

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

# వుడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

గుంటూరు 01-04-2026 బుధవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 31 SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 VOODAYAM Telugu DAILY

Simultaneously Published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Warangal Follow us on

# విరమణ, రణమా?

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



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

ఫురయం డెస్క్, మార్చి 31 : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరొక్కసారి యుద్ధ విరమణ గురించి మాట్లాడారు. హొర్రూజ్ కంట్రీ క్లబ్ కు చెందిన ట్రంప్ జలసంధి చాలా వరకు మూసివేసి ఉన్నప్పటికీ, ఇరాన్ పై వాషింగ్టన్ సైనిక చర్యను ఉపసంహరించుకోవడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని సూచనలు దండం ఇచ్చారు. అదే సమయంలో ఇరాన్ కీలక సైనిక కేంద్రాలపై దాడులను ముమ్మరం చేయవచ్చు. అంతిమ ప్రయత్నంగా ఇరాన్ ను కాళ్ళ బేర్రానికి రప్పించుకోవచ్చునని ట్రంప్ ఆయనను వెన్నాడుతున్నట్లు తెలిపినట్లు వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ పేర్కొంది. సంపూర్ణ కీలక దశలో ప్రవేశిస్తున్న తరుణంలో, ట్రంప్ వైఖరి ప్రాధాన్యతలో మార్పుకు అవకాశాన్ని సూచిస్తోంది. ఈ చర్య సమీప భవిష్యత్తులో కీలకమైన సముద్ర మార్పుపై ఇరాన్ నియంత్రణను కొనసాగించేలా చేయవచ్చు, అదే సమయంలో అమెరికా మిత్రదేశాల నేతృత్వంలో దానిని పూర్తిగా తిరిగి తెరవాల్సిన ప్రయత్నం.



ట్యాన్సెనా, బహూశా తర్వాతి దశకు వెళ్లి వేస్తుంది. ఇటీవలే, జలసంధిని తిరిగి తెరవడానికి చేపట్టే ప్రయత్నం సైనిక చర్య, నాలుగు నుండి ఆరు వారాల కాలపరిమితిని నిర్ధారించారు. దానికి బదులుగా, ట్రయోశీల పుర్రణలను తగ్గించే ముందు, ఇరాన్ నావికా సామర్థ్యాలను బలపరచడం, దాని క్షిపణి ఆయుధాగారాన్ని

హొర్రూజ్ ద్వారా మీ చమురు మీరే తెచ్చుకోండి యూరోప్ దేశాలకు ట్రంప్ హెచ్చరిక

ఫురయం డెస్క్, మార్చి 31 : పశ్చిమ ఆసియా యుద్ధంలో చేరకుండా, ఇంద్రం కొరతతో ఇస్రాహాల్ పడుతున్న దేశాలు హొర్రూజ్ జల సంద్ధి ద్వారా తమ చమురును తామే తెచ్చుకోవాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మంగళవారం అన్నాడు. ఖోక్యం చేసుకోవడానికి నిరాకరించిన దేశాలు కొంత ఆలస్యమైన డెయిలీస్ కు కూడగట్టుకుని, జలసంధి వద్దకు వెళ్లి దానిని స్వాధీనం చేసుకోవాలని, అమెరికా వారికి సహాయం చేయడం ట్రంప్ సైనిక ఒత్తిడిని దౌత్యంలో కలిపి, జల సూత్రం ద్వారా స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ప్రమాదాన్ని పునరుద్ధరించాలని తెల్లవారిన కొరడంపైనే ఈ హెచ్చరిక అధికారికంగా ఉంది వారు తెలిపారు.

హొర్రూజ్ ద్వారా మీ చమురు మీరే తెచ్చుకోండి యూరోప్ దేశాలకు ట్రంప్ హెచ్చరిక

ఫురయం డెస్క్, మార్చి 31 : పశ్చిమ ఆసియా యుద్ధంలో చేరకుండా, ఇంద్రం కొరతతో ఇస్రాహాల్ పడుతున్న దేశాలు హొర్రూజ్ జల సంద్ధి ద్వారా తమ చమురును తామే తెచ్చుకోవాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మంగళవారం అన్నాడు. ఖోక్యం చేసుకోవడానికి నిరాకరించిన దేశాలు కొంత ఆలస్యమైన డెయిలీస్ కు కూడగట్టుకుని, జలసంధి వద్దకు వెళ్లి దానిని స్వాధీనం చేసుకోవాలని, అమెరికా వారికి సహాయం చేయడం ట్రంప్ సైనిక ఒత్తిడిని దౌత్యంలో కలిపి, జల సూత్రం ద్వారా స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ప్రమాదాన్ని పునరుద్ధరించాలని తెల్లవారిన కొరడంపైనే ఈ హెచ్చరిక అధికారికంగా ఉంది వారు తెలిపారు.

# సిమెంటు ధరల మంట

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

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (అంబ్) : భవన, ఇతర నిర్మాణాల వారం కానున్నాయి. నేటి నుంచి దేశవ్యాప్తంగా సిమెంట్ ధరలు భారీగా పెరిగాయి. బస్తాకు 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. దీంతో ప్రముఖ కంపెనీల సిమెంట్ బస్తా ధర మార్కెట్లో సుమారు రూ. 360కి చేరింది. రవాణా ఖర్చులు పెరగడం, ముడి సరుకుల ధరల పెంపు వంటి కారణాలతో కంపెనీలు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రకటించాయి. మరో



వైపు ధరల పెంపు నేపథ్యంలో సిమెంట్ కంపెనీలు మంగళవారం నుంచి కొత్త బుకింగ్స్ నిలిపివేసిన సిమెంట్ కంపెనీలు డీలర్లకు కంట్రాక్టులు 30 వరకు మాత్రమే ఆర్డర్లు తీసుకున్నాయి. మంగళవారం సిమెంట్ కొనుగోలు, బుకింగ్స్ చేయాలని కోరిన డీలర్లకు కంట్రాక్టులు ప్రకటించాయి. కేవలం సిమెంట్ ధరలే కాకుండా, ఇటీవల ఇటుకలు, ఇసుక, క్రాళిం రేట్లు కూడా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు సిమెంట్ ధర కూడా బస్తాకు రూ. 50 వరకు పెరగడంతో ఒక సాధారణ అవసర నిర్మాణ వ్యయం రూ.వేలల్లో పెరిగి అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే నిర్మాణాల ప్రారంభించిన వారు, కొత్తగా ఇల్లు కట్టుకోవాలనుకునే వారు ఈ అదనపు ఖర్చును మోయాల్సి వస్తుంది.

