







# సంచారకీయం

# సన్మగిల్లతున్న ప్రజాసాధ్యమ్య విలువలు

# నామాజిక ఉద్యమకాలిణి సావిత్రి పూలే



మహిళా హక్కులే మానవ హక్కులని తొలిసారిగా నినదించి నది సావిత్రిభాయి పూలే. కుల వ్యవస్థకు, పితృస్వామ్యానికి వ్యతిరేకంగా, శాధ్రువుల, అస్పుష్యుల, మహిళల సకల హక్కుల కోసం పోరాటం సల్విన అభ్యర్థయ వాది ఆమె. కులమత భీదాలకు అతీతంగా సమాజాన్ని ప్రేమించిన ప్రేమ మూర్తి సమాజపు కట్టు బాట్లను, క్రాహ్మాణపాద సంప్రదాయాలను ఆధివ్యత్య వర్గాలను ధిక్కరించి భారత దేశపు మొట్ట మొదటి ఉపాధ్యాయు రాలుగా పారశాలలు ప్రారంభించిన ధీశాలి. అంఱరాని తనానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేసిన సమాయాయాది. మహిళా శిరోముండ నానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటిన సాంప్రదాయ వ్యతిరేకి. భర్త పూలే చిత్తికి తానే స్వయంగా నిష్పుపెట్టి కొత్త సంప్రదాయానికి తెరలేపేని సంస్కరణ వాది. భారతదేశ చరిత్రలో భర్త చిత్తికి భార్య నిష్పుపెట్టిన తొలి సంఘటన ఇదే. సావిత్రి పూలే (3 జనవరి 1831 - 10 మార్చి 1897) గొప్ప సంఘ సంస్కర్త, నిమ్మాపరాల అభ్యస్తులకి కృషి చేసిన జ్యోతిరావు పూలే భార్య అధునిక విద్య ద్వారానే స్థిరించి విముక్తి సాధ్యవడుతుండని నిష్పుపు ఆమె తన భర్తతో కలసి 1848 జనవరి 1న పూణీలో మొట్టమొదటగా బాలికల పారశాలను ప్రారంభించారు. కుల వ్యవస్థకు, పితృస్వామ్యానికి వ్యతిరేకంగా, శాధ్రువుల, అస్పుష్యుల, మహిళల సకల హక్కుల కోసం పోరాటం చేయటం తమ సామాజిక బాధ్యతగా ఆ దంపతులు విశ్వసించారు. నూతనస్వప్సన కోసం, ప్రాణల్ని సైతం ఫణంగా పెట్టి సమాజంలోని కులతత్త్వం, పురుషాధిక్యత ధోరణిలకు వ్యతిరేకంగా సమప్పిగా పోరాటం చేసారు. కలిగిన చాలామందికి ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు పూలే భార్యగా మాత్రమే తెలుసు. కానీ ఆమె అధునిక భారత దేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులాలు. పీడిత ప్రజలు ముఖ్యంగా ప్రీలి విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేసిన తొలితరం మహిళా ఉధ్యమకారిణి సావిత్రి భాయి మహిళాష్టు సతారా జిల్లాలో నయాగావ్ అనే గ్రామంలో 1831 జనవరి 3 న ఒక రైతు కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆమె కుటుంబానికి తెలంగాణ ప్రాంతంలో బంధుత్వం ఉంది. బంధువులు నిజామాబాద్ జిల్లా లో బోధన్, నాందేడ్ కొండల్ వాడి ప్రాంతంలో, అదిలాబాద్ ప్రాంతపు చుట్టుపక్కల మున్సిపాలిటీ కాపులు వారికి చుట్టాలు. ఆమె తన 9వ యేట 12 ఏళ్ళ జ్యోతిరావు పూలెను 1840లో వివాహ మార్గాలు. నిరక్కారాస్యురాలిగా ఉన్న ఆమెకు భద్రత జ్యోతిరావు పూలే మొదటి గురువు. భద్రత ప్రోత్సాహంతోనే ఇంబ్లోనే అక్కరాభ్యాసం చేసి విద్యావంతు రాలైనారు. అప్పుడ్ని నగర్ లో ఉపాధ్యాయ శిక్షణ పొంది 1848 లో భద్రత జ్యోతిరావుతో కలిసి క్రింది కులాల బాలికల కోసం పూణీలో మొదటి పారశాలను ప్రారంభించారు. ఆ పారశాల నడపటం ఉన్నత, అగ్రవర్షాలకు నచ్చలేదు. దీంతో ఆమెపై వేధింపులకు భౌతిక దాడులకు పూనుకున్నారు. పారశాలకు నడిచే దారిలో ఆమెపై బురద చలడం, రాళ్ళ విసరడం, అసంబ్య పడజాలాన్ని వాడటం వంచిటి చేశారు. బురదతో మలినమైన చీరను పారశాలకు వెళ్లిన తరువాత మార్పుకుని, మరలా వచ్చేటప్పుడు బురద చీరను కట్టుకుని వచ్చే వారు. ఎవరైనా అడిగినప్పుడు దైర్యంగా “నా విధిని నేను నిర్వహిస్తున్నాను” అని చెప్పే వారు. ఆమె సాగించిన విద్యా ఉర్ధ్వమానికి తక్కువ

A portrait of a woman, likely Sri Radha, wearing a red sari and a white blouse, with a yellow border around the image.

