

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతం చేయాలి



హైదరాబాద్

సంపుటి : 01

సంచిక : 131

బుధవారం

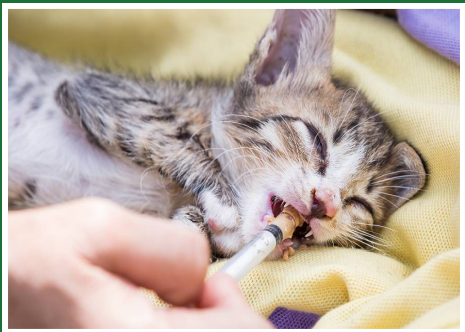
26 - 03 - 2025

ఎడిటర్ : పి. జయరాం

పేజీలు : 8

వెల : 4

నిన్న బర్డ్ షూ.. ఇప్పుడు ఎఫ్పీవీ



తొలిఅడుగు, ఇంటర్నెట్ డెస్క్: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బర్డ్ షూ భయం ఇంకా పూర్తిగా తొలగిపోలేదు. ఇప్పటికీ కూడా చాలా ప్రాంతాల్లో బర్డ్ షూ కారణంగా వందల్లో కోట్లు చచ్చిపోతున్నాయి. మన దగ్గర బర్డ్ షూ కలకలం పూర్తిగా సద్దుమణగకముందే.. పొరుగు రాష్ట్రం కర్ణాటకలో మరో

2



బయటపడ్డ మరో మృతదేహం

తొలిఅడుగు, శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ సొరంగం ప్రమాదంలో మరో మృతదేహం లభ్యమైంది. టన్నెల్లో రెస్క్యూ సిబ్బంది ఎఫ్బీవీ ఫలిస్తున్నాయి. టన్నెల్ బోరింగ్ మెషిన్ శకలాలు మధ్య ఇరుక్కుపోయిన మృతదేహాన్ని అతి కష్టం మీద బయటకు తీశారు. మిగతా కార్మికులు లోకో ట్రాక్ సమీపంలోనే చిక్కుకుపోయారా? వారి కోసం వేట కొనసాగుతోంది. ఆ.. ఆరుగురి కోసం తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నాయి రెస్క్యూ బృందాలు. శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ సొరంగం రెస్క్యూ ఆపరేషన్లో కీలక పురోగతి కనిపించింది. నాన్ స్టాప్ గా 32వ రోజు సహాయక చర్యలు కొనసాగిస్తున్న

వేళ.. కన్వేయర్ బెల్ట్ కి 50 మీటర్ల దూరంలో మరో మృతదేహం ఆన వాళ్లు కనిపించాయి. దుర్వాసన వస్తుండటంతో స్ప్రే బాటిల్స్ లోపలికి తీసుకెళ్లారు. టీబీఎం మెషిన్ పరికరాలు గ్యాస్ కట్టర్ తో తొలగించారు. మృతదేహం చుట్టూ భారీగా పేరుకుపోయిన

శకలాలు, మట్టి బురద తొలగించి మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు. మృతుడు యూపీకి చెందిన ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ మనోజ్ కుమార్ గా గుర్తించారు. దెడ్ బాడీని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం నాగర్ కర్నూల్ ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. గత నెల ఫిబ్రవరి 22న టన్నెల్లో జరిగిన ప్రమాదంలో 8మంది కార్మికులు చిక్కుకుపోయారు. వారి ఆచూకీ కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర సంస్థలకు

2

- ☐ సొరంగం ప్రమాదంలో మరో మృతదేహం లభ్యమైంది
- ☐ మిగతా కార్మికుల కోసం వేట
- ☐ తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్న రెస్క్యూ బృందాలు
- ☐ సహాయక చర్యలకు ఎదురవుతున్న అడ్డంకులు
- ☐ వాటిని అధిగమిస్తూ కార్మికుల జాడ కోసం శ్రమిస్తున్న రెస్క్యూ బృందాలు

అగ్రస్థానంలో తెలంగాణ ఎమ్మెల్యేల జీతం



తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : ఎంపీల జీతాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా పెంచింది. 24 శాతం మేర వారి జీతాలను పెంచింది. దీంతో ప్రతి నెల ఒక్కో ఎంపీ ఇకపై రూ.1.24 లక్షల ను జీతంగా అందుకోనున్నారు. ఇది 2023, ఏప్రిల్ 1వ తేదీ నుంచి అమల్లోకి వస్తుందని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. ఈ బకాయిలను త్వరలో విడుదల చేస్తామని కూడా

2

ఐదేళ్లలో ఆ గ్యాస్ సిలిండర్ల బుకింగ్ రెట్టింపు



తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : దేశంలో గత ఐదేళ్లలో ఉజ్జ్వల స్కీమ్ ద్వారా ఇచ్చిన సిలిండర్ రీఫిల్ బుకింగ్ రెట్టింపు అయ్యిందని, అలాగే లబ్ధిదారుల తలసరి వినియోగం సంవత్సరానికి దాదాపు నాలుగున్నర సిలిండర్లకు పెరిగిందని ప్రభుత్వం

2

సిస్కోతో ఒప్పందం



తొలిఅడుగు, అమరావతి : ఐటీ, అడ్వాన్స్డ్ కోర్సుల్లో నైపుణ్యాభివృద్ధి కోసం ఏపీ ప్రభుత్వం సిస్కో తో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఈ మేరకు ఐటీ విద్యాశాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ సమక్షంలో సిస్కో- ఏపీఎన్ఎస్

2

ఎమ్మెల్యేల అనర్హత విచారణ ఏప్రిల్ 2కు వాయిదా



తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : తెలంగాణలో పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై విచారణను సుప్రీం కోర్టు ఏప్రిల్ 2కు వాయిదా వేసింది. విచారణ సందర్భంగా సుప్రీం ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. గతంలో ఫిరాయింపుల వ్యవహారాల్లో ముగ్గురు, ఐదుగురు రాజ్యాంగ ధర్మాసనాలు తగిన సమయం అని చెప్పలేదని.. అలాంటప్పుడు వాటిని కాదని తామెలా వెళ్లగలమని సుప్రీం

ప్రశ్నించింది. ఉన్నత ధర్మాసనాల తీర్పులను తిరిగి ఎలా రాయగలం అంటూ జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసనం.. పిటిషన్ల తరపు న్యాయవాదులను ప్రశ్నించింది. పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలకు సంబంధించి అనర్హత పిటిషన్లపై సుప్రీం కోర్టులో ఈరోజు (మంగళవారం) విచారణ జరిగింది. జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసనం ఈ పిటిషన్లను విచారించింది. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి తరపున సీనియర్

మరికొన్ని రోజులు జైల్లోనే వంశీ

- ☐ ఏప్రిల్ 8 వరకు రిమాండ్ను పొడిగించిన కోర్టు
- ☐ జైల్లో సౌకర్యాలు ఎలా ఉన్నాయని ఆరా

తొలిఅడుగు, విజయవాడ : మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైసీపీ నేత వల్లభనేని వంశీకి విజయవాడ ఎస్సీ, ఎస్టీ కోర్టు రిమాండ్ పొడిగించింది. గన్నవరం టీడీపీ కార్యాలయంపై దాడి పుటనలో ఫిర్యాదుదారుడు సత్యవర్ధన్ కిడ్నాప్ కేసులో ఏప్రిల్ 8 వరకు రిమాండ్ను పొడిగిస్తూ కోర్టు ఆదేశించింది. ఆయనతో

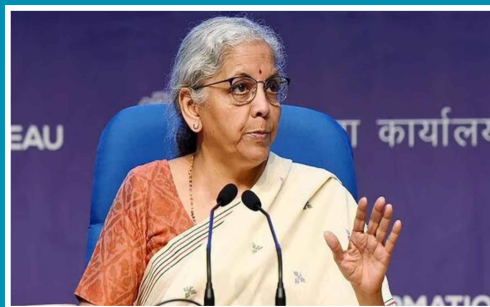


పాటు మరో నలుగురు నిందితులను పోలీసులు కోర్టులో హాజరుపర్చారు. ఏ-1 వల్లభనేని వంశీ మోహన్, ఏ-4 గంటా వీరాజు, ఏ-7 ఎలినేని వెంకట శివరామకృష్ణ ప్రసాద్, ఏ-8 నిమ్మల లక్ష్మీపతి, ఏ-10 వేల్పూరు వంశీలను పోలీసులు కోర్టులో హాజరుపర్చారు. దీంతో వీరికి ఏప్రిల్ 8

వరకు రిమాండ్ పొడిగిస్తూ న్యాయాధికారి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. విచారణ సమయంలో వంశీని న్యాయాధికారి నేరుగా పలు ప్రశ్నలు అడిగినట్లు తెలుస్తోంది. జైల్లో సౌకర్యాలు ఎలా ఉన్నాయని ఆరా తీశారు న్యాయాధికారి. గతంలో అనారోగ్యం దృష్ట్యా వేసిన పిటిషన్లపై మంచంతో పాటు పరుపు,

2

ప్రసాదంపై జీఎస్టీ మినహాయింపు



తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : జీఎస్టీ నుండి ఆలయ ప్రసాదాలను మినహాయిస్తున్నట్లు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటించారు. పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాల సందర్భంగా లోక్ సభలో ఆర్థిక బిల్లు 2025పై జరిగిన చర్చలో ఆమె ఈ ప్రకటన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె పలు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. దేవాలయాలు, ప్రార్థనా మందిరాల్లో విక్రయించే ప్రసాదాలపై జీఎస్టీ వర్తించదని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

