



భారత శక్తి

తెలుగు దినపత్రిక

VOICE OF INDIAN

Published from Hyderabad, Kadapa, Guntur, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal



సంపుటి: 19 సంఠిక: 152

హైదరాబాద్, శుక్రవారం, 13 డిసెంబర్ 2024

పేజీలు: 12 వెల: 1.00

జమిలి ఎన్నికలకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం



: జమిలి ఎన్నికలకు సంబంధించి మరో ముందడుగు పడింది. వీటికి కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లోనే (జమిలి ఎన్నికల ముసాయిదా బిల్లులను ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉందని సంబంధిత వర్గాల సమాచారం. దీంతో కీలక బిల్లులు సభ ముందుకు వచ్చే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో 13, 14 తేదీల్లో తప్పనిసరిగా సభకు హాజరు కావాలని తమ ఎంపీలకు భాజపా, కాంగ్రెస్ లు వివే జారీ చేశాయి.

అన్ని భాగస్వామ్య పక్షాలకు అవకాశం కల్పించనున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.

పార్లమెంటు నుంచి పంచాయతీ వరకు అన్ని ఎన్నికలనూ ఒకేసారి నిర్వహించడంపై మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్ నేతృత్వంలో రూపొందించిన నివేదికను భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు ఈ ఏడాది మార్చిలో అందించారు. అనంతరం కోవింద్ కమిటీ ఇచ్చిన సిఫార్సులకు కేంద్ర మంత్రివర్గం ఈ నెలపెంబరులోనే పచ్చజెండా ఊపింది. తాజా పార్లమెంటు సమావేశాల్లోనే ఈ బిల్లులను పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టాలని భావిస్తోన్న ప్రభుత్వం.. తాజాగా కేంద్ర కేబినెట్ లో ఆమోదముద్ర వేసింది.

దేశవ్యాప్తంగా ఒకేసారి ఎన్నికల ప్రతిపాదనలను 30కిపైగా పార్టీలు నవంబర్ 15 కాంగ్రెస్ న హా 15 పార్టీలు వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ఈ ప్రతిపాదన ఆవరణాత్మకమైనది కాదని కాంగ్రెస్ పేర్కొంటోంది. తమ పార్టీ జమిలి ఎన్నికలకు మద్దతివ్వడం లేదని, ప్రజాస్వామ్యం మనుగడ సాగించాలంటే ఎప్పుడు అవసరమైతే అప్పుడు ఎన్నికలు నిర్వహించాలని వాదిస్తోంది.

సీఎం రేవంత్ ఆ కేసులు వాపస్ తీసుకోవాలి

నందినగర్: లగచర్ల విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి తన కిరీటం పడిపోయినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు విమర్శించారు. బేషజానికి పోకుండా లగచర్ల కేసులు ఎత్తేసి.. రైతులను విడుదల చేయాలని కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇవాళ (గురువారం) నందినగర్ లోని తన నివాసంలో మీడియా సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈగోకు పోవటంతో.. గిరిజన రైతుల ప్రాణాలకు మీదకొచ్చిందని అన్నారు. జైల్లో ఉన్న

అదానీ, అల్లుడు కోసం పేదల భూములను రేవంత్ రెడ్డి గుంజుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి అనే అవంకారితో గిరిజన, దళిత రైతులు నెల రోజుల నుంచి జైల్లో మగ్గుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. హిర్యానాయక్, రాఘవేంద్ర, బసప్పకు అనే రైతుల ఆరోగ్యం క్షీణిస్తోందన్నారు. తనమీద దాడి జరగలేదని స్థానిక కలెక్టర్ హుందాగా వ్యవహరించారని చెప్పారు. రైతుల మనోభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని స్వయంగా కలెక్టర్ దాడి జరగలేదని చెబుతున్నారని అన్నారు. లగచర్ల రైతులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రభుత్వం మానవీయకోణంలో నిర్ణయం తీసుకోవాలని కేటీఆర్ తెలిపారు.



కలెక్టర్ పై దాడి ఎలా జరిగిందంటే.. కాగా.. వికారాబాద్ జిల్లా కాడంగల్ నియోజకవర్గం దుర్గాల మండలం లగచర్ల, పోలేపల్లిలో ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ ఏర్పాటుపై ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ కోసం వెళ్లిన జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ పై గ్రామస్థులు దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి బీఆర్ఎస్ నేతలతోపాటు పలువురిపై పోలీసులు ఇప్పటికే కేసులు నమోదు చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ పై దాడికి దిగేలా ప్రజలను రెచ్చగొట్టిన వ్యక్తిని పోలీసులు గుర్తించారు. నిందితుడు పట్నం నరేందర్ రెడ్డి ప్రధాన అనుచరుడు సురేశ్ అని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఈ దాడి జరిగే సమయానికి ముందు పట్నం నరేందర్ రెడ్డితో పదాల సంఖ్యలో పోస్ కాల్ చేసి సురేశ్ మాట్లాడినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఇక పట్నం నరేందర్ రెడ్డి సైతం.. ఓ వైపు సురేశ్ తో మాట్లాడుతూనే.. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తో ఫోన్లో మాట్లాడినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ అంశాన్ని వెలుగులోకి తీసుకు వచ్చేందుకు డిజిపి ఇప్పటికే సమగ్ర దర్యాప్తును ఆదేశించారు. పట్నం నరేందర్ రెడ్డికి ప్రధాన అనుచరుడుగా ఉన్న సురేశ్ పై ఇప్పటికే అత్యాచారం కేసుతో సహా వివిధ కేసులు సైతం నమోదయ్యాయి. అయితే గతంలో సురేశ్ పై నమోదు అయిన కేసులను తొలగించేందుకు పట్నం నరేందర్ రెడ్డి కీలకంగా వ్యవహరించినట్లు పోలీసుల విచారణలో బహిష్కరమైంది.

రైతుకు బేడీలు వేయాలని అవసరం ఏమొచ్చింది?.. సీఎం సీలియస్

హైదరాబాద్: లగచర్ల దాడి కేసులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న రైతు హిర్యానాయక్ కు సంగారెడ్డి జైలులో వైద్య పరీక్షల సమయంలో ఛాతీనొప్పి వచ్చింది. జైలు నుంచి ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా రైతు హిర్యానాయక్ బేడీలు వేసి తీసుకెళ్లిన ఘటనపై సీఎం రేవంత్ తీవ్రంగా స్పందించారు. రైతుకు బేడీలు వేసి ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాలని అవసరం ఏమొచ్చిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికారులతో మాట్లాడిన సీఎం.. ఘటనపై ఆరా తీశారు. విచారణ జరిపి నివేదిక ఇవ్వాలని ఉన్నతాధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. ప్రజాప్రభుత్వం ఇలాంటి చర్యలను సహించదని హెచ్చరించారు. హిర్యా నాయక్ కు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని సీఎం ఆదేశించారు.



ఛాతీనొప్పి రావడంతో రైతు హిర్యానాయక్ కు మొదట సంగారెడ్డి ప్రభుత్వాసుపత్రిలో చికిత్స అందించారు. ప్రస్తుతం హిర్యానాయక్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని సంగారెడ్డి ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ అనిల్ కుమార్ తెలిపారు. హాస్పిటల్ బీడ్ కోసం తక్కువగా ఉందని, గతంలో కూడా గుండె నొప్పి వచ్చిందని చెప్పడంతో మెరుగైన చికిత్స కోసం పంజాగుట్ట నిమ్మకు రిఫర్ చేశామని చెప్పారు. నిమ్మ ఎమ్బెస్సీని విభాగంలో రైతుకు చికిత్స అందిస్తున్నారు.

సబబని ప్రశ్నించారు. రైతులను కస్టోడియన్ చిత్రహింసలు పెట్టారని మేజిస్ట్రేట్ ముందు చెబితే.. కుటుంబ సభ్యులను కూడా కొడతామని బెదిరించారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట వినకపోవడమే వారు చేసిన తప్పా? అని నిలదీశారు.

పోలీసుల తీరుపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం

అన్నం పెట్టే రైతుకు బేడీలు వేస్తారా?: హరిశ్చంద్ర

రైతు హిర్యానాయక్ కు గుండెనొప్పి వస్తే బేడీలు వేసి జైలు నుంచి ఆసుపత్రికి తరలించడం క్షమాార్థం కాదని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. అంటెన్స్ లో తీసుకురావాలని వ్యక్తిని బేడీలు వేసి తీసుకురావడం ఏ మేరకు

దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతుకు బేడీలు వేశారని మాజీ మంత్రి, భారాన ఎమ్మెల్యే హరిశ్చంద్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న రైతుకు బేడీలు వేసి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లడం హేయమైన చర్యగా పేర్కొన్నారు. రైతు హిర్యానాయక్ ఉగ్రవాదా? దోపిడీ దొంగ? అని ప్రశ్నించారు. రైతుల భూములు లాక్కంటారు.. తిరగబడితే అరెస్టులు చేస్తారని ఆరోపించారు.

మోహన్ బాబు మరో ఆడియో విడుదల.. నిజ జీవితంలో నటించాల్సిన అవసరం లేదు

హైదరాబాద్: తాను జర్నలిస్టును కొట్టాలని దైవసాక్షిగా అనుకోలేదని సీని నటుడు మోహన్ బాబు అన్నారు. ఈ మేరకు గురువారం ఓ ఆడియో ప్రకటన విడుదల చేశారు. తన ఇంట్లోకి దూసుకొచ్చేది జర్నలిస్టులా కాదా? అన్న విషయం తనకు తెలియదన్నారు. జరిగిన ఘటన పట్ల చింతిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.



“కుటుంబ సమస్యల్లో ఎవరైనా జోక్యం చేసుకోవచ్చా? ప్రజలు, రాజకీయ నాయకులు ఆలోచించాలి. పత్రికా సోదరులు నాలుగు రోజుల నుంచి మా ఇంటి ముందు మనుషులు, వ్యాసులు పెట్టుకుని ఉండటం ఎంత వరకూ కరెక్ట్. దయ చేసి నా సమస్యను నేను పరిష్కరించుకుంటానని చెప్పాను. సమస్యను పెంచుకుంటూ పోవద్దని కోరాను. మీడియా వారిపై దాడి చేయాలని దైవసాక్షిగా అనుకోలేదు. నా ఇంట్లోకి దూసుకొచ్చేవాళ్లు మీడియా వాళ్లు? ఇంకా ఎవరైనా ఉన్నారో నాకు తెలియదు. మీడియాను అడ్డుపెట్టుకొని నాపై దాడి చేసే అవకాశం ఉందని ఆలోచించా. మైకు తీసుకొచ్చి నా ముఖంపై పెట్టారు. కొద్దిగా ఉంటే నా కంటికి దెబ్బ తగిలేది. చీకట్లో ఘర్షణ జరిగింది. నేను కొట్టిన దెబ్బ అతనికి తగిలింది. మీడియా ప్రతినిధికి తగిలిన దెబ్బకు నేను బాధపడుతున్నాను. ఆ మీడియా ప్రతినిధి నాకు తమ్ముడి లాంటివాడు. అతని భార్య బిడ్డల గురించి ఆలోచించా. నా బాధ గురించి ఎవరూ ఆలోచించలేదు. నేను సినిమాల్లో నటిస్తాను తప్ప నిజ జీవితంలో నటించాలని అవసరం నాకు లేదు.”

