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

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రూ.1,000 కోట్ల వ్యాపారం లక్ష్యం

3

హైదరాబాద్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 129 | ఆదివారం | 23- 03 - 2025 | ఎడిటర్ : పి. జయరాం | పేజిలు : 8 | వెల : 4

డీలిమిటేషన్‌పై జేఏసీ భేటీ

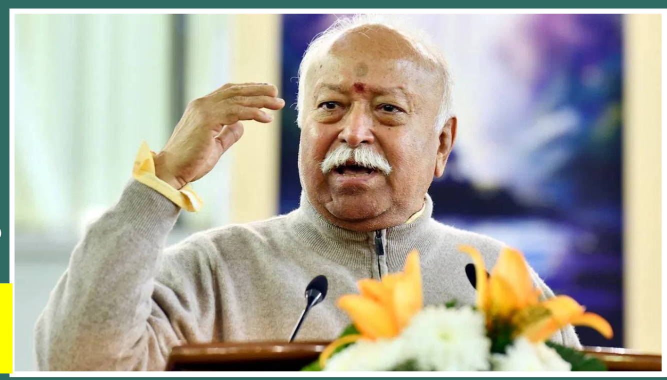
- పోరాటం ఆగదని తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ స్పష్టీకరణ

తొలిఅడుగు, ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ప్రస్తుత జనాభా ప్రాతిపదికన లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో తమకు అన్యాయం జరుగుతుందంటున్న దక్షిణాది రాష్ట్రాలు తమ వాణిని బలంగా వినిపించేందుకు ఉమ్మడి కార్యాచరణకు దిగాయి. ఈ దిశగా తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ నేతృత్వంలో శనివారం చెన్నైలో జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ సమావేశం ప్రారంభమైంది. ఈ సదస్సుకు పలు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, వివిధ పార్టీల

2

బంగ్లాదేశ్‌లో హింస, అణచివేతపై

ఐక్యరాజ్యసమితి జోక్యం చేసుకోవాలి



తొలిఅడుగు, డెస్క్ : రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ అఖిల భారత ప్రతినిధి సభ సంచలన తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. బంగ్లాదేశ్‌లోని హిందూ సమాజానికి సంఘీభావంగా నిలబడాలని నిర్ణయించింది. బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులపై దాడులను రాజకీయంగా పేర్కొనడాన్ని తప్పుబట్టింది ఆర్ఎస్ఎస్. దానిని మతపరమైన అంశాన్ని విస్మరించడం సత్యానికి దూరంగా ఉండటం లాంటిదన్నారు. బాధితుల్లో ఎక్కువ మంది

2

ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్‌పై రేపు సీఎం సమీక్ష

- సహాయక చర్యల కోసం రూ.5 కోట్లు విడుదల - ప్రమాదం జరిగి నెల.. లభించని కార్మికుల ఆచూకీ

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : శ్రీశైలం లెఫ్ట్ బ్యాంక్ కెనాల్(ఎసఎల్‌బీసీ) టన్నెల్‌లో సహాయక చర్యల పురోగతిపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సోమవారం సమీక్ష నిర్వహించనున్నారు. అసెంబ్లీ కమిటీ హాల్‌లో జరిగే సమీక్షకు జాతీయ విపత్తు స్పందన దళాలతోపాటు ఆర్మీ కీలక అధికారులు, జియోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా, ఎన్‌జీఆర్ఐ, సింగరేణితోపాటు పలు శాఖల అధికారులు హాజరు కానున్నారు. ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్‌లో సరిగ్గా నెల క్రితం (గత నెల 22న) ప్రమాదం జరిగి.. 8 మంది చిక్కుకుపోయిన విషయం విదితమే. అప్పటి నుంచి సహాయక చర్యలు కొనసాగుతుండగా.. గురుప్రీత్‌సింగ్(పంజాబ్) మృతదేహాన్ని మాత్రమే గుర్తించారు. ఇప్పటికీ మనోజ్‌కుమార్(యూపీ), సందీప్ సాహూ, జగ్తా జెస్, కీశ్వర్ సాహు, సంతోష్ సాహూ,

2

ఎట్టకేలకు పోసాని విడుదల

పోసాని బెయిల్‌పై గుంటూరు జైలు నుంచి విడుదల

తొలిఅడుగు, అమరావతి :నటుడు పోసాని కృష్ణమురళి బెయిల్‌పై గుంటూరు జైలు నుంచి విడుదలయ్యారు. జైలు నుంచి బయటకు వచ్చిన సమయంలో ఆయన భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. గత నెల 26న పోసాని కృష్ణ మురళి అరెస్ట్ అయ్యారు. ఆయనకు శుక్రవారమే బెయిల్ లభించింది. అయితే బెయిల్ పత్రాలు సమర్పించడం ఆలస్యం అవ్వడంతో.. శనివారం విడుదలయ్యారు.. ఇక.. ఫిబ్రవరి 26న ఏపీలోని ఓబులవారిపల్లె పోలీసులు.. పోసానిని హైదరాబాద్‌లో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. చంద్రబాబు, పవన్, లోకేశ్‌లపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు, మార్ఫింగ్ కేసుకు సంబంధించి అరెస్టు చేసిన పోలీసులు.. రాజంపేట కోర్టులో హాజరు పరిచారు. కోర్టు రిమాండ్ విధించడంతో జైలుకు తరలించారు. ఆ తర్వాత..

2

తెలంగాణపై కుట్రలు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రాబోయే రోజుల్లో అధికారం బీఆర్ఎస్‌దేనని మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సింగిల్‌గా అధికారంలో వస్తామని ఉద్ఘాటించారు. బెల్లం ఉన్న దగ్గర ఈగలు వస్తాయని.. అలానే సిరిసంపదలు ఉన్న తెలంగాణను దోచుకోవడానికి కొందరు సిద్ధంగా ఉన్నారని విమర్శించారు గోదావరి కన్నీటి గోస పేరిట గోదావరిఖని నుంచి బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి

2

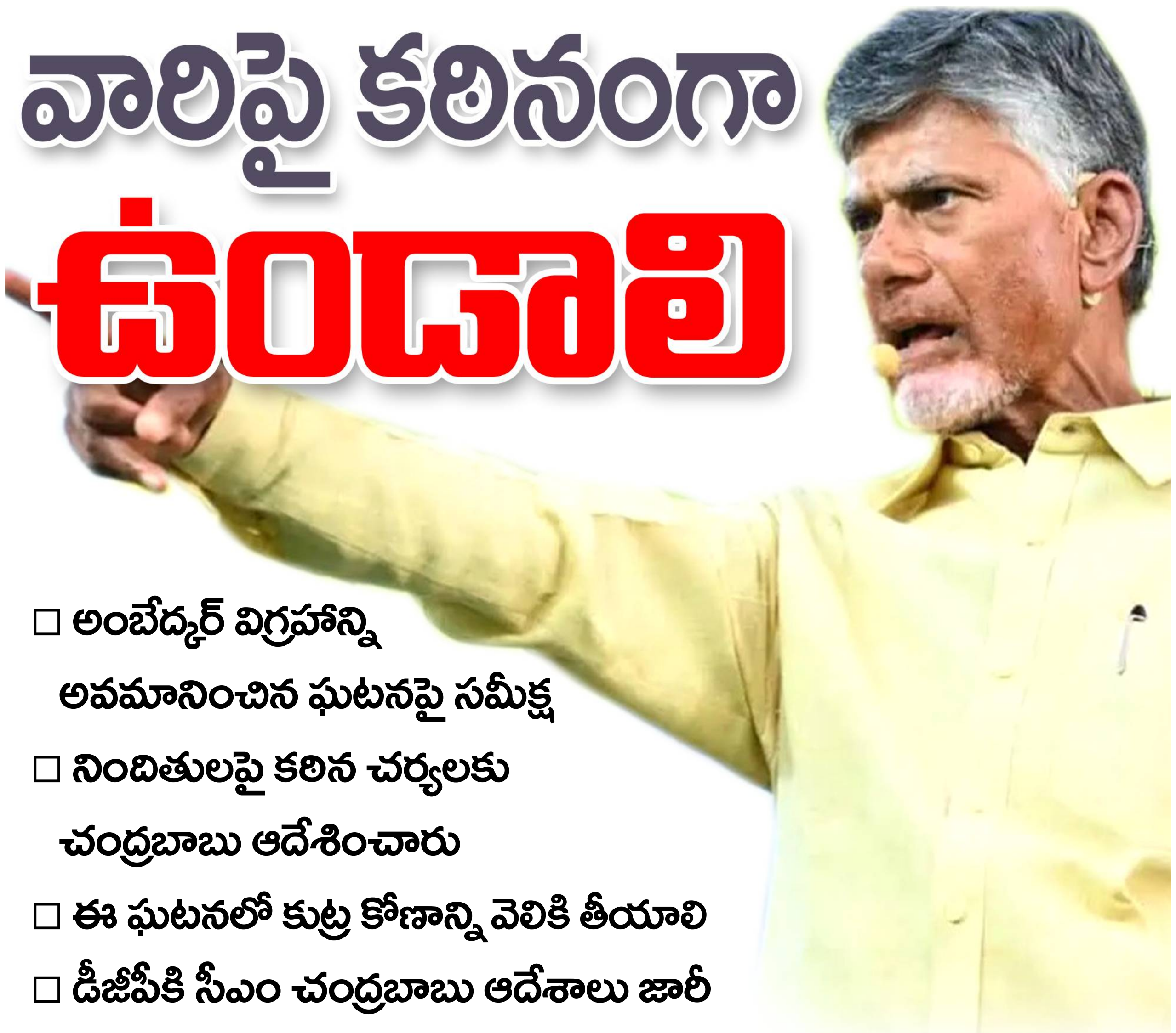
ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌కు

బానిసై బలవన్మరణం

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం మన్నెంపల్లి గ్రామానికి చెందిన సిరికొండ నిఖిల్ రావు హైదరాబాద్‌లోని ఓ కాలేజీలో బీటెక్ చదువుతున్నాడు. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌కు బానిసైన నిఖిల్ రావు అప్పులు చేశాడు. గతంలో ఆన్లైన్ గేమ్స్ ఆడి పెద్ద మొత్తంలో నష్టపోతే తల్లిదండ్రులు ఆ

2

వారిపై కఠినంగా ఉండాలి



- ☐ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని అవమానించిన ఘటనపై సమీక్ష
- ☐ నిందితులపై కఠిన చర్యలకు చంద్రబాబు ఆదేశించారు
- ☐ ఈ ఘటనలో కుట్ర కోణాన్ని వెలికి తీయాలి
- ☐ డీజీపీకి సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలు జారీ

తొలిఅడుగు, అమరావతి : తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని నల్లజర్ల మండలంలో గల దూబచర్లగాంధీ కాలనీలో రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని అవమానించిన ఘటనను ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఖండించారు. ఈ ఘటనపై ఏపీ డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తాతో ఇవాళ(శనివారం) రాష్ట్ర సచివాలయంలో సమీక్ష చేశారు. నిందితులపై కఠిన చర్యలకు ఆదేశించారు. భారతరత్న అంబేద్కర్‌ను అగౌరవపరిచేలా విగ్రహం పట్ల దుశ్చర్యలకు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీకి సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ ఘటనపై డీజీపీ, పోలీస్ ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మాట్లాడారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి వివరాలను సీఎం చంద్రబాబుకు డీజీపీ తెలిపారు. ఈ ఘటనలో కుట్ర కోణాన్ని వెలికి తీయాల్సిందిగా డీజీపీని ఆదేశించారు. దీనిపై దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు సీఎంకు డీజీపీ తెలిపారు. నిందితులను గుర్తించి అరెస్టు చేసేందుకు ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఎంకు వివరించారు. వర్గాల మధ్య విద్వేషాలు రగిల్చేలా కుట్ర చేసిన వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని సీఎం చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూడాలని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. పోలీసులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని, వివిధ వర్గాల మధ్య వైషమ్యాలు రెచ్చగొట్టే వారిపై నిఘా ఉంచాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు.

ఐఏఎస్ అధికారులను అభినందించిన

ఉప ముఖ్యమంత్రి

తొలిఅడుగు, ఓర్వకల్లు :కర్నూలు జిల్లా పర్యటన లో భాగంగా పూడిచెర్ల లో నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఐఏఎస్ అధికారులు శశి భూషణ్ కుమార్, కృష్ణ తేజ, రంజిత్ బాషా లను అభినందించారు. తమ ఆశయాలకనుగుణంగా పల్లె పండుగ, సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం, ప్రస్తుతం

2

సీట్లను విభజిస్తే దక్షిణాదికి

జరిగేది తీరని నష్టమే

తొలిఅడుగు,అమరావతి : డీలిమిటేషన్‌పై ఓ వైపు దక్షిణాది రాష్ట్రాల సమావేశం జరుగుతుండగా.. మరోవైపు ఇదే అంశంపై మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి, ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిలా రెడ్డి స్పందించారు. డీలిమిటేషన్‌లో అన్యాయం జరుగకుండా చూడాలని జగన్ కోరగా.. డీలిమిటేషన్‌పై దక్షిణాది రాష్ట్రాలది రాజకీయం కాదని.. ప్రజల హక్కుల

2

డీలిమిటేషన్‌పై జేఏసీ భేటీ

నేతలు హాజరయ్యారు. తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సభలో ప్రసంగించిన సీఎం స్టాలిన్.. నియోజకవర్గ పునర్విభజన న్యాయబద్ధంగా జరిగే వరకూ తమ పోరాటం ఆగదని అన్నారు. "ప్రస్తుత జనాభా ప్రాతిపదికన నియోజకవర్గ పునర్విభజన జరగకూడదు. మనం దీన్ని గట్టిగా వ్యతిరేకించాలి. పార్లమెంటులో దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రజాప్రతినిధుల సంఖ్య తగ్గితే మన వాణిని వినిపించే శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది" అని స్టాలిన్ అన్నారు. "ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేసే ఏ చర్యను మేము వ్యతిరేకించట్లేదు. ఇది న్యాయమైన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యాన్ని ప్రభావితం చేయకూడదు. ఈ నిరసన నియోజకపునర్విభజనకు వ్యతిరేకంగా కాదు.. న్యాయబద్ధంగా పునర్విభజన జరగాలి" అని ఆయన అన్నారు. ఈ మీటింగ్‌లో మొత్తం ఐదు రాష్ట్రాలకు చెందిన 14 రాష్ట్రాల రాజకీయ నేతలు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ నేతలతో పాటు పంజాబ్, కేరళ రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, శిరోమణి అకాలీదళ్ అధ్యక్షుడు బల్వీందర్ సింగ్, కర్ణాటక ఉపముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మరోవైపు, జేఏసీ మీటింగ్ జరుగుతున్న వేదిక బయట బీజేపీ ధర్నాకు దిగింది. తమిళ నాడు రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు కే. అన్నామలై నల్ల షర్టు ధరించి తమ నిరసన తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వాస్తవ సమస్యలను పట్టించుకోకుండా డీఎమ్‌కే రాజకీయ నాటకానికి తెరతీసిందని అన్నారు. తమిళనాడు రాష్ట్ర మార్కెటింగ్ కార్పొరేషన్‌లో స్కామ్, మహిళలకు ఎదురవుతున్న వేధింపులు, ఇతర ప్రభుత్వ వైఫల్యాల నుంచి రాష్ట్ర ప్రజల దృష్టి మళ్లించేందుకు డీఎమ్‌కే ప్రయత్నిస్తోందని మండిపడ్డారు. పలు అంతర్రాష్ట్ర వివాదాలను కూడా ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రస్తావించారు. మేకెదాటు డ్యామ్ నిర్మించేందుకు కర్ణాటక పట్టుదలతో ఉందని, కేరళ తన చెత్తనంతా తమిళనాడులో కుమ్మరిస్తోందని అన్నారు.

