

# వృధాయము

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400



# విరమణ, రణమా?

**హార్నాజ్ మూసివేత కొనసాగినా రణరంగం నుంచి తప్పుకునే ఆలోచనలో అమెరికా?**



- కలసిరాని బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్ పై విరుచుకుపడిన ట్రంప్ • హార్నాజ్ నుంచి మీ చమురు మీరే తెచ్చుకోండని హెచ్చరిక
- ఫ్రాన్స్ వైఖరిపై మండిపాటు • కొనసాగుతున్న అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులు • ఇస్రాహేల్ లో భారీ పేలుళ్లు
- హార్నాజ్ లోని ఖేమ్స్ ద్వీపంలో మంచినీటి ప్లాంట్ పై బాంబు దాడి • బాంబును నిర్వీర్యం చేసినట్లు ఇరాన్ ప్రకటన

పురయం డెన్స్, మార్చి 31 : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరొకసారి యుద్ధ విరమణ గురించి మూలాధారం చేశారు. ఘోషాత్మకంగా కీలకమైన హార్నాజ్ ద్వీపంలో చాలా వరకు మూసివేసి ఉన్నప్పటికీ, ఇరాన్ పై వాషింగ్టన్ సైనిక చర్యను ఉపసంహరించుకోవడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నాననే సూచనలు దండిగా ఇచ్చారు. అదే సమయంలో ఇరాన్ కీలక సైనిక కేంద్రాలపై దాడులను ముమ్మరం చేయించారు. అంతిమ ప్రయత్నంగా ఇరాన్ ను కాళ్ల భేదానికి రప్పించుకోవచ్చుననే భ్రమ ఏదో ఆయనను మూడుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నది. స్వదేశంలో పెట్రోల్ ధరలు పెరిగాయి. ఏకపక్షంగా ఇరాన్ పై యుద్ధానికి వెళ్లడాన్ని అమెరికన్లు బొత్తిగా ఇష్టపడడం లేదు. ఇంకొక ప్రయత్నం వ్యాప్తంగా చమురు సంక్షోభం తీవ్రమవుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో రణమా, విరమణ అనే సందేహంలో చిక్కుకొని ట్రంప్ అయోమయంలో పడినట్లు అర్థమవుతున్నది. ట్రంప్ సూచించినట్లు ప్రభుత్వ అధికారులు తెలిపినట్లు వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ పేర్కొంది. సంపూర్ణ కీలక దశలోకి ప్రవేశిస్తున్న తరుణంలో, ట్రంప్ వైఖరి ప్రాధాన్యతలో చూపుతున్న అవకాశాన్ని సూచిస్తోంది. ఈ చర్య సమీప భవిష్యత్తులో కీలకమైన సముద్ర మార్గంపై ఇరాన్ నియంత్రణను కొనసాగించేలా చేయవచ్చు. అదే సమయంలో అమెరికా మిత్రదేశాల నేతృత్వంలో దానిని హార్నాజ్ లోని తిరిగి తెరవాల్సిన ఏ ప్రయ



త్నాన్నా, బహుశా తర్వాతి దశకు నెట్టి వేస్తుంది. ఇటీవలే, జలసంధిని తిరిగి తెరవడానికి చేపట్టే ప్రయత్నం సైనిక చర్య, నాలుగు నుండి ఆరు వారాల కాలపరిమితిని మించి ఉండే అవకాశం ఉందని ట్రంప్, ఆయన సీనియర్ సహాయకులు నిరూపించారు. దానికి బదులుగా, క్రియాశీల పుర్రణలను తగ్గించే ముందు, ఇరాన్ నావికా సామర్థ్యాలను బలహీనపరచడం, దాని క్షిపణి అయుధాగా రాన్ని

## హార్నాజ్ ద్వీపం మీరే తెచ్చుకోండి

యూరోప్ దేశాలకు ట్రంప్ హెచ్చరిక

పురయం డెన్స్, మార్చి 31 : పశ్చిమ ఆసియా యుద్ధంలో చేరకుండా, ఇంధన కొరతతో ఇబ్బంది పడుతున్న దేశాలు హార్నాజ్ జల సంధి ద్వారా తమ చమురును తాము తెచ్చుకోవాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మంగళవారం అన్నారు. ఖోక్రం చేసుకోవడానికి నిరాకరించిన దేశాలు కొంత అలసట మైన ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకుని, జలసంధి వద్దకు వెళ్లి దానిని స్వాధీనం చేసుకోవాలని, అమెరికా వారికి సహాయం చేయదని ట్రంప్ తన ట్రూత్ సోషల్ పోస్ట్ లో వ్యాఖ్యానించారు. మీరు మాకు అందగా లేనట్లే, అమెరికా ఇకపై మీకు సహాయం చేయడానికి ఉండదు. ఇరాన్ దాదాపుగా నాశనమైపోయింది. కష్టమైన పని అయిపోయింది. వెళ్లి మీ చమురును మీరే తెచ్చుకోండి.

మిగతా 2లో

మిగతా 2లో

# సిమెంటు ధరల మంట

బస్తాకు రూ.30 నుంచి 50 వరకు పెంపు • బుకింగ్స్ నిలిపివేసిన సిమెంట్ కంపెనీలు

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఎంఐ) : భవన, ఇతర నిర్మాణాల భారం కానున్నాయి. నేటి నుంచి దేశవ్యాప్తంగా సిమెంట్ ధరలు భారీగా పెరిగాయి. బస్తాపై గణనీయమైన ధరలను పెంచుతున్నట్లు ఇప్పటికే సిమెంట్ కంపెనీలు సంబంధిత డీలర్లకు సమాచారం అందించాయి. ఈ పెరిగిన ధరలు నేటి నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి. సిమెంట్ బస్తా (50 కేజీలు) ధరపై రూ. 30 నుంచి రూ. 50 వరకు పెరిగింది. డింకో ప్రముఖ కంపెనీల సిమెంట్ బస్తా ధర మార్కెట్లో సుమారు రూ. 360కి చేరింది. రవాణా ఖర్చును పెరగడం, ముడి సరుకుల ధరల పెంపు వంటి కారణాలతో కంపెనీలు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రకటించాయి. మరో

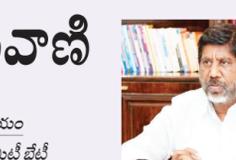


వైపు ధరల పెంపు నేపథ్యంలో సిమెంట్ కంపెనీలు మంగళవారం నుంచే కొత్త

బుకింగ్లను హార్నాజ్ నిలిపివేసాయి. పాత ధరలపై మార్చి 30 వరకు మాత్రమే ఆర్డర్లు తీసుకున్నాయి. మంగళవారం సిమెంట్ కొనుగోలు, బుకింగ్ చేయాలని కోరిన డీలర్లకు కంపెనీలు నిరాకరించాయి. నేటి నుంచి పెరిగిన కొత్త ధరలతోనే బుకింగ్స్ ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించాయి. కేవలం సిమెంట్ ధరలే కాకుండా, ఇటీవల ఇటు కలు, ఇసుక, కులీల రేట్లు కూడా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు సిమెంట్ ధర కూడా బస్తాకు రూ. 50 వరకు పెరగడంతో ఒక సాధారణ ఇంటి నిర్మాణ వ్యయం రూ.వేలలో పెరిగి అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే నిర్మాణాలు ప్రారంభించిన వారు, కొత్తగా ఇల్లు కట్టుకోవాలనుకునే వారు ఈ అదనపు భారాన్ని మోయాల్సి వస్తుంది.

## మూసీపై జనవాణి

- ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో పునర్జీవనం
- 15 కోట్లపాటు ఆన్ లైన్ లో ప్రజాభిప్రాయం
- విలువైన సూచనలు చేసిన వారిలో నల్ కమిటీ భేటీ
- అధికారులకు 24/7 నల్ కమిటీ అందుబాటులో సభ్యులు
- డివ్యూటీ సీఎం భిక్ష వికేంద్రాచార్య మల్లు



హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతి ప్లాట్లకంగా తీసుకున్న మూసీ పునర్జీవనం పనులు ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో కొనసాగి తాయని డివ్యూటీ సీఎం, మూసీ క్యాబినెట్ సభ కమిటీ చైర్మన్ భిక్ష వికేంద్రాచార్య వెల్లడించారు. మార్చి 31 నుంచి ఈ నెల 15 వరకు మూసీ పునర్జీవనంపై ఆన్ లైన్ లో musirred@gmail.com మెయిల్ ఐడి ద్వారా ప్రజల అభిప్రాయాలు స్వీకరిస్తామని తెలిపారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతి ప్లాట్లకంగా తీసుకున్న మూసీ పునర్జీవనం పనులు ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో కొనసాగి తాయని డివ్యూటీ సీఎం, మూసీ క్యాబినెట్ సభ కమిటీ చైర్మన్ భిక్ష వికేంద్రాచార్య వెల్లడించారు. మార్చి 31 నుంచి ఈ నెల 15 వరకు మూసీ పునర్జీవనంపై ఆన్ లైన్ లో musirred@gmail.com మెయిల్ ఐడి ద్వారా ప్రజల అభిప్రాయాలు స్వీకరిస్తామని తెలిపారు.

రేపటి నుంచి గ్రామ సభలు 2

మిగతా 2లో

# క్యాన్సర్ కౌగిట్లో రాష్ట్రం

- 2026 చివరి నాటికి కొత్తగా 46,762 కేసులు నమోదు
- మహిళల్లో రొమ్ము, గర్భాశయ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువ
- పాగాకు వాడకంతో పురుషుల్లో 58.8 శాతం కేసులు నమోదు
- నిర్ధారణ జాప్యంతో ప్రమాదకర పరిస్థితులు
- ఐసీఎంఆర్ నివేదికలో కీలక అంశాలు వెల్లడి



హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణపై క్యాన్సర్ పంజా విసురుతోంది. మునుపెన్నడూ లేని విధంగా కేసులు భారీగా నమోదవుతున్నాయి. సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్సలో జరుగుతోన్న జాప్యంతో ప్రాణాలకు ముప్పు పొంచి ఉంది. శాస్త్ర పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది చివరి నాటికి కొత్తగా 46,762 కేసులు నమోదవుతాయని అంచనా ఉంది. ఐసీఎంఆర్ నివేదిక వెల్లడించింది. మహిళల్లో రొమ్ము, గర్భాశయ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. స్మీనింగ్ రేటు 4 శాతం కంటే తక్కువగా ఉండటం అందోళనకరంగా ఉంది.

