



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా... ఇదే మా లక్ష్యం... ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసింది మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాని దిగ్గజాలు తెలుస్తుంది జనతా... రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!! మొత్తాన దిక్కుతో విని చేద్దాం.. శగ్ధులే!! జనం కోసం "జనతా"...

బెత్తాపాడు... సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

5.08.2025

మంగళవారం Tuesday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue) : 109

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar



లైఫ్ సైన్స్ కేపిటల్గా

హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ నుంచే 40 శాతం ఫార్మా ఉత్పత్తులు

■ 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ల ఎకానమిగా తెలంగాణ

■ లిల్లి ఫార్మా కంపెనీ ప్రారంభోత్సవంలో సీఎం రేవంత్

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : లైఫ్ సైన్స్ కేపిటల్గా హైదరాబాద్కు గుర్తింపు లభించిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. హైదరాబాద్లో ఫార్మా కంపెనీలకు జీనోమ్ వ్యాపి ప్రత్యేకమైనది అన్నారు. అమెరికాకు చెందిన ఫార్మా కంపెనీని, గచ్చిబౌలిలో ప్రముఖ లిల్లి ఫార్మా కంపెనీని సీఎం ప్రారంభం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ల ఎకానమీగా తెలంగాణ ఉంటుందని తెలియజేశారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో 10శాతం తెలంగాణ నుంచే అందిస్తామని, హైదరాబాద్ నుంచే 40 శాతం ఫార్మా ఉత్పత్తులు, అత్యధిక వ్యాక్సిన్లు తయారవుతున్నాయన్నారు. పరిశ్రమలకు తమ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని, అభివృద్ధి, అభివృద్ధిలకు అనన్యవైన వాతావరణం కల్పిస్తామని చెప్పారు. హైదరాబాద్ను భవిష్యత్ గ్లోబల్ హెల్త్ కేర్ హబ్గా మారుస్తామని రేవంత్ పేర్కొన్నారు.

మిగతా 2 లో

కాళేశ్వరం కమిషన్ కు కేబినెట్ ఆమోదం

అన్ని రాజకీయ పార్టీలు అభిప్రాయాలను తీసుకుంటాం

లక్షకోట్ల ప్రాజెక్టు కుంగిపోవడం బాధాకరం

అసెంబ్లీలో చర్చకు పిదతామని రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటన

బ్యారేజీల నిర్మాణంలో కేసీఆర్ దే తుది నిర్ణయం

కాళేశ్వరం నివేదికపై కమిటీ అధ్యయనం

జార్జండ్ మాజీ సీఎం శిబూసోరెన్ కన్ను మూత

ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించిన జార్జండ్ సీఎం హేమంత్ సంతాపం ప్రకటించిన రాష్ట్రపతి ముర్ము ప్రధాని మోదీ



బీజర్ఎస్ కు బిగ్ షాక్

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే గువ్వల బాలరాజు రాజీనామా

రాహుల్ పై సుప్రీం ఫైర్



చైనా దురాక్రమణ మీకెలా తెలుసు?

మీరు భారతీయులైతే

అలా మాట్లాడరు!

తీవ్రంగా మందలించిన

అత్యున్నత న్యాయస్థానం



తెలంగాణ వ్యాప్తంగా భారీ వర్షాలు

హైదరాబాద్ లో దంచికొట్టిన వాన



మరోమారు భారత్ పై ట్రంప్ అక్కసు

మరిన్ని సుంకాలు విధిస్తానని హెచ్చరిక



బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల సాధనే లక్ష్యం

ఇందిరాపార్క్ వద్ద ఎమ్మెల్యే కవిత బీక్ష కోర్టు అనుమతి నిరాకరణతో విరమణ



కవిత ఎవరో తెలియదు!

కవిత బీసీ రిజర్వేషన్ల ధర్మాపి జోక్ మంత్రి కోమటిరెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్య

10 శాతం ముస్లిం రిజర్వేషన్లను అంగీకరించం

కేవలం బీసీలకే 42 శాతం రిజర్వేషన్లు తెలంగాణ బిజెపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు

కేవలం బీసీలకే 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామంటే భాజపా పూర్తి మద్దతిస్తుందని తెలంగాణ బిజెపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు తెలిపారు. ఇందులో ముస్లిం రిజర్వేషన్లను అంగీకరించబోమని అన్నారు. సోమవారం మీడియాతో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ ధర్నాపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.



సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ కేసులో కీలక పరిణామం

■ పోలీసులకు వరుస ఫిర్యాదులు రాక ■ మరో నాలుగు ఎఫ్ బిఆర్ లు నమోదు

.. వివరాలు 2లో

కల్యాకుంట్ల కవిత ఎవరో తెలియదు!

- కవిత బీసీ రిజర్వేషన్ల ధర్మా ఓ జోక్
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్య
- నల్లగొండలో ఎమ్మెల్యే క్యాంప్
- కార్యాలయానికి ఇందిరాభవన్ గా నామకరణం
- ఫోన్ చేసి లభించింది చిన సీఎం

నల్లగొండ, ఆగస్ట్ 4: బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్యాకుంట్ల కవిత ఎవరో తనకు తెలియదు అంటూ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కవిత బీసీ ధర్మా జోక్ అని ఎద్దేవా చేశారు. 42శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ల కోసం కేంద్రం తో కోట్లాడుతాం అని తెలిపారు. 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ల సాధన కోసం ఎమ్మెల్యే కవిత ధర్మాచౌక్ వద్ద 72 గంటల నిరాహార దీక్షను చేపట్టారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల కల్పించే వరకు పోరాటం చేస్తా అని కవిత తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలో సూతనంగా నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయాన్ని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ప్రారంభించారు. మినిస్టర్ క్యాంప్ ఆఫీసుకు ఇందిరా



భవన్ గా నామకరణం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కోమటిరెడ్డి మాట్లాడారు. 'క్యాంప్ ఆఫీసుకు ఇందిరా భవన్ గా నామకరణం చేశాం. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం ప్రారంభం కాకపోవడంతో మొదటి ఏడాది నేను బాధపడ్డాను. ఇప్పుడు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం జరుగుతుంటే ఆనందంగా ఉంది. కాంగ్రెస్ పార్టీలో అందరూ సమానమే. నల్లగొండ జిల్లాలోని అన్ని సాగునీటి ప్రాజెక్ట్ లను ఏడాదిలో పూర్తి చేస్తాం' అని మంత్రి చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ఇందిరా భవన్ గా నామకరణం చేయగా, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంత్రి కోమటిరెడ్డికి ఫోన్ చేసి భుజాకాండలు తెలిపారు. సీఎం ఫోన్ చేయగా.. స్పీకర్ ఆన్ చేసి మాట్లాడారు.

మీరా మరలా సీఎం కావాలని ప్రత్యేక పూజలు చేశా అని సీఎంకు మంత్రి తెలిపారు. అందుకు సీఎం ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆపై మిగతా ఎమ్మెల్యేలతో సీఎం మాట్లాడారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సదుపాయాలను, భూమి పూజకు సంబంధించిన వివరాలను సీఎంకు మంత్రి వివరించారు. స్కూల్ నిర్మాణ పనులకు భూమి పూజ, క్యాంపు కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలకు నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం, మిర్యాలగూడ ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి, నాగార్జున సాగర్ ఎమ్మెల్యే కందూరు జైవీర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు.

బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల సాధనే లక్ష్యం

- ఇందిరాపార్క్ వద్ద ఎమ్మెల్యే కవిత దీక్ష
- కోర్టు లనుమతి నిరాకరణతో విరమణ

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్ 4 : ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల సాధనే లక్ష్యంగా చేపట్టిన 72 గంటల నిరాహార దీక్షను విరమిస్తున్నట్లు తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్యే కల్యాకుంట్ల కవిత సోమవారం హైదరాబాద్ లో ప్రకటించారు. ఈ నిరాహార దీక్షకు కోర్టు అనుమతి నిరాకరించిందని చెప్పారు. దీంతో తాను చేపట్టిన ఈ దీక్షను విరమిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కోర్టులను ధిక్కరించే పరిస్థితి లేదని పేర్కొన్నారు. కోర్టుల పట్ల తనకు గౌరవం ఉందన్నారు.రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తప్పులు ఎత్తి చూపుతూ.. బీసీల తరఫున పోరాటం చేస్తున్నామని చెప్పారు. మేము ఒక్క అడుగు వెనక్కి వేస్తే.. 10 అడుగులు ముందుకు వేస్తామని కవిత చెప్పారు. కోర్టు తీర్పును గౌరవించి ఈ దీక్షను ఇంతటితో ముగిస్తున్నామన్నారు. ఈ పోరాటం ఆగదని.. అనేక రూపాల్లో చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ఆమె ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ధర్మాల్లో సాధించేది ఏం లేదన్నారు. మీరా రాష్ట్రపతి వద్దకు వెళ్లడంలాంటి తెలంగాణ ప్రభుత్వంలోని పెద్దలకు ఆమె సూచించారు. అంతకుముందు ఆమె ఇందిరాపార్క్ వద్ద దీక్షకు దిగారు. తెలంగాణ జాగృతి ఈరోజు చేసే పోరాటం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని ఎమ్మెల్యే కవిత అన్నారు. 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ల సాధన కోసం భారత రాష్ట్ర సమితి ఎమ్మెల్యే కవిత ధర్మాచౌక్ వద్ద 72 గంటల నిరాహార



దీక్షను చేపట్టారు. బీఆర్ అంబేద్కర్, పులే, ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ విగ్రహాలకు ఆమె నివాళి అర్పించారు. కార్యక్రమానికి పెద్దఎత్తున కార్యకర్తలు, తెలంగాణ జాగృతి శ్రేణులు తరలివచ్చి ఆమెకు మద్దతు తెలిపారు. మున్సిలకు అదనంగా 10 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చాల్సి ఉంది. మున్సిలను మినహాయించి బీసీలకే 42 శాతం రిజర్వేషన్ ఇస్తామని చెప్పాలి. అప్పుడు భాజపా ఎందుకు ఒప్పుకోదో మేమూ చూస్తాం. మున్సిలకు 10 శాతం రిజర్వేషన్లకు ప్రత్యేకంగా పార్లమెంటులో బిల్లు పెట్టాలి. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తుశుద్ధి ఉంటే ఇందుకు కృషి చేయాలని కవిత అన్నారు.

అందరి ఆకాంక్ష ఒకటే.. స్థానిక ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలి. కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భాజపా మీద నెపం పెట్టి తప్పుంచు కోవాలని చూస్తోంది. బీసీ బిల్లుపై భాజపా లేవనెత్తిన అనుమానాలను సీఎం నివృత్తి చేయాలి. మున్సిలకు అదనంగా 10 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చాల్సి ఉంది. మున్సిలను మినహాయించి బీసీలకే 42 శాతం రిజర్వేషన్ ఇస్తామని చెప్పాలి. అప్పుడు భాజపా ఎందుకు ఒప్పుకోదో మేమూ చూస్తాం. మున్సిలకు 10 శాతం రిజర్వేషన్లకు ప్రత్యేకంగా పార్లమెంటులో బిల్లు పెట్టాలి. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తుశుద్ధి ఉంటే ఇందుకు కృషి చేయాలని కవిత అన్నారు.

కాళేశ్వరం కమిషన్ కు కేబినెట్ ఆమోదం



హైదరాబాద్,ఆగస్ట్ 4: కాళేశ్వరం కమిషన్ చైర్మన్ జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ సమర్పించిన నివేదిక కు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపిందని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. దీనిని ఆసెంబ్లీలో పెడతామని అన్నారు. విచారణకు సంబంధించిన వివరాలను కమిషన్ విశ్లేషణాత్మకంగా నివేదికలో పొందుపరిచిందని చెప్పారు. క్యాబినెట్ భేటీ అనంతరం మంత్రులతో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడారు. కాళేశ్వరం కమిషన్ నివేదికను త్వరలో ఆసెంబ్లీలో ప్రవేశపెడతామని రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. దీనిపై అన్ని రాజకీయ పార్టీలు తమ అభిప్రాయాలను చెప్పేందుకు అవకాశం ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్లు- తెలిపారు. అందరి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నాక భవిష్యత్తు కార్యాచరణతో పాటు- కమిషన్ సూచనలను అమలు చేసేందుకు ముందుకెళ్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. ఎవరిపైనా కక్ష నాటాంపులు, వ్యక్తిగత ద్వేషం తమ ఉద్దేశం కాదనే అన్ని వివరాలనూ మీడియా ముందు ఉంచామని తెలిపారు. జలవనరుల కోసం కొట్లాడి తెచ్చుకున్న

తెలంగాణలో దాదాపు రూ.లక్ష కోట్లతో నిర్మించిన కాళేశ్వరం మేడిగడ్డ కుంగిపోయే ప్రమాదంలో పడింది. అందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజాధనం దుర్వినియోగాన్ని దృష్టిలో పెట్టు-కొని న్యాయ విచారణ కోసం జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ ను నియమించాం. ఘోష్ కమిషన్ అందరితో మాట్లాడి ప్రభుత్వానికి నివేదికను సమర్పించింది. ఇందులో రాజకీయ ఆరోపణలు లేవు. ఇది ప్రభుత్వం ఇచ్చిన రిపోర్టు కాదు.. స్వతంత్ర న్యాయ విచారణ కమిషన్ ఇచ్చిన రిపోర్టు. కాళేశ్వరం నిర్మాణం, నిర్వహణ అవకతవకలు అన్నింటికీ బాధ్యుడు, జవాబుదారీ అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ అని నివేదికలో పేర్కొన్నారు. నిపుణుల కమిటీ- సూచనలకు కాకుండా సొంత నిర్ణయంతోనే మేడిగడ్డ వద్ద బ్యారేజీని నిర్మించారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించారు. అవినీతి, ఆశ్రిత వ్యవహారంతో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును నిర్మించారని ఆరోపించారు. కాళేశ్వరం అవకతవకలపై విచారణ చేయిస్తామని మేనిఫెస్టోలో చెప్పామని, కమిషన్ చైర్మన్ గా వ్యవహరించిన పీసీ ఘోష్ నిబద్ధత ఉన్న వ్యక్తి అని రేవంత్ చెప్పారు.

