

ఆగ్నిధార

శనివారం 21 ఫిబ్రవరి 2026

నిజాల నిప్పు కణిక

పేజీలు : 8 వెల : 5/-

ఎడిటర్: చేగొండ రవి కుమార్ యాదవ్

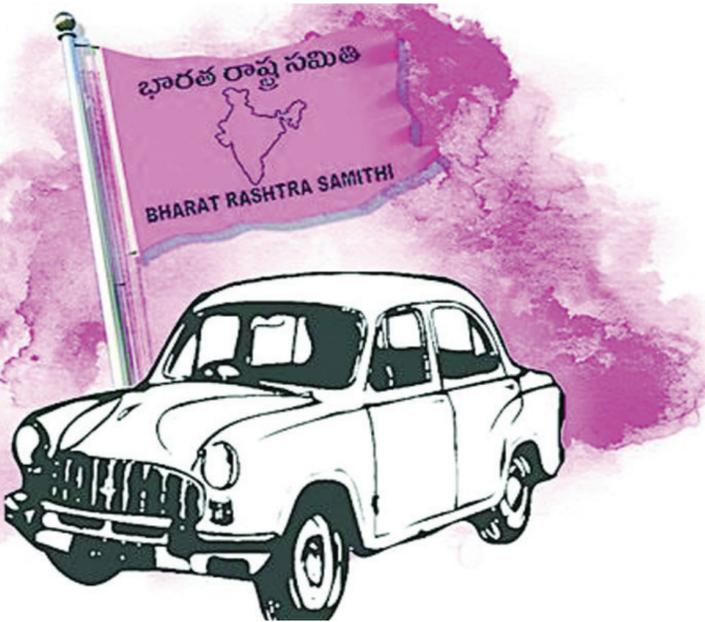
Published from Peddapalli Circulated by Hyderabad, Sangareddy, Jagityala, Rangareddy, Khammam, Medchal Medak Siddipet, Nalgonda, Warangal, Nizamabad

ప్రజా గళాన్ని బలంగా వినిపిస్తూ.. అవినీతిపై సమరాన్ని సాగిస్తున్న అగ్నిధార తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం, ఆసక్తి గల వారికి అవకాశం కలదు. అన్ని జిల్లాలు, డివిజన్లు, మున్సిపల్ మరియు మండల కేంద్రాల్లో విలేకరులు కావలెను. ఆసక్తి కలిగినవారు సంప్రదించగలరు

సెల్ : 80088 17828

రాజ్యసభ ఎన్నికల బరిలో నిలుస్తారా? లేదా? ఆసక్తికరంగా రాజకీయ సమీకరణాలు పార్టీ అభ్యర్థిని బరిలో నిలుపుతారా లేదా అనే విషయంపై ఉత్కంఠ రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో పార్టీలు విప్ జారీ చేసే అధికారం పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలపై సుష్టమైన వైఖరి తెలిసే అవకాశం

బీఆర్ఎస్ వ్యూహం ఏంటి?



హైదరాబాద్ రాజ్యసభ సభ్యుల ఎన్నిక విషయంలో బీఆర్ఎస్ ఏం చేస్తుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. పార్టీ తరపున ఆసలు అభ్యర్థిని బరిలో నిలుపుతారా లేదా అన్నది తేలాల్సి ఉంది. పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేల విషయంలో సుష్టమైన వైఖరి తెలిసే అవకాశం ఉన్న తరుణంలో బీఆర్ఎస్ వ్యూహం ఎలా ఉంటుందన్నది చర్చనీయాంశమైంది. రాజ్యసభ ద్వైవార్షిక ఎన్నికల ప్రకటన విడుదలైంది. తెలంగాణ నుంచి రెండు స్థానాలకు ఎన్నిక కోసం ఈ నెల 26న నోటిఫికేషన్ వెలువడనుంది. వచ్చే నెల 6న పోలింగ్ జరగనుంది. ఈ ఎన్నికల్లో ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీఆర్ఎస్ ఎలాంటి వ్యూహం అవలంబిస్తుందన్నది చర్చనీయాంశమైంది. శాసనసభలో గులాబీ పార్టీకి అధికారికంగా 37 మంది శాసన సభ్యులు

ఉండగా, అందులో 10 మంది కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఫిరాయించారు. అయితే పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి కాంగ్రెస్కు దూరంగా ఉంటూ వస్తున్నారు. ఇటీవలి పురపాలక ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం పని చేశారు. ఆయన నియోజకవర్గంలోని ఐదు మున్సిపాలిటీలను బీఆర్ఎస్ కైవసం చేసుకుంది. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల ఓట్లు మరింత కీలకం అనెంబ్లీలోని 119 మంది ఓటు హక్కు వినియోగించుకుంటే రానున్న రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో కోటా 40.66 అవుతుంది. అంటే ఒక్కో సీటు గెలుచుకునేందుకు 41 ఓట్లు అవసరం వస్తుంది. రెండు స్థానాలకు 82 మంది బలం కావాల్సి ఉంటుంది. రాజకీయ సమీకరణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని - మగతా3లో

జీఎస్టీ కౌన్సిల్ తరహాలో ఏఐ కౌన్సిల్



- ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026లో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఏఐ రంగంలో అవకాశాలు ఉన్నాయని వ్యాఖ్య
- హైదరాబాద్ లో ఏఐ రంగంలో పెట్టుబడి పెట్టాలని పిలుపునిచ్చిన రేవంత్ రెడ్డి
- యువతను ఏఐ-ఆధారిత భవిష్యత్తుకు సిద్ధం చేయాలి
- స్టార్టప్లకు మద్దతు కల్పించేందుకు జాతీయ ఏఐ నిధి ఏర్పాటు చేయాలి

ఉండన్నారు. ప్రపంచ స్థాయి పరిశోధనలకు ఊతమిచ్చే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ యూనివర్సిటీని దేశంలో స్థాపించాలని సీఎం అన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏఐ అభివృద్ధిలకు కేంద్రంగా నిలిచే ఏఐ స్టార్టప్ విలేజ్ను తెలంగాణలో ఏర్పాటు చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ప్రకటించారు. ప్రపంచమంతటినీ ప్రభావితం చేస్తున్న ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ రంగంలో భారత్ - మగతా3లో

చైనా, బంగ్లాలు భారత్ చెక్

- 'ఇటెన్ నెక్' సమీపంలో ట్విన్ ట్యూబ్ అండర్ వాటర్ రోడ్
- రైల్ టన్నెల్ - దేశంలోనే తొలిసారిగా నిర్మాణం
- భారత్ తొలి అండర్ వాటర్ రోడ్
- రైల్ టన్నెల్-36 కిలోమీటర్లలో 15.79 కిలోమీటర్లు బ్రావుపుత్ర నది అడుగునే
- రూ. 18,662 కోట్లతో నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు
- పచ్చజెండా షిప్మెంట్ కేంద్ర కేబ్లినెట్

గురుకులాల్లో క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు

- గురుకుల విద్యార్థుల సంక్షేమంపై తెలంగాణ సర్కార్ కీలక నిర్ణయం..
- డిటైల్డ్ ఎంక్వెరీ క్యాలెండర్ సిద్ధం చేయాలి
- జిల్లా షెడ్యూల్ ప్రకారం.. తనిఖీలు నిర్వహించాలి
- అధికారులు తీసుకున్న చర్యల వివరాలు వెంటనే తెలియజేయాలి

హైదరాబాద్ గురుకుల విద్యార్థుల సంక్షేమంపై తెలంగాణ సర్కార్ ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. గురుకులాల్లో క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ క్రమంలోనే నోడల్ అధికారుల నియామకానికి ఆదేశాలు జారీ చేసింది. డిటైల్డ్ ఎంక్వెరీ క్యాలెండర్ సిద్ధం చేయాలని సూచించింది. జిల్లా షెడ్యూల్ ప్రకారం.. తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఆకస్మిక సందర్భాలలో పాటా వర్కవేక్షణను కట్టుబట్టడం చేయాలని రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ నిర్ణయం తీసుకుంది. తనిఖీ నివేదికలను వెంటనే - మగతా3లో

ఏఐ ఫలాలను ప్రతి ఒక్కరికీ, ప్రతిచోటుకు చేరవేద్దాం

- భారత్, అమెరికా టెక్ భాగస్వామ్యం కీలకం
- సముద్ర గర్భ కేబుల్స్కు గేట్వేగా విశాఖపట్టణం
- రూ. 1.36 లక్షల కోట్లతో వైజాగ్లో ఫుల్ స్టాక్ ఏఐహబ్
- గూగుల్ ఫీచర్ల వినియోగం భారత్లోనే ఎక్కువ
- ఏఐ సమ్మిట్లో గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ కీలక ప్రకటనలు

ఈసీకి సహాయం చేయడానికి జ్యూడిషియల్ అధికారులను నియమించాలి

- సుప్రీం కోర్టు ఆదేశం
- ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియలో ఈసీకి సాయం అందించేందుకు జ్యూడిషియల్ అధికారులను నియమించాలన్న సుప్రీంకోర్టు
- ఈ మేరకు కోల్ కతా హైకోర్టుకు సూచన
- ఫిబ్రవరి 28వ తేదీ నాటికి ఓటరు జాబితా ముసాయిదాను ప్రచురించేందుకు అనుమతి

కవిత పార్టీ టీపీజేపీ?

- మే మొదటి వారంలో ముహూర్తం చూసుకుని పార్టీ పేరు ప్రకటిస్తామని, పార్టీ పేరులో తెలంగాణ ఉంటుందని కూడా హింట్ ఇచ్చారామె
- అంతేకాదు వచ్చే ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తానని.. నా మొదటి ఛాయిస్ సిద్దిపేట.. రెండో ఛాయిస్ బోధన్ అని కవిత చెప్పారు
- ఈ క్రమంలో కవిత పార్టీ పేరు ఇదే అన్న ప్రచారం జరుగుతోంది
- కవిత తన పార్టీ పేరును టీపీజేపీగా నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది

హైదరాబాద్ ఈ ఏడాది మేలో కొత్త రాజకీయ పార్టీని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. మే మొదటి వారంలో ముహూర్తం చూసుకుని పార్టీ పేరు ప్రకటిస్తామని, పార్టీ పేరులో తెలంగాణ ఉంటుందని కూడా హింట్ ఇచ్చారామె. అంతేకాదు వచ్చే ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తానని.. నా మొదటి ఛాయిస్ సిద్దిపేట.. రెండో ఛాయిస్ బోధన్ అని కవిత చెప్పారు. ఈ క్రమంలో కవిత పార్టీ పేరు ఇదే అన్న ప్రచారం జరుగుతోంది. కవిత తన పార్టీ పేరును టీపీజేపీగా నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. తెలంగాణ ప్రజా జాగృతి పార్టీగా నామకరణం చేసినట్లుగా సమాచారం. తన పార్టీ పేరులో తెలంగాణ ఉంటుందని చెప్పిన కవిత.. - మగతా3లో

టోల్ ప్లాజాల్లో నగదు చెల్లింపులు బండ్

- ఏప్రిల్ 1 నుంచి కొత్త విధానం!
- ఏప్రిల్ 1 నుంచి టోల్ ప్లాజాల్లో నగదు చెల్లింపుల రద్దుకు ప్రతిపాదన
- ఇకపై ఫాస్టాగ్, యూపీఐ ద్వారా మాత్రమే టోల్ రుసుముల వసూలు
- 98 శాతానికి పైగా ఫాస్టాగ్ వినియోగంతో
- డిజిటల్ చెల్లింపుల వైపు మొగ్గు
- ట్రాఫిక్ జామ్స్ తగ్గింపు, సమయం ఆదా లక్ష్యంగా కేంద్రం కీలక నిర్ణయం

టోల్ ప్లాజాల్లో నగదు చెల్లింపులు బండ్



జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే వారికి ఇది అత్యంత కీలకమైన అవేదీ. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న టోల్ ప్లాజాల్లో నగదు రూపంలో రుసుము చెల్లించే విధానానికి స్వస్తి పలకాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం గణ్ణి యోచిస్తోంది. అన్నీ అనుకున్నట్లు జరిగితే, 2026 ఏప్రిల్ 1వ తేదీ నుంచి టోల్ ప్లాజాల వద్ద నగదు చెల్లింపులు పూర్తిగా రద్దు కానున్నాయి. ఆ తర్వాత టోల్ రుసుములను కేవలం ఫాస్టాగ్ లేదా యూపీఐ వంటి డిజిటల్ మార్గాల ద్వారానే చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ మేరకు రోడ్డు రవాణా మంత్రి రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ సంతకాలు ఇచ్చింది. ఎలక్ట్రానిక్ టోల్ కలెక్షన్ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసి, టోలింగ్ ప్రక్రియను అత్యంత సమర్థవంతంగా, పారదర్శకంగా మార్చడమే ఈ ప్రతిపాదన ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. గత కొన్నేళ్లుగా ఫాస్టాగ్ వినియోగం అనూహ్యంగా పెరిగింది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 98 శాతానికి పైగా వాహనదారులు ఫాస్టాగ్ ద్వారానే టోల్ చెల్లిస్తున్నారు. ఈ విజయమే నగదు రహిత విధానం వైపు అడుగులు వేయడానికి ప్రభుత్వానికి అత్యవశ్యాసాన్ని ఇచ్చింది. ఫాస్టాగ్తో పాటు, దేశంలోని అన్ని టోల్ ప్లాజాల్లో యూపీఐ ద్వారా చెల్లించే సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇది ప్రయాణికులకు తక్షణ చెల్లింపులకు మరో మార్గాన్ని అందిస్తోంది. ప్రస్తుతం, వాహనం విండ్రోస్ట్రీప్ను అతికించిన ఫాస్టాగ్ స్టిక్టర్ ద్వారా టోల్ ప్లాజా వద్ద ఆగకుండానే రుసుము ఆటోమేటిక్ గా ఖాతా నుంచి కట్ అవుతోంది. ఈ విధానం దేశంలోని అన్ని జాతీయ రహదారులతో పాటు, 100కి పైగా రాష్ట్ర రహదారుల టోల్ ప్లాజాల్లో విజయవంతంగా అమలువుతోంది. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం డిజిటల్ చెల్లింపులను ప్రోత్సహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఫంక్షనల్ ఫాస్టాగ్ ఉండి కూడా నగదు చెల్లిస్తే రెట్టింపు రుసుము, యూపీఐ ద్వారా చెల్లిస్తే 1.25 రెట్లు రుసుము వసూలు చేస్తున్నారు. తాజా ప్రతిపాదన అమలుచేత, టోల్ ప్లాజాల వద్ద వాహనాల రద్దీ, ట్రాఫిక్ జామ్లు గణనీయంగా తగ్గతాయి. ప్రయాణికులకు విలువైన సమయం ఆదా అవుతుంది. టోల్ ఆవరణలకు నిర్వహణ ఖర్చులు తగ్గడంతో పాటు, టోల్ వసూళ్లలో ఆడిట్ నియంత్రణ మరింత సులభతరం అవుతుంది. నగదుపై ఆధారపడటాన్ని పూర్తిగా తగ్గించి, టోలింగ్ వ్యవస్థను 100 శాతం డిజిటలైజ్ చేయడమే లక్ష్యమని జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ తెలిపింది. ఈ ప్రతిపాదనకు ఆమోదముద్ర పడితే, 2026 ఏప్రిల్ నుంచి జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణం పూర్తిగా క్యాష్లెస్ అనుభవంగా మారనుంది.

