

# మనం

జనం కోసం అక్షర యజ్ఞం..

హైదరాబాద్ - శనివారం 19 ఏప్రిల్ 2025 | సంపుటి: 9 | సంచిక: 112 | పేజీలు: 12 | వెల రూ.5

HYDERABAD | KARIMNAGAR | NIZAMABAD | NALGONDA | MAHABUBNAGAR | WARANGAL | KHAMMAM | GUNTUR | TIRUPATI | KURNOOL | ELURU | VISHAKAPATNAM | ANANTHAPURAM | KADAPA



## భగవద్గీతకు యునెస్కో గుర్తింపు

ఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18: భగవద్గీత, నాట్య శాస్త్రానికి యునెస్కో గుర్తింపు లభించింది. ఇది ప్రతి భారతీయుడు గర్వించదగిన విషయమని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తెలిపారు. భారతీయ సంస్కృతి, వారసత్వానికి చరిత్రాత్మక గుర్తింపు లభించింది. భగవద్గీత, భరతముని రచించిన నాట్యశాస్త్రానికి యునెస్కో మెమరీ ఆఫ్ వరల్డ్ రిజిస్టర్లో చోటు లభించింది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర సాంస్కృతిక, పర్యాటక శాఖ మంత్రి గజేంద్ర సింగ్ షెకావత్ 'ఎక్స్' వేదికగా వెల్లడించారు. దీనిపై ప్రధాని మోడీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇది ప్రతి భారతీయుడు గర్వించదగిన విషయమని అన్నారు. "భారతీయ జ్ఞాన సంపద, కళాత్మక ప్రతిభను యావత్ ప్రపంచం గౌరవిస్తోంది. ఈ రచనలను మన దేశంపై ప్రపంచ దృక్పథానికి, మన జీవన విధానానికి పునాదులు. ఇప్పటివరకు మన దేశం నుంచి 14 శాసనాలు.. యునెస్కో రిజిస్టర్లో చోటు దక్కించుకున్నాయి" అని కేంద్రమంత్రి తన ...మగణ 2లో

## భూ భారతిలో 7లక్షల ఎకరాలకు పరిష్కారం



ఇందిరమ్మ ఇళ్ల అవకతవకలపై పాంగులేటి సీరియస్

- అబాది ఇళ్లకు దాక్యుమెంటు ఇస్తాం
- త్వరలో టోర్ ఫ్రీ నెంబర్
- గిరిజన ప్రాంత సమస్యలపై కమిటీ
- ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వాన్ని పదగొడితే ప్రజలు తిరగబడతారు
- మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి

తవ్వడు సమాచారం పై కన్వేర్ తక్షణ చర్యలకై డిపీఐఆర్ ఆదేశాలు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో బిల్ కలెక్టర్ పై వేటు

## 'రోహిత్ వేముల' చట్టం: రాపాల్ గాంధీ



తెలంగాణలో బెంగాల్ పరిస్థితులు మజ్జన్ సభ కాంగ్రెస్ స్వాస్థ్య ప్రాగ్రాం జరగబోయే పరిణామాలకు ప్రభుత్వానిదే బాధ్యత కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ హెచ్చరిక



హైదరాబాద్, మనం బ్యూరో: తెలంగాణలో బెంగాల్ తరహా పరిస్థితులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వక్ర సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా మజ్జన్ నిర్వహిస్తున్న సభ కాంగ్రెస్ స్వాస్థ్య ప్రాగ్రాం అనీ, జరగ బోయే పరిణామాలకు రేవంక ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని హెచ్చరించారు. శుక్ర వారం నాంపల్లిలోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా ప్రతినిధుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ రేవంక అర్థక సహకారంతోనే ఎంపిఎం పక్క బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా ఎంపిఎం ఆందోళన చేస్తోందనీ, ఆ పార్టీకి కాంగ్రెస్ దూరంగా ఉండాలని రాబోయే చెప్పడం పెద్ద జోకాగా పేర్కొన్నారు. లోకల్ బాడీ ఎమ్మెల్యే ఎన్ని కల్లో ఎంపిఎంకు వ్యతిరేకంగా ఓటేసి చిక్కు తప్ప నిరూపించుకుంటారా? కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ కొద్దికొద్దిగా మీ ఆందోళన ప్రకారం ఓటేయండి అని పిలుపునిచ్చారు. ఓటింగ్కు దూరంగా ఉంటే హైదరాబాద్ ప్రజలు మిమ్మల్ని ...మగణ 2లో

## హైదరాబాద్లో 'విఐ' సెంటర్



## రూ. 10,500కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందం

రూ. 560కోట్లతో రుద్రారంలో తోషిబా మరో కొత్త ఫ్యాక్టరీ జపాన్ పర్యటనలో రెండోరోజు మనోజ్ల దూకుడు ప్రపంచస్థాయి పెట్టుబడులకు కేరాఫ్ అడ్వర్స్ తెలంగాణ: సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, మనం బ్యూరో: హైదరాబాద్కు పెట్టుబడుల పరదా పారుతుంది. జపాన్ పర్యటనలో ఉన్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బృందం దూకుడు రెండో రోజు కూడా కొనసాగింది. భారీ పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నారు. డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫార్మేషన్, ఇటీవల సర్వీసుల్లో ప్రపంచంలో పేరొందిన ఎన్టీటీ డీటా, విజి ఫస్ట్ క్లౌడ్ ఫ్లాట్ ఫాం సంస్థ నెయిసా నెట్వర్క్ సంయుక్తంగా హైదరాబాద్లో విజి డీటా సెంటర్ క్లస్టర్ ఏర్పాటుకు ముందుకొచ్చాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కోటిని దాదాపు రూ.10,500 కోట్ల పెట్టుబడితో ఈ క్లస్టర్ ఏర్పాటుకు త్రైపాక్షిక ఒప్పందం జరిగింది. బోక్సైట్ జరిగిన ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో ఎన్టీటీ డీటా, నెయిసా నెట్వర్క్ నుంచి బోర్డు సభ్యుడు కెన్ కమ్మయ్యా, డైరెక్టర్ తదావోకి నిషిమూరా, ఎన్టీటీ గ్లోబల్ డీటా సెంటర్స్ ఇండియా ఎంపి అలోక్ బాజ్పాల్, నెయిసా సీఈవో, ఎన్టీటీ గ్లోబల్ డీటా చైర్మన్ షర్దూ సోమి ఈ ఒప్పందంలో పాల్గొన్నారు. దేశంలో అతిపెద్ద విజి కంప్యూట్ మాలిక సదుపాయం హైదరాబాద్లో నిర్మించబోయే ...మగణ 2లో

## భారీ.. వర్ష బీభత్సం

హైదరాబాద్లో ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షం నగరం జలమయం విద్యుత్తుకు తీవ్ర అంతరాయం... పలు జిల్లాలకు వర్ష సూచన