2

72 గంటల్లో వాళ్లంతా

క్షమాపణ చెప్పాలి



తొలిఅడుగు, అమరావతి : తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బెడ్డింగ్ యాక్స్ కలకలం రేపుతున్నాయి. పలువురు సెలబ్రిటీలపై ఇప్పటికే కేసులు నమోదయ్యాయి. తాజాగా ఈ అంశంపై ప్రజాశాంతి పార్టీ అధ్యక్షుడు కేవీ పాల్ స్పందిస్తూ.. బెడ్డింగ్ యాక్స్ పై సుప్రీం కోర్టులో పిల్ దాఖలు చేశానని తెలిపారు. బెడ్డింగ్ యాక్స్ డ్రగ్స్ కంటే ప్రమాదకరమైనవని.. ఈ విషయాన్ని

2

అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించాలని వినతి

తొలిఅడుగు, గజ్వేల్, మార్చి 25 : గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపాలిటీ ముట్లాజ్ పల్లి లో మౌంటెన్ లో ఏర్పాటు చేసిన డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్, మహాత్మా గాంధీ విగ్రహాల ఆవిష్కరణ సిద్ధమై సంవత్సర కాలం గడుస్తున్నా ప్రారంభోత్సవం జరగలేదని వచ్చేనెల ఏప్రిల్ 14న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి కార్యక్రమాన్ని పురస్కరించుకొని విగ్రహాల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ గోల్కొండ నర్సయ్యకు అంబేద్కర్ యువజన సంఘం అధ్యక్షులు చింతకింది మల్లేశం ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం వినతి పత్రం అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం సభ్యులు నత్తి నరేష్, పెద్దింటి నవీన్, నత్తి శివకుమార్, చింతకింది యాదగిరి,మర్కుత్ మహేష్, నత్తి మల్లేశం,పెద్దింటి కరుణకర్, పెద్దింటి స్వామి,బయ్యారం దాసు,పెద్దింటి రవీందర్,దుబ్బాక మధు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రగతి యాత్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రం ఏర్పాటు



చలివేంద్రం ఏర్పాటుచేయడం అభినందనీయం : గజ్వేల్ సిఐ సైదా

తొలిఅడుగు, గజ్వేల్, మార్చి 25 : వేసవిలో దాహం తీర్చేందుకు చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని గజ్వేల్ సిఐ సైదా అన్నారు. మంగళవారం ధర్మారెడ్డిపల్లి లో అదే గ్రామానికి చెందిన ప్రగతి యాత్ అసోసియేషన్ వారు ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని సిఐ సైదా, జిల్లా బాలల సంక్షేమ సమితి సభ్యులు దేశబోయిని సర్పంచులుతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ వేసవిలో బాటసారులు దాహాని తీర్చేందుకు ముందుకు రావడం అభినందనీయం అని ఎండల తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నదని,నిత్యం పరిసర

గ్రామాల నుంచి వారి దాహార్తిని తీర్చడానికి ఇలాంటి చలి వేంద్రాలు ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయని పేర్కొన్నారు యువత చెడు అలవాట్లకు పోకుండా గ్రామభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలని వారు సూచించారు అందరూ చలివేంద్రాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఇలాంటి ఎన్నో గ్రామభివృద్ధి కి ఉపయోగపడు సామాజిక కార్యక్రమాలు చేస్తూ ముందికు సాగుతున్న ప్రగతి యాత్ అసోసియేషన్ వారిని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రగతి యాత్ అసోసియేషన్ సభ్యులు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిద్దిపేటలో జరిగిన అభివృద్ధి గజ్వేల్ లో ఎందుకు జరగలేదు

తొలిఅడుగు, గజ్వేల్, మార్చి 25 : గజ్వేల్ పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సవతి తల్లి ప్రేమ చూపుతున్నట్లు మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ఆరోపించడం సిగ్గుచేటు అని సిద్దిపేట డీసీసీ అధ్యక్షుడు తూంకుంట నర్సారెడ్డి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. గజ్వేల్ పై ఎవరు సవతి తల్లి ప్రేమను చూపారో? ఈ ప్రాంత ప్రజలకు బాగా తెలుసు అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నియోజకవర్గంలో ఎన్ని వేల కోట్ల అభివృద్ధి జరిగింది. రాష్ట్ర మంత్రిగా ఉన్న సిద్దిపేటలో నియోజకవర్గంలో ఎన్ని వేల కోట్లు జరిగిందో?చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా తాను అందుబాటులో ఉండకపోయినా గజ్వేల్ ప్రజలకు 24 గంటలు హరీష్ రావు అందుబాటులో ఉంటారని కెసిఆర్ చెబితే హరీష్ రావు ఏనాడు కూడా ఇక్కడి ప్రజలను పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదన్నారు. సిద్దిపేటలో ఉన్న బస్టాండ్ ను కూల్చివేసి దానిని ఆరు నెలల్లో నిర్మాణం చేస్తే గజ్వేల్ బస్టాండ్ నిర్మాణం 9 ఏళ్లు పూర్తయిన నేటికీ బస్టాండ్ అందుబాటులోకి రాలేదని దీనికి కారణం హరీష్ రావు కాదా ? అని ప్రశ్నించారు. పదేపదే పాండవుల చెరువును అభివృద్ధి చేశామని చెబుతున్న హరీష్ రావు కోమటి చెరువు మాదిరిగా మా పాండవుల చెరువును ఎందుకు అభివృద్ధి చేయలేదన్నారు. సిద్దిపేటలో జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు గజ్వేల్ లో ఎందుకు జరగలేదని ప్రశ్నించారు. గజ్వేల్ లో ఐదు వేల మందికి డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇస్తానని చెప్పి మోసం చేశారన్నారు. గజ్వేల్ డబల్ బెడ్ రూమ్ పై చాటలో తవుడు పోసి కుక్కల కొట్టాల పెట్టినట్లు చేశారన్నారు. సిద్దిపేట మాదిరిగా ఇక్కడ ఎందుకు చేయలేదన్నారు. ఇప్పుడు చెప్పండి హరీష్ రావు ఎవరు గజ్వేల్ పై సవతి తల్లి ప్రేమ చూపించారో చెప్పాలన్నారు. మల్లన్న సాగర్ భూ నిర్వాసితులను ఆదుకునేందుకు తమ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందన్నారు. వారికి తగిన న్యాయం చేసేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది అన్నారు.



బెట్టింగ్ జూదం సమాజాన్ని పీడిస్తున్న వ్యసనం చిన్నాబిన్నం అవుతున్న జీవితాలు

తొలిఅడుగు, జనగామ, మార్చి 25 : ఇంటర్నెట్ విప్లవంతో మన జీవితంలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. నేడు మన చేతిలోని మొబైల్ ఫోన్ తోనే సమస్త ప్రపంచాన్ని మన గుప్పిట్లో ఉంచగలిగే స్థాయికి మనం ఎదిగాం. కానీ ఇదే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మన సమాజాన్ని నాశనం చేస్తున్నది కూడా ఒక బహిరంగ రహస్యం. బెట్టింగ్, పేకాట పట్టణ గ్రామ శివార్లలో రహస్యంగా ఉండేది కానీ నేడు అదే పేకాట మన పాకెట్ లోకి వచ్చి “ఆన్ లైన్ బెట్టింగ్ యాప్”ల రూపంలో చొరబడింది. మన తెలుగు రాష్ట్ర లలో దీనిమీద నిషేధం ఉన్నప్పటికీ దీన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న ప్రమోటర్లు, యూట్యూబ్ ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్లు, సెలెబ్రిటీలు అంతా కలిసి మన యువతను దేశాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు. బెట్టింగ్ యాప్ లు: వేల సంఖ్యలో బెట్టింగ్ యాప్ అందుబాటులో ఉన్నాయి ప్రారంభ దశలో “ఫ్రీ బోనస్”, “వెల్ కమ్ గిఫ్ట్”, “డ్రైవ్ క్యాష్ బ్యాక్” అంటూ ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్లు ఇస్తారు. మొదట్లో చిన్న మొత్తాల్లో గెలిపించి ఉత్సాహపరుస్తారు. ఆ తరువాత ఆ బెట్టింగ్ కి ఆ వ్యక్తిని బానిసను చేసిన అసంతరం అదే వ్యక్తిని పెద్ద మొత్తం పెట్టుబడులు పెట్టించేందుకు ప్రేరేపిస్తారు. చివరికి మొత్తం లూటీ చేసి వారి ఆర్థిక స్థితిని పూర్తిగా నాశనం చేస్తారు. దీంతో ఆ వ్యక్తి యొక్క కుటుంబ జీవితం, ఆర్థిక భద్రత నాశనం, ఉద్యోగ నష్టం, తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళన, అప్పులు ,ఆత్మహత్యలు, చేసుకునే స్థాయికి దిగజరుస్తారు. నిజ జీవితం లో ఇలా వేల సంఖ్యలో బాదితులున్నారు ఉదాహరణలు కొన్ని మీకోసం వారానికి ఒకసారి జీతం వచ్చే కార్మికుడు ఒకసారి యాప్ లో ?100 పెట్టాడు. ఆ తర్వాత కోల్పోయిన డబ్బును తిరిగి పొందేందుకు మరో ?1000 పెట్టాడు. చివరికి రూ.5,00, 000 అప్పులు చేసాడు దీంతో భార్యభర్తల మధ్య కలహాలు మొదలయ్యాయి



భార్య ఆతన్ని పదిలి పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. తల్లిదండ్రుల భూమి ప్రభుత్వ ప్రాజెక్ట్ కి ఇవ్వగా ప్రభుత్వం నుండి రావాల్సిన డబ్బులు ఆ యువకుడి బ్యాంక్ ఆకౌంట్లో పడ్డాయి. ఆ అబ్బాయి బెట్టింగ్ కి బానిస అయి రూ.30 లక్షలు కోల్పోయి తల్లి తండ్రులు మందలిస్తారు అనే భయం ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఒక మహిళా ఉద్యోగి బెట్టింగ్ వల్ల అప్పులు అయి దాన్ని తీర్చడం కోసం తన పనిచేసే బ్యాంక్ నుంచి డబ్బులు దొంగిలించి పట్టుపడి కలకటాలు లెక్కడుతున్నారు. బీబిక్ విద్యార్థి బెట్టింగ్ చేసి అప్పుల వాళ్ళు ఇబ్బంది పెట్టడం తో డిప్రెషన్ తో హాస్పిటల్లో ఉరేసుకున్న ఘటన ఇలా చెప్తూ పోతే చాలా సంఘటనలు ఉన్నాయి. ప్రమోటర్లు: నిజమైన నేరస్థులు ఈ యాప్ లను ప్రమోట్ చేస్తున్న యూట్యూబర్స్, సెలెబ్రిటీలు, సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్లు అందరూ దీనికి ఒక కారణం గా

