

గ్రీన్ కో ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన కేంద్ర మంత్రి ప్రహలాద జోషి..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దేశంలోని 20 రాష్ట్రాలలో వీరు వీటిని ఏర్పాటు చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ విధంగా దేశాభివృద్ధికి కీలక చర్యలు గ్రీన్ కో మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ చలమల శైలీ అనిల్ కుమార్ కు కుభాకాంక్షలు అభినందలు తెలియజేశారు.

ఈ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయిన తర్వాత, ఈ ప్రాంతంలో అధిక వర్షాన్ని పెంచుతుంది, అనుబంధ పరిశ్రమల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది అదే విధంగా ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించింది తెలిపారు.

బిగ్ బాస్ ఎవరో కసిరెడ్డి చెప్పాలి: విజయ సాయిరెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అడిగారు. మొదటి సమావేశం హైదరాబాద్ జరిగినందుకు, విజయవాడలో జరిగిన రెండో సమావేశంలో లిక్కర్ పాలిస్టే చర్యలచామని సీట్ అధికారులకు చెప్పానన్నారు. కిక్కర్ గురించి అడిగారు. నాకు తెలియదని చెప్పాను. రాజ్ కసిరెడ్డి మానూల వేసిన డబ్బులు ఎవరికి వెళ్లాయో నాకు తెలియదు.

నాలుగు ప్రశ్నలు అడిగారు. నా సమాధానంతో తృప్తి చెందారని భావిస్తున్నాను. మరోసారి పిలిచినా వస్తానని సీట్ అధికారులకు చెప్పాను. రాజ్ కసిరెడ్డిని ప్రశ్నిస్తే మరిన్ని వివరాలు తెలుస్తాయి జగన్ పక్కనన్నట్లు కొరటి నాపై లేనిపోని చెప్పి ఆయన మనసు మార్చింది. కొరటి వేధింపులు తాళలేక అనేక ఇబ్బందులు పడ్డాయి. నా నెంబర్-2 స్టాంపం రెండువేల స్టాంపానికి పడిపోయింది. వ్యవసాయం చేసుకుంటానన్న వ్యక్తికి రాజీనామాలు ఎందుకని అంటున్నారు. నేను ఎప్పుడూ ఎంపీ కావాలని ఆడలేదు. రాజీనామాల్లోకి మళ్ళీ రావాలంటే ఇతరుల అనుమతి అవసరం లేదు.



కిషన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశానికి రాజాసింగ్ దుమ్మా

హైదరాబాద్, మనం ప్రతినిధి: తెలంగాణలో రాజీవేది డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ అని చెప్పన్న కషన్ రెడ్డి.. గడ్డు పరిస్థితులు ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. పార్టీలో శీతల తీరు చూస్తుంటే... సీనియర్ల వర్గం జూనియర్లు, పాత, కొత్త నేతల నడుమ ఎవో జరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది. తమని కాదని ముందుకు వెళ్లారని కొందరి సీనియర్ నేతలు

కోట్లుతున్నారు, కుట్రలు చేస్తున్నారని మాటల యుద్ధం నడుపుతుంది. గత కొద్ది రోజుల నుంచి బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకత్వానికి, ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ కు మధ్య దూరం పెరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది. హైదరాబాద్ లో జరిగిన సమావేశానికి రాజాసింగ్ దుమ్మా కొట్టారు. రాజాసింగ్ కు కలిసి బజ్జుగించారు. కొలిక్కి వచ్చినందుకున్న వ్యవహారం.. తాజాగా బీజేపీలో

సోనియా, రాహుల్ ఇదే కేసులో బెయిల్ పై ఉన్నారు..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

లిమిటెడ్ లో 5 వేల మంది స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు పెట్టుబడి పెట్టారు, 1057 మంది స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు మాత్రమే అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ లో మిగిలారు పురందేశ్వరి పేర్కొన్నారు. వట్టి లేని రూ. 90 కోట్ల రుణాన్ని అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ కు కాంగ్రెసు ఇచ్చిందన్నారు. యంగ్ ఇండియా అనే కంపెనీని రూ. 5 లక్షల పెట్టుబడితో పెట్టారు.. ఇందులో 76 శాతం వాటా సోనియా, రాహుల్ దేవనని అన్నారు. అసోసియేటెడ్ జర్నల్స్ లిమిటెడ్ అప్పులు తీర్చేందుకు చెప్పి కంపెనీని సహా ఆస్తులను సైతం యంగ్ ఇండియా తీసుకుందన్నారు. 2012లో

సుబ్రహ్మణ్యస్వామి కాంగ్రెసు పార్టీ అప్పు ఇవ్వడం, వాటాదారులు 1050 మందికి చెప్పకుండా ఎలా చేస్తారనే ఆంకెంపై కోర్టు వెళ్ళారని పురందేశ్వరి ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. ఇది బీజేపీ ప్రయోగం లేని ఆంకెంపై.. సుబ్రహ్మణ్య స్వామి కేసు వేసే నాటికి బీజేపీ అధికారంలో లేదని అన్నారు. ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) ఈ కేసు తీసుకుని అన్ని వివరాలతో సహా ఛార్జీషీటు వేసింది పురందేశ్వరి పేర్కొన్నారు. వక్క విషయంలో సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై వస్తున్న వాదనలపై పురందేశ్వరి క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఈ పార్టీపై ముప్పు కలపే సహా ఆస్తులను సైతం యంగ్ ఇండియా తీసుకుందన్నారు.

