

దేశ రక్షణ బాధ్యత యువతపైనే ఉంది

- దేశాన్ని రక్షించడంలో హైదరాబాద్ అత్యంత క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తోంది
- దేశ రక్షణ కోసం అవసరమైన ఇంజనీర్లను తయారుచేయడం మరింత ముఖ్యం
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : దేశాన్ని రక్షించడంలో హైదరాబాద్ అత్యంత క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తోందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారu గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో ఇవాళ(శుక్రవారం) నేషనల్ సైన్స్ డే

ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహించారు. ఎగ్జిబిషన్‌ను కేంద్రమంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ ప్రారంభించారు. డీఆర్‌డీవో, డిఫెన్స్, ఏరోస్పేస్ ఉత్పత్తులకు చెందిన 200 స్టాల్స్

ప్రదర్శించారు. డిఫెన్స్, ఏరోస్పేస్ రంగంలో భారత సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించేలా స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. రెండు రోజుల పాటు నేషనల్ సైన్స్ డే ఎగ్జిబిషన్ జరగనుంది. ఈ

కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ దేశ రక్షణ బాధ్యత యువతే యువకులపై ఉందని చెప్పారు. బీడీఎల్, డీఆర్‌డీఓ, మిదానీ, హెచ్‌ఎఎల్ వంటి దేశ రక్షణ



ప్రజల భవిష్యత్తుకు భరోసా

పవీలో రాబోయే మార్పులు చెప్పిన పవన్

తొలిఅడుగు, అమరావతి : 2025-26 సంవత్సరానికి సంబంధించిన రాష్ట్ర బడ్జెట్‌ను ఆర్థిక మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్ శుక్రవారం ఏపీ అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సేవార్థంలో ఈ బడ్జెట్‌పై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అమరావతిలో స్వయంగా స్పందించారు. ఈ బడ్జెట్ సంక్షేమం, సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అందుకు అనుగుణంగా కేటాయింపులు ఉన్నాయని తెలిపారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను అస్తవ్యస్తం చేసిందని విమర్శించారు.

ఓల్డ్ సిటీలో మెట్రో వద్దు!

- మెట్రో రైల్ విస్తరణ ఆపాలంటూ స్వచ్ఛంద సంస్థ హాకోర్లులో పిల్ దాఖలు

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు విస్తరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నిర్ణయం తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. దీనికి సంబంధించి పనులు కూడా మొదలుపెట్టింది. అయితే తాజాగా హైదరాబాద్‌లోని ఓల్డ్ సిటీలో మెట్రో పనులు ఆపాలంటూ హాకోర్లులో తాజాగా పిల్(పబ్లిక్ ఇంట్రస్ట్ లిటిగేషన్) దాఖలైంది. ఈ ప్రజా ప్రయోజన వాఙ్మన్ని పబ్లిక్ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ దాఖలు

చేసింది. దీనికి కొంటర్ దాఖలు చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూడు వారాల సమయం కోరింది. ఈ కేసుపై తదుపరి విచారణను ఏప్రిల్ 3కు వాయిదా వేసింది హైకోర్టు. కాగా ఎంజీ బస్ స్టేషన్ నుంచి ఓల్డ్ సిటీలోని చాం ద్రాయణ గుట్ట వరకు మెట్రోని విస్తరించేలా పనులు చేపట్టింది ప్రభుత్వం. ఇప్పటికే మెట్రో విస్తరణలో కీలకమైన భూసేకరణ పై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారిం చారు. 7.5 కిలోమీటర్ల పొడవైన



మార్చి 15 కల్లా బీజేపీకి కొత్త అధ్యక్షుడు

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ :

బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా వారసుని ఎన్నికపై కసరత్తు జరుగుతోంది. నూతన సారథి పేరును మార్చి 15వ తేదీలో గా పార్టీ అధిష్ఠానం ప్రకటించే

స్పేడ్‌క్స్ ప్రయోగాలు తిరిగి ప్రారంభం

తొలిఅడుగు న్యూఢిల్లీ :

భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) మార్చి 15 నుంచి 'స్పేడ్‌క్స్' మిషన్ కింద మళ్ళీ ప్రయోగాలు

- ▶▶ పార్టీని ఎవరూ నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు
- ▶▶ పార్టీని అలా వదిలేస్తే అందరం మునుగుతాం
- ▶▶ రాబోయే ఎన్నికల్లో మళ్ళీ గెలిచి రావాలనే పట్టుదలతో ఈ రోజు నుంచే కష్టపడి పని చేయాలి
- ▶▶ పార్టీ కేడర్‌కు చంద్రబాబు కీలక సూచనలు

ఎమ్మెల్యేలు నోరు

బదువులో పెట్టుకోవాలి

తొలిఅడుగు, అమరావతి : ఆర్థిక కష్టాలు ఉన్నా జాగ్రత్తగా ముందుకు వెళ్తున్నాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి, తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. పార్టీని ఎవరూ నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని అన్నారు. ఇవాళ(శుక్రవారం) ఏపీ అసెంబ్లీ కమిటీ హాల్లో టీడీపీపై సమావేశం జరిగింది. దాదాపు రెండు గంటలసేపు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అధ్యక్షతన ఈ సమావేశం కొనసాగింది. ఈ సమావేశంలో పార్టీ కేడర్‌కు చంద్రబాబు కీలక సూచనలు చేశారు. ఈ భేటీకి టీడీపీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఎంపీలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ... రాబోయే ఎన్నికల్లో మళ్ళీ గెలిచి రావాలనే పట్టుదలతో ఈ రోజు నుంచే కష్టపడి పని చేయాలని కేడర్‌కు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో

మీరందరూ మళ్ళీ గెలవాలని అన్నారు. నాయకుల పని తీరుపై తాను ఎప్పటికప్పుడు నివేదికలు తెప్పిస్తున్నానని చెప్పారు. తాను త్వరలో నేతలు, కార్యకర్తలను పిలిపించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుతానని అన్నారు. కేడర్ పార్టీ నిర్మాణంపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. పార్టీని అలా వదిలేస్తే అందరం మునుగుతామని హెచ్చరించారు. అందుకనే పార్టీ కార్యకర్తలు, ద్వితీయ శ్రేణి

వరంగల్ ఎయిర్పోర్ట్‌కు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్

తొలిఅడుగు, వరంగల్

వాసులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త తెలిపింది. వరంగల్ రూపు రేఖలు మార్చేయనున్న మామూ సూరు ఎయిర్పోర్టుకు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ మేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో మామూసూరు ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణం ప్రారంభం కాబోతోంది. వరంగల్ మామసూరులో విమానాశ్రయం ఏర్పాటు చేయాలని గత కొంతకాలంగా కేంద్రాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరుతోంది. అయితే శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి 150 కిలోమీటర్ల పరిధిలో నూతన విమానాశ్రయం ఉండకూడదని కేంద్ర ప్రభుత్వంతో గతంలో జీఎంఆర్

బ్యారక్ మార్చండి.. లేదా ఖైదీలను పంపండి

తొలిఅడుగు, విజయవాడ : విజయవాడ ఎస్సీ, ఎస్టీ కార్డులో మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభానీని పంక్తి పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. గన్నవరం టీడీపీ కార్యాలయంపై దాడి కేసులో ఫిర్యాదు

విరిగిపడ్డ మంచుచరియలు

తొలిఅడుగు దెన్నె : ఉత్తరాఖండ్ లోని చమోలి జిల్లాలో భారీ ప్రమాదం జరిగింది. బడ్రినాథ్ థామ్‌లో

స్పెడెక్స్ ప్రయోగాలు తిరిగి ప్రారంభం

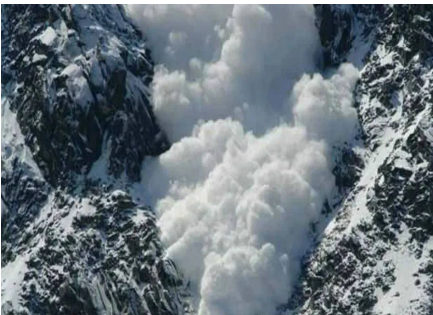
మొదటిపేజీ తరువాయి ందని..

ఇస్రో ఛీఫ్ వి. నారాయణన్ వెల్లడించారు. గతనెల జనవరి 16, 2025న తొలిసారి నింగిలో ఉపగ్రహాలను ఇస్రో విజయవంతంగా అనుసంధానం చేయడంతో.. ఈ ఘనత సాధించిన నాలుగో దేశంగా భారత్ రికార్డు సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు ఇస్రో మళ్లీ స్పెడెక్స్ కింద మార్చి 15 నుంచి ప్రయోగాలు మొదలుపెట్టునుంది. ఈ సారి భవిష్యత్ ప్రాజెక్టులను దృష్టిలో ఉంచుకుని సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలను సమకూర్చుకునేందుకు.. చేజర్, టార్గెట్ అనే రెండు ఉపగ్రహాలను వేరు చేసి తిరిగి కలిపేందుకు ప్రయత్నించబోతోంది. ప్రస్తుతం ఇంటిగ్రేటెడ్ ఉపగ్రహం దీర్ఘవృత్తాకార కక్ష్యలో ఉంది. కాబట్టి, ప్రతి రెండు నెలలకు ఒకసారి మాకు

ప్రయోగానికి 10-15 రోజులు అనుకూలిస్తాయి. ప్రస్తుతం ఉపగ్రహాలను వేరు చేయడానికి, రీడాక్ చేయడానికి 'సిమ్మల్టేషన్' ప్రయోగాలను నిర్వహిస్తున్నాము. ఇప్పటికే ఒక ప్రణాళిక సిద్ధం చేశాం. మార్చి 15 నుంచి 'స్పెడెక్స్' ఉపగ్రహాలపై ప్రయోగాలు చేపడతామని" ఇస్రో చైర్మన్ వి నారాయణన్ జాతీయ విజ్ఞాన దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పేర్కొన్నారు. గతేడాది డిసెంబర్ 30న ఇస్రో 'స్పాడెక్స్' మిషన్‌ను ప్రారంభించింది. అంతరిక్షంలో రెండు ఉపగ్రహాలను డాక్ చేసే ప్రయోగాన్ని ప్రదర్శించడానికి ఇస్రో అప్పుడు అనే రెండు ఉపగ్రహాలను కక్ష్యలోకి ప్రవేశపెట్టింది. అనేక ప్రయత్నాల తర్వాత ఇస్రో 2025 జనవరి 16న ఈ విజయాన్ని సాధించింది.

విరిగిపడ్డ మంచుచరియలు

యలు విరిగిపడటంతో 57 మంది కార్మికులు మంచు కింద చిక్కుకున్నారు. కార్మికులను రక్షించేందుకు సహాయక బృందాలు రెన్సూ ఆపరేషన్ చేపట్టింది. అయితే ఇప్పటివరకు 10 మంది కార్మికులను సురక్షితంగా తరలించారు. మరికొందరి కోసం వెతుకుతున్నారు. ఈ ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఈ కార్మికులందరూ బడ్రినాథ్ థామ్‌లో రోడ్డు నిర్మాణ పనుల్లో నిమగ్నమై ఉన్నారు. చమోలి జిల్లా పోలీసులు, స్థానిక అధికారులు, బోర్డర్ రోడ్ ఆర్గనైజేషన్ బృంద సభ్యులు సంఘటనా స్థలంలో ఉన్నారు. ఉత్తరాఖండ్‌లో చార్‌ధామ్ యాత్ర తేదీలు ప్రకటించారు. ఈ దృష్ట్యా, బడ్రినాథ్ థామ్‌కు మూడు కిలోమీటర్ల ముందున్న మానా గ్రామం సమీపంలో రోడ్డుపై ఉన్న మంచును తొలగించి మరమ్మత్తులు చేసే పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. శుక్రవారం(ఫిబ్రవరి 28) ఉదయం ఒక ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్‌కు చెందిన 57 మంది కార్మికులు రోడ్డుపై మంచును



తొలగిస్తున్నారు. అకస్మాత్తుగా పర్వతంపై ఉన్న మంచుచరియలు విరిగిపడి కార్మికులందరూ మంచు కింద కూరుకుపోయారు. ప్రమాదం గురించి బోర్డర్ రోడ్ ఆర్గనైజేషన్ కమాండర్ అంకుర్ మహాజన్ సమాచారం ఇచ్చారు. దీంతో వెంటనే, అధికారులు, జిల్లా పోలీసు, స్థానిక అధికారులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. వెంటనే రెన్సూ ఆపరేషన్ ప్రారంభించారు. మంచు కింద కూరుకుపోయిన 10 మంది కార్మికులను సురక్షితంగా రక్షించగా, మరికొందరి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. మానా గ్రామానికి ఒక కిలోమీటరు ముందు ఆర్మీ క్యాంప్ సమీపంలోని రోడ్డుపై ఈ ప్రమాదం జరిగిందని బోర్డర్ రోడ్ ఆర్గనైజేషన్ కమాండర్ అంకుర్ మహాజన్ తెలిపారు.