స్మీనింగ్ కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేయాలని.. పాగాకు నియంత్రణకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యేటా వేలల్లో కేసులు. క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య ఉండటం లేదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముందస్తు పరీక్షల పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన లోపించడం అందోళన కలిగిస్తోంది. దీనిపై తెలంగాణ క్యాన్సర్ రిపోర్ట్ ప్రాఫైల్-2026 పేరుతో ఐసీఎంఆర్ విడుదల చేసిన తాజా నివేదిక దిగ్భ్రాంతి కరమైంది. తెలంగాణలో క్యాన్సర్ కేసులు ప్రమాదకర స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయని హెచ్చరించింది.

మిగతా 2లో

## బీహార్ గుడిలో తొక్కిసలాట 8 మంది దుర్మరణం



పురయం డెన్స్, మార్చి 31 : బీహార్ లోని నలందలో ఉన్న శీతలా మాత ఆలయం వద్ద మంగళవారం అధిక రద్దీ కారణంగా జరిగిన తొక్కిసలాటలో కనీసం ఎనిమిది మంది మరణించగా, మరో 12 మంది గాయపడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో బాధితుల కుటుంబాలకు ఓక్కొక్కరికి రూ.6 లక్షల చొప్పున పరిహారం అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి నితీష్ క్యాన్సర్ రిపోర్ట్ ప్రాఫైల్-2026 పేరుతో ఐసీఎంఆర్ విడుదల చేసిన తాజా నివేదిక దిగ్భ్రాంతి కరమైంది. తెలంగాణలో క్యాన్సర్ కేసులు ప్రమాదకర స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయని హెచ్చరించింది.

మిగతా 2లో

# 6 రాష్ట్రాలకు రూ.1500 కోట్లు

తెలంగాణకు రూ. 247.94 కోట్లు అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్  
15వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సుల మేరకు విడుదల చేసిన కేంద్రం

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ సహా ఆరు రాష్ట్రాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీవ్ర కమరు చెప్పింది. 15వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సుల మేరకు మంగళవారం రూ. 1,500 కోట్లకు పైగా గ్రాంట్లు విడుదల చేసింది. అయితే ఈ నిధులను ఊతాలకు కాకుండా కేవలం అభివృద్ధి పనులకే వినియోగించాలని నిబంధన విధించింది. డింకో ఆరు రాష్ట్రాల్లో గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనుల అర్థిక మెరుగుదలను కలిగింది. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ సంస్థలకు రూ. 247.94 కోట్ల అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్ కేటాయించింది. ఈ నిధులతో రాష్ట్రంలోని 12600 గ్రామ పంచాయతీల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన జరగనుంది. ఇవి అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్ కావడంతో, స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా గ్రామ సభలు నిర్ణయించిన ప్రాధాన్యత పనులకు ఈ నిధులను ఖర్చు చేసే వెసులుబాటు ఉంటుంది. గ్రామాల్లో అంతర్గత రవాణా నిర్మాణం, మురుగునీటి కాల్వల మరమ్మత్తులు, వీధి దీపాల



ఖర్చులకు వినియోగించడానికేం ద్రం సృష్టమైన నిబంధనలు విధించింది. కాగా అత్యధికంగా మహారాష్ట్రకు రూ. 800 కోట్లు కేటాయించగా.. రాజస్థాన్ కు రూ. 315.61 కోట్లు విడుదలయ్యాయి. ఉత్తరాఖండ్ కు రూ. 91.31 కోట్లు, మేఘాలయకు

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ సహా ఆరు రాష్ట్రాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీవ్ర కమరు చెప్పింది. 15వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సుల మేరకు మంగళవారం రూ. 1,500 కోట్లకు పైగా గ్రాంట్లు విడుదల చేసింది. అయితే ఈ నిధులను ఊతాలకు కాకుండా కేవలం అభివృద్ధి పనులకే వినియోగించాలని నిబంధన విధించింది. డింకో ఆరు రాష్ట్రాల్లో గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనుల అర్థిక మెరుగుదలను కలిగింది. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ సంస్థలకు రూ. 247.94 కోట్ల అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్ కేటాయించింది. ఈ నిధులతో రాష్ట్రంలోని 12600 గ్రామ పంచాయతీల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన జరగనుంది. ఇవి అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్ కావడంతో, స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా గ్రామ సభలు నిర్ణయించిన ప్రాధాన్యత పనులకు ఈ నిధులను ఖర్చు చేసే వెసులుబాటు ఉంటుంది. గ్రామాల్లో అంతర్గత రవాణా నిర్మాణం, మురుగునీటి కాల్వల మరమ్మత్తులు, వీధి దీపాల

ఇండిగోకి కొత్త సికావో విలియం వాల్



సంక్షోభం నుంచి గట్టికొనిచేసా?

# చరణు అడ్డుకున్న బిఆర్ఎస్

- అన్ని వర్గాల సంక్షేమ బాధ్యతను భుజాన వేసుకున్న సర్కార్
- తల్లిదండ్రులు, ఉద్యోగులు, ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక చట్టాలు
- మూసీ డిపీఆర్ చర్యకు రాకుండా డ్రామా
- కేంద్ర మంత్రి ప్రకటనతో కాశీశ్వరం అవినీతి తేటతెల్లం
- మీడియాతో ప్రభుత్వ వివేకం ధీమా

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఎంఐ) : రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న ప్రజా ప్రభుత్వం తల్లిదండ్రులు, ఉద్యోగులు, ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక చట్టాలు రూపొందించినదని ప్రభుత్వ వివేకం, ఎమ్మెల్యే యెన్. శ్రీనివాస్ రెడ్డి చెబుతోంది. గత నెల 31న అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వం 11 బిల్లులను ప్రవేశపెట్టింది. అందులో 10 బిల్లులు ఆమోదం పొందాయని వివరించారు. ప్రజల సంక్షేమం దృష్ట్యా ఈ బిల్లులను తీసుకువచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం అసెంబ్లీ అవసరాల కోసం మీడియాతో మాట్లాడారు. సమాజంలో ప్రేమాభిమానాలు పెంపొందించే లక్ష్యంతో చర్యలు తీసు

మిగతా 2లో

# మమ అనిపించారు

తూతూ మంత్రంగా అనిపిస్తే మీడియాతో బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : శాసనసభ సమావేశాలు ఒక దిశా నిర్దేశం లేకుండా ముగిసాయని బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. ఆరు గ్యారంటీలపై స్పష్టత వస్తుందని,

మిగతా 2లో

# శ్రీశైలంలో ఎపి జల దోపిడీ

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (పురయం ప్రతినిధి) : శ్రీశైలం జలాశయంలో నీటి నిల్వలు తగ్గినా ఆంధ్రప్రదేశ్ అక్రమంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తోందని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణలో మా ప్రతినిధుల ఎందుకులే మీరు ఎలా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తారని మండిపడ్డారు. తాగడానికి కూడా నీళ్లు లేకుండా చేస్తారా అని నిలదీశారు.

శ్రీశైలంలో నీటి దోపిడీని గత ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదన్న మంత్రి... ఆ తర్వాత అనుమతి పేపర్లు అందుకుంటున్నామని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ రైతుల హక్కులను కాపాడే బోధనలు చేస్తారు. నీటి నిల్వలు తక్కువగా ఉంటే విద్యుత్ ఉత్పత్తి నిలిపివేయాలని నిబంధనలు ఉన్నా ఏపీ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా అక్రమంగా నీటిని వాడుతోందని యుద్ధం కోసం సమితిగా పోరాడుతామని హెచ్చరించారు.

అక్రమంగా నీటిని తరలించుకుపోయిందని, మేం ధర్మా చేస్తామని ఆసీ వరకు నీళ్లు దోచుకుందన్నారు. నాను తాము హైకోర్టుకు వెళ్లడంతో న్యాయస్థానం స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. రెండు రాష్ట్రాల మధ్య నీటి కేటాయింపులు ఇంకా జరుగలేదన్నారు. ఈ విషయంలో సమాచారం ఇవ్వకపోవడానికి ఏమైనా చర్యలు వారా? అని ప్రశ్నించారు. జీవోలు ఉన్నా ఇంకా సమాచారం ఇవ్వాలని అవసరం ఏముందన్నారు. తెలంగాణ ఎప్పుడూ విద్యుత్ విస్తృత నిలిపివేసినదన్న జూపల్లి... చట్టపరంగా సదుచితవాలని ఏపీ ప్రభుత్వానికి సూచించారు.

