కొట్టి ఉంటే నాపై 50 కేసులు పెట్టుకోవచ్చు. నన్ను అరెస్టు చేసుకోవచ్చు. నేనే పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లి అరెస్టు అయ్యే వాణ్ణి. నా ఇంట్లోకి వచ్చి నా ఏకాగ్రతను, ప్రశాంతతను భగ్నం చేశారు. నా బిడ్డే (%మీఅవ్వబ మీఅశీం%) నా ప్రశాంతతను చెడగొడుతున్నాడు. మేం కూర్చోని మాట్లాడుకుంటాం. ఏదో ఒక రోజు మా సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. కుటుంబసభ్యుల గొడవకు మధ్యవర్తులు అవసరం లేదు. నేను ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేశాను. అవన్నీ మరిచిపోయి నేను కొట్టిన విషయం ప్రస్తావిస్తున్నారు. నేను కొట్టిన విషయం తప్ప, కానీ ఏ సందర్భంలో కొట్టానో ఆలోచించాలి. మీకు టీవీలు ఉండొచ్చు, నేను కూడా రేపు టీవీ పెట్టొచ్చు. నేను మీడియా ప్రతినిధిని కొట్టినందుకు చింతిస్తున్నాను. (%వీశీష్టు అ డిబుఎలొఫుఎని శీఅ వీవసఅబు%) నేను కొట్టింది వాస్తవమే, అసత్యం కాదు” అని మోహన్ బాబు అన్నారు.

“నాకున్న ఒక్కటే ధైర్యం.. సాహసం. నీతిగా, ధర్మంగా బతకాలన్నదే నా ఆలోచన. గేటు బయట అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించి

హైదరాబాద్ లో భారీ దోపిడీ.. ఇంట్లోకి చొరబడి 2.5 కిలోల బంగారం అపహరణ



హైదరాబాద్: దోమలగూడ పరిధి అరవింద్ కాలనీలో భారీ దోపిడీ జరిగింది. బంగారం వ్యాపారి ఇంట్లో నుంచి 2.5 కిలోల బంగారం ఎత్తుకెళ్లారు. సీసీ ఫక్టీలో వ్యాపారి రంజిత్, అతని సోదరుడి ఇళ్లలోకి చొరబడిన 10 మంది దుండగులు కత్తులు, తుపాకులతో బెదిరించారు. లాకర్ లోని రూ. 2.5 కిలోల బంగారం, మూడు ఫోన్లు, ఐ ట్యాబ్, సీసీటీవీ డీవీఆర్ అవహరించారు. దుండగుల దాడిలో వ్యాపారి రంజిత్ కు గాయాలయ్యాయి.

చిత్తూరు జిల్లా నుండి గిరి ప్రదక్షిణ (గిరివలం) కు వెళ్ళే భక్తులకు చిత్తూరు పోలీసు వారి ముఖ్య విజ్ఞప్తి.

తిరువతి జిల్లా ప్రతి నిధి, డిసెంబర్ 12 (భారత శక్తి) తమిళనాడు జిల్లా, తిరువణ్ణములైలో, ఈ ఏడాది కార్తీక మహా దీప ఉత్సవం 13.12.2024న జరగనుంది. ఈ మహా దీపాన్ని తిలకించడానికి మరియు పవిత్ర పర్యటన చుట్టూ గిరి ప్రదక్షిణ (గిరివలం) చేయడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నుండి ప్రతీ ఏటా భారీ సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తారు. చిత్తూరు నుండి తిరువణ్ణములైకు భారీ సంఖ్యలో భక్తుల రాకపోకలను సులభతరం చేయడం కోసం, కింది విధంగా స్పష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లను తిరువణ్ణములై పోలీసులు రూపొందించారు.

తాత్కాలిక బస్ స్టాండ్స్: చిత్తూరు మరియు తిరువతి నుండి వెల్లూరు రోడ్ మీదుగా తిరువణ్ణములైకి వెళ్ళే ఏపీఎస్ ఆర్ టి సి బస్సుల కోసం రెండు ప్రత్యేక బస్ స్టాండ్స్ ను "తాయి మూగంబికా నగర్ మరియు ఎ కె ఎస్ నగర్ (దీపం నగర్ జంక్షన్ సమీపం, తిరువణ్ణములై బైపాస్ రోడ్)" నందు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

కారు పార్కింగ్: చిత్తూరు నుండి వెల్లూరు రోడ్ ద్వారా తిరువణ్ణములైకి వచ్చే కార్ల కోసం 13 పార్కింగ్ ప్రాంతాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం 07:00 గంటల నుండి, కార్లను తిరువణ్ణములై వట్లణంలోని వెంకికల్ తేంద్రల్ నగర్ వరకు మాత్రమే అనుమతిస్తారు. బస్ స్టాండ్స్ మరియు కార్ పార్కింగ్ స్థలాల మరియు వివరాలు తెలుసుకోవడానికి తిరువణ్ణములై జిల్లా పోలీస్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 9363622330 కు వాట్సాప్ లో "హాలో" అని పంపితే, గూగుల్ మాప్స్ ద్వారా మార్గదర్శనాలు పొందవచ్చు. తద్వారా భక్తులు తాత్కాలిక బస్ స్టాండ్లు మరియు కారు పార్కింగ్ లకు సులభంగా చేరుకోగలరు. తాత్కాలిక బస్ స్టాండ్స్ మరియు కార్ పార్కింగ్ స్థలాల నుండి తిరువణ్ణములై నగరానికి ఉచితంగా ప్రైవేట్ మరియు ప్రభుత్వ బస్సులు అందుబాటులో ఉంటాయి.

అన్ని రాష్ట్రాల నుంచి ఎస్సీవర్గీకరణ పై అభిప్రాయాలు సేకరించాలి 2/3 మెజారిటీ తో పార్లమెంటులో బిల్లు ప్రవేశపెట్టి ఆమోదం పొందిన తరువాత ఎస్సీ వర్గీకరణ చేయాలి: దగ్గుపాటి బాబురావు, గాజుల పున్నమ్మ



నల్గొండ జిల్లా బ్యారో (భారత శక్తి) డిసెంబర్ 12: తెలంగాణ రాష్ట్ర షెడ్యూల్డ్ కులాల విచారణ కమిషన్ ఆధ్వర్యంలో షెడ్యూల్డ్ కులాలలో ఉప వర్గీకరణపై వివరణాత్మక అధ్యయనం కోసం ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా పరిధిలో బహిరంగ విచారణ నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో డా॥ జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ పాల్గొని షెడ్యూల్డ్ కులాల వారి నుండి వివిధ సంఘాల నాయకుల నుండి ప్రజాప్రతినిధుల నుండి, వినతులు స్వీకరించారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ సమస్యలపై హుజూర్ నగర్ నియోజక వర్గం పక్షాన ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ కమిషనరీ కి విన పత్రం దగ్గుపాటి బాబురావు, గాజుల పున్నమ్మ తో కలిసి వినపత్రం అందజేశారు వినతి పత్రంలో 2024 ఆగస్టు 1నాడు సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన ఎస్ సీ వర్గీకరణ తీర్పు పై రాజ్యాంగం లోని అధికరణ 341 ప్రకారం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని తీర్పును వ్యతిరేకిస్తున్నామని, రాజ్యాంగము లో షెడ్యూల్డ్ కులాల కు కల్పించిన 15 శాతం రిజర్వేషన్లు పూర్తి గా కుల వివక్షత ఆధారంగా దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న (1267) కులాల ను ఒక షెడ్యూల్డ్ కులాల జాబితా ను తయారు చేసి సమాజంలో ఉన్న ఇతర ఉన్నత వర్గాలకు సమానంగా అభివృద్ధి చెందడం కోసం ఈ రిజర్వేషన్లను అంతర్గత రాజ్యాంగ లో కల్పించారని ఈ రిజర్వేషన్ల కుల వివక్షత ఆధారంగా చేసుకుని మాత్రమే ప్రవేశపెట్టిన రిజర్వేషన్లు మాత్రమేనని అంతేకాని ఆర్థిక పరమైన రిజర్వేషన్లు కావని కావున ఎస్సీ వర్గీకరణ ను వ్యతిరేకిస్తున్నామన్నారు. రాజ్యాంగం అమలు 26 నవంబర్ 1950 నుంచి ఇప్పటివరకు 75 సంవత్సరాలు అయినప్పటికీ ఎస్

భక్తులకు ముఖ్య సూచనలు:

1. రోడ్డు వక్కన ఎలాంటి వాహనాలను నిలువరారు. కేటాయించిన పార్కింగ్ ప్రదేశాలలో మాత్రమే పార్కింగ్ చెయ్యాలి.
2. భక్తులు క్యూలైన్ లను అనుసరించి ఆలయ అధికారులకు సహకరించాలి.
3. ఆలయ గోపురాల ముందు లేదా గిరివలం మార్గంలో ఎక్కడా కర్పూర దీపాలను వెలిగించరారు.
4. భక్తులు తమ మొబైల్ ఫోన్లు, ఆభరణాలు మరియు ఇతర విలువైన వస్తువులను జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకోవాలి. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా అనుమానాస్పద వస్తువులను గమనిస్తే వెంటనే సమీపంలోని పోలీస్ అధికారులకు లేదా మే ఐ హెల్ప్ యు బాట్ పోలీసులకు సమాచారం అందించాలి.
5. గిరివలం మార్గంలోని నీటి ప్రాంతాల్లోకి ప్రవేశించరారు. గోపురాల దగ్గర లేదా గిరివలం మార్గంలో చెప్పులు విడవకుండా కేటాయించిన పాదరక్షల కేంద్రాలలో మాత్రమే జుబుజులు.
6. గిరివలం మార్గంలో గ్యాస్ సిలిండర్లతో వంట చేస్తే చట్టవ్యతిరేక చర్యలు తీసుకుంటారు. అదవి ప్రాంతాల్లోకి సంబంధిత అధికారుల అనుమతి లేకుండా ప్రవేశించడం లేదా కొండ ఎక్కడం నిషిద్ధం.
7. భక్తులకు ఏవైనా ఆరోగ్య పరమైన సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు తిరువణ్ణములై పోలీసు వారు ఏర్పాటు చేసిన వైద్య శిబిరాల సహాయం పొందవచ్చు.

అత్యవసర పరిస్థితుల సమయంలో తిరువణ్ణములై టాన్ క్రెం పోలీస్ స్టేషన్: 04175-222303, పోలీసు నూప రింటిండ్లంట్ కార్యాలయం: 9498100431, అత్యవసర సహాయం: 100, జిల్లా పోలీస్ కంట్రోల్ రూమ్: 9159616263 సంబద్ధ లో సంప్రదించవలెను.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యను అభ్యసించే 25 మంది బాలికలకు సైకిళ్లను పంపిణీ చేసిన రోటరీ క్లబ్. -సామాజిక సేవలు అందించడం అభినందనీయం, అన్న జిల్లా కలెక్టర్

(భారత శక్తి ప్రతినిధి) కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 12: సమాజంలో సామాజిక సేవలు అందించడం అభినందనీయమని జిల్లా కలెక్టర్

అశిష్ సాంగ్వాస్ అన్నారు. గురువారం స్థానిక రోటరీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యను అభ్యసించే 25 మంది బాలికలకు సైకిళ్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, రోటరీ వరంగల్ సెంట్రల్ క్లబ్ రోటరీయన్ జూలూరు కృష్ణమూర్తి సహకారంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న పేద విద్యార్థినులకు సైకిళ్లను పంపిణీ చేయడం అభినందనీయమన్నారు. సామాజిక సేవ దృక్పథంతో రోటరీ క్లబ్ ద్వారా విద్య, వైద్యం, పర్యావరణం వంటి అంశాలలో సమాజ చేయడం జరుగుతున్నాయని కొనియాడారు. మున్ముందు కూడా రోటరీ క్లబ్ ద్వారా సమాజ సేవలు అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యా శాఖాధికారి రాజు, రోటరీయన్ కోర్ చంద్రమౌళి వరంగల్, జి.జ్ఞాన ప్రకాష్ అసిస్టెంట్ గవర్నర్, క్లబ్ సెక్రటరీ సత్యనారాయణ, కోశాధికారి సబ్బని కృష్ణ హరి, సీనియర్ రోటరీయన్ శ్రీశైలం, ప్రోగ్రాం చైర్మన్ పి.నత్యం, ధనుంజయం, బాలకిషన్, నాగభూషణం, డి.వి. వెంకటరాజం, భాస్కర్, జైపాల్ రెడ్డి, చంద్రశేఖర్, హెచ్.ఎన్.రెడ్డి, శంకర్, విద్యార్థినులు, తల్లిదండ్రులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



2 రోజుల సీఎం సదస్సుకు జిల్లా కలెక్టర్ హాజరు..!



