



పలు డివిజన్ సమస్యలపై చర్చించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్

తొలి అడుగు, అక్టోబర్ 01, కుత్బుల్లాపూర్ :

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ తన నివాసం వద్ద పలు డివిజన్ లో సమస్యలపై కార్యవరణలో భాగంగా నియోజకవర్గం వర్గంలోని పలు డివిజన్ నాయకులు, ప్రజలను కలిసి వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.. అనంతరం పలు ఆహ్వానాలు, వినతిపత్రాలు స్వీకరించి సానుకూలంగా స్పందించారు.. ఈ సందర్భంగా కూన శ్రీశైలం గౌడ్ మాట్లాడుతూ... నియోజకవర్గంలో అన్ని డివిజన్ల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానన్నారు.. ప్రజా సంక్షేమం పట్ల మన ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తుంది అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గం ప్రజలు, నాయకులు, సంక్షేమ సంఘాల నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులతో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో బియ్యం బస్తాల అందజేత

తొలిఅడుగు, జనగామ, మార్చి 01 :

కీర్తిశేషులు తొట్టే మల్లయ్య షామీర్ పేట్ జ్ఞాపకార్థం వారి కుమార్తె దండ బోయిన మంజుల కుమారులు తొట్టే నర్సింగ్ యాదవ్ ,సంతోష్ యాదవ్ కడారి ధనలక్ష్మి, వర్మన్ అనాధ వృద్ధాశ్రమంలో రైస్ బ్యాగు పండ్ల పంపిణీ చేసి ఘనంగా తమ తండ్రిని స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మంతెన మణికుమార్ ముఖ్య సలహాదారుడు వంగ భీమ రాజు మాట్లాడుతూ ... అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆలోచన ఆశయం లో ప్రజలు యువత సందర్భం ఏదైనా కానీ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూ నిరాశ్రయులకు



అనాధలకు అండగా నిలబడుతూ మానవత్వాన్ని చాటుకుంటున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన తొట్టే మల్లయ్య కుటుంబానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. భారతదేశంలో

ఆకలి చావులు లేకుండా నియంత్రణ లక్ష్యంగా ప్రతీ ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలని ప్రజలకు, యువతకు పిలుపునిచ్చారు.

మద్ది ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు



తొలి అడుగు,

జంగారెడ్డిగూడెం, మార్చి

01 : ఏలూరు జిల్లా

జంగారెడ్డిగూడెం మండలం

గురవాయిగూడెం గ్రామం

నందు తెల్ల మద్ది చెట్టు

తీర్థంలో స్వయంబులై

వెలసిన శ్రీ మద్ది ఆంజనేయ

స్వామి వారి ఆలయం వద్ద

ఈరోజు శనివారం

సందర్భంగా ఆలయ ముఖ

మండపం పై శ్రీ స్వామివారి

ఉత్సవ మూర్తికి అర్చక

స్వాములు పంచామృత

అభిషేకం నిర్వహించారు. శ్రీ

స్వామివారి జన్మ నక్షత్రమైన

పూర్వభద్ర నక్షత్ర సందర్భంగా ఆలయ అప్రోత్తర మండపంపై

ప్రత్యేక పూలతో అలంకరించిన వేదికపై శ్రీ స్వామివారిని

అమ్మవార్లను ఆసీనులను చేసి అర్చక స్వాములు శాస్త్రాప్తకంగా

కళ్యాణ క్రతువు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధిక

సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు. ఆలయ సిబ్బంది భక్తులకు



ప్రసాదాలు అందజేశారు. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు స్వామివారి అన్న ప్రసాదం స్వీకరించారు. శ్రీ స్వామివారి దర్శనమునకు విచ్చేసిన భక్తులకు ఇటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ పర్యవేక్షకులు జవ్వాది కృష్ణ కొర గంటి రంగారావు పర్యవేక్షణలో తగిన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారిని ఆర్.వి చందన తెలిపారు.

చందా భాయ్ వైన్స్ పరిసర ప్రాంతాల్లో పేరుకుపోయిన చెత్త

- ఇబ్బందులు పడుతున్న కాలనీ వాసులు
- పట్టించుకోని మున్సిపల్ అధికారులు :



తొలిఅడుగు, ఆమనగల్,

మార్చి 01 : ఆమనగల్

మున్సిపాలిటీలో శాంతినగర్

కాలనీ కొన్ని రోజుల క్రితం

స్వచ్ఛభారత్ లోపించి కాలనీ

వాసులు చాలా ఇబ్బందులకు

గురి అవుతున్న నేపథ్యంలో

శాంతినగర్ కాలనీ వాసులు

చెత్త చెదారం చేరడం తో

పండులు,దోమల వల అనేక

వ్యాధులకు గురై ఇబ్బందులు

పడుతున్నారు.కానీ వైన్స్

పరిసర ప్రాంతాల్లో అక్కడి

ప్రాంతం వైన్స్ లో

ఉన్నటువంటి చెత్త చెదారం

ప్రధాన రహదారి కాలువ

ప్రాంతంలో వేయడం మూలాన పచ్చిపోయే ప్రయాణికులకు ప్రజలకు దురువాసన వెలువడి అక్కడి ప్రాంత ప్రజలకు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు సంభవించుచున్నవని కావున సంబంధిత అధికారులు కాల్య ప్రాంతంలో ఉన్నటువంటి ప్రధాన రహదారిలో బ్లీచింగ్ వేసి పరిసర కాలనీ వాసులు ఆరోగ్యవంతులు ఉండడానికి మున్సిపల్ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని కాలనీ వాసులు కోరుతున్నారు.

చివరి త్రైమాసికంలో

భారత జిడిపి వృద్ధిరేటు 6.2 శాతం



తొలిఅడుగు 2024- 25 సంవత్సరం చివరి త్రైమాసికం (అక్టోబర్ - డిసెంబర్)లో భారత వాస్తవ జిడిపి వృద్ధిరేటు 6.2 శాతం మేర సమోదాందని శుక్రవారం స్టాటిస్టిక్స్ అండ్ ప్రొగ్రామ్ ఇంప్లిమెంటేషన్ మంత్రిత్వశాఖ అధికారిక డేటా తెలిపింది. జులై - సెప్టెంబర్ త్రైమాసికం కంటే చివరి త్రైమాసికం (అక్టోబర్ - డిసెంబర్)లోనే ఎక్కువ జిడిపి వృద్ధిరేటు నమోదైంది. రెండో త్రైమాసికంలో 5.6 శాతం వృద్ధిరేటు నమోదైతే.. చివరి త్రైమాసికంలో 6.2 శాతం మేర సమోదాంది. అయితే ఆర్బిఐ ఈ త్రైమాసికంలో 6.8 శాతం మేర జిడిపి వృద్ధి రేటు సమోదా కావొచ్చని అంచనా వేసింది. ఆర్బిఐ అంచనా కంటే తక్కువగానే జిడిపి నమోదైంది. ఇక 2024-25 సంవత్సరానికి వాస్తవ జిడిపి వృద్ధిరేటు 6.6 శాతం మేర సమోదా కావొచ్చని ఆర్బిఐ అంచనా వేసింది. జనవరి - మార్చి త్రైమాసికంలో 7.2 శాతం జిడిపి వృద్ధి చెందుతుందని ఆర్బిఐ అంచనా వేసింది.

బాణాపురం బైపాస్ రోడ్డు పై అండర్ పాస్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలి

- 37వ రోజుకు చేరిన

సిపిఎం రిలే నిరాహార దీక్షలు

తొలిఅడుగు, జనగామ, మార్చి

01 : జనగామ పట్టణంలోని హైదరాబాద్ ఎస్టేట్ బైపాస్ రోడ్డు మీద అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని తప్పనిసరి వెంటనే నిర్మించాలని సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహార దీక్షలు శనివారం 37వ రోజు 5వ జనగాం జిల్లా కల్లుగీత కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి బాల్కు వెంకట మల్లయ్య దండ వేసి నిరాహార దీక్షలు ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేసి ప్రజల కష్టాలను తీర్చాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం మరియు అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం చాలా బాధాకరమని అన్నారు ఇప్పటికైనా ఎంపీ మరియు అధికారులు స్పందించి అండర్ పాస్ బ్రిడ్జి తక్షణమే ఇప్పాలి ఈ న్యాయమైన దీక్షలకు జనగామ జిల్లా కల్లుగీత కార్మిక సంఘం అండగా ఉంటుందని అన్నారు. ఇక్కడున్న మహిళలందరినీ ప్రజలను చైతన్యం చేసి జిల్లా వ్యాప్తంగా పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని అన్నారు ఇక్కడ మొత్తం మహిళలు ఉదయం లేచి మున్సిపల్ లో హోటల్లో పని చేసుకుని రాత్రి పూట ఇంటికి కాలునడకన వస్తుంటారు కాబట్టి వారి న్యాయమైన కోరికను అండర్పాస్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేయాలని వారు ప్రభుత్వాన్ని



డిమాండ్ చేశారు ఇక్కడ ఉండే ప్రజలు దళితులు మైనార్టీలు మహిళలు రోజువారీగా పని చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగి వారు కాబట్టి వారు పనికి వెళ్తు వస్తూ ఉన్న సమయంలో అనేకమైన ప్రమాదాలకు గురికాకుండా ఉండడం కోసం అండర్పాస్ బ్రిడ్జిని ఏర్పాటు చేయాలని వారు అన్నారు లేకపోతే వీరు చేస్తున్న రిలే నిరాహార దీక్షలకు ప్రజానాట్యమండలి కళాకారుల సంగం నుండి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉద్యమాలకు శ్రీకారం చుడతామని వారు హెచ్చరించారు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరిస్తూ వెంటనే ప్రభుత్వ కలెక్టర్ స్పందించి అండర్పాస్ బ్రిడ్జి నిర్మాణం కొరకు సాంక్షన్ చేయించాలని వారు అన్నారు. ప్రజల పక్షన నిలబడి అండర్ పాస్ బ్రిడ్జిని సాంక్షన్ చేయించాలని అన్నారు. ప్రజా సమస్యలు అండర్పాస్ బ్రిడ్జి నీ నిర్మించాలని వారు అన్నారు . అండర్పాస్ బ్రిడ్జి నిర్మించకపోతే కాలనీ ప్రజలకు గ్రామాల ప్రజలకు తీవ్రమైన నష్టం జరిగేటటువంటి ప్రమాదం ఉంది. ఇట్టి విషయం ఇప్పటికే ఉన్నత అధికారుల దృష్టికి