వరంగల్ ఎయిర్పోర్ట్‌కు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్

సంస్థ ఒప్పందం చేసుకుంది. ఆ ఒప్పందం ప్రకారం వరంగల్ ఎయిర్పోర్ట్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చేందుకు కేంద్రం ఊగిసలాడింది. దీంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొరిక మేరకు ఒప్పందంలోని క్లాజ్‌ను జీఎంఆర్ సంస్థ సవరించింది. వరంగల్ మామూలు -విమానాశ్రయానికి -నో అప్లైబిల్ సర్టిఫికేట్- ఇచ్చింది. దీంతో విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి క్లియరెన్స్ లభించింది. ఇటీవలే ఎయిర్పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ఇన్వెక్షన్ పూర్తిచేసి కేంద్రానికి నివేదిక సమర్పించింది. దీంతో అనుమతి లభించింది. భారీ విమానాలు దిగేందుకు వీలుగా అవసరమైన

మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు కాబోతున్నాయి. ఈ విమానాశ్రయం కోసం దాదాపు 1000 ఎకరాల భూమి అవసరమవుతుంది. ఇప్పటికే 650 ఎకరాలకు పైగా భూ సేకరణను ప్రభుత్వం పూర్తి చేసింది. మరో 250 ఎకరాలకు పైగా భూసేకరణ చేయాల్సి ఉంది. త్వరలోనే ఆ పనులు కూడా ప్రారంభం కాబోతున్నాయి. ఈ భూసేకరణ కోసం.. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రూ.205 కోట్లు విడుదల చేసింది. కాగా, విమానాశ్రయం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూమి సేకరించి ఇస్తే చాలు.. నిర్మాణ పనులను కేంద్రమే పర్యవేక్షించనుంది.

ప్రజల భవిష్యత్తుకు భరోసా

మొదటిపేజీ తరువాయి

ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఆర్థిక క్రమ శిక్షణతో రెవెన్యూ లోటు, ద్రవ్య లోటు తగ్గించే చర్యలు చేపట్టిందని వివరించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజల భవిష్యత్తుకు భరోసా ఇచ్చే లా.. అభివృద్ధికి బాటగా వేసేదిగా ఈ బడ్జెట్ ఉందని ఆయన అభివర్ణించారు. ప్రాధాన్యతల బాటిగా అన్ని శాఖలకు కేటాయింపులు పెరగడంతో పాటు.. మూల ధన వ్యయాన్ని రూ.40,636 కోట్లకు పెంచడం ద్వారా మౌలిక వసతులు రాష్ట్రంలో పెరుగుతాయని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

మార్చి 15 కల్లా బీజేపీకి కొత్త అధ్యక్షుడు

మొదటిపేజీ తరువాయి

అవకాశం ఉందని విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. పార్టీ సంస్థాగత ఎన్నికలు 12 రాష్ట్రాల్లో పూర్తికాగా, మరో 6 రాష్ట్రాల్లో పార్టీ విభాగం చీఫ్‌లను ఎన్నుకోవాల్సి ఉంది. బీజేపీ రాజ్యాంగం ప్రకారం జాతీయ అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకునే ప్రక్రియ ప్రారంభించడానికి ముందు నగం రాష్ట్ర యూనిట్‌లో సంస్థాగత ఎన్నికలు పూర్తి కావాల్సి ఉంది. ఆ ప్రకారం జాతీయ అధ్యక్షుడి ఎన్నిక కోసం మరో 6 రాష్ట్రాల్లో యూనిట్ చీఫ్‌లను ఎన్నుకునేందుకు కనరత్న జరుగుతోందని చెబుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా వచ్చే ఏడాది అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగాల్సి ఉన్న తమిళనాడు, పశ్చిమబెంగాల్, అసోం, గుజరాత్ రాష్ట్రాల్లో పార్టీ

సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రణాళికలను పార్టీ చేపట్టినట్లు తెలుస్తోంది. బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఈ ఏడాది చివర్లో జరగాల్సి ఉండటంతో ఎలాంటి మార్పులు ఉండకపోవచ్చని చెబుతున్నారు. కాగా, పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడి పేరును సూచించాల్సిందిగా ఆయా రాష్ట్రాల ఇన్‌చార్జ్‌లను అధిష్టానం ఇప్పటికే కోరినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఇటీవల కాలంలో బీజేపీ అనూహ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నందున పార్టీ అధ్యక్ష పదవికి ఎవరికి దక్కుతుందనే విషయం చివరివరకూ ఉత్కంఠగా ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. కొత్త నాయకుడికి ఇటు పార్టీతోనూ, ఆర్‌ఎన్‌ఎస్‌తోనూ సత్సంబంధాలు ఉండటంతో పాటు కుల ప్రాతినిధ్యం, రీజనల్ డైనమిక్స్ వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకునే

అవకాశం ఉందని అంటున్నారు.

బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా జేపీ నడ్డా 2019లో పగ్గాలు చేపట్టగా, 2020లో లాంఛనంగా ఎన్నికయ్యారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఆయన పదవీకాలం 2024 జూలై వరకూ పొడిగించారు. నడ్డాను కేంద్ర మంత్రివర్గంలోకి తీసుకుని ఆరోగ్యశాఖను అప్పగించినప్పటికీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల క్రమంలో ఆయన జాతీయ అధ్యక్షుడిగా కూడా కొనసాగుతూ వచ్చారు. పార్టీ రాజ్యాంగం ప్రకారం ఒకరికి ఒకే పదవి ఉండాలనే క్రమంలో కొత్త నాయకుడికి బాధ్యత అప్పగించేందుకు బీజేపీ అధిష్టానం తాజాగా కనరత్న చేస్తోంది.

బ్యారక్ మార్చండి.. లేదా ఖైదీలను పంపండి

మొదటిపేజీ తరువాయి

దారుడు సత్యవర్ధన్ కిడ్నాప్ కేసులో విజయవాడ జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే జైల్లో తనకు ఇప్పుడు ఉన్న బ్యారక్ మార్చాలంటూ ఎస్పీ, ఎస్సీ కోర్టులో వంటి పేజీ వేశారు. “నన్ను బ్యారక్ నుంచి మార్చండి.. కానీ వక్షంలో నా బ్యారక్‌లోకి మరికొంత మంది ఖైదీలను పెట్టండి. నాకు 6 - 4 బ్యారక్ కేటాయించారు.. అందులో మంచం కూడా పట్టడం లేదు. ఇది కచ్చితంగా సోలిటరీ కన్‌ఫైన్‌మెంట్ కిందకి వస్తుంది” అని పిటిషన్‌లో

వంశీ తరపు న్యాయవాదులు పేర్కొన్నారు. కాగా... సత్యవర్ధన్ కిడ్నాప్ కు సంబంధించి మూడు రోజుల పాటు వంశీని పోలీసులు కస్టడీలోకి తీసుకుని విచారించారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటలకు వంశీని విచారించారు. ముందు ప్రభుత్వాస్తుత్రిలో చైర్య పరీక్షల అనంతరం విజయవాడలోని కృష్ణలంక పోలీస్ స్టేషన్‌లో వంశీని కాఫీ విచారించారు. అయితే పోలీసుల విచారణలో అనేక ప్రశ్నలను మాజీ ఎమ్మెల్యే దాటి వేసినట్లు తెలుస్తోంది. అలాగే తనకు తెలియ, గుర్తలేదు, మర్చిపోయాను

అనే వదాలను వంశీ ఎక్కువగా వాడినట్లు పోలీసులు చెబుతున్నారు. పూర్తి సమాచారాన్ని రాబట్టేందుకు వంశీని మరోసారి కస్టడీకి ఇవ్వాలని మళ్లీ పిటిషన్ వేసే అంశాన్ని పోలీసులు పరిశీలిస్తున్నారు. వంశీ కస్టడీ ముగియగా.. నిన్న ఎస్పీ, ఎస్సీ కోర్టుకు సెలవు కావడంతో మరో కోర్టులో వంశీని హాజరుపర్చారు పోలీసులు. తనకు జైలులో ఇచ్చిన బ్యారక్ ఇబ్బందిగా ఉందని, అందులో ఒకటినే ఉంచడం వల్ల ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు న్యాయమూర్తి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అయితే రెగ్యులర్ కోర్టులో కాకుండా ఎస్పీ, ఎస్సీ కోర్టులోనే మెమో దాఖలు

చేసుకోవాలని న్యాయాధికారి తేల్చిచెప్పడంతో ఈరోజు (శుక్రవారం) విజయవాడ ఎస్పీ, ఎస్సీ కోర్టులో వంశీ తరపు న్యాయవాదులు పిటిషన్ వేశారు. బ్యారక్‌లో ఒంటరిగా ఉండటంపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ.. ఇతరులతో కలిసి ఉండే అవకాశం కల్పించాలని మెమో దాఖలు చేశారు. లేదా తన బ్యారక్ విశాలంగా ఉంచుతా.. మరో ముగ్గురు నలుగురు ఖైదీలు ఉండేలా అవకాశం కల్పించాలని న్యాయమూర్తిని కోరారు. వంశీ పిటిషన్‌పై ప్రాసిక్యూషన్ వాదనలు విన్న తరువాత కోర్టు నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది.

ఎమ్మెల్యేలు నోరు అదుపులో పెట్టుకోవాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి

నాయకులపై దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. అందరినీ కలుపుకొని వెళ్తే ముందు కెళ్లగలుగుతామని అన్నారు. దెబ్బతిన్న రోడ్లను రెండు నెలల్లో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి కోసం నిధులు ఇవ్వాలని చీఫ్ విప్ ఆంజనేయిలు, గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి కోరారు. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆధారంగా ఎప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోవాలో తాను చూస్తానని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు.

- ఎమ్మెల్యేలు నోరు అదుపులో పెట్టుకోవాలి..

“ఎమ్మెల్యేలు నోరు అదుపులో పెట్టుకొని మాట్లాడండి. అనవసరమైన విషయాలు మాట్లాడొద్దు. మనం పొరపాటు మాట్లాడితే ప్రతిపక్షం అవకాశంగా తీసుకొంటుంది. 2019 ఎన్నికల సమయంలో మాజీ మంత్రి వివేకా హత్తపై “నారా సుర రక్త చరిత్ర” అని రాశారు.. నిజమని నమ్మించారు. మనం ఆ సమయంలో సరిగ్గా ఎదుర్కోలేకపోయాం. వైసీపీ నేతలు జనాన్ని నమ్మించే ప్రయత్నం చేశారు. వివేక కుమార్తె

నునీత కూడా నిజమని నమ్మింది. నిజం తెలిశాక ఆమె కోర్టుకు వెళ్లింది. ఇప్పటికీ వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్‌రెడ్డి అబద్ధాన్ని నిజమని నమ్మించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. మొన్న జగన్ ఇంటిదగ్గర చెత్త తగులబడింది. దాని విషయంలో కూడా రచ్చ చేయాలని చూశారు. చివరకు సీసీటీవీ ఫుటేజ్ అడిగితే చేతులెత్తేశారు. ఎమ్మెల్యేలకు, ప్రజలకు, కేడర్‌కు మధ్య సమన్వయం కొరవడింది. దీనిపై సమన్వయ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి” అని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు.

ఓల్డ్ సిటీలో మెట్రో వద్దు!

