజీవ్ గాంధీ జన్మించారు. ప్రఖ్యాత డూన్ స్కూల్, కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యాభ్యాసం పూర్తయిన తర్వాత ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్‌లో ఫైలెట్‌గా పనిచేశారు. రాజకీయాలపై ఆసక్తి లేనప్పటికీ, తల్లి ఇందిరా గాంధీ



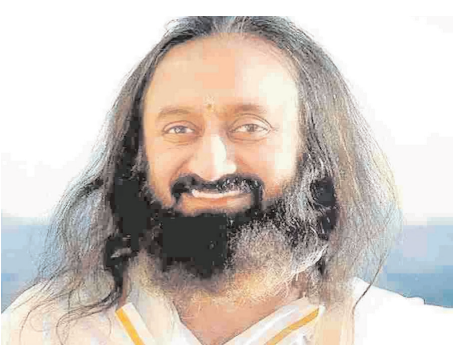
హత్త తర్వాత, కేవలం నాలుగు పదుల వయస్సులో 1984లో దేశ ఆరవ ప్రధానిగా ఎన్నికయ్యారు. 1989 వరకు ఆయన ఈ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. దేశ చరిత్రలో ప్రధాని పీఠం అధిరోహించిన పిన్న వయస్కుడిగా రికార్డుకెక్కారు. ఆ కాలంలో ప్రపంచంలోని ఇతర దేశాలకు గుడ్‌విల్ అంబాసిడర్‌గా పరిగణించబడ్డారు. రాజీవ్ గాంధీ కేవలం ఒక రాజకీయ నాయకుడు మాత్రమే కాదు, ఆధునిక భారతదేశ నిర్మాణానికి బలమైన పునాదులు వేసిన ఒక దార్శనికుడు. వివిధ జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థల ద్వారా మన దేశాన్ని అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మార్చడానికి ప్రయత్నించారు. ఆయన ఐదేళ్ల పాలనా కాలంలో, జాతీయ సమైక్యత, మత సామరస్యం, శాంతిని పెంపొందించడానికి, అలాగే రాజకీయ, ఆర్థిక సంస్కరణలను ప్రవేశపెట్టడానికి విశేష కృషి చేశారు. ఈ సంస్కరణలు మన దేశంలో శాంతి, ఐక్యతను స్థాపించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాయి. ప్రజాస్వామ్యంపై దృఢ విశ్వాసమున్న వ్యక్తి. జాతీయ ఐక్యత కోసం ప్రజలను ఏకతాటిపైకి తీసుకురావడానికి శాంతి, అహింసతో సాధ్యమని ఆయన విశ్వసించారు.

శాంతి ఒప్పందాలు:

రాజీవ్ గాంధీ దేశంలోని సమస్యాత్మక ప్రాంతాల్లో శాంతిని పునరుద్ధరించడానికి, ఉద్రిక్తతలను చర్చల ద్వారా పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ

ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అమెరికా తీసుకునే నిర్ణయాల మిగతా దేశాలపై ఎంతటి ప్రభావం చూపిస్తాయో తిరిగి ఒకసారి స్పష్టమైంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ నిర్ణయంతో భారత్ నుంచి వెళ్లే ఎగుమతులపై సుంకాలు భారీగా పెరగడం మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు సవాలు విసుగుతోంది. ఏకపక్షంగా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం మన దేశం నుంచి అమెరికాకు వెళ్లే దాదాపు 8,500 కోట్ల డాలర్ల విలువైన (రూ.7.1 లక్షల కోట్లు) ఎగుమతులను కుదిపేస్తోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో భారత్ మాత్రమే కాదు, తెలంగాణ వంటి ఎగుమతి ఆధారిత రాష్ట్రాలు కూడా ప్రత్యక్షంగా ప్రభావానికి లోనవుతున్నాయి.సుంకాల పెంపు తాత్కాలికంగానే కాక దీర్ఘకాలికంగానూ ఎగుమతుల రంగానికి గట్టి షాక్ ఇస్తోంది. ముఖ్యంగా వస్త్ర, ఆభరణాల రంగాలే కాక, ఔషధ రంగం కూడా దీని ప్రభావానికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. వస్త్రాలపై డిమాండ్ తగ్గడం వల్ల ఉత్పత్తి సన్నగిల్లుతుందని అంచనా. అదే సమయంలో ఔషధ రంగం ఎగుమతుల్లో అమెరికా ప్రధాన భాగస్వామిగా ఉన్నప్పటికీ, భారత ఔషధ సంస్థలకు మరో ప్రత్యేకత ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొత్త మార్కెట్లూ అన్వేషించగల సామర్థ్యం వీరికుంది.2023లో భారత్ నుంచి దాదాపు రూ. 2.2 లక్షల కోట్ల విలువైన ఔషధాలు ఎగుమతి అయ్యాయి. వీటిలో గణనీయమైన భాగం అమెరికాకు చేరింది. ఇప్పుడు సుంకాల రూపంలో ఏర్పడుతున్న అవరోధం కారణంగా, సహజంగానే మన ఎగుమతిదారులు యూరప్, ఆసియా, లాటిన్ అమెరికా వంటి ఇతర ప్రాంతాలపై దృష్టి పెట్టే పరిస్థితి వస్తోంది. ఈ తరహా మల్టీంపులు వాణిజ్యంలో సాధారణం. ఒక మార్కెట్‌లో ప్రతిబంధకాలు ఎదురైతే మరొక మార్కెట్‌ను చేరుకోవడం అంతర్జాతీయ వ్యాపారంలో అనివార్యం.

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఎగుమతుల్లో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. ముఖ్యంగా ఔషధ రంగంలో



మనస్సుకు మరో ధోరణి కూడా ఉంది. అది: ప్రతికూలతను అందిపెట్టుకొని ఉండడం. మన జీవితంలో పది నిమిషాలు, సంఘటనల్లో ఒకటి ప్రతికూలంగా జరిగితే... అనుకూలంగా జరిగినవాటిని మరచిపోతాం. ఆ ఒక్క ప్రతికూలమైన దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటాం.

విద్యను, సమాచారాన్ని పొందడానికి మనకు ఎన్నో



తెలంగాణది కీలక పాత్ర. 2023 ఏప్రిల్ నుంచి 2024 డిసెంబర్ మధ్య రాష్ట్రం నుంచి 940 కోట్ల డాలర్ల (రూ. 77,000 కోట్లు) విలువైన ఔషధాలు ఎగుమతి అయ్యాయి. 2024 ఏప్రిల్ **%-%** అక్షోభర కాలంలోనే తెలంగాణ నుంచి 2.30 లక్షల కోట్ల ఫార్మా ఎగుమతులు జరిగాయి. ఈ గణాంకాలు రాష్ట్రం ఎంత వేగంగా ఎదుగుతోందో చెబుతున్నాయి. ఫార్మా రంగం రాష్ట్రం మొత్తం వాణిజ్య ఎగుమతుల్లో 26.9 శాతం వాటాను కలిగి ఉంది. వార్షికంగా దాదాపు 3.9 లక్షల కోట్ల ఎగుమతులు నమోదు అవుతాయని అంచనా. అందులో అమెరికాకు వెళ్లేవి దాదాపు రూ. 85,000 కోట్లు ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే అమెరికా సుంకాల ప్రభావం తెలంగాణ ఎగుమతులపై తీవ్రంగా ఉండనుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కానీ ఒక వాస్తవం మర్చిపోరాదు. భారత ఔషధ రంగం ఎగుమతులు ఎక్కువగా జనరీక్ ఔషధాలే. అమెరికా ఈ ఔషధాలను స్వదేశంలో ఉత్పత్తి చేయాలనుకుంటే అక్కడ ఉత్పత్తి ఖర్చులు కనీసం ఆరు రెట్లు పెరుగుతాయి. అదనంగా కొత్త ఉత్పత్తి యూనిట్లు

ప్రారంభించడానికి మూడు నుంచి ఐదు సంవత్సరాల సమయం అవసరం అవుతుంది. అటువంటి సమయంలో అమెరికా వినియోగదారులు అధిక ధరల బాదుడుతో బాధపడక తప్పదు. అందువల్ల అమెరికా ఎన్ని సుంకాలు విధించినా, మన జనరీక్ ఔషధాలపై డిమాండ్ తగ్గడం అంత సులభం కాదు. సిఫ్టా, ససీ గార్నూ, డాక్టర్ రెడ్లీస్ లాంటి సంస్థలు పేటెంట్ గిర్నపు ముగిసిన వందలాది జనరీక్ ఔషధాలను ఎగుమతి చేస్తూ లాభాలను సాధిస్తున్నాయి.2024లో భారత్ నుంచి అమెరికాకు 870 కోట్ల డాలర్ల (రూ.76,113 కోట్లు) ఔషధాలు ఎగుమతి అయ్యాయి. మొత్తం ఎగుమతుల్లో దాని వాటా 11 శాతం. ఈ సంఖ్యలు మన ఔషధ రంగం వినియోగమైన దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. ఈ ధోరణిని మార్చుకోవడమే మీకు మీరు చేసుకోగలిగే పెద్ద సహాయం. ఈ ధోరణి గురించి అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మీ జీవితం మరింత సహజంగా, మరింత సరళంగా మారుతుంది. అంతర్గతమైన వికాసం కలుగుతుంది. నిజానికి మనం పుట్టినప్పుడు

%25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 3 లక్షల కోట్ల ఐదీ ఎగుమతులు జరిగాయి. ఇది గతంతో పోలిస్తే 12 శాతం పెరుగుదల. సర్వీస్ రంగం ఎగుమతుల్లో తెలంగాణది దేశంలో ముందువరుసలో ఉంది. ఈ రంగంలో 9.5 లక్షల మంది వృత్తి నిపుణులు పనిచేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సేవారంగం ఎగుమతులపై అమెరికా సుంకాల ప్రభావం ప్రస్తుతం లేకపోవడం ఒక పెద్ద ఉపశమనం. ఎగుమతుల మొత్తంలో సేవారంగం వాటా మూడు లక్షల కోట్లకు చేరుకోవడం వలన, మిగతా రంగాల్లో ఏర్పడే ఒత్తిడిని కొంతమేర తట్టుకునే అవకాశం ఉంది.ఇక్కడ ఒక సమీకరణం స్పష్టమవుతుంది. వాణిజ్యం ఎప్పుడూ నిలకదగా ఉండదు. ఒక దారిలో ఆపద వస్తే మరొక దారిని ఎంచుకోవాలి. ఔషధాలు, ఐదీ, వస్త్రాలు, ఆభరణాల రంగాలు ఈ సూత్రం ప్రకారం మళ్లీ కొత్త అవకాశాలను వెతకాల్సి వస్తుంది. అమెరికా లాంటి పెద్ద మార్కెట్‌ను హుర్తిగా వదులుకోవడం సాధ్యం కాదు. కానీ అమెరికా ఎలాంటి విధానాలు అనుసరించినా, మన దేశం తన వ్యూహాలను మార్చుకోవడం తప్పదు.ప్రస్తుత పరిస్థితి ఆర్థికంగా కఠినమైనప్పటికీ, దీని నుంచి కొన్ని పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. ఒకే దేశంపై అధికంగా ఆధారపడకూడదు. వాణిజ్య సంబంధాలను విస్తరించడం, ద్వైపాక్షిక ఒప్పందాలను పెంచుకోవడం, కొత్త మార్కెట్లలో స్థిరపడటం వంటి చర్యలు తప్పనిసరి. ఇది చేయగలిగితే సుంకాల రూపంలో వచ్చే షాక్ తాత్కాలికంగానే ఉండిపోతుంది.చివరగా, అమెరికా విధిస్తున్న సుంకాలు ఎంత కఠినమైనా, భారత ఐదీ, ఫార్మా రంగాల్లో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాల మనకు దారిని చూపగలవు. వ్యూహాత్మకంగా కొత్త మార్కెట్లలోకి అడుగుపెట్టడం, దేశీయ డిమాండ్‌ను పెంచడం, విసూత్పతను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఈ సవాళ్లను ఎదుర్కోవచ్చు. ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతున్నట్లుగా సవాళ్లు శాశ్వతం కావు, వాటిని అధిగమించే మార్గాలే శాశ్వతం.