మూసీపై జనవాణి

- ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో పునర్నివనం
- 15 రోజులపాటు ఆన్ లైన్ లో ప్రజాభిప్రాయం
- విలువైన సూచనలు చేసిన వారిలో నవ్ కమిటీ భేటీ
- అధికారులకు 24/7 నవ్ కమిటీ అందుబాటులో నభ్యులు
- డివ్యూటీ సీంట్ భట్టి వికేష్ మర్కెట్ ముల్లు

రేపటి నుంచి గ్రామ సభలు

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఫురయం ప్రతినిధి) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతి ప్రాంతానికి తీసుకున్న మూసీ పునర్నివనం పనులు ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో కొనసాగించాలని డివ్యూటీ సీంట్ మూసీ క్యాబినెట్ సవర్ కమిటీ చైర్మన్ భట్టి వికేష్ మర్కెట్ వెల్లడించారు. మార్చి 31 నుంచి ఈ నెల 15 వరకు మూసీ పునర్నివనం ఆన్ లైన్ లో musirde@gmail.com ముఖ్య అధికారిగా స్వీకరించాలని తెలిపారు.

# క్యాన్సర్ కౌగిట్లో రాష్ట్రం

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

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఫురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణపై క్యాన్సర్ పంజా విసురుతోంది. మునుపెన్నడూ లేని విధంగా కేసులు భారీగా నమోదవుతున్నాయి. సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్సలో జరుగుతోన్న జాప్యంతో ప్రాణాలకు ముప్పు పొంది ఉంది. తాజా పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది చివరి నాటికి కొత్తగా 46,762 కేసులు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని ఐసీఎంఆర్ నివేదిక వెల్లడించింది. మహిళల్లో రోమ్, గర్భాశయ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నా, స్త్రీనింగ్ రేటు 4 శాతం కంటే తక్కువగా ఉండటం ఆందోళనకరంగా ఉంది.

పొగాకు వాడకంతో పురుషుల్లో 58.8 శాతం కేసులు నమోదవుతున్నాయని నివేదిక ద్వారా వెల్లడించింది. వ్యాధిని ముందస్తుగా గుర్తించుకోవడం ద్వారా చికిత్స ఫలితాలు అశాశనకంగా ఉండటం లేదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముందస్తు పరీక్షలు చేయించుకోకపోవడంతోనే చాలా మంది రోగులు వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత ఆస్పత్రులకు వస్తున్నారని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే నయం చేసే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, అలసత్వం కావడంతో చికిత్స క్షిప్రతరంగా మారుతోందన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల ద్వారా

స్ట్రీనింగ్ కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేయాలని, పొగాకు నియంత్రణకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యోటా వేలలో కేసులు, క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య ప్రతి ఏడాది వేలల్లో పెరుగుతున్నా, ముందస్తు పరీక్షలు పట్ట ప్రజల్లో అవగాహన లోపించడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దీనిపై తెలంగాణ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్-2026 పేరుతో ఐసీఎంఆర్ విడుదల చేసిన తాజా నివేదిక దిగ్భ్రాంతి కర నిజాలను వెల్లడించింది. తెలంగాణలో క్యాన్సర్ కేసులు ప్రమాదకర స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయని హెచ్చరించింది.

# జహీర్ గుడిలో తొక్కిసలాట 8 మంది దుర్మరణం



ఫురయం డెస్క్, మార్చి 31 : బీహార్ లోని నలందలో ఉన్న శీతలా మాత ఆలయం వద్ద మంగళవారం అధిక రద్దీ కారణంగా జరిగిన తొక్కిసలాటలో కనీసం ఎనిమిది మంది మరణించారు, మరో 12 మంది గాయపడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో బాధితుల కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.6 లక్షల చొప్పున పరిహారం అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. సాధారణంగా మంగళవారాల భారీ జనసందోహంతో ఉంటాయి కనుక, హజులు చేయడానికి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు ఆలయం వద్ద గుమిగూడారు. భక్తులు తొక్కిసలాట చర్యలకు దారితీసిన ప్రయత్నంలో ఈ ఘటనకు జరిగింది. మృతులలో ఇద్దరిని మధురాపూర్ సూర్య రాయ్ కు చెందిన దినేష్ రజత్ ఖార్జు రీటా దేవి (50), కమలేష్ ప్రసాద్ ఖార్జు రేఖా దేవి (45) గుర్తించారు. గాయపడిన వారిని స్థానిక ఆసుపత్రికి తరలించి, అనంతరం పెద్ద ఆసుపత్రికి మార్చారు. ఈ ఘటన తర్వాత ఆలయ ప్రాంగణాన్ని ఖాళీ చేయించి, అధికారులు ప్రాంగణాన్ని దానికి అనుబంధంగా జరుగుతున్న శాశ్వత మూసివేతారు.

# 6 రాష్ట్రాలకు రూ.1500 కోట్లు తెలంగాణకు రూ. 247.94 కోట్ల అన్ బైడ్ గ్రాంట్స్ 15వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సుల మేరకు విడుదల చేసిన కేంద్రం

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఫురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ సహా ఆరు రాష్ట్రాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీపి కబురు చెప్పింది. 15వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సుల మేరకు మంగళవారం రూ. 1,500 కోట్లకు పైగా గ్రాంట్లు విడుదల చేసింది. అయితే ఈ నిధులను జీతాలకు కాకుండా కేవలం అభివృద్ధి పనులకే వినియోగించాలని నిబంధన విధించింది. దీంతో ఆరు రాష్ట్రాల్లో గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనుల ఆర్థిక వెసులుబాటు కలిగింది. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ సంస్థలకు రూ. 247.94 కోట్ల అన్ బైడ్ గ్రాంట్స్ కేటాయింది. ఈ నిధులతో రాష్ట్రంలోని 12600 గ్రామ పంచాయతీల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కాంగ్రెస్ పార్టీ - ప్రజా ప్రతినిధుల నిర్దేశానుసారాలుగా ఉన్నా, గతేడాది డిసెంబర్ లో తెలంగాణ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు జరగగా, పల్లెల్లో కొత్త పాల కవరాల కొలువైనందుకు, దాచా రూ. 800 కోట్లు కేటాయించగా, రాజస్థాన్ కు రూ. 315.61 కోట్లు విడుదలయ్యాయి. ఉత్తరాఖండ్ కు రూ. 91.31 కోట్లు, మేఘాలయకు

రూ. 49.20 కోట్లు అందాయి. నిధులు పక్కా పట్టకండా గతంలో నిధుల వినియోగంలో జరిగిన జాప్యం, మల్లీం ఆరోపణల నేపథ్యంలో కేంద్రం ఇప్పుడు కఠిన నిబంధనలను అమలు చేస్తోంది. ప్రతి పైసా ఆడిట్ కావాలని, గ్రామ పంచాయతీలు అభివృద్ధి ప్రణాళికలను ఆన్ లైన్ పోర్టల్లో నమోదు చేయాలని సూచించింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కూడా ఈ నిధులను సకాలంలో పంచాయతీలకు చేరవేసి, గ్రామాల్లో పెండింగ్లో ఉన్న పనులను పూర్తి చేయాలని సర్దుమలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు కోరుతున్నారు. పల్లెల్లో కొత్త పాల నిధులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. కాగా, గతేడాది డిసెంబర్ లో తెలంగాణ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు జరగా, పల్లెల్లో కొత్త పాల కవరాల కొలువైనందుకు, దాచా రూ. 800 కోట్లు కేటాయించగా, రాజస్థాన్ కు రూ. 315.61 కోట్లు విడుదలయ్యాయి. ఉత్తరాఖండ్ కు రూ. 91.31 కోట్లు, మేఘాలయకు

