www.toliadugudaily.com
www.epaper.toliadugudaily.com

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

హైదరాబాద్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 284 | గురువారం | 20- 03 - 2025 | ఎడిటర్ : పి. జయరాం | పేజీలు : 8 | వెల : 4

ఫ్రాంచైజీలకు తలనొప్పి.. గాయాల బారినపడ్డ స్టార్ ప్లేయర్స్..!

6

ఏపీ ప్రజలకు గుడ్ న్యూస్

తొలిఅడుగు, అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని విశాఖపట్నం, విజయవాడ మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టుల సీఎంపీ కోసం కేంద్రం బుధవారం నిధులు మంజూరు చేసింది. ఈ రెండు మెట్రో ప్రాజెక్టులకు ఇచ్చిన మొబిలిటీ ప్లాన్ గడువు ఐదేళ్లు దాటి పోయింది. ఈ నేపథ్యంలో తిరిగి మరోసారి ఈ ప్లాన్ రూపొందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని సెంట్రల్ అర్బన్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ విభాగం కోరింది. కేంద్రం సూచనలతో సీఎంపీ కోసం కన్సల్టెన్సీ సంస్థను టెండర్ల ద్వారా ఏపీ మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్ ఎంపిక చేసింది. ఈ రెండు నగరాల్లో సమగ్ర మొబిలిటీ ప్లాన్ రూప కల్పన కోసం సిస్ట్ర ఎంవీఏ సంస్థను ఎంపిక చేసింది. విశాఖపట్నంలో రూ. 84.47 లక్షలు, విజయవాడలో రూ. 81.68 లక్షలతో ప్లాన్‌ను సంస్థ రూపొందిం చనుంది. ఆయా పనుల కోసం ఏపీ మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్‌కు సెంట్రల్ అర్బన్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ విభాగం నిధులు మంజూరు చేసింది

రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌పై కీలక ప్రకటన

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో పని చేసే ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌లో కేంద్ర ప్రభుత్వం మార్పులు తీసుకురానుందన్న ప్రచారం జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌పై కేంద్రమంత్రి జితేంద్ర సింగ్ కీలక ప్రకటన చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌లో మార్పులు చేసే ఉద్దేశం లేదని అన్నారు. లోక్‌సభలో సౌగతా రాయ్, గణపతి రాజ్‌కుమార్‌లు ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌కు సంబంధించి పలు ప్రశ్నలు వేశారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్ మెంట్ ఏజ్‌కు సంబంధించి ఏవైనా మార్పులు చేస్తున్నారా?.. ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ద్వారా ఏర్పడ్డ ఖాళీలను భర్తీ చేయడానికి ఏదైనా పాలసీ ఉందా? అని వారు ప్రశ్నించారు. కేంద్రం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల మధ్య రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌లో ఎందుకు తేడాలు ఉన్నాయని వారు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలకు జితేంద్ర సింగ్ బుధవారం లోక్ సభకు

2

బిల్‌గేట్స్‌తో సీఎం చంద్రబాబు భేటీ

- 40 నిమిషాల పాటు భేటీ
- ఇద్దరి మధ్య కుదిరిన పలు కీలక ఒప్పందాలు..!
- బిల్ గేట్స్‌తో అద్భుతమైన సమావేశం : చంద్రబాబు
- స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్ సాకారానికి కట్టుబడి ఉన్నాం
- ఏపీకి రావాల్సిందిగా బిల్‌గేట్స్‌ను కోరిన సీఎం చంద్రబాబు

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : దేశ రాజధాని ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా బిల్‌గేట్స్‌తో భేటీ అయ్యారు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై బిల్‌గేట్స్‌తో చంద్రబాబు చర్చించారు. 40 నిమిషాల పాటు వీళ్లిద్దరి మధ్య భేటీ జరిగింది. ఈ భేటీలో పలు ఒప్పందాలు కూడా జరిగినట్లు సమాచారం. ప్రముఖ వ్యాపార దిగ్గజం, బిలియనీర్ బిల్‌గేట్స్‌తో కలిసిన విషయాన్ని ఎక్స్ వేదికగా చంద్రబాబు పోస్ట్ చేశారు. బిల్ గేట్స్‌తో అద్భుతమైన సమావేశం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఏపీ అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో గేట్స్ ఫౌండేషన్ సహకారంపై కీలక చర్చలు జరిపామన్నారు. ఆరోగ్య సంరక్షణ, విద్య, వ్యవసాయం, ఉపాధి కల్పన వంటి కీలక రంగాల్లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ లాంటి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాల వినియోగంపై

2

మోదీని మళ్లీ ప్రశంసించిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత శశిథరూర్ మరోసారి ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీని ప్రశంసించారు. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధంపై భారత్ వైఖరిని మొదట్లో తాను విమర్శించానని, అయితే మూడేళ్ల తర్వాత భారత్ వైఖరి చెల్లుబాటు అయిందని అన్నారు. భారత వైఖరిని విమర్శించి తాను ఒక మూరు?డిలా మిగిలానని అన్నారు.

2

పోసాని బెయిల్ పిటిషన్‌పై వాదనలు పూర్తి

తొలిఅడుగు, గుంటూరు జిల్లా : వైసీపీ నేత, సినీనటుడు పోసాని కృష్ణ మురళి బెయిల్ పిటిషన్‌పై గుంటూరు కోర్టులో బుధవారం వాదనలు పూర్తి అయ్యాయి. తీర్పును న్యాయస్థానం ఈనెల 21కి వాయిదా వేసింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన

2

తెలంగాణ నిరుద్యోగులకు అద్దిరిపోయే గుడ్‌న్యూస్

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : అమెరికాకు చెందిన ప్రఖ్యాత మల్టీ నేషనల్ సంస్థ మెక్ డొనాల్డ్స్ తెలంగాణ ప్రభుత్వంతో కీలక ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. సంస్థ తన వ్యాపార విస్తరణలో భాగంగా

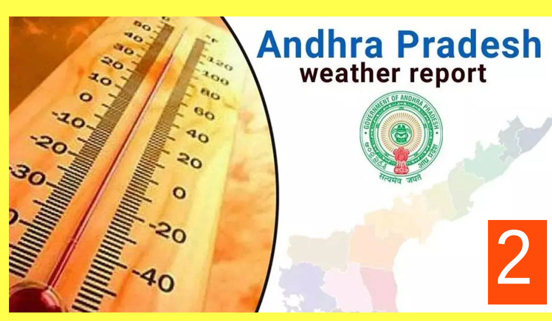
2

ఈడీ కీలక నిర్ణయం

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (హెచ్‌సీఏ) నిధుల గోల్‌మాల్ కేసుల్లో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈ అసోసియేషన్ నిధుల గోల్‌మాల్ కేసులో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ బుధవారం చర్యలు చేపట్టింది. అందులోభాగంగా హెచ్‌సీఏకి చెందిన రూ. 51 లక్షల ఆస్తులను ఈడీ అటాచ్ చేసింది. హెచ్‌సీఏ నిధులతో ప్రైవేట్ ఆస్తులు కొనుగోలు చేసినట్లు తమ దర్యాప్తులో ఈడీ గుర్తించింది. అలాగే అనుమతులు లేకుండా పరికరాలను సైతం కొనుగోలు చేసినట్లు వెల్లడైంది. అదే విధంగా క్రికెట్ బంతులు, జిమ్ పరికరాలతోపాటు బకెట్, కుర్చీల కొనుగోలులో సైతం నిధుల దుర్వినియోగం అయినట్లు ఈడీ గుర్తించింది. ఇక కాంట్రాక్టుల పేరుతో క్విడ్ ప్రో కో జరిగినట్లు ఈడీ

2

మండిపోతున్న మార్చి



2

తొలిఅడుగు, అమరావతి : ఉపరితల ద్రోణి ఒడిశా మధ్య ప్రాంతాల నుంచి దక్షిణ విదర్భ వరకు దక్షిణ ఛత్తీస్‌గఢ్ అంతర్భాగంగా సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిమీ ఎత్తులో ద్రోణి కొనసాగుతోంది. ఉపరితల ద్రోణి మరాఠ్వాడ నుంచి దక్షిణ తమిళనాడుపై ఉన్న ఉపరితల ఆవర్తనం వరకు, అంతర్గత కర్ణాటక మీదుగా

ఇప్పటి తరానికి ఆ అవసరం లేదు

తొలిఅడుగు, నాగపూర్: మహారాష్ట్రలో మొఘల్ పాలకుడు ఔరంగజేబ్ సమాధి వివాదం ముదురుతోంది. నాగపూర్‌లో కొందరు అల్లరిమూకలు శుక్రవారం ప్రార్థనల అనంతరం ఒక వర్గం ఆస్తులపై తెగబడటం, పలు వాహనాలకు నిప్పుపెట్టడం తీవ్ర ఉద్రికతలు దారితీసింది. ఈ ఘటనలో 35 మందికి పైగా

2

కేజీవీబీ ప్రవేశాలకు దరఖాస్తులకు ఆహ్వానం

తొలిఅడుగు, అమరావతి : రాష్ట్రంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయాల్లో ప్రవేశాలకు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తులు స్వీకరించనున్నట్లు సమగ్ర శిక్షా ఎస్పీడీ బి.శ్రీనివాస రావు వెల్లడించారు.

2

రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌పై కీలక ప్రకటన

మొదటిపేజీ తరువాయి

లిఖితపూర్వక సమాధానాన్ని ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ద్వారా ఏర్పడ్డ ఖాళీలను భర్తీ చేయడానికి ఎలాంటి పాలసీ లేదని స్పష్టం చేశారు. దానిపై జరుగుతున్న ప్రచారాలను ఆయన ఖండించారు. నేషనల్ కౌన్సిల్ స్టాఫ్ దగ్గరినుంచి రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్ మార్పుకు సంబంధించి ఎటువంటి ప్రతిపాదన రాలేదన్నారు. రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌కు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాలపై ఆయన సమాధానం ఇస్తూ.. ' కేంద్రం అలాంటి వాటికి సంబంధించిన డేటాను మెయింటేన్ చేయదు. అది రాష్ట్రానికి సంబంధించింది' అని అన్నారు. కాగా, ప్రస్తుతం కొన్ని రంగాలకు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్ 60 సంవత్సరాలుగా ఉంది. మరికొన్ని రంగాల్లో రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్ 65 సంవత్సరాల వరకు ఉంది. ఇక, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ ఉద్యోగులకు సంబంధించి సొంత రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్ పాలసీని అమలు చేస్తున్నాయి. డిపార్ట్‌మెంట్స్‌ల వారీగా రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌లో తేడాలు ఉంటున్నాయి. 2021లో తెలంగాణలో అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్‌మెంట్ ఏజ్‌లో మార్పులు చేసింది. దాన్ని 58 సంవత్సరాల నుంచి 61 సంవత్సరాలకు పెంచింది.

మోదీని మళ్లీ ప్రశంసించిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత

మొదటిపేజీ తరువాయి

ప్రపంచానికి శాంతి అనేది చాలా కీలకమని, యుద్ధరంగంలో శాంతి సాధ్యం కాదని నరేంద్ర మోదీ అనేవారని, చాలా తక్కువ దేశాలకు సాధ్యమయ్యే శాశ్వత శాంతిని తీసుకువచ్చే స్థితిలో ప్రస్తుతం మన దేశం ఉందని అన్నారు. "రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య శాంతి ప్రపంచానికి చాలా కీలకం. కదనరంగంలో శాంతి దొరకదని మన ప్రధాని చెప్పారు. శాంతి కోసం సంప్రందింపులు జరగాలన్నారు. ఇందుకు అవసరమైన ప్రక్రియ ఇప్పటికే మొదలైంది" అని శశిథరూర్ అన్నారు. కాల్పుల విరమణ గురించి మాత్రమే వాళ్లు మాట్లాడతారా, శాంతి ఒప్పందం కుదుర్చుకునే దిశగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయా అనేది తెలియదని, ఏమి జరుగుతుందో వేచిచూడాలని అన్నారు. ముందస్తు ఊహాగానాలు సరికాదన్నారు. రైసీనా డైలాగ్‌లో ప్యానల్ డిస్కషన్‌పై థరూర్ మాట్లాడుతూ, 2022లో ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా సైనిక చర్య ప్రారంభించినప్పుడు భారత్ దానిని ఖండించాలని తాను చెప్పానని అన్నారు. అప్పటి తన వాదనకు యూఎస్ చార్టర్‌లోని ఆదర్శాలే కారణమని అన్నారు. అంతర్జాతీయ వివిదాల పరిష్కరాన్ని బలాన్ని ప్రయోగించడాన్ని వ్యతిరేకించిన చరిత్ర భారత్‌కు ఉందని గుర్తుచేశారు. అంతర్జాతీయ సరిహద్దులు, సార్వభౌమాధికాన్ని ఎవరైనా ఉల్లంఘిస్తే భారత్ ఖండిచాల్సిందేనని, అయితే ఆరోజు రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభించినప్పుడు భారత్ ఒక స్టండ్ తీసుకోలేదని తాను విమర్శించానని, అయితే మూడేళ్ల తర్వాత తాను మూరు?డిలా మిగిలానని చెప్పారు. భారత్ వైఖరి చెల్లుబాటు అయిందని, రెండు వారాల వ్యవధిలోనే ఉక్రెయిన్, రష్యా అధ్యక్షులను మోదీ ఆలింగనం చేసుకోవడం, రెండుచోట్లా ఆమోదం పొందడం మనం చూశామని అన్నారు. చాలా తక్కువ దేశాలకు మాత్రమే సాధ్యమయ్యే శాశ్వత శాంతి తీసుకొచ్చే స్థితిలో ప్రస్తుతం మన దేశం ఉందని చెప్పారు.

