

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

# వుడాయం

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

## ఆర్టీసీలో డీఎ ఈ యేడాది జనవరి 1 నుంచి 2.1 శాతం

పవిత్ర నెల జీతాలతో బకాయిలు 38 వేల మంది కార్మికులు, సిబ్బందికి లబ్ధి • నెలకు రూ. 2.82 కోట్ల అదనపు భారం : మంత్రి పానం

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (ఎంఐ) :** రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన చెప్పింది. ఆర్టీసీ కార్మికుల కరువు భత్యాన్ని (డీఎ) 2.1 శాతం పెంచుతున్నట్లు రవాణా శాఖ మంత్రి పానం ప్రభాకర్ శుక్రవారం ప్రకటించారు. తాళా పెంపుతో ఇప్పటివరకు 50.7 శాతంగా ఉన్న డీఎ, ఇప్పుడు 52.8 శాతానికి చేరింది. పెరిగిన ఈ డీఎ ఈ ఏడాది జనవరి ఒకటో తేదీ నుంచి అమల్లోకి వస్తుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. గత మూడు నెలల (జనవరి, ఫిబ్రవరి, మార్చి) బకాయిలను ఏప్రిల్ వేతనంతో పాటే ఉద్యోగుల ఖాతాల్లో జమ చేయనున్నారు. ఈ నిర్ణయంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 38 వేల మందికి పైగా ఆర్టీసీ సిబ్బందికి లబ్ధి చేకూరుతుంది. డీఎ పెంపుతో సంస్థపై నెలకు రూ. 2.82 కోట్ల అదనపు భారం పడనుంది.

**పెండింగ్ డీఎల్సీ క్లియర్.** గత ప్రభుత్వ హయాంలో పెండింగ్లో ఉన్న డీఎల్సీలను తమ ప్రభుత్వం వరుసగా విడుదల చేసిందిని మంత్రి పానం ప్రభాకర్ తెలిపారు.

**మిగతా 2లో**

## షాక్లో పాక్ చర్యలు

**ఇస్లామాబాద్ కు మా ప్రతినిధులు వెళ్లలేదు : ఇరాన్ చర్యలకు అడ్డంకిగా తెలంగాణ సంక్షోభం**

**పాక్ కు బయలుదేరిన అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జెడ్ బి వాన్స్**

**పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 10 :** తమ దేశ ఉన్నతాధికారులు అమెరికాలో చర్యల నిమిత్తం పాకిస్తాన్కు వెళ్లారంటూ వచ్చిన వార్తలను ఇరాన్ ప్రభుత్వం మీడియా శుక్రవారం తీవ్రంగా ఖండించింది. దీనితో ఇస్లామాబాద్లోని అరబ్, పార్లమెంట్ స్పీకర్ మొహమ్మద్ బాకర్ ఖాలిఖాన్ టెలిఫోన్లోనే ఉన్నారని, దేశం విడిచి వెళ్లేదని ప్రెస్ మీట్ లో తస్మాన్ విజ్ఞప్తిని ఉటంకిస్తూ వెల్లడించింది. పాకిస్తాన్కు ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం చేరుకోవడానికి ఇరాన్ అనుమతిని ఖండిస్తూ, అధికారులు దేశంలో తమ విధులను కొనసాగిస్తున్నారని అది పేర్కొంది.

**తెలంగాణ రాష్ట్రంపై చర్యలు నిలిపివేత : తెలంగాణ మీడియా నివేదికలను హార్గిగా అవాస్తవం అని కొట్టిపారేస్తూ, ఏ ఇరాన్ సంబంధం**

**మిగతా 2లో**



**“గణపతి అడవిలో లేడు అనారోగ్యం వల్ల బయటే ఉన్నాడు”**

## నిషేధం ఉండాలి

**42 మంది మావోయిస్టుల లొంగుబాటు సందర్భంగా ఆ పార్టీ భవిష్యత్తుపై డిజిపి శివధర్ రెడ్డి వ్యాఖ్య**

**పీఎల్జీపీ బెటాలియన్ రాష్ట్రంలో కనుమరుగైందని వెల్లడి, క్రియాశీలక మావోయిస్టులు ఎవరూ లేరు**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** మావోయిస్టు పార్టీపై నిషేధం ఎత్తివేయాలనే సరికాదని డిజిపి బి.శివధర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజల కోసం పోరాడటానికి, ప్రజల్లో ఉండి పని చేయడానికి ఏ రాజకీయ పార్టీలోనో లేదా సాయుధ సంస్థలోనో సంబంధం ఉండాలని అవసరం లేదని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఎవరైనా సేవ చేయవచ్చని అయిన స్పష్టం చేశారు. దశాబ్దాల కాలంగా కొనసాగుతున్న సాయుధ పోరాటానికి తెరదించుతూ.. పీఎల్జీపీ బెటాలియన్ల సభ్యులు 42 మంది తమ ఆయుధాలతో శుక్రవారం డిజిపి బి.శివధర్ రెడ్డి వద్ద లొంగిపోయారు. ఈ సందర్భంగా డిజిపి మాట్లాడుతూ ఈ భారీ లొంగుబాటుతో తెలంగాణలో పీఎల్జీపీ బెటాలియన్ల పూర్తిస్థాయిలో కనుమరుగైందన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో క్రియాశీలక మావోయిస్టు కేంద్రం ఎవరూ లేరన్నారు. దీనితో తెలంగాణ ఇప్పుడు పూర్తిస్థాయిలో 'మావోయిస్టు రహిత' రాష్ట్రంగా అవతరించిందని ప్రకటించారు. లొంగిపోయిన వారికి ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం తక్షణ ఆర్థిక సాయం, వుసరాసాసం కల్పిస్తామని డిజిపి హామీ ఇచ్చారు. అదవుల్లో గడిపిన జీవితం కంటే, జనజీవన ప్రయోజనాల కోసం తర్వాతే వారి జీవితాలు బాగున్నాయని చెప్పారు. అదవుల్లో ఇంకా మిగిలి ఉన్నవారు కూడా వెంటనే ఆయుధాలు బయట ప్రచారం చేసుకుంటున్నారని అనవసరం వీటి లొంగిపోవాలని డిజిపి బిలువించారు.

**మిగతా 2లో**



ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. అయితే ఆయన ప్రస్తుతం అడవిలో లేరని అనారోగ్య సమస్యల రీత్యా ఎప్పుడో అడవిని వీడినట్లు తమకు పక్కా సమాచారం ఉందన్నారు. మరోవైపు కొంతమంది మావోయిస్టులు లొంగిపోయిన తర్వాత బయటకు వెళ్లి తాము అర్హత ఉన్న మని చెప్పకోవడంపై అనవసరం వ్యక్తం చేశారు. మేం లొంగిపోలేదు, పోలీసులు మమ్మల్ని అరెస్టు చేశారు అని చెప్పారు.

**మిగతా 2లో**

## అన్నా! దేవుడే నీ వద్దకు పంపాడు

- తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతోంది
- మీతో కలిసి పని చేసేందుకు ఇక్కడి వచ్చిన
- భావోద్వేగానికి లోనయిన మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి
- ఎర్రవెల్లి ఫ్రాంక్షన్లో కేసీఆర్ తో భేటీ
- జీవన్ బృందానికి బీఆర్ఎస్ నేతల ఘన స్వాగతం

## జస్టిస్ వర్మ రాజీనామా

**నగదు లభ్యత వివాదంలో కొనసాగుతున్న విచారణ**

**అలహాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం) :** యావత్ దేశ దృష్టికి ఆకర్షించిన ఒక అవినీతి వివాదం జస్టిస్ యశ్వంత వర్మ రాష్ట్రపతికి తన రాజీనామాను పంపడంతో మలుపు తిరిగింది. జస్టిస్ యశ్వంత వర్మ అలహాబాద్ హైకోర్టులో జడ్జిగా ఉన్నారు. జస్టిస్ వర్మ రాజీనామా తన నివాసంలో నగదు లభ్యమైనట్లు ఆరోపణలు వెలుగుచూసిన నేపథ్యంలో, న్యాయమూర్తి వర్మ ఇటీవల డిల్లీ హైకోర్టు నుండి తిరిగి అలహాబాద్ కు బదిలీ అయ్యారు. ఈ విషయంపై పెరుగుతున్న ఆందోళనల నడుమ, ఈ చర్యను ఒక పరిపాలనావ్యవస్థ చర్యగా పరిగణించారు. బదిలీ అనంతరం, ఆయన ఏప్రిల్ 5, 2025న అలహాబాద్ హైకోర్టు న్యాయ మూర్తిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అయినప్పటికీ, ఆ వివాదం ఆయన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది.

**పార్లమెంటు చర్యల అవకాశం**  
ఆయన రాజీనామాకు ముందు, ఈ కేసుకు సంబంధించి పార్లమెంటు తొలగింపు చర్యలు చేపట్టి అవకాశంపై చర్యలు జరిగాయి. భారతదేశంలో, ఉన్నత న్యాయస్థానాల న్యాయమూర్తులను పార్లమెంటు ప్రయోగం ఉన్న కఠినమైన ప్రక్రియ ద్వారా మాత్రమే తొలగించగలరు, అందువల్ల ఇటువంటి పరిణామాలు అరుదైనవి. తీవ్రమైన పరిణామాలు దారితీస్తాయి.

**యశ్వంత వర్మ ఎవరు?**  
జస్టిస్ యశ్వంత వర్మ జనవరి 6, 1969న జన్మించారు. ఆయన 1992లో రేవా విశ్వవిద్యాలయం నుంచి న్యాయశాస్త్రంలో పట్టా పొందారు, అదే సంవత్సరం ఆగస్టు 8న న్యాయవాదిగా నమోదు చేసుకున్నారు. తన వృత్తి జీవితపు తొలిసాక్షాత్తులో, ఆయన ప్రధానంగా సివిల్ (పోర్) సంబంధిత కేసులను వాదించారు.

**మిగతా 2లో**

## ఏవితో పెరిగిన రాబడి

**మైనింగ్, రవాణాలో ఆదాయం పెంచుకోగలిగాం**

**2047 నాటికి ట్రిలియన్ డాలర్ ఎకనమీ లక్ష్యం : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** అర్ధశతాబ్దపు అభివృద్ధిని (పిఎం) పంటి అభివృద్ధిని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ఆధునిక టెక్నాలజీ అధునికంగా, వివిధ శాఖల్లో పన్నుల ద్వారా పన్నుల ఆదాయంపై నిరంతరం సమీక్ష, పక్కంపి నిర్వహణతో జీవన్ రెడ్డి ఆదాయం పెరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విశ్లేషణ చేశారు. శుక్రవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో రెవెన్యూ జనరల్స్ అండ్ రిసోర్స్ మెంట్రిజేషన్ క్యాబినెట్ సభ కమిటీ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడారు. ఏం టెక్నాలజీ వినియోగంతో మైనింగ్, రవాణా శాఖల్లో ఆదాయం పెంచుకోగలిగినామని తెలిపారు. అధికారులు మరింత పక్కంపిగా పనిచేసి జిఎస్, క్రస్టర్ మైనింగ్ విభాగాల్లో అక్షరం రవాణా, ఓవర్ లోడ్ వంటి అంశాల్లో పక్కంపి చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. నిరంతరం సమీక్షలు, పన్ను ల నిర్వహణలో పక్కంపి చర్యల మూలంగా కమర్షియల్ టాక్స్ శాఖలో జీవన్ ఆదాయం గత మూడు నెలలుగా 15 శాతం పెరుగుదల కనిపించిందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఇదే తరహాలో రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో సైతం ఆదాయంలో పెరుగుదల కనిపించిందని తెలిపారు. ఆదాయం ఓసరు పెంచుకునేందుకు ప్రతి శుక్రవారం రెవెన్యూ జనరల్స్ అండ్ రిసోర్స్ మెంట్రిజేషన్ క్యాబినెట్ సభ కమిటీ సమావేశం క్రమం తప్పకుండా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.

**మిగతా 2లో**

## తెలంగాణ పై భారత్ ఆందోళన

**పౌరుల రక్షణే మా ప్రాధాన్యమని స్పష్టీకరణ**

**పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 10 :** పశ్చిమ అసియాలో నెల రోజులుగా కొనసాగుతున్న సంఘర్షణకు ముగింపు పలికే లక్ష్యంతో రెండు వారాల అడ్డు విరమణ ఒప్పందం కుదిరినప్పటికీ, ఇస్రాయెల్ దాడులు కారణంగా తెలంగాణలో పెరుగుతున్న పౌర మృతుల సంఖ్య పట్ల భారతదేశం తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. పౌరుల రక్షణే తమ ప్రధాన ప్రాధాన్యత అని నొక్కి చెప్పింది. న్యూఢిల్లీలో జరిగిన అంతర్-సంఘర్షణలకు ప్రతిఘటనగా, ఈ పరిస్థితి వారూ ఆందోళన కరమైనదని అభివ్యక్తించారు. ఈ ప్రాంతంలో మాట్లాడుతూ, ఈ పరిస్థితి వారూ ఆందోళన కరమైనదని అభివ్యక్తించారు. ఈ ప్రాంతంలో మాట్లాడుతూ, ఈ పరిస్థితి వారూ ఆందోళన కరమైనదని అభివ్యక్తించారు.

**జాతీయులు నివసిస్తున్నారని కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో భారీ సంఖ్యలో**

**మిగతా 2లో**

## డ్రగ్స్ నిందితులకు మరి రెండు రోజుల కస్టడీ

**రంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** మొయినాబాద్ ఫామ్ హౌస్ డ్రగ్స్ కేసులో ఆరోపణలు ఎదురవుతున్న మూడు మంది డ్రగ్స్ నిందితులకు మరి రెండు రోజుల కస్టడీకి ఆర్డర్ ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులు మిగిలిన రోజుల్లో మరింత కీలక చర్యలు చేపట్టాలని నిశ్చయించుకున్నారు.