ఐక్యరాజ్యసమితి జోక్యం చేసుకోవాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి హిందువులు, ఇతర మైనారిటీ వర్గాలేనని పేర్కొంది. బంగ్లాదేశ్ ఘటనలపై ఐక్యరాజ్యసమితి జోక్యం చేసుకోవాలని ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రతినిధుల సభ డిమాండ్ చేసింది. బంగ్లాదేశ్‌లో హిందూ, ఇతర మైనారిటీ వర్గాలు రాడికల్ ఇస్లామిస్ట్ శక్తుల చేతుల్లో నలిగిపోతున్నారని ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రతినిధుల సభ అభిప్రాయపడింది. బంగ్లాదేశ్‌లో ప్రణాళికాబద్ధమైన హింస, అన్యాయం, అణచివేతపై అఖిల భారతీయ ప్రతినిధి సభ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇది స్పష్టంగా మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనకు సంబంధించిన అంశం అని, దీనిపై ఐక్యరాజ్యసమితి జోక్యం చేసుకోవాలని ఆర్ఎస్ఎస్ డిమాండ్ చేసింది. బంగ్లాదేశ్ హిందూ సమాజానికి సంఘీభావం తెలియజేయడానికి సమావేశం తీర్మానం చేసింది. సామాజిక జీవితంలో ఎక్కడైనా ఏదైనా సమస్య కనిపిస్తే, దానికి పరిష్కారం కోసం వెతకడం ప్రారంభించాలని ప్రతినిధుల సభ సూచించింది. ప్రభుత్వానికి కేవలం మెమోరాండం, సూచనలు ఇవ్వడం ఆర్ఎస్ఎస్ ఆలోచనా విధానం కాదని, సమాజంలోని అన్ని సమస్యలను మనం పరిష్కరిస్తామన్నారు.

తెలంగాణపై కుట్రలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

చందర్ మహా పాదయాత్ర చేపట్టారు. ఎర్రవల్లిలోని కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌కు ఇవాళ(శనివారం)కోరుకంటి చందర్ మహా పాదయాత్ర ద్వారా చేరుకున్నారు. పాదయాత్ర చేసి వచ్చిన వారితో కేసీఅర్ సమావేశమయ్యారు .ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్ కీలక కామెంట్స్ చేశారు. పదేళ్లు తెలంగాణలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవని అన్నారు. ఇప్పుడు సమస్యల వలయంలో తెలంగాణ చిక్కుకుందని చెప్పారు. ఆనాడు ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ తన మెడపై కత్తి పెట్టిన తెలంగాణ కోసం తాను ఎక్కడ వెనకడుగు వేయలేదని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ కోసం ఎప్పటికైనా పోరాడేది బీఆర్ఎస్ మాత్రమేనని తెలిపారు. తెలంగాణకు ఆనాడు ఇందిరాగాంధీ మోసం చేసిందని విమర్శించారు. ఏపీలో కూటమి లేకుంటే సీఎం చంద్రబాబు గెలిచేవారు కాదని చెప్పారు. బలవంతంగా తెలంగాణను ఆంధ్రాలో కలిపారని మండిపడ్డారు. ఈ నేలపై ఎవరు శాశ్వతం కాదని చెప్పారు. అందరూ ఒక్కో కేసీఆర్ లా తయారు కావాలని ఉద్ఘాటించారు. తెలంగాణ హక్కుల కోసం పోరాడాలని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నోటికి వచ్చిన హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిందని.. కానీ ఒక్క హామీ కూడా నెరవేర్చడం లేదని ధ్వజమెత్తారు. మేనిఫెస్టోలో పెట్టకపోయిన రైతుబంధు, కల్యాణ లక్ష్మీ పథకాలను ఇచ్చిన ఘనత బీఆర్ఎస్‌దేనని కేసీఆర్ ఉద్ఘాటించారు.

ఎట్టకేలకు పోసాని విడుదల

మొదటిపేజీ తరువాయి ఏపీలోని పలు జిల్లాల్లోని పోలీస్ స్టేషన్లలోనూ 16 కేసులు నమోదు కావడంతో వారెంట్‌పై ఆయా కోర్టుల్లో హాజరుపరిచారు పోలీసులు. ఈ క్రమంలో.. రాజంపేట, నరసరావుపేట కేసులతోపాటు ఇటీవల నమోదైన కేసుల్లోనూ బెయిల్ వచ్చినా.. కొద్దిరోజుల క్రితం పోలీసులు కూడా అదుపులోకి తీసుకుని విచారించడంతో పోసాని విడుదలకు బ్రేక్ పడింది. అయితే.. శుక్రవారం అన్ని కేసుల్లోనూ పోసాని కృష్ణమురళీకి హైకోర్టు బెయిల్ ఇవ్వడంతో గుంటూరు జైలు నుంచి రిలీజ్ అయ్యారు.

ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌కు బానిసై బలవన్మరణం

మొదటిపేజీ తరువాయి అప్పును చెల్లించారు. ఇంకెప్పుడూ వాటి జోలికి వెళ్లొద్దని సూచనలు చేశారు.. దీంతో కొంత కాలం ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ కు దూరంగా ఉన్నాడు.. ఆ తర్వాత మళ్లీ యథామామూలుగా మళ్లీ నిఖిల్ రావు గేమ్స్ ఆడటం మొదలుపెట్టాడు. డబ్బులు లేకపోవడంతో అప్పులు తీసుకుని మళ్లీ ఆన్‌లైన్ గేమస్ ఆడటం ప్రారంభించాడు. ఇలా మళ్లీ అప్పులు పెరిగాయి.. ఇటీవల హైదరాబాద్ నుండి నిఖిల్ రావు కరీంనగర్ వచ్చాడు. తిరిగి హైదరాబాదు వెళ్తానని తండ్రితో చెప్పడంతో తండ్రి తిరుపతి రావు తన కొడుకును కరీంనగర్‌లో బస్ ఎక్కించాడు. కరీంనగర్ నుండి హైదరాబాద్ బస్సు ఎక్కిన నిఖిల్ రావు ఇంద్రనగర్ వద్ద బస్సు దిగి గ్రామానికి నడుచుకుంటూ వెళ్లి.. తమ వ్యవసాయ బావిలో పడి బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డాడు.. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి వివరాలు సేకరించారు.. స్థానికుల సహకారంతో డెడ్ బాడీని బయటకు తీశారు.. అనంతరం పోస్టుమార్టం కోసం కరీంనగర్ ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. అప్పటి వరకు తమతో ఉన్న ఒక్కగానొక్క కొడుకు విగత జీవిగా కనిపించడంతో తల్లితండ్రులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు.. వారి రోదనలు అందరినీ కంటతడి పెట్టించింది. తండ్రి సిరికొండ తిరుపతి రావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఎల్ఎండి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

దక్షిణాదికి జరిగేది తీరని నష్టమే

కోసం చేసే పోరాటమని, జనాభా ప్రాతిపదికన పునర్విభజనను అంగీకరించే ప్రసక్తే లేదని వైఎస్ షర్మిల చెప్పుకొచ్చారు. డీలిమిటేషన్‌పై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి జగన్ లేఖ రాశారు. పార్లమెంటు నియోజకవర్గాల డీలిమిటేషన్‌లో అన్యాయం జరగకుండా చూడాలని కోరారు. ఏ ఒక్క రాష్ట్రంలోనూ లోకసభ, రాజ్యసభ స్థానాలు తగ్గకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ఆదేశం మేరకు డీఎంకే పార్టీ నాయకులకు వైఎస్ఆర్సీపీ పార్లమెంటరీ లీడర్ వి సుబ్బారెడ్డి లేఖ రాశారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో ఫెయిర్ అండ్ బ్యాలెన్స్ విధానం ఆచరించాలని లేఖలో వెల్లడించారు. జనాభా ప్రాతిపదికన సీట్లను విభజిస్తే దక్షిణాదికి జరిగేది తీరని నష్టమే అని వైఎస్ షర్మిల అన్నారు.

ఐఏఎస్ అధికారులను అభినందించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి

మొదటిపేజీ తరువాయి ఫారం పాండ్ల నిర్మాణం వంటి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నారని ప్రశంసించారు. పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శశి భూషణ్ కుమార్ గురించి మాట్లాడుతూ భారతదేశం ఎంత గొప్పది, ఎంత మమేకమైనది అనటానికి సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి ముఖ్య కార్యదర్శి శశి భూషణ్ కుమార్ నిదర్శనం అని, బీహార్ లో పుట్టి, బీహార్ లో చదువుకొని ఆంధ్రప్రదేశ్ కి సేవలు చేస్తున్నారని ఉపముఖ్యమంత్రి వారిని ప్రశంసిస్తూ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో పుట్టి పెరిగి కేరళ రాష్ట్రంలో ఐఏఎస్ అధికారిగా పని చేస్తూ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి సేవ చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో పంచాయతీ రాజ్ కమిషనర్ గా పని చేస్తున్న ఐఏఎస్ అధికారి కృష్ణతేజ తన ఆశయాలకు అనుగుణంగా పని చేస్తున్నారని ఉప ముఖ్యమంత్రి ప్రశంసించారు. అదే విధంగా కర్నూలు జిల్లాలో సిసి రోడ్ల నిర్మాణంలో రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిపారని డిప్యూటీ సీఎం కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్

పి.రంజిత్ బాషా ను అభినందించారు.. పని చేసే అధికార యంత్రాంగం ఉన్నపుడే అభివృద్ధి సాధ్యం అని ఉప ముఖ్యమంత్రి అభిప్రాయపడ్డారు.

హైదరాబాద్ మెట్రో రైళ్ల వేళలు పొడిగింపు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ మెట్రో రైలులో ప్రయాణించే పాసింజర్స్‌కు గుడ్ న్యూస్. రైలు సమయాన్ని పొడిగిస్తూ యాజమాన్యం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు లాస్ట్ మెట్రో రైలు నైట్ 11 గంట లకు బయలుదేరి 12 గంటలకు గమ్యస్థానానికి రీచ్ అవుతుంది. ఇకపై చివరి మెట్రో రైలు 12 గంటల 15 నిమిషాలకు బయలుదేరి 1:10 నిమిషాలకు గమ్యం చేరుకోనుంది. అయితే ఇక్కడో ట్విస్ట్ ఉంది. నాగోల్, ఉప్పల్ స్టేడి యం, ఎన్‌జీఆర్ఐ స్టేషన్‌లలో మాత్రమే ఈ సదుపాయం అందుబాటులో ఉంటుంది. దీంతో ఉప్పల్ స్టేడియంలో జరిగే ఐపీఎల్ మ్యాచులు వీక్షించే వారికి.. ఆ మార్గాల గుండా ప్రయాణించేవారికి ఈ సౌకర్యం ఉపయోగకరం. మార్చి 22న నుంచి -2025 సీజన్ స్టార్ట్ అవుతున్న క్రమంలో మెట్రో ఈ సౌకర్యాన్ని కల్పించింది. మార్చి 22 నుంచి ఈ ఐపీఎల్ సీజన్ ముగిసేవరకు ఆ స్టేషన్స్ గుండా లాస్ట్ ట్రైన్స్.. రాత్రి 12.15 గంటలకు స్టార్ట్ అయ్యి.. 1.10 గంటలకు గమ్యస్థానాలకు చేరుకుంటాయని మెట్రో యాజమాన్యం వెల్లడించింది.

ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్'పై రేపు సీఎం సమీక్ష

మొదటిపేజీ తరువాయి అనుజ్

సాహూ(జార?ండ్), సన్నీసింగ్(జమ్మూకశ్మీర్) ఆచూకీ లభించలేదు. రెవెన్యూ(విపత్తుల యాజమాన్యం) ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అర్వింద్‌కుమార్ నెల రోజులుగా టన్నెల్ వద్దే ఉండి సహాయక చర్యలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలిస్తున్నారు. అయితే, సోమవారం నిర్వహించనున్న సమీక్షలో సహాయక చర్యలను మరింత ముమ్మరం చేసేందుకు సీఎం దిశానిర్దేశనం చేయనున్నారు. మరోవైపు సహాయక చర్యల కోసం రూ.5 కోట్లను విడుదల చేస్తూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు రెవెన్యూ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అర్వింద్‌కుమార్ శనివారం జీవో జారీ చేశారు. కాగా, ఎస్ఎల్‌బీసీ టన్నెల్‌లో ప్రతికూల పరిస్థితుల కారణంగా సహాయక చర్యలకు విఘాతం కలుగుతోంది.

రాశి ఫలితాలు

మేషం : వృధా ఖర్చుల విషయంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. కీలక వ్యవహారాలు నిదానంగా సాగుతాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో ఊహించని సమస్యలు కలుగుతాయి. ఉద్యోగమున అదనపు బాధ్యతల వలన విశ్రాంతి ఉండదు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది.

వృషభం : ఆకస్మిక ధనలాభ సూచనలున్నవి. పాత మిత్రులతో వివాదాలను పరిష్కారమౌతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు పెరుగుతాయి. నిరుద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. అవసరానికి ధన సహాయం అందుతుంది. చేపట్టిన వ్యవహారాలు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు.

మిధునం : సంతాన విద్యా, ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు మందగిస్తాయి. ఆర్థిక ఒడిదుడుకులు చికాకు పరుస్తాయి. వాహనాలు ప్రయాణాలలో జాగ్రత్త అవసరం. వ్యాపారాలలో ఆలోచించి పెట్టుబడులు పెట్టడం మంచిది. వృధా ఖర్చులు పెరుగుతాయి. బంధు మిత్రులతో పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శించుకుంటారు.

కర్కాటకం : దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు అందుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో జీవిత భాగస్వామి సలహాలు తీసుకుని ముందుకు సాగడం మంచిది.

సింహం : ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి కొంత వరకు బయటపడతారు. గృహమున కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా గడుపుతారు. బంధువులతో వివాదాలు తొలగుతాయి. ఉద్యోగ వాతావరణం అనుకూలిస్తుంది. వృత్తి వ్యాపారాలకు నూతన పెట్టుబడులు అందుతాయి. చాలకాలంగా వేదిస్తున్న సమస్యలు అధిగమిస్తారు.

కన్య : సంఘంలో గౌరవ మర్యాదలు పెరుగుతాయి. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఏర్పడిన వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది. నూతన వ్యాపారాలు ప్రారంభించి లాభాలు అందుకుంటారు. ఆదాయ మార్గాలు ఉత్సాహనిస్తాయి. భూ క్రయ విక్రయాలలో స్వల్పలాభాలు అందుతాయి.