-సహాయ

మనను ఏం చేస్తోందో గమనిస్తున్నారా?

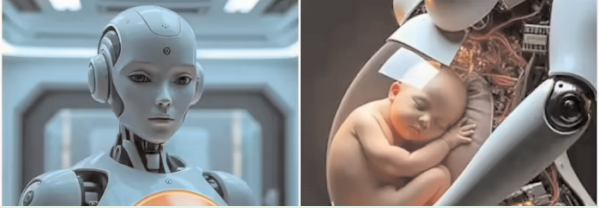
మార్గాలు ఉన్నాయి. పాఠశాలకు, కళాశాలకు, విశ్వవిద్యాలయానికి వెళ్ళడం ద్వారా, గురువుల ద్వారా విద్యను సంపాదించగలం. మార్గా పత్రాల ద్వారా ఇతర మార్గదర్శుల ద్వారా సహచారం తెలుసుకోగలం. పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా విజ్ఞానాన్ని పొందగలం. ఇలా మనకు ఎన్నో మార్గాలు కనిపిస్తాయి. కానీ జ్ఞానం పొందాలంటే ఇలాంటి మార్గాల ద్వారా సాధ్యం కాదు. మన మనసులో ప్రస్తుతం ఏం జరుగుతోందో తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం. కానీ మనసు గురించి అవగాహన చేసుకోవడానికి ఇతర మార్గాలేవీ దోహదపడవు.

%ప్రతి క్షణం మీ మనసు ఏం చేస్తోందో, అక్కడ ఏం జరుగుతోందో మీరు గమనించారా? తరువాత జరగబోయేది ఏమిటో అది ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. అది

గతానికి, భవిష్యత్తుకు మధ్య ఊగిలాడుతూ ఉంటుంది. గతంలో జరిగిన దాని గురించి విచారంగా, లేదా కోపంగా ఉంటుంది. లేదా భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందుతుంది. మనవిషయ మరో రకటి కూడా ఉంది. అది: ప్రతికూలతను అందిపెట్టుకొని ఉండడం. మన జీవితంలో పది సందర్భాలు, సంఘటనల్లో ఒకటి ప్రతికూలంగా జరిగితే... అనుకూలంగా మారినవాటిని మరచిపోతాం. ఆ ఒక్క ప్రతికూలమైన దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. ఈ ధోరణిని మార్చుకోవడమే మీకు మీరు చేసుకోగలిగే పెద్ద సహాయం. ఈ ధోరణి గురించి అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మీ జీవితం మరింత సహజంగా, మరింత సరళంగా మారుతుంది. అంతర్గతమైన వికాసం కలుగుతుంది. నిజానికి మనం పుట్టినప్పుడు

ఎంతో అమాయకంగా ఉంటాం. పరిణతి చెందుతున్నకొద్దీ, తెలివైనవారిగా మారుతున్న కొద్దీ ఆ అమాయకత్వాన్ని కోల్పోతాం. చివరకు కఠింగా మారుతాం. దానివల్ల జీవితంలో అసౌకర్యం కలగతాం. ఆ కాలిన్యాన్ని విడిచిపెట్టండి. అందరిపట్ల, అన్నిటిపట్ల దయగా, ప్రేమగా ఉండండి. అప్పుడు జీవితం మరింత ఆనందదాయకంగా, మరింత సంృష్టికరంగా, ఆనన్దికరంగా మారుతుంది. ఇదంతా మీ మనసును అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు, జరుగుతుంది. అందుకోసం మనను ఏం చేస్తోందో గమనించాలి. ప్రతికూలమైన విషయాల గురించి ఆలోచించడం మానేయాలి. సానుకూలమైన దృక్పథంతో జీవితాన్ని కొనసాగించాలి. అప్పుడు అంతా ఆనందమే!

గర్భం దాల్చి, పిల్లల్ని కనే రోబోలు రూ. 12 లక్షలకే.. మహిళల అవసరం లేకుండానే..!



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి:మాతృత్వం అనేది కేవలం మహిళలకు మాత్రమే తెలుసు. పురుషుడు ఎన్ని చేసినా.. నవమాసాలు మోసి, పురిటి నొప్పులు పడి.. బిడ్డను భూమి మీదికి తీసుకువచ్చేది మాత్రం అమ్మనే. అందుకే అమ్మతనానికి మించింది లేదు అని అంటారు. కానీ ప్రస్తుతం టెక్నాలజీ రోజురోజుకూ ఊహించని రీతిలో డెవలప్ అవుతూనే ఉంది. ఈ క్రమంలోనే మనుషులు చేయలేని పనులను సైతం చేసేలా.. సైంటిస్టులు రోబోలను రూపొందిస్తున్నారు. అందులో కొన్ని విషయం అవుతున్నప్పటికీ.. భవిష్యత్ అంతా రోబోటిక్స్ రంగానిదే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక రోబోలు, వాటి టెక్నాలజీకి సంబంధించి చాలా సినిమాలు వచ్చాయి. తెలుగులో శంకర్ దర్శకత్వంలో రజనీకాంత్ నటించిన రోబో సినిమా ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకున్న సంగతి తెలిసిందే. అందులో రోబో అయిన రజనీకాంత్.. తాను హీరోయిన్తో కలిసి పిల్లలను కనే టెక్నాలజీని కూడా అభివృద్ధి చేయగలనని చెబుతాడు. అయితే తాజాగా ఓ చైనా కంపెనీ మాత్రం.. దాన్ని నిజం చేసి చూపిస్తామంటోంది. జైనాలోని కైవా టెక్నాలజీ సంస్థ.. హ్యూమనాయిడ్ రోబోలకు కృత్రిమ గర్భాన్ని ఏర్పాటు చేసే ప్రాజెక్టుకు శరవేగంగా చేస్తున్నట్లు ఆ కంపెనీ ఫౌండర్ డాక్టర్ ధూంగ్ క్విఫెంగ్ చేసిన ప్రకటన ఇప్పుడు ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఇటీవల వరల్డ్ రోబో కాన్ఫరెన్స్ 2025 కాన్ఫ్రెక్సులలో పాల్గొన్న డాక్టర్ ధూంగ్ క్విఫెంగ్.. 2026 నాటికి రోబోలు బిడ్డలకు ప్రసవించే బెక్నాలజీని అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని సంవలన ప్రకటించేశారు. ఇది రోబోలకు కృత్రిమ గర్భాన్ని అమర్చి.. గర్భధారణను పూర్తి చేసే ఒక సరికొత్త వ్యవస్థ అని తెలిపారు. మనుషుల గర్భధారణ ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుందో అచ్చంగా అలాగే ఈ హ్యూమనాయిడ్ రోబోల ప్రెగ్నెన్సీ ఉంటుందని తెలిపారు. 2026 నాటికి ఈ రోబో ప్రోటోటైప్ సిద్ధం అవుతుందని.. దీనిపట్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంతానలేమిత బాధపడేవారికి తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ప్రాజన్యమాయంగా ఉంటుందని వెల్లడించారు.ఇప్పటివరకు సినిమాల్లోనే ఇలాంటిది చూస్తున్నామని.. కానీ ఇక నుంచి రోబోలు కూడా మనుషులకు ప్రాణం పోయగలవు అంటూ డాక్టర్ ధూంగ్ క్విఫెంగ్.. తన ప్రాజెక్టు గురించి వివరించారు. రోబో శరీరంలోనే కృత్రిమ గర్భాన్ని ఏర్పాటు చేసి.. గర్భధారణ ప్రక్రియను ఈ సరికొత్త టెక్నాలజీ పూర్తి చేస్తుందని వెల్లడించారు. ఇక ఈ కృత్రిమ గర్భం కూడా సాధారణ మహిళ గర్భం దాల్చితే ఎలా ఉంటుందో అలాగే ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ గర్భంలో పిండం అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన కృత్రిమ ఎమ్బ్రయోటిక్ ద్రవం, పోషకాలను అందించే వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేస్తామన్నట్లు సస్థం చేశారు. గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి బిడ్డ పుట్టేవరకు మొత్తం ఇది 10 నెలల ప్రక్రియ అని తెలిపారు.

ఒకవేళ ఈ టెక్నాలజీ సక్సెస్ అయితే.. రోబోటిక్స్ రంగంలోనే కాకుండా, వైద్య రంగంలో ఒక గొప్ప ఛేంజిరంగా మారనుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో మంది ఎదుర్కొంటున్న సంతాన లేమి సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా గర్భధారణ సమయంలో తలెత్తే సమస్యలు.. పిల్లలకు వచ్చే జన్మవ్యవస్థలను లోపాలు, తల్లి-బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని క్షణంగా పరిశీలించేందుకు ఇది ఒక అవకాశాన్ని అందిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.ఈ పిల్లలను కనే హ్యూమనాయిడ్ రోబో ప్రోటోటైప్ను 2026లో రిలీజ్ చేయనున్నట్లు కైవా టెక్నాలజీ సంస్థ తెలిపింది. దీని ధర కూడా తక్కువగానే ఉంటుందని ప్రకటించింది. ఈ రోబో ప్రోటోటైప్ ధర సుమారు లక్ష యుఎస్డల అంతే మన భారత కరెన్సీలో సుమారు రూ.12.16 లక్షలు ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న సరోగిని వ్యవస్థలో పిల్లలను కనడంతో పోల్చితే ఇది తక్కువ ధరలో అయిపోతుందని చెబుతున్నారు. సంతానం లేని తల్లిదండ్రులకు ఇది ఒక వరంగా భావిస్తున్నారు. ఇక సరోగిని వ్యవస్థతో పోలిస్తే.. ఇది మానసికంగా, శారీరకంగా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. రోబోలకు కృత్రిమ గర్భం అనేది చాలా అసక్తికరంగా, ఆశాజనకంగా అనిపిస్తున్నప్పటికీ.. ఇది నైతికంగా, చట్టపరంగా అనేక అంశాలపై సరికొత్త చర్చకు దారితీస్తోంది. రోబోల ద్వారా పుట్టిన బిడ్డలకు ఉండే హక్కులు, వారి పెంపకం వంటి వాటిపై చైనా ప్రభుత్వం సంబంధిత అధికారులతో చర్చలు జరుపుతోంది. అయితే ఈ ప్రక్రియను.. మనుషులకు బాధ్యతాయుతంగా ఉపయోగపడేలా సృష్టమైన చట్టపరమైన మార్గదర్శకాలు ఉండాలైన అవసరం ఎంతైనా ఉందని డాక్టర్ క్విఫెంగ్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

కేంద్ర కేబినెట్ కీలక నిర్ణయాలు..

న్యూఢిల్లీ-నవభూమి: కేంద్ర మంత్రివర్గం మంగళవారం నాడు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. రాజస్థాన్‌లోని కోటాకు గ్రీన్ ఫీల్డ్ యింగ్‌పోర్ట్ మంజూరు చేయడం సహా మరోన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది.కేంద్ర కేబినెట్ నిర్ణయాలు.. రాజస్థాన్‌లోని కోటాకు గ్రీన్‌ఫీల్డ్ యింగ్‌పోర్టు మంజూరు.రూ.1,507 కోట్లతో కోటాలో కొత్త యింగ్‌పోర్టుకు ఆమోదం.ఉటకీ-భువనేశ్వర్ మధ్య 6 లైన్ రింగ్‌రోడ్డుకు ఆమోదం.గింగ్‌రోడ్డుకు రూ.8,307 కోట్లు మంజూరు చేస్తూ నిర్ణయం.ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపిన కేంద్ర కేబినెట్.ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన ఆర్థిక వ్యవహారాల క్యాబినెట్ కమిటీ పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. రాజస్థాన్‌లోని కోటా-బుండి వద్ద గ్రీన్ ఫీల్డ్ విమానాశ్రయాన్ని రూ. 1507.00 కోట్ల అం చనా వ్యయంతో అభివృద్ధి చేయడానికి అయిరోడ్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ఇచ్చిన ప్రతిపాదనను ఆమోదించింది. చంబల్ నది ఒడ్డున ఉన్న కోట.. రాజస్థాన్ పారిశ్రామిక రాజధానిగా గుర్తింపు పొందింది. అంతేకాకుండా, కోట నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ కోవింగ్ హాజీగానూ ప్రసిద్ధి చెందింది.

