



నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

ఆదివారం 29
డిసెంబర్ 2024

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు
12

స్నేహితుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం



2



రాగిరేకులపై

శ్రీశైలం ప్రాశస్త్యం..

7^{వో}

భారతదేశంలో శక్తిపీఠాలకు జ్యోతిర్లింగాలకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో అందరికీ తెలిసిందే. జ్యోతిర్లింగం అన్న శక్తి పీఠం అన్న దర్శించి తరించేవారు ఎందరో. ఖండాంతరాలు దాటి వీటి దర్శనం కోసం లక్షలు ఖర్చు పెట్టుకుని వస్తున్నారు. అలాంటి శక్తి పీఠాలు జ్యోతిర్లింగాలలో ప్రముఖమైనది శ్రీశైలం అనేది జగమెరిగిన సత్యం. ఎందుకంటే జ్యోతిర్లింగం, శక్తిపీఠం కొలువైన శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి వారు ఒకే ప్రాంగణంలో ఉండడమే. శ్రీ గిరి క్షేత్రం శ్రీశైలం ప్రాశస్త్యం తెలిపే కీలక ఆధారాలు మరికొన్ని శాసనాల ద్వారా వెలుగు చూసింది. క్రీస్తు శకం 300 సంవత్సరాల క్రితం ఇక్ష్వాకులు... తాము శ్రీ పర్వతం భక్తులమని శ్రీశైలం దాసులమని ప్రకటించుకున్నట్లు శాసనాలు ఉన్నాయి. అంటే క్రీస్తు శకం 300 ఏళ్ల క్రితమే శ్రీశైలం ఉన్నట్లు ఇక్ష్వాకుల ప్రకటన ద్వారా స్పష్టమైంది. ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి నుంచి శ్రీశైలం ఉన్నట్లు పురావస్తు శాఖ దగ్గర ఆధారాలు ఉన్నాయి. అయితే క్రీస్తుకు పూర్వమే శ్రీశైలం ఉన్నట్లు ఆధారాల కోసం గట్టిగా ప్రయత్నిస్తున్నది.



ఆన్లైన్ గేమ్ పేరిట

ఘరానా మోసం

కోటిపైన లూటీ, కటకటాల్లోకి నిందితుడు

గోదావరిఖని, డిసెంబరు 28(నినాదం న్యూస్): బెట్టింగ్ గేమ్ పేరిట నమ్మించి రూ కోటి పైన లూటీ చేసిన ఓ ప్రబుద్ధున్ని రామగుండం సైబర్ సెక్యూరిటీ పోలీసులు పట్టుకున్నారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... పెద్దపల్లి జిల్లాకు చెందిన ఓ వ్యక్తి తాను ఆన్లైన్ మోసగాళ్ళ చేతికి చిక్కి రూ 1,36,96,290 లు పోగొట్టుకున్నానని సైబర్ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదుచేసాడు. డిజి షికా గోయల్ ఆదేశానుసారం, రామగుండం సిపి ఎం. శ్రీనివాస్ పర్యవేక్షణలో చర్యలు ప్రారంభించారు. దీనిలో భాగంగా

తక్షణమే సైబర్ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్.హెచ్.ఓ డిఎస్పీ యం.వెంకటరమణ కేసు నమోదు చేసి పరిశోధన ప్రారంభించారు. ఇన్స్పెక్టర్ జె.క్రిష్ణమూర్తి, సిబ్బంది అత్యాధునిక సాంకేతిక సహకారంతో నిందితుడుని మంచుర్యాల జిల్లా కేంద్ర బస్టాండ్ వద్ద పట్టుకోవటం జరిగింది. అతనిని విచారించగా, స్థానిక



ఎన్.పి.ఎం. వెంకటరమణ మిగతా2లో

విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలి డైరెక్టర్ మంజుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి



ఆంధ్ర ప్రదేశ్

మన్మోహన్ అంత్యక్రియల్లో నిర్లక్ష్యం

ప్రత్యేక స్థలం కేటాయించకపోవడం దారుణం, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ విమర్శలు



ఆంధ్ర ప్రదేశ్



స్నేహితుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

భీమవరపల్లి, డిసెంబర్ 28 (నినాదం న్యూస్): హనుమకొండ జిల్లా భీమవరపల్లి మండలం లోని మల్లారం గ్రామంలో చిన్ననాటి మిత్రుడు బైరీ రాజు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా 1993 - 94 పదవ తరగతి బ్యాచ్ తరఫున అతని భార్యపిల్లలకు కు 35000/- ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నోముల బిక్షపతి కొడవరె గోపి భూపతి శ్రీనివాసు పిట్టల సారయ్య గరిగే రవీందర్ అరవింద స్వరూప యాదమ్మ రేణుక పాల్గొన్నారు.

త్వరలోనే హైద్రా పోలీస్ స్టేషన్లు

- కూల్చివేతలు మళ్లీ స్టార్ట్ అవుతాయి
- కీలక విషయాలు వెల్లడించిన రంగనాథ్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 28 (నినాదం న్యూస్): ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకే మొదట్లో దూకుడుగా వ్యవహరించామని హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ తెలిపారు. దీనివల్ల ఇప్పుడు ప్రజలకు ఎఫ్ డీఎల్, బఫర్ జోన్ పై అవగాహన ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు.

ఒక ప్రాపర్టీ కొనేముందు ఎఫ్ డీఎల్/బఫర్ జోన్ లో ఉందా? లేదా? అనే విషయాన్ని చూసుకుంటున్నారని అన్నారు. శనివారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో హైద్రా వార్షిక నివేదికను రంగనాథ్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా రంగనాథ్ మాట్లాడుతూ.. త్వరలోనే హైద్రా పోలీస్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు పరిధిలో ఉన్న చెరువులు, ప్రభుత్వ భూమిని హైద్రా కాపాడుతుందని రంగనాథ్ స్పష్టం చేశారు. 2 వేల చదరపు కిలోమీటర్ల పరిధిలో హైద్రా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. హైద్రా వెనక్కి తగ్గలేదని పేర్కొన్నారు. 200 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని ఇప్పటివరకు కాపాడామని చెప్పారు. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు మొదట్లో దూకుడుగా వ్యవహరించామని వివరించారు. ఇప్పుడంతా రిజునబేషన్ పైనే దృష్టి పెడతామని చెప్పారు. హైద్రా కూల్చివేతలు ఆగవని.. ఎఫ్ డీఎల్ నిర్ధారణ తర్వాతే మళ్లీ కూల్చివేతలు మొదలు పెడతామని పేర్కొన్నారు.