కడప, డిసెంబర్ 12 (భారత శక్తి) : రాష్ట్ర భవిష్యత్ లక్ష్యాలు, కార్యాచరణ ప్రణాళిక.. తదితర అంశాలపై.. రాష్ట్ర సచివాలయంలో అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో.. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సదస్సును ప్రారంభించారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ సదస్సుకు.. వైఎస్ఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి హాజరు కాగా.. ఆ కార్యక్రమ ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని వీక్షించేందుకు కడప కలెక్టరేట్ విసి హాలులో.. జేసీ ఆదిత్యింగ్, డిఆర్ఎస్ విశ్వేశ్వర్ నాయుడు, జెడ్పీ సీకెవ్ ఓబులమ్మ, డిపివో రాజ్యలక్ష్మి, అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సదస్సులో భాగంగా... భవిష్యత్ లక్ష్యాలపై కలెక్టర్లకు సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. 6 నెలల పాటులో చేపట్టిన సంక్షేమం, అభివృద్ధి అంశాలపై సమీక్షించారు. శాంతి భద్రతలపై డిజిపీ, ఎస్పీలతో కూడా ఆరా తీసిన ముఖ్యమంత్రి.. స్వరాష్ట్రప్రదేశ్ - 2047 విజన్ డాక్యుమెంట్ ప్రజాబోధనను ఇచ్చారు. నూతనంగా తీసుకొచ్చిన పాలసీలపై జిల్లా కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశం చేయడంతో పాటు.. నాలుగన్నరేళ్లు ఎలాంటి లక్ష్యాలతో ముందుకెళ్లాలని సమాలోచనలు చేశారు. అంతేకాకుండా ఆర్టిజిఎస్, వినతుల



పరిష్కారం, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాలు, వాట్సప్ గవర్నెన్స్, ప్రజల్లో సానుకూల దృక్పథం వంటి అంశాలపై చర్చించారు. వ్యవసాయం, పశుసంవర్ధక, ఉద్యాన, పౌరసరఫరాలు, అటవీ, జలవనరులు, పంచాయతీరాజ్ వంటి శాఖలపై సమీక్షించారు. గురువారం పరిశ్రమలు, ఐటీ, పెట్టుబడులు, విద్యుత్, మానవ వనరులు, రవాణా, రోడ్లు భవనాలు, గృహ నిర్మాణం, వైద్యం, ఆరోగ్యం వంటి రంగాలపై సమీక్ష నిర్వహిస్తారు. ఎన్సీ కుటుంబ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత.. ఆరు నెలల సమయంలో జిల్లా కలెక్టర్లతో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించడం ఇది రెండవ సారి.

కామారెడ్డి మండలం గూడెం గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే తీరును పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్



(భారత శక్తి ప్రతినిధి) కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 12: ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వేలో లబ్ధిదారుల సమాచారాన్ని పక్కా సేకరించి యాప్

లో పొందుపరచాలని జిల్లా కలెక్టర్ అశిష్ సాంగ్వాస్ అన్నారు. గురువారం కామారెడ్డి మండలం గూడెం గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే తీరును కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వేలో ప్రజా పాలనలో దరఖాస్తు చేసుకున్న లబ్ధిదారుల పూర్తి వివరాలను సేకరించి యాప్ లో నమోదు చేయాలని, అవసరమైన భూమి పత్రాలు, ఆహార భద్రత కార్డు, ఇంటి యజమానురాలు ఫోటో లను సేకరించాలని, తద్వారా యాప్ లో పొందుపరచాలని తెలిపారు. సర్వేకు ఒకరోజు ముందు ఆ గ్రామంలో చాటింపు వేయించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అర్దీఠ రంగనాథ్ రావు, తహసీల్దార్ జనార్దన్, పంచాయతీ కార్యదర్శి, లబ్ధిదారులు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

మృతురాలు మంద పోచమ్మ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఎల్లారెడ్డి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్

(భారత శక్తి ప్రతినిధి) కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 12: ఎల్లారెడ్డి మండలంలోని అన్నసాగర్ గ్రామానికి చెందిన మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ మంద గంగారెడ్డి భార్య మంద పోచమ్మ గత కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్ లోని ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరణించడం జరిగింది. బుధవారం రాత్రి గంగారెడ్డి స్వగ్రామం అయిన అన్నసాగర్ గ్రామానికి పోచమ్మ పార్శివదేహాన్ని తీసుకువచ్చారు. విషయం తెలుసుకున్న మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రజితవెంకట్రాం రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ కుడుముల సత్యనారాయణ గురువారం అన్నసాగర్ గ్రామానికి వెళ్లి గంగారెడ్డి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. పోచమ్మ పార్శివదేహానికి పూలమాల వేసి అద్దెర్లు పడద్దు డైరెక్టుగా ఉండాలని మనోధైర్యం కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీటీసీ సామెల్, ఎల్లారెడ్డి మండల యాత్ ఉపాధ్యక్షులు కిరణ్, తిమ్మారెడ్డి మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ జొన్నల రాజు, మాజీ ఎంపీటీసీ షేకవత్ అబీ, ఎల్లారెడ్డి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ నాగం శంకరయ్య, నాగేశ్వర్, గ్రామ అధ్యక్షులు కృష్ణారెడ్డి, గ్రామ యాత్ అధ్యక్షులు నజీర్, అశోక్ రెడ్డి, కాశీరామ్, గ్రామ యాత్ ఉపాధ్యక్షులు మహేష్, భీమయ్య, వెంకటపూరు గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నిజ్జన మహేందర్, మల్లయ్య, వెంకటరమణ, హైమద్ పాపా, సాయగోడ్, బాలయ్య, నర్సారెడ్డి, కాశీరాం, రాజశేఖర్, సంజీవులు బుడిగేల రవీందర్, సాయిబాబా, మల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఈ నెల 15, 16 తేదీల్లో జరుగనున్న గ్రూప్ 2 పరీక్షలను పకడ్బందీగా, నిర్వహించాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అశిష్ సాంగ్వాస్



(భారత శక్తి ప్రతినిధి) కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 12: ఈ నెల 15, 16 తేదీల్లో జరుగనున్న గ్రూప్ 2 పరీక్షలను పకడ్బందీగా, ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అశిష్ సాంగ్వాస్ అన్నారు. గురువారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో డిపార్ట్ మెంట్ అధికారులు, ప్లయింగ్ సూపర్ డి, రూల్ అధికారులు, ఐడెంటిఫికేషన్ అధికారులకు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇంతవరకు జరిగిన గ్రూప్ 2 పరీక్షలను విజయవంతం చేయడం జరిగాయని, ప్రస్తుతం జరుగనున్న గ్రూప్ 2 పరీక్షలను కూడా జాగ్రత్తగా, ఎలాంటి సమస్యలకు తావివ్వకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. అభ్యర్థులను వేగవంతంగా నిశితంగా పరిశీలన చేసి పరీక్ష హాలులోకి పంపించాలని తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణకు కేటాయించిన సిబ్బందిని వారి విధులను సక్రమంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. శిక్షణ సమయంలో తెలిపిన వివరాలను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని విధులు నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆర్.సి. ఓ. డాక్టర్ విజయ కుమార్, అడిషనల్ ఆర్.సి.ఓ. శంకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్రిస్టన్ టెస్ట్ కోసం వ్యూహం మార్చిన భారత్

బ్యాటింగ్ ఆర్డర్లో మార్పులు చేపట్టి అడిలైడ్ టెస్ట్లో చేతులు కాల్చుకొన్న భారత్.. తాజాగా వ్యూహాన్ని మార్చుకొన్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించి రోహిత్ శర్మ (కీలక సంతకాలు పంపినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అతడి స్థానం మరొకరికి పైకి జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా నెట్స్ సెషన్లో దీనికి సంబంధించిన ఆసక్తికర పరిణామాలు చోటుచేసుకొన్నాయి.



సాధారణంగా కొత్త బంతిని ఎదుర్కొనేందుకు నెట్స్లో ఓపెనర్లు వస్తుంటారు. బ్రిస్టన్లో తాజాగా జరిగిన సెషన్లో రోహిత్ కూడా బంతి మెరుపు కోల్పోని సమయంలోనే సాధన చేశాడు. ఇక బుమ్రా, సిరాజ్ ఆకాశ్ దీవ్లు కెప్టెన్కు బొలింగ్ చేశారు. దీంతోపాటు జైస్వాల్, జడేజా వ్యూహాలపై చర్చించారు. మరోవైపు విరాట్ కూడా ఎక్కువసేపు నెట్స్ సెషన్లో పాల్గొన్నాడు.

ఇక ఈ సెషన్స్ మొత్తం తన కోచింగ్ బృందంతో కలిసి గంభీర్ పర్యవేక్షించాడు. విరాట్తో ఏదో విషయంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించాడు. అనంతరం జట్టు మొత్తం ఫీల్డింగ్ డ్రిల్స్ చేసింది.

రోహిత్ టెస్ట్లో బ్యాటింగ్కు తీవ్రంగా ఇబ్బందిపడుతున్నాడు. అతడు గత 12 మ్యాచ్లలో కేవలం ఒక్క అర్ధశతకం మాత్రమే

సాధించిందేమీ లేదు. దీంతో సీమర్లకు స్వర్ణధామమైన గబ్బా మైదానంలో రోహిత్ ఇన్నింగ్స్ను ప్రారంభించవచ్చని ప్రచారం జరుగుతోంది. సీమర్లను ఎదుర్కోవడంలో మ్యాచ్ విజయంలో వీరు కీలక పాత్ర పోషించారు. దీంతో రెండో టెస్ట్లో కూడా ఈ జంటను కొనసాగించి.. రోహిత్ 6వ స్థానంలో బ్యాటింగ్కు దిగాడు. కానీ, షోరంగం విఫలం అయ్యాడు. అటు రాహుల్ కూడా పెద్దగా పరుగులు

సాధించిందేమీ లేదు. దీంతో సీమర్లకు స్వర్ణధామమైన గబ్బా మైదానంలో రోహిత్ ఇన్నింగ్స్ను ప్రారంభించవచ్చని ప్రచారం జరుగుతోంది. సీమర్లను ఎదుర్కోవడంలో మ్యాచ్ విజయంలో వీరు కీలక పాత్ర పోషించారు. దీంతో రెండో టెస్ట్లో కూడా ఈ జంటను కొనసాగించి.. రోహిత్ 6వ స్థానంలో బ్యాటింగ్కు దిగాడు. కానీ, షోరంగం విఫలం అయ్యాడు. అటు రాహుల్ కూడా పెద్దగా పరుగులు