తీవ్రంగా భండించి, క్షరకులను శైతన్య పరిచి వితంతుపులకు శిరో ముందనం చేయబోమంటూ క్షరకుల చేత 1860లో సమై చేయించారు. తరువాత 1873 సెప్టెంబరు 24న “సత్యసోధక్ సమాజ్” అనే సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక సంస్థను ప్రారంభించి, ఉద్యమాన్ని నడిపారు. ఆ సత్యసోధక్ సమాజ్ మహిళా విభాగం సాచిత్రణాయి నేత్తుత్వంలో నడిచేది. వివాహాలు వంటి పుభు కార్యాలను పురుషోతులు లేకుండా నిర్వహించే విధానాన్ని ఈ సంస్థ ప్రారంభించింది. 1873 డిసెంబరు 25న భార్యను కోల్పోయిన ఒక యువకునికి తన స్నేహితురాలి కుమార్తె సత్యసోధక్ సమాజ్ ఆధ్వర్యమం సాచిత్రణాయి వివాహం జరిపించారు. 1868 నుంచి సాచిత్రణాయి అంఱరాని తనానికి వృత్తికంగా పోరాదారు. 1870లో ఒకసారి 1896లో మరోసారి దేశంలో తీవ్ర దుర్బిక్షం ఏర్పడి నశ్వరు పూలే దంపతులు చేసిన కృషి అన్యసామాన్యం. కరువు వాతపడిన కుటుంబాల లోని అనాధ బాలలను దాచావు 2,000 మందిని అక్కున చేర్చుకున్నారు. తమ పారశాల ల్లో విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం ప్రారంభించారు. సాచిత్రణాయి సంఘ సంస్కరగానే గాదు, రచయిత్రిగా కూడా పేరెన్నిక గన్నారు. 1854లోనే ఆమె తన కవితా సంపుటి ‘కావ్యపూలేసు’, మరో కవితా సంపుటి ‘పావన కాశి సుభోద్ర రత్నాకర్ణసు’ 1891లో ప్రచురించారు. ఆమె ఉపన్యాసాల్లో కొన్ని 1892లో పుస్తక రూపంలో వచ్చాయి. జ్యోతీరావు పూలే 1890 నవంబరు 28న మరణించడంతో సాచిత్రణాయి అంతులేని దుఃఖ సాగరంలో మునిగి పోయి కూడా, దుఃఖంలోనుంచే మరో అదర్శానికి శ్రీకారం చుట్టారు. తన భర్త పూలే చిత్తికి తానే స్వయంగా నిష్పపెట్టి కొత్త సంప్రదాయానికి తెరలేపారు. భారతదేశ పరితలో భర్త చిత్తికి భార్య నిష్ప పెట్టిన తొలి సంఘటన ఇదే. పూలే మరణంతరం సత్యసోధక్ సమాజ్ భాద్యతను స్థికరించి నడిపించారు. 1897 లో ప్లేగు వ్యాధి, పూణ్య సగరాన్ని వణికించింది. నగరమంతా ఎదారిగా మారింది. జనమంతా దగ్గర్లోని అడవుల్లోకి పారిపోయారు. అయినా సాచిత్రణాయి పూలే కొడుకు యశ్వంత్ తో కల్పి వ్యాధి గ్రస్తులకు సేవ చేసారు. 1896-97లో సంభిపించిన తీవ్ర కరువు, ప్లేగు వ్యాధి మహారాష్ట్ర జనజీవనాన్ని అతలాకుతలం చేశాయి. ఈ పరిశీతుల్లో కరువు ప్రాంతాల్లోని దశితులు పేదలకు జోలెపట్టి విమాలు సేకరించి అందించారు. ప్లేగువ్యాధి సోకిన పేదలకు దగ్గరుండి సేవలందించారు. 1890వ దశకంలో ప్లేగు వ్యాధి బాణిసవడిన పిల్లల కోసం తెర్వు శిబిరాలు నిర్వహించారు. దుర్వరమైన కరువు పరిస్థితుల్లో కూడా రోజుకు 2 వేల మంది పిల్లలకు భోజనాలు పెట్టించారు. ప్లేగు వ్యాధి సోకిన మాంగి లాంటి కులాలకి చెందిన దళిత చిన్న పిల్లలని తన చంకన వేసుకొని చికిత్స చేసి కాపాడారు. చివరికి ఆ ప్లేగు వ్యాధే ఆమెకు సోకి మార్చి 10, 1897 లో మరణించారు. ఆమె దత్తపుత్రుడు యశ్వంత్ అంత్యక్రియలు జరిపించాడు. సాచిత్ర బాయి జయంతిని భారతదేశ “మహిళా ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవం”గా జరుపు కుంటారు. 1997లో భారత ప్రభుత్వం సాచిత్రణాయి జ్ఞాపకార్థం తపాలా స్టోపును విడుదల చేసింది. పూణ్య విశ్వ విద్యాలయానికి సాచిత్రణాయి పేరు పెట్టారు.

## అంతర్లక్ష వాస్తవిశ్వ సతీష్ ధావన

భారత దేశం గ్రియంవదగిన అంతరిక్ష శాస్త్రవైష్ణవ సత్తీవ్ ధావన్. ఆయను భారత ఎక్కువిమంచల్ వ్యాయిద్ డైనమిక్స్ ప్రయోగాత్మక (ద్వార డైనమిక్స్ పరిశోధన) కు పితామహుడిగా పరిగణిస్తారు. అల్లకట్లోలం మరియు సరిహద్దు పొరల రంగంలో అత్యంత ప్రసిద్ధ పరిశోధకులలో అగ్రగణ్యదుగు గా భావిస్తారు. గణితం, ఏలోస్పేన్ ఇంజనీరింగ్లలో డబల్ పి. హెచ్ డి సాధించి, ధావన్ గ్రామీణ విద్యలోని, రిమోట్ సెన్సింగ్, ఉపగ్రహ సమాచారాల లోను పరిశోధనలు చేసాడు. వాటి ఫలితంగానే ఇన్సెట్, ఐఆర్ఎస్, పిఎస్వెల్విలు రూపొందాయి. స్పేన్ కమిషను శైర్పునుగా, ఇస్ట్రో శైర్పునుగా భారత ప్రభుత్వ అంతరిక్ష శాఖలో సెక్లెటరీగా భాద్యతలు స్థిరించాడు. భారత దేశపు మొట్టమొదటి సూపర్సోనిక్ విండ్ టస్ట్లోను నిర్మించాడు. భారత దేశపు అత్యున్నత పురస్కారాలు పర్మిటిభాపట్ట, పద్మ భూషణ, పొందాడు. విశిష్ట హూర్ప విద్యార్థి పురస్కారం, ఇండియన్ ఇస్ట్రోట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్, విశిష్ట హూర్ప విద్యార్థి కాలిఫోర్నియా ఇస్ట్రోట్యూట్ ఆఫ్ బెక్యాలజీ, 1969 అవార్డు పొందాడు. సతీవ్ ధావన్ (1920 సెప్టెంబరు 25 - 2002 జనవరి 3) శ్రీనగర్ లో జన్మించిన ధావన్, భారతదేశం, అమెరికాలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసాడు. టర్పులెన్స్, బౌండరీ లేయర్స్ రంగాల్లో ఆయను అత్యున్నత స్థాయి పరిశోధకుల్లో ఒకరిగా పరిగణిస్తారు. ఆయ రంగాల్లో ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలు భారత స్వదేశీ అంతరిక్ష కార్బూకమ అభివృద్ధికి దోషాదపడింది. 1972 లో ఎమ్.జి.క. మీన్ తరువాత, ఇస్ట్రో శైర్పునుగా భాద్యతలు స్థిరించాడు. ప్రాథమిక సతీవ్ ధావన్ సమాజాన్ని మార్చే మార్గంగా టిక్కాలజీని, ముఖ్యంగా హై బెక్యాలజీని చూసిన మానవతావాది. భారతదేశం యొక్క అత్యంత విజయవంతమైన అంతరిక్ష కార్బూకమానికి వాస్తువీల్లో సతీవ్ ధావన్. ప్రస్తుతం పాకిస్తాన్లో ఉన్న లాహోరు లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పంజాబ్ నుండి బాచిలర్ ఆఫ్ సైన్స్ డిగ్రీ, మొక్కానికల్ ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ, ఇంగ్రీషు సాహిత్యంలో ఎమ్.వ డిగ్రీ పొందాడు. 1947 లో మిస్యూరీ పోలెన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిస్యూరోటా నుండి ఏలోస్పేన్ ఇంజనీరింగ్లలో ఎమ్.వస్, కాలిఫోర్నియా ఇస్ట్రోట్యూట్ ఆఫ్ బెక్యాలజీ నుండి ఏలోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్లలో డిగ్రీ, ఆ తరువాత 1951 లో దా. పాస్ డబ్లూ లేచ్మాన్ మార్గదర్శకిగా గణితం, ఏలోస్పేన్ ఇంజనీరింగ్లలో డబల్ పి. హెచ్.డి పొందాడు. దా. ధావన్ స్పేన్ కమిషను శైర్పునుగా, ఇస్ట్రో శైర్పునుగా (1972-1984) భారత ప్రభుత్వ అంతరిక్ష శాఖలో సెక్లెటరీగా పని చేశాడు. స్పేన్ కమిషన్ శైర్పున్ గా భాద్యతలు తీసుకోగానే అఱుక్కి కమిషనులో ఉన్న బ్రహ్మ ప్రకాశను తిరువసనంతపురంలో ఉన్న విక్రం సారాభాయి అంతరిక్ష కేంద్రానికి శైర్పునుగా నియమించాడు. ఇస్ట్రో శీప్రుగతిన ఎదగడానికి ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయం ఎంతో తోడ్పడింది. ఆ తరువాత భారత తోలి ఉపగ్రహ వాహక నౌక ఎన్వెల్వి అభివృద్ధి కార్బూకమానికి అబ్బల్ కలాంను నాయకుడిగా నియమించాడు. 1975 లో ఎ.పి.జ. అబ్బల్ కలాం నాయకత్వంలో ఎన్వెల్వి అభివృద్ధి జరుగగా, దాని మొదటి ప్రయోగం విఫలమైంది. వైఫల్యాన్నికి భాద్యత వహిస్తూ ఆనాటి పత్రికా సమావేశంలో పాల్గొని ఆ వైఫల్యాన్ని తానే స్టోకరించాడు. రెండవ ప్రయోగం విజయవంత మైనపుడు ఆనాటి పత్రికా సమావేశాన్ని అబ్బల్ కలాం చేత చేయించాడు. 1951 లో ధావన్ భారత శాప్ర విజ్ఞాన సంస్థలో ఉపాధ్యాయుడిగా చేరాడు. 1962 ధానికి డైరెక్టరుగా నియమితుడై, 1962-1981 వరకు ఐఎస్ఎస్ శైర్పున్ గా పని చేశాడు. ఆయన ఇస్ట్రో శైర్పునుగా ఉన్నప్పబేట్, బౌండరీ లేయర్ పరిశోధనలో తన శక్తియుక్తులు నియాగించాడు. ఆయన చేసిన పరిశోధనలు పెట్రోల్ జిస్టింగ్, తాను రాసిన బౌండరీ లేయర్ థియరీ పుస్టకంలో వివరించాడు. ధావన్ ఐఎస్ఎస్ శాప్ర దేశపు పరిశోధకు మొట్టమొదటి సూపర్సోనిక్ విండ్ టస్ట్లోను నిర్మించాడు. అయిన గ్రామీణ విద్య, రిమోట్ సెన్సింగ్ మరియు ఉపగ్రహ సమాచార మార్పిడిలో మార్గదర్శక ప్రయోగాలు చేశారు. ధావన్ ప్రయుత్సాలు క్లిమాటిక్ ఒకికాల్ ప్రయోగం, ఎస్-ఐఎస్ ఇండియన్ రిమోట్ సెన్సింగ్ ఉపగ్రహం మరియు ఐఎలార్ శాలీల్ లాంచ్ వెఫికల్ (శ్రూపా) వంటి కార్బూకరణ వ్యవస్థలకు దారితీశాయి, ఇవి భారతదేశాన్ని అంతరిక్ష వ్యవసాయ దేశాల లీగ్లో ఉంచాయి. 2002 లో ధావన్ మరణించాడు, నెల్లూరు జల్లూ శ్రీపూరికోటు లోని అంతరిక్ష ప్రయోగ కేంద్రానికి ఆయన పేరుతో “సతీవ్ ధావన్ అంతరిక్ష కేంద్రం”గా పేరు పెట్టారు. లూధియానా లోని ప్రభుత్వ కళాశాలను ఆయన పేరిట మార్చారు. పద్మ విభాషణ, 1981, పద్మ భూషణ, 1971, ఇందిరా గాంధీ జాతీయ సమైక్యతా పురస్కారం, 1999 స్టోకరించాడు.