ఈసీకి సహాయం చేయడానికి జ్యుడిషియల్

అధికారులను నియమించాలి



బంగారీలో నిర్వహిస్తున్న ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(ఎన్ఐఆర్)పై సుప్రీం కోర్టు ఆసాధారణ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఎన్నికల కమిషన్కు సహాయం చేయడానికి జిల్లా ప్రస్తుత, మాజీ న్యాయమూర్తులను నియమించాలని కోరితూ హైకోర్టును ఆదేశించింది. ఈ వ్యవహారంపై ఈసీ, బంగారీ ప్రభుత్వం పరస్పరం ఆరోపణలు చేసుకోవటం దురుద్దేశ్యకరమని పేర్కొంది. బంగారీ ప్రభుత్వం తగిన సంఖ్యలో గ్రేడ్-ఎ అధికారులను నియమించకపోవటాన్ని సీరియస్ గా తీసుకున్న ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జాయ్ మాల్ హాగ్లీ సారథ్యంలోని ధర్మాసనం ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆదేశాన్ని, ఈసీని 28వ తేదీ నాటికి ఓటర్ జాబితా ముసాయిదాను ప్రచురించేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. అనుబంధ ఓటర్ జాబితా తర్వాత ప్రకటించాలని సూచించింది. ఎన్ఐఆర్లో పాల్గొనే జ్యుడిషియల్ అధికారులకు రవాణా సదుపాయంతోపాటు భద్రత కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్ఐలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

పెళ్లి అయ్యే వరకు ఫోన్ మాట్లాడంపై నిషేధం-

వధూవరులిద్దరికీ ఆ కమ్యూనిటీ వింత షరతు!

ప్రస్తుత కాలంలో పెళ్లి కుదిరిందంటే చాలా కాలేదు వధూవరులిద్దరూ ఫోన్లో ముచ్చట్లు మొదలుపెట్టేస్తున్నారు. వివాహానికి ముందే అన్ని విషయాలను పంచుకుంటున్నారు. అందుకో తమ వ్యక్తిగత, కుటుంబ విషయాలు కూడా ఉంటున్నాయి. ఈ క్రమంలో మనస్ఫుర్త, అనుమానాలు, అపోహలతో చాలా మంది పెళ్లికి ముందే విడిపోతున్నారు. నిశ్చితార్థం (ఎంగేజ్మెంట్) అయినప్పటికీ వివాహం వరకు సంబంధం కొనసాగిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో ఫ్రీవీన్ గెట్లో సీన్ కమ్యూనిటీ (సమాజం) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తమ సామాజిక వర్గానికి చెందిన వధూవరులిద్దరూ నిశ్చితార్థం తర్వాత తమకు కాలేదువారితో ఫోన్ మాట్లాడడంపై నిషేధం విధించింది.

ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయం

నిశ్చితార్థం తర్వాత చాలా పెళ్లిళ్లు ఇలిపోవడాన్ని బలోద్ జిల్లాలోని సీన్ కమ్యూనిటీ చాలా సీరియస్ గా తీసుకుంది. ఈ క్రమంలోనే నిశ్చితార్థం అయిన తర్వాత పెళ్లి వరకు తమకు కాలేదు భాగస్వామితో వధూవరులిద్దరూ రహస్యంగా ఫోన్లో మాట్లాడకూడదని నిర్ణయించింది. కాలేదు భర్త లేదా భార్యతో కుటుంబ సంభ్రమ సమక్షంలో మాట్లాడచ్చని స్పష్టం చేసింది. కాలేదు భార్యలు ఒకరితో ఒకరు రహస్యంగా ఫోన్లో మాట్లాడడంపై నిషేధం విధించింది. ఈ మేరకు సీన్ కమ్యూనిటీ ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆధునిక యుగంలో ఫోన్ కుటుంబాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నాయని సీన్ కమ్యూనిటీ బలోద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సంతోష్? కాశిక్ అభిప్రాయపడ్డారు. అందుకే మళ్లీ పాత విధానాలను అనుసరిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. నిశ్చితార్థం అయిన తర్వాత వివాహం వరకు కాలేదు వధూవరులిద్దరూ ఫోన్లో రహస్యంగా మాట్లాడకూడదని నిర్ణయించామని తెలిపారు. ఇటీవల కాలంలో తమ సామాజిక వర్గానికి చెందిన నిశ్చితార్థమైన చాలా జంటలు పెళ్లికి ముందే విడిపోయారని ఈ సందర్భంగా గర్భ చేశారు. మొబైల్ ఫోన్లో గంటల తరబడి మాట్లాడటం వల్ల కుటుంబ సంబంధాలు దెబ్బతింటున్నాయని, అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని చెబుతోంది.

'నిర్ణయాన్ని స్వాగతించు'

తమ సామాజిక వర్గం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని స్వాగతించుతున్నారని సీన్ కమ్యూనిటీ కార్యదర్శి సీమా కాశిక్ తెలిపారు. సుదీర్ఘమైన ఆలోచనల తర్వాత ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. "నిశ్చితార్థం తర్వాత మొబైల్ ఫోన్లలో మాట్లాడే ధోరణి సీన్ కమ్యూనిటీలో అనేక సంఘటనలకు దారితీసింది. చాలా మంది యువతీయువకులు నిశ్చితార్థం చేసుకున్నప్పటికీ, ఆ బంధం పెళ్లి వరకు వెళ్లేదు" అని సీమా కాశిక్ అభిప్రాయపడ్డారు.

చైనా, బంగ్లాకు భారత్ చెక్

ఒకే ఒక్క కీలక ప్రాజెక్టుతో చైనా, బంగ్లాదేశ్లకు భారత్ చెక్ పెట్టబోతోంది. దేశంలోనే తొలిసారిగా ఆస్సోలోని బ్రహ్మపుత్ర నది కింద ట్వీన్ ట్యూబ్ అండర్ వాటర్ రోడ్ అండ్ రైల్ టన్నెల్ నిర్మాణానికి భారత్ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. మన దేశ భద్రతకు ఈ ప్రాజెక్టు అత్యంత కీలకమైంది. ఇటీవలే ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన ఆర్థిక వ్యవహారాల కేబినెట్ కమిటీ సమావేశంలో ఈ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఇంజనీరింగ్ ప్రొక్యూర్మెంట్ కన్వెన్షన్ (ఈపీసీ) మోడల్ కింద దాదాపు రూ.18,662 కోట్లతో ఈ టన్నెల్ ప్రాజెక్టును నిర్మించనున్నారు. పొరుగున ఉన్న చైనా, బంగ్లాదేశ్ నుంచి వచ్చే ముప్పులను ఎదుర్కోవడానికి ఇదొక సహాయపడుతుంది? ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల భారత్లో భారత ఆర్మీ బలం ఎంతమేర పెరుగుతుంది? సిలిగరి కారిడార్ (బికెన్ నెక్ కారిడార్) భద్రతకు ఈ టన్నెల్ ఎలా బలోపేతం చేస్తుంది? ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

36 కి.మీ.లో 15.79 కిలోమీటర్ల నది అడుగునే

ట్వీన్ ట్యూబ్ అండర్ వాటర్ రోడ్ అండ్ రైల్ టన్నెల్ అంటే రెండు టన్నెల్స్ పక్కపక్కనే ఉంటాయి. ఒక టన్నెల్లోని రైలువంటూ మీదుగా రైల్వే రాకపోకలు సాగిస్తాయి. మరొక టన్నెల్లోని రోడ్డు మీదుగా వాహనాలు రాకపోకలు సాగిస్తాయి. బంగారీ రాష్ట్రంలో ఉత్తర దినాజ్ పుర్ జిల్లాలోని తీన్ మిలే హాట్ నుంచి డార్జిలింగ్ జిల్లాలోని సిలిగరి నగరానికి 11 కిలోమీటర్ల దూరంలోని రంగపాటి పట్టణం వరకు 36 కిలోమీటర్ల పరిధిలో ట్వీన్ ట్యూబ్ టన్నెల్స్ నిర్మించనున్నారు. ఈ టన్నెల్ రోడ్డు, రైలు మార్గాల్లో బంగారీతో ఆసో, అరుణాచల్ ప్రదేశ్, నాగాలాండ్, ఇతర ఈశాన్య రాష్ట్రాలను కనెక్ట్ చేస్తుంది. కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ సారంగంలోని మొత్తం 36 కిలోమీటర్ల పరిధిలో 15.79 కిలోమీటర్ల విభాగాన్ని ఆసో రాష్ట్రంలో బ్రహ్మపుత్ర నది కింద నీటి అడుగున నిర్మిస్తారు. ఆసోలో బ్రహ్మపుత్ర నది ఉత్తరం ఒడ్డున ఉన్న గోకాపుర్ పట్టణం నుంచి బ్రహ్మపుత్ర నది దక్షిణం ఒడ్డున ఉన్న సుమాలీపుర్ వరకు నది కింద అండర్ వాటర్ టన్నెల్ నిర్మాణం జరగనుంది.

ఆరంభ జాతీయ రహదారులు, రెండు రైల్వే లైన్లు

అనుసంధానం రోడ్ అండ్ రైల్ టన్నెల్ నిర్మించనున్న 36 కిలోమీటర్ల మార్గంలో ప్రస్తుతమున్న రెండు ట్రాక్ రైల్వే లైన్లు నాలుగు ట్రాక్లుగా మారుస్తారు. ఈ టన్నెల్ ప్రాజెక్టు ఎన్హెచ్-15, ఎన్హెచ్-715 జాతీయ రహదారులతో పాటు, రెండు రైల్వే లైన్లకు కలుపుతుంది. నార్త్ ఈస్ట్ ప్రాంతీయ రైల్వే జోన్ పరిధిలోని రంగయా డివిజన్లో గోకాపుర్ వైపునున్న రంగయా-ముకోంగై రైల్వే లైన్, తీన్సుకయా డివిజన్లో



సుమాలీపుర్ వైపునున్న ఫుర్మేటింగ్-మరియాని లూప్ లైన్లను ఈ ప్రాజెక్టు కనెక్ట్ చేస్తుంది.

240 కి.మీ దూరం 34 కి.మీకు తగ్గిపోతుంది!

ప్రస్తుతం జాతీయ రహదారి మార్గంలో ఆసోలోని సుమాలీపుర్ - గోకాపుర్ పట్టణాల మధ్య 240 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంది. ఈ దూరాన్ని వాహనంలో ప్రయాణించడానికి సగటున 6 గంటల లైం పడుతుంది. అండర్ వాటర్ రోడ్, రైల్ టన్నెల్ అందుబాటులోకి వచ్చాక సుమాలీపుర్, గోకాపుర్ మధ్య కేవలం 34 కిలోమీటర్ల దూరమే ఉంటుంది. సుమాలీపుర్ నుంచి గోకాపుర్కు 20 నిమిషాల్లోనే వెళ్ళచ్చు. బ్రహ్మపుత్ర తీరప్రాంతం దశ తిరుగుతుంది! ఆసోలోని సుమాలీపుర్ అనేది ప్రధాన పారిశ్రామిక కేంద్రం. సుమాలీపుర్ రిఫైనరీ లిమిటెడ్ అనే ప్రభుత్వరంగ చమురు కంపెనీ అక్కడ కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. సుమాలీపుర్, గోకాపుర్ల మధ్య రైల్, రోడ్ కనెక్టివిటీ పెరిగితే ఆసో రాష్ట్రంలో ఉపాధి అవకాశాలు, వ్యాపార వికాసం రెక్కలు తొడుగుతాయి. అండర్ వాటర్ రోడ్, రైల్ టన్నెల్ అనేది ఆసోలోని 11 ఆర్థిక కేంద్రాలు, 3 సామాజిక కేంద్రాలు, 2 పర్యాటక కేంద్రాలు, 8 లాజిస్టిక్స్ కేంద్రాలను కలుపుతుంది. రాష్ట్రంలోని 4 ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లు, 2 విమానాశ్రయాలు, 2 లోతట్టు జలమార్గాలకు మెరుగైన కనెక్టివిటీని అందిస్తుంది. దీనివల్ల పన్ను, ఉత్పత్తులు, ప్రయాణికుల రాకపోకలు వేగవంతం అవుతాయి. మొత్తంమీద ఈ టన్నెల్ ప్రాజెక్టు ఆసో పరిధిలో దాదాపు 80 లక్షల రోజుల ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టిస్తుంది. ఆసో సహా ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో వరదలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడు వేగంగా సహాయక సామగ్రిని, రెస్క్యూ టీమ్లను తరలించే వీలు కలుగుతుంది.

చైనా, బంగ్లాదేశ్లకు చెక్- భారత్ సైన్యానికి కొత్త మార్గాలు

ట్వీన్ ట్యూబ్ అండర్ వాటర్ రోడ్ అండ్ రైల్ టన్నెల్ బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దులోని రెండు సైనిక స్థావరాల దాకా చెక్ ంది. ఆ స్థావరాలకు శరవేగంగా సైనికులు, ఆయుధాలను

చేరవేసే వీలు కలుగుతుంది. బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దు సమీపంలో మరో మూడు కొత్త సైనిక స్థావరాలను భారత్ సైన్యం నిర్మిస్తోంది. వీటిలో ఒకటి బిహార్లోని కిషన్ గంజ్లో, మరొకటి బంగారీలోని చోప్రాలో, ఇంకొకటి ఆసోలోని ధుబ్రిలో ఉన్నాయి. వీటికి చేరువగా ఈ రైలు-రోడ్డు మార్గం వెళుతుంది. నేపాల్, భూటాన్, బంగ్లాదేశ్ల అంతర్జాతీయ సరిహద్దులు ఈ రైలు-రోడ్డు సారంగ మార్గానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటాయి. సైనిక ఘర్షణలు తరలెత్తితే, ఈ టన్నెల్ మార్గంలో వేగంగా మూడు దేశాల సరిహద్దుల సమీపం వరకు భారత్ ఆయుధాలు, సైనికులను తరలించగలదు.

బంగారీలోని సిలిగరి కారిడార్ను బికెన్ నెక్ కారిడార్ అంటారు. ఇది నేపాల్, భూటాన్, బంగ్లాదేశ్, చైనాలోని నుంబీ లోయలకు అత్యంత సమీపంలో ఉంటుంది. సిలిగరి నగరం పరిధిలోని బాగ్ డోగ్రా విమానాశ్రయం సమీపం నుంచే ఈ టన్నెల్ను నిర్మించనున్నారు. బంగారీలోని సిలిగరి సమీపంలోనే భారత్ సైన్యానికి బెంగ్ దుబి సైనిక స్థావరం ఉంది. సిలిగరి కారిడార్ భద్రతకు ఇది కీలకమైంది. ఈ సైనిక స్థావరానికి కూడా చేరువగానే రోడ్ - రైల్ టన్నెల్ ఉంటుంది

బంగారీలోని సుక్లాలో భారత్ ఆర్మీకి చెందిన 33వ కార్పొ ప్రధాన కార్యాలయం ఉంది. దీన్ని త్రిశక్తి కార్పొ అంటారు. ఇది కూడా టన్నెల్కు చేరువగానే ఉంటుంది. అత్యవసరాలు, యుద్ధ పరిస్థితుల్లో త్రిశక్తి కార్పొ దళాలు ఈ టన్నెల్ మీదుగా రైల్వే, వాహనాల ద్వారా సరిహద్దుల దాకా చేరుకోగలుగుతారు.

ప్రపంచంలో నీటి అడుగున రైల్వే సారంగాలు ఎక్కడున్నాయి? డెస్కార్ట్ స్వీడ్స్ దేశాలు భారత్ కంటే ముందే నీటి అడుగున రోడ్ కమ్ రైల్ టన్నెల్ను నిర్మించాయి. నీటి అడుగున నిర్మించిన అతి పొడవైన రైల్వే సారంగంగా ఓరెంసుండ్ టన్నెల్ రికార్డును సాధించింది. దీని మొత్తం పొడవు 16 కి.మీ. ఇందులో దాదాపు 4 కి.మీ భాగాన్ని సముద్రం కింద నిర్మించారు. ఈ టన్నెల్ డెస్కార్ట్లోని కోపెన్ హగన్ నగరాన్ని స్వీడ్స్లోని మాల్మో నుండి అనుసంధానిస్తుంది. 2000 సంవత్సరంలోనే దీని నిర్మాణం పూర్తయింది. ఈ టన్నెల్లో మొత్తం 5 ట్యూబ్లు ఉన్నాయి. వీటిలోని రెండు ట్యూబ్లలో నాలుగు లేన్ల రోడ్లు ఉన్నాయి. మిగతా రెండు ట్యూబ్లలో రైల్వే రాకపోకలు సాగిస్తాయి. ఇంకొక ట్యూబ్లలో అత్యవసరాల కోసం సిద్ధంగా ఉంటారు. ఈ సారంగంలో వెంటిలేషన్, లైటింగ్, ఆధునాతన సెక్యూరిటీ ఫీచర్స్ ఉన్నాయి. ఆసోలో బ్రహ్మపుత్ర నది కింద టన్నెల్ నిర్మాణం పూర్తయ్యాక భారత్ పేరు కూడా డెస్కార్ట్, స్వీడ్స్ లాంటి దేశాల సరసన చేరనుంది.