చెప్పుకోవచ్చు. వీరు తమ ఫాలోవర్స్ ను తప్పుదోవ పట్టిస్తూ లక్షల్లో సంపాదిస్తున్నారు ప్రచార పద్ధతులు:- సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం, అద్దం లేని రివార్డ్ కోడ్ లు- ఫేక్ విత్ డ్రా స్ట్రెట్జీంట్లు- సెలెబ్రిటీల ఎండోర్స్ మెంట్లు తో ప్రోత్సహిస్తున్నారు. - చట్టపరమైన లోపాలు : భారతదేశంలో బెట్టింగ్, గ్యాంబ్లింగ్ చాలా రాష్ట్రాలలో నిషిద్ధం. కానీ ఈ యాప్ లు తమ సర్వర్లు విదేశాల్లో నడుపుతూ ఫాంటసీ గేమింగ్ పేరిట చట్టాన్ని నుండి తప్పించుకుంటున్నాయి. కావున ప్రభుత్వాలకు నియంత్రణ లేదు అవగాహన ఒక్కటే మార్గం. ప్రస్తుత సమస్యలు:- చట్టపరమైన నిర్వచనాలు స్పష్టంగా లేవు, ఐటీ చట్టాల్లో స్పష్టత లేకపోవడం- దేశం లోని రాష్ట్రాల చట్టాల మధ్య తేడాలు ఉండటం. - పరిష్కార మార్గాలు: బెట్టింగ్ యాప్ లపై పూర్తి నిషేధం, ప్రమోటర్లపై కఠిన చర్యలు, డిజిటల్ లిటరసీ పై అవగాహన కార్యక్రమాలు, విద్యార్థులలో నైతిక అవగాహన, ప్రత్యేక హెల్ప్ లైన్లు, కౌన్సెలింగ్ సెంటర్లు, పార్లమెంట్ లో నూతన దేశవ్యాప్త ఒకే చట్టం చేస్తే కొంత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మన భారతదేశానికి ఒక సమగ్ర “ఆన్ లైన్ బెట్టింగ్ మరియు గ్యాంబ్లింగ్ నిషేధ చట్టం” అత్యవసరం. బెట్టింగ్ యాప్ లు గేమింగ్ కాదు, అది మానసిక రుగ్మత. ఈ వ్యసనాన్ని అరికట్టకపోతే దేశ అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. బెట్టింగ్ యాప్ లపై పోరాటం %- % ప్రతి పౌరుడి తక్షణ కర్తవ్యం కావాలి. ఆత్మహత్యల అన్నింటికీ పరిష్కారం కాదు మీ దగ్గర లోనే పోలీసు స్టేషను లేదా న్యాయవాదిని లైదా సమాజ సేవకులను సంప్రదించండి సరైన సమయంలో న్యాయ సహాయం పొందండి.

వైభవంగా బడుగువానిలంక గ్రామదేవత జాతర మహోత్సవం

తొలి అడుగు, అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా, మార్చి 25 : బడుగువానిలంక గ్రామ దేవత కర్తవ్య వారి జాతర మహోత్సవం కొత్తూరులో సోమవారం రాత్రి వైభవంగా జరిగింది. పచ్చని పంట పొలాల్లో కొలువుతీరి ఉండే ఈ అమృతాని ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి గ్రామానికి తీసుకొచ్చి ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తుంటారు. ఆ గ్రామంలోని పాతూరు, కొత్తూరు లలో విడివిడిగా ఈ జాతరను నిర్వహించి అసంతరం అలయంలోకి తీసుకెళ్తారు. పాతూరులో బుధవారం జాతర నిర్వహించగా సోమవారం కొత్తూరులో జరిగింది.గరగ నృత్యాలు, డప్పు వాయిద్యాలు,బాణాసంచా కాల్పుల మధ్య తీన్యార్ సందడితోపాటు తెలంగాణా సాంస్కృతిక కార్యక్రమం భక్తులను అలరించింది.ఈ జాతర మహోత్సవం సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా రావులపాలెం సిఐ సి హెచ్ విద్యాసాగర్,స్థానిక ఎస్పి ఎం.అశోక్ లు దగ్గరుండి ఈ జాతర మహోత్సవానికి బందోబస్తు నిర్వహించారు.



మండ్లి రాములు ఆధ్వర్యంలో ఐక్యత పొందేషన్ చైర్మన్ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు



మాజీ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు మండ్లి రాములు:

తొలిఅడుగు, కల్వకుర్తి, మార్చి 25 : కల్వకుర్తి నియోజకవర్గం ఆమనగల్ మున్సిపాలిటీలో ఆమనగల్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు మండ్లి రాములు ఆధ్వర్యంలో ఐక్యత ఫౌండేషన్ చైర్మన్ సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆమనగల్ రాజీవ్ గాంధీ చౌరస్తాలో గజమాలతో స్వాగతం పలికారు. మండ్లి రాములు శాలువా తో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా కార్యకర్తలు ముఖ్య నాయకులు పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తరువాత కేక్ కట్ చేసి అందరికీ పంచి పెట్టారు. సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి ప్రజా సేవకుడు ప్రజల కోసమై ఎలాంటి సమస్యచెనా తీర్చగలిగే మంచి మనసున్న నాయకుడిగా గుర్తింపు

పొందాడు. అదేవిధంగా తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు ప్రైవేట్ కంపెనీలో ఉద్యోగ అవకాశాలను కల్పిస్తున్నారు. తను టాస్క్ సీఈఓ గా బాధ్యతలు చేపట్టినప్పటి నుంచి కల్వకుర్తి నియోజకవర్గం లో నిరుద్యోగ సమస్యలు ఉండకూడదు అనే సిద్ధాంతంతో జాబ్ మేళా నిర్వహించి యువతను ఉన్నత స్థానాల్లో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించారు. తన చేసే మంచి పనులకు ప్రజలు ఎంతగానో సంతోషించారు. నియోజకవర్గంలో ప్రతి గ్రామపంచాయతీలో ఎలాంటి సమస్య ఉన్న తను దగ్గరుండి పరిష్కరించే మనస్తత్వం కలిగిన వ్యక్తి అదేవిధంగా ఆమనగల్లో తన జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం తనకు ఎంతగానో సంతోషం కలిగించింది. ఈ కార్యక్రమంలో గుర్రం కేశవులు,



అప్పం శ్రీను, కసిరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మానేయ్య, రాఘవేందర్, హుసల సత్యం, మల్లేష్ నాయక్, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఏసీబీ వలలో పిఠాపురం రూరల్ ఎస్పీ



తొలి అడుగు, కాకినాడ జిల్లా, మార్చి 25 : రూ. 20,000/- లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి చిక్కిన ఎస్పీ గుణశేఖర్. రూ.20,000/- లంచం తీసుకుంటూ పిఠాపురం రూరల్ ఎస్పీ గుణశేఖర్ ఏసీబీకి చిక్కిన చర్చనీయాంశంగా మారింది. పిఠాపురం మండలం దొంతమూరు గ్రామానికి చెందిన కిల్లాడి దుర్గాప్రసాద్, సానబోయిన గంగరాజు అనువారి నుండి (ఎస్పీ) ఎస్పీ కేసు నుండి ఉన్నతాధికారులు ఆదేశాల మేరకు పేర్లను

తొలగించేందుకు) రూ. 20,000 లంచం తీసుకుంటూ రూరల్ ఎస్పీ ఎల్.గుణశేఖర్, అతని వ్యక్తిగత డ్రైవర్ శివ ఎసిబి అధికారులకు చిక్కారు. అవినీతి నిరోధక శాఖ డిఎస్పీ కిషోర్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఎసిబి సిబ్బంది పక్కా సమాచారంతో దాడిచేయగా లంచం తీసుకుంటూ రూరల్ ఎస్పీ గుణశేఖర్ అధికారులకు పట్టుబడ్డారు. జరిగిన సంఘటనపై కాకినాడ అడిషనల్ ఎస్పీ మనీష్ దేవరాజ్ పాటిల్ శాఖపరమైన విచారణ చేపట్టారు.

ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన అవగాహన సదస్సు



తొలి అడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం, మార్చి 25 : ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకం అవగాహన కార్యక్రమాన్ని చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే సొంగ రోషన్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జంగారెడ్డిగూడెం సూర్య ఫంక్షన్ హాల్ నందు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రోషన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో పైనాన్నియల్ డిస్ట్రిక్ట్ లేకపోవడం వల్ల ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గిపోయాయని, ఓటమి ప్రభుత్వంలో నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి

అవకాశాలు జరిగే పరిచేందుకు ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకాన్ని రూపొందించడం జరిగిందని, చింతలపూడి నియోజకవర్గంలోని యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ఉన్న అవకాశాలను అందువుచ్చుకొని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన కార్యక్రమం కోఆర్డినేటర్ కోఆర్డినేటర్లు అధికారులు బ్యాంక్ మేనేజర్లు ఓటమి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కూలీలతో కలిసి ఉపాధి హామీ పనులలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్.