రెయిన్ వాటర్ హార్వెస్టింగ్ విషయంలోనూ హైద్రాకు ఒక ప్లాన్ ఉందని తెలిపారు. హైద్రా దూకుడు వల్ల ఎఫ్ డీఎల్, బఫర్ జోన్ పై ప్రజలకు అవగాహన ఏర్పడిందని రంగనాథ్ అన్నారు. ప్రస్తుతం ఒక ప్రాపర్టీ కొనేముందు ఎఫ్ డీఎల్/బఫర్ జోన్ లో ఉందా? లేదా? అనే విషయాన్ని చూసుకుంటున్నారని తెలిపారు. త్వరలోనే హైద్రా పోలీస్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు వెల్లడించారు. మాసీ రివర్ ప్రంట్ కు తమకు సంబంధం లేదని.. అయినప్పటికీ మాసీ ఆక్రమణలపై కూడా దృష్టి పెడతామని హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ తెలిపారు. భూ యజమానులకే కాదు..

కిరాయిదారులకు కూడా నోటీసులు ఇస్తామని పేర్కొన్నారు. ఔటర్ పరిధిలో 1,025 చెరువులను గుర్తించామని హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ తెలిపారు. వీటన్నింటికీ ఎఫ్ డీఎల్, బఫర్ జోన్ లు గుర్తించాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. వివిధ డేటా, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ఏరియల్ సర్వే, డ్రోన్ సర్వే డేటాను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని ఎఫ్ డీఎల్, బఫర్ జోన్ లు నిర్ధారించామని స్పష్టం చేశారు. హైద్రా ఏర్పడినప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు 5,800 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని చెప్పారు. వీటిలో రెసిడెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ లు ఇచ్చే కంప్లెయింట్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

మన్మోహన్ అంత్యక్రియల్లో నిర్లక్ష్యం

- ప్రత్యేక స్థలం కేటాయించకపోవడం దారుణం
- కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ విమర్శలు

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 28 (నినాదం న్యూస్): మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అంత్యక్రియలను శనివారం ఢిల్లీ నిగమ్ బోర్డ్ ఫూల్ వద్ద నిర్వహించడం వివాదానికి దారి తీసింది. మాజీ ప్రధానిని, సిక్కు సమాజాన్ని సరేంద్రమోడీ ప్రభుత్వం 'పూర్తిగా అవమానించింది' అని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ఇతర నేతలకు ప్రత్యేక అంత్యక్రియల ప్రదేశాలు కేటాయించిన సందర్భాలను రాహుల్ ఉటంకించారు. అయితే కాంగ్రెస్ రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని బిజెపి ఆరోపించింది. మన్మోహన్ సింగ్ ను 'ఎన్నడూ గౌరవించని' కాంగ్రెస్ 'ఆయన మరణం తరువాత రాజకీయాలకు పాల్పడడం శోచనీయం' అని బిజెపి సీనియర్ నేత సుధాంశు త్రివేది అన్నారు. లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి, పివి నరసింహారావు సహా గాంధీయేతర నేతలకు కాంగ్రెస్ ఎన్నడూ సముచిత గౌరవం ఇవ్వలేదని త్రివేది ఆరోపించారు. సింగ్ స్మారకవిహారానికి ప్రభుత్వం స్థలం కేటాయిస్తుందని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గేకు, సింగ్ కుటుంబానికి కేంద్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా ఇప్పటికే వర్తమానం పంపినట్లు హోమ్ మంత్రిత్వశాఖ శుక్రవారం రాత్రి పొద్దుపోయిన తరువాత ఒక ప్రకటన జారీ చేయడం ద్వారా కాంగ్రెస్ ఆరోపణను ఖండించిన తరువాత, సింగ్ అంత్యక్రియలు జరిగిన కొన్ని గంటల తరువాత



రాహుల్ ఆ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఖర్గే శుక్రవారం ఉదయం సింగ్ కుటుంబాన్ని సంప్రదించిన పిమ్మట స్మారకవిహారం ఏర్పాటు చేశారని అంత్యక్రియలు నిర్వహించవలసిందని ప్రధాని సరేంద్ర మోడీకి విజ్ఞప్తి చేశారు. అయితే, ఆ డిమాండ్ కు ప్రభుత్వం అంగీకరించలేదు. దీనితో 'దేశ తొలి సిక్కు ప్రధాని'ని అధికార బిజెపి అవమానించిందని కాంగ్రెస్ ఆరోపించింది. సింగ్ ను 'భారత మాత్ర గొప్ప పుత్రుడు, సిక్కు సమాజం నుంచి తొలి ప్రధాని' అని రాహుల్ అభివర్ణిస్తూ, శనివారం నిగమ్ బోర్డ్ ఫూల్ లో అంత్యక్రియలు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆయనను పూర్తిగా అవమానించింది' అని ఆరోపించారు. 'ఇప్పటి వరకు మాజీ ప్రధానులు అందరినీ గౌరవిస్తూ, ప్రతి ఒక్కరూ ఏమాత్రం అసౌకర్యం లేకుండా అంతిమ దర్శనం చేసుకుని, శ్రద్ధాంజలి ఘటించేందుకు వీలుగా అధికృత శుశాసన వాటికల్లో వారి అంత్యక్రియలు నిర్వహించడమైంది' అని ఆయన

తెలిపారు. సింగ్ అత్యధిక గౌరవానికి, స్మారక విహారానికి అర్హుడని రాహుల్ పేర్కొన్నారు. 'దేశ మహోన్నత పుత్రునికీ, ఆయనకు గర్వకారణమైన సమాజానికి ప్రభుత్వం మన్నన చూపి ఉండవలసింది అని రాహుల్ అన్నారు. ప్రధానిగా సింగ్ హయాంలో భారత్ ఆర్థిక అగ్ర రాజ్యం అయిందని, ఆయన విధానాలకు ఇప్పటికీ దేశంలోని నిరుపేదలు, వెనుకబడిన తరగతుల మద్దతు లభిస్తోందని రాహుల్ గుర్తు చేశారు. కాగా, కాంగ్రెస్ లోక్ సభ విప్ మాణిక్యం తాగూర్ 2016లో మాజీ ప్రధాని ఎబి వాజ్ పేయి అంత్యక్రియల ఫుటేజీను పంచుకుంటూ, 'ఆ విధంగా ప్రవర్తించడం ఎంతో బాధనొంది' అని అన్నారు. ప్రజల ఒత్తిడితోనే బిజెపి ప్రభుత్వం భవిష్యత్తులో ఒక స్మారకవిహారం నిర్వహించాలనే ఆలోచన ఉన్నట్లు ప్రకటించిన రాజస్థాన్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అశోక్ గెవర్గే ఆరోపించారు.

విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలి

- డైరెక్టర్ మంజుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి



గోదావరిఖని, డిసెంబరు 28 (నినాదం న్యూస్): విద్యార్థులు చదువుతోపాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలని కృష్ణవేణి విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ మంజుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. విద్యార్థుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందించుటలో భాగంగా స్థానిక మార్కెట్ యూకాలనీలోని క్యాంపస్ లో శనివారం శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. శనివారం నుండి వచ్చేనెల 3 వరకు కొనసాగ నున్న ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన డైరెక్టర్ మంజుల సందర్శననుద్దేశించి మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు చదువంతో ముఖ్యమో క్రీడలు సైతం అంతే ముఖ్యమని తెలిపారు. శారీరక, మానసిక దృఢత్వానికి ఆటలు ఎంతో ఉపకరిస్తాయన్నారు. ఆకారణంగానే విద్యార్థులకు ఇటువంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. ఇందులో బాస్కెట్ బాల్, వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్, రన్నింగ్, శాట్ పుట్, ఖోఖో మొదలగు క్రీడలను నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఈ పోటీల్లో విజయం సాధించిన విద్యార్థులకు కార్యక్రమ ముగింపు రోజున బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా జరిపిన ఉపాధ్యాయ బృందం, వ్యాయామ బృందాన్ని బాధ్యులు అభినందించారు.

ఆన్లైన్ గేమ్ పేరిట ఘరానా మోసం

(మొదటిపేజీ తరువాయి..) ఇందిరానగర్ కు చెందిన ఎక్సెజ్ కానిస్టేబుల్ మహమ్మద్ అబ్దుల్ నయాం, (30) గా తేలింది. డఫాబెట్ యాప్ ద్వారా డబ్బులు ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నా అని చెప్పి తనకు ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రాఫిట్ వస్తాయని సమ్మించి తరచూ డబ్బులు తన అకౌంట్లో వేయించుకున్నాడు. ఆపై వాటిని తన అవసరాల కోసం వాడుకొన్నాడు. అంతే కాకుండా షేర్ మార్కెట్ లో సైతం డబ్బులు ఇన్వెస్ట్ చేస్తే డబ్బులు బాగా వస్తాయని చెప్పి, డబ్బులు వేయించుకున్నాడు. ఈమేరకు నిందితుడిని శనివారం అరెస్ట్ చేసి జ్యుడిషియల్ రిమాండ్ కు తరలించినట్లు ఏసిపి యం. వెంకటరమణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రజలు ఈజీ మనీ కోసం ఎవరూ ఆన్లైన్ గేమ్స్, ఆప్స్ లలో డబ్బులు ఇన్వెస్ట్ చేయకూడదని, అదేవిధంగా సైబర్ మోసాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఏసిపి ఈ సందర్భంగా సూచించారు.

- దేశంలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన వృత్తి జర్నలిజమైంది
- సత్యనిష్ఠతో పాత్రికేయ వృత్తిని అవలంబించే వారి ప్రాణాలకు భద్రత కరువైంది

జర్నలిస్టులపై.. ఆగని దాడులు..

హైదరాబాద్ డిసెంబరు 28(నినాదం న్యూస్) : భారతదేశంలోని జర్నలిస్టులు ఒక అనిశ్చిత వాతావరణంలో ప్రమాదకర పరిస్థితులలో పనిచేస్తున్నారు. తరచుగా జర్నలిస్టులు భద్రతా పరమైన ముప్పును ఎదుర్కొంటున్నారు. 'ఇండియా ఫ్రీడమ్ ఆఫ్ ఎక్స్ప్రెషన్ ఇనిషియేటివ్' సమన్వయకర్త సుహాస్ చక్కా తన వార్షిక నివేదిక లో సభ్య సమాజం విస్తుపోయే వివరాలను తెలియచేశారు. వారు తన నివేదికలో పొందుపరిచిన వివరాలను పరిశీలిస్తే..

2015లో ప్రాణాలు కోల్పోయిన జర్నలిస్టుల్లో 76శాతం మంది హత్యలకు గురైనారు. ఇందులో వృత్తిపరంగా వివిధ సందర్భాలలో సంచలన సమాచారాన్ని బయట పెట్టినందుకు రాజకీయ పరమైన పగ ప్రతీకారాలతో హత్యలకు గురైనవారిలో జర్నలిస్ట్ లే అధికం అని అధ్యయనం వెల్లడించింది.

ఈ నివేదిక జర్నలిస్ట్ లు ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదాల తీవ్రతను సూచిస్తుంది.

ఈ జర్నలిస్ట్ హత్యలలో 56% హత్యలు పేరువున్న రాజకీయ పక్షాల నాయకులు సామాజిక సమాహారాలు పాల్పడ్డాయి.

7శాతం హత్యలు వివిధ నేర ముఠాలు చేశాయి అని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. జర్నలిస్ట్ ల పై జరిగిన దాడుల గత చరిత్ర ఇలా వుంటే... వర్తమానంలో జర్నలిస్టులపై జరిగిన దాడులు జరిగిన హత్యలకు సంబంధించి నమోదైన గణాంకాలు పరిశీలిస్తే..

పాత్రికేయులు ఎంత ప్రాణాంతక పరిస్థితులలో పనిచేస్తున్నారో సమాజానికి అర్థం అవుతుంది. 2024 లో జర్నలిస్టులపై దాడులు విపరీతంగా పెరిగాయి. వృత్తి నిర్వహణలో కొందరు ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే 2023లో ఐదుగురు జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు.

దేశవ్యాప్తంగా 226 మందిపై ప్రభుత్వ సంస్థలు, సంఘ వ్యతిరేక వ్యక్తులు, నేరస్థులు జర్నలిస్టులను లక్ష్యంగా చేసుకుని వివిధరకాలుగా ఇబ్బందులకు గురిచేశారు.

హత్యకాబడిన జర్నలిస్టుల వివరాలు రాష్ట్రాల వారీగా పరిశీలిస్తే..

ఉత్తరప్రదేశ్ కు చెందిన ఇద్దరు, అస్సాం, మహారాష్ట్ర, బీహార్ లలో ఒక్కరు చొప్పున ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇక, దేశ రాజధాని



ఢిల్లీలో 54 మంది జర్నలిస్టులను లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు జరిగాయి. ఆ తర్వాత పశ్చిమ బెంగాల్ (25), మణిపూర్ (22), యూపీ (20), కేరళ (16), జార్ఖండ్ (11), మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ (8) చొప్పున హత్యలు దాడులు జరిగాయి

అస్సాం, బీహార్, మధ్యప్రదేశ్ (7 చొప్పున), ఛత్తీస్ గఢ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, జమ్మూ అండ్ కశ్మీర్, కర్ణాటక, ఓడిశా (5 చొప్పున), ఏపీ, హర్యానా (4 చొప్పున), పంజాబ్ (3), త్రిపుర (2), తమిళనాడు, రాజస్థాన్, ఉత్తరాఖండ్ (ఒక్కరు చొప్పున) దాడులకు హత్యలకు గురి అయ్యారు. ఇక

దేశవ్యాప్తంగా 30 మంది మహిళా జర్నలిస్టులు అనేక వ్యవహారాల్లో టార్గెట్ చేయబడుతున్నారని నివేదిక తెలిపింది.