మొదటిపేజీ తరువాయి

చాంద్రాయణగుట్ట వరకు నిర్మించనున్నారు. ఫేస్-2లో ఇదీ మొదటి కారిడార్ కానుండగా ప్రాజెక్టు కోసం 1100 ఆస్తులను సేకరించేందుకు ప్రిలిమినరీ నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. ఇందులో

800 ఆస్తులకు ప్రిలిమినరీ నోటిఫికేషన్‌ను పలు దఫాలుగా జిల్లా రెవెన్యూ అధికారులు చేపట్టారు. మొదటి దశ ప్రైవేట్ ఆస్తులకు పరిహారాన్ని చెల్లించడం మొదలైంది. అదే సమయంలో కొన్నిచోట్ల కూల్చివేతలు ప్రారంభించారు. ప్రాజెక్టుకు

భూములు స్వచ్ఛందంగా ఇచ్చే యజమానులతో సంప్రదింపులు చేస్తూనే, సమస్యాత్మక ఆస్తుల సేకరణపై అధికారులు ఆవేశాన్ని అదుగులు వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే పనులు ఆపాలంటూ పిల్ దాఖలు కావడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

దేశ రక్షణ బాధ్యత యువత పైనే ఉంది

మొదటిపేజీ తరువాయి

కోసం రాకెట్లు, మిస్సైల్స్ తయారు చేస్తున్నాయని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించి హైదరాబాద్ నగరం, హైదరాబాద్ చుట్టూ పరిశ్రమలు ఉన్నాయన్నారు. లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు దేశభక్తి , దేశాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యతపై వారిలో స్ఫూర్తిని, అవగాహన కల్పించడానికి ఈ ప్రత్యేకమైన ఎగ్జిబిషన్‌ను ఏర్పాటు చేసుకున్నామని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం నుంచి ప్రతి ఏటా లక్షకుపైగా ఇంజనీరింగ్ గ్రాడ్యుయేట్లు, ముఖ్యంగా కంప్యూటర్ సైన్స్ చదివి, అమెరికాకు వెళ్తున్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. వారిలో దేశభక్తితో, దేశ

రక్షణ ప్రాధాన్యతనలు వివరించడానికి ఈ వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. తెలంగాణ నుంచి కేవలం ఐటీ ప్రొఫెషనల్స్ మాత్రమే అమెరికాకు వెళ్లకుండా, దేశ రక్షణ రంగానికి అవసరమైన సమర్థవంతమైన ఇంజనీర్లు అందించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. దేశ రక్షణ కోసం అవసరమైన ఇంజనీర్లను తయారుచేయడం మరింత ముఖ్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు, ఆ తర్వాత కూడా హైదరాబాద్‌లో బీటీఎల్, హెచ్‌ఎచ్‌ఎల్, మిదాని, డీఆర్‌డీఓ వంటి అనేక సంస్థలు దేశ రక్షణ కోసం ఉత్తమ రంగంలో విశేషంగా పని

చేస్తున్నాయని తెలిపారు. దేశ రక్షణ రంగానికి హైదరాబాద్, బెంగళూరు ముఖ్య కేంద్రాలుగా ఉన్నాయని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. గతంలో మీతో చర్చించినట్లుగా హైదరాబాద్-బెంగళూరు డిఫెన్స్ ఇండస్ట్రీయల్ కారిడార్‌గా ప్రకటించాలని.. తద్వారా భారీగా పెట్టుబడులు వస్తాయని అన్నారు. రాకెట్ తయారీ సహా ఆకాశ మార్గం (స్కై రూట్) వంటి స్టార్ట్‌అప్ అభివృద్ధి చెందుతాయని.. అందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారం, మద్దతు అవసరమని తెలిపారు. రక్షణ రంగంలో భారతదేశాన్ని సంబర్ధిం పవ్ స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు తాము ప్రయత్నిస్తామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు.



కాంగ్రెస్ నాయకుడిపై చర్యలు తీసుకోవాలి

తొలి అడుగు, జనగామ, ఫిబ్రవరి 28 : మున్సిఫ్ దిన పత్రిక స్టాఫ్ రిపోర్టర్, జనగామ ప్రెస్ క్లబ్ మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు మహ్మద్ అబిద్ ఫైసల్ ఖుర్రేషిని దుర్భాషలాడిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు మహ్మద్ అజార్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని జనగామ జర్నలిస్టులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం వివిధ జర్నలిస్ట్ సంఘాల భాద్యులతో కలిసి బాధితుడు జనగామ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు జర్నలిస్ట్ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ ... జర్నలిస్టులపై తరచూ జరుగుతున్న దాడులు, వేధింపులను అడ్డుకునేందుకు ప్రభుత్వం జర్నలిస్టు రక్షణ చట్టం తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. బెదిరింపులకు పాల్పడిన అజార్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని, మరోసారి ఇలాంటి ఘటన లు



పునరావృతం కాకుండా చూడాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జర్నలిస్ట్ సంఘాల ప్రతినిధులు జాల రమేష్, ఎన్.భిక్షపతి, ఉప్పలంచి నరేందర్, బొమ్మగాని శ్రీకాంత్ గౌడ్, చీల కిరణ్ కుమార్, జమాల్ షరీఫ్, ఉపేందర్, ఎజాజ్, తిప్పారపు ఉపేందర్, గుడికందుల కృష్ణ, గన్ను కార్తీక్, ఓంకార్ , క్రాంతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇల్లంతకుంట మండల ముదిరాజ్ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులుగా ఎలవేణి రమేష్.

తొలి అడుగు, ఇల్లంతకుంట, ఫిబ్రవరి 28 : రాజన్న సిరిసిల్లా జిల్లా కేంద్రంలో ముదిరాజ్ సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు బిజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు రెడ్డబోయిన గోపి ఇల్లంతకుంట మండల ముదిరాజ్ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన ఎలవేని రమేష్ ను సన్మానించి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మత్సశాఖ అధ్యక్షులు చొప్పరి రామచంద్రం, జిల్లా మత్సశాఖ డైరెక్టర్ కూనబోయిన



పర్వరాములు, ముదిరాజ్ సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గొడుగు నర్సయ్య, ముదిరాజ్ సంఘం జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి జంగపెల్లి శేఖర్, ఇల్లంతకుంట మండల ముదిరిజ్ సంఘం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కొమ్ముల నర్సింగం, మరియు ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఎక్కువ మంది మహిళలు దేనిని ఇష్టపడుతున్నారో తెలుసా?

తొలి అడుగు, : స్టాక్ మార్కెట్లో వచ్చిన వృద్ధితో పోలిస్తే ఇటీవలి నెలల్లో స్టాక్ మార్కెట్లో క్షీణత దృష్ట్యా, మహిళలు నివాస రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఖచ్చితంగా ముందుకు వచ్చి విజయం సాధించారని అనరాక్ చైర్మన్ అనుజ్ పూరి అన్నారు. సాంప్రదాయకంగా భారతీయులు పెట్టుబడికి రియల్ ఎస్టేట్, బంగారాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. ప్రావర్ధీ కన్సల్టింగ్ సంస్థ అనరాక్ నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం.. 2024 ద్వితీయార్థంలో 70 శాతం మంది మహిళలు రియల్ ఎస్టేట్ అత్యంత ఇష్టపడే పెట్టుబడి అస్తి అని తేలింది. అదే సమయంలో 2022 రెండవ భాగంలో ఇది 65 శాతం, కోవిడ్ ముందు కాలంలో అంటే 2019 సంవత్సరం రెండవ భాగంలో ఈ సంఖ్య 57 శాతంగా ఉంది. 2024 ద్వితీయార్థంలో స్టాక్ మార్కెట్లో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి మహిళల

ప్రాధాన్యత కేవలం 2 శాతానికి పడిపోయింది. 2022 ద్వితీయార్థంలో ఈ సంఖ్య 20 శాతం ఎక్కువగా ఉంది. 2022 సంవత్సరంలో స్టాక్ మార్కెట్లో వచ్చిన వృద్ధితో పోలిస్తే ఇటీవలి నెలల్లో స్టాక్ మార్కెట్లో క్షీణత దృష్ట్యా, మహిళలు నివాస రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఖచ్చితంగా ముందుకు వచ్చి విజయం సాధించారని అనరాక్ చైర్మన్ అనుజ్ పూరి అన్నారు. రియల్ ఎస్టేట్ తర్వాత మహిళలు పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిన ఆస్తి తరగతి బంగారం. మహిళా పెట్టుబడిదారులలో బంగారం పట్ల ఆదరణ 2022 రెండవ భాగంలో 8 శాతం నుండి 2024 రెండవ భాగంలో 12 శాతానికి కొద్దిగా పెరిగింది. మహిళా గృహ కొనుగోలుదారుల బడ్జెట్ ప్రాధాన్యతలను కూడా సర్వే ట్రాక్ చేసింది. 2024 ద్వితీయార్థంలో కనీసం 52 శాతం మంది మహిళలు రూ. 90 లక్షల కంటే ఎక్కువ

ధర గల ప్రీమియం లేదా లగ్జరీ ఇళ్లను ఇష్టపడ్డారు. 2022 ద్వితీయార్థంలో దాదాపు 47 శాతం మంది మహిళలు ఈ బడ్జెట్ విభాగాన్ని ఎంచుకున్నారు. గృహ కొనుగోలు చేయాలనుకుంటున్న మహిళా కొనుగోలుదారులలో కనీసం 33 శాతం మంది రూ. 90 లక్షల నుంచి రూ.

1.5 కోట్ల మధ్య ధర గల ఆస్తుల కొనం చూస్తున్నారని సర్వేలో తేలింది. అయితే 11 శాతం మంది రూ. 1.5 కోట్ల నుంచి రూ. 2.5 కోట్ల మధ్య ధర గల ఇళ్లను



ఇష్టపడుతున్నారు. ఆసక్తికరంగా కనీసం 8 శాతం మంది రూ. 2.5 కోట్ల కంటే ఎక్కువ ధర గల ఇళ్లను కొనడానికి ఇష్టపడుతున్నారు.

మార్కెట్ను షేక్ చేస్తున్న రివోల్ట్ ఈవీ బైక్..



తొలి అడుగు, : భారతదేశంలో ఇటీవల కాలంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల మార్కెట్ వేగంగా పెరుగుతుంది. ఈవీ వాహనాల్లో స్కూటర్ల సేల్స్ గణనీయంగా ఉన్నాయి. అయితే ఈవీ బైక్స్ మార్కెట్లో తమ హవా చూపించుకోవడానికి చాలా కంపెనీలు నూతన ఈవీ బైక్స్ను మార్కెట్లోకి లాంచ్ చేస్తున్నాయి. తాజాగా ప్రముఖ కంపెనీ రివోల్ట్ ఆర్ఎస్ బ్లెజ్ఎక్స్ పేరుతో నూతన ఈవీ బైక్ను లాంచ్ చేసింది. రివోల్ట్ మోటార్స్ అధికారికంగా ఆర్ఎస్ బ్లెజ్ఎక్స్ను మార్కెట్లోకి విడుదల చేసింది. ఈ బైక్ ధర రూ. 1,14,990 (ఎక్స్-షోరూమ్)గా ఉంది. ఆర్ఎస్ బ్లెజ్ఎక్స్ స్పెర్డింగ్ సిల్వర్ బ్లాక్, ఎక్స్ట్రీమ్ రెడ్ బ్లాక్ రంగుల్లో కొనుగోలుకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ బైక్కు సీటు కింద ఛార్జింగ్ కంపార్ట్మెంట్

ఉంటుంది. ఈ బైక్ 4జీ టెలిమెటిక్స్, జీపీఎస్ నావిగేషన్, మొబైల్ కనెక్టివిటీ, జియో-ఫెన్సింగ్, ఓవర్-ది-ఎయిర్ అప్డేట్స్తో ఆకట్టుకుంటుంది. ఆర్ఎస్ బ్లెజ్ఎక్స్ బైక్లో ఆరు అంగుళాల ఎల్సీడీ డిజిటల్ క్లస్టర్ ఆకట్టుకుంటుంది. అలాగే రైడింగ్ అనుభవాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆర్ఎస్ బ్లెజ్ఎక్స్ సీటీఎస్ బ్రేకింగ్, టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్కులు, ట్వీన్ షాక్ అబ్జర్బర్లతో వస్తుంది. రివోల్ట్ ఆర్ఎస్ బ్లెజ్ఎక్స్ 4 కేడబ్ల్యూ పీక్ పవర్ మోటార్తో వస్తుంది. అందువల్ల ఈ బైక్ గంటకు 85 కి.మీ. గరిష్ట వేగాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఓ సారి ఛార్జ్ చేస్తే 150 కి.మీ. పరిధిని అందిస్తుంది. ఈ బైక్ను కేవలం 80 నిమిషాల్లో 80 శాతం మేర ఛార్జింగ్ చేయవచ్చు.