తొలి అడుగు, భీలపల్లి మండలం లో జరుగుతున్న పలు ఉపాధి హామీ కూలి పనులను స్వయంగా వెళ్ళి పరిశీలించిన కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ కూలీలతో కలిసి పలుగు పార పట్టి కాసేపు మట్టి తవ్వి పోశారు.మంగళవారం ఉదయం జిల్లా కలెక్టర్ భీలపల్లి మండలం బోడు గ్రామపంచాయతీ నందు జరుగుచున్న రైతు సమ్యయ్య ఫారం పొందు పనిని పరిశీలించి కూలీలతో పాటు సరదాగా సుమారు 45 నిమిషాలు పనిచేసినారు. పక్కనే జరుగుతున్న రహదారి నిర్మాణం పనిని పరిశీలించి కూలీల సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు మరియు ప్రతి కుటుంబం 100 రోజులు పూర్తి చేసుకోవాలని,

ప్రతిరోజు ప్రతి కూలి 300 రూపాయలు కొలతల ప్రకారం పని చేసుకోవాలని ఎక్కువ గంటలు పని చేయాలని, మరియు ఎండాకాలం దృష్ట్యా ఉదయాన్నే ఉపాధి పనులకు హాజరయ్యి పని చేసుకోవాలని కూలీలకు తెలియజేశారు. రైతులు రాబోయే రోజులలో నీటి ఎద్దడి దృష్ట్యా అందరూ ఫారం పా%శీ%దు నిర్మాణాలను పెద్ద ఎత్తున నిర్మించుకోవాలని, మరియు ఎక్కువ ఆదాయం వచ్చే ముసగ పంటల సాగును చేపట్టాలని రైతులకు తెలియజేశారు. ముగ్గురు రైతులు యాదగిరి, రవి మరియు శ్రీను లు సాగు చేస్తున్న 6 ఎకరాల ముసగ తోట సాగును పరిశీలించి రైతులతో మాట్లాడినారు.సంతృప్తి వ్యక్తం చేసినారు.

మణుగూరు ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి నూతనంగా ఏడుగురు సిఫ్ఫలిస్ట్ వైద్యుల నియామకం

తొలిఅడుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మార్చి 25 : జిల్లా మణుగూరు మండలంలోని ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి మరో కొత్త శోభను తీసుకువచ్చే విధంగా పినపాక శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్ల గారి చొరవతో 7 మంది నూతన స్పెషలిస్ట్ వైద్యులను ప్రభుత్వం నియమించడం మణుగూరు ప్రజలకు శుభపరిణామం. గతంలో ఉన్న 6 మంది వైద్యులతో పాటు ఇప్పుడు మొత్తం 13 మంది వైద్యులు అందుబాటులో ఉండటంతో వైద్యసేవలు మరింత మెరుగుపడుతున్నాయి. మణుగూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో నియమితులైన వైద్యుల వివరాలు:

నూతనంగా నియమించబడిన స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు - 7
గైనకాలజిస్ట్ - 2 అనస్థీషియాలజిస్ట్ 2, పిల్లల వైద్యుడు - 1, జనరల్ ఫిజీషియన్ 1, స్పానింగ్ వైద్యుడు 1
గతంలో ఉన్న వైద్యులు - 6 ఎం.బి.బి.ఎస్

వైద్యులు 5, డెంటల్ వైద్యుడు 1 మొత్తం వైద్యులు: 13
మణుగూరు ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు తీసుకున్న ఈ నిర్ణయానికి స్థానిక ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పిల్లల కోసం ప్రత్యేక వైద్యుల నియామకం ఎంతో ప్రయోజనకరంగా మారనుంది. అత్యవసర వైద్య సేవలకు అవసరమైన అనస్థీషియాలజిస్ట్, జనరల్ ఫిజీషియన్, స్పానింగ్ వైద్యుల సేవలు అందుబాటులోకి రావడం ప్రజలకు మరింత మేలు చేరునుంది. ఈ సందర్భంగా మణుగూరు ప్రజలు తమ తరపున శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్ల కు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని మరింత



అభివృద్ధి చేయాలని, వైద్యుల సంఖ్యను మరింత పెంచాలని కోరుతున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని మెరుగైన వైద్య సదుపాయాలు మణుగూరులో అందుబాటులోకి రావాలని ప్రజలు ఆశిస్తున్నారు.

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతం చేయాలి



తొలిఅడుగు, జంగారెడ్డిగూడెం, మార్చి 25 : ముఖ్యమంత్రి జిల్లా పర్యటన నేపథ్యంలో పోలవరం ప్రాజెక్టు ప్రాంతాన్ని పరిశీలించిన జాయింట్ కలెక్టర్ పి దాత్రి రెడ్డి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు పోలవరం ప్రాజెక్టు పర్యటన నేపథ్యంలో ఆయా ప్రాంతాలను జాయింట్ కలెక్టర్ దాత్రి రెడ్డి పరిశీలించారు. ఏ ఎస్ ఎల్ నిర్వహణలో భాగంగా మంగళవారం పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణ ప్రాంతంలో సీఎం పర్యటించే పలు ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు పరిశీలన చేశారు. ఈనెల 27వ తేదీన పోలవరంలో పర్యటించనున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని జెసి అధికారులు అధికారులను ఆదేశించారు. పోలవరం నిర్మాణ ప్రాంతంలో పర్యటించిన అనంతరం అధికారులకు ఆమె పనులు సూచనలు జారీ చేశారు. వ్యూ పాయింట్ వద్ద మొన్న హెలిపాడ్ ఏర్పాట్లు ప్రాజెక్టు



పురోగతి పనులు ప్రాంతాలను పార్కింగ్ విభి విభి గ్యాలరీ ముఖ్యమంత్రి అధికారుల సమక్షం సమావేశాలు తదితర ఏర్పాట్లను జాయింట్ కలెక్టర్ పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు పాలు సూచనలు జారీ చేశారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లతో సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సంబంధించి వారి కేటాయించిన విధులలో ఎటువంటి పొరపాట్లు జరగకుండా, అధికారులందరూ సమన్వయంతో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని ముఖ్యమంత్రి పర్యటన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సూచించారు ఈ సమావేశంలో అడిషనల్ ఎస్పీ అండ్ సూర్యచంద్రరావు, ఆర్డీవో ఎం వి రమణ, డిఎస్పి ఎం వెంకటేశ్వరరావు, రత్నబాబు, పోలవరం ప్రాజెక్టు ఇంజనీరింగ్ అధికారులు వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాత్రిపూట చపాతీ తింటున్నారా..?



చపాతీ రాత్రి భోజనానికి మంచి ఎంపిక. ఇందులో అధిక ఫైబర్ ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించి, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గే లక్ష్యంతో ఉన్నవారికి చపాతీ మేలు చేస్తుంది. అయితే తగిన పరిమితిలో తీసుకోవడం అవసరం. మరీ ఎక్కువగా తింటే అనవసర సమస్యలు వస్తాయి. మనలో చాలా మంది రాత్రి భోజనానికి చపాతీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. చపాతీలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం

వల్ల రాత్రి చపాతీ తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించి, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గే లక్ష్యంతో ఉన్నవారికి చపాతీ మేలు చేస్తుంది. అయితే తగిన పరిమితిలో తీసుకోవడం అవసరం. మరీ ఎక్కువగా తింటే అనవసర సమస్యలు వస్తాయి. మనలో చాలా మంది రాత్రి భోజనానికి చపాతీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. చపాతీలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం

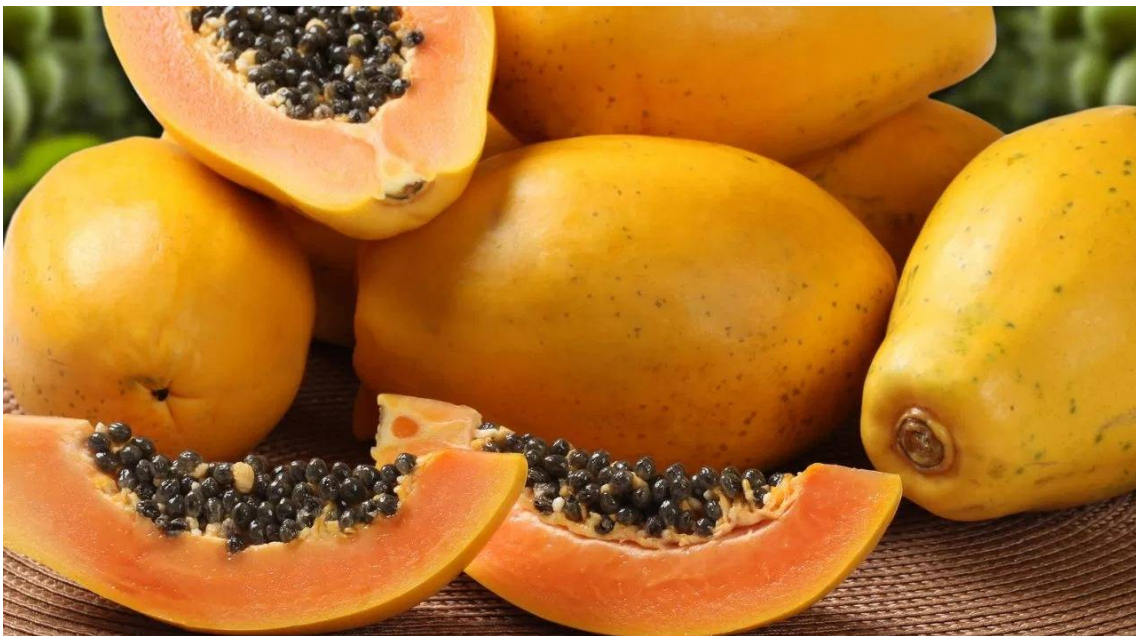
ఎక్కువసేపు తినాలనిపించదు. రాత్రిపూట మీరు తక్కువ శారీరక చురుకుదనంతో ఉన్నప్పుడు ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. చపాతీకి ఇతర ధాన్యాలతో పోలిస్తే తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక ఉంటుంది. ఉదాహరణకు తెల్ల బియ్యం రక్తంలో చక్కెరను త్వరగా పెంచుతుంది. కానీ చపాతీ రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర పెరగడం, తగ్గడం వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మధుమేహ

వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉపకారం చేస్తుంది. చపాతీలో ఉన్న ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయ పడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల పేగుల కదలిక సజావుగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు నివారించబడతాయి. రాత్రిపూట అసౌకర్యం, ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడానికి చపాతీ సహాయకంగా ఉంటుంది. బియ్యం లాంటి ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే చపాతీ తేలికగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రిపూట జీర్ణం కావడానికి సులభంగా ఉంటుంది. బియ్యం కంటే తేలికగా జీర్ణం అయ్యే గుణం ఉండటం వల్ల రాత్రిపూట కడుపులో భారంగా లేకుండా ఉంటుంది. చపాతీ తినడం మీ బరువు నిర్వహణలో కూడా సహాయపడుతుంది. చపాతీ తగిన మోతాదులో తింటే అది మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ విధంగా మీరు మీ బరువును సరిగా నియంత్రించుకోవచ్చు. చపాతీని ఆరోగ్య కరమైన ఆహారంగా పరిగణించవచ్చు. కానీ ఎక్కువగా తినడం కేలరీలు అధికంగా ఉండే పరిస్థితిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి మీకు కావలసినంత మాత్రమే తినడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

ప్రతి రోజూ

బోప్పాయి తింటున్నారా..?

