

## జర్నలిస్టుల పిల్లల పాఠశాల ఫీజుల్లో 50% రాయితీ ఇవ్వాలి: జిల్లా కలెక్టర్ కు 'టీఎస్సీయూ' వినతి

- నిర్మల్ జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక.
- రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పురుషోత్తం నరగొని, ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ నేతృత్వంలో కలెక్టర్ తో భేటీ



నిర్మల్ జిల్లా / నిర్మల్ టౌన్ / జూన్ 10 అక్షరం న్యూస్ :- జిల్లాలో అహర్నిశలు శ్రమిస్తూ ప్రజా సమస్యలపై వార్తా కథనాలు రాస్తున్న జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం, జిల్లా యంత్రాంగం పెద్దపీట వేయాలని తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్టు యూనియన్ రాష్ట్ర కమిటీ కోరింది. బుధవారం నిర్మల్ జిల్లా కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రాను టీఎస్సీయూ రాష్ట్ర, జిల్లా నేతలు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డా. పురుషోత్తం నరగొని, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్ కు ఒక సమగ్ర వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. జిల్లాలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టుల పిల్లలకు స్థానిక కార్పొరేట్, ప్రైవేట్ పాఠశాలల ఫీజుల్లో 50 శాతం రాయితీ (కన్సిషన్) కల్పించేలా యాజమాన్యాలకు తగిన ఆదేశాలు జారీ చేయాలని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ కు కోరారు. దీనిపై కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించారు.

### నిర్మల్ జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నిక:

అంతకుముందు, నిర్మల్ జిల్లా టీఎస్సీయూ గత కార్యవర్గ కాలపరిమితి ముగియడంతో రాష్ట్ర కమిటీ పర్యవేక్షణలో నూతన జిల్లా కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా నూతన అధ్యక్షుడిగా సిరిగే రమేష్, ఉపాధ్యక్షుడిగా గోగుర్ల సురేష్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా రాహుల్ గౌడ్ ఎన్నికయ్యారు. నూతనంగా ఎన్నికైన నిర్మల్ జిల్లా బాధ్యులకు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పురుషోత్తం నరగొని, ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్ శాలువలు కప్పి, పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా నూతన అధ్యక్షుడు సిరిగే రమేష్ మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకంతో ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన రాష్ట్ర కమిటీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నిర్మల్ జిల్లాలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం, వారి కుటుంబాల సంక్షేమం కోసం నూతన కార్యవర్గం అహర్నిశలు పనిచేస్తుందని, యూనియన్ జెండాను జిల్లాలో మరింత బలంగా ముందుకు తీసుకెళ్ళామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి ముఖ్య నేతలు, వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## విజయం సాధించడమే లక్ష్యంగా మోడీ ఎత్తులు

### ప్రజలతో నేరుగా కనెక్ట్ అయ్యేలా కార్యక్రమాలు

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 10 బీజేపీ అంటే ఒకప్పుడు అంటరాని పార్టీ. బీజేపీ అంటే బ్రాహ్మణులు పార్టీ అనే భావన. కానీ ఇప్పుడు భావన లేదు. బీజేపీ సిద్ధాంతాలను పూర్తిగా మార్చేసిన ఘనత మోడీదే. బీసీలు, ఎస్సీలు, ఎస్టీలకు సమవిత ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. అలాగే బీజేపీలో చేరాలంటే ఆరెస్సెస్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉండాలనే నిబంధనలకు సీట్లొచ్చారు. ఎవరైనా చేరావచ్చు, బీజేపీ కూడా మిగతా పార్టీల్లాంటిదేనని లిబరల్ లుకీ ఇచ్చారు. బీజేపీ అంటే పెద్దగా ఆసక్తి లేనివాళ్ళు, అసలు రాజకీయాలపై ఇంట్లోనే వాళ్ళు కూడా మోడీని చూసి పార్టీలో చేరుతున్నారని బీజేపీ నేతలే ఒప్పుకుంటున్న పరిస్థితి. ఆ స్థాయిలో బీజేపీలో మోడీ హవా నడుస్తోంది. వరుస ఎన్నికల్లో విజయాలు ఆయనకు అపమాన్యంగా రాలేదు. అనిపిస్తే కనిపించని పాలన, జనాన్ని ఆకట్టుకునే ప్రసంగాలు, ప్రత్యర్థుల్ని ఆశ్చర్యపరిచే పూర్వోహాలు.. ఇలా మోడీ అమ్ముల పొదిలో చాలా అస్సెయిన్మెంట్లు. దేశంలో కాంగ్రెస్ ధాటికి తట్టుకోలేక ప్రాంతీయ పార్టీల ప్రాపకం కోసం చూస్తున్న బీజేపీకి, మోడీ ఆశాకరణలూ దారికారు. ఇప్పుడు బీజేపీలో పాత్రుల పెట్టుకోవడానికి అన్ని పార్టీలూ అర్హులు చూస్తున్నాయింటే.. దారికి మోడీ మ్యాజిక్ కారణం. కింది స్థాయి నుంచి అంచెలంచెలుగా బీజేపీలో ఎదిగిన మోడీ.. ఇప్పుడు పార్టీలో సర్వసహా ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించారు. మరే నేతకూ సాధ్యం కాని రీతిలో కొంతవరకు వ్యక్తిపూజ సంస్కృతిని కూడా తీసుకొచ్చారు. పార్టీ స్వరూపాన్ని పూర్తిగా మార్చేశారు. దేశంలో రాజకీయం చేయడం ఒక అత్యంత.. ఎన్నికల రాజకీయం మరో ఎత్తు. చాలా మంది నేతలకు ఈ సూక్ష్మం తెలియకే రాజకీయం తెరపై కొంతకాలం వెలిగి తెరమరుగైపోతున్నారు. కానీ మోడీ మాత్రం ఎన్నికల రాజకీయాన్ని పూర్తిస్థాయిలో ఔపోసన పట్టారు. అసలు ఎన్నికలు అంటే ప్రజాస్వామ్య పండగ అని ప్రకటించిన తొలి అగ్రనేత మోడీనే అంటే అతితయోక్తి కానే కాదు. మిగతా నేతల్లా ఎన్నికలప్పుడే వాటి గురించి ఆలోచించే నేత కాదు మోడీ. అనుక్షణం ఎన్నికల చుట్టూ ఆలోచనలు తిరుగుతాయి. ప్రధానిగా లోకసభ ఎన్నికల్లో గెలిస్తే చాలనుకునే వ్యక్తి కూడా కాదు. లోకసభ ఎన్నికల్లో విజయం దక్కేదని కొన్నాళ్ళు రికార్డ్ అవుతామని అని కూడా మోడీ ఆలోచించారు. ఎప్పటికప్పుడు జరుగుతున్న ఎన్నికల గురించే కాకుండా.. జరగబోయే ఎన్నికల గురించి కూడా ఆలోచించటం ఆయన దైజం. అంతకుముందు ఎన్నికల్లోనే చాలా ఆస్తిని పార్టీల మారడం బీజేపీ కూడా టెన్షన్ పడేది. పైస్థాయి నేతలకు తగ్గట్టగానే కిందిస్థాయిలో కార్యకర్తలు కూడా తీవ్ర ఒత్తిడిలో ఉండేవారు. కానీ మోడీ చచ్చాక ఆ పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. ఇప్పుడు మిగతా పార్టీలూ భిన్నంగా ఎన్నికల వస్తే బీజేపీ మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేస్తోంది. పై స్థాయి నుంచి కిందిస్థాయి నరకాత్మక పూర్వోహాలను కనిపిస్తోంది. దీనికి మోడీ ఇచ్చిన స్వార్థే కారణమని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఎన్నికల్ని పండగలా సెలవులో చేసుకుని.. ప్రజల ఆశీర్వాదం తీసుకునే అద్భుత అవకాశంగా చూడాలనే మోడీ సంకల్ప ధీమా.. ఎన్నికల విషయంలో బీజేపీ దృక్పథాన్ని మొత్తంగా మార్చేసింది. అప్పటి నుంచి ఆ పార్టీకి ఎప్పుడూ ఊహించని ఫలితాలు చాలా అలవోకగా వస్తున్నాయి. కొన్నిసార్లు బీజేపీ సాధిస్తున్న ఫలితాల్ని చూసి.. ప్రత్యర్థులు కూడా ఏదో జరిగిందని అనుమానించే పరిస్థితి. కొందరు ప్రత్యర్థులు బీజేపీ గెలుపు సూత్రాల్ని కొంతవరకూ అర్థం చేసుకున్నారు. ఇంతవరకూ ఎవరూ పూర్తిస్థాయిలో మోడీ నాయకత్వంలోని బీజేపీ ఎన్నికల వద్దపూర్వోహాన్ని ఛేదించలేకపోయారు. ఎన్నికల విషయంలో మోడీ పనితీరు, ఆలోచన పద్ధతి ఎలా ఉంటుందో చెప్పటానికి ఆయన సుదీర్ఘ రాజకీయాన్ని పరిశీలించాల్సిన పని లేదు. గత రెండేళ్ల కాలంలో ఆయన పుష్కరాలే చూస్తే సరిపోతుంది. ఎన్నికల ప్రచారం విషయంలో మోడీకి విసుగు లేదు. అలుపు రాదు. తాను ప్రచారం చేసే రాష్ట్రంలో బీజేపీ గెలుపు అవకాశాలు, పార్టీ అన్నిటం.. ఇవేవి ఆయనను వట్టిచుకోరు. ఏ రాష్ట్రంలో అయినా.. ఏ ప్రాంతంలో అయినా బీజేపీ జెండా ఎగిరేలా చేయటానికి తనకు చేతనైనంత పని చేయాలనే వికెత్ లక్ష్యంతో మోడీ పనిచేస్తారు. ఎన్నికల ప్రచారం అంటే మూస చేయడంలోనే కాకుండా.. రాష్ట్రాన్ని బట్టి.. అక్కడి ప్రజల ఆలోచన తీరును బట్టి.. శైలి మార్పుకోవాలని ఆయన సూచిస్తారు. స్వయంగా పాటిస్తారు కూడా. బీజేపీ ఎంత ప్రచారం చేసినా.. దక్షిణాదిలో అనుకున్న ఫలితాలు రావడం లేదన్న ఆ పార్టీ నేతల మాటల్ని ఆయన లైట్ తీసుకుంటారు. గెలిచేదాకా ప్రచారం చేస్తూనే ఉండాలంటారు. ఆ పట్టుదలతోనే గతంలో బీజేపీ గెలవని ఈశాన్య తూర్పు రాష్ట్రాల్లో గెలిచిందనేది మోడీ నమ్మకం. ఇప్పటివరకూ కాషాయ పార్టీ ఖాతా తెరవని రాష్ట్రాల్లోనూ ఇదే సూత్రం అమలుచేయాలనేది మోడీ పూర్వోహం. ఇక్కడ కేవలం పూర్వోహాలనే చేయటమే కాదు.. ఆ పూర్వోహాన్ని కచ్చితంగా అమలు చేయడంలోనూ ఆయన ఎప్పుడూ వెనకడుగు వేయరు. మొన్నటి ఐదు రాష్ట్రాల విషయాల ప్రచారంలో తలమునకలై ఉన్న మోడీ.. ఆ రాష్ట్రాల్లో ప్రచారం చేస్తూనే.. వచ్చే ఏడాది ఎన్నికలు జరిగే పంజాబ్ లోనూ ప్రచారానికి వెళ్లారు. అలా చూసుకుంటే.. ఎన్నికల ప్రచారం విషయంలో మోడీ అందరికంటే ముందుం టారిగి చెప్పాల్సింది. మోడీ ఎన్నికల ప్రచారం కూడా భిన్నంగానే ఉంటుంది. తన ప్రచారానికి ఎంత ఫలితం వచ్చిందో.. తనకు తానుగా బేరీజు వేసుకుంటారు. పార్టీలో తనను అడిగేవారు ఎవరూ లేకపోయినా.. ఆత్మసాక్షికి సమాధానం చెప్పకునేలా పనిచేయాలనుకుంటారు మోడీ.

