



పరిశ్రమలు రాకుండా 'బీఆర్ఎస్' కు తంత్రాలు

ఐటీ, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో పరిశ్రమలు ఏర్పాటు కాకుండా బీఆర్ఎస్ పార్టీ కుట్రలు చేస్తోందని ఐటీ, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఆరోపించారు. యువతకు ఉపాధి దొరకకుండా చేయాలన్నదే వారి దుర్మార్గపు ఆలోచనగా కనిపిస్తోందని బుధవారం నాడు ఆయన ఒక ప్రకటనలో దుయ్యబట్టారు. ఏడాదిన్నర కాలంలో రాష్ట్రంలోకి రూ.3 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయని, ప్రైవేటు సెక్టారులో లక్షన్నర ఉద్యోగాలు కల్పించామని వెల్లడించారు.

పరోక్షంగా మరో లక్ష మంది ప్రయోజనం పొందుతున్నారని తెలిపారు. పెట్టుబడులన్నీ కార్యరూపం దాల్చే తమకు రాజకీయ భవిష్యత్తు ఉండదని గులాబీ పార్టీ కళహస్తం పడుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ఆటంకాలు సృష్టిస్తూ రైతులను రెచ్చగొట్టేందుకు శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. అరాచకం సృష్టించాలని చూస్తే ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలు చూస్తూ ఊరుకోవని ఆయన హెచ్చరించారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని తమ ప్రభుత్వం

అధికారంలోకి వచ్చిన స్ఫుల్కాలంలోనే రాష్ట్రాన్ని పెట్టుబడులకు గమ్యం స్థానంగా మార్చించదని ఆయన తెలిపారు. గతంలో నైపుణ్యం ఉన్న కార్మికుల కొరత వల్ల పరిశ్రమలు రావడానికి వెనకాడేవి. యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుతో చదువులకు, ఇండస్ట్రీ మధ్య ఉన్న వైపుజ్ఞాలకు సంబంధించిన గ్యాపును పూరిస్తున్నామని శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. ప్రతి నిరుద్యోగి ఏదో ఒక స్కిల్ లో శిక్షణ పొందేలా ప్రభుత్వం జిల్లాల స్థాయిలో మిగతా 2లో

మంగ్గీ బర్తేడే పార్టీలో విదేశీ మద్యం, గంజాయి

రిసార్టులో పార్టీపై ఎన్ఎఫ్టీ పోలీసుల దాడి గాయని మంగ్గీపై కేసు నమోదు

రంగారెడ్డి : సింగర్ మంగ్గీ బర్తేడే పార్టీలో విదేశీ మద్యం, గంజాయి లభ్యమయ్యాయి. పుట్టినిరోజు సందర్భంగా రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల మండలం ఈర్లపల్లి శివారులోని రిసార్టులో స్నేహితులకు మంగళ

వారం రాత్రి ఆమె పార్టీ ఇచ్చారు. ఈ వేడుకలకు సుమారు 50 మంది వరకు మంగ్గీ కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు హాజరయ్యారు. వీరిలో సినీ పరిశ్రమకు చెందిన వారు కూడా ఉన్నట్లు సమాచారం. 2లో



కేబినెట్ నిర్ణయం మేరకే కాళేశ్వరం

వ్యాప్యోన్ సిఫారసుల ప్రకారమే నిర్మాణం

- వ్యాప్యోన్ సూచన మేరకు స్థల మార్పు
- త్వరగా నిర్మించేందుకు కమిషన్ ఏర్పాటు
- ప్రాజెక్టుపై అన్ని అంశాలతో కూడిన బుక్ అందచేత
- 50 నిముషాల పాటు కెసిఆర్ ను విచారించిన కమిషన్
- ఓపెన్ కోర్టు కాకుండా ఇండోర్ లో విచారణ
- కమిషన్ ముందు సుదీర్ఘంగా వివరణ ఇచ్చిన కెసిఆర్

హైదరాబాద్ : బీఆర్ఎస్ భవన్ లో కాళేశ్వరం కమిషన్ ఎదుట మాజీ సీఎం, భారాన అధినేత కేసీఆర్ విచారణ ముగిసింది. ఆయన్ను పీసీ ఘోష్ కమిషన్ సుమారు 50 నిమిషాల పాటు విచారించింది. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి పలు ప్రశ్నలు సంధించింది. 115వ సెక్షిగా

ఆయన్ను విచారించింది. విచారణ ముగిసిన అనంతరం కేసీఆర్ అభిమానులు, కార్యకర్తలకు అభివ్రాతం చేస్తూ బీఆర్ఎస్ నుంచి కారులో బయలుదేరి వెళ్లారు. ఆయన వెంట హానీశ్ వాల్ ఉన్నారు. విచారణ సందర్భంగా కేసీఆర్ ను కాళేశ్వరం కమిషన్ 18 ప్రశ్నలు అడిగింది. ఆనకట్టల నిర్మాణానికి ఎవరు

నిర్ణయం తీసుకున్నారని ప్రశ్నించింది. ఈ క్రమంలో కాళేశ్వరం రీఇంజీనీరింగ్ గురించి కేసీఆర్ వివరించారు. ఆనకట్టల నిర్మాణానికి క్యాబినెట్ ఆమోదం ఉందా అని కమిషన్ ప్రశ్నించింది. కాళేశ్వరం కార్పొరేషన్ గురించి కమిషన్ ఆరా తీసింది. కొత్త రాష్ట్రంలో నిధులను దృష్టిలో ఉంచుకొని కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు



కాళేశ్వరం, ప్రభుత్వ ఆమోదంతోనే కాళేశ్వరం ఆనకట్టల నిర్మాణం జరిగిందని మాజీ సీఎం కేసీఆర్ జస్టిస్ ఘోష్ కమిషన్ ముందు స్పష్టం చేశారు. వ్యాప్యోన్ సిఫారసుల ప్రకారమే స్థల మార్పు చేసి, నిర్మాణం జరిగిందని.. అందుకు అన్ని అనుమతులు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై అన్ని అంశాలతో ఉన్న పుస్తకాన్ని కమిషన్ కు అందజేశారు.

చేసినట్లు - కేసీఆర్ తెలిపారు. ప్రాజెక్టు వేగంగా పూర్తి చేసేందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు - వివరించారు. బ్యారేజీల్లో నీటి నిల్వ గురించి కేసీఆర్ ను కమిషన్ అడిగింది. ఎంత నీరు నిల్వ చేయాలన్నది ఇంజనీర్లు చూసుకుంటారని కేసీఆర్ చెప్పారు. మిగతా 2లో



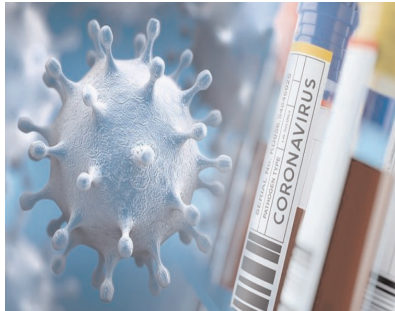
విచారణ అనంతరం నేరుగా ఆస్పత్రికి యశోదాలో పల్లెటూరు కేసీఆర్ పంపిస్తారు

హైదరాబాద్ : ఎమ్మెల్యే పల్లె రాజేశ్వరరెడ్డిని భారాన అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పరమర్శించారు.



కేసీఆర్ నిబద్ధ రాజకీయనేత

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రజల పట్ల కేసీఆర్ నిబద్ధత అనంతరమైనదని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హానీశ్ వాల్ కొనియాడారు. కాళేశ్వరం వంటి పరివర్తన ప్రాజెక్టులను ప్రజలకు అందించారని పేర్కొన్నారు. 2లో



దేశంలో 7వేలకు పైగా కోవిడ్ కేసులు

ప్రధాని కలవాండ్ కోవిడ్ టెస్ట్ తప్పనిసరి అధికార వర్గాల సమాచారం

న్యూఢిల్లీ : దేశ వ్యాప్తంగా కోవిడ్ కేసులు అమాంతంగా పెరిగిపోయాయి. పడుల్లో ఉండే కేసులు ఇప్పుడు వేలల్లోకి వచ్చేశాయి. అన్ని రాష్ట్రాల్లో కరోనా కేసులు పెరిగిపోయాయి.



సర్కార్ బడుల్లోనూ కెజీ చదువులు

ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనూ ప్రైవేట్ తరహాలో ఎల్కేజీ చదువులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. వాటికి టీటూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేసే క్రమంలో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో నర్సరీ, ఎల్కేజీ, యూకేజీ తరగతులు నడుస్తున్నాయి. పిల్లలకు మూడేళ్లు నిండగానే తల్లిదండ్రులు ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చేర్పించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మిగతా 2లో

కాళేశ్వరం, ధరణి, మిషన్ భగీరథ

పెద్ద స్కామ్లు



ప్రాజెక్టుల పేరుతో పింక్ వ్యవస్థ బలోపేతం

కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా బాధ్యులపై చర్యలు ఎంతటి వారున్నా వదిలేది లేదన్న మంత్రి పొంగులేటి

గత భారాన ప్రభుత్వం చేపట్టిన కాళేశ్వరం, ధరణి, మిషన్ భగీరథ పథకాలు పెద్ద స్కామ్ అని తెలంగాణ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి విమర్శించారు. ప్రాజెక్టుల పేరుతో పింక్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసుకున్నారని ధ్వజమెత్తారు. జాతిపితగా ప్రకటించుకునే వ్యక్తి దర్వాస్తు సంస్థ ముందు విచారణకు వచ్చారని, ఎంతటి వారైనా తప్పు చేస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ములుగులో ఆయన మీడియాతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడుతూ... గత ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు.