రాజకీయ పార్టీల దృష్టికి తీసుకుపోవడం జరిగింది ఈక్కుడ అండర్ పాస్ గురించి నిర్మాణం కోసం అన్ని పార్టీలను కలుపుకొని ఇక్కడ పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం నిర్వహిస్తాం ఇప్పటికైనా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ ప్రజల యొక్క విజ్ఞప్తి గుర్తించుకొని ప్రజల యొక్క బాధలను జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్మాణం చేయాలి ఏదైనా అభివృద్ధి జరిగిందని ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉండాలి తప్ప ప్రజలకు నష్టం చేసే విధంగా అభివృద్ధి కాదు అని అన్నారు ఈ రిలే నిరాహార దీక్ష తోటి ప్రభుత్వాలు స్పందించకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన పోరాటాలు కు రూపకల్పన చేసేమని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బూడిది ప్రశాంత్ దీక్షలు కూర్చున్నవారు శాఖ కార్యదర్శిలు బూడిది అంజమ్మ, కుంటి మురళి, శిరీష, సాయి, కీర్తి, అందాలు జాషువా విజయ, యాదమ్మ, లక్ష్మి, పద్మ సరసమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యూపీఐ లావాదేవీల్లో ఎన్నడూ లేనంత జోరు..

తొలిఅడుగు : భారతదేశంలో 2016లో చేసిన నోట్ల రద్దు తర్వాత తీసుకొచ్చిన యూపీఐ పేమెంట్లు రోజురోజుకూ ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయి. భౌతిక డబ్బు వినియోగాన్ని పరిమితం చేసేలా ఆర్బీఐ తీసుకున్న చర్యలు సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. ప్రతి రోజు వేలల్లో యూపీఐ ట్రాన్స్యాక్షన్లు జరుగుతున్నాయంటే వీటి వృద్ధి అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే గత నెల అంటే జనవరి 2025లో యూపీఐ లావాదేవీలు భారీగా పెరిగాయి. జనవరిలో యూపీఐ లావాదేవీలు 16.99 బిలియన్లను అధిగమించాయని, వీటి విలువ రూ. 23.48 లక్షల కోట్లను అధిగమించిందని ఇటీవల ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. గతంలో కంటే భిన్నంగా జనవరి 2025లో లావాదేవీలు నమోదయ్యాయని పేర్కొంది. 2023-24 సంవత్సరం యూపీఐ లావాదేవీలు నెలనెలకూ మెరుగుపడుతున్నాయని వివరించింది. భారతదేశ డిజిటల్ చెల్లింపు వ్యవస్థకు యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ ఫేస్ (యూపీఐ) మూలస్తంభంగా ఉంది. దేశవ్యాప్తంగా 80 శాతం రిటైల్ చెల్లింపులు యూపీఐ ద్వారా జరుగుతున్నాయంటే యూపీఐ క్రేజ్ను అర్థం చేసుకోవచ్చు. 2023-24 సంవత్సరానికి మొత్తం యూపీఐ లావాదేవీల పరిమాణం 131 బిలియన్లను దాటింది. అలాగే వీటి విలువ రూ. 200 లక్షల కోట్లను దాటింది. యూపీఐ వాడుకలో సౌలభ్యం, భాగస్వామ్య బ్యాంకులు, ఫిన్ టెక్ ప్లాట్ ఫారమ్ల పెరుగుతున్న నెట్ వర్క్తో కలిపి దేశవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది వినియోగదారులు యూపీఐను రియల్-టైమ్ చెల్లింపులకు సంబంధించిన ప్రాధాన్యత మోడ్రాగా మార్చిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జనవరి 2025 నాటికి 80కి పైగా యూపీఐ యాప్లు, 641 బ్యాంకుల ద్వారా ఈ స్థాయి యూపీఐ లావాదేవీలు సాధ్యమయ్యాయని వివరిస్తున్నారు. 2025 జనవరి వరకు మొత్తం యూపీఐ లావాదేవీల్లో పీపుల్ టు మర్చంట్ (పీ2ఎం) లావాదేవీలు 62.35 శాతం ఉన్నాయి. అలాగే పీ2పీ లావాదేవీలు 37.65 శాతం ఉన్నాయని ఆర్థిక శాఖ తెలిపింది. 2025 జనవరిలో పీ2ఎం లావాదేవీల సంఖ్య 62.35 శాతానికి చేరుకుంటే ఈ లావాదేవీల్లో 86 శాతం రూ. 500 కంటే చిన్న మొత్తాలే ఉన్నాయని తెలిపింది. తక్కువ విలువ చెల్లింపులకు కూడా యూపీఐ పని చేస్తుందనే నమ్మకం ప్రజల్లో కలగడం వల్లే ఈ లావాదేవీలు పెరిగాయని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.

రాష్ట్ర తొలి మహిళా మంత్రి మాసూమా బేగం

తొలిఅడుగు : కాలం ఏదైనా సమాజంలో, మిగతా మతాల కన్నా ముస్లిం సమాజంలో ఇస్లాం మతంలో స్త్రీల పరిస్థితి పూర్తి భిన్నమైంది. మతాలన్నీ స్త్రీని, పురుషుని తర్వాతనే రెండవ స్థానంలో పరిగణిస్తున్నప్పటికీ, ఇస్లాం మతం స్త్రీని పరదా చాటు వ్యక్తిగా చూసింది. పరాయి పురుషు ల కంటపడటమే నేరంగా కట్టడి విధించింది. పరదా అంటే కొన్ని వర్గాలలో మహిళలు వారి దేహాన్ని కనపడకుండా కప్పుకొనే సాంప్ర దాయ ఆచారం. కొన్ని ప్రాంతాలలో స్వచ్ఛందంగా, మరి కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆంక్షల నేపథ్యంలో మహిళలు స్వేచ్ఛగా మసలే హక్కును కోల్పోయారు. బురఖా అనేది ఇస్లాం మత ఆచారాలకు చిహ్నంగా మతపరమైన ఆంక్షలను విధిస్తుంది. అలా పరదా చాటు ముస్లిం స్త్రీలు సమాజంలో మిగతా వర్గాల స్త్రీల కన్నా ఎక్కువగా మత ఆచారాలు, పురుషాధిపత్యం విధించిన ఆచారాలు, ఆంక్షల వల్ల అణచి వేతకు, నిర్బంధానికి గురి కావలసి వచ్చింది. మహిళలను మతపరమైన కార్యక్రమాలకు అనుమతించినప్పటికీ, శతాబ్దాలుగా ఎక్కువగా నిర్బంధాన్ని, ఆంక్షలనూ ఎదుర్కొన్నారు. ముస్లిం మహిళల విద్య విషయంలో...మదరసాల్లో విద్యా భ్యాసం కేవలం మగవారికే అందుబాటులో ఉన్నా, పట్టణాలు, నగరాల్లో ప్రాముఖ్యత కలిగిన కుటుంబాల స్త్రీలకు ఇళ్ళు, ఆంతరంగిక ప్రదేశాల్లో విద్య నేర్పేవారు, మహిళలు మత గ్రంథాలను, వ్యవహారికంగా పనికి వచ్చే నైపుణ్యాలను పెద్దల నుంచి, ఒకరి నుంచి ఒకరూ నేర్చుకునే వారు. అలా పరదా ధరించే

సంప్రదాయం మాటున... సమాజంలో స్వేచ్ఛగా తిరిగే అవకాశాలు మృగ్యమైన కాలంలో, ఇంటి బయటకు రాని సాంఘిక కట్టుబాట్ల ఆంక్షల నేపథ్యంలో ఉన్నత చదువులు చదివే సాహసం చేయడమే కాకుండా ప్రజా సంబంధాలు అధికంగా ఉండే రాజకీయాల్లోనూ ముందుకు సాగడం సామాన్యమైన విషయమేమీ కాదు. అలా విద్యా వేత్త కావడమే కాకుండా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో తొలి మహిళా మంత్రిగా చరిత్ర పుటల్లోకి ఎక్కిన మాసూమా బేగం. దేశంలో మంత్రి పదవిని అధిష్టించిన తొలి ముస్లిం మహిళ కూడా ఆమెనే కావడం విశేషం. మాసూమా బేగం (అక్టోబరు 7, 1901 - మార్చి 2, 1990) సంఘ సేవకురాలు. సమైక్య ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో తొలి మహిళా మంత్రి. దేశంలో మంత్రి పదవిని అధిష్టించిన తొలి ముస్లిం చిన తొలి ముస్లిం మహిళ కూడా ఆమెనే. హైదరాబాద్ అయిన మాసూమా బేగం చిన్నప్పట్నుంచే సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేవారు. మసూమా బేగం 1901, అక్టోబరు 7 న హైదరాబాదులో విద్యావంతుల కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆమెకు చిన్నతనం నుండి సంఘ సేవలో ఆసక్తి మెండుగా ఉండేది. మసూమా విద్యాభ్యాసం మహబూబీయా బాలికల పాఠశాలలో జరిగింది. ఆమె 20 సంవత్సరాల వయసులో 1921లో తల్లి తయ్యబా బేగం మరణించడంతో, తల్లిచే స్థాపించబడిన “అంజుమన్ -ఏ - ఖవాతీన్” అనే జాతీయ మహిళా సంస్థకు అధ్యక్షురాలిగా ఎన్నికయ్యారు. 1922లో ఆమె ఆక్స్ ఫర్డులో విద్యను అభ్యసించి స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చిన తమ కజిన్ హుసేన్ అలీఖాన్ ను పెళ్ళి చేసు కున్నారు. అమె భర్త