బిల్‌గేట్స్‌తో సీఎం చంద్రబాబు భేటీ

మొదటిపేజీ తరువాయి

చర్చించామంటూ చంద్రబాబు సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్ సాకారానికి కట్టుబడి ఉన్నామని, స్వర్ణాంధ్ర లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో బిల్‌గేట్స్ ఫౌండేషన్ భాగస్వామ్యం కీలకం కాబోతుందన్నారు సీఎం చంద్రబాబు. ఏపీ పురోగతికి బిల్ గేట్స్ తన సమయం, మద్దతు ఇచ్చినందుకు బిల్ గేట్స్‌కు సీఎం చంద్రబాబు హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 1995 నుంచి బిల్‌గేట్స్‌తో మంచి సంబంధాలున్నాయి. ఏపీ అభివృద్ధికి బిల్‌గేట్స్ సహకారం అందించడం సంతోషంగా ఉందంటూ పోస్ట్ చేశారు. ఏపీకి రావాల్సిందిగా బిల్‌గేట్స్‌ను సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. అమరావతి, తిరుపతిలో పర్యటించాలని కోరారు.

తెలంగాణ నిరుద్యోగులకు అద్దిరిపోయే గుడ్‌న్యూస్

హైదరాబాద్‌లో గ్లోబల్ ఇండియా ఆఫీస్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ కేంద్రం ద్వారా 2,000 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించనుంది. బుధవారం ఉదయం అసెంబ్లీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మెక్ డొనాల్డ్స్ ఛైర్మన్, సీఈవో క్రిస్ కెంప్కెజెన్స్కీ తదితర ప్రతినిధులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశంలో మెక్ డొనాల్డ్స్ గ్లోబల్ ఇండియా ఆఫీస్ ఏర్పాటుకు సంబంధించి తెలంగాణ ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యంతో పెట్టుబడుల ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ చర్చల్లో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, పరిశ్రమల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. మెక్ డొనాల్డ్స్ ప్రతినిధుల బృందంలో గ్లోబల్ బిజినెస్ సర్వీసెస్ అధ్యక్షుడు స్కై ఆండర్సన్, చీఫ్ గ్లోబల్ ఇంపాక్ట్ ఆఫీసర్ జాన్ బ్యానర్, గ్లోబల్ ఇండియా హెడ్ దేశాంత కైలా ఉన్నారు.

– తెలంగాణ పెట్టుబడులకు ఉత్తమ గమ్యస్థానం
– మెక్ డొనాల్డ్స్

హైదరాబాద్‌ను గ్లోబల్ ఇండియా ఆఫీస్ కేంద్రంగా ఎంపిక చేయడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పలు రాష్ట్రాలు పోటీ పడినప్పటికీ, మెక్ డొనాల్డ్స్ తెలంగాణను పెట్టుబడులకు గమ్యస్థానంగా ఎంచుకోవడం గర్వకారణంగా ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం ఉత్తమ సహకారం అందిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. మెక్ డొనాల్డ్స్ సీఈవో క్రిస్ కెంప్కెజెన్స్కీ మాట్లాడుతూ, హైదరాబాద్ బెంగళూరుతో పోలిస్తే మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రతిభావంతులైన నిపుణులు, జీవన ప్రమాణాలు మెరుగ్గా ఉన్నాయనే కారణంగా తమ గ్లోబల్ ఆఫీస్‌ను ఇక్కడ ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు.

– ఉద్యోగ అవకాశాలు నైపుణ్య అభివృద్ధి

గత 15 నెలల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన నైపుణ్య అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ఈ సందర్భంగా సీఎం వివరించారు. యువతకు అవసరమైన శిక్షణ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు 'యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ' సేవలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. మెక్ డొనాల్డ్స్ తమ గ్లోబల్ ఆఫీస్‌తో పాటు దేశ, విదేశాల్లోని తమ అవుట్‌లెట్లలోనూ ఉద్యోగ అవకాశాలను కల్పించాలని సీఎం సూచించారు.

– రైతులకు ప్రయోజనం

మెక్ డొనాల్డ్స్ అవసరమైన వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను తెలంగాణ రైతుల నుంచే కొనుగోలు చేసేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని సీఎం తెలిపారు. ఇది రాష్ట్ర వ్యవసాయ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో 38 మెక్ డొనాల్డ్స్ అవుట్‌లెట్లు ఉన్నాయి. సంస్థ ప్రతీ ఏడాది మరో 3 లేదా 4 కొత్త అవుట్‌లెట్లను ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ గ్లోబల్ ఇండియా ఆఫీస్ ఏర్పాటు ద్వారా రాష్ట్ర యువతకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా మరిన్ని ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి.

ఇప్పటి తరానికి ఆ అవసరం లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి

గాయపడగా, వీరిలో ఎక్కువ మంది పోలీసులే ఉండటంతో దీనిని మహారాష్ట్ర సర్కార్ తీవ్రంగా పరిగణిస్తోంది. హింసాకాండకు ప్రేరేపించినట్టుగా భావిస్తున్న స్థానిక నేత షాహిమ్ ఖాన్‌తో సహా 50 మందికి పైగా నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేసి ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. నాగపూర్ హింస, ఔరంగబేజు సమాధి వ్యవహారంపై రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఔరంగజేబు సమాధి నేటి తరానికి అవసరం లేదని ఆర్ఎస్ఎస్ కీలక నేత సునీల్ అంబేకర్ అన్నారు. ఏ రకమైన హింస సమాజానికి మంచిది కాదని అన్నారు. 'అసలు ప్రశ్న ఏమిటంటే... ఇవాల్టి తరానికి ఔరంగబేబు అవసరమా? ఆయన సమాధి తొలగించవచ్చా? సమాధానం ఒక్కటే..ఔరంగజేబు ఈ తరానికి అవసరం లేదు" అని సునీల్ అంబేకర్ అన్నారు. ఏవిధమైన హింస సమాజానికి మంచిది కాదని హెచ్చరించారు. శంభాజీ మహారాజ్ చరిత్ర ఆధారంగా ఇటీవల విడుదల 'ఛావా' సినిమా తర్వాత మహారాష్ట్రలో భావోద్వేగాలు తీవ్రమయ్యాయి. శంభాజీని ఔరంగజేబు చంపిన విధానం ప్రధానంగా ఈ భావోద్వేగాలకు కారణమవుతోంది. ఖుల్దాబాద్‌లోని ఔరంగజేబ్ సమాధిని తొలగించాలంటూ వీహెచ్‌పీ, బజరంగ్ దళ్ ఆందోళనకు దిగాయి. ఈ ఆందోళనలో పవిత్ర వ్యాఖ్యలున్న ఒక వస్త్రాన్ని దహనం చేశారనే వదంతులు వ్యాప్తి చెందడంతో నాగపూర్‌లోని పలు చోట్ల ఒక వర్గం వారు హింసాకాండకు దిగారు. ఇది పక్కా ప్లానింగ్‌తో చేపట్టిన కుట్రగా మహారాష్ట్ర సర్కార్ అనుమానిస్తోంది.

పోసాని బెయిల్ పిటిషన్‌పై వాదనలు పూర్తి

మొదటిపేజీ తరువాయి

కేసులో గుంటూరు జిల్లా జైల్లో పోసాని రిమాండ్‌లో ఉన్నారు. ఆయనపై ఏపీలోని పలు చోట్ల కూడా కేసులు నమోదు అయ్యాయి. గుంటూరు జిల్లా జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న పోసానికి బెయిల్ ఇవ్వాలంటూ ఆయన తరపు న్యాయవాదులు గుంటూరు సీఐడీ న్యాయస్థానంలో బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. రెండు రోజుల క్రితం కూడా దీనిపై విచారణ జరుగగా.. న్యాయస్థానం నేటికి వాయిదా వేసింది. ఈరోజు పోసాని బెయిల్ పిటిషన్‌పై వాదనలు జరిగాయి. వాదనలు పూర్తి అయిన తర్వాత తీర్పును న్యాయస్థానం ఈనెల 21కి వాయిదా వేసింది. అయితే ఈనెల 23 వరకు ఆయనకు సీఐడీ కోర్టు రిమాండ్ విధించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో 21కి బెయిల్ వస్తుందా లేదా అనే ఆసక్తి నెలకొంది.

ఇక ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటికే ఒకరోజు పాటు కస్టడీకి తీసుకుని పోసానిని సీఐడీ పోలీసులు విచారించారు. మరోసారి కూడా పోసానిని కస్టడీకి కోరేందుకు సీఐడీ సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలో కస్టడీ పిటషన్ వేసేలోపు బెయిల్ వస్తుందా లేక ఈలోపు ఎవరైన పీటీ వారెంట్‌లు వేసి మరోసారి ఆయనను రిమాండ్‌కు పంపిస్తారా అనేది ఉత్కంఠంగా మారింది.

కాగా.. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పోసాని హైదరాబాద్‌లో మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేసి చంద్రబాబుపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై తీవ్రంగా అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ టీడీపీ కార్యకర్త బండారు వంశీకృష్ణ గత ఏడాది అక్టోబర్‌లో సీఐడీకి ఫిర్యాదు చేయడంతో వారు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ క్రమంలో ఈనెల 12న కర్నూలు జిల్లాలో ఉన్న పోసానిని పీటీ వారెంట్‌పై గుంటూరుకు తీసుకువచ్చి కోర్టులో హాజరుపర్చడంతో ఆయనకు రిమాండ్ విధించింది కోర్టు. అంతే కాకుండా పోసానిని కస్టడీకి ఇవ్వాలని సీఐడీ కోరగా.. ఒకరోజు పాటు కస్టడీకి న్యాయస్థానం అనుమతించింది. ఈ క్రమంలో నిన్న(మంగళవారం) పోసానిని గుంటూరు జిల్లా జైలు నుంచి అదుపులోకి తీసుకుని సీఐడీ కార్యాలయానికి తరలించి విచారించారు. సాక్షి మీడియా చెప్పడం వల్లే మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడినట్లు పోసాని.. సీఐడీ పోలీసులకు చెప్పినట్లు సమాచారం.

మండిపోతున్న మార్చి

మొదటిపేజీ తరువాయి

సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిమీ ఎత్తులో కొనసాగుతోంది. దిగువ ట్రోపో ఆవరణంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ యానాంలలో ఆగ్నేయ, నైరుతి దిశగా గాలులు వీస్తున్నాయి.

ఈడీ కీలక నిర్ణయం

మొదటిపేజీ తరువాయి

అభియోగం నమోదు చేసింది. ఆ క్రమంలో హెచ్‌సిఏ మాజీ ట్రెజరర్ సురేందర్ అగర్వాల్‌పై ఈడీ అభియోగం నమోదు చేసింది. అందులోభాగంగా క్రికెట్ బాల్స్, బకెట్, చైర్స్, జిమ్ ఎక్విప్‌మెంట్ పేరుతో హెచ్‌సీఏ సబ్ కాంట్రాక్టులు ఇచ్చినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. అయితే ఆయా కాంట్రాక్టుల అప్పగించడంతో సురేందర్ అగర్వాల్‌కు క్విడ్ ప్రో కో కింద మూడు కంపెనీలు రూ. 90 లక్షల మేర నగదు చెల్లించినట్లు ఈడీ గుర్తించింది. ఇక సురేంద్ర అగర్వాల్‌తోపాటు అతని కుటుంబ సభ్యుల బ్యాంకు ఖాతాలలో రూ. 90 లక్షలకు పైగా నగదు ఉన్నట్లు ఈడీ ఉన్నతాధికారులు గుర్తించారు. అంటే హెచ్‌సీఏ మాజీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సురేందర్ అగర్వాల్ భార్య, కుమారుడు, కోడలు అకౌంట్లకు ఈ నగదు బదిలీ చేసినట్లు ఈడీ దర్యాప్తులో గుర్తించారు. అలాగే సురేందర్ అగర్వాల్ భార్యకు చెందిన కేబీ జ్యువెలర్స్ ఖాతాకు ఈ నగదు చెల్లించినట్లు రుజువైంది. దీంతో రూ. 90 లక్షలలో రూ. 51.29 లక్షల ఆస్తులను ఈడీ బుధవారం అటాచ్ చేసినట్లు అయింది.