## మానుసిక ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

శరీరం, మనస్సు, ఆత్మల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుందని మనకు తెలుసు. మన శారీరక, మానసిక అరోగ్య సంరక్షణకు దోహదవడే దిన చర్యల్లో నడక, పరుగు, యోగా, ప్రైటింగ్, ధ్యానం, ఆత్మవరోకనం, స్పష్టజనశీల కార్బూకమాలు, వ్యాయామాలు లాంటి అంశాలు వస్తాయి. విద్యాలయాల్లో ఫిజికల్ ఎడ్యూకేషన్ విభాగం నిత్యం గుర్తుచేసే నివాదం “అరోగ్యకర శరీరంలో అరోగ్యకర మనస్సు(శాండ్ మైండ్ ఇన్ శాండ్ బాడీ)” మనకు గుర్తుంది. ప్రపంచ అరోగ్య సంస్థ వివరణ ప్రకారం “ఒక వ్యక్తి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, భావేద్వేగ, సామాజిక సమ్మిళిత అరోగ్యమే అసలైన సంపూర్ణ అరోగ్యమని” నిర్వచించింది. రోగం లేదా జ్వరం లేకపోవడం మాత్రమే సంపూర్ణ అరోగ్యానికి సంబేధం కాదని, మానసిక అరోగ్యం కూడా అత్యవసరమని తెలుస్తున్నది. మన శారీరక, మానసిక అరోగ్య ప్రాధాన్యాన్ని అవగాహన పరచడానికి ప్రతి ఏట 03 జనవరిన “అంతర్జాతీయ మనస్సు-శరీర అరోగ్య దినం (ఇంటర్నోపసల్ మైండ్-బాడీ వెలనెస్ డే)” నిర్వహించడం అనవాయాలీగా మారింది. మన శారీరం, మనస్సు, ఆత్మల సంపూర్ణతత్త్వం సామరస్య అరోగ్యాన్ని మన భావేద్వేగాలు, పనులు, ఆధ్యాత్మిక అలోచనలు, అనుభవాలు, ధ్యేయాలు, నమ్రకాలు, అలవాట్లు, దిన చర్యలు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. 2025 నూతన సంవత్సరం అడుగుతున్న శుభ గడియల్లో ప్రతి ఒకరు తమ జీవనశైలిలో సానుకూల చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకుంటా మనస్తన శారీరక మానసిక సంపూర్ణ అరోగ్య సాధనకు కృషి చేయాలి. మన గురించి మనం అలోచించే సందర్భంగా నూతన సంవత్సర వేళల్లి వినియోగించుకోవాలి. ప్రతి చిన్న మార్పు రేపటి మన భారీ విజయానికి పునాదిగా పని చేస్తుందని గమనించాలి. మనలోనికి మనం తొలగి చూడడం మరువరాదు. శారీరక అరోగ్యం, మానసిక స్వస్థత, భావేద్వేగ ప్రశాంతతల సమేళనంగా సంపూర్ణ అరోగ్యం నిర్వచించబడింది. నేటి వేగంతమైన డిజిటల్ నెట్వర్క్స్ పరుగు పరుగుల జీవన విధానంలో శ్యాస్ తీసుకునే సమయం లేదు, విరామమనే పదానికి అర్థం లేకుండా పోతున్నది. ఇలాంటి అంతర్జాల వలయంలో విక్రిక మనిషి కొంత సమయం తీసుకొని తన గురించి తాను కొన్ని క్రణాలు ఆలోచించాలి, అవసరమైన స్వల్ప మార్పులతో దిన చర్యను పరిపూర్ణ అరోగ్య దిశగా మార్పుకోవాలి. మనస్సు-శరీర త్రేయసుకు సరైన నిద్ర, కొన్ని నిమిషాల ధ్యానం/యోగా, ఒత్తిడిని తగించే విరామాలు, సంచోపకరమైన కుటుంబం లాంటి క్రియలను దినవర్షల్లో భాగం చేసుకొని ఆధారణలో పెట్టాలి. ఒక మంచి పుస్తకాన్ని చదపడం, సుస్వర సంగీతాన్ని వినడం, మనకు నచ్చిన కాఫీ లేదా టీ తాగడం, ప్రకృతి అందాలను ఆస్పూదించడం, పూల సుగంధాలను అనుభవించడం, గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం, పూజ చేసి పైపాడికా కృతజ్ఞతలు తెలుపడం, ప్రాణ మిత్రుడితో మాట్లాడడం లాంటి కూడా మన మనసుకు ఉపసమాన్ని ఇచ్చి, శారీరక మానసిక వికాసానికి ఉపకరిస్తాయి. రేపటి పొరులైన నేటి విద్యార్థినీ విద్యార్థి విద్యార్థిలకు సరైన జీవనశైలి అలవర్పుడంలో ఉపాధ్యాయుడు పాత్ర అమృతామ్రమని తెలుసుకోవాలి. విద్యార్థులు తమ గురించి తాము తెలుసు కోవడానికి తగు వేదికలను ఉపాధ్యాయుడు కల్పించాలి. విద్యార్థులు తమ అకండమిక్స్ పోటు వ్యక్తిత్వ వికాసం, శారీరక మానసిక వికాసానికి దోహదవడే అంశాలను బోధించాలి. శారీరక అరోగ్యం, మానసిక సంతులత సాధనకు విద్యాలయాలు వేదికలు కావాలి. మంచి అలవాట్లు, ఆవార వ్యవహరాలు, సాంస్కృతిక విలువలకు పట్టం కష్టే విధంగా యువతకు మార్గవిశేషమనం చేయాలి. “మొక్కె వంగనిది మానై వంగునా” అన్న నివాదాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని పాతశాల స్థాయిలోనే సాంస్కృతిక మాపి ఆవరించే విధంగా బోధనలు కొనసాగాలి.