- అన్ని రాజకీయ పార్టీలు తమ లభిప్రాయాలను తీసుకుంటాం
- లక్షకోట్ల ప్రాజెక్టు కుంగిపోవడం బాధాకరం
- అసెంబ్లీలో చర్చకు పెడతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటన

కేసీఆర్, హరీష్ రావు సహా అనేక మందిని ఘోష్ విచారించారని, 16 నెలల విచారణ తరువాత 665 పేజీల నివేదిక ఇచ్చారని సీఎం తెలిపారు. ఊరు, పేరు, అంచనాలు మార్చి అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని..అలా నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ వారి హయాంలోనే కూలిపోయిందని సీఎం వివరించారు. మెనిఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు ప్రాణహిత చేపట్టిన ప్రారంభించారని, రీడిజైనింగ్ పేరుతో కేసీఆర్ డిజైన్లను మార్చారని ఆరోపించారు. ప్రాజెక్ట్ నిర్మించిన మూడేళ్ల లోపే మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కుంగిపోయిందని సీఎం గుర్తు చేశారు. అన్నారం, నుండిగల్లో కూడా లోపాలున్నాయని రిపోర్ట్ ఇచ్చిందని సీఎం రేవంత్ చెప్పారు. కాళేశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై ఆసెంబ్లీలో చర్చిస్తామని, త్వరలోనే ఆసెంబ్లీకి నివేదికను రిపోర్ట్ చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అన్ని పార్టీల సూచనలు, అభిప్రాయాలు తీసుకుంటామని సీఎం తెలిపారు. అందరి ఆమోదం పేరుకు ఏం చేయాలో నిర్ణయిస్తామని రేవంత్ చెప్పారు. ప్రజాప్రతినిధులకు కమిషన్ నివేదిక ఇస్తామని, అందరూ స్వేచ్ఛగా అభిప్రాయాలు చెప్పాల్సిన సీఎం రేవంత్ వెల్లడించారు. ఎవరి పైనా వ్యక్తిగత ద్వేషంతో నిర్ణయాలు తీసుకోవడం లేదని, కమిషన్ రిపోర్ట్ పై ఎవరూ విరక్తంగా మాట్లాడతారేమి వారి విజ్ఞతకే వదిలేస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు.



జర్నలిజంలో నైపుణ్యాలకే ప్రాధాన్యం

మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాస్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 4: నైపుణ్యంతో కూడిన జర్నలిజాన్ని సమాజానికి అందించాలని తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. సోమవారం నాంపల్లిలోని తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ భవనంలో గిరిజన జర్నలిస్టులకు రెండు రోజులపాటు శిక్షణ తరగతుల కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, జర్నలిస్టులు వృత్తితోపాటు తమని తాము తీర్చిదిద్దుకుంటూ జర్నలిజంపట్ల ఆసక్తి కనబరిచేలా వార్తలు రాయాలన్నారు. అందులోభాగంగానే గిరిజన జర్నలిస్టులకు రెండు రోజుల శిక్షణా తరగతులు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. అదే విధంగా విదతల వారీగా ఈ జర్నలిస్టుల శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తామని ఆయన తెలిపారు. సమాచార శాఖ అదనపు సంచాలకులు డిఎన్ జగన్ మాట్లాడుతూ, గిరిజన జర్నలిస్టులకు మీడియా అకాడమీ శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించడం గర్వింపదగ్గ విషయం అన్నారు. శిక్షణా తరగతులలో ప్రముఖ సంపాదకులు కే శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ జర్నలిజం గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తు-మీడియా ధోరణులు, ఆధునిక యుగంలో మీడియాలో వస్తున్న మార్పుల గురించి వివరించారు. సోషల్ మీడియా యూట్యూబ్ లో వస్తున్న వార్తల గురించి వివరించారు. దిశ ఎడిటర్ మార్గందేయ వార్తా కథనాలు-ప్రత్యేక కథనాలు ఎలా రాయాలో తెలియజేశారు. గిరిజన జర్నలిస్టులు అడవి బిడ్డలు కాబట్టి వారు ప్రత్యేక వ్యాసాలు రాయాలన్నారు. సీనియర్ జర్నలిస్ట్ దిలీప్ రెడ్డి సమాచార హక్కు చట్టం- 2005 గురించి సమగ్రంగా వివరించి జర్నలిస్టుల సందేహాలను నివృత్తి చేశారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో మీడియా అకాడమీ కార్యదర్శి ఎన్. వెంకటేశ్వర రావు, గిరిజన జర్నలిస్టులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

10శాతం ముస్లిం రిజర్వేషన్లను అంగీకరించం

కేవలం బీసీలకే 42శాతం రిజర్వేషన్లు

తెలంగాణ బిజెపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 4: కేవలం బీసీలకే 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామంటే భాజపా పూర్తి మద్దతిస్తుందని తెలంగాణ బిజెపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు తెలిపారు. ఇందులో ముస్లిం రిజర్వేషన్లను అంగీకరించటోమని అన్నారు. సోమవారం మీడియాతో ఆయన మాట్లాడుతూ.. దిల్లీలో కాంగ్రెస్ ధర్మాపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లో చేసినట్లే దిల్లీకి వెళ్లి నాటకాలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బీసీ రిజర్వేషన్లు ఇవ్వడం ఇష్టం లేదు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల బిల్లు పెట్టినప్పుడు ముస్లింలకు 10శాతం ఇస్తామని చెప్పలేదు. బీసీలకే 42 శాతం అమలు చేస్తామంటే పూర్తి మద్దతిస్తాం. ముస్లింలకు 10 శాతం ఇస్తే.. 10 శాతం బీసీలకు అన్యాయం జరుగుతుంది.



రిజర్వేషన్లను భాజపా అడ్డుకుంటోందని ప్రచారం చేస్తోన్న కాంగ్రెస్ ను బీసీలు నమ్మరని అన్నారు. బీసీల పేరు చెప్పి ముస్లింలకు ఇస్తే కుట్రలను అడ్డుకుంటామని అన్నారు. ప్రభుత్వానికి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు పెట్టే ఉద్దేశం లేదని రామచంద్రరావు అన్నారు. ముస్లింలకు 10 శాతం ఇస్తే, పదిశాతం బీసీలకు అన్యాయం జరుగుతుందని ఆవేదనను వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక ఎన్నికలు నిర్వహిస్తే పాత రిజర్వేషన్ల కోసంసాగించాలనేది ఉద్దేశం అని రామచంద్ర రావు పేర్కొన్నారు.

