

వార్త

స్వల్ప విషయాల్లో మనల్ని చిరాకుపరచి బాధపెట్టేవి. ఎదుగుని తప్పించుకోగలం గాని, దేవుడు ఎం చేయగలనుతాం.

-హాస్విమాన్

ఉబకాయంపై సమస్య!

న్యట్టుండి ఉబకాయంపై ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ యుద్ధం ప్రకటించారు. ఉబకాయం ఓ అవలక్షణం. ఒకసారి ఉబకాయం శరీరాన్ని ఆవహించక అలా మనిషి మట్టిలో కలిసిపోవాల్సిందే. తప్ప నన్నబడతారన్న గ్యూరంటి ఏమీలేదు. ప్రతి 'మన కివాట్' కార్యక్రమానికి ఓ సామాజికాంశాన్నో, ఆరోగ్య జీవన విధానాన్నో, ఆయా ప్రాంతాల నైపుణ్యాలను ప్రస్తావించి వాటిని ప్రోత్సహించే విధానాలను 'స్వచ్ఛందేయం' అయిన ప్రసంగాల ప్రధానఅంశాలుగా ఉంటాయి. మొన్నా మధ్య ఆంధ్రప్రదేశ్లో అరకుకాఫీని తెలంగాణలో ఆదిలాబాద్ ఉపాధ్యాయుడొకరు గిరిజన మాండలిక భాషా పరిరక్షణ కృత్రిమ మేళనను మొగ్గించిన తొడసం త్రొక్కి గురించి ప్రస్తావించారు. ఎన్నకోన్న ఆంశాలన్నీ ప్రజల్లో ఆలోచింపజేసేవే. ఏ ఒక్కటి కౌత్సివేయదగినది కాదు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కన్నా సమర్థోత్సాహంతో స్పందించి ఉబకాయంపై పోరాటానికి దేశంలో వివిధ రంగాల్లో ఉన్న ప్రముఖుల్ని నామినేట్ చేయడం ప్రశంసించదగిన విషయం. ఈ అంశాలపై అవగాహన పెంచుతూ ఉబకాయంపై పోరాటానికి నడిమిపాల్గొంది ఆ ప్రముఖులే. మారాఠీ వాళ్ల కన్నా ఓ సామాజిక విలువం తెచ్చేసిన కార్యచరణతో ప్రధాని మోడీ పిలుపును వాళ్లు స్వీకరించారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2022లో చేసిన సర్వేలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 250 కోట్ల మంది అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. భారతదేశంలో ప్రతి ఎనిమిది మందిలో ఒకరు ఉబకాయంతో రోజూవారీ కార్యకలాపాల నిర్వహణలో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు వెలుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా మోడీ నూనె వినియోగాన్ని 10శాతం తగ్గించాలని చెప్పినారారు. ఉబకాయం తగ్గించలే నూనె వాడకం తగ్గిస్తే సరిపోదు. శారీరక వ్యాయామం, జీవన శైలి, ఆహార వ్యవహారాల్లో క్రమశిక్షణ ముఖ్యం. ఇవేమీ లేకుండా ఉబకాయంపై ఎవరూ పోరాటం చేయలేరు. రోజూవారీ జీవన విధానంలో కూడా మార్పులు అవసరం. భారతీయ వంటకాల్లో మజాగా (తామరగింజలు) నూనెలో ఖడ్గ అని మోడీ చెప్పిన ప్రతి ఒక్కరూ అలాగారంతలో భాగమయ్యేట్లు చూసుకోవడం ఉత్తమమార్గం. త్రెతల శ్రేయస్సు కోసం బీహార్లో రూ.100 కోట్లతో మజాగా బోర్డు ఏర్పాటు జరిగితే మోడీ భాగ్యహేతుక వర్ణకులంలో మజాగా మంచి పోషకాహారంగా భుజించాలని చెప్పడం, వాటి గురించి తెలియనివారికి మంచి సందేశం కాగలదు. మజాగా ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్ అవకాశాలను మెరుగుపరచే బోధోక్తకుండా మజాగా ఎలా పోషకాహారం కాగలదో వివరించి ప్రధాని మానవాళిలో పోషకాహారాన్ని పెంచుకునే ఆహార నియమాలు, ఆహార ఎంపికను అలవాటు చేసుకోవాల్సిన అవశ్యకతను గుర్తు చేశారు. ఇవన్నీ ఆరోగ్య భారంతో కోసేమీ ఉబకాయంపై పోరాటం

విషయానికొస్తే తొలిదశలో ప్రధాని పదిమందిని నామినేట్ చేయగా వారి లో ప్రతిఒక్కరూ మరో పదిమందిని నామినేట్ చేసుకుంటూపోతే పదికి పదిబోవును, వాళ్లకు మరో పదిమంది ఇలా గొలుసుకట్టు ఉద్ద్యమ ప్రచారానికి బాటలు వేసినట్లేనన్న భావన ఈ పిలుపు వెనుక కనపడుతోంది. చివరి దశలో ఉబకాయంలో అవగాహన కల్పనే సరైన మార్గం. ఉబకాయంపై అదేదో వంశపారంపర్యంమంటూ అతితిరిగి తీసిపోతేనే ఆహార నియంత్రణ, శారీరక శ్రమ లేమి, అలంపూర్ అవసరాలన్నీ, మానసికత్తిడి, అందోకనల నిర్లక్ష్యంవేసి జీవనశైలిపట్ల నిర్లక్ష్యం వహించడంకూడా ఉబకాయానికి దారితీస్తుంది. ఇవేమీ చేయకుండా ఉబకాయాలు సన్నపడతారనే ప్రచారానికి ఆకర్షించబడి వేలాది రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి వారి సంఖ్యను తగ్గించడమూ ఓ రకంగా వైద్యమే. శారీరకశ్రమ లేకుండా, జీవనశైలి మార్పు కోకుండా కుండా మంత్రాలకు చింతకాయలు రాల్చాయనే ఆలోచన నుండి వారిని దూరపెడతే. భారత్లో ఉబకాయానికి సంబంధించి ప్రమాదభయంతో మోగుతున్నాయని లాస్యన్ జర్నల్ ఇదివరకే ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడించింది. అమెరికా, చైనాలు తర్వాత భారత్లోనే ఉబకాయాలు అధికం. 2035నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 330 కోట్ల మంది ఉబకాయంబారినారే అంచనా. వారిలో 77కోట్ల మంది యువకులేనని తెల్లబడ్డారు. 2030నాటికి ప్రపంచవ్యాప్త బాల ఉబకాయంలో ప్రతి పది మందిలో ఒకరు భారతీయ బాలలే ఉంటారని యూనిసెఫ్ ఒకటివేటి అట్లాన్ -22లో పేర్కొన్నారు. అనగా ఆనాటికి భారత్లో 2.7కోట్ల మంది 'పెళ్ల ఉబకాయం'లకు బాటు అవుతుంటారు. సాధారణంగా బాడీమాసింజెక్షన్ (బిఎంఎ) 25 కంటే ఎక్కువంటే అధికబరువు కలిగిన వ్యక్తులుగా పరిగణిస్తారు. 30కంటే ఎక్కువ ఉంటే ఉబకాయమే. 'స్లీప్ ఆప్టియూ' ఉబకాయంలోనే ఎక్కువ. అది ఒక్కోసారి పోషానికి దారితీయవచ్చు. అందువేత ఉబకాయాన్ని ఊపేక్షించుట. లైఫోస్కన్ డ్వానా ఉబకాయ శ్రేణిలో ఉన్న 'సన్' సన్నగా మారిపోవచ్చునని ఆశపడితే వెళ్లి వాళ్లను అధికబరువుతో, అపై వారి ప్రయోగాలు ఫైవల్యుంబెంచి ప్రాణం మారకొస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన శైలి పాటించేవిధంగా తమ అనుచరులను సిద్ధం చేయడం ఒక ఎత్తులుతేవారు వారి అనుచరులను అందుకు సమాయత్తం చేస్తారు. శ్రేణిలో ఉన్న ద్వారా భారీ శరీరం నుంచి విముక్తి పొందవచ్చనే ఆలోచనా ధోరణిని మార్చుకోవాలి. ప్రజల్లో సామాజిక అవగాహన కల్పించడమూ ముఖ్యమే! తక్కువ వంటనూనె వాడకంపట్ల ఉబకాయం నివారించవచ్చునే ఆరోగ్యసలహా నేపథ్యంలోనే ఆయన పాదపుటె తాజాగా దృష్టిపెట్టారు. ఉబకాయం నియంత్రణకు ఒక కృతే సరిపోదనే విషయం దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రాచీన కాలం నాటి వ్యాయామ క్రమశిక్షణ ద్వారా ఆహార నియమాలు పాటించి వంటివి అమలు చేయడం ఉత్తమం.

విన్నవీ, కన్నవీ... అంతా భ్రాంతియేనా?

ఉత్తరప్రదేశ్ హతాన జిల్లాలో జరిగిన నల్లగొంతు ఘటనపై ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జ్యూడిషియల్ కమిషన్ వేస్తే దాని నివేదిక డిసెంబరు 2024నాటికి ఇచ్చినా బయటకు వచ్చింది ఈ ఫిటరవరేనో. ఈ లోగా నాలుగైదు ప్రాణాపాయకరమైన తొక్కినలాలలు జరిగాయి. ప్రాణాన్వయం అయినా. అంటే ఆనాటి అనుభవాలను సరికొత్త భద్రతా ప్రమాణాల రూపకల్పనకు పనికివస్తాయనకుంటే మనకు అవి సకాలంలో అందకపోవడం దురదృష్టకరం. కమిషన్ సూచించిన విషయాలపై చర్యలు, చర్యన చర్యలు సాగితే అమలు ఎప్పుడో. ఈ లోగా తొక్కినలాలలు జరిగినవి గ్యాంబెల్ ఏమీ లేదు. జరుగుతున్నా ఉండాలని కోరుకుందాం. భద్రత రద్దీ నియంత్రణ, సాకర్లూలు, విస్తృత రవాణా వ్యవస్థ ఏర్పాటు, విస్తృత సమాచారం తెలిపే ఏర్పాట్లు, సమర్థవంత కర్ఫాల నిర్వహణ ఉంటే తొక్కినలాల సంఘటనలు అతి తక్కువగానే జరుగుతాయన్నది అందరూ చెప్పేదే.

వరిగింజల కాశీ విశ్వేశ్వర రావు

తడవంతరం వచ్చిన విచారణలో ప్రయోగికాశీ ఫ్లాట్ ఫారం మాన, రైల్వే ఎక్కువగా వారిని పరిమితం చేయకుండా అపరిమితంగా 10వేల మందికి ఎక్కువ టిక్కెట్లు ఎందుకు అమ్మారని న్యాయమూర్తి నిలదీశారు. ఈ ప్రశ్నకు జవాబు రాదు. దేశంలో ఎక్కడ తొక్కినలాలలు, తోపులాలలు జరిగినా ప్రాణాపాయం ఏర్పడినా జలాంటి 'సర్ప్లెస్' పరిస్థితి ఉంటుంది. అప్పటికప్పుడు ఇచ్చే సమర్థింపులను న్యాయ బంధం చేసేందుకేననుకుంటూ విచారణ కమిషనరు నివేదికను ముసం మాన్పించారు. మాన్పూనో ఉంటాం. అదంతా వారి శ్రమననిపిస్తున్నది. అలాంటి సంఘటన అక్కడను జరిగింది



దా లేనా! మనం విన్నవీ, కన్నవీ నిజమేనా, అంతా భ్రాంతియేనా! అనుమానం మనకే వస్తుంది. ఉత్తరప్రదేశ్ హతానలో 121 మంది చనిపోయిన తొక్కినలాల సంఘటనలో అధ్యక్షుక సదస్సు నిర్వహణకు భారతీయ ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నియమించిన ముగ్గురుసభ్యులు జ్యూడిషియల్ కమిషన్ క్లీన్ బిట్ ఇచ్చేసినది. ఇక్కడ 'స్మెగింగ్' పోలీసులో! అపరిమిత జనాభా గుమీగాడినప్పుడు పరిమితంగా పోలీసు భద్రత కల్పిస్తే జరిగింది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ముందుగా ప్రాణాపాయక బందోబస్తు కలుగజేయాల్సిన అవసరముంది. పశ్చిమ ఉత్తరప్రదేశ్లో సంత నారాయణ్ సకారితో అనే మాజీ పోలీసు ఉద్యోగి అనేక నల్లగొంతు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని ప్రపంచవ్యాప్తం చెప్పుకుంటూ ఉద్యోగం మానేసి బాబా అవతారం వచ్చి భారతీయ పౌరులకు కూడా పరిష్కారాలనే భావన అక్కడి ప్రజల్లో విశ్వాసం. ఆయనకు రాజకీయ పలుకుబడి కూడా తక్కువేమీ కాదు. ఏమైతేనే యాభాతంగా భారతీయ ప్రజలను సర్ప్లెస్ ప్రాణాపాయక పరిస్థితులను నిర్వహించుటకు మూలం మరోసారి ఇలాంటివి జరిగకూడదని నిర్వహించుటకు మూలం మరోసారి ఇలాంటివి జరిగకూడదని