డాక్టర్ హుసేన్ అలీ ఖాన్ ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయంలో ఆంగ్ల శాఖా ధిపతిగా పనిచేశారు. 1927లో హైదరా బాదులో ఏర్పడిన అఖిల భారత మహిళా సంస్థ యొక్క ఆంధ్ర శాఖ కార్యదర్శిగా తరువాత అధ్యక్షురాలిగా పనిచేశారు. తల్లి ద్వారా సరోజినీ నాయుడుతో పరిచయం కలిగిన పరిచయం చిరకాలం నిలిచి పోగా, ఆమె సాహచర్యంతో, 1928లో బొంబాయిలో తొలిసారిగా నిర్వహించిన అఖిల భారత మహిళా సదస్సులో ఆమె పాల్గొనడం జరిగింది. హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలో 1952లో జరిగిన ఎన్నికల్లో శాలిబండ నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేసి అసెంబ్లీలో అడుగు పెట్టారు. బూర్గుల రామకృష్ణారావు ముఖ్య మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ గా పని చేశారు. ఆంధ్ర, హైదరాబాద్ రాష్ట్రాలు విలీనం తర్వాత ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 1957లో జరిగిన తొలి ఎన్నికల్లో పత్తర్ గట్టి నుంచి ఎమ్మెల్యేగా విజయం సాధించారు. నీలం సంజీవరెడ్డి మంత్రివర్గంలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖా మంత్రిగా విధులు నిర్వర్తించారు. 1960 జనవరిలో రాష్ట్ర మలి ముఖ్య మంత్రి దామోదరం సంజీవ య్య ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా చేరారు. 1962లో తిరిగి పత్తర్ ఘట్టి నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి స్వతంత్ర అభ్యర్థి సలావుద్దీన్ ఒవైసీ చేతిలో ఓటమి చవి చూశారు. ప్రపంచంలో ద్వేషం, అసూయ నిర్మూలించేందుకు ఐక్యరాజ్య సమితి ఏర్పాటు చేసిన సంఘంలో ఆమె సభ్యురాలుగా ఉన్నారు. మసూమా బేగం 1990, మార్చి 2 న హైదరాబాదులో మరణించారు.

సంపాదకీయం

భారత కోకిల సరోజినీ దేవి

దేశం బానిసత్వ నియంతృత్వ సంకెళ్ళ నుంచీ విముక్తి పొంది స్వతంత్ర్య స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్యాలతో జీవించాలన్న మహాత్తర ఆశయం ఉన్నవారు దేశ చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచి పోయారు. అటువంటి వాటిలో పురుషులే కాక, ఏ రంగంలోనూ, తీసిపోరని నిరూపించిన వీరమహిళలు మన దేశంలో చాలా మంది పుట్టారు. అటువంటి వారిలో శ్రీమతి సరోజినీ నాయుడు కూడా ఒకరు.భారత కోకిలగా ప్రసిద్ధి చెందిన కవయిత్రి . సరోజినీ దేవి 1925డిసెంబరులో కానుపూరులో జరిగిన అఖిల భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మహాసభలకు తొలి మహిళా అధ్యక్షురాలు, స్వతంత్ర భారతదేశపు తొలి మహిళా గవర్నరు కూడా. బెంగాలీయుల ఆడపడుచు, తెలుగు వారి కోడలు.. సరోజినీ పన్నెండో ఏట మద్రాస్ యూనివర్సిటీ మెట్రిక్యులేషన్ పరీక్షలో ప్రథమురాలిగా నిలిచి పలువురి ప్రశంసలందుకుంది. 13సంవత్సరంలోనే ది లేడీ ఆఫ్ ద లేక్ పేరున 1300 పంక్తుల కవితను ఆరు రోజుల్లో రాసింది. సరోజినీ దేవి చటోపాధ్యాయ హైదరాబాదులో శ్రీమతి సరోజినీ నాయుడు అఫోరనాథ్ చటోపాధ్యాయ, వరద సుందరీ దంపతులకు 1879 ఫిబ్రవరి 13న వారి ప్రథమ సంతానంగా ఒక బెంగాలీ బ్రాహ్మణ కుటుంబములో జన్మించింది. తండ్రి అఫోరనాథ్ చటోపాధ్యాయ తూర్పు బెంగాల్ కు చెందిన గొప్పవిద్యావేత్త, డా.ఆఫ్ సైన్స్ డిగ్రీని పొందిన మొదటి భారతీయుడు. నిజాం కాలేజీ స్థాపకుడు, శాస్త్రవేత్త, తత్వవేత్త. తల్లి భువనసుందరి దేవి ఒక కవయిత్రి. చిన్నతనం నుంచీ ఆమెకు ఇంగ్లీషు భాషమీద చాలా మక్కువ ఉండేది. ఇంగ్లీషు మాట్లాడాలని ఆమె ఎంతగానో ప్రయత్నిస్తూండేది. ఆ పట్టుదలా, ధ్యేయాలతోనే ఇంగ్లీషు భాషను ఎంతో శ్రద్ధగా అభ్యసించింది. సెయింట్ జార్జ్ గ్రామర్ స్కూల్ లో చదువుకుంది. పదకొండో సంవత్సరం వచ్చేసరికి ఆమె అనర్గళంగా ఇంగ్లీషు మాట్లాడి అందరినీ ఆశ్చర్య చకితుల్ని చేసింది. ఆ వయసులోనే ఇంగ్లీషులో రచనలు ఆరంభించింది. ఆమె పన్నెండవ ఏట మదరాసు విశ్వవిద్యాలయం మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తి చేయగలిగిందంటే ఆమె చురుకైన తెలివితేటలూ, విద్య యందు ఆమెకు గల భక్తి భావం మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. సరోజినీ పదమూడవ యేట చాలా పెద్ద రచన రచించింది. దానిపేరు సరోవరరాణి. అది పదమూడు పందల పంక్తులతో నిండిన అతి చక్కని రచన. తాను చెప్పదలచుకున్న విషయము ఇతరలకు హృదయాలకు హత్తుకుని ఆలోచింపజేసే విధంగా కమ్ముని శైలిలో చిన్న తనం నాడే రచనలు ప్రారంభించిన ఆమెలోని ప్రత్యేకతలు గ్రహించిన నిజాం సవాబు ఆమె యందు గల అభిమానంతో ఆమెను విదేశాలకు పంపాలని నిర్ణయించుకుని, ఆమె వివిధ శాస్త్రాలలో పరిశోధన చేసేందుకు ప్రోత్సాహమిస్తూ ఆమెకు ప్రతి సంవత్సరం నాలుగువేల రెండు పందల రూపాయలు విద్యార్థి వేతనంగా ఇచ్చేందుకు కూడా అంగీక రించారు. సరోజినీ కవితలని చదివి, మెట్రిక్యులేషన్లో మొదటి స్థానాన్ని తెచ్చుకున్న ఆమె ప్రతిభని గుర్తించిన హైద్రాబాద్ నిజామ్ ప్రభువు విదేశాల్లో చదువుకి ఉపకార వేతనం ఇచ్చారు. కానీ అనారోగ్య కారణంగా రెండు సంవత్సరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవలసి వచ్చింది. ఆ రెండు సంవత్సరాలు పుస్తక పఠనంలోనే గడిపి అపారమైన జ్ఞానాన్ని సముపార్జించారు.ఆ కాలంలోనే పదహారేళ్ళ వయసులో సరోజినీ పై చదువులకు లండన్ ప్రయాణమై వెళ్ళారు. లండన్లోనే ప్రముఖ కవులైన ఎడ్వండ్ గాస్, ఆర్థర్ సైముస్ పరిచయం కలిగింది. ప్రథమ కవితా సంకలనం “గోల్డెన్ థ్రెష్ హోల్మ్”లో మూడు ప్రక్రియలూ ఉన్నాయి. ఆ సంకలనం రూపొందడానికి ఆర్థర్ సైముస్ ముఖ్య కారకులు. ఆర్థర్ సైముస్ ప్రోత్సాహంతో మొదటి కవితా సంకలనం వెలువడింది. 1915 వ సంవత్సరం బొంబాయిలో జరిగిన కాంగ్రెస్ మహాసభ లకూ, 1916 లో జరిగిన లక్నో కాంగ్రెస్ సభలలో ఆమె పాల్గొనటం జరిగింది. ఆనాటి కాంగ్రెస్ భావాలు చాలా ఆదర్శంగా ఉండేవి. సరోజినీనాయుడు భారత దేశములో గల ముఖ్యమైన, నగర, పట్టణాలు తిరుగుతూ స్వాతంత్ర్యోద్యమ ఉపన్యాసాలిచ్చి, ప్రజలతో భాష విప్లవము వచ్చేందుకు కారకురాలయినది. సరోజినీ నాయుడు1930లో ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో మహాత్మాగాంధీతో పాటు పాల్గొన్నది. ఆమె మద్రాసులో చదువుకున్నది. చదువు పూర్తయిన తర్వాత 19 సంవత్సరాల వయసులో ఆయనను కులాంతర వివాహము చేసుకున్నది. కులాంతర వివాహములకు సమాజము చాలా వ్యతిరేకముగా ఉన్న ఆ రోజుల్లో సరోజినీ గోవిందరాజులు నాయుడును చట్టము ప్రకారము 1898 డిసెంబర్ 2న మద్రాసులో పెళ్ళి చేసుకున్నది. ఈ వివాహాన్ని కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు జరిపించారు. నాయుడు దంపతులకు నలుగురు పిల్లలు కలిగారు: జయసూర్య, పద్మజ, రణధీర, లీలామణి. ఆమె మొదటి1905లో కవిత్యం గోల్డెన్ థ్రెష్లో ఇంగ్లీషులో కవిత్యం రాసింది. నైటింగేల్ ఆఫ్ ఇండియాగా ప్రపంచపు ప్రఖ్యాత గడించింది. తర్వాత ది బర్డ్ ఆఫ్ టైం, ది ట్రోకెన్ బింగ్, పాలంక్వెస్ బేరర్స్ ఆమె కవితల్లో కొన్ని. జాన పద గేయాల్లో అత్యంత ప్రాముఖ్యమైన “పాలంకిన్ బియర్స్” ఉంది. కవికోకిల కవితలలో గేయాలు, గీతాలు, పద్యాలు ఉన్నాయి. పురోగతిని, స్వచ్ఛమైన స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్య జీవితాలను వాంఛించిన పురుష కవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ మాదిరిగా స్త్రీయై ఉండి కూడా జాతి విమోచనానికి శాయశక్తులా అహోరాత్రులు కృషి చేసిన త్యాగ పూరిత కవయిత్రి శ్రీమతి సరోజినీనాయుడనటంలో యే మాత్రము సందేహం లేదు.1908లో మూసీనదికి వరదలు సంభవించిన సమయంలో చేపట్టిన సేవాకార్యక్రమానికి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం “కైజార్ ఎ హిందూ” స్వర్ణ పతకాన్ని బహుకరించింది. భారతీయ ప్రతినిధిగా 1931 వ సంవత్సరంలో లండన్ రౌండ్ టేబిల్ కాన్ఫరెన్స్ కు వెళ్ళింది. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో 1942 లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వాన్నిదెరించి ఎన్నో రకాలుగా స్వాతంత్ర్య పోరాటం సాగించిందామె. అందుకు ఫలితంగా అరెస్టు చేయబడి, దాదాపు 1945 వరకు దుర్భర కారాగారవాస జీవితం నవ్వుతూ అనుభవించింది. తండ్రి మరణాంతరం రచించిన విషాద కవితలు ఈమెకు కైసర్-ఇ-హింద్ బంగారు పతాకాన్ని సాధించి పెట్టింది. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత దేశంలో అతిపెద్ద అప్పటి రాష్ట్రం ఉత్తరప్రదేశ్ కు గవర్నరుగా నియమించ బడింది. హైదరా బాదులో తాను నివసించిన ఇంటికి తన మొదట కవితా సంకలనం పేరునే స్వర్ణ ప్రాంగణంగా” ఎన్నుకొన్నది. ఆమె 1949 మార్చి 2న లక్నోలో మరణించినది. ఈమె జ్ఞాపకార్థం భారత ప్రభుత్వం 1964 ఫిబ్రవరి 13న ఆమె చిత్రంతో ఒక తపాలబిళ్ళను విడుదల చేసింది. ఆమెపై అభిమానంతో హైదరాబాదులో సికింద్రాబాద్ లో ఒక వీధికి సరోజినీ దేవి రోడ్డు” అని నామకరణం చేసారు. ఈమె పేరున హైదరాబాదులో సరోజినీ కంటి ఆసుపత్రిని కూడా స్థాపించారు. ఆమె విలువైన వస్తువులు ఇప్పటికీ సాలార్ జంగ్ మ్యూజియంలోను, జాతీయ పురావస్తు ప్రదర్శనశాల లోనూ భద్రంగా ఉన్నాయి.