కోహ్లా బలహీనత ఓపెన్ సీక్రెట్ భారత మాజీ బ్యాటర్

బోర్డర్-గావస్కర్ ట్రోఫీ సిరీస్లో విరాట్ కోహ్లా (అంచనాలకు తగ్గట్టుగా ఆడలేదు. పెర్ట్ బెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్లో సెంచరీ కొట్టి, మిగతా మూడు ఇన్నింగ్స్లో విఫలమయ్యాడు. ఆఫ్ స్టంప్ మీద పడిన బంతిని వెంటాడుతూ వికెట్ల వెనుకే క్యాచ్ ఔటవుతున్నాడు. అడిలైడ్ టెస్ట్లో రెండుసార్లు ఆఫ్ స్టంప్ ఆవల పడే అవుట్లను వెంటాడి పెవిలియన్కు చేరాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్లో స్ట్రైక్ రెండో ఇన్నింగ్స్లో బోలాండ్ కోహ్లా బలహీనతను ఉపయోగించుకొని వికెట్ రాబట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో కోహ్లా బ్యాటింగ్ తీరు గురించి ఈ నేపథ్యంలో కోహ్లా బ్యాటింగ్ తీరు గురించి ఈ నేపథ్యంలో కోహ్లా బ్యాటింగ్ తీరు గురించి

పేర్కొన్నాడు. ఆసీస్ బ్యాటర్ ట్రావిస్ హెడ్కు కూడా ఈ బలహీనత ఉన్నా భారత బౌలర్లు సరైన వ్యూహం అమలు చేయడం లేదన్నాడు. 'ఏదాదికి రెండు, మూడు టెస్టులు మాత్రమే ఆడే బోలాండ్ లాంటి బౌలర్లకు కూడా విరాట్ కోహ్లా ఔటవ్వాలంటే ఎక్కడ బొలింగ్ చేయాలో బాగా తెలుసు. ఆఫ్ స్టంప్ వెలుపల బంతులేస్తే దాన్ని వెంటాడి స్ట్రైక్లో లేదా వికెట్ కీపర్కు క్యాచ్ ఇస్తాడని తెలుసు. ఇది ఓపెన్ సీక్రెట్. కోహ్లాని ఎలా ట్రాప్ చేయాలో బోలాండ్కు తెలిసినప్పుడు ట్రావిస్ హెడ్ విషయంలో మన బౌలర్లు ఎందుకు ఇలా చేయడం లేదు. హెడ్ కూడా ఆఫ్ స్టంప్ వెలుపల పడే బంతులను సరిగ్గా ఆడలేడు. ఆ లైన్లో మనం ఎందుకు నిలకడగా బొలింగ్ చేయకూడదు? ప్రతి బ్యాటర్కు బలహీనతలు ఉంటాయి. హెడ్ విషయంలో భారత్ ఇదే ప్లాన్ ను

అనుసరించాల్సిన అవసరముంది. మొదటి బంతి నుంచి అతడిని లక్ష్యంగా చేసుకోవాలి. హెడ్ బలహీనతను ఉపయోగించుకోవడానికి ఒక స్థిరమైన ప్రణాళికను రూపొందించాలి. టీమ్ ఇండియా కొన్ని తప్పులు చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఉన్న ఆసీస్ జట్టు చాలా బలంగా ఉందని నేను అనుకోవడం లేదు. మనం (భారత్) వారంటే భయపడాలి అవసరం లేదు. మొదటి మ్యాచ్లో మనం గెలిచాం. ఆస్ట్రేలియా బాగా ఆడింది కాబట్టి రెండో మ్యాచ్లో గెలిచింది. ఇప్పుడు సిరీస్ 1%-1%తో నమంగా ఉంది. భారత జట్టు బలంగా ఉంది. గబ్బా టెస్ట్లో గెలుస్తాం' అని మహ్మద్ కైఫ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాడు. ఆసీస్, భారత్ జట్టు మధ్య మూడో టెస్టు డిసెంబరు 14న ప్రారంభం కానుంది.

గబ్బాలో గెలిచిన జట్టే సిరీస్ సాధిస్తుంది: రవిశాస్త్రి

బోర్డర్-గావస్కర్ ట్రోఫీ సిరీస్ ఆసక్తికరంగా మారింది. తొలి టెస్టులో భారత్ (గెలుపొందగా.. రెండో టెస్టు (పింక్ బాల్ టెస్టు)లో ఆస్ట్రేలియా విజయం సాధించింది. దీంతో ఐదు మ్యాచ్ల సిరీస్ 1-1తో సమం అయింది. డిసెంబరు 14 నుంచి బ్రిస్బేన్లో మూడో టెస్టు ప్రారంభంకానుంది. గబ్బా స్టేడియంలో జరిగే ఈ మ్యాచ్ లో విజయం సాధించడం కోసం ఇరుజట్లు వ్యూహాలు రచిస్తున్నాయి. గత మ్యాచ్లో భారీ విజయం సాధించి కంగారులు (ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపిస్తున్నారు. భారత్ మాత్రం కాస్త డీలా పడింది. బ్యాటింగ్లో పేలవ ప్రదర్శన టీమ్ ఇండియాను కలవరపెడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో టీమ్ ఇండియా మేనేజ్మెంట్ కు మాజీ కోచ్ రవిశాస్త్రి (కీలక సూచన చేశాడు. కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ను తిరిగి ఓపెనర్ గా బరిలోకి దించాలని సూచించాడు. ఆతిథ్య జట్టుపై మొదట ఎదురుదాడి ప్రారంభించేందుకు రోహిత్ కు ఆదేశం సరైన స్థానమని భారత మాజీ కోచ్ ఆభిప్రాయపడ్డాడు.



ఆరో స్థానంలో వచ్చి విఫలమయ్యాడు. రెండు ఇన్నింగ్స్లో కలిపి తొమ్మిది పరుగులే చేశాడు. 'రోహిత్ గత తొమ్మిదేళ్లుగా ఓపెనర్ గా బాగా రాణిస్తున్నాడు. కెప్టెన్ గా జట్టును ముందుండి నడిపించడానికి అతను ఆ స్థానంలో రావడమే బెస్ట్. ఓపెనర్ గా అయితేనే దూకుడుగా ఆడి ప్రత్యర్థి జట్టుపై ఎదురుదాడికి దిగుతాడు. భారత్లో మూడో టెస్టులో గెలవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే సిరీస్లో 1-1 సమంగా ఉ

ంది. ఈ మ్యాచ్ ఫలితంతోనే సిరీస్ గమనం మారుతుంది. గబ్బా టెస్టులో ఏ జట్టు గెలిస్తే ఆ టీమ్ సిరీస్ ను కైవసం చేసుకుంటుందని భావిస్తున్నాను. ఇందులో నాకేలాంటి సందేహం లేదు. గత మ్యాచ్లో విజయంతో ఆస్ట్రేలియా తిరిగి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందింది. కాబట్టి, టీమ్ ఇండియా సమతూకం సాధించడం చాలా చాలా ముఖ్యం' అని రవిశాస్త్రి వివరించాడు.

పెర్ట్ టెస్టుకు పతన కారణాలతో రోహిత్ దూరమైన సంగతి తెలిసిందే. సాధారణంగా ఓపెనర్ గా వచ్చే భారత కెప్టెన్ అడిలైడ్లో జరిగిన పింక్ బాల్ టెస్టులో

ఇలాంటి నాయకుడిని ఎప్పుడూ చూడలేదు.. ధోనీపై ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ యజమాని ప్రశంసలు

ఇంటర్నెట్ డెస్క్ ఎంఎస్ ధోనీ కి ఉన్న క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు గుడ్ బై చెప్పి కేవలం ఐపీఎల్లో మాత్రమే ఆడుతున్న ధోనీ ఫ్యాన్ బేస్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ఐపీఎల్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ఫ్యాన్స్ తోపాటు మిగతా జట్ల అభిమానులు కూడా ధోనీని ఇష్టపడుతుంటారు. ఐపీఎల్ యజమానులు కూడా మిస్టర్ కలాన్ ను గౌరవిస్తారు. అందుకు ఓ ఉదాహరణ లఖన్యూ సూపర్ జెయింట్స్ యజమాని సంజీవ్ గోయెంకా.



ఉన్న వ్యక్తి తనను తాను ఎలా ఆవిష్కరించుకోగలడో తెలియజేస్తుంది. మతిశా పతిరన లాంటి యువ బౌలర్ ను డేంజర్ ను మ్యాచ్ విన్నర్ గా తీర్చిదిద్దాడు. తన ఆటగాళ్లను ఎప్పుడూ, ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అతనికి తెలుసు. నేను ధోనీతో సంభాషించినప్పుడల్లా ఏదో ఒక కొత్త విషయం నేర్చుకుంటా. నా మనవడికి క్రికెట్ అంటే పిచ్చి. ఒకసారి ఐపీఎల్ మ్యాచ్

సందర్భంగా ధోనీతో మాట్లాడా. అప్పుడు నా మనవడు కూడా నావెంట ఉన్నాడు. వాడు ధోనీని అనేక ప్రశ్నలు అడగాడు. 'ఇక చాలు' అని నా మనవడికి చెబితే.. ఉండండి నేను ఈ సంభాషణను ఆస్వాదిస్తున్నానని ధోనీ చెప్పాడు' అని సంజీవ్ గోయెంకా గుర్తు చేసుకున్నాడు. ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ కు ముందు ధోనీని సీఎస్కే రూ.4 కోట్లకు అన్ క్యాచ్ డి షేయర్ గా రిటైన్ చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే.

ఎవరో ఛాంపియన్?

సింగపూర్: పరుసగా ఫలితాలు తేలిన రెండు గేమ్ల తర్వాత ప్రపంచ చదరంగ ఛాంపియన్ షిప్ లో ఓ డ్రా. మంగళవారం విశ్రాంతి తర్వాత ఈ ప్రతిష్టాత్మక సమరం కోసం భారత యువ నంచలనం దొమ్మరాజు గుకేశ్, డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ డింగ్ లిరెన్ (చైనా) మళ్లీ బోర్డుపై పోరును కొనసాగించారు. బుధవారం సుదీర్ఘంగా అయిదు గంటల పాటు సాగిన 13వ రౌండ్ ఈ ప్రత్యర్థులిద్దరూ పాయింట్ల పంచుకున్నారు. విజయం కోసం 18 ఏళ్ల గుకేశ్ గట్టిగానే ప్రయత్నించినా.. ప్రశాంతంగా ఆడిన 32 ఏళ్ల లిరెన్ ఆ అవకాశం ఇవ్వలేదు. దీంతో 68 ఏళ్లు తర్వాత ఇద్దరు ఆటగాళ్లు ఫలితం తేలకుండానే గేమ్ ముగించేందుకు అంగీకరించారు.



“ఈ మ్యాచ్ చివరి రౌండ్ కు చేరుకుంది. ఆఖరి గేమ్ లో అత్యుత్తమంగా %60: షేఆఫ్స్ లో హరియాణా స్టీలర్స్

తెల్లపావులతో ఆడిన గుకేశ్ ఆరంభంలో దూకుడు ప్రదర్శించాడు. రాజు ముందున్న పావును కదిపి పోరు ఆరంభించిన అతను చాకచక్యంగా ఎత్తులు వేశాడు. కానీ ఫ్రాంస్ డిఫెన్స్ లిరెన్ డీటుగా బదులిచ్చాడు. మిడిల్ గేమ్ లో గుకేశ్ కు కాస్త ప్రయోజనం ఉన్నట్లు అనిపించింది. కానీ ఇద్దరు ఆటగాళ్లు రాణులను త్యాగం చేసుకోవడంతో డ్రా తప్పదని స్పష్టమైంది. ఆఖరి పరకూ గుకేశ్ వట్టుదలతో ప్రయత్నించినా.. చివరకు డ్రాతో సరిపెట్టుకోక తప్పలేదు.