వేయవచ్చని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొందన్నారు. కొత్త బోర్డు ఏర్పాటు చేసేప్పుడు కొత్త చట్టం ప్రకారం జరిగాలని.. ఇప్పుడున్న వక్క బోర్డు విషయంలో తలదూర్చడం లేదని న్యాయస్థానం పేర్కొందన్నారు. వక్క ధాక్కో వక్క వక్క విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సంబంధం లేదని పురందేశ్వరి స్పష్టం చేశారు. వక్క బోర్డు విషయంలో సచరణలు చేస్తే విచక్షణ అనుసరించి రాష్ట్రాంతం చేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. దేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం చెప్పిన విషయాలను, కేంద్ర ప్రభుత్వం చెబుతున్నట్లు ఒక్కడేనని అన్నారు. వక్క విషయంలో టీఎంసీలు ఈ సందర్భంగా పురందేశ్వరి ప్రధర్షించారు.



చాలా రోజులైపోయింది చూసి.. నిద్ర పట్టడం లేదు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పుడిగిసంట్లా తొడలు కొట్టి.. ప్రస్తుతం భయంతో పిరికిపందలా పారేపోయాడని వ్యంగ్యంగా అన్నారు.

కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి సంతకం పెట్టి వచ్చాడన్నారు. సిగ్గు, శరం లేకుండా నైటీస్ అధికారంలోకి రాగానే మళ్ళీ అరాచకాలు, అక్రమాలు, దోపిడీలతో

సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. వెకిలి నమ్మలు నమ్మారు..

కరోనా ప్యాల్స్ గెట్టే.. మొన్నటి దాకా కేసులకు అదరను, బెదరనుని తొడగొట్టారు.. ఇప్పుడేమో అడ్రస్ లేకుండా పోయాడని విమర్శించారు. కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి అమాతీ చెప్పిన వారికి కరోనా ప్యాల్స్ గెట్టగా ఇవ్వడానుకుంటున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ ఆఫర్ నైటీస్ వాళ్లకు సైతం వర్తిస్తుందన్నారు. ఎవరైనా ముందుకు వచ్చి చెప్పడం అంటూ ఆ పార్టీ వాళ్లకు ఈ ఆఫర్ చేశారు.

చెలరేగిపోయాడంటూ కాకాణి వ్యవహారం తెలిపి ఆయన మండిపడ్డారు. అది కాకుండా మళ్ళీ తమపై అక్రమ కేసులు బనాయించారు... కాకాణి వాడిన భాష అత్యంత దారుణమన్నారు.

అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పనికి మారిన గుణాలు ఉండే వారందరినీ వెనకేసుకొచ్చి వెకిలి నమ్మలు నమ్మారు.. ఇప్పుడు ఇల్లో ఉండి వారిని పరామర్శిస్తూ వాళ్లు అందంగా ఉన్నారు.. వాళ్లకి బాడీలు భలే ఉన్నాయని.. పోలీసులు దుస్తులు ఊడదీస్తూనే మాట్లాడుతున్నారంటూ వైఎస్ జగన్ వ్యాఖ్యలను ఎద్దేవా చేశారు. ఒక సీఎం స్టాంపంలో పని చేసే వ్యక్తిలా కాకుండా జగన్ రెడ్డి ఇంత దిగజాలిపోతాడని కామమూలం అనుకోలేదన్నారు. అలాగే మంత్రులుగా పని చేసే వారు ఇలా పిరికిపందలా పారేపోతారని కూడా మేం ఊహించ లేదని చెప్పారు.

టూటా సంస్థకు భూముల కేటాయింపుపై వైకాపా తప్పుడు ప్రచారం: శ్రీభరత్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కంపెనీలు వస్తాయన్నారు. సమాజంలో మంచి పనులు కంటిపెని అవ్వనిస్తే.. అనుకున్న దానికంటే ఎక్కువ పెట్టుబడులు, ఎక్కువ ఉద్యోగాలు పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. టాటా సంస్థను విమర్శించేటం స్వామి వైకాపాకి లేదని, ఎప్పుడీ రాదని తెలిపారు.

జగన్ విద్వేషాలు రచ్చగొడుతున్నారు: నిమ్మల రామానాయుడు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేశారు. అనంతరం ఆయన మీడియాలో మాట్లాడుతూ " పార్లమెంట్ చరిత్రలో ఓటింగ్ అయ్యేక విధి జారీ చేసిన ఘనత జగన్ చే. నాస్తికడిని తితిరే చైర్మన్ గా నియమించడం జగన్ చేసిన తప్పు. ఆయనకు చెందిన రూ.800 కోట్ల విలువైన షేర్లు ఈ ఓటింగ్ చేసింది. దేశంలోని విచారణ సంస్థలన్ని ఆయన్ని వేరెత్తి చూపుతున్నాయి" అని పేర్కొన్నారు.

బెరంగజేబు కాదు: రాజ్ నాథ్ సింగ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సందర్భంగా విమర్శించారు. బెరంగజేబును మాత్రం ప్రశంసించారని పేర్కొన్నారు. బెరంగజేబును హీరోగా భావించేవారు అతడి ప్రారంభం, ఛాందసవాదంపై పండిట్ జవహర్ నెహ్రూ రాసిన పుస్తకం చదివారని సూచించారు. మహారాజా ప్రభావ తన ఆత్మగౌరవం కోసం తన జీవితాన్నే త్యాగం చేశారని కొనియాడారు. ఆక్రమ అధిపత్యాన్ని సవాల్ చేశారని.. అన్నివర్గాల ప్రజలను ఏకం చేసి తన స్వేచ్ఛాసాహసాలకు మారుపేరుగా నిలిచారన్నారు. ఆదివాసీలు, ముస్లింలు ఆయన స్వేచ్ఛాలో భాగంగా ఉండవాలి.. పాకిస్థాన్ సూరీ మొఘలులకో పోరాడి పార్లమెంటు యుద్ధంలో తన ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేశారన్నారు.