ఏవ ఫలాలను ప్రతి ఒక్కరికీ, ప్రతిచోటుకు చేరవేద్దాం

'ఇది వేగవంతమైన పురోగతి, కొత్త అవిష్కరణల యుగం' అని గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ అన్నారు. అయితే వీటితో అత్యుత్తమ ఫలితాలే వస్తాయని కచ్చితంగా చెప్పలేమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఆర్థిషిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ (ఏఐ) లాంటి కొత్త అవిష్కరణలతో అత్యుత్తమ ఫలితాలను సాధించేందుకు అందరూ కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఏవ ఫలాల ప్రతి ఒక్కరికీ, ప్రతిచోటుకు చేరాలా చేయాల్సిన భార్యత మనస్థి ఉందని సుందర్ పిచాయ్ పేర్కొన్నారు. ఆమెరికా సారథ్యంలోని టెక్ కూటమి 'పాక్స్ నిలికాలో' భారత్ చేరికపై దిల్లీలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్, ఆమెరికాల మధ్య టెక్ భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమైందన్నారు. 'పాక్స్ నిలికా' కూటమిలోకి భారత్ చేరుకున్న నేపథ్యంలో ఆ కూటమిలోని అన్ని దేశాలకు పిచాయ్ అభినందనలు తెలిపారు. ఆమెరికా సారథ్యంలోని 'పాక్స్ నిలికా' కూటమిలో చేరిక వల్ల ఏవ టెక్నాలజీ, సెమీ కండక్టర్లు, అరుదైన ఖనిజ నిక్షేపాలతో ముడిపడిన అంతర్జాతీయ సబ్స్ట్రేక్టు భద్రత, రక్షణ లభిస్తాయన్నారు.

భారత్ ప్రభుత్వంతో కలిసి ఏవ యాప్స్ తెస్తాం

'ఏవ విభాగంలో భారత్ ఆసాధారణమైన భవిష్యత్తును చూడబోతోంది. ఇందుకోసం మేం కూడా పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తాం. కొత్త ప్రోడక్ట్స్, సామర్థ్యం పెంచు, మౌలిక వసతుల పెంపు ద్వారా చేయూతను అందిస్తాం. భారతీయ కస్టమర్లు, వ్యాపారాలు, డెవలపర్ల కోసం ఏవ ప్రోడక్ట్స్, సాఫ్ట్వేర్లను తయారు చేసే దిశగా ప్రస్తుతం కనరత్తు చేస్తున్నాం. ఏవ కోస్ సాఫ్ట్వేర్ కోసం 22 గెమ్మా ఓపెన్ సోర్స్ లాక్స్ ల్యాంగ్వేజ్ మోడల్స్ను ఇప్పటికే విడుదల చేశాం' కొత్త ఏవ ప్రోడక్ట్స్ అభివృద్ధి విషయంలో మేం భారత్ ప్రభుత్వంతోసా కలిసి



పనిచేస్తున్నాం. రైతులకు సకాలంలో వాతావరణ సూచనలను అందించే, రోగుల్లో డయాబెటిక్ రిడీన్స్ తని గుర్తించే ఏవ యాప్లను ప్రభుత్వంతో కలిసి తీసుకురాబోతున్నాం. వీలైతేనే ఎక్కువ భారతీయ భాషల్లో ఈ యాప్లు అందుబాటులోకి తేవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం' అని గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ తెలిపారు.

ఆ ఫీచర్లను భారత్లోనే ఎక్కువ వినియోగిస్తున్నారం

'సెల్లో టు సెల్, రెస్ట్ లాంటి గూగుల్ స్వామ్ డిజిటల్ ఫీచర్లను ప్రపంచంలో ఎక్కువగా భారత్లోనే వినియోగిస్తున్నారం. జెమిని యాప్ వినియోగం యావత్ ప్రపంచంలో శరవేగంగా పెరుగుతోంది. ఆ యాప్ 10 భారతీయ భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది. ఎంతోమంది భారతీయ కంటెంట్ క్రియేటర్లు యూట్యూబ్ ద్వారా ప్రపంచానికి భారతీయ సంగీతం, కళలు, సంస్కృతిని చూపిస్తున్నారు' భారతీయులకు ఏవ స్కైల్స్ను నేర్పడంపై మేం ఫోకస్ పెట్టాం. ఇందుకోసం గూగుల్ ఏవ స్కైల్స్

ప్రోగ్రాం నడుస్తోంది. కోటిమంది భారతీయులకు ఏవ ట్యూట్స్ అవగాహన కల్పించాలని మేం టార్గెట్ గా పెట్టుకున్నాం. విద్యార్థులు, కొత్తగా టెక్ ప్రొఫెషన్లోకి ఎంటరయ్యే వారికి గూగుల్ ఏవ సర్టిఫికేట్లను జారీ చేసేందుకు మేం వాచ్మన్ ఏవ కంపెనీతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. ఈ వారం ఆరంభంలోనే దీనిపై నిర్ణయం జరిగింది' అని గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ చెప్పారు.

సముద్ర గర్భ పైబర్ ఆస్టిక్ కేబుల్స్ గేట్వేగా

విశాఖపట్టణం 'భారత్లోనే తొలి పుల్ స్టాక్ ఏవ హాట్ ను ఆంధ్రప్రదేశ్లోని వైజాగ్లో ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం. ఇందుకోసం రూ.1.36 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడి పెడతాం. ఆ ఏవ హాట్ సామర్థ్యం గిగావట్ల స్థాయిలో ఉంటుంది. దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలకు ఉద్యోగాలు, ఏవ టెక్నాలజీ ఫలాలను, కొత్త వ్యాపార అవకాశాలు లభిస్తాయి. భారత్, ఆమెరికాల మధ్య డిజిటల్ ట్రేడ్ రూట్ల ఏర్పాటులోసా గూగుల్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇటీవల సముద్ర వారిధిగా పనిచేస్తుంది. అందుకోసం విశ్వసనీయమైన డిజిటల్ ప్రోడక్ట్స్, సముద్రగర్భ కేబుల్స్, ఏవ హాట్లు అవసరం' 'ఇండియా- ఆమెరికా కనెక్ట్ కార్యక్రమాన్ని మేం ఇప్పటికే ప్రకటించాం. దీనిలో తొలి ప్రధాన అంతర్జాతీయ సముద్ర గర్భ గేట్వేగా విశాఖపట్టణం నిలుస్తుంది. వైజాగ్ నుంచి సింగపూర్, దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా దేశాల వరకు సముద్ర గర్భ పైబర్ ఆస్టిక్ కేబుల్స్ కనెక్ట్ అవుతాయి. ముంబయి టు బళ్మీను ఆస్ట్రేలియా వరకూ సముద్ర గర్భ కేబుల్స్ ఏర్పాటు అవుతాయి. కొత్తగా ఆమెరికా ఏర్పాటు చేసిన పాక్స్ నిలికా కూటమి ఈవిధమైన సబ్స్ట్రేక్టు భద్రతకు హామీ ఇస్తోంది' అని గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ వివరించారు.

లబ్డర్ అవుతారా? లిటర్స్ అవుతారా?- రాజ్యసభ పోల్స్ వేళ శరద్ పవార్ ప్లాన్ ఏంటి?

మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో మరో కీలక పరిణామం జరగబోతోందనే సంతకాలు కనిపిస్తున్నాయి. తేద లేదు, కాదు కాదు అంటూనే రాజ్యసభ ఎన్నికల బరిలోకి దిగేందుకు ఎన్సీపీ (ఎన్సీపీ) అధినేత శరద్ పవార్ రెడీ అవుతున్నారనే టాక్ వినిపిస్తోంది. రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో విస్తృతమైన పరిచరాలతో పాటు సుదీర్ఘ అనుభవం, జాతీయ స్థాయిలో పేరు కలిగిన 85 ఏళ్ల శరద్ పవార్ను రాజ్యసభకు పంపాలని యోచిస్తోంది. మహారాష్ట్రలోని 7 రాజ్యసభ సీట్లకు మార్చి 16న ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. రాష్ట్రంలోని ఎమ్మెల్యేల సంఖ్యల సంపూర్ణంగా మహా వికాస్ అభిమాన్ (ఎంపీఎ) కూటమి ఒకే ఒక్కరిని రాజ్యసభకు పంపగలుగుతుంది. ఆ ఒక్క అవకాశాన్ని శరద్ పవార్ పొందబోతున్నారనే చర్చ జరుగుతోంది. అయితే దీన్ని కాంగ్రెస్లోని ఓ వర్గం వ్యతిరేకిస్తోంది.

వరుసగా మూడోసారి రాజ్యసభకు శరద్ పవార్

రాజ్యసభకు వెళ్లాలనే కోరిక తనకు లేదని శరద్ పవార్ ఇంతకుముందే పలుమార్లు స్పష్టం చేశారు. అయితే, అజిత్ పవార్ మరణంతో రాష్ట్ర రాజకీయ సమీకరణాలు మారిన

ధృష్టాన్త ఆయన రాజ్యసభకు వెళ్ళేందుకు మొగ్గుచూపుతారనే అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. తన పార్టీ ఎన్సీపీ (ఎన్సీపీ) కోసం కాకుండా, ప్రతిపక్ష ఎంపీఎ కూటమి భవిష్యత్తు కోసం రాజ్యసభ ఎన్నికల బరిలోకి దిగేందుకు శరద్ పవార్ నిర్ణయం అవుతున్నారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. గత ఆరు దశాబ్దాలుగా రాజకీయాల్లో ఉన్న శరద్ పవార్, ఇప్పటివరకు కేవలం రెండుసార్లు రాజ్యసభకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 2014లో భారత్ రాజకీయాల్లో టీడీపీ ప్రభంజనం మొదలయ్యాక, శరద్ పవార్ రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాల్సిన అనివార్య పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈవిధంగా 2014, 2020లో రాజ్యసభకు ఆయన ఎన్నికయ్యారు. ప్రస్తుతం రాజ్యసభ సభ్యుడిగా ఉన్న శరద్ పవార్ పదవీకాలం 2026 ఏప్రిల్లో ముగియనుంది. దీంతో వరుసగా మూడోసారి ఆయన్ను రాజ్య సభకు పంపి, జాతీయస్థాయిలో ప్రతిపక్ష ఇండియా కూటమి వాణిని బలోపేతం చేయాలని విపక్షాలు భావిస్తున్నాయి. రాజ్యసభ ఎన్నికల షెడ్యూల్ను ఫిబ్రవరి 18వ తేదీన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం విడుదల చేసింది. మహారాష్ట్రలో మొత్తం

288 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో ఒక సీటును గెలవాలంటే కనీసం 37 మంది ఎమ్మెల్యేలు మద్దతు అవసరం. ప్రస్తుతం ప్రతిపక్ష మహా వికాస్ అభిమాన్ కూటమిలో శరద్ పవార్ ఎన్సీపీ, కాంగ్రెస్, ఉద్దేవ్ శివసేన ఉన్నారు. ఈ కూటమికి 50 మంది ఎమ్మెల్యేలు బలం ఉంది. అత్యధికంగా ఉద్దేవ్ శివసేనకు 20 మంది, కాంగ్రెస్కు 16 మంది, శరద్ పవార్ కి 10 మంది, సహజ్ వాడీ పార్టీకి ఇద్దరు, పీజాబ్లో అండ్ వర్మర్, సీపీఐ మార్క్సిస్టుల చొరవ ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. 7 రాజ్యసభ సీట్లకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. వీటిలో ఒకే ఒక సీటును గెలిచే బలం మహా వికాస్ అభిమాన్ కూటమికి ఉంది. ఇటీవలి కాలంలో శరద్ పవార్ ఎన్సీపీ, టీడీపీ మధ్య పెరుగుతున్న సాన్నిహిత్యంపై రాజకీయ వర్గాల్లో హాట్ డిజేట్ నడుస్తోంది. శరద్ పవార్ ఎన్సీపీ భవిష్యత్తులో టీడీపీలో విలీనం అవుతుందనే ఆందోళన కాంగ్రెస్లోని ఒక వర్గం నేతల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ఈ రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో విపక్ష ఎంపీఎ కూటమికి లభించే ఒక్కొక్క రాజ్యసభ సీటును శరద్ పవార్ కేటాయిస్తే,