కేజీవీబీ ప్రవేశాలకు దరఖాస్తులకు ఆహ్వానం

మొదటిపేజీ తరువాయి

మార్చి 22వ తేదీ నుంచి ఈ దరఖాస్తులను స్వీకరించనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని మొత్తం 352 కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయాల్లో ఈ విద్య సంవత్సరానికిగాను 6, 11 తరగతల్లో ప్రవేశాల కోసం.. అలాగే 7, 8, 9, 10, 12 తరగతుల్లో మిగిలిన సీట్ల భర్తీ కోసం బాలికల నుంచి ఆన్ లైన్ దరఖాస్తులు స్వీకరించనున్నట్లు వివరించారు. ఈ ప్రవేశ పరీక్ష దరఖాస్తులు మార్చి 22వ తేదీ నుంచి ఏప్రిల్ 11 వ తేదీ వరకు అందుబాటులో ఉంటాయని శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. అనాథలు, బడి బయట పిల్లలు, బడి మానేసిన వారు (డ్రాపౌట్స్), పేద ఎస్సీ,ఎస్టీ,బీసీ,మైనారిటీ, దారిద్య రేఖకు దిగువున (బీపీఎల్) ఉన్న కుటుంబాలకు చెందిన బాలికలు మాత్రమే ఈ పరీక్షకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు.ఆన్‌లైన్ ద్వారా వచ్చిన దరఖాస్తులు మాత్రమే అడ్మిషన్ కోసం పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దరఖాస్తులు https://apkgbv.apcfss.in ద్వారా పొంద వచ్చని తెలిపారు. ఎంపికైన విద్యార్థులకు ఫోన్ ద్వారా మెసేజ్ వస్తుందన్నారు. పూర్తి వివరాలు సంబంధిత పాఠశాల నోటిఫికేషన్ బోర్డులో నేరుగా చూడవచ్చునని.. ఇతర ఏమైనా సందేహాలకు ఉంటే.. 70751-59996, 70750-39990 నంబర్లకు సంప్రదించాలని అర్హులైన బాలికలకు సమగ్ర శిక్షా ఎస్పీడీ బి.శ్రీనివాసరావు సూచించారు.

ట్రంప్ శాంతి ప్రతిపాదనలు

ఏకపక్షమేనా!

ట్రంప్ దృష్టి అంతా రష్యాతో చెడిపోయిన అమెరి కా సంబంధాలను పునరుద్ధరించుకోవడం పైననే ఉన్నట్లు స్పష్టం అవుతుంది. అందుకోసం రష్యాపై విధించిన ఆంక్షలను తొలగించేందుకు కూడా సిద్ధపడుతున్నట్లు వెల్లడి అవుతుంది. చైనా నుండి ఎదురవుతున్న సవాళ్ళను ఎదుర్కొ నేందుకు రష్యా- చైనాల మధ్య కొంత దూరం సృష్టించాలని ఎత్తుగడగా కనిపిస్తున్నది. మూడున్నర దశాబ్దాలుగా 'ప్రచ్ఛన్న కాలం' నాటి సోవియట్ యూనియన్‌ను శత్రుదేశంగా పరిగణించే అమెరికా విదేశాంగ విధానంలో మార్పు తీసుకు వచ్చేందుకు ట్రంప్ ఎక్కువగా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఈ పరిణామాలు సహజంగానే ఉక్రెయిన్‌కు అశనిపాతంగా మారే అవకాశం ఉంది. అమెరికా అధ్యక్ష పదవిని రెండోసారి చేపట్టిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ రెండు నెలల పదవీకాలంలోనే స్వదేశంలో, విదేశాలలో కలకలం సృష్టిస్తున్నారు. ఒకవంక, సంఘర్షణలను ఆపివేసి శాంతిదూతగా పేరు తెచ్చుకునేందుకు మధ్య ఆసియాలో తాను పదవి చేపట్టేలోగా కాల్పుల విరమణ జరగాలని స్పష్టం చేశారు. మరోవంక, ఉక్రెయిన్‌లో సైతం కాల్పుల విరమణకు ప్రతిపాదిస్తూ తాను తలచుకొంటే 24 గంటలలో సాధ్యం అవుతుందంటూ చెప్పుకొచ్చారు. సంఘర్షణలకు ఒకవైపు తాత్కాలిక విరామం లభించేటట్లు ప్రయత్నం చేస్తూ మరోవంక వాణిజ్యపరంగా టారిఫ్ యుద్ధాలకు ఆజ్యం పోస్తున్నారు. టారిఫ్‌లను తగ్గించని పక్షంలో ఎదుటివారెంతగా టారిఫ్‌లు విధిస్తారో తాము కూడా అంతే విధిస్తామంటూ చెబుతున్నారు. స్వదేశంలో సైతం ఉద్యోగులను తొలగించడం, పలు అసాధారణమైన ఉత్తర్వులపై సంతకాలు చేయడం చేస్తున్నారు. రెండు నెలలకే ఇంతగా హడావుడి చేస్తున్నారు, మరో నాలుగేళ్ల వరకు ఎంతగా చెలరేగిపోతారో అంటూ గుసగుసలు బయలుదేరుతున్నాయి. ఆయన చేపట్టిన చర్యలలో చాలావరకు సంచలనాలు కనిపించడమే గాని శాశ్వత పరిష్కారాలు కనిపించడం లేదు. ఆయనకు సైతం అటువంటి ఉద్దేశాలు ఉన్నట్టు లేదు. ఉదాహరణకు మధ్య ఆసియాలో కాల్పుల విరమణతో బందీల మార్పిడి వరకు విజయం సాధిస్తున్నారు. ఇది మొదటి దశ 45 రోజులకు మాత్రమే కావడం గమనార్హం. ఆ తర్వాత ఏమి జరుగుతుందో చూడాల్సి ఉంది. రెండో దశలో గాజా నుండి ఇజ్రాయెల్ సేనలు పూర్తిగా వైదొలగాలి. అటువంటి అవకాశాలు కనిపించడం లేదు. ఇజ్రాయెల్ సైతం తమ బందీలను విడిపించుకోవడం కోసమే కాల్పుల విరమణకు అంగీకరించినట్లు కనిపిస్తున్నది. మూడవ దశలో మొత్తం గాజాను పునర్నిర్మించి, అక్కడున్న పాలస్తీనా ప్రజలను ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించి, ట్రంప్ టవర్లు నిర్మిస్తారని వస్తున్న ప్రతిపాదనలు ఎవ్వరికీ ఆమోదయోగ్యం అయ్యే అవకాశం లేదు.సుస్థిరమైన పాలస్తీనా దేశం ఏర్పాటుకు ఇజ్రాయెల్ అంగీకరిస్తుందని భావించలేం. అదే విధంగా చివరకు ఇజ్రాయెల్ ప్రయోజనాలను కాపాడటం మినహా అమెరికా సైతం స్వతంత్రించి నిర్ణయాలు ప్రకటించలేదు. అక్కడున్న సుమారు 23 లక్షల మంది పాలస్తీనా ప్రజలను తరలించి పునరావాసం కల్పించేందుకు అరబ్ దేశాలు ఏవి ముందుకు రావడం లేదు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో అది ఆచరణ యోగ్యమైన పరిష్కారం కూడా కాబోదు. దానితో సుడాన్, సోమాలియా వంటి తూర్పు ఆఫ్రికా దేశాలకు తరలించేందుకు చర్చలు జరుపుతున్నారు. హమాస్ పట్ల కఠినంగా మాట్లాడుతున్న ట్రంప్ వారిని తుదముట్టడించేందుకు వ్యూహాత్మకంగా అడుగులు వేస్తున్నట్లు కనిపిస్తున్నది. పాలస్తీనా ప్రజలను అక్కడి నుండి తరలించి, గాజా భూభాగాన్ని తమ ఆధీనంలోకి తెచ్చుకొని, యుద్ధం కారణంగా కకావికలమైన ప్రాంతాన్ని బాగుచేసి, రియల్ ఎస్టేట్ అభివృద్ధి చేయాలని అమెరికా ప్రతిపాదిస్తుంది. ఇదే మాత్రం కార్యరూపం దాలుస్తుందో చెప్పలేం.

ఇక ఉక్రెయిన్ విషయానికి వస్తే ఆ దేశాన్ని నట్టేట ముంచే, రష్యాతో చెలిమికి ట్రంప్ ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు చెబుతున్న శాంతి పరిష్కారం ప్రతిపాదనలు అటు రష్యా, ఇటు అమెరికాలకు ప్రయోజనం కలిగించడమే గాని, ఉక్రెయిన్‌కు ఎటువంటి భరోసా కల్పించే అవకాశం కనిపించడం లేదు. ఈ యుద్ధం ప్రారంభమైనదే ఉక్రెయిన్‌ను నాటోలో సభ్యదేశంగా చేర్చుకునేందుకు అమెరికా, ఐరోపా దేశాలు ప్రయత్నించడంతో. రష్యా మొదటి నుండి పెడుతున్న ప్రధానమైన షరతు నాటోలో చేరబోమని హామీ ఇవ్వాలని. తమ దేశ సరిహద్దుల్లోకి నాటో దళాలను అనుమతించడం రష్యా భద్రతకు ప్రమాదకరం కాగలదు. యుద్ధం ప్రారంభమైన రెండు వారాల్లోనే అటువంటి షరతుకు ఉక్రెయిన్ సుముఖత వ్యక్తం చేస్తూ రాజీకోసం సిద్ధపడుతున్న సమయంలో అమెరికా, ఐరోపా దేశాలు చేరి పడనీయలేదు. ఉక్రెయిన్ భద్రతకు తాము భరోసా అంటూ రెచ్చగొట్టాయి. ఇప్పుడు రాజీకోసం ఉక్రెయిన్ కొంత భూభాగం పోగొట్టుకొనేందుకు సైతం సిద్ధపడాలని ట్రంప్ చెబుతున్నారు. ఉక్రెయిన్‌లోని నాలుగు రాష్ట్రాలు, అంటే 20 శాతం భూభాగం ఇప్పుడు రష్యా అధీనంలో ఉన్నాయి. ఎటువంటి శాంతి ప్రతిపాదనలు సైతం ఆ భూభాగాల నుండి రష్యాను వెనుకకు పంపించే అవకాశాలు కనిపించడం లేదు. మరోవంక, ఉక్రెయిన్‌కు తాము చేసిన సైనిక సహాయానికి బదులుగా ఆ దేశంలోని అత్యంత విలువైన, అరుదైన లోహాలపై తమకు ఆధిపత్యం కల్పించాలని అమెరికా ఒత్తిడి తెస్తున్నది. అమెరికా 500 బిలియన్ డాలర్ల సైనిక సహాయం చేశామని చెబుతున్నది. వాస్తవానికి ఆ మొత్తంలో నేరుగా కేవలం 160 బిలియన్ డాలర్లు మాత్రమే ఉక్రెయిన్‌కు అమెరికా సహాయంగా ఇచ్చింది. మిగిలిన మొత్తాన్ని అమెరికాలోని ఆయుధ కంపెనీలకు అందజేసింది. ఆ విధంగా ఉక్రెయిన్ సహజ వనరులపై అమెరికా కన్నేసింది. మరోవంక, ఐరోపా దేశాల భద్రతకు తాను హామీ ఇవ్వలేనని ట్రంప్ చేతులెత్తేశారు. నాటో ఆర్టికల్ 5 ప్రకారం నాటోలోని ఏ సభ్య దేశంపై యుద్ధం జరిగినా అందులోని మొత్తం 32 సభ్య దేశాలు ఉమ్మడిగా సైనికంగా నిలబడాలి. కానీ ఇప్పుడు అమెరికా తోకాడించడంతో ఐరోపా దేశాలు ఆత్మరక్షణలో పడ్డాయి. దానితో అవి ఇప్పుడు ఉక్రెయిన్ కు సైనిక సహాయం అందించే పరిస్థితుల్లో లేవు. అందుకనే ఇప్పుడు ఫ్రాన్స్, జర్మనీ కలిసి 500 బిలియన్ డాలర్లతో ఉమ్మడి సైనిక వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు నిర్ణయించుకున్నాయి. అమెరికా ఇంకేమాత్రం తమకు సహాయకారి కాబోదని ఐరోపా గ్రహిస్తున్నది. ఈ పరిణామాలు అన్ని ఐరోపాలో మరింత అనిశ్చితకు అమెరికా ఆజ్యం పోస్తున్నట్లు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదే !

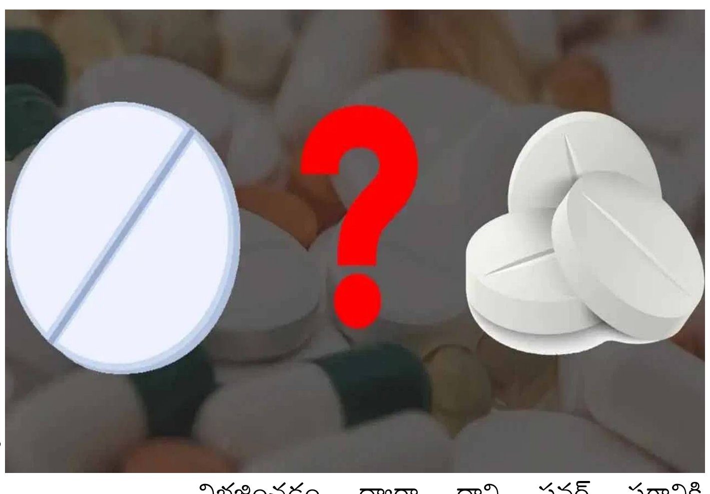
తొలిఅడుగు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 3.5 బిలియన్ల ప్రజలు నోటి సంబంధ అనారోగ్యాలతో సతమతం అవుతున్నారని, దంత సమస్యలు ప్రధానమైనవి తెలుస్తున్నది. నేటి ఆధునిక మానవ జీవితంలో నోటి శుభ్రతకు ప్రాధాన్యం క్రమంగా తగ్గిపోతున్నది. తీవ్రమైన నోటి అపరిశుభ్రత కారణంగా గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి. దంతాలు, చిగుర్ల ఆరోగ్య సంరక్షణ పట్ల ప్రజలకు అవసరమైన సరళ జీవనశైలి మార్పుల గూర్చి అవగాహన కల్పించటానికి ప్రతి ఏట 20 మార్చి రోజున "ప్రపంచ నోటి ఆరోగ్య లేదా శుభ్రత దినం (వరల్డ్ ఓరల్ హెల్త్ డే)" నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా మారింది. 2025 ప్రపంచ నోటి శుభ్రత దినం ఇతివృత్తంగా "ఆనందమయ నోటి శుభ్రతతో సంతోషకరమైన మెదడు (ఏ హ్యాపీ మౌత్ ఈజ్ ఏ హ్యాపీ మైండ్)" అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. నోటి శుభ్రతను అశ్రద్ధ చేసినపుడు చిగుర్ల వ్యాధులు, క్యావిటీలు ఏర్పడడం, దంతాలు ఊడిపోవడం జరగడంతో నోటి దుర్వాసన వల్ల నవ్వుతూ మాట్లాడకపోవడం, సమాజంలో భయంతో గడపడం, ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యానికి అడ్డుపడడం జరుగుతుంది. నోటి అనారోగ్యాలు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే ఆందోళన, ఒత్తిడి కలుగుతూ జీవన నాణ్యత కొరవడడం జరుగుతుంది. నోటి ఆరోగ్యంతో దంత వ్యాధుల కట్టడి, గుండె జబ్బులు/మధుమేహం/శ్వాస వ్యాధుల కట్టడి, జీర్ణ క్రియ పెరగడం లాంటి విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నోటి శుభ్రత కోసం ప్రతి రోజు రెండు సార్లు బ్రష్ చేసుకోవడం, దంతాల్లో ఆహారం ఇరుక్కోకుండా జాగ్రత్త పడడం, తిన్నపుడు లేదా తాగినపుడు మౌత్ వాష్ చేసుకోవడం, చక్కెరలు/ఆమ్ల ఆహారాలను తగ్గించుకోవడం, సాఫ్ట్ బ్రష్‌లను వాడడం, సదా హైడ్రేట్ కావడం, తరుచుగా దంత వైద్యులను సంప్రదించడా లాంటి దినచర్యను పాటించాలి. ఈ విషయాల గూర్చి ఇతరులకు అవగాహన కల్పించడం వల్ల నోటి ఆరోగ్య భాగ్యాలు సిద్ధించి చిరునవ్వులతో జీవితాలను సుసంపన్నం చేసుకుందాం.

పరీక్షలకే పరీక్ష

ఏడాది కాలంగా విద్యార్థి నేర్చుకున్న జ్ఞానానికి గంట, మూడు గంటల్లో పరీక్షించడం సబబా? ఇది నిజంగా విద్యార్థి ఏడాది కాలంగా నేర్చుకున్న అభ్యసనానుభవాలను అంచనా వేయగలుగుతుందా? విద్యార్థి పరిపూర్ణ మూర్తిమత్వంను ఈ పరీక్షలు ఎంత వరకు కొలమానం? ఏళ్ళుగా వస్తున్న మన పరీక్షా విధానం పైన పలు రకాల సందేహాలు మన విద్యారంగం మేధావులు, నిపుణులు వ్యక్తం చేస్తూ వచ్చారు. బ్రిటీష్ వలసవాదం నుండి వచ్చిన ఈ పరీక్షా విధానం మెకాలేకి నకలని, అశాస్త్రీయమైనదని, సమూలంగా ఈ విధానం మారాలని, విద్యార్థులను ఒత్తిడికి గురిచేయని పరీక్ష విధానం కావాలని కోరుకున్నాం. అందులో భాగంగానే మన పరీక్షా విధానం లోని లోపభూయిష్టతను సరిదిద్ది పరీక్షా సంస్కరణలను తెచ్చుకున్నాం! విద్యాహక్కు చట్టం -2009 కొంతలో కొంతైనా మన అనుమానాలు నివృత్తి పరచగలిగింది. సరికొత్త పరీక్షా సంస్కరణకు అవకాశం కల్పించింది. విద్యాహక్కు చట్టం- 2009, సెక్షన్ 29 (1) హెచ్ ప్రకారం విద్యార్థి ఏడాది కాలంగా పొందిన అభ్యసనానుభవాలు, జ్ఞానసామర్థ్యాలు, ఒత్తిడి లేకుండా పరీక్షించే పరీక్ష విధానం నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం (సిసిఇ) మన నూతన ప్రక్రియ! ఈ పరీక్షా విధానం మౌలిక మార్పులు ఏమంటే నేర్చుకున్న దంతా గంట, మూడు గంటల్లో జవాబులు రూపంలో కక్కేసే కంటే! విద్యార్థి అభ్యసన అనుభవాలతోపాటు, విద్యార్థి విద్యా సామర్థ్య అంచనా పరికరం పరీక్ష కూడా నిరంతర సమగ్ర ప్రక్రియగా ఉండాలి. అది ఏ పాఠశాలలో, ఏ విషయంలో నేర్చుకుంటున్నామో! ఆ ఉపాధ్యాయులు, ఆ అధ్యాపకులే ఎప్పటికప్పుడు నిరంతరం విద్యార్థిని అంచనా వేసుకుంటూ విద్యార్థికి పరీక్షనుండి గమనించిన అంశాలు నిరంతరం సమీక్షించి, సరిచేయడానికి సాధనంగా ఉండాలి. ఆసాధనమే నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం (సిసిఇ) విధానం అని విద్యాహక్కు చట్టం స్పష్టం చేసింది. దీని ప్రకారం నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం (ఎఫ్ఎ), ఇది నాలుగు దశలుగా సబ్జెక్టును విభజించి, ఆ సబ్జెక్ట్‌లో రాత సామర్థ్యం, పఠనసామర్థ్యం, ప్రాజెక్టు వర్క్ (పని అనుభవం), స్లిప్ టెస్టు (జ్ఞాన అనుభవం) వీటన్నింటినీ తరగతి సబ్జెక్టు ఉపాధ్యాయుడి పర్యవేక్షణలో నిర్వహించబడి ఒక్కో అంశానికి 5 మార్కులు చొప్పున సగటున 20 మార్కుల ఏడాదిలో ఇవ్వబడతాయి. ఈ నిర్మాణాత్మక పరీక్ష అనేది తరగతి సబ్జెక్టు ఉపాధ్యాయుల వ్యక్తిగత బోధన సరిదిద్దడానికి, ఉపాధ్యాయులు తమ బోధనానుభవాలు సమీక్షకు, విద్యార్థి తాను వెనకబడిన విషయం తనకు తాను తెలుసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఒక విధంగా ఇవి మనం ఎంతోకాలంగా కోరుకున్న మార్పులే! ఇకపోతే సిసిఇలో రెండవ అంశం ఏమంటే సబ్జెక్టు రెండు భాగాలుగా విభజించి ఒక్కో సెమిస్టర్‌కు 40 మార్కుల చొప్పున రెండు సెమిస్టర్‌లు కలిపి 80 మార్కులకు విద్యనేర్చిన పాఠశాలలోనే సంగ్రాహనాత్మక మూల్యాంకనం జరుగుతుంది. ఈ సంగ్రాహ నాత్మక మూల్యాంకనంలో విద్యార్థి పొందిన జ్ఞానంతో పాటు, ఆయా సబ్జక్టులలోని ఆరు అభ్యసన సామర్థ్యాలు పరీక్షించబడతాయి. అంటే విద్యార్థి ఆ వయసులో పొందాల్సిన విద్యా సామర్థ్యాలు ఎంతో కొంత నిజాయితీగా అంచనా వేయగలిగిన విధానం. ఈ మొత్తం విద్యార్థి పొందిన 100 మార్కుల నుండి 3 నుండి 10 వరకు గ్రేడులను ఆయా విద్యార్థులకు పొందిన మార్కులను బట్టి ఇస్తారు. ఈ గ్రేడులే విద్యార్థి సమగ్ర మూల్యాంకనం అంచనాగా భావించి బోధనా లక్ష్యాలు విద్యార్థికి అందేలా ముఖ్యంగా సబ్జక్టు ఉపయోగపడే అంశంపైనే ఈ పరీక్షలు! విద్యార్థి, ఉపాధ్యాయులు చేతిలో నిరంతర సమగ్ర సాధనం అయిన ఈ నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం విధానం వచ్చి15 ఏళు గడిచినా నేటికీ దాన్ని సంపూర్ణంగా అమలు జరిపే ధైర్యం పాలక వర్గాలకు లేదు. ఇటు అర్థం చేసుకొని అనుసరించే స్థితికొందరు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులలో లోపించింది. మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రైవేటు విద్యా వ్యవస్థ ఒత్తిడి తట్టుకోలేక, మానెటరింగ్ వ్యవస్థ సరిదిద్దుకోలేక, ఇప్పటికే సంగ్రహనాత్మక మూల్యాంకనం వార్షిక పరీక్షగా, పాత వాసనలతో నిర్వహిస్తున్న 80 మార్కులకు గాను, నిర్మాణాత్మక మూల్యాంకనం 20 మార్కులు కలిపి పాత పద్ధతిలో 100మార్కులకు ఎస్ఎస్‌సి పరీక్ష నిర్వహించపూనుకుంది. ఇది ఈ ఏడే అమలు పరచాలని అధికారులు ప్రయత్నించారు కూడా? కానీ, కొన్ని సాంకేతిక సమస్యల వలన మరుసటి ఏడాదికి వాయిదా వేసుకున్నారు. అంతేకాకుండా మరో పరీక్ష మార్పుకు సైతం ఈ ఏడాది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. మార్చిలో పదవ తరగతి పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థులకు సరైన గ్రేడ్ రాని పక్షంలో మే నెలలోపు మరో ఇన్‌స్టంట్ పరీక్ష నిర్వహించి ఒకేసారి ఫలితాలు ప్రకటిస్తామని ప్రకటించారు. అంటే పాత సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు తిరిగి పునరుద్ధరణ అన్న మాట! అంటే ప్రైవేటు విద్యా వ్యవస్థ కోరికలు తూచా తప్పకుండా అమలు జరపడానికి అధికారులు, పాలకులు సంసిద్ధం అయ్యారనే విషయం సుస్పష్టం అవుతుంది. అభ్యసనానుభవాలు, పాఠ్యాంశాలు అధ్యయనంలో అంతర్లీనంగా, అంతర్భాగంగా జరగాల్సిన నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం (సిసిఇ) ప్రక్రియ మన పరీక్ష విధానంలో ఒత్తిడి లేని సులభతరం అయిన విధానాలకు సూచికనై ఉండగా, దాన్ని బలోపేతం చేయకపోగా ఎటు తిరిగీ మన పాత మూల్యాంకనం విధానం వైపు మన విద్యాధికారుల ఆలోచనలు కొనసాగడంలో అంతర్యం ఏమిటో ఒకపట్టాన అర్థం కాదు? మనం చట్టంగా తెచ్చుకున్న సులభం, సరళతరం అయిన పరీక్ష సంస్కరణ ఒత్తిడి లేని నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం ప్రక్రియకు బదులు దొడ్డిదారిన తెస్తున్న పాత మూల్యాంకనం విధానం ఏ రూపంలో తెచ్చినా అడ్డుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. మనం దీర్ఘకాలిక పోరాటంతో విద్యాహక్కు చట్టంగా తెచ్చుకున్న నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం ప్రక్రియ సంపూర్ణంగా అమలు చేయాలనే డిమాండ్‌తో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యాభిమానులు ముందుకు పోవాల్సి ఉంది. ఒత్తిడి, విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు లేని సంపూర్ణ పరీక్షా సంస్కరణ అమలు దిశగా అడుగులు వేద్దాం. మన పాఠశాల పరీక్షా వ్యవస్థలో సరైన మార్పులను మాత్రమే స్వాగతిద్దాం.

ట్యాబ్లెట్స్‌పై అడ్డగీత ఎందుకు ఉంటుందో తెలుసా..?

