

మరో ఉదయం

TELUGU DAILY & NEWS CHANNEL

విశాఖ వందేభారత్ కు ఇకపై 20 బోగీలు



సంపుటి : 09

సంచిక : 177

పేజిలు : 08, వెల రూ. 5రూ/

శనివారం- 05 - జూలై- 2025

జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికపై దృష్టి పెట్టాలి

- ▶ కాంగ్రెస్ పార్టీ పదవులను క్యాబినెట్ తీసుకోవడం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు.
- ▶ పార్టీ పదవులతోనే నేతలకు గుర్తింపు, గౌరవమని ఉద్ఘాటించారు.
- ▶ రాజకీయాల్లో నేతల ఎదుగుదలకు ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుందని చెప్పుకొచ్చారు.
- ▶ రాజీవ్ రోజుల్లో అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్ సీట్లు పెరగజోతున్నాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.



జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికపై కాంగ్రెస్ ఘోషకన్

కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. ఉప ఎన్నికలో మూడు పార్టీలు కలిసి బరిలోకి దిగుతాయని చెప్పుకొచ్చారు. ఉప ఎన్నికను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇవాళ(శుక్రవారం) గాంధీభవన్ లో డీ.పీ.సీ. విస్తృతస్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. ఇన్ చార్జ్ మంత్రులు

ప్రతి అంశాన్ని సీరియస్ గా తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి మార్గనిర్దేశం చేశారు. క్రమశిక్షణ విషయంలో సీరియస్ గా ఉండాలని ఆదేశించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పదవులు వెంటనే భర్తీ చేయాలన్నారు. పార్టీ కమిటీల్లో అన్ని సామాజిక వర్గాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. క్రమశిక్షణ విషయంలో సీరియస్ గా ఉండాలని హుకుం జారీ చేశారు.

మూడు రంగుల జెండా పట్టి 4 కోట్ల మందిని చైతన్య పరిచాం

- ▶ 9 రోజుల్లో రూ.9 వేల కోట్లు 70 లక్షల మంది రైతులకు అందించామని వెల్లడించారు.
- ▶ అన్నపూర్ణ క్యాంటీన్లకు ఇందిరమ్మ పేరు పెడితే ప్రతిపక్షాలు నానా యాగీ చేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు.
- ▶ తాము అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడు తమ ప్రభుత్వం మూన్నాళ్ల ముచ్చటినని ఎగతాళి చేశారని, హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో తమకు తిరుగులేదని విర్రవీగుతున్న దొర గడిని బద్దలు కొట్టి మూడు రంగుల జెండా



పట్టి 4 కోట్ల మందిని ఉత్తేజపరిచి దొరలను తరిమికొట్టమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. నేడు హైదరాబాద్ లోని ఎన్టీ నగర్లో నిర్వహించిన కాంగ్రెస్ సామాజిక న్యాయ సమర భేరి సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా.. తాము అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడు తమ ప్రభుత్వం మూన్నాళ్ల ముచ్చటినని ఎగతాళి చేశారని, నేడు సక్సెస్ ఫుల్ గా ప్రజా పాలనను, సంక్షేమ పాలనను అందిస్తున్నామని అన్నారు. తాము ఎక్కడ విఫలం అవుతామా అని ఎదురు చూస్తున్న ప్రతిపక్షాలకు చెంప పెట్టాలాగా కేవలం 9 రోజుల్లో రూ.9 వేల కోట్లు 70 లక్షల మంది రైతులకు

నా ప్రార్థనలకు సమాధానం లభించి తీరుతుందన్న డీకే

- ▶ త్వరలో డీకే ముఖ్యమంత్రి అంటూ ఎమ్మెల్యే వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో కలకలం
- ▶ బద్దేళ్ల పాటు తానే ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటానన్న సిద్ధరామయ్య
- ▶ ప్రస్తుతానికి అధిష్టానం ఆదేశాలను పాటిస్తానని శివకుమార్ స్పష్టీకరణ



వైఎస్సార్స్ పీ ఎలా అధికారంలోకి వస్తుందో చూస్తాం

- ▶ వైఎస్సార్స్ పీ నేతలు రౌడీయిజం, గూండాయిజంతో ప్రజలను భయపెట్టి వేధించారు
- ▶ 2029లో వైఎస్సార్స్ పీ ఎలా అధికారంలోకి వస్తుందో చూస్తామని సవాల్



సభలో పవన్ ప్రసంగించారు. 2029లో అధికారంలోకి వస్తే మా అంతు చూస్తామని వైఎస్సార్స్ పీ నేతలు అంటున్నారు. అసలు వైఎస్సార్స్ పీ అధికారంలోకి రావాలి కదా? ఎలా అధికారంలోకి వస్తుందో మేమూ చూస్తామని పవన్ అన్నారు. వ్యక్తిగతంగా తనకు ఎవరిపై కక్ష ఉందన్న అయన, గత ప్రభుత్వం జో జీవన్ మిషన్ ను పట్టించుకోలేదన్నారు. రౌడీయిజం, గూండాయిజంతో భయపెట్టి వేధించారని, మందీరు అందించానన్న షిగో..2లో

'ఆపరేషన్ సిందూర్'తో దేశ సత్తా చాటామన్న హెబాంమంత్రి



హైదరాబాద్ నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీలో మాట్లాడిన అమిత్ షా పహల్గామ్ దాడికి ప్రతికారంగా పాక్ ఉగ్రశిబిరాన్ని ధ్వంసం చేశారని ప్రభుత్వ నిబద్ధతకు ఇదే నిదర్శనమని వ్యాఖ్య చేశారు. పాకిస్తాన్లోని కొమ్మిద్ ఉగ్రవాద శిబిరాలను షిగో..2లో

సరిహద్దులో భారత్ కు ముగ్గురు శత్రువులు

- ▶ ఆపరేషన్ సిందూర్ వేళ పాక్ కు డ్రాగన్, టర్కిల సైనిక సాయం
- ▶ చైనా ఆయుధాలకు లైవ్ ల్యాబ్ లా పాక్
- ▶ ఖిక్కి సడస్సులో డిప్యూటీ చీఫ్ ఆఫ్ ఆర్మీ స్టాఫ్ రాహుల్ ఆర్.సింగ్ వ్యాఖ్యలు



ఢిల్లీ : భారత్ కు ఒక సరిహద్దులో ఏకంగా ముగ్గురు విరోధులు ఉన్నారని డిప్యూటీ చీఫ్ ఆఫ్ ఆర్మీ స్టాఫ్ (సామర్వాల ఉందిన ఆయన తెలిపారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలో ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఛాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ ఆండ్

మోదీయే నాకు స్ఫూర్తి... ఐటీ దిగ్గజ సంస్థలకు బంపర్ ఆఫర్

- ▶ జాతీయ మీడియాకు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చిన నారా లోకేశ్
- ▶ రూపాయికే కాగ్నిజెంట్ కు 21 ఎకరాల భూమి కేటాయింపు
- ▶ 99 పైసలకే టీసీఎస్ కు స్థలం.. భారీగా ఉద్యోగాల కల్పన
- ▶ మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదనను ప్రజలు తిరస్కరించారు
- ▶ తెలంగాణతో సఖ్యతకే ప్రాధాన్యం ఇస్తామని స్పష్టీకరణ



అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ ను టెక్నాలజీ రంగంలో అగ్రగామిగా నిలబెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు టాటా మోటార్స్ కు రూపాయికే భూమి కేటాయింపిన స్ఫూర్తితో, ఏపీలోనూ అదే తరహా విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ వెల్లడించారు. విశాఖపట్నాన్ని అంతర్జాతీయ ఐటీ హబ్ గా భూమి కేటాయింపు లక్ష్యంగా, దిగ్గజ సంస్థలకు నామమాత్రపు లీజు ధరలకు భూములు కేటాయిస్తూ పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఈ మేరకు నారా లోకేశ్ వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో ఐటీ అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని లోకేశ్ అన్నారు. ఇందులో భాగంగా, ప్రముఖ సాఫ్ట్ వేర్ సంస్థ కాగ్నిజెంట్ కు కేవలం ఒక్క రూపాయి

పీ 4 అమలులో కీలక పరిణామం

- ▶ పీ-4 పథకం సమర్థవంతంగా అమలు కావడం కోసం రెండు కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నిర్ణయించారు.
- ▶ పీ -4 అమలు, పర్యవేక్షణ కోసం జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయి ఛార్జర్లు ఏర్పాటుకు ఆయన కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.
- ▶ పీ-4 అమల్లో భావల్లు జిల్లా నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిచిందని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు.



పీ 4 భవిష్యత్తు కార్యచరణపై సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం వెలగపూడిలోని సచివాలయంలో అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీ-4 పథకం సమర్థవంతంగా అమలు కావడం కోసం రెండు కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. పీ -4 అమలు, పర్యవేక్షణ కోసం జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయి ఛార్జర్లు ఏర్పాటుకు ఆయన కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అలాగే ఈ కమిటీల్లో ఇన్ చార్జ్ మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయి అధికారులు సభ్యులుగా ఉండనున్నారు. ఇక పీ-4 లోగోను సీఎం చంద్రబాబు ఖరారు చేశారు. ఆగస్టు 15వ తేదీ నాటికి 15 లక్షల బంగారు కుటుంబాలు, లక్ష మంది మార్గదర్శకులను గుర్తించేలా లక్షలగా నిర్దేశించుకున్నారు. పీ-4 అమల్లో బాపట్ల జిల్లా నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిచిందని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు.