ఢిల్లీలో అత్యధికంగా 12 మంది, కేరళ, మణిపూర్ (5 మంది చొప్పున), పశ్చిమ బెంగాల్ (3), పంజాబ్ (2), ఒడిశా, తెలంగాణ, యూపీ (ఒక్కరు చొప్పున) మహిళా జర్నలిస్టులే లక్ష్యంగా దాడులు జరుగుతున్నాయి. వీరిలో ముగ్గురు అరెస్ట్

లేదా నిర్బంధానికి గురికాగా, తొమ్మిది

మందిపై ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదయ్యాయి. ఇంకా కొందరిపై వ్యక్తిగతంగా దాడి చేయడం, ఇళ్లపై దాడులు వంటి సంఘటనలు కూడా ఉన్నాయని నివేదిక తెలిపింది. 'భారత్ లో సామాజిక ప్రయోజనం కోసం సత్యనిష్ఠతో పాత్రికేయ వృత్తిని అవలంబించే వారి ప్రాణాలకు భద్రత కరువైంది. సమాజంలోని రాజకీయ సామాజిక వ్యాపారవర్గాల నుండి కాక అధికారవర్గం నుండి కూడా అత్యంత ప్రాణాంతక క్రూర దాడులకు నిత్యం గురి అవుతూ జర్నలిజం దేశంలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన వృత్తిగా మారింది' అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యానికి నాలుగో స్తంభంలా వ్యవహరించే పత్రికా, టీవీ వ్యవస్థపై జరుగుతున్న దాడులు చూస్తుంటే.. ప్రజాస్వామ్యానికి నియంతృత్వ వ్యవస్థ నుండి ఎదురైనా మొదటి హెచ్చరిక లా' వుంది అని ఇండియా ఫ్రీడమ్ ఆఫ్ ఎక్స్ప్రెషన్ ఇనిషియేటివ్ సమన్వయకర్త సుహాస్ చక్కా ఒక నివేదికలో విమర్శించారు.

ఎడిటర్స్ గిల్డ్ నివేదికల ప్రకారం..

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

జనవరి 5, 2024: ప్రభాత్ ఖబర్ చీఫ్ ఎడిటర్ మిస్టర్ అతుతోష్ చతుర్వేదిపై జార్ఖండ్ పోలీసులు ఐపీసీ సెక్షన్లు 469, 501, మరియు 502 కింద ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ ఐఆర్) నమోదు చేశారన్న వార్తలను ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్

ఇండియా తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. రెసిడెంట్ ఎడిటర్ శ్రీ విజయ్ కాంత్ పాఠక్, అలాగే ఎం.డి., రాజీవ్ ఝా, మిస్టర్ జోగేంద్ర తివారీ దాఖలు చేసిన ఫిర్యాదుకు ప్రతిస్పందనగా... డిసెంబర్ 29, 2023: 24 న్యూస్ అనే టెలివిజన్ ఛానల్ రిపోర్టర్లపై విద్యార్థుల నిరసనకు సంబంధించి కేరళ పోలీసులు ఫస్ట్ ఇన్స్ట్రక్షన్ రిపోర్ట్ (ఎఫ్ఐఆర్) నమోదు చేయడం పై ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్ ఇండియా తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేసింది. ఫిబ్రవరి 10, 2024: శుక్రవారం పూణె నగరంలో సీనియర్ జర్నలిస్ట్ మిస్టర్ నిఖిల్ వాగ్లేపై జరిగిన దాడిని ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్ ఇండియా తీవ్రంగా ఖండించింది. ఫిబ్రవరి 22, 2024: కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో కొనసాగుతున్న భారత్ జోడో న్యాయ యాత్రలో ఒక టీవీ జర్నలిస్టుపై పార్టీ కార్యకర్తలు గుంపులు గుంపులుగా భౌతిక దాడికి పాల్పడ్డారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని రాయబరేలిలో జరిగిన సంఘటనపై ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్ ఇండియా ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఫిబ్రవరి 20, 2024: పశ్చిమ బెంగాల్ లోని సందేఖ్లావీ సుండి రిపబ్లిక్ బంగ్లా టీవీ ఛానల్ పనిచేస్తున్న టీవీ జర్నలిస్టుని అరెస్టు చేయడంపై ఎడిటర్స్ గిల్డ్ ఆఫ్ ఇండియా ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సున్నితమైన రాజకీయ అంశాలు మరియు నేర కార్యకలాపాలపై నివేదించడం వల్ల జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదాలను పై సంఘటనలు తెలియచేస్తున్నాయి. భారతీయ జర్నలిస్టులు ఎంత ప్రమాద కర పరిస్థితులలో వృత్తి ధర్మాన్ని నిర్వహిస్తున్నారో పై ఘటనలు నొక్కి చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అవినీతి, నేరాలు మరియు మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలపై నివేదించే సమాచారం వారిని మరిన్ని ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లోకి నెట్టివేస్తున్నాయి.

పాత్రికేయ సమాజానికి తగు న్యాయం చెయ్యాలి..

- టీవైఐఎఫ్ పరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు బి. మల్లేష్ గౌడ్

సుప్రీం కోర్టు వారు సమాజంలో పాత్రికేయుల వాస్తవ స్థితిగతులను దృష్టి లో పెట్టుకుని మానవీయ దృష్టితో... ఆర్టికల్ 15 (4), ఆర్టికల్ 16(4) ప్రకారం ప్రత్యేక సమాహారం గుర్తించి మా హక్కులను పరిరక్షిస్తూ.. మా జీవన స్థితిగతులను మెరుగు పరిచేందుకు అవసరమైన కనీస అవసరాలు ఆయన గృహవసతి కల్పించేందుకు ప్రభుత్వాలకు అవకాశాలు కల్పించాలని, పాత్రికేయ సమాజానికి తగు న్యాయం చెయ్యాలని (తెలంగాణ యూత్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్) టీవైఐఎఫ్ పరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు బి. మల్లేష్ గౌడ్ కోరారు.

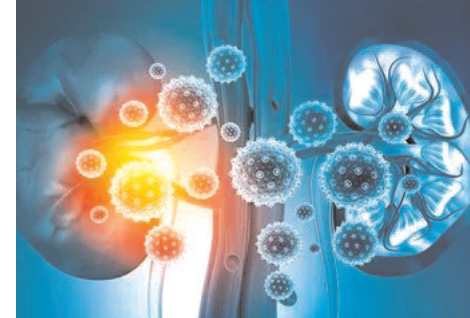


కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయిన వారిలో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే.. జాగ్రత్త పడండి..!