పారిశ్రామిక వాడగా మడకశిర.. కూటమి ప్రభుత్వ మంత్రుల వెల్లడి

విలివిగా విండ్ విద్యుత్ కేంద్రాలు ఇప్పటికే యుద్ధ మందుగుండు సాముగ్రి తయారీ సంస్థ పరిశ్రమలకు నిరంతరం, రైతులకు తొమ్మిది గంటల విద్యుత్ సరఫరా



గుంటూరు: శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా మడకశిర ప్రాంతాన్ని పారిశ్రామికవాడగా తీర్చిదిద్దడమే కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యమని పలువురు మంత్రులు పేర్కొన్నారు. కొస్తా ప్రాంతానికి డిటాగా శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా సుందం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆదాయం పెంచే విధంగా కుమ్మి చేస్తామన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి ఇప్పటికే పలు పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో కుమ్మి చేస్తున్నామన్నారు. కుక్రవారం మడకశిరలో పలు విద్యుత్ సృష్టిపథ్య ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన మాట్లాడారు.

భగవద్గీతకు యునెస్కో గుర్తింపు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పొర్టోలో వెల్లడించారు. దీనిపై ప్రధాని మోడీ స్పందిస్తూ "ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రతి భారతీయుడు గుర్తించదగ్గ విషయం. గీత, నాట్యశాస్త్రాన్ని యునెస్కో రిజిస్టర్ చేర్చడం. మన జ్ఞాన సంపద, సంస్కృతికి అభివందన ఘనమైన గుర్తింపు. ఇవి శతాబ్దాలుగా మన నాగరికత, ప్రజల్లో చైతన్యాన్ని

పెంపొందించాయి. ప్రపంచానికి స్ఫూర్తిని సూచే ఉన్నాయి" అని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. యుద్ధరంగంలో సౌదరులు, గురువులు, బంధు బంధువందరినీ మనీ ధనుర్వాణాలు విడిచి చరిత్ర యుద్ధం అప్పుడంటి శ్రీకృష్ణుడు చేసిన బోధ- భగవద్గీత. మనుషులు ప్రస్తుతం చలనచిత్రం తీరు, పారలొకాన్ని పొందే తెన్ను రెండింటినీ శ్రీకృష్ణుడు బోధించాడు.

నెల వ్యవధిలోనే.. 1000 మంది విదేశీ విద్యార్థుల వీసాలు రద్దు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ హోమ్ ల్యాండ్ సెక్యూరిటీ చర్యలకు వ్యతిరేకంగా కోర్టుల్లో రాలూ చేస్తున్న విద్యార్థులు.. తమ వీసా రద్దు చేయడానికి ప్రభుత్వం వద్ద ఎటువంటి సమ్మర్పణలు అంశాల లేవని వాదిస్తున్నారు.



50 శాతం భారతీయ విద్యార్థులే

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆందోళన వ్యక్తంచేసింది. అమెరికా ప్రభుత్వం రద్దు చేసిన వీసాల్లో 50 శాతం భారతీయ విద్యార్థులవేనని ఆ పార్టీ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. ఈ అంశాన్ని కేంద్ర విదేశాంశాఖ మంత్రి జై శంకర్ అమెరికా దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని డిమాండ్ చేశారు. అమెరికన్ ఇమిగ్రేషన్ లాయర్స్ అసోసియేషన్ కు అందిన నివేదికల ప్రకారం ప్రభుత్వం రద్దు చేసిన 327 వీసాల్లో 50 శాతం భారతీయులు ఉన్నారు.. అయితే వారి వీసా రద్దుకు సంబంధించిన కారణాలు పేర్కొనలేదని జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. దీంతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారని అన్నారు. ఇటువంటి చర్యల వల్ల విద్యార్థుల భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. నివేదిక ప్రకారం.. వీసాల రద్దు చేసిన విద్యార్థుల్లో 50 శాతం మంది భారతీయ విద్యార్థులే. వీసాల రద్దుకు అధికారాలు సరైన కారణాలు కూడా తెలియజేయట్టదని విద్యార్థులు వాపోయారు.

విదేశీ విద్యార్థులకు వీసా రద్దైతే.. ఇమిగ్రేషన్ అధికారులు నిర్బంధించే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఆరెస్టుకు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పలుమాట్లు పేర్కొన్నారు. విదేశాంగ శాఖ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ విదేశీ విద్యార్థులు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. అత్యంత తీవ్రంగా వీసాల రద్దు చేయడంతో చదువులు కొనసాగించలేకపోతున్నామని.. తమ భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పలుమాట్లు పేర్కొన్నారు. విదేశాంగ శాఖ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ విదేశీ విద్యార్థులు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. అత్యంత తీవ్రంగా వీసాల రద్దు చేయడంతో చదువులు కొనసాగించలేకపోతున్నామని.. తమ భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పలుమాట్లు పేర్కొన్నారు. విదేశాంగ శాఖ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ విదేశీ విద్యార్థులు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు.

నిమిత్తమాత్రుడివై...

దేవుడి పాలపానాన్ని పూజించడానికి నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెక్కకు; అంతకన్నా ముందుగా- నీ ఇంటిని ప్రేమపరిమళంతో నింపుకో! దేవుడి సన్నిధిలో దీపాలు వెలిగించడానికి నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెక్కకు; అంతకన్నా ముందుగా- నీ పూజలలో పాపతిమిరాన్ని తొలగించుకో!

తలవంది వినియోగం ప్రార్థించడానికి నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెక్కకు; అంతకన్నా ముందుగా- నీవు కిందికి వంగి అణచివేతకు గురై లేవలేనివారితో ఒకరిని చేయాతని నిచ్చి పైకి లేపు!

చేసిన పాపాలకు క్షమాపణ అడగడానికి నీవు నిమిత్తమాత్రుడివై... గుడికి చెక్కకు; అంతకన్నా ముందుగా- పాపాలు చేసిన వారిని (వారు పశ్చాత్తాపపిత్తులై అడిగినప్పుడు) పూర్వంపూర్వం క్షమించడం నేర్చుకో!!!!