## ପିନ୍ତୁ ତିଂଟନ୍ଦାରା?

# ప్రీలు ఎక్కడా ఇంటన్నారా?

పల్లీలు తరచూ తింటూ ఉంటే ఎముకలను లోపలి నుండి బల్లోపేతం చేస్తుంది. అలాగే, శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్సు తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, వేరుశెనగ తినేటవ్వుదు, దాని పరిమాణం గురించి ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్త వహించాలి. వేరుశెనగలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని రకాల సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో తప్పక తెలుసుకోవాలి. విటమిన్-జి, కొవ్వులు, ప్రొటీన్సు, షైబర్, పొట్టాఫియం, విటమిన్-బి, కాల్చియం, మెగ్నీయం, ఫాస్పరన్ వంటి పోపుకాలు వేరుశెనగలో పుష్టలంగా లభిస్తాయి. వేరుశెనగలు తినడానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. పైగా ఇది మంచి ఆరోగ్యం కూడా. పల్లీలు తరచూ తింటూ ఉంటే ఎముకలను లోపలి నుండి బల్లోపేతం చేస్తుంది. అలాగే, శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్సు తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, వేరుశెనగ తినేటవ్వుదు, దాని పరిమాణం గురించి ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్త వహించాలి. వేరుశెనగలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని రకాల సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో తప్పక తెలుసుకోవాలి. వేరుశెనగలు తినడానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. పైగా ఇది మంచి ఆరోగ్యం కూడా. పల్లీలు తరచూ తింటూ ఉంటే ఎముకలను లోపలి నుండి బల్లోపేతం చేస్తుంది. అలాగే, శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్సు తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, వేరుశెనగ తినేటవ్వుదు, దాని పరిమాణం గురించి ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్త వహించాలి. వేరుశెనగలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని రకాల సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో తప్పక తెలుసుకోవాలి. వేరుశెనగలు అతిగా తింటే, జీర్ణక్రియ సమస్యలను ఎదుర్కొచ్చాల్సి వస్తుంది. ఎందుకంటే పల్లీల్లో షైబర్ ఉంటుంది. వేరుశెనగలో కొన్ని కార్బోఫ్రోయ్డ్స్ ఉంటాయి. కొంతమంది వ్యక్తుల్లో ఇవి జీర్ణం కావడం క్షప్పంగా ఉంటుంది. తడ్డావూ గ్రౌన్, కడుపు ఉఱ్ఱరం కలుగుతుంది. అందుకే మితంగా తినడం ఉత్తమం. వేరుశెనగలో అధిక మొత్తంలో సోడియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు సమస్యను పెంచుతుంది. కనుక పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే తినాలిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేరుశెనగు ఎక్కువగా తినడం వల్ల చర్చ అలెర్జీ సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంపై వాపు, ఎరువు, దురద, దద్దుర్రు కూడా రావొచ్చు అంటున్నారు. వేరుశెనగు ఎక్కువగా తినడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉండని చాలా అధ్యయనాల్లో తేలింది. వేరుశెనగలో అధిక సొయిలో కొవ్వు, షైబర్ ఉంటుంది. వీటిని అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే, జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఘలితంగా అతిసారం సమస్య తలెత్తవచ్చు, అందుకే. జీర్ణ వ్యవస్థ సరిగా ఉండాలంటే వేరుశెనగలను మితంగా తినాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమస్యలను నివారించడానికి, ఒక రోజులో 100 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ వేరుశెనగ తినకూడదు. మీరు వాటిని అల్పపోరంతో కూడా తినవచ్చు.

# శ్రీ తేజ్ బ్రాహ్మణ మగర్

## ఇట్లే కంట్రోల్

దయాబెట్టిన ప్రమాదం పెరుగుతోంది.. ఇప్పటికే.. కోట్లాడి మంది మధుమేహం సనుస్తుతే బాధపడుతున్నారు.. అయితే.. మనం ప్రతిరోజు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు తాగే చక్కర, పాలు ఉన్న టీ రక్తంలో చక్కర స్థాయిని పెంచే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.. బదులుగా మీరు ఈ ప్రత్యేకమైన టీని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే.. దయాబెట్టిన అదుపులో ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. దయాబెట్టిన కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. ఐసీవిఎంఆర్ డేటా ప్రకారం.. భారతదేశంలోనే 10 కోట్ల మంది మధుమేహం బాధితులు ఉన్నారు.. వాస్తవానికి దయాబెట్టికి రోగుల జీవితం ఇతరులకన్నా కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది.. ఎందుకంటే వారి రక్తంలో చక్కర స్థాయి పెరుగుతుందని వారు ఎల్లప్పుడూ భయపడతారు. రక్తంలో చక్కర స్థాయి పెరిగితే ప్రమాదంలో వడే అవకాశం ఉంది.. ఒక్కసారి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కిట్టి వ్యాధి, గుండెపోటు, బలహీనమైన కంటి చూపు ప్రమాదానికి గురవుతారు. అటువంటి ప్రమాదాలను నివారించడానికి, మీరు మొదట పాలు, చక్కరతో కూడిన టీని నివారించాలి. బదులుగా ఊలాంగ్ టీని ప్రయుత్తిస్తే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనం ఉంటుందని.. ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఊలాంగ్ టీలో లభించే పోషకాలు: ఊలాంగ్ టీలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె, కెరోఫిన్, సెలీనియం, మాంగనిస్, కాపర్, క్యాల్మియం, యూంటీ ఆస్కిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉన్నాయి.. అందుకే.. ఊలాంగ్ టీని పోషకాల నిధి అని పిలుస్తారు. దయాబెట్టిన రోగులకు మంచిది: టైప్ 2 దయాబెట్టిన రోగులు ఊలాంగ్ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగాలని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.. ఇది మీ జ్ఞాన పుగర్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.. ఇది ఒత్తిధిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బిరువు తగ్గడం సులభం: రోజు ఒక కప్పు ఊలాంగ్ టీ తాగే వ్యక్తులు బిరువు తగ్గడం చాలా సులభం.. ఎందుకంటే ఇది బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావపంతంగా ఉంటుంది.. మీరు కొన్ని వారాల్లో స్లిమ్గా మారపచ్చ. దంతాలను దృఢపరుస్తుంది: అయితే.. చైనాలో ఊలాంగ్ టీని సాంప్రదాయకంగా తాగుతారని.. దీనివల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని.. నోటి ఆరోగ్యం మెరుపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఇది దంతాలను, ఎముకలను కూడా దృఢపరుస్తుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: భారతదేశంలో హృద్రోగుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అందువల్ల మీరు తప్పనిసరిగా ఊలాంగ్ టీని త్రాగిలి.. ఎందుకంటే ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