కృత్రిమ మేధస్సుపై పాలిస్ ముందడుగు

జాతీయ కృత్రిమ మేధస్సు (ఎఐ) సైమాడవ శిఖరాగ్ర సమావేశం ప్రాన్స్ నీ పారిస్ లో జరిగింది. 2023లో 28 దేశాలతో సహకృతమైన, మానవకేంద్రీకృత, బాధ్యతాయుతమైన ఏఐని సూచించే మొదటి శిఖరాగ్ర సమావేశం యునైటెడ్ కింగ్డమ్ లో డిజైన్ పాల్గొనే జరిగింది. రెండవ శిఖరాగ్ర సమావేశం 2024లో డక్షిణ కొరియాలోని సియోల్ లో జరిగిన సందర్భంలో 27దేశాలతో జరిగింది. ఈ సమావేశం అంతర్జాతీయ సమావేశాన్ని పునరుద్ధరించింది. ఏఐ భద్రతా నియంత్రణ నేతృత్వంలో ప్రతిపాదించింది. ఈ మూడవ సమావేశం కోసం భారతదేశ ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడీ పారిస్ ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఎఐ) యాక్సన్ సమ్మిట్ 2025కి సమావేశమవుతున్నా (కోసెల్) గా వ్యవహరించడానికి ప్రాన్స్ ను సందర్శించారు. అదే సమయంలో, రెండవ ఇండియా ప్రాన్స్ ఏఐ పాల్గొనే రౌండ్ టేబుల్ శిఖరాగ్ర సమావేశం జరిగింది. కృత్రిమ మేధస్సు శిఖరాగ్ర సమావేశం గురించి పరిశోధనాత్మక ప్రజలను నాయకులు, విధాన రూపకర్తలు, సాంకేతిక నిపుణులు, పరిశ్రమ ప్రతినిధులను ఒక టోల్ చేర్చే ప్రపంచ వేదిక. ఈ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో కీలకమైన అధ్యక్షాంశాలపై చర్చలు జరిగాయి. వీటిలో సమగ్రత అను నిర్వహించడానికి ఏఐ అవసరమే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత, పట్టిక ఇంటెన్సెస్ ఏఐ, పర్యావరణ ప్రయోజనాల కోసం ఓపెన్ ఏఐ, న్యూజాతీయ పరిశ్రమలకు ప్రస్క్రీమ్ టీవీ పరిశ్రమలకోసం ఏఐ తీసుకోవే ఇన్ఫర్మేషన్ సంస్కృతి, ఏఐ బాధ్యతాయుత వినియోగం, ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం ఏఐని మరింత వైవిధ్యంగా స్థిరంగా చేయడం, ఏఐ సురక్షితమైన విశ్వసనీయ పాలను నిర్వహించడం మొదలై సమీపంలో ఉన్నాయి. ఏఐ అభివృద్ధికి మార్గదర్శక పరిష్కారంలో ఏఐకాప్రాచూరిన ఎలా చేరుకోవాలో చర్చించడానికి 100

విద్యార్థుల పాలకులకు పరీక్షా కాలమే!

అక్షరాస్యత తీసుకొచ్చే పాఠశాల ఆదేశ పరీక్షల కాలం వచ్చేసింది. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును నిర్ణయించే తరుణం. మార్చి 5వ తేదీ నుంచి 25 వరకు ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సరం ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు జరుగుతాయి. అలాగే మార్చి 21 నుంచి ఏప్రిల్ 2 వరకు పదోతరగతి పరీక్షలు కొనసాగుతాయి. ఆ తర్వాత వచ్చే డిగ్రీ, పీజీ తదితర పోటీ పరీక్షలు ఇది వారం చదివిన చదువులను పరీక్షలతో కొలుస్తున్నాయి. ఏడవతరగతి తరగతిలో విని, చదివి, వీటిని మళ్లీ పునర్వక్షణ పనులకు ఏకాగ్రతతో పరీక్షల్లో బాగానా మంచి మార్కులు సాధించుకోవాలనే తపన పట్ల విద్యార్థులు ఒత్తిడికి లోనవుతారు. పాలకులు, అధికారులు పరీక్షల నిర్వహణ సౌకర్యాలతో పాటు మంచి వాతావరణం కల్పిస్తేనే ఒత్తిడికి లోన కాకుండా ఉత్సాహంగా పరీక్షలు రాస్తారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో పోలీసులను నిర్వహించే విధానం ఏర్పాటులో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. అప్పుడే మంచి ఫలితాలు సాధించబడతాయి. ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల భవిష్యత్తును నిర్ణయించే అతి కీలకమైన ఘట్టం ఈ పరీక్షలు. సుమారు 15 నుంచి 20 ఏళ్ల ఆరువందల దిక్కు రాత్రిబంధులతో కలిగి వేయక కళ్లలో ఒత్తిడిని దుబ్బాకొని చదివే భవిష్యత్తుకు బాటలు పరిచే పరీక్ష కేంద్రాలను ఎలాంటి కొరత లేకుండా చూడాలి. పరీక్షల నిర్వహణ, ప్రశ్నాపత్రాల ముద్రణ, మదింపు నుండి ఫలితాల ప్రకటన వరకు నిర్వహణలు, అధికారులు ఓ ముపక్కలే (యజ్ఞు)లా భావించాలి. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు ఎలాంటి అటంకం కలగకుండా చూడాలి. విద్యార్థులు ఈ పరీక్షలను పంపించే (డెడు) లా భావించాలి. జీవితానికి యమగంధంగా పరిణమించకూడదని విశ్లేషణలు హితం చెబుతున్నాయి. విద్యార్థులు పరియర్థులు (విచారణ)లుగా కాకుండా వారియర్థులు (యుద్ధ యోధులు)గా వెలుగొందాలని దాని అర్థం. సామాన్యంగా జరుగుతున్నది ఏమిటి? వారికి పరీక్షల్లో ఏదో ఒక విధంగా ఉత్తీర్ణత మార్కులు సాధించడమే లక్ష్యంగా లక్షలాది మంది విద్యార్థులు కింద మీదులుపుతున్నారు. పరీక్షలు మానసిక అందోళన, తీవ్ర భావోద్వేగాలు ఒత్తిడితో భావి పౌరులను

మేకిరి దామాడర్

ఎందరికీ పొట్టన పెట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా పాఠశాల విద్యార్థుల వివరత అందోళనకు పరీక్షలు, ఫలితాల కారణం అవుతున్నాయని జాతీయ విద్యా పరిశోధనా శిక్షణామండలి (ఎన్ సీ ఈ ఆర్ టీ) అధ్యయనం చేశారే. తేలింది. విద్యార్థులు మనోహీనంగా, న్యూజాతీయంగా పరిష్కారం సాధించే ప్రయత్నం చేస్తూ విద్యార్థుల తీర్చిదిద్దే వాస్తవంగా చదువుల ప్రాథమిక లక్ష్యం నెరవేరినట్లు. బోధన సాధ్యమైనట్లు. ఎటువంటి అసక్తులు, నైపుణ్యాల కలిగిన వారు ఏం చదివారు. పాలకుల తరఫున మొగ్గుతోనే ఒత్తిడికి లోన కాకుండా ఉత్సాహంగా పరీక్షలు రాస్తారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో పోలీసులను నిర్వహించే విధానం ఏర్పాటులో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. అప్పుడే మంచి ఫలితాలు సాధించబడతాయి. ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల భవిష్యత్తును నిర్ణయించే అతి కీలకమైన ఘట్టం ఈ పరీక్షలు. సుమారు 15 నుంచి 20 ఏళ్ల ఆరువందల దిక్కు రాత్రిబంధులతో కలిగి వేయక కళ్లలో ఒత్తిడిని దుబ్బాకొని చదివే భవిష్యత్తుకు బాటలు పరిచే పరీక్ష కేంద్రాలను ఎలాంటి కొరత లేకుండా చూడాలి. పరీక్షల నిర్వహణ, ప్రశ్నాపత్రాల ముద్రణ, మదింపు నుండి ఫలితాల ప్రకటన వరకు నిర్వహణలు, అధికారులు ఓ ముపక్కలే (యజ్ఞు)లా భావించాలి. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు ఎలాంటి అటంకం కలగకుండా చూడాలి. విద్యార్థులు ఈ పరీక్షలను పంపించే (డెడు) లా భావించాలి. జీవితానికి యమగంధంగా పరిణమించకూడదని విశ్లేషణలు హితం చెబుతున్నాయి. విద్యార్థులు పరియర్థులు (విచారణ)లుగా కాకుండా వారియర్థులు (యుద్ధ యోధులు)గా వెలుగొందాలని దాని అర్థం. సామాన్యంగా జరుగుతున్నది ఏమిటి? వారికి పరీక్షల్లో ఏదో ఒక విధంగా ఉత్తీర్ణత మార్కులు సాధించడమే లక్ష్యంగా లక్షలాది మంది విద్యార్థులు కింద మీదులుపుతున్నారు. పరీక్షలు మానసిక అందోళన, తీవ్ర భావోద్వేగాలు ఒత్తిడితో భావి పౌరులను

ప్రాణాపాయక పూర్తి అయిపోయాయి. ఇంటర్ పరీక్షలు వివర్ణం ఉండగానే బిస్కెట్ పరీక్షలు మరూ అవుతాయి. మార్చి 21వ తేదీ నుంచి ఏప్రిల్ 2 వరకు ఇవి కొనసాగుతాయి. అలాగే ఇంటర్ పూర్తి చేసిన ప్రతి విద్యార్థికి కీలకమైన ప్రవేశ పరీక్షలు ఉన్నాయి. అయితే, ఇంటర్మీడియట్, పాల్గొనే కోర్సులో ప్రవేశానికి ఈ పరీక్ష గోచరమే. ఇది ఏప్రిల్ 29 నుంచి మే 5 వరకు జరుగుతుంది. ప్రశ్నాపత్రం ఐంటిలు జాతీయ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో స్కీమ్ సాధించాలనే లక్ష్యం తాకుతుంది. ఈ మెట్రిక్యులం వేరే జాతీయ పరీక్షలు రాయాల్సింది. ఈ ఐంటిలో ప్రవేశానికి నిర్వహించే జేఈఈ ఆడ్వాన్స్డ్ మే18న జరుగుతుంది. ఇక డిగ్రీ, పీజీ డిప్లొమాలకు ప్రవేశానికి చదువు పెట్టే పరీక్షలు ఉన్నాయి. ఐసెట్, పీజీఈ సెట్, ఎస్ సెట్, లా సెట్, వైద్య విద్యార్థుల్లో ప్రవేశానికి నిర్వహించే యూజీ, పీజీ సెట్, ఇలా జూన్ వరకు పరీక్షలే పరీక్షలు జరుగుతాయి. విద్య, వైద్య, రెవెన్యూ, రవాణా, పోలీస్.. తదితర శాఖల ఇది పరీక్షా కాలమే చెప్పాలి. ఒకరంగా ప్రభుత్వానికి పరీక్షల నిర్వహణ ఒసవాలే. ఎక్కడ ఏ పాఠశాలను జరిగిన పాఠశాలలో హిట్ అకాసాన్ని తాకుతుంది. దీనితో పరీక్షల దగ్గర నుంచి ఫలితాల వెల్లడి వరకు టెన్షన్ తప్పని పరిస్థితి సుమా! ఈ పరీక్షలు ఒక విద్యార్థులకు మార్గమే కాదు వారి తల్లిదండ్రులకు, సమాజానికి దేశ రాష్ట్రాల సర్వోత్తముభావిష్కానికి పాటమేలే రేపటి తరఫుని జరుగుతున్నాయి అన్న విషయాన్ని మరుచూడకూడదు. విద్యార్థులు ఇంకో మాట. మార్కులే ప్రతిభకు కొలమానం కానీ కాదు. పరీక్షలు రాయుకోలే ఏకైక విద్యార్థి నిరాశ. నీర్ను పాలకుల లోనకావచ్చు. విలువ కల్పించే విశ్వంలో ఏదైనా ఉన్నదంటే అది ప్రాణం ఒక్కటి. అత్యవసానం కన్న గొప్ప అస్తి లేదు. ఉన్నది ఒక్కటే జీవితం సంపూర్ణంగా జీవించాలి. చదువులు మానేషి కి విలువపెట్టాలి, సమగ్రంగా ఉన్నతీకరించాలి. ఈ అనుభవ విషయాలు మంచి పుస్తకాలను పంపించే అంతో ఉంది. మార్కులే అంతిమ కొలమానం కాదు. పరిష్కార పరీక్షలతో మానసికంగా కింద. అభ్యర్థయం వైపు నడవాలి అదే అంతిమ లక్ష్యం కావాలి. ●

వ్యక్తులను బట్టి సహజం తీరు ఉంటుంది. ముందు వ్యక్తి మంచి ఆలోచనలకు, మంచి అలవాట్లకు మారాలి. అప్పుడే సహజం జారుతుంది.

స్వామి వివేకానంద

సమస్యలను చేపట్టేవారి శక్తి సామర్థ్యాలపై ఆ సమస్యల పరిష్కారం ఆధారపడి ఉంటుంది.

గోకర్ణిక్

ప్రజావాక్కు

నిర్వహణ కార్యక్రమాలను చేపట్టాలి

శ్రీశైలం ఎడమ కాళ్ళ సొరంగం మార్గంలో మూడు రోజుల శ్రీతం జరిగిన ప్రమాదంలో చిక్కకుపోయిన ఎనిమిది మంది కార్మికులను రక్షించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం, కేంద్ర, రాష్ట్రపాలకసహాయక బృందాలు ఆపరేషన్లు కృషి చేస్తున్నా వారికడ ఇంతవరకు దొరకలేదు. ఇంకా లోపలికి వెళ్లడానికి వీలు లేకుండా దారి అంతా చెత్తాచెదలతో, బురదతో నిండిపోయింది. శిశ్రువంతమయిన మైకులతో వారిని పిలుస్తున్నా సమాధానం ఏమీకాతం రావడంలేదు. వారు చిగతేజిపుల్లె ఉంటారని అనుమానాలు కూడా వ్యక్తమవుతున్నాయి. అలాగూ వారు నోరుమెదపలేని సీసా వస్త్రం ఉన్నారేమో. భగవంతుని దయపట్టారని ప్రమాదం నుంచి బయట పడాలని ప్రార్థన. ఓసర్ల లాంటి మార్కలకు ఎప్పుడీకప్పుడు నిర్వహణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాలి.