50శాతం రిజర్వేషన్ల పరిమిత ఎత్తివేయకుండా అడ్డంకి

బీజేపీ తీరుపై మండిపడ్డ పీసీసీ చీఫ్ మహ్మద్ గాడ్

యాదాద్రి భువనగిరి, ఆగస్ట్ 4: రిజర్వేషన్లపై యాదాద్రి శాతం క్యాంప్ ఎత్తేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అడ్డుపడుతోందని పీసీసీ చీఫ్ మహ్మద్ కుమార్ గాడ్ అన్నారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంపై మాట్లాడిన ఆయన.. బీజేపీపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు గవర్నర్ ద్వారా కేంద్రానికి పంపించామని.. కానీ కేంద్రం ప్రభుత్వం అడ్డుపడుతోందని అన్నారు. బీసీల పట్ల బీజేపీ పార్టీకి ప్రేమ లేదన్నారు మహ్మద్ కుమార్ గాడ్. మొదటి నుంచి బీసీ రిజర్వేషన్లపై బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచంద్రరావు, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి బాహుళంగానే వ్యతిరేకిస్తూన్నారని అన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ మైనార్టీల పట్ల ఎందుకు మీకు వివక్ష? అని కిషన్ రెడ్డి ని సూటిగా ప్రశ్నిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముస్లింలను సాకుగా చూపించి బీసీ బిల్లును అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఉందని.. ఇక్కడ మెలిక పెడుతున్నవకు అక్కడ ఎలా అమలు చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కనువిప్పు కావాలని ఆరవతేదిన జంతర్ మంతర్ వద్ద ముఖ్యమంత్రితో సహా అందరూ ధర్మా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఢిల్లీలో చేపట్టనున్న ధర్మా గురించి మాట్లాడిన పీసీసీ చీఫ్.. బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లు సాధనకై పన్నెండు వందల నాయకులు ఢిల్లీ వెళుతున్నట్లు తెలిపారు. వాకిటి శ్రీవారి , పొన్నం ప్రభాకర్, ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ తో కలిసి చర్చపల్లి నుంచి నాయకుల తో ఆలేరు వరకు -టైన్ లోజర్స్ చేసినట్లు- చెప్పారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లు యావత్ దేశానికి తెలంగాణ రోల్ మోడల్ గా మారినదన్నారు.



వర్షాకాలంలో ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఈ ఒక్క పని చేస్తే చాలు..

ఏ వ్యాధి మీ దగ్గరకు రాదు.!

వర్షాకాలంలో సాధారణంగా రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఎందుకంటే, ఈ కాలంలో వాతావరణంలో తేమ పెరిగి, దోమలు, ఈగలు, ఇతర క్రిములు వృద్ధి చెందుతాయి. వాటి ద్వారా డెంగ్యూ, మలేరియా, ట్రెఫాయిడ్, కామెర్లు, జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, వర్షాకాలంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయితే, వర్షాకాలంలో ఉదయం నిద్ర లేవగానే గోరువెచ్చని నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని, ఎలాంటి రోగాలు రావని చాలా మంది అంటారు. అయితే ఇందులో నిజమెంత? వర్షాకాలంలో వేడి నీరు ఎందుకు తాగాలి? అలా తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? అనే విషయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది
వర్షాకాలంలో వేడి నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. మీరు వేడి నీరు తాగినప్పుడు, శరీరం నుండి పేరుకుపోయిన విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కడుపును శుభ్రపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వర్షాకాలంలో కడుపు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారికి, వేడి నీరు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

కఫం నుండి ఉపశమనం
గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల గొంతు, ఛాతీలో



చిక్కుకున్న శ్లేష్మం తొలగిపోతుంది. అంతే కాదు, ఇది శ్వాసను కూడా సులభతరం చేస్తుంది. వర్షాకాలంలో జలుబు, దగ్గు సర్వసాధారణం కాబట్టి అలాంటి సందర్భాలలో గోరువెచ్చని నీరు తాగడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది గొంతును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు మరింత తీవ్రం కాకుండా నిరోధిస్తుంది. అదనంగా, గోరువెచ్చని నీరు చర్మానికి కూడా మంచిది.

శరీర నిర్విషీకరణ
చాలా మంది ఉదయం నిద్ర లేవగానే నిమ్మరసం, తేనె కలిపిన గోరు వెచ్చని నీరు తాగుతారు. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడటం మాత్రమే కాకుండా శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. వర్షాకాలంలో కూడా ఈ పద్ధతిని కొనసాగించవచ్చు. ముఖ్యంగా బయటి ఆహారం ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు లేదా మన జీర్ణక్రియ చెదిరిపోయినప్పుడు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలా అని ఎక్కువగా వేడి చేసిన నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కేవలం గోరువెచ్చని నీరు రోజుకు 2 నుండి 3 సార్లు తాగితే చాలు.



శరీరాన్ని ఫిట్గా ఉంచే ఆరోగ్య చిట్కాలు ఇవే.!

కొన్ని అలవాట్లు కారణంగా, చాలా మంది పదే పదే అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. అయితే, ఈ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లను అనుసరించడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి.. ఏ అలవాట్లు మనల్ని ఫిట్గా ఉండటానికి సహాయపడతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

నిద్ర- రోగనిరోధక శక్తి కోసం:
ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మంచి నిద్ర చాలా ముఖ్యం. రాత్రి త్వరగా పడుకోని, ఉదయం త్వరగా నిద్ర లేపండి. మంచి నాణ్యమైన నిద్ర పొందండి. ఎందుకంటే సరిగ్గా నిద్రపోకపోతే రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దీని కారణంగా, మీరు తరచు అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

ధ్యానం - మనశ్శాంతి కోసం:
ప్రతిరోజూ పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి. ఇలా ధ్యానం చేయడం వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. మీ రక్తపోటు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఈ అభ్యాసం మీ ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది.

వాకింగ్:
భోజనం తర్వాత కనీసం పది నిమిషాలు వాకింగ్ చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇలా నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు. చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో ఉంటే, డయాబెటిస్ ను నివారించవచ్చు. అలాగే, నడక జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

వ్యాయామం:
మీరు ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, ఈత, నృత్యం వంటి ఏదైనా చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం:
మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి, ఎప్పుడూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి. పండ్లు, కూరగాయలు తినడంతో పాటు, మీరు డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్, పప్పుధాన్యాలు, గుడ్లు, చేపలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని కూడా తినాలి. ప్రాసెస్ చేసిన, జంక్, వేయించిన ఆహారాన్ని వీలైనంత వరకు తినకుండా ఉండండి.

చల్లటి నీటితో స్నానం:
మీరు ప్రతిరోజూ చల్లటి నీటితో స్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మీరు రోజంతా చురుకుగా ఉంటారు. అలాగే, రోజుకు రెండుసార్లు బ్రెష్ చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. అదేవిధంగా, భోజనానికి ముందు, టాయిలెట్ కి వెళ్ళిన తర్వాత మీ చేతులను కడుక్కోండి. ఇలా చేయడం ద్వారా, మీరు ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు.

వెల్లుల్లి తొక్కలు పనికిరానివి కాదు.. ఈ వ్యాధులకు దివ్యోషధం..!