జయలలిత నెచ్చెలి శశికళ ఆసక్తికర కామెంట్స్..

చెన్నై- నవభూమి: జూలై 30యేళ్లకు పైగా పరిపాలించిన అన్నాదేవంత్ మరింత బలపడడానికి ఆ సైన్యం కలిగిన వారి సలహాలను పాటించాలని దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి జయలలిత నెచ్చెలి వీతీ శశికళ అభిప్రాయపడ్డారు. స్థానిక పోయేన్ గార్డెన్‌లో ఉన్న నివాసంలో సోమవారం తన 71వ జన్మదినం సందర్భంగా ఆమె తమ మద్దతుదారులతో పేదలకు సంతక్షేప సహాయాలు అందించారు. అనంతరం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడుతూ... డిఎంకే ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాకముందు ఒకమాట, అధికారంలోకి వచ్చాక నాటకమూడుతోందన్నారు. 2020లో జీసీసీలో పనిచేసిన తాత్కాలిక పారిశుధ్య కార్మికుల వ్యవహారంతో అప్పటి సీఎం జయలలిత ఆవీ..తూచి.. వ్యవహారాన్ని ప్రతిపక్షనేతగా ఉన్న స్పాన్డెన్ వారిని పర్సినెల్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారన్నారు.

చీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ తొలగింపు అంత ఈజీ కాదు.. రాహుల్ గాంధీ వ్యూహం ఏంటి!



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి:కాంగ్రెస్ ఎలక్షన్ కమిషన్ వివాదం.. రోజురోజుకు మరింత ముదురుతోంది. తాజాగా ఇది మరో ఎత్తుకు వెళ్లింది. సోమవారం పార్లమెంట్ వద్ద సమావేశమైన ప్రతిపక్ష పార్టీలు.. బీప్ ఎలక్షన్ కమిషన్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై అభిశంసన తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టే అంశంపై చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ వర్తకాల పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే తీర్మానం ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉన్నట్లు సంబంధిత వర్గాల సమాచారం. అయితే స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి అభిశంసన ద్వారా సీఈసీని తొలగించలేదు. అందుకే ఈ అంశంపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఈ క్రమంలో ఈ పరిస్థితికి దారితీసిన పరిణామాల్లో? సీఈసీని ఎలా తొలగిస్తారు? సీఈసీపై అభిశంసన ప్రవేశపెట్టడంలో ఉన్న రాజ్యాంగ పరమైన అడ్డంకులు, సవాళ్లు ఏంటో? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఓటర్ల అవకతవకలు జరిగిాయని కాంగ్రెస్ ఆగ్రహే,

లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ఇటీవల సంవలన ఆరోపణలు చేశారు. కర్ణాటకలోని మహాదేవపుర లోక్‌సభ నియోజకవర్గంలో జరిగిన అవకతవకలను ఉదహరించారు. బీప్ ఎలక్షన్ కమిషన్ డిమాండ్ చేసిన అభిశంసన తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టే అంశంపై చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ వర్తకాల పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే తీర్మానం ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉన్నట్లు సంబంధిత వర్గాల సమాచారం. అయితే స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి అభిశంసన ద్వారా సీఈసీని తొలగించలేదు. అందుకే ఈ అంశంపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఈ క్రమంలో ఈ పరిస్థితికి దారితీసిన పరిణామాల్లో? సీఈసీని ఎలా తొలగిస్తారు? సీఈసీపై అభిశంసన ప్రవేశపెట్టడంలో ఉన్న రాజ్యాంగ పరమైన అడ్డంకులు, సవాళ్లు ఏంటో? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఓటర్ల అవకతవకలు జరిగిాయని కాంగ్రెస్ ఆగ్రహే,

ఎయిర్‌పోర్టుల తరహాలో రైల్వే స్టేషన్లలో లగేజీ తూకం..



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి:ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రైల్వే నెట్‌వర్క్‌గా గుర్తింపు పొందిన భారతీయ రైల్వే లు దేశంలో రోజూ లక్షలాది మందిని గమ్యస్థానానికి చేర్చుతున్నాయి. ప్రయాణికుల భద్రత, సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడానికి భారతీయ రైల్వే ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉంది. ఈ క్రమంలో రైల్వే సంవలన నిర్ణయం తీసుకుంది. ఎయిర్‌పోర్టుల్లో మాదిరిగా రైల్వే స్టేషన్లలోనూ ఇకపై లగేజీని తూకం వేయనున్నారు. ప్రయాణికులు తమ పరిమితికి మించి లగేజీ తీసుకెళ్లే విమనాల మారినాటికి అదనపు ఛార్జీలను వసూలు చేయనున్నారు. ఈ విధానం నార్త్ సెంట్రల్ రైల్వే జోన్ ప్రయోగిరాజ్ డివిజన్ పరిధిలోని ముఖ్యమైన స్టేషన్లలో ప్రారంభించనున్నారు. ప్రయోగి రాజ్ జంక్షన్, ప్రయోగిరాజ్ చెయోకి, సుబేదార్‌గంజ్,

కాన్పూర్ సెంట్రల్, మీర్జాపూర్, తుండ్లా, అలీగఢ్ జంక్షన్, గోవింద్‌పురి, ఎటానా స్టేషన్లలో ప్రయాణికుల లగేజీ తూకం విధానం అనులోకి తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. తర్వాతనే ఎలక్ట్రానిక్ లగేజీ మెషీన్లను ఏర్పాటుచేయనున్నట్లు రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. ప్లాట్‌ఫామ్‌పైకి రావడానికి ముందే ప్రయాణికుల బ్యాగుల బరువును తూకం వేసి.. పరిమితికి మించి ఉంటే అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేస్తారు.బరువు మాత్రమే కాకుండా బ్యాగుల పరిమాణాన్ని కూడా తనిఖీ చేస్తామని రైల్వే స్పష్టం చేసింది. బ్యాగు చాలా పెద్దదాగా ఉండి, కోచ్ లోపల అదనపు స్థలాన్ని ఆక్రమించినట్లు యితే, ప్రయాణికుడు జరిమానాను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. బరువు పరిమితికి లోబడి ఉన్నప్పటికీ బ్యాగు పరిణామం ఎక్కువ ఉంటే ఇబ్బంది తప్పదు. వాస్తవానికి రైల్వేలో ప్రయాణించే వారికి లగేజీ పరిమితులు ఎప్పటి నుంచో ఉన్నప్పటికీ పకడ్బందీగా అమలు చేయడం లేదు.

లగేజీ పరిమితి

ఫస్ట్ క్లాస్ ఏసీ: 70 కిలోలు వరకూ (ఒక్కొక్కరికి), సెకెండ్ ఏసీ: 50 కిలోల వరకూ (ఒక్కొక్కరికి)

ఉపయోగించుకుంటాం. **సయ్యద్ నజీర్, కాంగ్రెస్ ఎంపీ** సీఈసీపై అభిశంసన తీర్మానం ఎలా ప్రవేశపెడతారు? బీప్ ఎలక్షన్ కమిషన్‌పై అభిశంసన ప్రవేశపెట్టడం అంత సులభం అయిన విషయం కాదు. ఎన్నికల సంఘం స్వతంత్రతను కాపాడటానికి రాజ్యాంగంలో కఠినమైన నిబంధనలు పొందుపర్చారు. సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తితో పాటు సుప్రీం కోర్టు జడ్జిలను తొలగించడానికి ఏ విధానం పాటిస్తారో.. అలాంటి ప్రాసెస్‌నే ఫాలో అవుతారు. తప్పదు ప్రవర్తన, అసమర్థత అని తేలితేనే సీఈసీని తొలగిస్తారు. అందులో భాగంగా పార్లమెంట్‌లో అభిశంసన తీర్మానం ప్రవేశపెట్టాలి ఉంటుంది. ఆ తీర్మానం మూడింట రెండుంటు మెజారిటీతో లోక్‌సభ, రాజ్యసభలో ఆమోదం పొందాలి. అంతేకాకుండా అభిశంసన తీర్మానం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టాలంటే కనీసం 100 మంది ఎంపీల మద్దతు ఉండాలి. అడ్డంకులు, సవాళ్లు ఏంటి? రాజ్యసభలో అయితే 50 మంది ఎంపీలు మద్దతు ఇవ్వాలి ఉంటుంది. పార్లమెంట్ ఉభయ సభలు తీర్మానాన్ని ఆమోదించిన తర్వాత.. సీఈసీని తొలగించే ఆర్డర్‌పై రాష్ట్రపతి సంతకం చేస్తారు.సీఈసీని తొలగించడంలో రాజ్యాంగ పరమైన అడ్డంకులు, సవాళ్లు ఏంటి? సీఈసీని తొలగించాలంటే ఆయన దుష్ప్రవర్తన, అసమర్థత నిరూపితం కావాలి. ఈ కారణాలపై మాత్రమే ఎన్నికల ప్రధాన అధికారిని తొలగించాలి ఉంటుంది. విధానాలపై విభేదాలు ఉన్నా, కేవలం ఆరోపణలు చేసినంత మాత్రాన న్యీఈసీని తొలగించలేం. నిజ నిర్ధరణ కమిటీ వేసి ఆ ఆరోపణలు నిజమో కాదో తేల్చాలి ఉంటుంది. ఇది

అమెరికాలో భారతీయులకు షాక్.. ఒక్క రాత్రిలోనే ఇంత మార్కా?

వాషింగ్టన్-నవభూమి:సాధారణంగా ద్రవ్యోల్బణం వల్ల గానీ, సరఫరా గోలుసులో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గానీ ధరలు పెరుగుతాయి. కానీ ఇప్పుడు అమెరికాలోని మన ఎన్నార్లుకు విచిత్రమైన అనుభవం ఎదురైంది. అక్కడ కొన్ని ఇంటియన్ గ్రోసరీ స్టోర్స్ రాత్రికి రాత్రే ధరలు ఆకాశాన్ని తాకాయి. అదీ కూడా కొత్త టారిఫ్‌లు (సుంకాలు) ఇంకా అమలులోకి రాకముందే ఈ పరిస్థితి వారికి ఎదురయ్యింది. ఇటీవల భారత్‌కు వస్తువులపై 50 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. రష్యా నుంచి చమురు, ఆయుధాలు కొనుగోలు చేస్తుందనే కారణంతో భారత్‌పై సుంకాలు విధించారు. **పెరుగుదలలకు అనుకూల కారణం** అమెరికాలోని ఎన్నార్లులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రోజెన్ పరాతాలు లాంటి వస్తువుల ధరలు రాత్రికి రాత్రే 11.99 డాలర్లు నుంచి 13.99 డాలర్లకు పెరిగాయట. మామూలుగా ఏదైనా వస్తువు ధర పెరిగితే, రూపాయలో 10, 20 పైసలు పెరుగుతుంది. మహా అయితే ఒక రూపాయి పెరుగుతుంది. కానీ అమెరికాలో ఇప్పుడు ధరల పెరుగుదల మాత్రం మామూలుగా లేదు 11.99 నుంచి 13.99 అంటే **దాదాపు 2 డాలర్లు పెరిగినట్లే.** ప్రస్తుతం ఒక అమెరికా డాలర్‌కు రూపాయి మారకపు విలువ దాదాపు రూ.88. ఈ రెక్కన, 11.99 డాలర్లు అంటే సుమారు రూ.1,055 అవుతుంది. ఇప్పుడు పెరిగిన ధర 13.99 డాలర్లు అంటే, అది దాదాపు రూ.1,231 అవుతుంది. అంటే, ఒక్క వస్తువుపై దాదాపు రూ.176 పెరిగింది. ఒకే వస్తువు మీద అంత ధర పెరిగితే, ఇంటికి కావాల్సిన నిత్యావసరాలు, పాలు, కూరగాయలు, మాంసం వంటివన్నీ కొనుగోలు చేయాలంటే ఎంత ఖర్చు అవుతుందో ఆలోచించండి. సాధారణంగానే అమెరికాలో జీవన ప్రమాణ వ్యయం ఎక్కువ. ఇప్పుడు ఈ ధరల పెరుగుదల వల్ల అత్యధిక ఉండే భారతీయుల జీవనం భారీగా చిల్లి పడుతోంది.కానీ, కొత్త టారిఫ్‌లు రాకముందే కొనుగోలు చేసిన పాత స్టాక్‌పై ధరలు పెంచడం చూసి చాలామంది కష్టమర్లు కోపంతో ఊగిపోతున్నారు. దీన్ని చాలామంది దుశాణదారుల ఆశగా, అవకాశవాద దోచకీగా చూస్తున్నారు.