సంవాదకీయం

ఏడేళ్లు బందిగా సారస్వత మూర్తి

మహాభారతాన్ని ఆంధ్రీకరించిన సారస్వతమూర్తి తిక్కన. వర్ణవివక్ష కారణంగా ఆయన ఏడేళ్లుగా ఓ గదిలో బందిగా ఉంటున్నారు. గాన గంధర్వుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కూడా ఆయన్ను విడుదల చేయలేకపోయారు. అసలు విషయానికొస్తే... నెల్లూరు కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో తిక్కనకవి విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని 2018లో నాటి బీడీపీ ప్రభుత్వం సంకల్పించి, ఆయన కాంస్య విగ్రహాన్ని తయారు చేయించింది. కానీ ఆ విగ్రహం పసిడి రంగుకు చేరువలో ఉండడంతో 'పసుపు ముద్ర' అవవాడు కారణంగా ప్రతిష్ఠకు దూరమైంది. తెలుగువారికి గర్వకారణమైన తిక్కన విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాలని సినీ గాయకుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం చివరి వరకు ప్రయత్నించి విఫలమయ్యాడు. కొవిడ్ తో ఆసుపత్రిలో చేరే ముందు కూడా తిక్కన విగ్రహ ప్రతిష్ఠ విషయమై అప్పటి నెల్లూరు జిల్లా కలెక్టరేట్ బాలు మాట్లాడారు. కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో ఆ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించేవాలని అభ్యర్థించారు. ప్రముఖుల అభ్యర్థనతో నాటి శాసనసభ ఉపసభాపతి మండలి బుద్ధప్రసాద్ విగ్రహ ప్రతిష్ఠకు పూనుకున్నారు. 2019లో మహాత్మవం పేరుతో తిక్కన విగ్రహ ఆవిష్కరణ, 'తిక్కన తిరునాళ్ల' పేరుతో మూడు రోజుల పాటు ఉత్సవాలు ఘనంగా జరపాలని నిర్ణయించారు. కానీ సరిగ్గా ఆ సమయంలోనే ఎన్నికల కోడ్ రావడంతో ఈ కార్యక్రమం వాయిదా పడింది. దాంతో తిక్కన విగ్రహాన్ని నెల్లూరు సంగీత కళాశాలలోని ఓ గదిలో ఉంచారు. ఎన్నికల అనంతరం నాటి మంత్రి అనిల్ కుమార్ యాదవ్ దృష్టికి కొందరు విగ్రహ ప్రతిష్ఠ విషయాన్ని తీసుకెళ్లారు. ఈ విషయాన్ని పరిశీలిస్తామని మంత్రి తెలిపారు. అప్పటి కలెక్టర్ చక్రవర్తిబాబు అదిగో ఇదిగో అంటూ మీనమేషాలు లెక్కెస్తూ కాలయాపన చేశారు. కలెక్టరేట్ లో మహాత్మాగాంధీ విగ్రహం, 100 అడుగుల జాతీయ జెండాను ఏర్పాటు చేశారు. అదే ప్రాంగణంలో తిక్కన విగ్రహం కూడా ఏర్పాటు చేయవలసి ఉంది. విగ్రహం అందుబాటులో ఉన్నా విగ్రహ ప్రతిష్ఠకు సాహిత్య కళాభిమానులు పట్టుబడుతున్నా.. అధికారులు పాలకులేమాత్రం స్పందించడం లేదు. తెలుగుదేశం పార్టీ తయారు చేయించిన విగ్రహం కావడం, దానికీతోడు రంగు సమస్య వెంటాడడంతో తిక్కన చీకటిలోనే బందిగా ఉండిపోయారు. రాజకీయ సుడిగుండంలో చిక్కుకుని ఉన్నారు. ఏడేళ్లుగా ఆ సారస్వత 'మూర్తి'కి రాజకీయ రంగులు పులిమి, గదిలో బందిని చేయడం సబబు కాదు. ఈ విషయంపై వెంటనే పాలకులు, అధికారులు స్పందించాలని, కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో తిక్కన విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాలని చరిత్రకారులు, సాహిత్య అభిమానులు కోరుతున్నారు. దేశంలో రోజూ చిన్న పెద్ద, అనే తారతమ్యం లేకుండా, చదువుకున్న వాళ్లు, నిరక్షరాస్యులు, విద్యార్థులు ఒక్క క్షణాన్ని విస్మరించి ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు. ఈ మధ్య ఉన్నతమైన స్థానాల్లో ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడటం చూసి సమాజం విస్మయపోతోంది. ఆర్థిక భారం అని కొందరు, చదువులే విజయం సాధించలేదని కొందరు, ప్రేమలే విఫలం అయ్యామని, కుటుంబ కలహాలు ఇలా అనేక కారణాలతో ఎవరికీ వాళ్లు ఆ సమస్యల పట్ల నియంత్రణ కోల్పోయి వాళ్ల ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు. జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక సమస్యతోనే ఉన్నారు. నిజానికి జీవితమంటే అన్నీ ఎదుర్కొని సాగడమే.. మనిషికి అన్ని సమస్యలు చుట్టూముట్టినప్పుడే సంఘర్షణ మొదలవుతుంది. అప్పుడు నమ్మిన వాళ్లతో ఆ సమస్యలను పంచుకోవాలి. అప్పుడే మనస్సులో బాధ తగ్గుతుంది. ఏ సమస్యనైనా ప్రాణం ఉన్నప్పుడే పరిష్కరించుకోవాలి. ప్రాణం తీసుకుంటే మీ జీవితానికి మీరే మచ్చ తెచ్చుకున్న వాళ్లు అవుతారు.. భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థలో ఆధునిక పోకడల వలన ఎవరికి వారే యమునా తీరే అనేలా నాలుగు గోడల మధ్య ఉండే మనస్సర్దులు, సమస్యలను బజారుకు ఈడుస్తున్నారు.. అవమానాలను తట్టుకోలేని వాళ్లు బలవంతులైన వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు.. ఆత్మహత్యకు మందు ఒక్క క్షణం మనల్ని నమ్ముకున్న వాళ్లను తలుచుకుంటే వారి ఘోష అర్థం అవుతుంది. అనాలోచితంగా మీరు తీసుకునే ఆ ఒక్క క్షణం నిర్ణయం మీ జీవితాలనే కాదు, మిమ్మల్ని నమ్ముకున్న వారి జీవితాలనూ బుగ్గిపాలు చేస్తున్నాయి. చనిపోయి ఏమీ సాధించలేరు, బతికి సాధించి చూపండి.. అప్పుడే మీ బతుకుకి ఒక అర్థం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆత్మహత్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్న నేపథ్యంలో వాటిని నియంత్రించేందుకు ప్రభుత్వం కమిటీ వేసి ఆ కమిటీలో అన్ని విభాగాలను చేర్చి ఆత్మహత్యలు చేసుకోవాలనే ఆలోచన వచ్చిన వారికి కౌన్సెలింగ్ ఏర్పరచి వారు బతకడానికి నమ్మకం కలిగించేలా చేయాలి.

అమెరికాలో బుద్ధవారం జరిగిన చతుర్ముఖ కూటమి (క్యూట్) దేశాల విదేశాంగ మంత్రుల సమావేశం అనుకున్న విధంగానే కశ్మీర్ లోని పెహల్ గామ్ లో మొన్న ఏప్రిల్ 22న ఉగ్రవాదులు దాడిచేసి 26 మందిని హత్య చేశారు. ఉగ్రవాదులు సామూహిక దాడిచేసి 26 మందిని హత్య చేశారు.

నీళ్లు నమిలిన క్యాడ్!



భాగంగా వచ్చింది. అందులో మనల్ని భాగస్వాముల్ని చేసి తన వివాదాన్ని మనకు కూడా అందించిన అమెరికా మనకు సమస్య వచ్చినప్పుడు మాత్రం మనవైపుండదని పెహల్ గామ్ రుజువు చేసింది. మరీ ఇలాంటి కూటమలు పెట్టి ప్రయోజనమేమిటి? విదేశాంగ శాఖ మాజీ కార్యదర్శి కన్వల్ సిబల్ అసెంబ్లీ పాకిస్తాన్ తో మిగిలిన మూడు సంవత్సరాలకూ, ముఖ్యంగా అమెరికాకూ స్నేహ సంబంధాలుండటం వల్ల ఉమ్మడి ప్రకటనలో నేరుగా దాన్ని ప్రస్తావించటానికి మొహమాటపడి ఉండొచ్చు. మరి అదే పరిస్థితి మనకు ఉందా? మనకూ, పాకిస్తాన్ కూ వున్న వైపర్యాలపై క్యాడ్ పెట్టినాడే మిగిలిన మూడు దేశాలకూ అవగాహన ఉండాలి. మరి ఎందుకు కలుపుకొన్నట్టు? ఇలాంటి పరిస్థితి తలెత్తగలదని అప్పుడు తెలియదా? భూగోళంలో ఏమాల ఉగ్రవాదం ఉన్నా దాన్ని నిర్మూలించేదాకా పరిణామాలపై, నిరంతరం అన్ని వైపులూ పాకిస్తాన్ 2001లో తాను చేసిన శపథం అమెరికాకు గుర్తందా? క్యాడ్ కూటమి సమావేశానికి ముందు మన దేశాంగ మంత్రి జైకంకర్ మూడు దేశాల విదేశాంగ మంత్రులతో విడివిడిగా భేటీ అయ్యారు. పెహల్ గామ్, తదనంతరం మంత్రులతో విడివిడిగా భేటీ అయ్యారు. ఉగ్రవాదాన్ని నిర్మూలించేదికాక పరిణామాలపై చిరకాలంగా వున్న అవగాహనా మొదలుగా పాకిస్తాన్ తీరును వివరించారు. బహుశా దాని పర్యవసానంగా కనీసం పెహల్ గామ్ ను ప్రకటనలో ప్రస్తావించి చర్య తీసుకోవాలన్న

డిమాండ్ చేశారు. లేకుంటే దానికి కూడా దిక్కు లేకపోవడంపై పాకిస్తాన్ ఎన్ని తప్పుడు పనులకు పాల్పడుతున్నా అమెరికాకు ఆ దేశవంటి మోజు. 'రెండు దేశాలూ బెదిరించి యుద్ధం ఆపానని గొప్పలు చేయిన ట్రంప్, ఆ తర్వాత వారం గడవకుండా ఆ దేశ ఆర్మీ బీస్కో భేటీ అయి పాకిస్తాన్ ముంచెక్కారు. చైతావో మనకు సరిహద్దు వివాదాన్ని సంగతి నిజమే. ఆ విషయంలో మన దేశం రాజీ పడకుండా చర్యలు సాగిస్తోంది. దురాక్రమణుల ప్రయత్నాలను నిర్మూలించినప్పుడల్లా ఎదుర్కొంటున్నది. క్యాడ్ ఉనికిలోకి రాకముందునుంచి అది కొనసాగుతోంది. పరస్పరం సహకరించుకోవటానికి, ఎదగటానికి కూటమలు అవసరం. అధునాతన సాంకేతికతలో తోడ్పడే అత్యంత కీలకమైన ఖనిజాల, ఇతర వనరుల సరఫరాపై చైనా అంక్షలు విధించిన నేపథ్యంలో ఎవరిపైనా ఆధారపడకుండా ఎదిగేందుకు, సరఫరాకల అంతరాయం ఏర్పరచకుండా చూసేందుకు సమష్టిగా కృషి చేయాలని క్యాడ్ తీర్మానించటం హానికరమే. ఈ విషయం చివరిలో క్యాడ్ దేశాధినేతల శిఖరాగ్ర సదస్సు మన దేశంలో జరుగుతున్న నేపథ్యంలో కూటమి భాగస్వాముల్లో మరింత నదనగాహన, సమన్వయం అవసరమని... కీలక సమయాల్లో నిర్మూహలుగా ఉండటం ముఖ్యమని తెలుసుకుంటే మంచిది.