ములుగు : కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కేంద్ర కమిషన్ రిపోర్ట్ వచ్చాక చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని, ఎంత పెద్దవాళ్లు ఉన్నా వదలలేమని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. కాళేశ్వరం విచారణలో ఎలాంటి రాజకీయ కక్ష వేధింపులు ఉండవని స్పష్టం చేశారు. కమిషన్ ఇచ్చే రిపోర్ట్ ఆధారంగానే.. మిగతా 2లో

అందులో ఎవరి పాత్ర ఉంటే వారిపై చర్యలు ఉంటాయన్నారు. జాతిపితగా ప్రకటించుకునే వ్యక్తి దర్వాస్తు సంస్థ ముందు విచారణకు వచ్చారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన కాళేశ్వరం, ధరణి, మిషన్ భగీరథ పథకాలు పెద్ద స్కామ్ అని పొంగులేటి మండిపడ్డారు. మిగతా 2లో

కాళేశ్వరంతో కరువును తరిమిన నేత

తెలంగాణ దాహాన్ని తీర్చిన దార్శనికుడు ఇరిగేషన్ పై కెసిఆర్ కున్న అవగాహన మరెవ్వరికీ లేదు చరిత్రలో కెసిఆర్ పేరు సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడింది కెసిఆర్ ను దార్శనికతను అర్థం చేసుకోవడం కాంగ్రెస్ కు అసాధ్యం మీడియాతో జిఆర్ఎస్ వర్గాల పై సినీరెండో కేబిఆర్

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రం కరువుకు, దాహానికి తాత్కాలిక పరిష్కారం చూపించారని జిఆర్ఎస్ వర్గాల పై సినీరెండో కేబిఆర్ అన్నారు. కేసీఆర్ బలం, జీవన దృష్టిని అర్థం చేసుకోవడానికి తోటి కాంగ్రెస్ నాయకులకు జీవకాలం కూడా చాలదు. అల్ప మనస్సుతో ఉన్న కాంగ్రెస్ నాయకులు పందెంజిత్తులు ఎత్తిగా కూడా కేసీఆర్ సాధించి విజయాల్ని సాధించలేదు అని కేబిఆర్ పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని జిఆర్ఎస్ వర్గాల పై సినీరెండో కేబిఆర్ విమర్శించారు. మిగతా 2లో



సూపర్ సిక్స్ హామీలో మరో పథకం

నేటినుంచి తల్లికి వందనం అమలుకు శ్రీకారం 67 లక్షల మందికి తల్లికి వందనం కింద నగదు జమ సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి : తల్లులకు కూటమి ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. సూపర్ సిక్స్ హామీలో భాగంగా

మరో ముఖ్యమైన పథకం అమలుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. మిగతా 2లో



రఘువంశీ హత్యను అంగీకరించిన సోనమ్



మా సోదరిని ఉరి తీయడన్న సోదరుడు రఘువంశీ కుటుంబాన్ని క్షమాపణలు కోరిన సోనమ్

ఇండోర్ : దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన మేఘాలయ హనీమూన్ హత్య కేసు దాదాపు ఓ కొలిక్కి వచ్చింది. తన భర్త రాజా రఘువంశీని తానే హత్య చేయించానని సోనమ్ అంగీకరించినట్లు సమాచారం. తన భర్త హత్యలో తన ప్రమేయం ఉన్నట్లు సోనమ్ అంగీకరించినది సీట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సోనమ్ సోదరుడు గోవింద్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. తన సోదరీ ఈ హత్య చేసినట్లు తాను నమ్ముతున్నానని 2లో

జూన్ 18న జాబ్ మేళా నిర్వహణ

- జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై.తిరుపతిరావు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువకులకు వివిధ మోటార్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ హైదరాబాద్ లో ఉద్యోగాలు కల్పించుటకు జూన్ 18న బుధవారం రోజున రూమ్ నెంబర్ 225 నూతన కలెక్టర్ భవన సముదాయంలో గల జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయంలో జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై. తిరుపతి రావు బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.వివిధ మోటార్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ హైదరాబాద్ సంస్థలో 60 ఈవి సర్వీస్ టెక్నిషియన్, ఆటోమేటిక్ సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టులు ఖాళీలు ఉన్నాయని, పోస్టులకు 10వ తరగతి , ఐటిఐ/ డిప్లమా, డిగ్రీ ఉత్తీర్ణత సాధించిన వారు అర్హులని, వీరి వయస్సు 18-30 లోపు ఉండాలని, వీరికి వేతనం 12 నుంచి 15 వేల రూపాయల మధ్య ఉంటుందని తెలిపారు.అనక్రి ఉన్నవారు జూన్ 18 ఉదయం 11 గంటల నర్టిఫికేట్స్ జిరాక్స్ లతో రూమ్ నెంబర్ 225 నూతన కలెక్టర్ భవన సముదాయంలో, పెద్దకాల్వల పెద్దపల్లి మొదటి అంతస్తులో వచ్చి తమ పేరు నమోదు చేసుకోవాలని, మరిన్ని వివరాలకు 7729992061, 924626743నందు సంప్రదించాలని జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై.తిరుపతిరావు ప్రకటనలో తెలిపారు.

స్కూల్ బస్సుల ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ రెన్యువల్ చేసుకోవాలి

- జిల్లా రవాణా అధికారి పి.రంగా రావు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : స్కూల్ బస్సుల ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ రెన్యువల్ చేసుకోవాలని జిల్లా రవాణా అధికారి పి.రంగా రావు బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.జూన్ 12 నుంచి పాఠశాలలు ఇతర విద్యాసంస్థలు వున ప్రారంభం అవుతున్న నేపథ్యంలో అన్ని విద్యా సంస్థల యాజమాన్యలు తమ యొక్క స్కూల్ బస్సులు ఇతర వాహనాల ఫిట్నెస్ (హవాన సామర్థ్య పరీక్ష) రెన్యువల్ చేసుకోవాలని అన్నారు.ప్రతి స్కూల్ బస్ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు సంఖ్య 35 కు అనుగుణంగా నిబంధనలు పాటించాలని లేనిపక్షంలో అవరాధి రుసుము రిజిస్ట్రేషన్ రద్దుకు సిఫార్సు చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా రవాణా అధికారి ప్రకటనలో తెలిపారు.

బడిబాటలో యువశక్తి యూత్ యువకులు

- చదివిన పాఠశాలలను బలోపేతం కోసం నడుం కట్టిన యువత



ధర్మారం, జూన్ 11 : తాము చదివిన పాఠశాల అభివృద్ధికి సంకల్పించు కొన్నారు. పత్తిపాక గ్రామ యువకులు. మేము సైతం బడిబాటలో అంటూ కదంతోక్తి తమ గ్రామంలోని ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచుట కొరకు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చారు. వివరాల్లోకి వెళితే ధర్మారం మండలం పత్తిపాక గ్రామంలో యువశక్తి యూత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు బుధవారం రోజు తమ గ్రామంలో బడిబాట కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని ఇంటింటా కరపత్రాలు పంచుతూ తమ ఊరిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే పిల్లలను చేర్పించాలని విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సదుపాయాలను తల్లిదండ్రులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు సూతి మల్లన్న, ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు సరిత, కృష్ణమోహన్, శారద, స్వరూప యువశక్తి యూత్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు రేశవేణి మహేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి రాకేష్, ప్రచార కార్యదర్శి నితిన్, రాకేష్, అభిషేక్, గణేష్ స్వామి, వర్చరీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మారం కనకయ్య, కొమరయ్య యువశక్తి యూత్ సభ్యులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు



ముత్తారం,జూన్.11.: తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ కమిటీ నూతన ప్రధాన కార్యదర్శిగా దుద్దిల్ల శ్రీను బాబు నియామకం అయ్యారు.నూతనంగా నియామకమైన దుద్దిల్ల శ్రీను బాబును ముత్తారం మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు దొడ్ల బాలాజీ, అడవి శ్రీరాంపూర్ మాజీ ఎంపీటీసీ దొడ్ల గీతారాణి కలిసి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు.

భగవద్దీత కంఠస్థంలో.. దోనెపూడి సునీత ఫస్ట్ క్లాస్..

- శృంగేరి పీఠం భగవద్దీత పోటీల్లో ఫస్ట్ క్లాస్ కైవసం చేసుకున్న దోనెపూడి సునీత.. - 31,000 నగదు పురస్కారం సర్టిఫికేట్ అందజేశ.. - ప్రముఖుల నుండి వెల్లువెత్తుతున్న అభినందనలు..

ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లా,

ప్రతినిధి, జూన్ 11 :

జాతీయ శృంగేరి పీఠం వారు నిర్వహించిన భగవద్దీత కంఠస్థ పోటీల్లో వైరాకు చెందిన దోనెపూడి సురేందర్ సతీమణి దోనెపూడి సునీత ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి ఫస్ట్ క్లాస్ ను కైవసం చేసుకుంది.. ఈ పోటీల్లో నిర్వాహకులు 730 శ్లోకాల్లో ఏ శ్లోకమైన అడిగిన వెంటనే కంఠస్థంగా చెప్పాల్సి.. నిర్వాహకులు అడిగిన శ్లోకాలను అనర్పకంగా అంతస్థంగా చూరుకుగా తెలియజేప్పి ఫస్ట్ క్లాస్ కి ఎంపికైన దోనెపూడి సునీతను పీఠం



నిర్వాహకులు అభినందించారు.. ఈ సందర్భంగా సునీత మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మికమైన ఈ పోటీలు నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చాయని, ఈ పోటీల్లో ఫస్ట్ క్లాస్ సాధించడం ఆత్మ సంతుష్టి కలిగించిందని మునుముందు ఆధ్యాత్మిక అంశాల్లో ముందుంటూ.. ఆ భగవంతుని కటాక్షం పొందుతానని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు ఫస్ట్ క్లాస్ సాధించిన సునీతను వైరాకు చెందిన ప్రముఖులు అభినందించారు..