పిఎంఓకు ఇన్ఫోసీస్ ట్రైనీ ఉద్యోగుల ఫిర్యాదు..!

తొలి అడుగు, దేశంలోనే రెండో అతిపెద్ద టెక్ కంపెనీ ఇన్ఫోసీస్ ఇటీవల శిక్షణ పొందుతున్న 400 మంది ట్రైనీలను అనుహ్యంగా తొలగించడంపై వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తమను అన్యాయంగా తొలగించారని ట్రైనీ ఉద్యోగులు ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం (పిఎంఓ)కు ఫిర్యాదు చేశారని రిపోర్టులు వస్తోన్నాయి. కర్ణాటకలోని మైసూరు క్యాంపస్లో శిక్షణ పొందుతున్న ట్రైనీలకు ఉద్యాసన పలకగా.. అందులో దాదాపు 100 మంది పైగా పిఎంఓకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఈ అంశంలో జోక్యం చేసుకొని తమ ఉద్యోగాలు తిరిగి

ఇప్పించాలంటూ ట్రైనీలు కోరినట్లు తెలిసింది. భవిష్యత్తులో ఇలాంటివి జరగకుండా ఆ సంస్థపై తగిన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారని సమాచారం. ఫిబ్రవరి 7వ ట్రైనీలను 50 మందితో కూడిన బ్యాచ్లుగా విలీచి వారితో మ్యూచువల్ సెపరేషన్ లెటర్లపై సంతకాలు చేయించుకుంది. సాయంత్రం 6 గంటల్లోపు 400 ట్రైనీలంతా క్యాంపస్ను వీడాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఏకంగా పలువురిని బౌన్సర్లను ఉపయోగించి బయట నెట్టిచారనే ఆరోపణలు వచ్చాయి.



ప్రాథమిక హక్కుల పట్ల అవగాహన అవసరం

తొలిఅడుగు డెస్క్ : ప్రతి సంవత్సరం మార్చి మొదటి తేదీన, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజలు ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. 1990లో, ఇంటర్నేషనల్ సివిల్ డిఫెన్స్ ఆర్గనైజేషన్ ఈ రోజును ప్రపంచ పౌర రక్షణ దినంగా ప్రకటించింది. ఐసిడిఓ అనేది ఒక లాభాపేక్ష లేని ఇంటర్ గవర్నమెంటల్ ఆర్గనైజేషన్. పౌర హక్కుల పరిరక్షణ, సౌకర్యాల కల్పన, ప్రజల ఎదుగుదల, సురక్షితంగా ఉండటానికి సహాయ పడుతుంది. 59 దేశాలు ఐసిడిఓ లో సభ్యత్వం కలిగి ఉన్నాయి. ఇది ఆయా దేశాలలోని పౌర రక్షణ దళాల మానవ వనరుల నిర్వహణను మెరుగు పరచడానికి అనేక శిక్షణా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తుంది. అన్ని దేశాలు, ప్రజలందరికీ ఆదర్శ నీయమైన ఒక ఉమ్మడి ప్రమాణంగా పత్రాన్ని నిర్దేశిస్తూ 1948 డిసెంబరు 10న ఫ్రాన్స్ రాజధాని పారిస్ లో ఐక్య రాజ్యసమితి సర్వప్రతినిధి సభ తీర్మానాన్ని ఆమోదించి, ప్రపంచ మంతలా పరిరక్షించు కోవాల్సిన ప్రాథమిక మానవ హక్కులను తొలిసారిగా నిర్దేశించింది. ఈ సందర్భంగా హక్కుల విషయంలో ఏ ఆర్టికల్ ఏమి సూచిస్తుంది అనే విషయం తెలుసు కుందాం. ఆర్టికల్ 1: మనుషులందరికీ పుట్టుకతోనే స్వేచ్ఛ, సమానత్వం లభిస్తాయి. గౌరవం, హక్కుల విషయంలో అందరూ సమానులే. మనుషులందరికీ సొంత ఆలోచన, అంతః చేతన ఉంటాయి. ఒకరితో మరొకరు సోదరభావంతో మెలగాలి. ఆర్టికల్ 2: ఈ పత్రంలోని అన్ని హక్కులూ, స్వేచ్ఛలూ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటాయి. జాతి, రంగు, లింగం, భాష, మతం లాంటి అంశాల ప్రాతిపదికగాని, రాజకీయ నేపథ్యం వల్లగాని, భిన్నాభిప్రాయం వల్లగాని, జాతీయ లేదా సామాజిక మూలాలవల్లగాని, సంపదలో వ్యత్యాసాల వల్లగాని, పుట్టుక లేదా ఇతర ప్రాతిపదికల వల్లగాని వివక్ష చూపడానికి వీలేదు. వ్యక్తులను వారి దేశం లేదా భూభాగం రాజకీయ/అంతర్జాతీయ మోదా ఏమిటనేదాని ప్రాతిపదికగా ఎలాంటి వివక్షా చూపరాదు. ఆర్టికల్ 3: జీవించే హక్కు, స్వేచ్ఛా హక్కు, స్వీయ భద్రతా హక్కు ప్రతి మనిషికి ఉంటాయి. ఆర్టికల్ 4: ఎవ్వరినీ బానిసగా చేసుకోవడానికి వీలేదు. బానిసత్వాన్ని, బానిస వ్యాపారాన్ని అన్ని రూపాల్లో నిషేధించాలి.ఆర్టికల్ 5: ఎవ్వరినీ చిత్రహింసలకు గురిచేయరాదు. ఎవ్వరినీ క్రూరమైన, అమానవీయమైన,

అవమాన కరమైన శిక్షకు గురిచేయరాదు. ఆర్టికల్ 6: ప్రతి చోట చట్టం ముందు వ్యక్తిగా గుర్తింపు పొందే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. ఆర్టికల్ 7: చట్టం ముందు అందరూ సమానులే. ఎలాంటి వివక్షా లేకుండా చట్టపరమైన రక్షణ పొందే హక్కు అందరికీ ఉంది. ఈ డిక్లరేషన్ కు విరుద్ధంగా, ఎలాంటి వివక్షకు గురికాకుండా అందరికీ సమానమైన రక్షణ ఉంటుంది. ఆర్టికల్ 8: రాజ్యాంగం, లేదా చట్టం కల్పించిన ప్రాథమిక హక్కులకు భంగం వాటిల్లే చర్యల విషయంలో సంబంధిత జాతీయ ట్రైబ్యునల్ నుంచి పరిష్కారం పొందే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది.ఆర్టికల్ 9: ఎవ్వరినీ ఏకపక్షంగా అరెస్టు చేయడానికిగాని, నిర్బంధించడానికిగాని, ప్రవాసానికి పంపించడానికిగాని వీలేదు. ఆర్టికల్ 10: క్రిమినల్ నేరాభియోగాలపైగాని, తన హక్కులను, బాధ్యతలను నిర్ణయించే విషయంలోగాని స్వతంత్ర, నిష్పాక్షిక ట్రైబ్యునల్ ఆధ్వర్యంలో నిష్పాక్షిక, బహిరంగ విచారణ పొందే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ సమానంగా ఉంది. ఆర్టికల్ 11: (1) శిక్షార్హమైన నేరాభియోగాన్ని ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి ఒక్కరూ, బహిరంగ విచారణలో చట్ట ప్రకారం దోషిగా తేలే వరకు నిర్దోషిగానే భావించాలి. ఈ మేరకు ఆ వ్యక్తికి హక్కు ఉంది. ఈ విచారణలో, తనను తాను రక్షించుకోవడానికి అవసరమైన అన్ని హామీలూ వ్యక్తికి ఉంటాయి. (2) ఎవరైనా వ్యక్తి చేసిన తప్పిదం లేదా పని అది జరిగిన సమయానికి జాతీయ, లేదా అంతర్జాతీయ చట్టం ప్రకారం శిక్షార్హమైన నేరం కాకపోతే, ఆ వ్యక్తిని శిక్షార్హమైన నేరంలో దోషిగా ప్రకటించడానికి వీలేదు. శిక్షార్హమైన నేరం జరిగినప్పుడు వర్తించే శిక్ష కన్నా తీవ్రమైన శిక్షను విధించడానికి కూడా వీలేదు. ఆర్టికల్ 12: ఏ ఒక్కరి వ్యక్తిగత గోప్యత, కుటుంబం, ఇల్లు, ఉత్తరప్రత్యుత్తర విషయాల్లో ఏకపక్షంగా జోక్యం చేసుకోవడానికిగాని, గౌరవ ప్రతిష్ఠలపై దాడి చేయడానికిగాని వీలేదు. అలాంటి జోక్యం, దాడుల నుంచి చట్టపరమైన రక్షణ పొందే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. ఆర్టికల్ 13:(1) దేశంలో స్వేచ్ఛగా తిరిగి, నివసించే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. (2) సొంత దేశం నుంచి లేదా ఏ దేశం నుంచి అయినా వెళ్లిపోయే హక్కు, తన దేశానికి తిరిగి వచ్చే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉన్నాయి. ఆర్టికల్ 14: (1) పీడన నుంచి తప్పించుకొనేందుకు ఇతర

దేశాలను ఆశ్రయం అడిగే, పొందే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉన్నాయి. (2) ఐక్యరాజ్యసమితి సూత్రాలకు, ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమైన చర్యలు లేదా రాజకీయతేర నేరాలపై నిజమైన ప్రాసిక్యూషన్ జరిగే సందర్భంలో ఈ హక్కు ఉండకపోవచ్చు. ఆర్టికల్ 15: (1) ఏదైనా జాతీయతను కలిగి ఉండే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. (2) ఎవరికీ ఏకపక్షంగా జాతీయతను తొలగించకూడదు, అలాగే జాతీయతను మార్చుకొనే హక్కును నిరాకరించకూడదు. ఆర్టికల్ 16: (1) జాతి, జాతీయత లేదా మతం పరిమితులు లేకుండా పెళ్లి చేసుకొనేందుకు, కుటుంబాన్ని కలిగి ఉండేందుకు వయోజనులైన మహిళలకు, పురుషులకు హక్కు ఉంది. వివాహం చేసుకొనేటప్పుడు, వివాహ బంధంలో ఉన్న కాలంలో, దీనిని రద్దుచేసుకొనేటప్పుడు వారికి సమానమైన హక్కులు ఉంటాయి. (2) పెళ్లికి ఇద్దరు వ్యక్తుల్లో స్వేచ్ఛాయుత, సంపూర్ణ అంగీకారం ఉంటేనే పెళ్లి చేసుకోవాలి. (3) సమాజంలో కుటుంబమనేది ఒక సహజమైన, ప్రాథమికమైన భాగం. కుటుంబానికి సమాజం, రాజ్యం రక్షణ కల్పించాలి. ఆర్టికల్ 17: (1) సొంతంగాగాని, ఇతరులతో కలసి గాని ఆస్తులు కలిగి ఉండేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ హక్కుంది. (2) ఎవరికీ ఏకపక్షంగా ఆస్తిని దూరం చేయడానికి వీలేదు. ఆర్టికల్ 18: స్వేచ్ఛాయుత అంతఃచేతనత్వానికి, స్వేచ్ఛగా ఆలోచించడానికి, మతాన్ని పాటించడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ హక్కు ఉంది. మతాన్ని లేదా విశ్వాసాన్ని మార్చుకొనే హక్కు ఇందులో భాగం. ఒంటరిగాగాని, ఇతరులతో కలిసిగాని ప్రైవేటుగాగాని, బహిరంగంగాగాని తన మతవిశ్వాసాలను పాటించే, బోధించే స్వేచ్ఛ, పూజించే స్వేచ్ఛ అందరికీ ఉన్నాయి. ఆర్టికల్ 19: ప్రతి ఒక్కరికీ భావ ప్రకటనా హక్కు ఉంది. ఇతరుల జోక్యం లేకుండా సొంత అభిప్రాయాలు కలిగి ఉండే హక్కు, సరిహద్దులతో సంబంధం లేకుండా ఏ మార్గం నుంచైనా సమాచారం, ఆలోచనలు కోరే, స్వీకరించే హక్కు ఇందులో భాగం. ఆర్టికల్ 20: (1) స్వేచ్ఛగా శాంతియుతంగా సమావేశమయ్యేందుకు, సంఘంగా ఏర్పడేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ హక్కుంది. (2) ఏదైనా సంఘంలో భాగస్వామి కావాలని ఎవరినీ బలవంతపెట్టడానికి వీలేదు. ఆర్టికల్ 21: ప్రతి ఒక్కరికీ తమ దేశ ప్రభుత్వంలో ప్రత్యక్షంగా లేదా ఎంచుకున్న ప్రతినిధి ద్వారా భాగస్వామ్యమయ్యే హక్కు ఉంది.