ఖర్చులు పెరిగితే ధరలు పెంపు? కొందరు దుశాణదారులు మాత్రం తమ చర్యలను సమర్థించుకుంటున్నారు. ఇంధనం, బంగారం లాంటి వాటి ధరలు ఎలాగైతే భవిష్యత్తులో పెరిగి ఖర్చులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ముందుగానే పెంపతారో, తాము కూడా అదే విధంగా చేస్తున్నామని వాదిస్తున్నారు. కొత్తగా స్టాక్ తెచ్చుకోవాలంటే టారిఫ్‌ల వల్ల ఖర్చు పెరుగుతుంది కాబట్టి ముందుగానే ఆ భారాన్ని సర్దుబాటు చేసుకోవాలని చెబుతుండటం గమనార్హం. అంతేకాదు, పాత స్టాక్‌ను తక్కువ ధరలో అమ్మితే మళ్లీ సరుకు తెచ్చుకునేప్పుడు నష్టపోతామని కూడా అంటున్నారు.కష్టమర్ల ఆలోచన ఏంటి? దుశాణదారుల వాదన ఎలా ఉన్నా, కష్టమర్ల మనసులో మాత్రం తమకు అన్యాయం జరిగింది అనే భావన బలంగా ఉంది. ధరలు పెరగడం వారికి పెద్ద సమస్య కాదు, కానీ మార్కెట్ పరిస్థితులను తమకు అనుకూలంగా మార్చుకొని, లేనిపోని కారణాలు చెప్పి ధరలు పెంచుతున్నారని వాళ్లు అనుకుంటున్నారు. నిజంగా 'సుంకాలు వచ్చాయా లేదా అనేది కాదు, వారిని మోసం చేస్తున్నారనే భావనే ఎక్కువ బాధ పెడుతోంది.

ఎస్పీ మరణానికి కారణమైన వీధి కుక్క.. అసలేం జరిగిందంటే..

ఉత్తరప్రదేశ్- నవభూమి: ప్రస్తుతం వీధి కుక్కల గురించి జోరుగా చర్చ జరుగు తోంది. వీధి కుక్కల వలన చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోతు న్నారని కొందరు వాదిస్తున్నారు. సుప్రీం కోర్టు కూడా వీధి కుక్కలను ప్రత్యేక పెల్లెర్లతో తరలించాలని తీర్పునిచ్చింది. ఈ తీర్పుపై జంత్ర ప్రేమికులు ఆగ్రహం వ్యక్త చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, తాజాగా ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఓ వీధి కుక్క ఓ పోలీస్ అధికారిమరణానికి కారణమైంది.యూపీలోని కవినగర్ పోలీస్

కూడా సీఈసీని తొలగించే క్రమంలో ప్రతిపక్షాలకు ప్రధాన అడ్డంకిగా మారుతుంది. ఇలాంటి విషయాల్లో అధికార కూటమికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉంటాయా,ఎన్నికల్లో ఘోర తప్పిదాలు జరుగుతున్నాయా.. రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చ, ఆయన చూపిన ఆధారాలేంటి? పార్లమెంట్‌లో అభిశంసన తీర్మానం ఆమోదం పొందాలంటే.. మూడింట రెండుంటుల మెజారిటీ కావాలి. అంటే లోక్‌సభలో మొత్తం 543 మంది సభ్యులు ఉంటే.. ఈ తీర్మానానికి అనుకూలంగా 364 మంది ఓటు వేయాల్సి ఉంటుంది. రాజ్యసభలో మొత్తం 245 మంది సభ్యుల్లో 160 ఓట్లు కావాలి. కానీ ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్‌కు, ఇండియా కూటమికి ఆ మెజారిటీ లేదు. ఇక పార్లమెంట్ ఉభయ సభలు ఆమోదించినా.. సీఈసీని తొలగించేందుకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం ఉండాలి. అది రాష్ట్రపతి విచక్షణ అధికారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది కూడా ప్రతిపక్షాలకు ప్రతికూలమైన పరిణామమే.

నిపుణులు ఏమంటున్నారు?

ఎన్నికల కమిషన్ స్వయంప్రతిపత్తిని కాపాడటానికి ఆర్థికల్ 324ను రాజ్యాంగ నిర్మాతలు పకడ్బందీకగా రూపొందించారని న్యాయ నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే కఠినమైన అభిశంసన ప్రక్రియను ఏర్పాటు చేశారని అంటున్నారు. రాజకీయ ప్రతీకార చర్యల నుంచి ఎన్నికల సంఘాన్ని కాపాడుతుంది ఈ ఆర్థికల్. అందుకే ఇప్పటి వరకు ఏ సీఈసీని ఇలా అభిశంసన ద్వారా తొలగించలేదని ఉదహరిస్తున్నారు. కాగా, ప్రస్తుతం ప్రతిపక్షాలు కేంద్రపై ఒత్తిడి తేవడానికే ఇలా వ్యవహరిస్తున్నాయని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

స్టేషన్లో దుబ్బీ ముగించుకుని ఇంటికి బైక్ పై బయల్దేరిన సబ్-ఇన్స్పెక్టర్ రిచా సచన్ (25) సోమవారం మధ్యాహ్నం 2 గంటల ప్రాంతంలో ప్రమాదానికి గురయ్యారు. అకస్మాత్తుగా రోడ్డుకి దూసుకొచ్చిన ఓ వీధి కుక్కను రిచా బైక్ ఢీకొట్టింది. దీంతో రిచా బ్యాల్వెన్ కోల్పోయి రోడ్డుపై పడిపోయాడు. వెనుక వస్తున్న కారు రిచా పైనుంచి దూసుకొచ్చిపోయింది. రిచా హెల్మెట్ ధరించినప్పటికీ తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఆమె చనిపోయింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు రిచాను సరోక్షరయ అనుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అప్పటికే ఆమె మరణించిందని వైద్యులు ధ్రువీకరించారు. కాన్పూర్‌కు చెందిన రిచా 2023లో సబ్-ఇన్స్పెక్టర్‌గా నియమితులయ్యారు. ఆమె శాస్త్రీ సగర్ అవుట్ పోస్ట్ ఛార్జిస్ చూసుకుంటూనే యూపీఎస్సీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నారు.



మనం ఇంట్లో రకరకాల వేపుళ్లతోపాటు పూరీ, వడ, పకోడీ లాంటి అల్పాహార వంటలు చేస్తూ ఉంటాం. వీటికి ఎక్కువగా నూనెను

వంటకు ఏ నూనె వాడాలి

వినియోగించాల్సి ఉంటుంది. బజార్లో దొరికే నూనెలన్నింటినీ వంటకు ఉపయోగించడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటకు ఏ నూనె ఆరోగ్యకరమో తెలుసుకుందాం...సమోసాలు, జిడ్డుల లాంటి డీప్ ఫ్రై వంటకాలు చేయడానికి పల్లీల నూనెను ఉపయోగించాలి. ఈ నూనెకు అత్యధిక సోక్స్ పాయింట్ ఉంటుంది. అంటే ఎక్కువగా వేడిచేసినప్పటికీ ఈ నూనె త్వరగా విచ్చిన్నం

కాదు. దానిలోని పోషకాలు నశించవు. అలాగే హానికారక పదార్థాలు ఉత్పత్తి కావు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, అవకాడో ఆయిల్ కూడా ఈ కోవలోకే వస్తాయి.రోజువారీ చేసే కూరలు, పచ్చళ్ల కోసం అవ నూనెను వాడడం మంచిది. ఇది పసుపు, నలుపు రంగుల్లో లభిస్తుంది. రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివే. ఈ నూనెలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు పదార్థాలు, న్యూట్రీయెంట్స్, యాంటీ ఔక్సిడెంటియల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీన్ని వాడడం వల్ల

నవతార

వంటకాలకు మంచి రుచి, సువాసన చేకూరుతాయి.బజార్లో దొరికే రకరకాల రిఫైన్డ్ నూనెలు, పామాయిల్ లాంటి వాటిని వంటకు ఉపయోగించకూడదు. వీటిని ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి వీటివల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. గుండె జబ్బులు, జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులు, పలు అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి మెంజి నీటిని ఎలా ఉపయోగించాలి..!



మధుమేహం అనేది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో హెచ్చుతగ్గులతో గుర్తించే ఆరోగ్య పరిస్థితి. డయాబెటిస్‌లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి: టైప్ 1 డయాబెటిస్, టైప్ 2 డయాబెటిస్, గర్భధారణ మధుమేహం, ప్రీడయాబెటిస్. వారిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఎక్కువగా ఉంటే, చక్కెర పదార్థాలు, అధిక కార్బ్ అహారాలు డయాబెటిస్ డైట్ ప్లాన్‌లో

తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ఆహారంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేయడానికి సహాయపడే అనేక సహజ పద్ధతుల్లో మెంజి నీరు ఒకటి. మెంజి నీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటంటే..

మెంజి నీరు ఎందుకు సహాయపడుతుంది?

ఇంటర్మెషనల్ జర్నల్ ఫర్ విటమిన్ అండ్ న్యూట్రీషన్ రీసెర్చ్ ఒక అధ్యయనం, వేడి నీటిలో

నానబెట్టిన 10 గ్రాముల మెంతులు రోజువారీ మోతాదులో టైప్-2 డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని కనుగొంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో బ్లడ్ షుగర్‌ని తగ్గించే సామర్థ్యం మెంతుల నీటికి ఉంది. ఇది ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను మందగించడంలో సహాయపడుతుంది, కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను నియంత్రిస్తుంది.

- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మెంజి గింజలు ఉపయోగపడతాయి.ఈ విత్తనాల్లో ఫైబర్, ఇతర రసాయనాలు ఉన్నాయి, ఇవి జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరను శరీరం శోషణం చేస్తాయి.
- శరీరం చక్కెరను ఎలా ఉపయోగిస్తుందో, విడుదలయ్యే ఇన్సులిన్ మొత్తాన్ని పెంచడంలో కూడా విత్తనాలు సహాయపడతాయి.
- కొన్ని అధ్యయనాలు మెంతులు కొన్ని పరిస్థితులకు సమర్థవంతమైన చికిత్సగా చెప్పబడ్డాయి.
- ఒక చిన్న 2009 అధ్యయనంలో వేడి నీటిలో నానబెట్టిన 10 గ్రాముల మెంజి గింజల రోజువారీ మోతాదు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని కనుగొంది.
- ఇతర అధ్యయనాలు మెంజికూరను సప్లిమెంట్‌గా తీసుకున్నప్పుడు గ్లూకోజ్‌లో హెచ్చుతగ్గులు కనుగొంది.

నాట్యం... 170 గంటల ప్రదర్శన..!



మాటల్లో చెప్పలేని భావాలను నాట్యంతో వ్యక్తీకరించవచ్చు. సంప్రదాయ నృత్యంలోని గొప్పదనం అదే. కాళ్లకు గజ్జె కట్టి, శరీరం అయబద్ధంగా కదులుతున్నప్పుడు నన్ను నేను మరిచిపోతాను. ...