సంపాదకీయం

ఎవ్స్టీన్ ఫైల్స్ లో ప్రముఖుల బాగోతాలు

కొంతకాలంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవలనం సృష్టిస్తున్న ఎవ్స్టీన్ నేడు వార్తలలోని వ్యక్తి. ఆమెరికాలో ఒక నేరసామ్రాజ్య అధినేత. ఏకంగా 33 వేల చదరపు అడుగుల డివి ఆయన సొంతం. స్వాయూర్స్ నగరంలో అత్యంత ఖరీదైన విలాసవంతమైన భవనం నిర్మించుకున్నాడు. ఆ దేశంలో పేరున్న అర్ధిక వ్యాపారవేత్త. ఎంతోమంది దేశాధ్యక్షులతో, ప్రధానమంత్రిలతో ఎంతో సాన్నిహిత్యం, సత్సంబంధాలు నెరవేరిన చరిత్ర ఆయనకే సొంతం. ఒక అర్ధిక వ్యాపారసృష్టికీ ఆ స్థాయి అంతర్జాతీయ సంబంధాలు నెలకొల్పు కోవడం, నిలబెట్టుకోవడం ఆశ్చర్యమే. కానీ అది ఎవ్స్టీన్ కే సాధ్యం. ఆయన కార్యకలాపాలు ఆ విధంగా ఉండేవి. అతడి జీవితం మొత్తం అధికారం, సెక్స్, నేరం, రాజకీయాల చుట్టే తిరిగింది. అందుకే ఆయన మరణించి ఏడేళ్లు అవుతున్నా ఇంకా వార్తల్లో నిలిచి ఉన్నాడు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చర్చనీయాంశమైనాడు. దేశాధినేతల వ్యక్తిగత జీవితాలను ప్రభావితం చేశాడు. వారు విమర్శలపాలై, వారి పదవికి ఎవరుపెట్టే విధంగా ఉన్న చరిత్ర ఆయనది. చివరికి ఆయనతో సంబంధాలు ఉన్నవారు, వారి కుటుంబ సభ్యులు చేతనే విమర్శలకు గురవుతున్న పరిస్థితి. ఇంతగా ప్రపంచం మొత్తాన్ని కదిలించి వేస్తున్న ఎవ్స్టీన్ ఫైల్స్ నిజంగా తెలుసుకోదగినవే. జెర్మీ ఎవ్స్టీన్ మొదల మొదల 1996లో మరయ ఫార్చ్యూర్ అనే మహిళ తన అకౌంట్లైజ్ నన్ను ఫోటోలను డౌంగిలింపించానని కేసు నమోదైనా విచారణ జరగలేదు. కానీ 2005లో మరొక మహిళ తన 14 ఏళ్ల సవతి కూతురిని ఎవ్స్టీన్ ఫోటోలలోని ఫామ్ బీచ్ లో రేపి చేసినట్లు ఆరోపించింది. ఆమెరికన్ విచారణ సంస్థ ఎఫ్ బిఐ మరో 35 మంది ఆడపిల్లల కథలు కూడా గుర్తించి 2008లో ఎవ్స్టీన్ ను శిక్షార్హుడీగా గుర్తించింది. కానీ విచిత్రంగా ఎక్కడా జరగని నాన్ ప్రాసిక్యూషన్ అగ్రిమెంట్ జరిగింది. కేవలం 18నెలలు మాత్రమే ఆయన జైలులో ఉన్నాడు. అంతేకాదు ఆ రకమైన శిక్ష తగ్గించబడింది. ఆ అగ్రిమెంట్ ప్రకారం పగటిపూట అతడు బయట తిరగవచ్చు, రాత్రిపూట మాత్రమే జైలు లోనే ఉంటాడని ప్రతిపాదించారు. మళ్లీ తన వ్యాపారాన్ని నేర సామ్రాజ్యాన్ని విస్తరించుకున్నాడు. అనేక దేశాధినేతలు, వ్యాపారవేత్తలు, శాస్త్రజ్ఞులు, హాళిఫర్స్ నలులు ఆయన ఆహ్వానం మేరకు కలవడానికి వారికి అమ్మాయిలను ఎర చూపి వారితో సంబంధాలు నెలకొల్పుకున్నాడు. ప్రపంచంలో అనేక దేశాలకు చెందిన ప్రముఖ వ్యక్తులు అందులో భాగమయ్యారు. ఆమెరికా అధ్యక్షుడు బ్రాంక్, మాజీ అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్, ఎలాన్ మస్క్, మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత బిల్ గేట్స్, లండన్ యువరాజు వంటి ప్రముఖులు సైతం ఆయనచే ప్రభావితం అయ్యారు. భారతదేశం నుండి ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, మంత్రి హరీష్ సర్గేష్, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త అనిల్ అంబానీ పేర్లు కూడా ఈ ఫైల్స్ లో ఉండడం గమనార్హం. 2014లో భారతీయ జనతా పార్టీలో చేసిన హరిష్ సర్గేష్ 2017లో నరేంద్ర మోడీ మంత్రివర్గంలో చేరాడు. అంతకు ముందు ఒక ఐఎస్ఎస్ అధికారి అయిన ఫూరి రాయబారిగా పనిచేశాడు. కానీ పెట్రోలు సహజ వాయువుల శాఖ మంత్రి అయిన తర్వాత అనేక మొల్ట్స్, చాట్ చేసినట్లుగా ఈ ఫైల్స్ లో బయటపడినాయి. తాను కేవలం సాంకేతిక విషయాలపైనే ఈ విధంగా ఆయనతో మొల్ట్స్, చాట్ చేసినట్లు ఫూరి బయటపడ్డాయి. అంతకుముందు 2013 వరకు ఫూరి భద్రతామండలి సభ్యుడు కూడా. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త అనిల్ అంబానీ కూడా మార్చి 2017లో ఎవ్స్టీన్ తో లావాదేవీలు జరిపినట్లు ఫైల్స్ పేర్కొంటున్నాయి. అందుకు ప్రతిగా భారతీయ మార్కెట్ కు కట్టబెట్టడానికి ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ విదేశీ విధానంలో మార్పు కూడా కేవలం అతడి పల్లనే కలిగినట్లు విమర్శలు ఉన్నాయి. ఆ ఫైల్స్ లో ఆ రకమైన ఆధారాలు ఉన్నాయి. అప్పటివరకు పాలిస్టినా, ఇజ్రాయెల్ విషయంలో పాలిస్టినాను సమర్థిస్తూ వచ్చిన మోడీ అమెరికా అధ్యక్షుడితో చర్చలు అనంతరం తన విధానాన్ని మార్చుకొనడం జరిగింది. ఇజ్రాయెల్ ను సమర్థించడంలో ఎవ్స్టీన్, డౌనాల్డ్ ట్రంప్ ఒక్కటే మేరకే ఆ విధంగా జరిగినట్లు ఈ ఫైల్స్ ద్వారా తెలుస్తున్నది. ఈ విధంగా ఎవ్స్టీన్ అనేక విధాలుగా తన వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని విస్తారంగా వ్యాపించాడు అనేక దేశాలను ప్రభావితం చేశాడు. ఇంతటి మహా సామ్రాజ్య నిర్మాత ఎవ్స్టీన్ 2019లో మాన్ హట్టన్ జైలులో మరణించాడు. ప్రపంచంలోని పెద్దల బందారం బయటపడకుండా ఉండటానికి అతడిని చంపారని కూడా ఒక విమర్శ లేకపోయింది. అతడి సహచరి, నిందితురాలు మాక్విల్ కూడా 2021లో జైలు శిక్షకు గురైంది. జనవరి 30, 2026 నాడు డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ జస్టిస్ ఆమెరికా విడుదల చేసిన ఎవ్స్టీన్ ఫైల్స్ మూడు లక్షల పేజీల దాకా ఉన్నాయి. 1,80,000 ఫోటోలు 2000 పేజీలదాకా ఉన్నాయి. 300 గా జైలు సమాచారం ఈ ఫైల్స్ లో నిక్షిప్తం ఉంది. నవంబర్ 18, 2025లో ఎవ్స్టీన్ ఫైల్స్ (ట్రాన్స్ పారెన్స్) చట్టాన్ని ఆమోదించి దశవారీగా ఈ ఫైల్స్ ను విడుదల చేయడంతో అనేక వ్యాపారులు వెలుగులోకి రావడంతో ప్రపంచం నివ్వెరపోయింది. డౌనాల్డ్ ట్రంప్, ఎవ్స్టీన్ ల మధ్య సంబంధం 1980 చివర నుండి నడుస్తూ వస్తున్నది. ఎప్పుడు కూడా మంచి అంధమైన అమ్మాయిలను తనలాగే ఎవ్స్టీన్ ఇష్టపడేవాడని ట్రంప్ అభివర్ణించారు. ఈ ఫైల్స్ లో ఎవరి పేరు ఉంటుందో అది అనేక దేశాలకు అదే అవమానమే. ట్రంప్ నుండి ప్రయోజనాల కోసం మన దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్ యాహును కలిసినట్లు అర్థమవుతున్నది. కానీ జాతీయ స్థాయి ప్రధాన ప్రపంచం మీడియా మాత్రం నోరు మెదపడం లేదు. ఈ ఫైల్స్ లో మోడీ పేరు అనేక సార్లు చెప్పుబడింది. ఇజ్రాయెల్ ను మొట్టమొదటగా సందర్శించిన భారత ప్రధానిగా మోడీ చరిత్రలోకి ఎక్కారు. అమెరికా మెడలు వంచాం అని బయటకు బీరాలు పలికి మన ప్రధాని ఈ విధంగా ట్రంప్ నుండి వీవీ ప్రయోజనాలు అశించి ఈ విధంగా ఎవ్స్టీన్ ఫైల్స్ లో డొకిపోవడం జరిగింది. 2016లో రాఫెల్ డీల్ జరిగింది. అప్పటివరకు యుద్ధ విమానాల తయారీలో విమానం అనుభవం లేని కొత్తగా పట్టుకొచ్చిన రిలయన్స్ డిఫెన్స్ లిమిటెడ్ కు ఇజ్రాయెల్ కు 51:49 నిష్పత్తిలో ఈ డీల్ కుదిరింది, టెండర్ దక్కింది. ఈ విషయాన్ని (ఫ్రాన్స్) అధ్యక్షుడు కూడా ప్రచురించడం జరిగింది. ఫిబ్రవరి 2017 నుండి ఎవ్స్టీన్, అనిల్ అంబానీ మధ్య సత్సంబంధాలు పెరిగాయి. ఈ విధంగా ఎవ్స్టీన్ ఫైల్స్ దేశవిదేశాల్లో రాజకీయ ప్రకంపనలు సృష్టించింది. ఒక నేరచరిత్ర కలిగిన వ్యక్తి అందమైన డీనేజీ అమ్మాయిలను ప్రముఖులకు చేరవేస్తూ అట్టి వ్యక్తులతో సంబంధాలు నెలకొల్పుకొని రాజకీయంగాను, ఆర్థికంగానూ బలపడ్డాడు. దురదృష్టవశాత్తు మన దేశ ప్రధాని, ఒక మంత్రి, ఒక బడా పారిశ్రామికవేత్త ఈ ఫైల్స్ లో అనేక మార్లు పేర్కొనబడటం మనకు కూడా తలవచ్చులు కలిగించే విషయం. దేశ రక్షణ కొనుగోళ్లకు సంబంధించిన రాఫెల్ డీల్ లో కూడా ఎవ్స్టీన్ పాత్ర చాలా గణనీయమని ఈ దాకా మొల్ట్స్ ద్వారా తెలుస్తున్నది. ఇంతకాలంగా అణచివేతకు గురవుతున్న పాలిస్టినా నైతిక మద్దతునిచ్చిన మన దేశం అకస్మాత్తుగా తన విధానాన్ని మార్చుకొని ఇజ్రాయెల్ కు మద్దతు పలకడం కేవలం ఆమెరికాతో సత్సంబంధాలు కొనసాగించడానికి అనేది సుస్పష్టం. ప్రముఖులకు, దేశాధినేతలకు అమ్మాయిలను ఎరవేసి తన వ్యాపార విస్తరణ చేసుకుంటూ దేశాధినేతలతో ఇతరుల పరిచయాలను పెంచుకున్న విధానం కచ్చితంగా అనుమానించదగినదే. ఒక మామూలు డీవర్ గా తన జీవితాన్ని ప్రారంభించి ప్రపంచ నేతలకు యువతులను ఉపయోగించి లోబరుచుకున్న నీచ వ్యక్తి నేడు భౌతికంగా లేకపోయినా అతని ఫైల్స్ దేశవిదేశాల్లో భూకంపం పుట్టిస్తున్నాయి. తన డివికీ ఆహ్వానించి విందులు ఏర్పాటు చేసి దేశాధినేతల మధ్య పరిచయం కలిగించే ఒక ట్రోకర్ గా మనం ఎవ్స్టీన్ ను వర్ణించవచ్చు. రాజకీయ నాయకులు నిర్బంధంగా తమ పదవుల నుండి వైదొలగుతున్న పరిస్థితి నేడు ప్రపంచంలో కనబడుతున్నది కేవలం ఈ ఫైల్స్ లో వారి పేర్లు బయటపడిన కారణంగా మాత్రమే. ఈ ఫైల్స్ లో 300 మంది ప్రముఖుల పేర్లు ఉన్నాయి. 1200 నుండి 1500 పేర్లు ఏదో ఒక నేరంతో ముడిపడి ఉన్న పరిస్థితి. మొత్తంగా 23,000 మంది పేర్లు ఈ ఫైల్స్ లో నుండి ఉటకించబడి ఉన్నట్లుగా చెబుతున్నారు. పేర్లు ఉన్న వారందరూ నేరస్థులుగా మనం పరిగణించలేం. కానీ ఫైల్స్ లో వారి ప్రస్తావన ఉండడం అనుమానాస్పదం, అవమానకరం. బ్రిటన్ లో ఇద్దరు ముగ్గురు రాజీనామా చేశారు. లేబర్ పార్టీ నాయకుడు, ఇంకా బ్రిస్ట్ ఆంధ్రు తమ పదవుల నుండి తప్పుకున్నారు. కొందరు బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పారు. విచారణలు మొదలైనాయి.

భారత పరిశోధనా పితామహుడు

శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్ (ఫిబ్రవరి 21, 1894 ? జనవరి 1, 1955) గురించి తెలియని వారుండరు. భారతదేశం గర్వించదగ్గ శాస్త్రజ్ఞుడు భట్నాగర్. భట్నాగర్ ను భారత పరిశోధన కాలల పితామహుడిగా అభివర్ణిస్తారు. కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ ప్రభుత్వ డైరెక్టర్. యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (జిఐఐ) తొలి మొదటి చైర్మన్. దేశంలో మొత్తం 12 పరిశోధన కాలలను ఆయన స్థాపించాడు. ఆయన జ్ఞాపకార్థం భారత ప్రభుత్వం శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్ పురస్కారం స్థాపించింది. శాంతి స్వ రూప్ భట్నాగర్ బ్రిటిష్ ఇండియా లోని పంజాబ్ ప్రాంతంలోని, ఇప్పటి పాకిస్తాన్ ఉన్న షాహ్ పూర్, హిందూ కాయస్థ కుటుంబంలో 1894 ఫిబ్రవరి 21న భట్నాగర్ జన్మించాడు. చిన్ననాటి నుండి సాహిత్యమన్నా, విజ్ఞాన శాస్త్రమన్నా విపరీతమైన ఆసక్తిని పెంచు కున్నాడు. కవిత్వం లో మంచి ప్రవేశం ముంది. బాల్యం నుండే బొమ్మలు, యంత్ర పరికరాలు చేయటంలో ఆసక్తి కనబరిచేవాడు. తన ప్రాథమిక విద్యను దయానంద్ ఆంగ్లో-వేద ఉన్నత పాఠశాల, సికింద్రా బాద్ (బులంద్ షహర్) నుండి పూర్తి చేశాడు. 1911లో లాహోర్ లోని కొత్తగా స్థాపించ బడిన దయాల్ సింగ్ కాలేజీలో చేరాడు. భట్నాగర్ 1913లో పంజాబ్ విశ్వ విద్యాలయం ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడయ్యాడు. ఫోర్మాన్ క్రిస్టియన్ కళాశాలలో చేరాడు. 1916లో భౌతిక శాస్త్రంలో గ్రాడ్యుయేషన్, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ చేశాడు. విదేశాల్లో చదువుకోవడానికి దయాల్ సింగ్ కాలేజీ (బ్రిస్ట్ డ్వారా స్కాలర్ షిప్ పొంది, యూనివర్సిటీ కాలేజ్ లండన్ లో 1921 లో సైన్స్ లో డాక్టర్ డి పొందాడు. భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చి, కొత్తగా స్థాపించ బడిన బనా రన్ హిందూ విశ్వవిద్యాలయంలో రసాయన శాస్త్ర ప్రొఫెసర్ గా చేరా డు. తర్వాత విశ్వ విద్యాలయం లోని ఫిజిక్స్ కెమిస్ట్రీ ప్రొఫెసర్, యూనివర్సిటీ కెమికల్ లాబొరేటరీ డైరెక్టర్ గా లాహోర్ కు మారాడు. మ్యాగ్నెటోకెమిస్ట్రీ, ఫిజిక్స్ కెమిస్ట్రీ ఆఫ్ ఎమల్స్ రంగాలలో పరిశోధనతో పాటు, అప్లైడ్ కెమిస్ట్రీ లో కూడా గణనీయమైన కృషి చేశాడు. రాబల్బండ్ ప్రాంతంలో ఒక బ్రిటిష్ కంపెనీ చమురు ఆన్లైవ్ లా కార్పొరేషన్ చేపట్టిన రోజుల్లో ఒక సమస్య ఎదురైంది. చమురు ఉన్న ప్రాంతం బురదమయంగా ఉండేది. పైగా డ్రిల్ చేసిన బురద ఉన్న నీటితో కలిసి గట్టిగా రాయలాగా మారి, డ్రిల్లింగ్ కు అంతరాయం కలిగించేది. ఒక దశలో పనిపూర్తిగా ఆగిపోయేది. అప్పుడు కంపెనీవారు భట్నాగర్ ను సలహా కోరారు. భట్నాగర్ ఈ సమస్యను కూలం కషంగా పరిశీలించి అతిసులభ మైన, చవకైన



పరిష్కారాన్ని సూచించాడు. డ్రిల్ చేసిన బురదకు జిగురు కలపమని సలహా ఇచ్చా డు. జిగురు కలిపిన బురదకు స్పృగత తక్కువై గట్టిపడకుండా ఉండటంతో బ్రిటిష్ కంపెనీ కొన్ని లక్షల రూపాయల నష్టం నుండి బయట పడింది. వెంటనే కంపెనీ వారు ఆయనకు లక్షాయాభై వేల రూపాయలు బహుకరించారు. ఆ సామ్యును లాహూరు యూనివర్సిటీకి చమురు పరిశోధనల కోసం విరాళంగా ఇచ్చాడు. భట్నాగర్ చమురు పరిశోధనా భివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశాడు. మైనాన్ని వాసన లేకుండా ఎలా రూపొందించాలో ఆయన తెలియ చేశాడు. కిరోసిన్ ను శుద్ధి చేయ డం, వెలుగును ఎక్కువ చేయటం, ఆదా చేయడం గురించి భట్నాగర్ విలువైన సమాచారాన్ని అందించా డు. పెట్రోలియం నుండి విడుదల య్యే వృద్ధ పదార్థాలను చమురు పరిశ్రమలో ఎలా ఉపయోగించాలో పరిశోధించాడు. ఆయన అనాఫిలి కు డైరెక్టరయ్యాడు. వృద్ధ పదార్థాల నుండి ఫాస్ఫిక్ చేయడం, రబ్బరు వస్తువులను రూపొందించడం వంటి పరిశోధనలను ముమ్మరం చేశాడు. కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ స్వయం ప్రతిపత్తి సంస్థగా, 28 సెప్టెంబర్ 1942న అమలులోకి వచ్చింది. 1943లో ఆయనను ఫెలో ఆఫ్ రాయల్ సొసైటీగా ఎన్ను కున్నారు.

శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్... హోమీ జహాంగీర్ భాభా, ప్రకాశ్ చంద్ర మహాలనోబిస్, విక్రమ్ సారాభాయ్ తదితరులతో పాటు భారతదేశ స్వాతంత్ర్యసంగ్రామంలో శాస్త్ర సాంకేతిక మౌలిక సదుపాయాలు, విద్యా లా నిర్మాణంలో గణనీయమైన పాత్ర పోషించాడు. విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శిగా మరియు ప్రభుత్వ విద్యా సలహాదారుగా కూడా పని చేశాడు. నేషనల్ రీసెర్చ్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా స్థాపనలో అతను కీలక పాత్ర పోషించి, దేశంలో ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ అసోసియేషన్ ఉద్భవనానికి నాంది పలికాడు. భట్నాగర్ భారత దేశములో వివిధ ప్రాంతాలలో... సెంట్రల్ ఫుడ్ ప్రొసెసింగ్ టెక్నాలజీ ఇన్ స్టిట్యూట్ మైసూర్, నేషనల్ కెమికల్ లాబొరేటరీ ఫాజ్, నేషనల్ ఫిజిక్స్ లాబొరేటరీ సుబ్బర్షిల్డ్, నేషనల్ మెటల్లర్జికల్ లాబొరేటరీ జంషేద్ పూర్, సెంట్రల్ ఫ్యూయల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ధన్ బాద్ వంటి మొత్తం 12 జాతీయ ప్రయోగ కాలలను స్థాపించాడు. సైన్యా హయాంలో ప్రభుత్వం నుండి నిధులను సమకూర్చి చమురు పరిశోధనా పనులను అభివృద్ధి చేశాడు. దేశంలో చమురు వనరు లు, చమురు నిక్షేప స్థావరాలు, అణుశాస్త్ర పరిశ్రమల అభివృద్ధి చెందాయంటే అది భట్నాగర్ కృషి ప్రధాన కారణం. భట్నాగర్ 1955 జనవరి 1వ తేదీన మరణించాడు. శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాల్లో శాస్త్ర వేత్తలు కనబరిచిన ప్రతిభకు నిదర్శనంగా, ఆయా రంగాలకు వారు అందించిన సేవలకు గుర్తింపు గా ప్రతి ఏటా ఇన్నో శాంతి స్వరూప్ భట్నాగర్ అవార్డులు భారత శాస్త్ర రంగాల్లో అత్యున్నతమైనదిగా పరిగణిస్తారు. ఈ పురస్కారం మొదటి సారి 1958 లో ఎం.ఎస్.ఎస్.ఎస్.ఎస్. 45 సంవత్సరాల వయసు వరకు, శాస్త్ర మరియు సాంకేతిక రంగాలలో పరిశోధన చేస్తూ ఉంటే ఈ పురస్కారానికి అర్హత పొందు తాడు. ఈ పురస్కారం ఒక పతకం, నగదు బహుమతి 5 లక్షలు అందజేయ బడుతుంది. అదనంగా ఆ పురస్కార గ్రహీత 65 వ సంవత్సరం వరకు ప్రతీ నెలా రూ. 15,000 అందజేయ బడుతుంది.

భాషా సంస్కృతులను రక్షించుకుందాం

ఒక సమాజం యొక్క సంపూర్ణ జీవన విధానమే ఆ సమాజపు సంస్కృతి. సంస్కృతి అంటే సంస్కరించిన అని అర్థం. ఆ సమాజంలో పాఠించే ఆచారాలు, పద్ధతులు, సంప్రదాయాలు, వస్త్రధారణ, భాష, మతం, ఆచారాలు, విశ్వాసాలు, కళలు, జీవన విధానం, అన్నీ సంస్కృతిలోని భాగాలే. తెలుగు సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు వేలాది ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. ప్రాచీన అర్ధ విద్యా సభ్యతా సంస్కృతులకు అలవాటుపైన భారతావనిలో తెలుగు సంస్కృతికి విదగ్ధియూనింది బంధం అనుబంధం ఉన్నాయి. తెలుగు సంస్కృతిలో భాగస్వానినాటికి అనారదణకు గురవుతున్న తెలుగు భాష పునర్ వైభవానికి కృషి సల్పాలని సమయం ఆసన్నమైంది. విదేశాల్లో తెలుగు వికాసానికి ఎనలేని కృషి జరుగుతుంటే, ఉద్యమ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కనుమరుగయ్యే ప్రమాదంలోపడింది. బతుకు తెరుపు కోసం ఆంధ్ర ప్రాంతం నుంచి మారిపోతూ వెళ్ళిన వ్యవసాయ కూలీలు 185 సంవత్సరాలాగా తమ మాతృభాష అయిన తెలుగు భాషను పరిరక్షిస్తున్నట్లు ఉన్నారు. 12.5 లక్షలకు పైగా జనాభాలో లక్ష మందికి పైగా తెలుగు వాళ్లు ఉండగా... తమ వారసులకు, భావితరాల వారికి, తెలుగు భాషలో సాధికారిక కళను సాధించి పెట్టేందుకు కృత నిశ్చయంతో, తెలుగు భాషా మార్పు మంత్రి పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేసుకుంటూ తమ పిల్లల్ని తమ మాతృభాషలోనే చదివింపడం గొప్పతనం తెల్ల గొప్పతనం తెలుగు వారికోసం చాలా సంస్థలు ఉన్నాయి. ఉత్పల్లె అందరూ తెలుగులోనే మాట్లాడే ప్రయత్నం చేస్తారు. మారిషస్ అధికారిక డివీ చానెల్లో కూడా వారానికి ఒక తెలుగు సినిమా వేస్తారు. డివీ యూద్ధం చానెల్ మారిషస్ లో వస్తుంది. ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి ప్రత్యేక విద్యాలయం స్థాయి వరకూ తెలుగు నేర్చుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయి. మారిషస్ యూనివర్సిటీలో తెలుగులో డిప్లొమా, డిగ్రీ కోర్సులు ఉన్నాయి. అంతే కాకుండా, మారిషస్ తెలుగు మహా సభ, తెలుగు సాంస్కృతిక కళా నిలయం, తెలుగు సాంస్కృతిక నిలయం, తెలుగు భాషా సంఘం వంటి సంస్థలు అక్కడ తెలుగు భాషను, సంస్కృతిని కాపాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఆస్ట్రేలియాలో తెలుగు భాషా వికాసం కోసం చాలాకాలంగా అనేక సాహిత్య, సాంస్కృతిక సంస్థలు కృషి చేస్తూ భాషా తరాలకు బాటలు వేస్తున్నాయి. 'తెలుగుమల్లి' సాహిత్య మాసపత్రిక, 'భవన విజయం' వంటి సాంస్కృతిక సంస్థలు, ఈ ప్రకారం తెలుగు ప్రజల అస్తిత్వానికి ప్రతికలుగా నిలిచాయి. తెలుగు భాషకు ఆస్ట్రేలియాలో అరుదైన గౌరవం లభించింది. అక్కడి పాఠశాలల్లో తెలుగును బచ్చిక అంతంగా చేరుస్తూ ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం కీలక ఆదేశాలిచ్చింది. దీంతో ప్రాథమిక, మాధ్యమిక పాఠశాలల్లో ఇక్కడ వచ్చే అందరికీ తెలుగు భాషను నేర్చుకునే అవకాశం కలిగింది. ఇందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్బోర్న్, సిడ్నీ, విక్టోరియా, న్యూసౌత్ వేస్ట్, క్వీన్స్ ల్యాండ్, సౌత్ ఆస్ట్రేలియా మొదలైన రాష్ట్రాల్లోని తెలుగు వారి పిల్లలకు ఒకటి తరగతి నుంచి వచ్చే అందరికీ తరగతి వరకు తెలుగు బచ్చికగా ప్రాథమిక, మాధ్యమిక పాఠశాలల్లో చదువుకోనే అవకాశం కలగనుంది. ఆస్ట్రేలియా "తెలుగు సాహిత్య, తెలుగుమల్లి, భవనవిజయం" వంటి సాంస్కృతిక సంస్థలు, 16 ఏళ్లు కృషి చేసి విజయం సాధించాయి. ఆమెరికాలో మన తెలుగు భాషకు గౌరవం దక్కింది. డౌనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఆమెరికాలో ప్రజలకు



సమాచారం అందించేందుకు అధికారిక భాషగా తెలుగు భాషను గుర్తించింది. యూ ఎస్ ఆఫ్ అండ్ ఇన్స్టిట్యూట్ స్టడీస్ ఇటీవలి అధ్యయనం తెలుగును యుఎస్ లో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న భాషగా చూపుతోంది. ఇది గత ఏడు సంవత్సరాలలో 86% పెరిగింది. 2020లో ఆమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు నవంబర్ 3 న జరగగా, ఆ ఎన్నికల్లో ఓటరు బ్యాలెట్ పేపర్ లోని అధికారిక భాషల జాబితాలో తెలుగు భాష కూడా చేర్చారు. ఇటీవలే సర్దురు ఘంటసాల ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ (బ్రిస్ట్, వంటి ఇంటర్నేషనల్ ఇండియా, సాంస్కృతిక కళాసారధి సింగపూర్ సంయుక్త అధ్యయనం తానా, వంగూరి ఫౌండేషన్, యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ తెలుగు అసోసియేషన్, సీపీ ట్రాన్స్ తెలుగు సమాఖ్య (లండన్), దక్షిణాఫ్రికా తెలుగు సాహిత్య వేదిక, తెలుగు మల్లి ఆస్ట్రేలియా, తెలుగు అసోసియేషన్ సిడ్నీ, న్యూజిలాండ్ తెలుగు అసోసియేషన్, హాంగ్ కాంగ్ తెలుగు సమాఖ్య, వేగ్ క్లబ్ ఫౌండేషన్ వారి సంయుక్త నిర్వహణలో కళాప్రస్థావ, పద్మభూషణ్, సాహిత్య అకాడమీ పురస్కార గ్రహీత దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి 123వ జయంతి సందర్భంగా 'మొట్టమొదటి ప్రపంచ సంగీత సాహిత్య సమ్మేళనం' అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. 2020 నవంబర్ 1 ఆదివారం రోజున 12 గంటలపాటు నిర్వహించగా ఈ కార్యక్రమం అద్భుతంగా నిర్వహించ బడింది. అంతేకాదు... మొట్టమొదటి ప్రపంచ సంగీత సాహిత్య సమ్మేళనం' కార్యక్రమానికి.. 'చందర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్' తెలుగు బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో గౌరవ స్థానం దిక్కిలింది. 12 గంటల ఈ నిర్వహించిన కార్యక్రమాన్ని వేలాది మంది వీక్షించి, ఆనందించడం సంగీత చరిత్రలో ఒక రికార్డ్ పోసి సంఘటన. ఇదివరలో, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు వారందరితో కలిసి ఒక ఫెస్టివల్ జరపాలనే ఆలోచనతో సాందర్బ లహారి పేరిట ఆమెరికా జయచో భారతీయం అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి నిశ్చయించి, తానా సంస్థ మహిళా కోఆర్డినేటర్ తూనుసంబ్బ శిరీష, జిజ్ఞాస అధినేత భార్గవ్ సాయంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ మాజీ సంచాలకులు డాక్టర్ డి విజయభాస్కర్, ఆంధ్ర ఆర్ట్స్ అకాడమీ అధ్యక్షులు గోళ్ల నారాయణరావు లతో సంప్రదింపి సాందర్బలహారి కార్యక్రమాన్ని ప్రపంచం తెలుగు సాంస్కృతిక మహోత్సవంగా మార్చి ప్రజాశక్తి రూపొందించారు. ప్రపంచ తెలుగు సాంస్కృతిక మహోత్సవంలో దాదాపు 45 దేశాల నుంచి 64 తెలుగు సభ్యులు ఒకే తాటి పైకి వచ్చాయి. తెలుగు చరిత్రలో కనీసినీ ఎరుగని రికార్డ్ అది. జయచో భారతీయం-

భారతదేశం, జిజ్ఞాస ? భారతదేశం తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ నార్త్ ఆమెరికా, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ సౌత్ ఆఫ్రికా, ప్రాన్స్ తెలుగు అసోసియేషన్, సౌత్ ఆఫ్రికా తెలుగు కమ్యూనిటీ, జర్మనీ తెలుగు అసోసియేషన్, సింగపూర్ తెలుగు సమాజం, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ లండన్, బహారీన్ తెలుగు కళాపరిషత్, తెలుగు వెలుగు కల్యాణి, డెన్మార్క్ తెలుగు అసోసియేషన్, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆస్ట్రేలియా, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ సౌత్ ఆస్ట్రేలియా, సింగపూర్ తెలుగు కమిటీ, చైనా తెలుగు అసోసియేషన్, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ స్వాట్లాండ్, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ కెన్ కెన్ బెల్గ, కామన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ చైనా, యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ తెలుగు అసోసియేషన్ ఫోర్మ్ ? కువైట్, తెలుగు కళా సమితి కువైట్, ఆస్ట్రేలియా తెలుగు సమితి, ఆస్ట్రేలియా తెలంగాణ స్టేట్ అసోసియేషన్, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ సిడ్నీ, సౌదీ తెలుగు అసోసియేషన్, సౌత్ ఆఫ్రికా తెలుగు కమ్యూనిటీ, తెలంగాణ అసోసియేషన్ ఆఫ్ సౌత్ ఆఫ్రికా, తెలుగు కల్యణిలో సాఫ్ట్ వే నాస్ట్-ఇల్లాండ్, తెలుగు కళా సమితి బహారీన్, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ సౌత్ ఇజ్రాల్ ? న్యూజి ల్యాండ్, తెలుగు బ్యాంకెట్ క్లబ్ ఆఫ్ కాంబెంబి ? న్యూజి ల్యాండ్, తెలుగు కళా సమితి ? ఓమాన్, దుబాయ్ తెలుగు అసోసియేషన్, ఖత్తర్ తెలుగు అసోసియేషన్, నార్వే తెలుగు అసోసియేషన్, ఆమెరికా తెలుగు మహిళ సంఘం లతో పాటు ఆయా ఆయా దేశాలలో వివిధ రాష్ట్రాల తెలుగు అసోసియేషన్లు భాగస్వామ్యం అయ్యాయి. తెలుగు భాషను నికోలే కొండి "ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది కస్ట్" అని 1402 లోనే ప్రకటించారు. మొగల్ చక్రవర్తి జెంగ్ జేబు అరబ్బీ భాషలో తనకు పాఠాలు బోధించి, తన బాల్యం అంతా పూర్వా పరిచారని, తన గురువుకు రాజ్య బహుమతిని లాంటి తీవ్ర శిక్ష విధించిన విషయం చరిత్ర చెప్తుంది. జెంగ్ జేబు తన గురువుకు రాసిన నాటి చారిత్రాత్మక ఉత్తరాన్ని 1910లో కొమ్మరాజు లక్ష్మణరావు తెలుగులోకి అనుమతించడమే కాక, తన కాలం నాటి తెలుగు ప్రస్తుతం చదువుల పల్ల భవిష్యత్ కలగా జెంగ్ జేబు లాగా మనం నున్న తప్ప మౌఖికమైన హెచ్చించారు. ఈ తరం విద్యార్థులకు తెలుగు ప్రాచీన వైభవం, సంస్కృతి సాంప్రదాయాల పట్ల కనీస అవగాహన లేకుండా పోతున్నది. దేశ భాషలందు "తెలుగు లెస్" అన్న నానుడి దేశ భాష లందు "తెలుగు లెస్" అనే దురదృష్టకరమే. "తెలుగు" ఈనాటిది కాదు. కాలక్రమేణ, అవిభక్త ఆంధ్ర దేశం పూర్తిగా మారిపోయి ప్రస్తుతం ఆంధ్ర దేశంగా రూపుదిద్దుకుంటోంది. అణతలతో ఉండటం వలన ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది కస్ట్ అని నశిపోయిందనీ, అద్భుత భాష అంతరించి పోకుండా మరల జవనత్యాలని అందించాల్సిన అవసరం అనిచార్తగా ఉంది.

