

తొలిఅడుగు

తెలుగు దిన పత్రిక

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో సిట్
అధికారులు దూకుడు



హైదరాబాద్

సంపుటి : 02

సంచిక : 36

గురువారం

19 - 06 - 2025

ఎడిటర్ : పి. జయరాం

పేజీలు : 8

వెల : 4



విమాన ప్రమాద దర్శాపులో కీలక విషయాలు

ప్రమాదానికి గురైన విమానం ఇంజిన్‌ను
3 నెలల క్రితమే మార్చినట్లు గుర్తింపు
రూ.4,091 కోట్ల భారీ బీమా క్లెయిమ్
అయ్యే అవకాశం

2లో..

తొలిఅడుగు, డెన్వో : అహ్మదాబాద్‌లో
ఇటీవల జరిగిన ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాద ఘటన
దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర వివాదాన్ని నింపింది. జూన్ 12న
సంభవించిన ఈ దుర్ఘటనలో 274 మంది ప్రాణాలు

ఇజ్రాయెల్ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఇరాన్ దాడుల దెబ్బ



- ఇరాన్ క్షిపణులను అడ్డుకునేందుకు
ఇజ్రాయెల్‌కు భారీ ఖర్చు
- ఒక్క రాత్రి గగనతల రక్షణకే సుమారు
రూ. 2,400 కోట్లు వ్యయం

తొలిఅడుగు, ఇంటర్నెట్ డెన్వో: ఇరాన్‌తో పెరుగుతున్న
ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఇజ్రాయెల్ ఆర్థికంగా తీవ్ర భారం
మోయాల్సి వస్తోంది. ఇరాన్ ప్రయోగిస్తున్న
క్షిపణుల నుంచి తమ భూభాగాన్ని కాపాడుకు

2లో..

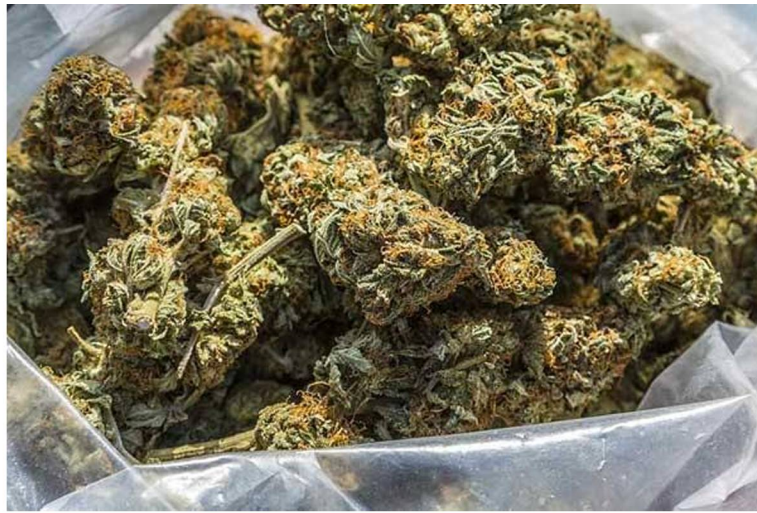
మీకు అంత సీన్ లేదు

- పాక్‌తో కాల్పుల విరమణ.. ట్రంప్‌నకు గట్టి కాంటర్ ఇచ్చిన ప్రధాని మోదీ!
- మీ జోక్యాన్ని ఎవ్వరూ అడగలేదంటూ ట్రంప్‌కి తేల్చిచెప్పారు

తొలిఅడుగు, న్యూఢిల్లీ : భారత్-
పాక్ మధ్య యుద్ధం ఆపింది నేనే
అంటూ పదేపదే చెప్పుకుంటున్న
అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌కి మోదీకి
గట్టి డోస్ ఇచ్చారు. “మీకు అంత సీన్
లేదు” అని ఆర్థం వచ్చేలా క్లాస్
తీసుకున్నంత పనిచేశారు. మీ జోక్యాన్ని
ఎవ్వరూ అడగలేదంటూ ట్రంప్‌కి
తేల్చిచెప్పారు ప్రధాని మోదీ. భారత్,
పాక్ మధ్య ట్రంప్ మధ్యవర్తిత్వం
ప్రకటనను ప్రధాని మోదీ ఖండించారు.
జమ్ముకశ్మీర్‌పై భారత్-పాక్ మధ్య ఎవరి
మధ్యవర్తిత్వం అవసరం లేదని కూడా
స్పష్టం చేశారు. ఇక ముందు కూడా
ఒప్పుకునే ప్రసక్తి లేదని అన్నారు.
ట్రంప్ విజ్ఞప్తి మేరకు 35 నిమిషాల పాటు
మోదీ ఫోన్ కాల్ మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా..
“కాల్పుల విరమణపై పాక్‌తో మేం
నేరుగా చర్చించాం. పాక్ విన్నపం
మేరకు కాల్పుల



2లో..



పైకి పైవేట్ హాస్పిటల్.. లోపల గంజాయి

దందా!

- గంజాయితో దొరికిన వైద్యుడు
- వికారాబాద్ జిల్లా పట్టణం
కేంద్రంలో పోలీసులు సోదాలు
- పట్టణంలో పైవేటు ఆసుపత్రి
నడుపుతున్న వైద్యుడు

ఈజీ మనీకి అలవాటు పడి.. పవిత్రమైన డాక్టర్ వృత్తికే కళంకం

తొలిఅడుగు, ప్రధాన ప్రతినిధి : వికారాబాద్
పట్టణంలో ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రి డాక్టర్ అడ్డంగా
బుక్కుయాడు. పైకి ప్రైవేటు హాస్పిటల్ రన్ చేస్తూ లోపల
గుట్టగా గంజాయి దండా చేస్తూ దొరికిపోయాడు.
డాక్టర్ వద్ద నుంచి 65 గ్రాముల గంజాయిని సీజ్ చేసిన
పోలీసులు.. అతణ్ణి అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు.
సులువుగా డబ్బు సంపాదించాలనే దురాశతో,
ఆస్పత్రి ముసుగులో గంజాయి దండా ప్రారంభించినట్లు

పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈజీ మనీకి అలవాటు పడిన
కొందరు అడ్డదారులు తొక్కుతున్నారు. సులభంగా డబ్బు
సంపాదించేందుకు ఏం చేయటానికైనా వెనకాడటం
లేదు. చదువుకున్నవారు. గొప్ప గొప్ప స్థాయిలో
ఉన్నవారు సైతం వక్రమార్గం డబ్బు సంపాదించేందుకు
ప్రయత్నిస్తున్నారు. తాజాగా.. వికారాబాద్ పట్టణంలో ఓ
ప్రైవేటు హాస్పిటల్ డాక్టర్ ఇదే తరహాలో
అడ్డదారులు తొక్కాడు. తక్కువ టైంలోనే

2లో..

ఇక నేనే రంగంలోకి

బిగుతా



- కుప్పం మహిళ ఘటనపై కేపీ
పాల్ తీవ్ర ఆగ్రహం
- బాధితురాలిని కొట్టిన వారిపై
హత్యాయత్నం కేసు పెట్టాలని డిమాండ్

తొలిఅడుగు, డెన్వో : చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో చోటుచే
సుకున్న అమానుష ఘటన, ఓ మహిళను చెట్టుకు కట్టేసి
కొట్టిన ఉదంతంపై ప్రజాశాంతి పార్టీ అధ్యక్షుడు కేపీ పాల్
తీవ్రంగా స్పందించారు. ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తే తానే
రంగంలోకి దిగుతానని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ అం
శంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు తాను లేఖ రాశానని..
తన లేఖకు బారం రోజుల్లోగా రిపై ఇవ్వాలని డిమాండ్
చేశారు. ఒక విషయంలో చంద్రబాబును అభినంది
స్తున్నానని.. మహిళను కట్టేసి కొట్టిన విషయం తెలిసిన
వెంటనే చంద్రబాబు స్పందించారని ప్రశంసించారు. కుప్పం
ఘటనలో బాధితురాలిని కొట్టిన వ్యక్తులపై ఇండియన్ పీసీల్
కోడ్ సెక్షన్ 302 కింద కేసు నమోదు చేయాలని కేపీ పాల్
డిమాండ్ చేశారు. ఇటువంటి సంఘటనలు
పునరావృతం కాకుండా ఉండాలంటే శాశ్వత

2లో..

బాంబుల మోతకు

ఆగిన గుండె!



బాంబు దాడుల శబ్దాలకు తెలంగాణ వ్యక్తి గుండెపోటుతో మరణించినట్లు సమాచారం

తొలిఅడుగు, ఇంటర్నెట్ డెన్వో: ఉపాధి కోసం సుదూర
దేశం వెళ్లిన తెలంగాణ వాసి... ప్రస్తుతం ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్
మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల కారణంగా అకాల
మరణం చెందాడు. జగిత్యాల జిల్లాకు చెందిన రవీందర్ అనే
వ్యక్తి ఇజ్రాయెల్‌లో ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఘటన ఆయన
కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది.
బతుకుదెరువు కోసం రెండు సంవత్సరాల క్రితం

2లో..