సంక్షేమానికి 'అగ్రజుల' వాతలు!



సంకలా ఉంది సెనేట్ ఆమోదించిన కోల బిల్లు ప్రతినిధుల సభలో రిపబ్లికన్ సభ్యులు ప్రభుత్వ వ్యయంపై మరింత కోత విధించాలని పట్టుబడుతున్నారు. అదే జరిగితే సాంఘిక భద్రతకు సంబంధించిన పథకాల్లో అత్యధిక భాగం రానున్న కాలంలో అర్జుణ్ణుమౌతాయి. ట్రిబ్యూన్ వేరే కోత వున్నా సరకుల కొరతగా ఉండొచ్చని చేయరేకుంటున్న వారికిన్నే విఫలమయ్యా కరణం చేయటం ద్వారా 480 కోట్ల పొందు ఆదా చేయమని స్ట్రాటర్ అశించారు. కానీ స్వచ్ఛం నుంచి వచ్చిన అర్జుణ్ణు కార్యకర్త దరఖాస్తుదారుకు పరిమితం చేశారు. దాంతో ప్రభుత్వం 200 కోట్ల పొందు మించి ఆదా చేయలేకపోవచ్చని నిపుణులు అంచనా. రిట్రైవ్ వారికిన్నే రామలిల్లా పర్మిట్ కుడా కోతలు గణనీయంగా ఉండొచ్చు. వీటి వర్షపానంగా 2030 నాటికి లక్షలన్నీ మంది పౌరులు పెన్షన్లను పొందొచ్చు. మొత్తానికి ప్రాంత వర్షం అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో ఒక అనిశ్చితి కల్పిస్తోంది. గత ఒప్పందంతో ద్వంద్వ వస్తుల మోత నుంచి తప్పుడుకున్న బహుశాఖా సంద్యల ఇకపై చాలా దేశాల్లో పెద్ద మొత్తంలో వస్తులు చెల్లించాల్సి వస్తుంది. ఇది అంతిమంగా అమెరికాలో చాలా దేశాలకు వైపర్యం తెస్తుంది. ఆ

సంక్షేమానికి భారీగా కోత పెడుతూ అమెరికా, బ్రిటన్ ఏకకాలంలో తీసుకోవచ్చిన బిల్లులు మంగళవారం ఆమోదం పొందాయి. అమెరికాలో అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ బిల్లు సంక్షేమానికి కోత పెట్టడంతో పాటు సంపన్నులు చెల్లించే పన్నుల్ని కూడా తగ్గించింది. అనలే రిపబ్లికన్లకు ఆరకార మెజారిటీ ఉన్న సెనేట్ లో ఆ పార్టీకి చెందిన ముగ్గురు సభ్యులు బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా ఓటేశారు. దాంతో అనుకూలంగా, వ్యతిరేకులూ సుముగా ఉన్న సభలో ఉపాధ్యక్షుడు జేమ్స్ హెన్రీ వేసిన ఒక్క ఓటుతో ఆ బిల్లు గట్టెక్కొంది. రిపబ్లికన్లకు అధికత్వం ఉన్న ప్రతినిధుల సభలో అది సునాయాసంగా ఆమోదం పొందుతుంది. ట్రిబ్యూన్ లో లెటర్ పార్టీ ప్రభుత్వానికి అంత 'అధ్యక్షం' లేదు. బిల్లుపై లెటర్ పార్టీలో తిరుగుబాటు చెలరేగటంతో ఆఖరి నిమిషంలో ప్రధాని కిర్రన్ స్ట్రాటర్ దాని తీవ్రతను తగ్గించారు. ఈ కోతల ద్వారా ఖజానాకు ఏటా 600 కోట్ల పొందు మిగిలాలన్నది లెటర్ ప్రభుత్వం ధ్యేయమైనా, బిల్లు గట్టెక్కొంటే వీలగా దిగిరాక తప్పలేదు. అగ్రరాజ్యాలు రెండింటిలో ఒక రోజు సంక్షేమానికి కోత పెట్టే బిల్లులు రావటం ప్రభుత్వాల వైఖరిలో వచ్చిన మార్పునుక అర్థం పట్టారు. తప్పుడు ప్రాధమ్యాలు, అనవసర వ్యయాలతో ఖజానాలను ప్రభుత్వాల దివాలా తీయస్తూ, పర్యవసానంగా వచ్చిపడుతున్న సంక్షేమం నుంచి గట్టెక్కొంటే పౌరుల పట్ల తమ బాధ్యతల్ని వదిలించుకో జూస్తున్నాయి. అమెరికా నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ వరకూ చాలా పోట్ల ఈ ధోరణి కొనసాగుతోంది. కాకపోతే ట్రంప్ దేవునినూ బాహుళంగా చేస్తారు. ట్రంప్ చర్య అమెరికాను రెండు రకాలూ దెబ్బ తీయటోతోంది. రకాల్లాగా పన్నుల ద్వారా వచ్చే ఆదాయానికి ఈ బిల్లు గండికొడుతుంది. దీన్ని పూర్ణంకోవటానికి ఆయన సంక్షేమంపై వర్ధూరు. ఆలోచన చేశాకూ, ఆచార కూపనకూ కోత పెట్టడం వల్ల 2034 నాటికి అభ్యుదయస్థుల్ని కోటి 20 లక్షలందే జనాభాకు ఉన్న కాస్ట్ పెంచుతుంది. ఆ పేరిటోవోతుంది. ఆ పేరిటోవోతుంది. ఆ పేరిటోవోతుంది. ఆ పేరిటోవోతుంది.

ఆంధ్ర బీసీ కులాలకు సర్కారు వత్తాసు



సమస్యలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని సుప్రీంకోర్టు ఎన్నిసార్లు అడగలేదు? వాటన్నింటికీ రాష్ట్ర సర్కారు ఇదే విధంగా అగమ్యుపాలై జవాబు చెప్పిందా? ఆంధ్ర కులాల కేసుల్లో విషయంలోనే ప్రత్యేక క్రర్య ఎందుకు? బీసీ కులాలపై కుల బహిష్కరణలు, దాడులను నిరోధించే లక్ష్యంతో వివిధ బీసీ కుల సంఘాలతో జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయాలని, ఈ విషయంపై బీసీలకు అవగాహన కల్పించాలని, బీసీ కులాల మధ్య సోదరభావాన్ని పెంపొందించే బాధ్యత తీసుకోవాలని కుల నిర్మూలనే వేదిక తరఫున ఏప్రిల్ 7న బీసీ కమిషన్ లోబయ్యారు. ఈ అంశాన్ని కమిషన్ ఇప్పటివరకు పట్టించుకోలేదు. కానీ, ఆంధ్ర బీసీ కులాలను తెలంగాణలో చేర్చడం గురించి వెంటనే ప్రజా సేకరణ చేపట్టింది. ఆంధ్ర కులాలను కలిపి సంరక్షణ బీసీ కమిషన్ నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణకు హాజరైన ఉత్తమందిని ఉద్దేశిస్తూ 'మీరు లెక్క బట్టలు వేసుకోవాలి'ని కాదు, చేపలు పట్టుకోవాలి' అని కిందవరచటం దీనికి సంకేతం? కమిషన్ సామాజికంగా అవమానిస్తే ఎట్లా? తెలంగాణ బీసీ జాబితాలో చేరే 27 కులాల్లో కలిగి కులం ఒకటి. ఈ కులం గురించి బీసీ కమిషన్ ఒక విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. అదేమిటంటే రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఆ కులానికి చెందిన 800 మంది వరకు ఉద్దేశ్యాల ఉన్నాయి. అంటే వాళ్ల ప్రాతినిధ్యం ఏ స్థాయిలో ఉన్నట్లైతే అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పవరం, తిరుపతి దేవస్థానంలో వారు పూజారీలుగా ఉండటమంటే వాళ్లు ఏ స్థాయిలో ఉన్నారో తెలుసుకోవాలి. కాబట్టి, ఆంధ్ర బీసీ కులాలను చేర్చే విషయంపై బీసీ కమిషన్ ద్వారా స్వాగతించడాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూనుకోవాలి. సుప్రీంకోర్టులో అనుకూల నివేదికలను సమర్పించడాన్ని వెంటనే ఆపాలి. ఆంధ్ర పలనవాదాన్ని పీడిత కులాలపై గురిబంధగా మార్చవద్దని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. కాదు, కూడదని ముందుకెళ్ల మరో ఉద్దేశం తప్పదు. ఉద్దేశం తప్పని పరిస్థితి తలెత్తితే జిల్లాలు, ఎజిల్లాల పక్షపాటి బీసీలు మరోసారి సంఘటితం కావాలి.