# విటమిన్ ఎ లోపం హెచ్చరిక సంకేతాలు



# చక్కని ఆరోగ్యం



విటమిన్ ఎ శరీరానికి ఒక అత్యవసర పోషకం.. దీని లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, దాని లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం ముఖ్యం. విటమిన్ ఎ.. అనేది మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించే ఒక అవసరమైన ముఖ్య పోషకం.. దీనిని రెటినోల్ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఇది మంచి కంటిమార్పును కాపాడుకోవడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. కొవ్వులలో కలిగి విటమిన్ ఎ.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కంటి సమస్యలు, తరచుగా వచ్చే ఇన్ఫ్లూంజా, పొడి చర్మం వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తల

దృష్టి మందగించడం లేదా దృష్టి కోల్పోవడం. కళ్ళలో పొడి బారడం, చికాకు కూడా కలగవచ్చు. పొడిబారిన, నిర్ద్రవమైన చర్మం, పెదవులు పగలడం, జుట్టు బలహీనపడటం కూడా దీని సంతకాలే. తరచుగా జలుబు, దగ్గు లేదా ఇన్ఫ్లూంజా రావడం కూడా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడటానికి ఒక సంకేతం కావచ్చు. కొంతమందిలో గాయాలు మానుదానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనికి విటమిన్ ఎ లోపంతో సంబంధం ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలన్నీ ఈ ముఖ్యమైన పోషకం లోపాన్ని సూచిస్తాయి. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల ముఖ్యంగా రేటికల్, కళ్ళ పొడిబారడం, బిటాల్స్ ముప్పలు వంటి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల దృష్టి లోపం, చర్మం పొడిబారడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల తరచుగా ఇన్ఫ్లూంజా, పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలు కలుగుతాయి పేర్కొన్నాయి. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని సరిచేయడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు, పాలకూర, ఆకు కూరలు విటమిన్ ఎ కు మంచి వనరులుగా పరిగణిస్తారు. పాలు, గుడ్లు, చేపలు కూడా ప్రయోజనకరమైనవి. సమతుల్య ఆహారం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే రోజువారీ ఆహారం ఈ లోపాన్ని అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి. అవసరమైతే, వైద్యుని సలహా మేరకు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా, జీవనశైలి పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. సమయానికి భోజనం చేయండి. జంక్ ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండండి. ప్రశం

తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో హై బీపీ బాధితులే కాదు, లో బీపీతో సమతలమయ్యేవారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. చాలామంది ఉప్పు తింటే బీపీ పెరుగుతుందనే భయంతో అసలు ఉప్పు వాడటం మానేస్తున్నారు. దీనివల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు పడిపోయి రక్తపోటు అనారోగ్యం తగ్గుతుంది. కళ్ళ తిరగడం, వికారం, దృష్టి మసకబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయంటే శరీరం ఈ హెచ్చరిక పంపిస్తోంది అర్థం. వైద్య పరిభాషలో రక్తపోటు 90/60 ఎంఎఫ్ కంటే తక్కువగా ఉంటే దానిని హైపోటెన్షన్ అంటారు. శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం, సోడియం లోపం దీనికి ప్రధాన కారణాలు. అకస్మాత్తుగా బీపీ పడిపోయినప్పుడు ఒక గ్లాసు ఉప్పు నీరు ఎలా సంతోషించాలి పనిచేస్తుంది? కాళ్ళను పైకి ఎత్తి పడుకోవడం వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ

త్రవచ్చు. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ లోపానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన పోషకాహారం లేకపోవడం, పోషకాల కొరత, సరైన జీవనశైలి లేకపోవడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు కావచ్చు. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అత్యంత సాధారణ లక్షణం రాత్రిపూట

దినచర్యలో సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం, హానికరమైన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం. లేడి హార్లింగ్ హాస్పిటల్లోని వైద్య విభాగం డైరెక్టర్, హెన్రీ డి. అయిన డాక్టర్ ఎల్.ఎన్. హోటేకర్ పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. కార్యం ఆరోగ్యం కొనసాగి ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని.. ముఖ్యంగా.. మూడు విషయాలను నివారించాలన్నారు. కార్యం కాపాడుకోవాలంటే, ముందుగా వెయింటిని, సూనెతో కూడిన ఆహారాలకు

## ఉప్పు తక్కువ తింటున్నారా? ఈ డేంజర్ గురించి తెలుసా?

ఎలా మెరుగుతుంది? ముఖ్య లక్షణాలు: అకస్మాత్తుగా తల తిరగడం, కళ్ళ బైర్లు కమిపోవడం, మిసరితమైన నీరసం, ఏకాగ్రత దెబ్బ తినడం, చర్మం చల్లగా మారి చెమటలు పట్టడం. ఉప్పు నీటి మూల్యం: కు సీరసంగా అనిపించినప్పుడు వెంటనే ఒక గ్లాసు నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి



## ఈ 3 పదార్థాలతో బీకేర్వుల్..

అయితే.. ఈ రోజుల్లో కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం చాలా ముఖ్యం. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో కాలేయ (లివర్) సంబంధిత సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణాలు పేలవమైన జీవనశైలి, ఆహారోగ్యకరమైన ఆహారం అలవాటు.. జంక్ ఫుడ్ వినియోగం పెరగడం. శరీరంలో కాలేయం ఒక కీలకమైన.. ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం, జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం, అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, అది ప్యాంటీ లివర్, హెపటిస్, కాలేయ నష్టం వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం.. మంచి ఆలవాట్లు అవసరం. ఆహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యం కాలేయంపై అధిక ఒత్తిడిని కలుగజేసి, ప్రశం దాని సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. అందువల్ల, మన



గోధుమలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే.. రైలి గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పేర్కొంటున్నారని డైటీషియన్లు.. ఇది బరువు తగ్గడానికి, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి అనుకూలం. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుచేస్తుంది, కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో పోషకాలను అందిస్తుంది. గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అధుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని తెలిస్తే చాలా ఆశ్చర్యపోతారు. అవును..



వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో అంతర్లత వేడి పెరిగి, అసౌకర్యానికి దారితీయవచ్చు. అందుకే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తిన్న తర్వాత కొంతమందికి గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ విధమైన జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే బంగాళాదుంపలను మితంగా తీసుకోవాలి. వేసవిలో బంగాళాదుంప చిప్స్, వడలు, ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ వంటి సూనెతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినడం మానుకోవాలి. దానికి బదులుగా ఉడకబెట్టిన లేదా తక్కువ సూనెలో వండిన బంగాళాదుంపలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆహారంలో బంగాళాదుంపలను రోజూ ఒకసారి లేదా పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే చేర్చుకోవాలి. బంగాళాదుంపలు సమతుల్య ఆహారంలో భాగమే. అయితే వాటి పరిమాణం, వండే పద్ధతి కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

కుం టాం. అయితే అలా కొందరిలో గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వేసవిలో బంగాళాదుంపలను తీసుకోవద్దో లేదో? ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో బంగాళాదుంపలను తినేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. బంగాళాదుంపలను పూర్తిగా మానుకోవడానికి బదులుగా వాటిని సరైన పద్ధతిలో తినడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపలలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. తుడుచుకోవచ్చులు న్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా ముఖ్యంగా కనిపిస్తుంది. కొంత మందికి పొదలకు చెమట పట్టి వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు స్నానం చేసిన తర్వాత కాళ్ళను బాగా ఆరనిచ్చి మాయిశ్చర్యైతే అస్సె చేయాలి. అలాగే సాకులు ధరించేవారు వాటిలో పరిమళాలు వెదజల్లే పౌడర్ వేసినట్లయితే పొదలకు చెమట వాసన రాకుండా చెక్ పెట్టవచ్చు. సీసోల్ వీమలు దుస్తులు ఉతి చేరడం అందరికీ తీసుకోవాలి ఎదురయ్యే పద్ధ సమస్య. దీనికి పరిష్కారంగా తేనె డబ్బాలో నాలుగు



పరిమళభరితం గా.. ఇలా! షనర్లు వాడితే సువాసనలు వెదజల్లే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వాటిని వార్షికోత్సవాలలో భాగంగా చేతులు వాష్ చేసినట్లుగా చేయాలి.. వంటివి వేసే ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. మారుకోవచ్చు. బాటిల్ కు చిన్న రంధ్రం చేసి సింక్ పక్కన వేలాడదీస్తే, కడిగిన స్నాన్లు, ఫోర్సులు అందులో వేసుకోవడానికి మేలు ఉంటుంది. ఇది ఖర్చు లేని గొప్ప ఐడియా. ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే, ఋతుక్రమ సమస్యలతో బాధపడే మహిళలకు వాసు వీరు అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒకటిన్నర స్నాన్లు వాసు వేసి సగం అయ్యే వరకు మరిగించి, దానికి జెల్లె లేదా తేనె కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను ప్రమోదించే సాధనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా అయిట ఉంచకుండా టిప్సూ పెప్పర్లో మట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ విన్నపాల్ని గమనించి చిట్టాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటి ఆరోగ్యంగా, అందంగా తీర్చిదిద్దండి.

## ఈ టిఫిన్ తింటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు



మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో గోధుమ రవ్వ ఉన్నా కూడా ఒకటి. చాలా మందికి గోధుమ రవ్వతో చేసే ఉప్పా అంటే ఇష్టం. అయితే, దీనితో కేవలం రుచి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య లాభాలున్నాయి. ఈ గోధుమ రవ్వతో చేసే ఆహారం డయాబెటిక్స్, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యలకు సహాయపడుతుంది. దీనికి ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవు. అంతేకాకుండా,

కోవచ్చు. ఇలా కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. గోధుమ రవ్వ నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది కాబట్టి త్వరగా ఆకలి అనిపించదు. దీంతో ఇతర పదార్థాల కూడా తినలేము. అయితే, కొంతమందికి గోధుమ రవ్వతో జీర్ణ సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి వారు దీనిని తగ్గరగా ఎండిపోకుండా ఉంచాలంటే, మనం వాడి పారేసే ఖాళీ సూనె ప్యాకెట్లలో వాటిని ఉంచి ఫ్రైజర్లో భద్రపరచాలి. ప్యాకెట్లకు ఉండే కొద్దిపాటి సూనె జిగురు నిమ్మకాయలపై పారాలి ఏర్పడి, గాలి తగలకుండా చేసి దాదాపు నెల రోజుల పాటు తాజాగా ఉంచుతుంది. అలాగే, వంటింట్లో అత్యంత ఎక్కువగా వాడే చాపింగ్ రోట్లపై పేరుకుపోయే జిడ్డు, బ్యాక్టీరియా వదిలించడానికి నిమ్మచెక్కపై కొద్దిగా ఉప్పు, చంటి సోదా వేసి రుద్దడం వల్ల అవి కొత్తవారిలా మెరుస్తాయి. ఫంగస్ చేరకుండా ఉంచాలంటే వారానికి ఒకసారి వీటిని ఎండలో ఉంచడం

## ఇన్ని రోజులు ఇది తెలియలేదే..



పప్పులతోనే కాకుండా, అంటి లభించే సామాన్యమైన పప్పులతో కూడా వంటగదిని, ఇంటిని అద్భుతంగా నిర్వహించుకోవచ్చని ఈ చిట్కాలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు ఐదు మిరియాల వేస్తే, ఆ పూటుకు చీమలు దరిచేరవు. ఇక పర్యావరణానికి మేలు చేసే, పాత ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ళను పారాయకుండా వాటి బైబాగాన్ని