# చర్లను అడ్డుకున్న బిఆర్ఎస్

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

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (అంబ్) : రాష్ట్రంలో అది కారంలో ఉన్న ప్రజా ప్రభుత్వం తల్లిదండ్రులు, ఉద్యోగులు, ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక చట్టాలు రూపొందించిన ప్రభుత్వ వివేకం, ఎమ్మెల్యే యెన్సం శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడించారు. గత నెల 31న ఆ సందర్భంలో ప్రభుత్వం 11 బిల్లులను ప్రవేశపెట్టింది. అందులో 10 బిల్లులు ఆమోదం పొందాయని వివరించారు. ప్రజల సంక్షేమం దృష్ట్యా ఈ బిల్లులను తీసుకువచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఆ సందర్భంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. సమాజంలో ప్రమాదాలి మానాలు పెంపొందించే లక్ష్యంతో చర్యలు తీసు

కుంటున్నామన న యెన్సం... మత సామరస్యాన్ని కాపాడుతూ, విద్యేషఫారిక నేరాలను అరికట్టే బిల్లు ప్రవేశపెట్టామని చెప్పారు. గత పదేండ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో న్యాయవాదులు అన్యాయానికి గురయ్యారని వారిపై దాడులు జరిగినా సరైన రక్షణ ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు.

# మమ అనిపించారు తూతూ మంత్రంగా అసెంబ్లీ

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఫురయం ప్రతినిధి) : శాసనసభ సమావేశాలు ఒక దిశా నిర్దేశం లేకుండా ముగిసాయని బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ స్పీకర్ లీడర్ హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. ఆరు క్యారెంటులపై సృష్టక వస్తుందని, ప్రజా సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుందని ఆశించిన రాష్ట్ర ప్రజలకు ప్రభుత్వం తీవ్ర నిరాశనే మిగిల్చిందన్నారు. బడ్జెట్, బిల్లులు పాస్ చేసుకోవడానికి, రాజ్యాంగ అనివార్యతను పూర్తి చేయడానికి మాత్రమే తూతూ మంత్రంగా సభను నడిపారని విమర్శించారు. నిజమైన ప్రజా సమస్యలకు చర్యలకు ప్రభుత్వం కనీసం ముందుకు రాలేదని ఆరోపించారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న 19 సమస్యలపై పార్ట్ డిస్కస్షన్ కోసం బీఆర్ఎస్ వక్షాన నోటీసులు ఇచ్చినా, ఏ ఒక్క అంశం పైనా ప్రభుత్వం చర్యలకు రాలేదని దుయ్యబట్టారు.

# శ్రీశైలంలో ఎపి జల దోపిడీ

హైదరాబాద్, మార్చి 31 (ఫురయం ప్రతినిధి) : శ్రీశైలం జలాశయంలో నీటి నిల్వలు తగ్గినా అంధ్రప్రదేశ్ కేంద్రంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తోందని మంత్రి జాగిత కృష్ణారావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అందుకు ప్రభుత్వం, కాంగ్రెస్ పార్టీ - ప్రజా ప్రతినిధుల నిర్దేశానుసారాలుగా ఉన్నా, గతేడాది డిసెంబర్ లో తెలంగాణ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు జరగా, పల్లెల్లో కొత్త పాల కవరాల కొలువైనందుకు, దాచా రూ. 800 కోట్లు కేటాయించగా, రాజస్థాన్ కు రూ. 315.61 కోట్లు విడుదలయ్యాయి. ఉత్తరాఖండ్ కు రూ. 91.31 కోట్లు, మేఘాలయకు

అక్రమంగా నీటిని తరలించుకుపోయిందని, మేం ధర్మా చేస్తాం అనే వరకు నీళ్లు దోచుకుందన్నారు. నాడు తాము హైకోర్టు వెళ్లడంతో న్యాయస్థానం సృష్టించిన ఆదేశాలు ఇబ్బంది గర్భు చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం 64 శాతం వాటా జిల్లా రైతుల హక్కులు కాలరాస్తే ఊరుకోబోమన్నారు. నీటి నిల్వలు తక్కువగా ఉంటే విద్యుత్ ఉత్పత్తి నిలిపివేయాలని నిబంధనలు ఉన్నా ఏపీ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా అక్రమంగా నీటిని వాడుతోందని దుయ్యబట్టాడు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో 2012లో ఇలాగే

















# 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. కొప్పులో కలిగి విటమిన్ ఎ.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కంటి సమస్యలు, తరచుగా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు, పొడి చర్మం వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తల

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

దృష్టి మందగించడం లేదా దృష్టి కోల్పోవడం. కళ్ళలో పొడి బారడం, చికాకు కూడా కలగవచ్చు. పొడిబారిన, నిర్ద్రవమైన చర్మం, పెదవులు పగలడం, జుట్టు బలహీనపడటం కూడా దీని సంకేతాలే. తరచుగా జలుబు, దగ్గు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు 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 మచ్చలు వంటి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల దృష్టి లోపం, చర్మం పొడిబారడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, 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. క్రమం

తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచవచ్చని 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 అనారోగ్యంగా తగ్గుతుంది. కళ్ళ తిరగడం, వికారం, దృష్టి మసకబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయంటే శరీరం ఈ హెచ్చరిక పంపిస్తోంది అర్థం. వైద్య పరిభాషలో రక్తపోటు 90/60 ఎంఎఫ్ఎం 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

## ఉప్పు తక్కువ తింటున్నారా? ఈ డేంజర్ గురించి తెలుసా?

ఎలా మెరుగుతుంది? ముఖ్య లక్షణాలు: అకస్మాత్తుగా తల తిరగడం, కళ్ళ బైరు కమర్లు, విపరీతమైన నీరసం, ఏకాగ్రత దెబ్బ తినడం, చర్మం చల్లగా మారి చెమటలు పట్టడం. ఉప్పు నీటి మ్యాజిక్: కు నీరసంగా 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 నిర్వహించే చేయడం, జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం, అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, అది ప్యాంటి 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, క్రమంగా దాని సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. అందువల్ల, మన



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

దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇవి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి, ఫ్యాటీ లివర్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. రెండవదిగా, అధికంగా తీసి పదార్థాలు, వక్రీకరణ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దోహదపడటమే కాకుండా, ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు కూడా కారణం కావచ్చు. మూడవదిగా, ప్రొటెన్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో నిల్వచేసే పదార్థాలు, హానికరమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ మూడు ఆహారాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ పనితీరు బలహీనపడి, తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమమైన మార్గం. నిత్యం వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమమైన మార్గం. పసులను సులభతరం చేసుకోవడానికి కొన్ని అద్భుతమైన చిట్టాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు తరచుగా ఎండిపోకుండా ఉండాలంటే.. ఆ వివరాలు ఎంతో తెలియాలంటే.. కచ్చితంగా ఈ స్టోరీపై ఓ లుక్కేయండి మరి. ఖరీదైన

### ఇలా తిన్నారంటే ఆరోగ్యం గోవిందా..

పప్పుచారు, సాంబారు, రసం... దేనికైనా అలా సై మంచి జోడి. ఇక ఫూరీ, పులావ్, రోటీలకు అలా డైన్స్ కావాలి. అయితే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. మనం ఎక్కువగా వండుకునే కూరగాయల్లో బంగాళాదుంపలు కూడా ఒకటి. రుచికరమైన కర్రీలు, ప్రిలు, చిప్స్... ఇంకా రకరకాల వంటకాలను వీటితో తయారు చేసే



వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో అంతర్లత చేడి పెరిగి, అసాధ్యమైన దానిని తింటున్నామని.. 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.