'మాది మాకే మీది మీకే' అని నినందిని సాధించిన తెలంగాణలోకి దాడిదారిన చేరడానికి విఫలమౌతుం చేస్తున్న సోదర ఆంధ్ర బీసీ కులాల పట్ల తెలంగాణ ప్రస్తుత పాలకుల వైఖరి వివాదాస్పదంగా మారింది. ఈ వివాదాస్పద వైఖరికి రాజకీయ దురుద్దేశం, అధికార యావ ప్రధాన కారణం. రెండు రాష్ట్రాల్లోని బీసీ ప్రజల మధ్య ఘర్షణ వాతావరణం సృష్టించడమే వారి లక్ష్యం. కేంద్రంలోని బీజేపీ సర్కారు కూడా ఇదే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నది. బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో ఒక విధంగా, బీజేపీయేతర రాష్ట్రాల్లో మరో విధంగా కమలం పార్టీ వైఖరి ఉంటుంది. అందుకు ఈ మూడు ఉదాహరణలను ప్రస్తావించాలి. మొదటిది, పయ్యారాజుకు చెందిన రోహిణ్యాల దేశంలో వందల ఎండ్లూ జీవిస్తున్నారని, వారిని భారత పౌరులుగా గుర్తించాలని పశ్చిమబెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనెర్జీ కేంద్ర హెంకాశా మంత్రి అమిత్ షాను కోరగా, అందుకు ఆయన నిరాకరించారు. అంతేకాదు, 'మన దేశాన్ని 200 ఎండ్లూ సాధించిన ట్రిబ్యూన్ వారు ఈ దేశ పౌరులైపోతారా?' అని దీనిని షా ప్రశ్నించారు. రెండవది, జోగ్ కులం వాళ్లు ఫుట్ల కేంద్రంగా 50 ఎండ్లూ జీవిస్తున్నారు. స్థానికత, కులం సర్వకైఫీ ఇజ్జాలన్న వారి డిమాండ్ ను మహారాష్ట్ర సర్కారు తోసివేస్తున్నట్లుంది. వారు స్థానికులు కాదనేది అక్కడ పాలకుల వాదన. అయితే, జోగ్ కులం వాళ్లు తెలంగాణ నుంచే తమ సర్వకైఫీలను తీసుకెళ్తున్నారు. మూడవది, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో తెలంగాణకు చెందిన ఏడు బీసీ కులాలను తొలగించినప్పుడు ఏమీ బీజేపీ ఎంపీలు స్పందించలేదు. మనం కూడా తెలంగాణలో ఉంటున్నప్పుడు ఎందుకు తొలగించాలని కనీసం ప్రశ్నించలేదు? ఆంధ్ర కులాలను తెలంగాణలో కలపాలని బీజేపీ ఓపీసీ మోర్ఖా జాతీయ అధ్యక్షుడు, తెలంగాణలో మున్నూరు కాపు కలపమని, ఆంధ్ర కులాలను కలిపేందుకు తాము వ్యతిరేకం కాదని తన అనుగం శిష్యుల ద్వారా బీజేపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు, బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు ఆర్.కృష్ణయ్య బీసీ కమిషన్ కు చెప్పినారని, ఇకపై ఒక విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. రోహిణ్యాల విషయంలో బీజేపీ వైఖరి సరైనదంటుంటే, మహారాష్ట్రలోని జోగ్ కులం విషయంలో ఎందుకు భిన్న వైఖరిని అవలంబిస్తున్నట్లు? షాని, రోహిణ్యాల ముస్లిం అనుకున్నా లేదా వాళ్లు మన దేశస్యులు కాదనుకున్నా మహారాష్ట్రలోని జోగ్ కులం ఏ ఏమింపులే కదా? ఆంధ్ర బీసీ కులాల హిందువులైనప్పుడు, తెలంగాణ బీసీ కులాల హిందువులు కాదా? తెలంగాణ ప్రజలతో మమేకం కాలేని ఆంధ్ర వాళ్లని తెలంగాణ బీసీలుగా కలపడానికి ఎందుకు అంగీకరించాలి? కె.లక్ష్మణ్, అల్.కృష్ణయ్య, ఏమీ బీజేపీ

సీలింగ్ ఫ్యాన్ మొరాయిస్తోందా.. జెట్ స్పీడ్ లో తిరగాలంటే ఈ టిప్స్ త్రై చేయండి



చలికాలంలో ఒక్క నెంబర్ ఫ్యాన్ స్పీడ్ కి చలి తట్టుకోలేం. అదే ఎండకాలం వచ్చిందంటే ఫుల్ స్పీడ్ లో పెట్టినా గాలి ఆడదు. దీంతో సమ్మర్ సీజన్ మొత్తం చెమటలతోనే గడిచిపోతుంది. అయితే, ఈ సీలింగ్ ఫ్యాన్ ను ఒక్కసారి ముందే చెక్ చేసుకుంటే ఈ బాధలు తప్పతాయి. మీ ఫ్యాన్ స్పీడ్ ను పెంచేందుకు ఈ టిప్స్ త్రై చేస్తే సూపర్ ఫ్యాన్ గా తిరుగుతుంది. వేసవి వేడిలో సీలింగ్ ఫ్యాన్ నెమ్మదిగా తిరిగితే చల్లని గాలి అందక ఇబ్బంది పడతాం. అయితే, కొన్ని సులభమైన చిట్కాలతో ఫ్యాన్ వేగాన్ని పెంచి, గదిని చల్లగా మార్చవచ్చు. మీ ఫ్యాన్ ను సూపర్ స్పీడ్ తో తిరిగించే సూపర్ టిప్స్ అందుకు ఈ 8 టిప్స్ పనిచేస్తాయి. వీటిని సరిచేస్తే ఎంత పాత ఫ్యాన్ అయినా సూపర్ స్పీడ్ తో తిరగాల్సిందే. అవేంటో చూసేద్దాం..

ఫ్యాన్ శుభ్రం చేయడం
ఫ్యాన్ రెక్కలపై దుమ్ము, ధూళి పేరుకుపోతే గాలి ప్రవాహం తగ్గకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా, ఫ్యాన్ నెమ్మదిగా తిరుగుతుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, ఫ్యాన్ ను అపై, రెక్కలను తడి గుడ్డతో తుడవాలి. రెక్కల రెండు వైపులా శుభ్రం చేయడం ముఖ్యం. అలాగే, ఫ్యాన్ మోటార్ దగ్గర ఉండే బేరింగ్లను కూడా శుభ్రపరచాలి. దీనివల్ల రాబడి తగ్గి, ఫ్యాన్ సాఫీగా తిరుగుతుంది. ప్రతి 15

రోజులకు ఒకసారి ఫ్యాన్ ను శుభ్రం చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.
కెపాసిటర్ పరిశీలన
సీలింగ్ ఫ్యాన్ వేగాన్ని నియంత్రించే ముఖ్యమైన భాగం కెపాసిటర్. ఇది మోటార్ కు అవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. కెపాసిటర్ పాడైతే, ఫ్యాన్ నెమ్మదిగా తిరుగుతుంది లేదా పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. కెపాసిటర్ ను సమస్యను గుర్తించడానికి, ఫ్యాన్ హమ్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా వేగంతో రెక్కలను తిప్పాల్సి వస్తుందా అని చూడాలి. అలాంటి సందర్భాల కనిపిస్తే, ఎలక్ట్రిషియన్ సహాయంతో కెపాసిటర్ ను మార్చాలి. కొత్త కెపాసిటర్ కొనేటప్పుడు, పాత కెపాసిటర్ తో సమానమైన వోల్టేజీ, కెపాసిటెన్స్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి.

బేరింగ్లకు లూబ్రికేషన్

ఫ్యాన్ మోటార్ లోని బేరింగ్లు సాఫీగా తిరగడానికి సహాయపడతాయి. కాలక్రమేణా, ఈ బేరింగ్లు దుమ్ము, ధూళితో నిండి, రాబడి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా, ఫ్యాన్ వేగం తగ్గకుండా ఉంటుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, బేరింగ్లను శుభ్రపరచి, లూబ్రికేషన్ అయితే వేయాలి. లూబ్రికేషన్ వల్ల రాబడి తగ్గి, ఫ్యాన్

వేగవంతంగా తిరుగుతుంది. అయితే, బేరింగ్లు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నట్లయితే, వాటిని మార్చడం మంచిది.

వోల్టేజీ సరిచూసుకోవడం
ఫ్యాన్ వేగం వోల్టేజీపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇంట్లో వోల్టేజీ తక్కువగా ఉంటే, ఫ్యాన్ నెమ్మదిగా తిరుగుతుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, ఇంటి వైరింగ్ ను ఎలక్ట్రిషియన్ తో చెక్ చేయించాలి. అవసరమైతే, వోల్టేజీ స్టెబిలైజర్ ఉపయోగించడం మంచిది. సరైన వోల్టేజీ అందితే, ఫ్యాన్ గరిష్ట వేగంతో తిరుగుతుంది. రిమోట్ కంట్రోల్ సమస్యలు

రిమోట్ కంట్రోల్ ఉన్న ఫ్యాన్ లో, రిమోట్ సిగ్నల్ ఇబ్బందులు లేదా బ్యాటరీ సమస్యల వల్ల వేగం తగ్గవచ్చు. రిమోట్ బ్యాటరీలను మార్చి, ఫ్యాన్ కు ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా ఉపయోగించాలి. అలాగే, రిమోట్ సరిగ్గా పనిచేస్తుందో లేదో చెక్ చేయాలి. సమస్య కొనసాగితే, రిమోట్ ను రీసెట్ చేయడం లేదా మార్చడం అవసరం. మోటార్ సమస్యలు

ఫ్యాన్ మోటార్ లో దుమ్ము, ధూళి చేరడం వల్ల కూడా వేగం తగ్గవచ్చు. మోటార్ ను శుభ్రపరచి, లూబ్రికేషన్ చేస్తే సమస్య తొలగవచ్చు. అయితే, మోటార్ పూర్తిగా దెబ్బతిన్నట్లయితే, దానిని మార్చడం లేదా కొత్త ఫ్యాన్ కొనడం మంచిది. మోటార్ పరిమాణం ఫ్యాన్ రెక్కలకు సరిపోయినట్లు కాకపోతే కూడా వేగం తగ్గకుండా ఉంటుంది. ఫ్యాన్ కొనేటప్పుడు మోటార్ సామర్థ్యాన్ని చెక్ చేయాలి.