హైదరాబాద్, మనం ప్రతినిధి: తెలంగాణలో పలు జిల్లాలు, పట్టణాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. ఈ వర్షం దాటికీ పలు జిల్లాల్లో పంట సాగు వాటిల్లిగా.. మరికొన్ని చోట్ల పట్టణ ప్రాంతాలన్ని పూర్తిగా జలమయమయ్యాయి. వర్షకాలాన్ని తలపెట్టేలా శుక్రవారం నాడు భారీ వర్షం కురిసింది. ఇక, తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్లోని అబీడ్, నాంపల్లి, బంజారాహిల్స్, మాదాపూర్, చైతన్యపురి, దిలీపఖేసర్, వనస్థలిపురం, గాంధీభవన్, కార్వాన్, కుత్బుల్లాపూర్, మియాపూర్, గప్పిబోలి, నానకొరామ్గూడ, సికింద్రాబాద్, ...మగణ 2లో

## పారదర్శకతకు పాతర.. గ్రూప్-1ను రద్దు చేయండి

గ్రూప్-1 నియామకాలపై అనుమానాలు సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఎమ్మెల్యే కవిత బహిరంగ లేఖ పరీక్షలు మళ్లీ నిర్వహించాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, మనం ప్రతినిధి: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి.. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కవిత బహిరంగ లేఖ రాశారు. గ్రూప్-1 పరీక్షలను రద్దు చేసి, తిరిగి నిర్వహించాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. గ్రూప్-1 పరీక్షల నిర్వహణలో ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా నిరుద్యోగుల జీవితాలు అగాధంలోకి నెట్టివేయబడ్డాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యోగ నియామకాల్లో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం లోపించాయని ఆరోపించారు. గ్రూప్-1 పరీక్ష నిర్వహించిన తీరు, ఫలితాల వెల్లడిపై అభ్యర్థుల్లో అనేక సందేహాలు కలుగుతున్నాయని అన్నారు. ప్రీలిమ్స్, మెయిన్స్ వేర్వేరు చోల్ డిస్కం నెంబర్ కేటాయింపుతో గందరగోళం నెలకొంది అన్నారు. మెయిన్స్కు 21,075 మంది హాజరు కాగా, ఫలితాలు ప్రకటించేసరికి 10 మంది అభ్యర్థులు పెరిగారని, ఈ సంఖ్య ఎలా పెరిగిందని ప్రశ్నించారు. బయోమెట్రిక్ హాజరు విధానం అమలు చేసినప్పటికీ అభ్యర్థుల హాజరు విషయంలో వ్యత్యాసం ఉందని కవిత అన్నారు. అందు అభ్యర్థులు నిజంగా పరీక్షకు హాజరయ్యారా? లేదా వారిని మధ్యలో చేర్చారా? అని కవిత నిలదీశారు. తమకు ఆ మూల్యాంకనంపైనా సందేహాలు ఉన్నాయని కవిత ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రముఖ విశ్వవిద్యాలయాలు అధ్యాపకులతో వాల్చుయేషన్ చేయమని డి.జీ.ఎస్.ఎస్. ప్రకటించినప్పటికీ, విశ్రాంత అధ్యాపకులతో చేయించారని ఆమె ఆరోపించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 45 కేంద్రాలలో పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని ప్రకటించిన డి.జీ.ఎస్.ఎస్., ఆ తర్వాత ...మగణ 2లో



## వారిద్దరే హీరోలు.. ఔరంగజేబు కాదు: రాజ్ నాథ్ సింగ్

ఫత్రపతి శంభాజీగర్, ఏప్రిల్ 18: మోడల్ పాటకుడు మహారాణ ప్రతాప్, ఫత్రపతి శివాజీ మహారాజ్.. ఇద్దరూ నిజమైన జాతీయ హీరోలని కేంద్రమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ కొనియాడారు. అంతేగానీ, మొఘల్ చక్రవర్తి ఔరంగజేబు కడగారు. మహారాష్ట్రలోని ఫత్రపతి శంభాజీగర్లో ఏర్పాటు చేసిన మహారాణాప్రతాప్ విగ్రహాన్ని సీఎం రేవంత్ ప్రధాన వీధిలో కలిపి ఆయన అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రాజ్ నాథ్ సింగ్ మాట్లాడుతూ.. ద్వైతం, దేశభక్తి మహారాణా ప్రతాప్ ప్రతిరూపమన్నారు. ఫత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ గెరిల్లా యుద్ధ వ్యూహాలకు మహారాణా ప్రతాప్ నుండే ప్రేరణ పొందారని తెలిపారు. భారత స్వాతంత్ర్యంకోసం చరిత్రకారులు రాణా ప్రతాప్, శివాజీ మహారాజుకు తగినంత గుర్తింపు ఇవ్వలేదని రాజ్ నాథ్ సింగ్ ఈ ...మగణ 2లో

## కిషన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశానికి రాజాసింగ్ డుమ్మా

హైదరాబాద్, మనం ప్రతినిధి: తెలంగాణలో రాబోయే డిజిటల్ ఇండస్ట్రీ అని చెప్పున్న కవాయ పార్టీకి.. గడ్డు పరిస్థితులు ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది.. పార్టీలో తల తీరు మాన్పుంటే.. నేతలు తొక్కుతున్నారని, కుట్రలు చేస్తున్నారని మాటల యుద్ధం నడుస్తోంది. గత కొద్ది రోజుల నుంచి బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకత్వానికి, ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ కు మధ్య దూరం పెరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇటీవల ...మగణ 2లో



## నెల వ్యవధిలోనే.. 1000 మంది విదేశీ విద్యార్థుల వీసాలు రద్దు!

వాషింగ్టన్, ఏప్రిల్ 18: గడిచిన కొన్ని వారాల్లోనే 1000 మందికిపైగా విదేశీ విద్యార్థుల వీసాలు రద్దు చేసినట్లు హోదాలను అమెరికా రద్దు చేసినట్లు సమాచారం. అక్రమ వలసదారులపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్న అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్, విదేశీ విద్యార్థులపైగా ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారని, గడిచిన కొన్ని వారాల్లోనే 1000 మందికిపైగా విదేశీ విద్యార్థుల వీసాలు రద్దు చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో ట్రంప్ అనేక మంది విద్యార్థులు న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. వీసా రద్దు చేసే క్రమంలో ఘోర ప్రభుత్వం సరైన రీతిలో వ్యవహరించడం లేదని వాదిస్తున్నారు. వీసాలను రద్దు చేస్తూ ఘోర ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలతో వందలాది విదేశీ విద్యార్థులకు నిర్బంధం, డిపోజిషన్ ముప్పు పొంది ఉంది. హార్వర్డ్, స్టాన్ఫోర్డ్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మేరిలాండ్, ఒహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ సహా కొన్ని చిన్న కాలేజీల విద్యార్థులు ఈ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. మొత్తంగా మార్చి చివరి వారం నుంచి ఇప్పటివరకు 160 కాలేజీల నుంచి వలసదారుల వివరాల సూచన.. కనీసం 1024 మంది విద్యార్థుల వీసాలు రద్దు అయిపోయింది. కనీసం 1024 మంది విద్యార్థుల వీసాలు రద్దు అయిపోయింది. ఇది అంచనా వేసింది. ఇది సమయంలో ...మగణ 2లో