మజ్జిగల్లో ఈ వీటిని కలిపి తీసుకున్నారంటే..!

పెరుగును చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారు చేస్తారు. ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, పుదీనా వేసుకోవడం వల్ల దాని రుచి పెరుగుతుంది. మజ్జిగ సూపర్ సమ్మర్ స్నెషల్ డ్రింక్ అవుతుంది. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. అంతేకాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. వేసవి కాలంలో మనల్ని మనం చల్లగా ఉంచుకోవడానికి ఆహారంలో అనేక పదార్థాలను చేర్చుకుంటాము. కాలానుగుణ పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు వివిధ రకాల పానీయాలను కూడా తీసుకుంటాము. వీటన్నింటిలో అతి ముఖ్యమైనది మజ్జిగ. పెరుగును చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారు చేస్తారు. ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, పుదీనా వేసుకోవడం వల్ల దాని రుచి పెరుగుతుంది. మజ్జిగ సూపర్ సమ్మర్ స్నెషల్ డ్రింక్ అవుతుంది. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. అంతేకాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. అయితే, మజ్జిగలో ఒక్క స్పూన్ అల్లం రసాన్ని కలిపి తీసుకుంటే రెడ్డింపు ప్రయోజనాలు పొందుతారని మీకు తెలుసా..? మజ్జిగలో చెంచా అల్లం రసాన్ని కలిపి తీసుకుంటే చాలా మందిదని పోషకాహార, ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం రసం మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మజ్జిగలో కొద్దిగా అల్లం రసం కలిపి తాగితే అతిసారం తగ్గుతుంది. ఇందులోని లాక్టోజ్, కార్బోహైడ్రేట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అల్లం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి దాలితుంది. ప్రతిరోజూ గ్లాసుడు మజ్జిగలో ఒక స్పూన్ అల్లం రసం కలిపి తాగడం వల్ల కొవ్వు కణాల విచ్ఛిన్నం ప్రక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. అల్లం యాంటీఆక్సిడెంట్లలో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని స్త్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి రక్షిస్తాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగ, అల్లం రసాన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది సీజనల్ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.



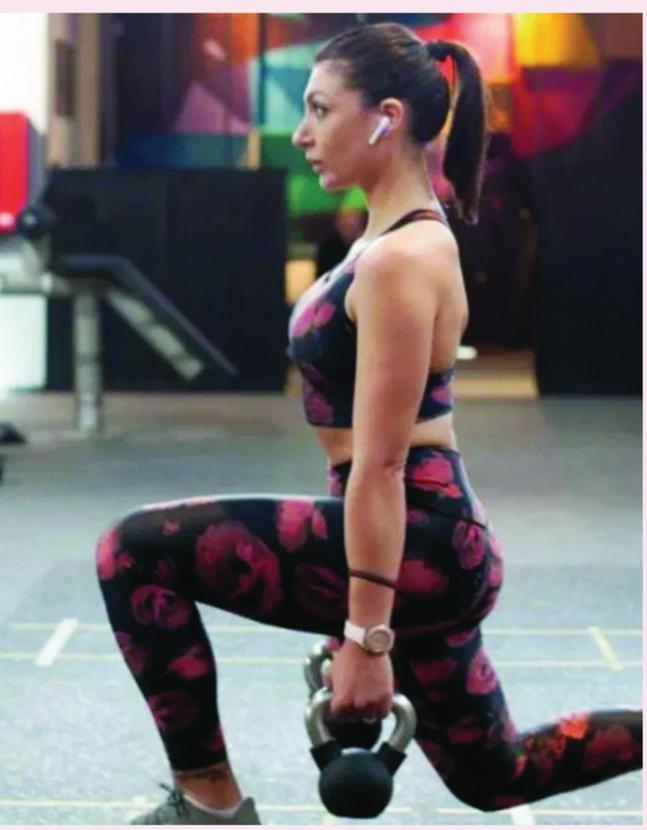
రోజూ స్నాక్స్ గా వీటిని తినేయండి



చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరుస్తూ ఉంచేందుకు ఖరీదైన ఉత్పత్తులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. మార్కెట్లో లభించే క్రీములు, మందులు, సౌందర్య సాధనాలు చర్మానికి తాత్కాలిక మెరుపును ఇస్తాయి. అయితే ఇవి అంత ప్రభావవంతంగా ఉండవు. అందంగా కనిపించాలని అవ్యాయులు నానాతంటాలు వదుతుంటారు. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరుస్తూ ఉంచేందుకు ఖరీదైన ఉత్పత్తులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. మార్కెట్లో లభించే క్రీములు, మందులు, సౌందర్య సాధనాలు చర్మానికి తాత్కాలిక మెరుపును ఇస్తాయి. అయితే ఇవి అంత ప్రభావవంతంగా ఉండవు. కాబట్టి రసాయన ఉత్పత్తులపై ఎక్కువగా ఆధారపడటానికి బదులుగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, హైడ్రేషన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా మీ చర్మ కాంతి సహజంగానే పెంచుకోవచ్చు. కాబట్టి ఖరీదైన ఉత్పత్తులకు ఖర్చు చేసే బదులు సరైన ఆహార అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా చర్మానికి ప్రతిరోజూ తగినంత పోషణ అందించవచ్చు. విటమిన్ సి చర్మానికి అత్యంత శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లలో ఒకటి. ఇది కొలజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. పిగ్మెంటేషన్ తగ్గిస్తుంది. సూర్యుని వేడి నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. కాబట్టి నారింజ, కివి, బొప్పాయి, స్ట్రాబెర్రీలు, జేరీ వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే పండ్లు రోజు వారీ ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకోండి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్ నట్స్, అవిసి గింజలు, చియా గింజలు చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచడంలో, పొడిబారడాన్ని ఆరోగ్యంగా మార్చడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే వాటిలో ఒక్కొక్క 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ అవసరమైన పరిమాణంలో తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పాలకూర, మెంతులు, బ్రోకలీ వంటి ఆకుకూరల్లో బెర్, ఫోలేట్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేసే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ముఖ్యంగా చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తాయి. కాబట్టి వీటిని తీసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు చర్మాన్ని లోపలి నుంచి పోషిస్తాయి. చిలగడంవలన క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. ముదతలు తగ్గుతాయి. దానివల్ల ఆరోగ్యానికి నిధి మాత్రమే కాదు, అందమైన చర్మాన్ని పొందడానికి రహస్యం కూడా. దానివల్ల క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముదతలు, పైన్ లైన్స్ కూడా తగ్గుతాయి. బొప్పాయి రుచివంతంగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైమ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. కడుపును శుభ్రంగా ఉంచుతాయి. బొప్పాయి శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మంపై ప్రత్యేక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దోసకాయలు, పువ్వుకాయలలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని రోజంతా హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. పెరుగు వంటి ప్రోబయోటిక్ ఆహారాలు పేగుతో సహా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇవి మొదటిమలక కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాతో కూడా పోరాడతాయి. చర్మ ప్రకాశాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

కొత్తగా జిమ్ కు వెళ్తున్నారా?

బాడీ ఫిట్నెస్ కోసమే .. హెల్త్ లైఫ్ కోసమే .. జిమ్ లో అడుగు పెట్టాలని నిర్ణయించుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి మీరు ఇచ్చుకునే అతిపెద్ద బహుమతి. అయితే, జిమ్ లో ఉత్సాహంగా వర్కవుట్లు మొదలుపెట్టే ముందు కొన్ని కనీస జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సరైన సన్నద్ధత లేకపోతే జిమ్ ప్రయాణం ఉత్సాహంగా సాగకపోగా, అసహనమైన నొప్పులకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. కొత్తగా జిమ్ కు వెళ్లేవారు పాటిచాలిన ముఖ్యమైన నియమాల్లో చూద్దాం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం జిమ్ లో చేరడం అనేది ఒక గొప్ప ముందడుగు. కానీ, జిమ్ కు వెళ్లడం అంటే కేవలం అక్కడ ఉన్న మెషిన్లను వాడటం లేదా బరువులు ఎత్తడం మాత్రమే కాదు. బాడీ బిల్డింగ్ లేదా వెయిట్ లాస్ ప్రయాణం సజావుగా సాగాలంటే దానికి కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. చాలామంది మొదటి రోజే ఉత్సాహంతో వెళ్లి, రెండో రోజు ఒళ్లు నొప్పులతో మంచం పడతారు. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే మీరు కొన్ని వస్తువులను, పద్ధతులను మీ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి. సరైన దుస్తులు, బూట్లు.. చాలామంది వ్యాయామం అలవాటు అయ్యే వరకు ఏదో ఒక పాత బూట్లు లేదా బిగుతుగా ఉండే సాధారణ దుస్తులతో మేనేజ్ చేద్దామనుకుంటారు. కానీ ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. నాసిరకం బూట్లు వాడటం వల్ల పాదాల నొప్పి మాత్రమే కాకుండా, మోకాళ్ల సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వర్కవుట్ చేసేటప్పుడు పాదాలకు సరైన గ్రెమ్ ఇచ్చే స్పోర్ట్స్ షూస్ తప్పనిసరి. అలాగే గాలి ఆడని దుస్తులు ధరిస్తే శరీరం త్వరగా వేడెక్కి విపరీతమైన చెమట వల్ల మీరు త్వరగా అలసిపోతారు. కాబట్టి, శరీరానికి సౌకర్యంగా ఉండే ట్రాక్ నుట్లు ఎంచుకోవడం వల్ల మీ ఉత్సాహం రెట్టించవచ్చుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరం చెమట రూపంలో ప్రవాలను కోల్పోతుంది. దీనివల్ల బాడీ డీహైడ్రేషన్ బారిన పడి కళ్లు తిరగడం, విపరీతమైన నీరసం వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఎప్పుడూ ఒక వాటర్ బాటిల్ ను వెంట ఉంచుకోండి. వర్కవుట్ మధ్యలో దాహం వేసినప్పుడు ఒకేసారి లీటర్ల కొద్దీ నీరు తాగకుండా, చిన్న చిన్న గుటకలు వేస్తూ ఉండాలి. ఇది మీ గుండె వేగాన్ని ఆదువులో ఉంచి, మీరు ఎక్కువ సేపు వ్యాయామం చేసేలా సహకరిస్తుంది. జిమ్ లోకి వెళ్లగానే నేరుగా హెవీ వెయిట్స్ ఎత్తడం వంటివి చేయకూడదు. మీరు చేసే వ్యాయామం ఏదైనా సరే, దానికి ముందు శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి వార్మప్ తప్పనిసరి. మొత్తం వ్యాయామ సమయంలో పావు వంతు సమయాన్ని దీనికే కేటాయించాలి. ఇది కండరాలను షేక్ బుల్డ్ చేయడానికి మారుస్తుంది. ఇక ఒంటిని సాగదీసే స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలను వర్కవుట్ విపర్లో చేయడం వల్ల మరుసటి రోజు ఒళ్లు నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. ఫిట్నెస్ అనేది ఒక్క రోజులో వచ్చేది కాదు. దానికి క్రమశిక్షణ, ఓపిక చాలా అవసరం. సరైన ఆహారం తీసుకుంటూ, పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మీ జిమ్ ప్రయాణం ఆహ్లాదకరంగా సాగుతుంది. ఫలితాల కోసం తొందరపడకుండా ప్రతిరోజూ చిన్న మార్పులను అన్వేషించండి.



బరువు తగ్గాలని అల్పాహారం మానేస్తున్నారా?

బరువు తగ్గాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నవారికి ప్రస్తుతం వినిపిస్తున్న ఏకైక మంత్రం 'ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్'. సోషల్ మీడియాలో సెలబ్రిటీల నుండి సామాన్యుల వరకు అందరూ దీని గురించి చర్చించుకుంటున్నారు. అయితే, కేవలం గంటల లెక్కన ఉపవాసం ఉంటే సరిపోతుందని చాలామంది భావిస్తుంటారు. ఇందులో మనం చేస్తున్న ఒక చిన్న పొరపాటు మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బబెట్టేలా నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేసి రాత్రి అలస్యంగా తినే అలవాటు ఉంటే జాగ్రత్త పడాలి అంటున్నారు నిపుణులు. నేటి కాలంలో ఫిట్నెస్ పట్ల అవగాహన పెరిగింది. బరువు తగ్గడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అందులో భాగంగానే సరైన సమయం మాత్రమే ఆహారం తీసుకుంటూ, మిగిలిన గంటలన్నీ ఉపవాసం ఉండే పద్ధతి ప్రాచుర్యం పొందింది. సాధారణంగా 16 గంటల ఉపవాసం, 8 గంటల భోజన సమయం పాటిస్తుంటారు. అయితే, ఈ క్రమంలో ఏ సమయంలో తింటున్నామనేది అత్యంత కీలకం. జీవ గడియారం.. మన శరీరానికి ఒక అంతర్గత గడియారం ఉంటుంది. పగలు పని చేయడానికి, రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మన అవయవాల అలవాటు పడి ఉంటాయి. పగటిపూట ఇసుకల్ని పనితీరు చాలా చురుగ్గా ఉంటుంది. రాత్రి అయ్యేకొద్దీ అది తగ్గుతుంది. శరీరం తనను తాను మరమ్మత్తు చేసుకునే సమయంలో మనం ఆహారం తీసుకుంటే, అది జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే, మనం పగలు తినే ఆహారం శక్తిగా మారుతుంది, కానీ రాత్రి అలస్యంగా తినే ఆహారం కొవ్వుగా పేరుపోతుంది. చాలామంది ఉదయం అల్పాహారం మానేసి, రాత్రిపూట భారీ భోజనం చేస్తున్నారు. ఇది మన శరీర జీవక్రియలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటమే అంటున్నారు నిపుణులు. ఉదయం 8 లేదా 10 గంటలకే ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించే 'ఎర్లీ టైమ్ రిస్ట్రెయిన్డ్ ఈటింగ్' పద్ధతి అత్యంత ప్రభావవంతమైనదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయి. చీకటి పడగానే మన మెదడులో 'మెలటోనిన్' అనే హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. ఇది ఇసుకల్ని ఉత్పత్తిని తగ్గించమని ప్యాంక్రియాస్ కు సూచిస్తుంది. ఒకవేళ మీరు రాత్రి 9 గంటలకు భోజనం చేస్తే, ఇసుకల్ని సరిగ్గా ఉత్పత్తి కాక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అలాగే ఉండిపోతాయి. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం కంటే రాత్రి భోజనాన్ని మానేయడం లేదా చాలా త్వరగా ముగించడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందవచ్చని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. సాయంత్రం 4 లేదా 6 గంటలకే భోజనం ముగించడం వల్ల, నిద్రపోయే సమయంలో శరీరం కణాల శుద్ధీకరణ ప్రక్రియను చేపడుతుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గోల్డెన్ రూల్. "ఉదయం రాజులా, మధ్యాహ్నం యువరాజులా, రాత్రిపూట పేదవాడిలా తినాలి" అనే సూత్రాన్ని పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. గడియారాన్ని చూడటం అంటే, సూర్యుడి గమనాన్ని అనుసరించి ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేది కేవలం ఎన్ని గంటలు ఆకలితో ఉన్నామనేది కాదు, ఎప్పుడు తింటున్నామనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి!