# అసైన్మెంట్ భూమిపై వివాదం రగడ

- సర్పంచ్ దంపతులపై కబ్జా ఆరోపణలు.
- ఉన్నతాధికారుల జోక్యం కోరుతున్న రైతు కుటుంబం.
- తాతల కాలం నుంచి సాగు చేస్తున్న 8 ఎకరాల అసైన్మెంట్ భూమి.
- సర్పంచ్ దంపతులపై భూకబ్జా యత్నం ఆరోపణలు.
- కోర్టు పరిధిలో ఉన్న భూమిలో వ్యవసాయం చేస్తున్నారంటూ ఫిర్యాదు.
- ప్రాణహాని ఉండటం బాధిత రైతు ఆవేదన.
- ఉన్నతాధికారుల జోక్యం కోరుతున్న కుటుంబం.

దశాబ్దాల సాగు.. ప్రభుత్వ రికార్డుల్లోనూ స్పష్టం! నారంవారిగూడెం పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 108/35లో గల మొత్తం 8 ఎకరాల భూమిని గతంలో ప్రభుత్వం పేద కుటుంబాలకు అసైన్మెంట్ (పట్టా) భూమిగా కేటాయించిందని, బాధితుడు పెనుబోయిన శ్రీను కుటుంబం తమ తాత ముత్తాతల కాలం నుండి ఈ భూమినే సముక్తుని చెమటోట్టి సాగు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ రికార్డుల్లోనూ, రెవెన్యూ కాగితాల్లోనూ ఇది అసైన్మెంట్ భూమిగానే సమోదై ఉందని, చట్టప్రకారం ఈ భూమిని అమ్ముడానికి గానీ, కొనడానికి గానీ ఎవరికీ హక్కు లేదని పేర్కొన్నారు.



అరోపించారు. ఇంత జరుగుతున్నా స్థానిక యంత్రాంగం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం గమనార్హమని పేర్కొన్నారు.

### మా ప్రాణాలకు రక్షణ లేదు

“మేము తాతల కాలం నుండి ఈ భూమిని సాగు చేసుకుంటున్నాం. మాకు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన పట్టా కాగితాలు ఉన్నాయి. కానీ సర్పంచ్ తనకున్న అధికార బలంతో మమ్మల్ని కోర్టుల చుట్టూ తిప్పుతూ, మా భూమిని లాక్కువాలని చూస్తున్నారు. అధికారులకు మొరపెట్టుకున్నా వట్టింతుకోవడం లేదు. కోర్టులో కేసు నడుస్తున్నా వినకుండా మాపై దౌర్జన్యం చేస్తున్నారు. మాకు సర్పంచ్ దంపతుల నుండి ప్రాణహాని ఉంది. ఉన్నతాధికారులే స్పందించి మా భూమి మాకు దక్కేలా చూడాలి” అని బాధితుడు పెనుబోయిన శ్రీను వాపోయాడు.

### పాలిటికల్ పవర్తో సర్పంచ్ దంపతుల దౌర్జన్యం!

పరిస్థితి ఇలా ఉండగా, నారంవారిగూడెం గ్రామ సర్పంచ్ మనుగొండ నాగమణి మరియు ఆమె భర్త ముక్కయ్యలు ఈ 8 ఎకరాల భూమిపై కన్నేశారని, ఈ భూమి మోడీనంటూ తమకున్న రాజకీయ అండతో భూమిని ఆక్రమించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని శ్రీను ఆరోపించారు. అంతటితో ఆగకుండా, భూమికి అసలైన హక్కుదారుడైన తనను కనీసం భూమిలోకి కూడా రానివ్వకుండా అడ్డుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఎదిరిస్తే చంపేస్తామంటూ బెదిరింపులకు దిగుతూ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

### కోర్టును సైతం ధిక్కరించి వ్యవసాయం!

తమ భూమిని కాపాడుకునేందుకు పోలీస్ స్టేషన్, రెవెన్యూ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగినా ఫలితం లేకపోయిందని, చివరకు న్యాయం కోసం కోర్టును ఆశ్రయించానని శ్రీను తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ వివాదం కోర్టు పరిధిలో నడుస్తోందని, అయినప్పటికీ సర్పంచ్ దంపతులు కోర్టు సైతం అడ్డంకులు వేస్తూ వివాదాస్పద భూమిలో వ్యవసాయం చేస్తున్నారని

### ఉన్నతాధికారులు స్పందించాలి

రాజకీయ అండ చూసుకుని పేద రైతు పొట్టగొడుతున్న సర్పంచ్ నాగమణి, ముక్కయ్యల భూకబ్జా యత్నంపై జిల్లా కలెక్టర్, రెవెన్యూ ఉన్నతాధికారులు తక్షణమే స్పందించి ఉన్నతస్థాయి విచారణ జరపాలని బాధితులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని, పెనుబోయిన శ్రీను కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని మండల వ్యాప్తంగా ప్రజలు కోరుతున్నారు. (సర్పంచ్ దంపతులపై వచ్చిన ఆరోపణలపై వారి వివరణ అందాల్సి ఉంది.)



## సిపిఐ కలెక్టర్ కార్యాలయం ముట్టడి విజయవంతం

- కలెక్టర్ టోకి చొచ్చుకెళ్లే ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకున్న పోలీసులు.
- కలెక్టర్ వలసరాల్లో ఉత్సాహం.. ఉద్రిక్తత.
- వేలాది మందితో కలెక్టర్ వద్ద భారీ ప్రదర్శన.. నేలపై పడుకొని నిరసన.
- ధరలను నియంత్రించకుంటే ప్రజాగ్రహానికి గురికాక తప్పదు.
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా.

ప్రధాన ద్వారం ముందు నేలపై పడుకొని నిరసన తెలిపారు. శాంతియుత ధర్మాను పోలీసులు అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేయడంతో నాయకులకు, పోలీసులకు మధ్య తీవ్రస్థాయిలో వాగ్వివాదం చోటుచేసుకుంది.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / జూన్ 10 / అక్షరం న్యూస్ :- పెంచిన ఇంధన ధరలు తగ్గించాలని,



నిత్యావసరాల ధరలను పేదలకు అందుబాటులోకి తేవాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం చేపట్టిన నిరసన ధర్మా ఉత్సాహం.. ఉద్రిక్తంగా మారింది. జిల్లాలోని వివిధ మండలాలనుంచి వేలాదిగా తరలివచ్చిన నాయకులు కార్యకర్తలు కలెక్టర్ ప్రధాన ద్వారం ఎదుట బయటపడి ధర్మాచేశారు. కలెక్టర్ ప్రధాన రహదారిపై భారీ ప్రదర్శన నిర్వహించిన అనంతరం కార్యాలయం

చోటుచేసుకుంది. దీంతో కలెక్టర్ ప్రాంగణం ఉద్రిక్తం మారింది. ఈ సందర్భంగా సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా అంతర్జాతీయంగా