మన శరీరంలో ఉండే అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఇవి నిరంతరంగా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంటాయి. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. కిడ్నీలు వల్ల మన శరీరంలో వ్యర్థాలు, టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా మన ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాం. అయితే చాలా మందికి ప్రస్తుతం కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవుతున్నాయి. అందుకు కారణాలు అనేకం ఉంటున్నాయి. పొగ తాగడం, మద్యం సేవించడం, డయాబెటీస్, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పును అధికంగా తినడం వంటి కారణాల వల్ల కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవుతున్నాయి. అయితే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయితే ప్రారంభంలోనే మన శరీరం మనకు కొన్ని లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. వాటిని గమనిస్తే కిడ్నీలు ద్యామేజ్ అయ్యాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇక కిడ్నీలు ద్యామేజ్ అయితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీరసం, అలసట.. కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయితే కనిపించే మొదటి లక్షణం నీరసం, అలసట. కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయితే శరీరంలోని వ్యర్థాలు సరిగ్గా బయటకు పోవు. దీంతో అవి శరీరంలో పేరుకుపోతాయి. ఫలితంగా శరీర కణాలకు ఆక్సిజన్, గ్లూకోజ్ లభించడం కష్టమవుతుంది. దీంతో మన ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటుంది. పనిచేయలేకపోతాం. ఈ లక్షణాలు కనుక మీలో ఉంటే మీ కిడ్నీలు పాడయ్యాయని అర్థం చేసుకోవాలి. వెంటనే అల్ట్రా అయి డాక్టర్ కు చూపించుకోవాలి. అలాగే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయితే తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట మరిన్ని ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేస్తారు. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం ఏర్పడి నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మీకు కూడా ఇలాగే అవుతుంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ ను కలవండి. చర్మంపై ప్రభావం..

కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయి. దీంతో చర్మంపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. చర్మం దురద పెడుతుంది. కొందరికి దద్దుర్లు కూడా వస్తుంటాయి. అలాగే మూత్రాశయ ఇన్ ఫెక్షన్లు తరచూ వస్తున్నా కూడా కిడ్నీలు ద్యామేజ్ అయ్యాయని అర్థం చేసుకోవాలి. కొందరికి మూత్రంలో రక్తం కూడా వడుతుంది. ఇలాంటి స్థితి గనక ఉంటే కిడ్నీలు పాడై చాలా రోజులు అయిందని అర్థం. ఇలాంటి లక్షణం కనిపిస్తే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకూడదు. వెంటనే డాక్టర్ ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా కిడ్నీలు ద్యామేజ్ అయిన వారికి మూత్రంలో నురుగు వస్తుంటుంది. ఇలా ఉన్నా కూడా అనుమానించాల్సిందే. శరీరంలో నీరు.. కిడ్నీలు పనిచేయకపోతే శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి కళ్ల చుట్టూ వాపులు వస్తాయి. తరచూ ఈ లక్షణం కనిపిస్తుంటే కిడ్నీలు ద్యామేజ్



అయ్యాయేమో చెక్ చేయించుకోవాలి. అదేవిధంగా కిడ్నీలు పాడైన వారిలో శరీరంలో నీరు చేరుతుంది. దీంతో పాదాలు, ముఖ్యంగా మడమల వద్ద వాపులు కనిపిస్తాయి. ఆ ప్రాంతంలో వేలితో నొక్కితే సొట్టపడి చర్మం లోపలికిపోతుంది. ఇలా అవుతున్నా కూడా కిడ్నీలు దేంజర్ లో ఉన్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి. వెంటనే డాక్టర్ ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగానే జాగ్రత్త పడితే కిడ్నీ వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. దీంతో ప్రాణాంతకం కాకుండా ముందే ఆపవచ్చు.

మన శరీర పీహెచ్ విలువ ఎంత ఉండాలో తెలుసా..?

- ఆమ్లత్వం ఉంటే ఇలా జరుగుతుంది..!

మన ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన శరీర పీహెచ్ స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ 7.35 నుంచి 7.45 మధ్య ఉండాలి. రక్తం, శరీర కణజాలం ఇలా అన్ని చోట్లా పీహెచ్ విలువ సరిగ్గా ఉంటేనే మొత్తంగా పీహెచ్ విలువ సరైన స్థాయిలో ఉంటుంది. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల మన శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుల వల్లే ఇలా జరుగుతుంది చెప్పవచ్చు. ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలను అధికంగా తినడం, చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం, జంతు సంబంధ ప్రోటీన్లను అధికంగా తినడం, తీవ్రమైన ఒత్తిడి, పలు రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలు ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిపోతుంది. దీంతో శరీర పీహెచ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో మన



శరీరం పలు లక్షణాలను, సంకేతాలను తెలియజేస్తుంది. వాటిని బట్టి మన శరీర పీహెచ్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించాలి. వెంటనే ఈ లక్షణాలకు అనుగుణంగా జాగ్రత్తలు వహించాలి. దీంతో పీహెచ్ ను పెంచుకోవచ్చు. రోగాలు రాకుండా ముందుగానే అడ్డుకోవచ్చు. ఇక

శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిందని తెలియజేసే ఆ సంకేతాలు ఏమిటంటే..
నీరసం, అలసట..
మీరు రోజూ తగినంత నిద్రపోతున్నా, వేళకు భోజనం చేస్తున్నా, తగినన్ని నీళ్లను తాగుతున్నా కూడా ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే మొదలుకొని రోజు

మొత్తం అలసటగా, నీరసంగా ఉంటుంది. చిన్న పని చేసినా విపరీతమైన అలసట వస్తుంది. అయితే మీ శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిపోయిందని చెప్పేందుకు ఇది ఒక సంకేతం. ఆమ్లత్వం పెరిగితే మనం తినే ఆహారం గ్లూకోజ్ గా మారినా కూడా శరీర కణజాలకు లభించదు. దీంతో తీవ్రమైన అలసట ఉంటుంది. ఇలా ఎవరికైనా ఉంటే దాన్ని ఆమ్లత్వంగా పరిగణించాలి. వెంటనే డాక్టర్ ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిపోతే ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో తరచూ దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మీకు కూడా తరచూ దగ్గు, జలుబు గనక వస్తుంటే శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిందేమో

చెక్ చేయించుకోండి. దీంతో ముందుగానే జాగ్రత్త పడిన వారవుతారు.
జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం..
శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిపోతే ఆ ప్రభావం జీర్ణ వ్యవస్థపై కూడా పడుతుంది. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకున్నా కూడా పొట్టలో ఉబ్బరం మొదలవుతుంది. గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. ఇలా గనక ఉంటే శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిందేమో చెక్ చేయించుకోవాలి. అలాగే శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగితే పలు రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, పొటాషియం వంటి మినరల్స్ లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కండరాల నొప్పి, తీవ్రమైన నీరసం, అలసట, తరచూ కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోవడం, చిన్న పనికే తీవ్రమైన అలసట రావడం వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. ఇలా గనక ఉంటే శరీర పీహెచ్ స్థాయి తగ్గిందని గుర్తించాలి.