**శీలించిన న్యాయస్థానం ఐదు రోజులు మంజూరు చేయకుండా మరో రెండు రోజుల కస్టడీకి మాత్రమే అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులు మిగిలిన రోజుల్లో మరింత కీలక చర్యలు చేపట్టాలని నిశ్చయించుకున్నారు. విచారణను వేగవంతం చేయనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ కేసును దర్యాప్తు చేస్తోన్న సిట్**

**మిగతా 2లో**

## పాలమూరు ప్రాజెక్టులపై హరీష్ రావు అబద్ధాలు

**ఇచ్చింది మూరెడు, చెప్పుకుంటున్నది బారెడు**

**గొల్లపల్లిపై అసత్య ప్రచారం : మంత్రి జూపల్లి**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** పాలమూరు ప్రాజెక్టుల విషయంలో మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ద్వంద్వ నీతిని అవలంబిస్తున్నారని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ధ్వజమెత్తారు. గత ప్రభుత్వం గొల్లపల్లి రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి జీవోలు ఇచ్చి, ఇప్పుడు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం అడ్డు తగలుతోందని విమర్శించారు. శుక్రవారం సీఎల్సీలో ఎమ్మెల్యేల మధ్య సూడన్ రెడ్డి, వీరభద్ర శంకర్లతో కలిసి ఆయన విచారణలో మాట్లాడారు. 2016లో 25 టీఎంసీల సామర్థ్యంతో రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి రూ.4,177 కోట్లతో జీవో ఇచ్చింది గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని జూపల్లి గుర్తు చేశారు. 2019 మార్చిలో గొల్లపల్లిలో సహజ ద్వంద్వ నీతిని అవలంబిస్తున్నారని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ధ్వజమెత్తారు. గత ప్రభుత్వం గొల్లపల్లి రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి జీవోలు ఇచ్చి, ఇప్పుడు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం అడ్డు తగలుతోందని విమర్శించారు. శుక్రవారం సీఎల్సీలో ఎమ్మెల్యేల మధ్య సూడన్ రెడ్డి, వీరభద్ర శంకర్లతో కలిసి ఆయన విచారణలో మాట్లాడారు. 2016లో 25 టీఎంసీల సామర్థ్యంతో రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి రూ.4,177 కోట్లతో జీవో ఇచ్చింది గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని జూపల్లి గుర్తు చేశారు.

**పట్టించుకోలేదని ఆరోపించారు. పాలమూరు రంగారెడ్డి పనులపై అవాస్తవాలపై అసత్య ప్రచారం : మంత్రి జూపల్లి**

**మిగతా 2లో**

## భూములు కాపాడండి

**రూ. కోట్లు విలువ చేసే భూమిని ఓ మాజీ కబ్జాకు ప్రయత్నం**

**బొన్నర్రు పట్టి 600 మంది రైతులను బెదిరిస్తున్నారని నాదర్ గుల్ 'కబ్జా'పై రంగారెడ్డి జిల్లా అధిష్టాధికారి కలెక్టర్ కు బీఆర్ఎస్ నేతల విసతి**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (ఎంఐ) :** రంగారెడ్డి జిల్లా నాదర్ గుల్ రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 673లో ప్రభుత్వం రైతులకు ఇచ్చిన రూ. కోట్లు విలువ చేసే 373 ఎకరాలను ఓ మంత్రి కబ్జా చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపించారు. బొన్నర్రు అడ్డం పెట్టుకొని ఆరోపించిన మంది రైతులను ప్రాంతం నుంచి వెళ్లగొట్టాలని బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ల్యాండ్ సీనింగ్ యాక్ట్ పరంగా ప్రభుత్వ అధికారులకి గండ్ల కొడుతున్న కాంగ్రెస్ నేతలపై చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కోరారు. అక్రమార్కులు ల్యాండ్ చుట్టూ రేకులతో భారీకేసులు పెట్టాలని మండిపడ్డారు.

**మిగతా 2లో**

## పక్కంపిగా పథకాల అమలు

- కేంద్ర పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి
- అర్హులందరికీ సంక్షేమ ఫలాలు అందాలి
- అన్ని శాఖలు సమిష్టి, సమన్వయంతో పని చేయాలి
- హైదరాబాద్ మహానగరాన్ని రోల్ మోడల్ గా నిలబాలి

**కేంద్ర బౌద్ధ, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలపై విస్తృత అమలును కల్పించడం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర బౌద్ధ గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆధికారులను ఆదేశించారు. పీఎం స్వనిధి యోజన, పీఎం విశ్వకర్మ, స్వచ్ఛభారత అభియాన్, పీఎం ఆవాస్ యోజన, పీఎం ముద్ర లోన్స్, స్టాండ్ ఆఫ్ ఇండియా, పీఎం జన ధన్ యోజన, అలల్ పెన్షన్ యోజన, సురక్ష టీమా యోజన, జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజన, సమగ్ర శిశు అభి రోజుల పోలీసు కస్టడీ విచారణ పూర్తి చేసిన అనంతరం ఈ ముగిరినీ పోలీసులు శుక్రవారం ఉమ్మడి రిపోర్టులో హాజరుపరిచారు. వీవెంపాల పరి

**మిగతా 2లో**



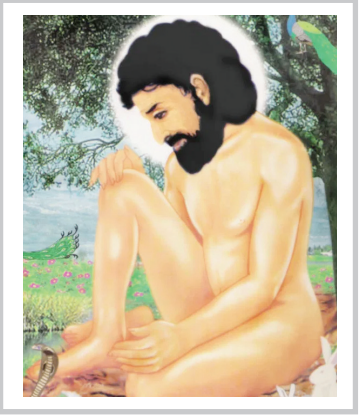




శాసన సభ ఎన్నికల పోలింగ్ త్వరలో జరుగనున్న పశ్చిమ బెంగాల్ లో భయానికి, హింసకు, బెదిరింపులకు, ప్రత్యేకంగా ఎంతమాత్రం అవకాశం ఉండకూడదు. పోలింగ్ బూత్ ల స్వాధీనం, ఓటింగ్ సునాయాసంగా జరుగుతున్నా బూత్ ల వద్ద జామింగ్ వంటివి చేసుకోవడానికి వీలు లేదు. ఈ సారి పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఎన్నికలు భయరహితంగాను, హింసకు సందు లేకుండానూ బెదిరింపులు, దాడులు వంటివి సంభవించకుండానూ జరిగి తీరాలి. - బుద్ధవారం నాడు న్యూఢిల్లీలో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రతినిధులతో పది నిమిషాల పాటు జరిగిన భేటీలో సీఈసీ గ్యానేష్ కుమార్ కుమార్ ఈ విధంగా అభిప్రాయపడ్డారు. వివాదస్పదమైన ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) పై టిఎస్సీ సంఘాలు విమర్శించారు. ఈ సారి ఎన్నికలు ఢిల్లీ అడుపు నుంచి రాజకీయ పక్షపాతం నుంచి ద్వంద్వ ప్రమాణాల నుంచి విముక్తం కావాలి అని అన్నారు. దాంతో ఇక్కడ నుంచి బయటకు పొండి అని బిగ్గరగా వారిపై గ్యానేష్ కుమార్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

### వేమనపద్యం

తనకులేనినాడు దైవంబు దూరును  
తనకు గల్గినేని దైవమేల  
తనకు దైవమునకు తగులాట మెట్టిదో  
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ



### సంపాదకీయం

వరంగల్ లోని కాకతీయ మెడికల్ కాలేజీ ర్యాగింగ్ కేసు జాతీయ వైద్య మండలి (ఎస్ఎస్సీ) దృష్టికి వెళ్లడం, తగిన చర్యల కోసం అది డి ఎం ఇ కి లోబ్ధి రావడం అందోళన కలిగించే అంశం. ప్రజల ప్రాణాలకు భరోసా ఇచ్చే వైద్య విద్యలో ర్యాగింగ్ ఈ సాయుధ విస్తృత దూషణం దాల్చడంలో మన మనస్థత్యం రుజువు అవుతుంది. దానిని తొలగించడంలో తలతగింపుల పాత్ర కూడా కీలకమైనది. ర్యాగింగ్ వంటి ఘటనలు శ్రమి మించడం దేశంలోని విజ్ఞానాన్ని, పరిణామిని బోనులో నిలబెడుతున్నది. వరంగల్ లోని కాకతీయ మెడికల్ కళాశాలలో ఏం బి బి ఎస్ మూడో సంవత్సరం విద్యార్థులు రెండో ఏడాది విద్యార్థులను ర్యాగింగ్ చేయగా పది రోజుల ముందు తెలంగాణ ప్రభుత్వం గోడవ గోడవ రాజీ కుదిరిన తర్వాత జూనియర్ ర్యాగింగ్ దృక్పథాలను వాళ్ళ అమ్మ లో పోస్ట్ చేయడంతో కథ అడ్డం తిరిగింది. కొంతమంది సీని

యర్లు జూనియర్లను మోకాళ్ళపై కూర్చోబెట్టి అందుకు క్షమాపణలు చెప్పించగా అది కూడా వాళ్ళ అమ్మ కి ఎక్కడిది. మూడో సంవత్సరం విద్యార్థులు ఏడుగురిని అరు నెలల పాటు ప్రాథమిక సస్పెన్షన్ చేశారని వార్తలు వచ్చాయి. చిన్నతనంలో తూనుగ రెక్కలు విరిచి భయంకరంగా పట్టుకుని ఉన్న మన అసమ సంస్కృతిలో అంతర్జాతీయ స్థిరపడిపోయిన జాడ్యాలివి. భయం భయంగా కళాశాలలో అడుగుపెట్టే ప్రాప్తి అని పిలిచే కొత్త విద్యార్థులను మరింతగా భయానానానికే గురి చేసి ర్యాగింగ్ ఈ నేపథ్యం నుంచే దూపు దాల్చిందని అనిపిస్తే

శాలలోనూ దీనిని పాటించేవారట. అయితే ఇదంతా కొత్తవారిని చేరువ చేసుకోవడానికి గాని భయపెట్టి శత్రువులను చేసుకోవడానికి కాదు. కానీ ర్యాగింగ్ పేరుతో ఇప్పుడు జరుగుతున్నది మాత్రం యిదే. 2024 ఫిబ్రవరి లో కేరళ వేనాడ్ లోని ఒక పశువైద్య కళాశాలలో సీనియర్లు ర్యాగింగ్ పేరుతో 29 గంటల పాటు భౌతికంగా మానసికంగా తీవ్ర వేధింపులకు పాల్పడిన తర్వాత ఇరవై సంవత్సరాల వయసులోని జూనియర్ విద్యార్థి హృస్వల్ బాజురావుతో శవమై కనిపించాడు. దేశంలో 2022-2024 మధ్య 51 ర్యాగింగ్ తరహా మరణాలు సంభవించాయని సమాచారం. ఇటువంటి ఘటనలలో మన విద్యార్థులలో పేరుకుపోయిన అధిపత్య వర్త మనస్తత్వం అసలు నేరస్థురాలు. దీనిని నిర్మూలించాలి. చట్టబద్ధం కాని ఇటువంటి పద్ధతులను శాశ్వతంగా అంతమొందించాలి.

### రచనలు సంపాదకీయం

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు వంటివంటి రచనలు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లోబ్ధిని సంపాదించాలి సిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

చదువులేపోతే జ్ఞానం రాదు. జ్ఞానం లేకపోతే నైతిక విలువ లుండవు నైతిక విలువలు లేకపోతే అభివృద్ధి సాధ్యం కాదు. ప్రగతి లేక పోతే సంపద ఉండదు. సమాజంలోని అభ్యుదయ వర్గాలకు చదువులే అంటే అభివృద్ధి అభివృద్ధి. నిజమైన విద్య సాధికారిక నిస్తుంది. తప్పని తప్పని ఒప్పుని ఒప్పుని చెప్పగల వైద్యార్యుని ఉంది. సామాజిక తత్వ వేత్త సామాజిక ఉద్దేశ్యాలను మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆధునిక భారతీయ జనాభాను సంఘ సంస్కర్త 'సవయగ వైకాళికుడు. వెనుకబడిన సామాజిక వర్గానికి చెందిన 'పూలే' కులంలో మహారాష్ట్రలోని సతా జిల్లాలో 1827 ఏప్రిల్ 11 వ తేదీన జన్మించారు. భారతదేశంలో కులాలు లేకుండా అవిద్య (నిరక్షరాస్యత) నుండి బయటపడాలని అందుకోరకు అధునిక విద్య అందుడం వంటిది అని పూలే భావించారు.

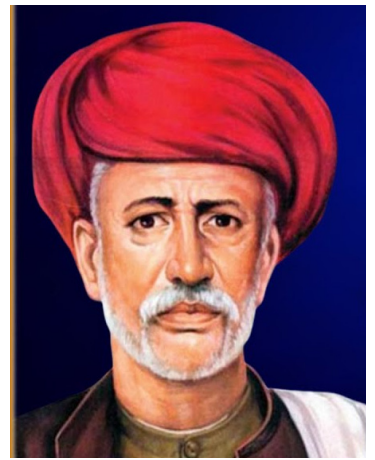
# ర్యాగింగ్.. ఇంకానా!