-ఎన్. రామలక్ష్మి, నీలకంఠం

ప్రతిపక్ష నేత హోదా కంటి సాకుమాత్రమే!

ప్రతిపక్ష నేతహోదా ఇచ్చేవరకు శాసనసభ సమావేశాలకు రాను అని చెప్పిన ఫులివెండ్రు ఎమ్మెల్యే వెంకటేశ్ బాబు రెడ్డి సభ్యత్వం రద్దు అవుతుందన్న భయంతో సభకు వచ్చి సంతకం పెట్టి వెళ్లిపోవడం బాధ్యతాచూపేత్వం, సిగ్గుచేటు కూడా సామాజిక సభ్యులవస్తే అధికార పార్టీసభ్యులు విమర్శలకు సమాధానం చెప్పకోలేక మొమంబాటేస్తున్నారు? ఇలాంటి విన్యాసాలతో ప్రజల్లో చులకన అవ్వటం తప్ప ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు!

-గలవెళ్ల రామకృష్ణ, ఏలూరు, ఏలూరు జిల్లా

వికలాంగులకు న్యాయం చేయండి

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని వికలాంగుల వద్ద నుండి అప్పుగా తీసుకున్న డబ్బులను తిరిగి ఇవ్వడంలో కొందరు వివాదాలు సృష్టించుతున్నారు. దాడులు, దౌర్జన్యాల చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వాన్ని నిర్ణయించిన అప్పు కాకపోతే బాండ్ పేపర్లతో రాసిన వాటిని వికలాంగులకు గురి చేస్తున్నారు. వికలాంగులు వివిధ పనులు చేసుకుని దబ్బులు పొందుతూ చేసుకుని ఆడిగినవారికి అప్పుగా ఇచ్చే కొంత వడ్డీరూపంలో కలిసివస్తుంది ఆ తోటి ఇచ్చే ఇవ్వడంలో చాలా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాలలో వికలాంగులకు సంబంధించిన ఇంటి స్థలాలను కూడా కట్టాలు చేస్తున్నారు. అక్రమ నిర్మాణాలు మరుగుదొడ్లు, స్నానపు గదులను నిర్మించినారు. ఇట్టి విషయమై స్టానిక పోలీస్ స్టేషన్ రెవెన్యూ అధికారికీ కూడా ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. సంవత్సరం కల్గింది. జరిమానాను చెల్లించినా కూడా అప్పులు లేకుండా పోయాయి. అంతేకాదు రాంగ్ రూట్లో వెళుతూ ఇతరులని ఇబ్బంది పెడుతూ ప్రమాదాలకు కారకులువుతున్నారు. దీనిపై ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి.

-రాపాక రవీందర్, జనగాం

త్రిపుర రైడింగ్ ప్రమాదకరం

ఈమధ్య కొందరు త్రిపుర రైడింగ్ చేస్తూ వాహనాలను వేగంగా నడుపుతూ ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారు. రోడ్డు దాటుతున్న పాదచారులని ఢీకొడుతూ ప్రాతిభాషలు పనిచేసినా, అంగ వైకల్యానికి కారణమవుతున్నారు. ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించమని, హెల్మెట్ పెట్టుకోవాలని, డ్విసైడ్ వాహనం పైన ఇద్దరు కంటి ఎక్కువ మంది ప్రయాణించడం, అతివేగం వద్దని ఎంతగానో ప్రచారం కల్గింది. జరిమానాను చెల్లించినా కొందరు అప్పులు లేకుండా పోయాయి. అంతేకాదు రాంగ్ రూట్లో వెళుతూ ఇతరులని ఇబ్బంది పెడుతూ ప్రమాదాలకు కారకులువుతున్నారు. దీనిపై ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి.

-ఎన్. కృష్ణ, హైదరాబాద్

నవ్వ బేషం

నవ్వబేషం అయ్యేది. ఆపందకమైనది మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్య ప్రదమైనదికూడా అంటున్నారూ కాస్తజ్ఞులు. పగల బడినవ్వనప్పుడలా శరీరంలో ఇంటర్ పెకానికావూ రూపం అందం రిశ్మింపై ఆహారాన్ని లక్షణాలకు దివ్యహాసం జొడ ధంలాగా పనిచేస్తుంది అంటున్నారు. కాబట్టి అందరూ హాస్య సినిమాకు, హాస్య పుస్తకాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అందరు నవ్వతూ జీవించాలి.

-మా.కె.రాజు, పాల్వంచ

ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ విశ్లేషణలతో రకరకం పంపిగోరు రచయితలు మాకు పంపి వ్యాసాలు ఇతర పత్రికలకు కూడా పంపడం సరైన విధానం కాదు. సహకారిస్తారని ఆశిస్తాం.

-ఎడిటర్

(e-mail: editpage@vaartha.com)



'కన్నప్ప' నుంచి 'శివా శివా' సాంగ్ వైరల్



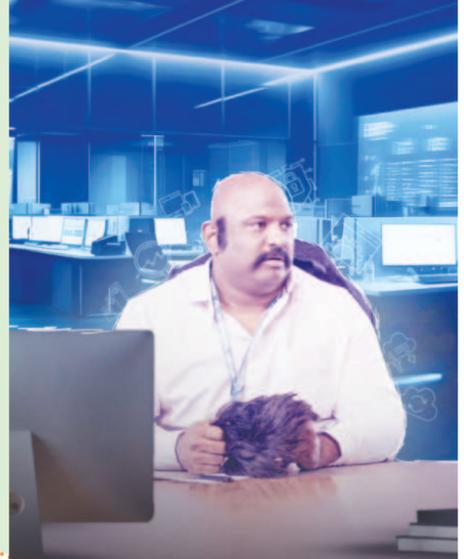
విష్ణు మండు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ 'కన్నప్ప' నుంచి రీసెంట్గా వచ్చిన 'శివా శివా శంకరా' అనే పాట సోషల్ మీడియాలో వార్త బుర్రగా నిలిచింది. ఈ శివరాత్రికి అన్ని చోట్లా ఈ పాటే మోహిస్తోంది. ఈ పాట సోషల్ మీడియాలో ఎన్నో రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది. ఇప్పటికే ఈ పాటను 80 మిలియన్ల (8 కోట్ల) మంది వీక్షించారు. ఇక ఇన్ స్టాగ్రాంలో రెండులక్షలకు పైగా రీల్స్ చేశారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల్ని ఈ పాట ఆకట్టుకుంది. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ ఈ ట్రెండ్ లో చేరి రీల్స్ తో తమభక్తిని చాటు కుంటున్నారు. ఇక సోషల్ మీడియా మొత్తం శివ నామస్మరణే కనిపిస్తోంది. అంతటా శివా శివా శంకరా అనే పాటే వినిపిస్తోంది. మహా శివరాత్రి సందర్భంగా ఈ పాట మరింతగా ట్రెండ్ అవుతోంది. ఈ పాట అద్భుతమైన విజయం సాధించడం గురించి నటుడు నిర్మాత విష్ణు మండు మాట్లాడుతూ, 'శివా శివా శంకరా' పాటకు వచ్చిన అద్భుతమైన స్పందన మానవ మేం చాలా సంతోషిస్తున్నాం. ప్రజలు దానిని స్వీకరించిన విధానం, రీల్స్ చేస్తూ తమ తమ భక్తిని ప్రదర్శిస్తుండటం ఆనందంగా ఉంది. ఇంతలా ఈ పాట ట్రెండ్ అవుతుందని మేం ఊహించలేదు. శివరాత్రి వస్తున్నందున ఈ పాట మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుంటుందని అర్థం అవుతోంది' అని అన్నారు. శివభక్తుడైన కన్నప్ప పురాణ కథను అందరి ముందుకు తీసుకు రాబోతున్నారని, క్లిష్టమైన

కథనాన్ని అద్భుతమైన విజవల్, ఆసాధారణమైన సమిష్టి తాళగణంతో అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు. విష్ణు మండు కన్నప్ప పాత్రను పోషిస్తుండగా, రుద్రుడిగా ప్రభాస్, మహా శివుడిగా అక్షయ్ కుమార్ కనిపించ బోతున్నారు. ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు, మోహన్ లాల్, కాజల్ అగర్వాల్ వంటి వారు ముఖ్య పాత్రల్ని పోషించారు. ఈ మూవీకి ముఖ్య కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మూవీ ఏప్రిల్ 25న గ్రాండ్గా రిలీజ్ కాబోతోంది.

విక్రాంత్, వాందీని చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" ఈ సినిమాను మధుర ఎంటర్ టైన్ మెంట్, నిర్వి ఆర్ట్స్ బ్యానర్లపై మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి, నిర్వి హారిప్రసాద్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. అల్లు శిరీష్ హీరోగా "పిటీసీడి" సినిమా, రాజ్ తరుణ్తో "అహ నా పెళ్లంట" అనే వెబ్ సిరీస్ రూపొందించిన దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. వెంటటూర్ల వన్స్ టెన్స్, ఎన్టీవై రాజా, ఏక మిని కథ లాంటి చిత్రాలకు స్ట్రీమ్ షే అందించిన రచయిత శేక్ దావూద్ ఈ సినిమాకు స్ట్రీమ్ షే అందించిన రచయిత ఎంటర్ టైన్ గా "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" సినిమా తెరకెక్కుతోంది. "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" సినిమా నుంచి జీవన్ కుమార్ నటించిన ఇంగ్లీష్ రాని ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ విజ్ఞాన్ కుమార్ క్యారెక్టర్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. విగ్ పెట్టుకునే విజ్ఞాన్ కుమార్ ఇంగ్లీష్ రాకున్నా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ గా తన డీమీను ఎలా లీడ్ చేశాడు, ఇలాంటి ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ తో ఇతర ఎంప్లాయిస్ ఎలాంటి పాట్లు వచ్చారు అనేది ఎంటర్

'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' నుంచి క్యారెక్టర్ పోస్టర్

టైసింగ్ గా ఉండబోతోంది. ఒక కాంటెంపరరీ ఇమ్మాను కథలో చూపిస్తూ వినోదాత్మకంగా "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" సినిమాను రూపొందిస్తున్నారని దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి. ప్రేక్షకుల్లో క్యారెక్టర్ నుండి క్రియేట్ చేస్తున్న ఈ సినిమా త్వరలోనే గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. నటీనటులు: విక్రాంత్, వాందీని చౌదరి, వెన్నెల కిషోర్, తరుణ్ భాస్కర్, అభినవ్ గోమటం, మురళీధర్ గౌడ్, శ్రీ లక్ష్మి, హర్షవర్ధన్, బిందు చంద్రమౌళి, జీవన్ కుమార్, సత్య కృష్ణ, తాగుబోతు రమేష్, అభయ బేటిగారి, కిరీటి, అనీల్ గిల్, నద్దూ తదితరులు టెక్నికల్ టీమ్: డైరెక్టర్: సంజీవ్ రెడ్డి, ప్రొడ్యూసర్స్: మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి, నిర్వి హారిప్రసాద్ రెడ్డి స్టోర్, స్ట్రీమ్



'మిస్టర్ ఎక్స్' యాక్షన్ ప్యాక్ట్ టీజర్ రిలీజ్

అర్జున్ గౌతమ్ కార్తీక్ లీడ్ రోల్స్ లో నటిస్తున్న మోఎస్స్ ఎన్టర్టైన్ మెంట్ పాన్ ఇండియా యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మిస్టర్ ఎక్స్. ఎఫ్ఐఆర్ సినిమాలో ఆకట్టుకున్న మన ఆనంద్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని ప్రెస్ బిగ్ బిగ్ బ్యానర్లపై ఎన్ లక్ష్య టీ కుమార్ నిర్మించారు. తాజాగా మేకర్స్ ఈ సినిమా టీజర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ టీజర్ భారతదేశ సీరియల్ నేషనల్ సినిమా టీజర్ గురించి ఇంటెన్స్ యాక్షన్ ప్యాక్ట్ కథనాన్ని అందిస్తుంది. మంజు వారియర్ వాయిస్ ఓవర్ మిస్ అయిన స్వర్ణియర్ డివైజ్ గురించి తెలియజేస్తుంది.