క్రూడాయిల్ ధరలు తగ్గుతున్నా, దేశంలో పూర్వచందర్ రావు, జి వీరాస్వామి, కంచర్ల మాత్రం ఇంధన జమలయ్య, కందుల భాస్కర్, రేసు ఎల్లయ్య, మువ్వ వెంకటేశ్వర్ రావు, భూకావ్య దస్ర, యు రాహుల్, ఎన్ కె ఫహీమ్, మండలాల కార్యదర్శులు, జిల్లా సమితి సభ్యులు, స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ప్రజావంపిణీ

# కార్పొరేట్ శక్తులకు కొమ్ముకాస్తూ పేదల పొట్టకొడుతున్న కేంద్రం



- సామాన్యులపై అదనపు భారాలు మోపడం దుర్మార్గం.
- పెంచిన ఇంధన, గ్యాస్ ధరలతో పేదోడి నడ్డివిరుస్తున్న కేంద్ర సర్కార్.
- ధనవంతులకు ఊడిగం చేస్తూ పేదప్రజల నడ్డి విరుస్తున్న ఎన్డీఎ.
- పాలకుల ప్రజావ్యతిరేక విధానాలపై ఉద్యమాల ఉద్యతినీ కొనసాగిస్తాం.
- సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూన్ 10 / అక్షరం న్యూస్ :- కార్పొరేట్ శక్తులకు కొమ్ముకాస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం పేద, మధ్యతరగతి వర్గాల పొట్టకొడుతుందని, ప్రజలపక్షాన ఉద్యమాల ఉద్యతినీ పెంచి పాలకులకు కళ్ళు తెరిపిస్తామని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. పెంచిన ఇంధన ధరలు తగ్గించాలని, నిత్యావసరాల ధరలను పేదలకు అందుబాటులోకి తేవాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట భారీ ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ ధర్నాకు

ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. కేంద్రంలోని ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం సామాన్య ప్రజలపై అదనపు భారాలు మోపడం దుర్మార్గమన్నారు. పెంచిన ఇంధన, గ్యాస్ ధరలతో పేదోడి నడ్డివిరుస్తున్న కేంద్ర సర్కార్, ధనవంతులకు ఊడిగం చేస్తూ పేద సంపదను దోచిపెడుతోందని మండిపడ్డారు. నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు ఆకాశాన్నంటుతుంటే పాలకులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను అవలంబిస్తున్న కేంద్రానికి రోజులు దగ్గరపడ్డాయని హెచ్చరించారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల ప్రయోజనాలను పణంగా పెడుతున్న పాలకుల తీరుపై రాజీలీని పోరాటాలు చేస్తామని, తక్షణమే పెంచిన ధరలను



ఉపసంహరించుకోవాలని లేనిచోట ప్రతిఘటన ఉద్యమాలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కల్లూరి వెంకటేశ్వరరావు, మేయర్ మూడే గణేష్, జిల్లా నాయకులు సరాటి ప్రసాద్, సలిగంటి శ్రీనివాస్, సరణ్ణి పుల్లారెడ్డి, కె సారయ్య, మున్నా లక్ష్మి కుమారి, చంద్ర సరేంద్ర కుమార్, వి పూర్ణచందర్ రావు, జి వీరాస్వామి, కంచర్ల జవలయ్య, కందుల భాస్కర్, రేసు ఎల్లయ్య, మువ్వ వెంకటేశ్వర్ రావు, భుక్కా ద్రస్రు, యు రాహుల్, ఎన్ కె ఫహీమ్, మండలాల కార్యదర్శులు, జిల్లా సమితి సభ్యులు, స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



# ఓట్స్ను రోజూ తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..

**• మిన్ చేసుకోకుండా తినండి..!**  
 ాఫ్ం . మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే తృణ ధాన్యాలలో ఓట్స్ కూడా ఒకటి. వీటిలో ఓట్స్ గ్లూకాన్ అని పిలువబడే కరిగి పైబర్ తో పాటు అవెనాంక్రామైడ్స్ అని పిలువబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఓట్స్ను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, షుగర్ ను అదుపులో ఉంచడంలో, బరువును తగ్గించడంలో, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మనకు సహాయపడతాయి. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఓట్స్ను 8 వారాల పాటు తీసుకోవడం వల్ల సిస్టోలిక్ బీపీ 2 నుండి 3 ఎమ్ఎమ్ హెచ్జి వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

### కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకు..

ఓట్స్ను తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే పైబర్ పేగుల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను బంధిస్తుంది. తద్వారా శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. వీటిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల చెరు కొలెస్ట్రాల్ దాదాపు 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్ను తీసుకోవడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్స్ రక్తంలోకి వెళ్ళుతూ ప్రవేశిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. టైప్ 2

డయాబెటీస్ తో బాధపడే వారు ఓట్స్ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చు తగ్గులు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఓట్స్ను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల దీనిలో ఉండే పైబర్ ధమనుల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తుంది. దీంతో సిస్టోలిక్ బిపీ అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ను 8 వారాల పాటు తీసుకోవడం వల్ల సిస్టోలిక్ బీపీ 2 నుండి 3 ఎమ్ఎమ్ హెచ్జి వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.



పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఓట్స్లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

### బరువు తగ్గాలంటే..

అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ఓట్స్ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఓట్స్లో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి తగ్గరా వేయకుండా ఉంటుంది. దీంతో మనం క్యాలరీలను తక్కువగా తీసుకుంటాం. తద్వారా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ను తీసుకోవడం వల్ల

# జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం అంటే పాగతాగడంతో సమానమే..

### • హార్ట్లో అధ్యయనంలో వెల్లడి..

ప్రజారోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్న అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను సిగరెట్ల మాదిరిగానే కఠినంగా నియంత్రించాలని తాజా అకడమిక్ అధ్యయనం సూచించింది. హార్ట్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిసిగన్, డ్యూక్ యూనివర్సిటీలకు చెందిన పరిశోధకులు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఇటీవలే ఆరోగ్య రంగానికి చెందిన ప్రతిష్టాత్మక జర్నల్ ది మిల్ బ్యూంట్ క్వార్టర్లీలో ప్రచురించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, పొగాకు ఉత్పత్తుల మధ్య అశుభకరమైన పోలికలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, ప్యాకెజ్డ్ స్నాక్స్, బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి పారిశ్రామికంగా తయారయ్యే ఆహారాలు కృత్రిమ రుచులు, రంగులు, ఎముల్సిఫైయర్లు, ప్రీజర్వేటివ్లతో నిండి ఉంటాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఇవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా వినియోగంలో ఉన్నాయని హెచ్చరించారు.

### ఉద్దేశపూర్వకంగా UPFs డిజైన్..

పొగాకు ఉత్పత్తుల మాదిరిగానే UPFsను కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ తినేలా ఉద్దేశపూర్వకంగా డిజైన్ చేస్తున్నారని అధ్యయనం పేర్కొంది. రుచి, ఆకారం, రంగు ఆకర్షణీయంగా ఉండేలా పలు రసాయన సమ్మేళనాలను ఉపయోగించి ఆయా పదార్థాలను తయారు చేస్తున్నారని తెల్పారు. ఇవి మెదడులోని పలు భాగాలను ఉత్తేజ పరుస్తాయని, దీంతో ఆయా ఆహారాలను తినాలనే కోరిక లేదా, అలవాటు పెరుగుతుందని అన్నారు. ఈ క్రమంలోనే UPFsను ప్రజలు అధికంగా తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. వారు అలా వాటిని అధికంగా తీసుకునేలా తయారీదారులు వాటిని తయారు చేస్తున్నారని పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. కాగా మార్కెటింగ్ విధానాలపైనా ఈ అధ్యయనం తీవ్ర

విమర్శలు చేసింది. లో ఫ్యాట్, షుగర్ త్రీ వంటి లేబుల్స్ వినియోగదారులను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలుగా పేర్కొంది. 1950లలో సిగరెట్ ఫిల్టర్లను సేఫ్ గా ప్రచారం చేసిన తీరుతో ఇవి చాలా సమానమని పోల్చిచెప్పింది. అవి ఆరోగ్యానికి పెద్దగా రక్షణ ఇవ్వకపోయినా, భద్రతా భావన కల్పించినట్లేనని అన్నారు.

### UPFs పై నియంత్రణ అవసరం..

ఈ అధ్యయనానికి సహ రచయిత, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిసిగన్ ప్రొఫెసర్ అయిన ఆప్టే గేరీహార్ట్ తన రోగులు ఆహార కోరికలను నికోటిన్ వ్యసనంతో పోల్చుతూ వివరిస్తారని తెలిపారు. కొందరు మాజీ ధూమపాన ప్రియులు సిగరెట్లను మానేసిన తర్వాత ఫిజీ డ్రింక్స్, చక్కెర అధికంగా ఉండే స్నాక్స్ అలవాటు పడినట్లు చెప్పారని ఆమె వెల్లడించారు. ఆహారం జీవనానికి అవసరం, పొగాకు అవసరం కాదు. అయినా ఇదే కారణంగా UPFs నియంత్రణ మరింత అత్యవసరమని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆధునిక ఆహార వాతావరణంలో హానికరమైన ఆహారాలను పూర్తిగా తప్పించుకోవడం సాధ్యం కాదని, అందుకే ప్రభుత్వ జోక్యం అవసరమని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పొగాకు నియంత్రణ విధానాల నుంచి పాతాలు తీసుకుని, కఠినమైన మార్కెటింగ్ పరిమితులు, చట్టపరమైన చర్యలు, పరిశ్రమ బాధ్యత పెంపు వంటి చర్యలు తీసుకోవాలని అధ్యయనం పిలుపునిచ్చింది.



### ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న ప్రజారోగ్య నేతలు..

అయితే, కొంతమంది నిపుణులు జాగ్రత్తలు సూచించారు. క్యాలరీ ఇన్ ట్యాబుల్స్ కు చెందిన మార్షిన్ వార్న్ UPFs ప్రభావాలను నికోటిన్ వ్యసనంతో పూర్తిగా పోల్చడం అతిశయోక్తి కావచ్చని అన్నారు. UPFs ఆరోగ్యానికి హానికరం కావడం, అవి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భర్తీ చేయడమే ప్రధాన కారణం కావచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. కాగా ఆఫ్రికా దేశాల్లో ప్రజారోగ్య నేతలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. UPFs వినియోగం పెరుగుతుండటంతో, నాన్-కమ్మ్యూనికబుల్ వ్యాధులు విస్తరిస్తున్నాయని, ఇది ఆరోగ్య వ్యవస్థలపై పెనుభారంగా మారుతోందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలపై సిగరెట్ల స్థాయిలో నియంత్రణ అవసరమా? అన్న చర్చను ఈ అధ్యయనం గ్లోబల్ స్థాయిలో మరింత విస్తృతం చేసినందుకు ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే UPFs పై ప్రభుత్వాలను లాలాలో చర్యలను తీసుకుంటాయో వేచి చూస్తే తెలుస్తుంది.

# రోజూ పరగడుపునే 30 రోజుల పాటు కొబ్బరినీళ్లను తాగితే కలిగే లాభాలు ఇవే..!

నిద్ర లేచిన తరువాత కొందరు నీరు తాగుతూ ఉంటారు. కొందరు టీ లేదా కాఫీ తాగుతారు. అయితే నీరు లేదా కెఫిన్ కు బదులుగా కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుందో మీకు తెలుసా. ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత శరీరం డీహైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. కొబ్బరినీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. కనుక శరీరం త్వరగా హైడ్రేట్ అవుతుంది. దీంతో శరీరంలో ద్రవ్య సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం పూట కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల అలసట తక్కువగా ఉంటుందని కూడా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కొబ్బరి నీరు పొట్లకు తేలికగా ఉంటుంది. ఉదయం తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి లేకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మేల్కొల్పడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం తక్కువగా ఉండడంతో పాటు ప్రేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే విధంగా కొబ్బరి నీరు కణాల హైడ్రేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆక్సిజన్, పోషకాలు శరీరమంతా సమర్థవంతంగా సరఫరా కావడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల శక్తి రోజంతా స్థిరంగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

### చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి..

కొబ్బరి నీరు సహజంగానే పొటాషియంను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం



చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాలక్రమేణా రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినని వారు కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి తగినంత పొటాషియం అంది రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు ఖనిజాలు కూడా ఎక్కువగా అందుతాయి. దీంతో చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం, పెదవులు పొడిబారడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు వంటి సందేహాలు కూడా

చాలా మందికి పన్ను ఉంటాయి. అయితే ఇది స్వయంగా కొవ్వును కలిగించదని కానీ కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల ఉదయం అల్పాహారం తీసుకునే మోతాదు తగ్గడంతో పాటు చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవాలనే కోరిక కూడా తగ్గుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల హైడ్రేషన్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఆకలి సంతోషాలు పరోక్షంగా మారుతాయి. దీంతో చక్కటి సమతుల్య ఆహారాన్ని ఎంచుకునే వీలు ఉంటుంది.

### మతంగానే తీసుకోవాలి..

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ వీటిని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ పొటాషియం స్థాయిలతో బాధపడే వారు మూత్రపిండాల సమస్యలతో బాధపడే వారు, డయాబెటీస్ తో బాధపడే వారు ఈ నీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక గ్లాస్ ( 200 -- 250 ఎమ్ఎల్) మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేషన్ తో పాటు జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడం, చర్మరోగ్యం మెరుగుపడడాన్ని గమనించవచ్చు. చక్కెర కలిగిన శీత పానీయాలు, జ్యూస్ ల కంటే కొబ్బరి నీరు ఎల్లప్పుడూ ఒక ఉత్తమమైన ఎంపిక అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

## ఎక్కువ వాల్యూమ్ తో సంగీతం వింటున్నారా..? అయితే జాగ్రత్త..!



అధిక శాతం మంది ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటూ ఉంటారు. అలాగే శుభ కార్యాలలో ఎక్కువ శబ్దంతో పాటలు వింటూ డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇలా భారీ శబ్దాలతో సంగీతం వినడం వల్ల చిన్న వయస్సులోనే తిరిగి సరిచేయలేని వినికీడి నష్టం కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతం వినడం వల్ల వినికీడి శక్తి తగ్గడం నెమ్మదిగా ప్రారంభమవుతుంది. దీనిని ప్రారంభ దశలో చాలా మంది గుర్తించలేరు. అయితే ఈ నష్టం తిరిగి సరిచేయలేనిదని కనుక ముందు జాగ్రత్త అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వినికీడి నష్టం కలగకుండా ఉండాలంటే హెడ్ ఫోన్ వంటి వ్యక్తిగత ఆడియో పరికరాలను 60 శాతం కంటే తక్కువ వాల్యూమ్ తో ఉపయోగించాలి.

### విరామం తీసుకోవడం ముఖ్యం..

అలాగే ఒక గంట ఉపయోగించిన తరువాత విరామం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎంత ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటే తీసుకునే విరామ సమయం కూడా అంత ఎక్కువగా ఉండాలని అప్పుడే వినికీడి నష్టం తగ్గుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువత అధిక శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటూ ఉంటారని దీని వల్ల వినికీడి నష్టం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని వినికీడి నష్టం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో వినికీడికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయస్తూ ఉండాలని ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల చికిత్స అందించడం సులభం అవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అలాగే సవజాత శిశువుల్లో వినికీడి లోపాలను గుర్తించడం కూడా చాలా ముఖ్యమని తీవ్రమైన వినికీడి లోపం ఉన్న శిశువులకు కోర్టియోల్ ఇంప్లాంట్ ద్వారా తిరిగి వినగలిగేలా చేయవచ్చని అలాగే ఆడిటరీ ట్రైయన్ స్టైమ్ ఇంప్లాంట్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతను ఉపయోగించి వినికీడిని పునరుద్ధరించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

### చిన్నారల్లో అయితే..

అలాగే చిన్నారల్లో వినికీడి లోపాలను ముందుగానే గుర్తించి సమయానికి తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల వారిలో మాట, భాష, అభ్యాస సామర్థ్యాలు సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ వారిలో వినికీడి లోపాన్ని గుర్తించకపోతే వారిలో సంభాషణ నైపుణ్యాలు, విద్యాపూర్వగతి, మానసిక, సామాజిక అభివృద్ధిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని విని ఆనందించాలని, భారీ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వినడం హానికరమని, అలాగే ప్రతి ఒక్కరు వినికీడి లోపంపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నవారు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే..



శరీరంలో కాలేయం సహజంగానే కొలెస్ట్రాల్ ను తయారు చేస్తుంది. కానీ శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల చెరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడం ప్రారంభమవుతున్న వైద్యులు మొదటిగా మందులను సూచిస్తారు. దీని వల్ల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అయితే మందులు తీసుకోవడం మాత్రమే సరైన పరిష్కారం కాదని ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సహజంగానే తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చెరు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు ఆహారంలో ఎటువంటి మార్పులు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

### పైబర్ ఉన్న ఆహారాలు..

చెరు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు పైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కరిగి పైబర్ ను తీసుకోవాలి. ఇది పేగుల్లో జెల్ లాంటి పదార్థాన్ని తయారు చేసి జైల్ ఆమ్లాలను కట్టిపడేస్తుంది. జైల్ ఆమ్లాల కొలెస్ట్రాల్ తో తయారవుతాయి. దీంతో శరీరం మరిన్ని జైల్ ఆమ్లాలను తయారు చేయడానికి రక్తంలో ఉన్న చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను ఉపయోగిస్తుంది. ఓట్స్, బార్లీ, బీన్స్, పెసర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా చెరు కొలెస్ట్రాల్ 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుంది. మొక్కజొన్న సహజంగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్ లాంటి పదార్థాలు స్టెరాల్స్, స్టానాల్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. రోజూ 3 గ్రాముల వరకు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చెరు కొలెస్ట్రాల్ 6 నుండి 12 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

### అలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు..

శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న మాంసాహార ప్రోటీన్లకు బదులు తక్కువ కొవ్వు ప్రోటీన్లు ఉండే సోయా వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. రోజూ 25 గ్రాముల సోయా ప్రోటీన్ ను తీసుకోవడం వల్ల రాజూ 3-4 శాతం వరకు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆహారంలో ఎక్కువగా అనీశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు, అవకాడో వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇటువంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగానే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