ఆసియాలో తొలి గూగుల్ సేప్టీ సెంటర్

- హైదరాబాద్‌లో గూగుల్ సేప్టీ సెంటర్‌ను ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : గూగుల్
సేప్టీ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్‌ను ముఖ్యమంత్రి
రేవంత్ రెడ్డి ఈరోజు (బుధవారం) ప్రారంభించారు.
ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. ఆసియా పసిఫిక్ ప్రాంతంలో
గూగుల్ మొదటి సేప్టీ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించడం సంతోషంగా
ఉందన్నారు. ఇది ప్రపంచంలో ఐదవది మాత్రమే అని తెలిపారు.
గూగుల్ ప్రారంభించినప్పటి నుంచి ప్రపంచం మారిపోయిందని..
నేడు మన జీవితాలు పూర్తిగా డిజిటల్‌గా మారాయన్నారు.
గోప్యత, భద్రత గురించి నేడు అందోళన చెందుతున్నామని తెలిపారు.
‘మన ఆర్థిక వ్యవస్థ, మన ప్రభుత్వం, మన జీవితాలు డిజిటల్‌గా మారాయి.
డిజిటల్ సురక్షితంగా ఉంటే, మనం మరింత అభివృద్ధి చెందుతాము’ అని చెప్పుకొచ్చారు.
అధునాతన సైబర్ సెక్యూరిటీ , భద్రతా పరిష్కారాల కోసం గూగుల్ ఈ
సైబర్-సెక్యూరిటీ హబ్‌ను ఉపయోగిస్తున్నందుకు గర్విస్తున్నట్లు తెలిపారు.
ఇది వైపుణ్య అభివృద్ధిపై దృష్టి



2లో..

బేగంపేట ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు బాంబు బెదిరింపు



తొలిఅడుగు, హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ నగరంలోని
బేగంపేట విమానాశ్రయంలో బుధవారం ఉదయం
కొద్దిసేపు తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.
విమానాశ్రయంలో బాంబు పెట్టినట్లు గుర్తు తెలియని
వ్యక్తి నుంచి ఈమెయిల్ ద్వారా వచ్చిన సందేశం
కలకలం రేపింది. ఈ సమాచారం అందుకున్న వెంటనే
నగర పోలీసులు, విమానాశ్రయ భద్రతా సిబ్బంది
అప్రమత్తమయ్యారు. బాంబ్ స్వాడ్, 2లో..

మూడో విడత ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు నెంబర్లు వేయాలి-మౌలిక వసతులు కల్పించాలి

- కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట రెండవ రోజు దీక్షలు
- సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు రాపర్తి రాజు

తొలిఅడుగు, జనగామ,జూన్ 18 : జనగామ . జనగామ పట్టణంలో మూడో విడత ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులు నిర్మించుకున్న ఇండ్లకు ఇంటి నెంబర్లు వేసి కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలని జనగామ సిపిఎం పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు రిలే నిరాహార దీక్షలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రెండవ రోజు దీక్షలు రాపర్తి రాజు సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు దీక్షలు ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ 2012 .13 సంవత్సరంలో గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం జనగాం పట్టణంలోని నిరుపేదలకు 114 4 పేదలకు ఇంటి స్థలాలు ఇచ్చి పట్టాలు ఇవ్వడం జరిగింది. పేదలు అనేక ఇబ్బందులు పడి ఇంటి నిర్మాణం చేసుకున్నారు కానీ గత ప్రభుత్వంలోని ఇప్పుడు అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గాని పేదలకు అన్యాయం చేస్తూ వారి సమస్యను పరిష్కరించకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఇంటి నెంబరు వేయకపోవడంతో కనీస సౌకర్యాలు అయిన మంచినీళ్లు విద్యుత్తు రోడ్లు వేయకపోవడంతో అక్కడ ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అక్కడ నిర్మించిన ఇంట్లో ఉండలేక కిరాయిలు కట్టలేక పేదలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు అయినా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదు. కిరాయి ఉన్న ఇంటిలో ఎవరైనా కుటుంబ సభ్యులు చనిపోతే ఇంటి యజమానులు అక్కడ శవాన్ని వేయడం లేదు దీనితో కిరాయికున్న ప్రజలు అవమానానికి గురి అవుతున్నారు. పేదల ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ రాజ్యం అని గొప్పలు చెప్తున్నా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులకు కనీస సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడం



సిగ్గుచేటు అన్నారు ఇప్పటికైనా కనీస సౌకర్యాలు కల్పించి పేదల ను ఆదుకోవాలని జోగు ప్రకాష్ డిమాండ్ చేశారు లేని పక్షంలో రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి బుద్ధి చెప్పమని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ కమిటీ సభ్యులు కళ్యాణం లింగం నాయకులు నిలివేరి ఉపేందర్ కొణిదల అంజమ్మ ఎండి ఫాతిమా జోగు భాగ్య కంది స్వరూప యశోద పద్మ రేణుక స్వరూప కళ హాసిన సత్తమ్మ ఉపేంద్ర ఎండి అశీనా గోసియా శాలెం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో అల్పాహం పంపిణీ

- 354 వ రోజుకు చేరుకున్న ఉచిత అల్పాహార పంపిణీ
- లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ఎస్ సీ రాజమౌళి జన్మదిన వేడుకలు



తొలిఅడుగు, గజ్జెల్, జూన్ 18 : సిద్దిపేట జిల్లా గజ్జెల్ ప్రభుత్వ దవాఖాన వద్ద లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ స్నేహ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత అల్పాహార పంపిణీ బుధవారం నాల్గవ సంవత్సరం 354 వ రోజుకు చేరుకుంది ఈ సందర్భంగా లయన్ గోలి సంతోష్,లయన్ మల్లేశం గౌడ్ మాట్లాడుతూ మానవసేవే మాధవసేవ అని, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యుల సహకారంతో ప్రతి రోజు ప్రభుత్వ దవాఖాన వద్ద అల్పాహారం పంపిణీ చేయడం జరిగిందని అందులో భాగంగా గజ్జెల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపల్ తాజా మాజీ చైర్మన్ రాజమౌళి జన్మదిన సందర్భంగా అల్పాహారంతో పాటు బ్రెడ్ అరటి పండ్లు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని, పదవికి వన్నె తెచ్చిన తాజా మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ రాజమౌళికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగిందని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్ ఫర్ యు అసోసియేషన్ సభ్యులు, ద్వారకా వెంచర్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

1995-1996 10వ తరగతి

బ్యాచ్ విద్యార్థులు సీసీ కెమెరాలు అందజేత

తొలి అడుగు, చిన్న కోడూరు, జూన్ 18 : చిన్నకోడూరు మండల కేంద్రంలోని జెడ్పిహెచ్ఎస్ పాఠశాలకు 1995 - 1996వ బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థులు జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ పాఠశాలకు సీ.సీ కెమెరాలు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయుల కోరిక మేరకు .పూర్వ విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ ఎన్నో జన్మలెత్తిన పాఠశాలకు యొక్క రుణం తీర్చుకోలేనిదని అందులో భాగంగానే మా వంతుగా. సీసీ కెమెరాలు సామాజిక నేత్రాల ఏర్పాటుకు ముందు వచ్చాయని ఇంతకుముందు పాఠశాలలో ఏదైనా సహాయ సహకారం అవసర పడితే మా వంతు సహాయ సహకారం ఎల్లవేళలా ముందుంటామని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్లారెడ్డి రామకృష్ణారెడ్డి బిక్షపతి మురళి కృష్ణ కవిత, ప్రధానోపాధ్యాయులు లక్ష్మయ్య మధుసూదన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొప్ప మానవత్వ వాది కొలుముల దామోదర్ యాదవ్ ఎన్ఆర్ఐ కెనడా , ఎఎంసీ వైస్ చైర్మన్ ధర్మారం