# ఎర్ర టోటకూరతో ఎన్న లాభాలీ తెలిస్తే.. వెతికి మరీ కొనితెచ్చుకుంటారు..!

విర తోటకూరలో ఉండే కాల్చియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతాయి. తోటకూర తింటే రక్తంత చక్కర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్స్ గా తోటకూర తిసదం వల్ల ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి స్థిరంగా ఉంటుంది. తోటకూర జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. దీంతో మగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది.

వారంలో రెండు సార్లు విర తోటకూర తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

అలాంటి ఆకుకూరల్లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, గోంగూర, చామకూర, ఉల్లికాడలు, ఆవకూర, బితువా ఇలాంటివి అనేకం ఉన్నాయి. అయితే, తోటకూరలో ఎర్రతోట కూర గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు.. కానీ, విరతోట అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వారంలో రెండు సార్లు విర తోటకూర తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని చెబుతున్నారు. అన్ని ఆకుకూరల మాదిరిగానే తోటకూరలో కూడా పోషకాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, క, సి, బిలు అధికంగా లభిస్తాయి. వీటితో పాటు సోడియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, కాల్చియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇకపోతే, ఎర్రతోట కూరలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి, కాల్చియం, పొట్టాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫైరర్, ప్రోటీన్లు పుష్టులంగా ఉన్నాయి. ఎర్రతోట కూర తిసదం వలన పేగు ఆరోగ్యంతో పాటు కొత్తప్రోల్ను అదుపులో ఉంచుతుంది. విర రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. అధిక రక్తపోతుతో బాధపడే వారు విర తోట కూర తింటే మంచిది. రక్తపోతు స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో ఎర తోట కూర సహాయపడుతుంది. గొంతు క్యాప్సుర్ను రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. సీజనల్గా వచ్చే టైర్ల ఇన్ఫెక్షన్స్తో ఎర్రతోట కూర పోరాపుతుంది. ఎర తోటకూరలో ఉండే కాల్చియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతాయి. తోటకూర తింటే రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్స్ గా తోటకూర తిసదం వల్ల ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి స్థిరంగా ఉంటుంది. తోటకూర జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. దీంతో మగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది.



# ಅದಾನ್ನಕಿ ಸ್ವಾಲಿನ್ ಸರ್ಕಾರ್ ಭಾರ್ತೀ ವೋಟ್

## ಸರ್ಕಾರ್ ಮಿಟ್ರ್ ಟಂಡರ್ಸ್ ರದ್ದು

నరేంద్ర మాడీ ప్రభుత్వ అండతో ప్రపంచ అవర కళజీరుల్లో ఒకడిగా ఎదిగిన గౌతం అదానీ ముదువుల భాగాల్లో నేపథ్యంలో తమికనాడు ప్రభుత్వం ఆయనకు ఊహించని షాక్ ఇచ్చింది. అదానీ విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు అవినీతికి నెలవుగా మారణంతో ఇప్పటికే ఖరారైన ఆ కంపనీ స్టూర్ట్ మీరిట్ల టెండర్సు రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. అదానీ గ్రూపునకు చెందిన అదానీ ఎన్ఱి సాల్యూషన్స్ లిమిటెడ్ (ఎఐవెన్వెల్) కోట్ చేసిన ధర చాలా ఎక్కువని, ఆ ధర ఆమెరియాగ్యం కాదంటూ వాటిని రద్దు చేయాలని తమికనాడు పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కార్బోరేషన్ (బ్యాసెండ్ కో) కోరింది. డీంటో ఆ టెండర్లను రద్దు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇంచుకు సంబంధించి మరోమారు టెండర్లు ఆప్సోనిస్ట్రమని తెలిపింది. సోలోర్ పవర్ కాంట్రాక్టులు, విద్యుత్ కొనుగోళ్ల ఒప్పందాల విషయంలో అదానీ గ్రూప్ క్లెర్క్ గౌతమ్ అదానీపై 2024 మార్చిలో అమెరికాలో రూ.2,300 కోట్ల అవినీతి అరోపణలు వచ్చినా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇంతవరకు దీనిపై ఎలాంటి విచారణ జరిపించలేదు. జెపిసి విచారణకు ప్రతిపక్షాలు పట్టబట్టినా ఫలితం లేకపోయింది. భారతీలో ఇంధన ప్రాజెక్టుల విర్ాటు విషయంలో అనుకూలంగా వ్యవహారించేలా అదానీ గ్రూప్ లేదా గౌతం అదానీ సహి కొండరు వ్యక్తులు లంచం ఇప్పుడాపారనే ఆరోపణలపై న్యాయార్థాలోని యువన అట్టార్మీ జనరల్ ఆఫీస్, జిప్పిస్ డిపార్ట్మెంట్కు చెందిన ప్రాణ్ యూనిట్ విచారణ



0, ఆప్యోనించగా.. ఎజవెనెల్ తక్కువ ధరతో టెండరు వేసింది.  
 లో అదానీ కంపెనీకి ఈ టెండర్ డక్కింది. అయినప్పటికీ ఆ  
 ర్సు ఆఫర్ ధర ఎక్కువేని.. ప్రభుత్వ ఖబానాపై భారం  
 ర్సు పదుతుందని స్టాలిన్ ప్రభుత్వం భావించినట్లు తెలుస్తోంది.  
 టు దింతో ఈ టెండర్ను రద్దు చేస్తూ ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం  
 రు ఉత్సర్గాలు జ్ఞాన చేసింది.