వెల్లుల్లిని పురాతన కాలం నుండి ఆహార రుచిని పెంచడానికి, ఆయుర్వేద ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెజ్, నాన్ వెజ్ అని తేడా లేకుండా ప్రతి వంటకంలో తప్పనిసరిగా వాడుతుంటారు. కానీ మీరు వెల్లుల్లి తొక్కలను పనికిరానివిగా భావించి పారేస్తుంటే అది చాలా పొరపాటు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వెల్లుల్లి రెబ్బల్లాగే వెల్లుల్లి తొక్కల్లో కూడా రోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉందని చాలా మందికి తెలియదు. అవి తెలిస్తే ఇంకెప్పుడూ పారవేయరని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి, వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటి? దానిని ఎలా ఉపయోగించాలి? ఈ కథనంలో వివరంగా తెలుసుకుందాం...

అస్తమా
అస్తమా రోగులు వెల్లుల్లి తొక్కలను తీసుకుంటే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని కోసం వారు వెల్లుల్లి తొక్కలను మెత్తగా రుబ్బి ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో కలిపి తినాలి.

చర్మ సమస్యలు
దురద, తామర వంటి చర్మ సమస్యలు ఉన్నవారికి వెల్లుల్లి తొక్క చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం ముందుగా వెల్లుల్లి తొక్కలను కొన్ని గంటలు నీటిలో నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని ప్రభావిత శరీర భాగాలపై పూసి కాసేపయ్యాక నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉన్న యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు చర్మంపై దురద, చికాకు నుంచి

ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. **గాయాలకు దివ్య ఔషధం**
వెల్లుల్లి తొక్కలు గాయాలను నయం చేయడంలో చాలా సహాయపడతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. దీని కోసం వెల్లుల్లి తొక్కలను కాల్చి వాటి బూడిదను తేనెతో కలిపి గాయంపై పూస్తే చాలు. గాయం త్వరగా నయమవుతుందని అంటారు.

జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది
వెల్లుల్లి తొక్కలలో ఉండే పోషకాలు జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని చెబుతారు. ముందుగా వెల్లుల్లి తొక్కలను పొడిగా చేసి నూనెతో కలిపి జుట్టుకు రాయండి. కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచి జుట్టును శుభ్రపరచుకోవాలి. వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గడమే కాకుండా పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి తొక్కలలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు ఔషధం
వెల్లుల్లి తొక్కలు యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి



ఉంటాయి. అందువల్ల వెల్లుల్లి తొక్కలతో టీ తయారు చేసి తాగితే, గొంతు సమస్యలు, జలుబు, ఫ్లూ, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే, ఈ టీ జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటుందని చెబుతారు.

వెల్లుల్లి తొక్కల టీ తయారు చేసే విధానం: వెల్లుల్లి తొక్కలను నీటిలో మరిగించి వడకట్టండి. మీకు కావాలంటే రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె కూడా జోడించవచ్చు.

మీ లివర్ ఎల్లప్పుడూ శుభ్రమై ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. వీటిని రోజూ తినండి!

మన శరీరంలో లివర్ అనేక రకాల విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేస్తుంది. మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో శరీరం శక్తిని సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. పోషకాలను కూడా నిల్వ చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరం అయినప్పుడు ఆ పోషకాలను అందిస్తుంది. అయితే మనం చేసే చాలా రకాల తప్పులు, పలు ఇతర కారణాల వల్ల లివర్ దృఢమేజ్ అవుతుంది. కొందరికి లివర్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్ వస్తుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే ఆహారంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్ని రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. లివర్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది.

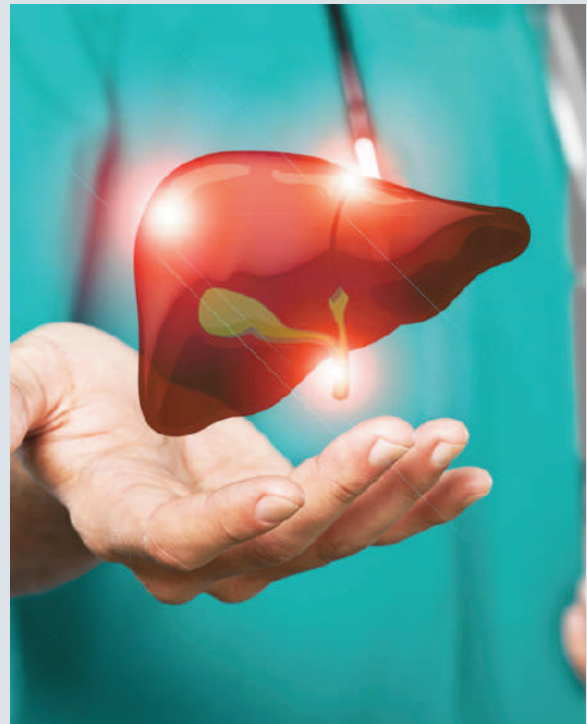
కాఫీ..
లివర్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కాఫీ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. రోజూ కాఫీని తాగడం వల్ల లివర్ ప్రైట్రోసిస్, సిర్రోసిస్, లివర్ క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా

తగ్గుతాయని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో తేలింది. లివర్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్ వాపులను తగ్గిస్తాయి. లివర్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చూస్తాయి. దీంతో లివర్ ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. గ్రీన్ టీలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కాటెకిన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గ్రీన్ టీలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడేటివ్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల రోజూ గ్రీన్ టీని సేవిస్తూంటే లివర్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గుతుంది. లివర్ పనితీరు మందగించిన వారు రోజూ గ్రీన్ టీని తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

అకుపూరం..
పాలకూర, కొబ్బరి, పుడినా వంటి ఆకుకూరల్లో క్లోరోఫిల్ ఉంటుంది. ఇది లివర్లో ఉండే టాక్సిన్లను బయటకు పంపి లివర్ క్లీన్ అయ్యేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. లివర్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లేలా చేస్తాయి. దీంతో లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉ

ంటుంది. బ్రోకలీ, కాబిజ్జ, క్యాబేజీ వంటి కూరగాయల్లో పలు రకాల సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ను శుభ్రం చేస్తాయి. ఈ కూరగాయల్లో ఉండే గ్లూకోసైనోలేట్స్ లివర్లోని వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పంపుతాయి. దీంతో లివర్ క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

చేపలు..
చేపలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. సముద్రపు చేపల్లో ఇవి అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల చేపలను తింటే లివర్కు ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. వీటిల్లో శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఉండే కొవ్వును కరిగిస్తాయి. దీంతో లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే వాల్ నట్స్ ను కూడా రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ నట్స్ లో అనీశాచురేటెడ్ కొవ్వులు, విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఉండే కొవ్వును కరిగిస్తాయి. లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. అవీఎ ఆయిల్ ను తరచూ వంటల్లో ఉపయోగించాలి. ఇది లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరు-



స్తుంది. ఈ ఆయిల్ లో ఉండే మోనో అనీశాచురేటెడ్ కొవ్వులు, ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. లివర్ వాపులకు గురి కాకుండా రక్షిస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల లివర్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.



లండన్ ఓవల్ టెస్టులో భారత్ అద్భుత విజయం సాధించింది. ఐదో మ్యాచ్‌లో నెగ్గలంటే 35 పరుగులు కాపాడుకుంటూ, నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టాల్సిన దశలో టీమ్‌ఇండియా అద్భుతంగా పోరాడింది. 339-6తో బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన ఇంగ్లాండ్‌ను 367 పరుగులకే ఆలౌట్ చేసింది. రసవత్తరంగా సాగిన ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ 6 పరుగుల తేడాతో నెగ్గింది. దీంతో ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్ 2-2తో సమం అయ్యింది.