వరంగల్ వాసులకు గుడ్‌న్యూస్ చెప్పిన కేంద్ర సర్కార్..

తొలిఅడుగు : ప్రాంతీయ అనుసంధానానికి మార్గం సుగమం చేసిన కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలంగాణ విమానయాన రంగంలో చారిత్రాత్మక ప్రోత్సాహాన్ని అందించారు. దీంతో వరంగల్ విమానాశ్రయంతో ప్రాంతీయ అభివృద్ధికి మార్గం సుగమమైంది. దీంతో ముమునూరు విమానాశ్రయం పునరుద్ధరణకు సిద్ధమైంది. ప్రాంతీయ అనుసంధానాన్ని మెరుగు పరచడంతో పాటు కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు కృషితో వరంగల్‌లో విమానాశ్రయం పునరుద్ధరణకు సిద్ధమైంది. ప్రాంతీయ అనుసంధానాన్ని బలోపేతం చేసేందుకే మైలురాయిగా నిలువనుంది. ఈ మేరకు పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు వరంగల్‌లోని ముమునూరు విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి పవ్వుజెండా ఊపారు. ఈ దశలో జీఎంఆర్ హైదరాబాద్ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ లిమిటెడ్ ద్వారా నిర్వహించనున్నారు. ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న వరంగల్ ఎయిర్ పోర్టుకు లైన్ క్లియర్ చేసింది. ఈ ఆమోదం రాష్ట్రానికి కీలకమైన మైలురాయిని సూచిస్తుంది. ఆర్థిక వృద్ధిని పెంచి, మౌలిక సదుపాయాలను వేగవంతం చేయడంలో ఎన్నీది ప్రభుత్వ చిత్తవృద్ధిని ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు గుర్తు చేశారు. వరంగల్‌కు ప్రధాన ప్రాంతీయ కేంద్రంగా మారేందుకు అపారమైన అవకాశాలు ఉన్నాయని.. వాణిజ్యం, పర్యాటకం, స్థానిక ఉపాధికి కొత్త అవకాశాలను తీసుకురావడానికి, వేగవంతంగా పనులు చేపట్టేందుకు నిర్ధారించడానికి కట్టుబడి ఉన్నామని తెలియజేశారు.

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి 2024 నవంబర్ 5న పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రికి రాసిన లేఖలో.. ఎయిర్‌పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా సహకారంతో ఉడాన్ పథకం కింద



విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి తెలంగాణ రాష్ట్ర మద్దతును పునరుద్ఘాటించారు. రాష్ట్రం ఇప్పటికే భూసేకరణ ప్రారంభించడంతో పాటు.. 280.30 ఎకరాల స్థలానికి గాను రూ.205 కోట్లు కేటాయించింది. విమానాశ్రయం పూర్తయితే.. ఈ విమానాశ్రయం ఎయిర్‌బస్ 320, బోయింగ్ 737 కేటగిరీ విమానాలను నిర్వహించగలదని భరోసా ఇచ్చింది. వరంగల్ విమానాశ్రయం పనులు వేగవంతంపై రాష్ట్ర అభ్యర్థనకు ప్రతిస్పందిస్తూ.. కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు జీఎంఆర్ హైదరాబాద్ విమానాశ్రయం నుంచి నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికేట్ (ఎన్‌ఓసీ) మంజూరు చేయించారు. రాయితీ ఒప్పందంలోని క్లాజ్ 5.2 ప్రకారం 150 కిలోమీటర్ల ప్రత్యేకత పరిమితిని రద్దు చేసినట్లు నిర్ధారించారు. అయితే ఈ సడలింపు కేవలం ముమునూరు విమానాశ్రయానికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ప్రత్యేక జోన్‌లోని భవిష్యత్తు ప్రాజెక్టులపై ప్రభావం చూపదు. కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ ఆదేశాల మేరకు అవసరమైన రెగ్యులేటరీ క్లియరెన్సెలను స్వీకరించిన

అనంతరం కొనసాగడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్‌తో ఎయిర్ పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా మౌలిక సదుపాయాల ప్రణాళికను ప్రారంభించింది. వరంగల్ విమానాశ్రయం కార్యాచరణ తెలంగాణ అభివృద్ధిలో కీలకంగా మారుతుందని, ప్రాంతీయ అభివృద్ధి, పర్యాటకం, వాణిజ్య అవకాశాలను పెంపొందించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు భారత విమానయాన రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో తన అంకితభావాన్ని పునరుద్ఘాటించారు. ఈ విమానాశ్రయం కేవలం మౌలిక సదుపాయాల కంటే.. వరంగల్, పరిసర ప్రాంతాల అభివృద్ధికి మార్గం కానుంది. రామ్మోహన్ నాయుడు చురుకైన నాయకత్వం, రాష్ట్ర %-% కేంద్ర అధికారుల సమన్వయ ప్రయత్నాలతో, వరంగల్ విమానాశ్రయం భారతదేశ ప్రాంతీయ అనుసంధానంలో కీలకంగా మారనుంది. తెలంగాణకు ఉజ్వలమైన, మరింత అనుసంధానించబడిన భవిష్యత్తును వాగ్దానం చేస్తుంది.

28 ఏళ్ళలో అతిపెద్ద పతనం.. 5నెలల్లో రూ.91.13 లక్షల కోట్లు ఆవిరి..!