తొలిఅడుగు, ధర్మారం, జూన్ 18 : నిరుపేద మృతుని కుటుంబ సభ్యులకు 5000 వేల ఆర్థిక సహాయం పంపిన కొలుముల దామోదర్ యాదవ్ ఎన్నారై కెనడా పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారం మండల మేడారం గ్రామ నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన బొడ్డు మొసారాపు ఇటీవల మృతిచెందగా,వారి కుమారుడు బొడ్డు రాజేశం ఇదివరకే మృతి చెందగా, కొడుకు ఎవరికి మృతి చెందిన రాజేశం కు భార్య కుమార్తె కుమారుడు ఉన్నార వాళ్ళది నిరుపేద ఆర్థికంగా దీన పరిస్థితి కావడంతో మేడారం గ్రామ నాయకులు చరవాణి ద్వారా కులుముల దామోదర్ యాదవ్ ఎన్నారై కెనడా గారికి విషయం వివరించగా వెంటనే స్పందించి నేటి రోజున తాత్కాలికంగా 5000 ఐదువేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం పంపగా అట్టి రూపాయలను ఫౌండేషన్ ఇంచార్జ్ వేల్పుల నాగరాజు,ధర్మారం ఏఎంసీ వైస్ చైర్మన్ అరిగే లింగయ్య, ఉత్తం రాజయ్య, ఆవుల రాజేశం,ఐరుపెల్లి శ్రీనివాస్, శాఖాపురం కమలేష్,కట్ట సతీష్, తాళ్ల నర్సింగం,పులి ప్రవీణ్,అరుగుల గంగామల్లు,దాసరి సామి,గాజ్జి సత్యం, అనంతల రాజేందర్,తుమ్మ సరేష్, తదితరులు ఉన్నారు, అనంతరం కుటుంబ సభ్యులు పక్షాన ఏఎంసీ వైస్ చైర్మన్ అరిగే లింగయ్య మాట్లాడుతూ నిరుపేద కుటుంబం లో మృతి



చెందిన విషయం ఫోన్ ద్వారా కొలుముల దామోదర్ యాదవ్ కు విషయం చెప్పగానే వెంటనే స్పందించి ఆర్థిక సహాయం పంపినందుకు వారికి ధన్యవాదములు తెలియజేశారు అలాగే మేడారం గ్రామంలో ఇప్పటికి ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు ఆపదల ఉన్నవారికి అపన్న ఆస్తులై ముందుంటున్నాడు కొలుములు దామోదర్ యాదవ్ గారు,వారి సేవాభావానికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు.

బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు యేర్ర సత్యనారాయణ

ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాదు ఇందిరా పార్క్ ధర్మాచౌక్ వద్ద దీక్ష

తొలి అడుగు, జనగాం, జూన్ 18 : బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యం లో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు యేర్ర సత్య అనారాయణ ఆధ్వర్యంలోహైదరాబాదు ఇందిరా పార్క్ ధర్మాచౌక్ లో బీసీ లకు 42 రిజర్వేషన్ల హామి అమలు కై దీక్ష నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎర్ర సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేసి స్థానిక ఎన్నికలు నిర్వహించాలని అదేవిధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంట్లో బీసీ బిల్లు 50% ప్రవేశపెట్టాలని ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేయడం జరిగింది బీసీ సంక్షేమ సంఘం జనగాం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గుర్రాల సురేష్ ముదిరాజ్ పాల్గొనడం జరిగింది, ఈ కార్య క్రమంలో



ముఖ్యఅతిథిగా బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు రాజ్యసభ సభ్యులు ఆర్ కృష్ణయ్య కాంగ్రెస్ మాజీ పీసీసీ అధ్యక్షుడు హనుమంత రావు బీజేపీ యువ మోర్చ అధ్యక్షుడు ఆందన్ గౌడ్ సిపిఐ నాయకులు నారాయణ, బి ఆర్ ఎస్ నేత మాజీ స్పీకర్ మధుసూదన్ చారి ,బీసీ నేతలు గుజ్జకృష్ణ ,రామకృష్ణ ఇతరుల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనగామ పట్టణంలోని ప్రిస్టియన్ శక్తి కేంద్ర ఇంచార్జ్ పెద్దోజు

జగదీష్ ఆధ్వర్యంలో బిజెపి 11 సంవత్సరాల అభివృద్ధి సంక్షేమ

తొలిఅడుగు జనగామ, జూన్ 18 : ఈరోజు జనగామ పట్టణంలోని ప్రిస్టియన్ శక్తి కేంద్ర ఇంచార్జ్ పెద్దోజు జగదీష్ ఆధ్వర్యంలో బిజెపి 11 సంవత్సరాల అభివృద్ధి సంక్షేమ రక్షణ గురించి రచ్చబండ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి సరేంద్ర మోడీ పాలన చాలా బాగుందని రచ్చబండలో ప్రతి ఒక్కరూ కొనియాడారు రక్షణ భద్రత విషయంలో బిజెపి అన్ని దేశాల కంటే ఎంతో ముందు ఉన్నదని ప్రజల సంక్షేమ విషయంలో ఆచి చూచి వివరించి ప్రజల మన్నలను



గెలుచుకున్నదని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ ఉపాధ్యక్షుడు కేపాపురం రవి, పట్టణ కార్యదర్శి దూసరి శివకృష్ణ గుజ్జక రాజు, రమేష్,సాగర్, వినోద్, రామకృష్ణ,కిషోర్, రఘు, మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు

అమరేశ్వర స్వామి ఆలయంలో సీనియర్ సివిల్ న్యాయమూర్తి స్వప్న రాణి ప్రత్యేక పూజలు...

తొలిఅడుగు ధర్మారణ జూన్ 18 : పెద్దపల్లి కోర్టులో లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ సెక్రటరీగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న కె. స్వప్న రాణి సంది మేడారం గ్రామంలోని శ్రీ అమరేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని దర్శించి, స్వామి వారికి అభిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామివారిని దర్శించుకున్న ఆమె, ఆలయ వైభవం, గ్రామస్థుల నిబద్ధతను ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ఆలయ కమిటీతో చర్చించారు. ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ ఆవుల రాజేశం స్వప్న రాణిని శాలువాతో సన్మానించి ఘనంగా ఆత్మీయత ప్రదర్శించారు. ఆమె సేవా దృక్పథాన్ని ప్రశంసించి, గ్రామానికి చెందిన పలువురు ప్రముఖులు పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఆలయ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ ఆవుల అమరేందర్, అర్చకులు శ్యాం కుమార్, సందినేని రాజయ్య, మందపల్లి మల్లేశం, ఉత్తం రాజయ్య ,సందినేని కొమరయ్య, మేకల కోమల్, అరుగుల గంగమల్లు,తాళ్ల నర్సింగం, గజ్జి సత్యం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రైతు భరోసా నిధులు జమ



- దేవస్థాన చైర్మన్ ఇంగితే రామారావు

తొలి అడుగు, ఇల్లంతకుంట జూన్ 18 : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు భరోసా నిధులు మంజూరు చేయడం ఎంతో హర్షనీయమని కాంగ్రెస్ నాయకులు అన్నారు. మాజీ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుణ శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ ఇంగితే రామారావు ప్రకటన జారీ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రివర్యులు రేవంత్ రెడ్డి దాదాపు మూడు రోజుల నుండి రైతు భరోసానిధులను రైతుల ఖాతాలలో ఎకరానికి 6000 చొప్పున జమ చేయడం జరిగిందని అన్నారు. సాగు చేసే ప్రతి ఎకరానికి రైతు భరోసా విడుదల చేశారన్నారు. వర్షాకాలం రైతు భరోసా నిధులు రైతుల ఖాతాలలో జమ కావడం వల్ల రైతుల కళ్ళలో ఆనందోత్సవాలు వెల్లి విరిసాయన్నారు. ఎకరానికి 6000 చొప్పున జమ చేశారు అన్నారు 9 రోజులలో తొమ్మిది వేల కోట్లు అర్జున ప్రతి ఒక్క రైతు ఖాతాలలో జమ చేస్తారని అన్నారు. 70 లక్షల రైతన్నల చెంతకి నేరుగా వారు అకౌంట్లో జమ చేస్తుందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏడాదిన్నర వ్యవధిలో రైతుల సంక్షేమానికి రాష్ట్ర బడ్జెట్లో పెద్దపీట వేసింది అన్నారు మన దేశంలో ఏ రాష్ట్రం ఇంత ఎక్కువ ఖర్చు చేసిన దాఖలాలు లేవు. వ్యవసాయానికి ఉచిత విద్యుత్తు ధాన్యం కొనుగోలు సన్నాలకు బోనస్ ,రైతు బీమా, పంట బీమా ఇస్తున్న ప్రభుత్వం మన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్నారు. గత ప్రభుత్వం పంట బీమా నిర్వీర్యం చేసిందన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం రైతులకు అందించే రైతు భరోసా పెట్టుబడి సహాయం పొందడానికి ఇంతవరకు దరఖాస్తు చేసుకొని రైతు సోదరులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ఈ అవకాశం ఈనెల 20 వరకు ఉందని రైతులు వారి వెంట పట్టాదారు పాసుబుక్ ,ఆధార్ కార్డు, బ్యాంక్ పాస్ బుక్ జిరాక్స్ మొబైల్ నెంబర్ తో వ్యవసాయ శాఖ ఏవో ,ఏఈవో కు అందజేయాలన్నారు. గతంలో దరఖాస్తు చేసుకున్న రైతు భరోసా వస్తున్న రైతులు మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు.