ఆనందించే మనస్తత్వం గురించి తెలియని వారుండరు. మనలో చాలామంది ఇందుకు పాల్పడి ఉండవచ్చు. కింద పడిపోయినవాడిని మాన నవ్వే తత్వమూ అప్పటిదే. కిందివాడిని అక్కన చేర్చుకోవడానికి బదులు అసహ్యంగా చూకునే అవలక్షణమూ చిన్నప్పటినుంచే వుంది. మనను

తప్ప పట్టలేము. ర్యాగింగ్ పుట్టు పూర్వం లోకీ వెల్లి చూస్తే అది భారతీయ సమాజ వారసత్వం కాదని బోధపడుతుంది. క్రీస్తు పూర్వం 7.8 శతాబ్దాల్లో గ్రీసులో కొత్తగా ఆటలో చేరేవారికి మనోబలం కలిగించడానికి ర్యాగింగ్ చేసేవారట. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత సైనిక కళా

తరహా మరణాలు సంభవించాయని సమాచారం. ఇటువంటి ఘటనలలో మన విద్యార్థులలో పేరుకుపోయిన అధిపత్య వర్త మనస్తత్వం అసలు నేరస్థురాలు. దీనిని నిర్మూలించాలి. చట్టబద్ధం కాని ఇటువంటి పద్ధతులను శాశ్వతంగా అంతమొందించాలి.

## చదువే జానం, చదువే బతుకు



చదువులేపోతే జ్ఞానం రాదు. జ్ఞానం లేకపోతే నైతిక విలువ లుండవు నైతిక విలువలు లేకపోతే అభివృద్ధి సాధ్యం కాదు. ప్రగతి లేక పోతే సంపద ఉండదు. సమాజంలోని అభ్యుదయ వర్గాలకు చదువులే అంటే అభివృద్ధి అభివృద్ధి. నిజమైన విద్య సాధికారిక నిస్తుంది. తప్పని తప్పని ఒప్పుని ఒప్పుని చెప్పగల వైద్యార్యుని ఉంది. సామాజిక తత్వ వేత్త సామాజిక ఉద్దేశ్యాలను మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆధునిక భారతీయ జనాభాను సంఘ సంస్కర్త 'సవయగ వైకాళికుడు. వెనుకబడిన సామాజిక వర్గానికి చెందిన 'పూలే' కులంలో మహారాష్ట్రలోని సతా జిల్లాలో 1827 ఏప్రిల్ 11 వ తేదీన జన్మించారు. భారతదేశంలో కులాలు లేకుండా అవిద్య (నిరక్షరాస్యత) నుండి బయటపడాలని అందుకోరకు అధునిక విద్య అందుడం వంటిది అని పూలే భావించారు.

విద్య విద్యార్థులకు విద్య అందించాడు. విద్య యొక్క విశిష్టతను సమర్థించిన మొదటి సంస్కర్త జ్యోతిరావు పూలే. విద్య విద్యార్థులను ప్రోత్సహించారు. పూలే మహాత్మా విద్యను ప్రోత్సహించారు. విద్య విద్యార్థులకు విద్య అందించాడు. విద్య యొక్క విశిష్టతను సమర్థించిన మొదటి సంస్కర్త జ్యోతిరావు పూలే.

### అల్లుడుగ వర్ణం చైతన్యం కోసం విద్య అయ్యడం పూలే

నిమ్మ వర్ణం చాలా బాలికలకు విద్య అందిస్తే రాజోయే తరం సామాజికంగా ఎదుగుతుంది భావించాడు. అల్లుడుగ వర్ణం ప్రజల చైతన్యం కోసం విద్య అయ్యడం అని ప్రభోదించిన సవ భారత నిర్యోజన జ్యోతిరావు పూలే అని సామాజిక వేత్తల పేర్లకు దగంగున్నారు. పూలే కృషిని చూసి దాక్షిణ్యం అందిస్తే తండ్రి రాజీ అంటూనే ప్రభావితం చేయవచ్చు. తన పిల్లలను బాగా చదివి వాలంటి భావించాడు. అలాగే సమాజంలో బాల్య వివాహాలను నిర్మూలించాలి పూలేతో జ్యోతిరావు పూలే పల్లె జరిగినపుడు వారిద్దరూ మైన్ క్రాఫ్ ఠీవర్ల వారే. సామితిని బాంబులను విద్యార్థులకు లుని చేసి బీదర్ తీర్చిదిద్దే పాఠశాలలను నడిపించాడు. సామితి బాంబు స్త్రీ విద్యకు తొలి మహిళా బీదర్ గా చరిత్రలో నిలిచారు. సమాజ సేవా సంస్కారాన్ని అలవర్చుకొని సామితి బాంబు పూలే షేర్ వ్యాధి బాధితులకు సేవలు చేస్తూ సామితి బాంబు పూలే

1897లో చనిపోయాడు. మరణించే వరకు సేవలను కొనసాగించి ఆదర్శ ఇల్లాలూ ఉపాధ్యాయులూ ప్రసిద్ధి చెందారు. సంఘ సేవకురాలుగా దేశానికి తొలి మహిళా ఉపాధ్యాయురాలుగా ప్రసిద్ధి చెందారు. సమాజం కోసం సంఘ సంస్కరణల కోసం విశేష కృషి చేసిన జ్యోతిరావు పూలే దేశంలో అనేక మంది సంఘ సంస్కర్తలను ఆకర్షించాడు. పూలే మహారాష్ట్ర గుజరాత్ బెంగాల్ వంశాల్ కిత్ర ప్రదేశ్ మధ్య ప్రదేశ్ లో అనేక పాఠశాలలు నెల కొల్పారు. నేడు మనం చూస్తున్న సమాన హక్కులతో కూడిన ఆధునిక విద్య ఆధునిక సైన్సు అభివృద్ధి చేయడానికి పూలే వారిను మార్గం గొప్పదని దాక్షిణ్యం అందిస్తే అంబేద్కర్ పేర్లతో వర్ణం గమనార్హం. పూలే చేపట్టిన సామాజిక సంస్కరణ ఉద్దేశ్యము గట్టిని అగ్రవర్ణాల వారు హత్య చేయడానికి వస్తే వారిని తన సంస్కరణ ఉద్దేశ్యంలో భాగస్వాములను చేసి తమ అనుచరులగా మార్చుకున్న గొప్ప మానవతాదాని. అజాత శత్రువు పూలే బ్రాహ్మణవర్ణంను బీదర్ గా నిర్మూలించాలి హంటర్ కమిషన్ కు చేసిన విజ్ఞప్తిని నాటి బ్రిటిష్ పాలకులు అమలు చేయవలసి సంగ్రహం పట్ట పూలే పాఠకులు చేసి దోపిడీ మీద ప్రచారం చేశారు. కార్మికుల పని గంటలకు తగ్గించడం కోసం పోరాటాలు చేశారు. 16 గంటల పని గంటలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించారు. రోజుకు 12 గంటల పని విధానాన్ని సాధించారు. కార్మికుల హక్కుల భద్రత కొరకు పోరాటం చేశారు. ★ పెత్తందారు దోపిడీ వ్యతిరేకం పూలే! గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో

### శ్రీ పురుష లింగ సమాజత పూలే

శ్రీ పురుషులతో పాటు సమాన విద్య చేతనాలు ఉపాధి అవకాశాలు పొందాలని శ్రీ పురుష 'వివక్షతకు వ్యతిరేకంగా జ్యోతిరావు పూలే పోరాడారు. కుటుంబ వ్యవస్థ రక్షణ అంద సమాజ మనగడ ఆధారపడి వుందని సంతార రథానికి శ్రీ పురుషులు రథ చక్రాల వంటి వారని జ్యోతిరావు పూలే తన రచనలో తమ ఉపన్యాసాలలో ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. మహిళా సాధికారత సాధనకు మహిళా విద్య మహాభివృద్ధికి పూలే చేసిన కృషి ప్రశంస నీయం.

### కులనిర్మూలన తన సమాజం

"గులాంగిరి "సిద్ధం గాని చర్య కోల" గ్రంథాలు రచించి దుర్మార్గులను కుల వ్యవస్థ సమాలంగా నిర్మూలన కావాలని మన పులు' బ్రాహ్మణులు చుట్టిన దాస్య సంకెళ్ల నుండి విముక్తి కావాలని జ్యోతిరావు పూలే పిలుపు నిచ్చాడు. మహారాష్ట్ర లోని పూజే పట్టణములో గోవిందరావు 'బీమావీ బాంబు పూలే దంపతులకు , 1827 ఏప్రిల్ 11 వ తేదీ జన్మించి వెనకబడిన వర్ణాల విముక్తి కోసం శ్రమించి సమాజ సేవలో తరలించిన పూలే దీక్షా లిక జన్మతో 1890 నవంబర్ 28న తేదీన మరణించారు.

నేడుమూరి కనకయ్య 9440245771

మునం నివసిస్తున్న ఈ ఆధునిక కాలంలో ఒక వింతైన, విస్మయకరమైన సామాజిక వికృతి వేళ్ళను కుదురు. రాజ్యాంగం ఇచ్చిన న్యాయసాహాయ ఉన్నాయి. నల్ల కోటు ధరించిన న్యాయమూర్తులు ఉన్నారు. గ్రంథాల నిండా చట్టాలు ఉన్నాయి. కానీ, పిటన్ లోకి సమాజంలోనూ ప్రతి గల్లిలోనూ, ప్రతి ఇంట్లోనూ, స్వాగ్రహణ పట్టుకున్న ప్రతి చేతిలోనూ ఒక అప్రతీక న్యాయమూర్తి తయారయ్యారు. ఈ వీధి న్యాయసాహాయ కు సాక్షాదరాలు అక్కర్లేదు. వాదోపవాదాలతో పనిలేదు. ఒక చూపు, ఒక మాట, ఒక ముద్ర శిక్ష ఖరావైపోయింది. నేటి సమాజం ఒక అర్థం లేని తీర్పుల బజారుగా మారిపోయింది. ఒక వ్యాసం ద్వారా మన ముఖాన్ని మనమే ఒకసారి సామాజిక దర్శనంలో చూసుకున్నాం. మానవ పరిణామ క్రమంలో మెదడు విశ్లేషణ చేయడం నేర్చుకుంది. ఎదురుగా ఉన్నది మిత్రుడూ లేక శత్రుడూ? ప్రమాదమూ లేక రక్షణ? అని అంచనా వేయడం మనకి మనగడకు అవసరమైంది. మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం, ఇతరులను వర్గీకరిం

ఎదుటివారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటానికి పరిమిత మైతే అది వివేకం. కానీ, ఆ అంచనా పరిధి దాటి అవతలి వ్యక్తి ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తక్కువ చేసేలా మారినపుడు అది సంస్కార లోపంగా పరిణమిస్తుంది. మన తెలుగు నేల మీద ఈ జడ్జిమెంట్ సంస్కృతి వేళ్ళనుకుపోయింది. ఉదాహరణకు, ఒక యువతి ఉద్దోషాన్ని రాతి పది గంటలకు ఇంటికి చేరితే, మట్టుపక్కల వారి చూపులోని వెలుకారం, గునగునల్లోని విషం ఆమె క్యారెక్టర్ ను తుత్తునియాల చేస్తాయి. ఒక యువకుడు సైన్ క్రాఫ్ ను సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్దోషాన్ని వదిలి, తన కలను నిజం చేసుకోవడానికి స్టార్ట్ అప్ పెడితే, వీడికి బుద్ధి లేదు, ఉన్నది వదులుకుని కొరివితో తల గోక్కుంటున్నాడు అని తీర్పు ఇచ్చేస్తారు. ఆ నిర్ణయాలు వెనుక ఉన్న కారణాలను తుత్తునియాల చేస్తాయి. ఒక యువకుడు కష్టం, ఆ కలల వెనుక ఉన్న నిజ్రలేని రాత్రులు ఎవరికి అక్కర్లేదు. కేవలం ఫలితం మీదనే, లేదా తమ పాత కాలపు ఆలోచనలకు భిన్నంగా ఉండటం మీదనే ఆధారపడి ముద్రలు వేయడం ఎంతవరకు