కొండీ. ఇది శరీరంలో సోడియం స్థాయిని పెంచి రక్తపోటును సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. శరీర స్థితి: అకస్మాత్తుగా తల తిరగినప్పుడు వెంటనే పడుకుని, కాళ్ళ కింద దిండు పెట్టి కొద్దిగా పైకి ఎత్తి ఉంచండి. దీనివల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ వేగంకొద్దిగా తగ్గుతూ కేలుకుంటారు. నీటి వినియోగం: డిహైడ్రేషన్ వల్ల బీపీ పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రోజంతా పుష్పలంగా నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు లేదా పళ్ళ రసాలు తాగుతూ ఉండాలి. కేఫీన్ ప్రభావం: బీపీ

వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. లో బీపీ ఉన్నవారు ఒకసారి భారీ భోజనం చేయకుండా, తక్కువ మోతాదులో అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రోజంతా పుష్పలంగా నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు లేదా పళ్ళ రసాలు తాగుతూ ఉండాలి. కేఫీన్ ప్రభావం: బీపీ

రోజంతా పరిమితంగా ఉండాలంటే చక్కని స్ప్రీ లేదా పెరిఫ్యూమ్ వాడడంతో పాటు వేసుకునే దుస్తులు.. మొదలైన విషయాల్లో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ముఖం జిడ్డుగా అనిపిస్తే బేబీ ఫేస్ వాడండి.



## 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 ఏ సమస్య ఉన్నవారికీ తీసుకోవచ్చు. దీనికి ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవు. అంతేకాకుండా,

గోధుమ రవ్వ వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైన పైబెర్, ఫ్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక ఉత్తమ ఎంపిక. గోధుమ రవ్వ ఉప్పాను కాయగూరలు అన్నీ చేసి చేస్తారు.. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోధుమ రవ్వ ఉప్పాను మంచిది.. తినవచ్చు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర ఆహారాలను తినకుండా ఉండవచ్చు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఛాయిస్ అని చెప్పవచ్చు. గోధుమ రవ్వలో పుష్పలంగా ఫ్రోటీన్లు ఉంటాయి. అలాగే, గోధుమ రవ్వతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు విషానా సంకోచంగా

దూరంగా ఉండటమే మంచిది. గోధుమ రవ్వలో పైబెర్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా జరగడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. అలాగే, శరీరంలో అన్ని భాగాల విరుగు నిర్లక్ష్య హించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. డయాబెటిక్స్ ఉన్నవారు గోధుమ రవ్వను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో ఎలాంటి మార్పులు రావు. ఆహారాన్ని చక్కెర గా మార్చుకుండా గోధుమ రవ్వ చేస్తుంది కాబట్టి ఎలాంటి డాట్స్ లేకుండా దీనిని తీసుకోవచ్చు.

## ఇన్ని రోజులు ఇది తెలియలేదే..

పప్పులతోనే కాకుండా, అంటే లభించే సామాన్యమైన పప్పుల లతో కూడా వంటగదిని, ఇంటిని అద్భుతంగా నిర్వహించుకోవచ్చని ఈ చిట్టాలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు

ఇను మిరియాలు వేస్తే, ఆ పూటకు చీమలు దరిచేరవు. ఇక పర్యావరణానికి మేలు చేస్తూ, పాత ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను పారాయకుండా వాటి పైభాగాన్ని



మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా అయిట ఉంచుకుండా టిమ్మా పెప్పర్లతో మట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గుప్పా చిట్టాలు పొడిచడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పొడిచి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, అందంగా తీర్చిదిద్దండి.

షనర్లు వాడితే సువాసనలు వెదజల్లే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వాటిని వార్షికంగా భద్రపరిచేటప్పుడు నాన్-టెక్స్టైల్ లాల్, సువాసనలు వెదజల్లే శాపేలు.. వంటివి వేస్తే ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. మార్చుకోవచ్చు. బాటిల్లకు చిన్న రంధ్రం చేసి సింక్ పక్కన వేలాడదీస్తే, కడిగిన సూప్లు, ఫోర్ములు అందులో వేసుకోవడానికి మేలు ఉంటుంది. ఇది ఖర్చు లేని గొప్ప ఐడియా. ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే, ఋతుక్రమ సమస్యలతో బాధపడే మహిళలకు వామ నీరు అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒకటిన్నర స్పూన్ వామ వేసి నగం అయ్యే వరకు మరిగించి, దానికి జెల్లెం లేదా తేనె కలిపి తీసుకుంటే

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

విద్యుత్ ఉత్పత్తి ఉపకరణాల సంస్థ భారత్ హెచ్ ఎలక్ట్రికల్స్ లిమిటెడ్ (భెల్) కు తెలంగాణలో భారీ ప్రాజెక్టు దక్కింది. పెద్దపల్లి జిల్లాలో ఏడాలు చేయనున్న 3,800 మెగావాట్ల సామర్థ్యం గల సైజు 2 సూపర్ క్రెడిట్ ధర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్ట్ అభివృద్ధి కోసం ఎన్టీపిసి లిమిటెడ్ నుండి సుమారు రూ.13,500 కోట్ల భారీ ఆర్డర్ ను పొందింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన టెండర్ ప్రక్రియ ఆప్ అవార్డ్ (ఎ.ఎ)ను మార్చి 29న అందుకుంది. ఈ వివరాలను సోమవారం స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలకు వెల్లడించారు. ఈ కాంట్రాక్టులో భాగంగా బాయిలర్, టర్బైన్, జనరేటర్ (బిటిజి)ల రూపకల్పన, తయారీ, సరఫరా, స్టాప్నతో పాటు సివిల్, స్ట్రక్చరల్ పనులను కూడా భెల్ చేపట్టనుంది.