అర్జునై న నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, రాజీవ్ యువ వికాస్ అందాలి లేకపోతే ఎంపీడీవో కార్యాలయని ముట్టడి చేస్తాం

- బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు లకావత్ గిరిబాబు డిమాండ్

తొలిఅడుగు, జూలూరుపాడు, జూన్ 18 : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో అర్జునై న నిరుపేదలకు అన్యాయం జరుగుతుందని, ఇందిరమ్మ కమిటీల ఆధ్వర్యంలో ఈ జాబితాను రూపొందించడంలో ఆంతర్యం ఏమిటని వైరా నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు లకావత్ గిరిబాబు అన్నారు. మండల కేంద్రంలో బుధవారం విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా గిరిబాబు మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం ఇల్లు లేని వారికి, కిరాయి గృహాల్లో ఉన్న వారికి కాకుండా ఇందిరమ్మ కమిటీల పేరుతో మండల వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు అనుకూలంగా ఉన్న వారికే ఇల్లు మంజూరు చేస్తున్నారని, అర్జునై న లబ్ధిదారులను పక్కన పెడుతున్నారని ఆయన అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరుకి మండలంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని సోషల్ మీడియా గ్రూపులలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన వారే పోస్టులు పెడుతున్నారని అన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న ముగ్గురు మంత్రులు తక్షణమే స్పందించి మండలంలో అర్జునై న లబ్ధిదారులకే ఇందిరమ్మ ఇల్లు %౫౦% రాజీవ్ యువ వికాస్ మంజూరు చేయాలని, వీటి ఎంపికలో అధికారులను బలి పశువులను చేయకుండా పూర్తి పారదర్శకతను పాటించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. మొదటి విడతలో ఎంపికైన గునుకుల పల్లె గ్రామపంచాయతీలో ఏఈ సమక్షంలో ముగ్గు పోసిన ఇంటికి బిల్లు



రాకుండా అడ్డుకుంటున్నారని, 400 చదరపు అడుగుల నుండి 600 వరకు ఉండాలనే నిబంధనను తొలగించాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. నిజమైన అర్జునలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయకపోతే ఎంపీడీవో కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

మాదకద్రవ్యాలపై ఇల్లందకుంట పోలీసులచే అవగాహన సదస్సు

తొలి అడుగు, ఇల్లంతకుంట, జూన్ 18 : ఇల్లంతకుంట మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఇల్లంతకుంట యందు యాంటీ నార్కోటిక్స్ మాదకద్రవ్యాలపై పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సును ఇల్లంతకుంట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఏఎస్ఐ మల్లయ్య కానిస్టేబుల్స్ శివాజీ లు అవగాహన కల్పించడం జరిగినది. విద్యార్థి దశ నుండే మాదక ద్రవ్యాలు అనగా గంజాయి, సిగరెట్, మత్తుపదార్థాలు, చెడు అలవాట్లకు, వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని ఉన్నత భవిష్యత్తు కల్పించుకోవడానికి విద్యార్థి దశ చాలా ముఖ్యమని డ్రగ్స్ కి బానిస అయినట్లయితే బైక్ రైడింగ్ సమయంలో యాక్సిడెంట్స్ జరగడం కుటుంబాలు నష్టపోవడం, ఆర్థికంగా వెనుక పడడం, డబ్బు సేకరించడానికి అనేకమైనటువంటి చీటింగ్, డబ్బు దొంగలించడం లాంటి కార్యక్రమాలు చేయడం అలవాటవుతుంది. అలాగే మొబైల్, వాట్సాప్ లో లింకులను క్లిక్ చేయడం, బెల్టింగ్ ఆటలకి అలవాటు పడడం వీటన్నింటిని తగ్గించుకోవాలని మంచి మార్గంలో ఉంటూ మీ పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులకు చెప్పేటటువంటి మంచి విషయాలను నేర్చుకుని ఉన్నతమైనటువంటి చదువులు చదువుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఇంచార్జి ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు సిహెచ్. వేణు,



కే. సత్యం, ఎం. సమీరెడ్డి, కే. శంకర్, సిహెచ్. రామకృష్ణ, జి. అన్నపూర్ణ , .ఏ సురేష్, జె. రాధిక రాణి, పరమేశ్వర్ పాల్గొన్నారు.

నిజమైన నిరుపేదలకే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కేటాయించాలి

- పంజాల అశోక్ గౌడ్ బిజెపి మండల అధ్యక్షులు గజ్వేల్

తొలిఅడుగు, గజ్వేల్, జూన్ 18 : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఎలాంటి పక్షపాతం లేకుండా నిజమైన నిరుపేదలకు కేటాయించాలి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకం ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిజమైన నిరుపేదలకు కేటాయించాలి అని గజ్వేల్ ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో జూనియర్ ఆసిస్టెంట్ అనిత మేడం గారికి వినతి పత్రం అందజేయడం జరిగింది అని కేంద్ర ప్రభుత్వం అవాస్ యోజన క్రింద నిరుపేదలకు ఇళ్లు నిర్మించాలి అని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కు 32,426 వేల కోట్ల రూపాయలు చెల్లిస్తే ఇక్కడ మాత్రం నిరుపేదలకు తెలియించకుండా కేవలం అధికార పార్టీ కార్యకర్తలకు ఇవ్వడం కాంగ్రెస్ నాయకులు చెప్పిన పేర్లు మాత్రం మే లీస్ట్ అవుట్ చేయడాని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నమని నిజమైన నిరుపేదలను గుర్తించి వారికి మాత్రమే తెలియించాలని లేని భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షులలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామని తెలపడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు మణి శేఖర్,మండల సీనియర్ నాయకులు వాంజరి



రాజు,మండల ప్రధానకార్యదర్శి లు ఇప్ప స్వామి,బారు అరవింద్,మండల ఉపాధ్యక్షులు భీనమైన ప్రభాకర్,శివమల్లు శ్రీకాంత్ గౌడ్,శాతం స్వామి, కార్యదర్శి కూర స్వామి,మండల లీగల్ సెల్ కన్వీనర్ కర్నాల శ్రీనివాస్,యువ నాయకులు అనిల్, మండల నాయకులు గణేష్, నర్సింలు, మదుసుధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పల్లె పల్లె నా పండుగ వాతావరణం

తొలిఅడుగు, హనుమకొండ జిల్లా, జూన్ 18 : హనుమకొండ జిల్లా కమలాపూర్ మండలంలోని పలు గ్రామాలలో మరియు భీంపల్లి



గ్రామంలో అర్జునై న లబ్ధిదారులకు గ్రామ కార్యదర్శి రూన్సీ మరియు మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు వాసాల శ్రీనివాస్ యూత్ ప్రెసిడెంట్ కుక్కుల ఓదెలు. మాజీ %౪౫% ఎంపీటీసీ తోట రాజమణి శంకరయ్య మాజీ వార్డు సభ్యులు తాళ్లపల్లి గణేష్ మరియు మిగతా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు నాయకుల సమక్షంలో సంబంధిత పత్రాన్ని ప్రొసీడింగ్ అందజేశారు నాయకులు మాట్లాడుతూ పార్టీలకు అతీతంగా అర్జునై న పేదవాళ్లకు స్వంతింటి కల నెరవేర్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ప్రజల జీవితాలలో వెలుగులు నింపే సంకల్పం ముఖ్యమంత్రికి అహర్నలు వెల్లువెత్తారు లబ్ధిదారులందరూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజిరాజాద్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ఒడితల ప్రణవ్ కృతజ్ఞతలు చెప్పారు.

పండగ వాతావరణం లో సామూహిక అక్షరాభ్యాసం

తొలిఅడుగు, గజ్వేల్, జూన్ 18 : సిద్దిపేట జిల్లా, గజ్వేల్: మండల పరిధిలోని శ్రీగిరి పల్లి గ్రామంలో అంగన్వాడి 1లో సామూహిక అక్షరాభ్యాస కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. మొట్టమొదటిసారిగా పిల్లలు అంగన్వాడికి రావడంతో చిన్నారుల చేత అక్షరాలు దిద్దించారు. అంగన్వాడి 1 ఉపాధ్యాయురాలు సోమిరెడ్డి నిర్మల చేత సామూహిక అక్షరాభ్యాస కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, చిన్న పిల్లలను అంగన్వాడి సెంటర్ కు ప్రతిరోజు వంపించాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. అంగన్వాడి సెంటర్ నాణ్యమైన ఆహారం, పిల్లలకి అందిస్తామని వారికి సంస్కృతిక కార్యక్రమాలపై అవగాహన కల్పిస్తామని పిల్లలకు చదువుతోపాటు



ఆటలు,పాటలు కూడా నేర్పిస్తామని వారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి డీవర్ సోమిరెడ్డి నిర్మల, పద్మజ, రమా, ఏఎన్ఎం శ్రీదేవి, ఆశలు మమత, కల్పన, పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

గురుకులాల్లో సీట్లుఖరారు చేసుకోవాలి

తొలి అడుగు, ప్రకాశం జిల్లా, జూన్ 18

: డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గురుకులం (బాలికలు) నందు 5వ తరగతి ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరము ప్రవేశ పరీక్షల్లో ఉత్తమ మార్కులు సాధించిన వారికి సానైటి నుండి మెసేజ్ లు వెళ్లడం జరిగినది. మరియు పాఠశాల సిబ్బంది ఫోన్ కాల్స్ ద్వారా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు తెలియపరచడమైనది కావున విద్యార్థులు తమ ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లు తీసుకొని వచ్చి సీటు కన్ఫామ్ చేసుకోవలసినదిగా



పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె. మధురవాణి తెలియజేశారు.