ఫ్యాన్ రెక్కల సమతుల్యత
ఫ్యాన్ రెక్కలు సమతుల్యంగా లేకపోతే, ఫ్యాన్ నెమ్మదిగా తిరుగుతుంది. రెక్కలు పంగిపోయాయా లేదా సరిగ్గా బిగించలేదా అని చూడాలి. అవసరమైతే, రెక్కలను సరిచేయడం లేదా మార్చడం మంచిది. సరైన పరిమాణంలో, బరువుతో ఉన్న రెక్కలు ఫ్యాన్ వేగాన్ని పెంచుతాయి.

కొత్త ఫ్యాన్ కొనుగోలు
పై దశలన్న పాతదానిని ఫ్యాన్ వేగం పెరగకపోతే, కొత్త ఫ్యాన్ కొనడం మంచిది. సాధారణంగా, సీలింగ్ ఫ్యాన్ 10-20 సంవత్సరాలు పనిచేస్తుంది. దాని జీవితకాలం ముగిస్తే, కొత్త ఫ్యాన్ తో మంచి గాలి ప్రవాహాన్ని పొందవచ్చు. కొత్త ఫ్యాన్ కొనేటప్పుడు, గది పరిమాణానికి తగిన రెక్కల పరిమాణం, మోటార్ సామర్థ్యం, శక్తి సామర్థ్యం గలది ఎంచుకోవాలి.

జీవితాన్ని నాశనం చేసే ఒకే ఒక్క అలవాటు

ఈ విషయాలపై సెల్ఫ్ కంట్రోల్ మీకుండా



సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అనేది జీవితంలో అన్ని అంశాల్లో సమతుల్యతను తెస్తుంది. ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతి, సామాజిక సంబంధాలు, విజయం కోసం కంట్రోల్ కీలకం. చిన్న మార్పులతో ఈ అలవాటును పెంపొందించుకోవడం దీర్ఘకాల సంతోషాన్ని అందిస్తుంది. ఒక్కసారి జీవితంపై ఈ పట్టు సాధించినట్లయితే మీ లైఫ్ లో ఎన్నో మార్పులు చూడగలుగుతారు. ఇదే మీకు విజయాన్ని మరింత చేరువ చేస్తుంది. జీవితంలో ఆరోగ్యం, సంతోషం, విజయం సాధించడానికి అన్ని అంశాల్లో సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అవసరమని నిపుణులు చెప్పన్నారు. నియంత్రణ లేని అలవాట్లు మీకుంటే అవి మీకు కొత్త సమస్యలను తెచ్చిపెడతాయి. సక్సెస్ నుంచి మరింత దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. మరి ఆ సెల్ఫ్ కంట్రోల్ పాటించాల్సిన విషయాలేంటో మీరూ తెలుసుకోండి.

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ ఎందుకు అవసరం..

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అంటే స్వీయ నియంత్రణ జీవన శైలిని సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. ఆహారం, వ్యాయామం, పని, వినోదం వంటి విషయాల్లో అతిగా చేయడం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఉదాహరణకు, అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం ఉబకాయానికి, అతిగా పని చేయడం ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. ఏ విషయంలోనైనా కంట్రోల్ తో ఉండటం దీర్ఘకాల శ్రేయస్సును అందిస్తుంది.

శారీరక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం

ఆహారంలో సెల్ఫ్ కంట్రోల్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కేలరీలు, చక్కెర, కొవ్వు పదార్థాలను సమతుల్యంగా తీసుకోవడం బరువు నిర్మూలనకు సహాయపడుతుంది. మద్యం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లను నియంత్రించడం గుండె ఆరోగ్యం, కాలేయ పనితీరును కాపాడుతుంది. కంట్రోల్ తో వ్యాయామం చేయడం శరీర దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది.

మానసిక శాంతికి దోహదం

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అతిగా ఆలోచించడం, పని ఒత్తిడి, సామాజిక మార్పును వినియోగం మనసును అలసిపోయేలా చేస్తాయి. సమయాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం, విశ్రాంతికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మానసిక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తుంది. ధ్యానం, యోగా వంటి అభ్యాసాలు మనసును శాంతపరుస్తాయి.

సామాజిక సంబంధాల్లో కంట్రోల్

మాటలు, ప్రవర్తనలలో కంట్రోల్ తో ఉండటం సంబంధాలను బలపరుస్తుంది. అతిగా విమర్శించడం, ఆగ్రహం చూపడం సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఓపిక, సానుభూతితో సమతుల్యంగా వ్యవహరించడం గౌరవాన్ని సంపాదిస్తుంది. ఇతరులతో సమయం గడపడంలో కూడా కంట్రోల్ అవసరం.

ఆచరణలో తీసుకోవలసిన స్టెప్స్

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ ను అలవాటు చేసుకోవడానికి చిన్న దశలు వేయండి. ఆహార భాగాలను నియంత్రించండి. పని, విశ్రాంతి కోసం సమయం కేటాయించండి. రోజువారీ లక్ష్యాలను వాస్తవికంగా నిర్దేశించండి. అతిగా ఖర్చు చేయడం, సమయం వృథా చేయడం తగ్గించండి. కంట్రోల్ తో జీవన శైలిని సమతుల్యం చేయండి.

గ్యాస్ అసిడిటీతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా ఉపశమనం కోసం ఈ యోగాసనాలు చేయండి



గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఈ రోజుల్లో చాలా సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలుగా మారాయి. దీనికి కారణం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం అలవాట్లు. అటువంటి పరిస్థితిలో కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుంచి నివారణకు కొన్ని యోగా అసనాలు కూడా చేరువవు. అవి ఏంటంటే.. నేటి బిజీ జీవనశైలిలో ప్రజలకు వ్యాయామం చేయడానికి చాలా తక్కువ సమయం దొరుకుతుంది. అంతేకాదు బయటి ఆహారం ఎక్కువగా తినడం, చెడు జీవనశైలి కారణంగా చాలా మందికి కడుపులో గ్యాస్, అమ్మత్తుల లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇటువంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు బాధితులు రకరకాల మందులు తీసుకుంటారు. అనేక రకాల వంటింది చిట్కాలను త్రై చేస్తారు. అయితే ఎన్ని చేసినా కూడా ఒక్కొక్కసారి పెద్దగా ప్రభావం చూకుంపదు. మీరు కూడా ఈ కడుపు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతుంటే క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయవచ్చు. ఇందుకు కొన్ని అసనాలు ఉన్నాయి.. వీటిని సాధన చేయడం వల్ల గ్యాస్, అమ్మత్తు, మలబద్ధకం వంటి సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని గురించి యోగా నిపుణుల సలహా తెలుసుకుందాం. వజ్రాసనం, నౌకాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, పవనమత్స్యేంద్రాసనం, భుజంగాసనం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని యోగా నిపుణుడు దాక్షిణ్య సంపూర్ణ తెలిపారు. మీరు ఈ యోగాసనాలను ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయాలి. కపాలభ్రాతి, భద్రీకా వంటి ప్రాణాయామం కూడా చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

పూర్వీకాల మేధస్సుకి చిహ్నం ఈ 8 శివాలయాలు.. ఒకే రేఖాంశంపై నిర్మాణం

నౌకాసనం: నౌకాసనం చేయడానికి ముందుగా యోగా మ్యాట్ మీద మీ పీపు పడుకుని, మీ చేతులను మీ తొడల దగ్గర నేలపై ఉంచండి. శరీరాన్ని నిటారుగా .. పదులుగా ఉంచండి. దీని తరువాత శ్వాస తీసుకుంటూ, మీ తల, కాళ్ళు , మొత్తం శరీరాన్ని 30 నుండి 45 డిగ్రీల వరకు పైకి ఎత్తండి. శరీరాన్ని వదవ భంగిమలోకి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి. మీ పాదాల వీలయేంతవరకు మీ కళ్ళకు అనుగుణంగా తీసుకుంటే. ఈ %ఎ% - ఆకారం ఆకారంలో దాదాపు 20 నుంచి 30 సెకన్లు ఉండండి. నెమ్మదిగా గాలి వదిలి మీ సాధారణ స్థితికి తిరిగి చేరుకోండి.

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం: అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము చేయడానికి ముందుగా యోగా మ్యాట్ మీద కూర్చోండి. దీని తరువాత కుడి కాలును వంచి, ఎడమ కాలు కింద ఉంచండి. దీని తరువాత ఎడమ కాలును వంచి కుడి కాలు వైపు ఉంచండి. కుడి చేతితో ఎడమ కాలు మోకాలిని పట్టుకుని, ఎడమ చేతిని వెనుకకు ఉంచాలి. మీ మెడను మీ వంతు భుజం వైపుకు వంచండి. ఈ స్థితిలో కొన్ని సెకన్లు పాటు ఉండి, ఆపై మరో వైపు పునరావృతం చేయండి.

వజ్రాసనము: వజ్రాసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని చేయడానికి యోగా మ్యాట్ మీద మోకాళ్ళపై కూర్చోండి. దీని తరువాత రెండు పాదాల బొటనవేళ్లను కలిపి, మడమలు పిరుదుల బయటి భాగాన్ని తాళి విధంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వీపు, తలను నిటారుగా ఉంచండి. ఇప్పుడు మీ రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై ఉంచండి. సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో కూర్చోండి. దీని తరువాత నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుకుని, వదలండి. మొదట్లో ఈ స్థితిలో 15 నుంచి 20 నిమిషాలు కూర్చుని, క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోండి.

పవనమత్స్యేంద్రాసనం: పవనమత్స్యేంద్రాసనము మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ యోగాసనం చేయడానికి యోగా మ్యాట్ పై నేరుగా పడుకోండి. దీని తరువాత, శ్వాస తీసుకుంటూ కాళ్ళను 90 డిగ్రీల వరకు పెంచండి. ఇప్పుడు గాలి వదులుతూ మీ కాళ్ళను వంచండి. మీ మోకాళ్ళను మీ ఛాతీ వరకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి. దీని తరువాత అరచేతితో మోకాళ్ళను పట్టుకోండి. దీని తరువాత మీ వైకిత్తి, మీ నుడిని మీ మోకాళ్ళకు తాకించి. ఇప్పుడు సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోండి. ఈ స్థితిలో కొన్ని సెకన్లు పాటు ఉన్న తర్వాత, మొదల తలను, తరువాత పాదాలను నేలపై ఉంచి తిరిగి మొదటి స్థానానికి వెళ్ళండి.