తుల : వివాహ, ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు మందగిస్తాయి. గృహ వాతావరణం గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ఉద్యోగమున అధికారుల ఆగ్రహానికి గురవుతారు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు నిదానంగా సాగుతాయి. విలువైన వస్తువుల విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం.

వృశ్చికం : నిరుద్యోగులకు నూతన అవకాశాలు దక్కుతాయి. వ్యాపార విస్తరణ ప్రయత్నాలు కలసివస్తాయి. జీవిత భాగస్వామితో పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. సోదరులతో స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. ఉద్యోగులకు హోదాలు పెరుగుతాయి.

ధనస్సు : దూర ప్రయాణాలు కలసి వస్తాయి. మిత్రుల నుండి వివాదాలకు సంభందించి విలువైన సమాచారం సేకరిస్తారు. ముఖ్యమైన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ఇంటాబయట అనుకూల వాతావరణం ఉంటుంది. బంధువర్గం నుండి శుభకార్య ఆహ్వానాలు అందుతాయి.

మకరం : మీ ఆలోచనలు కుటుంబ సభ్యులకు నచ్చే విధంగా ఉండవు. భాగస్వామ్య వ్యాపారాలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి. ఆకస్మిక ప్రయాణ సూచనలు ఉన్నవి. సంతాన ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం దైవ, సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. సోదరులతో చిన్నపాటి వివాదాలు కలుగుతాయి.

కుంభం : వాహన కొనుగోలు ప్రయత్నాలు వాయిదా పడతాయి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. వృత్తి, వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగస్తులకు అదనపు పనిభారం ఉంటుంది. చేపట్టిన పనులలో సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమించి ముందుకు సాగుతారు. దీర్ఘకాలిక రుణాలు కొంతవరకు తీరుస్తారు.

మీనం : వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. సమాజంలో మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. స్థిరాస్తి కొనుగోలు ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు పెరుగుతాయి. కీలక వ్యవహారాలలో సొంత ఆలోచనలు చెయ్యడం మంచిది. మిత్రులతో విందు వినోదాది కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

భారతీయ తయారీ రంగంలో సంచలనం హిందాల్కో

తొలిఅడుగు : ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ యొక్క ప్రధానమైన లోహ వ్యాపార సంస్థ అయిన హిందాల్కో ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్, మెటీరియల్ సరఫరాదారు నుండి ఇంజనీర్డ్ సొల్యూషన్స్ ప్రొవైడర్‌గా పరివర్తన చెందడాన్ని సూచిస్తూ ఒక ఆకర్షణీయమైన కొత్త బ్రాండ్ గుర్తింపును ఆవిష్కరించింది. ఈ బ్రాండ్ గుర్తింపును ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ చైర్మన్ శ్రీ కుమార్ మంగళం బిర్లా పరిశ్రమ నాయకులు, విధాన నిర్ణేతలు మరియు వ్యాపార భాగస్వాముల సమక్షంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ చైర్మన్ శ్రీ కుమార్ మంగళం బిర్లా మాట్లాడుతూ, "నేడు, హిందాల్కో ఒక చిన్న వ్యాపార సమ్మేళనంగా మారింది, 10 దేశాలలో 52 ప్లాంట్లు ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు దోహదపడే విభిన్నమైన అధిక-నాణ్యత ఉత్పత్తులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. అప్‌స్ట్రీమ్ మరియు తదుపరి తరం అధిక-ఖచ్చితమైన ఇంజనీరింగ్ ఉత్పత్తులను తీర్చిదిద్దడానికి మేము అల్యూమినియం, రాగి మరియు స్పెషాలిటీ అల్యూమినా వ్యాపారాల కోసం రూ. 45,000 కోట్లను పెట్టుబడి పెట్టనున్నాం" అని అన్నారు. ఆయనే మాట్లాడుతూ హిందాల్కో యొక్క కొత్త గుర్తింపు మార్పుకు ఉత్ప్రేరకంగా, సమస్య పరిష్కారిగా మరియు పరిశ్రమలలో పురోగతికి శక్తినిచ్చే కొత్త పరిష్కారాల సహ-సృష్టికర్తగా మా పాత్రను ప్రతిబింబిస్తుంది" అని అన్నారు. హిందాల్కో ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ సతీష్ పాయ్ మాట్లాడుతూ" కొత్త బ్రాండ్ గుర్తింపు, ఇంజనీరింగ్ బెటర్ ఫ్యూచర్స్, మా ప్రధాన సూత్రాలు : పర్యావరణ పరిరక్షణ , వృత్తాకారత, మన్నిక మరియు ప్రెసిషన్ ఇంజనీరింగ్- లను ప్రతిబింబిస్తుంది.." అని అన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రూ.1,000 కోట్ల వ్యాపారం లక్ష్యం

తొలిఅడుగు : వచ్చే రెండేళ్లలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రూ.1,000 కోట్ల వ్యాపారం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని గోద్రేజ్ అగ్రోవెట్ లిమిటెడ్‌కు చెందిన గోద్రేజ్ జెర్సీ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ భూపేంద్ర సూరీ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఆయన ఇక్కడ పలు ఉత్పత్తులను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం ఎపి, తెలంగాణలో రూ.650 ఆదాయాన్ని కలిగి ఉన్నామన్నారు. ఇక్కడి మార్కెట్‌లో విస్తరణకు 3ఎక్స్3 ఎత్తుగడలను అవలభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా బాదం మిల్క్, పనీర్, పెరుగు వాల్యూయేడెడ్ ఉత్పత్తులపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తున్నామన్నారు. రెండేళ్లలో బాదం మిల్క్ విభాగం నుంచి రూ.100 కోట్ల రెవెన్యూ అంచనా వేస్తున్నామన్నారు. తమ సంస్థ తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, నాగ్‌పూర్, మహారాష్ట్రలో కార్యకలాపాలను కలిగి ఉండగా.. ఎనిమిది డైరీ ప్లాంట్లు సహా ఒంగోల్‌లో ఒక్క పాల పౌడర్ ప్లాంట్‌ను కలిగి ఉన్నామన్నారు. ఆంధ్ర, తెలంగాణలో వచ్చే 12 నెలల్లో మా పంపిణీ నెట్‌వర్క్‌ను 20,000 అవుట్‌లెట్‌లకు విస్తరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని గోద్రేజ్ జెర్సీ మార్కెటింగ్ హెడ్ శంతను రాజ్ తెలిపారు.

ఆకర్షిస్తున్న హోండా షైన్ 2025 వేరియంట్..

తొలిఅడుగు : ఇటీవల కాలంలో పట్టణ ప్రాంతాలతో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా బైక్స్ వినియోగం పెరిగింది. ముఖ్యంగా ప్రతి ఇంటికి వారి అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి బయటకు వెళ్లేలా ఓ బైక్ ఉంటుంది. భారతదేశ జనాభాలో అధిక శాతం మధ్యతరగతి ప్రజలు ఉంటారు. అందువల్ల తక్కువ నిర్వహణ ఖర్చు అయ్యే బడ్జెట్ బైక్స్ కొనుగోలుకు ఆసక్తి చూపుతూ ఉంటారు. హోండా మోటార్ సైకిల్ అండ్ స్కూటర్ ఇండియా లిమిటెడ్ 2025 హోండా షైన్ 100 బైక్‌ను రూ.68,767 (ఎక్స్- షోరూమ్) ధరతో భారతదేశంలో విడుదల చేసింది, ఈ బైక్ డిజైన్‌తో మెకానికల్ అప్‌డేట్స్‌తో కంపెనీ లాంచ్ చేసింది. కొత్త హోండా షైన్-100 పాత మోడల్ కంటే రూ.1,867 ధర ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2025 హోండా షైన్ 100 కొత్త కలర్ ఆప్షన్లు, కొత్త బాడీ గ్రాఫిక్స్, అప్ గ్రేడ్ చేసిన ఇంజిన్‌తో పాటు ఇతర అప్‌డేట్స్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది. డిజైన్ విషయానికి వస్తే 2025 హోండా షైన్-100 కొత్త బ్లాక్ విత్ ఆరెంజ్ కలర్ స్కీమ్‌తో పాటు బ్లాక్ విత్ గోల్డ్ కలర్ స్కీమ్‌లో ఆకర్షిస్తుంది. అలాగే బ్లాక్ విత్ రెడ్, బ్లాక్ విత్ బ్లూ, బ్లాక్ విత్ గ్రే, బ్లాక్ విత్ గ్రీన్ వంటి కలర్ ఆప్షన్స్‌లో కొనుగోలుదారులకు ఈ బైక్ అందుబాటులో ఉంది. హోండా షైన్-100 కలర్స్ విషయంలో అప్‌డేట్ అయినప్పటికీ ప్రాథమిక సీల్ అవుట్ మారలేదు. అయితే హోండా కొన్ని చిన్న మార్పులతో డిజైన్‌ను మాత్రం అప్‌డేట్‌చేసింది. కొత్త హోండా షైన్-100 హెడ్ల్యాంప్ కౌల్, ఫ్యూయల్ ట్యాంక్, సైడ్ ఫెయిరింగ్ కోసం కొత్త గ్రాఫిక్స్‌ను జోడించింది. అప్‌డేటెడ్ షైన్-100 లో హోండా వింగ్ లోగో లేదు. అయితే సైడ్ ఫెయిరింగ్ మాత్రం గత మోడల్స్‌లో ఉన్న 'షైన్' బ్యాడ్జ్ స్థానంలో 'షైన్-100' బ్యాడ్జ్‌తో వస్తుంది. ఈ బైక్ అల్యూమినియం గ్రాబ్ రైల్, సింగిల్-పీస్ సీటుతో వస్తుంది. 2025 హోండా షైన్-100 అదే 98.98 సీసీ సింగిల్-సిలిండర్, ఎయిర్-కూల్డ్, ఫ్యూయల్-ఇంజెక్ట్ చేసిన ఇంజిన్ నుంచి శక్తిని పొందుతుంది. హోండా షైన్-100 2025 వేరియంట్‌లో బైక్ ఇంజిన్ ఓబీడీ-2సమ్మతితో వస్తుంది. అలాగే ఫోర్ స్పీడ్ గేర్ బాక్స్‌తో వచ్చే ఇంజిన్ 7,500 ఆర్‌పీఎం వద్ద 7.28 బీహెచ్‌పీ గరిష్ట శక్తిని, 5,000 ఆర్‌పీఎం వద్ద 8.04 ఎన్ఎం గరిష్ట టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అలాగే 2025 హోండా షైన్-100 కాంబి బ్రేకింగ్ సిస్టమ్‌తో వస్తుంది. సస్పెన్షన్ డ్యూటీ కోసం షైన్-100 టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్కులతో ట్విన్ రియర్ షాక్ అబ్జార్బర్లతో ఆకట్టుకుంటుంది.

అమర వీరులు త్యాగాలు

తొలిఅడుగు డెస్క్ : ఎందరో స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, అందరికీ వందనాలు. 1858 నుంచి 1947 వరకు బ్రిటీష్ వన్య పాలకుల పాలనలో ఎందరో మహానుభావులు స్వేచ్ఛ కోసం పిడికిలి బిగించి పోరాడి తుదకు ప్రాణాలు సహితం అర్పించారు. భరతమాత దాస్య శృంఖలాలను ఛేదించి స్వేచ్ఛను సమకూర్చే మహాయజ్ఞంలో ప్రాణాలర్పించిన నిస్వార్ధ దేశ భక్తులు ఎందరో. అలాంటి అమరుల జాబితాలో మహాత్మాగాంధీతో మొదలు అసంఖ్యాక యోధులు ఎనలేని పోరాట పటిమ ప్రదర్శించి తెల్ల తోలు పాలకుల గుణడెల్లో గుబులు పుట్టించారు. ఆ జాబితాలో అమరులైన ప్రముఖులుగా భగత్ సింగ్, సుఖ్‌దేవ్, రాజ్‌గురు యువ త్రయం ముందు వరుసలో ఉంటారు. 23 మార్చి 1931న అపర దేశ భక్తులు భగత్ సింగ్, సుఖ్‌దేవ్, రాజ్ గురు త్రయం దేశ సేవలో తమ ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించిన స్వాతంత్ర్య సమర యోధులను ఉరికంబం ఎక్కించిన రోజుగా దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాట చరిత్రలో చెరగని ముద్రను వేసింది. 23 మార్చి షహీదా దివస్ లేదా అమరుల దినంతో పాటు ఇతర భరతమాత ముద్దు బిడ్డలు ప్రాణాలర్పించిన 30 జనవరిని మహాత్మాగాంధి వర్ధంతి, మే 19న అస్సాం అమరవీరుల దినం, 13 జూలైన కాశ్మీర్ అమరవీరుల దినం, 21 అక్టోబర్‌న పోలీస్ అమరవీరుల దినం, 17 నవంబర్‌న ఒరిస్సాలో లాలా లజపతిరాయి రాయ్ వర్ధంతి, 19 నవంబర్‌న ఝాన్సీ లక్ష్మీభాయ్ జన్మదినం, 24 నవంబర్‌న సిక్కు గురు తేగ్ బహదూర్ వర్ధంతి లాంటి పలు అమరవీరుల జ్ఞాపకార్థ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం భారత దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్నది. దేశభక్తిని నరనరాన జీర్ణించుకున్న యువకులు భగత్ సింగ్, సుఖ్‌దేవ్ తాపర్, శివరామ్ రాజ్‌గురు త్రయం "హిందుస్థాన్ సోషలిస్టు రిపబ్లికన్ అసోసియేషన్ సభ్యులుగా స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ కెరటాల వలె ఎగిసిపడి బ్రిటీష్ పాలనను వ్యతిరేకిస్తూ యువ విప్లవ జ్యోతులుగా వెలుగొందారు. లాలా లజపతిరాయి మరణానికి స్పందనగా నాటి బ్రిటీష్ అధికారి జె పి సార్స్‌ను చంపారనే అభియోగాల మీద ఈ ముగ్గురు యువకులను అరెస్టు చేసి "లాహౌర్ కాన్స్పరసీ కేసు"ను కొనసాగించిన బ్రిటీష్ వలస పాలకులు ఈ యువ త్రయానికి ఉరి శిక్ష విధించడం జరిగింది. అంతర్జాతీయ పౌర సమాజం క్షమాభిక్ష పెట్టాలని వేడుకున్నప్పటికీ కక్ష పూరితంగా వలస పాలకులు 23 మార్చి 1931న ఈ ముగ్గురిని ఉరి తీయడం జరిగింది. భగత్ సింగ్ త్రయం 08 ఏప్రిల్ 1929న ఇంక్విలాబ్ జిందాబాద్? అని నినదిస్తూ సెంట్రల్ లెజిస్లేటివ్ అసెంబ్లీపై బాంబులు విసరడంతో కేసును నమోదు చేసి లాహౌర్ జైల్‌లో ఉరి శిక్ష అమలు చేసారు. దేశవాసుల అశ్రునయనాల మధ్య వారి పార్థివ దేహాలను సుత్లజ్ నదీ తీరాన దహన సంస్కారాలునచేయడం జరిగింది. ఈ ముగ్గురు అగ్గి రవ్వలు చూపిన తెగువ, దేశభక్తి, అంకితభావం, త్యాగగుణం, ధైర్య సాహసాలు నేటి భారతీయ యువతకు దారి దీపాలుగా నిలుస్తున్నాయి. వారి త్యాగాలను గుర్తు చేసుకుంటూ, వారు అందించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని భాద్యతాయుతంగా అనుభవిస్తూ దేశ అభ్యున్నతికి సమిధలుగా మారాలని కోరుకుందాం. భగత్ సింగ్, సుఖ్‌దేవ్, రాజ్‌గురుల త్యాగాలను గుర్తు చేసుకుంటూ 23 మార్చిన వారి చిత్రపటాలకు నివాళులు అర్పించడం, విద్యాలయాల్లో అవగాహనలు, ప్రజలను చైతన్యపరచడం, దేశభక్తి కేంద్రంగా ర్యాలీలు నిర్వహించడం, వారి జీవిత చరిత్రకు సంబంధించిన సినిమాల ప్రదర్శనలు, రక్తదాన శిబిరాలు, క్యాండిల్ లైట్ ర్యాలీలు, కవితా పోటీలు లాంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించి వారి ఋణం తీర్చుకుందాం. మహానుభావుల త్యాగాలకు ప్రతిఫలం ఈ స్వతంత్రం, మన కర్తవ్యాలను నిర్వహిద్దాం. స్వేచ్ఛ ఉచితంగా రాలేదు, ప్రాణ త్యాగం చేసిన వారికి సదా ఋణపడి ఉందాం. అమరవీరులా ఎన్నడు మన హృదయాల్లో జీవించే ఉంటారు. నేటి యువభారతానికి ఉజ్వల యువ కెరటాలైన భగత్ సింగ్, సుఖ్‌దేవ్, రాజ్‌గురు త్రయానికి ఘన నివాళులు అర్పిద్దాం.