### కలెక్షన్లలో దూసుకెళ్తున్న పెద్ద

రూ.332.1 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్లు



మోగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, బుచ్చిబాబు సాన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన భారీ స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ డ్రామా 'పెద్ద' బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయవంతంగా దూసుకెళ్తోంది. విడుదలైన తొలి రోజు నుంచే ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణను అందుకుంటున్న ఈ చిత్రం వసూళ్ల పరంగా కూడా సత్తా చాటుతోంది. జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ సినిమా కేవలం ఆరు రోజుల్లోనే రూ.332.1 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్లను సాధించి సంచలనం సృష్టించింది. ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించిన చిత్రబృందం ప్రత్యేక పోస్టర్ను విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్టర్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారింది. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో శ్రీదలు, భావోద్వేగాలు, కుటుంబ బంధాలు, పోరాట స్ఫూర్తి వంటి అంశాలను దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సాన ఆకట్టుకునే విధంగా చూపించారు. ముఖ్యంగా రామ్ చరణ్ నటనకు ప్రేక్షకులు, అభిమానుల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. హీరోయిన్ గా జాన్వి కపూర్ నటించగా, జగపతిబాబు, దివ్యేంద్రుడు, బోమన్ ఇరానీ, రవికిషన్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. సంగీత దర్శకుడు ఎఆర్ రెహమాన్ అందించిన పాటలు, నేపథ్య సంగీతం కూడా సినిమాకు ప్రధాన బలంగా నిలిచాయి. సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం 'పెద్ద' చిత్రానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.218.50 కోట్ల థియేట్రీకల్ బిజినెస్ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా పూర్తిస్థాయి విజయాన్ని సాధించే దాదాపు రూ.220 కోట్ల షేర్ వసూలు చేయాల్సి ఉంటుంది. అంటే గ్రాస్ పరంగా రూ.440 కోట్ల మార్కును అందుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పటివరకు రూ.332 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించిన నేపథ్యంలో బ్రేక్ ఈవెన్ చేరుకోవడానికి మరో రూ.108 కోట్ల గ్రాస్ అవసరమని బ్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో 'పెద్ద' ఇప్పటికే బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించినట్లు బ్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

### తండ్రికి తగ్గ తనయుడిగా బాలకృష్ణ

బాలకృష్ణ జన్మదినోత్సవం

అభినందనలు తెలిపిన ప్రముఖులు



తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమ లో నటసింహం నందమూరి బాలకృష్ణ నటప్రస్థానం ఒక అద్భుతం. ఆయన జన్మదినం సందర్భంగా చిత్ర ప్రముఖులు అభినందనలు తెలిపారు. ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా సాగుతున్న బాలయ్య కెరీర్లో ఎన్నెన్నో అపూర్వ విజయాలు, మరెవరికీ సాధ్యంకాని రికార్డులు, వసూళ్ల పరంగానే కాదు, థియేటర్లలో అత్యధిక రోజులు ప్రదర్శించబడిన సినిమా కూడా బాలయ్య పేరుతోనే ఉంది. బాలకృష్ణ పని అయిపోయింది అని విమర్శకులు భావించిన ప్రతిసారీ మాన్ కంట్రాక్ట్ ఇప్పడమే కాదు బాక్స్ ఆఫీస్ వద్ద సరికొత్త రికార్డులతో విమర్శకుల నోళ్లు మూయించారు. మహానటుడు స్టూడియో నందమూరి తారకరామారావు ఐదవ కుమారుడిగా 1960 జూన్ 10న బాలకృష్ణ జన్మించారు. తండ్రి నేర్పిన అపారమైన వృత్తి నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ, తల్లి బసవరామతారకం అందించిన ప్రేమానురాగాలు బాలయ్యను ఒక విలక్షణమైన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దాయి. ఓవైపు బడిలో పాఠాలు చదువుకుంటూనే 1974లో ఎస్సీఆర్ నడించిన తాతమ్మకల సినిమా ద్వారా వెండితెరకు పరిచయం అయ్యాడు బాలయ్య. అన్నదమ్ముల అనుబంధం, వేమలవాడ భీమకవి, దానవీరశూరకర్ణ, శ్రీమద్విరాటపర్వము, శ్రీతిరుపతి వేంకటేశ్వర కళ్యాణం, రౌడీరాముడు-కొంటె కృష్ణుడు, అనురాగదేవత, సింహం నవ్వంది, శ్రీవీరబ్రహ్మాండ స్వామి జీవిత చరిత్ర వంటి చిత్రాలలో తండ్రి స్టీఆర్ తో కలిసి నటించి మెప్పించారు బాలయ్య. 1984లో సాహసమే జీవితం సినిమాతో సోలో హీరోగా మారారు. కానీ ఆ సినిమా ఆశించినంతగా ఆడలేదు. తొలిమాడు సినిమాలు ఫ్లాప్ అవడంతో బాలయ్యపై విమర్శలు వచ్చాయి. కానీ నాలుగవ సినిమాగ వచ్చిన మంగమ్మగారి మనవడుతో బాలయ్య తన పవర్ ఎంటో చూపించారు. ఆ సినిమా ఏకంగా 565 రోజులు ఆడి రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది.



## దసరాకు షిఫ్ట్ అయిన టాక్సిక్ విడుదల

చిత్ర వర్గాల్లో బలమైన టాక్

కన్నడ రాకింగ్ స్టార్ యష్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రం 'టాక్సిక్' గురించి మరోసారి ఆసక్తికర వార్తలు సినీ వర్గాల్లో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. కేజీఎఫ్ సిరీస్ తో దేశవ్యాప్తంగా సంచలన క్రేజ్ సంపాదించుకున్న యష్ నుంచి వస్తున్న తదుపరి సినిమా కావడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ పై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే సినిమా విడుదల తేదీ విషయంలో మాత్రం ఇంకా స్పష్టత రాకపోవడంతో అభిమానుల్లో ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. ప్రతిభావంతురాలైన దర్శకురాలు గీతా మోహన్ దాస్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రంలో యష్ సరసన రుక్మిణి వసంత్, తారా సుతారియా నటిస్తుండగా, కీలక పాత్రల్లో హుమా ఖుర్రేషి, కిరూరా అద్వానీ, నయన్ తార కనిపించునున్నారని సమాచారం. భారీ తారాగణం, హై బడ్జెట్ నిర్మాణ విలువలతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా మొదటి నుంచే దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయితే ఈ చిత్రం ఇప్పటికే విడుదల కావాల్సి ఉన్నప్పటికీ, మేకప్ సరైన సమయాన్ని ఎంపిక చేసుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.



మార్కెట్ పరిస్థితులు, ఇతర పెద్ద సినిమాల విడుదలలు, పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ బిజినెస్ అవకాశాలు వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని విడుదలను వాయిదా వేస్తున్నారని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. తాజాగా సమాచారం ప్రకారం 'టాక్సిక్' సినిమా ఈ ఏడాది అక్టోబర్ నెలకు షిఫ్ట్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయట. ముఖ్యంగా అక్టోబర్ తొలి వారం లేదా మూడో వారంలో విడుదల చేయాలని మేకప్స్ ఆలోచిస్తున్నట్లు కన్నడ సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ వార్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుండగా, అభిమానులు అధికారిక ప్రకటన కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు చిత్ర బృందం నుంచి రిలీజ్ డేట్ పై ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. దీంతో ఈ వార్తల్లో ఎంతవరకు నిజం ఉందనేది తెలియాల్సి ఉంది.

## ఆల్ఫా టీజర్ విడుదల

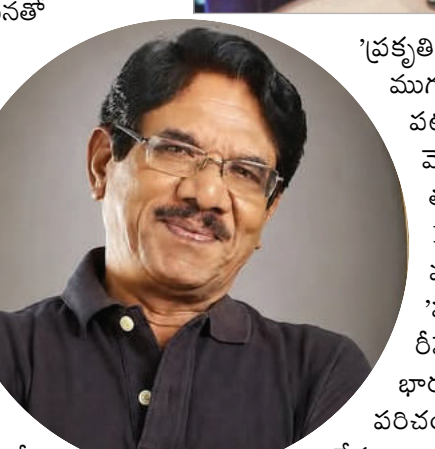


యశ్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ సై యూనివర్స్ నుంచి వస్తున్న 7వ సినిమా 'ఆల్ఫా' టీజర్ బుద్ధవారం విడుదలైంది. శివ్ రావల్ దర్శకత్వంలో భారీ యాక్షన్ చిత్రంగా వస్తున్న ఈ సినిమాలో అలియా భట్ మునుపెన్నడూ చూడని సరికొత్త లుక్ లో కనిపించింది. ఈ టీజర్ లో అలియా భట్ ఒక ట్రైన్ కిల్లర్ గా శత్రువులపై విరుచుకుపడుతూ కనిపించగా, బాలీవుడ్ నటుడు బాబీ దియోల్ ఆమెకు తండ్రిగా ఒక ముఖ్యమైన పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో అలియా భట్ కేవలం ఒక సాధారణ అమ్మాయిలా కాకుండా, చిన్నప్పటి నుంచే హీరోలలా మధ్య పెరిగిన ఒక ప్రమాదకరమైన హంతకురాలిగా కనిపించబోతుంది. భారీ యాక్షన్ సీన్లు, గ్లో+ట్లు+టింగ్లతో ఆమె అదరగొట్టింది. ఈ టీజర్ సినిమాలోని యాక్షన్ ను చూపించడమే కాకుండా, అలియా భట్, బాబీ దియోల్ పాత్రల మధ్య ఉండే బలమైన బంధాన్ని కూడా చూపిస్తోంది. మరోవైపు ఈ సినిమాలో మరో హీరోయిన్ శర్వర్ కూడా నటిస్తోంది. రాజ్ యే రోజుల్లో ఆమె పాత్రకు సంబంధించిన వివరాలను చిత్ర బృందం ప్రకటించనుంది. బాలీవుడ్ లో ఇద్దరు హీరోయిన్లు ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్న అరుదైన భారీ యాక్షన్ సినిమా ఇది. యాక్షన్, సెంటిమెంట్, సస్పెన్స్, కామెడీ కలబోతగా వస్తున్న ఈ సినిమాలో అనిల్ కపూర్ కూడా ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ మోస్ట్ అవేటెడ్ సై డ్రిలల్ మూవీ 2026, జూలై 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