### భారత్ రూ.13,500 కోట్ల భారీ ప్రాజెక్ట్

విద్యుత్ ఉత్పత్తి ఉపకరణాల సంస్థ భారత్ హెచ్ ఎల్ఎస్ టెక్నాలజీస్ (ఐల్) కు తెలంగాణలో భారీ ప్రాజెక్టు దక్కింది. పెద్దపల్లి జిల్లాలో ఏర్పాటు చేయనున్న 3,800 మెగావాట్ల సామర్థ్యం గల సైజు 2 సూపర్ క్రిటికల్ థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్ట్ అభివృద్ధి కోసం ఎన్టీపిసి లిమిటెడ్ నుండి సుమారు రూ.13,500 కోట్ల భారీ ఆర్డర్ను పొందింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన టెండర్ ప్రక్రియ ఆఫ్ అవార్డ్ (ఎ.ఎ.ఎ)ను మార్చి 29న అందుకుంది. ఈ వివరాలను సోమవారం స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలకు వెల్లడించారు. ఈ కాంట్రాక్టులో భాగంగా బాయిలర్, టర్బైన్, జనరేటర్ (బిజిజి)ల రూపకల్పన, తయారీ, సరఫరా, స్టాప్నతో పాటు సివిల్, ప్రకృతి పనులను కూడా ఐల్ చేపట్టనుంది.



## నా రాజీనామాతో బ్యాంక్ విలువ తగ్గలేదు!

తాను రాజీనామా చేసి బ్యాంక్ నుంచి బయటకు రావడంతోనే, హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్ మార్కెట్ విలువ క్షీణించింది వాదనను ఖండిస్తున్నానని హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్ తాజా మాజీ చైర్మన్ అతాను చక్రవర్తి వెల్లడించారు. నైతిక విలువలు, సూత్రాల విషయంలో ఏకాభిప్రాయం లేకపోవడంతోనే రాజీనామా చేశానని తెలిపారు. 'నేను బహిరంగంగా అందుబాటులో ఉన్న విషయాలను మాత్రమే ప్రస్తావించాను. ఎవరైనా నా లేఖకు సంబంధించి 'అవవాడు' అనే పదాన్ని వాడుతుంటే, వారు నిసుంతువు చదవాలని వెల్లడించారు. స్వతంత్ర డైరెక్టర్లు భార్య తాయతంగా వ్యవహరించాలని, ఎలాంటి పరోక్ష ఆరోపణలు చేయకూడదని మార్కెట్ల నియం క్రమ సంస్థ సెబీ చైర్మన్

కుమార్కాంత్ పాండి చెప్పిన కొద్దిరోజులకే చక్రవర్తి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్ సీఈఓ శశిధర్ జగదీశ్ తో ఉన్న 'అధికార పోరాటం' వల్ల తాను రాజీనామా చేశానన్న వార్త గురించి చక్రవర్తి మాట్లాడారు. జగదీశ్ పదవీకాలాన్ని పొడిగించడాన్ని చక్రవర్తి వ్యతిరేకించినా, బోర్డు లోని మెజారిటీ సభ్యులు దానికి అనుకూలంగా ఉండటం చక్రవర్తికి సచ్చలేదని ఆ వార్తలో ప్రస్తావించారు. జగదీశ్ తన పునఃనియామక విషయం, ఆయన పనితీరును గానీ లేదా ఏదైనా సమస్యలను గానీ పరిశీలించడానికి బోర్డు ముందుకు రాలేదని, అసలు చర్చ కూడా జరగని విషయంపై విభేదాలు ఎలా ఉంటాయని ప్రశ్నించారు.



## సిమ్ బైండింగ్ గడువును పొడిగించే యోచనలో కేంద్రం

కేంద్రం ప్రభుత్వం వాట్సాప్, అప్, టెలిగ్రాం లాంటి మెసేజింగ్ ప్లాట్ఫామ్లకు తప్పనిసరి సిమ్ బైండింగ్ గడువును పొడిగించే అవకాశం ఉంది. ఈ నిబంధనను పాటించడానికి కంపెనీలకు టెలికమ్యూనికేషన్స్ విభాగం (డి.ఓ.టి) ఈ ఏడాది డిసెంబర్ వరకు గడువు ఇవ్వాలని అధికారులు వెల్లడించినట్లు జాతీయ డియా సేర్వీసుల, ప్రధానంగా కంపెనీల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞప్తులను పరిశీలించిన ప్రభుత్వం, ఈ మేరకు గడువు పెంపును సానుకూలంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. డి.ఓ.టి సంబంధించి అధికారికంగా వెల్లడించాల్సి ఉంది. 2025, నవంబర్లో కేంద్రం ఈ నిబంధనల ప్రకటించింది. బీటి అమలు కోసం కంపెనీలకు మూడు నెలలు (90 రోజులు) గడువు ఇచ్చింది. అయితే, ఈ నిబంధనలు అమలులో సాంకేతికంగా ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని, టెలిగ్రామ్, ఓఎస్ అప్ డేట్ లాంటి సహజ ఉన్నాయని కంపెనీలు స్పష్టం చేశాయి. బీటిని పరిష్కరించి నిబంధనల అమలుకు ఇంకా సమయం కావాలని కేంద్రానికి వివరించాయి. సిమ్ బైండింగ్ అనేది సిమ్ కార్డు ఉంటేనే వాల్టాప్, టెలిగ్రాం లాంటి యాప్స్ మెజైల్డ్ ఫోన్లలో పని చేసే విధానం. అంటే యూజర్ తాను వాడే ఫోన్లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసిన సిమ్ కార్డు ఉంటేనే ఆయా యాప్ల అకౌంట్లను యాక్సెస్ చేసే విలులుంటుంది. మరోవైపు, దేశంలో పెరుగుతున్న డిజిటల్ అరిస్ట్రలు, బట్టుబడి



మోసాలకు చెక్ పెడుతూ కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంహెచ్ఎ) 2025 ప్రారంభం నుంచి ఇప్పటివరకు 3,962 స్పామ్ టెక్స్, 83,867 వాట్సాప్ ఖాతాలను బ్లాక్ చేసింది. అలాగే, మెజైల్డ్, నెట్వర్క్ భద్రతను పెంచుతూ నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్ (ఎన్సీఆర్ఐపీ) వ్యవస్థ ద్వారా గుర్తించిన 8.45 లక్షల సిమ్ కార్డులను, 2.39 లక్షల మెజైల్డ్ ఐఎంఈజి సంబంధన అధికారులు బ్లాక్ చేశారు.

## అత్యంత అధ్వాన స్థితిలోకి రూపాయి

ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పాలనలో రూపాయి పతనం రోజురోజుకీ సూత్రం రికార్డు కనిష్టాన్ని సృష్టిస్తుంది. అంత రాతీయ ప్రయత్నం మార్కెట్లో రూపాయి మారకం విలువ భారత చరిత్రలోనే ఎప్పుడూ లేని విధంగా దాలరీతో పోల్చితే 95 మార్కులు దాటి అత్యంత అధ్వానస్థితికి పడిపోయింది. సోమవారం ఫోర్కెట్ మార్కెట్లో 93.62 వద్ద రూపాయి విలువ తెరుచుకుంది. ఆ తర్వాత 165 పైసలు పతనమై 95.20 కనిష్టం వద్ద సమోదయింది. తుదకు 94.78 వద్ద ముగిసింది. ఆర్థిక సంవత్సరం 2025-26లో రూపాయి విలువ ఏకంగా 10 శాతం పైగా పడిపోయింది. ఫిబ్రవరిలో 90.98 వద్ద ఉన్న రూపాయి.. ప్రస్తుతం 95 స్థాయిని తాకి సూత్రం కనిష్టానికి పడిపోయింది. దీంతో రూపాయి పతనాన్ని అడ్డుకోవడంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, డిజిటిల్ సర్కార్ విఫలమయ్యాయనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. భారత కరెన్సీ ఇదే సాయంతో పడిపోతుంటే త్వరలోనే 100 మార్కులు చేరొచ్చని అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. ముడి చమురు ధర బ్యారెల్కు 120 డాలర్లు దాటితే రూపాయిపై మరింత ఒత్తిడి



పెరుగుతుంది విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భారత దిగుమతి బిల్లులు పెరగడంతో పాటుగా భారత మార్కెట్ల నుండి విదేశీ పెట్టుబడిదారులు తమ నిధులను వెనక్కి తీసుకోవడం రూపాయిని బలహీనపరుస్తోంది. భారత కరెన్సీ పతనం ఇలాగే కొనసాగితే పెట్టుబడిదారులలో అభద్రతా భావం పెరిగి మార్కెట్లో మరింత ఆస్తికల ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరపు చివరి రోజైన సోమవారం నాడు కూడా

## ఏటీఎం వినియోగంపై పరిమితులు

కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం (2026-27) బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కాబోతోంది. ఈ నేపథ్యంలో బ్యాంకింగ్ నిబంధనల్లో మార్పులు చేసుకోవాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) తో పాటు, పలు బ్యాంకులు తమ ఖాతాదారుల లావాదేవీల నియమాలను సవరిస్తున్నాయి. యూపీఐతో తీసుకున్నా: ఇప్పటివరకూ ఏటీఎంలలో కార్డు లేకుండా, యూపీఐ క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసిన నగదు ఉపసంహరించుకునే వెసులుబాటును వినియోగదారులు ఉపయోగించే లావాదేవీగా వాడుకునే వారు. ఏప్రిల్ 1 నుంచి దీనికి అడ్డుకట్ట పడనుంది. హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్ సహా పలు బ్యాంకులు ఇకపై ఏటీఎంలలో చేసే యూపీఐ అకౌంట్ నగదు ఉపసంహరణలను, నెలవారీ ఉచిత ఏటీఎం లావాదేవీల పరిగణించనున్నాయి. ఉచిత లావాదేవీల ప్రతి లావాదేవీకి రూ.10 వసూలు చేసే ప్రతి ఉపసంహరణపై



రూ.23తో పాటు అదనంగా పన్నులు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఎంఐఐ సిబిఐ కార్డులపై రోజువారీ ఏటీఎం నగదు ఉపసంహరణ పరిమితులను పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ సగూనికీ తగ్గించింది. చాలా కార్డులకు రోజువారీ పరిమితి రూ.1,00,000 నుంచి రూ.50,000 చేసింది. బంధన బ్యాంక్ ఖాతాదారులు తమ సొంత ఏటీఎంలలో నెలకు 5 సార్లు ఉచిత అత్రక లావాదేవీలు చేసుకోవచ్చు. ఇతర బ్యాంకుల ఏటీఎంలను వాడతే మెట్రో నగరాల్లో 3 లావాదేవీల మాత్రమే ఉచితం. పరిమితి దాటితే, ప్రతి లావాదేవీకి రూ.10 వసూలు పడుతుంది.