యువతకు స్ఫూర్తి భగత్ సింగ్

తొలిఅడుగు డెస్క్ : భగత్ సింగ్ (1907 సెప్టెంబరు 28–1931 మార్చి 23) భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, కరుడుకట్టిన ఉద్యమకారుడు. ఢిల్లీ వీధిలో ఎర్ర కాగితాలు చల్లి ప్రజలను చైతన్య పరిచాడు. విప్లవం వర్ధిల్లాలి అనే నినాదాన్ని ఇచ్చింది కూడా భగత్ సింగే. భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమము లో పోరాడిన అత్యంత ప్రభావశీల విప్లవ కారులలో ఆయన ఒకడు. ఆ కారణంగానే షహీద్ భగత్ సింగ్‌గా నేటికీ కొనియాడ బడుతున్నాడు. భగత్ సింగ్ పూర్వపు పంజాబ్‌లో, ప్రస్తుత పాకిస్తాన్‌లో ఉన్న లాయల్ జిల్లా బంగా సమీపంలోని ఖత్కర్ కలాన్ గ్రామంలోని సంధు ఝాట్ కుటుంబంలో సర్దార్ కిషన్ సింగ్, విద్యావతి దంపతులకు జన్మించాడు. భగత్ అనే పదానికి "భక్తుడు" అని అర్థం. భగత్ సింగ్ మూడేళ్ళ పిల్లాడిగా ఉన్నప్పుడు తండ్రి కిషన్ సింగ్, భగత్ సింగ్‌ను చంకకెత్తుకొని, కొత్తగా వేస్తున్న తోటను చూడ్డానికి పొలాల్లోకి వెళ్ళాడు. వెంటనే కిందికిదిగిన భగత్‌సింగ్ ఆ మట్టిలో ఆడుకుంటూనే చిన్నచిన్న గడ్డిపరకలను నాటడం మొదలు పెట్టాడు. తండ్రి "ఏం చేస్తున్నావ్ నాన్నా" అని ప్రశ్నిస్తే, భగత్ సింగ్ "తుపాకులు నాటుతున్నా" అని బదులిచ్చాడు. భవిష్యత్తుకు బాల్యం మొలకలు వేసే వయస్సులో తుపాకులను మొలకెత్తించాలని చూడడం ఆయన వ్యక్తిత్వానికి మచ్చుతునక. 13 ఏళ్ల ప్రాయంలోనే మహాత్మా గాంధీ సహాయ నిరాకరణో ద్యమానికి సింగ్ ప్రభావితుడ య్యాడు. ఆ సమయంలో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వానికి ఎదురుతిరిగిన భగత్ ప్రభుత్వ పాఠశాల పుస్తకాలు, బ్రిటీషు దిగుమతి దుస్తులను తగులబెట్టడం ద్వారా గాంధీ సిద్ధాంతాలను అనుసరించాడు. లాలాలజ్‌పత్ రాయ్ మరణం, సాండర్స్ హత్యల తరువాత 1928లో భారత్‌లోని వర్ధమాన రాజకీయ పరిస్థితిపై నివేదికను కోరుతూ సర్ జాన్ సైమన్ నేతృత్వంలో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం ఒక కమిషన్‌ను ఏర్పాటుచేసింది. భారత దేశానికి వచ్చిన సైమన్ కమిషన్లో ఒక్క భారతీయుడైనా లేనందుకు నిరసనగా, ఉద్యమంలో లాల్‌జీ కీలక పాత్ర వహించి, సైమన్ కమిషన్‌ను బహిష్కరించాలి అంటూ పంజాబ్ అసెంబ్లీలో ఆయన తీర్మానం పెట్టి గెలిపిం చారు. ఇది ప్రభుత్వానికి కంటగిం పుగా మారింది. అక్టోబర్ 30, 1928న ఆ కమిషన్ లాహౌర్ రాగా, లాల్‌జీ కూడా అహింసతో, మౌనంగా సైమన్ వ్యతిరేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మౌనంగా ఉద్యమి స్తున్న వారిపైన కూడా లాఠీ చార్జికి ఆదేశించాడు పోలీసు సూపరింటెం డెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్. తను స్వయంగా లాల్‌జీ మీద దాడి చేసి, లాల్‌జీ ఛాతీ మీద లాఠీ తో స్కాట్ తీవ్రంగా కొట్టాడు. ఆ దెబ్బలతోనే లాల్‌జీ నవంబర్ 17న చని పోయారు. ఈ సంఘటనను కళ్లారా చూసిన భగత్ సింగ్ ప్రతీకారం తీర్చు కోవాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. పోలీసు అధికారి స్కాట్‌ను హత మార్చడానికి విప్లవకారులు శివరామ్ రాజ్‌గురు, జై గోపాల్, సుఖ్‌దేవ్ థాపర్‌లతో ఆయన చేతులు కలిపాడు. డీఎస్పీ జే. పీ. సాండర్స్ కనిపించినప్పుడు పొర పాటుగా స్కాట్ అనుకుని, జైగో పాల్ ఆయన్ను కాల్చమంటూ సింగ్‌కు సంకేతాలిచ్చాడు. ఫలితం గా స్కాట్‌కు బదులు సాండర్స్ హతమయ్యాడు. ఫిరోజ్ పూర్లో బ్రిటిష్ పోలీసు అధికారి జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చి నందుకు గాను వారికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు. భగత్ సింగ్ సహా ముగ్గురికి ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసిన తీర్పు వివరాలను 2015లో ప్రచురించారు. ఝొతీతీుత్ శీట జుఇవఎెబఅశీఅ రాఅ రావత్వఅఎవ రాట ఞమ్ఘ్ష్ట అనే విడుదల చేసిన పత్రంలో 1930 అక్టోబర్ 7వ తేదీన ఉరిశిక్ష విధిస్తూ తీర్పిచ్చినట్లు స్పష్టంగా ఉంది. 1931, మార్చి 23న ఉరిశిక్ష అమలు చేసినట్లు మరో పత్రంలో వివరాలు ఉన్నాయి. జైలు సూపరింటెండెంట్ సంతకం చేసిన పేపర్‌ను టైమ్స్ ఫ్యాక్ట్ చెక్ గుర్తించి బహిర్గతం చేసి, లాహౌర్ లోని పంజాబ్ శాఖలో ఈ పత్రాలను ఇటీవల ప్రదర్శనకు ఉంచారు. 1930 అక్టోబర్ 7 న న్యాయస్థానము తీర్పును వెలువరించింది. తీర్పు 281 పేజీల్లో ఇవ్వబడింది. విచారణ ఎదుర్కొన్న వారందరికీ ఇలా శిక్షలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఉరిశిక్ష: 1.భగత్ సింహ్ 2. సుఖఃదేవ్ 3. రాజగురులకుబీ అలాగే ఆజన్మాంతర జీవిత ఖైదు: 1.కిశోరీలాల్ 2. మహావీర్ సింహ్ (అండమాన్లో 9 రోజులు నిరాహార దీక్ష చేసి అమరుడయ్యాడు. 3. విజయ్ కుమార్ సింహ్ 4. శివవర్మ 5. గయా ప్రసాద్ 6. జయదేవ్ కపూర్ 7. కమల్నాథ్ తివారిలకుబీ అలాగే జీవిత ఖైదు: 1.కుందాన్లాల్ (7 సంవత్సరాలు) 2. ప్రేమదత్ (5 సంవత్సరాలు)లకుబీ అలాగే అజయ్ ఘోష్, సురేంద్రనాథ్ పాండియ ఇంకా జితేంద్రనాథ్ సన్యాల్‌లను విడిచిపెట్టారు. విచారణలో ఉన్నవారందరూ కోర్టులను బహిష్కరించడం వలన తీర్పును లాహౌర్ లోని సెంట్రల్ జైలు లో వినిపించారు. తమను యుద్ధ ఖైదీలుగా గుర్తించడం ద్వారా ఉరి తీయ కుండా కాల్పుల బృందం చేత హతమార్చాలని జైలులో ఉన్నప్పుడు భగత్ సింగ్, మరో ఇద్దరు వైస్రాయికి లేఖ రాశారు. క్షమాభిక్ష ముసాయిదా లేఖపై సంతంకం కోసం భగత్ సింగ్ మిత్రుడు ప్రన్నత్ మెహతా ఆయన్ను ఉరితీయడానికి నాలుగు రోజుల ముందు మార్చి 20న జైలులో కలిశాడు. అయితే సంతకం చేయడానికి సింగ్ నిరాకరించాడు. మార్చి 23న ఉరితీసినట్లు జైలు అధికారులు మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని విడుదల చేశారు. అప్పటి సూపరింటిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ వి.ఎన్. స్మిత్ ప్రకారం, భగత్ సింగ్‌ను ముందుగానే ఉరితీశారు. సాధారణంగా ఉదయం 8 గంటలకు ఉరితీసేవారు. అయితే ఏమి జరిగిందో ప్రజలు తెలుసుకునే లోగానే ఆయన్ను ఉరితీయాలని నిర్ణయించుకుని..సుమారు రాత్రి 7 గంటల ప్రాంతంలో ఉరి తీశారు. భగత్ సింగ్ వీర మరణం వృథా కాలేదు, ఎందరో యువకులను భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమము వైపుకు మరల్చింది.భగత్ సింగ్ మరణం భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ కొనసాగింపుకు సాయపడేలా వేలాది మంది యువకుల్లో స్ఫూర్తిని నింపింది. ఆయన ఉరి అనంతరం ఉత్తర భారతాన పలు ప్రాంతాల్లో బ్రిటీష్ ప్రభుత్వమునకు వ్యతిరేకంగా నిరసన ప్రదర్శనలు వెల్లువెత్తాయి.

సంపాదకీయం

చమురు సంక్షోభం పొంచివున్నదా?

పశ్చిమాసియాలో ఎలాంటి సంఘర్షణలు ఎదురైనా భారతీయ వాణిజ్య రంగానికి సంక్షోభం తప్పదు. చమురు, సహజ వాయువు, ఎరువులు, తదితర ముఖ్య అవసరాలు సరిగ్గా సరఫరా కాక, వాణిజ్యంలోనే కాదు, ప్రజల జీవన విధానంలో కూడా ఒడిదుడుకులు ఎదురవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా చమురు సంక్షోభం సంభవిస్తే అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో క్రూడాయిల్ ధర ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతుంది. మనకు ఎక్కువగా చమురును, గ్యాస్‌ను సరఫరా చేసేది రష్యా, ఇరాన్ దేశాలే. ఆయా దేశాల నుంచి సరఫరాకు ఆటంకాలు ఏర్పడితే మన దేశం భారీగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌కు మూల్యం చెల్లించుకోవలసి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో రష్యా నుంచి మనదేశానికి ముడి చమురు దిగుమతులు రోజువారీ సరాసరిన (మిలియన్ పెర్ డే) 1.41 మిలియన్ బ్యారెళ్ల వంతున తగ్గిపోవడం ఆందోళన కలిగించే అంశం. గత సంవత్సరం జనవరి నాటికి రోజువారీ 1.49 మిలియన్ బ్యారెళ్ల వంతున తగ్గిపోగా అంతకన్నా ఇప్పుడు తగ్గడం గమనార్హం. కార్గో ట్రాకింగ్ ఏజెన్సీ వోర్టెక్స్ వివరాల ప్రకారం ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో రోజువారీ మొత్తం 4.77 మిలియన్ బ్యారెళ్లుగా చమురు దిగుమతులు జరిగాయి. జనవరిలో రోజువారీ మొత్తం 4.76 మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురు దిగుమతులు కాగా పెద్దగా మార్పు లేదు. అయితే ఈ మార్చి, ఏప్రిల్ నెలల్లో మరింతగా చమురు దిగుమతులు క్షీణిస్తాయని వోర్టెక్స్ చెబుతోంది. దీనికి కారణం అమెరికా ఆఫీస్ ఆఫ్ ఫారెస్ అసెట్స్ కంట్రోల్ (ఒఎఫ్‌ఎసి) జనవరి 10 న విధించిన ఆంక్షలే. అయితే ఈ లోటును పశ్చిమాసియా దేశాలు భర్తీ చేస్తాయని ఎపిఎసి అనాలిసిస్ వోర్టెక్స్ అధినేత ఇవాన్ మేథ్యూ వెల్లడించారు. రష్యా చమురు ఉత్పత్తిదారులైన గాజ్‌ప్రోమ్ నెఫ్ట్, సర్గుట్ నెఫ్ట్ గ్యాస్‌లతో పాటు దాదాపు 180 ట్యాంకర్లపై తాజాగా జనవరి 10న అమెరికా ఆంక్షలు విధించింది. రష్యాకు రెవెన్యూ రాకుండా అడ్డుకోవడమే దీని వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం సాగించడానికే రష్యా ఈ ఆదాయాన్ని ఖర్చు పెడుతోందని అమెరికా ఆరోపిస్తోంది. ఫలితంగానే రష్యా చమురు కార్గో నౌకలు ఫిబ్రవరి 27 నాటికి అమెరికా ఆంక్షల సుడిలో చిక్కుకోవలసి వచ్చింది. 2024 మొదటి ఏడు మాసాలు (జనవరి జులై) ఇజ్రాయెల్, జోర్డాన్, లెబనాన్ దేశాలకు భారత్ నుంచి వాణిజ్యంలో సంఘర్షణలు తప్పలేదు. భారత్ నుంచి ఇజ్రాయెల్‌కు 63.3 శాతం వరకు ఎగుమతులు పతనమయ్యాయి. దీని విలువ 1.3 బిలియన్ డాలర్లు. ఆర్గానిక్ కెమికల్స్, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, డైమండ్స్, ఎగుమతులకు గండి పడిందని వాణిజ్య విభాగం వెల్లడించింది. అలాగే జోర్డాన్‌కు ఎగుమతుల్లో 38 శాతం అంటే 638 మిలియన్ డాలర్ల వరకు, లెబనాన్‌కు 7% అంటే 198 మిలియన్ డాలర్ల వరకు ఎగుమతులు పతనమై భారత్‌కు నష్టాలు సంభవించాయి. 2024 వరకు అంతకు ముందు ఏడేళ్లుగా ఏటా 3% వంతున ముడిచమురు ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల కనిపిస్తోంది. ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల ఉంటున్నా వినియోగం పెరుగుతుండడంతో భారత్ దిగుమతులపై ఎక్కువగా ఆధారపడవలసి వస్తోంది. 2017 నుంచి 2024 వరకు 86 నుంచి 89 శాతం వరకు దిగుమతులపైనే దేశం ఆధారపడవలసి వచ్చింది. భారత ఇంధన వినియోగ చిత్ర 2024 ఆర్థిక సంవత్సర నివేదికలో ఇదో భాగం. దేశం ఇంధనాన్ని సేకరించడం, ఉత్పత్తి, వినియోగం తాలూకు ఆమూలాగ్ర డేటాను ఈ నివేదిక అందిస్తోంది. కేంద్ర ఇంధన మంత్రిత్వశాఖ నేతృత్వంలో బ్యూరో ఆఫ్ ఎనర్జీ ఎఫిషియెన్సీ (బిఇఇ)ఈ నివేదికను రూపొందించింది.