వాపులు, నొప్పులు..
శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరిగితే కీళ్ల వద్ద వాపులు ఏర్పడుతాయి. ఆ ప్రాంతంలో నొప్పిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, గోట్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలా ఉంటే టెస్ట్ చేయించుకోవడం మంచిది. అదేవిధంగా శరీరంలో ఆమ్లత్వం ఉంటే మొటిమలు వస్తుంటాయి. అవి ఒక పట్టాన తగ్గువు. చర్మం ఎరుపు రంగులోకి మారుతుంది. దురద పెడుతుంది. కొందరికి దద్దుర్లు కూడా వస్తాయి. శరీరంలో యాసిడ్ లెవల్స్ మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఆ ప్రభావం దంతాలపై కూడా పడుతుంది. దంతాలపై ఉండే సహజసిద్ధమైన ఎనామిల్ పొర కరిగిపోతుంది. దీంతో దంతాలు జివ్వమని లాగుతాయి. ఇలా శరీర ఆమ్లత్వం పెరిగితే పలు లక్షణాలను మనం ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. దీంతో ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గించుకోవే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. ఫలితంగా తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

ఈ పండ్లను అసలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కలిపి తినకూడదు, జ్యూస్ గా కూడా తాగకూడదు..!

మనకు సీజనల్ గా అందుబాటులో ఉండే పండ్లతోపాటు ఏడాది పొడవునా అందుబాటులో ఉండే పండ్లను కూడా తరచూ తింటుండాలి. పండ్లలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను, శక్తిని అందిస్తాయి. రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి. అయితే చాలా మంది పండ్లను తినేకన్నా జ్యూస్ తాగడమే బెటర్ అని అనుకుంటారు. జ్యూస్ ను తయారు చేసుకుని తాగుతుంటారు. ఇంత వరకు బాగానే ఉన్నప్పటికీ కొందరు కొన్ని రకాల పండ్లను మిక్స్ చేసి జ్యూస్ తయారు చేసి తాగుతుంటారు. అయితే కొన్ని రకాల పండ్లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కలిపి తీసుకోకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పలు రకాల పండ్లను కలిపి తినడం వల్ల లేదా జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని అంటున్నారు. కనుక ఏదే పండ్లను కలిపి తీసుకోకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.
అరటి, నారింజ..
అరటి పండ్లు, నారింజ పండ్లను కలిపి తినరాదు. అలాగే వీటి జ్యూస్ ను కూడా కలిపి తీసుకోరాదు. అలా చేస్తే పొట్టలో ఆమ్లత్వం పెరుగుతుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. పొట్టంతా గ్యాస్ తో నిండిపోయి అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. అలాగే సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారికి పొట్టలో తీవ్రమైన అసౌకర్యం కలుగుతుంది. కనుక ఈ రెండు



పండ్లను కలిపి తీసుకోకూడదు. అలాగే యాపిల్ పండ్లను నారింజ పండ్లతో కలిపి తినకూడదు. ఈ రెండింటినీ కలిపి జ్యూస్ చేసి కూడా తాగకూడదు. అలా తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ కన్ఫ్యూజన్ కు గురవుతుంది. దీంతో అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. గ్యాస్, త్రేస్సులు వస్తుంటాయి. దీంతోపాటు మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలు కూడా మన శరీరం సరిగ్గా శోషించుకోలేదు. కనుక ఈ రెండు పండ్ల కాంబినేషన్ కూడా మంచిది కాదు. వీటిని కూడా కలిపి తీసుకోకూడదు.
పుచ్చకాయ, అరటి పండ్లు..
పుచ్చకాయలను, అరటి పండ్లను కూడా ఒకేసారి తీసుకోకూడదు. పుచ్చకాయల్లో నీటి శాతం ఎక్కువ. అరటి పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణాశయంలో గ్యాస్ ఏర్పడి కడుపు

ఉబ్బరం వస్తుంది. పొట్టంతా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే పోషకాలు కూడా మనకు సరిగ్గా లభించవు. కనుక ఈ రెండు పండ్లను కూడా కలిపి తీసుకోకూడదు. అలాగే రెండింటి కాంబినేషన్ తయారు చేసిన జ్యూస్ ను కూడా తాగకూడదు. ఇక పైనాపిల్, మామిడి పండ్లను కలిపి తీసుకోకూడదు. పైనాపిల్ పండ్లలో ట్రోమెలెయిన్ ఉంటుంది. ఇది మామిడి పండ్లలోని పోషకాలతో చర్మ పొందుతుంది. దీంతో పొట్టలో కిణ్నిన్ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. పొట్టలోని ఆహారం పులుస్తుంది. దీని వల్ల పుల్లటి త్రేస్సులు వస్తాయి. పొట్టలో గ్యాస్ ఏర్పడి అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ కూడా పనికిరాదు.
జామ పండ్లు, అరటి పండ్లు..
జామ పండ్లను, అరటి పండ్లను కూడా

కలిపి తినకూడదు. రెండింటి జ్యూస్ ను కూడా కలిపి తాగకూడదు. జామ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అరటి పండ్లలోనూ ఇది ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణాశయంపై భారం పడుతుంది. దీంతో పొట్టలో నొప్పి వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. కాబట్టి ఈ రెండింటినీ కూడా కలిపి తినకూడదు. అలాగే బొప్పాయి పండు, నిమ్మరసం కాంబినేషన్ కూడా పనికిరాదు. ఈ కాంబినేషన్ జీర్ణవ్యవస్థలో గ్యాస్ ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కాబట్టి వీటిని కూడా కలిపి తీసుకోకూడదు. ఇలా పలు రకాల పండ్లకు చెందిన కాంబినేషన్లను తీసుకోకుండా ఉంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

పొట్టకింది కొవ్వును తగ్గించే సింపుల్ టిప్స్ మీ కోసం..!

అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం, మానసిక ఒత్తిడి, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్ తినడం, హార్మోన్ల మార్పులు తదితర అనేక కారణాలవల్ల పొట్టకింది కొవ్వు పెరుగుతుంది. పొట్టుపట్టు కొవ్వు చేరడంవల్ల అందహాసంగా కూడా కనిపిస్తుంటారు. అందుకే బెల్లీ ఫ్లాట్ ను కరిగించుకునేందుకు నానా ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. నచ్చిన ఫుడ్ కు దూరంగా ఉంటారు. చెవటలు చిందేలా వ్యాయామాలు చేస్తారు. అయినా ఫ్యాట్ తగ్గక ఆవేదన చెందుతుంటారు. కానీ కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ ను ఫాలో అయితే బెల్లీ ఫ్లాట్ ను సులువుగా తగ్గించుకోవచ్చు.
చిట్టాలు..
బెల్లీ ఫ్లాట్ ను కరిగించుకోవాలనుకునేవారు ముందుగా అల్లంటిని డైట్ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. అల్లం తీసి తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో సహజంగా వేడిని పుడుతుంది. ఈ వేడి అధిక కేలరీలను, కొవ్వును కరిగిస్తుంది. అలాగే ప్రతి రోజు ఉదయం నానబెట్టిన బాదాం గింజలను ఎనిమిది నుంచి పది వరకు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే బాదాంలో ఉండే మెగ్నీషియం మజిల్ డ్రైంస్ ను పెంచుతుంది. తద్వారా బెల్లీ ఫ్లాట్ త్వరగా తగ్గుతుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉండే బాదాం పప్పు తీసుకోవడంవల్ల ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా పొట్టకింది కొవ్వు తగ్గిపోతుంది. ప్రతి రోజు ఉదయం లేదా రాత్రి సమయంలో ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తీసుకోవాలి. గ్రీన్ టీ కూడా బెల్లీ ఫ్లాట్ ను సులువుగా కరిగిస్తుంది. అలాగే రాత్రిపూట వరి అన్నానికి బదులుగా ఓట్స్ లేదా బ్రౌన్ రైస్ తీసుకోవాలి. తద్వారా కూడా బెల్లీ ఫ్లాట్ కు చెక్ పెట్టవచ్చు. వరి అన్నంతో ఫ్యాట్ పేరుకుపోతుంది. అదేవిధంగా రోజూ నీరు కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. శరీరానికి సరిపడా నీరు అందినప్పుడే టాక్సిన్స్ తొలగిపోయి పొట్టుపట్టు కొవ్వు కరుగుతుంది. అవకాశం, పైనాపిల్, పుచ్చకాయ, నిమ్మ, క్యారెట్ లాంటి వాటిని డైట్ లో చేర్చుకోవడం ద్వారా కూడా పొట్టకింది కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. అంతేగాక క్రమం తప్పకుండా ఓ ఓరవై నిమిషాలపాటు వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కూడా బెల్లీ ఫ్లాట్ ను కరిగించుకోవచ్చు.