# భారీగా జీవస్థుల వనుషాక్షు.. గత ఏడాది కంటే ఎక్కువే

2024 డిసెంబర్ నెలలో జీవ్సీ వసూళ్లు భారీగా వచ్చాయి. రూ. 22,490 కోట్ల రీఫండ్లను తీసివేసిన తర్వాత, నికర జీవ్సీలో వసూళ్లు రూ. 1.54 లక్షల కోట్లు. అక్కోబరు, నవంబర్లలో జీవ్సీ వసూళ్లు రూ. 1.8 లక్షల కోట్లకు పైగా ఉన్నాయి. జిడిపి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున, నెలవారీ జీవ్సీలో వసూళ్లు కూడా పెరిగే అవకాశం ఉండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డిసెంబర్ నెలలో జీవ్సీ వసూళ్లు రూ. 1,76,857 కోట్లు వచ్చింది. డిసెంబర్ నెలతో పోలిస్టేజనవరి 1, 2023న అధికారికంగా విడుదల చేసిన దేటా ప్రకారం, పన్ను వసూలు శాతం రూ. 7.3 శాతం పెరిగింది. మొత్తం రూ. 1,76,857 కోట్ల జీవ్సీ వసూళ్లలో జీవ్సీలో కేంద్ర వాటా రూ. 32,836 కోట్లు. రాష్ట్ర జీవ్సీ రూ. 40,499 కోట్లు. ఐఐవ్సీ రూ. 47,783 కోట్లు, సెన్ రూ. 11,471 కోట్లు. డిసెంబర్లో రీఫండ్ల సంఖ్య పెరిగింది. నివేదిక ప్రకారం, రూ. 22,490 కోట్ల రీఫండ్ ఉంది. గతేడాది కంటే 31% రిఫండ్ ఉండగా, దీన్ని తీసివేస్తే మిగిలిన నికర జీవ్సీ రూ. 1.54 లక్షల కోట్లు. డిసెంబర్ 2023 కంటే 3.3% ఎక్కువ నికర జీవ్సీ వచ్చింది. డిసెంబర్ 2024 నెలలో



జివన్సటి వసూళ్లు కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నేడు అస్తీవియాటీ ఐదో టెస్ట్.. తుది జట్టు ఇదేనా?

# గోహాతును పక్కనపెట్టే లన్డ్ చేస్తారా?



కోప్పు, రండో లైప్‌లో కేవల రాహుల్, మూడో లైప్‌లో నితీశ్ రెడ్డి ఉన్నారు. ఇక పంత్ వికట్ కీపింగ్ చేయగా.. యశ్శో ఎంచుకొన్నారు.

జైస్వాల్ గల్లిలో ఫ్లీటింగ్ చేస్తూ క  
ణ్ణికాన్ చేస్తున్నారి

రోహిత్ రైస్లో చోపవరిక్..? తీమిందియా రోహిత్ ను పక్కనపెట్టాలని నిర్ణయిస్తే.. శుభమన్ గిల్కు తుదిజట్టులో బోటు దక్కే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కాంక్ష కేప్ లైఫ్ సార్టుఎస్ కోర్సులో నుండి వెస్ట్ ఐఎస్ క్లాస్సులు తీసుకునే చాన్స్ ఉంది. ఈ పర్యాటకస్టలో త్రుప్తి కేవలం ఒకే మృథి ఆదాయు. పెర్ట్ టెస్ట్లో ఆడే అవకాశాలు లభించగా.. రెండు ఇన్నింగ్స్లో కలిపి 12 పరుగులు

దాంతో కెవల రాహులతో కలిసి జైన్యుల ఇన్నింగ్సును ప్రారంభించేందుకు అవకాశం ఉంది. ప్రాణీన్ సెవన్లో కోచ్ గంభీర్తో గిల్ ముచ్చిస్తూ కనిపించాడు. మెల్లోర్న్లో జరిగిన నాలుగో టెస్టు మ్యాట్లో గిల్ విప్రాంతి ఇచ్చి రోహిత్ ఓ పెనింగ్సుకు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. నాలుగో టెస్టులో బెంచ్కే పరిమితమైన గిల్.. సిట్టీ టెస్టు సందర్భంగా బ్యాటింగ్ ప్రాణీన్ చేస్తూ కనిపించాడు. రోహిత్ ఓ పెనర్గా వచ్చేందుకు గిల్ తన సేసాన్ని త్యాగం చేయగా.. చివరి టెస్టుకు సైతం రోహిత్ అంత తరఫోలో త్యాగం చేసాడా? అన్నది చర్చనీయాం శంగా మారింది. రోహిత్ ఈ టెస్టుకు దూరమైతే.. పెర్టు టెస్టులో ఇబ్బుకు కెప్టెన్గా వ్యవహరించిన మిస్టర్ ఫోర్మొలర్ ఇస్టీట్ బామాకే కెప్సీ వగాలు అందించే అవకాశాలు మాత్రమే చేశాడు.

**ఆకాశ్ ప్లైస్‌లో హర్షిత్ రాణాకి ఛాన్సీ..?**

సిట్టీ టెస్టులకు పోస్ట్ బొలర్ ఆకాశ్ దీప్ దూరమయ్యాగు ఒద్దో టెస్టుకు ఆకాశ్ దీప్ అందుబాటులో ఉండడం లేదా హెడ్కోచ్ గంభీర్ ద్రువీకరించాడు. ఈ క్రమంలో బావు మహ్యాద్ సిరాజ్‌పై బొలింగ్ భారపడసున్నది. దాంతో ఆకాశ్ పేసంలో ప్రసిద్ధ కృష్ణ హర్షిత్ రాణాల మధ్య నెలకొంది. ప్రసిద్ధ కృష్ణ కంబే హర్షిత్ రాణాకే తుదిజట్టులు చోటు కల్పించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. లోయ ఆర్డర్లో బ్యాటీల్స్‌నూ రాణించే సత్తా ఉంది. ఈ క్రమం అతని వైపే మేనేజ్‌మెంట్ ముగ్గు చూపే అవకాశం ఉన్నది.

సిద్ధుతో తప్పనిసరిగా విజయం సాధించడం తీవ్మిందియాకు కీలకం. ఈ మ్యాచ్షన్ గలిస్తే సిరీస్ ను 2-2తో సమం చేసేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే, ప్రశం చ టెస్ట్ చాంపియన్ షిప్ ప్లేనర్లకు చేరుకు నేందుకు తీవ్మిందియాకు అవకాశాలుంటాయి. అదే సమయం లో ఆస్ట్రేలియా, శ్రీలంక మధ్య జరిగే రెండు మ్యాచ్చల టెస్ట్ సిరీస్ ఫలితంపై కూడా భారత్ ఆధారపడాల్సిందే.

**పంత్ శామ్స్ టీమ్ మేనేజ్మెంట్ అండ్ శన..**

ఆస్ట్రేలియా ట్రార్మ్ రోహింత్రో పొటు ఎక్యుపగా చరుకు

**సిద్ధు టెస్ట్లకు భారత జట్టు (అంచనా) :** కేవల్ రాఘవు యశ్శి జైస్పాల్, రోహింత్ శర్మ/శుభ్మవ్ గిల్, విరాట్ కుమార్ రిష్ట పంత్ (విటట్ కీపర్), రపీంద్ర జడ్జేజా, నితీం కుమార్ రిష్ట, వాఖింగ్స్ సుందర్, హర్షిత్ రాణా, జిట్స్ బావు మహాన్ సిరాజ్.