తొలిఅడుగు, జబ్బు చేసినప్పుడు చాలా మంది ట్యాబ్లెట్స్ తీసుకుంటారు. మరికొందరు ఇంట్లోనే ఏదో ఒక కషాయం చేసుకుని ఉపశమనం పొందుతుంటారు. అయితే మీరు తీసుకునే ట్యాబ్లెట్స్‌ను ఎప్పుడైనా గమనించారా? వాటిపై మధ్యలో అడ్డంగా గీతలు ఉంటాయి. బహుశా టాబ్లెట్ మధ్యలో ఈ లైన్ ఉండటం చాలా మంది చూసే ఉంటారు. చాలా మంది తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఇతర సాధారణ సమస్యలకు మందులు తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే మీరు తీసుకునే ట్యాబ్లెట్స్‌ను ఎప్పుడైనా గమనించారా? వాటిపై మధ్యలో అడ్డంగా గీతలు ఉంటాయి. బహుశా టాబ్లెట్ మధ్యలో ఈ లైన్ చాలా మంది చూసే ఉంటారు. కానీ ఈ గీతల వెనుక అసలు రహస్యం తెలుసా? ఒక రోగికి ఒక నిర్దిష్ట ఔషధాన్ని సూచించేటప్పుడు వైద్యులు వారికి మోతాదును నిర్ణయిస్తారు. అటువంటి మందులన్నింటికీ మధ్యలో ఒక గీత ఉంటుంది. తద్వారా రోగి మందులు తీసుకునేటప్పుడు దానిని సగానికి సులభంగా విరగ్గొట్టవచ్చు. ఇంకా ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే.. వైద్యులు ఉదయం సగం మందు, మధ్యాహ్నం సగం మందు తీసుకోవాలని చెప్పడం కూడా మనం చేలాసార్లు చూశా. నిజానికి ఈ లైన్ ఒక ట్యాబ్లెట్‌ను రెండు భాగాలుగా విభజించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే అన్ని మందులపై ఈ గుర్తు ఉండదు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం ఏమిటంటే, గుర్తు లేని మందులు విభజించడానికి వీలులేదు. వీటిని ఖచ్చితంగా పూర్తిగా తీసుకోవాల్సిందే. గీతలేని ట్యాబ్లెట్స్‌ను రెండుగా విభజించడం ప్రమాదకరం. ఇంకా నిర్దిష్టంగా చెప్పాలంటే ఒక నిద్ర మాత్ర పవర్ 5 అనుకుందాం.. దానిపై అడ్డుగా తీత ఉంటే దానిని



విభజించడం ద్వారా దాని పవర్ సగానికి తగ్గించవచ్చు. ఒకవేళ ట్యాబ్లెట్ మీద పవర్ 5 అని రాసి ఉండి, అడ్డగీత లేకపోతే.. దానిని మొత్తం తీసుకోవడం మంచిది. రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి వైద్యులు ఈ రకమైన మందులను సూచిస్తారన్నమాట.

తేనెతో ఇంటి చిట్కాలు.. ఏయే వ్యాధులను నయం చేసేందుకు ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

తేనె మనకు ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందించిన పదార్థాల్లో ఒకటి. తేనె ఎంత కాలం ఉన్నప్పటికీ పాడై పోదు. ఆయుర్వేదంలోనూ తేనెకు ఎంతో ప్రాధాన్యతను కల్పించారు. అనేక ఔషధాల తయారీలో తేనెను ఉపయోగిస్తుంటారు. తేనె వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. తేనెను రోజూ తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే తేనె వల్ల మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగినప్పటికీ దీన్ని ఎలా తీసుకుంటే ఏ వ్యాధి నయం అవుతుంది.. అన్న విషయం చాలా మందికి తెలియదు. ఆ వివరాలనే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తేనెతో ఎలాంటి రోగాలను ఎలా నయం చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.

శక్తి, చర్మ కాంతికి..

తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి తేనెను తీసుకుంటే రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. తేనెలో ఉండే సహజసిద్ధమైన చక్కెర మన శరీరానికి తక్షణమే శక్తిని అందిస్తుంది. నీరసంగా, అలసటగా ఉన్నవారు ఒక టీస్పూన్ తేనెను తీసుకుంటే వెంటనే ఉత్సాహం వస్తుంది. చురుగ్గా మారుతారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. గాయాలు, పుండ్లపై తేనెను రాస్తుంటే అవి త్వరగా మానుతాయి. తేనె చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. దీన్ని ఫేస్ ప్యాక్‌ల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. లేదా నేరుగా తేనెను ముఖానికి అప్లై చేయవచ్చు. దీంతో ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. మృదువుగా ఉంటుంది. చర్మం పొడిబారకుండా చూసుకోవచ్చు.

గొంతు సమస్యలు..

ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త తేనె, నిమ్మరసం కలిపి సేవస్తుంటే ఎలాంటి గొంతు సమస్య అయినా సరే తగ్గుతుంది. గొంతులో గరగర, నొప్పి, మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనెలో సహజసిద్ధమైన చక్కెరతోపాటు అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో క్యాల్షియం, మాంగనీస్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, విటమిన్లు ఎ, బి, సి, డి తేనె ద్వారా మనకు లభిస్తాయి. కాబట్టి తేనెను తీసుకుంటే పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. తేనెను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే 100 రకాలకు పైగా వ్యాధులు రావని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. తేనె సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుందని అంటున్నారు.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు..

దాల్చిన చెక్క పొడిలో కాస్త తేనె కలిపి తీసుకుంటే ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఎముకలు బలంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. భోజనం చేసే ముందు దాల్చిన చెక్క పొడి, తేనె కలిపి తీసుకుంటే తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనె, దాల్చిన చెక్క పొడిని సమాన భాగాల్లో తీసుకుని రోజుకు 2 సార్లు భోజనం చేసిన తరువాత తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి ఆ నీటిని నోట్లో పోసుకుని పుక్కిలిస్తుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి తాగుతుంటే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇలా తేనెతో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే గింజలు ఇవి.. రోజూ తింటే ఎంతో మంచిది..!

తినేందుకు మనకు అనేక ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ మనం వాటిని అసలు తినడం లేదు. జంక్ ఫుడ్ యుగంలో రోజూ ఉదయం నిద్ర లేచించి మొదలు మళ్లీ రాత్రి నిద్రించే వరకు జంక్ ఫుడ్‌నే ఎక్కువగా తింటున్నాం. రోగాల బారిన పడుతున్నాం. మన ఆరోగ్యం విషయంలో ఆహారం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గాను వ్యాయామం చేయడం, వేళకు నిద్రించడం ఎంత ముఖ్యమో, ఆహారం కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన ఆహారాన్ని తింటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఈ క్రమంలోనే మనకు తినేందుకు అనేక రకాల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఇప్పుడు చెప్పబోయే గింజలు కూడా ప్రధానమైనవి. ఇవి మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తాయి. వీటిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను

తీపి రుగ్మతను.. తిప్పి కొడదాం

డయాబెటిస్‌%౫% దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో వినిపించే జీవనశైలి ప్రధానమైన జబ్బు. ఇది ఒక్కసారి వస్తే జీవితాంతం వదలదు. బతికినంత కాలం మందులు వాడాల్సిందే. అయితే, ఇది నిన్నటి మాట. వచ్చిన రోగాన్ని తిరిగి వెనక్కి పంపించవచ్చునేది నేటి భరోసా! అవును ఇది అక్షరాల నిజమే. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడమే కాకుండా వ్యాధిని వెనక్కి తిప్పి కొట్టవచ్చంటున్నారు వైద్యరంగ నిపుణులు. దీనికి కొన్ని నియమ నిబంధనలు, వయసు పరిమితి, వ్యాధి వచ్చిన కాలపరిమితి లాంటివి కీలకం అని చెబుతున్నారు. ఒక్కసారి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఎలా సాధ్యం, అందుకు పాటించాల్సిన ఆరోగ్య నియమాలు, తీసుకోవాల్సిన చర్యలు తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

ఉల్లికాడలతో సూప్ తయారు చేసి తాగితే.. ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటే.. ఆశ్చర్యపోతారు..!

ఉల్లికాడలు మనకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ వీటిని చాలా మంది అంతగా వాడరు. ఉల్లికాడలను కొందరు కూరల్లో వేస్తుంటారు. అయితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో మన శరీరానికి ఉప యోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఉల్లికాడలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా లేదా ఉల్లి కాడలతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో సేవిస్తున్నా ఎంతో ప్రయోజనం కలుగు తుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఉల్లికాడల్లో కెమోఫెరాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఒక ఫ్లేవ నాయిడ్. రక్తనాళాలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రక్తం సాఫీగా ప్రసారం అయ్యేట్లు చేస్తుంది. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూస్తుంది.

బీపీ నియంత్రణలో..

ఉల్లికాడలను తరచూ తీసుకుంటే హైబీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. వీటిల్లో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తరచూ తింటే ఎముకలు దృఢంగా మారి, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులు రాకుండా చూస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో ఉండే ఫోలేట్లు గుండె జబ్బులు రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఉల్లికాడలను తరచూ తింటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉం టుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాదు. ఉల్లికాడల్లో క్రోమియం అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి తరచూ వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఉల్లికాడలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ వీటి జ్యూ స్‌ను సేవిస్తుంటే షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

దగ్గు, జలుబు, జ్వరం తగ్గు తాయి.

దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు ఉల్లికాడలతో తయారు చేసే సూప్‌ను తాగుతుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఆయా సమస్యల నుంచి సత్వ రమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉల్లికాడల్లో ఫైబర్ అధికం గా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం నుంచి బయట పడవచ్చు. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఉల్లికాడల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రోగాల నుంచి శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే ఉల్లికాడలను తినడం వల్ల పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాదని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

క్యాన్సర్ రానీయవు..

ఉల్లికాడల్లో పెక్టిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఉబ్బసం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో సూప్‌ను తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఉల్లికాడల్లో క్వర్సెటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన పెయిన్ కిల్లర్‌గా పనిచేస్తుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. అలాగే అధికంగా బరువు ఉన్నవారు ఉల్లికాడలతో సూప్‌ను తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇలా ఉల్లికాడలు మనకు అనేక

ఈ సీజన్‌లో లభించే సపోటా పండ్లను..... విడిచిపెట్టకుండా తినండి.. ఎందుకంటే..?

వేసవి కాలంలో మనకు లభించే అనేక రకాల పండ్లలో సపోటా పండ్లు కూడా ఒకటి. వేసవి సీజన్ మొదలైందంటే మనకు సపోటాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. మామిడి పండ్ల కన్నా ముందే ఈ పండ్లు మనకు మార్కెట్‌లో అందు బాటులో ఉంటాయి. సపోటా చెట్లు ఎక్కువగా ఉష్ణ మండల ప్రదేశాల్లో పెరుగుతాయి. సపోటా చెట్టు ఏడాదికి రెండు సార్లు పంటను ఇస్తుంది. కానీ సంవ త్సరం మొత్తం ఈ చెట్టు పూత పూస్తూనే ఉంటుంది. సపోటా పండ్లు ఇతర పండ్ల కన్నా భిన్నమైనవని చెప్పవచ్చు. ఇతర పండ్లు చెట్టు మీద పండుతాయి. కానీ సపోటా పండ్లు మాత్రం చెట్టు మీద నుంచి కోసిన తరు వాతే పండుతాయి. అందుకనే పచ్చిగా ఉన్న సపోటాలను తెంపి పండిస్తారు. అనంతరం వాటిని మార్కెట్‌లో విక్రయిస్తారు. ఈ పండ్లు ఎంతో తియ్యగా ఉంటాయి. అందుకని చాలా మంది ఈ పండ్లను తినేందుకు ఇష్టపడుతుంటారు.

మలబద్దకం ఉండదు..

సపోటా పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. సపోటా పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉం టుంది. ఇది సుఖ విరేచన కారిగా పనిచేస్తుంది. కనుక మలబద్దకం ఉన్నవారు సపోటా పండ్లను తింటుంటే ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. సపోటా పండ్లను తింటే పెద్ద పేగుల్లో ఉండే మ్యూకస్ పోతుంది. దీంతో మలం సులభంగా కదులుతుంది. మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఈ పండ్లలో పాలిఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్లకు..