బోప్పాయి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, చర్మాన్ని ఆందంగా ఉంచుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొన్ని సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. బోప్పాయి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైన పండు. ఇందులో అనేక పోషకాలు ఉండటంతో జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. అయితే బోప్పాయిని పరిమితమైన మోతాదులోనే తీసుకోవాలి. ఒకవేళ ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. బోప్పాయిలో పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది శక్తిమంతమైన అల్లెర్జి కారకం. కొంతమందికి ఎక్కువ మోతాదులో బోప్పాయి తినడం వల్ల అల్లెర్జి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఎక్కువ పాపైన్ తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు, నోటి గంధరగ్గోళం, వాంతులు వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కాబట్టి అల్లెర్జికి సురక్షితమైన అవకాశమున్నవారు ఎక్కువగా బోప్పాయి తినకపోవడం మంచిది. బోప్పాయిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది



జీర్ణక్రియకు చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఎక్కువ మోతాదులో ఫైబర్ తీసుకుంటే రక్తంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల విరేచనాలు, డిహైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం వల్ల మలబద్ధకం కూడా ఎదురవుతుంది. అందువల్ల ఫైబర్ను సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. గర్భిణీ స్త్రీలు పండని లేదా సగం పండిన బోప్పాయిని తినకూడదు.

బోప్పాయిలోని పాపైన్ గర్భిణీ స్త్రీల శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కడుపులోని బిడ్డకు హాని కలిగించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి గర్భిణీ స్త్రీలు పూర్తిగా పండిన బోప్పాయినే తినాలి లేదా డాక్టర్ సలహా తీసుకుని తీసుకోవడం మంచిది. కడుపు సమస్యలతో బాధపడే వారు బోప్పాయిని తరచూ తినకపోవడమే మంచిది. బోప్పాయిలోని ఫైబర్ అధికంగా

ఉండడం వల్ల కడుపు సమస్యలను పెంచే అవకాశాలు ఉంటాయి. కడుపులో మంట లేదా ఇతర సమస్యలు ఉన్న వారు బోప్పాయిని పరిమితంగా తీసుకోవాలి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్నవారు, అల్లెర్జి ఉన్నవారు బోప్పాయి తినడానికి ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. బోప్పాయిలో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు ఈ సమస్యలను తీవ్రతరం చేసే ప్రమాదం



వేరుశనగలు పోషక విలువలతో నిండిపోయిన అద్భుతమైన ఆహారం. వీటిలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలు ఉండడంతో మన శరీరానికి అనేక రకాల లాభాలను అందిస్తాయి. మధుమేహం, గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు శక్తిని మెరుగుపరిచే గుణాలు వీటిలో ఉంటాయి. అందుకే రోజూవారీ ఆహారంలో వేరుశనగలను చేర్చడం చాలా మంచిది. మనం సాధారణంగా బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పుల గురించి ఎక్కువగా వింటాం. వాటిని చాలా ఆరోగ్యకరంగా భావిస్తాం. అయితే వేరుశనగల్లో ఉన్న పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా మందికి తెలియవు. వేరుశనగలు రోజూవారీ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. వేరుశనగలో మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఉంటుంది. ఈ మాంగనీస్ స్ట్రాక్చ్ కొవ్వులను మార్చడంలో

పల్లెలు చేసే హెల్త్ మ్యాజిక్..?

ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ఎంతో సహాయపడుతుంది. క్రమంగా చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో వేరుశనగలు ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల వేరుశనగలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల మధుమేహ నియంత్రణకు సహకారం అందుతుంది. వేరుశనగల్లో రెస్పెరాట్రాల్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది గుండెకు చాలా మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ గుండె కవాటాలను బలపరుస్తుంది. అలాగే గుండెపోటు వంటి ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే వేరుశనగలను తరచూ తినడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. వేరుశనగలో పాలీఫెనాల్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది యెచ్చనాన్ని కాపాడటంలో సహాయపడుతుంది. పుద్గావ్యంతో వచ్చే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను వేరుశనగలు నివారిస్తాయి. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటే వేరుశనగలు మీకు మంచి మిత్రులుగా ఉంటాయి. వేరుశనగల్లో అమైనో ఆమ్లం ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటుంది. ఇది మెదడులో సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ విడుదలకు సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మెదడు కార్యక్లాపాలను మెరుగుపరచడంలో జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. విద్యార్థులు, మేధస్సు కోసం శ్రమిస్తున్నవారు వేరుశనగలను తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. వేరుశనగల్లో రాగి, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి.

ఎముకల బలానికి

ఇవి తప్పకుండా తినండి..!



సువ్వులు చిన్నవే అయినా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకల బలాన్ని పెంచి చర్మానికి పోషణ అందిస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలకు, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో, జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతాయి. రోజూ తగిన మోతాదులో సువ్వులు తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. మన వంటగదిలో ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే వస్తువులు చాలా పోషకాలతో నిండినవే. అందులో చిన్న సువ్వులు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. ఈ చిన్న గింజ మన శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు అందిస్తుంది. సువ్వులు ఎముకల కోసం ఎంతో మంచి ఆహారం. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల సమస్యలు దూరం చేస్తాయి. పుద్గావ్యంలో ఎముకల నష్టాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. సువ్వులు చర్మానికి మంచి పోషకాలు అందిస్తాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ జు ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి నష్టం కలిగించే విషయాలను తగ్గించి పుద్గావ్య లక్షణాలను ఆలస్యం చేస్తాయి. చర్మానికి తేమను అందించి మెరుపు తెచ్చేలా చేస్తాయి. జుట్టు సమస్యలు ఉన్నవారికి సువ్వులు పరంగా మారుతాయి. ఇందులో ఐరన్, జింక్, డి విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇవి జుట్టు రాలిపోవడాన్ని తగ్గించి అకాల బూడిదను నివారిస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా ఇది చాలా మంచిది. సువ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచివి. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి సువ్వులు చాలా మంచివి. ఇందులో ఫైబర్, మెగ్నీషియం, కొవ్వులు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా ఉండాలంటే ఫైబర్ చాలా ముఖ్యం. సువ్వుల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ప్రేగు కదలికలు సరిగా ఉండేందుకు సువ్వులు సహాయపడతాయి. సువ్వులు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులో జింక్, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ఫ్లేక్షన్ నుంచి రక్షిస్తాయి. శరీరంలోని సహజ రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడటంలో సువ్వులు సహాయపడతాయి. లిగ్నన్లు, కొవ్వు ఆమ్లాలు హార్మోన్ల పనితీరును సరిచేయడంలో, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతాయి.

నీళ్లు ఎక్కువ

తాగినా నష్టమేనండోయ్..!



ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ కారణంగా వాపు, వికారం, వాంతులు ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురౌవచ్చు ఉంటుంది. ఎక్కువ నీళ్లు తాగితే బ్లడ్ వాల్యూమ్ పెరుగుతుంది. గుండెపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. ఛాతీలో నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. అతిగా నీళ్లు తాగడం వల్ల కాళ్లలో వాపులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి సరిపడా నీరు మాత్రమే తీసుకోండి. మరీ ఎక్కువగా తాగితే సమస్యలు వస్తాయి. నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా అతి ముఖ్యమైన అవసరం. రోజూ కనీసం 3-5 లీటర్ల నీరు తాగాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఇది వారి సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అయితే కొంతమంది నీళ్లు మరీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇది సరైనది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా చేయటం వల్ల తీవ్రమైన సైడి ఎఫ్ఫెక్ట్ కూడా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలేంటో తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా నీళ్లు తాగడం వల్ల కిడ్నీలకు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. కిడ్నీలు నీళ్లని ఫిల్టర్ చేయలేవు. కిడ్నీలపై అధిక భారం పడుతుంది. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల బాడీ ఎలక్ట్రోలైట్స్ (లవణాలు) కోల్పోవచ్చు ఉంటుంది. దీంతో ఎలక్ట్రోలైట్ ఇన్ బాలెన్స్ జరిగి కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలహీనత ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురౌవచ్చు ఉంటుంది. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల పదేపదే మూత్ర విసర్జన చేయడం, దాని కారణంగా నిద్ర పట్టకపోవడం ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల సోడియం లెవెల్స్ పడిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ కారణంగా వాపు, వికారం, వాంతులు ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురౌవచ్చు ఉంటుంది. ఎక్కువ నీళ్లు తాగితే బ్లడ్ వాల్యూమ్ పెరుగుతుంది. గుండెపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. ఛాతీలో నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. అతిగా నీళ్లు తాగడం వల్ల కాళ్లలో వాపులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి సరిపడా నీరు మాత్రమే తీసుకోండి. మరీ ఎక్కువగా తాగితే సమస్యలు వస్తాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరంతో పాటుగా ముఖ్యమైన పోషకాలని కోల్పోవడం లాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. రోజూ 3-5 లీటర్లు నీళ్లు తాగాలి. అంటే 8 నుంచి 12 గ్లాసులు మాత్రమే. లేత పసుపు రంగులో యూరిన్ వస్తే హైడ్రేట్గా ఉన్నట్లు అదే ముదురు పసుపు రంగులో మూత్రం వస్తే డిహైడ్రేషన్ బారిన పడినట్లు అర్థం. అలాంటి సమయంలో నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పూజా హెగ్డేని ట్రోల్ చేస్తున్న వాళ్లెవరు

సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ సర్వ సాధారణం. దీనికి ఎవరూ మినహాయింపుగా నిలవడం లేదు. కొందరు పోటీ వల్ల అక్కసుతో, మరికొందరు అదో రకమైన పైశాచిక ఆనందంతో ఇలా రకరకాల కారణాల వల్ల ఆన్ లైన్ ని ఒక చెత్తబుట్టగా మార్చేశారు. ఏదో ఒక రూపంలో అందరూ బాధితులే. ఒక డిజాస్టర్ వస్తే చిరంజీవిని సైతం లెక్క చేయని బ్యాచ్ ఇది. మంచు విష్ణు తన కుటుంబం మీద జరుగుతున్న నెట్ దాడికి మినీ యుద్ధమే చేయాల్సి వచ్చింది. స్టార్ హీరోలు పెద్దగా పట్టించుకోరు కానీ గ్రౌండ్ లెవెల్ లో అభిమానులు చేసుకునే ట్రోలింగ్ వార్ మహా దారుణంగా ఉంటుందనేది వాస్తవం. దీని బారిన పడిన హీరోయిన్లు ఎందరో. పూజా హెగ్డే కూడా ఈ లిస్టులో ఉంది.



ఇటీవలే ఒక ఇంటర్వ్యూలో దీని గురించి స్పందించింది. తనను ట్రోల్ చేస్తున్న పేజెస్ గురించి కనుక్కోమని తన టీమ్ కు చెబితే అప్పుడు షాకింగ్ విషయాలు కొన్ని తెలిశాయట. వెనుక నుండి కొందరు డబ్బులిచ్చి మరీ ట్రోలింగ్ చేయిస్తున్న సంగతి బయట పడింది. అంతే కాదు ఒకవేళ వాటిని ఆపాలంటే ఎంత మొత్తం ఖర్చవుతుందో ముందే చెప్పేస్తున్నారు. అంటే చేయడానికి ఒక రేటు, చేసింది ఆపేయడానికి ఒక రేటు. ఈ వ్యాపారమేదో బాగుంది కదూ. అలాని హీరో హీరోయిన్లు ఉత్తి పుణ్యానికి డబ్బులు ఇచ్చుకుంటూ పోలేరు కదా. ఈ సమస్య పూజాతో మొదలైంది కాదు, ఇకపై ఆగేది కూడా కాదు. ట్వీట్టర్, ఇన్స్ టాలో దొంగ ఐడిలతో చాటుగా చేసే ఇలాంటి ట్రోలింగ్ దందాలు వేలల్లో కాదు లక్షల్లో ఉంటున్నాయి. ప్యాస్ ఇండియా సినిమాలు రిలీజ్ టైంలో ఇవి పతాక స్థాయికి చేరుకున్న సందర్భాలు ఎన్నో.

ప్రభాస్ హీరోయిన్ కు

‘తెలుగు’ క్లాసులు



సినిమాల్లో అనుకున్నంతగా సక్సెస్ కాకపోయినా సోషల్ మీడియాలో సూపర్ పాపులారిటీ ఉన్న అందాల భామల్లో మాళవిక మోహనన్ ఒకరు. ఉత్తరానికి దిశా పటాని ఎలాగో దక్షిణానికి మాళవిక అలా అని చెప్పొచ్చు. హాట్ హాట్ ఫోటో షూట్లతో కుర్రకారుకు క్రిక్కిస్తూ మిలియన్ల కొద్దీ ఫోలోవర్లను సంపాదించుకుంది మాళవిక. కానీ ఆమె కోరుకున్న భాక్ బస్టర్ సక్సెస్ మాత్రం ఇంకా దక్కలేదు. ఇప్పటిదాకా ఆమె నటించిన చిత్రాలు నిరాశనే మిగిల్చాయి. ఈ స్థితిలో తన ఆశలన్నీ ప్రభాస్ మూవీ ‘రాజా సాబ్’ మీదే ఉన్నాయి. ఈ సినిమా తన కెరీర్ కు గేమ్ ఛేంజర్ అవుతుందని ఆమె ఆశిస్తోంది. ఇందులో మాళవిక సొంతంగా డబ్బింగ్ కూడా చెప్పబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం ఆమె తెలుగు క్లాసులు కూడా తీసుకుంటోందట. ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాళవిక మాట్లాడుతూ.. ఏ ఇండస్ట్రీలో నటించినా ఆ భాష నేర్చుకుంటే మెరుగ్గా నటించడానికి అవకాశముంటుందని చెప్పింది. అందులోనూ తెలుగు ఇండస్ట్రీ ఎంతో ఎదిగిపోయిందని.. బాలీవుడ్ తో సమానమైన ఇండస్ట్రీ అదని.. అలాంటప్పుడు ఆ భాష నేర్చుకుని నటిస్తే మంచిది కదా అని ఆమె వ్యాఖ్యానించింది. అందుకే తెలుగు క్లాసులు తీసుకుని ఆ భాష మీద పట్టు సంపాదిస్తున్నట్లు చెప్పింది. ఇక ప్రభాస్ గురించి మాట్లాడుతూ.. అతను చాలా రిజర్వ్ పర్సన్ అని.. తన చుట్టూ ఉన్న తక్కువ మందితో మాత్రమే మాట్లాడతాడని మాళవిక వ్యాఖ్యానించింది. ప్రభాస్ వ్యక్తిగా చాలా మంచి వాడని.. తనతో పని చేయడం మంచి అనుభవమని తెలిపింది.

‘మట్లా’ షాక్ తర్వాత ఎట్టకేలకు..



మోగా ప్రిన్స్ వరుణ్ తేజ్ కెరీర్ పరంగా కొన్నేళ్లుగా బాగా ట్రబుల్స్ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఫిదా, తొలి ప్రేమ, ఎఫ్-2 లాంటి పెద్ద హిట్లతో ఒకప్పుడు మంచి షూటింగ్ కనిపించాడు వరుణ్. కానీ గత కొన్నేళ్లలో గని, గాంధీవధారి అర్జున, ఆపరేషన్ వాలెంటైన్, మట్లా లాంటి భారీ డిజాస్టర్లు అతడి కెరీర్ ను వెనక్కి లాగేశాయి. హ్యాట్రీక్ డిజాస్టర్ల తర్వాత తన ఆశలన్నీ గత ఏడాది ‘మట్లా’ మీదే నిలిచాయి. కానీ చిత్రం ముందు సినిమాలను మించి డిజాస్టర్ అయింది. దాదాపు 40 కోట్ల బడ్జెట్ పెడితే.. థియేటర్ల నుంచి ఐదు శాతం కూడా వెనక్కి రాలేదు. వచ్చిన ఆదాయం థియేటర్ల మెయింటెనెన్స్ ఖర్చులకే సరిపోవడంతో ‘మట్లా’ జీరో షేర్ మూవీగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. నిర్మాత గణ్ధీ దెబ్బ తిన్నాడు. ఈ స్థితి నుంచి వరుణ్ కెరీర్ ఎలా ముందుకు వెళ్తుందా అని అందరూ సందేహించారు. ఐతే వరుణ్ కు అందగా యువి క్రియేషన్స్ లాంటి పెద్ద సంస్థ నిలబడింది. తమ బేనర్ కు ‘ఎక్స్ ప్లెస్ రాజా’ లాంటి హిట్ మూవీ అందించిన మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో వరుణ్ హీరోగా చెప్పుకోదగ్గ బడ్జెట్లోనే ఈ సంస్థ సినిమా తీయబోతోంది. ఈ రోజే ఈ సినిమా ప్రారంభోత్సవం జరుపుకుంది. ఈ చిత్రానికి ఆల్రెడీ ‘కొరియన్ కనకరాజు’ అనే టైటిల్ కూడా ఖాయం చేశారు. ఇది హీరో కామెడీ జానర్లో తెరకెక్కుతుందట. వరుణ్ సరసన ‘అశోకవనంలో అర్జున కళ్యాణం’ భామ రితిక నాయక్ నటించనుంది. పేరుకు తగ్గట్టే ఈ సినిమాలో కొరియా కీలకంగా కాబోతోంది. హీరోకు ఆ దేశానికి ఉన్న కనెక్షన్ ఏంటన్నది స్పెషల్. ఆ దేశంలోనే చాలా వరకు చిత్రీకరణ కూడా జరపబోతున్నారు.