జూన్ 20న గిరిజన గ్రామాల్లో స్పెషల్ క్యాంపు నిర్వహణ

♦ పీపిం జన్ మాన్ , డి.పి.జి.జి.యూ.ప నిర్వహణ పై సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : జూన్ 20న గిరిజన గ్రామాల్లో స్పెషల్ క్యాంపు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో పీపిం జన్ మాన్, డి.పి.జి.జి. యూ.ప నిర్వహణపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ గిరిజన ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు ప్రభుత్వ సౌకర్యాల కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం పీపిం జన్ మాన్ (ప్రధానమంత్రి జనజాతి అడివాసి న్యాయ మహా అభియాన్), డి.పి.జి.జి.యూ.ప (దరతి ఆభా జనజాతి గ్రామ ఉత్పర్తి అభియాన్) కార్యక్రమాలను చేపట్టిందని అన్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో గిరిజనులు అధికంగా ఉన్న బట్టపల్లి గ్రామాన్ని ఎంపిక చేసుకున్నామని, వీటిలో ప్రజలందరికీ తప్పనిసరిగా ఆధార్ కార్డు, కుల ధ్రువీకరణ పత్రం, ఆయుష్మాన్ కార్డ్ , రేషన్

కార్డు కిసాన్ కార్డు, ఇతర సదుపాయాలను కల్పించాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. ప్రజలందరికీ ఆధార్ కార్డు, కుల ధ్రువీకరణ పత్రం అందించేందుకు అవసరమైన మీసేవ సెంటర్ తో సహా సంబంధిత గ్రామాలలో జూన్ 20 నాడు క్యాంప్ ఏర్పాటు చేయాలని, అర్హులకు ఎవరికైనా రేషన్ కార్డు లేని పక్షంలో వారిచే దరఖాస్తు చేయించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. గ్రామాలలో అంగన్ వాడీ కేంద్రాలలో టీచర్ హెల్పర్ అందుబాటులో ఉన్నారా లేదా పరిశీలించాలని లేనిపక్షంలో ఖాళీలు భర్తీ చేసేందుకు ప్రతిపాదనలు పంపాలని అన్నారు. 6 సంవత్సరాల లోపు గల పిల్లలకు పాస్టికాహారం అందుతుందో డబుల్ చేక్ చేయాలని అన్నారు. మిషన్ ఇంద్రధన్వస్సు కార్యక్రమం క్రింద 100 శాతం టీకాలు వేయించాలని , 102 వాహనాల వినియోగం పరిశీలించాలని అన్నారు. దివ్యాంగులకు యూ.డి.ఐ.డి నెంబర్ వచ్చేలా చూడాలని



అన్నారు. ప్రజలందరికీ జన్ ధన్ యోజన కింద బ్యాంకు ఖాతాలు ఓపెన్ చేయాలని, పీఎం విశ్వకర్మ ముద్ర స్టాండ్స్ ఇండియా వంటి వివిధ పథకాల కింద స్వయం ఉపాధి యూనిట్ల స్థాపనకు రుణాలు మంజూరు చేయాలని కలెక్టర్ లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ కు సూచించారు. 100 రోజుల ఉపాధి హామీ పని అమలు తీరు పరిశీలించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. పోడు భూముల కింద పట్టాలు జారీ చేసిన లద్దీదారులతో కూడా ఆ రోజు

సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వారికి ఇందిరా గిరి సౌర జల వికాసం పథకం పై అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు.ఈ సమావేశంలో మంధని రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి సురేష్, జిల్లా గిరిజన అభివృద్ధి అధికారి కే.సంగీత ,జిల్లా అటవీ అధికారి శివయ్య, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ అన్న ప్రసన్న కుమారి, లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ వెంకటేష్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిశువులకు పూర్తి స్థాయిలో రోటా సిల్ వ్యాక్సిన్ అందించాలి

♦ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ అన్న ప్రసన్న కుమారి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : శిశువులకు పూర్తి స్థాయిలో రోటా సిల్ వ్యాక్సిన్ అందించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ అన్న ప్రసన్న కుమారి అన్నారు. బుధవారం పెద్దపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, నందు 2 డోసులు కలిగిన రోటాసిల్ వ్యాక్సిన్ వాయిల్ ను జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. జి. అన్న ప్రసన్న కుమారి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి మాట్లాడుతూ, రోటాసిల్ వ్యాక్సిన్ ను 6 వారాల వయస్సు గల శిశువుకు ఓ.పి.వి. , పెంటా వారెంట్ యొక్క మొదటి డోసు తో పాటు ఇవ్వాలని అన్నారు.రెండవ డోసు 10 వారాలకు, మూడవ డోసు 14 వారాల వయస్సు గల పిల్లలకు నోటి ద్వారా 2 యం.ఎల్ డోసు ను

ఇవ్వాలని అన్నారు. ఈ రోటా సిల్ వ్యాక్సిన్ మూడు డోసులు ఇవ్వాలని, బూస్టర్ డోసు అవసరం లేదని అన్నారు.రోటా వైరస్ సోకిన యెడల చిన్న పిల్లలలో తీవ్ర నీళ్లు విరోచనాలతో పాటు జ్వరం, వాంతులు,కొన్ని సార్లు కడుపు నొప్పి కూడా ఉంటుంది. ఈ నీళ్లు విరోచనాలు అధికంగా కావడం వలన ఆసుపత్రిలో చేర్చవలసిన అవసరం కావచ్చు లేదా మరణం సంభవించవచ్చని, కావున ఈ వ్యాధి నిరోధక టీకాను తప్పకుండా పిల్లలకు వేయించాలని అన్నారు. పిల్లలకు ఏదైనా సాధారణ అనారోగ్యం అంటే తేలికపాటి జ్వరం, దగ్గు మొదలైనవి ఉన్ననూ ఈ వ్యాక్సిన్ ఇప్పించవచ్చును, శిశువుకు టీకా వేయించక తప్పదు వేయించిన తరువాత తల్లి పాలు పట్టవచ్చును. ఈ వ్యాక్సిన్



వినియోగం పైన మరియు ఇ-విన్ పోర్టల్ లో సమాధు పైన వైద్య సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగినదని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమములో డా. బి. కిరణ్ కుమార్,

ప్రోగ్రామ్ అధికారి (సి.హెచ్ ఆండ్ ఐ), డా. స్వాతి భాను, వైద్యాధికారి, అమృత, జరిగినదని అన్నారు.ఈ మరియు వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ కాలనీలుగా తీర్చిదిద్దెందుకు ప్రజలు సహకరించాలి

- మున్సిపల్ కమిషనర్ మమ్మద్ నియాజ్



సుల్తానాబాద్, జూన్ 11: సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని ప్రతి కాలనీలు స్వచ్ఛ కాలనీలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలు సహకరించాలని సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ మమ్మద్ నియాజ్ పేర్కొన్నారు. బుధవారం మున్సిపల్ పరిధిలోని మొదటి వార్డు (సుగులాంపల్లి శ్రీరాములపల్లి)లో 100 రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా సానిటేషన్, మిషన్ భగీరథ మంచినీటిని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, స్వచ్ఛత పై తొలి ఆడుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజలందరూ కాలనీలను పరిశుభ్రంగా చూసుకుంటే ఎలాంటి రుగ్మతలు దరి చేరవని తద్వారా ప్రజలు ఆలోచించి ఉంటారని పేర్కొన్నారు. నిత్యం కాలనీలకు వచ్చే మున్సిపల్ చెత్త సేకరణ వాహనాలకు విధిగా తడి, పొడి చెత్తను అందించాలని రోడ్లపై మురుగు కాలువలలో వేయవద్దని తెలిపారు. అనంతరం మున్సిపల్ కార్మిక సిబ్బంది చేస్తున్న శానిటేషన్ పనులను పరిశీలించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ అలిమిద్దీన్, ఏ.ఇ. రాజ్ కుమార్, సంబంధిత వార్డ్ ఆఫీసర్లు, ఆర్డీలు, మంచినీటి సరఫరా సిబ్బంది, శానిటేషన్ సిబ్బందితో పాటు గ్రామస్థులు పలువురు పాల్గొన్నారు.

బీరప్ప పట్నాల మహోత్సవంలో జీవితార్, నారదాసు

మానకొండూర్, జూన్ 11, : కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం అన్నారంలో నిర్వహిస్తున్న బీరప్ప పట్నాల మహోత్సవంలో బుధవారం బిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు,మాజీ సుధా చైర్మన్ జీవి రామకృష్ణ రావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే నారదాసు లక్ష్మణ్ రావుతో కలిసి పాల్గొని స్వాగతం తెలిపారు. స్థానిక మాజీ జడ్పీటీసీ తాళ్లపల్లి శేఖర్ గౌడ్, పార్టీ నాయకులు రామంప గోపాల్ రెడ్డి,సాయివేణి రాజు యాదవ్, అల్ల గట్టయ్య, రామస్వామి, రాయకంటి కిరణ్, దాడి సతీష్, పురం అనిల్ తదితరులు జీవి రామకృష్ణారావుతో పాటు మహోత్సవంలో పాల్గొన్నారు.



ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలి

- తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం



తోర్రూరు, : తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం ఆధ్వర్యంలో తోర్రూర్ డివిజన్ కేంద్రంలో సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు జంజిరాల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం మేనిఫెస్టోలో పేర్కొన్న విధంగా పి ఆర్ సి ని ప్రకటించాలని, పెండింగ్ 5 డి. ఏ. లకు 1 ప్రకటించడం సరైనది కాదని, మిగిలిపోయిన 317 జీవో బాధితులకు తగు న్యాయం చేసి వారి యొక్క సొంత జిల్లాలకు వెళ్లే విధంగా చూడాలని, అన్ని రకాల పెండింగ్ బకాయలను వెంటనే చెల్లించాలని, లేకపోతే ఉద్యమమే శరణ్యమని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో తోర్రూరు మండల అధ్యక్షులు మేరుగు రమేష్, దంతాలపల్లి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి అమరగౌండ మహేందర్, పెద్ద వంగర మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కోడూరు మధుసూదన్ రెడ్డి, నర్సింహాలపేట మండల అధ్యక్షులు మహాచేపేని వీరేశం, దంతాలపల్లి మండల గౌరవ అధ్యక్షులు తెమద హరిబాబు, ఎనగాండ్ల నాగిరెడ్డి, కుందారపు బాలింగం మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

బొంపల్లి శ్రీ రంగనాథస్వామి వారి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : పెద్దపల్లి మండలం బొంపల్లి గ్రామం లోని శ్రీ. భూగోదా సమేత శ్రీ. రంగనాథస్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా స్థానిక నాయకులతో స్థానిక ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ అర్చకులు ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారిని వేద మంత్రాల సాక్షిగా ఆశీర్వదించి ఘనంగా సన్మానించారు. ముందుగా బొంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎమ్మెల్యే గారిని శాలువలతో ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, గ్రామస్థులు, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని మోదీ నిర్ణయాలతో అభివృద్ధి పథంలో భారత్

- ◆ రైతుల ఖాతాల్లో కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి ◆ 81కోట్ల మందికి ఉచితంగా సన్నబియ్యం
- ◆ ఆపరేషన్ సింధూరుతో శక్తివంతదేశంగా అవతరణ ◆ బిజెపిని విమర్శించే అర్హత కాంగ్రెసుకు లేదు
- ◆ సిర్సూర్ బిజెపి ఎమ్మెల్యే పాలవ్వాయి హరీష్ బాబు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : ప్రధాని నరేంద్రమోదీ బటన్ నొక్కితే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు వడతాయని, తెలాంగాణా ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ రెడ్డి బటన్ నొక్కితే రైతుల ఖాతాలు ఖాళీ అవుతాయని సిర్సూర్ కాంగ్రెస్ నగర్ బిజెపి ఎమ్మెల్యే పాలవ్వాయి హరీష్ బాబు ఎద్దేవా చేశారు. నరేంద్రమోదీ 11యేళ్లు పాలన పూర్తయిన సందర్భంగా దేశవ్యాప్తంగా 70కోజుల పాటు వికసిత ఖారత్ పేరున కార్యక్రమాలను చెపట్టింది. దీనిలో భాగంగా పెద్దపల్లి జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు కర్రె సంజీవ్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో జైల్లంపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆమురాజుల శ్రీదేవితో కలిసి హరీష్ బాబు మాట్లాడుతూ, మోదీ 11యేళ్లు పాలనలో చేసిన అభివృద్ధి పనులను ప్రజల్ని వివరించేలా సొకల్ని సహకారం కార్యక్రమాన్ని రూపొందించామన్నారు. మోదీ తీసుకుంటున్న సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలతో ఖారత్ 3వ

ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిందని తెలిపారు. ఆపరేషన్ సింధూరుతో శక్తివంతమైన దేశంగా ఖారత్ నిలిచిందని, పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో ఫైటర్ జెట్లను తయారు చేసుకునే స్థాయికి ఖారత్ ఎదిగిందన్నారు. **81కోట్ల మందికి సన్నబియ్యం** : దేశంలోని 81కోట్ల మందికి ఉచితంగా సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తూ వారి ఆకలిని తీరుస్తున్న ఘనత మోదీ ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందన్న హరీష్ బాబు 55కోట్లమంది జంధన్ ఖాతాల్లోకి సంక్షేమ పథకాలను నేరుగా జమచేశారని గుర్తు చేశారు.అభివృద్ధి పనులను ఈ బెండర్ల ద్వారా నిర్వహిస్తూ అవినీతిరహిత సమాజ నిర్మాణానికి పాటు పడుతోందని స్పష్టం చేశారు. రైతుల ఆదాయాన్ని 54రెట్లు పెంచడం జరిగిందన్నారు. ఎవరూ ఊహించని విధంగా మహిళలకు 33శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిఅమన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రతీ ముగ్గురు ఎంపి, ఎమ్మెల్యేల్లో ఒక మహిళను చూడబోతున్నామని తెలిపారు. సమృద్ధి



సారలమ్మ యూనివర్సిటీ, పసుపుభోర్లు ఏర్పాటు, ప్రధానమంత్రి అవాసయోజన పథకం, రైల్వే, రోడ్ల అభివృద్ధికి తగిన నిధులు కేటాయించడం మోదీ పాలనకు రెస్పెండమన్నారు. **అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్న కాంగ్రెస్** : ఆచరణ సాధ్యం కాని ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలను నిలుపునా మోసం చేసిందని హరీష్ బాబు నెలవర్ణించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలనపై పట్టు కోల్పోయారని, ఆరు నెలలుగా 50సార్లు ఢిల్లీకి వెళ్ళినా రాహుల్ గాంధీ

ఆపాయింటుమెంటు ఇవ్వడంలేదని సెబెర్ చేశారు. బిజెపి ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే అర్హత కాంగ్రెసుకు లేదని, తెలంగాణాలో దబల్ ఇంజన్ నర్సూరు రావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో నాయకులు కందుల సంద్యా రాజ్, పల్లె సదానందం, జంగ చక్రవర్తి రెడ్డి, అక్కిపల్లి క్రాంతి కుమార్, బెజ్జంకి దిలీప్ కుమార్, భూషణవేణి శ్రీనివాస్, కంకణాల జ్యోతిబాబు, రేవెళ్ళి సందీప్, చాతరాజు రమేష్, కదారి అశోక్ రావు, సోదారి మహేందర్, రాజ్ కుమార్, గుడ్ల వెంకటేశ్, నిర్మలదేవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలే ముద్దు - పైవేట్ పాఠశాలలు వద్దు

- ◆ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులారా మీ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలలోనే చేర్పించండి ◆ అనుమతులు లేని పాఠశాలలో చేర్పించి అవస్థలు పడవద్దు ◆ పెద్దపల్లి మండల విద్యాధికారి త్రిదండపాని సురేంద్ర కుమార్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి : విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే చేర్పించాలని అనుమతులు లేని పాఠశాలలో పిల్లలను చేర్పించి అవస్థలు పడవద్దని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు - ముద్దు పైవేట్లు పాఠశాలలు వద్దని మండల విద్యాధికారి త్రిదండపాని సురేంద్ర కుమార్ పేర్కొన్నారు. పెద్దపల్లి మండలం లోని పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థిని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు పలు సూచనలు చేశారు. పెద్దపల్లి మండలంలో లక్ష్మి ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ బచ్చన్ పాఠశాల,లిటిల్ క్రెస్టెన్స్ అను పాఠశాలలకు 2025 -26 విద్యా సంవత్సరానికి ఎలాంటి గుర్తింపు లేదని, పెద్దపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలు మూడు ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలు, 9 ప్రాథమిక పాఠశాలలు అన్ని పసతులతో కలపని కావున విద్యార్థులను ప్రభుత్వ పాఠశాలలో

చేర్పించాలని ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాదనుకొని ఎవరైనా విద్యార్థులను పైవేట్ పాఠశాలల్లో చేర్పిస్తే ఆ పాఠశాలలకు ప్రభుత్వ అనుమతి ఉన్నది లేనిది, ఫీజు వివరాలు సరిచూసుకోగలరని, అనుమతులు లేని పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్పించవద్దని పెద్దపల్లి మండల విద్యాధికారి త్రిదండపాని సురేంద్ర కుమార్ ప్రకటనలో తెలియజేశారు. ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం పెద్దపల్లి మండల బాలుర ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో పిఎస్ యుపిఎస్ ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, మధ్యాహ్నం భోజనం కార్మికులు, స్వావేంజర్లకు ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా మండల విద్యాధికారి మాట్లాడుతూ ప్రతి పాఠశాలలో రీఓపెనింగ్ అవుతున్న సందర్భంలో మధ్యాహ్న భోజనం



సంబంధించి వంట సామాగ్రిని మరియు స్కూలు పరిసరాల పరిశుభ్రతను గూర్చి ఎఫ్ ఎల్ ఎస్ గూర్చి ఉపాధ్యాయులకు ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించామని, పాఠశాలలు పునర్ ప్రారంభించిన సందర్భంగా పాఠశాలలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గూర్చి వివరించడం జరిగిందని

తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంప్లెక్స్ హెచ్ఎమ్స్ హనుమంతం, పురుషోత్తం, సురేంద్ర కుమార్, దశరథం, అర్పిలు ప్రవీణ్ అనిల్, ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు మధ్యాహ్న భోజన కార్మికులు స్వావేంజర్స్ సీఆర్టీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సౌకర్యాలపై దృష్టి సారించి

అభివృద్ధికి పాటుపడాలి

- ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ



శంకరపట్నం,జూన్ 11: కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండలం కొత్తగట్టలోని మత్స్య గిరింద్రస్థాపి అలయ సూతన పాలకవర్గం ప్రమాణ స్వీకారోత్సవాన్ని అలయ అవరణలో బుధవారం నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారై గోపురం నిర్మాణ పనులకు భూమి పూజ చేసినానతరం అలయ కార్యనిర్వహణాధికారి ప్రమాణం చేయించగా సూతన పాలకవర్గం ఖాతరులు స్వీకరించారు. కొత్తగట్ట అలయాన్ని పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తానని పేర్కొంటూ భక్తుల సౌకర్యాలపై దృష్టి సారించి అలయ పరిశ్రతను కాపాడుతూ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని సూతన పాలకవర్గాన్ని ఎమ్మెల్యే కోరారు.కార్యక్రమంలో డిపీసీసీ సభ్యులు, మాజీ జడ్పీటీసీ బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్, కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు గోపగోని బసవయ్య గౌడ్,అలయ సూతన చైర్మన్ కోరెం రాజరెడ్డి, ధర్మకర్తలు తాడిరెడ్ల తిరుపతి,ఎడ్ల తిరుపతి,రామగిరి తిరుమల, కె.రత్నం,కె.లక్ష్మణరావు, ఎం.రవీంద్ర, మాజురాజాద్ మామిడి వైస్ చైర్మన్ నాంపల్లి తిరుపతి, అలయ మాజీ చైర్మన్ ఉప్పగండ్ల మల్లారెడ్డి,పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గట్టు తిరుపతి గౌడ్, యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఆదెపు అజయ్ వివిధ గ్రామాల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

చెక్కులు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి

శంకరపట్నం,జూన్ 11: కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో బుధవారం వివిధ గ్రామాలకు చెందిన 79 మంది లబ్ధిదారులకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ అందజేశారు.