మూడు గంటలు భరతనాట్యం... మధ్యలో పావుగంట విరామం... అలా ఏకధాటిగా 170 గంటల ప్రదర్శన..! సాధ్యమేనా..? అందరిది ఇదే సందేహం. కానీ... ఆసాధ్యమనుకున్నది సునార్థం చేసి చూపించింది ఇరవయ్యేళ్ల రెమోనా ఎవెట్స్ పెరిరా. అమ్మ అండతో... స్నేహితులు, సన్నిహితుల ప్రోత్సాహంతో... ఈ మెగా ఫీట్‌ను దిగ్విజయంగా ముగించి... ‘గోల్డెన్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్’లో స్థానం సంపాదించిన రెమోనా కథ ఇది.

“మాటల్లో చెప్పలేని భావాలను నాట్యంతో వ్యక్తీకరించవచ్చు. సంప్రదాయ నృత్యంలోని గొప్పదనం అదే. కాళ్లకు గజ్జె కట్టి, శరీరం అయబద్ధంగా కదులుతున్నప్పుడు నన్ను నేను మరిచిపోతాను. నర్తస్తున్నంతసేపూ ఏదో తెలియని పరవశానికి లోనవుతాను. నేను అవితంగా ఇష్టపడింది, తొలిసారి ప్రేమలో పడింది భరతనాట్యంతోనే. కర్ణాటక రాష్ట్రం మంగళూరు నగరం మాది. ఊహ తెలియనప్పుడే మా అమ్మ నన్ను తీసుకువెళ్లి భరతనాట్యం గురువుకు అప్పగించింది. ఇక అప్పటి నుంచీ నాకు అదే లోకం అయిపోయింది. దీని వెనుక ఒక చిన్న కథ ఉంది. సంప్రదాయ నృత్యం అభ్యసించాలని మా అమ్మ ఎన్నో కలలు కన్నది. కానీ సామాజిక కట్టుబాట్లు పేరుతో ఇంట్లోనాళ్లు అనుమతించలేదుట. అందుకే నాకు కళలు నేర్పించాలని నిర్ణయించుకుంది. కానీ భరతనాట్యం వైపు వెళ్లమని తను నన్ను బలవంతం పెట్టలేదు. దీంతోపాటు మెయింటింగ్, ఇతర నాట్య

మారథాన్’ అని కనిపించింది. అలాంటిది ఒకటి ఉంటుందని బాగా ఆకర్షించింది. ‘నేను ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు’ అనిపించింది.

అనుకున్నది 24 గంటల్లో... కానీ...

ఎప్పుడైతే ఆలోచన వచ్చిందో వెంటనే కార్యరంగంలోకి దిగాను. డ్యాన్స్ మారథాన్‌కు సంబంధించిన అప్లికేషన్ మా కాలేజీవాళ్లు తెప్పించారు. ముందుగా అనుకున్నది 24 గంటల మారథాన్. కానీ అప్లికేషన్ నింపుతుంటే... 170 గంటలు చేస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన వచ్చింది. ఆ సంఖ్య నా మదికి ఎలా తట్టిందో తెలియదు. దరఖాస్తులో రాసే ముందు అమ్మకు చెప్పాను. తను అవాక్కయింది. కానీపటికి తేరుకొని... ‘అంటే ఎన్ని రోజులు’ అని అడిగింది. ‘సుమారుగా ఏడు రోజుల రెండు గంటలు’ అన్నాను. ఆశ్చర్యంగా నా వైపు చూస్తూ... ‘నిజంగానే చేద్దామనుకొంటున్నావా’ అంటే... ‘అవును’ అని బదులిచ్చాను. మరో ఆలోచన లేకుండా... ‘అయితే నా మద్దతు నీకు ఉంటుంది’ అంది అమ్మ.

ప్రత్యేక సన్నాహకాలు లేకుండానే...

ఈవెంట్‌కు కొన్ని వారాల ముందే 170 గంటలు నాన్‌స్టాపగా భరతనాట్య ప్రదర్శన ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాను. దాంతో సన్నాహకాలకు ఎక్కువ సమయం లేకుండా పోయింది. అయితే నా మనసులో ఒకటే అనుకున్నా... ‘వారం రోజుల పాటు నిద్ర ఉండదు. కనుక దానికి ముందు బాగా నిద్ర పోవాలి’ అని. ఈ మారథాన్ కోసం నేను సన్నద్ధమైంది ఏదైనా ఉందంటే... అది

కంటి నిండా కునుకు తీయడమే. చివరకు ఈవెంట్ రోజు, అంటే జూలై 21 వచ్చేసింది. ప్రదర్శన మొదలుపెట్టాను. మా కాలేజీ ఆడిటోరియంలోనే. నాకు తెలుసు... మొదటిరోజు హాయిగానే సాగిపోతుందని. మూడో రోజు నుంచి కష్టపడాల్సి వస్తుందని అనుకున్నా. కానీ నా అంచనాలు తలకిందులు అయ్యాయి. తొలి రోజే ఆపెద్దామనుకున్నా. అమ్మ ‘సువ్వు చేయగలవు’ అని ఆత్మవిశ్వాసం నింపింది. ఆడిటోరియంలో నా స్నేహితులు, స్థానికులు, అధ్యాపకులు... అందరూ నాకు అండగా నిలిచారు. నాకు నిద్ర వచ్చినప్పుడల్లా... చప్పుట్లు కొడుతూ, ఈలలు వేస్తూ ఉత్సాహపరిచారు. మూడు గంటల నాట్యం... మధ్యలో పావుగంట విరామం. ఎక్కువగా అరటి, ఆపిల్, జామపండ్లు, కొబ్బరి నీళ్లతోనే సరిపెట్టుకున్నా. నిద్ర మరి ముంచుకొస్తే ఒకటి రెండు సిస్లు కాఫీ. రాత్రి అయ్యేసరికి విపరీతమైన చెమ్మ, కాళ్ల నొప్పులు. తట్టుకోలేక కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగివే. అన్నిటికంటే పెద్ద సవాలు... నిద్ర ఆపుకోవడం. అన్నిటిని భరించాను. అందరి సహకారంతో జూలై 28న విజయవంతంగా మారథాన్ ముగించాను.

సరికొత్త రికార్డు...

నా ప్రదర్శన ‘గోల్డెన్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్’లో సమైద్దెంది. ఇది నాకు ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చింది. రికార్డు నెలకొల్పాననే ఆనందం కన్నా... అంత పెద్ద లక్ష్యాన్ని దిగ్విజయంగా పూర్తి చేయగలిగాననేదే నాకు ఎక్కువ సంతృప్తిని ఇస్తోంది. జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకోవడం నాకు ఇదే మొదటిసారి కాదు. గతంలో పిల్లలకు ఇచ్చే అత్యున్నత అవార్డు... ‘ప్రధానమంత్రి రాష్ట్రీయ బాల వుదస్థాన్‌ను సరేంద్ర మోడీ చేతుల మీదుగా అందుకున్నాను. నేను ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ భరతనాట్యం ఉండేలా కృషి చేస్తాను. ప్రస్తుతం ట్రాన్స్‌జెండర్స్, పిల్లలకు నృత్యం నేర్పున్నాను. భరతనాట్యంలో పీహెచ్‌డీ చేయాలనేది నా కల. తద్వారా ఈ కళారూపాన్ని మరింత లోతుగా అర్థంచేసుకొనే అకాశం లభిస్తుంది కదా.”

అమ్మ లేకపోతే నేను లేను...

నా జీవితంలోనే కాదు... నా ఈ నాట్య ప్రయాణంలోనూ మా అమ్మ పాత్ర ప్రముఖమైనది. వెల కట్టలేనిది. నా ప్రతి దశలో తోడై, అడుగుదగునా ప్రోత్సహిస్తూ వస్తోంది. అంతేకాదు... నాట్య ప్రదర్శనకు అవసరమైన దుస్తులు తనే డిజైన్ చేసి, కుడుతుంది. అమ్మ నా నిశ్చల భాగస్వామి. నన్ను నలుగురిలో గొప్పగా నిలబెట్టడానికి ఆహ్వానాల కష్టపడుతుంది. తను లేకపోతే నేను లేను. నా మారథాన్ సమయంలో అమ్మ కూడా నిద్ర పోలేదు.

రోజుకొక నిమ్మపండు



రోజుకొక యాపిల్ తినడం ఆరోగ్యకరం అని అనుకుంటూ ఉంటాం. అలాగే పలు పోషకాలతో కూడిన అరటి పండు కూడా బలవర్ధకమే, కాబట్టి రోజుకొక అరటి పండు తినడం మంచిదని కూడా నమ్ముతూ ఉంటాం. కానీ ఈ రెండింటి కంటే నిమ్మ పండు ఇన్ని విధాలా శ్రేయస్కరమని వైద్యులంటున్నారు. ఆల్కా ప్రయోజనాల ఆధారంగా, 41 రకాల పండ్లను విశ్లేషించి అన్నిటికంటే నిమ్మపండు ఆరోగ్యకరమని తేల్చింది. ఈ పండులో విటమిన్ సితో పాటు, పీచు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు వృద్ధులంగా ఉంటాయనీ, జేబులో ఇమిడిపోయే వీలున్న నిమ్మపండు జీర్ణశక్తిని, రోగనిరోధకశక్తిని

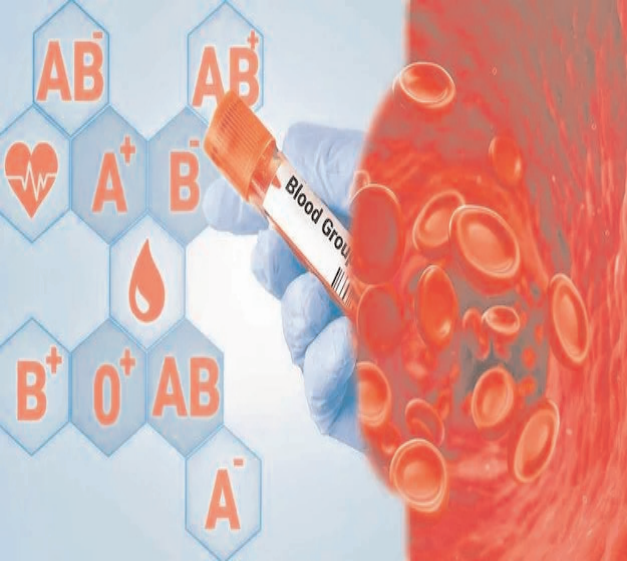
పెంచుతుందనీ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుందనీ పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. నిమ్మపండ్లు పుల్లగా ఉంటాయనే విషయం మనందరికీ తెలుసు. ఇవి ఆమ్ల గుణాన్ని కూడా కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి నిమ్మరసాన్ని శరీరం శోషించుకున్నప్పుడు శరీరం మీద క్షార ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని పిహెచ్ సమతుల్యమై, పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. నిజానికి నిమ్మపండు కలిగి ఉండే ఆమ్లత్వం కూడా మేలు చేస్తుందనీ, వీటి పుల్లదనం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి కుదుపుకు గురై అప్రమత్తమవతు ఉందని కూడా పరిశోధకులు అంటున్నారు. నిమ్మపండుతో పాటు నిమ్మతొక్కలు కూడా ప్రత్యేకతలు కలిగి ఉంటాయి.

వీటిలోని లైమోనిన్ నూనెలు యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి నిమ్మతొలును తురిమి వంటల్లో వాడుకుంటూ ఉండాలి.

కొత్త రక్తం క్రిబ్

ఇటీవల కర్నాటకలో ఒక మహిళకు సర్జరీ చేస్తున్న క్రమంలో ‘క్రిబ్’ అనే ఒక కొత్త రక్త గ్రూపు వెలుగులోకొచ్చింది. ఇలాంటి కొత్త రక్త గ్రూపులు, వాటి పూర్వాపరాల గురించి వైద్యలేమంటున్నారో తెలుసుకుందాం!