భారత్ అద్భుత విజయం

రసవత్తరంగా సాగిన మ్యాచ్

భారత్ 6 పరుగుల తేడాతో విన్.. ఐదు టెస్టుల సిరీస్ 2-2తో సమం



339-6తో ఐదో రోజు ఆట ప్రారంభించిన ఇంగ్లాండ్, మరో 28 పరుగులు చేసి చివరి నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయింది. 374 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఇంగ్లాండ్ 367 స్కోర్‌కే ఆలౌట్‌యింది. ఐదో రోజు ఇంగ్లాండ్ చేతిలో నాలుగు వికెట్లతో, 35 పరుగులు కావాల్సిన దశలో ఆట ప్రారంభించింది. ఈ దశలో టీమ్‌ఇండియా ఐదో రోజు తొలి ఓవర్‌లోనే జేమ్ స్మిత్ వికెట్ తీసింది. ఆ తర్వాత జేమ్స్ బ్రూక్స్, జోన్స్ టంగ్ వికెట్లు కూడా తొందరగానే కూల్చినా, గన్ అట్టినన్ (29 బంతుల్లో 17 పరుగులు) పోరాడాడు. మరోవైపు, గాయపడిన వోక్స్ బ్యాటింగ్‌కు వచ్చాడు. ఈ దశలో అట్టినన్ పోరాడాడు. వీలుచికిసల్పడల్లా, పరుగులు సాధిస్తూ, టీమ్‌ఇండియా అభిమానుల్లో గబులు రేపాడు. కానీ, చివర్లో సిరాజ్ అద్భుత బంతికి అట్టినన్‌ను బౌల్‌లో చేసి జట్టుకు విజయం ఖరారు చేశాడు.



టీమ్‌ఇండియా బౌలర్‌లో మహ్మద్ సిరాజ్ 5, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ 4, ఆకాష్ దీప్ 1 వికెట్ దక్కించుకున్నారు. కాగా, ఈ సిరీస్‌లో తొలి మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లాండ్ నెగ్గాగ, ఎడ్వో?బాస్స్ వేదికగా జరిగిన రెండో మ్యాచ్‌లో భారత్ విజయం సాధించింది. ఇక ప్రతిస్పాత్తుక లార్డ్స్ వేదికగా జరిగిన మూడో టెస్టులో టీమ్‌ఇండియా పోరాడి ఓడింది. నాలుగో మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లాండ్ మరోసారి భారత్‌పై పైచేయి సాధించి నెగ్గింది. దీంతో నాలుగు టెస్టులు ముగిసినరీకి ఇంగ్లాండ్ 2-1తో వీడ్‌లోకి వెళ్లింది. తాజాగా లండన్ వేదికగా జరిగిన ఐదో మ్యాచ్‌లో టీమ్‌ఇండియా అద్భుతంగా పోరాడి 6 పరుగుల విజయం సాధించింది. దీంతో సిరీస్ 2-2తో సమం అయ్యింది.

వీడ్ బౌలర్ బాగా రాణిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది, కానీ అతనికి మద్దతు లభించదు. ఓవల్ టెస్టులో, ఒకవైపు, మహమ్మద్ సిరాజ్ నాయకత్వం వహిస్తూ 9 వికెట్లు పడగొట్టాడు, అయితే ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ అతనికి పూర్తి మద్దతు ఇచ్చి మ్యాచ్‌లో మొత్తం 8 వికెట్లు పడగొట్టాడు. సిరీస్ అంతటా, భారత జట్టు యాజమాన్యం బ్యాటింగ్‌తో ప్రత్యేక వ్యూహాన్ని అనుసరించింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో భారత్ 153 పరుగులకే 6 వికెట్లు కోల్పోగా, చివరి 4 వికెట్లు 71 పరుగులు జోడించి భారత్ గౌరవప్రదమైన స్కోరును 224కు చేర్చింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ ముగిసే సమయానికి వాషింగ్టన్ సుందర్ 53 పరుగులు చేసి, భారత స్కోరును 400కి దగ్గరగా తీసుకెళ్లాడు. సుందర్ ఇన్నింగ్స్ ఆది ఉండకపోతే, ఇంగ్లాండ్‌కు 330-340 లక్ష్యాన్ని సాధించి ఉండేది. ఐదో రోజు, ఇంగ్లాండ్ గెలవడానికి 35 పరుగులు చేయాల్సి వచ్చింది. ఐదో రోజు కేవలం 4 ఓవర్లు మాత్రమే బౌలింగ్ చేశారు. ఇన్నింగ్స్‌లో 80 ఓవర్ల తర్వాత, భారత జట్టుకు కొత్త బంతి అందుబాటులో ఉంది. సిరాజ్, కృష్ణ పాత బంతిని చాలాసార్లు స్పింగ్ చేస్తున్నారు, దీని కారణంగా ఇంగ్లీష్ బ్యాట్స్‌మెన్ ఆడలేకపోయారు. భారతదేశం కొత్త బంతిని తీసుకొని ఉంటే, బహుశా అది పాత బంతి కంటే ఎక్కువగా బౌన్స్ అయ్యేది, అటువంటి పరిస్థితిలో అడటం బ్యాట్స్‌మెన్‌కు ఈజీ అయ్యేది. యశస్వి జైన్సాల్ ఓవల్ టెస్టుకు ముందు 8 ఇన్నింగ్స్‌లలో 323 పరుగులు చేశాడు. అదే సమయంలో, ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన సిరీస్‌లోని చివరి 6 ఇన్నింగ్స్‌లలో జైన్సాల్ నిరంతరం విఫలమై ఉన్నారు. చివరగా, ఓవల్ టెస్టులో ఇంగ్లాండ్ మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో 23 పరుగుల ఆధిక్యంలోకి వచ్చినప్పుడు జైన్సాల్ సెంచరీ చేశాడు. రెండవ ఇన్నింగ్స్‌లో, జైన్సాల్ 118 పరుగులు చేసి తన దాహాన్ని తీర్చుకున్నాడు. అతని కారణంగా, భారతదేశం రెండవ ఇన్నింగ్స్‌లో 396 పరుగులను చేరుకోగలిగింది.

భారత్ చారిత్రాత్మక విజయానికి 5 ప్రధాన కారణాలు..