మూలం: రవీంద్రనాథ్ తాగూర్
సృష్టానువాదం - 'రఘువర్ష' 9290093933

ఎడిట్ చేసే కోసం మీ సామాజిక విశ్లేషణలు, సాహిత్య వ్యాసాలు manamlekhali@gmail.com
మొయిల్ అడ్రస్ కు వంపగలరు. - 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.

ముఖ్యంగా మన దేశంలో అలాగే మృతులకు 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. ఫాస్ట్ ఫుడ్, శారీరక వ్యాయామం లోపం, తినే విధానం, ఒత్తిడిగల జీవనశైలి ఇవన్నీ ముఖ్య కారణాలు. ఎవరైనా గాల్లో జీవించే ప్రజల్లో ఈ వ్యాధులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. సలబై విత్ లోపి హాట్ ఎటాక్ల 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 మనసుకు ఆరోగ్యాన్ని తాకట్టు పెడుతున్నాడు.

అనుబంధం కొనసాగించాలి. సెల్ ఫోన్ వినియోగాన్ని నియంత్రించాలి. కళలకు అవకాశాన్నిచ్చడం ద్వారా భావోద్వేగాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చిట్టల వల్ల మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక, జీవితం సంతృప్తికరంగా మారుతుంది.

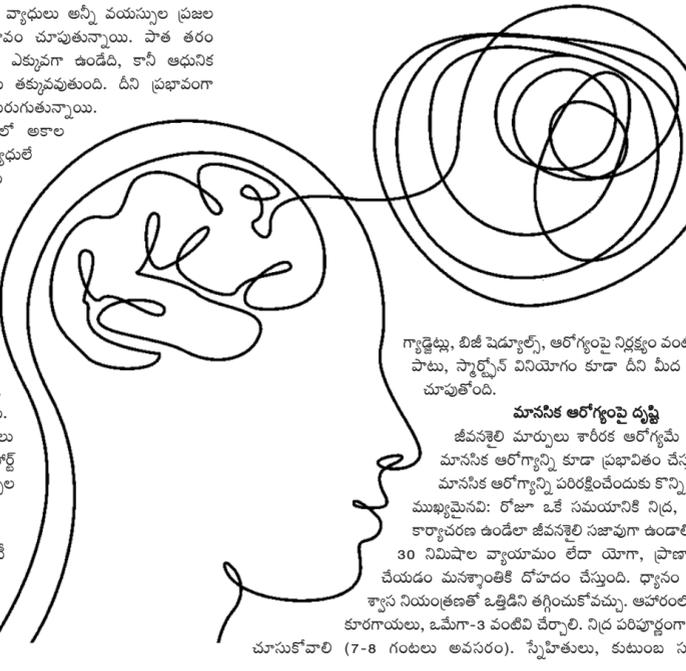
ఒత్తిడితో బతుకు నిద్రమవుతోంది

ప్రస్తుత ఆధునిక జీవన శైలి మనిషిని ఓ యంత్రంగా మార్చింది. పనుల ఒత్తిడి, సమయపు తగ్గదల, సామాజిక ఒత్తిళ్లు అన్నీ కలిసివచ్చి మనసులను అంతర్ముఖులుగా మార్చిస్తున్నాయి. నిత్యం పరుగులు పెట్టే జీవితంలో మనసుకు తృప్తి లేక, శరీరానికి విశ్రాంతి లేకుండా పోతోంది. ఈ ఒత్తిడిలో శ్వాస కూడా భారంగా అనిపించడం మనిషికి సాధారణంగా మారిపోతోంది. ఒత్తిడి వల్ల మనసంబంధాలు దెబ్బతింటున్నాయి, ఆరోగ్యం పాడవుతోంది, ఆనందం దూరమవుతోంది. ఆర్థిక విజయాల కోసం కష్టపడుతూ, మనిషి తన నిస్వార్థంగా మారుతున్నాడు. భౌతిక విజయాల కోసం పరిశ్రమే ఈ యుగంలో, మనస్సుకు నయం కలిగించే ప్రశాంతత అరుదైపోతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడం అత్యవసరం.

మానసిక ప్రశాంతత ఇప్పుడు అత్యవసరమైన ఔషధం

ప్రజలు తమ జీవనశైలిని మారుకోవాలి. 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 సంఘాల మద్దతు, ప్రోత్సాహం కూడా ఎంతో అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలందరూ తమ జీవనశైలిని మెరుగుపరచేందుకు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతులైన సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. నవ్వడం ముఖాలు, నిరాశతో నిండిన కన్నులు. ఇవే ఆధునిక జీవితం గుర్తులు. ఈ బతుకు బట్టా బండిలో ఏం కోల్పోయామో నెమరుదిగా తెలుసుకుంటున్నాం. కానీ చాలా అలస్యం అయిన తర్వాత ఒత్తిడితో మునిగిపోయిన ఈ సమాజానికి, ఓ గానంత మానసిక ప్రశాంతత ఇప్పుడు అత్యవసరమైన ఔషధం.

- డా. అశ్విని 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 చక్కని నియంత్రణ, కొవ్వుల మార్పిడి వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో భాగస్వామ్యమవుతుంది. మీ రక్తం ఖచ్చితంగా ఉండేలా మరియు మీ శరీరం సజావుగా పనిచేసేలా కాలేయం నిలబడుతుంది. 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. మన శరీరంలో రెండవ అత్యంత సంక్లిష్టమైన అవయవంగా పరిగణించబడే కాలేయం లేకుండా, శరీరంలోని ఇతర కణజాలాలు పోషకాల కొరతతో ఇతరతీరు.