ఈరోజు తేలుతుందా? ప్రపంచ చెస్ ఛాంపియన్ షిప్ లో కీలక ఘట్టానికి నమయం అనన్యమైంది. గురువారం చివరిదైన 14వ రౌండ్ జరుగుతోంది. 13 రౌండ్లు ముగిసే సరికి గుకేశ్, లిరెన్ చెరో 6.5 పాయింట్లతో సమానంగా ఉన్నారు. నేడు ఈ చివరి క్లాసికల్ గేమ్ లో గుకేశ్ గెలిస్తే ప్రపంచ ఛాంపియన్ గా నిలుస్తాడు. ఓడిపోతే మాత్రం లిరెన్ కే టైటిల్ సొంతమవుతుంది. అలా కాకుండా గేమ్ డ్రాగా ముగిస్తే ఇద్దరు ఆటగాళ్లు 7-7తో సమానంగా నిలుస్తారు. అప్పుడు విజేతను నిర్ణయించేందుకు తక్కువ కాల వ్యవధి కలిగిన గేమ్ లతో బ్లైండ్రెడ్ నిర్వహిస్తారు. ఈ బ్లైండ్రెడ్ శుక్రవారం జరుగుతుంది.

ఫ్లో హరియాణా స్టీలర్స్ షేఆఫ్స్ లో హరియాణా స్టీలర్స్

పుణె: ఈ సీజన్ ప్రా కబడ్డీ లీగ్ లో షేఆఫ్స్ కు అర్హత సాధించిన తొలి జట్టుగా హరియాణా స్టీలర్స్ నిలిచింది. బుధవారం జరిగిన మ్యాచ్ లో ఆ జట్టు 37-26తో బెంగళూరు బుల్స్ పై గెలిచింది. హరియాణా తరఫున వినయ్ (9), శివమ్ (8).. బెంగళూరు జట్టులో జియన్ (5) రాణించారు. హరియాణా 19 మ్యాచ్ లు నుంచి 77 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఆ జట్టు నాలుగు మ్యాచ్ లో మాత్రమే ఓడిపోయింది. బుధవారం మరో మ్యాచ్ లో యు ముంబా 47-31తో తమిళ్ తల్లెచాన్ ను ఓడించింది. ముంబా తరఫున అజిత్ (10), జాఫర్ దిన్ షే (9), మంజీత్ (8) మెరిశారు. తల్లెచాన్ జట్టులో మొయిన్ (10) రాణించాడు.

ఎన్పీఎస్ వాత్సల్య: ఏడాదికి 10వేల పెట్టుబడితో రిటైర్మెంట్ నాటికి 10 కోట్లు



బడ్జెట్లో ప్రకటించిన ఎన్పీఎస్ వాత్సల్య పథకాన్ని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ (తాజాగా ప్రారంభించారు. తమ పిల్లల భవిష్యత్ కోసం దీర్ఘకాలం పెట్టుబడి పెట్టాలనుకునే వారి కోసం దీన్ని తీసుకొచ్చినట్లు వెల్లడించారు. మదుపు అలవాట్లను ప్రోత్సహించడంలో ఈ పథకం సాయపడుతుందన్నారు. ఇంతకీ అసలేంటి పథకం? ఎవరు అర్హులు? ఎంత పెట్టుబడితో ఎంత సమకూరుతుంది?

18 ఏళ్లలోపు బాలబాలికల () పేరుతో తల్లిదండ్రులు/ సంరక్షకులు ఈ ఖాతా తీసుకోవచ్చు. పిల్లలు మేజర్లు అయ్యాక ఈ ఖాతా సాధారణ ఎన్పీఎస్ (టైర్- 1 ఖాతాగా మారుతుంది. ఎన్పీఎస్ ఖాతా తెరవాలంటే కనిష్టంగా రూ.1,000తో మదుపు ప్రారంభించవచ్చు. గరిష్టంగా ఎంతవరకైనా మదుపు చేసుకోవచ్చు. దేశ పౌరులను దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక ప్రణాళిక, భద్రతను ప్రోత్సహించడంలో భాగంగా కేంద్రం ఈ పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది.

రాబడి ఎంత? ఎన్పీఎస్ పెట్టుబడులతో మంచి రాబడి అందినట్లు పథకం ప్రారంభం సందర్భంగా నిర్మలా సీతారామన్ వెల్లడించారు. పదేళ్లలో 1.86 కోట్లు మంది ఎన్పీఎస్లో చేరాడని పేర్కొన్నారు. ఈ పథకం నిర్వహణలోని ఆస్తుల విలువ రూ.13 లక్షల కోట్లకు చేరిందన్నారు. ఎన్పీఎస్లో భాగంగా ఈక్విటీ పథకాల్లో మదుపు చేసిన వారికి 14%, కార్పొరేట్ డెల్టో 9.1%, ప్రభుత్వ సెక్యూరిటీల్లో 8.8% రాబడి అందిందన్నారు.

ఇన్స్టాలో బ్యూటీ ఫిల్టర్లకు మెటా గుడ్బై.. కారణం ఇదే..! టిపిబి చండీగఢ్ 'ఎక్స్'లో వెల్లడించిన డేటా ప్రకారం.. ఏడాదికి రూ.10 వేలు చొప్పున 18 ఏళ్ల పాటు మదుపు చేస్తే.. 18వ ఏడాదికి 10% రాబడి అంచనాతో రూ.5 లక్షలు సమకూరుతుంది. అదే 60 ఏళ్లు వచ్చేసరికి (పదవీ విరమణ వయసు) 10% రాబడి అంచనాతో రూ.2.75 కోట్లు, 11.59% రాబడి అంచనాతో రూ.5.97 కోట్లు, 12.86% ప్రతిఫలం వస్తుంటే అనుకుంటే రూ.11.05 కోట్లు పొందొచ్చు. గత డేటా ఆధారంగా రాబడిని అంచనా వేశామని, వాస్తవ ప్రతిఫలంలో మార్పులుండొచ్చని పీబీఐ పేర్కొంది.

ఖాతా తెరవాలంటే.. ఎన్పీఎస్ వాత్సల్య ఖాతాను బ్యాంక్ లేదా పోస్టాఫీసులో ప్రారంభించవచ్చు. %వచ్చిగా వెబ్సైట్ సాయంతో ఆన్లైన్లోనూ ఖాతా తెరిచే సదుపాయం ఉంది. %వచ్చిగా వెబ్సైట్లో ఎన్పీఎస్పై క్లిక్ చేయగానే “%వచ్చిగా ఎఫ్ఐఏఐఐ” అని కనిపిస్తుంది. దానిపై క్లిక్ చేసి పుట్టిన తేదీ, పాస్‌నంబర్, మొబైల్,

ఈ ఏడాది మనకు రేట్లు తగ్గవేమో: ఎస్బీఐ ఛైర్మన్ శ్రీనివాసులు శెట్టి

%దిట్టి: ఆహార ద్రవ్యోల్బణంపై అనిశ్చితి కారణంగా 2024లో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఆర్బీఐ) కీలక రేట్లలో



కోత విధించకపోవచ్చని స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బీఐ) ఛైర్మన్ చల్లా శ్రీనివాసులు శెట్టి పేర్కొన్నారు. అమెరికా ఫెడరల్

రిజర్వ్, నాలుగేళ్ల అనంతరం వడ్డీ రేట్లను తగ్గించిన నేపథ్యంలో ఇతర దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు కూడా ఆ బాటలోనే నడవచ్చన్న అంచనాలు వెలువడుతుండగా, ఎస్బీఐ ఛైర్మన్ ఇలా వ్యాఖ్యానించారు. 'రేట్ల విషయంలో చాలా వరకు కేంద్ర బ్యాంకులు తమ సొంత నిర్ణయం తీసుకుంటున్నాయి. ఫెడ్ రేట్ల కోత అందరినీ ప్రభావితం చేయొచ్చు. మన దేశానికి వస్తే, ఆహార ద్రవ్యోల్బణం తగ్గాకే, రేట్ల కోతపై ఆర్బీఐ అడుగులు వేయొచ్చు. మా అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ క్యాబినెట్ ఏడాదిలో రేట్ల కోత ఉండదు. ఇందుకోసం 2025 జనవరి - మార్చి వరకు వేచిచూడాల్సి రావచ్చు' అన్నారు. ఆర్బీఐ తదుపరి పరవతి విధాన కమిటీ (ఎమ్పీసీ) సమావేశంలో ఆక్టోబరు 7-9 తేదీల్లో జరగనుంది.

రూ.7500 కోట్ల సమీకరణ: బాండ్లను సంస్కారం చేయడం ద్వారా రూ.7,500 కోట్లు సేకరించినట్లు ఎస్బీఐ బుధవారం తెలిపింది.

108ఎంపీ కెమెరాతో ఆనర్ కొత్త మొబైల్.. ధర, ఫీచర్లు ఇవే

చైనాకు చెందిన మొబైల్ తయారీ కంపెనీ ఆనర్ కొత్త మ్యాజిక్ 8.0 టెట్రాఫోన్ బాక్స్ తో దీన్ని రూపొందించారు. స్టాండ్ ఫోన్ మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చింది. ఆనర్ 200 లైట్ 5జీ 200ఎంపీ కెమెరా, ఏబి ఫీచర్లతో ఆవిష్కరించిన ఈ మొబైల్ ధర, ఇతర సైనికేషన్లపై ఓ లుక్కేయండి.

ఆనర్ కొత్త మొబైల్ ఒక వేరియంట్లో మాత్రమే లభిస్తుంది. 8జీబీ+ 256జీబీ వేరియంట్ ధర రూ.17,999గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. సియాన్ లేక్, మిడ్నైట్ బ్లూ, స్టేర్ బ్లాక్.. రంగుల్లో లభిస్తుంది. సెప్టెంబర్ 27 నుంచి వీటి విక్రయాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. కంపెనీ అధికారిక వెబ్సైట్, అమెజాన్తో పాటు కంపెనీ మెయిన్ లైన్ స్టోర్లలో కొనుగోలు చేయొచ్చు. ఎన్బీఐ కస్టమర్లకు రూ.2వేల వరకు ఇన్స్టంట్ డిస్కాంట్ అందించనుంది. అంటే ఈ బ్యాంక్ కస్టమర్లకు రూ.15,999కే ఈ మొబైల్ లభిస్తుందన్నమాట.

ఇన్స్టాలో బ్యూటీ ఫిల్టర్లకు మెటా గుడ్బై.. కారణం ఇదే..! మొబైల్ ఫీచర్ విషయానాస్తే.. ఆనర్ 200లైట్ 5జీని 6.7 అంగుళాల ఫుల్ హెచ్డీ అమోలెడ్ డిస్ప్లే తీసుకొచ్చారు. ఇది 2,000నిట్స్ పిక్ ట్రెయిసెస్ను ఇస్తుంది. మీడియా టెక్ డ్రైవ్స్ లో 6080 ప్రొసెసర్తో వస్తోంది. ఆండ్రాయిడ్ 14 ఆధారిత



మ్యాజిక్ ఎంఎం, మ్యాజిక్ ఫోర్ట్, మ్యాజిక్ క్యాప్చర్, మ్యాజిక్ లాక్ స్క్రీన్.. వంటి ఏబి ఫీచర్లు ఇందులో జోడించారు. వెనకవైపు ఐఓఎస్ కు సపోర్ట్ చేసే 108ఎంపీ డ్రైవర్ సెన్సర్, 5ఎంపీ డెప్త్ సెన్సర్, 2ఎంపీ మ్యాక్రో సెన్సర్ ఇచ్చారు. ముందు వైపు సెల్ఫీ కోసం 50ఎంపీ సెన్సర్ అమర్చారు. 4,500%పావర్టీ బ్యాటరీ, 35%ఐ% ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ సదుపాయంతో దీన్ని తీసుకొచ్చారు. 5జీ, వై-ఫై, బ్లూటూత్ 5.1, యూఎస్బీ టైప్- సీ పోర్ట్ వంటి కనెక్టివిటీ ఫీచర్లు ఉన్నాయి.