## ఆగని స్టాక్ మార్కెట్ల పతనం

భారతీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లలో మరో సారి భారీ నష్టాలు సమాచయ్యాయి. మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ పరిస్థితులు రోజురోజు ముదురుతుండటం, చమురు ధరల అందోళ్లను వంటి అంశాలు మదుపర్ల సెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం మొదలై నెల రోజులు దాటి సేవపర్లలో అర్థిక వృద్ధి, ద్రవ్యోబంధంపై ఆందోళ్లను పెరిగాయి. ప్రధానంగా అమెరికా రాజధానిపై సైన్యంతో దాడులు చేసేందుకు సిద్ధమడంతో పరిస్థితులు మరింత కఠినంగా ఉంటాయనే భయాలు ఎక్కువయ్యాయి. ఇక, యుద్ధం మరింత తీవ్రంగా కొనసాగితే గ్లోబల్ సరఫ్త దెబ్బకొనడం, చమురు ధరలు ఇంకా పెరుగుతాయనే ఆందోళ్లను కొనసాగుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో ఇరాన్ మాధ్యమకంగా హామీ రెటైల్ ప్రాక్టీలు యుద్ధంలోకి రావడంతో చమురు



సరఫరాపై కొత్త భయాలు, ఎర్ర సముద్రంలోని నౌకలపై దాడి చేస్తూనే ఉండగానూలు పుంజుకున్నాయి. ఈ క్రమంలో 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం చివరి సెషన్లో దేశీయ ఈక్విటీ బెంచ్మార్క్ సూచీలు సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ భారీ నష్టాలను ఎదుర్కొన్నాయి. విదేశీ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ కొనసాగుతుండటం, ఆసియా మార్కెట్లలో నెలకొన్న బలహీన ధోరణులు కూడా నష్టాలను పెంచాయి. దీంతో మార్కెట్లు ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 1635.67 పాయింట్లు పతనమై 71,947 వద్ద, నిఫ్టీ 488.20 పాయింట్లు క్షీణించి 22,331 వద్ద ముగిసాయి. ఫలితంగా మదుపర్ల సంపద సోమవారం ట్రేడింగ్లో ఒక్కరోజే దాదాపు రూ. 9 లక్షల కోట్ల పరకు ఆవిర్భవించింది. ఫలితంగా బిఎస్ఎఫ్ మార్కెట్ క్యాప్ రూ. 412 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది.

### వదిలేసినందుకు చెన్నైపై పగతీర్చుకున్న జడేశా

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ సందర్భంగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ డేంజర్ ఫ్లేయర్ రవీంద్ర్ జడేశా అప్పు తంగా రాజీనామా చేశారు. తొలి మ్యాచ్ లోనే రెండు వికెట్లు తీసి తన సత్తా చాటాడు. చెన్నైతో జరిగిన మ్యాచ్ సందర్భంగా మొత్తం మూడు ఓవర్లు సందించాడు. ఈ క్రమంలో కేవలం 18 పరుగులు ఇచ్చి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అయితే శివమో దూబే, సర్వరాజ్ ఖాన్ వికెట్లను పడగొట్టి ఓ రెంజ్ లో సెలెబ్రేషన్స్ చేసుకున్నాడు రవీంద్ర్ జడేశా. గన్ ఫైర్ సెలెబ్రేషన్స్ చేసి అందరినీ ఆనందించాడు జడేశా భాయ్. ఈ క్రమంలోనే రవీంద్ర్ జడేశా గురించి రకరకాల హాస్యాలు పెడుతున్నారు. తనను ట్రేడింగ్ ద్వారా పదిలేసినందుకుగానూ చెన్నై పైన జడేశా పగ తీర్చుకున్నాడని కొంత మంది అంటున్నారు. గత సీజన్ వరకు చెన్నై హీరోగా పేరుగాంచిన ఆయన ఇప్పుడు అదే జట్టుకు వీలైనా మారిపోయాడని మరికొంతమంది సీఎస్సీ అభిమానులు హాస్యాలు పెడుతున్నారు.

## ఐపీఎల్లో 'సూర్యవంశీ' విధ్వంసం.. చెన్నైపై రాజస్థాన్ ఘన విజయం



ఐపీఎల్-2026లో భాగంగా తొలిమ్యాచ్లోనే రాజస్థాన్ రాయల్స్ బౌలర్లు, బ్యాట్లర్లు చెలరేగి ఆడారు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ను తక్కువస్కోరుకే కట్టి చేసిన రాయల్స్, ఆ తర్వాత కేవలం 12.1 ఓవర్లలోనే లక్ష్యాన్ని ఛేదించి 8 వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. అంతకుముందు టాన్ గెలిచిన రాజస్థాన్ రాయల్స్ కెప్టెన్ రియాన్ పరాగ్ బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. బ్యాటింగ్ కు దిగిన చెన్నైకి ఆదిలోనే షాక్

తగిలింది. రాజస్థాన్ బౌలర్ల సరఫర బర్నర్, జోప్రా ఆర్చర్ వేగంతో సీఎస్ఎన్ టాపాచర్లను దెబ్బతీశారు. జే ఓవర్ల (43) ఒంటరి పోరాటం చేయడంతో చెన్నై 19.4 ఓవర్లలో 127 పరుగులకు ఆలో అయింది. ఆ జట్టులో జే ఓవర్ల (43), కార్తీక్ శర్మ (18) మాత్రమే చెప్పుకోదగ్గ స్కోర్ చేశారు. ఇక రాజస్థాన్ బౌలర్లలో రవీంద్ర్ జడేశా 2, జోప్రా ఆర్చర్ 2, సరఫర వికెట్లు తీసుకున్నారు.



ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) చరిత్రలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ (సీఎన్ఐ) కు టీఎంపియా దిగ్గజం ఎంపెస్ ధోనీ ఎంత కీలకమైన అటూగాడో చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. కెప్టెన్ గా, ఫినిషర్ గా, వికెట్ కీపర్ గా ఆయన జట్టుకు ఎన్నో విజయాలు అందించాడు. మహా నాయకత్వంలో సీఎన్ఐ ఐదు టీలీవూ సొంతం చేసుకుంది. అయితే గాయం కారణంగా ఐపీఎల్ 2026 ప్రారంభం రెండు వారాలకు ధోనీ దూరమయ్యాడు. ఈరోజు రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో

జరుగుతున్న మ్యాచ్ లో కూడా అతను బరిలోకి దిగడం లేదు. ధోనీ లేని సమయంలో సీఎన్ఐ ప్రధానపై అభిమానులలో ఆందోళ్ల వ్యక్తమవుతోంది. ధోనీ లేకుండా సీఎన్ఐ ఆడిన మ్యాచ్ ల గణాంకాలు మాస్ట్ ఆ ప్రభావం సృష్టించాకానీ పని స్పంది. 2008 నుంచి 2026 వరకు సీఎన్ఐ తరఫున ధోనీ నిరంతరం ఆడుతున్నప్పటికీ, అతను లేని మ్యాచ్ లు చాలా అరుదుగా మాత్రమే జరిగాయి. కానీ ఆ మ్యాచ్ లలో జట్టు విజయాల కంటే ఓటమిలే ఎక్కువగా సమాధ

## ఎంఎస్ ధోనీ లేకుంటే సీఎస్ఎ కే ఓటముల పరంపర

య్యాయి. 2010లో ఢిల్లీపై సీఎన్ఐ ధోనీ లేకుండా ఆడినప్పుడు విజయం సాధించింది. కానీ ఆ తరువాత జరిగిన మ్యాచ్ లలో మాత్రం జట్టు పరుస ఓటములను చవిచూసింది. 2010లో కింగ్స్ ఎవెంజ్ పంజాబ్, ఆర్బీఐపై, 2019లో సన్రెజెస్ట్ హైదరాబాద్, ముంబై ఇండియన్స్ పై సీఎన్ఐ ఓడిపోయింది. మొత్తంగా ధోనీ లేకుండా ఆడిన ఐదు మ్యాచ్ లలో నాలుగింటిలో సీఎన్ఐ పరాజయం సాధించింది. ఎంఎస్ ధోనీ కేవలం కెప్టెన్ మాత్రమే కాదు? మ్యాచ్ ను ఆర్డం చేసుకునే తీరు, ఒత్తిడిలో చాకచక్యంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, చివరి ఓవర్లలో మ్యాచ్ ను ముగించే సామర్థ్యం అతన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తించేందుకు చూస్తూ, సమయంలో జట్టులో అత్యవసానం కొంత తగ్గినట్లు అతను లేని మ్యాచ్ లు చాలా అరుదుగా 2026లో కూడా ధోనీ గాయంతో దూరమ

పడం సీఎన్ఐకే పెద్ద సవాల్ గా మారింది. యువ అటూగాళ్లు, కొత్త నాయకత్వం ఈ లోటును భర్తీ చేయాలైన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో మ్యాచ్ లో ధోనీ గ్రెంజర్ జట్టు సమతౌల్యం ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. 'నాకు క్రికెట్ పై బోర్ కొట్టాలి, అప్పటివరకూ ఆటను పదిలేదే లేదు'.. ఐ. డి వెలరన్ క్రికెట్ల మహాదేవ్ తన రిరీమెంట్ పుస్తాన్ని ప్రకటించి ఇచ్చిన సమాధానం. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో లక్ష్యాపూర్ణంగా సూపర్ జెయిం