ఈ విలువైన అవయవాన్ని రక్షించుకోవాలి. బాధ్యత వహించడమే మన కాలేయానికి పాపి కలిగించే ముఖ్య ప్రమాదం. సమతుల్యం లేని ఆహారం, మద్యపానం, శారీరక చలనం లేకపోవడం, వేగంగా తినే అలవాటు, ఇవన్నీ కాలేయాన్ని దెబ్బతినే ప్రధాన కారణాలు. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రతి ఏప్రిల్ 19న జరుపుకునే



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, చక్కెరలతో కూడిన ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, డీప్ ఫ్రైడ్ వంటకాల వల్ల కాలేయ కణజాలంలో కొవ్వు చేరి ఫ్యాటీ లివర్ (ఉద్బంధ జిజిర్) సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీన్ని నిర్వహించే పని లివర్ ఇన్ఫ్లమేషన్, లివర్ ఫైబ్రోసిస్, చివరకు సిరోసిస్ వరకు తీసుకుపోతుంది.

ఇవే కాదు, హెపటైటిస్ ఆ, బి, ఇ లాంటి వైరస్లు కూడా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆ మరియు ఇ వైరస్లు శరీరంలో మౌనంగా వ్యాపించి, సంవత్సరాల తరబడి తెలియకుండానే దెబ్బతినే చివరికి కాలేయ క్యాన్సర్లు 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. ఫైబర్ ప్రాసెసింగ్ చేయని ధాన్యాలు, పప్పులు ఉపయోగించి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులైన అలివీ ఆయిల్ వాడాలి కానీ మరియు గ్రీన్ టీని మోతాదులో తీసుకోవడం లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఎక్కువ నీరు తాగడం కాలేయం డిటాక్సు సహాయపడుతుంది ఇవి కాకుండా, ఆహారం మాత్రమే కాదు, వ్యాయామం, మంచి నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా కాలేయ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. మద్యపానం 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 మూలసూత్రాలు. ఈ ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం సందర్భంగా, మన శరీరం, ముఖ్యంగా ఈ అవయవాన్ని అవయవాన్ని ప్రతిరోజూ జాగ్రత్తగా పరిరక్షిస్తేమిని గట్టి నిబద్ధతగా ప్రతిజ్ఞ చేద్దాం.

(ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం - ఏప్రిల్ 19, 2025 సందర్భంగా)
డా. వేంకటేశ్వర్ల కుమార్

ఆమె జ్వరగ్రస్తం అయినప్పుడు

గిన్నెలో ఉన్న మొత్తంకా పిల్లలకు డాక్టర్లు తాను ఉపవాసం అంటుంది

పట్టుచీర మీద ఆశ ఉన్నా పండుగ పూట మనసు నొప్పించదు ఎదురింలే అమ్మ ఏడు వారాల నగలు వెక్కిరిస్తున్నా పెళ్ళి నాటి వున్నెలాకాదుకు మురిసిపోతూ పేదరికాన్ని ఎన్నడూ బాధ పెట్టదు

వీకటిని ఉడిగేయాలని కలలు ఎక్కడో పోగొట్టుకున్న నిద్ర రాని నిత్య శ్రామికురాలు

తాను ఎప్పుడూ జ్వరగ్రస్తమయితే రోజంతా కాలం కడలని మొద్దు అవుతుంది ఇల్లు

ఎంతకూ చేతికి చిక్కని గొలుసు తెలుసుకుని పొయిన కుక్కపిల్ల ఎంత బుజ్జగించినా మారాము చాలించని చంటి పాప

అన్నీ నల్లపూసలు అయినట్టు ఏది ఎక్కడుంటుందో ఎంత మొత్తుకున్నా ఎంటిట్టు ఉలుకదూ పలుకదూ వెయ్యి కాలకుండా తాగు వెలగదు దీపం కూడా కుదురుగా నిలబడదు

ఆమె విశ్రాంతి కోరుకుంటే భుక్తంపం వచ్చినట్టు పనులన్నీ కుప్పకూలుతాయి శిథిలాల లోంచి మొలిచినట్టు ఒక చేయి తన నాయం కొరకు ఎదురుమాట్టుంది.

- గజ్జె రామకృష్ణ
8977412795

ప్రేమ గాయం

ఆమె తండ్రితో భేదించి గడవ దాటింది ఆయన తల్లితో వాదించి ఇల్లు వదిలారు ఇద్దరూ సమావేశమయ్యారు సమాంతర రేఖలుగా ఉండొద్దని భావించారు పేద ధనిక ప్రాంతీయ కులమతాలు

త్వజించారు ప్రేమ దేవతను పూజించారు రేపు వారికి నిత్యం లో తడుస్తుంది కాపు కాసిన కొడవలి ఒకటి వేటాడుతుంది ఊహించలేదు

- కోటం చంద్రశేఖర్
9492043348

లాలి చోదకుల సమస్యలు తీరేదెప్పటికి ?

వ్యవసాయ రంగం వ్యతరవత మన దేశంలో అత్యధిక ఉపాధి కల్పిస్తున్న రంగం రవాణా రంగం. ఈ రంగం దేశాభివృద్ధికి ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. భారత దేశపు భ్రష్టికి పరిశ్రమ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఒక ముఖ్యమైన ఊతమిస్తూ జిడిపికి ఆరు శాతానికి పైగా దోహదం చేస్తోంది. లక్షలాది మందికి జీవనోపాధిని అందిస్తుంది. ఈ కీలకమైన రంగంలో ప్రక్క ప్రైవేట్ల ఒక అనివార్యమైన పాత్రను పోషిస్తున్నారు. దేశంలో 80 లక్షలకు పైగా ప్రక్క ప్రైవేట్ల ఉన్నారని అంచనా. ప్రక్క ప్రైవేట్లకు సౌకర్యాలు మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించి కేంద్ర ప్రభుత్వం 2025 సంవత్సరం నుండి కొత్తగా తయారుచేసే ఎన్2, ఎన్3 వర్గాల ప్రక్కల ప్రైవేట్ కార్పొరేషన్లలో ఎంపిక నిధిని ప్రకటించింది. వేడి వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రైవేట్ల అలసటను తగ్గించి తద్వారా వారి పని సామర్థ్యాన్ని పెంచాలనే అవగాహనతో ఈ నిధిని తీసుకోబడింది. ఇది నిజంగా ప్రశంసనీయమైన చర్య.