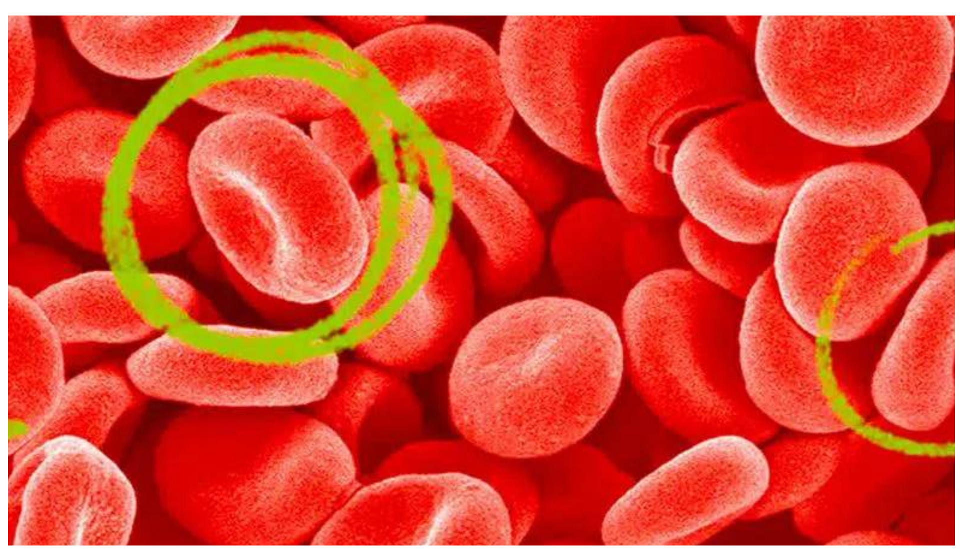
పపోటా పండ్లలో టానిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటే త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. అలాగే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. సపోటా పండ్లను తినడం వల్ల విట మిన్ కె లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం గడ్డ కట్టేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం జరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పండ్లను తింటే రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగి పోతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ కంట్రోల్ అవుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుం ది. విరేచనాలు అయిన వారు సపోటా పండ్లను తింటే త్వరగా ఆ సమస్య నుంచి కోలుకుంటారు.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

కాళ్ల నొప్పులు, మంటలు ఉన్నవారు సపోటా పండ్లను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. గ్యాస్, అన్నవాహిక నొప్పి, పేగుల్లో నొప్పి వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గించే శక్తి సపోటా పండ్లకు ఉంది. పేగుల్లో ఉండే ఇబ్బందులు కూడా తొలగిపోతాయి. సపోటా పండ్లలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఒక మీడియం సైజ్ సపోటా పండును తింటే మనకు రోజులో కావల్సిన విటమిన్ సిలో 24 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సపోటాలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డు కోవచ్చని సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. బాగా పండిన సపోటాలలో పొటాషియం, రాగి, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తాయి. ఇలా సపోటా పండ్లను

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా.. అయితే హిమోగ్లోబిన్ లోపించినట్లే..!

మన శరీరానికి రక్తం అనేది ఇంధనం లాంటిది. ఇందులో అనేక పదార్థాలు, సమ్మేళనాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ శరీర భాగాలకు చేరవేయడంలో హిమోగ్లోబిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల నుంచి ఆక్సిజన్‌ను కణాలకు చేరవేయడంలో, తిరిగి కణాల నుంచి కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను ఊపిరితిత్తులకు రవాణా చేయడంలో హిమోగ్లోబిన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తగ్గితే పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హిమోగ్లోబిన్ తగినంతగా లేకపోతే రక్తం తయారు కాదు. దీంతో రక్తహీనత సమస్య వస్తుంది. ఈ సమస్య చిన్నారులు, మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఐరన్ లోపించడం మూలంగా చాలా మందికి హిమోగ్లోబిన్ సరిగ్గా తయారు కాదు. దీంతో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.



ఈ లక్షణాలు ఉంటాయి..

తోటకూర, గోంగూర, బెల్లం, మాంసాహారంలో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఐరన్ ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే తద్వారా ఐరన్ లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. దీంతో హిమోగ్లోబిన్ కూడా సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అప్పుడు జీవక్రియలకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగదు. ఇక హిమోగ్లోబిన్ లోపిస్తే నాలుకపై, కను రెప్పల కింద, గోళ్లు తెల్లగా పాలిపోయి కనిపిస్తాయి. బలహీనంగా ఉంటారు. బద్దకంగా అనిపిస్తుంది. ఏ అంశంపై కూడా ఆసక్తిగా ఉండదు. ఏ పని చేయాలనిపించదు. చిన్న చిన్న పనులకే అలసట వస్తుంది. నిరాశగా ఉంటుంది. నీరసం, ఆయాసం వస్తుంటాయి. అలాగే చిన్నారుల్లో అయితే కొందరికి పొట్టలో నులి పురుగుల సమస్య వస్తుంది.

పుచ్చకాయలు..

హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉందని పరీక్షల్లో తేలితే డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. దీంతోపాటు పలు ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచవచ్చు. పుచ్చకాయలను తినడం వల్ల మనకు అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా అనేక ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఈ కాయల్లో ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల హిమోగ్లోబిన్ లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే చెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూ బెర్రీలు, రాస్ప్ బెర్రీల వంటి బెర్రీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుకోవచ్చు. వీటిల్లోనూ ఐరన్ అధికంగానే ఉంటుంది.

ఖర్జూరాలు..

ఖర్జూరాలను రోజూ 4-5 నీటిలో నానబెట్టి తింటుంటే ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్‌ను తయారు చేసేందుకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఉండే పొటాషియం శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ కూడా తగ్గుతుంది. బీట్ రూట్, ఆరెంజ్, క్యారెట్ వంటి పండ్లు, కూరగాయలను రోజూ ఉదయం ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటి ద్వారా కూడా ఐరన్‌ను పొందవచ్చు. ఇవన్నీ ఐరన్‌ను అందించి హిమోగ్లోబిన్ పెరిగేలా చేస్తాయి. అలాగే నాన్ వెజ్ ప్రియులు అయితే తరచూ మాంసాహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గుడ్లు, చేపలను తింటుంటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది.

డిఎస్‌పి విలువ తెలిసినట్టు ఉందే

సినిమాలు తగ్గించినా సరే దేవిశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతానికి ఉన్న ఫాలోయింగ్ చాలా ప్రత్యేకం. డిసెంబర్లో పుష్ప 2 ది రూల్ తో ఆల్ ఇండియా బ్లాక్ బస్టర్ సాధించాక రెండు నెలలు తిరక్కముందే ఫిబ్రవరిలో తండేల్ రూపంలో మరో సూపర్ హిట్ తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. పోటీదారులు నెలకు రెండు మూడు సినిమాలు చేస్తున్నా దేవి మాత్రం నిదానమే ప్రధానం సూత్రం పాటిస్తున్నాడు. ఏప్రిల్ 10 విడుదల కాబోతున్న గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీకి ముందు లాక్ చేసుకున్న సంగీత దర్శకుడు దేవినే. కానీ పుష్ప 2 బిజిఎం విషయంలో తలెత్తిన వివాదం వల్ల ఈ ప్రాజెక్టు నుంచి తప్పుకున్నాడనే వార్త చాలా కాలం క్రితమే చక్కర్లు కొట్టింది. ఇప్పుడా గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీకి జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. టీజర్, ఒక్కొక్కటిగా వస్తున్న లిరికల్ సాంగ్స్ విజువల్ గా ఫ్యాన్స్ కి తెగ నచ్చేస్తున్నాయి కానీ ఆడియో మాత్రం ఆశించిన స్థాయిలో లేదని పెదవి విరుస్తున్నారు. కోలీవుడ్ మార్కెట్ లో ఈ సినిమాకు మాములు హైప్ లేదు. మంకతా (గ్యాంబ్లర్) రేంజులో వింటేజ్ అజిత్ ని చూడబోతున్నామని అభిమానులు బోలెడు ఆశలు పెట్టుకున్నారు. దానికి తగ్గట్టే దర్శకుడు అధిక్ రవిచందర్ వదులుతున్న శాంపిల్స్ అంచనాలు పెంచుతున్నాయి. సహజంగా ఇలాంటి మాస్ సినిమాల సంగీతం గురించి ఇంటా బయటా హైప్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకవేళ గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీకి దేవినే కొనసాగి ఉంటే మరింత ఎలివేషన్ దక్కేదనే కామెంట్ లో నిజం లేకపోలేదు. తమిళ సినిమాలతో దేవి బాండిరగ్ ఎప్పటి నుంచో ఉంది. సింగం, ఆరు, కందస్వామి, మజ్కె, బద్రి, అలెక్స్ పాండియన్ లాంటి ఎన్నో హిట్ ఆల్బమ్స్ ఇచ్చిన మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గా తన మీద మంచి ఇంప్రెషనే ఉంది.

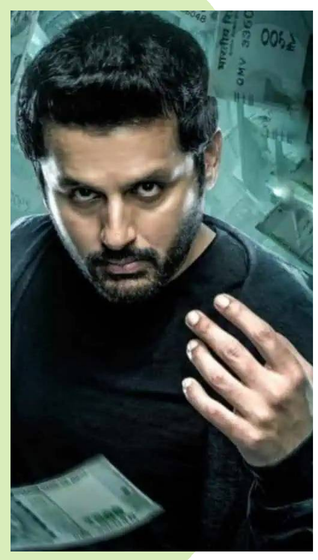
కొరియోగ్రఫీ వల్ల పాటల స్థాయి పెరుగుతుందా!

గేమ్ ఛేంజర్ పాటల విషయంలో తనకు ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదని, ఒక కంపోజర్ గా తాను పాతిక నుంచి ముప్పై మిలియన్ల వ్యూస్ సులభంగా వచ్చేలా చేయగలనని, కానీ సరైన హుక్ స్టెప్ లేకుండా రీచ్ రాకపోతే సంగీత దర్శకుడు ఎలా బాధ్యుడవుతాడని తాజాగా తమన్ చేసినా కామెంట్స్ మ్యూజిక్ లవర్స్ మధ్య హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. ఇది నిజంగా రైటా అంటే రెండు వైపులా ఆలోచించాలి. అదెలాగో చూద్దాం. డాన్స్ మాస్టర్ చేయించే స్టెప్పులతో సాంగ్స్ స్థాయి పెరగడమనేది వాస్తవమే. హిట్లర్ లో అబీబీ అబీబీ, ఇంద్రలో దాయి దాయి దామ్మాలు చిరంజీవి హుక్ స్టెప్స్ తోనే రిపీట్ ఆడియన్స్ ని తీసుకొచ్చాయి. యమదొంగ, మగధీర, ధమాకా, గుంటూరు కారం, మారి 2, ఫిదా, అఖండ ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో ఉదాహరణలు సాంగ్స్, స్టెప్పులు పర్ఫెక్ట్ సింక్ లో కుదరటం వల్ల ఛార్ట్ బస్టర్స్ అయ్యాయి. ఇక రెండో వైపుకు వెళ్తే అసలు నృత్యాలే లేని పాటలు వందల మిలియన్ల వ్యూస్ సాధించడం కూడా ఉన్నాయి. గీత గోవిందంలో ఇంకేం కావాలే, బేబీలో ఓ రెండు మేఘాలిలా, హుషారులో ఉండిపోరాదే కేవలం మెలోడీ ట్యూన్స్ తోనే ఆడియన్స్ ని విపరీతంగా ఆకట్టుకున్నవి. సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాలో గోదారి గట్టు మీదకు వెంకీ, ఐశ్వర్య రాజేష్ మధ్య సింపుల్ గా అనిపించే స్టెప్పులే పాటకు బోలెడు అందాన్ని తీసుకొచ్చాయి. సో ఇది నాణేనికి బొమ్మా బొరుసులా రెండు వెర్షన్లున్న టాపిక్. ఒక సైడే మాట్లాడలేం. తమన్ అన్నట్టు గేమ్ ఛేంజర్ లో రామ్ చరణ్ కష్టపడ్డాడు కానీ గుర్తుండిపోయేలా ఎలాంటి హుక్ స్టెప్స్ లేకపోవడం నిజమే. అలాని సాంగ్స్ ఎవర్ గ్రీనా అంటే అదీ కాదు. కొండ దేవర, హైరానా మాత్రమే సంగీత ప్రియులతో ఎస్ అనిపించుకున్నాయి. మిగిలినవి యావరేజేగా. కాబట్టి ఇది డిబేట్ గా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎడతెగని చర్చకు దారి తీస్తుంది కానీ మ్యూజిక్, కొరియోగ్రఫీ మధ్య సరైన అనుసంధానం ఉంటే ఎప్పటికి నిలిచిపోయే సాంగ్స్ వస్తాయి. తరాలు మారినా గుర్తుండిపోయేలా చిరకాలం వినిపిస్తూనే ఉంటాయి.

ఆదివారం రిలీజ్ ఎందుకు భాయ్?