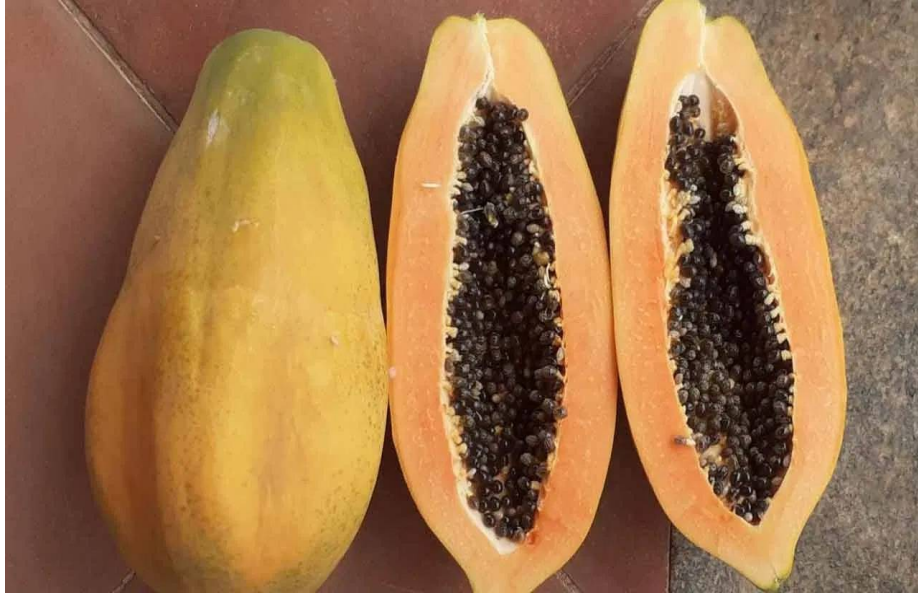
1) ప్రతి ఒక్కరికీ తమ దేశంలో ప్రభుత్వ సేవలను సమానంగా పొందే హక్కు ఉంది. 2) ప్రభుత్వానికి ప్రజాభీష్టం ప్రాతిపదిక కావాలి. నిర్దేశిత కాలానికి జరిగే నిజమైన ఎన్నికల్లో ఈ ప్రజాభీష్టం వ్యక్తంకావాలి. ఈ ఎన్నికల్లో సార్వజనీన, సమానమైన ఓటు హక్కు ఉంటుంది. రహస్య ఓటింగ్ లేదా దానికి సమానమైన స్వేచ్ఛాయుత ఓటింగ్ నిర్వహించాలి. ఆర్టికల్ 22: సమాజంలో సభ్యులుగా ప్రతి ఒక్కరికీ సామాజిక భద్రత హక్కు ఉంది. తన గౌరవానికి, తన వ్యక్తిత్వం స్వేచ్ఛగా అభివృద్ధి చెందటానికి ఆవశ్యకమైన ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక హక్కులను జాతీయ కృషి, అంతర్జాతీయ సహకారం ద్వారా దేశ వనరులకు అనుగుణంగా సాధించుకునే హక్కు ఉంది. ఆర్టికల్ 23: (1) ప్రతి ఒక్కరికీ పని చేయడానికి హక్కుంది. స్వేచ్ఛగా కోరుకొన్న ఉపాధిని పొందడానికి, పనిచేయటానికి న్యాయమైన, అనుకూలమైన పరిస్థితులు పొందడానికి, నిరుద్యోగిత నుంచి రక్షణ పొందటానికి అందరికీ హక్కుంది. (2) ప్రతి ఒక్కరికీ ఎలాంటి వివక్షా లేకుండా సమాన పనికి సమాన వేతనం పొందే హక్కు ఉంది. (3) పని చేసే ప్రతి ఒక్కరికీ తాను, తన కుటుంబం మానవ గౌరవంతో మనుగడ సాగించటానికి హామీ ఇచ్చేలా న్యాయమైన, అనుకూలమైన వేతనం పొందే హక్కు ఉంది. అవసరమైతే ఇతర మార్గాల్లో అదనంగా సామాజిక రక్షణ పొందే హక్కు ఉంది. (4) ప్రతి ఒక్కరికీ తన ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవటం కోసం కార్మిక సంఘాలు ఏర్పాటు చేయటానికి, వాటిలో చేరటానికి హక్కు ఉంది. ఆర్టికల్ 24: ప్రతి ఒక్కరికీ పనిగంటలకు హేతుబద్ధమైన పరిమితిని, నిర్దేశిత కాలానికి వేతనంతో కూడిన సెలవులను పొందే హక్కు, విశ్రాంతి, విరామం తీసుకునే హక్కు ఉంది. ఆర్టికల్ 25: (1) ప్రతి వ్యక్తికి ఆహారం, దుస్తులు, నివాసం, వైద్యసేవలు, ఇతర సామాజిక సేవలు సహా.. తన కుటుంబ ఆరోగ్య, సంక్షేమాలకు తగిన జీవన ప్రమాణం పొందే హక్కు ఉంది. నిరుద్యోగం, అనారోగ్యం, వైకల్యం, వైధవ్యం, వృద్ధాప్యం లేదా తన నియంత్రణలో లేని ఇతర కారణాల వల్ల జీవనోపాధి లేకపోవటం నుంచి భద్రత పొందే హక్కు ఉంది. (2) మాతృత్వం సమయంలో మహిళలకు, బాల్యదశలో చిన్నారులకు ప్రత్యేక సేవ,

సహాయాలు పొందే హక్కు ఉంది. పెళ్లి ద్వారా పుట్టినా, పెళ్లి కాకుండా పుట్టినా చిన్నారులు అందరికీ సమానమైన రక్షణ లభించాలి. ఆర్టికల్ 26:(1) ప్రతి ఒక్కరికీ విద్యాహక్కు ఉంది. కనీసం ప్రాథమిక, మౌలిక స్థాయిల్లో అయినా అందరికీ విద్య ఉచితంగా అందాలి. ప్రాథమికవిద్య తప్పనిసరిగా ఉండాలి. సాంకేతిక విద్య, వృత్తినిపుణ్య విద్య అందుబాటులో ఉండాలి. ఉన్నతవిద్య ప్రతిభ ప్రాతిపదికన అందరికీ సమానంగా అందుబాటులో ఉండాలి. (2) మానవ వ్యక్తిత్వం సంపూర్ణంగా వికసించేలా, మానవ హక్కులను, మౌలిక స్వాతంత్ర్యాలను గౌరవించేదిగా విద్య ఉండాలి. (3) తమ పిల్లలకు ఏ తరహా విద్య అందించాలో ఎంచుకునే హక్కు తల్లిదండ్రులకు ఉంది. ఆర్టికల్ 27: (1) ప్రతి ఒక్కరికీ సమాజ సాంస్కృతిక జీవనంలో స్వేచ్ఛగా పాలుపంచుకోవడానికి, కళలను ఆస్వాదించడానికి, శాస్త్రీయ పురోగతిలో, వాటి ప్రయోజనాల్లో భాగం పంచుకోవడానికి హక్కు ఉంది. (2) ప్రతి వ్యక్తికి తన సృజించిన ఎలాంటి శాస్త్రీయ, సాహిత్య, కళా ఉత్పత్తుల నుంచి లభించే నైతిక, భౌతిక ప్రయోజనాలను పరిరక్షించుకునే హక్కు ఉంది. ఆర్టికల్ 28: ఈ ప్రకటనలో నిర్దేశించిన హక్కులు, స్వాతంత్ర్యాలు సంపూర్ణంగా సాకారమయ్యే సామాజిక, అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు పొందే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. ఆర్టికల్ 29: తన వ్యక్తిత్వం సంపూర్ణంగా వికసించటం సాధ్యమయ్యే సమాజం పట్ల ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ్యతలు కూడా ఉన్నాయి. (1) ప్రతి ఒక్కరూ తన హక్కులు, స్వాతంత్ర్యాలను వినియోగించుకొనే క్రమంలో- ప్రజాస్వామ్య సమాజంలో ఇతరుల హక్కులు, స్వాతంత్ర్యాలకు తగిన గుర్తింపు, గౌరవం, నైతికత, శాంతిభద్రతలు, సాధారణ సంక్షేమం కోసం చట్టం నిర్దేశించిన పరిమితులకు మాత్రమే లోబడి ఉండాలి. (2) ఈ హక్కులు, స్వాతంత్ర్యాలను ఏ విధంగానూ ఐక్యరాజ్యసమితి లక్ష్యాలు, సూత్రాలకు వ్యతిరేకంగా ఉపయో గించరాదు. ఆర్టికల్ 30: ఈ ప్రకటనలోని ఏ అంశమైనా ఇందులో నిర్దేశించిన హక్కులు, స్వాతంత్ర్యాల్లో దేనినైనా ధ్వంసం చేసేందుకు, లేదా ఏమైనా చేసేందుకు ఏ రాజ్యానికి, సంఘానికి, వ్యక్తికి వీలు కల్పిస్తున్నట్లు భావించరాదు.



పరగడుపున బొప్పాయి తింటున్నారా?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : బొప్పాయి, ఒక రుచికరమైన, పోషకమైన పండు. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఫైబర్, పప్టైన్ వంటి ఎంజైమ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి బొప్పాయి ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. పండిన బొప్పాయిని నేరుగా తినవచ్చు. బొప్పాయిలో ఉండే పప్టైన్ అనే ఎంజైమ్ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే విటమిన్ ఎ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. బొప్పాయిలో పప్టైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది, ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఇన్సులైన్ నుంచి రక్షిస్తుంది. బొప్పాయిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. బొప్పాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి, ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి, గుండె



ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. రక్త ప్రసరణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపును తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. బొప్పాయిలో విటమిన్-సి, విటమిన్-ఈ, బేటా కెరోటిన్ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బొప్పాయిలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి.

బాదం ఎక్కువగా తింటే ఇన్ని కష్టాలా..?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : డ్రైఫ్రూట్స్ లలో అగ్రభాగంలో నిలుస్తుంది బాదం.. ఇందులో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక రకాలైన ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బాదం పప్పును నానబెట్టి తినడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అయితే, ఎన్నో లాభాలున్నప్పటికీ బాదం పప్పును కొందరు తినకూడదని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక రక్తపోటు కారణంగా హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ స్ట్రోక్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యల్ని కలిగిస్తుంది. అయితే మీరు కూడా హైబీపీ పేషెంట్ అయితే మాత్రం బాదం పప్పును తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బీపీ మందులను వాడుతూ బాదం పప్పులను తినడం చాలా డేంజర్ అంటున్నారు. కిడ్నీ స్టోన్స్ ఉన్నవారు కూడా బాదంపప్పులు తినడం మంచిది కాదు. వీటిలో ఆక్సలేట్ సమ్మేళనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లోకి చేరితే కాలుష్యం పేరుకుపోయి రాళ్లుగా ఏర్పడతాయి. అలానే కిడ్నీ స్టోన్స్ ఉన్నప్పుడు వీటిని తింటే అప్పటికే రాళ్లు ఉంటే వాటి పరిమాణం పెరిగే అవకాశం లేకపోలేదు. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారు బాదం తినకూడదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఈ అధికంగా ఉంటుంది. మైగ్రేన్ లేదా తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు బాదం తింటే ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. మైకం, వికారం, వాంతులు, అలసట వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక బరువు లేదా ఉబకాయ సమస్యతో బాధపడేవారు సైతం బాదం పప్పుల జోలికి పోకూడదు. బాదం పప్పులో కేలరీలు సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి ఇవి త్వరగా బరువు కాపు దీంతో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల బరువు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది అందుకే వీటిని ఎక్కువగా తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈరోజుల్లో చాలామంది అజీర్తి కడుపునొప్పి ఉబ్బరం గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు ఇలాంటి వాళ్లు బాగా ఎక్కువగా తినకూడదు. బాదంపప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇవి వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కడుపులో గందరగోళం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కడుపునొప్పి గ్యాస్ సమస్యలు మరింత తీవ్రమయ్యే ఛాన్స్ ఉంది.

ఒమేగా-3 సప్లిమెంట్లు ఎక్కువగా వాడేస్తున్నారా..