భుజంగాసనం: భుజంగాసనం జీర్ణక్రియను ప్రయోజనకరంగా ఉండటమే కాదు కడుపు కొవ్వును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం చేయడానికి యోగా మ్యాట్ పై పడుకోని రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి నేలమీద ఆనించాలి. రెండు చేతులను ఛాతీకి దగ్గరగా నేలమీద ఉంచాలి. కొద్దిగా శ్వాస పీల్చి, తలపైకి ఎత్తి సమయము వెనుకకు వీలైనంత వరకు వంచాలి. ఆశాశం వైపు చూస్తున్నట్లుగా మీ మెడను వెనక్కి వంచండి. ఈ స్థితిలో కొన్ని సెకన్లు పాటు ఉండి, ఆపై నెమ్మదిగా మునుపటి స్థానానికి తిరిగి రండి.

మే నెలలో టూర్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా సమ్మర్లో ఈ బెస్ట్ ప్లేసెస్ మిస్సువ్వకండి



సౌందర్యం అస్సాదించడం ఇక్కడి ప్రత్యేకతలు. మే నెలలో చల్లని వాతావరణం ఈ ప్రాంతాన్ని కుటుంబ సెలవులకు అనువైన గమ్యస్థానంగా చేస్తుంది.

1. యెలగిరి, తమిళనాడు
తమిళనాడులోని వెల్లూరు జిల్లాలో ఉన్న యెలగిరి, నిర్మాణసృష్టమైన కొండ స్థలంగా పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. నాలుగు కొండల మధ్య ఉన్న ఈ ప్రాంతం స్వచ్ఛమైన తేనె, సుందరమైన లోయలతో ప్రసిద్ధి చెందింది. పుంగనూర్ సరస్సులో బోటింగ్, స్వామిమలై హిల్ వద్ద ట్రెక్కింగ్, జలగంపరై జలపాతం సందర్భం ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణలు. మే నెల చివరిలో జరిగే సమ్మర్ ఫెస్టివల్ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, పుష్ప ప్రదర్శనలతో పర్యాటకులను ఆకట్టుకుంటుంది.

2. కొడైకానల్, తమిళనాడు
తమిళనాడులోని పశని కొండల్లో ఉన్న కొడైకానల్, "కొండల యువరాణి"గా పిలవబడుతుంది. ఈ హిల్ స్టేషన్ దట్టమైన అడవులు, జలపాతాలు, పొగమంచుతో కూడిన లోయలతో ప్రకృతి ప్రేమికులకు స్వర్గధామంగా ఉంటుంది. కొడై సరస్సులో బోటింగ్, కోకర్నీ వాకర్ల సూర్యోదయ దృశ్యాలు, పిల్లర్ రాక్స్ వద్ద ప్రకృతి

సెలవులకు అనువైన గమ్యస్థానం. ఈ కొండ స్థలం చల్లని వాతావరణం, ఆకుపచ్చని తేయాకు తోటలు, సుందరమైన సరస్సులతో పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఊటీ సరస్సులో బోటింగ్, బొటానికల్ గార్డెన్ సందర్భం, నీలగిరి మౌంటైన్ రైల్వేలో ప్రయాణం ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణలు. డోడ్డబెట్ట శిఖరం నుంచి కనిపించే పరిసర ప్రాంతాల విహంగ వీక్షణం పర్యాటకులకు మరపురాని అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. మే నెలలో ఇక్కడ జరిగే ఫ్లవర్ షో సందర్భాలకు అద్యుతమైన అనుభూతిని పంచుతుంది. ఊటీ, తమిళనాడు తమిళనాడులోని నీలగిరి కొండల్లో ఉన్న ఊటీ, సమ్మర్ సెలవులకు అనువైన గమ్యస్థానం. ఈ కొండ స్థలం చల్లని వాతావరణం, ఆకుపచ్చని తేయాకు తోటలు, సుందరమైన సరస్సులతో పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఊటీ సరస్సులో బోటింగ్, బొటానికల్ గార్డెన్ సందర్భం, నీలగిరి మౌంటైన్ రైల్వేలో ప్రయాణం ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణలు. డోడ్డబెట్ట శిఖరం నుంచి కనిపించే పరిసర ప్రాంతాల విహంగ వీక్షణం పర్యాటకులకు మరపురాని అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. మే నెలలో ఇక్కడ జరిగే ఫ్లవర్ షో సందర్భాలకు అద్యుతమైన అనుభూతిని పంచుతుంది.



3. దార్జిలింగ్, పశ్చిమ బెంగాల్
దార్జిలింగ్ గమ్యస్థానమైన కన్యాకుమారి, మూడు సముద్రాల సంగమ స్థానంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ప్రాంతంలో సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ దృశ్యాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. వివేకానంద రాక్ మెమోరియల్, తిరువళ్ళవర్ విగ్రహం, కుమారి అమ్మవారి ఆలయం ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణలు. మే నెలలో వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పటికీ, సముద్ర గాలులు అష్టాదశగ్రహణ అనుభవాన్ని అందిస్తాయి. ఈ ప్రదేశం ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక పర్యాటకులకు అనువైనది. కన్యాకుమారి, తమిళనాడు ఖారతడేశంలోని దక్షిణానకు గమ్యస్థానమైన కన్యాకుమారి, మూడు సముద్రాల సంగమ స్థానంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ప్రాంతంలో సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ దృశ్యాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. వివేకానంద రాక్ మెమోరియల్, తిరువళ్ళవర్ విగ్రహం, కుమారి అమ్మవారి ఆలయం ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణలు. మే నెలలో వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పటికీ, సముద్ర గాలులు అష్టాదశగ్రహణ అనుభవాన్ని అందిస్తాయి. ఈ ప్రదేశం ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక పర్యాటకులకు అనువైనది.

సాహిత్యం

నినిమా చిత్రం

రోహిత్, విరాట్ ష్యాన్స్?కు ఊరేగింపు



భారత్- బంగ్లాదేశ్? సిరిస్?పై నో క్లాంటి- ఆ పర్టుటన రుద్దినట్టి

2025 : టీమ్ ఇండియా సీనియర్ బ్యాటర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా అభిమానులకు బ్యాప్ న్యూస్! భారత క్రికెట్ జట్టు ఆగస్టులో బంగ్లాదేశ్లో పర్టుటనకు వెళ్తుంది. ఈ టూర్లో ప్రత్యేక బంగ్లాతో టీమ్ ఇండియా మూడు వన్డేలు, మూడు టీ20 మ్యాచ్ లు ఆడాల్సి ఉంది. అయితే ఈ పర్టుటన రద్దయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ టూర్ కు సంబంధించి భారత ప్రభుత్వం నుంచి టీసీసీఐ ఇంకా ఆనుమతి రాలేదని తెలిసింది.

కారణం ఇదే!
ఆగస్టు 17న ఈ పర్టుటనలో వన్డే సిరీస్ ప్రారంభం కానుంది. అయితే బంగ్లాదేశ్ లో నెలకొన్న రాజకీయ పరిస్థితులు, ద్వైపాక్షిక సంబంధాల నేపథ్యంలో టీమ్ ఇండియాను అక్కడకు పంపడానికి భారత ప్రభుత్వం సిద్ధంగా లేదని తెలుస్తోంది. బంగ్లాలో పరిస్థితులు ఆందోళనకరంగా ఉండడంతో అటాగజ్ట్ భద్రత విషయంలో ఆస్సులు రాజీ పడలేదని భారత

ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ కారణంగానే ఈ పర్టుటనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇంకా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వలేదు. మరోవైపు, భారత ప్రభుత్వం అనుమతి లేకుండా టీమ్ ఇండియా షేడ్యూల్లను బంగ్లాదేశ్ పంపడం కుదరదని టీసీసీఐ ఇప్పటికే స్పష్టం



చేసింది. **హైద్రాబ్ మాడల్ లో సిరీస్ నిర్వహణ?**
ఈ పర్టుటనపై రీసెంట్ గా బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు మాట్లాడింది. భారత్ కు అతిథ్యం ఇవ్వడం తాము సిద్ధమని తెలిపింది. అయితే వన్డే నెలలో ఈ సిరీస్ జరగకపోతే, నెక్స్ట్ ఏషియాలో ఆస్సులు రాజీ పడలేదని భారత

కర్మచాలని కోరుతోంది. అయితే టీసీసీఐ త్వరలోనే టీసీసీఐ- టీసీసీఐ సంయుక్తంగా ఓ ప్రకటన చేసి ఛాన్స్ ఉంది. సిరీస్ ను వాయిదా వేస్తూనే లేదా పూర్తిగా రద్దు చేస్తూ? అనేది అప్పటి క్లాంటి రానుంది. ఇక బంగ్లాకు భారత అటాగజ్ట్లను పంపడంలో ఇబ్బంది ఉంటే తటస్థ వేదికలోనేనా మ్యాచ్ లు నిర్వహిస్తే బాగుంటుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ ఆప్షన్ కు కూడా పరిశీలించాలని క్రికెట్ వర్గాల నుంచి వినిపిస్తున్న మాట. కాగా, టీసీసీఐ బోర్డులో ప్రస్తుతం భారత్- పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ లు ఇలాగే పోటీ పడుతున్నాయి.

రోహిత్, విరాట్ ష్యాన్స్?కు నిరాశ!
అయితే టీ20, టెస్టులు ఇప్పటికే వీడ్కోలు పలికిన రోహిత్, విరాట్ కేవలం వన్డేలో కొనసాగుతున్నారు. ఈ క్రమంలో రోహిత్, విరాట్ బంగ్లా పర్టుటనకు వెళ్లే అవకాశం ఉండేది. ఈ టూర్ లో వన్డే సిరీస్ లో రో-కో ఆడతారని ష్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. కానీ, ఇప్పుడు ఏకంగా పర్టుటన రద్దయ్యే అవకాశం ఉండడంతో తీవ్ర నిరాశకు గురవుతున్నారు!

భారత్? 587 పరుగులు చేసినా ఇంగ్లాండ్ గెలుస్తుందా?