సపోటా జ్యూస్ తో అలాంటి సమస్యలకు చెక్..!



తొలి అడుగు, ఎక్కువ మంది తరచూ జ్యూసులు తాగుతూ ఉంటారు.. మరి కొంత మంది సోడాలు, కొబ్బరి బోండాలు, చెరుకు రసం వంటివి కూడా తాగుతూ ఉంటారు. అయితే సపోటా జ్యూస్ ని కూడా తాగే వారు చాలా తక్కువ మందే ఉంటారు. వీటిని జ్యూస్ షుగర్ పేషెంట్లు చేసుకొని మాత్రం తాగకూడదట. ఎందుకంటే దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ మరింత ఎక్కువ అవుతాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వీటితో పాటు డైట్ లో ఉన్నవారు మాత్రం అసలు వీటిని ముట్టుకోకపోవడమే మంచిదట. మరి సపోటా జ్యూస్ ని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి

చూద్దాం. సపోటా జ్యూస్ లో ఎక్కువగా ఫైబర్ ఉండడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల మలబద్ధక సమస్యను కూడా మనం నివారించుకోవచ్చు. సపోటా జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఇందులో ఉండే పొటాషియం గుండె కండరాల పనితీరును కూడా మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. సపోటా జ్యూస్ తరచూ తాగడం వల్ల ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను బలోపేతంగా చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. విటమిన్ ఏ సపోటాలో

ఉండడం వల్ల కంటి సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుందట. అలాగే జలుబు ఘ్న వంటి వాటిని కూడా దరికి చేరనివ్వకుండా పోరాడేటటువంటి శక్తి ఇస్తుంది. జుట్టు రాలిపోతున్న సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారు వారానికి ఒక్కసారైనా సపోటా జ్యూస్ తాగడం వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. సపోటా జ్యూస్ ని తాగడం వల్ల తలలో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ చాలా చురుకుగా ఉంటుందట. అలాగే శరీరంలోని అవయవాలు కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మగవారు సపోటా జ్యూస్ ను ఎక్కువగా తాగడం వల్ల మంచి లాభాలు కలిగి ఉంటాయి.

ఉడకబెట్టిన వేరుశనగల ప్రయోజనాలు

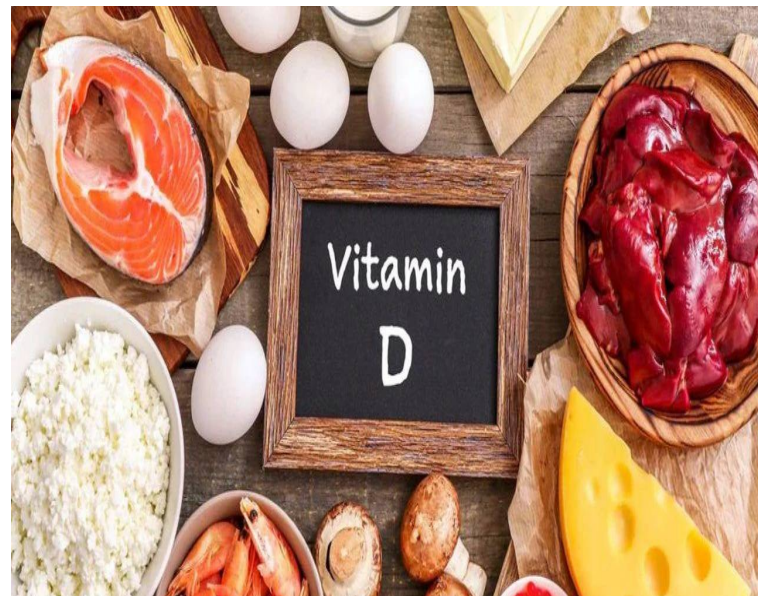
తొలి అడుగు, వేరుశనగ ఉపయోగాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. దీని వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఇందులో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. పలు రకాల పంటకాల్లో కూడా వేరుశనగను ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కొందరు స్నాక్స్ లాగా తింటే మరికొందరు వేయించుకొని తింటారు. మరికొందరు ఇతర స్వీట్లు మాదిరి చేసుకొని తింటారు. అయితే వేరు శనగను ఉడకబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మరింత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. మరి అవేంటో తెలుసుకోండి. మెదడు ఆరోగ్యం.. వేరుశనగ తినడం వల్ల మెదడు షార్ప్ గా ఉంటుందట. బ్రెయిన్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇక ఉడకబెట్టిన పల్లీలు తింటే మెదడు పనితీరు మెరుగుపడటమే కాదు యాక్టివ్ గా ఉంటుందట. మతిమరుపు సమస్య తగ్గి జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల బ్రెయిన్ పెరుగుదల బాగుంటుంది అంటున్నారు



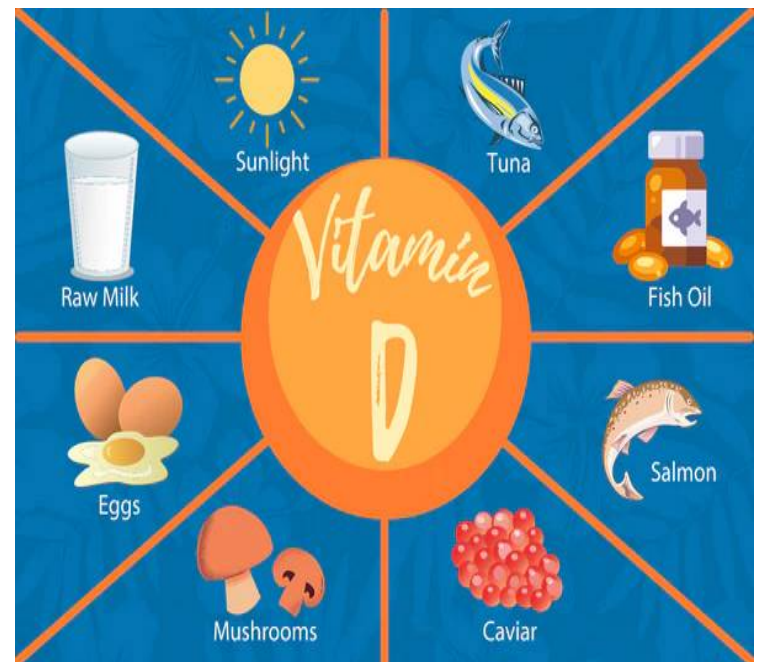
నిపుణులు. బరువు నియంత్రణ.. ఉడకబెట్టిన పల్లీల వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్, ప్రోటీన్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొద్దిగా తీసుకున్నా కడుపు నిండిన భావన ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోరు కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు..

ఉడకబెట్టిన వేరుశనగ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల చర్మానికి, ఆరోగ్యానికి, జుట్టుకు మంచిది. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. అదే విధంగా ఆక్సిడేటివ్ డ్రైస్ ను కూడా తగ్గిస్తాయట.

విటమిన్ డి లభించే పుడ్లను తీసుకోండి..



తొలి అడుగు, శరీరానికి తగినన్ని ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు అందితేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. మినరల్స్ వంటివి కూడా చాలా అవసరం. కానీ బిజీ షెడ్యూల్ వల్ల, అధిక పనుల వల్ల ఆరోగ్యం మీద దృష్టి పెట్టడం లేదు చాలా మంది. దీంతో ఆసుపత్రుల సంఖ్య, రోగిస్థుల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇక ఫ్రీగా వచ్చే విటమిన్ డి గురించి, దాని ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మరి ఈ విటమిన్ డి ఉదయం వచ్చే సూర్య కిరణాల వల్లనే కాదు కొన్ని తక్కువ ధరలో లభించే ఫుడ్ లలో కూడా ఉంటుంది. అవేంటి అంటే.. విటమిన్ డి లోపం వల్ల చర్మం, ఎముకలు, రోగనిరోధక శక్తి మీద ప్రభావం పడుతుంది. అందుకే విటమిన్ డి రిచ్ ఫుడ్స్ ను తీసుకోవాలి. ఎముకల ఎదుగుదలకు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి, కణాల పెరుగుదల, అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది విటమిన్ డి. ఈ విటమిన్ డి కొన్ని నవాజమైన ఆహారాలలో, లేదంటే సప్లిమెంట్స్ ద్వారా లభిస్తుంది. గుడ్డలోని పచ్చసాస లో కూడా విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఒక గుడ్డలోని పచ్చసాసలో 37 బయూ విటమిన్ లభిస్తుంది. ఒక 3.5 ఔన్స్ సాల్మన్ ఫిల్లెట్లు 450 Xµ విటమిన్ ఉంటుంది. సాల్మన్, ట్యూనా, సార్డిన్, మకరూన్, హెర్రింగ్ వంటి చేపల్లో విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటుంది. శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన పోషకాల్లో విటమిన్ డి కూడా ఒకటి కాబట్టి కచ్చితంగా రోజు వారి ఆహారంలో ఈ విటమిన్ ఉండేలా చేసుకోవాలి. వీటి కోసం పుట్టగాడుగులు, అవు పాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇక ఉదయం కాసేపు ఎండలో నిల్చింటే చాలు ఫ్రీగా మీకు విటమిన్ డి వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి ఫ్రీగా వచ్చే ఈ విటమిన్ ను కాదనకుండా ఉదయం ఎండలో నిల్చండి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తీసుకోండి.