**ఆస్ట్రేలియా ప్లేయింగ్-11 :** సామ్ కాన్సప్సన్, ఉస్ట్రో ఖవాజా, మార్కున్ లాబున్చగ్నె, స్వీచ్ స్క్రీత్, ప్రావిన్ హెడ్, బల్ వెబ్సర్, అల్కిం కారీ (విటట్ కీపర్), పాట్ కమిస్స్ (కెప్పెన్స్ మిచెల్ స్టార్క్ నాథ్ వియోన్, స్కూల్ లోలాండ్).

ఓర్కెన్సుల్లో ముద్దుబిర్దు

జీవాంజి దీపిక అర్యున అవార్డు

**హైదరాబాద్ :** పారిస్ పొరాలింపిక్స్‌లో కాంస్య పతకం సాధించిన ఓరుగల్లు ముడ్డుబిడ్డ, పొరా అభైట్ జీవాంజి దీప్తికి అర్జున అవార్డు వరించింది. దీంతో జీవాంజి దీప్తితో పాటు ఆమె కుటుంబ సభ్యులు, వరంగల్ ప్రజలు నంతోపం వ్యక్తం చేశారు. జీవాంజి దీప్తికి శుభాకాంక్షలు వెలువెత్తుతున్నాయి. ఈ నెల 17వ తేదీన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్య చేతుల మీదుగా అర్జున అవార్డును జీవాంజి దీప్తి అందుకోనున్నారు. ఇవాళ కేంద్రం ప్రకటించిన జాతీయ క్రీడా అవార్డుల్లో జీవాంజి దీప్తికి చోటు దక్కింది. నలుగురికి ఫైర్లరత్న 32 మందికి అర్జున అవార్డులు, ఐయగురికి ద్రోణాచార్య అవార్డులను కేంద్రం ప్రకటించింది. పొరా ఒలింపిక్స్‌లో భాగంగా మహిళల 400 మీటర్ల % 20లో మైనర్లో 55.82 సెకన్డ్లో లక్ష్మాన్ని చేదించి మాదో స్నానంలో నిలిచింది. ప్రపంచ రికార్డ్లో కాంస్య పతకాన్ని సాధించింది. తెలంగాణకు తొలిసారిగా ఒలింపిక్స్‌లో పతకాన్ని సాధించి పెట్టింది. దీప్తి స్వస్థలం వరంగల్ జిల్లా కల్కి గ్రామం

# రోహిత్ శర్మ లిట్చర్ అయినా ఆశ్చర్యం లేదు: రవిశాస్

సిద్ధి: రాబోయే రోజుల్లో రోహిత్ శర్మ పెస్టు క్రికెట్ నుంచి వీడీఓలు తీసుకున్నా .. దాంట్లో ఆశ్చర్యం ఏమీ ఉండబోదని మాజీ కోవ్ రవి శాస్త్రి అన్నారు. శుభమన్ గిల్ లాంటి యువక్రికెటర్లు ఆ స్టాన్ఫాన్సీ భర్తీ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. బోర్డర్-గవాస్కర్ ప్రోఫీ సిరీస్‌లోని చివరి అయిదు ఇన్నింగ్స్‌లో రోహిత్ శర్మ అత్యధికంగా 10 రన్స్ కూడా చేయలేకపోయాడు. రేపటి నుంచి ప్రారంభం అయ్యే సిద్ధి పెస్టుకు ముందు ఇవాళ జిరిగిన మీడియా సమావేశానికి రోహిత్ రాకపోవడం వట్ల అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. పెస్టు కెరీరై రోహిత్ ఓ నిర్ణయం తీసుకుంటాడని, ఒకవేళ అతను రిటైర్ అయినా షాక్ అయ్యేది ఏమీ లేదని, ఎందుకంటే అతనే యువకుడిగా మారడం లేదన్నారు. శుభమన్ గిల్ గత ఏడాది 40 యూవేజెంట్స్ బ్యాచింగ్ చేశాడని, అలాంటి ప్లైయర్ వ్యధాగా ఉన్నాడని, ఇలాంటి సందర్భంలో రోహిత్ రిటైర్ అయినా ఆశ్చర్యం లేదన్నాడు. ఆసీన్సో సిరీస్‌లో రోహిత్ తన ఫీట్ మూమెంట్స్ ఇచ్చండిపడినట్లు రవిశాస్త్రి తెలిపాడు. ఒకవేళ సిద్ధి పెస్టులో ఆడితే, అవుడు రోహిత్ ప్రత్యుథి బొలర్డను టూర్టర్ చేసి పరుగుల వరద సృష్టించాలన్నాడు. అయిదో పెస్టును గెలిచి, సిరీస్‌ను సజీవంగా ఉంచాలన్నాడు.



## ధ్వాన్కు పూనకాలే..

బాలకృష్ణ దాకు మహారాజ్  
దబిడి దిబిడి సాంగ్ వచ్చేసింది

నందమూరి బాలకృష్ణ టైటిల్ రోల్లో నటిస్తేను చిత్రం డాకు మహారాజ్ ఎన్బికే 109 గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో బాలిష్వార్ ధ్వాన్కు క్రీవ్ కౌర్సుశి దొబేలా ఫీ మేల్ లీల్ రోల్లో నటిస్తేంది. బాలీ దర్జకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ జనవరి 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విదుదల కాసుంది. ఈ నేపథ్యాలో ప్రమోషన్లో బిజీగా ఉంది దీం. ఇందులో భాగంగా ముందుగా అందించిన అవ్వేట్ ప్రకారం డాకు మహారాజ్ ధ్వాన్ సింగర్ దబిడి దిబిడి సాంగ్ లాంచ్ చేశారు. అన్స్టోపబుల్ మాన్ భూష్ణ సాంగ్లో బాలకృష్ణ కోర్సుశి రోల్లో కాంబోలో సాగే శ్లేషిష్ మాన్ ధ్వాన్ అభిమానులకు పూనకాలు తెప్పించడం ఖాయమని విజువ్లు చెప్పుకొనే చెబుతున్నాయి. కానర్ల శ్యామ్ రాసిన ఈ పాటన ధమన్, వాగ్నేచి పాదారు. శేఖర్ మాస్కర్ కారియాగ్రఫీ చేశాడు. ఈ చిత్రంలో బాలీ దియోల్ విలన్గా నటిస్తుండగా.. ప్రద్రా శేషాంధ్ర, ప్రగ్యాష్ట్రోస్ట్రో, చాందిని చౌదరి ఇతర కీలక పాత్రాలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూవీని సితార ఎంటర్టెన్మెంట్, ఫార్మాన్ ఫోర్ సినిమా బ్యానర్లైప్ సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నంయికంగా నిర్మిస్తున్నారు.