# ప్రకృతి ప్రేమికుడు భారతీరాజా

పల్లె అందాలకు చిత్రాల్లో పెద్దపీట

ప్రకృతిని ప్రేమించడం.. అనుభవించడం.. ఆస్వాదించడం.. ఆనందించడం అందరికీ తెలుసు. కాన ఈ ప్రకృతి రమణీ యకతను సెల్యూలాయిడ్లపై చూపి ప్రేక్షకులను రంజింపం చేయడం కొందరికే తెలుసు. అందులో ముందుంటారు దర్శకులు భారతీరాజా. ఆయన తీసిన చిత్రలే అందుకు నిదర్శనం. భారతీయ సినీ ప్రపంచంలో గ్రామీణ జీవితానికి కొత్త భాషను నేర్పిన దర్శకుడు ఆయన పల్లె అందం, అక్కడి మనుషుల స్వచ్ఛమైన ప్రేమ, వారి అనుబంధాలు - ఆనందాలు, బాధలు - భావోద్వేగాలను ఎంతో సహజంగా వెండితెరపై ఆవిష్కరించడంలో ఆయన తరవాతే ఎవరైనా. ఆయన తెరకెక్కించిన ప్రతి సినిమా మట్టివాసంతో నిండిన ఓ జీవనరాగలా అనిపిస్తుంది. ప్రేమను కవిత్వంగా, బంధాలను హృద్యంగా, ప్రకృతిని పాత్రగా మలిచిన ఆయన చిత్రాలు ప్రేక్షకుల మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేశాయి. భావోద్వేగాలకు దృశ్యరూపమిచ్చిన ఓ గొప్ప కథకుడుగా ఆయన చిత్రసీమలో నిలిచి పోయారు. భారతీరాజా భౌతికంగా దూరమయినా, ఆయన తీసిన మణిపూసల్లాంటి చిత్రాలు నిరంతరం మన మనసులను తడుతూనే ఉంటాయి. కన్నడ దర్శకుడు పుట్టణ్ణ కనగల్, పల్లెటూరి లొకేషన్ లోకి తీసుకెళ్లి సరికొత్త ట్రెండీకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఎలాంటి మేకప్ లేకుండా హీరోలను చూపించడం, ఎలాంటి అదనపు సాగనుల జోలికి వెళ్లకుండా సహజంగా ఉన్న అమ్మాయిలను హీరోయిన్లుగా పరిచయం చేయడంతో అప్పటి సినీ సంప్రదాయాలను తిరగరాశారు. కేవలం గ్రామీణ చిత్రాలకే పరిమితం కాకుండా, 'సిగ్గు రోజుకల్' (తెలుగులో ఎర్ర గులాబీలు) వంటి సైకో డ్రిలల్ చిత్రాలతో



తన బహుముఖ ప్రజ్ఞను చాటుకున్నారు. తెలుగులో ఆయన దర్శకత్వం వహించిన 'సీతాకోకచిలుక' (1981) చిత్రం అప్పట్లో పెను సంచలనం సృష్టించింది. కుల వివక్షకు వ్యతిరేకంగా ఆయన తీసిన 'వేదం పుదిరు' సినిమా సమాజంలో పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. రాధిక, రాధ, రేవతి, కార్తిక్, విజయశాంతి వంటి ఎందరో నటీనటులను ఆయనే వెండితెరకు పరిచయం చేశారు. భారతీరాజా ప్రతిభకు ఎన్నో అవార్డులు దాసోహమన్నాయి. ఆయన తన కెరీర్ లో దాదాపు 40 చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించి, 'ఇదుక్కునార్ ఇమయం (దర్శక శిఖరం)' అనే బిరుదును పొందారు. జాతీయ అవార్డులు: వివిధ విభాగాల్లో మొత్తంగా 6 జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డులను అందుకున్నారు. ఇందులో తెలుగు చిత్రం 'సీతాకోకచిలుక'కు ఉత్తమ ప్రాంతీయ చిత్ర అవార్డు కూడా ఉంది. సినీ రంగానికి ఆయన చేసిన సేవలను గుర్తిస్తూ 2004లో భారత ప్రభుత్వం 'పద్మశ్రీ' పురస్కారంతో గౌరవించింది. వీటితో పాటు 4 ఫిలింఫేర్ అవార్డులు, 6 తమిళనాడు రాష్ట్ర అవార్డులు, సంచి అవార్డులను ఆయన సొంతం చేసుకున్నారు. ఆయన కేవలం దర్శకత్వానికే పరిమితం కాకుండా నటుడిగానూ అలరించారు. 'అయ్యద ఎకుతు', 'పాండియనాడు', 'తిరుచిత్రంబలమ్' (తిరు), గతేడాది వచ్చిన విజయ్ సేతుపతి 'మహారాజా' చిత్రాల్లో కీలక పాత్రలు పోషించి మెప్పించారు. మోహన్ లాల్ 'తుడురుమ్'లో చివరిసారి తెరపై కనిపించారు. అలాగే ఆయన నటించిన 'పులవర్' చిత్రం ఇంకా విడుదల కావాల్సి ఉంది. భారతీరాజా తర్వాతితరం చిత్రనిర్మాతలకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి 'భారతీరాజా ఇంటర్నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సినీమా'ని స్థాపించారు.

## ఆప్టనిస్టాన్ తో వస్తే సిరీస్ కు కోహ్లా దూరం

ఇండియా క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ కు ఒకేసారి గుడ్ న్యూస్, బ్యాడ్ న్యూస్ వచ్చాయి. ఆప్టనిస్టాన్ తో జరగబోయే మూడు టెస్టుల వస్తే సిరీస్ కు టీమిండియా సీనియర్ ప్లేయర్స్ రోహిత్ శర్మ, హార్దిక్ పాండ్యా జట్టులోకి తిరిగి రానున్నారు. బిసిబి సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ నిర్వహించిన ఫిట్ నెస్ అసెస్ మెంట్ లో వీరిద్దరూ సక్సెస్ ఫుల్ గా పాస్ అయినట్లు ఏఎన్ఐ వర్గాలు తెలిపాయి. ఐపిఎల్ 2026 సీజన్ లో ముంబై ఇండియన్స్ తరఫున ఆడుతున్నప్పుడు రోహిత్ హ్యామ్ స్ట్రైంగ్ గాయంతో, హార్దిక్ బ్యాక్ స్పాజమ్స్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడ్డారు. ఇప్పుడు ఫిట్ నెస్ క్రియరెస్ రావడంతో త్వరలోనే వీరు నేషనల్ స్క్వాడ్ లో కలవనున్నారు. స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా

హ్యామ్ స్ట్రైంగ్ ఇంజూరి కారణంగా ఈ వస్తే సిరీస్ నుంచి కంట్రీటా గూర్ అవుట్ అయ్యాడు. ఐపిఎల్ 2026 ఫైనల్ మ్యాచ్ లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు టైటిల్ డిఫెండ్ చేసుకున్న టైంలో కోహ్లాకి ఈ గాయమైంది. కోహ్లా రికవరీ టైమ్ లైన్ పై చీఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్వల్ అవేడీట్ ఇచ్చాడు. గాయం జరిగి ఇంకా వారం కూడా కాలేదని, ఫిజియోలు పరిశీలిస్తున్నారని చెప్పాడు. ఇంగ్లాండ్ వస్తే సిరీస్ నాటికి కోహ్లా ఫిట్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉన్నప్పటికీ, అది కచ్చితమైన సమాధానం కాదని అగార్వల్ స్పష్టం చేశాడు. కోహ్లా ప్లేస్ లో యంగ్ ఓపెనర్ యశస్వి ఔస్వాల్ ను వస్తే స్క్వాడ్ లోకి తీసుకున్నారు. ఇండియా, ఆప్టనిస్టాన్ మధ్య జూన్ 13 నుంచి వస్తే సిరీస్ స్టార్ట్ కానుంది. మొదటి వస్తే జూన్ 13న ధర్మశాలలో జరుగుతుంది. రెండో వస్తే జూన్ 17న లక్నోలో, చివరి వస్తే మ్యాచ్ జూన్ 20న చెన్నైలో నిర్వహించనున్నారు. శుభవేసు గిల్ ఈ సిరీస్ కు కెప్టెన్ గా వ్యవహరిస్తుండగా, శ్రేయాస్ అయ్యర్ వైస్ కెప్టెన్ గా బాధ్యతలు చూసుకోనున్నారు. కేవల్ రాహుల్, ఇషాన్ కిషన్ వికెట్ కీపర్లుగా ఉన్నారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, వాషింగ్టన్ సుందర్, కుట్టెన్ యాదవ్, అర్జున్ సింగ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, ప్రిన్స్ యాదవ్, గుర్జూర్ బ్రాల్, హర్ష దాజ్ ఈ వస్తే స్క్వాడ్ లో చోటు దక్కించుకున్నారు.