ఫెడ్ రేట్ల కోత.. రికార్డు గరిష్టాలకు సూచీలు

ఎ ముఖ్యం: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు రికార్డు గరిష్టాల వద్ద ముగిశాయి. అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ ప్రామాణిక వడ్డీ రేట్లను 50 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించిన నేపథ్యంలో ఈ ఉదయం ఉత్సాహంగా ప్రారంభమైన మన మార్కెట్ల.. రోజంతా లాభాల్లో కొనసాగాయి. ఈ క్రమంలోనే రికార్డు గరిష్టాల వద్ద ముగిశాయి. ఎఫ్ఎంసీఐ, బ్యాంకింగ్ షేర్స్ ప్రధానంగా రాణించాయి.

బ్యాంక్, టైటాన్, నెస్లే ఇండియా, హిందుస్థాన్ యూనిటీవర్ షేర్లు ప్రధానంగా లాభపడ్డాయి. అదానీ పోర్ట్, ఎల్ఆండీటీ, టీసీఎస్, జేఎన్ఎన్బిఎల్ స్టీల్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్ షేర్లు ప్రధానంగా

సెన్సెక్స్ ఉదయం 83,359.17 పాయింట్ల వద్ద లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా లాభాల్లోనే కొనసాగింది. ఇండ్రాడేలో 83,773.61 వద్ద తాజా జీవనకాల గరిష్టాన్ని తాకిన సూచీ.. 236.57 పాయింట్ల లాభంతో 83,184.80 వద్ద ముగిసింది. నిస్సీ 38.25 పాయింట్ల లాభంతో 25,415.80 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో ఎస్ఐపీసీ, కోటక్ మహేంద్రా



సప్లయయాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల ట్రెండ్ క్రూడీ బ్యారెల్ 74.39 డాలర్లు వద్ద.. బంగారం ఔస్సు 2615 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.

ఇన్స్టాలో బ్యూటీ ఫిల్టర్లకు మెటా గుడ్బై.. కారణం ఇదే..

ఇన్స్టాలో ఎక్కువ మంది ఇష్టపడే బ్యూటీ ఫిల్టర్ల విషయంలో మెటా కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ధర్మపాల్టి ఏఆర్ ఫిల్టర్లకు మంగళం పాడింది. 2025 జనవరి నుంచి తమ యాప్లో ఈ బ్యూటీ ఫిల్టర్లు అందుబాటులో ఉండవని ప్రకటించింది. దీంతో వాట్సాప్, ఫేస్బుక్, ఇన్స్టాలో యూజర్లు రూపొందించిన సుమారు 20

పొందాయి. వ్యక్తులు తమ రూప సౌందర్యం మెరుగుపర్చడానికి వీటిని వాడుతూ ఉంటారు. మెటా స్టాన్డ్ స్టూడియో ఉపయోగించి యూజర్లు వీటిని రూపొందిస్తుంటారు. అయితే, ఈ బ్యూటీ ఫిల్టర్లు యువతుల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతోందన్న నిర్ధారణకు వచ్చిన మెటా.. వీటికి చరమగీతం పాడాలని నిర్ణయించింది.

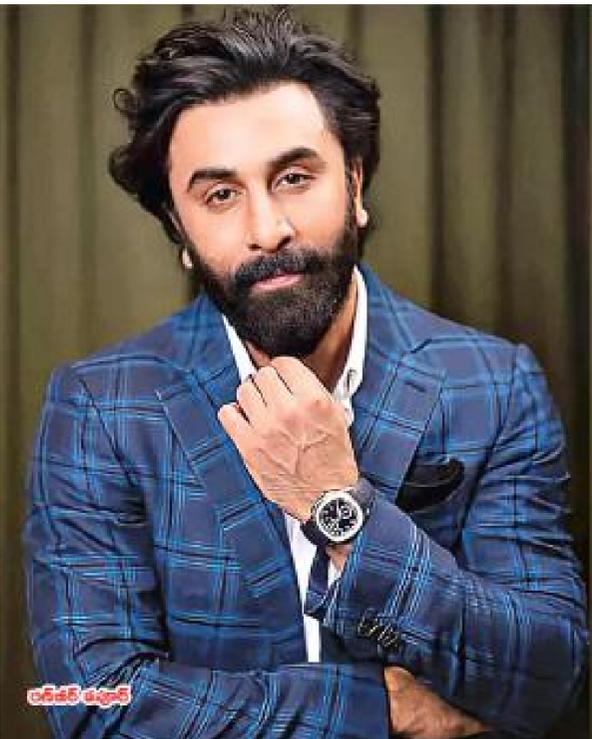


అమెజాన్ గ్రీట్ ఇండియన్ ఫెస్టివల్ సేల్.. స్టాండ్ ఫోస్ పై ఆఫర్లు ఇవే అయితే, ఇన్స్టా తాజా నిర్ణయంతో ఉన్నట్లుంటే ఇన్స్టాలో ఫిల్టర్లన్నీ మాయమైపోవు. మెటా అందించే ఫస్ట్ పార్టీ ఫిల్టర్లు యధావిధిగా కొనసాగుతాయి. అయితే, ధర్మపాల్టి ఫిల్టర్లతో పోలిస్తే వీటి సంఖ్య చాలా తక్కువ. సుమారు 140 ఫిల్టర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇన్స్టాతో పాటు ఇతర యాప్స్లోనూ ఈ ఫస్ట్ పార్టీ ఫిల్టర్లు కొనసాగుతాయి. వినియోగదారులకు అవసరమైన ఉత్పత్తులపైనే

దృష్టిపెట్టాలని మెటా వ్యూహంలో భాగంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. జనవరి వరకు యూజర్లు, క్రియేటర్లు ఈ ఫిల్టర్లను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇన్స్టాగ్రామ్ ప్రధాన ఫీచర్లలో బ్యూటీ ఫీచర్లు చాలా ప్రాచుర్యం

'రామాయణ'తో నా కల నిజమైంది పడ్డానేమో ప్రేమలో బహుశా

'బ్రహ్మాస్త్ర', 'యానిమల్' చిత్రాల్ని మూడు భాగాలుగా రూపొందించనున్నామని అంటున్నారని బాలీవుడ్ కథానాయకుడు రణ్ బీర్ కపూర్ గతేడాది 'యానిమల్'తో తనలోని మరో కోణాన్ని ప్రేక్షకులకు వరిచయం చేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. కానీ.. ఈ ఏడాది పూర్తి కావొస్తున్నా ఇప్పటి వరకు తెరపై తన సందడి కనిపించలేదు. మళ్లీ రణ్ బీర్ రాక కోసం, ఆయన నటిస్తున్న చిత్రాల వివరాల కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు ఆయన అభిమానులు. ఇప్పుడు వారందరికీ సమాధానంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆయన తన రాబోయే ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికర వివరాల్ని పంచుకున్నారు (



“బ్రహ్మాస్త్ర’ నా కెరీర్లో చాలా ప్రత్యేకం. ఎందుకంటే ఈ సినిమాతోనే అలియాతో మంచి అనుబంధం ఏర్పడింది. బాక్సాఫీసు దగ్గర మేము ఆశించిన దాని కంటే భారీ విజయాన్ని అందుకున్న ఈ సినిమాను ప్రాంచైజీగా తీర్చిదిద్దాలను కుంటున్నాం. ఇందులో భాగంగా ‘బ్రహ్మాస్త్ర 2’కు సంబంధించిన స్క్రిప్ట్ ముగింపు దశలో ఉంది. 2). దీనికి ‘బ్రహ్మాస్త్ర: పార్ట్ 2 దేవ్’ అనే పేరును ఖరారు చేస్తున్నాం. తొలి సినిమా కన్నా మరింత ఉత్సాహకరంగా ఉంటుంది చిత్రం. నా మిత్రుడు అయిన ఈ ప్రాంచైజీ కోసం చాలా కష్టపడుతున్నాడు. మరికొద్ది రోజుల్లో పూర్తి వివరాల్ని ప్రకటిస్తారు”.

ఎంతో మంది ప్రతిభావంతులైన కళాకారులు ఇందులో పనిచేస్తున్నారు. ఇప్పటికే మొదటి భాగానికి సంబంధించిన చిత్రీకరణ పూర్తి చేశా. త్వరలో రెండో భాగానికి సంబంధించిన చిత్రీకరణను మొదలు పెడతా. మన భారతీయ సంస్కృతి, గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పే ఈ సినిమా ఇది. ఇలాంటి పాత్రలో నటించాలనేది నా కల. అది ఈ చిత్రంతో నిజమైంది”.

మన సంస్కృతిని చాటి చెప్పే ‘రామాయణ’..
“చిన్నప్పటి నుంచి వింటూ పెరిగిన ఓ గొప్ప కథ ఆధారంగా రూపొందుతున్న చిత్రం ‘రామాయణ’ నా చిన్న నాటి మిత్రుడు సమీప్ మల్హోత్రా.. దర్శకుడు నితేశ్ తివారీ లాంటి అద్భుతమైన వ్యక్తులు ఈ ప్రాజెక్టు కోసం చాలా కష్టపడుతున్నారు.

విల్సన్ నేనే.. హీరో నేనే..
“ప్రేక్షకులు ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్న మరో చిత్రం ‘యానిమల్ సీక్వెల్’

. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ 2027లో మొదలుపెడుతుంది. దీన్ని కూడా మేము మూడు భాగాలుగా తీయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ఈ సారి దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా ఈ సినిమాతో ఎలాంటి మ్యాజిక్ సృష్టించారోనని ఆసక్తిగా ఉంది. దీనికి ‘యానిమల్ పార్ట్ 2’ అని పేరు పెట్టిన సంగతి తెలిసిందే ఇందులో విల్సన్ గా, హీరోగా రెండు భిన్నమైన పాత్రల్లో కనిపిస్తా. ఈ కథను ఇంకా ఎలా ముందుకు తీసుకెళ్లే బాగుంటుందని ఆలోచిస్తున్నాం. నాలోని కొత్త కోణాన్ని ఆవిష్కరించిన ఇలాంటి ప్రాజెక్టులో భాగమైనందుకు సంతోషంగా ఉంది”.

‘ది గర్లప్రెండ్’గా సినిప్రియుల్ని ప్రేమ మత్తులోకి దింపనుంది రష్మిక ఆమె లైటిల్ పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని రాహుల్ రవీంద్రన్ తెరకెక్కించారు. ధీరజ్ మొగిలినేని, విద్య కొప్పినేని సంయుక్తంగా నిర్మించారు. దీక్షిత్ తెట్టి హీరో. అల్లు అరవింద్ నమర్చిస్తున్నారు. ఈ చిత్ర టీజర్ ను హీరో విజయ్ దేవరకొండ) సోమవారం విడుదల చేశారు. “నయనం కలిసే తరుణం.. యదనం పరుగే పెరిగే వేగం.. నా కదిలే మనసుని అడిగా సాయం.. ఇక మీదట నువ్వే దానికి గమ్యం.. విసిరిన నవ్వుల వెలుగుని చూశా.. నవ్వాపితే పగలే చీకటి తెలుసా.. నీకని మనసుని రాసిచ్చేశా.. పడ్డానేమో ప్రేమలో బహుశా” అంటూ టీజర్లో విజయ్ వినిపించిన కవితతో ఈ ప్రేమకథలోని గాఢతను వరిచయం చేసింది చిత్ర బృందం. ఈ ప్రచార చిత్రంలో రష్మిక అద్యంతం హావభావాలతోనే అలరించే ప్రయత్నం చేసింది. దీంట్లో తను భావోద్వేగాలతో నిండిన బరువైన పాత్రను చేస్తున్నట్లు అర్థమవుతోంది. “ఇదేదో పికప్ లైన్ అయితే కాదుగా.. అస్సలు పడను” అంటూ ఆఖర్ రష్మిక చెప్పిన డైలాగ్ ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ.. “టీజర్లో (%బ్రష్టు +అతీశ్రీ శ్రీతీఅవఅన ఎమువతీ%) ప్రతి సన్నివేశం ఆకట్టుకుంది. రష్మికకు ఈ సినిమా సరిగా మరింత బాధ్యతను ఇచ్చింది. దాన్ని తను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిందని నమ్ముతున్నా. అలాగే ప్రతి ప్రేక్షకుణ్ణి



కదిలించే మంచి కథను ఈ సినిమాతో నమ్ముతున్నా” అన్నారు. ఈ సినిమాకి దర్శకుడు రాహుల్ చావీస్రాడని సంగీతం: హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్, ఛాయాగ్రహణం: కృష్ణన్ వసంత్.