## మియా టిల్ ఐజేఐ సిన్నర్

మియా ఓపెన్ టెన్నిస్ లోర్నీ పురుషుల సింగిల్స్ టీల్ ను 2వ సీడ్, ఇటలీకి చెందిన జెన్నెక్ సిన్నర్ చేజిక్కించుకున్నాడు. జరిగిన ఫైనల్లో సిన్నర్ వరుసనల్లలో 21వ సీడ్, చెక్ రిపబ్లిక్ కు చెందిన లెహాకాను ఓడించాడు. కేవలం రెండు టైట్ పాయింట్లు సాధించిన సిన్నర్ ప్రత్యర్థిని 6-4, 6-4తో ఓడించి టీల్ ను క్రెవం చేసుకున్నాడు. ఫైనల్లో సిన్నర్ 10 ఏసెలను సంధించడంతో పాటు మొదటి సర్వీస్ ను 91 శాతం నిలబెట్టుకొని విజయం సాధించాడు. ఇక మహిళల సింగిల్స్ టీల్ ను అర్జెంటీనా సబలెంట్ టీల్ ను క్రెవం చేసుకున్నాడు. సంగతి తెలిసింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో టామిస్కో, బెలారస్ కు చెందిన సబలెంట్ 6-2, 4-6, 6-3తో 4వ సీడ్, అమెరికాకు చెందిన కోకా గాఫ్ ను ఓడించింది. ఇక మహిళల డబ్బుల్స్ టీల్ ను 2వ సీడ్ అమెరికా-చెక్ రిపబ్లిక్ జోడి టామిస్కో ఇటలీ జంటను ఓడించిన క్రెవం చేసుకున్నారు.



వికపక్తంగా సానీ ఈ గేమ్ లో ట్యాన్వెండ్ (అమెరికా)-సీనియాకోవా (చెక్) జంట 7-6(7-0), 6-1తో టామిస్కో ఎరానో-పాలిని జంటను ఓడించారు.

## బెదిలింపు ధోరణితో మాట్లాడారు

అలిండియా ఫుట్ బాల్ ఫెడరేషన్ (ఎఐఎఫ్ఎఫ్) సభ్యులు తనను బెదిలింపు ధోరణితో మాట్లాడారని ఎఐఎఫ్ఎఫ్ మహిళల ఫుట్ బాల్ కమిటీ చైర్మన్ వాలెంకా అలెమానో అరోపణలు చేశారు. ఈనెల 29న ఢిల్లీలోని ఫుట్ బాల్ కార్యాలయంలో జరిగిన ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ సమావేశంలో ఈ ఘటన కోర్టు చేసుకున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. అలాగే తనను సీనియర్ అధికారులు హేళన మాట్లాడారని, వేధించారని ఆరోపించారు. ఎఐఎఫ్ఎఫ్ అధ్యక్షులు చౌబే తో పాటు ఇతర సీనియర్ అధికారుల చర్యలను ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్స్ కు అలెమానో లేఖ రాశారు. 'చౌబే, ఎఐఎఫ్ఎఫ్ ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్.ఎ. హోలీ, డిప్యూటీ సెక్రటరీ జనరల్ ఎం. సత్యనారాయన్ ప్రవర్తనను ముందు ఉంచాలనుకుంటున్నాను. నా గొంతు అణచబడేయడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరిగాయి. అధ్యక్షుడు నాతో ఆగోరంపగా ప్రవర్తించారు. ఆయనతో కలిసి మిగిలినవారు స్వయం పెంచి, బెది



రింపు ధోరణితో మాట్లాడారు. సమావేశం జరుగుతున్నంత సమయంలో మాట్లాడే చోటా' అని ఆమె ఆరోపించారు. షిఫా మహిళల ఫుట్ బాల్ డెవలప్ మెంట్ కమిటీ సభ్యురాలిగా నియమితులైన తొలి ధనాధీయరాలు. భారత మహిళల అసియా కప్ క్వాలిఫైర్ లో భాగంగా పాలనా పరమైన లోపాలను జటిల్ అవు మత్రిమపిన నేపథ్యంలో ఈ వ్యవహారం వెలుగులోకి రావడం గమనార్హం.

## ఆటను వదిలేదే లేదు: షట్నాథ్

గా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడాడు. ఓ వైపు కుటుంబ వివాదాలు, మరోవైపు జాతీయ జట్టులో స్థానం లేదు.. రిరీమెంట్ తీసుకోవాలంటూ సూచనలు.. ఇలా షట్నాథ్ ముట్టుముట్టాడు. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా.. తనకు అప్పుడే రిరీమెంట్ తీసుకోవాలనే ఆలోచన లేదని స్పష్టం చేశాడు. 'నేనెప్పుడైతే అలసిపోతాను.. ఆ రోజు నిర్ణయం తీసుకుంటా. ప్రస్తుతం నాకు రిరీమెంట్ ఆలోచనే లేదు. ఒకవేళ అలాంటి ఆలోచనలు వచ్చాయంటే.. అత్యవసానం సస్పెన్షన్లు ఉంటాయి కూడా నేను బెది విషయం గురించి చెప్పా, నిద్ర నుంచి లేచి ఆర్.. ఇంకా క్రికెట్ ఆడలేనని అనుకున్నారోజు అటకు గుడ్ బై చెప్పాస్తా. ఇప్పటివరకు నాకు అలాంటి ఉద్దేశం రాలేదు. ఆటను ఆస్వాదిస్తున్నా. సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు సాగుతా. బోలెర్గా.. నేనెప్పుడూ వంద శాతం ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తా. నాపై ఉన్న అంచనాలను అందుకో నోందుకు చూస్తా. నా బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు ప్రయత్నిస్తా. నిద్రలేతకో ఆడతా. మిగతాది నా చేతులో ఉండదు' అని షట్నాథ్ ఓపాడు. 'టీ20లోనూ మంచి ప్రదర్శనే చేశా. ఐపీఎల్ లోనూ గొప్ప రికార్డులు చేశాను. కానీ, ఇప్పటికీ సన్ను నాణ్యతను టీ20 బౌలర్ గా చాలామంది గుర్తించరు. అంతకుముందు ప్రతి సీజన్ లోనూ కనీసం 208 పైగా వికెట్లు తీశా. అయినా సరే, టీమి ఇండియా మేనేజ్ మెంట్ నన్ను పొట్టి సాల్వర్ బౌలర్ గా పరిగణించలేదు. జాతీయ జట్టులోకి ఎందుకు తీసుకోలేదో అర్థంకాలేదు.'



# సినిమా

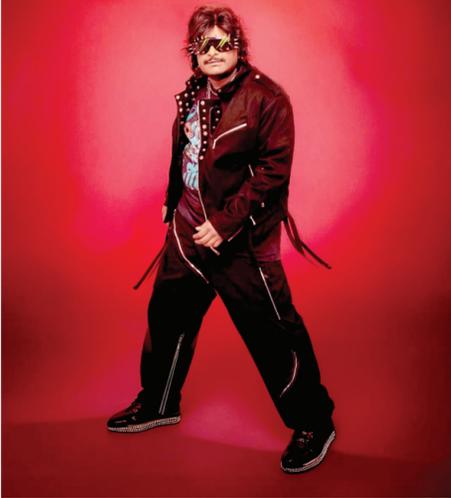
## పితాపురంలో పట్టుకో బాబా సాంగ్

ప్రముఖ దర్శకుడు కొరటాల శివ

ఇందులో ప్రధాన తారాగణం. మహేష్ చంద్ర సినిమా టీం బ్యానర్ పై దుండీగళ్ళ బాలకృష్ణ ఆకుల సురేష్ పబ్లిటీ, ఎస్.ఎం. మురళి (గోపాల కిట్టయ్య) ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో దాక్షర్ రాజేంద్రప్రసాద్, పృథ్విరాజ్, కేదార్ శంకర్, మణిచందన, అన్నపూర్ణమ్మ, సన్నీ అఖిల్, విరాట్, సాయి ప్రణీత్, శ్రీలు, ప్రత్యూష్, రెహమాన్, టీం కి ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు.



## ఏప్రిల్ 2న జెట్టి రిలీజ్



టాలీవుడ్ ఫేవరేట్ ద్వయం సత్య, దర్శకుడు రిజేష్ రానా 'జెట్టి'తో అలరించుతున్నారు. ప్రతిష్టాత్మక మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సమర్పణలో క్లాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిరంజీవి (చెర్రీ), హేమలత పెద్దమల్లు నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్స్, డిఎస్ఎస్ కు ట్రిపుం డస్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ ఫస్ట్ సింగిల్ డేట్ ని అనౌన్స్ చేశారు. 'జెట్టి' ఫస్ట్ సింగిల్ సత్య ఈజ్ నాట్ జెట్టి సాంగ్ ఏప్రిల్ 2 న రిలీజ్ కానుంది. సాంగ్ అనౌన్స్

మెంట్ పోస్టర్ సత్య స్టైలిష్ అవతారం అకట్టుకుంది. ఈ చిత్రంతో మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా రియూ సింఘా తెలుగులో పరిచయం కానుంది. మత్తు వలదరా వెసుక ఉన్న మెయిన్ టీం ఈ సినిమాకు పని చేస్తున్నారు. మ్యూజిక్ కాల బ్రెయిన్, సినిమాటోగ్రాఫర్ సురేష్ డస్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ ఫస్ట్ సింగిల్ డేట్ ని అనౌన్స్ చేశారు. 'జెట్టి' ఫస్ట్ సింగిల్ సత్య ఈజ్ నాట్ జెట్టి సాంగ్ ఏప్రిల్ 2 న రిలీజ్ కానుంది. సాంగ్ అనౌన్స్