సాధారణంగా ఎవరికైనా ప్రధానంగా ఎ, బి, ఎబి, ఒ (పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్) రక్త గ్రూపులుంటాయనే మనందరం అనుకుంటూ ఉంటాం. కానీ రక్త గ్రూపుల్లో 25 భిన్నమైన వైసర్ రకాలు కూడా ఉంటాయి. ప్రధాన గ్రూపు ‘ఎ’, ‘బి’, ‘ఎబి’, ‘ఒ’లే అయినా, వాటిలోని యాంటీజెన్లు బట్టి వాటిని భిన్నమైన రక్త గ్రూపులుగా పరిగణిస్తారు. ‘ఎ’ బ్లడ్ గ్రూపు రక్తకణాలకు ‘ఎ’ అనే యాంటీజెన్ ఉంటుంది. ‘బి’ బ్లడ్ గ్రూపు రక్తకణాలకు ‘బి’ యాంటీజెన్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఆయా రక్తగ్రూపులను ఆయా యాంటీజెన్స్ పేర్లతో పిలుస్తారు. ‘ఒ’ బ్లడ్ గ్రూపుకు ‘ఎ’, ‘బి’ యాంటీజెన్లు రెండూ ఉండవు. అలాంటి భిన్నమైన మరొక రక్తగ్రూపు బోంబే బ్లడ్ గ్రూపు. దీన్ని ముంబైలో 1950ల్లోనే గుర్తించారు. ఇది చూడడానికి ‘ఒ’ బ్లడ్ గ్రూపులాగే కనిపించినా, అదే బ్లడ్ గ్రూపుతో సరిపోదు. బాంబే బ్లడ్ గ్రూపుకు ‘ఎ’, ‘బి’లతో పాటు ‘హెచ్’ యాంటీజెన్ కూడా ఉండదు. దాంతో ఇది ‘ఒ’ రక్తగ్రూపును అనుకరిస్తుంది. అలాగని అదే గ్రూపు రక్తంతో సరిపోదు. కాబట్టి ఈ కోవకు చెందిన వారికి అదే తరహా రక్తం మినహా మరే రక్తమూ మ్యాచ్ కాదు. **అరుదైన రక్త గ్రూపులున్నాయి** సాధారణంగా రక్త మార్పిడి సమయంలో ఒకే గ్రూపుకు చెందిన రక్తాలు మ్యాచ్ కాని సందర్భాల్లో వైద్యులు లోతైన పరీక్షలు చేపడుతూ ఉంటారు. అలాంటి సందర్భాల్లో కొత్త



రక్త గ్రూపులు బయల్పడుతూ ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్ష మందిలో ఒకరికి, ప్రతి పది వేల భారతీయుల్లో ఒకరికి బాంబే బ్లడ్ గ్రూపు ఉంటుంది. మెడికల్ టూరిజం ద్వారా ఆఫ్రికా, ఇరాక్.. ఇలా మధ్య ప్రాపు దేశాల నుంచి ఎంతో మంది మన దేశానికి వస్తూ ఉంటారు. వీరిలో కొందరు ఆఫ్రికన్లకు ఇతరత్రా జన్యుపరమైన రక్తగ్రూపులున్నాయి కాబట్టి ప్రధాన రక్తగ్రూపు సరిపోలినా, మైనర్ రక్తగ్రూపు సరిపోదు. మనకు లేని యాంటీజెన్లు వాళ్లకు ఉంటాయి. కాబట్టి ఆ జాతియల నుంచే రక్తాన్ని సేకరించి, మ్యాచ్ చేయవలసిన వస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో అరుదైన రక్త గ్రూపులు కలిగి ఉన్న వారికి అత్యవసర సమయాల్లో రక్తం దొరకబోవచ్చు. భవిష్యత్తులో అలాంటి ఇబ్బంది తలెత్తుకుండా ఉండడం కోసం, సదరు వ్యక్తుల నుంచి ముందుగానే రక్తాన్ని సేకరించి, నిల్వ చేసుకునే విధానాన్ని కూడా వైద్యులు అనుసరిస్తూ ఉంటారు. అందుకోసం ఈ కోవకు చెందిన వారికి ఇంజక్షన్లతో ఎముక మజ్జను ప్రేరిపించి ఎక్కువ రక్తాన్ని వృద్ధి చేయడం ద్వారా అదనపు రక్తాన్ని సేకరిస్తారు.

రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం. దీనిని అలవరచుకోవడానికి ఉదయం వేళలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. నిద్రలేపగానే ఏ అలవాట్లు పాటించాలో తెలుసుకుందాం!

వేడి నీళ్లు తాగాలి:

ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం మంచిది. ఇందులో రెండు చెంచాల నిమ్మరసం, ఒక చెంచా తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. దీనివల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గుకుండా సమతౌల్యంలో ఉంటుంది. జీవక్రియలు సక్రమంగా జరుగుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగై శరీరమంతా పరిశుభ్రమవుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

యోగా చేయాలి:

పొద్దున్నే కనీసం ఇరవై నిమిషాలు యోగా చేయడం వల్ల రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. సూర్య సమస్పారాలు చేసినా భుజింగాసనాలు చేసినా శరీరంలోని కండరాలు చురుకుగా మారతాయి. శరీరాన్ని సాగదీసే ఆసనాలు వేస్తే రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగై అవయవాలన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నులభమైన యోగాసనాలు రోజూ చేస్తూ ఉంటే శరీర బరువు నియంత్రిణలో ఉంటుంది.

సడవాల్సి:

పొద్దున్నే పచ్చని చెట్ల మధ్య లేదంటే ఏదైనా పార్కులో కనీసం అరగంట సడవడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. రెట్టింపు శక్తితో పనులు చేసుకోవచ్చు. కోపం, ఒత్తిడి, ఆందోళన, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం దరిచేరవు. శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్ అంది మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. క్రమం తప్పకుండా సడక అలవాటు చేసుకుంటే జీవక్రియలు సమస్వయంగా పనిచేసే ఊజరాయం రాకుండా చేస్తాయి.

అల్పాహారం తినాలి:

ఉదయం పూట పోటీషతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోవడం మంచిది. ప్రోటీన్లు ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా శక్తిని అందిస్తాయి. గ్రీన్ టీ, గుడ్లు, ఓట్స్, పండ్లు, గింజలు, మొలకలు, సలాడ్స్, పన్నీరు, బఠానీలు, ఆవిరిమీద ఉడికించినవాటిని అల్పాహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది.

కారణాలున్నాయి

తాజాగా బయల్పడిన ‘క్రిబ్’ రక్త గ్రూపు పూర్తిగా కొత్తది. దీనికి క్రోమర్ ఇండియా బెంగళూరు అని పేరు పెట్టారు. ఇలా కొత్త రక్త గ్రూపులు పుట్టుకరావడానికి కారణాలు లేకపోలేదు. బ్యాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జన్యుపరమైన వ్యత్యాసాల వల్ల కొత్త రక్త గ్రూపులు పుట్టుకరావచ్చు. ఇలా కొత్త రక్త గ్రూపులు బయల్పడడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలుంటాయి. వీటిని కాస్త్రీయ సాహిత్యంలో చేర్చడం ద్వారా ఎంత మందికి ఈ రక్త గ్రూపు ఉందనే విషయం వెల్లడవుతుంది. అలాగే అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్త మార్పిడికి వీలుగా ముందస్తుగా రక్తాన్ని సేకరించి నిల్వ చేసుకునే వెసులుబాటు చిక్కుతుంది.

బ్లడ్ జాండిస్

రక్తానికి సంబంధించి ఎంతో మందికి తెలియని అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.. బ్లడ్ జాండిస్. కామెర్ల వ్యాధి కాలేయానికే పరిమితం కాదు. కామెర్లకు రక్తంతో కూడా సంబంధం ఉంటుంది. ఎర్రరక్త కణాలు విచ్ఛిన్నమవుతున్నా కామెర్లు సోకుతాయి. కాలేయం దెబ్బతినే పరిస్థితి, కాంజుగేటెడ్ జాండిస్ అయితే, రక్తకణాలు విచ్ఛిన్నమయ్యే పరిస్థితి... అనీకాంజుగేటెడ్ జాండిస్. రక్తపు జాండిస్‌లో కూడా, కాలేయ జాండిస్ లక్షణాలే కనిపిస్తాయి. అదనంగా నీరసం ఆవరించినా, అదంతా పత్యం వల్లే అనుకుంటారు. కానీ అది రక్తపు జాండిస్ కాదని నిర్ధారించుకోవడం కోసం ‘డైరెక్ట్ కాంబ్స్ టెస్ట్’ అనే పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఫలితంలో రక్తపు జాండిస్ ఉందని తేలితే సత్వర చికిత్స మొదలుపెట్టాలి. ఇలాంటి రక్త కామెర్లు సోకిన వాళ్లకు ఎర్ర రక్త కణాల మీద ప్రైవర ఏర్పడుతుంది. దాంతో రక్తకణాలు పగిలిపోతూ ఉంటాయి. కాబట్టి వైద్యులు స్పెరియడ్స్ ఇచ్చి, ఆ పరిస్థితిని సరిదిద్దుతారు.

బగ్ అప్‌డేట్.. రజనీకాంత్, కమల్ హాసన్‌లతో లోకేష్ కనగరాజ్ మల్టీస్టార్.?

క్రూరీ సినిమాతో సూపర్ హిట్‌ని అందుకున్న దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ మరో శ్రేష్ఠ ప్రాజెక్టుని డ్రెక్టర్‌లు ముందుగా తీసుకురాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇప్పటికే సినీమూవీ కార్మిక్స్ థైర్ 2 సినిమాలు బ్రెజ్ లెవెన్స్ డిస్ట్రిబ్యూట్ చేసినవి. ఈ నెలదాకా ఖటి ముందు మరో బిగ్ ప్రాజెక్టును తెరకెక్కించబోతున్నాడని సమాచారం. సూపర్ స్టార్ రఘవీకాంత్, లోకనాథుడుగా కనిపించే హానీబత్ కలిసి కలిసి లోకేష్ ఓకే భూమ్ కవ్వీస్టార్ చేయబోతున్నట్లు కలెక్షన్ల మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ సినిమా కథ వివరాలునికీ వస్తే.. ఇద్దరు



పయసు ముక్తిన గ్యాంగ్స్టర్ల కథ అని తెలుస్తుంది. ఇద్దరు లెజండ్లది నటుల ఇమేజుకు తగ్గుటగా లోకేష్ కనగరాజ్ ఈ కథను సిద్ధం చేశాడని.. ఈ కథకు ఇద్దరు హీరోలు (గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారని సినీ పరిశ్రామే చెబు) జరుగుతోంది.

ఇక ఈ చిత్రాన్ని కమల్ హాసన్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ అయిన రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్వేన్వల్లో నిర్మించనుందని సమాచారం.. దీనికి సంబంధించి త్వరలోనే ప్రకటన రావోతుంది.

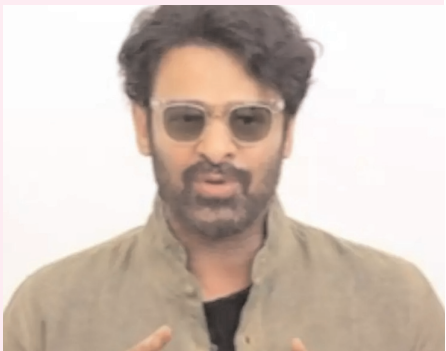


**પાન્ ઝાંડીયા
ચિત્રાલત્ ક્લાડ
બરન્ લા!**



అంశం. 'డ్రాగన్' తప్ప మిగతా సినిమాలన్నీ పాన్ ఇండియాలో రిలీజ్ అవుతోన్న కన్నడ చిత్రాలే. డ్రాగన్ దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ కూడా కన్నడిగి కావడంతో రుక్మిణి కే అవకాశం ఇచ్చారు అన్న ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది.

ఇప్పటికీ చిన్న పిల్లవాడే..
ప్రభాన్ పై హీరోయిన్
కామెంట్స్!