సల్మాన్ ఖాన్ సికిందర్ విడుదల తేదీ ఇంకా అధికారికంగా ప్రకటించలేదు కానీ మార్చి 30 వస్తున్నట్టు డిస్ట్రిబ్యూటర్లకు సమాచారం అందిందని బాలీవుడ్ రిపోర్ట్. ఆ మేరకు ఏర్పాట్లు చేసుకోమని పురమాయించారట. అయితే ఆ రోజు ఆదివారం. మాములుగా రిలీజులకు అనుకూలంగా ఉండే ఫ్రైడే కాకుండా సండే ఎంచుకోవడం పట్ల అభిమానులు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే రంజాన్ ఉపవాసాలు పూర్తయి నెలవంక వచ్చే అవకాశం ఉన్నది ఆ రోజే కాబట్టి ఇలా ప్లాన్ చేసి ఉండొచ్చుట. కానీ రెండు రోజులు ముందే రిలీజ్కి పాజిటివ్ టాక్ తెచ్చుకుంటే అది ఉభయకుశలోపరిగా ఉంటుందనేది మరో వెర్షన్. ఇప్పటికే సికందర్ మీద ప్రీ నెగటివ్ టాక్ జోరుగా ఉంది. టీజర్, పాటల ప్రోమోల మీద ట్రోలింగ్ జరిగింది. సల్మాన్ లుక్స్ మీద కామెంట్స్ చాలా వచ్చాయి. విఎఫెక్స్ తో డాన్స్ చేయించారని అన్నవాళ్ళు లేకపోలేదు. వీటికి తోడు సాంగ్స్ ఏ మాత్రం ఆకట్టుకునేలా లేవనేది ఇంకో ఫీడ్ బ్యాక్. ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకుని మార్చి 28 వద్దనుకున్నారేమో టీమ్ కే తెలియాలి. ఎందుకంటే శు క్రవారం వచ్చి టాక్ కొంచెం అటు ఇటు అయితే వీకెండ్ నుంచే దెబ్బ పడుతుంది. అలా కాకుండా సండే వస్తే రిస్క్ తగ్గుతుంది. అయినా కంటెంట్ మీద నమ్మకం ఉన్నప్పుడు ఏ రోజైనా ఒకటేగా అనే లాజిక్ మర్చిపోకూడదు. ఇదిలా ఉంచితే దర్శకుడు మురుగదాస్ కు ఈ సక్సెస్ చాలా కీలకం. గజిని, హాలిడే తర్వాత బాలీవుడ్ లో చాలా గ్యాప్ తీసుకున్నాడు. పైగా సౌత్ లో స్టార్ హీరోలు ఆయన్ని పక్కన పెట్టారు. సికందర్ తో ఋజువు చేసుకుంటే శివ కార్తికేయన్ తో తీస్తున్న మదరాసి మార్కెట్ కు ఉపయోగపడుతుంది.

రాబిన్ హుడ్ బిజినెస్ లక్ష్యం పెద్దదే



రాబిన్ హుడ్ బిజినెస్ లక్ష్యం పెద్దదే

నితిన్ కెరీర్ లోనే అతి పెద్ద బడ్జెట్ సినిమాగా చెప్పుకుంటున్న రాబిన్ హుడ్ విడుదలకు ఇంకో పది రోజులు మాత్రమే ఉన్న నేపథ్యంలో ప్రమోషన్ల వేగం పెంచారు. హీరోతో పాటు శ్రీలీల, వెంకీ కుడుముల యాక్టివ్ గా ఉంటూ పబ్లిసిటీ భారాన్ని ముగ్గురూ తమ భుజాల మీద మోస్తున్నారు. ట్రైలర్ తర్వాత అంచనాలు ఒక్కసారిగా పెరుగుతాయని నిర్మాతలు నమ్మకంగా ఉన్నారు. ట్రెండ్స్ ని ఫాలో అవుతూ చేస్తున్న మార్కెటింగ్ మంచి ఫలితాన్నే ఇస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో దీని తాలూకు వీడియోస్, రీల్స్ వైరలవుతున్నాయి. ఫ్లాపుల తర్వాత బ్లాక్ బస్టర్ కొట్టాల్సిన నేపథ్యంలో నితిన్ చాలా నమ్మకం పెట్టుకున్నాడు. ఇక బిజినెస్ విషయానికి వస్తే రాబిన్ హుడ్ థియేటర్ హక్కులను సుమారు 30 కోట్ల దాకా అమ్మినట్టు ట్రేడ్ టాక్. ఇప్పుడున్న పరిస్థితిలో నితిన్ మీద ఇది పెద్ద మొత్తమే. ఎందుకంటే ఎక్స్ ట్రాడినరి మ్యాన్, మాచర్ల నియోజకవర్గంకు ఇంతకన్నా తక్కువే జరిగింది. అవి పరాజయం పాల్కెనప్పటికీ రాబిన్ హుడ్ మంచి రేట్ పలకడం విశేషం. మైత్రి బ్రాండ్, నితిన్ ఇమేజ్, శ్రీలీల గ్లామర్, ఫ్లాప్ లేని వెంకీ కుడుముల ట్రాక్ రికార్డు వెరసి భారీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించాయి. కోస్తా ఆంధ్ర కలిపి 12 కోట్ల దాకా అమ్మగా సీడెడ్ లో మూడున్నర కోట్లకు పైగానే పోయినట్టు సమాచారం. నైజామ్ 10 కోట్లకు పైగానే పలికిందట. మిగిలింది ఓవర్సీసని చెప్పనక్కర్లేదు. ఈ లెక్కన రాబిన్ హుడ్ కు ఓ రేంజ్ టాక్ రావాలి. కాకపోతే మ్యాడ్ స్క్వేర్ రూపంలో మంచి పోటీనే స్వాగతం పలుకుతోంది. రేంజ్ పరంగా రెండూ ఒకటి కాకపోయినా సితార ప్రొడక్షన్, యూత్ లో మ్యాడ్ కున్న ఫాలోయింగ్ ఓపెనింగ్స్ తేవడం ఖాయం. పైగా ముందు రోజే ప్రీమియర్లు వేసే

మ్యాడ్ కున్న ఫాలోయింగ్ ఓపెనింగ్స్ తేవడం ఖాయం.
పైగా ముందు రోజే ప్రీమియర్లు వేసే ఆలోచన కూడా జరుగుతోంది.

ఇలాంటి ఐడియాలు ఎలా వస్తాయబ్బా

గత కొన్నేళ్లుగా మలయాళంలో క్వాలిటీ కంటెంట్ వస్తోందనేది ఒప్పుకోవాల్సిన వాస్తవం. బడ్జెట్ ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టడం మీద కాకుండా క్రియేటివిటికి పదును పెట్టడం ద్వారా అక్కడి దర్శకులు అద్భుత ఫలితాలు అందుకుంటున్నారు. రేఖా చిత్రం, సూక్ష్మ దర్శిని, కిష్కింద కాండం, పని, ఆఫీసర్ ఆన్ డ్యూటీ వగైరాలు అలా వచ్చి హిట్టు కొట్టినవే. తాజాగా పొన్ మ్యాన్ ఆ కోవలోకే చేరుతోంది. బాసిల్ జోసెఫ్ హీరోగా రూపొందిన ఈ వెరైటీ ఫ్యామిలీ డ్రామా థియేట్రికల్ గా మంచి సక్సెస్ అందుకుంది. తెలుగు డబ్బింగ్ తో పాటు ఇటీవలే ఓటిటిలో వచ్చింది. చూసిన జనాలు సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతున్నారు.అసలీ కథలోని వెరైటీ ఐడియాని మెచ్చుకోవలసిందే. అజేష్ (బాసిల్ జోసెఫ్) గోల్డ్ ఏజెంట్. అంటే పెళ్లిళ్లకు కావాల్సిన నగలు సమకూరుస్తాడు. చదివింపుల ద్వారా వచ్చిన డబ్బుని జమేసుకుని వ్యాపారం చేయడం ఇతని డ్యూటీ. ఒకవేళ వచ్చిన సొమ్ము సరిపోకపోతే మిగిలిన బంగారం వెనక్కు ఇచ్చేయాలి. అలా స్టెఫీ (లీజోమల్ జోసే) పెళ్ళికి 25 సవర్ల ఆభరణాలు ఇస్తాడు. కానీ కానుకల్లో 12 సవర్ల డబ్బులే వస్తాయి. బ్యాలన్స్ మొత్తానికి సరిపడా గోల్డ్ వెనక్కు ఇవ్వకుండా స్టెఫీ మొగుడితో కలిసి అత్తారింటికి వెళ్ళిపోతుంది. ఇక్కడ నుంచి అజేష్కు అసలు సవాల్ మొదలవుతుంది. అనూహ్య మలుపులు చోటు చేసుకుంటాయి. దర్శకుడు జ్యోతిష్ శంకర్ తీసుకున్న పాయింట్ చాలా చిన్నదే అయినప్పటికీ దాన్ని ఆసక్తికరంగా, విసుగు రాకుండా చేయడంలో రాసుకున్న కథనం ఆకట్టుకునేలా సాగింది. సహజంగా మల్లువుడ్ మూవీస్ లో ఉండే నెమ్మదితనం పొన్ మ్యాన్ లోనూ ఉంది.

మళ్లీ వస్తున్న 'ఆదిత్య 369'

'గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్' నందమూరి బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా నటించిన సినిమా 'ఆదిత్య 369'. ప్రసిద్ధ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించగా, గాన గంధర్వుడు ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం సమర్పణలో శ్రీదేవి మూవీస్ సంస్థ నిర్మించిన చిత్రమిది. విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు ప్రేక్షకుల మన్ననలు అందుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 11న గ్రాండ్‌గా రీ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. 'ఆదిత్య 369' రీ రిలీజ్ సందర్భంగా శ్రీదేవి మూవీస్ అధినేత శివలెంక కృష్ణ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ"ఈ చిత్రాన్ని 4కెలో డిజిటలైజ్ చేశాం. సౌండ్ కూడా 5.1 క్వాలిటీలోకి మార్చాము. ప్రసాద్స్ డిజిటల్ టీం ఆరు నెలల పాటు శ్రమించి చక్కటి అవుట్ పుట్ ఇచ్చారు. 34 ఏళ్ళ క్రితం జూలై 18, 1991న విడుదలైన ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికీ ఎంతో క్రేజ్ ఉంది. రీ రిలీజ్ చేస్తామని ప్రకటించగానే ఎంతో మంది విడుదల తేదీ కోసం ఆసక్తిని కనబరిచారు. అప్పట్లో ఇది చాలా అడ్వాన్స్ సినిమా. ఇప్పటి ట్రెండ్‌కి కూడా కనెక్ట్ అయ్యే సినిమా. 'ఆదిత్య 369' చిత్రాన్ని నేను నిర్మించడానికి నాకెంతో సహకరించిన ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యంకి జీవితాంతం రుణపడి వుంటాను. ఇంత గొప్ప ప్రాజెక్టు నాకు ఇచ్చి నిర్మాతగా నన్ను ఎన్నో మెట్లు ఎక్కించిన నందమూరి బాలకృష్ణకి, సింగీతం శ్రీనివాసరావుకి ఇలా రీ రిలీజ్ చేస్తున్నామని చెబితే చాలా ఆనందపడ్డారు. అప్పట్లో నేను కొత్త నిర్మాత అయినా సరే నన్ను నమ్మి ఈ సినిమా చేసే అవకాశం ఇచ్చిన బాలయ్య బాబుకి సదా కృతజ్ఞుడిని. శ్రీకృష్ణదేవరాయలుగా, కృష్ణ కుమార్‌గా.. రెండు పాత్రల్లోనూ ఆయన అద్భుతమైన నటన కనబరిచారు. సినిమాలో చాలా అందంగా కనపడతారు. ఆయన నటనలో రాజసం ఉట్టిపడుతుంది. కథకుడిగా, దర్శకుడిగా సింగీతం శ్రీనివాసరావు అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచిన చిత్రమిది. ఇటువంటి కథా ఆలోచన ఆయనకు రావడమే కాదు, తెలుగు తెరపై అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేస్తూ నభూతో నభవిష్యత్ అనే రీతిలో ఈ సినిమాని తీర్చిదిద్దారు.

ఫ్రాంచైజీలకు తలనొప్పి..
గాయాల బారినపడ్డ స్టార్ ప్లేయర్స్..!

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 18వ ఎడిషన్ త్వరలో ప్రారంభం కానున్నది. మరో మూడురోజుల్లోనే పోట్టి క్రికెట్ సమరం మొదలుకానున్నది. టోర్నీ ప్రారంభానికి ముందే పలు ఫ్రాంచైజీలకు ఇబ్బందికరంగా మారింది. ముంబయి ఇండియన్స్, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ సహా పలు ఫ్రాంచైజీలకు ఇబ్బందిపడుతున్నాయి. లీగ్ ప్రారంభమయ్యే సమయానికి ఆయా జట్ల సూపర్ స్టార్స్ పూర్తిగా ఫిట్‌గా లేకపోవడమే కారణంగా. గత ఎడిషన్స్ మాదిరిగానే ఈ సారి ఐపీఎల్ సీజన్‌లోనూ క్రికెటర్లను గాయాలు వెంటాడుతున్నాయి.ముంబయి ఇండియన్స్ ఫాస్ట్ బౌలర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మయాంక్ యాదవ్ వరకు ఈ నెల 22 నుంచి మొదలయ్యే లీగ్‌కు అందుబాటులో ఉండడం లేదు. కానీ, లీగ్ సగం వరకైనా అందుబాటులోకి వస్తారా? లేదా? అన్ని సైతం మిలియన్ డాలర్స్ ప్రశ్నగానే మిగిలింది. లక్నోకు చెందిన మరో ఇద్దరు ఫాస్ట్ బౌలర్లు మొహ్సిన్ ఖాన్, అవేష్ ఖాన్ ఫిట్‌నెస్‌పై స్పష్టత లేదు. కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ కు చెందిన ఉమ్రాన్ మాలిక్ గాయం కారణంగా జట్టుకు దూరమయ్యాడు. అదే సమయంలో పంజాబ్ కింగ్స్ లాకీ ఫెర్గూసన్ ఫిట్‌నెస్‌పై క్లారిటీ లేదు. ముంబయి ఇండియన్స్ ఇద్దరు బౌలర్ల స్థానంలో ఇతర క్రికెటర్లను తీసుకుంది.లీగ్ ప్రారంభమయ్యే సమయానికి ఆయా జట్ల సూపర్ స్టార్స్ పూర్తిగా ఫిట్‌గా లేకపోవడమే కారణంగా. గత ఎడిషన్స్ మాదిరిగానే ఈ సారి ఐపీఎల్ సీజన్‌లోనూ క్రికెటర్లను గాయాలు వెంటాడుతున్నాయి.ముంబయి ఇండియన్స్ ఫాస్ట్ బౌలర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మయాంక్ యాదవ్ వరకు ఈ నెల 22 నుంచి మొదలయ్యే లీగ్‌కు అందుబాటులో ఉండడం లేదు. కానీ, లీగ్ సగం వరకైనా అందుబాటులోకి వస్తారా? లేదా? అన్ని సైతం మిలియన్ డాలర్స్ ప్రశ్నగానే మిగిలింది.