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : వైద్యుల సలహా లేకుండానే ఒమేగా 3 వంటి సప్లిమెంట్లు వాడకం ఎక్కువవుతుంది. ఇవి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండటం, చర్మం కాంతివంతంగా అవ్వడం, జుట్టుకు పోషణనివ్వడం వంటి వాటికి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. అందుకని వీటిని ఎక్కువగా వాడేస్తుంటారు. అలాగే ఒమేగా 3 లభించే ఆహారాల్ని కూడా ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల మీ శరీరంలో కలిగే ప్రమాదాలను అంచనా వేయకపోవడం భారీ నష్టాన్ని కలుగజేయవచ్చు. ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మీ శరీరం సొంతంగా ఉత్పత్తి చేయలేని ముఖ్యమైన కొవ్వులను భర్తీ చేస్తుంటాయి. అంటే మీరు వాటిని మీ ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెలో మంటను తగ్గించడం, రక్తపోటును నియంత్రించడం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం వంటి కీలక బాధ్యతను

నిర్వహిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ కిలక పాత్ర అని చెప్పుకోవాలి. అవి మెదడు పనితీరుకు కూడా మెరుగుపరుస్తుంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన కణ త్వచాలను ప్రోత్సహిస్తాయి. కంటి ఆరోగ్యానికి కాపాడటంలో ఇవెంతో ముఖ్యమైనవి. ఒమేగా-3లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, ఆర్టరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో, మానసిక శ్రేయస్సుకు కూడా దోహదం చేస్తాయి. ఎప్పుడూ నిరాశ, ఆందోళన వంటి భావోద్వేగాలను నియంత్రించలేక బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఇవెంతో గొప్పగా ఉపయోగపడుతుంటాయి.

ఒమేగా 3 కొవ్వులు లభించే ఆహారాలు చాలానే ఉన్నాయి. అందులో సాలాన్ సార్డిన్స్, ట్రో చేపల నుంచి వచ్చే కొవ్వుల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. చేపల నుంచే కాకుండా జంతువుల నుంచి కూడా ఈ ఆమ్లాలు లభిస్తాయి. అంటే చియో సీడ్స్, అవిసె గింజలు, వాల్ నట్స్, అల్పా లినోలెనిక్ ఆమ్లం

రూపంలో ఒమేగా 3 అందుతుంది. జనవనార గింజలు, ఎడామామ్, కొన్ని ఆల్ఫే ఆధారిత సప్లిమెంట్లు కూడా ఈ లిస్టులో ఉన్నాయి. వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల సహజంగానే మీకు గుండె, మెదడుతో పాటు మొత్తం ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఒమేగా 3 ఆమ్లాలు ప్రయోజనాలిస్తాయి. అయితే వీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే ఎన్నో రకాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉన్నాయి అవేంటో తెలుసుకోండి. ఒమేగా 3 యాసిడ్లు లభించే ఆహార పదార్థాలు లేదా సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంతే మొత్తంలో మీకు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ను కలిగించే ప్రమాదం కూడా ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సప్లిమెంట్లను ముఖ్యంగా చేప నూనెను ఉపయోగించి తయారు చేస్తారు. ఇవి రక్తాన్ని పలుచగా చేసే లక్షణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. మీ గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిని దీర్ఘ కాలంగా వాడటం లేదా ఆహారం ద్వారా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచబడి రక్తప్రాపం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. గాయాలైనప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టకుండా ప్రమాదాన్ని తెస్తుంది. సర్జరీల వంటివి చేసేటప్పుడు కూడా ఇందుకు సంబంధించిన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కలుగజేసే ప్రమాదం ఉంది. ఇప్పటికే మీరు రక్తపోటుకు



సంబంధించిన మందులు వాడుతూ ఉంటే వీరు వైద్యుల సలహా తీసుకోకుండా ఒమేగా 3ని అధికంగా వాడకూడదు. వీటి వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో అసౌకర్యం కలుగుతుంది. కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడం, కడుపు నొప్పి కలుగుతాయి. కొందరిలో వీటి వల్ల శ్రేణులు వస్తుంటాయి. వాటి ద్వారా నోటి నుంచి దుర్వాసన రావచ్చు. ఇవి రక్తపోటును అదుపు చేయగలవు. కానీ అధికంగా తీసుకుంటే మాత్రం కచ్చితంగా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ను కూడా ఇస్తాయి. దీని వాడకం ఎక్కువైతే హైపోటెన్షన్, మైకం, మూర్ఛ లేదా తేలికపాటి తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కూడా కలుగుతాయి.

మఖానా అతిగా తింటున్నారా..?



తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : నేటి యుగంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. కరోనా కాలంలో మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల కలిగే పరిణామాలను మనమందరం అనుభవించాము. అందువల్ల, ఇప్పుడు ప్రజలు తమ ఆహారంలో నిజంగా వారికి ప్రయోజనం చేకూర్చే వాటిని మాత్రమే చేర్చుకుంటున్నారు. వీటిలో ఒకటి మఖానా. ఇందులో ఫైబర్, కాల్షియం, ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రుచిని మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తుంది. మఖానాలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. ఎక్కువగా తింటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు మఖానాను తినే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. మఖానాలో ఎక్కువ పరిమాణంలో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని ఎక్కువగా తింటే కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు రావచ్చు. కొంతమందికి మఖానా తినడం వల్ల అలర్జి రావచ్చు. చర్మంపై దద్దుర్లు లాంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. తామర గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు

మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కాల్షిఫికేషన్ పెరుగుతుంది. దీనివల్ల దంత గాయాలు, చర్మపు దద్దుర్లు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు మరియు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మఖానాలో పొటాషియం ఉంటుంది. కానీ ప్యాక్ చేసిన మఖానాలో అదనపు ఉప్పు ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మఖానాను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొంతమందికి అలెర్జీలు రావచ్చు. ప్లూ, దగ్గు లేదా విరేచనాలు వంటివి. ఇది కాకుండా, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మఖానా తక్కువ కేలరీల చిరుతిండి అయినప్పటికీ, దాని అధిక వినియోగం కూడా బరువును పెంచుతుంది. మీకు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే మఖానాను అస్సలు తినకండి. ఇందులో కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. మీకు జలుబు, విరేచనాలు లేదా సాధారణ ప్లూ ఉంటే మఖానా తినకండి. మఖానా తక్కువ కేలరీలతో ఉన్నా, ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కంటే నిత్యం మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

మత్తెక్కిస్తున్న మిథిలా పాల్కార్..

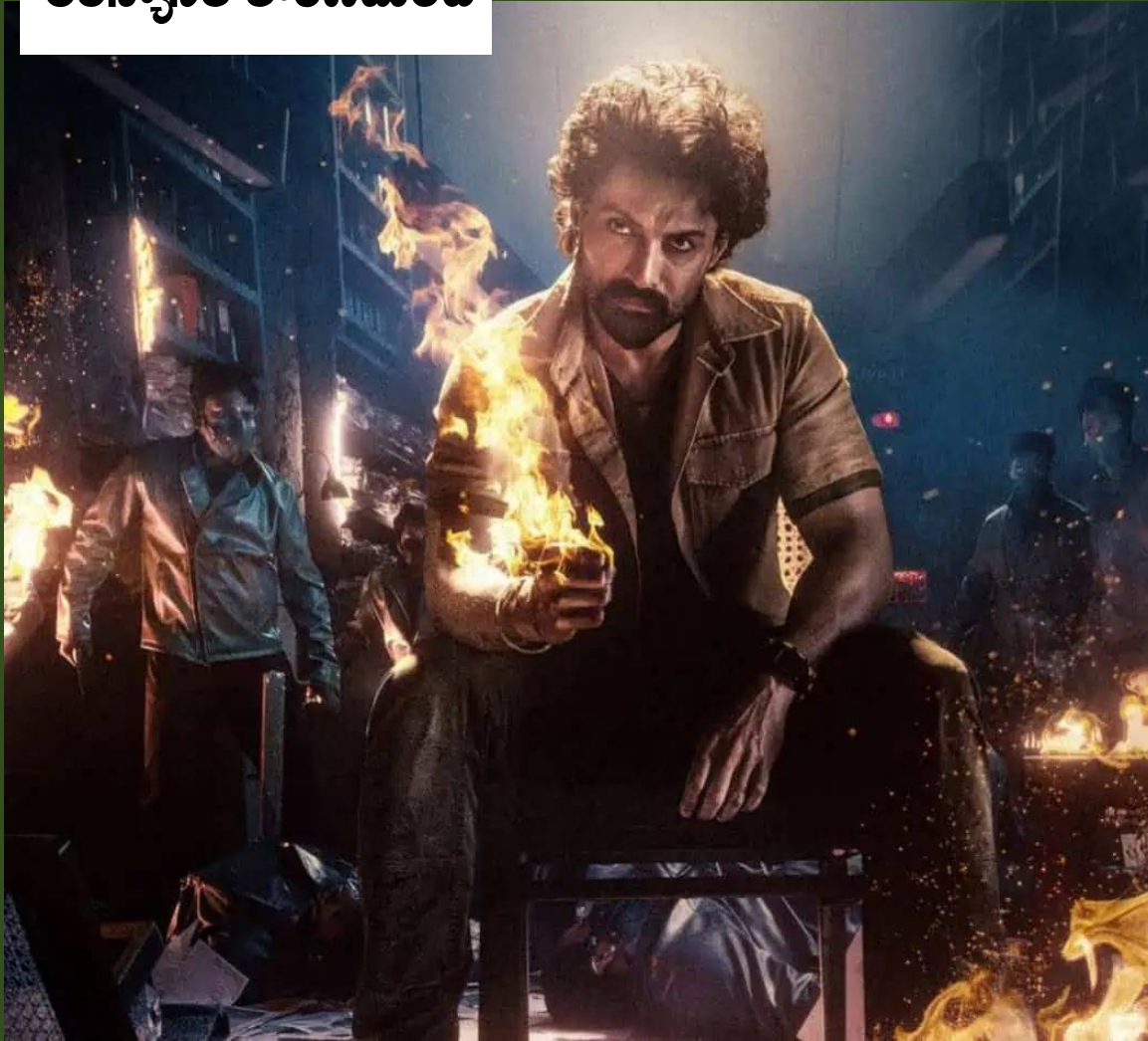
తొలిఅడుగు, సినిమా :

ఓరి దేవుడా సినిమాతో తెలుగుతెరకు పరిచయమైంది మిథిలా పాల్కార్.. ఈ సినిమాలో మిథిలా అందంతో, క్యూట్ స్మైల్ తో స్పెషల్ ఎట్రాక్షన్ గా నిలిచింది. ఈమె స్మైల్ తో అభిమానులను మాత్రం గట్టిగానే సంపాదించి ఈ ముంబై ముద్దుగుమ్మ, సినిమా అభిమానులకు 'కారవాన్', వెబ్ సీరియల్ కు 'లిటిల్ థింగ్స్' తెలిస్తే.. మిథిలా పాల్కార్ తెలిసినట్లే! ఆమె నటనకు ఎంత మంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారో.. ఆమె ఫ్యాషన్ కు అంతేమంది ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు. ఇక తెలుగులో చేసింది ఒకే ఒక్క సినిమా అయినా కూడా ఈ బ్యూటీ మంచి క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. అంతకు ముందు 'కట్టి బట్టి' మూవీ ద్వారా హిందీ చిత్రసీమలోకి అడుగుపెట్టింది. ఆ సినిమాలోనూ తన నటనతో ప్రేక్షకులను మెప్పించింది ఏ ముద్దుగుమ్మ. ఇక నెట్ ఫ్లిక్స్ వెబ్ సీరీస్ 'లిటిల్ థింగ్స్' తో ఫేమస్ అయింది. ప్రస్తుతం ఆమె ఫ్యాషన్ బిజినెస్ లో బిజీగా ఉంది. అలాగే సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉండే మిథిలా ఎప్పటికప్పుడూ తన ఫోటోలను అప్ లోడ్ చేస్తూ నెట్టింట హీట్ పుట్టిస్తుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ పింక్ కలర్ డ్రెస్ లో కొన్ని ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. లేటెస్ట్ ఫోటోస్ తో మరోసారి కురాళ్లను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. ఈ ఫోటోలు ఇప్పుడు నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ ఫోటోల్లో తన అందాలతో కురాళ్లకు కరెంట్ షాక్ ఇస్తుంది మిథిలా పాల్కార్