2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మొత్తం సరఫరా అయిన ఇంధనం 910 మిలియన్ టన్నులు కాగా, ఇందులో బొగ్గు నుంచి 60%, చమురు నుంచి 28%, గ్యాస్ నుంచి 7%, శిలాజేతర వనరుల నుంచి 5% సరఫరా అయింది. స్వదేశీ చమురు ఉత్పత్తి 2017 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 36 మిలియన్ టన్నులు కాగా, 2024 నాటికి 29.4 మిలియన్ టన్నులకు తగ్గిపోయింది. వార్షిక రేటు 3% వరకు తగ్గుతూ వస్తోంది. ఈ తగ్గుదలకు అనేక కారణాలు దోహదం చేస్తున్నాయి. ఈ కొరతను అధిగమించడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ మేరకు 2019లో హైడ్రోకార్బన్ ఎక్స్‌ప్లొరేషన్ అండ్ లైసెన్సింగ్ (హెచ్ఇఎల్‌పి) వంటి ప్రక్రియను అమలుచేసే చర్యలను తీసుకుంది. ఎంపికైన చమురు క్షేత్రాల్లో తగిన సాంకేతిక విధానాలు అమలు చేసి చమురు ఉత్పత్తిని సాధించడమే ఈ విధానం లక్ష్యం. చిన్న, మధ్యతరహా స్థాయిలో చమురు పరిశోధనలను కాంట్రాక్ట్, అవుట్ సోర్సింగ్ ద్వారా ఆయా సంస్థలను ప్రోత్సహిస్తోంది. ప్రభుత్వ నిర్వహణలోని ఒఎన్‌జిసి, ఆయిల్ ఇండియా సంస్థలు క్రమంగా 65 శాతం, 11 శాతం వరకు 20232024 సంవత్సరంలో చమురును అందించగలిగాయి. మిగతా 24 శాతం ముడిచమురు ఉత్పత్తి ప్రొడక్షన్ షేరింగ్ కాంట్రాక్ట్ (పిఎస్‌సి) లేదా రెవెన్యూ షేరింగ్ కాంట్రాక్ట్ (ఆర్ఎస్‌సి) ద్వారా లభించింది. 2024 ఏప్రిల్ 1 నాటికి సమతుల్యతలో తిరిగి పొందగలిగిన చమురు నిల్వలు 671.4 మిలియన్ టన్నులుగా భారత్ అంచనా వేసింది. అంతకు ముందు సంవత్సరం నాటి 669.47 మిలియన్ టన్నుల నిల్వలతో పోల్చుకుంటే 0.3 శాతం ఎక్కువ. స్వదేశీ చమురు ఉత్పత్తి కన్నా డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉండడంతో చమురు దిగుమతులపై ఆధారపడడం మరింత ఎక్కువ అవుతుందని ఫిచ్ రేటింగ్స్ అంచనా వేస్తోంది. ప్రపంచంలోనే మూడో అతి పెద్ద చమురు దిగుమతి దారైన భారత్ 2024లో 234 మిలియన్ టన్నుల చమురును సేకరించుకోగలిగింది. సరఫరా కావలసి చమురులో 86% 2017లోను, 89% 2024 లోనూ దిగుమతి చేసుకోవలసి వచ్చింది. కొవిడ్ మహమ్మారి సమయంలో చమురు దిగుమతులు తాత్కాలికంగా 202122 లో తగ్గాయి. భారీ స్థాయిలో దిగుమతి చేసుకున్నామంటే రిఫైన్డ్ పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల వినియోగం భారీగా పెరుగుతున్నట్టే భావించక తప్పదు. 2024 ఏప్రిల్ 1నాటికి ఏడాదికి 256.8 మిలియన్ టన్నుల చమురును రిఫైనింగ్ చేసే సామర్థ్యం భారత్‌కు ఉందని తేలింది. దీంతో ప్రపంచంలో అమెరికా, చైనా, రష్యా తరువాత నాలుగో రిఫైనర్‌గా భారత్ నిలుస్తోంది.

కీలక రంగాలలో

భారత్ - క్యూబా మధ్య కీలక ఒప్పందం!

తొలిఅడుగు డెస్క్ : దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో మార్చి 18న జరిగిన భారత్–క్యూబా వ్యాపార సమావేశం రెండు దేశాల మధ్య ఆర్థిక, వాణిజ్య, దౌత్య సంబంధాలను బలోపేతం చేసే దిశగా ఒక ముఖ్యమైన అడుగు పడింది. ఇండియన్ ఎకనామిక్ ట్రేడ్ ఆర్గనైజేషన్ నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం, ఔషధాలు, బయోటెక్నాలజీ, పునరుత్పాదక ఇంధనం, విద్య, వాణిజ్యం వంటి కీలక రంగాలలో సహకారాన్ని పెంపొందించే లక్ష్యంతో రెండు దేశాల నుండి ఉన్నత స్థాయి అధికారులు, వ్యాపారవేత్తలు, పరిశ్రమ నిపుణులు భేటీ అయ్యారు. వాణిజ్యం, వ్యాపార, ఆరోగ్యం, క్రీడలు, యువజన వ్యవహారాలు, ఉన్నత విద్య, సంస్కృతి, బయోటెక్నాలజీ మరియు ఆయుర్వేదంలో సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి క్యూబా ఉప ప్రధాన మంత్రి ఎడ్వర్డో మార్టినెజ్ డియాజ్‌తో ఉన్నత స్థాయి చర్చలు జరిపింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో మార్చి 18న జరిగిన భారత్–క్యూబా వ్యాపార సమావేశం రెండు దేశాల మధ్య ఆర్థిక, వాణిజ్య, దౌత్య సంబంధాలను బలోపేతం చేసే దిశగా ఒక ముఖ్యమైన అడుగు పడింది. ఇండియన్ ఎకనామిక్ ట్రేడ్ ఆర్గనైజేషన్ నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం, ఔషధాలు, బయోటెక్నాలజీ, పునరుత్పాదక ఇంధనం, విద్య, వాణిజ్యం వంటి కీలక రంగాలలో సహకారాన్ని పెంపొందించే లక్ష్యంతో రెండు దేశాల నుండి ఉన్నత స్థాయి అధికారులు, వ్యాపారవేత్తలు, పరిశ్రమ నిపుణులు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్యూబా ఉప ప్రధాన మంత్రి డాక్టర్ ఎడ్వర్డో మార్టినెజ్ డియాజ్, భారతదేశంలో క్యూబా రాయబారి జువాన్ కార్లోస్ మార్సన్ అగ్యిలేరా, ఐసిఎల్ ఫిన్‌కార్ప్ లిమిటెడ్ సిఎండి, లాటిన్ అమెరికన్ కరేబియన్ కౌన్సిల్‌కు గుడ్‌విల్ రాయబారి అడ్వకేట్ కె.జి. అనిల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ×జుూ గ్లోబల్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ ఆసిఫ్ ఇక్బాల్, భారత ప్రభుత్వ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ మంత్రిత్వ శాఖ, బయోటెక్నాలజీ విభాగం నుండి డాక్టర్ సంజయ్ మిశ్రా కూడా హాజరయ్యారు. క్యూబా సైన్స్ అండ్ బయోటెక్నాలజీ మంత్రిత్వ శాఖ నుండి సీనియర్ అధికారులతో పాటు ఆరోగ్య సంరక్షణ, వ్యవసాయం, పర్యాటకం, ఇంధన రంగాలకు చెందిన కీలక ప్రతినిధులను కూడా ఈ సమావేశంలో భాగమయ్యారు. భారత్, క్యూబా మధ్య చారిత్రక బంధాలను, ఆర్థిక సహకారం కోసం అపారమైన సామర్థ్యాన్ని దశాబ్దాలుగా పంచుకుంటున్నట్లు క్యూబా ఉప ప్రధాన మంత్రి ఎడ్వర్డో మార్టినెజ్ డియాజ్ స్పష్టం చేశారు. క్యూబా – భారతదేశం అవసరమైన సమయాల్లో ఒకదానికొకటి అండగా నిలిచాయన్నారు. రెండు దేశాలు పురోగతి, స్థిరత్వం, సమగ్ర అభివృద్ధి దార్శనికతను పంచుకుంటాయన్న ఆయన, ఈ సమావేశం అత్యంత ముఖ్యమైన రంగాలలో – ఆరోగ్య సంరక్షణ, పునరుత్పాదక ఇంధనం, వాణిజ్యంలో బలమైన సహకారం వైపు ఒక అడుగు అన్నారు. క్యూబాలో స్థిరమైన వృద్ధిని సాధించడానికి భారత్ సాంకేతికత, పెట్టుబడి బలాలను ఉపయోగించుకోవాలని ఎదురుచూస్తున్నామని ఎడ్వర్డో ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. భారత ఆర్థిక వాణిజ్య సంస్థ, వివిధ పరిశ్రమల వాటాదారుల మద్దతుతో, వ్యాపార సహకారం కొత్త శకాన్ని నాంది పలకాలన్నారు. ఔషధాల నుండి వాణిజ్యం వరకు, అవకాశాలు అపారమైనవి. ఈ చొరవలను ఫలవంతం చేయడానికి కలిసి పనిచేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నామన్నారు.

మన రూపాయి బలపడుతున్నదా?

తొలిఅడుగు డెస్క్ : ఎన్నాళ్లకెళ్లకు రూపాయి బలపడింది. ఫిబ్రవరి 10న రూపాయి విలువ జీవితకాల కనిష్ట స్థాయి 87.94కి చేరుకుంది. అప్పటి నుండి, ఇది రూ. 1.94 రికవరీని చూసింది. అంటే 2.20 శాతం పెరుగుదల నమోదు చేసుకుంది. జనవరి నెలలో డాలర్ ఇండెక్స్ 110 స్థాయికి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పటివరకు 5 నుండి 6 శాతం క్షీణత కనిపించింది. డబ్బు ప్రపంచాన్ని శాసిస్తోందన్నది అక్షర సత్యం. ఒక్కో దేశానికి ఒక్కో కరెన్సీ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ ఉంటుంది. మన దేశానికి రూపాయి.. అమెరికాకు డాలర్, రష్యాకు రూబుల్, బ్రిటన్‌కు పౌండ్ వంటివి ఆయా దేశాలకు ప్రధాన కరెన్సీ లుగా ఉన్నాయి. వివిధ దేశాల కరెన్సీలతో పోల్చి చూసినప్పుడు ఒక్కో దేశపు కరెన్సీకి ఒక్కో విలువ ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రపంచ మార్కెట్లకు పెద్దన్న అమెరికాయే కాబట్టి డాలర్‌తో పోల్చి ఆయా దేశాల కరెన్సీ ల విలువను నిర్ధారిస్తూ ఉంటారు. గత కొంతకాలంగా నేల చూపులు చూస్తున్న మన రూపాయి బలపడుతోంది. ఏకంగా రెండేళ్ల గరిష్టానికి చేరుకుంది. గత వారం రోజులుగా ట్రేడింగ్ స్థిరమైన పెరుగుదలను చూపడం ద్వారా రూపాయి రెండు సంవత్సరాలలో అత్యధిక స్థాయికి చేరుకుంది. మెల్ల మెల్లగా డాలర్ గోడ కూలిపోతుంది. ప్రస్తుతం డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి విలువ రూ.1.23 పెరిగింది. దీని అర్థం రూపాయి దాదాపు ఒకటిన్నర శాతం పెరిగింది. ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 10న రూపాయి జీవితకాల కనిష్ట స్థాయి 87.94కి చేరుకుంది. అప్పటి నుండి, ఇది రూ. 1.94 రికవరీని చూసింది. అంటే 2.20 శాతం పెరుగుదల నమోదు చేసుకుంది. జనవరి నెలలో డాలర్ ఇండెక్స్ 110 స్థాయికి పడిపోయింది. ఇందులో ఇప్పటివరకు 5 నుండి 6 శాతం క్షీణత కనిపించింది. దేశీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లలో పదునైన పెరుగుదల, తాజాగా విదేశీ మూలధన ప్రవాహం కారణంగా శుక్రవారం(మార్చి 21) వరుసగా ఆరో సెషన్‌లో రూపాయి విలువ 36 పైసలు పెరిగింది. ఖూ డాలర్‌తో పోలిస్తే 86 వద్ద ముగిసింది. ఇంటర్‌బ్యాంక్ విదేశీ కరెన్సీ ఎక్స్ఛేంజ్ మార్కెట్లో రూపాయి 86.26 వద్ద ప్రారంభమైంది. ఆ తర్వాత రోజు ట్రేడింగ్‌లో గరిష్టంగా 85.93 కనిష్టంగా 86.30కి చేరుకుంది. సెషన్ ముగింపులో, డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి 86 వద్ద ముగిసింది. ఇది మునుపటి ముగింపు కంటే 36 పైసలు పెరిగింది. గురువారం(మార్చి 20) నాడు రూపాయి దాదాపు స్థిరంగా ఉండి 86.36 వద్ద ముగిసింది. ఇది ఖూ డాలర్‌తో పోలిస్తే కేవలం 1 పైసా పెరిగింది. రూపాయి విలువ 123 పైసలు పెరగడం ఇది వరుసగా ఆరో సెషన్.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..?