మనం దానిని భద్రపరచకపోతే, ఏ క్షణంలోనైనా ఎక్కడైనా ఎలాకే జరగవచ్చు" అని ఆమె చెప్పడం ఉత్సాహాన్ని తెలిపింది. ఆ డివైజ్ ట్రాక్ చేయడానికి, ఎటాక్స్ అవడానికి ది ఎక్స్ ఫోర్స్ అర్జున్ గౌతమ్ కార్తీక్, శరత్ కుమార్ నేతృత్వంలోని ఎలైట్ గూఢచారుల బృందం తెరకెక్కి వస్తోంది. అయితే, టీజర్ టీం అంట్ డ్రాఫ్ట్ ను సూచించడంతో సినిమా డార్ట్ సైడ్స్ ప్రజెంట్ చేస్తోంది. ఇందులో అతుల్ రవి, రైజా విల్సన్, అనంబు హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. దివ్యాంక ఆనంద్ శంకర్, రామ్ హెచ్ పుత్రన్ స్ట్రీమ్ షే రాశారు. అరల్ విన్సెంట్ సినిమాలో గ్రేడ్ అత్యున్నతంగా ఉంది, దిబ నివాన్ థామస్ అందించిన బిజిఎం కథనాన్ని ఎలివేట్ చేసి టెన్షన్ ని పెంచుతుంది. ఎడిటింగ్ ప్రసన్న జి.కె. ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ అద్భుతంగా వున్నాయి. మిస్టర్ ఎక్స్ తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో పాన్ ఇండియా చిత్రంగా విడుదల కానుంది. తారాగణం: అర్జున్ గౌతమ్ కార్తీక్, శరత్ కుమార్, మంజు వారియర్.

వైభవమైన సినిమాలకు, న్యూ కాన్సెప్టులకు, ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని వంపే చిత్రాలకు తెలుగులో ఎప్పుడూ ఆదరణ ఉంటుంది. అలాంటి చిత్రాలను చిన్న సినిమా, పెద్ద సినిమా అనే తేడా లేకుండా అఖండ విజయాన్ని అందిస్తుంటారు మన

ధించిన పోస్టర్ ను మహా శివరాత్రి కానుకగా విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, న్యూ ఏజ్ స్టోరీ తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో ప్రతి సన్నివేశం అడియన్స్ కు కొత్త అనుభూతిని వంపించుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ చిత్రంలో ఉండే సూపర్ కమె ఆఫ్ ఎన్నో మ్యాజిక్ వరల్డ్ ను కలిగి ఉంటుంది. అందరూ ఆ వెబ్ సైట్ ప్రేమలో పడి పోతారు.



మైన కాన్సెప్ట్ లో, ఫ్రెష్ కంటెంట్ తో రాబోతున్న చిత్రం టుక్ టుక్. హర్ష రోషన్, కార్తీక్ దేవ్, స్టీవన్ మధు, సాన్వి మేఘన, నిహాల్ కోదాటి ముఖ్యతారలుగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి సి.సుప్రీత్ కృష్ణ దర్శకుడు. చిత్రావహిని మరియూ ఆర్ వై జి సినిమాస్ పతాకంపై రాహుల్ రెడ్డి, లోక్య శ్రీ వరుణ్, శ్రీరాముల రెడ్డి, సుప్రీత్ సి కృష్ణులు నిర్మిస్తున్నారు. చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణాంతర పనులను జరుపుకుంటోంది. కాగా ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నారు మేకర్స్. దీనికి సంబంధించిన పోస్టర్ ను మహా శివరాత్రి కానుకగా విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, న్యూ ఏజ్ స్టోరీ తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో ప్రతి సన్నివేశం అడియన్స్ కు కొత్త అనుభూతిని వంపించుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ చిత్రంలో ఉండే సూపర్ కమె ఆఫ్ ఎన్నో మ్యాజిక్ వరల్డ్ ను కలిగి ఉంటుంది. అందరూ ఆ వెబ్ సైట్ ప్రేమలో పడి పోతారు.

మార్చి 21న 'టుక్ టుక్'

దానికి ఓ మంచి రహస్యం కూడా ఉంటుంది. సినిమాలో ఎంతో ఎంటర్ టైన్ మెంట్ ను కూడా వంపించుతుంది. యువతరం నచ్చే అంశాలతో పాటు కుటుంబ ప్రేక్షకులు మెచ్చే భావోద్వేగాలు కూడా ఈ చిత్రంలో ఉన్నాయి. తప్పకుండా ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ఆదరణ పొందుతుందనే విశ్వాసం వుంది అన్నారు. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ, సుప్రీత్ సి కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన "టుక్ టుక్" ఒక ఆధునిక కర్రమైన సినిమాటిక్ అనుభూతిని అందించేలా ఉంటుంది. అసలు కథలో ఆ సూపర్ కమె ఆఫ్ పాత్ర ఎంటి సినిమాలో ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. ఈ కథ ఒక గ్రామం నేపథ్యంలో కొనసాగుతుంది. తప్పకుండా చిత్రం అందరికీ నచ్చుతుంది. ఈ వేస వికీ ప్రేక్షకులకు మంచి వివేచనం అందించుతుంది. మార్చి 21న మా టుక్ టుక్ రిలీజ్ అవుతోంది. సంతు ఓకార్ సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రానికి హర్షిక్ శ్రీకుమార్ సిని

'8 వసంతాలు' ఫస్ట్ సింగిల్ లాంచ్

మావీలు రూపొందిస్తోంది. ఇంటర్ నెట్ లో అవార్డులు గెలుచుకుని విమర్శకుల ప్రశంసలు పొంది 'మన'తో దర్శకుడిగా డెబ్యూ చేసి దర్శకుడు ఫణీంద్ర నర్సెట్టితో కాన్సెప్ట్ జెన్ మూవీ '8 వసంతాలు' ను నిర్మిస్తున్నారు. ఎంఎడి షేమ్ అసంతిక సనీల్ కుమార్ ఈ మూవీలో హీరోయన్. ఇందులో ఆమె శుద్ధి ఆయోధ్య పాత్రలో కనిపించనుంది. ఈ చిత్రం ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, డిఎస్, టీజర్ ఇప్పటికే మంచి క్రియేట్ చేసింది. మేకర్స్ మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ ని కీక్ స్టార్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో ఫస్ట్ సింగిల్ అందమా అందమా మార్చి 21న విడుదల కానుంది. స్టార్ కంపోజర్ హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్ ఈ పాట కోసం ఖాళీ బస్ట్ ట్యూన్ ని కంపోజ్ చేశారు. వనమాలి రాసిన ఈ పాటను హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్ ఆవని మల్లర్ పాడారు. సాంగ్ అసాన్స్ మెంట్ పోస్టర్ లీడ్ పెయర్ కెమిస్ట్రీ బ్యూటీఫుల్ గా వుంది. నవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్ నిర్మించిన 8 వసంతాలు హాల్ వార్షింగ్ మావీగా రూపొందుతోంది. ఈ చిత్రానికి అరవింద్ మూలే ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్, శశాంత్ మాలి ఎడిటింగ్, బాబాసాయి కుమార్ మామిడిపల్లి ఎగ్జిక్యూటివ్ నిర్మాతలు. మేకర్స్ త్వరలో రిలీజ్ డేస్ అసాన్స్ చేయనున్నారు. నటీనటులు: అసంతిక సనీల్ కుమార్, హను రెడ్డి, రవితేజ దుగ్గిలాల, సంజన, కన్నా, స్వరాజ్ రిబ్బాప్రగడ, సమీరా కిషోర్, సాంకేతిక సిబ్బంది: రచన, దర్శకత్వం: ఫణీంద్ర నర్సెట్టి, నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్, బ్యానర్: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, నిజాం: చెర్రీ, సంగీతం: హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్, డి.ఓ.ఓ: విశ్వనాథ్ రెడ్డి, ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్: అరవింద్ మూలే, ఎడిటింగ్: శశాంత్ మాలి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: బాబాసాయి కుమార్ మామిడిపల్లి, యాక్షన్ కొరియోగ్రఫీ: వింగ్ ఫిన్ వంశీశిఖర్, మార్కెటింగ్: హార్షిక్ రెడ్డి, ఫస్ట్ లుక్: డి.ఓ.ఓ: విశ్వనాథ్ రెడ్డి, వ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపును సంతా



పీపుల్స్ స్టార్ 30వ సినిమా 'మజాకా'కి ధమాకా మేకర్ త్రినాధరావు నశ్రిగన దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎరె ఎంటర్ ప్రైవేట్ ల్యాబ్స్, హాస్య మూవీస్ బ్యానర్లపై రాజేష్ దండా నిర్మిస్తున్నారు. బాలాజీ గుత్తా సహా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ మూవీ ఎంటర్ ప్రైవేట్ ల్యాబ్స్ తో పాటు హీరోయిన్ ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన టీజర్, సాంగ్స్ ట్రైలర్లను రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ ట్రైలర్ ఎంటర్ ప్రైవేట్ ల్యాబ్స్ మావీ డివర్సాల్ కానుకగా ఫిబ్రవరి 26న థియేటర్లలో గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ త్రినాధరావు నశ్రిగన విలేజ్ రుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాల్ని

అన్నారు. **మీ గత సినిమాలతో పోల్చుకుంటే ఈ సినిమాకి పట్టిసీటీ టైం సరిపోలేదనిపిస్తోంది?** టైం తక్కువైన మాట నిజమే. నిర్మాతలు వాళ్ళు జెన్స్ ఎఫర్ట్ పెట్టారు. శివరాత్రి రిలీజ్ చేయాలని అందరం డే అండ్ డేట్ కష్టపడ్డాం. శివరాత్రి సినిమాకి మంచి డేట్. ఈ కథ ఎప్పుడు విన్నాడు? ధమాకా సమయంలోనే ప్రసన్న కుమార్ ఈ కథ చెప్పారు. రావు రమేష్ ని ప్రేమలో పెట్టుకొని చెప్పారు. హీరోగా ఎవరు చేస్తారని అడిగాను. ఈ కథ కొందర దగ్గరకి వెళ్ళింది. ఫైనల్ గా రావు రమేష్ కాంట్రీనేషన్ లోనే వచ్చింది. నిజానికి ఈ కథని సందీప్ కిషన్ ఒప్పకొవడం చాలా గ్రేట్. ఈ కథకి డ్రాఫ్ట్ స్టూర్ట్ ఉందా? లేదా? నేను ఆ సినిమా చూశాను. ఆ కథ వేరు అది వేరు. మజాకా కథ ఏమిటి? సింగిల్ లైన్ లో చెప్పాలంటే... ఆడదిక్కులేని ఇద్దరు మగాళ్ళు ఎప్పుడైనా ఇంట్లో ఒక ఫ్యామిలీ ఫోజో పెట్టుకోవాలనుకునే వారి తపన ఈ కథ. దీని కోసం వాళ్ళు పడి బాధలు, ప్రయత్నాలు పుల్ ఫన్ జోన్ లో వుంటాయి. బివరి ఇరవై నిమిషాలు చాలా ఎమోషనల్ గా వుంటుంది. ప్రసన్న ఈ కథ చెప్పిన తర్వాత మీరు ఎలాంటి మాట్లాడుతూ చెబాడు? ప్రతి సినిమాకి మార్పులు చేర్చుంటాయి. కానీ ఈ సినిమా వరకూ స్క్రిప్ట్ లో నేను పెట్టగా ఇన్వోల్ కాబోంది. కంప్లీట్ టైంట్ స్క్రిప్ట్ తో వచ్చారు ప్రసన్న. అప్పటికే అన్ని మార్పులు చేర్పులు చేసి సీన్స్, విత్ డైలాగ్ తో వచ్చారు. ప్రసన్న, సాయి కృష్ణ ఇద్దరూ పక్కాగా రాసుకున్నారు. ఘోరింగ్ సమయంలో డైలాగ్ లో చిన్న చిన్న మార్పులు తప్పితే

హండ్రెడ్ పర్సెంట్ హిట్ మూవీ 'మజాకా'

మజాకా కథ నా దగ్గరకి వచ్చేసరికి కంప్లీట్ గా వుంది. రాములమ్మ పాట సెలెక్షన్ మీదేనా? అవును. నాకు యూట్యూబ్ లో డ్రైవేట్ అల్ట్రా మో వాలా నచ్చుతున్నాయి. చాలా చక్కగా చేస్తున్నారు. అలా జనాల్లోకి వెళ్ళిన ఓ పాటని మళ్ళీ మన స్టయిలో వినిపిస్తే బాగుంటుందనే ఆలోచనతో ఆ పాటని చేశాం. నిజానికి అలా యూట్యూబ్ లో హిట్ అయిన ఓ నాలుగు పాటలు ఒక సినిమాలో పెట్టాలనే ఆలోచన కూడా వుంది. మంచి కమర్షియల్ కథ కలిపితే అలా చేయొచ్చు. అన్న ఫామిలీ ఎవరిది? ఆ క్యారెక్టర్ ఆల్ట్రా హీరోయన్ ఇమేజ్ వున్న ఓ ఆర్టిస్ట్ చేయస్తే బావుంటుందని అనుకున్నాను. అప్పుడు మున్నగుడులో అన్న అయితే ఎలా ఉంటుందని ప్రసన్నతో అన్నాను. తర్వాత నిర్మాత రాజేష్ ఆమెని సంప్రదించారు. నేనే ఫోన్ లో మాట్లాడిన ఈ క్యారెక్టర్ గురించి చెప్పాను. ఆమెకు తెలుగు రాదు, అయినప్పటికీ చాలా కష్టపడి నేర్చుకొని ప్రతి డైలాగ్ కి అర్థం తెలుసుకొని నటించడం చాలా ఆనందంగా అనిపిస్తుంది. ఒక అమ్మ క్యారెక్టర్ ఎలా చూడాలని అనుకుంటూ ఆ అన్న క్యారెక్టర్ అలా వుంటుంది. ఖుషి రిపర్స్ పీ సెన్సార్ అయిపోయాడా? ఆ సీన్ వుంది. కాకపోతే డైలాగ్ ని సెన్సార్ చేశారు. నిజానికి ఆ డైలాగ్ వుంటే థియేటర్ లో మరో హై వుండేది. సెన్సార్ వాళ్ళకి కూడా ఆ డైలాగ్ చాలా నచ్చింది. చాలా నచ్చుకున్నారు. కానీ కొన్ని రూల్స్ కారణంగా సెన్సార్ చేయాల్సి వచ్చింది. **మజాకా మ్యూజిక్ గురించి?** మజాకా స్టోరీ జేన్ గా చేసిన సాంగ్స్. దానికి తగ్గట్టుగా డిజైన్ చేశాం. లియోన్ జేమ్స్ మంచి మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. **మజాకా నిర్మాతల గురించి?** రాజేష్, అనీల్ చాలా సపోర్టివ్ ప్రొడ్యూసర్స్. చాలా ఫ్రీడమ్ ఇచ్చారు. మజాకాకి సీక్వెల్ చేయాలనే ఆలోచన వుంది.