తొలిఅడుగు భారత స్టాక్ మార్కెట్ పతనం కారణంగా దేశ పెట్టుబడిదారులే కాదు, ప్రపంచ పెట్టుబడిదారులు కూడా ఆందోళన చెందుతున్నారు. నిజానికి, అక్టోబర్ నుండి మార్కెట్ కఠినమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటోంది. ఈ దూకుడుకు కట్టడి సంతకాలు కనిపించడం లేదు. ఫిబ్రవరి నెల కేవలం 28 రోజులు మాత్రమే అయినప్పటికీ, ఈ 28 రోజుల్లో పెట్టుబడిదారులు స్టాక్ మార్కెట్ నుండి దాదాపు రూ.41 లక్షల కోట్లు కోల్పోయారు. ఫిబ్రవరి చివరి ట్రేడింగ్ రోజు అంటే శుక్రవారం(ఫిబ్రవరి 28), భారత స్టాక్ మార్కెట్‌లో భారీ అమ్మకాలు కనిపించాయి. ఉదయం ట్రేడింగ్‌లోనే నిష్ఠి, సెన్సెక్స్ తీవ్ర క్షీణతను నమోదు చేశాయి. నిష్ఠి 50 పాయింట్లు పడిపోయి 22,433 వద్ద దిగువన ప్రారంభమైంది. ఆపై 400 పాయింట్లకు పైగా పడిపోయి, ఇంట్లాడే కనిష్ట స్థాయి 22,120ని తాకింది. అదే సమయంలో, సెన్సెక్స్ 74,201 స్థాయిలో ప్రారంభమైంది. తరువాత ఇంట్లాడేలో కనిష్ట స్థాయి 73,173 ను తాకింది. చివరికి 1,400 పాయింట్లకు పైగా క్షీణతను నమోదు చేసింది. బ్యాంక్ నిష్ఠి కూడా 48,437 వద్ద దిగువన ప్రారంభమైంది. ఆపై ఇంట్లాడేలో 48,078 కనిష్ట స్థాయిని తాకి 1.30 శాతం పడిపోయింది. భారత స్టాక్ మార్కెట్ పతనం గురించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చ జరుగుతోంది. భారత స్టాక్ మార్కెట్ 28 సంవత్సరాలలో అతిపెద్ద పతనాన్ని చూస్తోంది. పంచక 5 రోజులు అయినప్పటికీ, స్టాక్ మార్కెట్ గత 5 నెలలుగా ఈ పంచకను ఎదుర్కొంటోంది. స్టాక్ మార్కెట్లో ఈ గందరగోళం గత ఏడాది అక్టోబర్ నెల నుండి కొనసాగుతున్నప్పటికీ, ఫిబ్రవరి నెల స్టాక్ మార్కెట్‌కు మృత్యుఘోషగా మారింది. ఫిబ్రవరి నెలలోనే దాదాపు రూ.41 లక్షల కోట్ల నష్టం వాటిల్లింది. జనవరి 31న బిఎస్ఇ మార్కెట్ క్యాప్ రూ.4,24,02,091.54 లక్షల కోట్లు, ఫిబ్రవరి నెల 28 రోజుల్లో మధ్యాహ్నం 1.15 గంటల వరకు రూ.40,80,682.02 కోట్ల నష్టం వాటిల్లింది. గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, జనవరి నెలలో రూ.17,93,014.9 లక్షల కోట్ల నష్టం సంభవించింది. డిసెంబర్‌లో పెట్టుబడిదారులు రూ.4,73,543.92 లక్షల కోట్లు



నష్టపోయారు. నవంబర్ గురించి మాట్లాడుకుంటే, పెట్టుబడిదారులు దాదాపు రూ.1,97,220.44 లక్షల కోట్ల లాభం ఆర్జించిన ఏకైక నెల ఇదే. ఫిబ్రవరి తర్వాత అత్యంత దారుణమైన నెల అక్టోబర్. అక్టోబర్‌లో బిఎస్ఇ మార్కెట్ క్యాప్ రూ.29,63,707.23 లక్షల కోట్లు తగ్గింది. 1996 తర్వాత వరుసగా 5 నెలలు మార్కెట్ క్షీణతను చూడటం ఇదే మొదటిసారి. గతంలో, 1996 సంవత్సరంలో మార్కెట్‌లో ఇటువంటి పరిస్థితి కనిపించింది. అక్టోబర్ నెల నుండి స్టాక్ మార్కెట్ నిరంతర క్షీణతను చూస్తోంది. డేటా ప్రకారం, సెన్సెక్స్ 4,910.72 పాయింట్లు, అంటే 5.82 శాతం క్షీణించింది. నిష్ఠి 1,605.5 అంటే 6.22 క్షీణించింది. నవంబర్ నెలలో సెన్సెక్స్ 0.52 శాతం అంటే 413.73 పాయింట్లు పెరిగింది. మరోవైపు, నిష్ఠి 0.31 శాతం అంటే 74.25 పాయింట్లు క్షీణించింది. డిసెంబర్ నెలలో సెన్సెక్స్ 1,663.78 పాయింట్లు లేదా 2.08 శాతం పడిపోయింది. నిష్ఠి 486.3 పాయింట్లు అంటే 2.01 శాతం క్షీణించింది. జనవరి నెలలో క్షీణత కాలం కనిపించింది. సెన్సెక్స్ 638.44 పాయింట్లు (0.82 శాతం) క్షీణించగా, నిష్ఠి 136.4 పాయింట్లు (0.58 శాతం) క్షీణించింది.



గంటల తరబడి కూర్చోవడం

ధూమపానం చేసినంత ప్రమాదకరం..!

తొలిఅడుగు,

ఆరోగ్యం : గంటల తరబడి కూర్చుని పని చేస్తున్నారా? అయితే మీ ఆరోగ్యం కాస్త రిస్క్‌లో పడినట్టే. అంతేకాదు.. మీరు అలసిపోయినప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం ముఖ్యం. కానీ మీరు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. మీరు ఎక్కువసేపు కూర్చుంటే ఏమవుతుందో తెలిస్తే షాక్ అవుతారు.? దాని దుష్ప్రభావాలను ఎలా



తగ్గించాలి..? ఇటీవల ఉన్న అధ్యయనాలు ఎక్కువ సమయం కూర్చుని ఉండడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని సూచిస్తున్నాయి. దీనిలో ముఖ్యంగా వెన్ను నొప్పి, డయాబెటిస్, హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి. ప్రతిదీ చాలా వేగంగా కదిలే యుగంలో మనం జీవిస్తున్నాము. ఏ చిన్న పనినైనా సరే.. వేగంగా, క్షణాల్లో జరిగిపోవాలని కోరుకుంటారు. కానీ, ఈ వేగవంతమైన ప్రపంచం ప్రజలను కుర్చీకి కట్టివేసింది. నేటి ఆధునిక పని విధానంతో ఒకే చోట 9 నుంచి 10 గంటలు కూర్చుని గడుపుతున్నారు చాలా మంది. దీని వలన శరీరం తుప్పు పట్టి అనేక వ్యాధులకు నిలయంగా మారుతోంది. అవును మీరు చదివింది నిజమే..మీరు ఎక్కువసేపు కూర్చుంటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? మీరు అలసిపోయినప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం ముఖ్యం. కానీ, మీరు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. ఆఫీసులో ఎక్కువ పని గంటలు ఉన్నా లేదా ఇష్టమైన పో చూస్తున్నా, మనలో చాలామంది ఎక్కువ సమయం కూర్చునే ఉంటారు. ఇటీవలి అనేక అధ్యయనాలు ఎక్కువ కాలం పాటు వ్యాయామం లేకపోవడం బరువు పెరగడానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా గుండె జబ్బులు, మధుమేహం,

ఇతర తీవ్రమైన వ్యాధులకు కూడా ప్రధాన కారణమని స్పష్టమైన ఆధారాలను గుర్తించాయి. బయోవా విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం, మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి శారీరక శ్రమ అవసరం. ఈ అధ్యయనం వ్యాయామ వైటల్ సంకేతాలు సర్వే ఆధారంగా రూపొందించబడింది. ఇది రెండు ప్రశ్నల ద్వారా శారీరక శ్రమ స్థితిని అంచనా వేస్తుంది. ఇందులో, 40,000 కంటే ఎక్కువ మంది రోగుల డేటాను సమీక్షించారు. శారీరకంగా చురుకైన ఉండే రోగుల గుండె ఆరోగ్యం చాలా మెరుగ్గా ఉంది. వారి రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, చక్కెర అదుపులో ఉన్నాయి. అదే సమయంలో, ఎక్కువసేపు కూర్చున్న లేదా ఎటువంటి కార్యకలాపాలు చేయని రోగులలో ఊబకాయం, నిరాశ, గుండె జబ్బులు కనుగొనబడ్డాయి. దీనితో పాటు ఈ వ్యక్తులలో 19 రకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. మీరు రోజులో ఎక్కువ సమయం కూర్చునే గడుపుతుంటే, దాని దుష్ప్రభావాలను నివారించడానికి ప్రతి 30 నిమిషాలకు నడవడం చేయండి. ఇది మంచిది.. అలాగే, ఉదయం లేదా సాయంత్రం అరగంట పాటు డ్రైవింగ్, యోగా లేదా వ్యాయామం చేయడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇంటి పని చేయడం కూడా మంచి శారీరక శ్రమ, ఇది మిమ్మల్ని వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది.

వేసవి ఉక్కపోత నుంచి త్వరగా రిలీఫ్ పొందడానికి ఈ టిప్స్ ఫాలో అవ్వండి..!



తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : వేసవి కాలం మొదలవుతుందంటేనే పెరిగిన వేడి, చెమటలు, ఉక్కపోతలతో చాలా మంది ఇబ్బంది పడతారు. బయట ఎండ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, ఒంట్లోనూ అంతే వేడి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల అలసట, డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు వస్తాయి. అయితే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే ఒంట్లో చల్లదనం పెరిగి వేడి ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. వేసవి ఇంకా పూర్తిగా రాకముందే ఎండలు మండిపోతున్నాయి. బయటకు వెళ్లగానే ఒంట్లో వేడి పెరిగి చెమటలు కారిపోతున్నాయి. ఒక్కసారి వేడికి గురైతే మళ్ళీ కూల్ అవ్వడం కష్టం అవుతోంది. ఇంట్లో ఉన్నా ఉక్కపోతగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటివి అన్ని సహజమే కానీ కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ వేడి ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎండలో కాసేపు ఉన్నా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగిపోతుంది. దీంతో అలసట, నీరసం, డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచేందుకు నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. కేవలం నీరు కాకుండా మజ్జిగ, అంబలి, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం లాంటి ద్రవాలను తాగితే ఒంట్లో తేమ తగ్గుకుండా ఉంటుంది. ఒంట్లో వేడి ఎక్కువగా అనిపిస్తున్నప్పుడు చల్లని నీటితో ముఖం, చేతులు, కాళ్ళను కడుక్కోవడం మంచిది. మరీ ఎక్కువ వేడి అనిపిస్తే మెడ, నుదురు, చాతీ వంటి ప్రాంతాల్లో ఐస్ లేదా చల్లటి నీటితో తడి బట్ట వేసుకోవచ్చు. కానీ ఎండలో చాలా టైమ్ గడిపి వెంటనే ఇలా చేయకూడదు. కొంత సేపటి తర్వాత ఇలా చేయాలి. వేసవి సమయంలో ఎక్కువగా చెమటలు పడితే వడదెబ్బ తగితే అవకాశముంది. కాబట్టి హీట్ జనరేటర్ చేసే మసాలా ఫుడ్స్, చాలా స్వేదీ ఐటమ్స్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తేలికపాటి, నీరు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తినాలి. ముఖ్యంగా పొడిబారిన ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవాలి. వేసవిలో చాలా మందికి శరీరశ్రమ కష్టంగా అనిపిస్తుంది. కానీ పూర్తిగా వ్యాయామం మానేయకూడదు. ఉదయం లేదా సాయంత్రం వాకింగ్, యోగా లాంటివి చేస్తే ఒంట్లో వేడి పెరగకుండా కంట్రోల్ అవుతుంది. కానీ భారం ఎక్కువగా ఉండే ఎక్సర్సైజులు తగ్గించడం మంచిది. వేసవిలో ఒంట్లో వేడి తగ్గలంటే వదులుగా ఉండే, గాలి ఆడేలా ఉండే బట్టలు ధరించాలి. కాటన్, లిన్స్ లాంటి సహజమైన ఫ్యాబ్రిక్స్ బెస్ట్ ఆప్షన్.