వెస్ట్ ఇండీస్ టెస్టులో భారత్ ఖాళీ స్కోరు- 587 పరుగులే ఇంగ్లాండ్ కు కలిసిస్తాయా? - గతంలో పలుమార్లు మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో ప్రత్యర్థి 500 పరుగులు చేసినా గెలిచిన ఇంగ్లాండ్ వెస్ట్ ఇండీస్ టెస్టులో ఆటను టీమ్ ఇండియా ఆధిపత్యంగా ఆరంభించింది. కెప్టెన్ శుభాష్ గిల్ చారిత్రక ద్వితీయ సహా 587 పరుగులు ఖాళీ స్కోరు చేయడం ద్వారా ప్రత్యర్థి ఇంగ్లాండ్ ను ఒత్తిడిలోకి నెట్టింది. సాధారణంగా ఇలాంటి స్కోరు చేసినప్పుడు ఆ జట్టు ఓడిపోవడం అరుదు. కానీ ఇంగ్లాండ్ గత గణాంకాలు ఇవి తప్పని

నేతృత్వంలోని జట్టు బట్ బాల్ మ్యాజిక్ తో 550 పరుగులు ఇచ్చిన ప్రతి టెస్టులోనూ గెలుస్తూ వచ్చారు. గత మ్యాచ్ లో ఇంగ్లాండ్ ప్రత్యర్థులు 550 పైగా రన్స్ మూడు జట్లు చేయగా అన్నిసార్లు ఇంగ్లాండ్ టీమ్ దే విజయం కావడం గమనార్హం. దీంతో ప్రత్యర్థి 550 పైగా పరుగులు చేసిన టీమ్ ఇండియాతో జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో ఇంగ్లాండ్ నుంచి వస్తున్న సంప్రదాయం కొనసాగుతుందా? లేక బెన్ స్టోక్ కోచ్ బ్రెండన్ మెకల్లమ్ బట్ బాల్ మ్యాజిక్ ను టీమ్ ఇండియా అసక్తికరంగా మారుతుంది.

ఫ్యూచర్ తరంగా టీమ్ ఇండియా
కోచ్ గంభీర్ నేతృత్వంలోని టీమ్ ఇండియా ఈ రెక్కలను ముందే అంచనా వేసుకునే అవకాశం ఉంది. అందుకే మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 77 పరుగులకే 3 కీలక వికెట్లను పడగొట్టింది. ఇవి టాప్ ఆర్డర్ అటాగజ్ట్ వికెట్లు కావడం గమనార్హం. భారత బౌలర్లు అఖిల వరకు లైన్ ఆండ్ లైన్ కాపాడగలిగితే ఇంగ్లాండ్ బట్ బాల్ ఆటలను బలహీనం చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా భారత బౌలర్లు చివర్లో వచ్చి దూకుడుగా ఆడి బెన్ స్టోక్, బెయర్ స్టోక్, బ్రాకెల్ ను బట్ చేయగలిగితే భారత్ ఒక అరుదైన విజయాన్ని సాధించే అవకాశం ఉంది.

నిరాపిస్తున్నాయి. మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో 500 పరుగులు ఇచ్చినప్పటికీ ఇంగ్లాండ్ జట్టు గెలిచిన సంపదాలు చాలా ఎక్కువే ఉండటం ఇప్పుడు ఆందోళన కలిగిస్తున్న అంశం. ముఖ్యంగా ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్ కోచ్ బ్రెండన్ మెకల్లమ్

ఇంగ్లాండ్ గత గణాంకాలు ఇవే
2022లో రావల్పిండి వేదికగా జరిగిన టెస్టులో పాకిస్తాన్ మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో ఏకంగా 579 పరుగులు చేసింది. కానీ మ్యాచ్ లో ఇంగ్లాండ్ విజయం సాధించింది. అదే ఏడాది నాటింగ్ హామ్ వేదికగా న్యూజిలాండ్ తో ఇంగ్లాండ్ టెస్టు మ్యాచ్ ఆడింది. ఈ మ్యాచ్ లో కివీస్ 553 పరుగులు చేసింది. కానీ విజయం న్యూజిలాండ్ ను వరించింది. 2024లో ముల్తాన్ వేదికగా జరిగిన టెస్టులో మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో

బద్దేశ్ కిందట వచ్చిన 'భీష్మ' తర్వాత యువ కథానాయకుడు నితిన్ హిట్టు ముఖ్యమే చూడలేదు. మధ్యలో అతడి సినిమాలు అరడజనుదాకా వచ్చాయి. వెళ్ళాయి. నితిన్- లయ- సప్తమి గౌడ- వర్ష బొల్లమ్మ- సౌరభ్ సన్ దేవా- స్వస్తిక- చారిత్ర- శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్- టెంపర్ వంటి- చమ్మక్ చంద్ర కదితరలు సంగీతం: అజనీష్ లోక్ నాథ్ ఛాయాగ్రహణం: కేపీ గుహా-సమీర్ రెడ్డి-

తమ్ముడు



సేతు నిర్మాతలు: రాజా-శిర్డీ రచన-దర్శకత్వం: వేణు శ్రీరామ్ బద్దేశ్ కిందట వచ్చిన 'భీష్మ' తర్వాత యువ కథానాయకుడు నితిన్ హిట్టు ముఖ్యమే చూడలేదు. మధ్యలో అతడి సినిమాలు అరడజనుదాకా వచ్చాయి. వెళ్ళాయి. ఇప్పుడతను 'తమ్ముడు'తో అద్భుతాన్ని పరిశీలించడానికి సిద్ధమయ్యాడు అగ్ర నిర్మాత దిల్ రాజా శ్రాద్ధాన్ చేసిన ఈ చిత్రాన్ని 'చక్రే సాథ్' ఫేమ్ వేణు శ్రీరామ్ రూపొందించారు. ఈ రోజే ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్ర విశేషాలలో చూడాలి. కథ: జై (నితిన్) ఒక ఆర్ట్స్. ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ లో స్వర్ణం గెలవాలన్నది అతడి కల. కానీ ప్రాక్టీస్ లో ఏకాగ్రత కుదరక... ఇబ్బంది పడుతుంటాడు. ఏదో మానసిక సమస్య అతణ్ణి వెంటాడుతూ ఉంటుంది. కొన్ని రోజుల ఆలోచన తర్వాత చిన్నప్పుడు తాను చేసిన ఓ తప్ప వల్ల తన అక్కకు దూరం కావడమే ఈ సమస్యకు కారణమని అతను అర్థం చేసుకుంటాడు. తన గర్ల్ ఫ్రెండ్ (వర్ష బొల్లమ్మ) సాయంతో తన అక్కను వెతికే పనిలో పడతాడు. తన పుట్టింది మీద కోపంతో స్నేహలత నుంచి రూపాన్ని కిరణ్ గుమ్మ (లయ)గా పేరు కూడా మార్చుకుని కొత్త జీవితం గడుపుతూనే తన అక్క, ఓ పెద్ద న వ న స్వ లో చిక్కుకున్నట్లు జైకి తో ల వ స్త ర్తి. అజయల్ (సౌరభ్ సన్ దేవా) అనే వ్యాపారవేత్త నుంచి రూపానికి ముప్పు ఉన్నట్లు తెలుసుకుంటాడు. మరి ఈ ముప్పు

లాజిక్ కనిపించదు. అక్క పాత్రే కాదు.. హీరో.. విలన్.. ఇలా ముఖ్యమైన క్యారెక్టర్లు.. వారి కథలు చిత్ర విచిత్రంగానే అనిపిస్తాయి 'తమ్ముడు'లో. సౌండ్ పాల్వ్యాష్ తట్టుకోలేని విలువైన పరిచయం చేసిన తీరు చూసి ఈ క్యారెక్టర్లలో భలే ఉందే అనిపిస్తుంది కానీ.. ముందుకు సాగేకొద్దీ అతడితో ముడిపడ్డ సన్నివేశాలన్నీ సహనానికి పరీక్ష పెడతాయి. అతడి ప్రాక్ కథతో సంబంధం లేనట్లు సాగిపోతుంటుంది. హీరో-విలన్ మధ్య డైలెక్ట్ క్లాష్ అన్నదే లేనప్పుడు.. విలన్ ఎంత అరాచకం చేసినా.. హీరో ఎంత వీరోచితంగా పోరాడినా.. వీరి వైరాన్ని ఫీలవ్వడానికి అవకాశమే కనిపించదు. ఇక హీరో.. తన అక్క నినిమా అంతా కలిపే సాగుతారు కానీ.. వాళ్ళ మధ్య బలమైన ఒక్క ఎమోషన్ సీన్ కూడా వర్షులేనే చేయలేకపోయాడు దర్శకుడు. ఆరంభ సన్నివేశాలతో 'తమ్ముడు' ప్రేక్షకుల దృష్టిని 'తమ్ముడు' ఆకర్షిస్తుంది. తమ్ముడిని అసహించుకుని వెళ్ళేటప్పుడు.. ఆ అక్కను వెతుక్కుంటూ వెళ్ళే తమ్ముడు.. ఆ అక్క చుట్టూ పెద్ద ప్రపంచం.. తనను అసహించుకునే అక్క దగ్గర ఉంటూ తనను రక్షించుకోవాల్సిన పరిస్థితి... ఇలా ఈ సినిమా ఇంటర్వెన్సింగ్ గానే అనిపిస్తుంది. దీని చుట్టూ ప్రామా పండించడానికి అవకాశం కనిపించినా.. బలమైన ఎమోషన్ లేకపోవడం వల్ల.. పాత్రల చిత్రణ తేలిపోవడం వల్ల.. అనాసక్తికర సన్నివేశాలు వల్ల 'తమ్ముడు' క్రమ క్రమంగా గాడి నుంచి తన అక్కను జై లయ కాపాడుకున్నాడు.. తన గురించి నిజాన్ని అక్కకు చెప్పాడు.. ఆమె అతణ్ణి క్షమించింది.. ఈ విషయాలన్నీ సమాధానం తెర మీదే తెలుసుకోవాలి. కథనం-విశ్లేషణ: 'తమ్ముడు'లో హీరో పడే పడే 'అనుగృహిణి ప్రవాహం.' అంటూ ఉంటాడు. అంటే 'లెట్స్ గో విత్ ద షే' అని అర్థమవుతుంది. ఈ సినిమా కోసం దర్శకుడు వేణు శ్రీరామ్ ఎంచుకున్న కథలో 'నేమరల్ షే' ఉంటుంటే బాగుండేది. కానీ 'లెట్స్ గో విత్ ద షే' అని దర్శకుడు తనకు విమనిపిస్తే అది రాసుకుంటూ పోయి.. అలాగే తీసుకుంటూ పోయాడు అనిపిస్తుంది. ఇది ఏ తరహా సినిమా అంటే.. సరిగ్గా నిర్వచించలేని పరిస్థితి. ఒక ఫ్యామిలీ నితిన్ హిట్టులో సినిమాలా మొదలై.. ఆపై క్లిమీ ట్రిబ్యుల్ గా రూపొందింది. తర్వాత అద్భుతవరస రూట్ కి వెళ్లి.. చివరికి ఏ జానరీ కూ న్యాయం చేయని నినిమాగా తయారైంది 'తమ్ముడు'. మన మనాటి నినిమాలు తీసే వేణు శ్రీరామ్ తన కంప్లెక్స్ జోన్ నుంచి బయటికి వచ్చి 'కాథా ఏదో' చేయాలన్న ప్రయత్నం మంచిదే కానీ.. అది ఎంత వరకు ప్రేక్షకులను ఎంకోజ్ చేస్తుందన్నది కూడా కాస్త ఆలోచించుకోవాల్సింది. కథలో బలమైన ఎమోషన్ లేకుండా.. అది ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ కాకుండా.. ఎంత ప్రయత్నించినా అది నేలవిడిచి సాము చేసినట్లే అవుతుంది. 'తమ్ముడు' విషయంలో అదే జరిగింది. మన నినిమాలో హీరోయిన్ పనిపోవడం అన్నది అరుదు. అలా చనిపోతుంటే దానికి బలమైన