డివైజ్ అవుతుంది. ఇప్పటివరకూ సినిమా చూసిన వారంతా సూపర్ వుంది, హిట్ ఫిట్స్

'ఎల్2 ఎంపురాన్' నుంచి జెరోమ్ ఫిన్ పాత్ర రివీల్

పాత్రను రివీల్ చేస్తూ అందనాలు వెంచేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటుడు జెరోమ్ ఫిన్ ఈ చిత్రంలో బోనో అలివర్ అనే పంశీశిఖర్, మార్కెటింగ్: హార్షిక్ రెడ్డి, ఫస్ట్ లుక్: డి.ఓ.ఓ: విశ్వనాథ్ రెడ్డి, వ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపును సంతా

దింపకున్నారు. జాన్ విక్ చాప్టర్ 3, సోల్డర్ స్టోరీ, ఖాళీ మిర్లర్ వంటి అనేక ప్రాజెక్టుల్లో జెరోమ్ ఫిన్ 'ఎల్2 ఎంపురాన్' చిత్రంలో ఓ కీలక పాత్రను పోషించారు. ఈ మేరకు జెరోమ్ ఫిన్ మాట్లాడుతూ, నేను ఈ ప్రాజెక్టులోకి ఎలా వచ్చానో నాకు పూర్తిగా గుర్తులేదు. కానీ నేను యాకే, యూఎస్ లో గడిపిన దానికంటే పూర్తిగా భిన్నమైన అనుభవాన్ని పొందాను. మాల్దీవుల్లో భాగమైనందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మాల్దీవుల్లో భాగం కావడం, ఇక్కడి రుచుల్ని ఆస్వాదించడం నిజంగా ప్రత్యేకమైంది. నాకు ఇండియాలో ఎంతో అనుబంధం ఉంది. నా యంగ్ ఏజ్ లో నేను ఎక్కువగా ఇక్కడి ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాల్ని తిరిగాను. ఇండియాలో గడిపిన తరువాత నా జీవితం పూర్తిగా మారిపోయింది. ఈ సినిమాలో నటించడంతో మళ్ళీ నేను నా ఇంటికి వచ్చినట్లు అనిపించింది' అని అన్నారు. ఈ చిత్రంలో తన పాత్ర గురించి చెప్పకుండా, ఖుషి ప్రయోజనంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర అని,



వాటర్ బెల్ మోగుతోంది !



అ స్కూల్లో ఇంటర్వెట్, లండ్, ముగింపు బెల్ మాత్రమే కాదు, అదనంగా మరో రెండుసార్లు మోగుతుంది. అదే వాటర్ బెల్. ఈ శబ్దం వినిపించిన వెంటనే పిల్లలు, ఉపాధ్యాయులు, స్టాఫ్ అంతా బిల్ బిల్ మంటూ తరగతి గదుల్లోంచి పాఠశాల అవరణలోకి చేరుకుంటారు. తమతో తెచ్చుకున్న మంచినీళ్లు తాగి, తిరిగి తరగతులకెళ్తారు. రాజస్థానీ రిసెట్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నతపాఠశాలలో జనవరి 30 నుంచి ఈ బెల్ మొగడం మొదలైంది. ఆ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జె. అనూరాధ ఇటీవల డి.హై.డ్రైవర్లకు సంబంధించి తీవ్ర ఆనారోగ్య సమస్య లేదునన్నారని. అనుభవమే ఆమెను స్కూల్లో వాటర్ బెల్ ప్రారంభించేలా చేసింది. వెనెవలో శరీరానికి నీటి అవసరం పెరుగుతుంది. పిల్లలకు దీన్ని అలవాటు చేయడానికి ఈమె చేసిన ప్రయత్నం ప్రస్తుతం అందరినీ డి.హై.డ్రైవర్ల నుంచి దూరంగా ఉంచుతోంది. శరీరంలోని విష వదలడానికి బయటకు వంపడంలో.



ఎలక్ట్రోలిట్లను మెరుగుపరచేందుకూ, అమెత్తం వంటివాటిని అరికట్టేందుకూ నీళ్లు తాగడం ఎంతో అవసరం. ఉదయం 10.45, మధ్యాహ్నం 2.45కు మోగే ఈ వాటర్ బెల్ ఇప్పుడు అందరినీ తగినంతగా తీసుకునేలా చేస్తోంది. అంతేకాదు. ఈ చిన్నచిన్న విరామాల పిల్లలకు మానసిక ఉల్లాసాన్ని అందిస్తాయి. తిరిగి వాళ్లకు చదువుకు సిద్ధం చేస్తాయంటారు ఈ వాటర్ బెల్ దాదాపు రెండేళ్లక్రితం కేరళ పాఠశాలలో తొలిసారిగా మొగగా, ఆపై తెలంగాణానూ ఒడిశా, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో పలు పాఠశాలల్లోనూ మొదలైంది. అయితే దేశంలో దీన్నిగత నయముగా పాటిస్తే విద్యార్థుల ఆరోగ్యం మరింత మెరుగుపడుతుందేమో కదూ !

'మీరు ముగ్గురికి సహాయం చేయండి.. వారితో ఒక్కొక్కరిని మరో ముగ్గురికి సహాయం చేయమని చెప్పండి.. అంటూడు స్టాలిన్ సినిమాలో చిరంజీవి. 'ఉన్నే కి బాత్' వేదికగా ఈ ఆరోగ్య సమస్యపై అవగాహన కల్పించాలని అవసరం ఉందని, 'మన కి బాత్' వేదికగా మీరూ పదిమందినా మునినీట్ చేయండి..

వారిలో ఒక్కొక్కరిని పది మందిని నామినేట్ చేయమని చెప్పాలనుకుంటున్నారా..? మరి, వాళ్లెవరు?

అయిన రంగాల్లో రాజీనామా తమ మట్లా ఉన్న వాళ్లలో స్పూర్తి నింపు తుంటారు కొందరు. అంతేకాదు.. తమ ఆహారపుటలవాట్లు, జీవన శైలితోనూ అందరిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచుతుంటారు. ఉజుకాయంపై పోరులో భాగంగా అలాంటి పదిమందిని ఎంపిక చేసుకున్నారని మోదీ వాళ్లకు నామినేట్ చేస్తూ.. ఈ దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంపై అందరిలో అవగాహన కల్పించేలా ఒక్కొక్కరికి మరో పదిమందిని నియమించాలని నిర్ణయించారు. ఈ పది మందిలో నలుగురు మహిళా ప్రముఖులు. వారిలో వితరణశిల్పి రచయిత్రి గౌరముల్లా, మూలీ మనూ భాకర్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మీరాబాయి వాసు, గాయని శ్రీయా ఘోషల్ ఉన్నారు. వీరంతా తమ రంగాల్లో రాజీనామా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటిస్తూ.. నేటికే అదర్బాగా నిలుస్తున్నారు.

శాశాహరిని, ఇంటి వంట తీట ! సుధామూర్తి ఇన్ఫర్మేషన్ సహా వ్యవస్థాపకుడు నారాయణమూర్తి అర్ధాంగిణి కాదు. సమాజ సేవకరాలిగా, వితరణశిల్పిగా, రచయిత్రిగా తన కంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకు న్నారామె. రాజ్యసభ సభ్యురాలైన ఆమెకు ప్రస్తుతం 74 ఏళ్లు ఈ వయసులోనూ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం గడుపుతున్నారామె. ఓవైపు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో యరగ్గా పాల్గొంటూనే.. మరోవైపు రచయిత్రిగానూ సమాజంలో స్పూర్తి నింపే పుస్తకాలన్నీ రాస్తున్నారు సుధ. అయితే 'ఈ వయసులోనూ ఇంత ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా.. ఇది మీకెలా సాధ్యం?' అని అడిగితే తాను పాటిచే ఆహార నియమాల్లో కారణమని చెబుతారామె. స్వతహాగా శాశాహరి అయిన సుధ. ఇంటి తప్ప బయటికి ఫుడ్ జోలికి వెళ్లకం జాతీయత తమ ఆరోగ్యంపై స్పూర్తి దృష్టి పెట్టాలని తరచుగా సూచించే ఆమె ఈమధ్యే ఓ సందర్భంలో తన ఆహారపుటలవాట్ల గురించి ఇలా వంపకున్నారు. నేను బాగా వంట చేయగలనని చెప్పాను కానీ.. వంటలో ప్రాథమిక మెలకువలు మాత్రం నాకు బాగా ఇంట్లో ఒక్కొక్కరికి ఉన్నా, పని మీద బయటికి వెళ్లాలనుకున్నా.. ఇంటి భోజనమే వెంట తీసుకెళ్తానే తప్ప బయట అన్నలు తినను పరోటా, పచ్చి, సాంబార్, బాగా వంపతా కానీ బోబ్బిట్లు కొన్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేసే స్వీట్లు బుట్టె వంటలు నాకు రాదు. నేను స్పూర్తి శాశాహరిని, కోడిగుడ్డు, అఖిరికి వెల్లుల్లి కూడా తినను. ఇది ఎక్కడైతేనా బయటి ప్రదేశాలకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఆహారం తినాలంటే భయమేస్తుంది. ఎందుకంటే వెజ్, నాన్ వెజ్ వంటకాలకు ఒకే స్టూన్ వాడతారేమోనన్న సందేహం కలుగుతుంది. అందుకే. ఎక్కడైతేనా ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న ఆహార వదలాలనుకుంటున్నా. ఒక్కొక్క నాతో పాటు ఉండాలి ఇదే! ఒకవేళ ఎక్కడైతే రోజులు ఉండాలి వస్తే. కొన్ని ముడిసరుకులు, చిన్న కుక్కర వంటివి వెంట తీసుకెళ్తా మా నాన్నమ్మ కూడా ఇలాగే తీసుకెళ్తే అదే అలవాటు నాకొచ్చింది. అలాగే నాకు స్వీట్లుంటే చాలా ఇష్టం. అయితే వాటిలో చక్కెర లేకుండా సహజసిద్ధమైన స్వీట్స్ ఆరోగ్యకరంగా తయారు చేసినవైతే తింటే వంటకాల్లో నూనె ఉక్కరగా వాడతా. మీరూ ఆహారపుటలవాట్ల విషయంలో ఇలాంటి సింపుల్ చిట్టాలు



పాటిస్తే భవిష్యత్తులో ఉజుకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం బారిన పడే ప్రమాదమే ఉండదు. అలాగే రోజూ అరగట వ్యాయామం చేయడం.. యోగా, ధ్యానం చేయడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక నేను ఏ విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించను. భార్యపడను. సాధ్యా సాధ్యాల, వాస్తవ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఏ నిర్ణయమైనా తీసు కుంటా. అందుకే ఒక్కొక్కరికి లక్ష్యాలు ఉంటాయి. అలాగే స్పూర్తి, కిరణ్ జే.డి, అనిల్ కుంభే, వెంకటేశ్ ప్రసాద్, తెజస్వినీ సూర్య, మృణాళిని దేశ్ ముఖ్, అమిష్ త్రిపాఠి, ఎస్. గురుమూర్తిలను నామినేట్ చేశారు.

'యోగాతో రోజూ ప్రారంభిస్తూ.. ప్యారిస్ ఒలింపిక్స్ లో రజత, కాంస్య పతకాలు గెలుచుకొని.. ఒకే టోర్నీలో రెండు పతకాలు కొట్టగొట్టిన భారత మాటర్గా చరిత్ర సృష్టించిన భాను, తన ఆటతీరుతో ఎంతోమంది అమ్మాయిలు మాటింగ్ రెకెర్డింగ్ ఎంచుకునే స్పూర్తి నింపిన ఆమె.. డైట్, వ్యాయామాల్లో

నారితో ఇష్టమైన పిజ్జా, ఇతర ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా దూరం పెట్టేశా. ఇక ఉదయం అలవాటులో భాగంగా పాలలో నాలుగు కాస్ట్ స్వీట్స్ వేసుకొని తింటే లేదంటే వెన్న రాసిన ట్రైడ్ తీసుకుంటా, కాస్త అలస్యంగా అల్లారం తీసుకుంటే మాత్రం రెండు చప్పున తాగుతా. చప్పాతి.. లేదంటే సాయంత్రం పూట సీజనల్ పండ్లను స్నాక్స్ తీసుకుంటా,



రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారమే తీసుకుంటా, ఏ పూజైనా ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారానికే ప్రాధాన్య మిస్తాను.. అంటూ ప్రధాని పిలుపు మేరకు ఉజుకాయంపై అవగాహన కల్పించే దుకు సిద్ధమైన శ్రీయం వంటుగా అందరిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచే అవకాశం రావడం సంతోషంగా ఉందంటోంది.