70 శాతం రోడ్డు ద్వారా

2022 నీటి ఆయోగ్ నివేదిక ప్రకారం మన దేశం తన దేశీయ సరుకులలో 70శాతం రోడ్డు మార్గం ద్వారా రవాణా చేస్తుంది. భారతీయ రహదారులపై తిరుగుతున్న ప్రక్కల సంఖ్య 2022లో సలబై లక్షల నుండి 2050 నాటికి ఒక కోటి డెబ్బై లక్షలకు చేరుకుంటుందని నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. ప్రక్కలు పరిమాణం ప్రకారం రహదారి వాహనాలలో కేవలం 2శాతం మాత్రమే ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నప్పటికీ భారతదేశంలోని 28 లక్షల ప్రక్కలు సమగ్రంగా సంవత్సరానికి పదివేల కోట్ల రోపియలకు పైగా ప్రయాణిస్తూ

460 కోట్ల డబ్బులను సరుకును రవాణా చేస్తున్నాయి. వార్షిక రవాణా డిమాండ్ ప్రస్తుతం 2.2 ట్రిలియన్ టన్ను-కిలోమీటర్లకు ఉంది. 2050 నాటికి నాలుగు రెట్లు పెరిగి 9.6 ట్రిలియన్ టన్ను-కిలోమీటర్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా వేయబడింది. రవాణా డిమాండ్ అనేది జనాభా, భూ వినియోగం, ఆర్థిక ప్రభావాలతో సహా వివిధ బాహ్య కారకాల కలయిక నుండి ఉద్భవిస్తున్నాయి. సంవత్సర ప్రయాణ అవసరాలను సూచిస్తుంది.

ప్రమాదాల కారణాలు

రోడ్డు రవాణా రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ, నేషనల్ క్వెస్ట్ రికార్డ్స్ బ్యూరో విడుదల చేసిన వేర్వేరు గణాంకాల ప్రకారం ప్రక్కలు రోడ్డు ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా ఉన్నాయి. భారతదేశంలోని రోడ్డు ప్రమాదాలు - 2022 వార్షిక నివేదికలోని గణాంకాలను పరిశీలిస్తే మొత్తం రోడ్డు ప్రమాదాలలో 32.9 శాతం (151,997), మొత్తం మరణాలలో 35.7 శాతం (55,571) జాతీయ రహదారుల పైనే సంభవించాయి. కొంతమంది ప్రైవేట్ల మధ్యనే లేదా మార్గం ద్వారా ప్రభావంతో వాహనాలు నడపడం, వాహనాల అధిక బరువు వంటి అలవాటు ఈ ప్రమాదాలకు ముఖ్యమైన కారణాలుగా ఉన్నాయి.

ఎదుర్కోబున్న సవాళ్లు

జాతీయ రహదారులపై ప్రక్కల ప్రైవేట్ల అనేక కష్టతరమైన సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించే వారికి నాణ్యమైన ప్రైవేట్ అనుభవాన్ని వారి జీవనోపాధిపై భరోసా ఇవ్వడం అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉంది. ఈ ప్రైవేట్ల తరచుగా ఆహారం, నిద్ర, విశ్రాంతి కోసం తగినంత సమయం లేక దుర్బలమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నాయి. చాలా మందికి, వారి ప్రక్క వారి ప్రయాణాలలో తాత్కాలిక నివాసం. ఈ రంగం వృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ, పరిష్కారానికి ప్రత్యేక విధానం అవసరమయ్యే సంక్లిష్టమైన సవాళ్ల

శ్రేణితో ఇది పోరాడుతోంది. జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే ప్రక్కల ప్రైవేట్ల తరచుగా తక్కువ సమయంలో సుదూర ప్రాంతాలకు సరుకులను చేర్చాలనే ఒత్తిడికి గురవుతారు, దీని కారణంగా రోజుకు ఎక్కువ గంటలు ప్రైవేట్ల చేయవలసి వస్తుంది. ఫలితంగా వాహన వేగం, అధిక కాలక్షేపం పర్యవేక్షణ పరీక్షలు, స్ట్రీనింగ్ల తప్పనిసరిగా చేయించుకోవడం అత్యవసరం.

కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడం కోసం ఆహార నియమాలు పాటించటం అత్యవసరం:

ఇది ప్రమాదాల తీవ్రతను గణనీయంగా పెంచుతుంది. వారి నిరంతరాయమైన పని స్వభావం కారణంగా దాదాపు 50% మంది ప్రక్కల ప్రైవేట్ల సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు.

ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సమయం లేకపోవడం లేదా వారికి అలవాటైన భోజనం అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల 70శాతం కంటే ఎక్కువ మంది ప్రైవేట్ల పోషకమైన ఆహారం తీసుకోలేక పోతున్నారు. ఇది ఊబకాయం, ఎముకలు, కండరాల సంబంధిత రుగ్మతలు, 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 ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అంతేకాకుండా కొన్ని మార్గాల్లో దోపిడీలు సర్వసాధారణం. సరుకు దొంగతనాలు తరచుగా జరుగుతున్నాయి. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ నేరాలకు ప్రతిఘటించే