## నా రాజీనామాతో బ్యాంక్ విలువ తగ్గలేదు!

తాను రాజీనామా చేసి బ్యాంక్ నుంచి బయటకు రావడంతోనే, హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంక్ మార్కెట్ విలువ క్షీణించిందనే వాదనను ఖండిస్తున్నానని హెచ్డీఎఫ్సీ 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 'అపవాదు' అనే పదాన్ని వాడుతుంటే, వారు నిసుంతువు చదవాలని వెల్లడించారు. స్వతంత్ర డైరెక్టర్లు బాధ్యతాయతంగా వ్యవహరించాలని, ఎలాంటి పరోక్ష ఆరోపణలు చేయకూడదని మార్కెట్ల నియం క్రమ సంస్థ సెబీ చైర్మన్

కుమార్కాంత్ పాండే చెప్పిన కొద్దిరోజులకే చక్రవర్తి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంక్ సీఈఓ శశిధర్ జగదీశ్ తో ఉన్న 'అధికార పోరాటం' వల్ల తాను రాజీనామా చేశానన్న వార్త గురించి చక్రవర్తి మౌనంగా ఉండిపోతూ ఉన్నాడని తెలుస్తోంది. జగదీశ్ పదవీకాలాన్ని పొందించడాన్ని చక్రవర్తి వ్యతిరేకించినా, భారత్ లోని మెజార్స్ సభ్యులు దానికి అనుకూలంగా ఉండటం చక్రవర్తికి సచ్చలీడని ఆ వార్తలో ప్రస్తావించారు. జగదీశ్ తన పునఃనియామక విషయం, ఆయన పనితీరును గానీ లేదా ఏదైనా సమస్యలను గానీ పరిశీలించడానికి భారత్ 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. వీటి అమలు కోసం కంపెనీలకు మూడు నెలలు (90 రోజులు) గడువు ఇచ్చింది. అయితే, ఈ నిబంధనల అమలులో సాంకేతికంగా ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని, టెలిగ్రామ్, ఓఎస్ అప్ డేట్ లాంటి సహజ ఉన్నాయని కంపెనీలు స్పష్టం చేశాయి. వీటిని పరిష్కరించి నిబంధనల అమలుకు ఇంకా సమయం కావాలని కేంద్రానికి వివరించాయి. సిమ్ బైండింగ్ అనేది సిమ్ కార్డు ఉంటేనే వాట్సాప్, టెలిగ్రాం లాంటి యాప్స్ మెజార్స్ ప్లాట్ఫామ్లలో పని చేసే విధానం. అంటే యూజర్ తాను వాడే ఫోన్లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసిన సిమ్ కార్డు ఉంటేనే ఆయా యాప్ల అకౌంట్లను యాక్సెస్ చేసే విలువలు ఉంటాయి. మరోవైపు, దేశంలో పెరుగుతున్న డిజిటల్ అరిస్ట్రలు, బట్టబాది



మాసాలకు చెక్ పెడుతూ కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంపావ్) 2025 ప్రారంభం నుంచి ఇప్పటివరకు 3,962 స్పెష్ డి.ఓ.టి, 83,867 వాట్సాప్ ఖాతాలను బ్లాక్ చేసింది. అలాగే, మెజార్స్, నెట్వర్క్ భద్రతను పెంచుతూ నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్ (ఎన్సీఆర్ఐ) వ్యవస్థ ద్వారా గుర్తించిన 8.45 లక్షల సిమ్ కార్డులను, 2.39 లక్షల మెజార్స్ ఐఎంఈజి సంబంధన అధికారులు బ్లాక్ చేశారు.

## అత్యంత అధ్వాన స్థితిలోకి రూపాయి

ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పాలనలో రూపాయి పతనం రోజుకో సూతన రికార్డు కనిపిస్తోంది. స్పష్టమైంది. అంత రాత్రులు ప్రస్తుత మార్కెట్లో రూపాయి మారకం విలువ భారత చరిత్రలోనే ఎప్పుడూ లేని విధంగా దాలర్తో పోల్చితే 95 మార్కులు దాటి అత్యంత అధ్వానస్థితికి పడిపోయింది. సోమవారం ఫోర్మేట్ మార్కెట్లో 93.62 వద్ద రూపాయి విలువ తెరుచుకుంది. ఆ తర్వాత 165 పైనులు పతనమై 95.20 కనిష్టం వద్ద సమోదయింది. తుదికి 94.78 వద్ద ముగిసింది. అతిత పతనం 2025-26లో రూపాయి విలువ ఏకంగా 10 శాతం పైగా పడిపోయింది. ఫిబ్రవరిలో 90.98 వద్ద ఉన్న రూపాయి.. ప్రస్తుతం 95 స్థాయిని తాకి సూతన కనిపిస్తోంది పడిపోయింది. దీంతో రూపాయి పతనాన్ని అడ్డుకోవడంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, డి.ఓ.టి సర్కార్ విఫలమయ్యాయనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. భారత కరెన్సీ ఇదే సాయంతో పడిపోతుంటే త్వరలోనే 100 మార్కుకు చేరొచ్చని అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. ముడి చమురు ధర బ్యారెల్కు 120 డాలర్లు దాటితే రూపాయిపై మరింత ఒత్తిడి



పెరుగుతుందని 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 ఆసక్తికరమైన ప్రమాదం ఉంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరపు చివరి రోజైన సోమవారం నాడు కూడా

## ఏటీఎం వినియోగంపై పరిమితులు

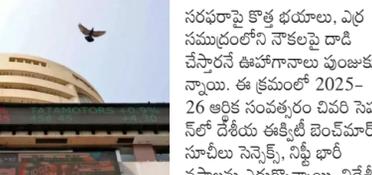
కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం (2026-27) బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కాబోతోంది. ఈ నేపథ్యంలో బ్యాంకింగ్ నిబంధనల్లో మార్పులు చేసుకోవాలని బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్.ఐ.బి) తో పాటు, పలు బ్యాంకులు తమ ఖాతాదారుల లావాదేవీల నియమాలను సవరిస్తున్నాయి. యూపీఐతో తీసుకున్నా: ఇప్పటివరకు ఏటీఎంలలో కార్డు లేకుండా, యూపీఐ క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసిన నగదు ఉపసంహరణను వెనక్కి తీసుకుని వినియోగదారులు ఉచితంగా లేదా అదనపు లావాదేవీగా వాడుకునే వారు. ఏటీఎం 1 నుంచి డి.ఓ.టి అడ్డుకట్ట పడనుంది. హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంక్ సహా పలు బ్యాంకులు ఇకపై ఏటీఎంలలో చేసే యూపీఐ అకౌంట్ నగదు ఉపసంహరణలను, నెలవారీ ఉచిత ఏటీఎం లావాదేవీలను పరిమితి పెంచాయి. ఉచిత లావాదేవీల ప్రతి లావాదేవీకి రూ.10 వసూలు చేసే ప్రతి ఉపసంహరణపై



రూ.23కోట్ల పాటు అదనంగా పన్నులు చెల్లించాల్సి ఉంది. ఎంఐఐ డి.ఓ.టి కార్డులపై రోజువారీ ఏటీఎం నగదు ఉపసంహరణ పరిమితులను పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ సగటునకి తగ్గించింది. చాలా కార్డులకు రోజువారీ పరిమితి రూ.1,00,000 నుంచి రూ.50,000 చేసింది. బంధన బ్యాంక్ ఖాతాదారులు తమ సొంత ఏటీఎంలలో నెలకు 5 సార్లు ఉచిత అత్యధిక లావాదేవీలు చేసుకోవచ్చు. ఇతర బ్యాంకుల ఏటీఎంలను వాడతే మెట్రో నగరాల్లో 3 లావాదేవీల మాత్రమే ఉచితం. పరిమితి దాటితే, ప్రతి లావాదేవీకి రూ.10 వసూలు చేసే ప్రతి ఉపసంహరణపై