లూసిఫర్ వెనుక 13 సంవత్సరాల విషాదం

ఈ వారం విడుదల కాబోతున్న ఎల్2 ఎంపురాని మొదటి భాగం లూసిఫర్ ని తెలుగు ప్రేక్షకులు ఓటిటిలో భారీగానే చూశారు. చిరంజీవి గాడ్ ఫాదర్ గా రీమేక్ అయినప్పటికీ ఒరిజినల్ ని ఇష్టపడే టాలీవుడ్ ఆడియన్స్ ఎందరో. మలయాళంలో బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచిన లూసిఫర్ వెనుక చాలా పెద్ద కథే ఉందండోయ్. ప్రమోషన్ల సందర్భంగా అది బయటికి వచ్చింది. అదేంటో చూద్దాం. 2012లో రాజేష్ పిళ్ళై అనే దర్శకుడు లూసిఫర్ పేరుతో ఒక కథ రాసుకుని మోహన్ లాల్ కి వినిపించారు. రచయిత మురళి గోపితో కలిసి డెవలప్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. టైటిల్ రిజెస్టర్ చేసి ప్రాజెక్టుని మీడియా ముందు అనౌన్స్ చేశారు. అప్పటికే కుంచకో

బోబన్ తో మోటార్ సైకిల్ డ్యూరీస్ తీస్తున్న రాజేష్ పిళ్ళై అది పూర్తి చేసేందుకు సమయం అవసరం కావడంతో దాంట్లో బిజీ అయిపోయారు. అదయ్యాక కూడా లూసిఫర్ కార్యరూపం చాలాల్లేదు. అటుపక్క గోపి మురళి రైటర్ గా వేరే సినిమాలతో బిజీ అయిపోయారు. కట్ చేస్తే 2016లో రాజేష్ పిళ్ళై అనారోగ్యంతో చనిపోయారు. అలా లూసిఫర్ ఆగిపోయింది. కొంత కాలం తర్వాత టైటిల్ మాత్రమే తీసుకుని పూర్తిగా వేరే కథని తయారు చేశారు గోపి మురళి. వినగానే మోహన్ లాల్ కు నచ్చేసింది. ప్యూర్లాజ్ సుకుమారన్ దర్శకుడిగా పరిచయం చేద్దామని స్వంత బ్యానర్ మీద నిర్మించేందుకు రెడీ అయ్యారు. స్క్రిప్ట్ పనుల కోసం



కోచిలో ఒక ఫ్లాట్ కొన్న ప్యూర్లాజ్ వర్క్ మొత్తం అక్కడే చేయించి 2018లో లూసిఫర్ ని సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లారు. తర్వాత ఏడాదికి

రిలీజ్ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకుంది. 30 కోట్లతో తీస్తే వంద కోట్లకు పైగా పశూళ్ల వర్షం కురిపించింది.

రవితేజ మిస్సయ్యింది సన్నీకే కరెక్ట్



సన్నిడియోల్ హీరోగా మైత్రి మూవీ మేకర్స్, పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ సంయుక్తంగా నిర్మించిన జాట్ వచ్చే నెల ఏప్రిల్ 10 విడుదల కాబోతోంది.

ఇవాళ ముంబైలో ట్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. గతంలో మాస్ మహారాజా రవితేజతో ప్రాజెక్టు అనౌన్స్ చేశాక దాన్ని క్యాన్సిల్ చేసి అదే టీమ్ తో సన్నీని ఒప్పించారు నిర్మాతలు. బడ్జెట్ పెరిగింది. రాజీ వదకుండా ఖర్చు పెట్టారు. ఆలస్యం లేకుండా షూటింగ్ చకచకా పూర్తి చేసుకుని రిలీజ్ కు రెడీ చేశారు. అంతకు ముందు రవితేజతో డ్రాపయ్యింది ఏ విషయంలో అనేది కాసేపు పక్కనపెడితే మూడు నిమిషాలకు దగ్గరగా ఉన్న ట్రైలర్ చూసిన తర్వాత ఒక విషయం గమనించవచ్చు. జాట్ ఊర మాస్ ఎంటర్ టైన్. అంటే ఇలాంటివి మనం చాలా చూసేశాం. పేద ప్రజలు ఉండే ఒక మత్స్యకార కాలనీని తన గుప్పిట్లో ఉంచుకుంటాడో దుర్మార్గుడు. ఎవరూ నోరు విప్పరు. ఆఖరికి పోలీసులను ఘోరంగా అవమానించినా ఇది తప్పని చెప్పే ధృవం ఎవరికి ఉండవు. అప్పుడొస్తాడో వీరుడు. ఒకడు సారి చెప్పనందుకే నానా భీభత్సం చేసే ఇతను ఆ ఊళ్ళో అదుగుపెట్టాక అరాచకం మొదలవుతుంది. అదెలాగో చెప్పనక్కర్లేదు. ఘాతక్, ఘాయల్, సలాఖే నాటి వింటేజ్ సన్నీ డియోల్ కనిపించేలా దర్శకుడు గోపీచంద్ మలిచేసి సగటు ఫ్యాన్స్ కోరుకునే వీర మాస్ ఎలిమెంట్స్ తో జాట్ విజువల్స్ నింపేశాడు. ఫిజిక్స్ ని ఛాలెంజ్ చేసే ఫైట్లు, రోమాలు నిక్కబొడుచుకుని యాక్షన్, రూపంతోనే భయపెట్టే విలన్లు ఇలా అన్ని ఉన్నాయి. ఒకవేళ ఇదే సబ్జెక్టు రవితేజ చేస్తే రాణీన్ ఫీలింగ్ వచ్చేదేమో.

జోరు తగ్గని సన్రైజర్స్

ఐపిఎల్ సీజన్ 18 తొలి మ్యాచ్లోనూ సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ బ్యాటర్లు విధ్వంసం సృష్టించారు. కిందటి సీజన్ మాదిరిగానే ఈసారి కూడా పరుగుల వరద పారించారు. ఉప్పల్లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో రికార్డు స్థాయిలో 286 పరుగుల భారీ స్కోరును సాధించింది. ఓపెనర్లు అభిషేక్ శర్మ, ట్రావిస్ హెడ్లు జట్టుకు కళ్లు చెదిరే ఆరంభాన్ని అందించారు. అభిషేక్ 11 బంతుల్లోనే 24 పరుగులు చేశాడు. ఇక ట్రావిస్ 31 బంతుల్లోనే 67 పరుగులు చేసి ప్రత్యర్థి బౌలర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టాడు. కిందటి సీజన్లో కూడా వీరు విధ్వంసక బ్యాటింగ్ తో పెను ప్రకంపనలు సృష్టించారు. తాజా సీజన్ తొలి మ్యాచ్లోనే చెలరేగి ఆడి ప్రత్యర్థి టీమ్ బౌలర్లకు హెచ్చరిక జారీ చేశారు. రానున్న మ్యాచుల్లో వీరిని కట్టడి చేయడం ప్రత్యర్థి జట్ల బౌలర్లకు కష్టమేనని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మరోవైపు టీమిండియా యువ సంఘంన ఇషాన్ కిషన్ సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ తరపున ఆడిన తొలి మ్యాచ్లోనే విధ్వంసక సెంచరీతో అలరించాడు. గతంలో ముంబై తరపున ఆడిన ఇషాన్ ను సన్రైజర్స్ యాజమాన్యం భారీ మొత్తం చెల్లించి

సొంతం చేసుకుంది. మెగా వేలం పాటలో ఏకంగా రూ.15.50 కోట్లను చెల్లించి ఇషాన్ ను దక్కించుకుంది. సన్రైజర్స్ యాజమాన్యం తీసుకున్న నిర్ణయం సరైందేనని ఇషాన్ తొలి మ్యాచ్లోనే నిరూపించాడు. ఆరంగేట్రం పోరులోనే విధ్వంసక సెంచరీతో చెలరేగి పోయాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ తో తాను ఎంత ప్రమాదకర బ్యాట్ మన్ అనేది ప్రత్యర్థి టీమ్ బౌలర్లకు చాటాడు. అతన్ని కట్టడి చేసేందుకు రాజస్థాన్ బౌలర్లు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. తొలి బంతి నుంచే ఇషాన్ తన మార్కు బ్యాటింగ్ తో ఆకట్టుకున్నాడు. వరుస ఫోర్లు, సిక్సర్లతో కనువిందు చేశాడు. రానున్న మ్యాచుల్లో కూడా ఇషాన్ ఇలాగే చెలరేగితే హైదరాబాద్ కు ఎదురే ఉండదు. ఇక క్లాసెస్, నితీష్ రెడ్డిలు కూడా దూకుడైన బ్యాటింగ్ తో అలరించారు. కిందటి సీజన్లో ఈ ఇద్దరు అద్భుత బ్యాటింగ్ తో జట్టుకు అండగా నిలిచారు. ఈసారి కూడా తొలి మ్యాచ్లోనే సత్తా చాటారు. ఇంతకుముందు అభిషేక్, హెడ్, క్లాసెస్, నితీష్ రూపంలో విధ్వంసక బ్యాటర్లు ఉండగా తాజాగా వీరి సరసన ఇషాన్ కిషన్ చేరాడు. ప్రస్తుతం ఐపిఎల్ లో అడుగుతున్న ఏ జట్టులోనూ ఇంత మంది విధ్వంసక బ్యాటర్లు లేరు. దీంతో రానున్న మ్యాచుల్లో



సన్రైజర్స్ బ్యాటర్లను ఆవదం ప్రత్యర్థి టీమ్ బౌలర్లకు చాలా కష్టమనే చెప్పాలి.

హార్షన్, స్పృతి, దిప్తిలకు టాప్ గ్రేడ్



మహిళా క్రికెటర్లకు బీసీసీఐ వార్షిక కాంట్రాక్టులను ప్రకటించింది. గత ఏడాది నుంచి నిలకడగా రాణిస్తున్న యువ క్రీడాకారిణులను ప్రోత్సహించేలా ఈసారి వాళ్లకు తగు ప్రాధాన్యమిచ్చింది. హైదరా

బాద్ క్రికెటర్ అరుంధతి రెడ్డి గ్రేడ్-సిలో కాంట్రాక్టు దక్కింది. ఇక గ్రేడ్-ఎలో కెప్టెన్ హర్షన్ ప్రతీ కార్, వైస్ కెప్టెన్ స్పృతి మంధానాతోపాటు ఆల్ రౌండర్ దీప్తి శర్మ చోటు దక్కించుకున్నారు.