ప్రైవేట్ల హక్కు గుర్తు పై ప్రమాదం కూడా ఉంది. స్థానిక సమాజాల నుండి మద్దతు తరచుగా ఉండదు. ఇంటి నుండి ఎక్కువ కాలం దూరంగా ఉండటం అనేక మంది ప్రైవేట్లలో మానసిక వేదనకు దారితీస్తుంది. అదనంగా అసరైన లైసెన్సీంగ్ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం లైసెన్సీంగ్ సంక్లిష్టమైన అంశాలు, హెన్డెలింగ్ సహా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అసంఘటిత రంగంలో పనిచేస్తున్న ఈ ప్రైవేట్లకు సాధారణంగా నెలవారీ జీతాలు ఉండవు, వారు ట్రైపులు చేసే రోజులకు మాత్రమే వేతనాలు పొందుతారు. ఈ అస్థిరమైన ఆర్థిక పరిస్థితి వారి కుటుంబాలను పోషించడం కష్టతరం చేస్తుంది. యువత ఈ వృత్తిని స్వీకరించే రోజు మార్గంగా ఎంచుకోవడానికి వెనుకదూరు మేయడానికి ఇది ఒక కారణం. మన దేశంలో ప్రక్కల ప్రైవేట్ల సగటు వార్షిక జీతం సుమారు 3,14,600 లేదా నెలకు 17,040, ఇది జాతీయ సగటు జీతం 72,900 కంటే 19% తక్కువ. ఈ రంగంలో అధికారికరణ ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతున్న దశలోనే ఉండటం వల్ల ప్రక్కలకు యొక్క వాణిజ్య సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించుకోవడానికి అర్హత కలిగిన ప్రైవేట్ల కొరత ఇటీవలి కాలంలో ఈ రంగాన్ని వేగవంతం ఒక నిరంతర సమస్య. మన దేశంలో ప్రైవేట్-టూ-ట్రక్ నిష్పత్తి ఇప్పటికీ 1000 ప్రక్కలకు 750 కంటే తక్కువగా ఉంది. దీని ఫలితంగా కొన్ని సమయంలో 25% నుండి 30% ప్రక్కలు ప్రైవేట్ల లేకపోవడం వల్ల భాగీగా ఉండిపోతున్నాయి.

పరిష్కారాలు

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రక్కల యజమానులను ప్రైవేట్లకు నెలవారీ జీతం ఇచ్చేలా ఒప్పించాలి. కనీస వేతన ప్రమాణాలను అమలు చేయాలి. రహదారులపై పెట్రోలింగ్ను పెంచడం ద్వారా ప్రైవేట్ల తమ ప్రయాణాలలో ఎదుర్కొనే అనేక

సమస్యలను పరిష్కరించాలి. ప్రైవేట్ల కోసం జాతీయ రహదారులపై ప్రత్యేక విశ్రాంతి స్థలాలను అభివృద్ధి చేయడం చాలా అవసరం. రాత్రిపూట బస్ చేయడానికి వసతి సౌకర్యాలు కల్పిస్తే మనం నిస్సందేహంగా ఉన్నతమైన కల్పించాలి. ప్రతి 400 కిలోమీటర్లకు హెబిల్ వెంట వారి ప్రత్యేక అవసరాల కోసం అనువృత్తులను ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రతి

ప్రైవేట్ల సమగ్ర ప్రమాద బీమా పరిధిలోకి తీసుకురావాలి. ఈ చర్యలన్నీ ఒకేసారి సాధ్యం కానుంటే, ప్రైవేట్లకు ప్రకంగా సౌకర్యాలు కల్పిస్తే మనం నిస్సందేహంగా ఉన్నతమైన నాణ్యమైన సేవలను పొందగలుగుతాము.

- జనక మోహన్ రావు దుంగ
8247045230



నీరజ్.. 84.52 మీ. త్రోతో

భారత జాబిల్స్ స్ట్రో నీరజ్ చోప్రా
కొత్త నీజన్లకు శుభారంభం చేశాడు. దక్షిణాఫ్రికాలో పాపెటూమ్ లో జరిగిన పోన్ ఆఫ్ ది ట్రోత్ ఈవెంట్లో అతడు అత్యుత్తమంగా 84.52 మీటర్ల త్రోతో విజేతగా నిలిచాడు. దక్షిణాఫ్రికా ఫ్లేయర్ల డి స్పీట్ (82.44 మీ) రెండు, డంకన్ రాబర్ట్ సన్ (71.22 మీ) మూడో స్థానాలు దక్కించుకున్నారు. జర్మనీ కోచ్ జాన్ బార్ట్లెట్ నీరజ్ ఒప్పందం గతదాదే ముగియడంతో కొత్త కోచ్ జాన్ జేన్స్ (చెక్ రిపబ్లిక్) దగ్గర శిక్షణ పొందుతున్నాడు. మే 16న మొదలయ్యే డోహా డైమండ్ లీగ్ పై ఇక అతడు దృష్టి సారించనున్నాడు. 2024 పారీస్ ఒలింపిక్స్ లో 89.45 మీటర్ల త్రోతో నీరజ్ రజతం గెలిచాడు. ఇప్పటిదాకా కేరల్ లో అత్యుత్తమంగా 89.94 మీటర్ల దూరం వినరిన ఈ భారత స్ట్రో. కొత్త నీజన్లకు 90 మీటర్ల మార్కును చేరుకోవాలనే సంకల్పంతో ఉన్నాడు.