## ఆద్యంతం నోదభరితంగా

# రాకాస

## అనుష్క శెట్టి కథనార్ ట్రైలర్



శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో నవోదక కొణిదెల

జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బన్నార్ తో కలిసి నవోదక కొణిదెల నిర్మించిన చిత్రం 'రాకాస'. మానస శర్మ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో సంగీత్ శోభన్, నయన్ సారిక జంటగా నటించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన డిఎస్ఎ, టీజర్, ట్రైలర్, పాటలు ఇలా అన్ని కూడా ప్రేక్షకుల్ని అకట్టుకున్నాయి. ఈ మామీని ఏప్రిల్ 3న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే సోమవారం నాడు ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. నివోదక కొణిదెల మాట్లాడుతూ.. 'జీ స్టూడియోతో, దివ్య గారితో కలిసి పని చేయడం ఆనందంగా ఉంది. యూట్యూబ్లో 'మ్యాప్ హౌస్' అని ఓ సిరీస్ చేశాం. ఆ ట్రైలర్ మానస గారి డైలాగ్స్ మెదటగా విన్నాం. ఆ తరువాత మానస గారిని చూశాం. ఆమె తక్కువ మాట్లాడుతుంది. కానీ ఆలోచించిస్తుంది. 24 గంటలు సినిమా గురించి, కథ గురించే ఆలోచిస్తుంటుంది. మానస ఇంకా

ఇంకా చాలా ఎత్తుకు వెళ్తుంది. మానస గారు, మహేష్ గారు, యుదు పంకీ గారి వంటి వారిని ఇంటర్వ్యూ చేయడం నాకు గర్వంగా అనిపిస్తుంది. 'కమిటీ కుర్తల్' చేస్తున్నప్పుడు 11, 15 మంది కొత్త వాళ్లతో చేయడం ఎందుకు అన్నారో? 'రాకాస' టైంట్ ఇలాంటిది ఎందుకు 'కమిటీ కుర్తల్' లాంటి సినిమాలు చేసుకోవచ్చు కదా అని అన్నారు.. 'ఇం' చేస్తుంటే.. ప్యామిలీ మెంబర్స్ తో ఎందుకు? అని అంటున్నారు.. అలా అనే వాళ్లు అంటూనే ఉంటారు.. నాకు నచ్చింది నేను చేస్తూనే ఉంటాను. నేను నా ప్రతి సినిమాలో కొత్త విషయాలని తెలుసుకుంటాను. నాకు ప్రీడం ఇచ్చిన నా తల్లిదండ్రులకు థాంక్స్. రమేష్ గారు మొదటి నుంచి మాతోనే పాల్గొని వచ్చారు. అనుభవ గారికి అద్భుతమైన మ్యూజిక్ టాంటో ఉంది. రాజు గారి విజవల్ గురించి అందరూ మాట్లాడు

కుంటారు. విజయ్ మాస్టర్ గారిని సెట్లో చూస్తే మా నాన్న గారిని చూసినట్లే అనిపిస్తుంది. అన్నర్ అలి గారు కెవలం ఎడిటర్ గా కాకుండా అన్ని భాషల్లోనూ మానుకుంటారు. నాన్న గారి వల్ల నాకింతో మంచి పరిచయమయ్యారు. అందులో గిటవీ శ్రీను ఒకరు. ఆయన సన్నెంట్ జాగ్రత్తగా మానుకుంటారు. నయన్ ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. ఆమె చాలా మంచి వ్యక్తి. సంగీత్ మైనింగ్ స్టార్. 'రాకాస' చిత్ర విజయంలో సంగీతానికి సింహభాగం దక్కుతుంది. మేం నిజాయితీతో పంపిణీ చేసిన పడి ఓ మంచి సినిమాని చేశాం. మా పింక్ ఎలిఫెంట్ లో పని చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి సొంతిల్లు, కారు ఉంటాయి. ప్యామిలీతో ట్రైన్ నేసి వెళ్తుంటారు. అదే నా లక్ష్యం. ఏప్రిల్ 3న రాబోతోన్న 'రాకాస' అద్భుతం వివేచన రీతం గా ఉంటుంది' అని అన్నారు.



గోకులం మూవీస్ బ్యానర్ మీద గోకులం గోపాలన్ నిరాతం రాజ్ కన్ థామస్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'కథనార్'. ఈ సినిమాలో జయసుధా, అనుష్క శెట్టి, ప్రభుదేవా, సనూష్ సాన్ వంటి వారు కీలక పాత్రల్ని పోషించారు. ఈ మామీకి సంబంధించిన ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. 'విజ్ఞానం యొక్క రూపం మూలం ఎలా ఉన్నా కూడా.. కాంతూర్ శాలయలో దాన్ని ఆహ్వానిస్తారు.. ఇంద్రజాలాన్ని నేను నమ్మును. అవగాహనతో రూపాన్ని మార్చాలంటే వాళ్లు దాన్ని పరిశోధిస్తున్నారు.. ఎవరి ఉపాధి అందిన.. అందరూ ఆశ్చర్యంతో చూసే ఒక మాయా జాలం.. మన ఆత్మతో కలిసి మన జ్ఞానకాలంతో ఇక్కడ కాబోయే ఒక సంఘటన.. చేర మహారాజుకి కుంచమునీ తరువున శుభాకాంక్షలు'. 'చూసినది విన్నది ఏదీ రాదు.. వచ్చేది ఒకవేటి.. ఆపొలంలో వచ్చే మహా పనిషి అన్న ఒక్కటి.. 'కరం కలిస్తే అపాయింట్.. కరం వెదకే నాశనమే ఇలాం'. 'ఒక శరీరాన్ని అయిష్ట చేసే విప్లవ శక్తి మీరు నియంత్రించగలిగారు.. ఎలా?.. 'మేం చెప్పేది నమ్మండి. వేనాడు ఆపడం ఉంది.. 'చూయ.. ప్రపంచమే మాయ' అంటూ సాగిన డైలాగ్ తో ట్రైలర్ అద్భుతంగా ఉంది.

## ఏప్రిల్ 10న పల్లెచట్టంబి



మలయాళ స్టార్ హీరో టాపినో థామస్ నటిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ మూవీ 'పల్లెచట్టంబి'. ఈ చిత్రాన్ని వర్మల్ వైదే ఫిలింస్, సి క్యూబ్ థ్రోస్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ల పై నౌఫల్, ట్రిజీవి, రాజుకృష్ణ వైతన్య చరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. డిజిట్ జిఎస్ ఆంట్ నా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో కరయన్ లోహర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. 'పల్లెచట్టంబి'

సినిమాపై పాన్ ఇండియా స్ట్రాయర్ భారీ అంచనాలు నెలకొంటున్నాయి. ఈ ప్రెస్టీజియస్ మూవీ ఏప్రిల్ 10న హిందీ, తమిళ, తెలుగు, మలయాళ, కన్నడ ఇదు భాషల్లో గ్రాండ్ డి యేట్రేట్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా గ్రాండ్ రిలీజ్ ప్రెస్ మీట్ ను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు.



## 4 రోజుల్లో రూ.3.73 కోట్లు

కెన్ కరునాన్, అనిష్ అనిల్ కుమార్, దేవదర్శిని చేతన్, సురజ్ వెంజరముడు, ప్రియాన్వి యాదవ్, మీనాక్షి దేవేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తమిళ మూవీ 'యూత్' తమిళంలో ఘన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రాన్ని ఈ 21ని బ్యానర్ పై తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువచ్చారు హౌస్ ఫుల్ టివీ, నందీమ్. ఈ చిత్రానికి కెన్ కరునాన్ అండ్ గాంగ్ దర్శకత్వం వహించారు. మంచి యూత్ ఫుల్ ఎంటర్ టైన్ గా తెరకెక్కిన 'యూత్' మూవీకి తెలుగు ప్రేక్షకుల ఘన విజయాన్ని అందించారు. ఈ సినిమా 4 రోజుల్లో వసల్ వైడ్ 3.73 కోట్ల రూపాయలు గ్రాస్ కలెక్షన్స్ సాధించింది. ఈ మూవీ యూత్ ఎంజాయ్ చేసే ఎంటర్ టైన్ మెంట్ తో పాటు ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ కు నచ్చే మంచి ఎమోషన్స్ తో ప్రేక్షకుల్ని అకట్టుకుంటోంది. డి. ఫస్ట్ వీక్ ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి నెంబర్స్ క్రియేట్ చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

## ఏప్రిల్ 17న కాల గమనం

పిపిఆర్ ఫిలిమ్స్ పతాకంపై రాజా విరుడులు, లావణ్య రామారావు, చినబాబు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'కాల గమనం'. సుధాకర్ బురి దర్శకత్వం వహిస్తూ, నిర్మాత్రుడు ఈ లవ్ అండ్ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్ టైన్ చిత్రం ఏప్రిల్ 17న గ్రాండ్ గా థియేటర్లలో విడుదలయ్యేందుకు ముందుకు వెళ్లింది. ఇప్పటికే నిర్మాత ఏఎమ్ రత్నం విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ట్రైమండ్ ని రెస్పాన్స్ ను సొంతం చేసుకుంది. ఏప్రిల్ 17న ఈ సినిమా విడుదలవుతుంది చెబుతూ చిత్రయూనిట్ రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ ను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శక నిర్మాత సుధాకర్ బురి మాట్లాడుతూ.. "రెజెడరీ ప్రొడ్యూసర్ ఏఎమ్ రత్నం గారు మా చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను అవిష్కరించారు. ఆ పోస్టర్ చాలా మంచి స్పందనను రాబట్టుకుంది. ప్రస్తుతం సినిమాకు సంబంధించి అన్ని కార్యక్రమాలు ఘోరంగా ఉన్నాయి. ఏప్రిల్ 17న ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువచ్చాం. యూత్ మెప్పే ఓ మంచి ప్రేమకథ ఇది. అదేవిధం గా పెద్దలను పిల్లలను ఆలోచించే చేసే సందేశాత్మక చిత్రమిది. అతి త్వరలోనే టీజర్ విడుదల చేయనున్నాము. ఇక్కడ వరుసగా ప్రమోషన్ కంబింట్ వదులుతూ, కార్యక్రమాలు చేయనున్నాం. ఈ జర్నీలో నాకు సహకరించిన అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాను. కచ్చితంగా ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తుందని నమ్మకంగా చెప్పగలం" అని తెలిపారు.