# ఒలింపిక్స్ లో కోహ్లాని ఆడించాలి..

## టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ శ్రీశాంత్

లాస్ ఎంజిల్స్ ఒలింపిక్స్ 2028లో విరాట్ కోహ్లాని ఆడించాలని టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ శ్రీశాంత్ సూచించాడు. విరాట్ కోహ్లాని బ్యాటింగ్కు టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ విద్యనం తోడైతే టీమిండియాకు తిరుగుండదని శ్రీశాంత్ అభిప్రాయపడ్డాడు. 128 ఏళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఒలింపిక్స్ లోకి క్రికెట్ రీఎంట్రీ ఇస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఒలింపిక్ స్వర్ణమే లక్ష్యంగా టీమిండియా సిద్ధమవుతోంది. విశ్వక్రీడల్లో బరిలోకి దిగే భారత క్రికెట్ టీమ్ కూర్పుపై చర్చ మొదలైంది. తాజాగా ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్ తో మాట్లాడిన శ్రీశాంత్.. ఒలింపిక్స్ ఆడేలా విరాట్ కోహ్లాని ఒప్పించాలని సెలెక్షన్లకు సూచించాడు. ‘మనం ఒలింపిక్ స్వర్ణం గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాం. అలాంటి మెగా టోర్నీలో విరాట్ కోహ్లాని తప్పకుండా ఆడాలని నేను అభ్యర్థిస్తున్నాను. అతని అపార అనుభవం, యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ లాంటి కుర్రాడి దూకుడు కలిస్తే ఆ జట్టు అద్భుతంగా ఉంటుంది. సీనియర్, జూనియర్ ఆటగాళ్ల కలయికతో జట్టును బలోపేతం చేయవచ్చు. విరాట్ కోహ్లాని టీ20లకు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించినా.. ఒలింపిక్స్ ఆడేలా అతన్ని సెలెక్షన్లు ఒప్పించాలి. విరాట్ కోహ్లాని ఫిట్ నెస్ ను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇది వివాదాస్పదం కావచ్చు.. కానీ దయచేసి విరాట్ ను ఒలింపిక్స్ జట్టులోకి తీసుకోండి అని సెలెక్షన్లను కోరుతున్నాను’ అని శ్రీశాంత్ చెప్పుకొచ్చాడు. ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2024 విజయానంతరం అంతర్జాతీయ టీ20లకు విరాట్ కోహ్లాని వీడ్కోలు పలికిన విషయం తెలిసిందే. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో అద్వితీయమైన బ్యాటింగ్ ప్రదర్శన కనబరిచిన వైభవ్ సూర్యవంశీ.. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోకి అరంగేట్రం చేసేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో 776 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచి ఆరెంజ్ క్యాప్ అందుకున్నాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో కూడా వైభవ్ సజా చాటితే ఒలింపిక్స్ జట్టులో ఉంటాడు. 1900 సంవత్సరం తర్వాత మళ్లీ ఇప్పుడే ఒలింపిక్స్ లో క్రికెట్ ను భాగం చేశారు. లాస్ ఎంజిల్స్ ఒలింపిక్స్ లో పురుషుల, మహిళల విభాగాల్లో ఆరు జట్ల చొప్పున టీ20 ఫార్మాట్ లో మ్యాచ్ లు నిర్వహించనున్నారు. క్రికెట్ తో పాటు బేస్ బాల్/సాఫ్ట్ బాల్, ప్లాగ్ ఫుట్ బాల్, లాక్రోస్, స్టాప్ బిల్ ను కూడా చేర్చారు.



# 9 ఏళ్ల తర్వాత లంక గడ్డపై అడుగుపెట్టనున్న టీమిండియా..

భారత క్రికెట్ అభిమానులకు ఒక అదిరిపోయే గుడ్ న్యూస్ అందింది. టీమిండియా సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత పొరుగు దేశమైన శ్రీలంకలో టెస్ట్ సిరీస్ ఆడేందుకు సిద్ధమవుతోంది. దాదాపు 9 సంవత్సరాల తర్వాత భారత జట్టు లంక గడ్డపై వైట్ బెల్ట్ తో బరిలోకి దిగేటందుకు విశేషం. చివరిసారిగా 2017లో విరాట్ కోహ్లాని సారథ్యంలో భారత జట్టు శ్రీలంకలో టెస్ట్ సిరీస్ ఆడింది. అప్పట్లో లంకను వారి సొంత గడ్డపైనే క్లీన్ స్వీప్ చేసి కోహ్లాని సేన చరిత్ర సృష్టించింది. మళ్లీ ఇన్నాళ్ల తర్వాత టీమిండియా అక్కడ అడుగుపెడుతుండటంతో ఈ టూర్ ఫుల్ ఇంట్రస్టింగ్ గా మారింది. ప్రముఖ క్రీడా వెబ్ సైట్ క్రిక్ బజ్ నివేదక ప్రకారం.. భారత్, శ్రీలంక మధ్య రెండు మ్యాచ్ ల టెస్ట్ సిరీస్ ఆగస్టు 15న ఘనంగా ప్రారంభం కానుంది. సరిగ్గా భారతదేశ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం రోజున గాల్ అంతర్జాతీయ స్టేడియం వేదికగా మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్ మొదలవుతుంది. ఈ మ్యాచ్ ఆగస్టు 15 నుంచి 19 వరకు జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత కొద్దిరోజుల గ్యాప్ తో ఆగస్టు 23 నుంచి రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్ ప్రారంభం కానుంది. అయితే, ఈ రెండో మ్యాచ్ జరగబోయే వేదికపై లంక బోర్డు ఇంకా అధికారిక ప్రకటన చేయనప్పటికీ, సెంట్రల్ కొంట్రోల్స్ ని ప్రసిద్ధ సింపాటీస్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ మైదానంలో నిర్వహించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. శ్రీలంకతో జరగబోయే ఈ రెండు మ్యాచ్ ల టెస్ట్ సిరీస్ కేవలం డ్రైవ్ పాక్షిక సిరీస్ మాత్రమే కాదు. ఇది ఐసీసీ వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ సైకిల్ లో భాగంగా జరగబోతోంది. కాబట్టి ఫైనల్ రేసులో నిలవాలంటే



రెండు జట్లూ ఈ సిరీస్ అత్యంత కీలకం కానుంది. ఇప్పటివరకు శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు కానీ, భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి కానీ ఈ షెడ్యూల్ ను అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. కానీ అంతర్గత సమాచారం ప్రకారం ఈ తేదీలు దాదాపు ఖరారైనట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం యువ కెప్టెన్ శుభవన్ గిల్ సారథ్యంలో భారత్ ఈ సిరీస్ ఆడబోతుండటం గమనార్హం. ఈ పర్మిట్ లో కేవలం టెస్ట్ మ్యాచ్ లు మాత్రమే కాకుండా, అభిమానులను ఆలరించడానికి మూడు మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ కూడా ఉండే

అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఈ విషయాన్ని బీసీసీఐ సెక్రటరీ దేవాజిత్ సైకియా కూడా హింట్ ఇచ్చారు. లంక బోర్డు నుంచి అదనంగా మూడు టీ20 మ్యాచ్ లు ఆడాల్సిందిగా తమకు అభ్యర్థన వచ్చిందని ఆయన మీడియాకు వెల్లడించారు. దీనిపై బీసీసీఐ సానుకూలంగానే ఉందని, త్వరలోనే మ్యాచ్ ల తేదీలు, వేదికలతో కూడిన పూర్తి అధికారిక షెడ్యూల్ ను ఇరు దేశాల బోర్డులు సంయుక్తంగా విడుదల చేస్తాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

# కమీషన్ దొబ్బుతూనే విమర్శలా?

## సునీల్ గవాస్కర్ ఆగ్రహం

ఐపీఎల్ టోర్నీపై విమర్శలు గుప్పిస్తున్న విదేశీ మాజీ క్రికెటర్లు, క్రికెట్ బోర్డులపై భారత క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గవాస్కర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీసీసీఐ నుంచి 10 శాతం కమీషన్ దొబ్బుతూనే టోర్నీపై అనవసర ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కేవలం తమ ప్రయోజనాల కోసం భారత క్రికెట్ ను తక్కువ చేసి మాట్లాడటం సరికాదని ఆయన హితవు పలికారు. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో పూర్తి స్థాయిలో ఆడిన ఇంగ్లండ్ పేసర్ జోఫ్రా ఆర్చర్.. న్యూజిలాండ్ తోలి టెస్ట్ కు దూరంగా ఉన్నాడు. అంతర్జాతీయ టెస్ట్ క్రికెట్ కంటే ఐపీఎల్ వంటి లీగ్ లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారంటూ పలువురు మాజీ క్రికెటర్లు ఆర్చర్ పై విమర్శలు గుప్పించారు. ఐపీఎల్ టోర్నీని తప్పుబట్టారు. ప్రాంచైజీ లీగ్ తో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు ముప్పు పొంచి ఉందని ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ మైఖేల్ వాన్ అన్నాడు. ‘టీ20 లీగ్ లు ఆటగాళ్లకు మంచివే. కానీ అంతర్జాతీయ టెస్టు క్రికెట్ కంటే వీటికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం భవిష్యత్తులో పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది’ అని పేర్కొన్నాడు. న్యూజిలాండ్



మాజీ షేయర్ సైమన్ డౌల్ సైతం ఆర్చర్ తీరును తప్పుబట్టాడు. డబ్బుల కోసం దేశం తరపున జరిగే మ్యాచ్ లు అందుబాటులో లేకపోవడం సరికాదని విమర్శించాడు. గతంలో క్రికెట్ బోర్డ్ వంటి ఆటగాళ్లు ఐపీఎల్ సమయాల్లోనూ టెస్ట్ ల కోసం సిద్ధమయ్యేవారని గుర్తు చేశాడు. ఈ మాజీ ఆటగాళ్ల విమర్శలను సునీల్ గవాస్కర్ ఖండించారు. ఐపీఎల్, భారత క్రికెట్ ను విమర్శించడం కొందరు విదేశీ ఆటగాళ్లకు అలవాటుగా మారిందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఐపీఎల్ లో ఆడే విదేశీ ఆటగాళ్లకు ఇచ్చే వేతనంలో 10 శాతం పాటాను బీసీసీఐ నేరుగా అయి దేశాల క్రికెట్ బోర్డులకు చెల్లిస్తోందని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఇంగ్లండ్, ఆస్ట్రేలియా లీగ్ లు ఇలాంటి పద్ధతిని పాటించడం లేదని ఆయన ఎత్తిచూపారు. మిలియన్ల పౌండ్లను బీసీసీఐ నుంచి పొందుతున్న బోర్డుల్లో.. ఇప్పుడు ఐపీఎల్ ను తక్కువ చేసి మాట్లాడటం వారి దృష్టం ప్రమాణాలకు నిదర్శనమని గవాస్కర్ మండిపడ్డారు. ‘భారత క్రికెట్, ఇక్కడి అభిమానుల సామ్మూతో విదేశీ బోర్డులు తమ ఖజానాను నింపుకుంటున్నాయి. ఆ విషయాన్ని మరిచిపోయి ఐపీఎల్ ను ద్వేషించడం విధూరంగా ఉంది. భారత క్రికెట్ ను ఎంతగా తక్కువ చేసి చూపే ప్రయత్నం చేసినా.. ప్రపంచ క్రికెట్ లో టీమిండియా ఆధిపత్యం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఇప్పటికైనా విమర్శకులు వాస్తవాలను గుర్తించాలి.’ అని గవాస్కర్ చురకలంటించారు.