కళ్యాణ్ రామ్ 21

అలస్యానికి కారణమేంటి



తొలిఅడుగు, సినిమా : నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ తెర మీద కనిపించి ఏడాది దాటేసింది. 2023 డిసెంబర్ లో డెవిల్ రిలీజయ్యాక మళ్ళీ దర్శనం లేదు. దీంతో పాటు అదే ఏడాది అమిగోస్ రూపంలో మొత్తం రెండు ఫ్లాపులు చవి చూసి కొంత బ్రేక్ తీసుకున్నాడు. అయితే తన ఇరవై ఒకటవ సినిమా మీద మంచి అంచనాలే నెలకొన్నాయి. ప్రదీప్ చిలుకూరి దర్శకత్వంలో భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్ టైనర్ సంవత్సరానికి పైగానే నిర్మాణంలో ఉంది. పలు టైటిల్స్ ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. మెరుపు, రుద్ర అంటూ ఫిలిం సగర్ లో మాట్లాడుకున్నారు కానీ ఫైనల్ గా ఏది ఫిక్స్ చేస్తారనేది ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోలేదు. షూట్ చివరి దశకు చేరుకుంది. మేజర్ ఫేమ్ సయీ మంజ్రేకర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ మూవీలో మరో ప్రధాన ఆకర్షణ సీనియర్ హీరోయిన్ విజయశాంతి. సరిలేరు నీకెవ్వరు తర్వాత ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నటించను అని చెప్పిన రాములమ్మ ఈ కళ్యాణ్ రామ్ కథ విపరీతంగా నచ్చడం వల్ల ఓకే చెప్పారు. పైగా కర్తవ్యం పోలీస్ ఆఫీసర్ వైజయంతి పాత్రని రీ క్రియేట్ చేయడంతో ప్రత్యేక అంచనాలు నెలకొన్నాయి. విరూపాక్ష మంగళవారం ఫేమ్ అజనీష్ లోకనాథ్ సంగీతం సమకూర్చడం మరో అట్రాక్షన్. ఇన్ని ప్రత్యేకతలు ఉన్నప్పుడు సరైన రీతిలో ప్రమోషన్ చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా అంచనాలు రేపొచ్చు. అలస్యానికి పలు కారణాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఓటిటి డీల్ తో పాటు వేసవి మొత్తం పెద్ద సినిమాలతో రిలీజ్ డేట్లు లాక్జేపోవడంతో సరైన తేదీ కోసం చూస్తున్నారట. దేవరతో తమ్ముడు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్నాక అన్న కళ్యాణ్ రామ్ హిట్ కొట్టాలని ఫ్యాన్స్ ఎదురు చూస్తున్నారు.

3న ఆస్కార్ అవార్డుల ప్రదానోత్సవం

తొలిఅడుగు, సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినీ ప్రియులంతా ఎదురుచూస్తున్న 97వ ఆస్కార్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం మార్చి 2న (భారత కాలమానం ప్రకారం మార్చి 3న) అమెరికాలోని లాస్ ఏంజెల్స్ లో జరగనుంది. ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన ఈ పురస్కారాన్ని సొంతం చేసుకోవటానికి పలువురు నటీనటులు, దర్శకులు పోటీపడ్డారు. 1968 తర్వాత సంగీత నేపథ్యం ఉన్న రెండు సినిమాలు వికెడ్, ఎమిలియా పెరెజ్ ఆస్కార్ కు నామినేట్ అయ్యాయి. ఆస్కార్ చరిత్రలో రెండు మ్యూజికల్ బ్యాక్ డ్రాప్ ఉన్న చిత్రాలు 10 లేదా అంత కంటే ఎక్కువ కేటగిరీల్లో నామినేట్ కావటం ఇది రెండోసారి. మొత్తం నామినేషన్లలో రేసులో ఎమిలియా పెరెజ్ 13 విభాగాల్లో ముందంజలో ఉంది. ఉత్తమ దర్శకుడు, రచనా విభాగంలో నామినేట్ కాకుండా 10 కేటగిరీల్లో నామినేషన్లు అందుకున్న మొదటి చిత్రంగా వికెడ్ రికార్డు సృష్టించింది. ఎమిలియా పెరెజ్ సినిమాను జాక్వెస్ ఆడియార్డ్ తెరకెక్కించారు. పరిస్థితుల కారణంగా ట్రాన్స్ జెండర్ గా మారిన ఓ డ్రగ్స్ లార్డ్ అనుభవాల్ని తెరపై కళ్లకు కట్టినట్లుగా చూపించటంలో ఆయన విజయవంతం కావటంతో దర్శకుడి



విభాగంలో ఆయన నామినేట్ అయ్యారు. హాళీవుడ్ నటి కర్లా సోఫియాగాస్కాన్ ఉత్తమ నటిగా నామినేషన్ దక్కించుకున్నారు. అందర్ వరల్డ్ డ్రగ్స్ నేపథ్యంలో సాగే 'ఎమిలియా పెరెజ్' చిత్రానికిగాను ఆమె ఈ అవకాశాన్ని దక్కించుకున్నారు. ఈ ఏడాది ఆస్కార్ బరిలో నిలిచిన మొదటి ట్రాన్స్ జెండర్ కూడా ఆమె. ఫెర్నాండా టోరెస్ నటించిన ఐయామ్ స్టిల్ హియర్ నామినేషన్ దక్కించుకున్నారు. ఫెర్నాండా టోరెస్ కూడా పోటీపడుతున్నారు. ఉత్తమ సహాయనటుడి విభాగంలో కిరెన్ కల్కిన్ (ది రియల్ పెయిన్), జెరీమీ స్ట్రాంగ్ (ది అప్రెంటిస్) ఇదే మొట్టమొదటి ఆస్కార్ నామినేషన్.

గేరు మార్చ్ టైం వచ్చేసింది

తొలిఅడుగు,

సినిమా మంచు విష్ణు

హీరోగా రూపొందుతున్న భారీ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ కన్నప్ప ప్రమోషన్లలో వేగం పెంచారు. నిన్న ముంబైలో జరిగిన టీజర్ లాంచ్ బాగానే జరిగింది. కానీ బజ్ విషయంలో కన్నప్ప గేరు మార్చాల్సిన టైం వచ్చేసిందని చెప్పాలి. ఎందుకంటే విడుదల తేదీ ఏప్రిల్ 25 కి ఇంకో 45 రోజుల టైం మాత్రమే ఉంది. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్, ట్రైలర్ లాంచ్, ఈవెంట్లు, ఇంటర్వ్యూలు, మీడియా ఇంటరాక్షన్లు అన్నీ ఇందులోనే అయిపోవాలి. ప్రభాస్ లాంటి పెద్ద స్టార్ క్యామియో చేస్తే ఈపాటికి అంచనాలు ఆకాశాన్ని దాటాలి. కానీ పబ్లిసిటీ కంటెంట్ లో ఆశించిన క్వాలిటీ లేకపోవడం వల్లే హైప్ రావడం లేదన్నది ఓపెన్ కామెంట్. దీని మీద విష్ణు దృష్టి పెట్టాలి. ఎంత భక్తి భరిత సినిమా అయినప్పటికీ కన్నప్పలో ఆబాలగోపాలాన్ని అలరించే అంశాలకు కొదవ లేదు. వాటిని సరైన రీతిలో ప్రేక్షకుల మెదళ్లలో రిజెస్టర్ చేయాలి. కథ రివీల్ అవుతుందేమోననే భయం అక్కర్లేదు. ఎందుకంటే కన్నప్పది అందరికీ తెలిసిన గాథే. కృష్ణరాజుగారి భక్త కన్నప్ప చూసినా ఆయన గొప్పదనం గురించి పూర్తి అవగాహన వచ్చేస్తుంది. అలాంటప్పుడు స్టోరీ లీక్స్ లాంటి ఇబ్బంది లేదు. పైగా పాత వెర్షన్ లో లేని చాలా మార్పులు ఇందులో పొందుపరిచామని విష్ణు పలు సందర్భాల్లో చెబుతూ వచ్చాడు. సో కొత్తగా ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ప్రభాస్, మోహన్ లాల్, మోహన్ బాబు, అక్షయ్ కుమార్ లాంటి దిగ్గజాలు నటించిన కన్నప్పకు నార్డ్ మార్కెట్ చాలా ముఖ్యం. అసలే ఈ ఏడాది కుంభమేళా జరిగింది. జనాలు ఆధ్యాత్మిక చింతనలో ఉన్నారు. కన్నప్ప లాంటి సినిమాలకు ఇదే మంచి టైం. ఆడియన్స్ మూడ్ ని సరిగ్గా కనెక్ట్ చేసుకోగలిగితే థియేటర్లకు వచ్చేస్తారు.



కొత్త క్లబ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన స్టార్ ఆల్ రౌండర్!

తొలిఅడుగు, జింబాబ్వే స్టార్ సీన్ విలియమ్స్ వన్డే క్రికెట్‌లో 20 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసి, ఎలైట్ జాబితాలో చేరాడు. అతను 162 వన్డేల్లో 5,140 పరుగులు, 85 వికెట్లు సాధించాడు. 2027 ప్రపంచ కప్‌కు అతని ప్రాతినిధ్యం ఇంకా స్పష్టంగా లేకపోయినా, అభిమానులు అతన్ని మరోసారి పెద్ద వేదికపై చూడాలని ఆశిస్తున్నారు. విలియమ్స్ తన అనుభవంతో జింబాబ్వే జట్టుకు కీలక బలంగా మారాడు. క్రికెట్ ప్రపంచం ప్రతిభకు ఎప్పుడూ కొదవ లేదు. సంవత్సరాలుగా, క్రికెట్ ప్రపంచం అనేక మంది క్రికెట్ దిగ్గజాలను చూసింది, వారి సుదీర్ఘ విజయవంతమైన కెరీర్ కొత్త తరం క్రికెటర్లకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. సచిన్ టెండూల్కర్, సనత్ జయసూర్య, జావేద్ మియాందాద్ వంటి క్రికెటర్లు 20 సంవత్సరాలకు పైగా 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్ ఆడటం ద్వారా క్రికెట్ చరిత్రలో తమ పేర్లను లిఖించుకున్నారు. ఇప్పుడు, జింబాబ్వే స్టార్ సీన్ విలియమ్స్ 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్‌లో 20 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఎలైట్ క్లబ్‌లో చేరాడు. క్రికెట్ దిగ్గజాల జాబితాలో సీన్ విలియమ్స్ తన పేరును సమోదా చేసుకున్నాడు. జవేద్ మియాందాద్, సనత్ జయసూర్య, సచిన్ టెండూల్కర్ వన్డే ఫార్మాట్‌లో మరపురాని ముద్ర వేసిన క్రికెట్ దిగ్గజాలు, ప్రతి ఒక్కరూ 20 సంవత్సరాలుగా అద్భుతమైన ఆటగాళ్ళుగా ఆడుతున్నారు. 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్‌లో 20 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత జింబాబ్వే స్టార్ సీన్ విలియమ్స్ ఈ ఎలైట్ జాబితాలో చేరడంతో ఇప్పుడు ఈ జాబితా పెద్దదిగా మారింది. సచిన్ టెండూల్కర్ 22 సంవత్సరాలు వన్డేలు ఆడి 463 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. జయసూర్య తన 21 సంవత్సరాల వన్డే కెరీర్‌లో 445 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. జావేద్ మియాందాద్ తన 20 సంవత్సరాల వన్డే కెరీర్‌లో 233 వన్డేలు ఆడాడు. 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్‌లో 20 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసిన తర్వాత, సీన్ విలియమ్స్ ఈ ఎలైట్ జాబితాలో కొత్త సభ్యుడు. 2005 ఫిబ్రవరి 25న జింబాబ్వే తరపున సీన్ విలియమ్స్ వన్డే అరంగేట్రం చేశాడు. ఫిబ్రవరి 25, 2025న, అతను వన్డే ఫార్మాట్‌లో 20 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఇది అతని కెరీర్‌లో అద్భుతమైన మైలురాయి. 162 వన్డేల్లో, ఆల్ రౌండర్ 5,140 పరుగులు, 85 వికెట్లు సాధించాడు. దానితో, అతను సంవత్సరాలుగా జట్టులో కీలక సభ్యుడయ్యాడు. 20 సంవత్సరాల పాటు ఒకే ఫార్మాట్‌లో జట్టు కోసం అద్భుతమైన ప్రదర్శనలు ఇవ్వడం చిన్న విషయం కాదు మరియు సీన్ విలియమ్స్ ఈ మైలురాయిని పూర్తి వైభవంతో సాధించాడు. ప్రతిభ, కృషి మరియు పూర్తి మక్కువతో, ఆల్ రౌండర్ ప్రపంచ వేదికపై దేశానికి సేవ చేశాడు.