## 50 శాతం భారతీయ విద్యార్థులే

ఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18: అమెరికా ప్రభుత్వం రద్దు చేసిన 327 వీసాల్లో 50 శాతం భారతీయ విద్యార్థులవేసిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు 327 వీసా రద్దు చేసిన తమకు అందినట్లు అమెరికన్ ఇమిగ్రేషన్ లాయర్ అసోసియేషన్ తాజాగా ప్రకటన జారీ చేసింది. ఈ విషయంపై ...మగణ 2లో



## నేడు.. వీహెచ్పీ దేశ వ్యాప్త సమ్మె

పక్క బిల్లును వ్యతిరేకిస్తూ బెంగాల్లో హింసాత్మక ఘటనలు బెంగాల్లో రాష్ట్రపతి పాలన విధించాలని వీహెచ్పీ డిమాండ్ అన్ని రాష్ట్రాల్లోని వీహెచ్పీ సభ్యులు, మద్దతుదారులు పాల్గొనాలని పిలుపు హైదరాబాద్, మనం ప్రతినిధి: రేపు దేశ వ్యాప్త సమ్మెకు విశ్వ హిందూ పరిషత్ (వీహెచ్పీ) పిలుపునిచ్చింది. వక్ర చట్టానికి వ్యతిరేకంగా ...మగణ 2లో





నిమిత్తమాత్రుడివై...

దేవుడి పాలపైను పూలు పుండదానికే నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెళ్ళకు; అంతకన్నా ముందుగా- నీ ఇంటిని ప్రేమపరిమళంతో నింపుకో! దేవుడి సన్నిధిలో దీపాలు వెలిగించడానికే నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెళ్ళకు; అంతకన్నా ముందుగా- నీ పూదయంలో పాపతిమిరాన్ని తలగించుకో! తలవంచి వినుయంగా ప్రార్థించడానికే నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెళ్ళకు; అంతకన్నా ముందుగా- నీవు కిందికి వంగి అణచివేతకు గురై లేవలేనివారలో ఒకరిని చేయూత నిచ్చి పైకి లేపు!

చేసిన పాపాలకు క్షమాపణ అడగాడానికే నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెళ్ళకు; అంతకన్నా ముందుగా- పాపాలు చేసిన వారిని (వారు పశ్చాత్తాపపిత్తులై అడిగినప్పుడు) పూర్వంపూర్వం క్షమించడం నేర్పుకో!!!!

మూలం: రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ - 'రఘువర్ష' స్వేచ్ఛాసూచనం 9290093933

ఎడిట్ చేసే కోసం మీ సామాజిక విశ్లేషణలు, సాహిత్య వ్యాసాలు manamlekhali@gmail.com మెయిల్ అడ్రస్ కు పంపగలరు. - ఎడిటర్

ఆరోగ్యాన్ని హరిస్తున్న ఆధునిక జీవనశైలి

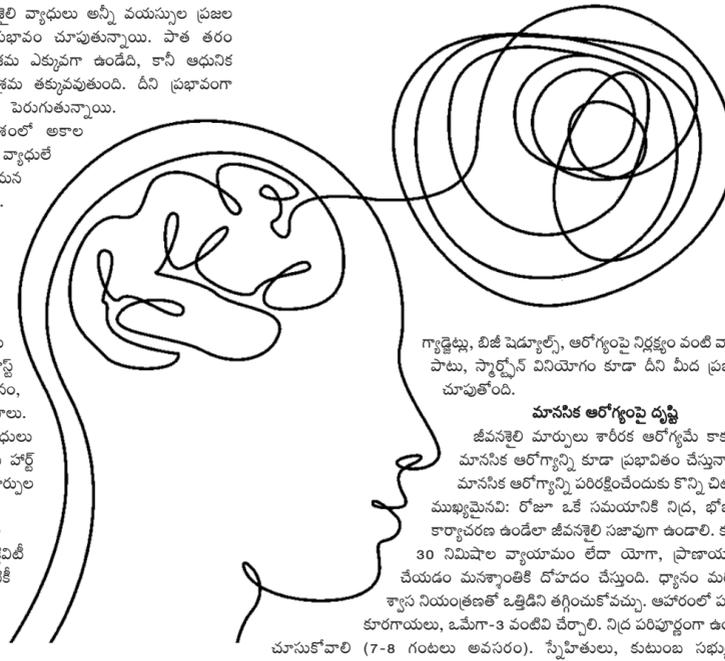


పెరుగుతున్న జీవనశైలి వ్యాధులు అన్ని వయస్సుల ప్రజల జీవితం మీద ప్రభావం చూపుతున్నాయి. పాత తరం జీవనశైలిలో భౌతిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉండేది, కానీ ఆధునిక జీవనశైలిలో శారీరక శ్రమ తక్కువవుతుంది. దీని ప్రభావంగా ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి.

ముగ్గులకు 60 శాతం వరకు జీవనశైలి వ్యాధులే కారణమవుతున్నాయి. ఆధునికత పేరు చెప్పే మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే నాశనం చేసుకుంటున్నాం. మన చేతుల చేత మన ఆరోగ్యాన్ని తుడిచిపెడతూన్నాం: జీవితశైలి పేరుతో వస్తున్న కొన్ని తెచ్చుకుంటున్న నాశనం.

పెద్ద నగరాల్లో తీవ్రత ఎక్కువ జీవనశైలి వ్యాధులలో ముఖ్యంగా గుండెజబ్బులు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు లాంటి సమస్యలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఫ్యాట్ ఫుడ్, శారీరక వ్యాయామం లోపం, తినే విధానం, ఒత్తిడిగల జీవనశైలి ఇవన్నీ ముఖ్య కారణాలు. ఎవరైనాగరాల్లో జీవించే ప్రజల్లో ఈ వ్యాధులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. సలబై విజ్ లోపే హాక్ ఎటాక్స్ వస్తుండటం కేవలం జీవనశైలిలో మార్పుల వల్లే జరుగుతోంది.

మనసులు ఆరోగ్యాన్ని తాకట్టు పెట్టారు ఆహార అలవాట్లలో మార్పు, ఫిజికల్ యాక్టివిటీ లోపం, ఒత్తిడి మరియు నిద్రలేమి వల్ల నానాటికీ జీవనశైలి వ్యాధులు పెరిగిపోతున్నాయి. ఆధునిక జీవనశైలిలో మానవుడు ఆరోగ్యాన్ని తాకట్టు పెడుతున్నాడు.



గాడ్డెట్లు, బిజీ షెడ్యూల్స్, ఆరోగ్యంపై నిర్లక్ష్యం వంటి వాటితో పాటు, స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగం కూడా దీని మీద ప్రభావం చూపుతోంది.

మానసిక ఆరోగ్యంపై దృష్టి జీవనశైలి మార్పులు శారీరక ఆరోగ్యమే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు కొన్ని చిట్కాలు ముఖ్యమైనవి: రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్ర, భోజనం, కార్యచరణ ఉండేలా జీవనశైలి సజావుగా ఉండాలి. కనీసం 30 నిమిషాల వ్యాయామం లేదా యోగా, ప్రాణాయామం చేయడం మానశ్శాంతికి దోహదం చేస్తుంది. ధ్యానం మరియు శ్వాస నియంత్రణతో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఒమీగా-3 వంటి చేర్చాలి. నిద్ర పరిష్కారంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి (7-8 గంటలు అవసరం). స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో

అనుబంధం కొనసాగించాలి. సెల్ ఫోన్ వినియోగాన్ని నియంత్రించాలి. కళలకు అవకాశమివ్వడం ద్వారా భావోద్వేగాల్ని సమతుల్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చిట్కాల వల్ల మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక, జీవితం సంతృప్తికరంగా మారుతుంది.