# వైభవ్ సూర్యవంశీ అద్భుతమైన ప్రతిభావంతుడు

## సాతాత్పికా దిగ్గజం ఏటా డివియన్స్ ప్రశంసలు



భారత క్రికెట్ రంగంలో సరికొత్త సంచలనం 15 ఏళ్ల యువ బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ ప్రస్తుతం క్రీడా ప్రపంచంలో హాట్ టాపిక్ గా మారాడు. ఐపీఎల్ సీజన్ లో దాదాపు 800 పరుగులు సాధించి,

టోర్నమెంట్ చరిత్రలోనే అత్యంత పిన్న వయసులో ‘ఆరెంజ్ క్యాప్’ గెలుచుకున్న ఆటగాడిగా వైభవ్ రికార్డు సృష్టించాడు. అతని ఆసాధారణ ప్రదర్శన చూసిన సెలెక్షన్లు.. ఏరికోరి అతడిని భారత జాతీయ జట్టుకు ఎంపిక చేశారు. దీని ద్వారా పురుషుల అంతర్జాతీయ క్రికెట్ చరిత్రలోనే టీమిండియా పిలుపు అందుకున్న అత్యంత పిన్న వయసుగా వైభవ్ సూర్యవంశీ చరిత్ర పుటల్లోకెక్కాడు. కేవలం ఐపీఎల్ మాత్రమే కాదు.. వైభవ్ సూర్యవంశీ వయసు విభాగాల క్రికెట్ లో, దేశీవాణి (డొమెస్టిక్) సర్క్యూల్ లో, జూనియర్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోనూ రికార్డు బద్దలు కొట్టే ప్రదర్శనలతో ఆకట్టుకున్నాడు. ఇటీవల భారత్ సాధించిన అండర్-19 ప్రపంచకప్ విజయంలోనూ అతను కీలక పాత్ర పోషించాడు. పరిమిత ఓవర్ల (లిమిటెడ్ ఓవర్స్) క్రికెట్ లో తన అపారమైన ప్రతిభను ఇప్పటికే నిరూపించుకున్న ఈ యువ సంచలనం.. భవిష్యత్తులో రెడ్-బాల్ (టెస్ట్) క్రికెట్ లో కూడా ఇదే రీతిన రాణించగలడా? అనలు అతనికి టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడాలనే ఆసక్తి ఉందా? అనే ప్రశ్నలు ఇప్పుడు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ చరిత్రలో అన్ని ఫార్మాట్లలో అత్యుత్తమ బ్యాటర్ గా పేరొందిన సాతాత్పికా దిగ్గజం ఏటా డివియన్స్.. వైభవ్ సూర్యవంశీని “అద్భుతమైన ప్రతిభావంతుడు” అని కొనియాడారు. అయితే అతను టెస్ట్ క్రికెట్ వైపు అడుగులు వేస్తాడా లేదా అనేదానిపై ఆదివారం ఒక ఇంటర్వ్యూలో డివియన్స్ తన అభిప్రాయాలను వంచుకున్నారు. ‘అవును, అతను అద్భుతమైన టాలెంట్. కానీ రెడ్-బాల్ క్రికెట్ గురించి నేను కచ్చితంగా సమాధానం చెప్పలేను. అతను అనుకుంటే టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడగలడు, కానీ ఇక్కడే పెద్ద ప్రశ్న వస్తుంది.. అతనికి నిజంగానే టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడాలని ఉందా? దానికి కాలమే సమాధానం చెబుతుంది. అతనికి ఆ సామర్థ్యం, ప్రతిభ ఉన్నాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అయితే టెస్ట్ క్రికెట్ అంత సులువు కాదు, కొన్ని సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. నా అభిప్రాయం ప్రకారం అతను టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడాలని నేను కోరుకుంటున్నాను, కానీ ఆడతాడా అనేది అనుమానమే. భవిష్యత్తులో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం’ అని డివియన్స్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇంత చిన్న వయసులోనే వైభవ్ కు భారత జట్టులో చోటు కల్పించాలనే సెలెక్షన్ల నిర్ణయాన్ని డివియన్స్ పూర్తిగా సమర్థించారు. “సెలెక్షన్లు ఖచ్చితంగా సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇంతటి ధైర్యమైన నిర్ణయం తీసుకున్నందుకు వారికి అభినందనలు. అతను ఇంకా చాలా చిన్నవాడని, అనుభవం లేదని వక్రం పెట్టడం చాలా సులువు. కానీ వైభవ్ తన ప్రతిభతో ఆ తలుపులు బద్దలు కొట్టాడు. భారత టీ20 జట్టులో స్థానానికి అతను పూర్తి అర్హుడు. అతని పట్ల నేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను” అని ఏటా డివియన్స్ పేర్కొన్నారు.

# మైదానంలో తీవ్ర వాగ్వాదం

## ఇంగ్లీస్ ను రెచ్చగొట్టిన నహిద్ రాణా



ధాకా వేదికగా ఆస్ట్రేలియా తో జరిగిన తొలి వన్డేలో బంగ్లాదేశ్ పేసర్ నహిద్ రాణా, ఆసీన్ కెప్టెన్ జోషి ఇంగ్లీస్ మధ్య మైదానంలో తీవ్ర వాగ్వాదం చేపట్టారు. ఆసీన్ ఇన్వింగ్స్ 11వ ఓవర్లో ఇంగ్లీస్ (19) వికెట్ తీసిన రాణా, అతని ముందే రెచ్చగొట్టేలా సెలెక్షన్లపై చేసే వ్యాఖ్యలు చేసుకున్నాడు. అదే సమయంలో ఏదో అనడంతో ఇంగ్లీస్ తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురయ్యాడు. పెవిలియన్ కు వెళ్ళా వెనక్కి తిరిగి గొడవకు దిగిన ఇంగ్లీస్ ను బంగ్లాదేశ్ ఆటగాళ్లు సముదాయించి పంపించారు. బంగ్లాదేశ్, ఆస్ట్రేలియా మధ్య ధాకా వేదికగా జరిగిన తొలి వన్డేలో ఓ ఆసక్తికర ఘటన జరిగింది. ఈ మ్యాచ్ లో బంగ్లాదేశ్ పేసర్ నహిద్ రాణా , ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ జోషి ఇంగ్లీస్ మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం జరిగింది. రెండో ఇన్వింగ్స్ లో జోషి ఇంగ్లీస్ బెట్ అయిన తర్వాత వివాదం చెలరేగింది. నహిద్ రాణా సెలెక్షన్లపై ఇంగ్లీస్ కు కోపం తెప్పించాయి. దీంతో మైదానంలో కాస్తో ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. చివరకు బంగ్లాదేశ్ షేయర్లు సముదాయించడంతో వివాదం సద్దు మణిగింది. ఈ మ్యాచ్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన బంగ్లాదేశ్.. 284/8 పరుగులు చేసింది. అనంతరం బరిలోకి దిగిన ఆస్ట్రేలియా తొలి 8 బంతుల్లోనే రెండు వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది. ఈ సమయంలో కెప్టెన్ జోషి ఇంగ్లీస్.. ఆడుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. దీంతో 10 ఓవర్ల ముగిసే సరికి ఆసీస్.. 51/2తో నిలిచింది. అప్పటికే ఇంగ్లీస్ 19 రన్స్ చేశారు. అయితే 11వ ఓవర్ వేసేందుకు నహిద్ రాణా వచ్చాడు. స్ట్రైకింగ్లో ఇంగ్లీస్ ఉన్నాడు. రాణా వేసిన బంతిని షాట్ ఆడబోయిన ఇంగ్లీస్.. వికెట్ కీపర్ చేతికి చిక్కాడు. బ్యాట్ బంతిని తాకుతూ వెళ్లి వికెట్ కీపర్ చేతిలో పడటంతో బెట్ అయ్యాడు. దీంతో నహిద్.. సెలెక్షన్ చేసుకున్నాడు. ఇంగ్లీస్ ముందే తనవైన శైలిలో సంబురాలు చేసుకున్నాడు. ఆ తర్వాత నహిద్.. ఏదో అనగా ఇంగ్లీస్ కోపోద్రిక్తుడైపోయాడు. పెవిలియన్ కు వెళ్లిపోతూ అతడు.. వెనక్కి తిరిగి గొడవకు దిగాడు. కానీ అక్కడే ఉన్న బంగ్లాదేశ్ షేయర్లు.. జోక్యం చేసుకోవడంతో వివాదం సద్దుమణిగింది.