బరువు తగ్గాలనుకునే వారు సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం అన్నం తినకపోతే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయని అనుకుంటారు. కానీ తక్కువ క్యాలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే ఆకలి తగ్గి బరువు తగ్గే ప్రయత్నానికి సులభతరం అవుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం అన్నం తినకపోతే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ కొంత తక్కువ క్యాలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటే ఆకలి తక్కువగా ఉండి, బరువు తగ్గే ప్రయత్నాన్ని సులభతరం చేసుకోవచ్చు.

ఉప్మా: ఉప్మా తక్కువ క్యాలరీలతో ఉండటమే కాకుండా అధికంగా ఫైబర్‌ను అందిస్తుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ వేగంగా జరిగి కొవ్వు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గే ప్రాసెస్‌లో ఉన్నవారు ఉప్మాను కూరగాయలతో కలిపి తింటే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి తగిన శక్తిని అందించడంతో పాటు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రౌన్ రైస్: బ్రౌన్ రైస్‌లో ఉండే అధిక ఫైబర్ ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఇది తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే ఎక్కువ పోషకాలు కలిగి ఉంటుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్‌లకు బదులుగా బ్రౌన్ రైస్‌ను ఎంపిక చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే గుణాలను కలిగి ఉండటంతో పాటు మధుమేహం ఉన్నవారికి కూడా మంచిది. బార్లీ: బార్లీలో అధికంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇది పొట్ట నిండిన అనుభూతిని కలిగించి ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు బార్లీ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని సూప్, ఉప్మా, రైస్ బదులుగా తీసుకోవచ్చు. ఇది డైజెస్టివ్ సిస్టమ్‌ను మెరుగుపరచడంతో పాటు, టాక్సిన్స్‌ను శరీరం నుంచి బయటికి పంపిస్తుంది. ఓట్స్: ఒక కప్పు ఓట్స్‌లో 7.5 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరిచి శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఓట్స్ తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణ సులభంగా ఉంటుంది. పాలలో మరిగించి తాగినా కూరగాయలతో కలిపి ఉప్మాలా తయారు చేసుకున్నా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పాలకూర సూప్: పాలకూర సూప్ చాలా తక్కువ క్యాలరీలతో ఉంటుంది. అధికంగా ఫైబర్, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగి ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు దీనిని మధ్యాహ్న భోజనానికి బదులుగా తీసుకుంటే పొట్ట నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. పైగా ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయపడుతుంది. రుచిని మెరుగుపర్చడానికి కొద్దిగా మిరియాల పొడి, జీలకర్ర వేసుకోవచ్చు. బ్రోకోలీ రైస్: వైట్ రైస్ తినడం వల్ల అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరంలో నిల్వ ఉండి కొవ్వుగా మారతాయి. వాటిని తగ్గించాలంటే బ్రోకోలీ రైస్‌ను ఎంపిక చేసుకోవడం ఉత్తమం. బ్రోకోలీ రైస్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటంతో పాటు తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రోకోలీ రైస్‌ను మసాలాలు, కూరగాయలతో కలిపి తింటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

పిండి కలిపి ఫ్రిడ్జ్‌లో వదిలేస్తున్నారా..

చాలా భారతీయ ఇళ్లలో పిండిని ముందుగానే తడిపి దాన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో పెడుతుంటారు. మళ్లీ సమయం ఉన్నప్పుడు దాంతోనే పూరీలు, చపాతీలు చేసుకుంటారు. అంతకు ముందు లేని ఈ అలవాటు ఫ్రిడ్జ్ లు వచ్చిన తర్వాతే ఎక్కువగా కనపడుతోంది. కానీ ఇలా పిండిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం సర్వసా ధారణంగా మారిపోయింది. నిజానికి, ఇది సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది, ముఖ్యం గా ఉదయం అందరూ స్కూళ్లు, కాలేజీలకు వెళ్లే బిజీలో ఉన్నప్పుడు పని తగ్గిస్తుంది కూడా. మీరు కూడా సమయం ఆదా చేయడానికి పిండిని తడిపి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుతారా? లేదా ఉదయం లేదా సాయంత్రం రోటీ చేయడానికి పిండిని తడిపితే అది పూర్తిగా అయిపోకుండా, అది వృధా కాకుండా ఉండటానికి, అదనంగా ఉన్న పిండిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచు తున్నారా.. తర్వాత అవసరమైనప్పుడల్లా వాడేస్తున్నారా? మీ ఇళ్లలో మీ చుట్టు పక్కల ఇళ్లలో ఇది జరుగుతుంటే, ఇప్పుడే అప్రమత్తంగా ఉండండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రిఫ్రిజిరే టర్‌లో ఉంచిన పిండిలో మైకోటాక్సిన్ల వంటి హానికరమైన అంశాలు పెరుగు తాయి, ఇది తిన్న తర్వాత ఆమ్లత్వం మరియు కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అలాగే, పిండిని ఎక్కువసేపు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల దాని తాజాదనం మరియు అవసరమైన పోష కాలు పోతాయి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఎక్కువ సేపు ఉంచిన పిండిని తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం కూడా పెరుగు తుంది. దీని వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పిండి చాలా కాలం నుండి నిల్వ ఉంచబడి ఉంటే దాని రంగు నల్లగా మారితే అది చెడిపోయిం దని సంకేతం. అటువంటి పిండితో రోటీ తయారు చేయడం ఆరోగ్యానికి హాని కరం. పిండిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫ్రిజ్‌లోని హానికరమైన వాయువులు దానిలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ పిండితో చేసిన బ్రెడ్ తినడం ద్వారా మీరు అనారోగ్యానికి గురవుతారు. పాత పిండితో చేసిన బ్రెడ్ తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. పిండిని పిసికిన తర్వాత, వెంటనే వాడండి. ఎందుకంటే ఒక గంట తర్వాత దానిలో రసాయన మార్పులు ప్రారంభమవుతాయి. మీరు

వేసవిలోనూ
నాన్ వెజ్ ఫుడ్ లాగించేస్తున్నారా..

వేసవి కాలం అంటేనే తినే మరియు త్రాగే అలవాట్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తినడంలో, తాగడంలో కొద్ది పాటి నిర్లక్ష్యం కూడా మనకు డేంజరే. దాని పర్యవసానాలను కచ్చితంగా అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. వేసవిలో చేపలు, చికెన్, మటన్ లేదా గుడ్లు తినాలా వద్దా అనే ప్రశ్న మాంసాహారుల మనస్సులలో కూడా తరచుగా తలెత్తుతుంది. ఏ కాలమైనా నాన్ వెజ్ లేకుండా ముద్ద దిగని వారు ఉంటారు. అయితే, అన్ని కాలాలు వేరు. ఒక్క ఎండాకాలం మాత్రం ఆరోగ్యం, ఆహారం పరంగా ఎంతో జాగ్రత్తగా మెలగాల్సిన సమయం. మండే ఎండల్లో మనం తీసుకునే ఆహారం వల్ల కూడా మనం డీహైడ్రేషన్ కు లోనవుతుంటాం. అయితే, మీకు నాన్ వెజ్ ఎంత ఇష్టమైనా కూడా వారానికి ఒకటి రెండు సార్లకే పరిమితం చేయాలని ఎక్కువగా తినేయడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయని నిపుణుల చెప్తున్నారు. వేసవిలో మాంసం తినడం పూర్తిగా మానేయాలి లేదా అతిగా తినడం మానేయాలి. దీనికి కారణం మాంసాహారం అంటేనే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీంతో శరీరంలో వేడి పెరిగిపోతుంది. శరీరం వేడెక్కుతున్న కొద్దీ, మీకు ఎక్కువగా చెమట పట్టడం మొదలవుతుంది. ఇదే కాకుండా, చేపలు, చికెన్, మటన్ లేదా గుడ్లు భారీ ఆహారాలు, మీ కడుపులో ఉండే రసాయనాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. దీని కారణంగా మీ జీర్ణ ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ చెదిరిపోతే మీకు విరేచనాలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. కడుపునొప్పి అతిసారం సమస్య కూడా రావచ్చు. పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్లకు కూడా ఇదే సీజన్ కావడంతో కొందరు అక్కడి భోజనం వికటించి అనారోగ్యం పాలవుతుంటారు. ఒకవేళ తినాల్సి వచ్చినా దానికి తోడుగా మజ్జిగ, చలువ చేసే ద్రవ పదార్థాలు, మంచి నీళ్లు, కొబ్బరి నీళ్లు వంటివి బాగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే ఇవి మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి.

బంగాళదుంపలు తింటున్నారా..?

బంగాళదుంపలు రుచికరంగా ఉండటంతో చాలా మంది ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడుతారు. అయితే ఇవి అధికంగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం, బరువు అధికంగా పెరగడం, జీర్ణకోశ సమస్యలు, రక్తపోటు పెరుగుదల వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బంగాళదుంపలతో చేసిన వంటకాలు చాలా మందికి ఇష్టం. ఇవి రుచికరంగా ఉండటంతో పాటు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే బంగాళదుంపలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. మితిమీరిన ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలను తెలుసుకొని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. బంగాళదుంపల్లో అధికంగా కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో గ్లూకోజ్‌గా మారి శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే అధిక మోతాదులో బంగాళదుంపలు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా ప్రీ-డయాబెటిక్ పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారు బంగాళదుంపలను నియంత్రిత పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలలో ఎక్కువ శాతం కార్బోహైడ్రేట్లు, పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో కొవ్వుగా నిల్వ అవుతూ బరువు పెరిగే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు ఎక్కువగా బంగాళదుంపలను తీసుకోవడం మంచిది కాదు. దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకుంటే మంచిది. బంగాళదుంపలో పిండి పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అధికంగా తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా జీర్ణకోశ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు బంగాళదుంపలను తక్కువగా తీసుకోవడం ఉత్తమం. గ్యాస్ సమస్య ఉన్నవారు వీటిని పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. బంగాళదుంపలను అధికంగా తినడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. బంగాళదుంపలలో సోడియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వీటిని ఎక్కువగా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ లేదా వేయించిన రూపంలో తీసుకుంటే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు బంగాళదుంపల వినియోగాన్ని నియంత్రించుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా శరీరంలోని ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరిగి కొందరికి ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ప్రీ-డయాబెటిక్ స్థితికి దారితీస్తుంది. బంగాళదుంపలు శరీరానికి శక్తిని అందించే మంచి ఆహార పదార్థమే. అయితే వాటిని అధికంగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. మధుమేహం, అధిక బరువు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు వీటిని నియంత్రిత పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం కోసం సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ఎంతో అవసరం.

రాగి పాత్రల్లో దాగిన రహస్యం..

రాగి లోహం యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది నీటిలోని హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లను చంపడంలో సహాయపడుతుంది. నీటిని నిల్వ చేయడానికి రాగి పాత్రలు గొప్ప ఎంపిక ఎందుకంటే అవి నీటిని సురక్షితంగా మలినాలు లేకుండా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. రాగికి శోథ నిరోధక లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రాగి పాత్రలో నిల్వ చేసిన నీరు త్రాగటం వల్ల శరీరంపై అనేక రకాల సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయని నమ్ముతారు. పూర్వకాలంలో మన పూర్వీకులు మట్టి కుండలలో నీరు త్రాగేవారు. ఇది శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ చల్లగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. తర్వాత ఆ స్థానాన్ని రాగి పాత్రలు భర్తీ చేశాయి. ఇప్పుడు చాలా మంది ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీళ్లు తాగుతున్నారు. కానీ ఇటీవలి కాలంలో, రాగి పాత్రల వాడకం బాగా పెరిగింది. ఇందులో నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి అందరిలో అవగాహన పెరగడంతో ఎక్కడ చూసినా వీటిని తెగ వాడేస్తున్నారు. రాగి పాత్రలో నిల్వ చేసిన నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రాగి కడుపు కండరాల సంకోచాన్ని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది జీర్ణ ప్రక్రియకు సహాయపడుతుంది. అదనంగా, రాగి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉందని అంటారు. ఇది ఆహారం నుండి పోషకాలను బాగా గ్రహించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. రాగి ఒక ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, దీనివల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాధులకు నిరోధకతను పెంచుతుంది. రాగికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయని కూడా అంటారు, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రాగి పాత్రలో నీళ్లు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. జీవక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న థైరాయిడ్ గ్రంథిని నియంత్రించడంలో రాగి సహాయపడుతుంది. రాగి పాత్రలో నిల్వ చేసిన నీరు త్రాగడం వల్ల మీ థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గించే వారికి బాగా పనిచేస్తుంది. రాగికి వృద్ధాప్య వ్యతిరేక లక్షణాలు ఉన్నాయని అంటారు. అందుకే ఇది చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఎంపిక. రాగి పాత్ర నుండి నీరు త్రాగడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే రాగి కొల్లాజెన్ ఎలాస్టిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గీతలు, ముడతలు రాకుండా రూపాన్ని చక్కగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు మరింత యవ్వనమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

మంచి సినిమాకు టైమింగ్ మిస్సయింది

ఇవాళ ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యంని మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. పదేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా మొన్నీమధ్యే ఈవెంట్ చేసి అభిమానులను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు. నాని, విజయ్ దేవరకొండ రీ యూనియన్ తో పాటు వేడుక తాలూకు ఫోటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో తిరిగాయి. అసలే నాని మంచి ఊపులో ఉన్న టైం. హీరోగా నిర్మాతగా వరస హిట్లతో దూసుకుపోతున్నాడు. ఇంకోవైపు విజయ్ దేవరకొండని లైగర్, ఫ్యామిలీ స్టార్ తర్వాత మళ్ళీ తెరమీద చూడలేదు. కింగ్ డమ్ కు ఇంకా టైం ఉంది కాబట్టి ఫ్యాన్స్ కి ఇది మంచి జ్ఞాపకంగా ఉంటుందని అందరూ అనుకున్నారు.కట్ చేస్తే ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యంకు ఆశించిన స్థాయిలో స్పందన కనిపించలేదు. హైదరాబాద్ భ్రమరాంబ, వైజాగ్ లాంటి కొన్ని మెయిన్ సెంటర్లలో తప్ప మిగిలిన చోట టికెట్లు అంతంతమాత్రంగానే తెగాయి. కారణం సలార్ పార్ట్ 1 సీజ్ ఫైర్ దూకుడు. ఇంకోవైపు తొమ్మిదికి పైగా కొత్త రిలీజులు. అసలే ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యం ఎమోషనల్ మూవీ. కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్, విజిల్స్ వేయించే మాస్ ఎపిసోడ్స్ ఉండవు. ఫీల్ గుడ్ మూమెంట్స్ తో పాటు భావోద్వేగాలకు గురి చేసే సీన్లు, మంచి పాటలు ఉంటాయి. కానీ థియేటర్లలో అల్లరి చేస్తూ సందడి చేయాలనుకునే ఫ్యాన్స్ కోరుకునే స్టఫ్ ఉండదు. ఒకవేళ మరో సందర్భంలో వచ్చి ఉంటే ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యంకు మురారి, సీతమ్మ వాకిట్లో సిరిమల్లె చెట్టు మంచి స్పందన దక్కేదేమో. అందుకే టైమింగ్ ముఖ్యమని చెప్పేది. నాని, విజయ్ దేవరకొండ ఫ్యాన్స్ ఆ మధ్య సోషల్ మీడియాలో అర్థం లేని కారణాలతో ఫ్యాన్ వార్లు చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. వాళ్ళను కలిపేందుకు కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందనుకుంటే ఇలా జరగడం ఊహించనిది. కల్కి 2898 ఏడి దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ డెబ్యూగానూ దీనికి ప్రత్యేకత ఉంది. అన్నట్టు పదేళ్ల క్రితం ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యం రిలీజ్ రోజే నాని మరో సినిమా జెండాపై కపిరాజు విడుదలయ్యింది. కాకపోతే అది డిజాస్టరయ్యింది.