ఒత్తిడితో బతుకు నిద్రమవుతోంది ప్రస్తుత ఆధునిక జీవన శైలి మనిషిని ఓ యంత్రంగా మార్చేసింది. పునల ఒత్తిడి, సమయపు తగ్గుదల, సామాజిక ఒత్తిళ్లు అన్నీ కలిసివచ్చి మనుషులను అంతర్ముఖులుగా మార్చేస్తున్నాయి. నిత్యం పరుగులు పెట్టే జీవితంలో మనసుకు తృప్తి లేక, శరీరానికి విశ్రాంతి లేకుండా పోతోంది. ఈ ఒత్తిడిలో శ్వాస కూడా భారంగా అనిపించడం మనిషికి సాధారణంగా మారిపోతోంది. ఒత్తిడి వల్ల మానవ సంబంధాలు దెబ్బతింటున్నాయి, ఆరోగ్యం పాడవుతోంది, ఆనందం దూరమవుతోంది. ఆర్థిక విజయాల కోసం కష్టపడుతూ, మనిషి తన నిస్వార్థంగా మారుతున్నాడు. భౌతిక విజయాల కోసం పరిగెత్తే ఈ యుగంలో, మనస్సుకు నయం కలిగించే ప్రశాంతత అరుదైపోతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడం అత్యవసరం.

మానసిక ప్రశాంతత ఇప్పుడు అత్యవసరమైన ఔషధం ప్రజలు తమ జీవనశైలిని పునఃపరిశీలించాలి. రోజూ క్రమంగా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, సరైన నిద్ర, మానసిక శాంతి కోసం యోగా, ధ్యానం లాంటి కార్యక్రమాలను అనుసరించాలి. ప్రభుత్వం మరియు ఆరోగ్య శాఖలు ఈ విషయంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. అలాగే కుటుంబ సభ్యుల మధ్య, ప్రోత్సాహం కూడా ఎంతో అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలందరూ తమ జీవనశైలిని మెరుగుపరచేందుకు కృషి చేయాలి అవసరం ఉంది. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతులైన సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. నవ్వడం ముఖాలు, నిరాశతో నిండిన కన్నులు. ఇవే ఆధునిక జీవితం గుర్తులు. ఈ బతుకు బట్టా బండిలో ఏం కోల్పోయామా నెమ్మదిగా తెలుసుకుంటున్నాం. కానీ చాలా అలసట అయిన తర్వాత ఒత్తిడితో మునిగిపోయిన ఈ సమాజానికి, ఓ గానంత మానసిక ప్రశాంతత ఇప్పుడు అత్యవసరమైన ఔషధం.

- డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి 9703935321

ఆరోగ్యానికి మూలం-కాలేయం

మన శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అంతర్గత అవయవాల్లో కాలేయం (లివర్) కీలకమైనది. సుమారు 1.5 కిలోల బరువుతో ఇది శరీరంలో జీర్ణక్రియ, డీటాక్సిఫికేషన్, శక్తి నిల్వ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, కొవ్వుల మార్పిడి వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో భాగస్వామ్యమవుతుంది. మీ రక్తం ఖుభ్రంగా ఉండేలా మరియు మీ శరీరం సజావుగా పనిచేసేలా కాలేయం ఇది దాదాపు 500కు పైగా విధులను నిర్వహించగలదు. కాలేయం లేకుండా మన ప్రాణాధారం నిలబడదు. మన శరీరంలో కాలేయం కీలకమైన పనులను నిర్వహిస్తుంది - రక్తాన్ని శుభ్రపరచడం, శక్తిని నిల్వ చేయడం, పోషకాలను సరఫరా చేయడం వంటి విభిన్న కార్యకలాపాల్లో ఇది ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆకర్షకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇది 60-70% వరకు నష్టం చెందినా కూడా తనను తాను పునరుత్పత్తి చేసుకునే అపూర్వ సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. అయితే, ఈ శక్తివంతమైన అవయవం కూడా సులభంగా దెబ్బతినే అవకాశం కలిగి ఉంటుంది. మానవ శరీరంలో రెండవ అత్యంత సంక్లిష్టమైన అవయవంగా పరిగణించబడే కాలేయం లేకుండా, శరీరంలోని ఇతర కణజాలాలు పోషకాల కొరతతో ఇతరలేవు.



ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం ప్రజల్లో కాలేయ ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా ఏర్పాటు చేయబడింది. 2025 సంవత్సరానికి గల ఇతివృత్తం: ఆహారమే ఔషధం. ఈ సందేశం కాలేయ ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఆహార ప్రాముఖ్యతను నొక్కిచెబుతోంది. ఆహారం మన ఆరోగ్యం మీద ప్రధాన ప్రభావం చూపుతుంది. అధిక కొవ్వు, వజ్రలకం కూడిన ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, డీప్ ఫ్రైడ్ వంటకాల వల్ల కాలేయ కణజాలంలో కొవ్వు చేరి ఫ్యాటీ లివర్ (ఉద్బంధ జిజిబి) సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీన్ని నిర్వహించే పని అది లివర్ ఇన్ఫ్లమేషన్, లివర్ ఫైబ్రోసిస్, చివరకు సిరోసిస్ వరకు తీసుకుపోతుంది. ఇవే కాదు, హెపటైటిస్ ఆ, ఆ, ఇ లాంటి వైరస్లు కూడా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆ మరియు ఇ వైరస్లు శరీరంలో మౌనంగా వ్యాపించి, సంవత్సరాల తరబడి తెలియకుండానే దెబ్బతీసి చివరికి కాలేయ శ్వాసన్ను దారి తీసే ప్రమాదం కలిగి ఉంటాయి. అయితే ప్రారంభ దశల్లోనే ఇవి గుర్తించగలిగితే, టీకాలు; ఔషధాల ద్వారా ప్రభావాన్ని తగ్గించగలము. అందుకే కాలక్షేపం పర్యవేక్షణ పరీక్షలు, స్ట్రీనింగ్ల తప్పనిసరిగా చేయించుకోవడం అత్యవసరం. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడం కోసం ఆహార నియమాలు పాటించటం అత్యవసరం:

అధిక పైబర్ కలిగిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి పూర్తి ప్రాసెస్డ్ చేయని ధాన్యాలు, పప్పులు ఉపయోగించండి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులైన అలివ్ ఆయిల్ వాడండి కానీ మరయు గ్రీస్ టీని మోతాదులో తీసుకోవడం లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎక్కువ నీరు తాగడం కాలేయం డీటాక్సు సహాయపడుతుంది ఇవి కాకుండా, ఆహారం మాత్రమే కాదు, వ్యాయామం, మంచి నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా కాలేయ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. మధ్యపానం పరిమితం ఉంచుకోవాలి. అదేవిధంగా, డాక్టర్ అనుమతి లేకుండా ఏదైనా సప్లిమెంట్లు, లేదా ఆయుర్వేద మందులు స్వచ్ఛందంగా వాడకూడదు. ప్రపంచంలో దాదాపు 150 కోట్ల మందికి పైగా ఫ్యాటీ లివర్, హెపటైటిస్, సిరోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి ఏడాది 20 లక్షల మంది కాలేయ సంబంధిత కారణాలతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. వీటిలో చాలావరకు తగిన సమయంలో గుర్తించి చికిత్స ప్రారంభిస్తే నివారించవచ్చు. ప్రతి భోజనాన్ని ఔషధంగా భావించి, సమతుల్య ఆహారం, నిరంతర వ్యాయామం, మానసిక శాంతితో కూడిన జీవనశైలి- ఇవన్నీ కాలేయ సంరక్షణకు మూలస్థంభాలు. ఈ ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం సందర్భంగా, మన శరీరం, ముఖ్యంగా ఈ అవయవంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. ఆరోగ్య శాఖలతో సహా పరిరక్షణను గట్టి నిబద్ధతగా ప్రతిజ్ఞ చేద్దాం. (ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం - ఏప్రిల్ 19, 2025 సందర్భంగా) డా. వేంకటేశ్వర్లు కుమార్

ఆమె జ్వరగ్రస్తం అయినప్పుడు

గిన్నెలో ఉన్న మెకంకా పిల్లలకు డాక్టర్లు తాను ఉపవాసం అంటుంది పట్టుచీర మీద ఆ ఉన్నా పండుగ పూట మనసు నొప్పించదు ఎదురింటి అమ్మ ఏడు వారాల నగలు వెక్కిరిస్తున్నా పెళ్ళి నాటి పుస్తకాడుకు మురిసిపోతూ వేదరికాన్ని ఎన్నడూ బాధ పెట్టదు వీకటిని ఉడిగేయాలని కలలు ఎక్కడో పోగొట్టుకున్న నిద్ర రాని నిత్య శ్రామికురాలు తాను ఎప్పుడన్నా జ్వరగ్రస్తమయితే రోజంతా కాలం కడలని మొద్దు అవుతుంది ఇల్లు ఎంతకూ చేతికి చిక్కని గొలుసు తెంచుకుని పోయిన కుక్కపిల్ల ఎంత బుజ్జగించినా మారాము చాలించని చంటి పాప అన్నీ నల్లపూసలు అయినట్లు ఏది ఎక్కడుంటుందో ఎంత మొత్తుకున్నా ఎంటిట్లు ఉలుకదూ పలుకదూ వెయ్యి కాలకుండా పొయ్యి వెలగడు దీపం కూడా కుదురుగా నిలబడదు ఆమె విశ్రాంతి కోరుకుంటే భుక్తంపం వచ్చినట్లు పనులన్నీ కుప్పకూలుతాయి శిథిలాల లోంచి మొలిచినట్లు ఒక చేయి తన నాయం కొరకు ఎదురుచూస్తుంది. - గజ్జె రామకృష్ణ 8977412795

ప్రేమ గాయం ఆమె తండ్రితో భేదించి గడవ దాటింది ఆయన తల్లితో వాదించి ఇల్లు వదిలడు ఇద్దరూ సమావేశమయ్యారు సమాంతర రేఖలుగా ఉండొద్దని భావించారు పేద ధనిక ప్రాంతీయ కులమతాలు త్వజించారు ప్రేమ దేవతను పూజించారు రేపు వారికి నిత్యం లో తడుస్తుంది కాపు కాసిన కొడవలి ఒకటి వేటాడుతుందిని ఉపాసలేదు - కోటం చంద్రశేఖర్ 9492043348

లారీ చోదకుల సమస్యలు తీరేదెప్పటికి ?



వ్యవసాయ రంగం వ్యవసాయ రంగం వన దేశంలో అత్యధిక ఉపాధి కల్పిస్తున్న రంగం రవాణా రంగం. ఈ రంగం దేశాభివృద్ధికి ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. భారత దేశపు ప్రతిభను పోషించే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఒక ముఖ్యమైన ఊతమిస్తున్న జిడిపికి ఆరు శాతానికి పైగా దోహదం చేస్తోంది. లక్షలాది మందికి జీవనోపాధిని అందిస్తున్నది. ఈ కీలకమైన రంగంలో ప్రజల్లో ప్రాచుర్యం ఒక అనివార్యమైన పాత్రను పోషిస్తున్నారు. దేశంలో 80 లక్షలకు పైగా ప్రజలు ప్రైవేట్ ఉద్యోగాలకు అందారు. ప్రజల్లో ప్రైవేట్ సేవలకు సౌకర్యాలు మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించి కేంద్ర ప్రభుత్వం 2025 సంవత్సరం నుండి కొత్తగా తయారుచేసే ఎన్2, ఎన్3 వర్గాల ప్రజలు ప్రైవేట్ కార్పొరేట్ ఎయిర్ కండిషనింగ్ తప్పనిసరిగా ఉండాలని ఇదివరకే ఆదేశించింది. వేడి వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రైవేట్ అలసటను తగ్గించి చల్లగా వారి పని సామర్థ్యాన్ని పెంచాలనే అవగాహనతో ఈ నిర్ణయం తీసుకోబడింది. ఇది నిజంగా ప్రశంసనీయమైన చర్య.

460 కోట్ల డబ్బులను సరుకును రవాణా చేస్తున్నాయి. వార్షిక రవాణా డిమాండ్ ప్రస్తుతం 2.2 ట్రిలియన్ టన్నులకే పరిమితం ఉంది. 2050 నాటికి నాలుగు రెట్లు పెరిగి 9.6 ట్రిలియన్ టన్నులకే పరిమితం చేయవలసి అంచనా వేయబడింది. రవాణా డిమాండ్ అనేది జనాభా, భూ వినియోగం, ఆర్థిక ప్రభావాలతో సహా వివిధ బాహ్య కారకాల కలయిక నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సంవిత ప్రయోగ అవసరాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రమాదాల కారణాలు

రోడ్ల రవాణా రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ, నేషనల్ క్వెస్ట్ రికార్డ్స్ బ్యూరో విడుదల చేసిన వేర్వేరు గణాంకాల ప్రకారం ప్రజలు రోడ్లకు ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా ఉన్నాయి. భారతదేశంలోని రోడ్ల ప్రమాదాలు - 2022 వార్షిక నివేదికలోని గణాంకాలను పరిశీలిస్తే మొత్తం రోడ్ల ప్రమాదాలలో 32.9 శాతం (1,51,997), మొత్తం మరణాలలో 35.7 శాతం (55,571) జాతీయ రహదారుల పైనే సంభవించాయి. కొంతమంది ప్రైవేట్ మర్చండ్ రీడర్ మాడక ద్రవ్యాల ప్రభావంతో వాహనాలు నడపడం, వాహనాల అధిక బరువు వంటి అలవాటు ఈ ప్రమాదాలకు ముఖ్యమైన కారణాలుగా ఉన్నాయి. ఎదురుతున్న సవాళ్లు