## ఆగని స్టాక్ మార్కెట్ల పతనం

భారత్ లో ఈక్విటీ మార్కెట్లలో మరో సారి భారీ నష్టాలు సమాచయమయ్యాయి. మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ పరిస్థితులు రోజురోజు ముదురుతుండటం, చమురు ధరల అందోళ్లను వంటి అంశాలు మదుపర్ల సెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం మొదలై నెల రోజులు దాటి సేవపర్లలో అతిక వృద్ధి, ప్రవ్యూహంపై అందోళ్లను దెబ్బిగా. ప్రధానంగా అమెరికా రాష్ట్ర సైన్యంతో దారులు చేసేందుకు సిద్ధమవడంతో పరిస్థితులు మరింత కఠినంగా ఉంటాయనే భయాలు ఎక్కువయ్యాయి. ఇక, యుద్ధం మరింత తీవ్రంగా కొనసాగితే గ్లోబల్ సరఫరా దెబ్బతీసినట్లు, చమురు ధరలు ఇంకా పెరుగుతాయనే అందోళ్లను కొనసాగుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో ఇరాన్ మాధ్యమంగా హామీ రెటైల్ ప్రాక్టీలు యుద్ధంలోకి రావడంతో చమురు



పతనం, అసియా మార్కెట్లలో నెలకొన్న బలహీన ధోరణులు కూడా నష్టాలను పెంచాయి. దీంతో మార్కెట్ల ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 1635.67 పాయింట్లు పతనమై 71,947 వద్ద, సెన్సెక్స్ 488.20 పాయింట్లు క్షీణించి 22,331 వద్ద ముగిసాయి. ఫలితంగా మదుపర్ల సంపద సోమవారం ట్రేడింగ్ లో ఒక్కరోజే దాదాపు రూ. 9 లక్షల కోట్ల పతనం ఆవిర్భవించింది. ఫలితంగా బి.ఎస్.ఈ మార్కెట్ క్యాప్ రూ. 412 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది.

### వదిలేసినందుకు చెన్నైపై పగతీర్చుకున్న జడేశా

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జరిగిన మ్యాచ్ సందర్భంగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ డేంజర్ ఫీల్డర్ రవీంద్ర జడేశా అప్పు తంగా రాజీనామా చేశారు. తొలి మ్యాచ్ లోనే రెండు వికెట్లు తీసి తన సత్తా చాటాడు. చెన్నైలో జరిగిన మ్యాచ్ సందర్భంగా మొత్తం మూడు ఓవర్లు సందించాడు. ఈ క్రమంలో కేవలం 18 పరుగులు ఇచ్చి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అయితే శివమ దూబే, సర్వరాజ్ ఖాన్ వికెట్లను పడగొట్టి ఓ రెంజే సెలబ్రేషన్స్ చేసుకున్నాడు రవీంద్ర జడేశా. గన్ ఫైర్ సెలబ్రేషన్స్ చేసి అందరినీ ఆసక్తికొన్నాడు జడేశా భాయ్. ఈ క్రమంలోనే రవీంద్ర జడేశా గురించి రకరకాల పోషాలు పెడుతున్నారు. తనను ట్రేడింగ్ ద్వారా పదిలేసినందుకుగానూ చెన్నైపై జడేశా పగ తీర్చుకున్నాడని కొంత మంది అంటున్నారు. గత సీజన్ వరకు చెన్నై హీరోగా పేరుగాంచిన ఆయన ఇప్పుడు అదే జట్టుకు వీలైనా మారిపోయాడని మరికొంతమంది సీఎస్సీ అభిమానులు పోషలు పెడుతున్నారు.

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



ఐపీఎల్-2026లో భాగంగా తొలిమ్యాచ్ లోనే రాజస్థాన్ రాయల్స్ బౌలర్లు, బ్యాట్లర్లు చెలరేగి ఆడారు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ను తక్కువ స్కోరుకే 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, జోషా ఆర్చర్ వేగంతో సీఎస్ కే బాపూర్ తన దెబ్బతీశారు. జే ఓవర్ల (43) ఒంటరి పోరాటం చేయడంతో చెన్నై 19.4 ఓవర్లలో 127 పరుగులకు ఆలో అయింది. ఆ జట్టులో జే ఓవర్ల (43), కార్తీక శర్మ (18) మాత్రమే చెప్పుకోదగ్గ స్కోర్ చేశారు. ఇక రాజస్థాన్ బౌలర్లలో రవీంద్ర జడేశా 2, జోషా ఆర్చర్ 2, సరఫర వికెట్లు తీసుకున్నారు.



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

## ఎంఎస్ ధోనీ లేకుంటే సీఎస్ కే ఓటముల పరంపర

య్యాయి. 2010లో ఢిల్లీ స్ట్రైక్ ఫోర్స్ లోనే లేకుండా ఆడినప్పుడు విజయం సాధించింది. కానీ ఆ తరువాత జరిగిన మ్యాచ్ లలో మాత్రం జట్టు పరుగు ఓటములను చవిచూసింది. 2010లో కింగ్స్ ఎలెవన్ పంజాబ్, ఆర్.ఓ.సి, 2019లో సర్వరెస్ట్రైట్ హైదరాబాద్, ముంబై ఇండియన్స్ పై సీఎస్ కే ఓడిపోయింది. మొత్తంగా ధోనీ లేకుండా ఆడిన ఐదు మ్యాచ్ లలో నాలుగింటిలో సీఎస్ కే సరాజయం సాధించింది. ఎంఎస్ ధోనీ కేవలం కెప్టెన్ మాత్రమే కాదు? మ్యాచ్ ను ఆర్డర్ చేసుకునే తీరు, ఒత్తిడిలో చాకచక్యంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, చివరి ఓవర్లలో మ్యాచ్ ను ముగించే సామర్థ్యం అతన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తించేలా చేశాయి. అతను లేని సమయంలో జట్టులో అత్యధికాంశం కొంత తగ్గినట్లు అతను లేని మ్యాచ్ లు చాలా అరుదుగా మాత్రమే జరిగాయి. కానీ ఆ మ్యాచ్ లలో జట్టు విజయాల కంటే ఓటములే ఎక్కువగా సమాధి

పడం సీఎస్ కేకు పెద్ద సవాల్ గా మారింది. యువ అటూగాట్లు, కొత్త నాయకత్వం ఈ లోటును భర్తీ చేయాలని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో మ్యాచ్ లో ధోనీ గ్రెగోజర్ జట్టు సమతౌల్యం ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. 'నాకు క్రికెట్ పై బోర్ కొట్టాలి, అప్పటివరకు ఆటను పదిలేదే లేదు'. ఐ. డి వెలరన్ క్రికెట్ల మహాదేవ్ ష 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 ఫైనల్ లో సిన్నర్ వరుసనల్లలో 21వ సీడ్, చెక్ రిపబ్లిక్ కు చెందిన లెహాకాను ఓడించాడు. కేవలం రెండు ట్రైట్ పాయింట్లు సాధించిన సిన్నర్ ప్రత్యర్థిని 6-4, 6-4తో ఓడించి టీల్ ను క్రెవం చేసుకున్నాడు. ఫైనల్ లో 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 తెలిసిందే. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ లో టామిస్ టెలెరెన్ 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 టామిస్ టెలెరెన్ జంటను ఓడించి క్రెవం చేసుకున్నారు.