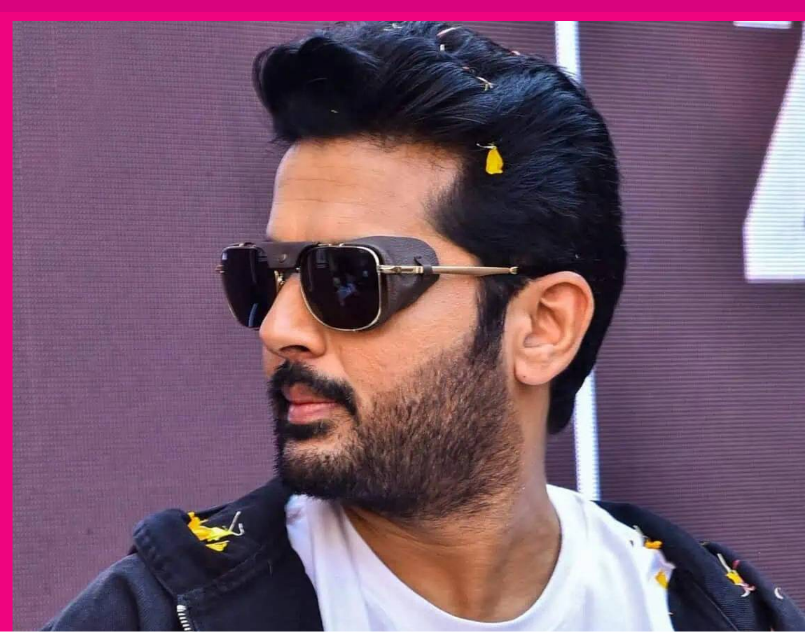
బాలయ్యతో హరీష్ శంకర్?

టాలీవుడ్లో ఒక సెన్సేషనల్ కాంబినేషన్‌కు రంగం సిద్ధమవుతున్నట్లు ఒక హాట్ న్యూస్ ప్రచారంలోకి వచ్చింది. సీనియర్ హీరో నందమూరి బాలకృష్ణతో.. గబ్బర్ సింగ్ దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ జట్టు కట్టబోతున్నాడన్నదే ఈ హాట్ న్యూస్. బాలయ్య-హరీష్ కాంబినేషన్లో సినిమాను అస్సలు ఊహించలేం. హరీష్ ఎక్కువగా యంగ్ హీరోలతోనే సినిమాలు చేశారు. బాలయ్య తరం సీనియర్లతో పని చేయలేదు. ఆయన ఎక్కువగా సినిమాలు చేసింది కూడా మెగా హీరోలతోనే. నందమూరి హీరోల్లో జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌తో 'రామయ్యా వస్తావయ్యా' చేశాడు. కానీ అది డిజాస్టర్ అయింది. హరీష్ సినిమాల శైలికి, బాలయ్య చిత్రాల స్టైల్‌కు తేడా ఉంటుంది. ఐతే గత కొన్నేళ్లలో బాలయ్య గోపీచంద్ మలినేని, అనిల్ రావిపూడి, బాబీ లాంటి హరీష్ సహచర యంగ్ డైరెక్టర్లతో సినిమాలు చేసి మంచి విజయాలందుకున్నారు. ఆయనకు వీళ్లు ఇమేజ్ మేకోవర్ ఇచ్చారు. ఈ క్రమంలోనే హరీష్ శంకర్ సైతం బాలయ్యతో సినిమాకు రెడీ అయినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. పవన్ కళ్యాణ్‌తో చాలా ఏళ్ల కిందట హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో మొదలైన సినిమాకు ఎప్పటికప్పుడు బ్రేకులు పడుతూనే ఉన్నాయి. ఒక కథ అనుకున్నాక దాన్ని మార్చి, 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' పేరుతో మరో సినిమా మొదలుపెట్టారు. అది కూడా ముందుకు కదల్లేదు. అది హోల్డ్‌లో పడిపోవడంతో 'మిస్టర్ బచ్చన్' చేశాడు హరీష్. కానీ అది డిజాస్టర్ అయింది. 'ఉస్తాద్..' ఇప్పుడిప్పుడే మొదలయ్యే సంకేతాలు కనిపించకపోవడంతో ఈలోపు మరో సినిమా చేయాలని హరీష్ డిసైడయ్యారు. రామ్‌తో సినిమా అన్నారు కానీ.. అది కార్యరూపం దాల్చలేదు. ఈలోపు వేరే భాషల్లో పెద్ద సినిమాలు తీస్తున్న కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ.. బాలయ్య-హరీష్ కలయికలో పెద్ద బడ్జెట్లో సినిమా చేయడానికి ముందుకు వచ్చినట్లు చెబుతున్నారు. త్వరలోనే ఈ సినిమా గురించి ప్రకటన రావచ్చంటున్నారు. 'అఖండ-2' పూర్తి చేశాక ఈ సినిమా పట్టాలెక్కొచ్చు.

శ్యామల కేసుపై హైకోర్టు ఏమందంటే..

బెట్టింగ్ యాప్ లను ప్రమోట్ చేశారంటూ టాలీవుడ్ కు చెందిన చాలా మంది ప్రముఖులతో పాటు సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లూయెన్సర్లపైనా హైదరాబాద్, సైబరాబాద్ పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు. ఈ కేసుల్లో హీరో విజయ్ దేవరకొండతో పాటు రానా దగ్గుబాటి, ప్రణీత, ప్రకాశ్ రాజ్ సహా ఇంకా చాలా మందే ఉన్నారు. వీరిలో యాంకర్ శ్యామల కూడా ఉన్నారు. అయితే ఈ కేసులకు వీరిలో ఏ ఎవ్వరూ పెద్దగా భయపడలేదు. అయితే ఒక్క యాంకర్ శ్యామల మాత్రం తనపై కేసు నమోదు అయ్యిందని తెలియగానే వణికిపోయినట్లున్నారు. అందుకే కాబోలుఅరెస్టు నుంచి తప్పించుకునేందుకు ఆమె ఏకంగా తెలంగాణ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. అరెస్టు నుంచి ఉపశమనం కూడా సాధించారు. అయితే విచారణకు మాత్రం హాజరుకావాల్సిందేనని.. అది కూడా సోమవారమే పోలీసుల వద్దకు వెళ్లాలని ఆమెకు కోర్టు షాకిచ్చింది. కోర్టులో ఏకంగా ఈ కేసును కొట్టివేయాలంటూ శ్యామల కోరుతూ క్వాష్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అయితే కేసును కొట్టేయడం కుదరదని కోర్టు తేల్చిచెప్పింది. అంతేకాకుండా పోలీసుల విచారణకు సహకరించి తీరాల్సిందేనని కూడా ఆదేశించింది. అరెస్టు నుంచి మాత్రమే శ్యామలకు కోర్టు ఊరటనిచ్చింది. అయినా ఈ కేసులో శ్యామలతో పాటు చాలా మందే ఉన్నారు కదా. యాంకర్ విష్ణుప్రియతో పాటు రీతూ చౌదరి కూడా గురువారమే పోలీసుల విచారణకు హాజరయ్యారు. తమకు తెలిసిన వివరాలు చెప్పారు. పోలీసులు ఇవ్వమన్న సెల్ ఫోన్లను కూడా ఇచ్చేసి వచ్చారు. వీరిని పోలీసులేమీ అరెస్టు చేయలేదు. విజయ్ దేవరకొండ, రానా, ప్రకాశ్ రాజ్ లు సోషల్ మీడియా వేదికగా తమ వివరణలు జారీ చేశారు. పోలీసులు పిలిస్తే విచారణకు వెళ్లేందుకు కూడా వారు సిద్ధంగానే ఉన్నారని చెప్పాలి. మరి శ్యామల ఒక్కరే ఎందుకు అంతగా భయపడి కోర్టును ఆశ్రయించారన్నది ప్రశ్నగా మారింది.

ఫ్లాపుల గురించి నితిన్ నిజాయితీ



హీరోలన్నాక ఫ్లాపులు సహజం. కాకపోతే వరసగా వస్తేనే ఇబ్బంది. నితిన్ కు ఈ సమస్య ఎదురయ్యింది. ప్రతిసారి ఒక హిట్టు రావడం ఆలస్యం వెనుక క్యూలో రెండు మూడు డిజాస్టర్లు పలకరిస్తాయి. అందుకే రాబిన్ హుడ్ మీద ఓ రేంజ్ లో నమ్మకం పెట్టేసుకున్నాడు. మాచర్ల నియోజకవర్గం, ఎక్స్ ట్రాడినరి భారీ అంచనాల మధ్య తలకిందుల ఫలితాలు అందుకున్నాయి. వీటి కన్నా ముందు రంగ్ దే, చెక్ కూడా పరాజయం మూటగట్టుకున్నాయి. అందుకే చివరి హిట్ భీష్మ ఇచ్చిన దర్శకుడు వెంకీ కుడుములతోనే మరోసారి చేతులు కలిపాడు. మార్చి 28 రాబిన్ హుడ్ తో గురి తప్పదనే కాన్ఫిడెన్స్ చూపిస్తున్నాడు. ఈ సందర్భంగా మా ప్రతినిధికి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఫ్లాపుల గురించి నితిన్ నిజాయితీగా ఓపెనయ్యాడు. నా స్క్రిప్ట్ ఎంపికలో జరిగిన పొరపాట్ల వల్లనో లేదా పక్కనున్న వాళ్ళు ప్రభావితం చేయడం వల్లనో కారణం ఏదైతేనేం ఒక హిట్టు మూడు ఫ్లాపులుగా కెరీర్ హెచ్చుతగ్గులకు గురైందని ఒప్పుకున్నాడు. రాబోయే సంవత్సరాల్లో పాత్ బ్రేకింగ్ మూవీస్ తో మళ్ళీ ఋజువు చేసుకుంటాననే నమ్మకం వ్యక్తం చేస్తున్నాడు. త్వరలో రాబోయే తమ్ముడు ట్రైలర్ మీద ఇండస్ట్రీలో ప్రీ పాజిటివ్ బజ్ ఉంది. ఎల్లమ్మ తనకు నటుడిగానూ ఒక ఛాలెంజ్ గా నిలుస్తుందని జయంని మించిన రూటెడ్ కంటెంట్ ఉంటుందని నితిన్ చెబుతున్నాడు.

ఛేదనలో పాకిస్తాన్ రికార్డు

టి20ల్లో పాకిస్తాన్ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. ఆక్లాండ్ వేదికగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడో టి20లో 205 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కేవలం 16 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. దీంతో టి20 క్రికెట్ చరిత్రలో అత్యంత వేగంగా 200కు పైగా లక్ష్యాన్ని 16ఓవర్లలోనే ఛేదించిన జట్టుగా పాకిస్తాన్ రికార్డుపుటల్లోకెక్కింది. దీంతో 2007లో దక్షిణాఫ్రికా (17.2 ఓవర్లలో 208 పరుగులు) పేరిట ఉన్న రికార్డు బ్రేక్ అయ్యింది. శుక్రవారం జరిగిన మూడో టి20లో పాకిస్తాన్ న్యూజిలాండ్‌పై 9 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్‌కు దిగిన న్యూజిలాండ్ 19.5 ఓవర్లలో 204 పరుగుల భారీ స్కోర్ చేసి ఆలౌట్కైంది. చాప్‌మన్(94బీ 44బంతుల్లో 11ఫోర్లు, 4సిక్సర్లు)కి తోడు బ్రేస్‌వెల్(31), టిమ్ సీఫర్ట్(19), డారిల్ మిచెల్(17), ఇష్ సోధి(10) రెండంకెల స్కోర్లు చేశారు. పాక్ బౌలర్లలో హరీస్ రౌఫ్‌కు మూడు, షాహీన్ అఫ్రిది, అబ్రార్ అహ్మద్, అబ్బాస్ అఫ్రిది తలో రెండేసి వికెట్లు పడగొట్టారు. అనంతరం 205 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించేందుకు బరిలోకి దిగిన పాక్ ఓపెనర్ హసన్ నవాజ్(105నాటౌట్‌బీ 45బంతుల్లో 10ఫోర్లు, 7సిక్సర్లు)కి తోడు ఓపెనర్ మహ్మద్ హరీస్(41), కెప్టెన్ సల్మాన్ అఘా (51నాటౌట్) విజయతీరాలకు చేరింది. ఈ గెలుపుతో పాక్ 5మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో 1-2తో వెనుకబడి ఉంది. నాల్గో టి20 23న మౌంట్ మాంగనూరు వేదికగా జరగనుంది.

టీమిండియా క్రికెటర్ సర్‌ప్రైజ్ స్టేట్‌మెంట్

ఐపీఎల్ మెగా సీజన్ మొదల్కైపోయింది. ఇక క్రికెట్ అభిమానులకు పండగే పండగ. ప్రతి రోజు మ్యాచ్‌లు, ఫోర్లు సిక్సర్ల వర్షం, వికెట్ల పంట, స్టార్ క్రికెటర్ల బాదుడు, యువ బ్యాటర్ల దూకుడు, ఫీల్డర్ల విన్యాసాలు, మధ్య మధ్య గొడవలు అబ్బో.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఐపీఎల్ అంటేనే క్రికెట్ హంగామా. ఎండా కాలం, వానా కాలం, వర్షా కాలం లాగా.. క్రికెట్ అభిమానులకు ఇది ఐపీఎల్ కాలం. మొన్నటి వరకు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీతో వంద కోట్ల మందికి పైగా ఇండియన్స్ ఒక్కటిగా ఉంటే.. ఇప్పుడు పది గ్రూపులుగా విడిపోయారు. అందుకు కారణం ఏంటో మీకు తెలిసిందే.. ఐపీఎల్‌లో పది టీమ్స్. సో ఇప్పుడు ఇండియాలో భిన్నత్వంలో ఏకత్వం కాదు.. ఏకత్వంలో భిన్నత్వం. అయితే ఈ పది గ్రూపుల్లో ఓ ఐదు గ్రూపులు మాత్రం చాలా పెద్దవి. అదేనండి ఐదు టీమ్స్‌కు ఫ్యాన్ బేస్ ఎక్కువ అని. వాటిలో ఆర్సీబీ, సీఎస్కే, ముంబై, ఎస్ఆర్‌హెచ్, కేకేఆర్ టీమ్స్ ఉంటాయి. మిగతా టీమ్స్‌కు కూడా ఫ్యాన్స్ ఉన్నా..