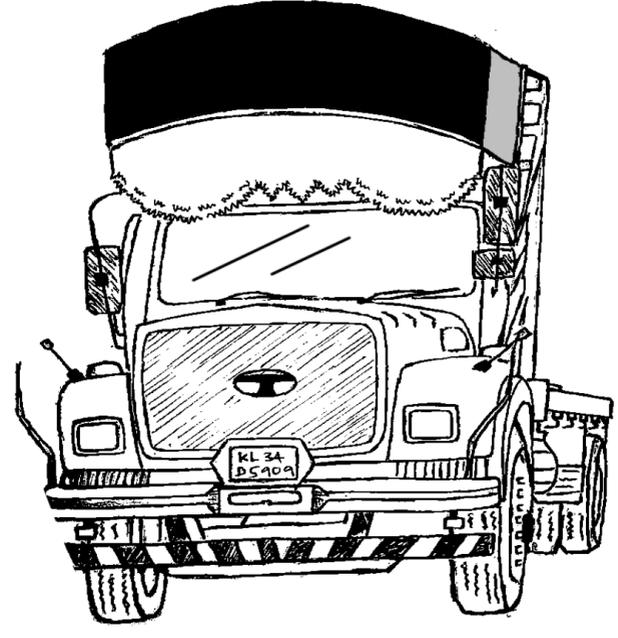
జాతీయ రహదారులపై ప్రజల్లో ప్రైవేట్ అనేక కష్టతరమైన సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించే వారికి నాణ్యమైన ప్రైవేట్ అనుభవాన్ని వారి జీవనోపాధిపై భరోసా అవ్వడం అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉంది. ఈ ప్రైవేట్ తరంగా ఆహారం, నిద్ర, విశ్రాంతి కోసం తగినంత సమయం లేక దుర్మరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. చాలా మందికి, వారి ప్రజా వారి ప్రయోజనాలలో తాత్కాలిక నివాసం. ఈ రంగం వృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ, పరిష్కారానికి ప్రత్యేక విధానం అవసరమయ్యే సంక్లిష్టమైన సవాళ్ల

శ్రేణితో ఇది పోరాడుతోంది. జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే ప్రజల్లో ప్రైవేట్ తరంగా ఉండదు. ఇంటి నుండి ఎక్కువ కాలం దూరంగా ప్రాంతాలకు సరుకులను చేర్చాలనే ఒత్తిడికి గురవుతారు, దీని కారణంగా రోజుకు ఎక్కువ గంటలు ప్రైవేట్ చేయవలసి వస్తుంది. ఫలితంగా వాహన వేగం, అధిక కాలక్షేపం, అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, అధిక ఒత్తిడి స్థాయిలు, డిప్రెషన్ వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు వారిని గురిచేస్తుంది.

చాలా మంది స్థానిక భాష తెలియకపోవడం వల్ల అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రయాణంలో అనారోగ్యానికి గురైతే, ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా సరైన వైద్య సంరక్షణ పొందలేకపోతున్నారు. వాహనాలు మొరాయి చిన లేదా ప్రమాదాలకు గురైన తీవ్రమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే వస్తుంది. అంతేకాకుండా కొన్ని మార్గాల్లో దోపిడీలు సర్వసాధారణం. సరుకు దొంగతనాలు తరచుగా జరుగుతున్నాయి. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ నేరాలకు ప్రతిఘటించే

ప్రైవేట్ హత్యకు గురయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంది. స్థానిక సమాజాల నుండి మద్దతు తరచుగా ఉండదు. ఇంటి నుండి ఎక్కువ కాలం దూరంగా ఉండటం అనేక మంది ప్రైవేట్ మానసిక వేదనకు దారితీస్తుంది. అదనంగా అనురక్షిత లైంగిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం లైంగికంగా అసమర్థులు అవయవాన్ని ప్రతిరోజూ జాగ్రత్తగా పరిరక్షణను గట్టి నిబద్ధతగా ప్రతిజ్ఞ చేద్దాం. (ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం - ఏప్రిల్ 19, 2025 సందర్భంగా) డా. వేంకటేశ్వర్లు కుమార్

సమస్యలను పరిష్కరించాలి. ప్రైవేట్ కోసం జాతీయ రహదారులపై ప్రత్యేక విశ్రాంతి స్థలాలను అభివృద్ధి చేయడం చాలా అవసరం. రాత్రిపూట బస్ చేయడానికి వసతి సౌకర్యాలు కల్పిస్తే మనం నిస్సందేహంగా ఉన్నతమైన నాణ్యమైన సేవలను పొందగలుగుతాము. - జనక మోహన్ రావు దుంగ 8247045230



















### నీరజ్.. 84.52 మీ. త్రోతో

భారత జాబిల్స్ స్టాక్ నీరజ్ చోప్రా కొత్త సీజన్లో శుభారంభం చేశాడు. దక్షిణాఫ్రికాలో పాపెటూమ్ లో జరిగిన పోల్ అథ్లెటిక్స్ ట్రాక్ ఈవెంట్లో అతడు అత్యుత్తమంగా 84.52 మీటర్ల త్రోతో విజేతగా నిలిచాడు. దక్షిణాఫ్రికా ఫ్లేయర్లు డి స్మిత్ (82.44 మీ) రెండు, డంకన్ రాబర్ట్ సన్ (71.22 మీ) మూడో స్థానాలు దక్కించుకున్నారు. జర్మనీ కోచ్ జాన్ బార్ట్లెన్జ్ తో నీరజ్ ఒప్పందం గతేడాదే ముగియడంతో కొత్త కోచ్ జాన్ జేన్స్ (చెక్ రిపబ్లిక్) దగ్గర శిక్షణ పొందుతున్నాడు. మే 16న మొదలయ్యే దోహ్ డైమండ్ లీగ్ పై ఇక అతడు దృష్టి సారించనున్నాడు. 2024 పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో 89.45 మీటర్ల త్రోతో నీరజ్ రజతం గెలిచాడు. ఇప్పటిదాకా కేరల్ లో అత్యుత్తమంగా 89.94 మీటర్ల దూరం వీసరిన ఈ భారత స్టార్. కొత్త సీజన్లో 90 మీటర్ల మార్కును చేరుకోవాలనే సంకల్పంతో ఉన్నాడు.