ఉబ్బ' కాయకల్ప' చికిత్స ..

అన్నలు రాజీవడనంటోంది. అంతేకాదు.. యోగానాల తోనూ ప్రారంభిస్తూనే టోడి మాటర్. ఒక ట్రైడాారిజీకి ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతత చాలా ముఖ్యం. అందుకే.. ఈ యోగాని సాంతం రోజూ ఉదయం నాటాలి. నేను శాశాహరిని, ప్రొటీన్లు, మంచి కొవ్వులు అధికంగా, గైసిమిక్ ఇంజెక్ట్ తక్కువగా ఉంటే కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారమే తింటాను. వండ్లు, కూరగాయలు, తృణాహారాలు లకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తాను. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్లు, చక్కెరల్ని పూర్తి దూరం పెడతా. ఫిట్నా ఉండే దుకు రోజూ ఆరు గంటల పాటు జిమ్నా చెమటోడుతాను. ప్రస్తుతం మన సమాజంలో ఉజుకాయం అతి పెద్ద సమస్యగా మారింది. అయితే చక్కెర జీవనశైలి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం పుటలవాట్లతో ఈ సమస్యను సమూలంగా నిర్మూలించవచ్చు. ఉజుకాయంపై అవగాహన కల్పించేందుకు మోడీజీ సన్ను నామినేట్ చేయడం సంతోషంగా ఉంది. నా వంటుగా ఈ సమాజంలో మార్పు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తా అని చెబుతోంది మన.

అవగాహన కల్పించే దుకు సిద్ధమైన శ్రీయం వంటుగా అందరిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచే అవకాశం రావడం సంతోషంగా ఉందంటోంది. **నూనె వాడకం తగ్గించాలి..** టోక్సీ ఒలింపిక్స్ లో మోత మోగించిన మీరాబాయి దాసు ప్యారిస్ కొద్దిలో పతకం చేజూర్చుకొని గాయం నొప్పితోనే ఇరుకుకున్న మీరా తన పోరాటబీరుతో శ్రావణ్ అనిపించుకుంది. పోటీల్లో భాగంగా టన్నుల కొద్దీ బరువు ఎత్తే ఈ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ప్రధాని మోదీ ఉజుకాయంపై అవగాహన కల్పించే ఈ బ్రుహత్తర కార్యక్రమం లో భాగం చేశారు. విశ్వ వేదికపై పలుమార్లు సత్రా చాటి ఆమె.. ఈ కొత్త బాధ్యతను ఓ గౌరవంగా స్వీకరిస్తున్నట్లు చెబుతోంది. అట్టే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. సోపకాలతో కూడిన ఆహారం తినాలి. నేనైతే ట్రీక్ ఫ్యాట్ గుడ్లు, రెండు ట్రైడ్ ముక్కలు, అవకాడ్, ఐదు రకాల వండ్లు తింటాను. ఆ చేపలు, కూరగాయలు, దీనితో మాంసం, కూరగాయలు లాగిస్తాను. ఇవే నేను ఆరోగ్యంగా, సీటిగా ఉండటంలో నాకు సహాయ పడుతున్నాయి. అలాగే అధిక నూనె వాడకం వల్ల చాలా మంది తమ ఆరోగ్య లక్ష్యాలను చేరుకోలేక పోతున్నారు. అంతేకాదు.. ఈ అలవాటు భవిష్యత్తులో ఉజుకాయం బారిన పడేలా చేస్తుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ నూనె వాడకాన్ని తగ్గించాలి. మోదీజీ పిలుపు మేరకు ఉజుకాయంపై పోరాటం చేయడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఈ కొత్త బాధ్యతను గౌరవంగా ఇష్టపడతా. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, శారీరక దృఢత్వంతో ఎలాంటి అనారోగ్యమైనా దూరం చేసుకోవచ్చు.. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ చక్కెర బోషకాహారం, వ్యాయామాలు తమ రోటిన్ లో చేర్చుకోవాలి. అంటోన్న మీరా.. మనకా బాతా: అవనీ లేఖనా సైనికా వ్యోలై, లాస్తి నా బోలోనైని, రాజీ రాంపాలై, ఇతర 10 మంది ట్రైడాారిజులను ఈ క్యాంపెయన్ కోసం నామినేట్ చేసింది.



30 కిలోలు తగ్గడమే నా లక్ష్యం! ... శ్రీయం ఘోషల్. ఎన్నో మధురమైన పాలకుల కొరెస్ ఆడస్టా నిలిపింది బాలివుడ్ గాయని. తన శ్రావ్యమైన గొంతుతో కోట్లాదిమందిని రుచించేస్తూ ఉత్తమ గాయనిగా పేరు గడిచింది. బ్యూటీఫుల్ సింగర్, అయితే గాయకులంటే సాధారణంగా పలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్ల పాటించడం మానుకుంటా. ఈ గొంతుపై ప్రత్యేక ప్రభావం వడకుండా చక్కెరగా ఉంటూ వీళ్లు ఇలాంటి కచ్చితమైన డైట్. ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలి అతని రెకెర్డ్, ఇటు వ్యక్తిగతంగా రాజీవేలా చేస్తుంది. శ్రీయం. "ఈ ఏడాది నేను సుమారు 30 కిలోలు తగ్గిస్తాను. అందుకోసం ప్రస్తుతం కఠినమైన వ్యాయామ నియమాలు పాటిస్తున్నాను. ఈ విధంగానే



ముడిపిన్నుల సోయగం

ప్రాచీన భారతీయ సంప్రదాయ ఆభరణాల డిజైన్లకు నేటి ఫ్యాషన్ లోనూ ప్రముఖ పాత్ర ఉంటోంది. అటువంటివే ఈ బస్ పిన్నీ శిరోజాల ఆభరణాలుగా నాటి నుంచి నేటి వరకూ పడతుల మనసును దోచుకుంటున్నాయి. టెంపుల్ స్టైల్, యాంటిక్ నడిశైలి ఓ పచ్చలు, కెంపులు, ముత్యాలు పొదిగిన ఇవి కురుల్లో అందంగా ఒదిగిపోతున్నాయి. వివాహోది శుభకార్యాలలో సంప్రదాయ దుస్తులపైనే కాదు, ఆధునిక వస్త్రశైలికి ఇట్టే సమ్మెస్తున్నాయి. ఈ ముడిపిన్నుల సోయగం భలేగుంది కదూ !



రక్తపోటు అదుపులో..

కూర, చారు, పప్పుడి, పిండివంటలు.. ఇలా చాలా వాటిల్లో జీలకర్ర వాడతాం. కానీ నల్లజీలకర్ర మనకు పెద్దగా పరిచయం లేదు. ఇదెంతో శ్రేష్టమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే..

- నల్లజీలకర్రలో మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, కాల్షి, ఐరన్, భాస్కరం, క్యాలియం, జింకా విస్తారంగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి మేలు చేస్తుంది..
- కడుపులో చేరిన సూక్ష్మ జీవులను నశింపజేస్తుంది.

అల్సర్లను రాసివ్వదు. బరువు లేకుండా నిరోధిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

- జలుబూ, దగ్గు, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు రాకుండా



కాపాడుతుంది. మధుమేహం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కాలేయాన్ని సురక్షిస్తుంది. నిర్మాణాల్లో రాళ్లు పక్కకుండా అడ్డుకుంటుంది. క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది.

- రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. నెలసరి సమయంలో కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గితాయి.
- అల్సర్లకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ముక్కుపుటాల దగ్గర నల్లజీలకర్ర తెలు రెండు చుక్కలు రాస్తే దస్ట్ అల్ట్రీ రాదు..

ప్రశ్న : నేను ఒక పాఠశాలలో టీచరుగా ఉన్నాను. చదువులో వెనుక బడు తున్న పిల్లలతో మాట్లాడి సలహా ఇచ్చే బాధ్యత నాకు అప్పగించారు. బి.ఇడిలో సైకా లజీ సజ్జెక్షన్ కూడా ఉండటం వల్ల పిల్లల సమస్యలను అర్థం చేసుకుని మంచి సలహాలు ఇవ్వ వచ్చని భావించాను. అయితే కొంతమందిని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాను. అలాగే నేను ఇచ్చే సలహాలు కొందరికి పని చేయడం లేదు. ప్రస్తుతం నా పద్దకు వచ్చే పిల్లల్లో 10వ తరగతివారి ఎక్కువగా ఉన్నారు. మా ఇంటి వద్ద ట్యూషన్ కు కొందరు ఇంటర్ మీడియట్ పిల్లలు వస్తుంటారు. ఎక్కువ మంది చదివింది పరీక్షల సమయంలో మరచిపోతుంటామని చెబుతున్నారు. వారికి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి ఆసనైన కొన్ని పద్ధతులు చెప్పినప్పటికీ ప్రయోజనం లేకుండా ఉంది. ఇంట్లో



ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు సులభం అవుతుంది. తలనొప్పి వాంటు అవుతున్న వారిలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి లేదా నిద్రలేమి ప్రధాన కారణం ఉంద వచ్చు. లేదా ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చు.

కావలసినవి: ఉప్పునూనె, పైనాపిల్ ముక్కలు, వంచదార కప్పు చొప్పున,

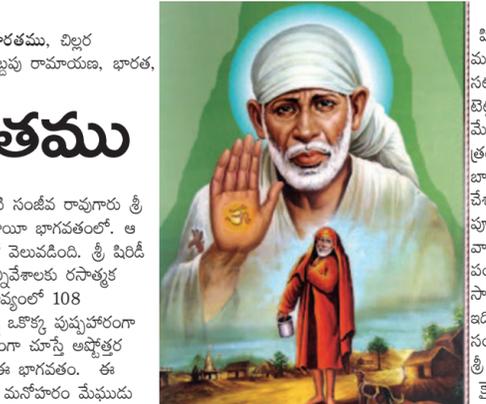


పైనాపిల్ కేసరి

పాపం చెంప, కుంకుమపువ్వు కొద్దిగా, పసుపు రంగు పుడ్ కలర్ కొద్దిగా తయారీ: ప్యాన్ లో 2 చెంచాల నెయ్యి వేడయ్యాక.. కిస్మిస్, బాదం, జీడిపప్పులను వేయించి వస్తుండగా ఉంచేయాలి. వెడల్పాటి కూడాయిలో కాస్త నెయ్యి, పైనాపిల్ ముక్కలు వేసి మూడు నిమిషాలు వేయించాలి. అందులో పాపు కప్పు వంచదార, 3 కప్పుల నీళ్లు జతచేసి, సన్న సెగ మీద ఉడికించాలి. ఇంకో 4 నిమిషాలయ్యాక.. వేయించిన రవ్వ, మిగిలిన వంచదార, కుంకుమపువ్వు, యాలకుల పొడి, పుడ్ కలర్ జోడించి ఉండలు కట్టకుండా కలియ తిప్పితుండాలి. చక్కగా ఉడికించుకున్నాక.. కిస్మిస్, బాదం, జీడిపప్పులు కూడా వేసి సెగ తీయాలి. □

సాయి భాగవతము

భాగవతము. అనర్థ కావ్య శ్రయం అని తెలిపారు ఈ తూహాటి సంజీవ రావుగారు శ్రీ చిల్లర భావనారాయణరావు గారి పిరిడి సాయి భాగవతంలో. ఆ సాయి చరిత్రము జూన్ 28, 1996లో వెలువడింది. శ్రీ పిరిడి సాయిభావా జీవితంలోని యదార్థ సన్నివేశాలకు రసాత్మక రూపమే ఈ గ్రంథం. ఈ బ్రహ్మత్ కావ్యంలో 108 అశ్వాసాలున్నాయి. ఒక్కొక్క అశ్వాసాన్ని ఒక్కొక్క పుష్పహారంగా భావించి రచించారు. రచయిత. ఆ విధంగా మాస్తా ఆధ్యాత్మిక స్తుతి రూపక పుష్పహార సమలంకృతం ఈ భాగవతం. ఈ భాగవతంలోని ఘట్టాలన్నీ మహనీయం, మనోహరం వేషము



పిరిడికి బోయి సాయి భావాను చూచి - ఇల్లా మనీడు-తలకా సెల్లా ముడి కల్లు జడగా-చేత నిటకామే నెల్లా కన్నీ-జవమా అల్లా మాతిక్క-శివుడగు టిట్టుయ్యా? అని మనసులో భావింపాడంటారు కవి. మేషములు కొన్ని దినాలు పిరిడిలోనే ఉండి ఆ తర్వాత శ్రయంబకం వెళ్తారు. అక్కడకు వెళ్లాలనే ప్రేరణ సాయి భావా కలిగించినదే ! ఇక్కడ రచయిత చక్కని ఉజుకాయ చేశారు. శివుని మూడవ నైతం జ్ఞాన నేత్రుహారుని కడు భక్తి పూజించ గలిగి నాడతడు.. మార్పు వచ్చేవాని మనసునందు వానికే మనస్సులో మార్పు రావటానికి సాయి అతడిని అక్కడకు పంపాడు. ఇక మేషునికే శివుడు సర్వతా కనిపించటం మొదలైంది. సాయిని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆరాధించే వారు సాయి స్వరూపంగా మారతారు. ఇది శ్రీమత కీటక వ్యాయం. సాయి చరిత్రను పుణ్య ప్రబంధంగా సంతరించి తెలుగు వారి పుణ్యాల పంట పండించారు శ్రీ చిల్లర వారు. వారి మాటలలోనే.. 'లోకేశ్వరా! సాయిశా ! కై విష్వా ! నీడు భక్త కథన కుసుమ మా లా కైకర్యంమిద్ది ! నీ శ్రీ కలంకంకృతముగి ! చేసితి! తండ్రి!