‘గోల్డెన్ గ్లోబ్స్’ రేసులో భారతీయ చిత్రం

వలు అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఇప్పటికే ఎన్నో అవార్డులు దక్కించుకున్న భారతీయ చిత్రం ‘అల్ వి ఇమేజిన్ యాజ్ లైట్’) 82వ గోల్డెన్ గ్లోబ్స్ పురస్కారాలకు నామినేట్ అయ్యింది. బెస్ట్ నాన్ ఇంగ్లీష్ లాంగ్వేజ్ మోషన్ పిక్చర్, బెస్ట్ డైరెక్టర్ విభాగాల్లో ఈ చిత్రం నామినేషన్లు దక్కించుకుంది (ముంబయిలోని ఓ నర్సింగ్ హోమ్లో పనిచేసే ఇద్దరు నర్సుల కథతో పాపాల్ కపాడియా తెరకెక్కించిన చిత్రమిది. కని కుశుతి, దివ్య ప్రభ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. గతంలో బెస్ట్ నాన్ ఇంగ్లీష్ ఫిల్మ్, బెస్ట్ ఒరిజినల్ సాంగ్ (నాటు నాటు) విభాగాల్లో పోటీపడిన ‘అర్థితరీ’ చిత్రం ‘నాటు నాటు’ పాటకు అవార్డు దక్కించుకుంది. పది నామినేషన్లతో ఫ్రెంచ్ చిత్రం ‘ఎమిలియా పెర్రోజీ’ దూసుకుపోతోంది. జనవరి 5న ఈ పురస్కార వేడుక జరగనుంది.



ప్రతి ప్రేమికుడూ విలనే

‘బాఫీ’ చిత్రాలు కళ్లు చెదిరి యాక్షన్ నన్నివేశాలతో సినిప్రియులను అలరించాయి. బాలీవుడ్ కథానాయకుడు ఖైగర్ ప్రాఫ్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ ప్రాంచైజీలో ‘బాఫీ 4’ రాబోతున్నట్లు ఇటీవలే ప్రకటించింది చిత్రబృందం. ఎ.హర్ష దీన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో విలక్షణ నటుడు సంజయ్ దత్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. సోమవారం ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ.. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. “ప్రతి ప్రేమికుడు ఒక విలనే” అనే వ్యాఖ్యను జోడించింది. పోస్టర్లో సింహాసనంపై కూర్చొని.. రక్తంతో తడిసిన ఓ మహిళను చేతుల్లో పట్టుకున్న సంజయ్ ను చూస్తే.. ఇందులో ఆయన శక్తిమంతమైన పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు అర్థమవుతోంది. ఈ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ను సాజిద్ సదియాద్ వాలా నిర్మిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబరు 5న విడుదల కానుంది చిత్రం.



గోపీచంద్.. మరో సాహసం

మాస్టర్ స్టార్ గోపీచంద్ () సరైన హిట్ చూసి చాలా కాలమే అయింది. గత ఏడాది వచ్చిన ‘భీమా చిత్రంతో కాస్త ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఇటీవల వచ్చిన ‘విశ్వం’ మళ్లీ కింద పడేసింది. జిల్లో దర్శకుడు రాధాకృష్ణతో ఓ సినిమా ప్లాన్ చేసింది యూవీ క్రియేషన్స్ సంస్థ. ఇందులో గోపీచంద్ హీరో. అయితే ఈ ప్రాజెక్ట్ అనివార్య కారణాల వల్ల ఆగిపోయింది. తాజాగా గోపీచంద్ దగ్గరకు మరో కథ వెళ్లింది. ఘోష చిత్ర దర్శకుడు సంతోష్ రెడ్డి ఓ కథ వినిపించారు. ఘోష సక్సెస్ తర్వాత అంతరిక్షం సినిమా చేశారు సంతోష్ రెడ్డి.

‘బబీ- 71’ సినిమా కూడా ఆశించిన మేర ఫలితాన్ని తీసుకొరలేకపోయింది. అయితే ఇప్పుడు ఓ కొత్త కాన్సెప్ట్ కథతో గోపీచంద్ ముందుకు వెళ్లారు. ఈ కథ గోపీచంద్ కు కూడా బాగా నచ్చింది. చిట్టారి శ్రీనివాస్ ఈ చిత్రానికి నిర్మాతగా వ్యవహరించబో తున్నారు. ‘విశ్వం’ తరువాత గోపీచంద్ చేయబోయే సినిమా ఇదే. త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే కథల ఎంపికలో గోపీచంద్ జాగ్రత్త పాటించాల్సిన తరుణమిది. భారీదనం, హెవీ యాక్షన్ లేకపోతే.. సినిమాలు చూడడం లేదు నేటి ప్రేక్షకులు. ముఖ్యంగా వరల్డ్ బిల్డింగ్ పై మోజు పెరిగింది. దాన్ని సరిగా వాడుకొన్న సినిమాలే వర్షపులే అవుతున్నాయి.



ఎట్టకేలకు ఓటీటీలోకి వచ్చిన ‘తంగలాన్’.. స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే

విక్రమ్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం ‘తంగలాన్’. ఆగస్టులో ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ సినిమా ఓటీటీ విడుదల ఎప్పుటికప్పుడు వాయిదా పడుతూ వచ్చింది. ‘తంగలాన్’ ఓటీటీ విడుదల ఆపేయాలంటూ మద్రాసు కోర్టులో ప్రజాప్రయోజన పిటిషన్ దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో కొన్ని మతాలను కించపరిచారని పేర్కొన్నారు. అయితే ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ పొంది థియేటర్లో విడుదలైంది కాబట్టి ఓటీటీ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకోలేమని కోర్టు తెలిపింది. ఓటీటీ విడుదల చేయడానికి ఎలాంటి అడ్డంకి లేదని ఆదేశించింది. దీంతో దీని ఓటీటీ రిలీజ్ కు లైన్ క్లియర్ అయింది. తాజాగా నెట్ఫ్లిక్స్ వేదికగా అందుబాటులోకి వచ్చింది. తమిళ, తెలుగు, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఇది స్క్రీమింగ్ అవుతోంది. పా. రంజిత్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రంలో మాళవిక మోహనన్, పార్వతి తిరువొత్తులు ఇందులో కీలక పాత్రలు పోషించారు.



కథేంటంటే: 1850ల్లో ఆంగ్లేయుల పాలనా కాలంలో జరిగే కథ ఇది. కర్ణాటక సరిహద్దున ఉన్న వేపూరు గ్రామంలోని ఓ గిరిజన తెగకు చెందిన నాయకుడు తంగలాన్ (విక్రమ్). అతని భార్య గంగమ్మ (పార్వతి తిరువొత్తు). వీళ్లకు ఐదుగురు పిల్లలు. వాళ్లు పండించిన పంటను ఓసారి కొందరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు తగలబెడతారు. సరిగ్గా అప్పుడే తెల్లదొర కైమెంట్ (డేనియల్) వేపూరుకు వస్తాడు. ఆ ఊరికి సమీపంలోని అటవీ ప్రాంతంలో ఉన్న బంగారాన్ని వెలికితీయడానికి తనతో వస్తే పెద్ద మొత్తంలో కూలి ఇవ్వడంతో పాటు బంగారంలో వాటా ఇస్తానని ఆక చూపుతాడు. అయితే ఆ అడవిలో బంగారాన్ని నాగజాతికి చెందిన మాంత్రికురాలు ఆరతి (మాళవిక మోహనన్) తన అతీంద్రియ శక్తులతో రక్షిస్తున్నట్లు తంగలాన్ కు కలలో కనిపిస్తుంటుంది మరి నిజంగా ఆరతి ఉందా? బంగారాన్ని వెలికి తీసేందుకు బ్రిటిష్లతో కలిసి అడవిలోకి వెళ్లిన తంగలాన్.. అతని బృందానికి ఎలాంటి

సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి? ఈ ప్రయాణంలో తెలియాలంటే సినిమా చూడాలిందే! తంగలాన్ ఏం తెలుసుకున్నాడు? అన్నది

దుష్టులకు రాక్షసుడు ‘బేబీ జాన్’

“ఒక మిలియన్ మందిలో అన్నింటినీ ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే ఓ డేగ ఉంటుంది. అది తన పాత రెక్కలను వదిలి పెట్టి సమయం కోసం వేచి చూస్తుంది. కానీ ఈసారి దాని వేట ఆహారం కోసం కాదు.. తన శక్తిని ప్రపంచానికి చూపించడానికి” అంటున్నారు జాకీ ష్రాఫ్. మరి ఆయన మాట్లాడుతున్నది ఎవరి గురించి? అనేది తెలుసుకోవాలంటే ‘బేబీ జాన్’ చూడాలిందే. బాలీవుడ్ కథానాయకుడు వరుణ్ ధావన్, కీర్తి సురేశ్ జంటగా నటిస్తున్న చిత్రమిది. కాల్సీ దీన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. వామికా గట్టి, జాకీ ష్రాఫ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సోమవారం ఈ సినిమా ట్రైలర్ ను విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. ‘మంచి వాళ్లకు దేవుడు, దుష్టులకు రాక్షసుడు’ లాంటి సంభాషణలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. ఈ సినిమా ఈ నెల 25న విడుదల కానుంది.



మధుమేహులకు ఉపవాస మేలు

మధుమేహానికి ఊబకాయం కలిస్తే అగ్నికి అజ్ఞుం తోడైస్తాడే. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజు నియంత్రణను దెబ్బతీస్తుంది. అందుకే మధుమేహం గలవారు బరువు తగ్గించుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. ఇందుకోసం ఎక్కువగా ఉపయోగించే పద్ధతి ఆహారంలో కేలరీలను తగ్గించుకోవటం. కానీ దీన్ని పాటించటంలో చాలామంది వెనక పడుతుంటారు. మరెలా? దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ పరిశోధకులు వేరే పద్ధతిని గుర్తించటంపై అధ్యయనం నిర్వహించారు. మధుమేహం, ఊబకాయం రెండూ గలవారిని ఎంచుకొని, మూడు బృందాలుగా విభజించారు. ఒక బృందానికి నిర్దిత కాల ఉపవాసం చేయాలని సూచించారు. వీళ్లు మధ్యాహ్నం నుంచి రాత్రి 8 గంటల లోపే ఆహారం తిన్నారు. మరో బృందం 25% కేలరీలు తగ్గించుకోగా.. ఇంకో బృందం ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించలేదు. ఆరు నెలల తర్వాత పరిశీలించగా.. నిర్దితకాల ఉపవాసం పాటించినవారు తమ శరీర బరువులో సగటున 3.6% తగ్గినట్లు తేలింది. కేలరీలు తగ్గించుకున్నవారు పెద్దగా బరువు తగ్గలేదు. అయితే రెండు బృందాల్లోనూ గ్లూకోజు తగ్గటం విశేషం. బరువు తగ్గేందుకు

సంప్రదాయ ఆహార పద్ధతులు పాటించటంలో ఇబ్బంది పడేవారికి నిర్దితకాల ఉపవాసం మేలు చేస్తున్నట్లు ఈ అధ్యయన ఫలితాలు చెబుతున్నాయి. అయితే మధుమేహాలు దీన్ని పాటించటానికి ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవటం తప్పనిసరిని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.