బరువు తగ్గడం కోసం ఈ పనులు చేస్తే దేంజరే..

తొలి అడుగు, ఊబకాయం, అధిక బరువు సమస్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీవ్రమవుతుంది. దీని బారిన పడే వారి సంఖ్య ఏటా పెరుగుతోంది. జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలే దీనికి ప్రధాన కారణమని తెలుస్తోంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ప్రత్యేకమైన ఆహారం, కొన్ని మందులు తీసుకోవడం, శిక్షణ.. ఇలా తమకు నచ్చిన పద్ధతులను అనుసరిస్తారు. కొందరు రాత్రి భోజనాన్ని మానేస్తారు. అయితే ఇది చాలా ప్రమాదకరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రాత్రి భోజనం శరీరానికి చాలా ముఖ్యం. పడుకునే ముందు శరీరానికి ముఖ్యమైన కేలరీలు, పోషకాలను అందిస్తుంది. 24 గంటల కాలచక్రంలో శరీరం ఎక్కువ సమయం తినకుండా నిద్రపోతుంది. కాబట్టి రాత్రి భోజనం చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గడానికి డిన్నర్ స్కిప్

చేయడం వల్ల స్వల్పకాలంలో ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు. అయితే, దీర్ఘకాలంలో ఇది మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ అలవాటు వల్ల రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఎందుకంటే రాత్రి భోజనం మానేయడం మీ జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆకలి కోరికలను పెంచుతుంది. ఇది సూక్ష్మపోషకాల లోపానికి దారితీస్తుంది. రాత్రి భోజనం తినకపోవడం వల్ల మీ నిద్ర నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది. మీ శరీరం యొక్క శక్తి స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.





ఒకప్పుడు సింపుల్ బ్యూటీ.. ఇప్పుడు హాట్‌నెస్‌కు హీట్ పుట్టించేలా..

తొలి అడుగు, : చాలా మంది హీరోయిన్స్ తొలి సినిమాతో పోల్చుకుంటే ఇప్పుడు ఊహించని విధంగా మారిపోయి షాక్ ఇస్తున్నారు. ఎంతో మంది ముద్దుగుమ్మలు ఇప్పుడు మరింత అందంగా మారి అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నారు. హీరోయిన్స్ కు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ షేర్ చేస్తూ ఉంటారు ఫ్యాన్స్. తాజాగా ఓ క్రేజీ హీరోయిన్ ఫోటో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తుంది. ఆ ఫోటో చూసి నెటిజన్స్ అవాక్ అవుతున్నారు. ఫోటోలో కనిపిస్తున్న హీరోయిన్ కూడా ఇప్పుడు అభిమానులను షాక్ కు గురిచేస్తుంది. కొంతమంది ఇప్పటికీ ఆమె లేటెస్ట్ ఫోటోలు చూసి నమ్మలేకపోతున్నారు. ఇంతకూ ఆమె ఎవరు. ఇప్పుడు ఎలా మారింది. తెలుగులో ఏ సినిమాలో ఆమె కనిపించింది.? తెలుగులో ఎన్నో సినిమాలు సైలెంట్ గా రిలీజ్ అయ్యి మంచి టాక్ ను సొంతం చేసుకుంటున్నాయి. ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా వచ్చి మంచి విజయాలను అందుకున్న సినిమాల్లో స్నేహగీతం సినిమా ఒకటి. ఈ సినిమా 2010లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఈ సినిమాతోనే నటుడు సందీప్ కిషన్ హీరోగా

పరిచయం అయ్యాడు. సుందీప్ కిషన్, సుహాని కలిత, చైతన్య కృష్ణ, రియా, వెంకీ అట్లూరి, ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటించింది అందాల భామ శ్రేయా ధన్వంధరి. హైదరాబాదులోని తెలుగు కుటుంబంలో జన్మించిన శ్రేయా ధన్వంధరి, ఢిల్లీ నగరంలో పెరిగింది. వరంగల్లులోని నిట్ లో ఇంజనీరింగ్ విద్యను పూర్తిచేసింది. స్నేహగీతం సినిమా కంటే ముందు ఈ అమ్మడు జోష్ సినిమాలో నటించింది. ఆ తర్వాత ఈ అమ్మడు తెలుగులో నటించలేదు. బాలీవుడ్ కు చెక్కేసింది. అక్కడ కొన్ని సినిమాలు చేసింది. ఆ తర్వాత పలు వెబ్ సిరీస్ లోనూ నటించింది. సామ్మీ 1992 తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఇక సోషల్ మీడియాలో ఈ బ్యూటీ షేర్ చేసే ఫోటోలు చూస్తే నోరెళ్లబెట్టాల్సిందే.. ఓ రేంజ్ లో అందాలు ఆరబోస్తూ కుర్రాళ్లను కవ్విస్తుంది. జోష్, స్నేహగీతం సినిమాలో పద్ధతిగా కనిపించిన ఆమె ఇప్పుడు హీటు పెంచే హాట్ బ్యూటీగా మారిపోయింది. ఆమె ఫోటోల పై మీరూ ఓ లుక్కేయండి.

హీరో విజయ్ దేవరకొండ మరోసారి హాట్ టాపిక్ గా మారారు.



తొలి అడుగు, నేషనల్ క్రష్ రమ్యక మందన్నా- స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ మరోసారి హాట్ టాపిక్ గా మారారు. రమ్యక- విజయ్ ఒకే చోట కనిపించిన వీడియో ఒకటి వైరల్ గా మారింది. దీంతో మరోసారి వీరిద్దరి రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నారంటూ జోరుగా ప్రచారం సాగుతోంది. హాల్ చల్ గా మారినా మరో పోస్ట్: తాజాగా ఈ సూపర్ జోడీ ముంబయి విమానాశ్రయంలో కలిసి కనిపించారు. విజయ్ , రమ్యక ఇద్దరు ఒకే కారులో పక్కపక్కన కూర్చోని ప్రయాణించిన దృశ్యాలు వైరల్ గా మారాయి. వీరిద్దరు మంచి స్నేహితులని రమ్యక, విజయ్ అప్పట్లో ఓ సినిమా ప్రమోషన్ లో తెలియజేశారు. అయితే ఇద్దర్లో ఎవరి సినిమా విడుదలైన ఒకరికొకరు అభినందనలు తెలుపుకుంటారు. అలానే రమ్యక నటించిన 'కుబేరా' రిలీజ్ కు సిద్ధం కావడంతో విజయ్ ఆల్ ది బెస్ట్ చెబుతూ తాజాగా పోస్ట్ పెట్టారు. అలాగే సినిమా టీమ్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సినిమాని ఉద్దేశించి దేవరకొండ ట్విట్టర్ లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. అందులో ఇలా రాశారు.