## ‘గేమ్ చేంజర్’.. పాటల కోసమే రూ.75 కోట్లు

తమిళ దిగ్జి దర్జకతుడు శంకర్ సినిమాలోనే భారీ బ్లైక్‌లో ఉంటాయి. స్టంట్స్కే కాదు సినిమాలో వచ్చే పాటల కేసం కూడా దబులను కోట్లల భార్య పేస్టుంటాడు శంకర్. అయితే శంకర్ దర్జకత్వంలో పెస్తున్న తాజా చిత్రం గేమ్ చేంజర్. రామ్ పరం కథానాయకదీణ వస్తున్న ఈ చిత్రంలో కియరా అధ్యానీ హీరోయిన్ నటిస్తుంది. ఇందియన్ 2 పంటి దియాస్టర్ తర్వాత ఎలానై కోల్ కొట్లలనే కసితో ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నాడు శంకర్. అయితే ఈ సినిమాకు పాటలకు నంబించి ఒక ఇంట్రోగ్ మ్యాన్సు పంచుకుండి చిత్రాంధం. ఈ సినిమాలో కేవలం పాటల కోసమే రూ. 75 కోట్ల భార్య పేస్టున్నట్లు తెలుసుంది. తాజాగా ఈ విషయాన్ని సినీ విశేషముగు తరువాత అద్య ఎక్కు వేదికగా పంచుకున్నారు. ఈ సినిమాలో ఒక్కు పాటకు ఒక్కు ప్రశ్నేకత ఉన్నట్లు వెళ్లించారు. ఈ మూవీలోని ధ్వాన్ సింగర్ కోసమే వేస్తోనే ప్రశ్న సింగర్ జరగండి (%ట్యూట్స్‌ప్రైస్‌అంగ్యాలు) సాంగ్ ప్రభుదేవా కొరియాగ్రఫీ చేయగా.. 600 పంది దాన్సర్ ఈ పాటలో పాల్స్‌స్ట్రీట్ తెలిపింది. 13 రోజుల పాట ఘాలీగ్ చేసిన ఈ సాంగ్లో, 70 అటుగుల ఎత్తయిన కాండ విలేక్ సెల్, అందుకు తగిన కాస్ట్మ్యూన్, ఆన్సింటోనీ పర్ఫూమ్ జనపరాతో తయారు చేసినట్లు ప్రకలించింది.

రా మచ్చా మచ్చా పాట కోసం 1000 మందికిప్పాగా జానపద కళాకారులు స్తుత్యం చేసినట్లు తెలుసుంది బాలిష్వార్ కొరియాగ్రఫర్ గాటేష్ ఆవర్జ కొరియాగ్రఫలో పచిస ఈ సాంగ్లో దేశంలోని విపిధ ప్రాంతాల్లో ప్రసిద్ధి చెందిన గుస్సాడి (ఆదిలాశార్), చావ్ (పశ్చిమ బెంగాల్), ఘూమూ (బడిశా-మట్టిల్పుల్), తమ్మెగుళ్ళు- (విజయనగరం), దురావా-(బడిశా) తదితర స్తుత్య కళలు ఇందులో కనిపించబోతున్నాయి. ‘నానా ట్రైఱానా’ ఇందియన్ సినిమాలో జన్మప్రార్టెన్ కెమెరాతో ఘాట్ చేసిన మొదటి చిత్రంగా గేమ్ చేంజర్ నిలించింది. ఈ మూవీలోని ‘నానా ట్రైఱానా’ అనే సాంగ్ కోసం జన్మప్రార్టెన్ కెమెరాను వాడినట్లు తెలిపారు. న్యూజీలాండ్లో ఈ పాట ఘాలీగ్ ఇరువుపుకోగా.. పెద్రు న్యూఐస్ %/డి ఇండియన్ మ్యాజిఫిల్టో ఈ సాంగ్ ఉండితోతున్నాయి. అపురికాలో నిర్మిప్పాంచిన ట్రైలిస్ ఏడుకలో దోవ్ సాంగ్ పాపుల్ అయిన విషయం తెలిసింది. అయితే ఈ పాటను కోవిడ్ సంకండ్ వేవ్లో విత్తికరంచినట్లు తెలుసుంది. జానీ మాస్కర్ కొరియాగ్రఫలో పచ్చిన తయారు చేసిన మాలీంగ్ జరిగినట్లు తెలుసుంది. అయితే ఈ పాటను దాఖిష్టన్ ద్వాన్స్ ద్వాన్స్ ప్రత్యేక విషయాన్లో తీసుకొచ్చి మాలీంగ్ జరిగినట్లు దాఖాలు కాకుండా ఉన్నట్లు వెలుసుంది. అయితే ఈ పాట సాంగ్ పాపుల్ వెండితెరపై విదుదల చేయనున్నట్లు ట్రాక్.

## పొహిద్ కపూర్ ‘దేవా’ ఫ్లై లుక్ రిలీజ్

తేరీ బాతోన్ మే ఐసా ఉలా జియా సినిమాతో గతేడాది ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకున్నాడు పొహిద్ కపూర్. రోబోతో ప్రేమలో పడిన యువకుడి పాత్రలో ఈ చిత్రంలో మంచి మార్పులు నంపాడించాడు. అయితే తాజాగా ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం దేవా బిగ్ బీ అమితాబ్ జచ్చున్ దేవా సినిమాను ప్రేరణగా తీసుకుని ఈ చిత్రం రూపొందుతుండగా.. మలయాక దర్జకతుడు రోషన్ అంట్రోన్ ఈ సినిమాకు దర్జకత్వం వహిస్తున్నాడు. పూజ హ్యా, పావేల్ గులాటి తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఘాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం నుంచి మేకర్స్ తాజాగా ఫ్లై లుక్ ని విదుదల చేశారు. ఈ ఫ్లై లుక్ లో పొహిద్ రూతెల్నే పోలీస్ కు కనిపించబోతున్నట్లు తెలుసుంది. ఈ సినిమాను జనవరి 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాసున్నట్లు చిత్రబ్యందం వెల్లడించింది.



## రెండు తేదీలపై అజిత్ కుమార్ టీం ఫోకస్

విదాముయార్చి ఏ దేట్కు రిలీజ్యునో? కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో అజిత్ కుమార్ పరస సినిమాలో నటిస్తున్న శెలిస్సినదే. ఈ ప్రాజెక్టులో ఒకడి మగిజీ తిరుపు దర్జకత్వం వహిస్తున్న విధాముయార్చి ఏపేక్ష 62గా తెరకెక్కుతున్న ఈ మాలీలో త్రిప్ప ఫీల్ రోల్లో నటిస్తేంది. కాగా ఈ సినిమా విదుదల తేదై ఏపో ఒక స్టార్ నేట్సీంట హర్ట చేస్తున్న మేకర్స్ నుంచి మాత్రం అధికారిక ప్రకటన బయటు రాపడం తేదు. ఈ చిత్రం పాంగ్ కాసుకగా రాలోతుండటూ వార్లుల వచ్చిన ప్రక్కర్ణానే మిగిలిపోయాడు. తాజాగా విదాముయార్చి రిలీజ్పై అస్క్రికర్ స్టార్ ఒక్క పాత్ర మీకర్స్ నేట్సీకి రిండు విదుదల తేదీలను పరిశిలిస్తున్నట్లు జెస్ట్రోడ్ టాక్. తాజా వార్లు ప్రకారం ఈ మాలీని జనవరి 31న కానీ లేదా ఫ్లిప్‌వరి 7న కానీ విదుదల చేయాలనుకంటున్నారని ఓ పాట నేట్సీంట వైరల్ అవుతోంది. మరీ మేకర్స్ ఈ రెండింటోలో ఏపో ఒక టేస్ట్ క్లౌన్ టైస్టా..? లేదంటే మరో తేదీని ప్రకటిస్తోరా..? అనేది తెలియార్చి ఉంది. ల్రైక్ ప్రాడ్జక్షన్ బ్యాంక్ నిర్మిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో యాక్సన్ కింగ్ అర్ట్రోన్ స్టార్ కీలక పాత్రలో న