ఖాళీ కడుపుతో వేప నీరు తాగితే శరీరంలో ఇన్ని మార్పులా..?

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం :

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకుల నీటిని తీసుకోవటం వల్ల వైరల్, బ్యాక్టీరియా వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుందని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేత ఆకుల వేప రసంలో అనేక ఔషధ గుణాలు నిండివున్నాయని చెబుతున్నారు. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయగలవని అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. వేప గింజలలో ఒక క్రియాశీల సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది జుట్టు, చర్మానికి హాని కలిగించే పరాన్నజీవులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. వేప ఒక ఔషధ మూలిక. ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించే ప్రసిద్ధి పదార్థాలలో వేప కూడా ఒకటి. ఆయుర్వేదంలో వేప చెట్టులోని ఆకులు, పండ్లు, నూనె, వేర్లు, ఔరడు, వేప రసం వంటి ప్రతి భాగాన్ని ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. అయితే, వేప ఆకుల నీటితో కలిగి లాభాలు చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు..ఉదయం లేవగానే ఈ తాజా వేప రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వేప



నీరు తాగితే కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాము. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకుల నీటిని తీసుకోవటం వల్ల వైరల్, బ్యాక్టీరియా వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుందని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేత ఆకుల వేప రసంలో అనేక ఔషధ గుణాలు నిండివున్నాయని చెబుతున్నారు. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయగలవని అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. వేప గింజలలో ఒక క్రియాశీల

సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది జుట్టు, చర్మానికి హాని కలిగించే పరాన్నజీవులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. వేప ఆకు పదార్థాలు లేదా రసం గాయాలను నయం చేయడానికి దోహదపడతాయి. వేప పుల్లలతో దంతాలను తోముకుంటుంటే అది నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక 10 తాజా లేత వేప ఆకులను తీసుకుని శుభ్రం చేసుకోవాలి.. వాటిని కావాల్సిన నీటిలో వేసుకుని 5 నిమిషాలు నానబెట్టి ఆ తర్వాత వాటిని వడగట్టుకుంటే వేప నీరు సిద్ధమవుతుంది.

వెల్లుల్లి ఖాళీ కడుపుతో తినండి..

డయాబెటిస్ సహా ఈ వ్యాధులన్నీ పరార్..!

తొలిఅడుగు, ఆరోగ్యం : వెల్లుల్లి పేరు వినగానే మనకు తెల్లటి తొక్కతో కూడిన బలమైన వాసన, రుచి కలిగిన మసాలా దినుసులు గుర్తుకు వస్తాయి. వెల్లుల్లిని శతాబ్దాలుగా భారతీయ వంటకాలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ, వెల్లుల్లి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని శక్తివంతమైన ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. ఇది శరీరాన్ని లోపలి నుండి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా మీరు దీన్ని పచ్చిగా, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటుంటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చునని చెబుతున్నారు. పచ్చి వెల్లుల్లి గుండెకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. బిపిని నియంత్రిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు గుండెను బలపరుస్తాయి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి గుండెకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. బిపిని నియంత్రిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు గుండెను బలపరుస్తాయి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ వంటి సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కడుపులో గ్యాస్, ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి తినడం వల్ల శరీరంలోని విష వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఇన్సులిన్‌ను నియంత్రిస్తుంది. ఇది డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేసే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల ఆకలిని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును తగ్గిస్తుంది. బరువును నిర్వహిస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరం లోపలి నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరం నుండి హానికరమైన రసాయనాలను తొలగిస్తాయి. కణాలు దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తాయి. తద్వారా వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తాయి.

మెగాస్టార్ ముందుచూపు మేలే చేసింది

తొలిఅడుగు, సినిమా : తాజాగా విడుదలైన మజాకాకు

భారీ స్థాయిలో ఓపెనింగ్స్ రాని మాట వాస్తవమే కానీ నిర్మాతలు ఆశించినట్లు పికప్ కూడా వేగంగా లేకపోవడం కొంత టెన్షన్ కలిగిస్తోంది. తండేల్ తర్వాత బాక్సాఫీస్ వద్ద మరో హిట్టుగా ఇది నిలుస్తుందన్న బయ్యర్ల నమ్మకం ఏ మేరకు నిలబడుతుందో వీకెండ్ పూర్తయ్యాక సోమవారం క్లారిటీ వస్తుంది. మిక్స్ టాక్ ప్రభావమైతే కాదనలేని వాస్తవం. ఒకవేళ అనూహ్యంగా ఏమైనా పుంజుకుంటే మాత్రం ఇంకో రెండు వారాల స్పేస్ దొరుకుతుంది కాబట్టి బ్రేక్ ఈవెన్ లక్ష్యంగా పెట్టుకోవచ్చు. టీమ్ అదే నమ్మకంతో ఉంది. ఇప్పుడు చిరంజీవి ప్రస్తావన ఎందుకు వచ్చిందో చూద్దాం. మజాకా లైన్ తొలుత చిరంజీవికి అనుకున్నదనేది ఓపెన్ సీక్రెట్. అందరికీ తెలిసిందే. చూచాయగా రచయిత, దర్శకుడు దాన్ని ఒప్పుకున్నారు కూడా. సన్నిహిత వర్గాల కథనం ప్రకారం భోళా శంకర్ రిలీజ్ కు ముందు కల్యాణ కృష్ణ దర్శకత్వంలో సుస్మిత కొణిదెల, పీపుల్స్ మీడియా భాగస్వాములుగా ఒక సినిమా చేయాలని ప్లాన్ చేసుకున్నారు. దానికి అనుకున్న కథ మజాకానే. కాకపోతే పాయింట్ మారకుండా థ్రీట్ మెంట్ కొంచెం వేరుగా ఉండేది. కానీ భోళా శంకర్ కు వచ్చిన నెగటివ్ ఫీడ్ బ్యాక్ ని సీరియస్ గా తీసుకున్న మెగాస్టార్ మళ్ళీ కామెడీ చేయడం రిస్కునిపించి ఫైనల్ నెరేషన్ అయ్యాక వద్దనుకున్నారు. ఇప్పుడా ముందుచూపే మేలు చేసిందని చెప్పాలి. రావు రమేష్ కాబట్టి పాజిటివ్ అయినా నెగటివ్ అయినా లేట్ వరకులో పెట్టి చేసుకునే క్యారెక్టర్ మీద ఎక్కువ కామెంట్స్ రాలేదు. కానీ చిరంజీవి ఇమేజ్ కి అలా జరగలేదు. సోషల్ మీడియా జనాలు పోస్ట్ మార్గం చేస్తారు. కామన్ ఆడియన్స్ ఏ మాత్రం రిసీవ్ చేసుకోకపోయినా మరో ప్లాప్ దక్కేది.



'మ్యాడ్' దర్శకుడి హ్యాట్రిక్ సినిమాలు

తొలిఅడుగు, సినిమా స్టార్లకు హిట్లు

ఇచ్చిన దర్శకుడికి ఆఫర్లు రావడంలో ఆశ్చర్యం లేదు కానీ పెద్దగా పరిచయం లేని కుర్రాళ్ళతో బ్లాక్ బస్టర్ సాధించి ఒకే బ్యానర్లో వరసగా ఆఫర్లు పట్టేయడం మాత్రం అరుదు. కళ్యాణ్ శంకర్ ఇప్పుడీ కోవలోకి చేరుతున్నాడు. 2023 మ్యాడ్ రూపంలో థియేటర్ జనాలతో మ్యాడ్ అనిపించుకున్న ఈ యూత్ డైరెక్టర్ ఇదే నెల 29న మ్యాడ్ స్పేర్ తో రాబోతున్న సంగతి తెలిసిందే. డబుల్ ఎంటర్ ట్రైన్యంలో ఖాయమని, ఒకవేళ మీకు నవ్వు రాకపోతే డబుల్ టికెట్ డబ్బులు వాపస్ ఇస్తామని ప్రాడ్యూసర్ తరపున సంగీత్ శోభన్ ప్రకటించడం చూస్తే కాన్ఫిడెన్స్ ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇదిలా ఉండగా కళ్యాణ్ శంకర్ సూపర్ లైనప్ తో రాబోయే రెండు మూడు సంవత్సరాలు చాలా బిజీగా ఉండబోతున్నాడు. మ్యాడ్, మ్యాడ్ స్పేర్ నిర్మించిన సితార సంస్థకే మరో రెండు ప్రాజెక్టులు కమిటైన్లుగా సమాచారం. సూపర్ హీరో టవ్ ఉన్న కథను సిద్ధం చేసుకుని ఒక స్టార్ హీరో కాంటో సెట్ చేస్తారని వినికిడి. మాస్ మహారాజా రవితేజ పేరే బలంగా వినిపిస్తోంది. ఇదే బ్యానర్ లో ఆయన భాను భోగవరపుతో మాస్ జాతర చివరి దశ పూటింగ్ లో ఉన్నారు. సిద్ధు జొన్నలగడ్డ టిల్లు క్యూబ్ బాధ్యతలు సైతం కళ్యాణ్ శంకర్ కే ఇస్తారట. మొదటి రెండు భాగాలు విమల్ కృష్ణ, మల్లిక్ రామ్ హ్యాండిల్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. చూస్తుంటే కళ్యాణ్ శంకర్ సుడి మాములుగా తిరిగేలా లేదు. మ్యాడ్ స్పేర్ టీజర్ చూశాక ట్రేడ్ వర్గాల్లో మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. నితిన రాబిన్ హుడ్, మోహన్ లాల్ ఎల్2 ఎంపురాన్ పోటీ ఉన్నప్పటికీ కంటెంట్ మీద నమ్మకంతో థియేటర్లలో అడుగుపెట్టనుంది.