పెంపుడు జాపకం

ఓంటరిగా నివసించే వృద్ధులకు పెంపుడు జంతువులు మేలు చేస్తున్నట్లు, ఇవి విషయగ్రహణ సామర్థ్యం త్వరగా తగ్గకుండా కాపాడుతున్నట్లు జామా పత్రికలో ప్రచురితమైన అధ్యయనం పేర్కొంది. నగటున 66 ఏళ్ల వయసుగల సుమారు 8వేల మందిని పరిశీలించి ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. వయసు మీరుతున్న కొద్దీ విషయగ్రహణ సామర్థ్యం తగ్గుతూ వస్తుంటుంది. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచన సామర్థ్యం తగ్గుతాయి. 65 ఏళ్ల పైబడ్డవారిలో సుమారు 10-20% మందిలో న్యల్సంగా విషయగ్రహణ తగ్గుతున్నట్లు అంచనా. ఇది డిమెన్షియాకు ముందస్తు సూచన. ఇలాంటివారిపై పెంపుడు జంతువుల ప్రభావాన్ని గుర్తించటానికి పరిశోధకులు ప్రయత్నించారు. పూర్తిగా ఓంటరిగా జీవించే వృద్ధులతో పోలిస్తే పెంపుడు జంతువుల గల ఓంటరి వృద్ధుల్లో



విషయగ్రహణ సామర్థ్యం నెమ్మదిగా తగ్గుతున్నట్లు గుర్తించారు. అయితే ఇతరులతో కలిసి జీవించే వృద్ధులతో పోలిస్తే మాత్రం వీరిలో పెద్ద తేడా ఏమీ లేకపోవటం గమనార్హం. కార్య నిర్వహణ, కార్య కారణ వివేచన, ఏకాగ్రత వంటి వాటిని పరిశీలించక పోవటం వల్ల తమ అధ్యయనానికి కొన్ని పరిమితులు లేకపోలేదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

చలికాలంలో చుండ్రుతో బాధపడుతున్నారా?

చలికాలం సమస్యల్లో చుండ్రు ఒకటి. దీనివల్ల మాడు పొడిబారడం, దురద వంటి సమస్యలతో చాలామంది ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈ దాండ్లపై సమస్య ఎక్కువ అయితే వెంట్రుకలు కూడా రాలిపోతాయి. జుట్టు కూడా పలచబడుతుంది. కాబట్టి చుండ్రు సమస్యను వీలైనంత తొందరగా వదిలించుకుంటే మంచిదని అందరూ భావిస్తుంటారు. అయితే చుండ్రు రావడానికి ప్రత్యేకంగా ఒకటి కారణం ఉంటుందని చెప్పలేం. వాతావరణ మార్పులు, షాంపూలు, కొవ్వు పదార్థాలు మితిమీరి తినడం, అధిక చెమట, కాలుష్యం ఇలా రకరకాల సమస్యలతో దాండ్లపై సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఇలా ఏ కారణంతో చుండ్రు వచ్చినప్పటికీ.. కొన్ని టిప్స్ పాటించడం ద్వారా వాటిని దూరం చేసుకోవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..



మాడులో రక్త ప్రసరణ బాగా జరగాలంటే తరచూ జుట్టును దువ్వుతూ ఉండాలి. దానివల్ల మాడులో నూనెలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. చుండ్రు తగ్గుతుంది.

హెయిర్ డ్రయర్ను ఉపయోగించడం వల్ల మాడుకు నేరుగా వేడి తగులుతుంది. అధిక వేడి చుండ్రు తీవ్రతను పెంచుతుంది. పొడి టవల్తో తుడుచుకుంటూ జుట్టును ఆరబెట్టుకోవాలి.

ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్-బి, జింక్ అందించే పదార్థాలు బాగా తీసుకోవాలి. పండ్లు, పచ్చి కూరగాయల సలాడ్లు రోజువారీ భోజనంలో చేర్చుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, అరటిపండ్లు, పాలకూర వంటి పోషకాలున్న ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఆడవాళ్లు మెంతులు తింటే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా!

భారతీయ వంటకాల్లో మెంతుల స్థానం కీలకం. చేదుగానే ఉన్నా, ఓ నాలుగు మెంతులు జోడిస్తే ఏ ఆహారమైనా రుచి అదిరిపోవాల్సిందే. ఇక మెంతులకూ గురించి చెప్పేదేమింది? చహతీ నుంచి వచ్చి వరకూ.. మెంతులకూరను చేరిస్తే రుచితోపాటు, ఆరోగ్యానికి కూడా ధోకా ఉండదు. మెంతులికి సంబంధించి కొన్ని విషయాలు..

ఓంటోని చెడు కొవ్వును కరిగించే లక్షణం మెంతులకు ఉందని చెబుతారు. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలని అనుకునేవారు, ఆహారంలో మెంతులు లేదా మెంతులకూర చేర్చుకోవచ్చు.

జీర్ణ సంబంధమైన సమస్యలకు మెంతులు దివ్యవృద్ధం. జీర్ణ సమస్యలు తగ్గడమే కాకుండా ఆహారంలోని పోషకాలు కూడా ఓంటికి అందుతాయి.

రుతుక్రమంలో మహిళలకు వచ్చే కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో మెంతులు సాయపడతాయి. ఐరన్ లోపాన్ని



సరిదిద్దేందుకు కూడా ఉపయోగపడతాయి. మెంతులకు ఆకలిని తగ్గించే గుణం ఉంది. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఏది పడితే అది తినేవారు నోరు కట్టేసుకోవడానికి సాయపడుతాయి. నీళ్లలో నానబెట్టి మెంతులతో మధుమేహం అదుపులో ఉంటుందనే

విషయం ప్రచారంలో ఉంది. దీనికి శాస్త్రీయ రుజువులు ఉన్నాయి. మెంతులు లేదా మెంతులకూరలో పొటాషియం లాంటి పోషకాలు, విటమిన్స్, ప్రోటీన్స్, పీచుపదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, తప్పనిసరిగా వంటకాల్లో చేర్చుకోవాలి.

ఎర్ర ఉల్లిగడ్డ? తెల్ల ఉల్లిగడ్డ? ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది?

మన వంటకాలను ఉల్లిగడ్డలు లేకుండా ఊహించలేం. ఏ కూర వండినా సరే అందులో ఒక ఉల్లిగడ్డ వేయాల్సిందే. ఉల్లిపాయ వేస్తేనే కర్రీ బేస్ట్ అనిపిస్తుంది. అంతేకాదు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి.. అందుకే.. ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయడని పెద్దలు అంటుంటారు. అయితే మన మార్కెట్లో ఎర్ర ఉల్లితో పాటు తెల్ల ఉల్లిగడ్డ కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. మరి వీటిలో ఏది బెటర్?

ఏ రంగు ఉల్లిపాయలు తింటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనం అనే సందేహం చాలామందిలో ఉండే ఉంటుంది.

2/6జానికి ఎర్ర ఉల్లితో పోలిస్తే తెల్ల ఉల్లిగడ్డలోనే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా తెల్ల ఉల్లిగడ్డలో ఉండే విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫైటోస్యూట్రియెంట్ ఆరోగ్యానికి అంతే శ్రేయస్కరం కూడా.



నిజానికి ఎర్ర ఉల్లితో పోలిస్తే తెల్ల ఉల్లిగడ్డలోనే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా తెల్ల ఉల్లిగడ్డలో ఉండే విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫైటోస్యూట్రియెంట్ ఆరోగ్యానికి అంతే శ్రేయస్కరం కూడా.

3/6వచ్చిగా కానీ, ఉడికించి కానీ తెల్ల ఉల్లిగడ్డలను తీసుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేసే శక్తి ఉల్లిగడ్డలకు ఉందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. తెల్ల ఉల్లిగడ్డలను ఔషధాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు.

తెల్ల ఉల్లిలోని క్రోమియం, సల్ఫర్లు రక్తంలోని చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడతాయి. తెల్ల ఉల్లిపాయలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహాన్ని అదుపులో పెట్టవచ్చు.

5/6తెల్ల ఉల్లిలోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కారకాలతో పోరాడుతాయి. ఓంటో కణితి పెరుగుదలను నిరోధించే సుగుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

తెల్ల ఉల్లిలోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కారకాలతో పోరాడుతాయి. ఓంటో కణితి పెరుగుదలను నిరోధించే సుగుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

6/6తెల్ల ఉల్లి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పెంచుతుంది. ఇవి ట్రైగ్లిజిరైడ్లను, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి.

ఇంకా అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి, రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నిరోధించడానికి కూడా తెల్ల ఉల్లి సహాయ పడుతుంది.

వింటర్లో ఈ పండును అసలు మిస్ అవకండి..!

జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు అధికంగా ఉండే శీతాకాలంలో ఇమ్యూనిటీని బలోపేతం చేసుకోవాలంటే ఆరోగ్యకర ఆహారం అధికంగా తీసుకోవాలి. ఎన్నో సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మన శరీరానికి మేలు చేస్తుండగా వాటిలో శీతాఫలం ముందువరసలో ఉంటుంది. ఈ స్వీట్ ఫ్రూట్ ఎంతో రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా పోషకాల గనిగా వింటర్ డైట్లో అగ్రభాగాన నిలుస్తుంది. విటమిన్ సహాయంతో ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే శీతాఫలాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి.



మెరుగుస్తుంది. ఇక శీతాఫలాల్లో ఉండే ఫైవనాయిడ్లు, ఫెనోలిక్ కాంపౌండ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్, హృద్రోగం వంటి తీవ్ర అనారోగ్యాల ముప్పు తగ్గుతుంది. శీతాఫలాలు తరచూ తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని డైటీషియన్ భావనా శర్మ చెప్పుకొచ్చారు. శీతాఫలాల్లో ఉండే

పొటాషియంతో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇక శీతాఫలాలతో ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చు

కంటి ఆరోగ్యం మెరుగు

బీటీసీ చెక్

జీర్ణక్రియ మెరుగుదల

ఆర్డర్లను నియంత్రణ

చర్మ సంరక్షణ

వంటింట్లో ఇన్ని దివ్యౌషధాలున్నాయా.. మీరూ టై చేయండి!

కూరగాయలు, దినుసులే వాడేవారు. అమ్మలూ, అమ్మమ్మలూ పూర్వకాలం నుంచీ వచ్చిన పద్ధతుల్లోనే వంటలు చేసేవారు. మనవాళ్లు వంటింట్లో ఉండితీరాలి అని చెప్పిన పదార్థాలకు ఎన్నో సుగుణాలున్నాయి. ఉదాహరణకు పోపులో వాడే ఇంగువ ఆహారానికి రుచిని అద్దడమే కాదు, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. అలాగే వంటల్లో జోడించే అల్లం జీర్ణకోశ సమస్యలను నివారిస్తుంది. పైత్యాన్ని,

కీళ్ల నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో క్యాన్సర్ను నివారించే సుగుణాలున్నాయి. హైబీసీని నియంత్రించడంలోనూ పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క కూడా వాపుల్ని తగ్గించే నవ్వుభావం ఉన్నదే. షుగర్ నియంత్రణలోనూ ఇది సహకరిస్తుంది. అంతెందుకు, వాసన కోసం వేసుకునే బిర్యానీ ఆకు జలుబు ఉపశమనానికి ఉపకరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే సీనియోల్ లైనసైటిన్ వల్ల తలెత్తే అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుడినూ ఆకు శ్యాసను తాజాగా ఉంచడమే కాదు, ఇరిటబుల్ బావెల్ సిండ్రోమ్ ను తగ్గించడంలోనూ తోడ్పడు తుంది.