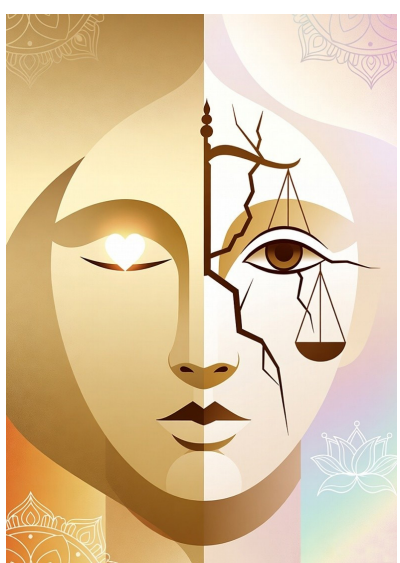
వికృతంగా ఉంటుంది. వారు ఒక పొరపాటు చేస్తే చాలు, వారి గతాన్ని, వారి కుటుంబాన్ని లాగి మరి త్రోసివేసి వేస్తారు. సదరు వ్యక్తి పశ్చాత్తాపం వ్యక్తం చేసినా, క్షమాపణ కోరినా, ఆ కడిబిల్ల మాకులు కంటికి దొరికినా, అక్కడ సానుభూతి కంటికి దొరికినా ముఖ్యం. ఎదుటి వ్యక్తి మానసిక క్షోభ పడుతుంటే, అక్కడ కొందరికి అది ఒక విషాదం. ఈ కన్సిల్ కల్చర్ (Cancel Culture) మనీషియోని దరయన చంపేస్తోంది. మన సమాజం ఇచ్చే తీర్పులు ఎప్పుడూ నిష్పక్షపాతంగా ఉండవు. అక్కడ వ్యక్తుల సామాజిక, ఆర్థిక చోదాని బట్టి తీర్పు మారుతూ ఉంటుంది. ఒక బంధు సాన్నిహిత్యవేత్త కొడుకు డ్రంట్ అంటే డ్రైవ్ కేసులో దొరికితే, పాపం కూర్చాడు, ఒక్కటి ఉన్నట్టున్నాడు అని సానుభూతి చూపే గొంతులు, అదే పని ఒక పేద డ్రైవర్ చేస్తే వీళ్లే సమాజాన్ని పాడు చేస్తున్నారు. కలిసొచ్చినా అది గల్గిస్తాయి. లింగ వివక్ష విషయంలో వైతే ఈ తీర్పులు మరి దారుణం. ఒక పురుషుడు విదాకులు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఎదుటి వ్యక్తి జీవితం మనకు అర్థం కానప్పుడు, మౌనంగా ఉండటం అత్యున్నత సంస్కారం. అదగని సలహా, అవసరం విమర్శ అపరాధాలని గుర్తు. ఎదుటి వ్యక్తి స్థానంలో అపరాధాలని గుర్తు. ఎదుటి వ్యక్తి స్థానంలో నిలబడి ఆలోచించడం అలవాటు కనుకో వాలి. ఒకరు ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నారంటే దాని వెనుక మనకు తెలియని ఎన్నో బాధలు, పోరాటాలు ఉండవచ్చు. ఆ కథ తెలియకుండా కైమకా టిల్ల తీర్పు చెప్పడం మూర్ఖత్వం. మన పిల్లలకు ర్యాంకులు, మార్కులు నేర్పడం కంటే మనసులను గౌరవించడం నిర్వాణం. అతడు వేరుగా ఉన్నాడు అని వెళ్ళిపోయిన కారణం, వేరుగా ఉండటం ఒక ప్రత్యేకత అని వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. వైవిధ్యాన్ని గౌరవించే సమాజమే నిజమైన ఆలోచనాత్మక సమాజం. సోషల్ మీడియాలో ఏదైనా టైమ్ చేసే ముందు ఒక్క ప్రణాళిక అగడి. నేను రానే ఈ మాట ఎదుటి వ్యక్తిని ఎంత దెబ్బతీస్తుంది? అని ఆలోచించండి. విమర్శ నిరాశా త్వకం ఉండాలి కానీ విద్వంసకరంగా కాదు. బివ

## నియోజకవరాల పునర్విభజనపై ఉత్కంఠ

లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశం మళ్ళీ తెరపడికి వచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా అత్యంత ఉత్కంఠ రేఖల్లో ఉన్న లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లు ఈ నెలలోనే పార్లమెంటు ముందుకు రానుందని తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం తెందు రోజుల ప్రత్యేక పార్లమెంటు సమావేశాలను నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. 2026 తర్వాత నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశం గతంలో రాజ్యాంగ సవరణ చేయగా, ఉమ్మడి ఆ గడువు సమీపించడంతో కేంద్రం ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని భావిస్తోంది. ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందితే ప్రస్తుతం ఉన్న 543 లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్య గణనీయంగా

## విమర్శించే కన్ను కంటే.. అర్థం చేసుకునే మనసు మిన్న

ఒక పురుషుడు విదాకులు తీసుకుంటే అతని కెరీర్ ముఖ్యం, సర్దుకోలేకపోయాడు అని అంటారు. అదే ఒక స్త్రీ విదాకులు తీసుకుంటే, ఆమె వద్దటి బాలికని, సంప్రదాయాలు తెలియవని ముద్ద వేస్తారు. అంటే, ఇక్కడ తప్పు ముఖ్యం కాదు, ఆ తప్పు చేసింది ఎవరు అనే దాని మీద శిక్ష ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది కేవలం విమర్శ కాదు, బలహీనుల మీద బలవంతులు చూపే అణగారినత. అధికారం ఉన్నవాడికి నీతులు చెప్పే డైర్యం సమాజానికి లేదు, అందుకే బలహీనుడిని బలిపశువును చేస్తోంది. ఈ నిరంతర విమర్శలు, తీర్పులు వ్యక్తులపై ఎటు వంటి ప్రభావం చూపుతాయో మనం ఎప్పుడైనా ఆలోచించామా? నేటి తరం యువతలో పెరుగుతున్న ఆందోళన (Anxiety), కుంగబడిత (Depression) వెనుక ఈ సామాజిక ఒత్తిడి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తోంది. నేను ఏం చేసినా లోకం ఏదీ ఒకటి అంటుంది అనే భయం సృజనాత్మకతను చంపిస్తోంది.



తీసుకుంటే అతని కెరీర్ ముఖ్యం, సర్దుకోలేకపోయాడు అని అంటారు. అదే ఒక స్త్రీ విదాకులు తీసుకుంటే, ఆమె వద్దటి బాలికని, సంప్రదాయాలు తెలియవని ముద్ద వేస్తారు. అంటే, ఇక్కడ తప్పు ముఖ్యం కాదు, ఆ తప్పు చేసింది ఎవరు అనే దాని మీద శిక్ష ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది కేవలం విమర్శ కాదు, బలహీనుల మీద బలవంతులు చూపే అణగారినత. అధికారం ఉన్న వాడికి నీతులు చెప్పే డైర్యం సమాజానికి లేదు, అందుకే బలహీనుడిని బలిపశువును చేస్తోంది. ఈ నిరంతర విమర్శలు, తీర్పులు వ్యక్తులపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతాయో మనం ఎప్పుడైనా ఆలోచించామా? నేటి తరం యువతలో పెరుగుతున్న ఆందోళన (Anxiety), కుంగబడిత (Depression) వెనుక ఈ సామాజిక ఒత్తిడి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తోంది. నేను ఏం చేసినా లోకం ఏదీ ఒకటి అంటుంది అనే భయం సృజనాత్మకతను చంపిస్తోంది. ఎంతో మంది అద్భుతమైన కళాకారులు తమ ప్రతిభను బయటపెట్టుకుండా లోపలే దాచుకుంటున్నారు. కారణం సమాజం ఏమనుకుంటుంది? అనే భయం. ఎంతో మంది వ్యవసాయకులు తమ కొత్త ఆలోచనలను కార్పొరేషన్లతో పోషించే ప్రాజెక్టుల వచ్చే పోషకాలను భరించలేమని వారు నానక దుగు చేస్తున్నారు. అంతకంటే దారుణం ఏమిటంటే, అనేక ఆత్మహత్యల మూలాలు ఈ సామాజిక వివేకత లోనే ఉన్నాయి. మనకి తాను చేసిన తప్పు, ఆ తప్పును లోకం ఎత్తిచూపే తీరుకే ఎక్కువ కృంగిపోతున్నాడు. బ్రతికే హక్కు కోల్పోయాను అనే భావన కలిగించడంలో మన తీర్పులే ప్రధాన కారకాలు. ఈ స్థితి ఉన్న మనం బయటపడలేమా? ఖచ్చితంగా పడవచ్చు. కానీ అది చట్టాల ద్వారా సాధ్యం కాదు, మన వ్యక్తిగత ఆలోచనా విధానంలో మార్పు రావాలి. ప్రతి విషయం మీద మన అభిప్రాయం

రగా ఒక్క మాట ఇతరుల మీద తీర్పులు చెప్పే ముందు, ఒకసారి అర్థం ముందు నిలబడి మనల్ని మనం చూసుకుందాం. మనలో తప్పులు లేవా? మన జీవితంలో బీకటి కోణాలు లేవా? మనం ఎప్పుడూ పొరపాట్లు చేయలేమా? అందరం మనసులమే, అందరికీ లోపాలు ఉంటాయి. విమర్శించే కళ అర్థం చేసుకునే కళ గొప్పది అనేది సాధ్యమైన కళం. తీర్పు చెప్పే అధికారం ఆ భగవంతుడికే లేక ప్రకృతికే వదిలించాం. మనం చేయగలిగిందల్లా ఎదుటి వ్యక్తికి చేయవలసినవ్వడం. పొరపాటు చేస్తే సదిద్దుకునే అవకాశం ఇవ్వడం. ఒక సమాజం ఎప్పుడు నాగ రికత చెందుతుందంటే అక్కడ బలహీనులకు భద్రత ఉన్నప్పుడు, భిన్నత్వం కలిగిన వారికి గౌరవం దక్కినప్పుడు, వైఖర్యం చెందిన వారికి మళ్ళీ నిలబడి వెనుకబడినా ఉన్నప్పుడు. మనం తీర్పు చెప్పే సమాజం (Judging Society) నుండి అర్థం చేసుకునే సమాజం (Understanding Society) వైఖర్యం ప్రయాణించాలి. ఆ మార్పు రేపు ఎప్పుడూ చూడవచ్చు వ్యక్తి గురించి మీరు ఇప్పుడు మాట్లాడే మాటతోనే మొదలవాలి. కరుణ లేని విజ్ఞానం కంటే, ప్రేమతో కూడిన మౌనం మిన్న. లోకాన్ని మార్చడం కంటే, మన మాటలను మార్చడం. అదే అవలైన మానవత్వం.



దర్శిణ భారత రాష్ట్రాల మధ్య రాజకీయ సంఘటనలు తనూ కాపాడాలని అవసరం కూడా ఈ ప్రక్రియలో కేటకం కూడా మారింది. జనాభా నియంత్రణను సమర్థించాలని అవులు చేసిన తమిళనాడు, కేరళ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణ వంటి దక్షిణ రాష్ట్రాలు తమ స్వీయ సంఖ్య తగ్గుతుందేమోనని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. మరోవైపు జనాభా భారీ పెరిగిన ఉత్తర ప్రదేశ్, బీహార్ వంటి రాష్ట్రాల్లో స్వీయ సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగి అవకాశముంది. మరో ముఖ్య సెయంగా ఉమ్మడి ఆ గడువు సమీపించడంతో కేంద్రం ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని భావిస్తోంది. ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందితే ప్రస్తుతం ఉన్న 543 లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్య గణనీయంగా











# కొర్రలు వర్సెస్ గోధుమ రవ్వ.. మార్మింగ్ బ్రేక్ఫాస్ట్లో ఏది బెటర్..!

కొర్రలు అధిక ఫైబర్, కార్బియం, ఐరన్ కలిగి బరువు తగ్గింపు, మధుమేహ నియంత్రణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గోధుమ రవ్వలో ఫోలిన్, కొర్రలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఎముకలను బలపరుస్తాయి, రక్తక్రిమిని నివారించుతాయి.



శక్తినిచ్చి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొర్రలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉత్తమమైన ఎంపిక. కొర్రలు పైబర్ ఎక్కువగా ఉండి ఎక్కువసేపు ఆకలి రాకుండా చేస్తాయి. కొర్రలు కార్బియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ిజు కార్బోహైడ్రేట్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఎముకలు, రక్తం, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొర్రలలో అధిక మొత్తంలో కార్బియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గోధుమ రవ్వ శరీరానికి శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుంది. డైట్ లెక్కాన్ని బట్టి ఈ రెండింటినీ ఎంచుకోవాలి. శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి గోధుమ రవ్వ సరిపోతుంది. బరువు తగ్గే డైట్లో కొర్రలు ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలంటే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న కొర్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. కొర్రలు కడుపుకు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కొర్రలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరం. ఎందుకంటే, ఇందులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి.. అంటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మలబద్ధకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరానికి కావాలిన శక్తి లభిస్తూ అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల్లోనే గోధుమ రవ్వ బుడిక అలవాటు పడిపోతారు. కొర్రలలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు ఎక్కువ సేపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కొర్రలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనిమియా) నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరలని అమినో ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజుకో అరటిపండు తింటే..

బాటలో ఉండే అరటిపండు తింటే డాక్టర్లకు దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో, ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడటంలో అరటిపండును మించిన పండు లేదని పరిశోధనలో తేలింది. అందుకే దీనిని పోషక అమ్మకం అని పిలుస్తారు. పోషకాల గని: ఒక అరటిపండును కేవలం చిరుతిండిగా చూడకూడదు. ఇది పోషకాల పవర్ హౌస్. ఒక సాధారణ పరిమాణంలో ఉండే అరటిపండు సుమారు 105 కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. ఇందులో 1.29 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3.07 గ్రాముల ఫైబర్ ఉండటంతో పాటు విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే 88.4 గ్రాముల నీటి శాతం శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కొవ్వు శాతం దాదాపు శూన్యం కావడంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా దీనిని నిరభయంతరంగా తీసుకోవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రాణవాతం: అరటిపండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచుతుంది.



ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్ పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియాకు అవకాశం మారుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ముగియక మూత్రం పుడుతుంది. పచ్చి అరటిపండ్లలో ఉండే యాంటీ అల్టర్ గుణాలు కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడమే కాకుండా కడుపు లోపలి పొరుగు రక్తిస్తాయి. తద్వారా అల్సర్లు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో మేటి: ప్రస్తుత ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో రక్తపోటు అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి, రక్తనాల ర ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రోజు ఒక అరటిపండు తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. తక్షణ శక్తి - ఒత్తిడి నివారణ: పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత నిరసంగా అనిపిస్తే.. అరటిపండు ఒక ఇన్స్టంట్ ఎనర్జీ బాస్టర్ లా వనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు తక్షణ శక్తినిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.

## చిన్న వయసులోనే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు

కారణం అదేనని అంటున్న నిపుణులు!