తొలి అడుగు, రాడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా వస్తున్న తాజా చిత్రం కింగ్ డమ్. ఈ సినిమాకు గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నాగవంశీ నిర్మిస్తున్నాడు. గత నెల మే 30న విడుదల కావాల్సి ఉన్న ఈ చిత్రం పలు కారణాల వలన వాయిదా పడుతూ వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఫస్ట్ లైం పవన్ కళ్యాణ్ హరిహర వీరమల్లు పస్తుంటూ పోస్ట్ పోన్ చేసుకున్నారు మేకర్స్ కానీ.. ఈ తేదీకి వీరమల్లు కూడా రాకపోవడంతో తేదీ వృధాగా పోయింది. ఆ తర్వాత ఇండియా పాకిస్థాన్ మధ్య పరిస్థితులు సరిగ్గా లేకపోవడంతో ఈ సినిమాను జూలై 04న తీసుకురాబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ఈ తేదీ కూడా క్యాన్సిల్ అవ్వడంతో తాజాగా మరో డేట్ ఆన్ లైన్ లో వైరల్ గా మారింది. ఈ సినిమాను జూలై 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు

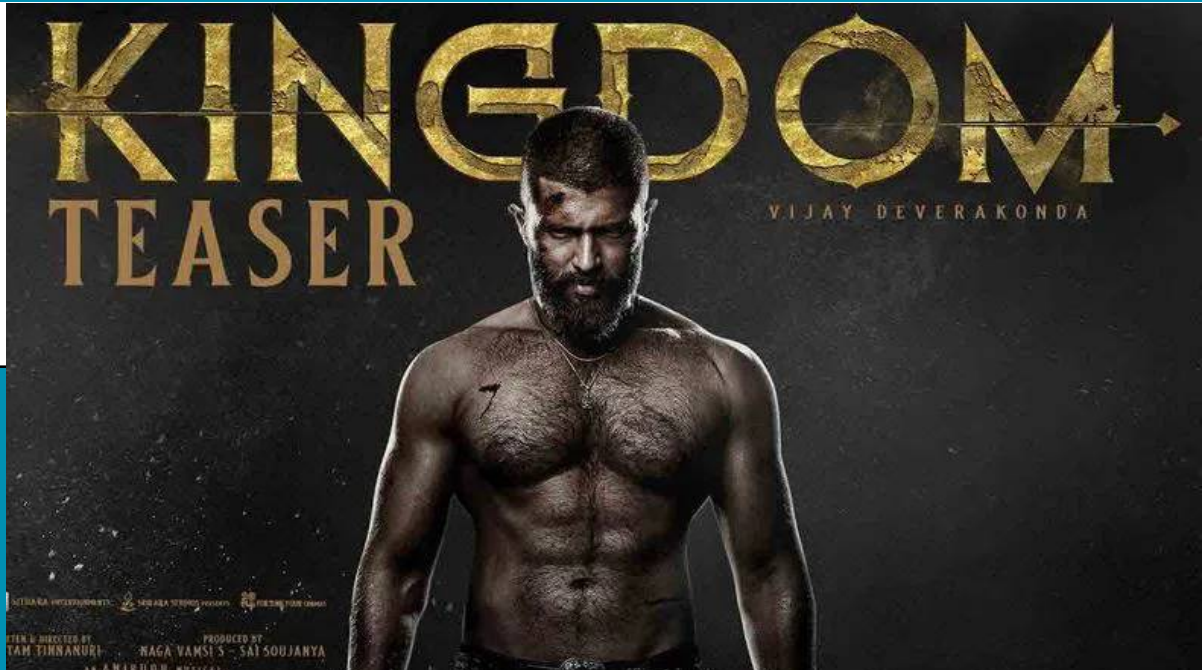
కన్నప్ప
విడుదలకు
విపీ హైకోర్టు గ్రీన్
సిగ్నల్



తొలి అడుగు, : మంచు విష్ణు కథానాయకుడిగా.. మంచు మోహన్ బాబు నిర్మాణంలో వస్తున్న కన్నప్ప సినిమాపై వివాదం నెలకొన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో కొన్ని సన్నివేశాలు బ్రాహ్మణ సామాజిక వర్గాన్ని కించపరిచేలా ఉన్నాయని ఆరోపిస్తూ సినిమా విడుదలను ఆపివేయాలని బ్రాహ్మణ చైతన్య వేదిక అధ్యక్షుడు నిరిపురపు వెంకట శ్రీధర్ ఏపీ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అయితే ఈ పిటిషన్ మంగళవారం విచారణకు రాగా.. సినిమా విడుదలను ఆపివేయాలనే పిటిషన్ ర అభ్యర్థనను హైకోర్టు తోసిపుచ్చింది. అలాగే ఈ వివాదంకి సంబంధించి కేంద్ర సమాచార, ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ

కార్యదర్శి, సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ సీఈఓ, ప్రాంతీయ కార్యాలయ అధికారి, ఏపీ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్, దర్శకుడు ముఖేష్ కుమార్, అలాగే నటులు మోహన్ బాబు, విష్ణు, కన్నెగంటి బ్రహ్మానందం, పి. వెంకట ప్రభుప్రసాద్, సప్తగిరిలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణను ఆగస్టు 1కి వాయిదా వేసింది. అలాగే సినిమా విడుదలైన తర్వాత అభ్యంతరకర విషయాలు ఏమైనా ఉంటే, వాటిని తొలగించేలా ఆదేశిస్తామని న్యాయమూర్తి నృష్టం చేశారు. దీంతో, 'కన్నప్ప' చిత్రం విడుదలకు హైకోర్టు నుంచి పరోక్షంగా గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించినట్లుంది.

‘హరిహర వీరమల్లు’కి పోటిగా వస్తున్న విజయ్ ‘కింగ్ డమ్’..!



సమాచారం. అయితే కింగ్ డమ్ వచ్చే కంటే ఒకరోజే ముందే వీరమల్లు రాబోతుంది. హరిహర వీరమల్లుని జూలై 24న విడుదల చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే రెండు సినిమాలకు గట్టి పోటీ ఉండబోతుందని సమాచారం. కింగ్ డమ్ మామీని సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్బూన్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై సూర్యదేవర నాగ వంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మామీలో హీరోయిన్ గా భాగ్యశ్రీ బోర్నే నటిస్తున్నది. సత్యదేవ్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నాడు. అనిరుధ్ రవిచంద్ర మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మామీ మాటింగ్ ను హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, కేరళ, శ్రీలంకలో చిత్రీకరించినట్లు సమాచారం.

శాంటో, రహీం అజేయ శతకాలు



తొలి అడుగు, : బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక జట్ల మధ్య గాలే వేదికగా జరుగుతున్న తొలి టెస్టుతో ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్‌షిప్ 202527 సైకిల్‌కు తెరలేచింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేపట్టిన బంగ్లాదేశ్ తొలి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 3 వికెట్ల నష్టానికి 292 పరుగులు చేసి పటిష్టస్థితిలో నిలిచింది. కెప్టెన్ నజ్మూల్ హుస్సేన్ శాంటో, మాజీ కెప్టెన్ ముష్షికుర్ రహీం అజేయ శతకాలతో కదంతొక్కారు. దీంతో బంగ్లాదేశ్ తొలి రోజు ఆటలో పైచేయి సాధించింది. టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ చేపట్టిన బంగ్లాకు ఆరంభంలోనే కష్టాలు మొదలయ్యాయి. ఓపెనర్ అనమల్ హక్ (0) ఖాతా తెరవకుండానే పెవిలియన్ చేరాడు. మరో ఓపెనర్ షదృన్ ఇస్లాం (14) కూడా ఎక్కువ సేపు క్రీజులో నిలువలేక పోయాడు. మాజీ సారథి మోమినుల్ హక్ (29) పరుగులు చేసి పెవిలియన్ చేరాడు. దీంతో బంగ్లాదేశ్ 45 పరుగులకే మూడు వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో చిక్కుకుంది. ఈ దశలో కెప్టెన్ నజ్మూల్ హుస్సేన్ శాంటో, సీనియర్ బ్యాటర్ రహీం అసాధారణ బ్యాటింగ్‌తో జట్టును ఆదుకున్నారు. ఇద్దరు లంక బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొంటూ స్కోరును ముందుకు నడిపించారు. కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడిన నజ్మూల్ 14 ఫోర్లు, ఒక సిక్స్‌తో 136 పరుగులు చేసి నాటోబ్‌గా నిలిచాడు. ఇక రహీం 186 బంతుల్లో ఐదు ఫోర్లతో అజేయంగా 105 పరుగులు చేశాడు. ఇద్దరు ఇప్పటికీ నాలుగో వికెట్‌కు అజేయంగా 242 పరుగులు జోడించారు.

జట్టుతోనే హార్షిత్ రానా



తొలి అడుగు, బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీలో అరంగేట్రం చేసిన భారత యువ పేసర్ హార్షిత్ రానా టీమ్ ఇండియాతో పాటు ఉండనున్నాడు!. భారత్-ఏ తరపున ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు వెళ్లిన హార్షిత్ రానా ఇంగ్లాండ్ లయన్స్‌తో నాలుగు రోజుల మ్యాచ్‌లో 27 ఓవర్లలో 99 పరుగులకు ఓ వికెట్ తీసుకున్నాడు. బెకెన్ హామ్‌లో భారత్‌తో జరిగిన టూర్ గేమ్‌లోనూ హార్షిత్ రానా బరిలో నిలిచాడు. టూర్ గేమ్ ముగించుకుని భారత-ఏ క్రికెటర్లు స్వదేశానికి తిరిగి వస్తుండగా.. హార్షిత్ రానా మాత్రం శుభ్‌మన్ గిల్‌సేనతో పాటు తొలి టెస్టు వేదిక లీడ్స్‌కు చేరుకున్నాడు. లండన్ నుంచి మంగళవారమే

భారత క్రికెటర్లు లీడ్స్‌కు చేరుకున్నారు. తల్లి అనారోగ్యంతో భారత్‌కు తిరిగొచ్చిన చీఫ్ కోచ్ గౌతం గంభీర్ సైతం మళ్లీ ఇంగ్లాండ్‌కు చేరుకున్నాడు. మంగళవారమే టీమ్ ఇండియాతో చేరనున్నాడు. ‘భారత జట్టులో కొందరు పేసర్లకు గాయాల సమస్య ఉంది. అందుకే హార్షిత్ రానాను బ్యాకప్‌గా నిలుపుతున్నారు. అధికారికంగా అతడిని జట్టులోకి తీసుకోలేదు. బ్యాకప్ ప్లేయర్‌గానూ గుర్తించలేదు. కానీ లీడ్స్‌లో భారత డ్రెస్సింగ్‌రూమ్‌లో హార్షిత్ రానా ఉండనున్నాడు. పరిస్థితులను బేరీజు వేసుకుని ఏదైనా నిర్ణయం ఉండవచ్చు’ అని బీసీసీఐ అధికారి ఒకరు తెలిపారు.