యాత్ర

రాగిరేకులపై శ్రీశైలం ప్రాశస్త్యం..

శ్రీశైలం ఘంటామఠం పునరుద్ధరణలో బయటపడిన

భారతదేశంలో శక్తిపీఠాలకు జ్యోతిర్లింగాలకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో అందరికీ తెలిసిందే. జ్యోతిర్లింగం అన్న శక్తి పీఠం అన్న దర్శించి తరించేవారు ఎందరో. ఖండాంతరాలు దాటి వీటి దర్శనం కోసం లక్షలు ఖర్చు పెట్టుకుని వస్తున్నారు. అలాంటి శక్తి పీఠాలు జ్యోతిర్లింగాలలో ప్రముఖమైనది శ్రీశైలం అనేది జగమెరిగిన సత్యం. ఎందుకంటే జ్యోతిర్లింగం, శక్తిపీఠం కొలువైన శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి వారు ఒకే ప్రాంగణంలో ఉండడమే.

ఈ పనులలోనే బంగారు వెండి నాణేలతో పాటు 20 సెట్ల(72) రాగి శాసనాలు లభించాయి. వీటిని అందరి సమక్షంలో పురావస్తు శాఖ అధికారులకు అప్పగించారు శ్రీశైలం ఆలయ అధికారులు. వీటిపై పురావస్తు శాఖ సుదీర్ఘ అధ్యయనం చేసింది. ఈ పనులలోనే బంగారు వెండి నాణేలతో పాటు 20 సెట్ల(72) రాగి శాసనాలు లభించాయి. వీటిని అందరి సమక్షంలో పురావస్తు శాఖ అధికారులకు అప్పగించారు శ్రీశైలం ఆలయ అధికారులు. వీటిపై పురావస్తు శాఖ సుదీర్ఘ అధ్యయనం చేసింది.



శ్రీ గిరి క్షేత్రం శ్రీశైలం ప్రాశస్త్యం తెలిపే కీలక ఆధారాలు మరికొన్ని శాసనాల ద్వారా వెలుగు చూసింది. క్రీస్తు శకం 300 సంవత్సరాల క్రితం ఇక్ష్వాకులు... తాము శ్రీ పర్వతం భక్తులమని శ్రీశైలం దాసులమని ప్రకటించుకున్నట్లు శాసనాలు ఉన్నాయి. అంటే క్రీస్తు శకం 300 ఏళ్ల క్రితమే శ్రీశైలం ఉన్నట్లు ఇక్ష్వాకుల ప్రకటన ద్వారా స్పష్టమైంది. ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సుంచి శ్రీశైలం ఉన్నట్లు పురావస్తు శాఖ దగ్గర ఆధారాలు ఉన్నాయి. అయితే క్రీస్తుకు పూర్వమే శ్రీశైలం ఉన్నట్లు ఆధారాల కోసం గట్టిగా ప్రయత్నిస్తున్నది.

శ్రీ గిరి క్షేత్రం శ్రీశైలం ప్రాశస్త్యం తెలిపే కీలక ఆధారాలు మరికొన్ని శాసనాల ద్వారా వెలుగు చూసింది. క్రీస్తు శకం 300 సంవత్సరాల క్రితం ఇక్ష్వాకులు... తాము శ్రీ పర్వతం భక్తులమని శ్రీశైలం దాసులమని ప్రకటించుకున్నట్లు శాసనాలు ఉన్నాయి. అంటే క్రీస్తు శకం 300 ఏళ్ల క్రితమే శ్రీశైలం ఉన్నట్లు ఇక్ష్వాకుల ప్రకటన ద్వారా స్పష్టమైంది. ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సుంచి శ్రీశైలం ఉన్నట్లు పురావస్తు శాఖ దగ్గర ఆధారాలు ఉన్నాయి. అయితే క్రీస్తుకు పూర్వమే శ్రీశైలం ఉన్నట్లు ఆధారాల కోసం గట్టిగా ప్రయత్నిస్తున్నది.



సుమారు 3 ఏళ్ల కిందట పంచమటాల పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టగా, అప్పట్లో 20 సెట్ల రాగి రేకులు (మొత్తం 72), కొన్ని బంగారు నాణేలు దొరికాయి వాటిని పురావస్తు శాఖ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకుని, వాటిలోని సమాచారాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చేందుకు పరిశోధించారు.

సుమారు 3 ఏళ్ల కిందట పంచమటాల పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టగా, అప్పట్లో 20 సెట్ల రాగి రేకులు (మొత్తం 72), కొన్ని బంగారు నాణేలు దొరికాయి వాటిని పురావస్తు శాఖ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకుని, వాటిలోని సమాచారాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చేందుకు పరిశోధించారు.



శ్రీశైలం ఈవోగా రామారావు ఉన్నప్పుడు 2022 లో శ్రీశైలంలో ఉన్న పంచ మరాల జీరోద్ధారణ పనులు చేపట్టారు. అందులో ఒకటైన ఘంటా మఠం దగ్గర జీరోద్ధారణ పనులు చేపట్టారు. ఎలాంటి వివాదాలకు ఆస్కారం లేకుండా చుట్టూ సీస్ కెమెరాల పర్యవేక్షణలో పనులు చేపట్టారు. శ్రీశైలం ఈవోగా రామారావు ఉన్నప్పుడు 2022 లో శ్రీశైలంలో ఉన్న పంచ మరాల జీరోద్ధారణ పనులు చేపట్టారు. అందులో ఒకటైన ఘంటా మఠం దగ్గర జీరోద్ధారణ పనులు చేపట్టారు. ఎలాంటి వివాదాలకు ఆస్కారం లేకుండా చుట్టూ సీస్ కెమెరాల పర్యవేక్షణలో పనులు చేపట్టారు.