చిన్న వయసులోనే పిల్లలకు మెల్లల్లో మానసిక అభివృద్ధి కుంటుండుతుంది. పిల్లలు ఈ మెల్లల్లో ఫోన్లకు ఎంతగా బానిసయ్యారంటే తమ తల్లిదండ్రులతో కూడా సమయం గడపడం లేదు. వారి సులభమైన మెల్లల్లో ఫోన్లను లాక్కుంటే తీవ్ర స్థాయిలో కోపం, ఆసహనం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మెల్లల్లో ఫోన్లు, టీవీలు పిల్లల బాల్యాన్ని దోచుకుంటున్నాయని చందో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి కాలంలో పిల్లలు బదులు ఆడుకునే బదులు టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు వాడుతూ సమయం గడుపుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుత్వంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. న్యూజీల్యాండ్ లోని డాక్టర్ జాన్ జైన్ గొప్ప మాటలున్నాయి.. సాధారణంగానే నేటితరం తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. అంతేకాకుండా పిల్లలు అల్లరి కారణం అవుతున్నారు. ఇది పిల్లల మానసిక సమస్యలకు మరలొక దిగజారుతుంది. అంతేకాకుండా వారి సామాజిక, శారీరక అభివృద్ధి కూడా కుంగిపోతుంది. అటు, క్రీడలు వంటి సహజ కార్యక్రమాలకు వారికి అవకాశం తగ్గవుతుంది. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో పాటు తమకు తాముగా కలిగిన పరిమితులను విస్తరించడం వంటి కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం మంచిది అన్నారు. 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్న పిల్లలను మెల్లల్లో ఫోన్లు ఫార్మింగ్ ద్వారా ఉంచాలి. వారికి



వీడియో కార్స్ చేయడానికి కూడా ఆసక్తి పెంచుతుంది. ఈ వయసులో స్ట్రీమ్ వాడకం వల్ల మెదడు అభివృద్ధిపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసున్న పిల్లలకు స్ట్రీమ్ సమయం చాలా పరిమితం చేయాలి. చదవడానికి ఉపయోగించినప్పటికీ రోజుకు 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వకూడదు. వారిని ఆన్లైన్ గేమ్స్, వీడియోలు, రిటీల్ గుర్తులు ఉంచాలి. వీటిని స్ట్రీమ్ పాటు మెల్లల్లో ఫోన్లు ఉపయోగించే సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి.

# అవిసె గింజలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..

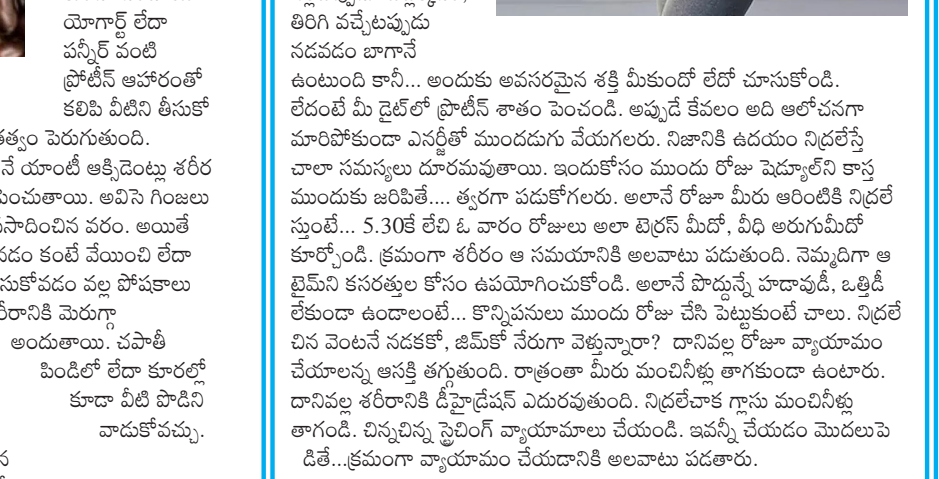
ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నో రకాల విదేశీ ఆహార పదార్థాల కోసం వెతుకుతూ ఉంటారు. కానీ మన పంటగింజలలోనే పోషకాల గని దాగి ఉంది చాలామందికి తెలియదు. అవే 'అవిసె గింజలు'. చూడటానికి చిన్నవిగా కనిపించినా, ఇవి చేసే మేలు మాత్రం అపారం. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ, పెరుగు తున్న బరువును అదుపు చేయడంలోనూ ఇవి మ్యూజిక్ లా పనిచేస్తాయి. నేటి కాలంలో ఒత్తిడి, సరిగ్గా లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అవిసె గింజలు ఒక సహజ నిర్ణయించదగిన మందుగా ఉపయోగపడతాయి. అవిసె గింజల్లో ఒక్కొక్కటి 3 ఫ్లావోనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా లైనోలిక్ యాసిడ్ (ంబం) గుండె కండరాలను బలపరచడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని

వాపులను తగ్గిస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఈ గింజలను ప్రతిరోజూ ఒక చిండా పొడి రూపంలో లేదా స్టూటిల్లో కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల గుండె పదిలంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో అవిసె గింజలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఇందులో ఉండే కరగని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజం రేటును పెంచి, శరీరాన్ని మరుకుగా ఉంచుతుంది. వీటి లేదా



వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ముగ్గుర వ్యాధిలో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా 5 2 దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి. యోగార్ట్ లేదా పన్నీరీ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

ఈ రోజుల్లో వ్యాయామం చేయడం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. ముఖ్యంగా ఇల్లు, ఆఫీసు బాధ్యతలతో సతమతమయ్యే మహిళలు తప్పనిసరిగా కొంత సమయాన్ని ఇంకొకసారి కేటాయించుకోవాలి. అయితే, చాలా గట్టి తీర్మానం చేసుకున్నా ఆచరణలో అమలు చేయలేకపోతారు చాలామంది. అలాంటివారిలో మీరు ఉన్నారా? అయితే ఇలా చేసి చూడండి. వ్యాయామం చేయాలంటే పొద్దున్నే నిద్రలేచాలి. అలసటగా నిద్రపోయే అలవాటు ఉన్న చాలామందికి ఇది చాలా కష్టమైన పని. ఇంకొకరేకేటా ఉదయాన్నే వంట చేయాలి. పిల్లల్ని స్నానం చేసి పంపాలి... ఇలా బోలెడు పనులుంటాయి. మీరు ఏ కంట్రీలో? అలాగని పర్యవేక్షకులకు దూరమైతే ఎలా? రోజులో కనీసం అరగంటలైనా సమయం దొరుకుతుంది దేమా చూడండి. అప్పుడే కేటాయించుకోండి. ఇంకా ఏ కారణం ఇంటి పనుల్లో భాగంగానే... ఏ పని చేస్తే ఎంతో వ్యాయామ ఫలితం వస్తుంది? మన దాన్ని ఒత్తిడితో కాకుండా మైండ్ ఫుల్ గా చేయండి. ఆఫీసుకి వెళ్లేటప్పుడు మెట్లక్కడ, తిరిగి వచ్చేటప్పుడు నడవడం బాగానే ఉంటుంది కానీ... అందుకు అవసరమైన శక్తి మిక్కుంటే లేలే చూసుకోండి. లేదంటే మీ డైట్లో ప్రోటీన్ శాతం పెంచండి. అప్పుడే కేవలం అది అలోచనగా మాటాడకుండా ఎనర్జీతో ముందుకు వెళ్తుంటారు. నిజానికి ఉదయం నిద్రలేస్తే చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇంకొకసారి ముందు రోజు షెడ్యూల్ ను కాస్త ముందుకు బదిలీ చేస్తూ... త్వరగా పడుకోగలరు. అలానే రోజూ మీరు అరటికి నిద్రలేస్తుంటే... 5.30 లేచి 5. వారం రోజులు అలా బెల్ట్రెన్ మీట్, వీటి అరుగుమీట్ కూర్చోండి. క్రమంగా శరీరం ఆ సమయానికి అలవాటు పడుతుంది. నెమ్మదిగా ఆ బెల్ట్రెన్ కనెక్ట్ కోసం ఉపయోగించుకోండి. అలానే పొద్దున్నే పూర్తిగా ఉంటే లేకుండా ఉండాలంటే... కొన్నిసమయాల ముందు రోజు చేసే మెట్లకుంటే చాలా. నిద్రలేచిన వెంటనే నడకకో, జిమ్ కో నేరుగా వెళ్తున్నారా? దానివల్ల రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న ఆసక్తి తగ్గుతుంది. రాత్రంతా మీరు మంచినిళ్లు తాగకుండా ఉంటారు. దానివల్ల శరీరానికి దీహాదేవ్ ఎదురవుతుంది. నిద్రలేచాక గ్లాసు మంచినిళ్లు తాగండి. చిన్నచిన్న స్టైలింగ్ వ్యాయామాల చేయండి. ఇవన్నీ చేయడం మొదలుపెడితే... క్రమంగా వ్యాయామం చేయడానికి అలవాటు పడతారు.



# ఈ మ్యాజిక్ డ్రింక్ తాగితే 30 రోజుల్లో పొట్ట కొవ్వుకు చెక్

బరువు తగ్గాలని అంటే గంటల తరబడి జిమ్లో కష్టపడాలి లేదా కడుపు మాదుకుని కలిగిన పొట్ట కొవ్వును అని చాలామంది భయపడుతుంటారు. అయితే కేవలం వ్యాయామం, తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే బరువు తగ్గడం సాధ్యం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన

కలిగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. అంటే రు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న సమయంలో కూడా క్యాలరీలు ఖర్చయ్యాలా ఈ పానీయం ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ డ్రింక్లో మరో ముఖ్యమైన పదార్థం 'చియా విత్తనాలు'. ముందుగా నానబెట్టిన ఒక స్కూప్ చియా విత్తనాలను ఈ పానీయంలో కలుపుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) పుష్కలంగా ఉండటం తద్వారా పొట్ట



వ్యర్థాలను, విషవత్తులను ఎన్నికొక్కప్పుడు బయటకు పంపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. శరీరాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రం చేయకపోతే రు ఎంత కష్టపడతానా వెయిట్ లాస్ అనేది చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఇక్కడ మనకు 'డిటాక్స్ డ్రింక్' ఎంతో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో మెటబాలిజం (జీవక్రియ) పాత చాలా కీలకం. ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ కోసం ఒక గ్లాస్ బాటిల్లో రెండు స్కూప్స్ స్వచ్ఛమైన తేనె, అర నిమ్మకాయ రసం తీసుకోవాలి. తేనె మన శరీరానికి తక్షణ

చేసుకున్న వెంటనే తాగకూడదు. కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే అందులోని పోషకాలన్నీ సీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా మేరంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజూ ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర పక్రియ. ఇలాంటి డిటాక్స్ డ్రింక్ ను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీటిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

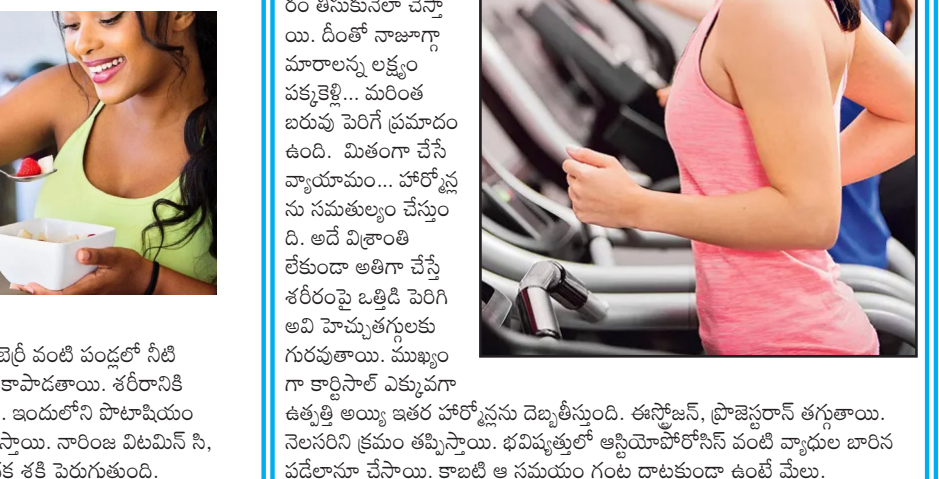
చేసుకున్న వెంటనే తాగకూడదు. కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే అందులోని పోషకాలన్నీ సీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా మేరంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజూ ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర పక్రియ. ఇలాంటి డిటాక్స్ డ్రింక్ ను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీటిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ముగ్గుర వ్యాధిలో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా 5 2 దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి. యోగార్ట్ లేదా పన్నీరీ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

## ఫిట్ నెస్ అంటే ప్రాణమా..!

## బాడీ డీహైడ్రేట్ కాకుండా చేసే మ్యాజిక్

చేయడం వల్ల కడుపులో ఆసాకర్యం కలుగుతుంది. కానీ పండ్లు చాలా తేలికగా ఉండి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్ నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల వర్షపుల్ మధ్యలో ఆకలి వేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, శరీరం చాలా తేలికగా అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు వెనుక ద్వారా పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలను మన శరీరం కోల్పోతుంది. అరటిపండ్లు, నారింజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల పట్టణాలను కాపాడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె స్పందనను క్రమబద్ధీకరించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. బెల్లెర్, యాపిల్, డ్రాక్స్ వంటి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఆక్సిజనం ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పండ్లలోని పోషకాల కళా సమ్మేళన నివారించి, కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. పుష్పకాయ, నారింజ, సాబెరెట్ వంటి పండ్లలో సీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే వర్షపుల్ చేసేటప్పుడు శరీరం దీహాదేవ్ ను గురి కాకుండా ఇవి కాపాడతాయి. శరీరానికి అవసరమైన తేమను అందిస్తూనే వర్షపుల్ ఎనెర్జీగా జరిగే చాలా మార్గాలు. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-చర్మపుల్ ఫ్రెడ్. ఇందులోని పొటాషియం, సోడియం, నారింజ విటమిన్ సి, కండరాల పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. యాపిల్ లోని పీచు పదార్థం, సహజ చక్కెరలు రోజూ స్థిరమైన శక్తిని ఇస్తాయి. నారింజ పొటాషియం సి, సీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గో నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.