### ప్రపంచ బిలియర్స్ ఛాంప్ కొరాల

భారత స్టార్ క్యూయిల్డ్ సోపాన్ కొరాల ప్రపంచ బిలియర్స్ ఛాంపియన్ షిప్ (బ్రిష్ ఫార్మాట్)ను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియాలోని సైన్ ఫైన్లలో సహజర అటామిక్స్ మాజీ ఛాంపియన్ పంకజ్ అడ్వాణీకి అతడు షాకిచ్చాడు. గురువారం కొరాల 725-480 పాయింట్లతో పంకజ్ పై విజయం సాధించాడు. అసాధారణంగా ఆడిన అతడు తొలి అరంగు అటామిక్స్ 325 పాయింట్ల బ్రేక్ తో పంకజ్ పై అధిపత్యం ప్రదర్శించాడు. మూడు గంటల పైనే సోపాన్ ను అందుకునేందుకు పంకజ్ గట్టిగానే పోరాడాడు. ఒక దశలో 50 పాయింట్ల దూరంలో నిలిచాడు. కానీ కీలక సమయంలో దూకుడు ప్రదర్శించిన సోపాన్ అధిక్యాన్ని క్రమంగా పెంచుకున్నాడు. అఖిలే సుప్రమైన అధిక్యం సాధించాడు. సోపాన్ తండ్రి మనోజ్ కొరాల కూడా బ్రిష్ ఫార్మాట్ లో 1990లో ప్రపంచ ఛాంపియన్ గా నిలిచాడు. నాన్న బాటలో నడిచిన సోపాన్ 35 ఏళ్ల ఏరామం తర్వాత అతడు సాధించిన ఘనత అందుకోవడం విశేషం. ఈ బోర్డర్ లో తొలి మూడు స్టాన్లలో భారత అటామిక్స్ నిలవడం విశేషం. ప్రపంచ సిక్యూలర్ మాడో స్టాన్లం దక్కించుకున్నాడు.

### బాలయ్య నెకస్ట్ ఈ దర్శకునితోనే

ప్రస్తుతం నందమూరి నటనాంబు బాలయ్య వరుస షాక్ బస్టర్ హిట్స్ తో దూసుకెళ్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీనుతో అఖండ 2 లో తాను బిజీగా ఉన్నాడు. అయితే ఈ సినిమా పూర్తిగా శరణంగా పూర్తిచేసుకుంటే ఈ చిత్రం తర్వాత బాలయ్య ఎవరితో వర్క్ చేయనున్నాడు అనేది ఇప్పుడు కన్నర్ల అల్యూండ్. తనకి పీర్ సింహా రెడ్డి లాంటి హిట్ ఇచ్చిన దర్శకుడు గోపీచంద్ మునినితో బాలయ్య తన తదుపరి చిత్రాన్ని చేస్తున్నట్లుగా గోపీచంద్ రివీల్ చేశారు. బాలీవుడ్ హంగామాతో మాట్లాడిన గోపీచంద్ ప్రస్తుతం జాట్ సక్సెస్ తో నెకస్ట్ సినిమాని వెంటనే బాలయ్యతో చేస్తున్నట్లుగా తాను తెలిపాడు. అలాగే ఈ సినిమాని బాలయ్య పుట్టినరోజు కానుకగా ఈ జూన్ 10న ఆగస్ట్ చేస్తున్నట్లుగా తాను తెలిపారు. సో బాలయ్య నెకస్ట్ కోసం మరోసారి తన హిట్ దర్శకుడు వర్క్ చేయనున్నాడని చెప్పాలి.



### బరిలో దిగేది అప్పుడే!

క్రడానాయకుడు చిరంజీవి.. దర్శకుడు అనిల్ రావిపాడి కలయికలో ఓ చిత్రం రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. సాహ గాంపాటి, సుస్మిత కోడిదెల సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైన ఈ సినిమా ఇప్పుడు రెగ్యులర్ చిత్రీకరణకు సిద్ధమవుతోంది. దీనికోసం మే మాడో వారం నుంచి చిరు రంగంలోకి దిగనున్నారని సమాచారం. ఈ తొలి షెడ్యూల్ హైదరాబాద్ లోనే మొదలు కానున్నట్లు తెలిసింది. దీనికి తగ్గట్టుగా ఇప్పటికే పూర్వ నిర్మాణ పనుల్ని వేగవంతం చేసింది చిత్రబృందం. వినోద ప్రధానంగా సాగే ఈ ఫ్యామిలీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిరంజీవికి జోడిగా ఇద్దరు నాయకులు కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం ఒక సినియర్ భామతో పాటు ఓ యువ నాయకుడు రంగంలోకి దింపే అవకాశముంది. ఇక మరోవైపు ఈ సినిమాలో చిరుతో పాటు వెంకటేశ్ తెర పంచుకోనుండటం దాదాపు ఖాయమైంది. ఈ చిత్రానికి ఢిమ్మి సినిమోలియా సంగీతమందించనుండగా.. సమీర్ రెడ్డి ఛాయా గ్రాహకుడిగా వ్యవహరించనున్నారు.



### శ్రీవారిని దర్శించుకున్న మాజీ ఇండియన్ క్రికెటర్ వివిఎస్ లక్ష్మణ్

తిరుమల, ఏప్రిల్ 18, మనం మాన్య: కలియగల దైవం తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారిని మాజీ ఇండియన్ క్రికెటర్ వివిఎస్ లక్ష్మణ్ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి శుక్రవారం చేతులు జామన స్వామివారి అభిషేకం సేవలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. వీరికి అలయ అధికారులు స్వాగతం పలికి దర్శన ఏర్పాటు చేశారు దర్శనం అనంతరం రంగనాయక మండపంలో వేద పండితులు వేద ఆశీర్వాదనం చేయగా టీటీడీ అధికారులు స్వామివారి శేష వస్త్రంతో సత్కరించి శీర్షప్రసాదాలు అందజేశారు.



### IPL-2025

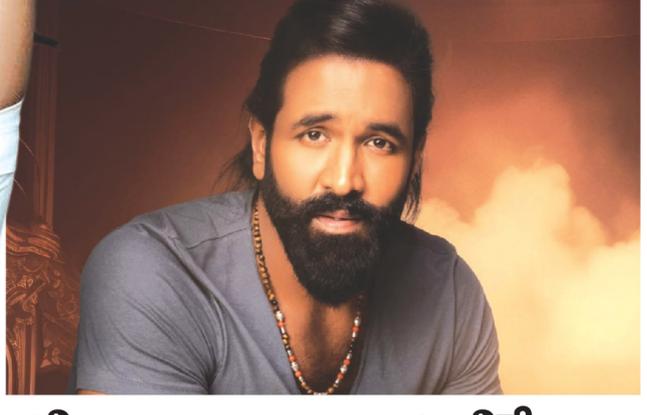
### ప్రతి బ్యాట్టు పరిక్ష

ఐపీఎల్-18లో భారీ బ్యాట్లపై కొరడా ఝాంకిస్తున్నారు. బ్యాటు, బంతి మధ్య సమతుల్యతను కాపాడటం, భారీ బ్యాట్లతో బ్యాట్లర్లు అదనపు ప్రయోజనం పొందకుండా ఉండేందుకు ఐపీఎల్ పాలక మండలి ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అందుకే నిర్ణీత సైజు కంటే అధిక కొలతలన్న బ్యాట్లను అంపైర్లు అనుమతించబడవు. ప్రతి మ్యాచ్ లో ప్రత్యేక గేజ్ తో బ్యాటు కొలతలు చూస్తున్నారు. గత సీజన్ లోనూ ఈ పద్ధతిని అనుసరించినా.. మ్యాచ్ కు ఒకరోజు ముందు ఛోర్స్ అంపైర్ ఎవరైనా అటగాడికి చెందిన ఒక బ్యాట్లను పరిశీలించేవారు. అయితే సదరు అటగాడు మరుసటి రోజు మ్యాచ్ కి ఇంకో బ్యాట్లతో వెళ్లినా గుర్తించేవారు కాదు. దీనిపై ఐపీఎల్ ప్రారంభానికి ముందు మ్యాచ్ అధికారులు అందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీంతో మ్యాచ్ లో బ్యాట్ల పరిశీలన నిబంధనకు ఈనెల 13న ఐపీఎల్ పాలక మండలి ఆమోదం తెలిపింది. అప్పట్నుంచి ముందు రోజు ఎవరో ఒకరికి కాకుండా మ్యాచ్ ప్రతి ఒక్క బ్యాట్లను పరిశీలిస్తున్నారు.