టి20 సిరీస్‌లో అరుదైన రికార్డు



తొలి అడుగు, స్కాట్లాండ్ వేదికగా జరుగుతున్న ముక్కోణపు టి20 సిరీస్‌లో అరుదైన రికార్డు నమోదైంది. నేపాల్, నెదర్లాండ్ జట్ల మధ్య జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఫలితం కోసం మూడు సూపర్ ఓవర్లు అనివార్యమయ్యాయి. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన నెదర్లాండ్ 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 152 పరుగులు చేసింది. విక్రమ్‌జీత్ సింగ్ (30), తేజ నిడమనూరు (35), సఖిబ్ జుల్ఫికర్ 25 (నాటోబ్) జట్టును ఆదుకున్నారు. తర్వాత బ్యాటింగ్‌కు దిగిన నేపాల్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 152 పరుగులు చేసింది. దీంతో మ్యాచ్ టైగా ముగిసింది. ఇక ఫలితం కోసం సూపర్ ఓవర్ నిర్వహించారు. ఈ ఓవర్‌లో ఇరు జట్లూ చెరో 19 పరుగులు చేశాయి. దీంతో మరో సూపర్ ఓవర్ నిర్వహించక తప్పలేదు. ఇందులో కూడా ఇరు జట్లు చెరో 17 పరుగులు సాధించాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో ఫలితాన్ని తేల్చేందుకు మూడో సూపర్ ఓవర్‌ను నిర్వహించారు. కానీ ఈసారి నెదర్లాండ్స్ పైచేయి సాధించింది. లయన్ కాచెట్ ఒక్క పరుగు ఇవ్వకుండానే రెండు వికెట్లను పడగొట్టాడు. ఇక తర్వాత బ్యాటింగ్‌కు దిగిన నెదర్లాండ్ సిక్స్‌తో మ్యాచ్‌ను సొంతం చేసుకుంది. కాగా, టి20 చరిత్రలో ఓ మ్యాచ్‌లో ఫలితం కోసం మూడు సూపర్ ఓవర్‌లను నిర్వహించడం ఇదే తొలిసారి. గతంలో చాలా రెండు సూపర్ ఓవర్‌లలో ఫలితం తేలింది. కానీ నెదర్లాండ్స్, డచ్ మ్యాచ్‌లో మాత్రం మూడో సూపర్ ఓవర్‌లో ఫలితం వచ్చింది. ప్రపంచ క్రికెట్ చరిత్రలోనే ఈ మ్యాచ్ చిరకాలం గుర్తుండి పోవడం ఖాయం.

ఆ ఇద్దరు దిగ్గజాలు కలిస్తే శుభ్‌మాన్ గిల్



తొలి అడుగు, ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగే టెస్ట్ సిరీస్ కోసం టీం ఇండియా సిద్ధమవుతోంది. ఈసారి రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ లేకుండానే భారత జట్టు ఇంగ్లాండ్‌తో తలపడుతోంది. యువ క్రికెటర్ శుభ్‌మాన్ గిల్ సారథ్యంలో జట్టు బరిలోకి దిగుతోంది. ఈ క్రమంలో శుభ్‌మాన్ జట్టును ఎలా ముందుకు నడిపిస్తాడా.. అనే విషయంపై అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా ఇంగ్లాండ్ మాజీ కెప్టెన్ జోన్ బట్లర్ శుభ్‌మాన్ గిల్‌పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ కలిస్తే శుభ్‌మాన్ గిల్ అని ఆయన అన్నారు. తన పాడ్‌కాస్ట్‌లో బట్లర్ మాట్లాడుతూ.. “శుభ్‌మాన్ తన ఆటతీరుతో ఆకట్టుకుంటాడు. అతను మాట్లాడేప్పుడు చాలా ప్రశాంతంగా కనిపిస్తాడు.. కానీ, మైదానంలో దూకుడుగా ఉంటాడు. విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ కలిస్తే శుభ్‌మాన్ గిల్ అని నా అభిప్రాయం. అతను వారిద్దరి నుంచి ఎంతో నేర్చుకున్నాడు. కానీ, ఆటపై తనదైన సొంత ముద్ర వేస్తాడు. టెస్ట్ క్రికెట్‌కి కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించడం దేశంలో మూడో లేదా నాలుగో అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తి హెబాదా లాంటిది. గిల్ క్రీజ్‌లో ఉన్నప్పుడు బ్యాటర్‌గా ఉండాలని.. ఆ తర్వాత అతను కెప్టెన్‌గా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. అంటే రెండు పాత్రలకు అతను న్యాయం చేస్తాడు” అని అన్నారు.

వర్క్‌లోడ్‌తోనే వద్దనుకున్నా! టెస్టు కెప్టెన్‌పై జశ్‌ప్రీత్ బువ్రా

తొలి అడుగు, బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీలో రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వీడ్కోలు పలుకగా.. ఐపీఎల్‌18 సమయంలో రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ టెస్టుల నుంచి తప్పుకున్నారు. కెప్టెన్, మాజీ కెప్టెన్ రిటైర్‌మెంట్‌తో భారత్ నాయకత్వ సంక్షోభంలో కూరుకుంది. ఆస్ట్రేలియాతో తొలి, ఆఖరు టెస్టుల్లో కెప్టెన్ ప్రియంజితే విమర్శకుల మెప్పు పొందిన జశ్‌ప్రీత్ బువ్రా తదుపరి సారథిగా వస్తాడని అందరూ ఊహించారు. కానీ యువ బ్యాటర్ శుభ్‌మన్ గిల్‌ను బీసీసీఐ కెప్టెన్‌గా ఎంచుకుంది. కెప్టెన్ రేసులో నిలిచినా జశ్‌ప్రీత్ బువ్రాను పక్కనపెట్టడంపై పలు కథనాలు వెలువడ్డాయి. టెస్టు కెప్టెన్స్ అంశంపై పేన్ దశపతి జశ్‌ప్రీత్ బువ్రా తొలిసారి స్పందించాడు. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో టెండూల్కర్-అందర్సన్ ట్రోఫీ ప్రసారదారుకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో దినేశ్ కార్తీక్‌కు బువ్రా పలు విషయాలు వెల్లడించాడు. ‘కెప్టెన్ అంశంలో ఎటువంటి ఆసక్తికర కథలు లేవు. నన్ను పక్కనపెట్టారు, నన్ను తీసేశారు అంటూ ఎటువంటి వివాదం, పతాక శీర్షికలకు తావు లేదు. రోహిత్, విరాట్ వీడ్కోలుకు ముందే ఐపీఎల్ సందర్భంగా ఇంగ్లాండ్‌లో ఐదు మ్యాచుల టెస్టు సిరీస్‌పై బీసీసీఐతో మాట్లాడాను. నా ఫిట్‌నెస్ పర్యవేక్షకులు, నాకు శస్త్రచికిత్స చేసి వైద్యుడిని సైతం సంప్రదించాను. నేను ఓ నిర్ణయానికి రావడానికి ముందే అందరితో మాట్లాడాను. నా



వర్క్‌లోడ్ విషయంలో నేను తెలివిగా ఉండాలనే అంశంపై నాకు స్పష్టత వచ్చింది. ఇదే విషయాన్ని ఫోన్ చేసి బీసీసీఐ చెప్పాను. టెస్టు కెప్టెన్స్ అంశంలో నన్ను పరిగణనలోకి తీసుకోవద్దని అన్నాను. ఆ సమయంలో కెప్టెన్ బీసీసీఐ నావైపు చూసింది. అప్పుడు నేను ‘నో’ చెప్పాను. ఎందుకంటే ఐదు టెస్టుల సిరీస్‌లో నేను మూడు మ్యాచులే ఆడతానని చెప్పటం డ్రెస్సింగ్‌రూమ్‌లో మంచి సందేశం ఇవ్వబోదు. జట్టుకు అది ఏమాత్రం మంచిది కాదు. నేను ఎప్పుడూ టీమ్ ఫస్ట్. అందుకే టెస్టు కెప్టెన్ వద్దనుకున్నాను’ అని బువ్రా అన్నాడు.