పాండ్యాపై బ్యాన్..
ఆ మ్యాచ్‌కు కెప్టెన్‌గా సూర్యకుమార్

ముంబై: ముంబై ఇండియన్స్ కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యాపై ఒక మ్యాచ్ సస్పెన్షన్ ఉన్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో జరిగే ఐపీఎల్ ఫస్ట్ మ్యాచ్(2025)కు అతని స్థానంలో సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నాడు. గత సీజన్‌లో ఓవర్ రేట్ తప్పిదానికి పాల్పడిన నేపథ్యంలో పాండ్యాపై ఒక మ్యాచ్ బ్యాన్ విధించారు. ఆదివారం చెన్నై తో జరిగే మ్యాచ్‌లో ముంబై జట్టుకు సూర్య సారథ్య బాధ్యతలు చేపట్టనున్నట్లు పాండ్యా తెలిపాడు.భారత సీనియర్ టీ20 జట్టుకు సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీ చేఽ౯డుతున్నాడు. అతని నేతృత్వంలోని ఇండి యా జట్టు ఇటీవల 4-1 తేడాతో ఇం గ్లండ్‌పై హోమ్ సిరీస్ నెగ్గిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఆ సిరీస్‌లో సూర్య బ్యాటింగ్‌లో రాణించలేదు. 5 ఇన్నింగ్స్‌లో అతను కేవలం 38 రన్స్ మాత్రమే చేశాడు. అయితే ముంబై ఇండియన్స్ జట్టు ప్రీ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఇవాళ పాండ్యా మాట్లాడుతూ.. ఇండియాకు సూర్య లీడ్ చేస్తున్నాడని, తాను లేని పక్షంలో అతనే ఉత్తమ ఛాయిస్ అవుతాడని పేర్కొన్నాడు.

మతీషా పతిరన యార్కర్.. ధోనీ హెలికాప్టర్ షాట్..

చెన్నై: మిస్టర్ కూల్ ధోనీ రోజు రోజుకూ ఫిట్ అవుతున్నాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు రిటైర్మెంట్ ఇచ్చి అయిదేళ్లు అయినా.. ఐపీఎల్‌లో మాత్రం తన స్ట్రోక్ ప్లేతో ఆకట్టుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ యేటి ఐపీఎల్‌కు కూడా ఫుల్ ప్రిపేరవుతున్నాడు చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ మాజీ కెప్టెన్. ప్రాక్టీస్ సెషన్‌లోనూ తన ఫెవరేట్ షాట్స్‌తో చెలరేగిపోతున్నాడు. తాజాగా జరిగిన ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో.. ధోనీ తన హెలికాప్టర్ షాట్‌తో కేక పుట్టించాడు. ఆ జట్టు స్పీడ్ బౌలర్ మతీష పతిరన వేసిన యార్కర్‌ను.. చాలా ఈజీగా హెలికాప్టర్ షాట్ ఆడేశాడు ధోనీ. ఇక నాన్ స్ట్రయికర్ ఎండ్‌లో ఉన్న అశ్విన్ ఆ షాట్‌ను చూసి నవ్వేసుకున్నాడు. ఈ ఘటనకు చెందిన వీడియో ఒకటి వైరల్ అవుతున్నది.18వ ఎడిషన్ ఐపీఎల్ కోసం ధోనీ ప్రతి రోజు రెండు నుంచి మూడు గంటల పాటు ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాడు. టీ20 టోర్నీ కోసం ధోనీ చాలా సూపర్ ఫిట్‌గా తయారైనట్లు మాజీ క్రికెటర్ హర్భజన్ సింగ్ పేర్కొన్నాడు. ఇటీవల ఓ పెళ్లి వేడుకలో ధోనీని కలిశానని, అతను చాలా ఫిట్‌గా కనిపించాడని, ఇంత వయసులో ఎలా ఫిట్ అయ్యావని అడిగినట్లు భజ్జీ గుర్తు చేశాడు. ఫిట్‌గా ఉండడం నిజంగా కష్టమే అయినా.. ఇలా చేయడం ఎంజాయ్ చేస్తున్నానని ధోనీ చెప్పినట్లు టర్బనేటర్ తెలిపాడు. ధోనీ తన ఫిట్‌నెస్‌తో టోర్నీకి రెడీ అయ్యాడని, బౌలర్లు అందర్నీ డామినేట్ చేస్తున్నాడని హర్భజన్ చెప్పాడు.దాదాపు రెండు నెలల నుంచి ప్రాక్టీసు చేస్తున్నాడని, ఎన్ని బాల్స్ ఆడితే, అంత టైటింగ్ కుదురుతుందని, ఫ్లో వస్తుందని, ఇక సిక్సర్లు కురుస్తాయని భజ్జీ తెలిపాడు. అందరి కంటే ముందుగా గ్రౌండ్‌కు వచ్చి, అందరి కన్నా చివర గ్రౌండ్‌ను విడుతాడని చెప్పాడు. మార్చి 23వ తేదీన తొలి మ్యాచ్‌లో ముంబై ఇండియన్స్‌తో చెన్నై ఆడనున్నది.

కోల్‌కతా వర్సెస్ లక్నో మ్యాచ్‌కు సెక్యూర్టీ సమస్య..
రీషెడ్యూల్ చేసే అవకాశం

కోల్‌కతా: కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్, లక్నో సూపర్ గెయింట్స్ మధ్య ఏప్రిల్ ఆరో తేదీన ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో జరగాల్సిన ఐపీఎల్ మ్యాచ్‌ను రీషెడ్యూల్ చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆ మ్యాచ్ నిర్వహణకు సిటీ పోలీసు నుంచి ఇంకా పర్మిషన్ రాలేదు. ఆ రోజు శ్రీరామ నవమి సెలబ్రేషన్స్ ఉన్న నేపథ్యంలో.. మ్యాచ్ నిర్వహణకు అనుమతి దక్కేది అనుమానంగా ఉన్నది. రామనవమి సందర్భంగా బెంగాల్‌లో సుమారు 20 వేల చోట్ల భారీగా ర్యాలీలు తీసేందుకు బీజేపీ నేత సువేందు అధికారి ప్లాన్ చేశారు. దీంతో సెక్యూర్టీ సమస్య ఏర్పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆ సమయంలో మ్యాచ్ నిర్వహణ కోసం సెక్యూర్టీని మోహరించడం కష్టంగా మారుతుంది.
బెంగాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ స్నేహశిశ్ గంగూలీ ఇప్పటికే సిటీ పోలీసులతో రెండు సార్లు చర్చలు జరిపారు. అధికారులు మ్యాచ్ ఏర్పాటుకు పర్మిషన్ ఇవ్వడం లేదన్నారు. భద్రతను కల్పించలేమని పోలీసులు చెబుతున్నారన్నారు. పోలీసు ప్రొటక్షన్ లేకుండా 65వేల మంది ప్రేక్షకుల్ని కంట్రోల్ చేయడం కష్టం అవుతుందని క్రికెట్ సంఘం ప్రెసిడెంట్ గంగూలీ తెలిపారు. అయితే మ్యాచ్ తేదీపై తుది నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఇంకా సమయం ఉందని, అందుకే ఈ విషయాన్ని బీసీసీఐకి చెప్పినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. గత ఏడాది కూడా రామనవమి రోజున షెడ్యూల్ అయిన మ్యాచ్‌ను రీషెడ్యూల్ చేయాల్సి వచ్చింది. కేకేఆర్, రాజస్థాన్ రాయల్స్ మ్యాచ్‌ను గత ఏడాది నవమి సందర్భంగా రీషెడ్యూల్ చేశారు.
2025 ఐపీఎల్ సీజన్ ఓపెనింగ్ సెర్మనీని మార్చి 22వ తేదీన ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో నిర్వహించనున్నారు. దీని కోసం భారీ ఏర్పాట్లు చేశారు. 35 నిమిషాల పాటు ఓపెనింగ్ సెర్మనీ ఉంటుంది. గాయని శ్రేయా ఘోషల్, దిషా పఠానీ .. ప్రత్యేకంగా పర్ఫార్మ్ చేయనున్నారు. ఐసీసీ ఛైర్మెన్ జే షాతో పాటు ఇతర పెద్దలు ఓపెనింగ్ సెర్మనీకి హాజరుకానున్నారు.

పాకిస్థాన్ ఆల్‌రౌండర్‌కు
మ్యాచ్ ఫీజులో 50 శాతం జరిమానా

క్రైస్ట్‌చర్చ్: పాకిస్థాన్ ఆల్‌రౌండర్ ఖుష్‌దిల్ షాకు .. మ్యాచ్ ఫీజులో 50 శాతం ఫైన్ వేశారు. న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన తొలి టీ20లో అతను ఉల్లంఘనకు పాల్పడ్డాడు. ప్రవర్తనా నియమావళి లెవల్ 2 ను ఉల్లంఘించినట్లు ఐసీసీ పేర్కొన్నది. మైదానంలో అనుచిత రీతిలో మరో ప్లేయర్‌ను ఢీకొట్టడం వల్ల మ్యాచ్ ఫీజులో కోత విధిస్తున్నట్లు ఐసీసీ తెలిపింది. దీనిపై ప్రకటన రిలీజ్ చేసింది. ఖుష్‌దిల్‌కు క్రమశిక్షణా రికార్డులో మూడు డీమెరిట్ పాయింట్లు కూడా జతకూడాయి. గడిచిన 24 నెలల కాలంలో ఇదే తొలి తప్పుగా చిత్రీకరించారు. ఇన్నింగ్స్ 8వ ఓవర్‌లో.. కివీస్ బౌలర్ జకరీ ఫోక్స్‌ను బ్యాటర్ ఖుష్‌దిల్ ఢీకొట్టాడు. వికెట్ల మధ్య పరుగు తీస్తున్న సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. తప్పును అంగీకరిస్తున్నట్లు ఖుల్‌దిల్ చెప్పాడు. ఐసీసీ విధించిన జరిమానాను ఆమోదించాడు.

ఆ స్లోగన్‌ను వాడొద్దు..
డివిలియర్స్‌కు సూచించిన కోహ్లీ

బెంగళూరు: రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్‌సీబీ) స్లోగన్ 'ఈ సాలా కప్ నమ్‌దే' (ఈసారి కప్ మనదే) గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం అక్కర్లేదు. ప్రతి సీజన్ ఆరంభం మొదలుకుని బెంగళూరు ఆడే ఆఖరి మ్యాచ్ దాకా ఆర్‌సీబీ అభిమానులు ఆ మంత్రాన్ని జపిస్తూనే ఉంటారు. అయితే బెంగళూరు స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ మాత్రం.. ఆ స్లోగన్‌ను వాడొద్దని దక్షిణాఫ్రికా దిగ్గజం ఏబీ డివిలియర్స్‌కు సూచించాడట. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా అతడే వెల్లడించాడు.ఓ టీవీ షోలో ఏబీడీ మాట్లాడుతూ.. 'ఆర్‌సీబీకి సంబంధించిన ఓ కార్యక్రమంలో నేను ఆ స్లోగన్ చెప్పా. కానీ అప్పుడే నాకు కోహ్లీ నుంచి ఓ సందేశం వచ్చింది. ఆ స్లోగన్ వాడొద్దని దాని సారాంశం. ఆ సమయంలో నేను పెద్ద సమస్యలో ఇరుక్కున్నట్టు అనిపించింది. నాకైతే బెంగళూరు అభిమానుల మాదిరిగానే నిత్యం దానిని అనాలని ఉంటుంది' అని చెప్పుకొచ్చాడు. వన్డే ప్రపంచకప్ మాదిరిగానే ఐపీఎల్ ట్రోఫీనీ నెగ్గడం కష్టమని, అన్ని సవాళ్లను అధిగమించిన జట్టే విజేతగా నిలుస్తుందని 'మిస్టర్ 360' ఆ సమయంలో నేను పెద్ద సమస్యలో ఇరుక్కున్నట్టు అనిపించింది. నాకైతే బెంగళూరు అభిమానుల మాదిరిగానే నిత్యం దానిని అనాలని ఉంటుంది' అని చెప్పుకొచ్చాడు. వన్డే ప్రపంచకప్ మాదిరిగానే ఐపీఎల్ ట్రోఫీనీ నెగ్గడం కష్టమని, అన్ని సవాళ్లను అధిగమించిన జట్టే విజేతగా నిలుస్తుందని 'మిస్టర్ 360' తెలిపాడు.