కార్యక్రమంలో డిపీసీసీ సభ్యులు బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్, కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు గోపగోని బసవయ్య గౌడ్, మాజురాజాద్ మామిడి వైస్ చైర్మన్ నాంపల్లి తిరుపతి, కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గట్టు తిరుపతి గౌడ్, యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఆదెపు అజయ్ ఆయా గ్రామాల పార్టీ అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అడవి శ్రీరాంపూర్ వాసికి స్ఫూర్తి పురస్కారం అవార్డు

- పురస్కారం అందుకున్న సయ్యద్ జావిద్ పాషా



ముత్తారం,జూన్.11.: ముత్తారం మండలం అడవిశ్రీరాంపూర్ గ్రామానికి చెందిన సయ్యద్ జావిద్ పాషా స్ఫూర్తి పురస్కారం అందుకున్నారు.హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో పసుంధర విజ్ఞాన వికాస మండలి ఆధ్వర్యంలో ఆయనకు ఈ అవార్డు ప్రధానం చేశారు.గత కొన్ని సంవత్సరాల నుండి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పర్సనాలిటీ డెవలప్మెంట్ క్లాసులు, మోటివేషన్ క్లాసులు, అనాధ పిల్లలకు కౌన్సిలింగ్ క్లాసులు,అనాధ పిల్లల హక్కులపై పోరాటం చేయడం, అనేక సామాజిక కార్యక్రమాలు చేయడం పట్ల ఆయనకు ఈ అవార్డును అందించారు. వ్యవస్థాపకులు మధు ధర్మారెడ్డి ఈ అవార్డును సయ్యద్ జావిద్ పాషాకు ప్రధానం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏనుగుల నరసింహారెడ్డి, కట్టూరి శంకర్, కే.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, దేవి నర్సయ్య, మృణాళి రాజా, జబ్బూర్ ఖాన్ తదితరులున్నారు. పురస్కారం అందుకున్న ఆయనను పలువురు అభినందించారు.

బాధిత కుటుంబానికి 49 వేలు, క్వింట బియ్యం అందజేశ



తోర్రూరు, : తోర్రూరు పట్టణానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మునుకుంట్ల నర్సయ్య ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతిచెందగా బుధవారం పాలకుర్తి ఎమ్మెల్యే యశ్వినీ రెడ్డి, డిపిసీసీ ఉపాధ్యక్షురాలు హనుమాండ్ల రూప్నీ రెడ్డి అదేశాల మేరకు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బుధవారం రూ.49 వేలు, కింట బియ్యం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులుమాట్లాడుతూఎమ్మెల్యే యశ్వినీ,రూప్నీ రెడ్డిలసహకారంతో బాధిత కుటుంబాలకు అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటామన్నారు. ప్రభుత్వం తరఫున అందించే సంక్షేమ పథకాలు అందేవిధంగా కృషిచేస్తామన్నారు. సరసయ్యమృతి చెందడం కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరనిలోటని అన్నారు.

అదుపు తప్పి ట్రాక్టర్ బోల్తా



ముత్తారం,జూన్.11.: ముత్తారం మండలంలో ట్రాక్టర్ అదుపుతప్పి బోల్తా వడిన ఘటన చోటు చేసుకుంది.స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం బుధవారం అడవిశ్రీరాంపూర్ గ్రామంలో వ్యవసాయ భూమి చదును చేస్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ట్రాక్టర్ అదుపు తప్పి ఎత్తైన ప్రదేశం నుంచి కింద పడింది.దీంతో డ్రైవర్ గణిగంటి శ్రీనుకు తీవ్ర గాయాలు కాగా హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించారు.

ఐదేండ్లలోపు చిన్నారులను అంగన్వాడీల్లో చేర్పించాలి



తోర్రూరు, : ఐదేండ్లలోపు పిల్లలందరినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో చేర్పించాలని సిడిపిఓ కే కమలాదేవి తెలిపారు. బుధవారం డివిజన్ కేంద్రంలోని ఎరుకల బజార్ అంగన్వాడీ కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో 'అమ్మ మాట.. అంగన్వాడీ బాట' కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అదేశాల మేరకు అంగన్వాడీ కేంద్రంలోని చిన్నారులు, మహిళలకు ఎగ్ బిర్మానీ వండి వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా సిడిపిఓ మాట్లాడుతూ గర్భిణులు, బాంబేతులు, ఐదేండ్లలోపు పిల్లలు అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పౌష్టికాహారం అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. చిన్నారుల ఎదుగుదల, మహిళల ఆరోగ్యానికి అంగన్వాడీ కేంద్రాలు భరోసాగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూపర్వైజర్ శ్రీదేవి, అంగన్వాడీ టీచర్ నడిగడ్డ శైలజ, చిన్నారులు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.



పిల్లలకు పరిశుభ్ర వాతావరణాన్ని ఉండేలా చూసుకోవాలి

- మండల విద్యాధికారి హరిప్రసాద్



ముత్తారం,జూన్.11.: ముత్తారం మండల విద్యాధికారి హరి ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఉపాధ్యాయులందరికీ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.ఈ సందర్భంగా విద్యాధికారి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరంలో తెలుగు, ఇంగ్లీష్, గణితంలో ఎఫ్ఎల్ఎల్ఎస్ సామర్థ్యాలను సాధించడానికి అనుగుణంగా రూపొందించబడిన పీరియడ్ ప్లాన్ పుస్తకాలను ఉపాధ్యాయులు తమ తరగతి బోధనలో ఉపయోగించి మండలంలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అభ్యాసన వాతావరణాన్ని కృత్యాధర అభ్యసన కేంద్రంగా చేయాలని మండల విద్యాధికారి హరిప్రసాద్ ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు.అన్ని పాఠశాలల మధ్యాహ్న భోజన నిర్వాహకులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మేను ప్రకారం పిల్లలకు పౌష్టిక ఆహారం అందించాలని సూచించారు.మండలంలోని అన్ని పారిశుధ్య నిర్వాహకులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ పాఠశాలలను శుభ్రంగా ఉంచాలని పిల్లలకు పరిశుభ్రమైన వాతావరణాన్ని ఎల్లప్పుడూ ఉండేలా చూడాలని సూచించారు.ఈ సమావేశంలో ముత్తారం కాంప్లెక్స్ హెడ్ మాస్టర్ పద్మా దేవి,లక్కారం హైస్కూల్ ఇన్చార్జ్ హెడ్ మాస్టర్ రాజేశ్వర్ రావు,పోతారం హైస్కూల్ హెడ్ మాస్టర్ లక్ష్మి రాజాం, మోడల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ కేసర్ సంతోష్, రిసోర్స్ పర్సన్ మల్లేశం, సతీష్, అన్ని పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు,సిఆర్టీలు,ఎంఆర్టీ నిబ్బంది,మధ్యాహ్న భోజన నిర్వహకులు,పారిశుధ్య నిర్వహకులు పాల్గొన్నారు.

చెంచా కాదు.. చేతులతో తింటే శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..?

కాలంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నేటి బిజీ లైఫ్లో ప్రతి ఒక్కరూ యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. కడుపు నిండా తిండి, కంటి నిండా నిద్ర కూడా కరువైంది. ఏది పడితే అది తినేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరంపెట్టి, ఫాస్ఫుడ్, జంక్‌ఫుడ్ కడుపు నింపేసుకుంటున్నారు. అది కూడా నిలబడి, పరిగెడుతూ స్క్వాష్, ఫోక్‌స్క్వాస్ల మీద ఆధారపడుతున్నారు. చేతులు ఎంగిలి కాకుండా, పెదాలకు అంటుకుండా స్క్వాన్తో తినడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. ఇలా తినటం స్టేబిల్ సెంటిగా భావించేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చేతులతో ఆహారం తినేవారిని చీప్‌గా చూస్తుంటారు. కానీ, ఆ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారు..? తదితర వివరాలు మీ కోసం.. స్క్వాష్, ఫోక్ స్క్వాష్ కాకుండా.. ఆహారాన్ని చేతులతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తినడానికి చెంచా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అయితే చేతులతో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో తెలుసుకుందాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: చేతులతో తినే సమయంలో ముందుగా ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటారు. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రుచిని పెంచుతుంది: చేతులతో ఆహారం తినేవారిలో ఆహారాన్ని చేయి తాకగానే న నాడుల ద్వారా మెదడు, పొట్లకు సంకేతాలు చేరుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణరసాలు, ఎంజైములు విడుదలై జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది. చేతులతో తినే సమయంలో ఆహారాన్ని నేరుగా చేతిలోకి తీసుకుని నోటిలో పెట్టుకుంటారు. అప్పుడు ముక్కుద్వారా ఆ వాసన ఆహారం రుచిని మరింత



పెంచుతుంది. ఇది చెంచాతో తినేటప్పుడు అనుభవించదు. 3. నియంత్రణల పరిమాణం: మన చేతులతో తినేటప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని సహజంగా కొలుస్తాము. చెంచాతో తింటే అతిగా తినే అవకాశం ఉంది. చెంచాతో అతిగా, వేగంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది టైప్ -2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 4. స్పర్శ ద్వారా అనభూతి: మనం మన చేతులతో తినేటప్పుడు ఆహారం ఆకృతి, ఉష్ణోగ్రతను పసిగట్టవచ్చు. ఇది ఆహారంతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అంతేకాదు.. మన చేతులు, కడుపు, పేగులు కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. 5. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత: చేతులతో భోజనం చేయడం చాలా మందికి ఆచారం. ఇది కుటుంబం కలిసి తినడం సామాజిక కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. మనసుకు మంచిది: చేతులతో భోజనం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత

పెరిగి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. వీలైనంత వరకు చేతులతో తినండి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చేతుల్లో హానిచేయని బ్యాక్టీరియా ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పర్యావరణంలోని వివిధ హానికారక సూక్ష్మజీవుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుందని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ చెంచాతో కాకుండా చేతులతో తినండి.