బిజినెస్

ఆ ఉద్యోగులకు నోటీసులు పంపుతోన్న ఐటీ శాఖ

అనిల్ అంబానీకి ఈడీ తాజా సమస్య

ఈ నెల 26న విచారణకు హాజరుకావాల్సిందిగా రిలయన్స్ గ్రూప్ ఛైర్మన్ అనిల్ అంబానీకి ఎన్ఐఐఎంట్ ద్వారా ఈడీ తాజా సమస్య జారీ చేసింది. ఈ వారంలో ఆయన విచారణకు గ్రామీణుల కావడంతో, ఈడీ తాజా సమస్య ఇచ్చింది...



సీ-390 మిలీనియం

విమానాల కోసం ఎంఆర్ఓ కేంద్రం



మహింద్రా గ్రూప్ తో కలిసి భారత్ లో విమానాల నిర్మాణం, మరమ్మత్తు, ఓవర్ హాల్ (ఎంఆర్ఓ) కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు బ్రిటిష్ విమాన తయారీ సంస్థ ఎంబ్రాయర్ గురువారం ప్రకటించింది. భారత వాయుసేన (ఐఎఫ్) మిడియం ట్రాన్స్ పోర్ట్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ (ఎంఐటీ) ప్రోగ్రామ్ కోసం ఎంబ్రాయర్ సీ-390 మిలీనియం విమానాలు ఎంపికైన నేపథ్యంలో, ఈ ప్రకటన వెలువడింది...

ఆదాయపు పన్ను పరిధిలోకి వచ్చే ఉద్యోగులకు బిగ్ అల్యట్, హై-సాలరీ ఉన్న కొంత మంది ఉద్యోగులకు ఐటీ శాఖ నుంచి నష్ట నోటీసులు అందుతున్నాయి. ఇన్ కమ్ ట్యాక్స్ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేసే సమయంలో వెల్లడించిన ఆదాయాలు, క్రిప్టో లాభాలు, ఈఎస్ఓల లాభాలు, విదేశీ ఆస్తులు, ఆదాయాల వంటి అంశాల్లో లోపాలను సరిదిద్దుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తూ ఈ నోటీసులను ఐటీ శాఖ జారీ చేస్తోంది. ఇది ఒక మంచి అవకాశంగా చూడాలని, ఏవైనా ఆస్తుల వివరాలు మర్చిపోయి ఉంటే సరిచేసుకుని స్వచ్ఛందంగా ట్యాక్సులు చెల్లించాలని సూచిస్తోంది. కఠిన చర్యలకు ఎదుర్కోక ముందే స్వచ్ఛందంగా తమ పొరపాట్లు, తప్పులను సరిచేసుకునేందుకు ఇది చివరి అవకాశమని అధికారులు హెచ్చరించారు. ఒకే రాజకీయ పార్టీకి లేదా విదేశీ స్వచ్ఛంద సంస్థలకు విరాళాలు ఇచ్చేందుకు కొందరు ట్యాక్స్ పేయర్లు ఒకే చార్జర్ అకౌంట్ లో సేవలు ఉపయోగిస్తున్నట్లు ఐటీ శాఖ గుర్తించింది. ఈ నేపథ్యంలో సంబంధిత సీపిలపై సైతం చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపింది. ప్రస్తుతానికి మల్టీనేషనల్ కంపెనీల సీఈఓలు, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లు సహా ఉన్నతాధికారులకు ఈ నోటీసులు పంపించినట్లు తెలిపింది. భారీ పెనాల్టీలు విధించే ముందు తమ ఐటీఆర్ లోని లోపాలను సరిచేసుకోవాలని కోరింది. అధిక ఆదాయ వర్గాల ఐటీ రిటర్న్లను సమీక్షించగా ఈ ఆదాయాల్లో వ్యత్యాసాలు గుర్తించినట్లు ఐటీ శాఖ తెలిపింది. గ్రేడ్ అండ్ ఎనెబుల్ (నష్ట) కార్యక్రమంలో భాగంగా సవరించిన ఐటీఆర్ ఫైల్ చేయాలని



సూచిస్తోంది. నష్ట నోటీసు అంటే డీఎన్ నంబర్ తో వచ్చే అధికారిక పన్ను నోటీసు కాదని ట్యాక్స్ పేయర్లు గుర్తించాలి. కేవలం తమ పొరపాట్లను సరిచేసుకునేందుకు ఇచ్చే ముందు హెచ్చరికే. ఐటీఆర్ ప్రకటించిన ఆదాయం, ఆస్తులు సరైనవేనో అయితే డీఎన్ నంబర్ తో అధికారిక ఐటీ నోటీసు వచ్చే వరకు ఎలాంటి ఆందోళన అవసరం లేదని

ఫోన్ పేలో రూ. 5 వేల వరకు పిన్ నంబర్ అక్కర్లేదు

యాపీఐ చెల్లింపుల కోసం ఫోన్ పే వాడుతున్న కస్టమర్లకు భారీ గుడ్ న్యూస్. తక్కువ మొత్తంలో లావాదేవీలు చేసేవారు ఇకపై ప్రతి ట్రాన్సాక్షన్ కు పిన్ నంబర్ ను ఎంటర్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. దేశీయ దిగ్గజ ఫిన్ టెక్ ప్లాట్ ఫామ్ గురువారం యాపీఐ చెల్లింపుల కోసం సరికొత్తగా బయోమెట్రిక్ అథారిటీ కేవెన్ సు ప్రారంభిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. కస్టమర్లు తమ స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి ఫింగర్ ప్రింట్, ఫేస్ ఐడీ ద్వారా లావాదేవీలను పూర్తి చేసేందుకు వీలు కల్పిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ ఫీచర్ రూ. 5,000 వరకు లావాదేవీలకు వేగవంతమైన 'చన్-టన్' పేమెంట్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇస్తుందని కంపెనీ చెబుతోంది. ప్రస్తుతం రూ. 5,000 వరకు యాపీఐ చెల్లింపులకు బయోమెట్రిక్ ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పరిమితి దాటిన మొత్తం లావాదేవీలకు కస్టమర్లు పిన్ నంబర్ ను ఎంటర్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ పరిమితి ముఖ్యంగా స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులు, దుకాణాల్లో



ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది. రద్దీ ఉన్న ప్రదేశాల్లో, తక్కువ సమయంలో లావాదేవీలను పూర్తి చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ ఫీచర్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని, ఎవరైనా మన పిన్ నంబర్ ను చూస్తారనే ఆందోళన ఉండదని ఫోన్ పే అభిప్రాయపడింది. ఈ ఫీచర్ ను యాక్టివేట్ చేసుకోవడానికి ఫోన్ పే యాప్ లోని ప్రొఫైల్ లో మేనేజ్ సేవలను తెలుపుతూ 'చన్-టన్' పేమెంట్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇస్తుందని క్లిక్ చేయాలి. బయోమెట్రిక్ పేను ఎంచుకుని, బయోమెట్రిక్ అకౌంట్ ను ఎనెబుల్ చేయాలి. ఆ తర్వాత యాపీఐ పిన్, బయోమెట్రిక్ ద్వారా వన్-టైమ్ సెలెక్షన్ పూర్తి చేయడమే. అయితే, ప్రస్తుతానికి ఈ ఫీచర్ ఆంధ్ర్రా యూజర్లకు మాత్రమే

అందుబాటులోకి తెచ్చామని, త్వరలో ఐఎస్ యూజర్లకు కూడా అందించనున్నట్లు కంపెనీ పేర్కొంది.

శ్రీలంకను పడగొట్టిన రాధ యాదవ్.. ఆసియా కప్ ఫైనల్లో భారత్!

సోఫ్ట్

మహిళల ఆసియా కప్ రైజింగ్ స్టార్ లో భారత ఏ జట్టు పైనలేకుండా దూసుకెళ్లింది. సెమీఫైనల్లో భారీ విజయంతో శ్రీలంకను ఇంటికి పంపి టైటిల్ కు అడుగు దూరంలో నిలిపింది. స్వల్ప ఛేదనలో ఓపెనర్ విందా దినేశ్ (42), రాధా యాదవ్ (32 నాటౌట్, 4-19) కెప్టెన్ ఇన్సింగ్లీ ఆడడంతో 5 వికెట్ల తేడాతో లంకను చిత్తు చేసింది. ఫైనల్లో బంగ్లాదేశ్ తలపడనుంది. బ్యాంకాక్ వేదికగా జరుగుతున్న మహిళల ఆసియా కప్ రైజింగ్ స్టార్ లో భారత ఏ జట్టు పంజా వెసింది. లీగ్ దశలో అదరగొట్టిన టీమిండియా సెమీఫైనల్లోనూ చెలరేగిపోయింది. భారీ స్కోర్ తో భారత్ కు చెక్ పెట్టాలనుకున్న లంక ఆశలకు కెప్టెన్ రాధా యాదవ్ (4-19) అడ్డుకట్ట వేసింది. వికెట్ల వేటతో రెచ్చిపోగా.. ప్రస్తుతం 118 పరుగులతో కుప్పకూలింది. లంక జట్టులో ఓపెనర్లు సంజనా కవిండి (31), హన్సిమ కరుణరత్నే (14)లను విడదీసి తనూజ కన్నర్ బ్రేకింగ్స్.. అక్కడి నుంచి రాధా యాదవ్ తిప్పేసింది. మిడిలార్డర్ ను పడగొట్టిన తను.. లోయర్ ఆర్డర్ ను దగాల్ చేశాడు. ఆఖర్లో శశిని గుహ్లా (22) మాత్రమే రాణించగా లంక 118కి ఆటోలయ్యింది.



(42) ఆదిరే ఆరంభమిచ్చారు. వీరద్దరా జెటయ్యూక్ పైనలేకు తీసుకెళ్లింది. 5 వికెట్ల తేడాతో టీమిండియా జయతేతనం ఎగురవేసిన భారత్ ఆదివారం జరుగలేయే టౌలర్లను ధీటుగా ఎదుర్కొంది. అజేయంగా నిలిచి జట్టును

విందా, రాధ డూకుడు ప్రస్తుతం తక్కువ కట్టి చేసి సగం విజయం సాధించిన భారత్ కు ఓపెనర్లు నందినీ కళ్ళపై (14), విందా దినేశ్ తో

అష్టనిస్థాన్ క్రికెట్ కు చుక్కాని..

చెరగని ముద్రతో వీడ్కోలు..!

ఒకప్పుడు అనామక జట్టుగా ఉండే అష్టనిస్థాన్ సంచలనాలకు కేరాఫ్ గా మారడం చూసి వారెవ్వరికీ ఏం ఆశుతున్నారని అని అశ్చర్యపోయాం. అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఆ జట్టు బౌలర్లు స్ట్రైక్ అటాకర్లు ముప్పతిప్పలు పెడుతుంటే వారి ప్రతిభకు సలాం కొట్టాం. మూడేళ్లలో అష్టనిస్థాన్ జట్టు అటోల్ వచ్చిన అనూహ్య మార్పులకు కారణం.. హెడ్ కోచ్ జోనాథన్ ట్రాట్ తన క్రికెట్ బుక్లతో అష్టన్ కురాళ్లను రాబట్టిన ట్రాట్.. అమ్మో ఆ జట్టుతో కాస్త జాగ్రత్త అనే అభిప్రాయం కలిగించాడు. కాబాలీ టీమకు చుక్కానిలా నిలిచిన జోనాథన్ ట్రాట్ పరల్లెల్ కెప్టెన్ డిజ్ దక వివరి మ్యాచ్ అనంతరం భార్యలను నుంచి వైదొలిగాడు. భారమైన పూర్వం తో వీడ్కోలు పలికిన అతడిని చూసి.. అష్టన్ అటాకర్లు భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ట్రాట్ సైతం తన ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ అద్భుతమైన జ్ఞాపకాలతో వెళ్తున్నానని చెప్పాడు. 'అటాకర్లు కాదు కోచ్ గానూ మర్చిపోలేని జ్ఞాపకాలను పోగు చేసుకున్నందుకు నేను చాలా



అద్భుతమవుతుంది. పరల్లెల్ కెప్టెన్ తొలిసారి ఓడించడం.. ఇంగ్లండ్ ను మట్టికరిపించడం, పాక్ వంటి పెద్ద జట్టుపై డ్రైవ్ పాక్షిక సిరీస్ గెలుపొందడం మర్చిపోలేని విజయాలు' అని ట్రాట్ వెల్లడించాడు. కోచ్ గా చెరగని ముద్ర వేసిన ట్రాట్ వీడ్కోలు ప్రకటనను అష్టన్ అటాకర్లు సమర్థకపోయారు. తమలో ఒకడిగా ఉంటూ.. జట్టును విజయాల వైపు నడిపించిన అతడి సేవల్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. 95 పరుగులతో కెనడాపై విజయంలో కీలకమైన ఇట్రాన్ జల్రాన్ తన షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డును ట్రాట్ కు అందించాడు.

పరల్లెల్ కెప్టెన్ సెమీనక్ష

చిన్నజట్టుగా క్రికెట్ లోకి అడుగుపెట్టిన అష్టనిస్థాన్.. బంగ్లాదేశ్ మాదిరిగానే సంచలన అటో వార్తల్లో నిలిచింది. సమీక్షిగా రాణిస్తూ.. పెద్ద జట్టు పాలిట విలన్ లా మారింది. జోనాథన్ ట్రాట్ కోచింగ్ లో ఆ జట్టు అద్భుత విజయాలు సాధించింది. 2023 వన్ డే పరల్లెల్ కెప్టెన్ అసాధారణ అటో రెచ్చిపోయిన అష్టన్ జట్టు. మాజీ ఛాంపియన్లను శ్రీలంక, ఇంగ్లండ్, పాకిస్తాన్ లను చిత్తు చేసింది. పొట్టి ప్రపంచకప్ లోనూ రషీద్ ఖాన్ సారథ్యంలో దుమ్మురేపి సెమీనక్షు చేసింది. ఐసీసీ ఈవెంట్ లో సెమీనక్ష పరకూ రావడం ఆ దేశ క్రికెట్ లో పెద్ద సంచలనం. అయితే.. పదో సీజన్ లో మాత్రం రషీద్ సేన స్థాయికి తగ్గట్లు ఆడలేదు.