అల్లుఅర్జున్ కొత్త సినిమా ఎందుకు లేటు



తొలిఅడుగు, సినిమా : పుష్ప 2 ది రూల్ విడుదలై మూడు నెలలు గడిచిపోయింది. ఇకపై వేగంగా సినిమాలు చేస్తానని చెప్పిన అల్లు అర్జున్ స్టేట్ మెంట్ కి భిన్నంగా ఇప్పటిదాకా కొత్త ప్రాజెక్టు స్టార్ట్ కాలేదు. నిన్న మ్యాడ్ స్పేర్ మీడియా మీట్ లో నిర్మాత నాగవంశీ 2025 ద్వితీయార్థంలో బన్నీ ట్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ మొదలవ్వచ్చని చూచాయగా చెప్పారు తప్పించి కాన్ఫిడెంట్ గా అనలేదు. అంటే స్క్రిప్ట్, డ్రీ ప్రాడక్షన్ కి మరింత ఎక్కువ సమయం పడుతుందని క్లారిటీ ఇచ్చినట్లే. దీనికన్నా ముందు కోలివుడ్ దర్శకుడు అల్లీతో ఐకాన్ స్టార్ ఓ భారీ చిత్రాన్ని లాక్ చేసుకున్న సంగతి నెల రోజుల నుంచి చక్కర్లు కొడుతూనే ఉంది. కానీ అఫీషియల్ అనాన్స్ మెంట్ రాలేదు. ఎందుకు లేటవుతోందనే దాని మీద అంతర్గత వర్గాల నుంచి

కొంత సమాచారం అందుతోంది. అట్లీ బన్నీ కాంటోని గీత ఆర్ట్స్ %-% సన్ పిక్చర్స్ కలిసి నిర్మించాలనేది ప్రాథమికంగా జరిగిన ఒప్పందం. అయితే హీరో (150) , దర్శకుడు (100) ఇతర తారాగణం రెమ్మనరేషన్లకే మూడు వందల కోట్లకు పైనే ఖర్చవుతుందనే లెక్క నిర్మాణ సంస్థలకు షాక్ కి గురి చేసిందట. ఇది కాకుండా ప్రొడక్షన్ కు ఎంత లేదన్నా రెండు వందల కోట్లు పక్కన పెట్టాల్సి ఉంటుంది. అంటే మొత్తం ప్రాజెక్టు ఖరీదు మొదటి స్టేజిలోనే అయిదు వందల మార్కు దాటేసింది. ఇక్కడే వచ్చింది మెలిక. పుష్ప 1800 కోట్లు వసూలు చేసింది కాబట్టి అయిదారు వందలు పెడితే సులభంగా వర్మోల్ అవుతుందని బయటి వాళ్లకు అనిపించవచ్చు. కానీ పుష్పకు అల్లు అర్జున్ ఇమేజ్ తో సమానంగా పుష్ప బ్రాండ్ బిజినెస్, ఓపెనింగ్స్ తీసుకొచ్చింది.

ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు రెడీ అయ్యింది బుట్టబొమ్మ.

తొలిఅడుగు, సినిమా ప్రస్తుతం స్టార్ హీరోయిన్స్ అందరూ స్పెషల్ సాంగ్స్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల తమన్నా, కాజల్, పూజా హెగ్డే వంటి స్టార్ల అందరూ స్పెషల్ సాంగ్స్ చేసినవారే. ఇక ఇప్పుడు మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు రెడీ అయ్యింది బుట్టబొమ్మ. సినిమాలు లేకపోయినా స్పెషల్ సాంగ్ కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది ముద్దుగుమ్మ. కొన్నాళ్లుగా సినిమాలకు దూరంగా ఉంటుంది హీరోయిన్ పూజా హెగ్డే. అటు హిందీలో.. ఇటు తెలుగు, తమిళంలో ఎలాంటి ప్రాజెక్ట్ చేయకుండా సైలెంట్ అయ్యింది. అటు సోషల్ మీడియాలో

మాత్రం ఎప్పుడో ఒక పోస్ట్ చేస్తూ నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంటుంది. తాజాగా ఈ అమ్మడు స్పెషల్ సాంగ్ చేసేందుకు రెడీ అయ్యింది. లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వం వహించిన రజనీకాంత్ సినిమా కూలీ కోసం పూజా హెగ్డే ఒక ప్రత్యేక పాటలో కనిపించనుంది. ఈ విషయాన్ని మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. సంగీత దర్శకుడు అనిరుధ్ రవీచందర్ ఈ పాటను స్వరపరిచారు. అయితే ఈ పాట కోసం పూజా దాదాపు ఒక సినిమా రెమ్మనరేషన్ తీసుకుంటుందని టాక్. అంటే పూజా రూ.2 కోట్లు పారితోషికం

తీసుకుంటుందట. కొన్ని తెలుగు సినిమాలు డిజాస్టర్స్ అయినప్పటికీ తమిళంలో ఆమె నటించిన సినిమాలు హిట్టయ్యాయి. దీంతో ఇప్పుడిప్పుడే కొత్త ప్రాజెక్ట్ ఓకే చేస్తోన్న పూజా.. తన పారితోషికాన్ని తగ్గించుకుంది. ఆమె ఇప్పుడు ఒక్కో సినిమాకు రూ. 2 కోట్లకు పైగా సంపాదిస్తోంది. ఇదివరకు పూజా హెగ్డే స్పెషల్ సాంగ్స్ చేసింది. రామ్ చరణ్ నటించిన రంగస్థలం సినిమాలో పూజా హెగ్డే జిగేలు రాణి అంటూ స్పెషల్ సాంగ్ చేసింది. ఇప్పుడు కూలీతో ఆమె మరోసారి అలరించేందుకు రెడీ అయ్యింది.



విదర్భకు ఆధిక్యత



తొలిఅడుగు, హార్డ్ దూబే రాణించడంతో సహా కేరళపై విదర్భ జట్టు కీలకమైన తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యత సంపాదించింది. విదర్భ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 379 పరుగులు చేయగా.. మూడోరోజు కేరళ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 342 పరుగులకు ఆటోబైంది. దీంతో విదర్భ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 37 పరుగుల ఆధిక్యతను సంపాదించింది. కేరళ ఇన్నింగ్స్కు ఆదిత్య సర్వతే(79), కెప్టెన్ సచిన్ టేండల్కర్(98) తృటిలో సెంచరీ మిస్ చేసుకోగా.. అహ్మద్ ఇబ్రహీమ్ (37), సల్యాన్ నిజర్ (21), మహ్మద్ అజారుద్దీన్ (34), జలజ్ సత్తేనాతో (28) కలిసి కీలక భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్పారు. సచిన్ క్రీజ్లో ఉన్నంతసేపు కేరళ విదర్భ తొలి ఇన్నింగ్స్ స్కోర్ను దాటేసేలా కనిపించింది. అయితే సచిన్ సెంచరీ ముందు అనవసర షాట్ ఆడి జట్టును కూడా ఇరకాటంలో పడేశాడు. సచిన్ ఔటయ్యాక కేరళ ఇన్నింగ్స్ ఒక్కసారిగా గతి తప్పింది. 18 పరుగుల వ్యవధిలో చివరి 3 వికెట్లు కోల్పోయింది. పార్థి రేఖదే సచిన్ సహా జలజ్ సత్తేనా, ఏడెన్ యపిల్ టామ్ వికెట్లు తీశాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్లో హార్డ్ మూడు వికెట్లు తీశాడు. కీలకమైన ఆదిత్య సర్వతే, సల్యాన్ నిజర్, ఎండ్రి నిధీశ్ వికెట్లు పడగొట్టాడు. విదర్భ ఎడమచేతి వాటం స్పిన్నర్ హార్డ్ దూబే రంజీట్రోఫీలో ఒక రికార్డును తన పేర లిఖించుకున్నాడు. ఓ సింగిల్ ఎడిషన్లో అత్యధిక వికెట్లు(69 వికెట్లు) తీసిన బౌలర్గా సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. గతంలో ఈ రికార్డు బీహార్ బౌలర్ అషుతోష్ అమన్ పేరిట ఉండింది. అమన్ 2018-19 ఎడిషన్లో 68 వికెట్లు తీశాడు. ప్రస్తుత రంజీ ఎడిషన్ (2024-25) పైసల్లో కేరళతో జరుగుతున్న మ్యాచ్లో హార్డ్, అమన్ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. ఈ ఎడిషన్లో హార్డ్ 19 ఇన్నింగ్స్లో 16 సగటున 69 వికెట్లు తీశాడు.

టాప్ గెలిచిన ఇంగ్లండ్ జట్టు..
సెమీస్ చేరే జట్టుపై ఉత్కంఠ..