## అతి వద్దు సుమీ!

అమ్మాయిలకు అందంపైనా, ఆరోగ్యంపైనా స్పృహ రోజు రోజు పెరుగుతోంది. దీంతో తక్కువ సమయంలోనే బరువు తగ్గాలని కొందరు.. దృఢంగా మారిపోవాలని మరికొందరు అతిగా వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ప్రయోజనాలు నంగతి దేవుడెరుగు.. దుస్వభావాలు తప్పవంటున్నారని నిపుణులు. అది ఎలాంటి పరిస్థితికి దారితీస్తుందో తెలుసా? వ్యాయామం చేయడం వల్ల సీటింగ్ హోర్నెస్ వర్షపుల్ ఒత్తిడి హోర్నెస్ ను తగ్గిస్తాయి. అయితే, మితిమీరి వర్షపుల్ చేయడం వల్ల కార్మిన్ అనే సైన్ హోర్నెస్ కూడా ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. దీంతో శరీరమే కాదు... మనసు అలసిపోతుంది. కాబట్టి తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి రోజూ 45 నిమిషాల నుంచి గంట వరకు కనరత్తులకు కేటాయించుకుంటే సరిపోతుంది. అధిక వ్యాయామం వల్ల గ్రెలిన్ వంటి ఆకలి హోర్నెస్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో కనరత్తులతో కలిగించిన కెలోరీలు కంటే ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో నాజుగా మారాలన్న లక్ష్యం పక్కెళ్ళి... మరింత బరువు పెరిగి ప్రమాదం ఉంది. మితంగా చేసే వ్యాయామం... హోర్నెస్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. అదే విశ్రాంతి లేకుండా అతిగా చేస్తే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరిగి అది హామ్యతగ్గులకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా కార్మిన్ అవుతున్నా ఉత్పత్తి అయ్యే ఇతర హోర్నెస్ ను దెబ్బతిస్తుంది. ఈనోజ్, ప్రాజెన్లన్ తగ్గుతాయి. నెలసరిని క్రమం తప్పిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధుల దారిని పడేలానా చేస్తాయి. కాబట్టి ఆ సమయం గంట దాటకుండా ఉండే మేలు.

# ఫార్యాకు ముడిపదార్థాల సరఫరా పెంపు

పశ్చిమానూరు సంక్షోభం నేపథ్యంలో, బెషధ రంగానికి అవసరమైన కీలక ముడిపదార్థాల సరఫరాను ప్రభుత్వం పెంచుతోంది. దేశీయంగా ప్రాథమిక బెషధాల తయారీలో అటంకాలు ఎదురవుతున్నందున చూసేందుకు ప్రాధాన్యమిస్తోంది. పశ్చిమానూరు యుద్ధానికి ముందు, బెషధ రంగానికి ముడిపదార్థాలు గుజరాత్ లోని కాండ్లా నాకాశ్రయం ద్వారా అధికంగా వచ్చేవి. అక్కడి నుంచి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్లేవి. యుద్ధం వల్ల ఈ దిగుమతులకు అవరోధాలు ఎదురవుతున్నాయి. అయినా కూడా బెషధ రంగానికి కీలకమైన ప్రొపిలీన్, అమోనియా, థెన్ వంటి వాటిని, ప్రాధాన్యతకు అనుగుణంగా, దామాషా పద్ధతిలో బెషధ సంస్థలకు అందిస్తున్నట్లు బెషధశాఖ సంయుక్త కార్యదర్శి టీఎల్ సత్యప్రకాశ్ వెల్లడించారు. ప్రొపిలీన్ సు

# రిఫైనరీ మార్జిన్లపై పరిమితి

## దేశీయ ఇంధన విక్రయాలపై నష్టాలు తగ్గించడానికే

దేశీయంగా ఇంధన సరఫరా మెరుగు పరచేందుకు, ఎగుమతులపై విన్ డిఫెండ్ పన్ను విధించిన ప్రభుత్వం... తాజాగా రిఫైనరీ మార్జిన్లపై పరిమితి విధిస్తోందని విశ్లేషణీయ వర్గాలు తెలిపాయి. అంతర్జాతీయంగా ముడిపదార్థాల ధర భార పెరిగినా, దేశీయంగా పెట్రోల్, డీజిల్ రిఫైనరీ ధరలను సవరించలేదు. దీనివల్ల చమురు మార్కెటింగ్ సంస్థలు (ఓఎస్ఐ) భారీగా నష్టపోతున్నాయి. ముడిపదార్థాలను తగ్గి చేసి, పెట్రోల్ డీజిల్ వంటి ఇంధనాలకు మార్కెట్ రిఫైనరీల మాత్రం... ఓఎస్ఐ లకు దిగుమతి ధర ప్రకారమే సరఫరా చేయడం ఇందుకు నేపథ్యం. ఓఎస్ఐ లకు నష్టాలు తగ్గించేందుకు రిఫైనరీ మార్జిన్లపై కోత విధించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. దేశీయ సరఫరాలో కొరత నివారణకు: అంతర్జాతీయంగా చమురు సరఫరాలో అటంకాలు ఏర్పడుతున్నాయి. దేశీయంగా కూడా ఈ ప్రభావం పడుతోంది. ముడిపదార్థాలను ఇక్కడ



చుద్ది చేసి, విదేశాలకు పెట్రో ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేస్తే కంపెనీలకు అధిక లాభం వస్తుంది. అయితే సరఫరాలకు తక్కువగా ఉన్నందున, దేశీయంగా కొరత తలెత్తకూడా చూసేందుకు గత నెలలో డీజిల్, విమాన ఇంధనం (ఎటీఎఫ్) ఎగుమతులపై ప్రత్యేక అదనపు సుంకాన్ని (ఎన్ఎఓ) ప్రభుత్వం విధించింది. దీంతో పాటు రిఫైనరీ మార్జిన్లను మార్కెట్కు 15

దాలర్లకు పరిమితం చేసినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే లీటరుకు రూ. 60 తగ్గించి ఇప్పుడు ఓఎస్ఐలు: రిఫైనరీల దిగుమతి చేసుకుని, తమకు విక్రయించే పెట్రోలియం ఉత్పత్తులపై లీటరుకు రూ. 60 వరకు తగ్గించి చెల్లించాలని చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు (ఓఎస్ఐలు) ఇప్పటికే నిర్ణయించాయి. మార్కెట్ ద్వితీయాధికారి కీలక డీజిల్ పై రూ. 22.34, ఏప్రిల్ తొలి పక్షం రోజులకు రూ. 60.24 తగ్గించి చెల్లిస్తున్నారు. ఏటీఎఫ్ లీటరుకు రూ. 50.56 రాయితీ, కిరో

# సిప్ పెట్టుబడుల్లో సీరికాత్త రికార్డు

మ్యూచువల్ ఫండ్ పథకాల్లోకి మార్చి నెలలో సిప్ పెట్టుబడులు రికార్డు స్థాయిలో సమోదయ్యాయి. ఫిబ్రవరి నెలలో సిప్ రూపంలో రూ. 29,845 కోట్లు రాగా.. మార్చిలో సిప్ ఇన్వెస్ట్మెంట్లు 8

శాతం వృద్ధితో రూ. 32,087 కోట్లుగా సమోదయ్యాయి. గతదాది మార్చిలో సమోదయ్యాయి. 25,925 కోట్లతో పోలిస్తే ఈ తరహా పెట్టుబడుల్లో 24 శాతం వృద్ధి సమోదయ్యింది. ఈ మేరకు అసోసి



యేషన్ ఆఫ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఇన్ ఇండియా (Amfi) మార్చి నెల గణాంకాలను శుక్రవారం వెలువరించింది. భౌగోళిక ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నా ఈక్విటీ ఆధారిత మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో కి నిధులు ప్రవాహం కొనసాగింది. అంతకుముందు నెలతో పోలిస్తే 56 శాతం వృద్ధితో రూ. 40,450 కోట్లు పెట్టుబడులు వచ్చింది. యూఎఫ్ఐ వెల్లడించింది. మార్చిలో ఒడవొడుకులు, అంతర్జాతీయంగా అనిశ్చితులు కొనసాగినప్పటికీ ఈక్విటీ పథకాల పట్ల నమ్మకాన్ని ఇది తెలియజేస్తోందని యూఎఫ్ఐ పేర్కొంది. ముఖ్యంగా ఫ్లేక్స్ క్యాప్, మిడ్ క్యాప్, స్మాల్ క్యాప్ పథకాల్లోకి ఎక్కువ నిధులు వెళ్ళాయి. ఫ్లేక్స్ క్యాప్ ఫండ్స్ లోకి అత్యధికంగా రూ. 10 వేల కోట్లు, స్మాల్ క్యాప్ ఫండ్స్ లోకి రూ. 6,263 కోట్లు, మిడ్ క్యాప్ ఫండ్స్ లోకి రూ. 6,063 కోట్లు చొప్పున పెట్టుబడులు వచ్చాయి. డివిడెండ్ ఈల్ట్, ఈక్విటీ లింక్డ్ సీఎంఎస్, స్కీమ్ ఫండ్స్ నుంచి నిధులు తరలివెళ్ళాయి. అదే సమయంలో గోల్డ్ ఈజీఎఫ్డీలోకి రూ. 2,266 కోట్ల మేర పెట్టుబడులు వచ్చాయి. ఫిబ్రవరితో (రూ. 5,255 కోట్లు) పోలిస్తే తగ్గము ఖం పట్టాయి. మొత్తంగా మ్యూచువల్ ఫండ్స్ పథకాల నుంచి మార్చి నెలలో రూ. 2.4 లక్ష కోట్ల మేర పెట్టుబడులు తరలిపోయాయి.

# నకిలీ పాస్ లతో స్టేడియాల్లోకి ఎంట్రి

ఐపీఎల్ 2026లో ఈ నెల 4న ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్, ముంబై ఇండియన్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ లో టికెట్ ఫ్రాడ్ జరిగింది. అలాగే అరేబియా సెన్సార్స్ డిస్ట్రిబ్యూట్ అసోసియేషన్ (డీడీసీఏ)

డైరెక్ట్ అసంధి వర్షనే ఈ ఆరోపణలు చేయడం చర్చకు దారితీసింది. టికెట్ హోల్డర్ల కంటే ముందే గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు డిస్ట్రిబ్యూట్ పాస్ లను సాఫ్ట్ చేసి స్టేడియాల్లోకి ప్రవేశించారని తెలిపారు.

ఈ అనుభవం తనకే జరిగిందని వివరించారు. నేను, నా అభిమాన హాస్టిలిటీ స్టేడియం చొప్పున డిస్ట్రిబ్యూట్ పాస్ లను సాఫ్ట్ చేసి స్టేడియాల్లోకి ప్రవేశించాను. నా ముందుగా డిస్ట్రిబ్యూట్ పాస్ లను సాఫ్ట్ చేసి స్టేడియాల్లోకి ప్రవేశించాను. నా ముందుగా డిస్ట్రిబ్యూట్ పాస్ లను సాఫ్ట్ చేసి స్టేడియాల్లోకి ప్రవేశించాను.

# బంగ్లా క్రికెటర్ల వేతనాలు పెంపు



దేశవాళీ క్రికెట్ లో మహిళలు ఓ వర్ష మ్యాచ్ ఆడితే బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు (బీసీబీ) అందించే మ్యాచ్ ఫీజు రూ. 750 (దెయ్య బంగ్లా టాకాలు). బీసీబీ నూతన అధ్యక్షుడిగా పగ్గాలు అందుకున్న తమ ఇక్బాల్ ఈ విషయం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోయారు. క్రికెట్ అధిక వ్యవస్థకు మూలం క్రికెటర్లు. సమచిత మ్యాచ్ ఫీజులు బోర్డు కనీస బాధ్యతగా భావిస్తూ... తమ ఇక్బాల్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మహిళలకు టీ20లకు (టాకాల్లో) 10

వేలు, వన్డేలకు 15 వేలు, టెస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ లకు 20 వేలు ఫీజుగా అందుకోవాలన్నారు. దేశవాళీ క్రికెట్ లో 36 మంది మహిళా క్రికెటర్ల వేతనాలను 30 వేల నుంచి 40 వేలకు పెంచడం చేశారు. దేశవాళీ మెన్స్ క్రికెటర్ల వేతనాలను సైతం బీసీబీ సవరించింది. కేటగిరీ క్రికెటర్లు నెలకు 65 వేలు, కేటగిరీ క్రికెటర్లు 50 వేలు, కేటగిరీ క్రికెటర్లు 40 వేల వేతనంగా తీసుకోవాలన్నారు. ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ ఫీజును 70 వేల

నుంచి 1 లక్షకు పెంచారు. 'గత 34 ఏండ్లుగా క్రికెటర్ల వేతనాలను స్వల్పంగా పెంచారు. గత వేతన పద్ధతిలో క్రికెటర్లకు ఎంతో తక్కువ జీతాలు ఇచ్చారు. క్రికెటర్లు ఎంతో కష్టపడతారు. వాళ్ళ శ్రమతోనే క్రికెట్ నిలబడింది. మెరుగైన వేతనాలకు క్రికెటర్లు అర్హులు' అని తమ ఇక్బాల్ తెలిపారు. 2026 జనవరి 1 నుంచి పెంచిన వేతనాలు అమల్లోకి వస్తాయని బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు తెలిపింది.