నిపుణుల చికిత్స అవసరం

పోతున్నది. అతికొద్ది మంది పరీక్షల సమయంలో వివరీతమైన తలనొప్పికి గురవుతున్నట్లు, వాంతులు అవుతున్నట్లు చెప్పారు. కొద్ది మందిలో గుండెపడ వస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా నలుగురు పిల్లలు మధ్యం సేవించడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అందులో ఒక అమ్మాయి కూడా ఉంది. ఇంట్లో తల్లితండ్రులను ఏమార్చి, అబద్ధాలు చెప్పి ఎలాగోలా డబ్బు తెచ్చుకుని తాను తున్నామని చెప్పారు. ఒక అమ్మాయి అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో లొంగతనం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. వారికి ఎంతో హితోపదేశం చేసినా మధ్యం వ్యసనం మానలేక పోతున్నారు. ఇలాంటి పిల్లల్లో మతిమరుపు పోగొట్టుకొని మధ్యం మార్పించడానికి తగిన మార్గం చూపండి. - **సోదరి, కాకినాడ. జి.బా :** తెలుగు మీరు పిల్లల్లో మార్పుతీసుకుని రావడానికి పూర్తిగా తెలుసుకుని, తగిన విధంగా కొన్ని రోజులు చేయడం అంత సులభం కాదు. ముందు కారణాలు తెలుసుకుని తగిన పరిష్కారమార్గాలు చూపాలి. పిల్లలు పరీక్షల్లో మరచి పోవడానికి నిద్రలేమి, మానసిక ఒత్తిడి, భయం అందోళన డిప్రెషన్, సీరసం, నిస్పృహతలంబి ఏదో ఒకటి లేక కొన్ని కారణం కావచ్చు. కాబట్టి వారితో మాట్లాడే సమయంలో ఆన్ని విషయాలు తెలుసుకుంటే పరిష్కార మార్గం చూపడం



ఉపయోగ పడుతాయి. తాగుడు మానటానికి ఒక ప్రణాళిక సిద్ధం చేయండి. చెడు అలవాట్లనే వారి మధ్య ఉండేలా చూడండి. తాళి అనిపించనప్పుడు కాఫీ తాగడం లేదా ఏదైనా జ్యూస్ తాగడం ఏదైనా తినడం వల్ల కొద్ది తగ్గుతుంది. ధ్యానం కూడా ఉపయోగంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి చిట్టాలు ఫలితం ఇవ్వనప్పుడు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స అవసరం. □

గోల్డెన్ బ్యాట్ కై బిగ్ ఫైట్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో హీరోల మధ్య హోరాహోలీ పోరు

రేసులో శుభ్ మాన్ గిల్

న్యూఢిల్లీ: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025 టోర్నమెంట్ ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ ఉత్సాహం పెరుగుతోంది. టోర్నమెంట్ ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ, బ్యాట్స్ మెన్స్ కూడా తమ ప్రతిభను చూపిస్తున్నారు. ప్రధానంగా గోల్డెన్ బ్యాట్ కోసం హీరోల మధ్య పోరాటం పోటీగా పోరు తీవ్రంగా సాగుతోంది. బ్యాట్స్ మెన్స్ మధ్య పరుగుల కోసం పోటీ కనిపిస్తోంది. నలుగురు బ్యాట్స్ మెన్స్ టోర్నమెంట్లో అద్భుతమైన ప్రదర్శన ఇస్తున్న గోల్డెన్ బ్యాట్ టోర్నమెంట్ దూసుకొస్తున్నాడు.

వీరిలో ఇబ్రహీం జద్రాన్ (177 పరుగులు) టామ్ లాథమ్ (173 పరుగులు), జెన్ డకెట్ (165 పరుగులు), శుభ్ మాన్ గిల్ (147 పరుగులు) టామ్ 4 స్ట్రానాల్డ్ ఉన్నారు. ఇప్పటివరకు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రయాణంలో, చాలా మంది బ్యాట్స్ మెన్స్ సెంచురీల తర్వాత సెంచురీలు చేస్తున్నారు. దీంతో పరుగుల రేసు చాలా ఆసక్తికరంగా మారుతోంది. ఈ టోర్నీలో ఇంత వరకు దాదాపు సగం ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకుంది. దీని ఆధారంగా, గోల్డెన్ బ్యాట్ గెలుచుకునే రేసులో నలుగురు బ్యాట్స్ మెన్స్ ముందుదండం విశేషం. వీరిలో ఇబ్రహీం జద్రాన్ (అఫ్ఘనిస్తాన్) 177 పరుగులతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నారు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా లాహోర్ వేదికగా ఇంగ్లండ్ బుధవారం జరిగిన కీలక మ్యాచ్లో అఫ్ఘనిస్తాన్ యువ ఓపెనర్ జద్రాన్ 146 బంతుల్లో 12 ఫోర్లు, 6 సిక్సర్ల సాయంతో 177 పరుగులు చేశాడు. ఈ మ్యాచ్లో సూపర్ సెంచురీ అలరించిన జద్రాన్ వలు రికార్డులు సైతం కొల్లగొట్టాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ వరల్డ్ టోర్నీ అత్యధిక పరుగులు మిషన్గా వరల్డ్ సృష్టించాడు. ఇక టామ్ లాథమ్ (న్యూజిలాండ్) 173 పరుగులతో దూసుకుపోతున్నాడు. 2025



జనీస్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ సెమీఫైనల్స్ లో న్యూజిలాండ్ జట్టు తన స్థానాన్ని నిర్ధారించుకుంది. జట్టు స్టార్ బ్యాట్స్ మెన్ టామ్ లాథమ్ ఇందులో భాగం, ప్రత్యేకమైన సహకారాన్ని అందించాడు. ఈ టోర్నమెంట్ తొలి మ్యాచ్ లోనే లాథమ్ అద్భుతమైన సెంచురీ సాధించాడు. పాకిస్తాన్ పై సెంచురీ చేసిన తర్వాత, బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన రెండో మ్యాచ్ లో లాథమ్ అత్యధిక పరుగులు (173) చేశాడు.

అతను గోల్డెన్ బ్యాట్ రేసులో ముందున్నాడు. అలాగే ఇంగ్లండ్ స్టార్ ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్ మెన్ జెన్ డకెట్ గత కొంతకాలంగా అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉన్నాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత కెప్టెన్ లోకేశ్ రాజ్ అతను తన అద్భుతమైన ఫామ్ ను కొనసాగించాడు. ఆస్ట్రేలియా తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 165 పరుగులు సాధించగలిగాడు. ఈ ఒక్క ఇన్నింగ్స్ తో జెన్ డకెట్ గోల్డెన్ బ్యాట్ రేసులో తన పేరును చెరుకున్నాడు. ఇక భారత క్రీకెట్ జట్టు యువ స్టార్ బ్యాట్స్ మెన్ శుభ్ మాన్ గిల్ స్వర్ణ రూపం కనిపిస్తోంది. ఇంగ్లండ్ తో జరిగిన వన్ డే సిరీస్ లో తిరిగి ఫామ్ ను సాధించిన శుభ్ మాన్ గిల్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో కూడా అద్భుతంగా రాజీవున్నాడు. ఈ టోర్నమెంట్ లో ఇప్పటివరకు ఆడిన 2 మ్యాచ్ లో అతను 147 పరుగులు చేశాడు. దీనిలో అతను ఒక సెంచురీ కూడా చేశాడు. గిల్ ఫామ్ ను పరిశీలిస్తే, ఈ టోర్నమెంట్ లో గోల్డెన్ బ్యాట్ గెలుచుకునే బలమైన పోటీదారుడు అతనే అని నమ్మవచ్చు.

ఇంటర్నేషనల్ మాస్టర్స్ లీగ్ లో.. ఇండియా రెండో విజయం

మెరిసిన్ సచిన్, యువరాజ్.. 9 వికెట్ల తేడాతో ఇంగ్లండ్ చిత్తు

న్యూఢిల్లీ: ఇంటర్నేషనల్ మాస్టర్స్ లీగ్ టీ20 టోర్నీలో ఇండియా మాస్టర్స్ జట్టు వరుసగా రెండో విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ టోర్నీలో భాగంగా బుధవారం ఇంగ్లండ్ మాస్టర్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో భారత్ 9 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. ఈ మ్యాచ్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల కోల్పోయి 132 పరుగులకే పరిమితమైంది. ఇంగ్లండ్ బ్యాట్లలో దారినే చూడే 25 పరుగులతో టామ్ స్ట్రానాల్డ్ నిలవగా, టి అంబ్రోస్ (23), స్ట్రోఫీట్ (18), ట్రీస్ట్రె లెట్ (16) రాజించారు. ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ ఇయాన్ మెథ్యూస్ సహా మిగిలిన స్ట్రోఫీట్లందరూ విఫలమయ్యారు. భారత్ బౌలర్లలో ధవన్ కులకర్ణి అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. తన నాలుగు ఓవర్లలో కులకర్ణి కేవలం 21 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అతడితో పాటు, అభిమన్యు మిశ్రా, వేగి తలా 2 వికెట్లు సాధించారు. అనంతరం 133 పరుగుల లక్ష్యాన్ని భారత్ కేవలం ఒక్క వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 11.4 ఓవర్లలోనే ఓడించడమే జరిగింది. భారత్ బ్యాట్లలో గుర్రీత్ సింగ్ మాన్ (35 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో 63 నాటాల్సి) టామ్ స్ట్రానాల్డ్ గా నిలిచాడు. అయితే భారత కెప్టెన్ సచిన్ టెండూల్కర్ సైతం మెరుపు ఇన్నింగ్స్ అడ్రాడు. సచిన్ క్రీజులో ఉన్నంత సేపు తన ట్రేడ్ మార్క్ షాట్లతో ఆదరగొట్టాడు. కేవలం 21 బంతులు మాత్రమే ఎదుర్కొన్న లిటిల్ మాస్టర్ 5 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్ తో 34 పరుగులు చేసి ఔటయ్యాడు. అదే విధంగా అఖిల్ వచ్చిన యువరాజ్ సింగ్ కూడా తన బ్యాట్ కు పని చెప్పాడు. యువరాజ్ కేవలం 14 బంతుల్లోనే 4 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో 27 పరుగులు చేసి ఆజేయంగా నిలిచాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో స్ట్రోఫీట్ ఒక్కడే ఒక వికెట్ సాధించాడు. మిగతా బౌలర్లందరూ తేజతీతారు. ఇక భారత్ తమ తదుపరి మాన్ మార్పు 1న సౌత్ ఆఫ్రికా తలపడనుంది.



టెన్నిస్ టోర్నీలో.. పారాడి ఓడిన భారత్ తొలి రౌండ్ లోనే మాన్ సన్, కరణ్, రామ్ కుమార్ ఔట్

న్యూఢిల్లీ: బెంగళూరు ఏటీసీ టెన్నిస్ టోర్నీలో భారత్ స్టేయర్లు వైఫల్యం చెందారు. భారత్ స్టేయర్లు రష్యా, ఆస్ట్రేలియా, జపాన్ ను చేందిన స్టేయర్ల చేతిలో పరాభయం చెందారు. వైట్ కార్డుతో బరిలోకి దిగిన మాన్ సన్ రామ్, రామ్ కుమార్ రామ్ నాథ్, క్యాబి సయద్ హోదాల్ అడుగు పెట్టిన కరణ్ సింగ్ బెంగళూరు ఓపెన్ ఏటీసీ-125 చాలంజర్ టెన్నిస్ టోర్నీలో తొలి రౌండ్ ను దాటలేకపోయారు. పురుషుల సింగిల్స్ మెయిన్ డ్రా తొలి రౌండ్ మ్యాచ్ లో మాన్ సన్ రామ్ 3-6, 6-3, 6-7 (3/7) తో రష్యాకు చేందిన పీటర్ బార్ బిర్నకోవ్ చేతిలో ఓటమి పాలయ్యాడు. అలాగే భారత్ మరో స్టేయర్ కరణ్ సింగ్ 4-6, 6-4, 6-7 (3/7) తో ఆస్ట్రేలియాకు చేందిన జులెస్ లోడియోతోనే చేతిలో పరాభయం చెందాడు. ఇక రామ్ కుమార్ రామ్ నాథ్ సైతం 6-7 (3/7), 5-7 తో జపాన్ కు చేందిన షింటా తో మొదటి చేతిలో పోరాడి ఓడిపోయాడు. అలాగే లోడియోనోవ్ 1 గంట 57 నిమిషాలపాటు జరిగిన మ్యాచ్ లో కరణ్ 11 ఏసెలు సందించి, 2 డబుల్ ఫాల్ట్లు చేశాడు. నిర్ణాయక టైబ్రేక్ లో కరణ్ ఒత్తిడికి లోను కావడంతో అనూహ్యంగా ఓటమి పాలయ్యాడు. అదేవిధంగా షింటా తో 1 గంట 48 నిమిషాల పాటు జరిగిన మ్యాచ్ లో రామ్ 14 ఏసెలు సందించి, ఏడు డబుల్ ఫాల్ట్లు చేశాడు.