వికపక్తంగా సానీ ఈ గేమ్ లో ట్యాన్వెండ్ (అమెరికా) -సినియాకోవా (చెక్) జంట 7-6(7-0), 6-1తో టామిస్ టెలెరెన్ -పాలెరిని జంటను ఓడించారు.

## బెదిరింపు ధోరణితో మాట్లాడారు

అలిడియా ఫుట్ బాల్ ఫెడరేషన్ (ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్) సభ్యులు తనను బెదిరింపు ధోరణితో మాట్లాడారని ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ 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 హెళన మాట్లాడారని, వేధించారని ఆరోపించారు. ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ అధ్యక్షులు చౌబే తో పాటు ఇతర సీనియర్ అధికారుల చర్యలను ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్స్ కు అలెమానో లేఖ రాశారు. 'చౌబే, ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్.ఎ. హోలి, డి.హ్యూట్ సెక్రటరీ జనరల్ ఎం. సత్యనారాయన్ ప్రవర్తనను ముందు ఉంచాలనుకుంటున్నాను. నా గొంతు అణచబడడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరిగాయి. అధ్యక్షుడు నాతో ఆగోరంపగా ప్రవర్తించారు. ఆయనతో కలిసి మిగిలినవారు స్వయం పెంచి, బెది



రింపు ధోరణితో మాట్లాడారు. సమావేశం జరుగుతున్నంత సమయంలోనే చౌబే 'నాకు' అని అమె ఆరోపించారు. షిఫా మహిళల ఫుట్ బాల్ డెవలప్ మెంట్ కమిటీ సభ్యురాలిగా నియమితులైన తొలి ధనాధీయరాలు. భారత మహిళల అసియా కప్ క్వాలిఫైంగ్ భాగంగా పాలనా పరమైన లోపాలను ఇటీవల అమె ఎత్తిచూపిన నేపథ్యంలో ఈ వ్యవహారం వెలుగులోకి రావడం గమనార్హం.

### ఆటను వదిలేదే లేదు: షట్స్

లోకి దిగనున్న షట్స్. తాజాగా ఓ వెబ్ కుటుంబ వివాదాలు, మరోవైపు జాతీయ జట్టులో స్థానం లేదు.. రిరీమెంట్ తీసుకోవాలంటూ సంచలనం.. ఇలా షట్స్ ముఖములైతాయి. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా.. తనకు అప్పుడే రిరీమెంట్ తీసుకోవాలనే ఆలోచన లేదని స్పష్టం చేశారు. 'నేనెప్పుడైతే అలసిపోతాను.. ఆ రోజు నిర్ణయం తీసుకుంటా. ప్రస్తుతం నాకు రిరీమెంట్ ఆలోచన లేదు. ఒకవేళ అలాంటి ఆలోచనలు వచ్చాయంటే.. అత్యధికాంశం సంస్కరిస్తుంటాను. ఇంతకుముందు కూడా నేను బెది విషయం గురించి చెప్పాను, నిద్ర నుంచి లేచి అలా.. ఇలాకే క్రికెట్ ఆడలేనని అనుకున్నారో ఆటకు గుడ్ బై చెప్పాస్తా. ఇప్పటివరకు నాకు అలాంటి ఉద్దేశం రాలేదు. ఆటను ఆస్వాదిస్తున్నా. సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు సాగుతా. బోలెట్ గా.. నేనెప్పుడూ వంద శాతం ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తా. నాపై ఉన్న అంచనాలను అందుకోలేనందుకు చూస్తా. నా బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు ప్రయత్నిస్తా. నిద్రలేతకే ఆడతా. మిగతాది నా చేతులో ఉండదు' అని షట్స్ డిన్నాడు. 'టీ20లోనూ మంచి ప్రదర్శన చేశా. ఐపీఎల్ లోనూ గొప్ప రికార్డులు ఉన్నాయి. కానీ, ఇప్పటికే సన్ను నాణ్యతను టీ20 బోలెట్ గా చాలామంది గుర్తించారు. అంతకుముందు ప్రతి సీజన్ లోనూ కనీసం 208 ప్లాం వికెట్లు తీశా. అయినా సరే, టీమి ఇండియా మేనేజ్ మెంట్ నన్ను పొడి సాఫ్ట్ బోలెట్ గా పరిగణించలేదు. జాతీయ జట్టులోకి ఎందుకు తీసుకోలేదో అర్థంకాలేదు.'



# సినిమా

## ఏప్రిల్ 2న జెట్టి రిలీజ్



టాలీవుడ్ ఫేవరేట్ దర్శకుడు సత్య దర్శకుడు రిలీజ్ రానా 'జెట్టి'తో అలరించబోతున్నాడు. ప్రతిష్టాత్మక మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సమర్పణలో క్లాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిరంజీవి (చెర్రీ), హేమలత పెద్దమల్లు నిర్మిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్స్ హాస్యం, గ్లింప్స్ కు ట్రిపుం డస్ రెసాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ ఫస్ట్ సింగిల్ దేవ్ సి అలాస్ చేశారు. 'జెట్టి' ఫస్ట్ సింగిల్ సత్య ఈజ్ నాట్ జెట్టి సాంగ్ ఏప్రిల్ 2 న రిలీజ్ కానుంది. సాంగ్ అలాస్

## ఆద్యంతం వినోదభరితంగా



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

## రాకాస



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' టైంలో ఇలాంటివి 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 ఉన్నారు. అనుభవ గారికి అద్భుతమైన మ్యూజిక్ ట్రాకర్లు ఉంది. రాజు గారి విజవల్స్ గురించి అందరూ మాట్లాడు

## అనుష్క శెట్టి కథనార్ ట్రైలర్



గోకులం మూవీస్ బ్యానర్ మీద గోకులం గోపాలన్ నిర్మాతగా రాజ్ కథనార్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'కథనార్'. ఈ సినిమాలో జయసుధా, అనుష్క శెట్టి, ప్రభుదేవా, సనూష్ సాన్ వంటి వారు కీలక పాత్రల్ని పోషించారు. ఈ మూవీకి సంబంధించిన ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు. 'విజ్ఞానం యొక్క రూపం మూలం ఎలా ఉన్నా కూడా.. కాంతూర్ శాలయలో దాన్ని ఆహ్వానిస్తారు.. ఇంద్రజాలాన్ని నేను నమ్మును.. అపగా హస్తో రూపాన్ని మూలం వాళ్లు దాన్ని పరిశోధిస్తున్నారు.. ఎవరి ఉపాధి అందని.. అందరూ ఆశ్చర్యంతో చూసే ఒక మాయా జాలం.. మన ఆత్మతో కలిసి మన జ్ఞానకాలలో ఇక్కడ కాదేమీ ఒక సంఘటన.. చేర మహారాజుకి కుంచమునీ తరువున శుభాంక్షలు'. '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 డైలాగ్స్ తో ట్రైలర్ అద్భుతంగా ఉంది.