శ్రీవారిని దర్శించుకున్న మాజీ ఇండియన్ క్రికెటర్ వివిఎస్ లక్ష్మణ్

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



IPL-2025

ప్రతి బ్యాట్టుకు పరిక్ష

బెన్జిల్-18లో భారీ బ్యాట్లను కొరడా ఝాంకిస్తున్నారు. బ్యాట్లు, బంతి మధ్య సమతుల్యతను కాపాడటం, భారీ బ్యాట్లకు బ్యాట్లను అదనపు ప్రయోజనం పొందకుండా ఉండేందుకు బెన్జిల్ పాలక మండలి ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అందుకే నిర్ణీత సైజు కంటే అధిక కొలతలన్న బ్యాట్లను అంపైర్లు అనుమతించబడవు. ప్రతి మ్యాచ్ లో ప్రత్యేక గేజ్ తో బ్యాట్ల 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 వెళ్ళినా గుర్తించేవారు కాదు. దీనిపై బెన్జిల్ ప్రారంభానికి ముందు మ్యాచ్ అధికారులు అందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీంతో మ్యాచ్ లో బ్యాట్ల పరిశీలన నిబంధనకు ఈనెల 13న బెన్జిల్ పాలక మండలి ఆమోదం తెలిపింది. అప్పట్నుంచి ముందు రోజు ఎవరో ఒకరికి కాకుండా మ్యాచ్ ప్రతి ఒక్క బ్యాట్లను పరిశీలిస్తున్నారు.



ప్రపంచ బిలియర్స్ ఛాంప్ ఛోరాల

భారత స్ట్రో క్యూయిస్ట్ పోరన్ కొరాల ప్రపంచ బిలియర్స్ ఛాంప్ ఛోన్ షిప్ (టైప్డ్ ఫార్మాట్)ను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియాలో సాగిన ఫైనల్లో సహనం అటగాడు మాజీ ఛాంప్ ఛోన్ షిప్ పంకజ్ అడ్వాణీకి అతడు షాకిచ్చాడు. గురువారం కొరాల 725-480 పాయింట్లతో పంకజ్ పై విజయం సాధించాడు. అసాధారణంగా ఆడిన అతడు తొలి ఆరగంట్లలోనే 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 పోరన్ అధిక్యాన్ని క్రమంగా పెంచుకున్నాడు. అఖిరికి సుప్రమైన అధిక్యం సాధించాడు. పోరన్ తండ్రి మనోజ్ కొరాల కూడా టైప్డ్ ఫార్మాట్ లో 1990లో ప్రపంచ ఛాంప్ ఛోన్ గా నిలిచాడు. నాన్న బాటలో నడిచిన పోరన్ 35 ఏళ్ల ఏరామం తర్వాత అతడు సాధించిన ఘనత అందుకోవడం విశేషం. ఈ టోర్నీలో తొలి మూడు స్థానాల్లో భారత అటగాళ్ల నిలవడం విశేషం. ప్రపంచ సిక్యాల మూడో స్థానం దక్కించుకున్నాడు.

బాలయ్య నెకస్ట్ ఈ దర్శకునితోనే

ప్రస్తుతం నందమూరి నటనాంబు బాలయ్య వరుస బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ తో దూసుకెళ్ళుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీనుతో అఖండ 2 లో తాను బిజీగా ఉన్నాడు. అయితే ఈ సినిమా పూటింగ్ శరణంగా పూర్తిచేసుకుంటే ఈ చిత్రం తర్వాత బాలయ్య ఎవరితో వర్క్ చేయనున్నాడు అనేది ఇప్పుడు కన్నర్లు అల్లుంబి. తనకి పీర్ సింహా రెడ్డి లాంటి హిట్ ఇచ్చిన దర్శకుడు గోపీచంద్ ములినీతో 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 విరంజీవి.. 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 ఎంటర్టైన్ మెంట్ చిరువీడియో 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 ఖాయమైన్నట్లు తెలిసింది. ఈ చిత్రానికి ఢిల్లీ సినీరేలీయా సంగీతమందించనుండగా.. సమీర్ రెడ్డి ఛాయా గ్రాహకుడిగా వ్యవహరించనున్నారు.



ఆ రోజులే ఎంతో ప్రత్యేకమంటోంది పూజా హెగ్డే

భావోద్వేగాలకు అక్షర రూపం ఇవ్వడంలోనే ఓ మ్యాజిక్ ఉంది. అదొక అద్భుతమైన కళ. దాన్ని ఇప్పుడున్న డిటా ఎవరూ డిలీట్ చేయలేరు. అవతలి వాళ్ల ఎమోషన్లను లెఖ రూపంలో ఫిజికల్ గా స్పృశించగలుగుతాం. అలాంటి సింపల్ 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 వివరాలి త్వరలో సదరు నిర్మాణ సంస్థ ప్రకటించనున్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఆమె తమిళంలో 'జన నాయగ్', 'కూలి', '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 భావింపాలని కథానాయకుడు మంచు విష్ణు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలతో ముఖ్య కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన శాజా 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, ఫర్మెస్సా, స్టార్ పవర్ మా సినిమాకు అవసరమైంది. అందుకే 'కన్నప్ప' నా గత చిత్రాల మార్కెట్ కన్నా మించిపోవడమే కాదు, భారీ బిజ్నేస్ తో రూపొందించాం. ఈ సినిమాను ఎక్కువ మంది ప్రేక్షకులు ముందుకు తీసుకెళ్లాలన్నది మా ఆలోచన." ప్రజలెప్పుడూ విళ్ళి దక్షిణాది, వాళ్ల ఉత్తరాది నటులు అని చూడాలి. అందరూ మన నటులే అనుకుంటారు" "దర్శక-నిర్మాతలు మూలాలకు వెళ్లి కథా 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 బాలీవుడ్కు వ్యతిరేకంగా చూపించడం సరైనది కాదని నా అభిప్రాయం. హిందీ చిత్ర పరిశ్రమ విషయంలో మీడియా కొంత తరంగాన వ్యవహరిస్తున్న పరిస్థితులు ఉన్నాయి. మా 'కన్నప్ప' ప్రేక్షకులను సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేస్తుంది. వినో ఆద్యుతమైన కథలు ఉన్నాయి. అవి కార్యరూపం దాల్చి విషయమై బాలీవుడ్ స్టార్స్ ఇప్పటికే వర్కలు కొనసాగిస్తున్నాం" అని మంచు విష్ణు అన్నారు.