## #SVC63 లో హీరోయిన్ గా నయనతార

#SVC63 మల్లూ హైస్ రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ ఇప్పుడు మరింత బిగ్ స్టేజీ కి చేరుకుంది. సినిమా భారీ అనౌన్స్ మెంట్ తో ఇప్పటికే భారతీయ సిని ఇండస్ట్రీలో అత్యంత ఆసక్తి గా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. టాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ నల్లూరి భాస్కర్ బస్టర్ ఫిల్మ్ మేకర్ వంటి వైడిపల్లి, ప్రతిష్టాత్మక శ్రీ వెంకటేశ్వర శ్రీ యాపిస్, సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాత దిల్ రాజు కలసి సౌ ఆక్సెస్ యాక్షన్ డ్రామా చేయబోతున్నారు. ఈ అంచనాలను మరింత పెంచుతూ, లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా అధికారికంగా చేరినట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. టాలీవుడ్ లో తన భాగ్యవంతుని ఎంట్రీగా నిలిచిన జవాన్ కలరాత్, నయనతార ఈ ప్రాజెక్ట్ లో చేరడం సినిమాకు మరింత బజ్ తీసుకువచ్చింది.

దర్శకుడు వంశీ వైడిపల్లి తన సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్రలను బలంగా చూపించడంలో ప్రసిద్ధి. ఈ కథలో కూడా హీరోయిన్ పాత్ర కీలకంగా ఉండటంతో, నయనతార రలాంటి పవర్ ఫుల్ నటిని ఎంపిక చేయడం ప్రత్యేకంగా నిలుస్తోంది. నల్లూరి భాస్కర్ - నయనతార జంట ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. భారీ స్ట్రాయర్ తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం, స్టార్ పవర్, స్టేజీ, స్టాండ్ స్ట్రోబ్ లిట్టింగ్.. ప్యాక్షన్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ప్రతి అప్డేట్ తో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ప్రీ-ప్రొడక్షన్ పనులు వెగంగా జరుగుతున్నాయి. ఏప్రిల్ లో రెగ్యులర్ షూటింగ్ డియట్ లో గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. #SVC63 2027లో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలుస్తోంది.



## యువత రెడీనా?

టాలీవుడ్ సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్, నటుడు తరుణ్ భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న లేట్స్ క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ 'గాయపల్లె సింహం'. విలక్షణమైన కథాంశంతో దర్శకుడు కళవల్లి శ్రీనివాస్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో తరుణ్ భాస్కర్ నరసన 'జాతి రత్నాలు' ఫేమ్ ఫరీయా అబ్దులా హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. వీధిదొంగ కాంటినెన్ట్ అనౌన్స్ చేసినప్పటి నుండే మూవీపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమా కథాంశం చాలా ఆసక్తికరంగా ఉండడంతోనే సమాచారం, ప్రస్తుత యువత ఎదుర్కొంటున్న అమెరికా వీసా కష్టాలు, ఆ క్రమంలో తలెత్తే సమస్యలు, యువతలో వచ్చే ఆగ్రహం వంటి అంశాలతో ఒక పక్కా క్రైమ్ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ ర్ గా దీనిని రూపొందిస్తున్నారు. సమాజంలోని సీరియస్ సమస్యలను కామెడీతో వివరించే మెప్పుకోతగిన విశేషం. ప్రస్తుతం షూటింగ్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని సమ్మర్ కావకగా మే 1న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా ప్రకటించింది.

## నా క్యారెక్టర్ కొత్తగా ఉంటుంది

చార్మిన్ స్టార్ శర్వా, అభిలాష్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో యూవీ ట్రీయంప్స్ బ్యానర్ పై రూపొందిన హైఆక్షన్ రేసింగ్ డ్రామా 'బైకర్'లో అలంకారానికి సిద్ధమవుతున్నారు. భారతదేశపు మొట్టమొదటి మోటోకాన్ అద్భుత చరిత్రగా రూపొందినట్లు ప్రకటించారు. ఈ టీమ్ క్యూ, 4డివీ, పీసీఎక్స్ వంటి ప్రముఖ ఫ్యాబ్రికేటర్ల విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ హీరో రాజేశ్వర్ కీలక పాత్ర పోషించారు. ఇప్పటికే గ్రేండ్ నెల, పాటలు, టీజర్, ట్రైలర్ సినిమాపై హ్యాజ్ బజ్ క్రియేట్ చేశాయి. ఏప్రిల్ 3న ఈ సినిమా థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా హీరో రాజేశ్వర్ విలేజర్ల సమావేశంలో సినిమా విశేషాల పంచుకున్నారు. మీరు హీరోగా నటించిన సినిమా వస్తున్నప్పుడు ఉన్నంత డిస్కం ఉంటే లెదా లెదా గా ఉన్నారా? చాలా రోజులు తర్వాత నేను చేసిన సినిమా రిలీజ్ అవుతోంది. నేను బాగా ఇష్టపడే చేసిన సినిమా బైకర్. ఎప్పుడు ఏప్రిల్ 3 వస్తుందా అని ఎదురు చూస్తున్నాను. రిలీజ్ డేట్ దగ్గర వచ్చుతున్న కొద్ది చాలా ఆనందంగా ఉంది. నేను నటించిన సినిమా ఇది. నా సినిమాలోనే ఎప్పుడు రిలీజ్ అవుతుంది? ఆడియెన్స్ ఎంతలా మెచ్చుకుంటారు? అని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాను. ఈ సినిమా మీరు యాక్సెస్ చేయడానికి ప్రధాన కారణం ఏమిటి? ముందుగా నేను ఏ క్యారెక్టర్ చేసిన అది బాగుందా, నాకు నచ్చాలి. అప్పుడే నేను చేయగలుగుతాను. అలాగే క్యారెక్టర్ బాగుంటే సరిపోయింది. సినిమా కూడా అద్భుతంగా ఆదా. కథ బాగుందా. నేను బైకర్ కథ పట్టినప్పుడు నా క్యారెక్టర్, కథ రెండు నచ్చే ఈ సినిమా చేశాను. బైకర్ కథ పరంగా సూపర్ గా హిట్ అవుతుంది. అలాగే నా క్యారెక్టర్ కూడా అద్భుతంగా వచ్చింది. సినిమా రిలీజ్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నాను. మీకు బైకర్ అంటే వర్చువల్ గా ఇష్టమా? నాకు చిన్నప్పటినుంచి బైకర్ అంటే చాలా ఇష్టం. మా అమ్మమ్మ గారింట్లో ఒక బుల్లెట్ బండి ఉండేది. నేను నెలవల్ల అక్కడికి వెళ్ళిన ప్రతిసారి ఆ ఊరు మొత్తం బుల్లెట్ బండికి తిరిగి వచ్చేది. ఆ తర్వాత బైకర్ మీద ఆసక్తి పెరుగుతూ వచ్చింది. శేషం సినిమా సమయంలో స్వయంగా నేనే యువ హాస్ నిక్ ఫిట్టి సిని బండి

కొనుక్కొని ఆ మాటిగి కి వాడడం జరిగింది. ఆ తర్వాత అదే బైకర్ ని రోజు నడుపుకునేవాడిని. నేను సడీపీ విద్యానం చూసి 'మీరు చాలా రిస్కి తో నడుపుతున్నారని నాకు తెలియకుండానే టీజర్ ఆ బైకర్ అమ్మోశారు (సవ్యతా) బైకర్ లో నా క్యారెక్టర్ మీరు బుల్లెట్ మీసే. ఈ క్యారెక్టర్ గురించి షార్ట్ వివరాలు మీరు సినిమాలోనే చూడాలి. బైకర్ అభిలాష్ రెడ్డి గురించి? అభిలాష్ గారు చాలా మంచి డైరెక్టర్. ఒక యాక్టర్ నుంచి ఎలాంటి పర్ఫామెన్స్ కావాలి అయినా చాలా క్షాంధి ఉంటుంది. ఆయన కథ మీద క్యారెక్టర్ మీద చాలా గ్రేమ్ ఉన్నా దర్శకుడు.. ఆయన అనుకున్న పచ్చెంతవరకు ఎక్కడ కూడా రాజీపడరు. చాలా ఇన్ఫ్లెన్స్ ఉన్న డైరెక్టర్. ఈ క్యారెక్టర్ కి సంబంధించి ఆయన ప్రతి విషయంలో చాలా క్షాంధిగా ఉన్నారు. ఈ సినిమాలో నన్ను చాలా కొత్తగా చూశారు. డైరెక్టర్ విజయ్. కథ వల్లే అది సాధ్యమైంది. సినిమా చూసిన ప్రేక్షకులు కచ్చితంగా నా క్యారెక్టర్ ని అభినందిస్తారు. ఇందులో బైకర్ రేసింగ్ సిస్ట్ అద్భుతమైన పర్ఫామెన్స్ చేశారు. రేజీ సినిమాలో ఉంటుంది. అలాగే ఫాదర్ సర్ ఎమోషన్ కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. చాలా సెంటిమెంట్ సిస్ట్ ఉన్నాయి. సినిమా మీరు చూశారా? ఇంకా లేదండీ. రిలీజ్ రోజు అందరికీ కలిసి థియేటర్ లో చూడాలని వెయిట్ చేస్తున్నాను. యూవీ ట్రీయంప్స్ గురించి? యూవీ ట్రీయంప్స్ అంటే యూవీ ట్రీయంట్లు. ఎక్కడ ఖయ్యక్ వెనకాడరు. ఈ సినిమాని హాలీవుడ్ క్యాంటీతో తీసి ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువచ్చారు. సబ్జెక్ట్ కోసం క్యాలిఫోర్నియాలో ఎక్కడ రాజీ పడకుండా ఖయ్యక్ చేశారు. ఈ విషయంలో వారిని అభినందించాలి. తప్పకుండా ఈ సినిమా పెద్ద విజయం సాధించి వాళ్ళు వెళ్ళిన ఖయ్యక్ తిరిగి రావాలని కోరుకుంటున్నాను. ఖయ్యక్ తో ఈ సినిమా సూపర్ హిట్ అవుతుంది.

హీరో రాజేశ్వర్