రెండో స్థాయి ప్రభాస 'భాహుబలి' సినిమాతో పాన్ ఇండియా స్టార్గా మారిపోయారు. అత్యధి సంపి వరుసగా పాన్ ఇండియా సినిమాలు ప్రకటితో బీజాగ గడిచివస్తూన్నాయి. ప్రస్తుత ఈయన చేతిలో మిషన్ లో 'రాజా సాథి', నందిని రెడ్డి వంగా 'స్పిరిట్', హను రాఘవ పూడి 'ఫాజి' చిత్రాలతో పాటు 'సలార్ 2', 'కల్లె 2' చిత్రాలను రైస్ లో పట్టారు. వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతి కానుకగా 'ది రాజా సాథి' సినిమాతో 'ప్రేక్షకుల ముం దుకు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇద్దరా ఊడగా రాజాగా పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాసపై ఒక హీరో యన్ "ఇప్పటికీ చిన్న పిల్లవాడే" అంటూ కామెంట్ చేయడం వైరల్ గా మారింది. మరి ఆమె ఎవరో? ప్రభాసతో ఆమెకున్న సాన్నిహిత్యం ఏమిటి? ఏ సం దర్భంలో ప్రభాస కాదా చిన్నపిల్లాడిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు? అనే విషయాలు వైరల్ అవుతున్నాయి. సుందరకాండ మూవీతో శ్రీదేవి రి ఎంట్రీ.. ఆమె ఎవరో కాదు ప్రభాస కి జూడోగా 'ఈశ్వర్ సినిమాలో' నటిచినవే శ్రీదేవి విద్యుత్ కుమార్. ప్రభాస లోని సినిమా కథనాయకగా క్రిడీ కార్టేసిన నా ఈ ముద్దుగమ్మ.. ప్రస్తుత రి ఎంట్రీ ఇస్తున్న విషయం తెలిసిందే. నారా రోహిత్ హీరోగా వస్తున్న 'సుందరకాండ' సినిమా ద్వారా కథనాయకంగా రి ఎంట్రీ అవుతోంది. సూతన దర్భకుడు వెంకటేస్ నిమ్మలపూడి దర్భకులతో నందిని విక్టర్ ప్యాలెస్ బ్యానర్పై సంతోష్ చిన్నపిల్లా, గౌతంరెడ్డి, రాకేష్ మహంకాళి నిర్భస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఆగస్టు 27వ తేదీన విడుదల చేపిటి సందర్భంగా విడుదల కానుకగా ప్రస్తుతం సందలల తేదీ దగ్గర పడుతున్న నేపథ్యంలో వరుస ప్రమోషన్ లో పాల్గొంటున్న

శ్రీదేవి..ప్రభాస్ గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకుంది. ఆ విషయంలో ప్రభాస్ ఇప్పటికీ ఇంట్లోనే.. శ్రీదేవి, శ్రీదేవికాండ ప్రమాదానలో చనిపోయారా? అలా? నుంచి మార్చుకుతూ.. “ప్రభాస్ కి ఈశ్వర్ సినిమా నుంచి ముద్రలైన మ స్సేపుం.. అప్పటికీ ఇప్పటికీ అలాగే ఉంది..ప్రభాస్ లో లాలాదీని మార్పు లేదు.. ఈ రోజుకీ ఆయన చిన్న పిల్లాడిని నే నవ్వతూ మాట్లాడుతాడు.. నేను ఊహించిన దానికంటే పెద్ద స్టార్ అయిపోయారు” అంటూ ప్రభాస్ పై తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకుంది శ్రీదేవి విజయ్ కుమార్.. నా నిర్ణయం అప్పట్లో అందరికీ షాక్ ఇచ్చింది - శ్రీదేవి అలాగే తన రి ఎంట్లో గురించి కూడా మాట్లాడుతూ..” నేను సీమోయినా పరుస నానిమాల చిన్నప్పటి నుంచుంటోనే పెళ్లి చేసుకున్నాను.. అయితే నా నిర్ణయం అప్పట్లో అందరికీ ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించినా.. నా పెళ్లి విషయంలో మా ఇంట్లో పాళ్లు ముందే ప్రజ్ఞ తలపడేవారు. అలా నా పెళ్లి జరిగిపోయింది. పెళ్లి తర్వాత పాప పుట్టడంతో సినిమాలకు కాస్త బ్రేక్ ఇచ్చాను. కానీ మధ్యలో దీవీదో కొన్ని ప్రోగ్రామ్స్ చేయడం వల్ల తరకు దూరమయ్యానన్న భావన నాలో ఎప్పుడూ కనిగొలేదు. చుట్టూ ఇన్వేష్ట్ నన్ను ఇలా ఆసక్తికరంగా తెరపై చూసుకోవడం నాకు మంచిం తోపాటుకొనగా అనిపిస్తోంది. మొదటి దర్శకుడు వెంకటేశ్ ఈ కథ చెప్పగానే షాక్ అయ్యాను.

**సింగర్ రాహుల్
సిప్లిగంజ్ కాబోయే భార్య
బ్యాక్ గ్రౌండ్ తెలిస్తే షాక్!**

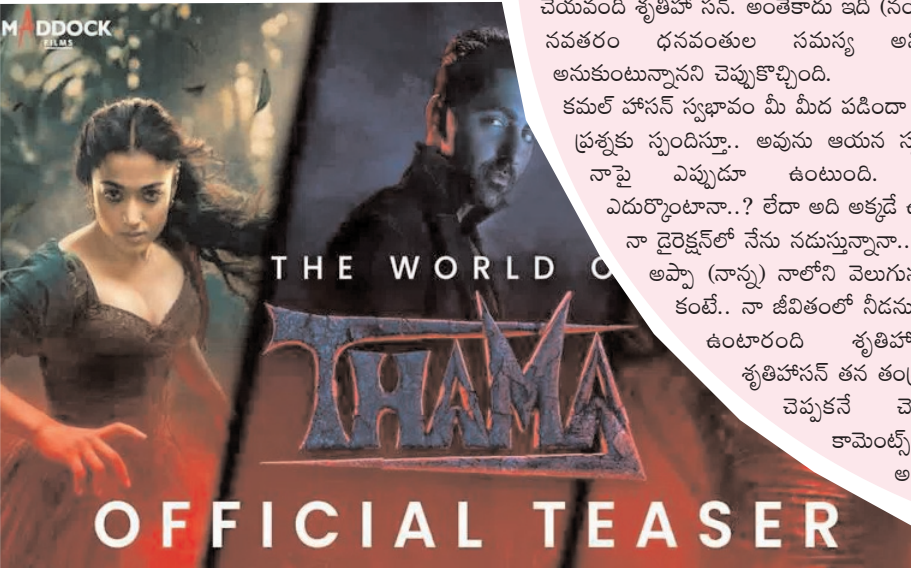
ప్రముఖ సింగర్ రాహుల్ సిద్ధిగంజ్ గురించి పరిచయాల ప్రత్యేకంగా అవసరం లేదు. ఎప్పుడైతే రాజమహేష్వరీ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ఆర్ఆర్ఆర్' సినిమాలోని "నాలు దామ" పాట బరిజనలే బెస్ట్ సాంగ్ కేటగిరీలో అస్సార్ అవార్డు అందుకుందో.. అప్పటినుండి ఈయన పేరు మారుమ్రోగుతోందీ దీనికి కారణం ప్రముఖ సింగర్ కాల్బెర్నర తో కలిసి ఈపాట ఆలపించడమే. అంతేకాదు అవార్డు పోటీనుకునే సమయంలో కూడా అస్సార్ వేదికపై.. కాల్బెర్నరతో కలిసి రాహుల్ తన గొంతును వినిపించి క్రోతలను ఆకట్టుకున్నారు. ఈ ఒక్క పాటతో ప్రపంచ స్థాయి అభిమానులను కూడా నొంతించేసుకున్నారు. సినిమో చేసేట మీదమా కోటి రూపాయల చెక్.. హైదరాబాద్ లోని పాఠశాలలో పుట్టి ప్రపంచ స్థాయి గుర్తింపును నొంతించే సుకుమార్ రాహుల్ సిద్ధిగంజ్కి ఏదైనా చేయాలి అని నాడు రెవంట్ రెడ్డి (ప్రస్తుత తెలంగాణ సీఎం) హామీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అనుకున్నట్లుగానే అధికారంలోకి వచ్చిన రెవంట్ రెడ్డి.. జీవితం జరిగిన 'గడ్డర్ అవార్డు' వేడుకల్లో ప్రత్యేకంగా నన్నానించి.. కోటి రూపాయలు బహుకరిస్తానని స్పష్టం చేశారు తెలంగాణ సీఎం రెవంట్ రెడ్డి. ఇప్పుడు ఆ మూలను నిలబెట్టుకుంటూ జీవితం జరిగిన 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలలో రాహుల్ సిద్ధిగంజ్ కు కోటి రూపాయల చెక్ ను స్వయంగా అందజేశారు. ప్రస్తుత ఈ ప్రయం నోపేట్ మీడియాలో వైరలో మారింది. ప్రేమనితో ఘనంగా వైరలో నిల్చితార్.. ఈ విషయం అటు నెట్టింబ వైరలో అవుతుందానో.. మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు రాహుల్ సిద్ధిగంజ్. తాజాగా వైవాహిక బంధంలోకి అడుగుపెట్టారనికీ మొదటి అడుగు పోతున్నా. ప్రేమనితో పరిచయం చేశారని వార్తలుగా అవుతున్నాయి. కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో అదివారం నాడు నిల్చితార్ జరుపుకున్నా



రెండు ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు ఆలస్యంగా వెలుగులోకి రావడంతో హరిజన్ రెడ్డి ఎవరు? ఆమె బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఏంటి? ఇలా పలు విషయాల వైరల్ గా మారుతున్నాయి. రాహుల్ కాటోయే భార్య భువనా గ్రౌండ్ ఏంటంటే? ఆగస్టు 17 ఆదివాదీ పూర్తిగా రాహుల్ నిస్సంగేజీ, హరిజన్ రెడ్డిల నిశ్చితార్థం జరిగిందని ముఖ్యంగా తాను ప్రేమించిన అమ్మాయితోనే ఇప్పుడు ఏడడుగులు వేయడానికి సిద్ధమయ్యారని రాహుల్ నిస్సంగేజీ వంటి వీరిద్దరి ఎంగేజ్మెంట్ కి సంబంధించిన ఫోటోలు వైరల్ అవుతుంటే ఈమె ఎవరు అంటూ వార్తలు రాగా... ఈమె ఎవరో కాదు టీడీపీ నేత నల్లూరు అర్చన దేవలపెట్టి అథార్టీటీ చైర్మన్ కోటంబిడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అప్పుడు కుమార్తె హరిజన్ రెడ్డి చేత అన్న కుమార్తె హరిజన్, రాహుల్ నిస్సంగేజీకు హైదరాబాదులోని బడిని కోహినూర్లో ఎంగేజ్మెంట్ జరిగిన విషయాన్ని శ్రీనివాస్ రెడ్డి నేనయ్యంగా తెలిపారు. హరిజన్ రెడ్డి వ్యక్తికి జీవితం... హరిజన్ రెడ్డి వ్యక్తికి జీవిత విషయానికి వస్తే... హైదరాబాదులోని నయింట్ మేరీస్ కి మాన్ కమ్యూనికేషన్ పూర్తి చేసింది. బిగ్ బాస్ కాన్క్రెట్ మాన్ కి తెర వెనుక కీలకంగా వ్యవహరించిన ఈమె... రాహుల్ తో గానో నేనవుతూ ఒకరితో నేనయ్యం ఎప్పుడైనా కన్నుల నీరుపారం. ఒకరికొకరిని చచ్చెయి అంటే రాహుల్ కంపోజ్ చేసిన ఎన్నో అల్బమ్స్ కి ఈమె సహ నిర్మాతగా కూడా వ్యవహరించింది. అలా కొన్ని సంవత్సరాలపాటు స్నేహితులుగా ఉన్న ఆ తర్వాత ప్రేమలో పడి, ఇప్పుడు పెళ్లి చేసుకుంటున్న వేస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే నిశ్చితార్థం కూడా చేసుకున్నారు. రాహుల్ ఎఫ్డెర్ రూమర్స్, ఇకపోతే బిగ్ బాస్ సీజన్ 3లో రాహుల్ పాల్గొన్నట్లుగా అతనితో పాటు పునర్జన్మ కూడా కంటే స్వేచ్ఛగా పాల్గొనింది.