గసగసాలు గట్టిగా తినండి.. మధుమేహం నుండి గుండె జబ్బుల వరకు పరార్..!

గసగసాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో గసగసాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చల్లటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్న గసగసాలు తినడం ద్వారా పీచు, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గసగసాలు ఉపయోగపడతాయి. గసగసాలు తినడం వల్ల పొట్లకు చల్లదనం చేకూరుతుంది. ఇది ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గసగసాలు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తం కొరత తీరుతుంది. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి రెక్స్‌లేనన్న ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సూపర్వైజర్: మెదడుకు నరాలు, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సూపర్వైజర్ గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ



కణాలు ఉత్తేజితం కావడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలలో ఉడకబెట్టిన గసగసాలు తింటే పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. పెద్దలకు గసగసాల పాలను తాగడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యం: గసగసాలలో కార్బియం, కాపర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు పోషకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. అలాగే ఎముకల మధ్య బంధన కణజాలాన్ని బలపరుస్తుంది.

దీంతో కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. రక్త ప్రసరణ: గసగసాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హానికరమైన చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ పొందుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యం: గసగసాలలో కార్బియం, కాపర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు పోషకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. అలాగే ఎముకల మధ్య బంధన కణజాలాన్ని బలపరుస్తుంది.

బాధపడేవారు రాత్రిపూట గసగసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఆంధోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి:మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమైనదో జింక్ కూడా అంతే ముఖ్యం. గసగసాలలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య:థైరాయిడ్ గ్రంధికి జింక్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. కాబట్టి థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు జింక్ పుష్కలంగా ఉండే గసగసాలను తీసుకోవచ్చు. నోటి పుండు:తరచూ నోటిపూత వచ్చినప్పుడు గసగసాలు తింటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. యూటీ బాక్టీరియల్ కాకుండా, గసగసాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. రాత్రి పూట గసగసాలు మెత్తగా చేసి పాలలో మరిగించి తాగాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాల్సిందే



మహిళల్లో అధికంగా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైనది. అయితే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే అనేకానేక చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైనది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కూడా అంతే అధికంగా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఈ పండు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యూటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యూటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండే యూటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైసోపీన్ అనే యూటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతివీలలోకాత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ నసీ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్ ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజన్లో వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కళ్లను రక్షిస్తుంది. నీటి కంటింటితో పాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మెత్తంలో విటమిన్-బి12 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవితాపం నుంచి కాపుడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరిల అల్పతే చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్ తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంకా అందుబాటులోకి రాలేదు. వాషింగ్ టీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్ ను తయారు చేయగలదు. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశింపడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయదు..లేదంటే ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలు, నాడీ వ్యవస్థ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ఆహారం చేస్తుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యూటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యూటీఆక్సిడెంట్లు దాని స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.ఇదిడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సాధ్య వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో ఉంటుంటే తగ్గించి, నెల్ డ్యామేజ్ ను నివారిస్తాయి. 1టీబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మంచి మూలం. ఆలివ్ నూనెలో ఫైలోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి.ఇదిగుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇదిమన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు..ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను తీసుకుంటుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.



గుండెకు మేలు చేసే ఉల్లి కాడలు..

రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగాలంటే వీటిని తినాల్సిందే



ఉల్లిపాయలో అనేక సుగుగుణాలు ఉంటాయి. అందుకే ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదనే నానుడి ప్రజాజీవనంలో స్థిరపడి పోయింది. ఉల్లిపాయలో కాదు ఉల్లి కాడలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. ప్రతి మార్కెట్లో ఉల్లి కాడలు తక్కువ ధరకే లభ్యమవుతుంటాయి. ఉల్లి కాడలను ఇతర కూరగాయలతో కూడా జోడించి వంటలు చేయొచ్చు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమేకాకుండా రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..ఉల్లి కాడలు హృద్రోగులకు, వృద్ధులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లి కాడల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీన్ని కూరలో వేసుకుని తింటే గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఉల్లి కాడల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం యూటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ యూటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఉల్లి కాడలను తినడం వల్ల రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంటే, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో అధికంగా సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని యూటీ బ్యాక్టీరియల్, యూటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీర నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఉల్లి కాడలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అంత దేంజరా..? ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన పుచ్చకాయ తింటే.. శరీరంలో ఏమవుతుందంటే..!



సమ్మర్ సీజన్ మొదలైంది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 10దానిందంటే.. సూర్యుడు ప్రతాపం మొదలవుతుంది. ఇల్లోంచి బయటకు అడుగు పెట్టామంటే.. చాలు ఉక్కుపోత చెమట పట్టడం సహజం. బయటకు వెళ్తాక బట్టల్ని చెమటతో తడిసిపోతున్నాయి. మన శరీరం నుండి పోషకాలు కోల్పోవడమే దీనికి కారణం. అయితే దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు చాలామంది వేసవిలో పుచ్చకాయ ఎక్కువగా తింటుంటారు. పుచ్చకాయలో లైకోపీన్, యూటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, అమినో యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ పండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ కాబట్టి, ఈ పండును తీసుకోవడం వల్ల మన పొట్ల ఎక్కువ సమయం నిండుగా ఉంటుంది. ఈ పండు వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో 92శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మన శరీరానికి ఎక్కువ వాటర్ కంటెంట్ అందిస్తుంది. తాజా పుచ్చకాయలో సిట్రాలిన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఈ సిట్రాలిన్ నైటిక్ ఆక్సైడ్ 6 ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, పుచ్చకాయ శరీరంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. డైటింగ్ చేసేవారికి కూడా పుచ్చకాయ చాలా మంచిది. కానీ కొందరు పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచి తింటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గుతాయని మీకు తెలుసా..సాధారణంగా కొంతమంది మార్కెట్ నుండి పండ్లను కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తెచ్చిన తర్వాత వాటిని ఫ్రీజ్ లో ఉంచుతారు. అయితే పండ్లను కోసి ఫ్రీజ్ లో ఉంచే అలవాటు ఉంటే మూత్రం వెంటనే దానిని పడేయండి. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయను ఫ్రీజ్ లో పారపాటున కూడా పెట్టకూడదు. పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచడం కంటే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచడం మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఎంత ఎండలోనైనా పుచ్చకాయ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరమైనది. కానీ కల్డ్ చేసిన పుచ్చకాయను ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా కోసిన పుచ్చకాయపై బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్ కు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన విధానాలు మారిపోతున్నాయి. సౌకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లగ్జరీ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు.కానీ నేటికీ నేలపై



పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ అధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్స్ ను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని పదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అసంఖ్యాక ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం: మనస్వత్వవేత్తలు నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ చేసి, నేలతో అనుబంధం ఏర్పడుతుందని అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీర భంగిమ సరైన రీతిలో ఉంటుంది. అదే బెడ్ పై పడుకున్నప్పుడు మనం నిద్రించే సమయంలో కుంగి ఉంటాయి. ఇది అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు పిల్లోను వాడుకోవచ్చు. సదుమ భాగంలో పలుచని పిల్లోను పెట్టుకుని నిద్రించాలన్నది వైద్యుల సూచన. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన పీపును నిటారుగా ఉంచుతుంది. కండరాలను రికార్డ్ చేస్తుంది. మీరు స్టాల్ ఫ్లోర్ లో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని ఆందోళనలు లాక్షా తగ్గుతాయి. నేటి బీజ్ లైఫ్ అత్యధిక ఒత్తిడితో కూడిన యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రపడుతుంది. అదే విధంగా నిద్రలో సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరువులు, దిండ్ల ఒత్తిడి ఉండదు. మంచి రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. బాడీ టెయిన్స్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ టెయిన్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ హాయిని మీరు ఆస్వాదిస్తారు.