# ఆసియా బ్యాడ్మింటన్లో సింధుకు షాక్

ఆసియా బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ లో భారత్ కు మరో భారీ షాక్ తగిలింది. స్ట్రోక్రీడాకారిణి పివీ సింధు రెండో రౌండ్ లోనే నిష్క్రమించింది. గురువారం జరిగిన మ్యాచ్ లో సింధు వాంగ్ జి యు చేతిలో ఓడిపోయింది. 46 నిమిషాలపాటు సాగిన మ్యాచ్ లో సింధు ప్రత్యర్థి గ్రీన్ బొలింగ్ చేసింది. టౌటి గేముల్లో పోరాడినా చైనా ఫ్లేయర్ ను నిలవరించలేకపోయింది. ఒక రెండో గేముల్లో పోరాడి తేలిపోయి ఓడిమిని అంగీకరించింది. ఇప్పటికే లక్ష్మీ సేన్ ఇంటిదారిపట్టగా.. పతకం తెచ్చుకున్న సింధు ఆసియా బ్యాడ్మింటన్లో 2వ రౌండ్ లో ఆయుక్ 2116, 2112 కూడా నిరాశపడింది. యువ క్రీడాకారిణి ఓడిమిని అంగీకరించింది. జపాన్ కు రౌండ్ లో ఇంటిదారిపట్టింది. జపాన్ కు చెందిన మియాజకీ చేతిలో 2117,

219 తేడాతో ఓడిపోయింది. స్ట్రోక్ ఫ్లేయర్ హెచ్ఎస్ ప్రణయ్ కూడా రెండో రౌండ్ లోనే తన ప్రయాణాన్ని ముగించాడు. చైనాకు చెందిన వాంగ్ జి యు చేతిలో 2112, 2119 తో ఓడిపోయాడు. లక్ష్మీ సేన్, సింధు, ప్రణయ్, శ్రీకాంత్ నిరాశపడిన వేళ యువ ఫ్లేయర్ ఆయుక్ శెట్టి పతకం ఆశలు రేపతున్నాడు. ఈ యువ ఫ్లేయర్ టౌటి రౌండ్ లో వరల్డ్ నం. 7 అటగాడికి షాకిచ్చిన ఓడిమిని అంగీకరించింది. ఇప్పటికే మరో విజయం సాధించే సమయం రెండో రౌండ్ లో ఆయుక్ 2116, 2112 కూడా నిరాశపడింది. యువ క్రీడాకారిణి ఓడిమిని అంగీకరించింది. జపాన్ కు రౌండ్ లో ఇంటిదారిపట్టింది. జపాన్ కు చెందిన మియాజకీ చేతిలో 2117,

# భారత్ లో టెస్టుకు రషీద్ దూరం!

అఫ్ఘనిస్తాన్ స్ట్రోక్రీడాకారిణి రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు.



దీని సమాచారం. ఈ అంశంలో ఇప్పటికే అఫ్ఘన్ క్రికెట్ బోర్డుకు రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ టెస్టుకు దూరం కానున్నారు.

# ఓడిపోయే మ్యాచ్ గెలిపించిన ముకుల్

కేకేఆర్ చేతిలో ఓడిపోవాలింకా లక్ష్యం వివరించిన ముకుల్ గెలిపించాడు ముకుల్ చౌదరి. దీంతో ఓవర్ నైట్ స్ట్రోక్ అయిపోయాడు. సోషల్ మీడియాలో ఓవర్ చేస్తే చాలు. ముకుల్ చౌదరి గురించే వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. కేకేఆర్ వైరస్ ల క్యాచ్ మధ్య గురువారం మ్యాచ్ జరగగా, 27 బంతుల్లో 54 పరుగులు చేసి ఒకటి విజయం తీరాలకు చేర్చాడు ముకుల్ చౌదరి. ఈ మ్యాచ్ లో ఏకంగా ఏడు సిక్స్ లు కొట్టిన ముకుల్, మ్యాచ్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ అవార్డు కూడా సొంతం చేసుకున్నాడు. అచ్చం మహేంద్ర సింగ్ ధోని లాగా హెలికాప్టర్ ఫాట్ కూడా నిన్నటి మ్యాచ్ సందర్భంగా ఆడాడు. దీంతో ఇండియాకు మరో ధోని లాగా క్రీడాకారిణి సోషల్ మీడియాలో కామెంట్ చేస్తున్నారు. కేకేఆర్ పై విరుద్ధం సృష్టించిన లక్ష్మీ ఆటగాడు ముకుల్ చౌదరి, తన ఇన్స్పిర్షన్ ను ధోని డెడికేట్ చేసినట్లు తెలిపారు. తాను ధోని బ్యాటింగ్



మాస్ట్రు పెరిగినా, అతని బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ లోనే వస్తానని ప్రకటించాడు. తన కెరీర్ ఆరంభంలో ధోనినే తనకు అతిపెద్ద స్ఫూర్తి అంటూ బ్యాట్స్ మన్ అధికారిక ప్రకటన కూడా చేసింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియాలను సూక్ష్మంగా నిలబాదిన సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. రాజస్థాన్ లో జన్మించిన ముకుల్ చౌదరి, తన తండ్రి కోరిక మేరకు క్రికెట్ అయ్యాడు. మొదట్లో ప్యాన్ బొలింగ్ చేసిన ముకుల్, ధోని స్ఫూర్తితో వికెట్ కీపర్ గా మారాడు. సయ్యద్ ముస్తాఫ్ అలీ ట్రోఫీ సందర్భంగా 200 స్కోర్ రేటుతో దుమ్ము లేపాడు. ఈ క్రమంలోనే రూ. 2.6 కోట్లకు ముకుల్ ను లక్ష్మీకాన్ గా కొనుగోలు చేసింది.

# ఎట్టకేలకు బొలింగ్ చేసిన కామెరాన్ గ్రీన్

కేకేఆర్ దేంజర్ ఫ్లేయర్ కామెరాన్ గ్రీన్ ఎట్టకేలకు బొలింగ్ చేసి, నల్ల చాటాడు. అంతేకాదు తన తొలి ఓవర్ లోనే లక్ష్మీ శెట్టిని రిషట్ పంట్ వికెట్ కూడా పడగొట్టాడు. రూ. 2.5 కోట్లు పెట్టి కామెరాన్ గ్రీన్ ను కేకేఆర్ కొనుగోలు చేసింది. దీంతో ఐపీఎల్ 2026 నేపథ్యంలో చివరి క్షణంలో జట్టులో చేరాడు గ్రీన్. ఈ క్రమంలో మొదటి మూడు మ్యాచులు ఆడిన గ్రీన్, బ్యాటింగ్ చేశాడు కానీ బొలింగ్ చేయలేదు. దీంతో మాజీ క్రికెటర్లు ఈ అంశంపై చాలా సీరియస్ అయ్యారు. రూ. 2.5 కోట్లు పెట్టి కొనుగోలు చేస్తే బొలింగ్ చేయడం? అంటూ గ్రీన్ ను టార్గెట్ చేసి విమర్శలు చేశారు. కేకేఆర్ కెట్టిన అజింక్య రహనే



పెదవి విరిచాడు. ఇన్ని వివాదాల నేపథ్యంలో లక్ష్మీ శెట్టి గురువారం జరిగిన మ్యాచ్ సందర్భంగా బొలింగ్ చేశాడు గ్రీన్. అంతేకాదు తన తొలి ఓవర్ లోనే పంట్ వికెట్ పడగొట్టాడు. ఈ క్రమంలో గ్రీన్ బొలింగ్ పై ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. కాగా వెన్నునొప్పి నుంచి కోలుకుంటున్న గ్రీన్, ఫిట్ నెస్ లేక బొలింగ్ చేయడం లేదు. ఈ విషయంపై ఇప్పటికే క్రికెట్ ఆస్పిరియాల అధికారిక ప్రకటన కూడా చేసింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియాల అధికారిక ప్రకటన కూడా చేసింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియాల అధికారిక ప్రకటన కూడా చేసింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియాల అధికారిక ప్రకటన కూడా చేసింది.

ఆసియా బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ లో యువ షట్టి ఆయుక్ శెట్టి అరణ్యం దుతున్నాడు. పురుషుల సింగిల్స్ లో లక్ష్మీ సేన్, కిదాంతి శ్రీకాంత్ టౌటి రౌండ్ లోనే నిష్క్రమించగా.. షి క్యాన్సర్ నకు చేరిన ఆయుక్ శెట్టి అదే స్థాయి ప్రదర్శనను నేటి మ్యాచ్ లోనే చూపాడు. గురువారం జరిగిన క్యాన్సర్ రిన్ లో ఆయుక్ శెట్టి 2116, 2117 తో ప్రపంచ 7వ ర్యాంకర్, చైనాకు చెందిన లీ హెంగ్ పెన్ ను ఓడించి క్యాన్సర్ నకు చేరాడు. శుక్రవారం జరిగిన క్యాన్సర్ పై నల్ల 20వ షట్టి ఆయుక్ శెట్టి సెన్ షెర్



# వృద్ధయం నిజమా

## జయహో జనార్ధన పోస్టర్ లాంచ్

పానుగంటి ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై పానుగంటి శర్మ రెడ్డి నిర్మాతగా దర్శకుడుగా వ్యవహరిస్తూ నిర్మిస్తున్న సినిమా జయహో జనార్ధన. సరేష్ వాసం, రమ్యత్రీ హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో 30 ఇంటర్వ్యూ షూట్స్ రోల్ ల రఘు, పలాకి చలబి, మైమ్ మధు, దయానంద రెడ్డి, జబర్దస్త్ రాఘవ, జబర్దస్త్ అప్పారావు, జబర్దస్త్ రాజుబాబో, పటాన్ ప్రవీణ్, నెవల రాజు, బివిఎం శివశంకర్ ఇతర ముఖ్య పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఎడిటర్ గా నందమూరి హరి, కెమెరామెన్ గా విజయ్ తాగూర్ ఆర్ డైరెక్టర్ గా భూపతి యాదగిరి పనిచేయగా మ్యూజిక్ అందించింది చరణ్ అద్వై. ఆదిత్య ఈ సినిమాకి సంబంధించిన పోస్టర్ లాంచ్ విజనరీ డైరెక్టర్ సంపత్ నంది గారి చేతుల మీదుగా జరిగింది. నిర్మాత, దర్శకుడు మాట్లాడుతూ... నిర్మాత, దర్శకుడు పానుగంటి శర్మ రెడ్డి ని మరియు మూవీ టీం ని అభినందించి సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.



## రాకాస్ సింగిల్ స్క్రీన్ లో టికెట్ ధర ఫిక్స్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ల హ్యాపీని చూసుకుంటాను

'రాకాస్' బ్లాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ లో నిహారిక కొణిదెల

జి స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బనార్జీతో కలిసి నిహారిక కొణిదెల 'రాకాస్' చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ మూవీకి మానస శర్మ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాలో సంగీత్ శోభన్, నయన్ సారిత జంటగా నటించారు. ఈ సినిమాకి మానస శర్మ దర్శకత్వం వహించారు. గత వారం విడుదలైన ఈ చిత్రం అన్ని ఏరి యాల్లో బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించింది. ఈ మూవీ సాధించిన విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసేందుకు డిస్ట్రిబ్యూటర్లంతా కలిసి బ్లాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బ్రహ్మానీ, మైత్రీ రవి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. నిహారిక కొణిదెల మాట్లాడుతూ... 'రాకాస్'ని చూసిన ప్రతి ఒక్క ఆడియెన్స్ కు వర్షం వచ్చినట్లుగా ఉంది. కానీ అది అసాధ్యం. మా డిస్ట్రిబ్యూటర్లందరూ హ్యాపీగా ఉన్నారు అది నిజమైన విజయం అని నాకు అనిపిస్తోంది. మా మూవీని చూసి ఎంతోమంది చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ డాంక్స్, మా మీదున్న నమ్మకంతో 'రాకాస్'ని తీసుకుని డిస్ట్రిబ్యూట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ డాంక్స్, నేను చేసే ప్రతి సినిమాలో డిస్ట్రిబ్యూటర్లు హ్యాపీగా ఉండాలి చూసుకుంటాను.

## ఆడియన్స్ కి థాంక్యూ ప్రెస్ మీట్ లో హీరో అడివి శేష్ ఈ నెలాఖరులో రాక్షసపురం

హీరో విషన్ అడివి శేష్ లేట్స్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ 'డెకాయెట్' శేష్ సరసన మ్యూజిల్ రాకాస్ హీరోయన్ గా నటించారు. షానియల్ దీయా దర్శకత్వం వహించారు. అనురాగ్ కళ్ళవ్ కీలక పాత్ర పోషించారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో ఈ చిత్రాన్ని సుప్రీయ యార్జగడ్ నిర్మించగా, సునీల్ నారంగ్ సహ నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. ఏప్రిల్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో విమర్శకులు, ప్రేక్షకులు ప్రశంసలు అందుకొని సక్సెస్ ఫుల్ గా రన్ అవుతోంది. హైదరాబాద్ లో ప్రేక్షకులతో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని వీక్షించిన చిత్ర యూనిట్ అంతరంగ ప్రెస్ మీట్ లో పాల్గొన్నారు. ప్రెస్ మీట్ లో హీరో అడివి శేష్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ హేయ్. మీ అందరినీ కలవడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. ఈ సినిమాను మనసుపెట్టి చేశాము. మీరు కూడా మనసుతో చూసి ఆదరించారు. థాంక్యూ సో మచ్. డెకాయెట్ లో సరస్వతి పాత్ర చేసిన మ్యూజిల్ మా హీరో (సప్రతూ), షానియల్ నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్. ఈ సినిమాతో ఆయన దర్శకుడిగా పరిచయం అయ్యారు. చాలా ఎమోషనల్ గా ఉన్నాను. ఇకపై సుంచి మీ అందరికీ ప్రేమ పంచడానికి చాలా సగంలా తిరుగుతాము. మరో సక్సెస్ ఇచ్చినందుకు థాంక్యూ సో మచ్. ప్రేమతో ఈ సినిమా చేశాము. మీరు కూడా ప్రేమతో చూశారు. థాంక్యూ, లవ్ యు.