వీటితో పోల్చుకుంటే కాస్త తక్కువనే చెప్పాలి. అందుకు చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. అయితే మరి ఈ పది టీమ్స్ కాకుండా.. మధ్యలో ఇండియా పాకిస్థాన్ మ్యాచ్ ఎందుకొచ్చిందని అనుకుంటున్నారు. ఓ టీమిండియా క్రికెటర్ ఐపీఎల్‌లో ఇండియా, పాకిస్థాన్ మ్యాచ్‌ను తలపించే ఓ మ్యాచ్ ఉందని చెప్పాడు. ఆ మ్యాచ్ ఏదో కాదు.. సీఎస్కే వర్సెస్ ఎంఐ. ఈ రెండు టీమ్స్ మధ్య మ్యాచ్‌కు.. భారత్, పాక్ మ్యాచ్‌కు ఉన్నంత క్రేజ్ ఉందని భారత మాజీ క్రికెటర్ హర్భజన్ సింగ్ అన్నారు. ఆయన చెప్పిన దాంట్లో తప్పేలేదు. ఎందుకంటే.. ఈ రెండు టీమ్స్ కూడా ఛాంపియన్స్ టీమ్, ఇప్పటికే చెరో ఐదు ట్రోఫీలు గెలిచి ఉన్నాయి.. ఓ టీమ్‌కు ధోని, మరో టీమ్‌కు రోహిత్ పెద్ద దిక్కులుగా ఉన్నారు. ముంబైతో మ్యాచ్ అనగానే చెన్నై ఫ్యాన్స్ అలర్ట్ అయిపోతారు, అలాగే ముంబై ఫ్యాన్స్ కూడా సేమ్. రెండు బెస్ట్ టీమ్స్ మధ్య జరిగే పోటీ ఎప్పుడూ ఆసక్తికరంగానే ఉంటుంది. క్రికెట్ ఫ్యాన్స్‌కు కనులవిందును అందిస్తుంది. ఈ రెండు టీమ్స్ ఆదివారం చెన్నైలోని చెపాక్ వేదికగా తలపడనున్నాయి. ఈ క్రమంలో భజ్జీ ఇచ్చిన స్టేట్‌మెంట్ వైరల్‌గా మారింది.

కళ్ళు చెదిరిపోయే క్యాచ్
అందుకున్న పాకిస్థాన్ పేసర్!

పాకిస్థాన్ ఫాస్ట్ బౌలర్ హారిస్ రౌఫ్ న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడో టీ20లో అసాధారణమైన క్యాచ్‌తో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. షాహీన్ అఫ్రిది బౌలింగ్‌లో ఫిన్ అలెన్ షాట్ ఆడగా, రౌఫ్ ఒంటిచేత్తో డైవ్ చేసి అద్భుతమైన క్యాచ్ అందుకున్నాడు. ఈ ఫీల్డింగ్ ప్రదర్శన పాకిస్థాన్ క్రికెట్‌కు గొప్ప గౌరవం తెచ్చింది. అయితే, మార్క్ చాప్‌మన్ అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడడంతో న్యూజిలాండ్ విజయం సాధించింది. పాకిస్థాన్ ఫాస్ట్ బౌలర్ హారిస్ రౌఫ్ న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడో టీ20 మ్యాచ్‌లో అద్భుతమైన ఫీల్డింగ్‌తో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. పాకిస్థాన్ జట్టు ఫీల్డింగ్‌లో తరచూ విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ, హారిస్ రౌఫ్ చేసిన ఈ అద్భుతమైన క్యాచ్ జట్టు చరిత్రలోనే అత్యుత్తమ క్యాచ్‌లలో ఒకటిగా నిలిచింది. శుక్రవారం న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో మూడో టీ20లో, హారిస్ రౌఫ్ ఒంటి చేత్తో అసాధారణంగా ఫిన్ అలెన్ క్యాచ్‌ను అందుకున్నాడు. ఈ అద్భుతమైన ఫీల్డింగ్‌తో మ్యాచ్ ప్రారంభ దశలోనే న్యూజిలాండ్ ఓపెనర్‌ను వెనక్కి పంపాడు. ఈ సంఘటన షాహీన్ అఫ్రిది బౌలింగ్‌లో చోటుచేసుకుంది. అతను లెగ్ స్టంప్ పై ఫుల్లర్ డెలివరీ ఇచ్చాడు, దీన్ని ఫిన్ అలెన్ షార్ట్-ఫైన్ లెగ్ మీదుగా ఫ్లిక్ చేయడానికి ప్రయత్నించాడు. అయితే, హారిస్ రౌఫ్ అపర సూపర్ మ్యాన్‌లా తన కుడి వైపుకు డైవ్ చేసి, ఒక్క చేత్తో అద్భుతమైన క్యాచ్‌ను అందుకున్నాడు. అతని క్యాచ్‌ను చూసిన ప్రేక్షకులు, సహచర ఆటగాళ్లు ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. మ్యాచ్ అనంతరం, రౌఫ్ స్వయంగా ఏమి జరిగిందో నమ్మలేకపోయాడని అతని హావభావాలు చూపించాయి.ఈ మ్యాచ్‌లో న్యూజిలాండ్ బ్యాట్స్‌మన్ మార్క్ చాప్‌మన్ 94 పరుగులు చేసి జట్టు విజయానికి మార్గం సుగమం చేశాడు. అతని ఇన్నింగ్స్ 44 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లతో ఆకర్షణీయంగా సాగింది. పాకిస్థాన్‌ను 204 పరుగుల లక్ష్యంతో నిలిపి, ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను కైవసం చేసుకోవడానికి న్యూజిలాండ్ బలమైన స్థానంలోకి వచ్చింది. షహీన్ అఫ్రిది వేసిన స్లో బంతిని మిస్ టైమ్ చేసి, షార్ట్ థర్డ్ మ్యాన్ వద్ద క్యాచ్ ఇచ్చిన చాప్‌మన్, తన రెండో టీ20 శతకాన్ని కొద్ది పరుగుల తేడాతో చేజార్చుకున్నాడు. కెప్టెన్ మైఖేల్ బ్రేస్‌వెల్ 31 పరుగులు చేయడం మినహా, న్యూజిలాండ్ మిగిలిన బ్యాట్స్‌మెన్ చివరి దశలో పెద్దగా రాణించలేకపోయారు. అయితే, న్యూజిలాండ్ బౌలింగ్ విభాగంలో కైల్ జామిసన్ తమ జట్టుకు కీలక విజయాన్ని అందించాడు. క్రైస్ట్‌చర్చ్‌లో జరిగిన మొదటి మ్యాచ్‌లో తొమ్మిది వికెట్ల తేడాతో న్యూజిలాండ్ ఘనవిజయం సాధించినప్పుడు, జామిసన్ మూడు వికెట్లు తీసి అదరగొట్టాడు. పాకిస్థాన్ బౌలింగ్‌లో అనుభవజ్ఞుడైన హారిస్ రౌఫ్ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచాడు. అతను 3-29 గణాంకాలతో బ్రేస్‌వెల్‌ను బౌలింగ్ చేసి, తన జట్టుకు విలువైన విరామాన్ని అందించాడు. ఈ సిరీస్‌లో గత మ్యాచ్‌లలో ఓటమి పాలైన లెగ్ స్పిన్నర్ అబ్రార్ అహ్మద్, పేసర్ అబ్బాస్ అఫ్రిది తలా రెండు వికెట్లు తీసి తమ రీకాల్‌ను సమర్థించుకున్నారు.

టీమిండియా దిగ్గజ స్పిన్నర్‌కు అరుదైన గౌరవం!

భారత క్రికెట్ జట్టు దిగ్గజ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్‌కు చెన్నైలో అరుదైన గౌరవం

లభిస్తోంది. ఆయన నివసించే వీధి పేరు మార్పు ప్రతిపాదనను అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. ఐపీఎల్‌లో సీఎస్కేలో తిరిగి ఆడే అవకాశం రావడంతో, అశ్విన్ ధోనికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ధోని తన కెరీర్‌లో ఎలా ప్రభావం చూపాడో, ముఖ్యమైన మ్యాచ్‌ల జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేస్తూ, అశ్విన్ తన క్రికెట్ ప్రయాణాన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. భారత క్రికెట్ జట్టు దిగ్గజ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్‌కు చెన్నైలో గౌరవప్రదమైన గుర్తింపు లభించనుంది. నివేదికల ప్రకారం, గ్రేటర్ చెన్నై కార్పొరేషన్ పశ్చిమ మాంబళంలోని రామకృష్ణపురం 1వ వీధి పేరు మార్చాలని నిర్ణయించింది. ఈ వీధిలో అశ్విన్‌కు ఒక ఇల్లు ఉంది, అతను అక్కడే నివసిస్తున్నాడు. పేరు మార్చే ప్రతిపాదనను అశ్విన్ యాజమాన్యంలోని క్యారమ్ బాల్ ఈవెంట్ అండ్ మార్కెటింగ్ కంపెనీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సమర్పించినట్లు తెలుస్తోంది. దీనివల్ల భారత క్రికెట్‌లో తనదైన ముద్రవేసిన అశ్విన్‌కు చెన్నై నగరం ఒక గొప్ప గౌరవాన్ని అందజేయనుంది. అశ్విన్ ఇటీవల ఐపీఎల్‌లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తరపున తిరిగి ఆడే అవకాశం రావడంతో, మాజీ కెప్టెన్ మహేంద్ర సింగ్ ధోనికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. ఐదుసార్లు ఐపీఎల్ విజేతగా నిలిచిన సీఎస్కే తనను తిరిగి తీసుకోవడం పట్ల అశ్విన్ సంతోషం వ్యక్తం చేశాడు. అతను తన తొలి ఐపీఎల్ రోజుల్లో ధోని తనను ఎలా ప్రోత్సహించాడో గుర్తు చేసుకున్నాడు. 2009 ఐపీఎల్‌లో అశ్విన్ రెండు మ్యాచ్‌లు ఆడిన తర్వాత, అప్పటి సీఎస్కే కెప్టెన్ ధోని తనను రాబోయే సీజన్లలో బాగా ఉపయోగించుకుంటానని ఫేస్‌బుక్‌లో పేర్కొన్నాడని అశ్విన్ వెల్లడిరచాడు. ధోని అతనిపై కలిగిన నమ్మకాన్ని వివరించుతూ, ఒక సందర్భాన్ని గుర్తు చేసుకున్నాడు. ముంబై ఇండియన్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో, సచిన్ టెండూల్కర్ ముందు కొత్త బంతితో బౌలింగ్ ప్రారంభించిన అనుభూతిని వివరించాడు. “ధోని గాయపడ్డాడు, నేను కూడా కొన్ని మ్యాచ్‌ల్లో నా ఫామ్ కోల్పోయాను. మేమిద్దరం తిరిగి జట్టులోకి వచ్చిన తర్వాత, ముంబై ఇండియన్స్‌తో మ్యాచ్‌లో నాకు కొత్త బంతిని ఇచ్చాడు. అతను పెద్దగా మాటలు చెప్పడు, కానీ కీరన్ పొలార్డ్‌ను అవుట్ చేయగలనా అని అడిగాడు. అదృష్టవశాత్తూ, పొలార్డ్ నా బౌలింగ్‌లో గాలిలో క్యాచ్ ఇచ్చాడు, తిలాన్ తుషార, మురళీ విజయ్ కలిసి అత్యంత విచిత్రమైన క్యాచ్‌లలో ఒకదానిని అందుకున్నారు” అని అశ్విన్ గుర్తు చేసుకున్నాడు.అతని క్రికెట్ కెరీర్‌లో అదృష్టం ఎంతటి పాత్ర పోషించిందో అశ్విన్ వివరించాడు. గత సంవత్సరం ధర్మశాలలో ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన తన 100వ టెస్ట్ సందర్భంగా, ధోని తనకు ఒక జ్ఞాపికను బహుమతిగా ఇవ్వాలని కోరుకున్నానని, అదే తన చివరి టెస్ట్ కావాలని తాను కోరుకున్నానని వెల్లడిరచాడు. అశ్విన్ కెరీర్‌లో ధోని ఎంతటి ప్రభావాన్ని చూపాడో ఈ సంఘటనలు సూచిస్తున్నాయి. చెన్నైలో ఒక రోడ్డుకు తన పేరు పెట్టే అవకాశం రావడం, సీఎస్కేలో అతను తిరిగి ఆడే అవకాశం పొందడం, ధోని తన కెరీర్‌లో చూపిన మద్దతు, ఈ మూడు అంశాలు అశ్విన్‌కు గొప్ప గుర్తింపుగా నిలిచాయి. భారత క్రికెట్‌లో అశ్విన్ చేసిన సేవలకు ఇది ఒక చిన్న గౌరవమే అయినా, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అతని అభిమానులందరికీ గర్వకారణం.

బాక్సింగ్ లెజెండ్
జార్జ్ ఫోర్‌మాన్ కన్నుమూత

అమెరికన్ బాక్సింగ్ లెజెండ్ జార్జ్ ఫోర్‌మాన్ (76) కన్నుమూశారు. రెండుసార్లు ప్రపంచ హెవీవెయిట్ ఛాంపియన్ టైటిల్ గెలుచుకున్న ఫోర్‌మాన్ మరణ వార్తను కుటుంబ సభ్యులు పంచుకున్నారు. బాక్సింగ్ రింగ్‌లో బిగ్ జార్జ్‌గా పిలువబడే ఫోర్‌మాన్ 1960లలో తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించాడు. ఒలింపిక్ స్వర్ణంతో సహా అనేక గౌరవాలను గెలుచుకున్నాడు.ఫోర్‌మాన్ 1949లో టెక్సాస్‌లోని మార్షల్‌లో జన్మించాడు. 19సంవత్సరాల వయస్సులో ఆయన 1968లో మెక్సికోలో జరిగిన ఒలింపిక్స్‌లో స్వర్ణం గెలుచుకున్నాడు. ఆపై వరుసగా 37 మ్యాచ్‌లను గెలుచుకున్నాడు. 1973లో జమైకాలోని కింగ్‌స్టన్‌లో జరిగిన ప్రపంచ ఛాంపియన్ జో ఫ్రేజియర్‌ను ఓడిరచాడు. 1973లో అతను మొదటి హెవీవెయిట్ ఛాంపియన్ టైటిల్‌ను గెలుచుకున్నాడు. 1974లో ఫోర్‌మాన్ రంబుల్ ఇన్ ది జంగిల్ అని పిలువబడే ప్రసిద్ధ మ్యాచ్‌లో ముహమ్మద్ అలీ చేతిలో ఓడిపోయాడు. ఆయన 45 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడు (1994లో) మళ్ళీ ఛాంపియన్ అయ్యాడు. ఫోర్‌మాన్ అత్యంత వృద్ధ ప్రపంచ ఛాంపియన్. ఆయన 1997లో క్రీడల నుండి రిటైర్ అయ్యాడు.