శ్రేయస్‌ను జట్టులో చేర్చకపోవడంపై సెలెక్టర్లపై గంగూలీ తీవ్ర విమర్శలు

శుభ్‌మన్ గిల్ కెప్టెన్సీలో టీమిండియా ఇంగ్లాండ్‌తో 5 మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్ కోసం సన్యాహ్‌లు చేస్తోంది. యువ ఆటగాళ్లతో నిండిన ఈ జట్టుకు ఇంగ్లాండ్‌లో గెలవడం కష్టమే కానీ అసాధ్యం కాదు. ఇటువంటి సమయంలో టీమిండియా మాజీ కెప్టెన్ సౌరవ్ గంగూలీ శ్రేయస్ అయ్యర్‌ను జట్టులో చేర్చకపోవడంపై సెలెక్టర్లపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు.జూన్ 20 నుంచి భారత జట్టు తొలి టెస్ట్ మ్యాచ్ ఆడనుంది. దీని కోసం జూన్ 7 నుంచి ఆటగాళ్లు ఇంగ్లాండ్‌లో ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. జనప్రీత్ బుప్రూ, రిషబ్ పంత్, కరుణ్ నాయర్ వంటి ఆటగాళ్ల అనుభవం ఈ పర్యటనలో తప్పకుండా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే చాలా మంది యువ ఆటగాళ్లకు ఇంగ్లాండ్ పరిస్థితులు సవాలుగా మారనున్నాయి. ఓ ఇంటర్వ్యూలో సౌరవ్ గంగూలీ మాట్లాడుతూ.. “ ఆస్ట్రేలియాలో మన యువ జట్టు అద్భుతంగా రాణించింది. అప్పుడు రోహిత్-విరాట్ లేరు. శుభ్‌మన్ గిల్, సాయి సుదర్శన్, అభిమన్యు, యశస్వి జైస్వాల్, కరుణ్ నాయర్ తిరిగి వచ్చారు. నా దృష్టిలో ఇది వీరందరికీ ఒక అవకాశం.. ఎటువంటి ఒత్తిడి లేదు. ఈ పరిస్థితులు మీకు సవాలు విసురుతాయి కానీ మిమ్మల్ని తీర్చిదిద్దుతాయి కూడా.”అని అన్నారు.ఈ ఇంటర్వ్యూలో సౌరవ్ గంగూలీ శ్రేయస్ అయ్యర్‌ను జట్టులో చేర్చకపోవడంపై సెలెక్టర్లపై సౌరవ్ గంగూలీ విమర్శలు గుప్పించారు. సౌరవ్ గంగూలీ మాట్లాడుతూ.. “ శ్రేయస్ అయ్యర్ ఒక సంవత్సరంగా తన అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇస్తున్నారు. శ్రేయస్ అయ్యర్ జట్టులో ఉండాలింది. శ్రేయస్ అయ్యర్ జట్టు నుంచి బయట ఉండాలైన ఆటగాడు కాదు. అయ్యర్ ఇప్పుడు ఒత్తిడిలో కూడా మంచి ఇన్నింగ్స్



లు ఆడుతున్నాడు. బాధ్యతలను అర్థం చేసుకుంటున్నాడు. షార్ట్ బంతులను కూడా ఆడుతున్నాడు. టెస్ట్ క్రికెట్ భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ శ్రేయస్ అయ్యర్ ఈ సిరీస్‌లో చేరితే అతని సామర్థ్యాన్ని చూడాలని కోరుకుంటున్నాను.” అని గంగూలీ పేర్కొన్నారు.శ్రేయస్ అయ్యర్ టెస్ట్ కెరీర్‌ను

పరిశీలిస్తే.. 14 మ్యాచ్‌లలో 24 ఇన్నింగ్స్‌లలో 36.86 సగటుతో 811 పరుగులు చేశాడు. అందులో ఒక సెంచరీ, 5 అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి. శ్రేయస్ అయ్యర్ తన చివరి టెస్ట్ మ్యాచ్‌ను ఫిబ్రవరి 2024లో ఇంగ్లాండ్ జట్టుతో ఆడాడు. భారత టెస్ట్ జట్టు: శుభ్‌మన్ గిల్ (కెప్టెన్), రిషబ్ పంత్ (వైస్ కెప్టెన్, వికెట్

కీపర్), యశస్వి జైస్వాల్, కేవల్ రాహుల్, సాయి సుదర్శన్, అభిమన్యు ఈశ్వరన్, కరుణ్ నాయర్, నితీష్ రెడ్డి, రవీంద్ర జడేజా, ధ్రువ్ జురేల్ (వికెట్ కీపర్), వాషింగ్టన్ సుందర్, శార్దూల్ ఠాకూర్, జనప్రీత్ బుప్రూ, మహ్మద్ సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, ఆకాష్ దీప్, అర్జున్ సింగ్, కుల్దీప్ యాదవ్.

సెలెక్టర్లు



మహిళల వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో రెండో స్థానంలో పృథి మంధాన

తాజా ఐసీసి మహిళల వన్డే ర్యాంకింగ్స్ విడుదలలో భారత్‌కు చెందిన స్టార్ ఓపెనర్ పృథి మంధాన తన స్థానం నిలుపుకోవడంలో విజయవంతమైంది. ఆమె ఇప్పటికీ రెండో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. ఇదే సమయంలో, ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన వికెట్ కీపర్-బ్యాటర్ అమీ జోన్స్ అత్యుత్తమ ఫామ్‌లో ఉండటంతో తన ర్యాంకింగ్స్‌ను క్షణాల్లో మార్చేసింది. వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన వన్డే సిరీస్‌లో అద్భుత సెంచరీలతో మెరిసిన జోన్స్, %×జజజ% మహిళల %బాబ×% బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో మూడు స్థానాలు ఎగబాకి ఏడవ స్థానానికి చేరుకుంది. అయితే ఇది తాత్కాలికం కాకుండా, రెండవ వన్డేలో 98 బంతుల్లో 129 పరుగులు చేసిన ఆమె, తన స్థిరతతో ప్రస్తుతం నాలుగో స్థానానికి చేరి 689 రేటింగ్ పాయింట్లను సొంతం చేసుకుంది. ఈ స్థాయికి చేరుకోవడం ద్వారా జోన్స్, లారా వోల్కార్డ్, పృథి మంధాన, నాల్ స్టైవర్-బ్రంట్‌లుగా పేరొందిన అగ్ర శ్రేణి త్రయానికి సమీప పోటీదారిగా నిలిచింది.ఇంగ్లాండ్ జట్టు వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన వన్డే సిరీస్‌ను అజేయంగా ముగించడంలో అమీ జోన్స్ కీలక పాత్ర పోషించింది. అదే జోషును టీ20 సిరీస్‌కి కూడా తీసుకెళ్లి, ఆ సిరీస్‌ను 3-0 తేడాతో గెలుచుకోవడంలో వారు సమర్థత చూపారు. జోన్స్ ఫామ్‌తో పాటు బౌలింగ్ విభాగంలో కేట్ క్రాస్ కూడా అదరగొట్టింది. మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో ఆమె మొత్తం మూడు వికెట్లు తీసింది. ముఖ్యంగా చివరి వన్డేలో 1/15తో అద్భుత ఆర్థికంగా బౌలింగ్ చేసి టీమ్ విజయంలో తనవంతు పాత్ర పోషించింది. ఈ ప్రదర్శన వల్ల ఆమె %×జజజ% మహిళల %బాబ×% బౌలింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో ఎనిమిదో స్థానానికి చేరుకుంది.ఇప్పుడు రాయ్‌యే భారత పర్యటన నేపథ్యంలో, అమీ జోన్స్, కేట్ క్రాస్‌లు తమ మెరుగైన ప్రదర్శనలతో ర్యాంకింగ్స్‌లో మరింత ఎత్తుకు చేరే అవకాశాలు ఉన్నట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. మొత్తంగా, ప్రస్తుతం మహిళల వన్డే క్రికెట్‌లో ర్యాంకింగ్స్ పోటీ అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా మారింది. లారా వోల్కార్డ్, మంధాన, నాల్ స్టైవర్‌లు టాప్‌లో కొనసాగుతుండగా, అమీ జోన్స్ తమ దూకుడు ప్రదర్శనతో అదే స్థాయికి చేరేందుకు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు.

ఆర్నీబీ గెలుపు వీడియోను ఎందుకు తొలగించారు?

విజయ్ మాల్కా కొడుకు ఆగ్రహం

రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు 18 ఏళ్ల తర్వాత తమ తొలి ఐపీఎల్ ట్రోఫీని గెలుచుకుంది. రజత్ పాటిదార్ కెప్టెన్సీలో ఆర్నీబీ జట్టు ఫైనల్‌లో పంజాబ్ కింగ్స్‌ను 6 పరుగుల తేడాతో ఓడించి టైటిల్ సాధించింది. తొలి సీజన్ నుంచి ఆర్నీబీ తరఫున ఆడుతున్న విరాట్ కోహ్లీకి కూడా ఇది తొలి ఐపీఎల్ ట్రోఫీ. ఈ కారణంగా దేశవ్యాప్తంగా వేడుకలు జరిగాయి. ఆర్నీబీ జట్టు మాజీ యజమాని విజయ్ మాల్కా కుమారుడు సిద్ధార్థ్ మాల్కా కూడా ఈ వేడుకలకు సంబంధించిన ఒక వీడియోను షేర్ చేశారు. అయితే ఆ వీడియోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్ తొలగించింది. ఆర్నీబీ విజయం తర్వాత సిద్ధార్థ్ మాల్కా మ్యాచ్ చివరి క్షణాలకు సంబంధించిన కొన్ని వీడియోలను షేర్ చేశారు. ఆ వీడియోలో ఆయన టీవీ చూస్తున్నాడు. చివరి బంతి తర్వాత ఆర్నీబీ జట్టు గెలిచిన వెంటనే విజయ్ మాల్కా ఆనందంతో ఏడవడం ప్రారంభించారు. ఆయన కన్నీళ్లు ఆగడం లేదు. అయితే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఆ వీడియోను తొలగించడమే కాకుండా.. సిద్ధార్థ్ మాల్కా ఖాతాపై కొన్ని రోజుల పాటు తన ఫాలోవర్లతో మాట్లాడకుండా నిషేధం విధించింది.సిద్ధార్థ్ మాల్కా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాపై నిషేధం తొలగిపోకనే.. ఆయన ఒక వీడియో షేర్ చేస్తూ తన ఆగ్రహాన్ని వెళ్లగక్కారు. “ఆర్నీబీ విజయం తర్వాత నేను ఒక భావోద్వేగ వీడియోను షేర్ చేశాను. చాలా మంది దానిని ఇష్టపడ్డారు. కానీ ఆ వీడియోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్ తొలగించింది. నన్ను ఫాలోవర్లతో మాట్లాడకుండా నిషేధించింది. అందులో కాపీరైట్ విధానాన్ని ఉల్లంఘించారని ఆరోపించింది. అయితే అందులో కేవలం బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో మ్యాచ్ దృశ్యాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇది పూర్తిగా అసంబద్ధం.” అని సిద్ధార్థ్ మాల్కా అన్నారు.టీసీసీఐ, ఐపీఎల్ ఈ చారిత్రక క్షణాన్ని తన నుంచి లాగేసుకున్నాయని సిద్ధార్థ్ మాల్కా ఆరోపించారు. సిద్ధార్థ్ తొలి సీజన్‌లలో ఆర్నీబీకి మద్దతుగా ప్రతి మ్యాచ్‌కి స్టేడియానికి వచ్చేవారు. కానీ బ్యాంక్ కంభకోణం అతోపజల తర్వాత విజయ్ మాల్కా తన కుటుంబంతో సహా భారతదేశం విడిచి పారిపోయారు. 2008లో ఐపీఎల్ ప్రారంభమైనప్పుడు విజయ్ మాల్కా ఆర్నీబీ జట్టు యజమానిగా ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఈ జట్టు యజమాన్యంలో ఆయనకు ఎటువంటి వాటా లేదు. 18 ఏళ్ల తర్వాత ఐపీఎల్ 2025లో ఆర్నీబీ తమ తొలి టైటిల్‌ను గెలుచుకుంది.