రాజ్ వి బ్రెడ్డి హీరోగా నటించిన కన్నడ సూపర్ హిట్ మూవీ రక్తసపురంలో సు తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాక్షసపురం టైటిల్ తో తీసుకొస్తున్నారని నిర్మాత కేవిన రామారావు. ఈ చిత్రాన్ని కె.ఎన్. ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై కె. రవివర్మ నిర్మించారు. రవి సారంగ రక్తసపురం వహించారు. ప్రముఖ నిర్మాత కె.ఎన్. రామారావు సమర్పణలో రాక్షసపురం సినిమా క్రియేటివ్ కమర్షియల్స్ బ్యానర్ పై కన్నడ లో తెలుగులో రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత కె.ఎన్. రామారావు హైదరాబాద్ ఎమ్ఎస్ సీటీ జరిగిన కార్యక్రమంలో చిత్ర విశేషాలను తెలిపారు. ప్రముఖ నిర్మాత కె.ఎన్. రామారావు మాట్లాడుతూ నా కెరీర్ డిప్లొమీ చిత్రంతోనే ప్రారంభమైంది. కమల్ హాసన్ నటించిన ఎర్రగులాబీలు చిత్రాన్ని తెలుగులో రిలీజ్ చేశాను. ఆ సినిమా ఘన విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు కొంత విరామం తర్వాత మళ్లీ మా క్రియేటివ్ కమర్షియల్స్ బ్యానర్ పై రాక్షసపురం అనే మూవీని తెలుగు ఆడియెన్స్ ముందుకు తీసుకొస్తున్నా. ఈ చిత్రాన్ని ఒక డిఫరెంట్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా దర్శకుడు రవి సారంగ్ అద్భుతంగా రూపొందించాడు. నా స్నేహితుడు రవివర్మ నిర్మించాడు. ఈ సినిమా చూశాక థ్రిల్ అయ్యాను. ప్రొడ్యూసర్ రవివర్మకు ధోస్ చేసి నేను ఈ సినిమా తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తాను. ఈ చిత్రంలో హీరో రాక్షస సంహారం చేస్తుంటాడు. అది ఒక ఊరిలో జరుగుతుంటుంది. అందుకే టైటిల్ రాక్షసపురం అని పెట్టారు. నేను 8 ఏళ్ల చిరంజీవి గారితో రాక్షసపురం అనే చిత్రాన్ని రూపొందించాను. ఆ సినిమా టైటిల్ కొందరికి నెగిటివ్ గా అనిపించింది. కానీ హీరో చేసినట్టి మంచి పనులే, కథ మంచిది. హీరో విలన్స్ కు రాక్షసం కాబట్టి టైటిల్ పెట్టాం. ఈ రాక్షసపురంలో కూడా హీరో రాక్షసంలాంటి విలన్స్ ను సంహరిస్తాడు. ఒక డిఫరెంట్ సినిమా కాబట్టి, ఇప్పుడు ఉన్న ట్రెండ్ కు నచ్చుతుంది. ఈ నెలాఖరు లోనే ఈ సినిమాను రిలీజ్ చేయబోతున్నాం. రాక్షసంహారం మూవీని మీరంతా ఆదరించాలని కోరుతున్నా. అన్నారు.

## స్పిరిట్ కోసం వేచి చూస్తున్నా "ధురంధర్ ది రివేంజ్" డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధార్

ప్రభాస్ ను లెజెండ్ అని పిలుస్తూ, ఆయన స్పిరిట్ సినిమా తియేటర్స్ లో చూసేందుకు వేచి చూస్తున్నారంటూ సోషల్ మీడియా పోస్ట్ చేశారు ధురంధర్ మూవీ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధార్. దర్శకుడు సందీప్ పంగా ధురంధర్ ది రివేంజ్ సినిమాను అప్రిల్ 10న రిలీజ్ చేస్తూ చేసిన పోస్ట్ కు రిపై ఇచ్చిన ఆదిత్య ధార్... లెజెండ్ ప్రభాస్ కు నా ప్రేమను తెలియజేయండి అంటూ తన రిపై లో పెర్కా న్నారు. ఈ పోస్ట్ నేపథ్యం లో ఆదిత్య ధార్, ప్రభాస్ కాంబోలో ఒకటే మూవీ వస్తే ఎలాంటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తుందనే అంచనాలు మొదలయ్యాయి. ధురంధర్ ది రివేంజ్ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద విద్యంసం సృష్టిస్తోంది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రానికి 1680 కోట్ల రూపాయల వరల్డ్ వైడ్ పనాథు దక్కాయి. ఈ సినిమా ప్రాచీనంగా మూవీ అంటూ బాలీవుడ్ లో కొందరు చేస్తున్న విమర్శలపై కొంటర్ ఇస్టా దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి పంగా పోస్ట్ చేశారు. అలాంటి ప్రాచీనంగా మూవీ చేసే వాళ్ల నిజాయితీగా నిజాన్ని చెబుతూ రూపొందించే ధురంధర్ ది రివేంజ్ వంటి మూవీస్ పై విష ప్రచారం చేస్తారని సందీప్ తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. ఈ పోస్ట్ కు డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధార్ థ్యాంక్స్ చెబుతూ తను నమ్మిన కంటెంట్ ను తీసి తన అభిప్రాయాలపై బలంగా నిలబడే సందీప్ పంగా స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారంటూ రిపై ఇచ్చారు.

## రంజీ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

అర్యా హీరోగా పోలూరు కృష్ణ దర్శకత్వంలో స్టోర్స్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ రూపొందిన రంజీ. అత్యున్నత సమర్థులతో శ్రీ విజయ వాహుని బ్యానర్ పై ముకుందంట్ల ఆర్ఎంఎం & విజయ భారతి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఫస్ట్ షెడ్యూల్ హూటింగ్ పూర్తయింది. హీరో అర్యా బర్రెడ్డి సందర్భంగా ఈ సినిమా టైటిల్ తో పాటు ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు.

## 15న ఓ సుందరి రిలీజ్

సూపర్ హీరో మహేష్ బాబు, సమతా శిరోధర్ జిఎంబి ఎంటర్టైన్మెంట్, ప్రముఖ దర్శకుడు వెంకటేశ్ మహా దీర్ఘకల్పంలో, వెర్ బ్రెట్ యాక్షన్ సత్తావేదీ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న 'రాష్ట్ర' చిత్రాన్ని సందర్భంగా అందిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఏ.ఎస్. మూవీస్, శ్రీవత్సావ్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. బలమైన కథాంశాలతో, కంటెంట్ బిస్ట్ తెలుగు సినిమా లకు మధ్యగా నిలిచే ఈ రెండు నిర్మాణ సంస్థలకు 'రాష్ట్ర' బహుమతిగా మరో ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ గా నిలవనుంది.

టీజర్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చిన తర్వాత, టీం ఇప్పుడు మ్యూజిక్ ప్రమాపన్న కిక్ స్టార్ట్ చేస్తున్నారు. సుధర్శ సాయి సురవరదిన ఫస్ట్ సింగిల్ 'ఓ సుందరి' ఏప్రిల్ 15న విడుదల కానుంది. సత్తావేదీ, దీపా థామస్ లు సొమాంట్ కి సెటల్మెంట్ చేసిన సాంగ్ రిలీజ్ అనాన్సెంట్ పోస్టర్ అకట్టుకుంది. సత్తావేదీ పాదాలి జ్యూజు, కళ్ళజ్వాలతో రెక్కోకూ లుక్కో కనిపిస్తుండగా, దీప్ ఎంతో సుందరాగా, ప్రశాంతంగా కనిపిస్తుంది. ఈ బ్యాక్ డ్రాప్ ను సత్తావేదీని సూచిస్తున్నాయి.

## 24న గేదెలరాజు విడుదల

రఘుకుంఠే టైటిల్ పాత్ర పోషిస్తున్న చిత్రం 'గేదెలరాజు'. కాకినాడ తాలూకా సినిమా ట్యాగ్ లైన్, రఘుకుంఠే పాటు రామచంద్రం పుణ్యమూర్తుల, వికాస్, టీనా శ్యామ్, మోనిక్, రవి విన్నిల్ కి తదితరాలు నటించిన ఈ సినిమా టీజర్, ట్రైలర్, పాటలు విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. మొదటగా ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 17న విడుదల చేద్దామనుకున్నారు చిత్ర నిర్మాత దర్శకుడు చైతన్య మోటూరి. ఏప్రిల్ 17న దాదాపు కంప్లీట్ సినిమాలు విడుదలకు సిద్దమవుతుంటే సినిమా హక్కులు కొనుక్కున్న డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సలహా మేరకు ఈ చిత్రాన్ని మరో వారం రోజుల తర్వాత అంటే ఏప్రిల్ 24న సినిమా విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలియచేశారు. ఈ చిత్రం ట్రైలర్ కి అనూహ్యమైన స్పందన రావడంతో రఘుకుంఠే చైతన్య మోటూరిలు మాట్లాడుతూ... "కంటెంట్ ఉన్న సినిమాను పది సినిమాల మధ్యలో విడుదల చేసి ఆ సినిమా అస్థిత్వాన్ని కోల్పోయేలా చేయకూడదు అన్న ఒకే ఒక ఉద్దేశ్యంతో సినిమాను మరుసటి వారానికి వాయిదా

## రేజర్ మే 8న రిలీజ్

తెలుగు సినిమాలో యూనిక్ ఫిల్మ్ మేకర్ గా, నటుడిగా ముద్రచేసిన రవిబాబు తన గత చిత్రాల కన్నా భిన్నమైన ఇంటెన్స్ వైబ్రేట్ ఎక్కువగా ప్రాజెక్ట్ 'రేజర్' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సరేష్ బాబు సమర్పించడం, ఫ్లయింగ్ ప్రాక్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, రవిబాబు తండ్రి దివంగత చలపతిరావు బయంతి సందర్భంగా, మే 8, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా రిలీజ్ చేయబడుతుంది. 'ఎనగుతోందే ఫుట్ ఫాచలం' యంట్ లైట్ తో చిత్రం అందించిన రవిబాబు, ఇప్పుడు 'రేజర్' తో 'బెస్ట్', సైకాలజికల్ థ్రిల్లర్ యాక్షన్ తో కూడిన దార్శనీక ప్రపంచంలోకి అడుగు పెడుతున్నారు. దర్శకుడిగానే కాకుండా ప్రధాన పాత్రలోనూ నటిస్తూ, ఈ సినిమాకు తనవైన రాటన్ ఇచ్చారు. బ్రెటిల్ అనాన్ సెంట్ లోనే మంచి హైట్ తెచ్చుకున్న 'రేజర్', తాజాగా విడుదలైన రిలీజ్ డేట్ గ్రాండ్ రివీల్ తో మంచి అసక్తి రేపుతోంది. రవిబాబు థెరీస్ కి గా కనిపించి డ్రైట్ కలిగించారు. తాజాగా విడుదలైన పోస్టర్ సినిమాకి ఉన్న దార్శనీక టోన్ ను మరంత బలంగా చూపిస్తున్నాయి. సగర్ అల్లకల్లోలం, ఇండస్ట్రియల్ షాడో మధ్య రవిబాబు ఇంటెన్స్ లుక్ తో కనిపించగా, ఒక పోస్టర్ లో చిన్నా రిల్ తో కలిసి వీధిలో నడుస్తూ కనిపించడం కథలో విమా షోల్ యాంగిల్ కూడా ఉంటుందనే సంతోషాలు ఇస్తోంది. ఫిబ్రవరిలో హూటింగ్ పూర్తయిన ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ చివరి దశలో ఉంది. డిప్లొమీ పనులు కూడా పూర్తి కాగా, ఫైనల్ ఫినిషింగ్ పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి.

## ఎన్నో నేర్చుకున్నా

నటి మంజు వారియర్ ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో తన లద్దాఖ్ బైక్ ట్రిప్ విశేషాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. అజిత్ కుమార్ తో కలిసి 14 రోజుల పాటు సాగిన ఈ ప్రయాణం తనకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పించినట్లుగా, "అజిత్ తో కలిసి చేసిన ఆ రైడ్ నా కష్ట తెలిపించింది. లద్దాఖ్ లో వాళ్ల టీమ్ ను కలిశాను. సుమారు 14 రోజుల పాటు వారితో కలిసి ప్రయాణించాను. అజిత్ కుమార్ ఎన్నో విషయాలు నేర్పారు. ఒకవేళ మనకు ప్రమాదం జరిగితే, మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలి అనేది మొదటిరోజే చెప్పారు. నాకు బైక్ నడపడం వచ్చు కానీ, అప్పుట్లో నా దగ్గర లైసెన్స్ లేదు. వారంతా ప్రాఫెషనల్ రైడర్స్ కావడంతో వారితో కలిసి మేనేజ్ చేయడం నాకు కొత్తగా అనిపించింది. ఆ ట్రిప్ పూర్తయ్యాక నేను లైసెన్స్ తీసుకున్నాను" అని మంజు చెప్పారు. అజిత్ కుమార్ కూడా అంతే ఇష్టం. ఎన్నో సార్లు రేసింగ్ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. 'అజిత్ కుమార్ రేసింగ్' పేరుతో టీమ్ ను కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. మంజు వారియర్, అజిత్ కలిసి 'తునిపు' (తెలుగులో తెగింపు)లో నటించారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వీరిద్దరూ కలిసి లద్దాఖ్ ట్రిప్ నకు వెళ్లారు.