## ఏప్రిల్ 10న పల్లెచట్టంబి



మలయాళ స్టూడియో హీరో టాటాసో థామస్ సటిస్సు భారీ బడ్జెట్ మూవీ 'పల్లెచట్టంబి'. ఈ చిత్రాన్ని వర్మల్ వైదే ఫిలింస్, సి క్యూబ్ థ్రోస్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ల పై నౌఫల్, ట్రిజీవి, రాజువల్లె వైతన్య చరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. డిజిటల్ రిలీజ్ తో, ఈ రోజు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో కరయన్ లోహర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. 'పల్లెచట్టంబి'



## 4 రోజుల్లో రూ.3.73 కోట్లు

కెన్ కరునాన్, అనిష్ అనిల్ కుమార్, దేవదర్శిని చేతన్, సూరజ్ వెంజరముడు, ప్రియాన్వి యాదవ్, మీనాక్షి దేవేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తమిళ మూవీ 'యూత్' తమిళంలో ఘన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రాన్ని ఈ 2వ దినాల్లో పై తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు హాస్ ఫుల్ వినెట్, 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 ఆకట్టుకుంటోంది. డి. ఫస్ట్ వీక్ ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి నెంబర్స్ క్రియేట్ చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

## ఏప్రిల్ 17న కాల గమనం



పిపిఆర్ ఫిలిమ్స్ పతాకంపై రాజా విరుదులు, లావణ్య రామారావు, చినబాబు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'కాల గమనం'. సుధాకర్ బురి దర్శకత్వం వహిస్తూ, నిర్మాణాన్ని ఈ లవ్ అండ్ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్ టైన్ చిత్రం ఏప్రిల్ 17న గ్రాండ్ గా థియేటర్లో విడుదలయ్యేందుకు ముస్తాబైంది. ఇప్పటికే నిర్మాత ఏఎమ్ రత్నం విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ట్రిపుండ్ ని రెసాన్స్ నేను సొంతం చేసుకుంది. ఏప్రిల్ 17న ఈ సినిమా విడుదలవుతుంది చెబుతూ చిత్రయానిల్ రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శక నిర్మాత సుధాకర్ బురి మాట్లాడుతూ.. "రెజెడరీ ప్రొడ్యూసర్ ఏఎమ్ రత్నం గారు మా చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను అవిష్కరించారు. ఆ పోస్టర్ చాలా మంచి స్పందనను రాబట్టుకుంది. ప్రస్తుతం సినిమాకు సంబంధించి అన్ని కార్యక్రమాలు ఘోరంగా ఉన్నాయి. ఏప్రిల్ 17న ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలన్నాం. యూత్ మేప్స్ ఓ మంచి ప్రేమకథ ఇది. అదేవిధం గా పెద్దలను పిల్లలను ఆలోచించే 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 చుట్టూ హైస్ రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ ఇప్పుడు మరింత బిగ్ స్టేజీ కి చేరుకుంది. నిన్నటి భారీ నాన్ సెన్సెటివ్ తో అనంతా సిని ఇండస్ట్రీలో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. టాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ నల్లూస్ ఖాన్, భాక్ బస్టర్ ఫిల్మ్ మేకర్ వంటి వైదిపల్లి, ప్రతిష్టాత్మక శ్రీ వెంకటేశ్వర శ్రీ యాపస్స్, సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాత దిల్ రాజు కలసి సౌ ఆక్సెస్ యాక్షన్ డ్రామా చేయబోతున్నారని ఈ అంచనాలను మరింత పెంచుతూ, లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా అధికారికంగా చేరినట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. టాలీవుడ్ లో తన భాక్ బస్టర్ ఎంట్రీగా నిలిచిన జవాన్ కలసి సౌ ఆక్సెస్ ఈ ప్రాజెక్ట్ లో చేరడం సినిమాకు మరింత బజ్ తీసుకువచ్చింది.

## యువత రెడీనా?



టాలీవుడ్ సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్, నటుడు తరుణ్ భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న లేట్స్ క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ 'గయస్ డిస్కంపాం'. విలక్షణమైన కథాంశంతో దర్శకుడు కళవల్లి లేనివాన్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో తరుణ్ భాస్కర్ సరసన 'జాతి రత్నాలు' ఫేమ్ ఫరీయా అబ్దులా హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. వీధిదారి కాంటినెన్ట్ అలాస్ చేసినప్పటి నుండే మూవీ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమా కథాంశం చాలా ఆసక్తికరంగా ఉండబోతోంది సమాచారం. ప్రస్తుత యువత ఎదుర్కొంటున్న అమెరికా వీసా కష్టాలు, ఆ క్రమంలో తలెత్తే సమస్యలు, యువతలో వచ్చే ఆగ్రహం వంటి అంశాలతో ఒక పక్కా డ్రైమ్ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ ర్ గా దీనిని రూపొందిస్తున్నారు. సమాజంలోని సీరియస్ సమస్యలు కామెడీతో దీనిని చెప్పబోతుంటుంది విశేషం. ప్రస్తుతం ఘాటింగ్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని సమగ్రంగా మే 1న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా ప్రకటించింది.

## నా క్యారెక్టర్ కొత్తగా ఉంటుంది



చార్మింగ్ స్టార్ శర్వా, అభిలాష్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో యూటీ ట్రియూప్స్ బ్యానర్ పై రూపొందిన హైఆక్షన్ రేసింగ్ డ్రామా 'బైకర్'లో అలంకారానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. భారతదేశం మొత్తంమొదటి మోటోకాన్ అధ్యంతరని చిత్రంగా రూపొందించిన డైరెక్టర్ చార్మి సినిమా, ఈ టీమ్ క్యూ, 4టీవీ, పీసీవీ, వంటి ప్రముఖ ఫ్యాబ్రికల్ విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ హీరో రాజేశ్వర్ కీలక పాత్ర పోషించారు. ఇప్పటికే గ్లింప్స్, 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 టిన్స్ ఉంటారా లేదా లెటాక్స్ గా ఉంటారా? చాలా రోజుల 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 పుస్తకం 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 వర్షానల్ గా ఇష్టమా? నాకు చిన్నప్పటినుంచి బైకర్ అంటే చాలా ఇష్టం. మా అమ్మమ్మ గారింట్లో ఒక బుల్లెట్ బండి ఉండేది. నేను నెలవల్లో అక్కడికి వెళ్ళిన ప్రతిసారి ఆ ఊరు మొత్తం బుల్లెట్ బండి వాడిని. ఆ తర్వాత బైకర్ మీద ఆసక్తి పెరుగుతూ వచ్చింది. శేష సినిమా సమయంలో స్వయంగా నేనే యువ హాస్ నిక్ ఫిట్టి సిని బండి