ఓవల్ టెస్టులో భారత్ 6 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఇంత తక్కువ తేడాతో భారత్ విజయం సాధించడం టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి. ఐదో టెస్టులో భారత్ విజయం అందుకోవడంతో ఆండర్సన్-టెండూల్కర్ ట్రోఫీ 2-2తో డ్రాగా ముగిసింది. ఐదో టెస్టులో మొదటి ఇన్నింగ్స్ కేవలం 224 పరుగులకే ఆలౌట్ కావడం నుంచి 6 పరుగుల చారిత్రాత్మక విజయాన్ని అందుకోవడం వరకు చాలా అద్భుతాలు జరిగాయి. ఓవల్ టెస్టులో భారత జట్టు విజయం సాధించడానికి దోహదపడిన ఐదు విషయాలు గురించి తెలుసుకుందాం. జస్త్రిత్ బుప్రూ ఐదో టెస్ట్ ఆడటం లేదు, కాబట్టి మహ్మద్ సిరాజ్ భారత్ అత్యంత అనుభవజ్ఞుడైన ఫాస్ట్ బౌలర్. పేస్ అటాక్‌కు నాయకత్వం వహిస్తూ, అతను మ్యాచ్‌లో మొత్తం 9 వికెట్లు పడగొట్టాడు. సిరాజ్ మానసికంగా చాలా బలంగా కనిపించాడు, అతని ప్రతి బంతి ఇంగ్లాండ్ బ్యాట్స్‌మెన్‌ను ముప్పిళ్ళివ్వలు పెట్టింది. అతని బాడీ లాంగ్వేజ్ చూసి, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, ఆకాష్‌దీప్ బౌలింగ్ కూడా చాలా భిన్నంగా కనిపించింది. సాధారణంగా భారత జట్టు



విడాకులపై

సైనా-కశ్యప్ యూటర్న్

ఇటీవల విడిపోతున్నట్లు ప్రకటించిన బ్యాడ్మింటన్ జంట సైనా నెహ్రూల్, పారుపల్లి కశ్యప్ మళ్ళీ ఒక్కటయ్యారు. ఈ మేరకు “మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తున్నాం” అంటూ సైనా శనివారం ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా ఓ పోస్ట్ చేసింది. “కొన్నిసార్లు దూరం వల్ల ఉనికి విలువ తెలుస్తుంది. బంధాన్ని కొనసాగించేందుకు మేము మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తున్నాం” అని పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. కశ్యప్‌తో కలిసి ఉన్న ఫోటోను ఆమె షేర్ చేశారు. కాగా, అంతకుముందు గత నెలలో సైనా నెహ్రూల్, పారుపల్లి కశ్యప్ తమ ఏడేళ్ల వివాహ బంధానికి ముగింపు పలుకుతున్నట్లు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా స్వయంగా సైనా వెల్లడించారు. ఎంతో ఆలోచించి, చర్చించిన అనంతరం తాను, కశ్యప్ విడిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సైనా ప్రకటించారు. “జీవితం కొన్ని సార్లు మనల్ని విభిన్న మార్గంలోకి తీసుకెళ్తుంది. సుదీర్ఘ చర్చలు ఎన్నో ఆలోచనల తర్వాత నేను, కశ్యప్ విడిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ప్రశాంతతను ఎంచుకున్నాం. ఈ సమయంలో మా గోప్యతకు గౌరవం ఇస్తారని భావిస్తున్నాం” అని సైనా తన పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. హైదరాబాద్‌లోని వుల్లెల గోపీచంద్ బ్యాడ్మింటన్ అకాడమీలో శిక్షణ తీసుకుంటుండగా వీరి మధ్య స్నేహం మొదలైంది. ఆ తర్వాత ప్రేమగా మారగా, 2018లో సైనా, కశ్యప్ వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. గత కొంతకాలంగా వరుసగా గాయాల బారిన పడిన సైనా, ఫామ్‌ను కోల్పోయారు. చివరిసారిగా 2023 జూన్‌లో ప్రొఫెషనల్ సర్క్యూట్‌లో ఆడారు. తాను ఆర్రెటివ్‌తో బాధపడుతున్నట్లు గతేడాది ప్రకటించిన సైనా, కెరీర్‌పై త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు వెల్లడించారు. సైనా ఒలింపిక్ కాంస్య పతకం, ప్రపంచ నెంబర్ వన్ ర్యాంకింగ్‌తో ప్రపంచ ఐకాన్‌గా మారారు. సైనా అద్భుత కృషికి గానూ 2009లో అర్జున అవార్డు, 2010లో రాజీవ్ గాంధీ ఫేర్ రత్న అవార్డులన్నీ ఆమె అందుకున్నారు. సైనా ప్రధాన బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో భారతీయ ప్రాతినిధ్యం వహించడమే కాక వివిధ ట్రోఫీలు, పతకాలను కూడా సాధించారు. క్రికెట్లో ప్రపంచ నంబర్ 1 ర్యాంకింగ్‌ను కలిగి ఉన్న ఏకైక భారత మహిళా క్రీడాకారిణిగా రికార్డ్ నెలకొల్పారు. మరోవైపు, కాంపిటీటివ్ బ్యాడ్మింటన్‌కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన కశ్యప్, ఆ తర్వాత కోచింగ్‌పై దృష్టిపెట్టారు. కశ్యప్ ప్రపంచ టాప్ 10లోకి ప్రవేశించి 2014 కామన్వెల్త్ క్రీకెట్లో స్వర్ణాన్ని గెలుచుకున్నారు. 32 సంవత్సరాల తర్వాత ఒక భారతీయ బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాడు కామన్వెల్త్ క్రీకెట్లో బంగారు పతకం సాధించడం అదే తొలిసారి.

కోహ్లా.. రిటైర్మెంట్ వెనక్కి తీసుకో



కాంగ్రెస్ ఎంపీ శశి ధర్మార్ కీలక వ్యాఖ్యలు

భారత్-ఇంగ్లాండ్ మధ్య కీలకమైన ఐదో టెస్టు జరుగుతున్న వేళ, విరాట్ కోహ్లాని ఉద్దేశించి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత శశి ధర్మార్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. విరాట్ కోహ్లాని టెస్టు క్రికెట్ నుంచి తన రిటైర్మెంట్ నిర్ణయంపై పునరాలోచించాలని ఎక్స్ వేదికగా విజ్ఞప్తి చేశారు. దేశానికి కోహ్లా అవసరం ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ధర్మార్ చేసిన ట్వీట్ ఇప్పుడు వైరల్‌గా మారింది. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు ముందు టెస్టు క్రికెట్ నుంచి రిటైర్మెంట్ తీసుకుంటున్నట్లు కోహ్లా ప్రకటించారు. నేను ఈ సిరీస్‌లో విరాట్ కోహ్లాని కొన్నిసార్లు మిస్ అయ్యాను. ఈ టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో ఆయన లేని లోటు ఎంతగానో కనిపించింది. ఆయన అద్భుతమైన బ్యాటింగ్ నైపుణ్యాలను చక్కన పెడితే, ఆయన ఓర్పు, అభిరుచి, మైదానంలో ప్రేరణ కలిగించే స్వభావం, ఆయన ఉనికి బహుశా ఫలితాన్ని మార్చగలిగే అంశాలు. విరాట్, దేశానికి మీ అవసరం ఉందని అన్నారు. అయితే, ధర్మార్ చేసిన ఈ ట్వీట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. దీంతో కోహ్లా అభిమానులు, క్రికెట్ లవర్స్ ధర్మార్ ట్వీట్‌ను కామెంట్లతో హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది అభిమానులు ధర్మార్ అభిప్రాయంతో ఏకీభవిస్తూ, విరాట్ కోహ్లా టెస్టు క్రికెట్‌లోకి తిరిగి రావాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఇంగ్లాండ్‌తో జరుగుతున్న టెస్టు సిరీస్‌లో భారత బ్యాట్స్‌మెన్ పటిష్టమైన ప్రదర్శన కనబరిచినప్పటికీ సగటు అభిమాని మైదానంలో ‘కింగ్ కోహ్లా’ లేని లోటు స్పష్టంగా కనిపించినట్లు శశి ధర్మార్ చెప్పుకొచ్చారు. 36 ఏళ్ల విరాట్ కోహ్లా భారత క్రికెట్ చరిత్రలో అనేక మైలురాళ్లను అధిగమించారు. ఆయన భారత్ తరపున 123 టెస్టు మ్యాచ్‌లు ఆడారు. ఈ మ్యాచ్‌ల్లో ఆయన 46.85 సగటుతో 9230 పరుగులు సాధించారు. టెస్టు క్రికెట్‌లో కోహ్లా బ్యాట్ నుంచి 30 సెంచరీలు, 31 అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి. అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు 254 (నాటౌట్). కోహ్లా భారత టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో అత్యంత విజయవంతమైన కెప్టెన్ కూడా. ఆయన నాయకత్వంలో భారత జట్టు 68 టెస్టులలో 40 విజయాలను సమార్థ చేసింది. కేవలం 17