హార్ చిత్రంతో రాబోతున్న రష్మిక..
ఉత్తం రేపుతున్న 'థామా' టీజర్

‘శ్రీ’, ‘భేదయా’, ‘ముంజ్యా’ లాంటి హరర్ కామేడి చిత్రాలను తెరకెక్కించిన బాలీవుడ్ టాప్ ప్రొడక్షన్స్ మాడిడాక్ ఫిలిమ్స్ మరో క్రేజ్ సినిమాకోసం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ హరర్ యానిమర్స్ లో రాబోతున్న తాజా చిత్రం ‘థామా’ దర్శకత్వం వహిస్తుందా.. నేషనల్ క్రేజ్ రివ్యూకు ముందుగా, ఆయిప్పాన్ ఖురానా ప్రధాన పాత్రల్లో చే నటిస్తున్నారు. నవాజాద్దీన్ సిద్ధిఖీ విలన్ పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమా దీపావళి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుందా.. మూవీ నంది బీజీజుని విడుదల చేసింది చిత్రయానిమా, ఈ బీజీజు వాస్తుంది.. అతీంద్రియ శక్తులకు కూడిన ఓ రొమాంటిక్ చిత్రంగా రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇక ఈ చిత్రంలో రివ్యూ తదకా పాత్రలో కనబించబోతుం దా.. ఆయిప్పాన్ ఖురానా అలోక్ గా, నవాజాద్దీన్ సిద్ధిఖీ యక్షుసానిగా, పరోజ్ రావల్ రామ్ బజాజ్ గోమెల్ గా కనబించబోతున్నారు.



**కమల్ హాసన్
థగ్ లైఫ్
ఛెయిల్యూర్ పై
శ్చతిహాసన్**

గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇష్టపెట్టున్నాయి.

జీరత్నం డైరెక్టర్ కమల్ హాసన్ లీ లైట్ బాక్సాఫీన్ వద్ద ఊహించి విధియం తెలిసిందే. ఉపాదే ఇంటియార్ మీ తండ్రిపై ప్రభావం చూపుతారు. ప్రశ్నకు శృతిహాసన్ తనదైన శైలిలో తీతం నందర్స్ (అంకెలు) కం సబలేతుం. తన సొంత దబ్బుంతా సినిమాలో తీయ నాన్డో నాన్గురు వచ్చారలు వేసే నంబర్ గేమ్స్ ఆయనను తీయ శృతిహాసన్. అంతేకాదు ఇది సరైన ధనవంతుల నమస్య అంబున్నానని చెప్పకొచ్చిందే.

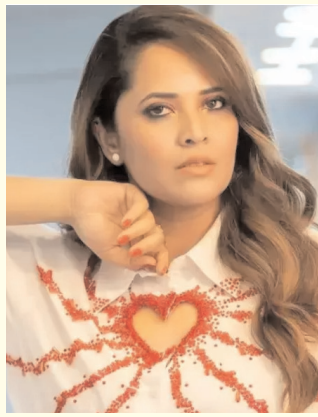
లీ హాసన్ నిష్కాంం మీ మీద పడిందా ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. అవును ఆయన నాపై ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

ఎదుర్కొంటానా..? లేదా అది అశ్చర్యేనా డైరెక్టర్ నేను నడుచున్నానా. అమ్మా (నాన్న) నాలోని వెలుగు కంటే.. నా జీవితంలో నీడను తీయ ఉంటారంది శృతిహాసన్ శృతిహాసన్ కు తం చెప్పకూడ కామెంట్ చేసా

అనసూయ మేడం

ఖాళీగా ఏం లేదట..!

జుబర్నన్ కామెడి షోతో తెలుగు ప్రేక్షకుల హృదయాలను కొద్దిగాల్గిన మధ్యగమన అన సూయ. చాలా తక్కువ సమయంలోనే హీరోయిన్స్ రేంజ్లో అనసూయకు గుర్తింపు దక్కింది. ఒక యాంకర్గా ఎప్పుడూ, ఎవరినీ రాని గుర్తింపును, అనసూయ దక్కించుకుంది. జుబర్నన్ షో లో యాంకర్కింగ్ చేసినందుకు గాను అనసూయ దక్షిణమధ్య సీనించే అవకాశాలు దక్కించుకుంది. పలు సినీమూవీస్ క్యాంక్షన్ ఆర్టిస్టుగా, కొన్ని సినీ షోస్ చేసిన విషయం తెల్లిందే. మీ అనసూయ జుబర్నన్ మాసీన్గ్ చేసే మాసీన్గ్ కామెడిక్స్ చేసే మాసీన్గ్లం ద్వారా ఆమె పాస్ పోస్ట్ మీడియాలో ప్రమఖ్యాం జుబర్నన్ వరదేయందు తప్పే పాపిహార వీరమల్లు నినమాతో మరీ హర హర వీరమల్లు నినమాతో మరీ నినమాతోనూ ఆ ఏడాదిలో ఏడాది పుష్ప 2 నినమాతో కనిపిస్తోంది. వీర్బొల్లే పుష్ప 2 లో అనసూయ ట్యూన్స్ ప్రజెక్ట్స్ చాలా వరకు తగ్గి అనసూయ కూడా పుష్ప తర పెరుగుతుందని ఆశించిన ఆభిమాం అంతకు ముందు రంగస్థలం ఇన్నుం ద్వారా ఒకటిసారిగా అనసూయకు ట్రాప్చివ్లో పడు అనేది చాలా మంది చెప్పుకునే



మూలకే స్వేచ్ఛలే సాంగ్స్లే అనసూయ రోయింగ్ గానూ ఆఫర్లు దక్కించుకున్న తర్వాత కాస్త ఆఫర్లు తగ్గయి అంటూ పూటా ఉంటారు. అనసూయ జబ్బందన్న పూటలా కూడా తగ్గూతూ వచ్చిందని చెప్పు జరుగుతూ ఉండేది. అనసూయ అని చాలా గుండె అంటూ ఉంటారు. బ్రహ్మలే సాంగ్ ఈ ఏడాది పవన్ కళ్యాణ్ ప్రత్యేక పాటలే కనిపించిన అనసూయ వచ్చే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. గత ఏంబిది. పుష్ప 1 సీనిమాలే ఏ పాత్రలే ఉండలే పరిధి తగ్గిందని, అంతే కాకుండా దాని ఆమె అభిమానులు అనుకున్నారు. బ్రహ్మలే అనసూయ రేణీకే మరింతగా అనుకు నునా లే మిగిలింది. సుకుమార్ సీనిమాల్ ఈమెకు రంగమృత్యు పాత్ర స్టార్టర్స్ చేశాడు. ఈ పాత్ర వల్లే అనసూయ సినీమూ ఆఫర్లు వచ్చాయి.

అర్థమిశ్ర

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ టైటిల్ రోల్ పోషించిన కూలీ సినిమాలో కీలక పాత్రలో నటించిది శృతిహాసన్. కూలీ బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డులు, కలెక్షన్ల వర్షం కురిపిస్తోంది. అయితే ఈ భూమి కూలీ ప్రమోషనల్ ఇంటర్వ్యూలో తన తండ్రి కమల్ హాసన్ డబ్బీ సర్కిల్లో రౌండ్స్



ಇಕ.. ಆರ್ಟ್ ವರ್ಕ್



సూపర్‌హీరో-నవకథామయ: ప్రధాన శ్రీడల్లో మారిరి ఆర్కర్‌లో-సూ 'ప్రాంతజే' అడుగుపెట్టింది. మట్టమెదిరి ఆర్కర్ ప్రేమించి లీగ్ (ఏపీఎల్) ఆక్స్‌ఫోర్డ్‌లో జరగనుంది. ఆరు జట్లు ఇందులో తలపడుతున్నట్లు జాతీయ ఆర్కర్ సంఘం (ఏపిఐ) సోమవారం వెల్లడించింది.

జ్యోతి సరేఖ, దీపికా కుమారి, ధీరజ్ బొమ్మడేవర్, అగ్గిషేక్ వర్మలూల్లె స్టార్టర్ ఏపీఎల్ బరిలో దిగున్నారు. సరేఖ, ధీరజ్ నహా మరో ముగ్గురు

తెలుగు ఆర్థ్యర్లు చికిత్సా రావు, జిగ్గిమ్. హంస కూడా లీగల్ పోడిపడతారు. ప్రాంచైజీల పేర్లను ఖరారు చేయమని ఉంది. తొలి సీజన్కు వేలంలో కాకుండా డ్రాఫ్ట్ విధానంలో ఆర్థర్లను జట్లు ఎంపిక చేసుకోవచ్చును. ఒక్కో జట్టులో 8 మంది ఆర్థర్లంటారు. ఇందులో నలుగురు పురుషులు, నలుగురు మహిళా ఆర్థర్లుంటారు. ప్రతి జట్టు ఇద్దరు విదేశీ ఆర్థర్లను చేర్చుకోవచ్చు,

అటే ముఖ్యమని..
ప్రధానిని కూడా కలవలేదు



కర్నూలు పూటే వెళ్లబడినాడు. “దీక్షితు” అప్పటి ప్రధాని మొరార్జీ దేశాయ్ ఆ పనిని చూసి, కానీ ఆయన రావడం అలసట భారతీ బ్యాంకింగ్ చేసేనాడని నిర్ణయించుకున్నాడు. అప్పుడే డైరెక్టర్స్ రూమ్లోకి “ప్రధాని వచ్చాడు. మొరదరహా దిగింది. ఎవరైనా చెప్పాడు. అయితే సన్నీ మాత్రం ‘మీర్జాపూర్ ముఖ్యం’ అని అన్నాడు. బరితొడిగి దిగి డి.రోజ్, అలా చివర్లో ప్రధాని స్వయంగా మహారాష్ట్ర రావడం వివేచన అని పూటే

సమృద్ధి—సవభూమి: మ్యాచ్‌కు ముందు ఓ దేశ ప్రధాని అటగాళ్లను కలుసుకునేందుకు వస్తా.. ఎవరైనా ఉద్యోగంతో ఎదురుకున్నారా. కానీ భారత బ్యాటింగ్ దిగ్గజం సునీల్ గవాస్కర్ మాత్రం తనకు అటే ముఖ్యమంటూ ఘైదానంలోకి వెళ్లాడట. ఈ ఏషియా కప్ సన్నీ సహచరుడు, మూలీ సేనర్ లియూతో టెస్టు మ్యాచ్‌కు ముందు అటగాళ్లను కలుస్తారని సమాచారం కాగా అప్పటికే టాప్ హెర్మయి మాస్టర్స్ ప్యాక్షకు కట్టబడిన సింగర్ వచ్చిన రోజునకింగ్ దుంగాహ్పార్ బాదు నిమిషాల్లో వచ్చేదాం అని ఓ.. నాకు నా బ్యాటింగ్, టీమ్ డ్రేక్ వరకు ఉండదు. అయితే ఆ గవాస్కర్‌ను కలుసుకునేందుకు సహచరుడు.



ఈసీ సభ్యుడిగా ఒకసారి సరిపోతుంది!



న్యూడిబ్లీ-నవభూమి:
 సమాఖ్యల అధ్యక్షు
 పదవులకు పోటీ చేయ
 సమాఖ్యల ఎగ్జిక్యూటివ్
 సభ్యుడిగా ఉండాల్సి
 ఆమోదించిన నూతన
 బిల్లు ప్రకారం ఒక్కసా
 సభ్యుడిగా వ్యవహరిం

[illegible]