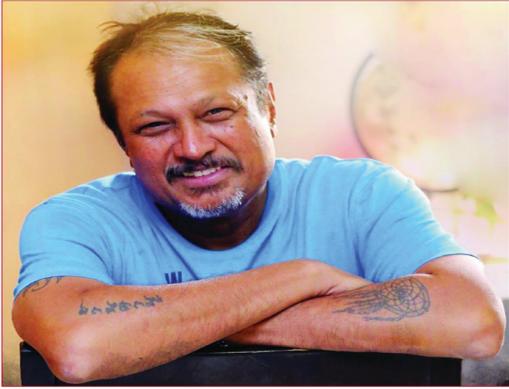
పాక్ ను చిత్తు చేసిన బంగ్లాదేశ్.. ఫైనల్లో భారత్ తో అమీతుమీ



బ్యాంకాక్ వేదికగా జరుగుతున్న ఏసీసీ మహిళల ఆసియా కప్ రైజింగ్ స్టార్స్ 2026 టోర్నీలో బంగ్లాదేశ్-ఏ జట్టు పైనలేకుండా చేరింది. పాకిస్తాన్-ఏతో ఇవాజ్ (ఫిబ్రవరి 20) జరిగిన రెండో సెమీఫైనల్లో 54 పరుగుల తేడాతో గెలుపొంది, తుది పోరుకు అర్హత సాధించింది. ఇవాజ్ జరిగిన తొలి సెమీఫైనల్లో భారత్-ఏ జట్టు శ్రీలంక-ఏపై 5 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొంది, తొలి పైనలే టెస్ట్ ఖరారు చేసుకుంది. భారత్-ఏ, బంగ్లాదేశ్-ఏ జట్టు ఫిబ్రవరి 22న జరిగే పైనలే అమీతుమీ తేల్చుకుంటాయి. మ్యాచ్ విషయానికొస్తే.. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన బంగ్లాదేశ్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సమ్మతికి 110 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్ ఫహీమా ఖాతూన్ 40 పరుగులతో రాణించి, బంగ్లాదేశ్ కు గౌరవప్రదమైన స్కోర్ అందించింది. బంగ్లా ఇన్సింగ్లీలో ఫహీమాతో పాటు ఇష్వత్ తంజీమ్ (12), షమీమా సుల్తానా (13), సర్వీస్ సుల్తానా (15) రెండంకెల స్కోర్లు చేశారు. పాక్ బౌలర్లలో కెప్టెన్ హాఫ్సా ఖరీద్ 2, చహీదా అక్తర్, మొమినా రియాసత్, అనోషా నాసిర్, ఒమైమా సొహైల్ తలో వికెట్ తీశారు. అనంతరం 111 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనకు దిగిన పాకిస్తాన్.. బంగ్లా బౌలర్ల ధాటికి ఫోరంగా పతనమైంది. 16.4 ఓవర్లలో 56 పరుగులతో కుప్పకూలింది. నంజిద (3.4-0-6-3), ఫహీమా (3-0-6-2), ఫాతిమా (4-0-11-1), ఫరీహా (3-0-14-1), ఫర్నా (1-0-6-1) పాక్ పతనాన్ని శాశించారు. పాక్ ఇన్సింగ్లీలో షావల్ జుబ్బీకర్ (14), యుస్సా ఆమిర్ (11), హాఫ్సా ఖరీద్ (12) మాత్రమే రెండంకెల స్కోర్లు చేయగలిగారు. కాగా, పురుషుల టీ20 ప్రపంచకప్ నేపథ్యంలో బంగ్లా-పాక్ మధ్య చిగురించిన స్నేహం తర్వాత వచ్చిన ఫలితం కావడంతో ఈ మ్యాచ్ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

ఆ ఒక్క పని చేసుంటే సినిమా సూపర్ హిట్ అయ్యేది

టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో దర్శకుడిగా మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకున్న వారిలో జయంత్ సి. పరాస్ ఒకరు. ఈయన తన కెరీర్లో ఎన్నో రీమేక్ మరియు కొత్త కథలతో రూపొందిన సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించి విజయాలను సొంతం చేసుకున్నారు. ఒకానొక సమయంలో ఈయన రీమేక్ సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించని కూడా చెప్పారు. కానీ ఆ తర్వాత ఓ రీమేక్ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించి చేదు అనుభవాన్ని మిగిల్చుకున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా త్రిష, కృతి కర్కరంద హీరోయిన్లుగా రూపొందిన తీన్ మార్ మూవీని హిందీ ఫిలిం అయిన లవ్ ఆజ్ కల్ చిత్రానికి రీమేక్ గా రూపొందించారు. ఈ సినిమా బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర ఘాటు సొంతం చేసుకుంది. తాజాగా ఈ దర్శకుడు ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. అందులో భాగంగా తీన్ మార్ సినిమా లవ్ ఆజ్ కల్ అనే హిందీ సినిమాకు రీమేక్ గా రూపొందించాం. అలా రెడీ అయిన తర్వాత దానిని తెలుగు నేటివిటీకి తగ్గట్టు అనేక మార్పులు, చేర్పులు చేయాల్సింది, కానీ అలా మేమేమీ చేయకుండా రూపొందించాం. ఆ సినిమా ప్రేక్షకులకు పెద్దగా నచ్చలేదు. అదే నేను లవ్ ఆజ్ కల్ సినిమాను పవన్ కళ్యాణ్ తో చేయాలనుకున్న తర్వాత అందుకు తగినట్లు మార్పులు, చేర్పులు చేసుకున్నట్లయితే ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకునేదేమో అని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సినిమాలో పవన్ రెండు పాత్రల్లో నటించారు. బండ్ల గణేష్ నిర్మించిన ఈ సినిమాకు మణిశర్మ సంగీతం అందించారు.



ఇండస్ట్రీకి రాకముందు ప్రవంతి..

ప్రస్తుతం తెలుగులో యాంకర్ గా మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకున్న వారిలో ప్రవంతి చొక్కారపు ఒకరు. ఈమె కొంతకాలం క్రితం తెలుగు బిగ్ బాస్ షోలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ఆ తర్వాత ప్రవంతికి వరుస పెట్టి డీవీ షోలకు, సినిమా ఈవెంట్లకు యాంకరింగ్ చేసే అవకాశం దక్కింది. దానితో ఈమెకు ఒక్కసారిగా క్రిజ్ వచ్చింది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ సుహాస్, శివానీ నాగారం జంటగా రూపొందిన హే బల్ వంత్ అనే చిత్రంలో ఓ కీలకమైన పాత్రలో నటించింది. ఈ సినిమాను ఈరోజు అనగా ఫిబ్రవరి 20వ తేదీన విడుదల చేయనున్నారు. ఈ సినిమా కోసం ఈ నటి పెద్ద ఎత్తున ప్రచారాలను నిర్వహిస్తూ వచ్చింది. ఆ ప్రచారాలలో ఈమె తనకు చాలా సంవత్సరాల క్రితమే హీరోయిన్ అవకాశం వచ్చిందని, అంతా ఓకే అయ్యిందని, చెన్నైలో అడ్వాన్స్ కూడా ఇస్తానన్నారు, కానీ అదే సమయంలో తనకు పెళ్లయిందని చెప్పడంతో వారు ఆ తర్వాత తనను సంప్రదించలేదని తెలిపింది. ఇన్వార్డు తనకు హే బల్ వంత్ మూవీలో అవకాశం వచ్చిందని, దీనితో తనను తాను ప్రూవ్ చేసుకుంటానని చెప్పింది. ఇక తాజాగా ఈమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలను తెలియజేసింది. తాజాగా ప్రవంతి మాట్లాడుతూ... తాను ఇండస్ట్రీకి రాకముందు ఒక డ్రైవర్ స్టోర్లో పనిచేసేదానని, అది చాలా కష్టంగా ఉండేదని, షాప్ లో ఉన్నంతసేపు నిల్వనే ఉండాలని, అది ఎంతో బాధను కలిగించేదని, కానీ జీవితంలో ఎదగడం కోసం ఎన్నో కష్టాలను అనుభవించానని, ఇక ఆ సమయంలో జీతం తక్కువగానే వచ్చిన ఇన్ఫ్లంట్స్ మాత్రం బాగా వచ్చేవి, దానితో తన జీవితం గడిచింది ప్రవంతి చెప్పుకొచ్చింది.



ఆ మూమెంట్ కోసం నేను ఎదురుచూస్తున్నాను

టాలీవుడ్ రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ పెళ్లి గురించి గత కొంత కాలంగా ఎన్నో వార్తలు వస్తూనే ఉన్నాయి. అనుష్క నుండి కృతి ననన్ వరకు ఎంతో మంది హీరోయిన్ల పేర్లు వినిపించినా.. ప్రభాస్ మాత్రం ఎప్పుడూ తన సవ్య తోనే సమాధానం దాటవేస్తూ వచ్చారు. కానీ తొలిసారిగా ఆయన తన మనసులోని అసలు కోరికను బయటపెట్టి ఫ్యాన్స్ కు పెద్ద సర్ప్రైజ్ ఇచ్చారు. రీసెంట్ గా విడుదలైన 'కపుల్ ఫ్రెండ్స్' సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకోవడంతో, ఆ మూవీ డీవీతో ప్రభాస్ ప్రత్యేకంగా ముచ్చటించారు. ఇంటర్వ్యూలో హీరోయిన్ మానస వారణాసి చమత్కారంగా 'ప్రేమపై మీ అభిప్రాయం ఏంటి డార్లింగ్?' అని అడిగేసరికి ప్రభాస్ కాసేపు సిగ్గుపడ్డారు. 'ఇది నీ పర్సనల్ క్వెస్టన్ కదా' అంటూనే, ఎవరూ ఊహించని సమాధానం ఇచ్చారు. "నిజం చెప్పాలంటే నాకు కూడా ప్రేమలో పదాలని ఉంది. ఆ అద్భుతమైన ఫీలింగ్ ను అనుభవించాలని ఉంది. ఆ మూమెంట్ కోసం నేను కూడా ఆత్మీకంగా ఎదురుచూస్తున్నాను " అని ప్రభాస్ చెప్పారు. ఈ మాట వినగానే అటు ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్న డీవీ, ఇటు సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు ఒక్కసారిగా షాక్ అయ్యారు. ఇప్పటి వరకు పెళ్లి అంటే తప్పించుకునే ప్రభాస్, ఇప్పుడు ప్రేమించాలని ఉంది అని చెప్పడం వెనుక ఏదైనా బలమైన సంతకం ఉందా అని చర్చలు మొదలయ్యాయి. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ వయస్సు 46 ఏళ్లు. ఆయన వయసు హీరోలంతా పెళ్లిళ్లు చేసుకుని సెటిల్ అయిపోయినా, ప్రభాస్ మాత్రం బాక్సాఫీస్ రికార్డులను వేటాడటంలోనే బిజీగా ఉన్నారు. అయితే తాజా కామెంట్స్ చూస్తుంటే, డార్లింగ్ త్వరలోనే తన జీవితంలోకి ఒక కొత్త వ్యక్తిని ఆహ్వానించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది.



అదెలా సాధ్యం...

సినిమా ఇండస్ట్రీలో హీరోయిన్లుగా కొనసాగాలంటే ఫిట్నెస్ అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. అద్భుతమైన నటన ఉన్నా కూడా సరైన ఫిట్నెస్ లేనట్లయితే వారికి అవకాశాలు తగ్గే ఛాన్స్ ఉంటుంది. దానితో హీరోయిన్లు తమ బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడం కోసం, ఫిట్ గా ఉండడం కోసం అనేక కసరత్తులు చేస్తారు, అలాగే ఫుడ్ తినే విషయంలో కూడా ఎన్నో నియమ నిబంధనలను పాటిస్తూ ఉంటారు. ఎక్కువ శాతం హీరోయిన్లు ఫ్యాట్ ఫుడ్ కు చాలా దూరంగా ఉంటారు. మరి ముఖ్యంగా కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న వంటకాలను దూరం పెడతారు. కానీ ఓ ముద్దుగుమ్మ మాత్రం కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఫుడ్ ను ఇష్టంగా తింటుందట, కానీ ఆమె ఇప్పటికీ ఎంతో ఫిట్ గా ఉంటూ స్టార్ హీరోయిన్లకు పోటీ ఇస్తుంది. ఆ నటి ఎవరు అనుకుంటున్నారా..? ఆమె మరెవరో కాదు.. రెజీనా కాసాండ్రా. శివ మనసులో శృతి సినిమాతో వెండితెరకు పరిచయం అయిన ఈ చిన్నది చాలా తక్కువ కాలంలోనే మంచి గుర్తింపును దక్కించుకుంది. ప్రస్తుతం కూడా ఈమె మంచి దశలోనే కెరీర్ ను ముందుకు సాగిస్తుంది. తాజాగా ఈమె తన ఫుడ్ డైట్ గురించి క్లియర్ తెలియజేసింది. తనకు సౌత్ వంటకాలు అంటే చాలా ఇష్టం అని, అందులో ముఖ్యంగా రైస్ లేకుంటే భోజనం సంతుష్టి కాదు అని తెలియజేసింది. నేను పక్కా రైస్ లవర్ ని, రోజులో కనీసం కొద్దిపాటి అన్నం అయినా తినాల్సిందే. పప్పు అన్నం, రసం అన్నం, ఇలా ఏదో ఒక రకంగా రోజు నేను తీసుకునే ఆహారంలో రైస్ కచ్చితంగా ఉంటుంది. అది లేకపోతే నా భోజనం అసంతృప్తిగా అనిపిస్తుంది అని చెప్పింది. రైస్ ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పటికీ అందుకు తగిన వ్యాయామాలు చేసి మళ్లీ ఫిట్ గా ఉంటాను అని రెజీనా చెప్పుకొచ్చింది.



ధనుష్ తో అలా చేయాలని కోరికగా ఉంది

టాలీవుడ్ సెన్సేషన్ మృణాల్ రాకూర్, కోలివుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్ గత కొంతకాలంగా ప్రేమలో ఉన్నారంటూ సోషల్ మీడియాలో జోరుగా ప్రచారం సాగుతోంది. వీరిద్దరూ త్వరలోనే పెళ్లి పీటలు ఎక్కడోతున్నారనే వార్తలు వైరల్ అవ్వడంతో అభిమానుల్లో రకరకాల అనుమానాలు మొదలయ్యాయి. అయితే, ఈ వార్తలపై మృణాల్ ఇప్పటికే స్పందించి క్లారిటీ ఇచ్చినప్పటికీ పుకార్లకు చెక్ పడటం లేదు. వీరిద్దరికీ సంబంధించిన ఏదో ఒక వార్త నెట్టింట్ వైరల్ అవుతూనే ఉంది. అంతేకాకుండా.. వారు పలు ఈవెంట్లలో సన్నిహితంగా కనిపించడంపై మళ్లీ చర్చలు మొదలయ్యాయి. అసలు కలిసి ఒక్క సినిమా కూడా చేయని వీరిద్దరి మధ్య ఇంతటి స్నేహం ఎలా కుదిరిందనే ప్రశ్నలు నెటిజన్ల నుంచి వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ?దొక పెద్ద మిస్టరీగా మారింది. ఈ క్రమంలో.. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మృణాల్, ధనుష్ తో తనకున్న అనుబంధంపై ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకుంది. "ధనుష్ సార్ తన సినిమా 'తేరే ఇమ్మే మే' మాటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నప్పుడు, నేను ఆయనను 'సన్ ఆఫ్ సర్కార్-2' స్పెషల్ స్ట్రీటింగ్ కోసం ఆహ్వానించాను. ఆయన వస్తారని నేను అన్నలు అనుకోలేదు, కానీ ఆయన రావడం నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చింది" అని మృణాల్ పేర్కొంది. ధనుష్ వంటి పెద్ద స్టార్ తన ఆహ్వానాన్ని మన్నించి రావడం పట్ల ఆమె తన కృతజ్ఞతను చాటుకుంది. ధనుష్ పై తనకున్న అభిమానాన్ని మృణాల్ ఎంతో గొప్పగా వివరించింది. "ధనుష్ సార్ ఒక నటుడు మాత్రమే కాదు, ఆయన ఒక అద్భుతమైన సంస్థ . ఆయన గొప్ప గాయకుడు, డ్యాన్సర్, గీత రచయిత, దర్శకుడు కూడా. ఆయనలోని బహుముఖ ప్రజ్ఞను చూస్తుంటే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. ధనుష్ నరోత్ కలిసి పనిచేయాలని నాకు కోరికగా ఉంది" అని చెప్పింది.