తొలిఅడుగు,: ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025లో భాగంగా 11వ మ్యాచ్ నేడు దక్షిణాఫ్రికా వర్సెస్ ఇంగ్లాండ్ మధ్య జరుగుతోంది. ఈ క్రమంలో టాప్ గెలిచిన ఇంగ్లండ్ జట్టు ముందుగా బ్యాటింగ్ చేయనుంది. ఈ మ్యాచ్ కరాచీలోని నేషనల్ స్టేడియంలో జరుగుతోంది. రెండు జట్లు చెరో రెండు మ్యాచ్లు ఆడాయి. దక్షిణాఫ్రికా ఒక మ్యాచ్ గెలిచింది. మరో మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దయింది. ఈ క్రమంలో ఇంగ్లాండ్ జట్టు తమ తొలి విజయం కోసం చూస్తోంది. ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025లో భాగంగా 11వ మ్యాచ్ కరాచీలోని నేషనల్ స్టేడియంలో దక్షిణాఫ్రికా %జం% ఇంగ్లాండ్ మధ్య జరుగుతోంది. ఇంగ్లాండ్ టాప్ గెలిచి బ్యాటింగ్ చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. గాయం కారణంగా మార్క్ వుడ్ ఆడటం లేదు. అతనికి మోకాలికి గాయం అయింది. ఈ మ్యాచ్ కరాచీలోని నేషనల్ స్టేడియంలో జరుగుతోంది. రెండు జట్లు చెరో రెండు మ్యాచ్లు ఆడాయి. దక్షిణాఫ్రికా ఒక మ్యాచ్ గెలిచింది. మరో మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దయింది. ఈ క్రమంలో ఇంగ్లాండ్ జట్టు తమ తొలి విజయం కోసం చూస్తోంది. దక్షిణాఫ్రికా చివరి మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దు అయింది. కానీ, ఈ మ్యాచ్ గెలవడం ద్వారా సౌతాఫ్రికా జట్టు సెమీ-ఫైనల్లో తన స్థానాన్ని భద్రపరుచుకుంటుంది. మరోవైపు, మొదటి రెండు మ్యాచ్ల్లో ఓడి టోర్నమెంట్ నుంచి నిష్క్రమించిన ఇంగ్లీష్ జట్టు, విజయంతో ముగించాలని కోరుకుంటోంది. ఇంగ్లాండ్ భారీ తేడాతో గెలిస్తే అష్టనిస్తాన్సు సెమీఫైనల్కు అర్హత సాధిస్తుంది.

సెమీస్ మ్యాచ్..

ఆస్ట్రేలియాకు కీలక ఆటగాడు దూరం!

తొలిఅడుగు,: ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా శుక్రవారం ఆఫ్ఘనిస్తాన్తో జరిగిన మ్యాచ్ వర్షావృణం అయినప్పటికీ.. ఆస్ట్రేలియా సెమీస్కు అర్హత సాధించింది. అయితే సెమీ ఫైనల్కి ముందు ఆస్ట్రేలియాకు ఊహించని షాక్ తగిలింది. ఆసీస్ ఆల్ రౌండర్ మ్యాథ్యూ షార్ట్ పలు గాయాలతో సెమీస్ మ్యాచ్కి దూరం అయ్యాడు. ఇంగ్లండ్తో జరిగిన మ్యాచ్లో షార్ట్ జట్టుకు మంచి ఆరంభాన్ని అందించాడు. 66 బంతుల్లో 63 పరుగులు చేశాడు. ఇప్పుడు అతను జట్టుకు దూరం కావడం ఆసీస్కు పెద్ద దెబ్బ అని చెప్పుకోవచ్చు. ఆఫ్ఘన్తో జరిగే మ్యాచ్లో ఫీల్డింగ్ చేస్తున్న సమయంలో అతనికి గాయం అయింది. దీంతో ఆ తర్వాత కాస్త ఇబ్బంది పడుతూనే బ్యాటింగ్కి వచ్చాడు. 15 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 1 సిక్సుతో 20 పరుగులు చేసి ఔటయ్యాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ స్టీవ్ స్మిత్ మాట్లాడుతూ.. “అతను సరిగ్గా కదలడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. అయితే సెమీస్ మ్యాచ్లకు ఇంకా సమయం ఉంది.. అప్పటివరకూ అతను కోలుకుంటాడని అనుకుంటున్నా” అని పేర్కొన్నాడు. అయితే షార్ట్ ఈ మ్యాచ్కి దూరం అయితే.. అతని స్థానంలో జేక్ ఫ్రెజర్ మెక్గ్రెక్ కానీ, ఆరోన్ హార్డీని కానీ జట్టులోకి తీసుకొనే అవకాశం ఉంది.



కివీస్ తో మ్యాచ్..

ఏడు రికార్డులు కోట్ల ఖాతాలో?

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో పాక్ జట్టుపై విరాట్ కోట్లా సెంచరీతో చేయడంతో టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. దీంతో విరాట్ కోట్లా 51 సెంచరీలు పూర్తి చేసి రికార్డు సృష్టించాడు. గతంలో సచిన్ టెండల్కర్ 49 సెంచరీలతో రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. విరాట్ కోట్లా పలు రికార్డు సృష్టించి రికార్డుల రారాజుగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. ప్రస్తుతం విరాట్ ముందు ఏడు రికార్డులు ఉన్నాయి. న్యూజిలాండ్తో జరిగే మ్యాచ్లో ఆ రికార్డులు బద్దలు కొట్టే అవకాశం ఉంది. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో టీమిండియా తరపున విరాట్ 15 ఇన్నింగ్స్లో 651 పరుగులు చేశాడు. కానీ శిఖర్ ధావన్ పది ఇన్నింగ్స్లో 701 పరుగులతో తొలి స్థానంలో ఉండగా రెండో స్థానంలో సౌరవ్ గంగూలీ (665) ఉన్నాడు. కోట్లా 51 పరుగులు చేస్తే చరిత్ర సృష్టిస్తాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో వెస్టిండీస్ ఆటగాడు క్రిస్ గేట్ 791 పరుగులతో తొలి స్థానంలో ఉన్నాడు. న్యూజిలాండ్, సెమీ ఫైనల్ మ్యాచ్ లలో విరాట్ 142 పరుగులు చేస్తే మరో రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకోవచ్చు. వన్డేలో న్యూజిలాండ్పై సచిన్ 42 ఇన్నింగ్స్లో 1750 పరుగులు చేసి తొలి స్థానంలో ఉండగా విరాట్ 31 ఇన్నింగ్స్లో 1645 పరుగులతో రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. న్యూజిలాండ్పై ఆరు సెంచరీలు చేసిన బ్యాట్స్మెన్లు విరాట్, వీరేంద్ర సెహ్స్పాగ్, రిశీ పాంటింగ్లు ఉన్నారు. కివీస్పై ఒక్క సెంచరీ చేస్తే ఆ జట్టుపై అత్యధిక సెంచరీలు చేసిన రికార్డు కొల్లగాడుతాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో 6 హాఫ్ సెంచరీలతో శిఖర్ ధావన్, సౌరవ్ గంగూలీ, విరాట్ కోట్లా, రాహుల్ ద్రావిడ్ తొలి స్థానంలో ఉన్నారు. వరల్డ్ కప్లో 23 అర్ధ శతకాలతో విరాట్ కోట్లా, సచిన్ టెండల్కర్ ఫస్ట్ పొజిషన్లో ఉన్నారు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ, వరల్డ్ కప్లో



కలిసి 29 హాఫ్ సెంచరీలతో విరాట్ రికార్డులోకి కెక్కాడు. విరాట్ కోట్లా తక్కువ ఇన్నింగ్స్(299) 14000 పరుగులు చేసి రికార్డు నెలకొల్పాడు. సచిన్ టెండల్కర్ 463 ఇన్నింగ్స్లో 18, 426 పరుగులు, కుమార్ సంగక్కర్ 404 ఇన్నింగ్స్లో 14,234, విరాట్ కోట్లా 299 ఇన్నింగ్స్లో 14085 పరుగులు చేశాడు. టీమిండియా తరుపున విరాట్ కోట్లా 158 క్యాచ్లు పట్టి తొలి స్థానంలో ఉండగా రెండో స్థానంలో అజాహరుద్దీన్ 156తో ఉన్నాడు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మహిళ జయవర్ధన్ 218 క్యాచ్లతో తొలి స్థానంలో వరసగా రిశీ పాంటింగ్(160), విరాట్ కోట్లా(158)లు ఉన్నారు.

మౌనం వీడిన ఆస్ట్రేలియా స్టార్ పేసర్..

తొలిఅడుగు, మిచెల్ స్టార్క్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 నుంచి వైదొలగడంపై స్పందించాడు. అతని ప్రాధాన్యత టెస్ట్ క్రికెట్ అని, లార్డ్స్లో జరిగే ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్షిప్ ఫైనల్కి పూర్తిగా ఫిట్గా ఉండాలని కోరుకున్నట్లు వెల్లడించాడు. ఆస్ట్రేలియా కొత్త బౌలర్లతో టోర్నమెంట్లో ముందుకు సాగుతుండగా, స్టార్క్ ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తరపున ఐపీఎల్ 2025లో ఆడేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. లార్డ్స్ టెస్ట్ ఫైనల్ను గెలవడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని స్టార్క్ పేర్కొన్నాడు. మిచెల్ స్టార్క్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 నుండి వైదొలగడంపై తన మౌనాన్ని వీడాడు. ఈవెంట్ కోసం ఆస్ట్రేలియా ప్రాథమిక జట్టులో స్టార్క్ పేరు పొందినప్పటికీ, తుది జాబితాలో అతని పేరు లేకపోవడం క్రికెట్ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. ఈ నిర్ణయానికి గల కారణాన్ని స్వయంగా స్టార్క్ వెల్లడించాడు. టెస్ట్ క్రికెట్ తన ప్రాధాన్యత అని, ప్రత్యేకంగా ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్షిప్ ఫైనల్ కోసం పూర్తిగా ఫిట్గా ఉండాలని కోరుకున్నాడని పేర్కొన్నాడు. శ్రీలంక పర్యటనలో గాయంతో ఇబ్బంది పడిన స్టార్క్, తన శరీరాన్ని పూర్తిగా కోలుకునేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నానని వివరించాడు.