శ్రీఖల ద్వారా భావోద్వేగాలు పంచుకున్న వెనకటి రోజుల్లో ఎంతో ప్రత్యేకమండోంది నటి పూజా హెగ్డే. ఆ రోజుల్ని ఇప్పుడు తానెంతో మనో అభిమానాన్ని తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఆమె.. సూర్య కలిసి నటించిన చిత్రం 'రెట్'. కార్తీక్ సుబ్బారాజ్ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా మే 1న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఇదొక పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా కథతో రూపొందిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా "1980-90ల కాలం రోజుల్ని గుర్తు చేసుకుంటే ఇప్పుడు మీరే మన అయ్యారని ఫీలవుతున్నారా"ని ప్రశ్నించగా "లెటర్స్" అంటూ బదులిచ్చింది. "వాట్సాప్ లేని ఆ రోజులు ఎంతో ప్రత్యేకం. ఎందుకంటే నాకు మెసేజింగ్ చేయాలంటే అసలు నవ్వు. ఆ రోజుల్లో ఎవరికో మాట్లాడాలన్నా చక్కని లెఖలు రాసుకునే వాళ్ళు. ఆ రోజుల్ని మనం ఇప్పుడు కోల్పోయాం. ఆ రోజుల్లో ఒకరికి ఓ లెఖ రాస్తే.. అవతలి వాళ్ళు తిరిగివచ్చే ప్రత్యక్షతలేనా.. ఆ లెఖ కోసం చూసే ఎదురు చూపులకు ఓ విలువ ఉండేది. అలా పేపర్. పేపర్ వచ్చుకుని మన

### ఆ రోజులే ఎంతో ప్రత్యేకమంటోంది పూజా హెగ్డే

భావోద్వేగాలకు అక్షర రూపం ఇవ్వడంలోనే ఓ మ్యాజిక్ ఉంది. అదొక అద్భుతమైన కళ. దాన్ని ఇప్పుడున్న డిటాల ఎవరూ డిలీట్ చేయలేరు. అవతలి వాళ్ల ఎమోషన్స్ ను లెఖ రూపంలో ఫిజికల్ గా స్మృతిపెంచుకుంటాం. అలాంటి సింబల్ జీవితాల్ని.. అందులోని అద్భుతమైన కళాల్ని ఇప్పుడు మనమంతా కోల్పోయాం. నేనైతే నా జీవితంలో చాలా లెఖలే రాశా" అని చెప్పుకొచ్చింది పూజా. ఆమె త్వరలో ఓ ప్రేమకథా చిత్రంతో తెలుగులోకి రివీల్ అవుతున్నట్లు వెల్లడించింది. ఆ చిత్ర వివరాలన్నీ త్వరలో సదరు నిర్మాణ సంస్థ ప్రకటించనున్నట్లు తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఆమె తమిళంలో 'జన నాయగ్', 'కూల్', 'కాంచన 4' చిత్రాల్లో నటిస్తోంది.



### దక్షిణాది చిత్రాలు ఇప్పటికే దాన్ని అనుసరిస్తున్నాయి: మంచు విష్ణు

దక్షిణాది చిత్రాలను హిందీ ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తున్నారని, నటీనటులు అందరూ తమ చిత్రాల కోసం హిందీలోనూ ప్రచారం చేయడం గౌరవంగా భావించాలని కథానాయకుడు మంచు విష్ణు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన కీలక ప్రకటన ముగిసే కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన తాజా చిత్రం 'కన్నప్ప'. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ జూన్ 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ చిత్ర ప్రచారంలో భాగంగా మంచు విష్ణు పలు విషయాలపై మాట్లాడారు. ముఖ్యంగా దక్షిణాది చిత్రాలను హిందీ ప్రేక్షకులకు మరింత చేరువ చేయాలన్నారు. "ఉత్తరాది నుంచి వచ్చే వసూళ్లను మనం గౌరవించాలి. ముఖ్యంగా హిందీ ప్రేక్షకులు మన సినిమాలపై ఎంతో ప్రేమ కనబరుస్తున్నారు. ఆ విషయాన్ని మనం తప్పకుండా గుర్తించాలి. అన్ని వర్గాలు, భాషల వారు చూసేలా మనం సినిమా తీస్తున్నప్పుడు హిందీ ప్రేక్షకుల వద్దకు కూడా వెళ్లి మన సినిమాను ప్రచారం చేసుకోవాలి. అది వాళ్లకు మనం ఇచ్చే గౌరవం" అని అన్నారు. హిందీతో పాటు ఇతర భాషల నటీనటులతో కలిసి సినిమా చేయడంపైనూ మంచు విష్ణు మాట్లాడారు. "వాళ్లంతా గొప్ప నటులు. వాళ్లకున్న భారీ అభిమానగణం, ఫర్మిస్సెస్, స్టార్ పవర్ మా సినిమాకు అవసరమైంది. అందుకే 'కన్నప్ప' నా గత చిత్రాల మాల్వేడ్ కన్నా మించిపోవడమే కాదు, భారీ బజ్జీతో రూపొందించాం. ఈ సినిమాను ఎక్కువ మంది ప్రేక్షకులు ముందుకు తీసుకెళ్లాలన్నది మా ఆలోచన." ప్రజలెప్పుడూ విళ్ళి దక్షిణాది, వాళ్ళ ఉత్తరాది నటులు అని చూడాలి. అందరూ మన నటులే అనుకుంటారు" "దర్శక-నిర్మాతలు మూలాలకు వెళ్లి కథ రచనపై దృష్టిపెట్టాలి. అప్పుడే అందులోని భావోద్వేగాలను కథలోకి తీసుకురాగలరు. ప్రస్తుతం దక్షిణాది చిత్రాలు ఇదే పంథాను అనుసరిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో విజయాల రేటు మాత్రం అన్ని ఇండస్ట్రీల్లోనూ ఒకలా ఉంది. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ ఇండస్ట్రీలను బాలీవుడ్ వ్యతిరేకంగా చూపించడం సరైనది కాదని నా అభిప్రాయం. హిందీ చిత్ర పరిశ్రమ విషయంలో మీడియా కొంత తరంగానే వ్యవహరిస్తున్న పరిస్థితులు ఉన్నాయి. మా 'కన్నప్ప' ప్రేక్షకులను సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేస్తుంది. ఎన్నో అద్భుతమైన కథలు ఉన్నాయి. అవి కార్యరూపం దాల్చి విషయమై బాలీవుడ్ స్టార్స్ ఇప్పటికే వర్షలు కొనేసేగోస్తున్నాం" అని మంచు విష్ణు అన్నారు.