కోహ్లా విధ్వంసానికి 13 ఏళ్లు!



తొలిఅడుగు, 2012 ఫిబ్రవరి 28న హౌబల్డ్‌లో జరిగిన భారత్-శ్రీలంక మ్యాచ్‌లో విరాట్ కోహ్లి అద్భుతమైన 133 పరుగుల ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. 321 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించడంలో కోహ్లి కీలక పాత్ర పోషించాడు. మలింగా వంటి బౌలర్ల కు తన సత్తా చూపించాడు. ఈ మ్యాచ్ కోహ్లి ఆడిన ఇన్నింగ్స్ వన్ ఆఫ్ ది టెస్ట్ ఇన్నింగ్స్ గా నిలిచిపోయింది. సరిగ్గా 13 ఏళ్ల క్రితం ఇదే రోజున, అంటే.. ఫిబ్రవరి 28, 2012లో ఇండియా -శ్రీలంక మ్యాచ్ మ్యాచ్ జరిగింది. ఆస్ట్రేలియాలోని హౌబల్డ్ వేదికగా జరిగిన ఆ మ్యాచ్లో కుర్ర విరాట్ కోహ్లి శివతాండవం చేశాడు. రామాయణంలో ఆంజనేయుడు లంకకు తన తోకతో మొత్తం నిప్పు అంటించాడని చదువుకున్నాం. అయితే ఇక్కడ మాత్రం విరాట్ కోహ్లి తన బ్యాట్‌తో శ్రీలంకకు నిప్పుపెట్టేశాడు. ఆస్ట్రేలియా, ఇండియా, శ్రీలంక మధ్య కామన్‌వెల్త్ బ్యాంక్ సిరీస్ జరిగింది. ఒక్కో జట్టు మిగిలిన రెండు టీమ్స్‌తో తలో నాలుగు మ్యాచ్‌లు ఆడాలి. టీమిండియా ఆసిన్‌పై ఒక మ్యాచ్ గెలిచి మూడు ఓడింది. లంకపై ఒకటి ఓడింది, ఒకటి గెలిచింది, ఒక మ్యాచ్ టై అయింది. ఒక లంకతో ఒకే ఒక్క మ్యాచ్ మిగిలి ఉంది. ఆ మ్యాచ్‌లో గెలిస్తేనే టీమిండియా ఆ సిరీస్‌లో ఉంటుంది. అంటే తర్వాత ఆస్ట్రేలియా మూడు పైనల్స్‌లో తలపడి ఛాన్స్ సజీవంగా ఉంటుంది. అలాంటి ఎంతో కీలకమైన మ్యాచ్‌లో శ్రీలంక ముందుగా బ్యాటింగ్‌కు దిగి కేవలం 4 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి ఏకంగా 320 పరుగుల భారీ స్కోర్ చేసింది. లంక ఓపెనర్ తిలకరత్నే దిల్షాన్ 160, కుమార సంగాకర్ 105 పరుగులతో చెలరేగారు. టీమిండియా పైనల్ అవకాశాలు సజీవంగా ఉండేందుకు కేవలం మ్యాచ్ గెలిస్తే సరిపోదు.. 321 పరుగుల టార్గెట్ 40 ఓవర్లలోనే చేధించాలి. ఇంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో టీమిండియా 86 పరుగుల వద్ద రెండో వికెట్ కోల్పోయింది. సచిన్ టెండూల్కర్ 39 రన్స్ చేసి అవుట్ అయ్యాడు. అంతకంటే ముందు సెవ్సన్ 30 రన్స్ చేసి పెవిలియన్ చేరాడు. రెండో వికెట్ పడిన తర్వాత 23 ఏళ్ల కుర్ర విరాట్ కోహ్లి క్రిజ్‌లోకి వచ్చాడు. అప్పటికే గంభీర్ క్రిజ్‌లో ఉన్నాడు. ఇద్దరూ కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను నిర్మించారు. ఆ తర్వాత విరాట్ కోహ్లి తన విశ్వరూపం చూపించాడు. అప్పటి వరకు కోహ్లి అంటే బాగా ఉదాతాడు అనే పేరుంది కానీ, ఆ ఇన్నింగ్స్‌లో అతని ఆట చూసి ప్రపంచ క్రికెట్ ఆదిక్కిపడింది. మలింగా అనే లంక బౌలర్ అప్పటికే ప్రపంచంలోని హేమాహేమి బ్యాటర్లైన వణికిస్తున్నాడు. మలింగ్ కెరీర్ మొత్తంలో ప్రైమ్ టైమ్ అంటే ఆ ఏడాది. అలాంటి టైమ్‌లో మలింగా కొట్టాడు కోహ్లి.. అబ్బీ అది మామూలు కొట్టుడు కాదు. కోహ్లి దెబ్బకు ప్రపంచంలోనే టెస్ట్ ఫాస్ట్ బౌలర్‌గా ఉన్న మలింగా తన 10 ఓవర్ల కోట్లా కూడా పూర్తి చేయలేకపోయాడు. కేవలం 7.4 ఓవర్లలోనే ఏకంగా 96 పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు.

ఆసిన్‌తో మ్యాచ్‌కు ముందు ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌కు గుడ్ న్యూస్!

తొలిఅడుగు, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 కోసం యూనిస్ ఖాన్‌ను మెంటర్‌గా నియమించింది. అయితే, అతను పాకిస్తాన్ జట్టుతో పని చేయడాన్ని తిరస్కరించడం చర్చనీయాంశమైంది. అతని మార్గదర్శకత్వంలో ఆఫ్ఘనిస్తాన్ మరింత బలంగా తయారవుతుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. క్రికెట్ ప్రపంచం ఆఫ్ఘనిస్తాన్ అద్భుత ప్రదర్శనను ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తోంది. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 కోసం తమ జట్టుకు మార్గదర్శకత్వం చేయడానికి పాకిస్తాన్ మాజీ కెప్టెన్ యూనిస్ ఖాన్‌ను మెంటర్‌గా నియమించింది. అయితే, యూనిస్ ఖాన్ ఇంతకుముందు పాకిస్తాన్ క్రికెట్ జట్టుతో కలిసి పనిచేయాలని నిరాకరించాడు అని మాజీ క్రికెటర్ రషీద్ లతీఫ్ వెల్లడించాడు. లతీఫ్ మాట్లాడుతూ, యూనిస్ ఖాన్ ఆఫ్ఘనిస్తాన్ కోసం ఎటువంటి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు లేకుండా పని చేయడానికి అంగీకరించాడని, కానీ అదే సమయంలో పాకిస్తాన్ క్రికెట్‌కు సహాయపడటాన్ని తిరస్కరించాడని తెలిపారు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఈసారి పాకిస్తాన్‌లో జరుగుతున్నందున, ఆతిథ్య దేశానికి సంబంధించిన ఒక అనుభవజ్ఞుడైన ఆటగాడిని మెంటర్‌గా తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని శూజిడి% చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ నసీబ్ ఖాన్ పేర్కొన్నారు. 2023 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో భారత మాజీ ఆటగాడు అజయ్ జడేజా ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌కు మెంటర్‌గా ఉండగా, 2024 %%20 ప్రపంచ కప్‌లో వెస్టిండీస్ దిగ్గజం డ్వేన్ బ్రావో వారికి మార్గదర్శకత్వం చేశాడు. ఇంగ్లాండ్‌పై విజయంతో, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఇప్పుడు ఆస్ట్రేలియాతో కీలకమైన మ్యాచ్‌కు సిద్ధమవుతోంది. ఆ మ్యాచ్‌ను గెలిస్తే, ఇతర ఫలితాలపై ఆధారపడకుండా సెమీఫైనల్‌కు అర్హత సాధించగలదు. కోచ్ జోనాథన్ ట్రాట్ మాట్లాడుతూ, గత కొన్ని మ్యాచ్‌ల్లో ఆసిన్‌పై వారు మంచి పోటీ ఇచ్చిన కారణంగా, ఆ విజయం ఆఫ్ఘనిస్తాన్ జట్టుకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని



అందిస్తుందని అన్నారు. “ఆస్ట్రేలియాతో మేము మూడుసార్లు ఆడాం, ప్రతి మ్యాచ్‌లో పోటీతత్వాన్ని చూపించాం. కాబట్టి, మనం ఆ అనుభవం నుంచి చాలా నేర్చుకోవాలి. ఇకపై ఏ జట్టు ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌ను తేలికగా తీసుకోబోదు” అని ట్రాట్ పేర్కొన్నారు. అతని మాటలు ఆఫ్ఘన్ జట్టు గెలుపుపై ఉత్సాహాన్ని పెంచాయి. ఇప్పుడు ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో మరో సంచలన విజయాన్ని సమోదా చేయగలదా అని అందరూ ఎదురు చూస్తున్నారు. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ జట్టు గత కొన్ని సంవత్సరాల్లో అద్భుతమైన పురోగతి సాధించింది. ముఖ్యంగా, 2023 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో ఇంగ్లాండ్, పాకిస్తాన్, శ్రీలంక వంటి బలమైన జట్లను ఓడించడం ద్వారా వారు తమ సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకున్నారు. ఇప్పుడు, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలోనూ అదే విజయం సాధించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. యూనిస్ ఖాన్ మార్గదర్శకత్వంలో, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఆటగాళ్లు మరింత పటిష్టంగా తయారవుతున్నారు. ముఖ్యంగా రషీద్ ఖాన్, మహమ్మద్ నబీ, ఫజల్త్ ఫరూఖీ వంటి ఆటగాళ్లు అద్భుత ప్రదర్శన కనబరుస్తున్నారు. ఈ మ్యాచ్‌ల ద్వారా, వారు టాప్ జట్టుతో పోటీపడగలరు అనే విశ్వాసాన్ని క్రికెట్ ప్రపంచానికి అందించారు.

పాక్ బంగ్లా మ్యాచ్ వర్షార్పణం

తొలిఅడుగు, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా పాకిస్తాన్ బంగ్లాదేశ్ జట్ల మధ్య గురువారం జరగాల్సిన గ్రూప్ ఎ మ్యాచ్ వర్షం వల్ల ఒక్క బంతి కూడా పడకుండానే రద్దయ్యింది. ఈ టోర్నమెంట్‌లో వర్షం వల్ల మ్యాచ్ పూర్తిగా రద్దు కావడం ఇది రెండోసారి. ఇంతకుముందు రావల్పిండిలోనే సౌత్‌ఆఫ్రికాఆస్ట్రేలియా జట్ల మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ కూడా వర్షార్పణం అయ్యింది. తాజాగా పాక్ బంగ్లా మ్యాచ్ కూడా వరుణుడి బారిన పడి అర్ధాంతరంగా రద్దయ్యింది. ఈ మ్యాచ్‌లో కూడా టాస్ వేసే పరిస్థితి లేకుండా పోయింది. ఉదయం నుంచే రావల్పిండిలో ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షం కురుస్తూనే ఉంది. దీంతో మైదానం మొత్తం చిత్తడిగా మారింది. మధ్యలో కొంత సేపు వర్షం తగ్గుముఖం పట్టినట్టు కనిపించింది. కానీ కొద్ది సేపటికే మళ్లీ జోరందుకుంది. చివరికి చేసేదేమీ లేకుండా అంపైర్లు మ్యాచ్‌ను రద్దు చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. మ్యాచ్ రద్దు కావడంతో ఇరు జట్లకు చెరో పాయింట్ లభించింది. కాగా, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్‌లు ఇంతకుముందే సెమీ ఫైనల్ రేసు నుంచి నిష్క్రమించాయి. రెండు జట్లు భారత్,



న్యూజిలాండ్‌లతో జరిగిన మ్యాచ్‌ల్లో ఓ టుమి చవిచూశాయి. దీంతో టోర్నీ నుంచి వైదొలగక తప్పలేదు. కాగా, ఈ మ్యాచ్‌లో గెలిచి కాస్తయినా పరువును కాపాడుకోవాలని భావించిన ఆతిథ్యపాకిస్తాన్‌కు నిరాశే మిగిలింది.