తమ్ముడు దురులను కాపాడుకుంటూ వెళ్ళడం మీదే మేజారిటీ కథ నడుస్తుంది. కానీ ఒక దాకా ఈ సన్నివేశాలన్నీ రిపిటీటీవ్ గా అనిపిస్తాయి. కొండగోడుగు ప్రాంతం.. అక్కడి మనుషులకు సంబంధించిన వ్యవహారం కథకు కొంచెం ఫ్రెష్ ఫీల్ తీసుకొచ్చినా.. ఒక దాకా అదంతా చాలా మామూలుగా అనిపించి దీనివల్లే అయిపోతాయి. సప్తమి గౌడ చేసిన రక్త పాత్రను తీర్చిదిద్దిన విధానం.. ఆమెతో ముడిపడ్డ సన్నివేశాలు చాలా క్రమితులుగా అనిపిస్తాయి. ప్రధమార్థంలో కథలో వచ్చే కొన్ని మలుపుల వల్ల 'తమ్ముడు' పక్కాతీరనిపిస్తుంది కానీ.. ద్వితీయార్థం పాత్రం పూర్తిగా నిరాశపరుస్తుంది. యాక్టర్లు ఫుల్ టైమ్ లో అనిపించిన వల్ల ప్రేక్షకులు కొంత కనెక్ట్ అవుతారేమో కానీ.. అంతకుముందైన విశేషం ఏమీ కనిపించదు. హీరో సహా ఏ పాత్రతోనూ కనెక్ట్ కాలేకపోవడం.. కథకు కీలకమైన ఆకాశముల్ల (ట్రాక్ లో ఎమోషన్ మినీ కావడం 'తమ్ముడు'కు ఉన్న ప్రధాన బలహీనత. ఇటు కథనం కోరుకున్న ప్రేక్షకులను మెప్పించక.. అటు మన ప్రేక్షకులనూ మురిపించక రెండింటి కెళ్ళడం తయారైంది 'తమ్ముడు'. నటీనటులు: నితిన్.. జై పాత్రలో ఒడిగిపోవడానికి ప్రయత్నించారు. తన లక్ష్మి.. నటన పాత్రకు సరిపోయాయి. కాకపోతే గత సినిమాలు ప్రధానం వల్ల కొంచెం కాన్ఫిడెన్స్ చిగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. ఒకే నినిమాలో గా నడిచే పాత్ర కావడంతో నితిన్ వేరియేషన్ అవకాశం లేకపోయింది. చాలా గ్యాప్ తర్వాత రీ ఎంట్రీ ఇచ్చిన లయకు కీలక పాత్రే దక్కింది కానీ.. ఈ క్యారెక్టర్ కు మొదట్లో ఇచ్చిన బిల్లు కి తర్వాత అది సాగే తీరులోకి వచ్చిన లేదు. కానీ లయ నటనకు వంక పెట్టడానికి లేదు. ఈ సినిమా తర్వాత తనకు ఛాన్సులు రావచ్చు. ప్రెండ్ గా ఉండే గర్ల్ ఫ్రెండ్ పాత్రలో వర్ష బొల్లమ్మ బాగానే చేసింది. కాకతార ఫేమ్ సప్తమి గౌడ చేసిన రక్త క్యారెక్టర్ గురించి ఎంత తక్కువ మాట్లాడుకుంటే అంత మంచిది. నినిమాలో అది పెద్ద స్ట్రీడ్ బ్రేకర్. తన పెర్ఫార్మెన్స్ ఒకే.

విలన్ పాత్రలో యూనిట్ ఫేమ్ సౌరభ్ సన్ దేవా కొత్తగా కనిపించారు కానీ.. తన పాత్ర ప్రేక్షకుల సహనాన్ని పరీక్షిస్తుంది. శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్.. మిగతా నటీనటులు మామూలే. సాంకేతిక వర్గం: సాంకేతికంగా 'తమ్ముడు'లో మంచి ప్రమాణాలే కనిపిస్తుంది. అజనీష్ లోక్ నాథ్ సేవ్ పుస్తకం సంగీతంలో తన మార్పు చూపించారు. టీజింగ్ మంచి ఊపుతో సాగింది. ప్రాముఖ్యత కూడా పక్కాతీరమ. ముగ్గురు నినిమాలో గ్రాఫర్లు పని చేసిన నినిమా విజవలే గాను బావుంది. నిర్మాణ విలువలకు ధౌకా లేదు. బాగా ఖర్చు పెట్టి తీసిన విషయం తెలిపై కనిపిస్తుంది. ఐతే అన్ని వనరులు బాగానే సమకూరితారా రచయిత-దర్శకుడు వేణు శ్రీరామ్ ఉపయోగించుకోలేక పోయాడు. అతడి కథ బాగానే అనిపించింది.. ఇంటర్వెన్సింగ్ స్ట్రీట్ స్టే లేక ప్రేక్షకులను అతను ఎంకోజ్ చెయ్యలేకపోయాడు. ప్రధాన పాత్రల మధ్య.. ఆ పాత్రలతో ప్రేక్షకులకు ఎమోషన్ కనెక్ట్ ఏర్పరచడంలో వేణు ఫెయిలయ్యాడు.



కారణం ఉంది. ఆ సమయంలో ప్రేక్షకుల గుండెలు బలమెక్కాయి. కానీ 'తమ్ముడు'లో హీరోయిన్ చనిపోతుంటే.. రప్పంత కూడా ఎమోషన్ రాదు. ఆ పాత్రను ముగించడంలో పెద్దగా పర్ఫెన్ కూడా కనిపించదు. నినిమాలో ఇంకా చాలా చావులు చూస్తారు. తెక్క మిక్కిలి విధ్వంసాలు కంటాం. కానీ ఆ చావులేమీ మనల్ని కదిలించవు. విధ్వంసాలు ఉద్దేశ్యాన్ని కలిగించవు. కథకు మూలమైన పాఠాంట్లోనే బలం లేకపోవడం.. ఎమోషన్ మిస్సవడం అందుకు ప్రధాన కారణం. తన ప్రేమ విఫలం కావడానికి కారణమైన తమ్ముడిని అక్క దూరం పెట్టడం వరకు కొంత లాజిక్ గా అనిపిస్తుంది కానీ.. ఆ తమ్ముడిని మళ్ళీ కలిస్తే తన పాత ప్రేమకు గుర్తుకొస్తాడని.. అలా గుర్తుకొస్తే తాను ప్రస్తుతం బతుకుతున్న జీవితానికి అర్థం లేదంటూ మొత్తంగా తన పుట్టింది దూరం కావడం విధ్వంసంగా అనిపిస్తుంది. ఓవైపు తన గుండె అప్పీ తెలిసి భర్త కూడా తనను ఆగ్రహించాక ఇలా తనకు తాను కండిషన్ పెట్టుకోవడంలో

కాపాడాలి. ఆ సమయంలో ప్రేక్షకుల గుండెలు బలమెక్కాయి. కానీ 'తమ్ముడు'లో హీరోయిన్ చనిపోతుంటే.. రప్పంత కూడా ఎమోషన్ రాదు. ఆ పాత్రను ముగించడంలో పెద్దగా పర్ఫెన్ కూడా కనిపించదు. నినిమాలో ఇంకా చాలా చావులు చూస్తారు. తెక్క మిక్కిలి విధ్వంసాలు కంటాం. కానీ ఆ చావులేమీ మనల్ని కదిలించవు. విధ్వంసాలు ఉద్దేశ్యాన్ని కలిగించవు. కథకు మూలమైన పాఠాంట్లోనే బలం లేకపోవడం.. ఎమోషన్ మిస్సవడం అందుకు ప్రధాన కారణం. తన ప్రేమ విఫలం కావడానికి కారణమైన తమ్ముడిని అక్క దూరం పెట్టడం వరకు కొంత లాజిక్ గా అనిపిస్తుంది కానీ.. ఆ తమ్ముడిని మళ్ళీ కలిస్తే తన పాత ప్రేమకు గుర్తుకొస్తాడని.. అలా గుర్తుకొస్తే తాను ప్రస్తుతం బతుకుతున్న జీవితానికి అర్థం లేదంటూ మొత్తంగా తన పుట్టింది దూరం కావడం విధ్వంసంగా అనిపిస్తుంది. ఓవైపు తన గుండె అప్పీ తెలిసి భర్త కూడా తనను ఆగ్రహించాక ఇలా తనకు తాను కండిషన్ పెట్టుకోవడంలో