జిల్లాలో శ్రీశైలం దేవస్థానం పరిధిలోని ఘంటామఠం పునరుద్ధరణ పనులు చేస్తున్న సమయంలో లభ్యమైన పురాతన (తామ్ర) రాగిరేకులపై పలు శాసనాలున్నట్లు పురావస్తుశాఖ అధికారులు గుర్తించారు.

జిల్లాలో శ్రీశైలం దేవస్థానం పరిధిలోని ఘంటామఠం పునరుద్ధరణ పనులు చేస్తున్న సమయంలో లభ్యమైన పురాతన (తామ్ర) రాగిరేకులపై పలు శాసనాలున్నట్లు పురావస్తుశాఖ అధికారులు గుర్తించారు.



12-16 శతాబ్దాల నాటివిగా భావిస్తున్న ఈ రాగి రేకులపై తెలుగు, సంస్కృతం, ఒడియా, కన్నడ భాషల్లో రెడ్డి రాజులు, గజపతులు, విజయనగర చక్రవర్తులు కొన్ని శాసనాలు రాయించినట్లు తెల్లారు శ్రీశైలం ఆలయ చరిత్రకు ఇవి కీలక ఆధారాలుగా చెబుతున్నారు.

12-16 శతాబ్దాల నాటివిగా భావిస్తున్న ఈ రాగి రేకులపై తెలుగు, సంస్కృతం, ఒడియా, కన్నడ భాషల్లో రెడ్డి రాజులు, గజపతులు, విజయనగర చక్రవర్తులు కొన్ని శాసనాలు రాయించినట్లు తెల్లారు శ్రీశైలం ఆలయ చరిత్రకు ఇవి కీలక ఆధారాలుగా చెబుతున్నారు.

ఆలయానికి దాతల వితరణ, అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన వివరాలు కూడా ఈ రాగి రేకులపై పొందుపరచారని ఈ కీలక ఆధారాలతో భారతీయ పురావస్తుశాఖ సంచాలకుడు (ఎపీగ్రఫీ) కె.మునిరత్నంరెడ్డి ఒక పుస్తకం రాశారు. ఆలయానికి దాతల వితరణ, అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన వివరాలు కూడా ఈ రాగి రేకులపై పొందుపరచారని ఈ కీలక ఆధారాలతో భారతీయ పురావస్తుశాఖ సంచాలకుడు (ఎపీగ్రఫీ) కె.మునిరత్నంరెడ్డి ఒక పుస్తకం రాశారు.



తలకిందులైన అందాల జాక్వెలిన్

వైరల్ గా ఈ అమ్మడు ఫోటోలు

విభిన్నమైన నెట్టెడ్ బ్లాక్ డ్రెస్ లో జాక్వెలిన్ తల కిందులుగా ఫోటోలకు ఫోజ్ ఇచ్చింది. శ్రీలంక ముద్దుగుమ్మ అయిన అందాల జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ రియాల్టీ షో ద్వారా ఇండియన్ ప్రేక్షకులకు పరిచయం అయ్యింది. తక్కువ సమయంలోనే ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్ లో టాప్ స్టార్ హీరోయిన్స్ సరసన నిలిచింది. అందాల ఆరబోత చేస్తూ ప్రత్యేక పాటల్లో ఈమె చేసే డాన్స్ కి ప్రేక్షకులు ఫిదా అయ్యారు. మాస్ కమ్యూనికేషన్ లో పట్టా పొందిన ఈ అమ్మడు కొంత కాలం రిపోర్టర్ గా శ్రీలంకలో చేసింది. ఆ తర్వాత మోడలింగ్ ద్వారా మెల్ల మెల్లగా గ్లామర్ ప్రపంచానికి దగ్గర అయ్యింది.

2006లో మిస్ యూనివర్స్ శ్రీలంక కిరీటాన్ని గెలుచుకోవడం ద్వారా 2006లో మిస్ యూనివర్స్ పోటీల్లో పాల్గొంది. రేస్ 2 లోనూ నటించి మెప్పించిన ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్ లో టాప్ హీరోయిన్స్ కి పోటీగా నిలిచింది. గడచిన పదేళ్ల కాలంలో పరుసగా సినిమాల్లో నటిస్తూ తనకంటూ ప్రత్యేక ఇమేజ్ ను సొంతం చేసుకున్న జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ ఇప్పటికీ పరుసగా సినిమాల్లో నటిస్తూ దూసుకు పోతుంది. డాన్స్ షోలు, ఇతర రియాల్టీ షోల ద్వారా మంచి గుర్తింపు దక్కించుకున్న ముద్దుగుమ్మ జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ సోషల్ మీడియాలో రెగ్యులర్ గా ఇలాంటి అందాల ఆరబోత ఫోటోలను షేర్ చేయడం చూస్తూ ఉంటాం. విభిన్నమైన నెట్టెడ్ బ్లాక్ డ్రెస్ లో జాక్వెలిన్ తల కిందులుగా ఫోటోలకు ఫోజ్ ఇచ్చింది. జాక్వెలిన్ ఎప్పుడు అందాల ఆరబోత ఫోటోలు షేర్ చేసినా వైరల్ అవుతూనే ఉంటాయి. ఈసారి అంతకు మించి అన్నట్లుగా ఈమె అందాల ఆరబోత ఫోటోలు ఉన్నాయి. పైగా ఈసారి తల కిందులుగా ఉండి ఫోటోలకు ఫోజ్ ఇవ్వడంతో గుండె జారి గొంతులకు వచ్చినంత పనైంది అంటూ ఆమె ఫాలోవర్స్, సోషల్ మీడియా జనాలు జాక్వెలిన్ అందాల ఫోటోల గురించి ప్రముఖంగా కామెంట్స్ చేస్తూ తెగ లైక్ చేస్తూ షేర్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పలు చిత్రాల్లో నటిస్తున్న ఈ అమ్మడు వచ్చే ఏడాది బాక్సాఫీస్ వద్ద సందడి చేయబోతుంది. అందాల ఆరబోత పాత్రల్లోనే కాకుండా నటనకు ఆస్కారం ఉన్న పాత్రల్లోనూ నటించడం ద్వారా సటిగా మంచి గుర్తింపు దక్కించుకోవాలని ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. ఈ ఏడాదిలో అమెరికన్ మూవీలో నటించడం ద్వారా హాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు దగ్గర అయ్యింది. ముందు ముందు మరిన్ని ఇంగ్లీష్ సినిమాల్లో నటించాలని ఆశ పడుతున్నట్లుగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పుకొచ్చింది. వెబ్ సిరీస్ లోనూ ఈమె నటించేందుకు ఆసక్తిని కనబర్చడం విశేషం.



సోయగం
Soyagam