విజయంతో ముగించిన భారత్ జట్టు అంతర్జాతీయ హాకీ లీగ్ లో ప్రపంచ నంబర్ 1 పై మహిళల సంచలన హ్యాట్రిక్

న్యూఢిల్లీ: అంతర్జాతీయ హాకీ సమాఖ్య (ఐఐఐఐఐఐ) ప్రాథమిక ఆంపి పోటీలను భారత మహిళలు, పురుషుల జట్టు విజయంతో ముగించాయి. భువనేశ్వర్ లో జరిగిన మ్యాచ్ లో సలీమా టెబి సార్వభౌమం భారత మహిళల జట్టు మాటో లో 2-1 గోల్స్ తేడాతో ప్రస్తుత ప్రపంచ చాంపియన్, నిలిపివేసి ఛాంపియన్, ప్రపంచ నంబర్ నెదర్లాండ్స్ జట్టును చిత్తుగా ఓడించి హ్యాట్రిక్ విజయాన్ని అందుకుంది. అలాగే హర్షవర్ధన్ సింగ్ కెప్టెన్ లోని భారత పురుషుల జట్టు 2-1 గోల్స్ తేడాతో ఇంగ్లండ్ జట్టుపై గెలిచింది. ఇక నెదర్లాండ్స్ మహిళల జట్టుతో జరిగిన మ్యాచ్ లో 2 స్వార్థర్లు ముగిసి సరికొత్త భారత జట్టు 0-2 తో వెనుకబడింది. ఆ తర్వాత 8 నిమిషాల వ్యవధిలో టీమిండియా రెండు గోల్స్ చేసి స్కోరును 2-2 తో సమం చేసింది. భారత్ తరపున దీపిక (35వ నిమిషంలో), బల్లీత్ కార్ (43వ నిమిషంలో) ఒక్కో గోల్ చేశారు. నెదర్లాండ్స్ జట్టుకు పియే సాండర్స్ (17వ నిమిషంలో), వాన్స్ ఫే (28వ నిమిషంలో) ఒక్కో గోల్ అందించారు. నిర్ణీత సమయం ముగిసిన రెండు జట్టు సమంగా నిలువడంతో విజేతను నిర్ణయించేందుకు మాటోల్ నిర్వహించారు. ఈ మాటోల్ లో భారత్ గోల్ కీపర్ సలీమా పూనియా అద్భుతంగా నిలుబడి నలుగురు నెదర్లాండ్స్ ట్రీడకారిజుల షాట్లను నిలువరించింది. భారత్ తరపున దీపిక, ముంతాజ్ సఫల మవ్వగా, బ్యాట్ దుంగ్ గోల్, బల్లీత్ కార్ విఫలమయ్యారు.



ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ సూపర్ విక్టరీ

మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్ లో 6 వికెట్ల తేడాతో గుజరాత్ జెయింట్స్ ఓటమి

అదరగొట్టిన షఫాలీ, జోనాసెన్

కెప్టెన్ అశ్విన్ గార్గనర్ (3), డియాండ్ర దాటిన్ లు స్వల్ప వ్యవధిలో నిర్ణయించడంతో 60/6 వద్ద గుజరాత్ కు టైల్ లైంది. ఈడశలో లోయర్ ఆర్డర్ బ్యాటర్ భారతి, తనూజ

(16)7వ వికెట్ కు 51 పరుగులు జోడించడంతో స్కోరు 100 దాటింది. నలువైపుల క్యాపిటల్స్ చేదించే దుకు బరిలోకి దిగిన ఢిల్లీ ఆరంభంలోనే కెప్టెన్ మెగ్నెసింగ్ (3) వికెట్ ను కోల్పోయింది. షఫాలీ జోయ్ గార్గనర్ అద్భుతమైన వేయూగా, జెమీమా (5), అనూజెల్ (1) స్వల్ప వ్యవధిలో నిర్ణయించడంతో 60/6 వద్ద గుజరాత్ కు టైల్ లైంది. ఈడశలో లోయర్ ఆర్డర్ బ్యాటర్ భారతి, తనూజ



టాప్ 10 బిలియనీర్ మహిళలు వీరే!



న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 26: ఒకప్పుడు మహిళలు వంటగదికే పరిమితమయ్యేవారు, కానీ కాంక్ష మారుతున్న కొద్దీ మహిళలు అన్ని రంగాలలో ప్రత్యేక కృషి చాటుతుంటున్నారు. అలాగే విజయం కూడా సాధిస్తున్నారు. సీటి ఇండెక్స్ అధ్యయనం ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మహిళా బిలియనీర్లు ఉన్న ఐదవ దేశం భారతదేశం. స్వయం నిర్ణీత బిలియనీర్లలో భారతదేశం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూడవ స్థానంలో ఉంది. జనవరి 2025 ఫోర్బ్స్ రియల్ టైమ్ బిలియనీర్ లిస్ట్ ప్రకారం, భారతదేశంలోని టాప్ 10 ధనవంతులైన మహిళలు విభిన్న నేపథ్యాలు ఇంకా వర్తిస్తున్నాయి ముందు న్యూరు. వైద్యం, సాంకేతికత, రిటైల్ ఇంకా ఇంజనీరింగ్ వంటి రంగాలలో మహిళలు కీలక

పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. భారత దేశంలోని అత్యంత ధనవంతులైన మహిళల లిస్టులో సావిత్రి జిందాల్ అగ్రస్థానంలో ఉన్నారు. ఆమె నికర విలువ 34.3 బిలియన్ డాలర్లు. 2005లో ఆమె భర్త మరణించిన తర్వాత ఆమె ఒక జిందాల్ గ్రూప్ ను వారసత్వంగా పొందింది. యునీఝియన్ వాలా నికర విలువ 8 బిలియన్ డాలర్లు. ఆమె రెండవ స్థానం లో ఉన్నారు. ఆమె సంవత్సరం 2022లో ఆమె దివంగత భర్త రాజ్ కే యునీ ఝియన్ వాలా విస్ఫుటమైన ఫోర్టోఫోలియో నుండి వచ్చింది. రేఖా జగ్జయన్ రేఖా జగ్జయన్ 5.6 బిలియన్ డాలర్ల నికర విలువతో మూడో స్థానంలో ఉన్నారు. యుఎజిఐ చెందిన ల్యాండ్ మార్కెట్ గ్రూప్ చైర్మన్ అండ్ సీ.ఇ., ఆమె రిటైర్ అండ్ హాస్పిటాలిటీ వ్యాపారాలను ప్రపంచవ్యాప్తం గా కొత్త మార్కెట్లకు విస్తరించింది. వినోద్ గుప్తా వినోద్ గుప్తా నికర విలువ 4.7 బిలియన్ డాలర్లు. అతను తన కుమారుడు అనిల్ రామ్ గుప్తా తో కలిసి హాస్పిటల్ ను కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కంపెనీ 50కి పైగా దేశాలలో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తుంది. వివిధ రకాల విద్యుత్ ఉత్పత్తు లను అందించుంది. గోద్రేజ్ కుటుంబంలో భాగం గా స్మిత్ కృష్ణగోద్రేజ్ నిర్వహించిన 3.5 బిలియన్ డాలర్లు. గోద్రేజ్ గ్రూప్ లో 20 శాతం వాటా కూడా ఉంది. కిరణ్ మజుందార్ షా ఈమె 1978లో బయోకాన్ ను స్థాపించారు, ఆమె నికర విలువ 3.4 బిలియన్ డాలర్లు. ఆమె నాయకత్వం బయో కాన్ ను ఫార్మా స్యూటికల్ పరిశ్రమలో ప్రపంచ లీడర్ చేసింది. రాధా వెంకట రామ్ మొత్తం 3.2 బిలియన్ డాలర్ల నికర విలువతో జోహో కార్పొరేషన్ ను స్థాపించారు.

బంగారం కొనుగోళ్లలో కొత్త ట్రెండ్..

ముంబై, ఫిబ్రవరి 26: భారతదేశంలో బంగారు ఆభరణాలకు డిమాండ్ గత మూడేళ్లుగా క్రమంగా తగ్గుతోంది. 2021లో 610 టన్నుల బంగారం కొనుగోలు జరిగింది. ఇది 2022లో 600 టన్నులకు, 2023లో 575 టన్నులకు, ఇప్పుడు 2024లో 563 టన్నులకు పడిపోయిందని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. అంటే 2022లో పోలిస్తే రికార్డు స్థాయిలో 7 శాతం తగ్గుదలను గమనించవచ్చు. దీనికి అతిపెద్ద కారణం బంగారం ధరలో భారీ పెరుగుదల. 2024లో బంగారం ధర 15 శాతం పెరిగింది. దీని వలన సామాన్యులకు నగలు కొనడం అనేది ఖరీదైనదిగా మారింది. అలాగే, మొత్తం ధరలో 10 -25 శాతం వరకు మేకింగ్ ఛార్జీలు తారిత్రాస్పన్నాయి. ఇవి కూడా జనా లు వీటిపై అనాసక్తి చూపడానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతున్నాయి. అదనంగా, కొత్త తరం ఇప్పుడు బంగారాన్ని కుటుంబ వారసత్వ సంపదగా కాకుండా చెట్టుబడి కోణం నుండి మాత్రమే చూడటం ప్రారంభించింది. బంగారం కొనుగోలు బలహీనపడుతోంది. బంగారు కడ్డీలు, కాయిన్లకు డిమాండ్ పెద్దగా హెచ్చుతగ్గులకు గురి కాలేదు. కానీ బంగారు ఇటీవలంతో పోలిస్తే అవి బలహీనపడుతున్నాయి. 2021లో 186 టన్నుల బంగారు కడ్డీలు, కాయిన్ల కొనుగోలు జరిగింది. ఇది 2022 లో 173 టన్నులకు తగ్గింది. అయితే, 2023లో అది 185 టన్నులకు పెరిగింది. 2024లో అది 239 టన్నులకు చేరు కుంది. అయితే, ఇది స్వల్పకాలిక ధోరణి అని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. దీనికి ఖోగిలిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు కూడా కారణమవుతున్నాయి. మొత్తానికి బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. బంగారంతో పోలిస్తే బంగారు ఇటీవల కొనడానికి, అమ్మడానికి సులభంగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండటం వల్ల కూడా ఈ పెరుగుదల నమోచయ్యి ఉండవచ్చు.

వారానికి 47 గంటల పని చాలు: క్యాప్ జెమిని

కూడా పంపకూడదని అభిప్రాయ వ్యక్తం. తాము రోజులూ తోమ్మిడి గంటల చొప్పున వారానికి ఐదు రోజులు మాత్రమే పనిని కలిగి ఉన్నట్లు నాస్కామ్ టెక్నాలజీ అండ్ లీడ్ రిస్క్ ఫోరమ్ సమావేశంలో పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉద్యోగులు ఎన్ని గంటలు పనిచేయటం ఉత్తమంగా అడిగిన ప్రశ్నకు ఇలా బదులిచ్చారు. ఉద్యోగులకు వారాంతంలో సెలవు ఉన్నప్పుడు పనిని సంబంధించిన మొత్తం పనిని పూర్తిగా నిలిపేయాలని అన్నారు. అయితే ఇదే పద్ధతిని తాను దాదాపు 4 ఏళ్లుగా అనుభవించానని పేర్కొన్నారు. తాను గడచిన నాలుగేళ్లుగా వారాంతం సెలవు సమయంలో ఆఫీసు నుంచి ఉద్యోగులకు పనిని సంబంధించిన మొత్తం పనిని పాలసీని పెట్టుకుని దానిని విధిగా పాటిస్తున్నానని స్పష్టం చేశారు. ఎన్కౌంటర్ మొత్తం వచ్చినప్పటికీ దానిని వారాంతంలో పరిష్కరించలేనప్పుడు ఉద్యోగికి పంపించటంలో ఎలాంటి అర్థం లేదని ఆయన అన్నారు. అయితే తాను అప్పుడప్పుడు వారాంతంలో పని చేస్తానని, కానీ ఇది తన ఉద్యోగం లకు తప్పనిసరిగా వర్తించదని సీకెవో యార్థి అన్నారు. అనవసరమైన ఒత్తిడిని నివారించడానికి తాను వారికి ఇ-మెయిల్ పంపకూడదని ప్రయత్నించానని, వారాంతంలో పని చేయలేమని తెలిసిన ఉద్యోగికి "దుశ్ఖం" ఇవ్వడంలో అర్థంలేదని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ఉద్యోగుల జనాభా వివరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సంస్థలు యువ ఉద్యోగులకు అనవసరంగా మారడం చాలా ముఖ్యం అని యార్థి అన్నారు. క్యాప్ జెమిని ట్రైబ్యూనల్ ప్రమోషన్స్, ఆరు వారాల ఉద్యోగుల సర్వేలు, ఉద్యోగుల కెరీర్ మార్గాలను రూపొందిస్తోంది పేర్కొన్నారు.

ఇంటి నెలసరి ఖర్చుల తర్వాత ₹5,000 మిగిలేయి

ముందు ఖర్చుచేయ్, తర్వాత పాదుపు చేయ్!

- కరెంటు బిల్లు
- న్యూలు ఫీజులు
- పాల బిల్లు

- పాపింగ్ చేయి
- సినిమాకి వెళ్ళు
- హాకీ టికెట్ వెళ్ళు

మీ నెలసరి బడ్జెట్ ని ప్లాన్ చేసుకుని పాదుపు చేయండి. తెలివిగా నడుచుకోండి, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటించండి.

ఆర్టిఐ అంటుంది... పాదుపు చేసే వనిత, సాధిస్తుంది ఫులిత

మరిన్ని వివరాల కొరకు www.rbi.org.in సందర్శించండి

మీ ఆర్థికాధిపతి తెలుపుతుంది rbi.kehata@rbi.org.in ద్వారా