సరైన ప్లేన్‌లలో బంతు వేయడంపై దృష్టి పెట్టాను మ్యాచ్ అనంతరం మహ్మద్ సిరాజ్ వ్యాఖ్యలు

4వ రోజు ముగిసినరీకి ఇంగ్లాండ్ జట్టుకు కేవలం 37 పరుగులు మాత్రమే కావాల్సి. ఇంకా చేతిలో నాలుగు వికెట్లు ఉన్నాయి. దీంతో మ్యాచ్ ఎక్కువ శాతం ఇంగ్లండ్‌వైపు మొగ్గుతుందని అంతా భావించారు. కానీ ఐదో రోజు జరగబోయే అద్భుతాన్ని ఊహించిన వాళ్ళు చాలా తక్కువమందే ఉండి ఉంటారు. కానీ సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణకు వేరే ఆలోచనలు ఉన్నాయి. ఈ ఉదయం సెషన్‌లో వీళ్ళిద్దరు ఇంగ్లీష్ మీడిల్ -లోయర్ ఆర్డర్‌ను కూల్చివేశారు. చివరి ఇన్నింగ్స్‌లో మ్యాచ్‌లో సిరాజ్ ఐదు వికెట్లు, కృష్ణ నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టారు. ఇది దేశ టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో ఉన్న గొప్ప టెస్టుల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. “నేను ఈ రోజు నిద్ర లేచినప్పుడు నేను దీన్ని చేయగలనని నమ్మాను. అది గూగుల్ నుంచి ఒక ఫోటో తీసి, నేను దీన్ని చేయగలనని నా వాల్‌పేపర్‌గా పెట్టుకున్నాను. నేను ఆ (బ్రాక్) క్యాచ్‌ను సరిగ్గా పట్టుకొని ఉంటే బహుశా మ్యాచ్ ఇక్కడి వరకు వచ్చేది కాదు. “కానీ బ్రాక్ నిజంగా బాగా ఆడాడు. అది హృదయ విధారకమైన క్షణం.” అని సిరాజ్ అన్నాడు. విజయం తర్వాత మాట్లాడుతూ, సిరాజ్ తన ఆనందాన్ని వెల్లడించాడు. “నేను సరైన ప్లేన్‌లలో బంతు వేయడంపై దృష్టి పెట్టాను. వికెట్లు లేదా పరుగులు నాకు వట్టింపు లేదు. నేను నా ప్రణాళికలకు కట్టుబడి ఉంటే, ఏదైనా జరగవచ్చని నాకు తెలుసు. ఆ క్యాచ్ - నేను కుషన్‌ను తాకానో లేదో నాకు కచ్చితంగా తెలియదు, కానీ అది మ్యాచ్‌ను మలుపు తిప్పింది,” అని అన్నాడు. ముందుగా, తన ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభంలోనే హ్యరీ బ్రాక్ ఇచ్చిన క్యాచ్‌ను సిరాజ్ డ్రాప్ చేశాడు. బ్రాక్, జో రూట్‌తో కలిసి ఇంగ్లాండ్‌ను 301 పరుగులు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. అందుకే సిరాజ్ క్యాచ్ చాలా విలువైనదిగా పేరొచ్చారు. సింగిల్ డిజిట్‌కు అప్పట్ కావాల్సిన బ్రాక్ తర్వాత సిరాజ్ క్యాచ్ డ్రాప్‌తో వేగవంతమైన సెంచీర్ చేశాడు. బ్రాక్ బ్యాటింగ్‌ను ప్రమాదకరమైనదిగా సిరాజ్ అభివర్ణించాడు కానీ మలుపు తిరుగుతుందనే నమ్మకంతో ఉ న్నాడు: “బ్రాక్ T20 మోడల్‌లోకి వెళ్లాడు. మేము విజయం నుంచి దూరంగా వచ్చినట్లు అనిపించింది. కానీ నేను నన్ను నేను చెప్పుకుంటూనే ఉన్నాను, ‘మనం ఇంకా దీన్ని గెలవగలం’ అని అన్నాడు. సిరాజ్ అత్యధిక వికెట్-టేకర్‌గా 32 సగటుతో 23 వికెట్లు పడగొట్టి సిరీస్‌ను ముగించాడు. జస్త్రిత్ బుప్రూ పక్కన పెట్టడంతో, హైదరాబాద్ పేసర్ అత్యంత ముఖ్యమైన సమయంలో ముందుకు వచ్చి, సిరీస్‌లో భారతదేశ బౌలింగ్‌కు నాయకత్వం వహించాడు.

నియమించుకునే హక్కు నిర్మాతలకు ఉందని తెలిపింది. హైదరాబాద్ లో వివిధ క్యాన్సర్ ఇతర నగరాలతో పోలికే తక్కువే ఉందని.. ఇతర సినీ పరిశ్రమలకు ఇస్తున్నదాని కంటే ఇక్కడ ఎక్కువ వేతనాలు ఇస్తున్నట్లు - ఫిలిం ఛాంబర్ తెలిపింది. ఈ క్రమంలో ఫిలిం ఛాంబర్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు - ప్రకటించింది. ఇక నుంచి యూనియన్ లో సభ్యత్వం లేని కార్మికులకు సైతం అవకాశం కల్పించాలని సభ్యులు నిర్ణయించారు. సినీ పరిశ్రమలో పనిచేసేందుకు ఎంతో మంది కార్మికులు నిద్రగా ఉన్నప్పటికీ.. యూనియన్ లలో సభ్యత్వం కోసం లక్షల్లో డిమాండ్ చేస్తూ కొత్త వాళ్లను రానివ్వటం లేదని.. ఇది ఎంతో మంది కార్మికుల పొట్లకొట్టడమే అవుతుందని టీ-పేషన్ షీ పేర్కొంది. అందుకోసం ఇక నుంచి కొత్త వారికి కూడా అవకాశాల కల్పించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు - ప్రకటనలో పేర్కొంది.