బీసీసీఐ సోమ వారం ప్రకటించిన మూడు గ్రేడ్ లలో కలిపి మొత్తం 16 క్రీడాకారిణులకు చోటు దక్కింది. 2024-25కు గానూ పలువురు యంగ్ స్టర్లకు గ్రేడ్ సి కాంట్రాక్టు

ఇచ్చింది బీసీసీఐ . మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్ మూడో సీజన్లో ఎమర్జింగ్ ప్లేయర్ అవార్డు గెలుపొందిన యువకెరటం అమన్ జోత్ కార్, టీ20లో పునరాగమనం చేయడంతో పాటు వన్డేలోనూ ఆరంగేట్రం చేసిన హైదరాబాద్ క్రికెటర్ అరుంధతి రెడ్డి, కాంట్రాక్టు సాధించారు. 2024 ఏడాదిలో గ్రేడ్-బిలో ఉన్న రాజేశ్వరి గైక్వాడ్ కు చోటు దక్కక పోగా.. కొత్తగా ఉమా ఛెత్రి, అరుంధతి రెడ్డి, టిటాన్ నద్దుతోపాటు శ్రీయాంక పాటిల్ బీసీసీఐ సెంట్రల్ కాంట్రాక్టులో చోటు దక్కించుకున్నారు. అయితే.. ఈమధ్యే వన్డేలో సెంచరీతో మెరిసిన హర్షన్ డియోల్ కు మాత్రం చుక్కెదురైంది. ఆమెతో పాటు మేఘనా సింగ్, దేవికా వైద్య, అంజలి సర్కార్ లకు కూడా కాంట్రాక్టు దక్కలేదు. వార్షిక కాంట్రాక్టు 2024 ఆక్టోబర్ 1 నుంచి 2025 సెప్టెంబర్ 30వరకు వర్తిస్తుంది. ఇక గ్రేడ్-ఎ అటగాళ్లకు రూ.50 లక్షలు, గ్రేడ్-బి అటగాళ్లకు రూ.30 లక్ష

జబీ దెబ్బకు

యూ టర్న్ తీసుకున్న రాయుడు



అంటి రాయుడు మరోసారి తన మాట మార్చి వార్తల్లో నిలిచాడు. మొదట జబీను విమర్శించిన రాయుడు, తాజాగా వారిపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించి అభిమానులను ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఈ మార్పుపై జబీ ఫ్యాన్స్ తీవ్రంగా స్పందిస్తూ, అతన్ని ట్రోల్ చేస్తున్నారు. రాయుడు దీనిపై తనదైన శైలిలో సమాధానమిచ్చినా, అభిమానులు మాత్రం అతని మాటలను నమ్మలేకపోతున్నారు. టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్, తెలుగు తేజం అంటి రాయుడు మరోసారి తన మాట మార్చి వార్తల్లో నిలిచాడు. క్రికెట్ కెరీర్లో ఎన్నో అనిశ్చిత

నిర్ణయాలు తీసుకున్న రాయుడు, రాజకీయ జీవితంలో కూడా అదే విధంగా కొనసాగాడు. ఇప్పుడు కామెంటేటర్, క్రికెట్ విశ్లేషకుడిగా కూడా తన మాటలతో మార్పులు చేస్తూ అభి మానులను ఆశ్చర్యపరిచాడు. రీరీ 2025 సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు రాయుడు, రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు పై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఓ తెలుగు పాడెక్స్ ఇంటర్వ్యూలో, “ఈ ఏడాది జబీ ట్వెంటీ గెలవద్దని కోరుకుంటున్నాను” అంటూ జోకులు పేల్చాడు. ఈ వ్యాఖ్యలు జబీ అభిమానులకు కోపాన్ని తెప్పించాయి. రీరీ 2025 సీజన్లో

బెంగళూరు జట్టు శుభారంభం చేయగానే, రాయుడిపై విరుచుకుపడ్డారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా అతనిని ట్రోల్ చేస్తూ, “జబీ విజయం రాయుడికి చెంపదెబ్బ” అంటూ కామెంట్లు చేశారు. అయితే, ఈ విమర్శల కారణంగా రాయుడు పూర్తిగా తన మాట మార్చేశారు. తాజాగా జురీరీరీ క్రికెట్స్ పోలో, జబీమాజీ అటగాడు వరుణ్ ఆరోన్ తో కలిసి మాట్లాడిన రాయుడు, జబీపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. “ఈ సారి జబీ బలంగా ఉంది. ట్వెంటీ గెలిచే టీమేలా కనిపిస్తోంది” అని అభిప్రాయపడ్డాడు.

గతంలో విమర్శించిన రాయుడు ఇప్పుడు జబీపై పొగడ్తల జల్లు కురిపించడం ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. “ఈ సారి జబీ చాలా పటిష్టంగా ఉంది. ట్వెంటీ గెలిచే టీమేలా కనిపిస్తోంది వరుణ్.. ఇలా ఎందుకు చెబుతున్నానంటే.. అతను జబీ డ్రెస్లో ఫ్యాన్!” అని రాయుడు నవ్వుతూ చెప్పాడు. ఇది విన్న వరుణ్ ఆరోన్ నవ్వును ఆపుకోలేకపోయాడు. “ధన్యవాదాలు.. రాయుడు చెప్పిన మాటలు ఆశ్చర్యానికి గురి చేశాయి. ఈ రోజు అతను పూర్తిగా జబీ మనిషిలా మారి పోయాడు” అని వరుణ్ అన్నారు. ఈ యూ-టర్న్ పై రాయుడిని అభిమానులు ఆగ్రహంగా చూస్తున్నారు. కొద్ది రోజుల కిందటే జబీ గురించి నెగటివ్ మాట్లాడిన రాయుడు, ఇప్పుడు పొగడ్తలు కురిపించడంతో అభిమానులు అతని మాటల్ని నమ్మలేక పోతున్నారు. రాయుడు దీనిపై స్పందిస్తూ, “నేను ప్రతీసారి జబీ సామర్థ్యం గురించి మాట్లాడుతాను. కానీ కొంతమంది నిజాన్ని జీర్ణించుకోలేరు” అంటూ సెటైర్లు వేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. “మాట మార్పుడం రాయుడికి అలవాటే”, “ఒకసారి విమర్శలు, మరొకసారి పొగడ్తలు.. ఏది నిజం?” అంటూ అభిమానులు కామెంట్లు పెడుతున్నారు. జబీ ఫ్యాన్స్ నుంచి విపరీతమైన స్పందన రావడంతో రాయుడు మళ్లీ ఏదైనా వివరణ ఇస్తాడా? లేక ఎప్పటిలాగే తన స్టేట్ మెంట్ ను మర్చిపోతాడా? అనే ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది.

అశుతోష్ విధ్వంసం..



సరాలు తేగే ఉత్కంఠ మధ్య సాగిన మ్యాచ్ లో ఆతిథ్య ధర్మి క్యాపిటల్స్ ఒక వికెట్ తేడాతో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ పై చిరస్మరణీయ విజయం సాధించింది. సోమవారం విశాఖ వేదికగా సాగిన మ్యాచ్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన లక్నో 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు నష్టానికి 209 పరుగుల భారీ స్కోరును సాధించింది. ఓపెనర్ మిఛెల్ మార్న్ 36 బంతుల్లోనే ఆరు ఫోర్లు, మరో 6 సిక్సర్లతో 72 పరుగులు చేశాడు. వన్డేలో వచ్చిన నికోల్స్ పూరన్ 30 బంతుల్లోనే ఏడు భారీ సిక్సర్లు, మరో ఆరు బౌండరీలతో 75 పరుగులు సాధించాడు. తర్వాత బ్యాటింగ్ కు దిగిన ధర్మి 19.3 ఓవర్లలో 9 వికెట్లు కోల్పోయి విజయాన్ని అందుకుంది. అశుతోష్ శర్మ చిరస్మరణీయ బ్యాటింగ్ తో ధర్మికి సంచలన విజయం సాధించి పెట్టాడు. విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్ ఆడిన అశుతోష్ 31 బంతుల్లోనే ఐదు సిక్సర్లు, 5 ఫోర్లతో 66 పరుగులు చేసి నాటోగా నిలిచాడు. ఏప్రిల్ నిగమ్ 15 బంతుల్లోనే (39), స్టబ్స్ (34), దుషేన్ (29)లు కూడా అద్భుత బ్యాటింగ్ తో జట్టు విజయంలో తమవంతు పాత్ర పోషించారు. ఒక దశలో 65 పరుగులకే ఐదు వికెట్లు కోల్పోయిన ధర్మి ఇంత భారీ స్కోరును ఛేదించడం చిరస్మరణీయమనే చెప్పాలి.

బంగ్లా క్రికెటర్

తమీమ్ కు గుండెపోటు..



ధాకా: బంగ్లాదేశ్ మాజీ కెప్టెన్ తమీమ్ ఇక్బాల్ తీవ్ర గుండెపోటుతో ఆసుపత్రిలో చేరాడు. తమీమ్ పరిస్థితి విషమంగానే ఉందని డాక్టర్లు తెలిపారు. దాంతో, అతడి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై కుటుంబసభ్యులు, బంగ్లా అభిమానులు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు(బిసిబి) ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం తమీమ్ లెఫ్ట్ సపోర్టింగ్ మీద ఉన్నాడని, డాక్టర్లు నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారని బిసిబి తెలిపింది. ధాకా ప్రీమియర్ డివిజన్ క్రికెట్ లీగ్ మ్యాచ్ సందర్భంగా తమీమ్ ఛాతిలో నొప్పితో ఉన్నట్లుండి మైదానంలోనే కుప్పకూలిపోయాడు. గత ఏడాది జూలైలో ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కు వీడ్కోలు పలికిన తమీమ్.. అప్పటి ప్రధాని షేక్ హసీనా చొరవతో యూటర్న్ తీసుకున్నాడు. స్టార్ ఆల్ రౌండర్ షకీబుల్ హసన్ తో వివాదం కారణంగా అతడు తిరిగి జట్టుతో కలిసేందుకు విముఖత చూపించాడు.