ఓపెనింగ్ కోసం రేసులో ముగ్గురు ప్లేయర్లు!

భారత్, ఇంగ్లాండ్ మధ్య ఐదు మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్ జూన్ 20న ఆరంభం కానుంది. ఆగస్టు 4 వరకు కొనసాగుతుంది. ఈ పర్యటన కోసం భారత జట్టు ఇంగ్లాండ్‌కు చేరుకుంది. గతంలో, ఇండియా ఎ జట్టు ఇంగ్లాండ్ లయన్స్‌తో ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ ఆడుతున్నప్పుడు, టీమ్ ఇండియా కెప్టెన్ అభిమన్యు ఈశ్వరన్ బ్యాట్ బలహీనంగా ఉన్నట్లు కనిపించింది. కాబట్టి, ఇప్పుడు కెఎల్ రాహుల్ స్థానం కూడా ప్రమాదంలో ఉందని చెప్పడం తప్పు కాదు. గత మ్యాచ్‌లో అభిమన్యు బ్యాట్ నిశ్శబ్దంగా ఉంది, కానీ రెండవ మ్యాచ్‌లో, జట్టు కెప్టెన్ అర్ధ సెంచరీ చేసి అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. అభిమన్యు ఈశ్వరన్‌ను ఇండియా ఎ జట్టు కెప్టెన్‌గా నియమించారు. రెండవ టెస్ట్ మ్యాచ్ మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో, అభిమన్యు 13 బంతుల్లో 11 పరుగులకే బెటయ్యాడు. రెండవ ఇన్నింగ్స్‌లో, కెప్టెన్ బ్యాట్ నుండి పరుగులు వచ్చాయి. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో అభిమన్యు ఈశ్వరన్ 92 బంతుల్లో 80 పరుగులు చేశాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు బలమైన స్థితిలో ఉంది. అతను కొన్ని పరుగుల తేడాతో తన సెంచరీని కోల్పోయాడు. కానీ అతని అద్భుతమైన ప్రదర్శన టీం ఇండియా ప్లేయింగ్ ఎలెవన్‌లో పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది.నంబర్ వన్ స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేసిన అభిమన్యు, కెఎల్ రాహుల్‌తో కలిసి రెండో వికెట్‌కు 88 పరుగులు జోడించాడు. అభిమన్యుకు గతంలో భారత టెస్ట్ జట్టులో అవకాశం లభించింది. కానీ అతనికి చివరి 11 మందిలో అవకాశం రాలేదు. అయితే, రోహిత్ రిటైర్మెంట్ తర్వాత, ఈసారి అభిమన్యు టెస్ట్ క్రికెట్‌లోకి అరంగేట్రం చేయడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. అభిమన్యు 102 ఫస్ట్-క్లాస్ మ్యాచ్‌ల్లో 7750 పరుగులు చేశాడు. ఈ కాలంలో, అతను 27 సెంచరీలు సాధించగా, 30 హఫ్ సెంచరీలు కూడా అతని బ్యాట్ నుండి వచ్చాయి. భారత ఎ జట్టు ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో కరుణ్ నాయర్ అద్భుతంగా రాణించాడు. డబుల్ సెంచరీ సాధించాడు. అంతకుముందు, కరుణ్ ఐపీఎల్, దేశీయ క్రికెట్‌లో కూడా చారిత్రాత్మక పని చేశాడు. కాబట్టి, కరుణ్ నాయర్ ఓపెనర్‌గా ఎంపిక కావచ్చు. మరోవైపు, కెఎల్ రాహుల్ కూడా సెంచరీ చేసి రోజును కాపాడుకున్నాడు. కాబట్టి ఇప్పుడు ఈశ్వరన్‌కు అవకాశం లభిస్తుందో లేదో చూడాలి. యశస్వి జైస్వాల్ ఓపెనర్ గా బరిలోకి దిగుతున్నాడు. అయితే మరో ఓపెనింగ్ స్లాట్ కోసం ప్రస్తుతం తీవ్రమైన పోటీ నెలకొని ఉంది. రేసులో కేవల్ రాహుల్, అభిమన్యు ఈశ్వరన్, సాయి సుదర్శన్ లు ఉన్నారు. టీమిండియా : శుభ్‌మాన్ గిల్ (కెప్టెన్), యశస్వి జైస్వాల్, కెఎల్ రాహుల్, సాయి సుదర్శన్, రిషబ్ పంత్ (వైస్ కెప్టెన్/వికెట్ కీపర్), నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, రవీంద్ర జడేజా, ధ్రువ్ జురేల్ (వికెట్ కీపర్), అభిమన్యు ఈశ్వరన్, మహ్మద్ జయస్ఫర్, మహ్మద్ జయస్ఫర్, బి.ఎస్. ప్రసాద్ కృష్ణ, కరుణ్ నాయర్, వాషింగ్టన్ సుందర్, ఆకాష్ దీప్, అర్జున్ సింగ్, కుల్దీప్ యాదవ్.

ప్రాక్టీస్ సెషన్‌లో స్టేడియం పైకప్పునే బద్దలు కొట్టేశాడు

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్ 2025)లో సూపర్ ఫ్రాన్ అయిన తర్వాత, భారత వికెట్ కీపర్ రిషబ్ పంత్ ఇప్పుడు ఫామ్‌లోకి తిరిగి వస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. జూన్ 20న ప్రారంభమయ్యే టెస్ట్ సిరీస్‌కు ముందు భారత సీనియర్ జట్టు ఇంగ్లాండ్‌లో ప్రాక్టీస్ చేస్తోంది. ఈ సమయంలో, పంత్ సిక్స్ కొట్టడంతో స్టేడియం పైకప్పు దెబ్బతింది. ఈఎస్పీఎన్ క్రిక్ ఇన్స్ ఖాతా నుండి ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో, వాషింగ్టన్ సుందర్ బంతిని నెట్స్‌లో రిషబ్ పంత్ భారీ షాట్ ఆడగా.. అది కాస్తా స్టేడియం పైకప్పును తాకింది. దాంతో స్టేడియం పైకప్పు విరిగిపోయినట్లు చూడవచ్చు. ఐపీఎల్ 2025లో లక్నో సూపర్‌జెయంట్స్ రికార్డు స్థాయిలో రూ. 27 కోట్లకు కొనుగోలు చేసిన తర్వాత, పంత్ సీజన్ అంతా ఫామ్‌లో లేడు, చివరికి ఎటువంటి ప్రాముఖ్యత లేని మ్యాచ్‌లో సెంచరీ చేశాడు. అతని జట్టు ఆ మ్యాచ్‌లో కూడా ఓడిపోయింది. అయినప్పటికీ, %డిజజ×% అతనికి భారత టెస్ట్ జట్టు వైస్ కెప్టెన్‌గా పదోన్నతి కల్పించింది. భారత క్రికెట్ జట్టు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హ్యాండిల్‌లో ఒక వీడియో పోస్ట్ చేయబడింది. దీనిలో కెప్టెన్ శుభ్‌మాన్ గిల్, రిషబ్ పంత్, జనప్రీత్ బుప్రూ, మహ్మద్ సిరాజ్, రవీంద్ర జడేజాతో సహా చాలా మంది ఆటగాళ్లు యాక్షన్‌లో కనిపిస్తున్నారు. హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంగ్ధీర్ సహా కోచింగ్ సిబ్బంది కూడా ఆటగాళ్లతో మాట్లాడుతూ నెట్స్‌లో చెవటలు పడుతూ వారికి మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నారు. గిల్, పంత్ బ్యాటింగ్ ప్రాక్టీస్ చేయగా, సిరాజ్ మరియు బుప్రూ బౌలింగ్ చేస్తున్నారు. ఫీల్డింగ్ కోచ్ డి డిటేవ్ నాయకత్వంలో జట్టు ఫీల్డింగ్ కూడా ప్రాక్టీస్ చేసింది. ఒక వీడియో ప్రకారం, ఈ ప్రాక్టీస్ సెషన్‌లో ప్రధాన భాగం బుప్రూ మరియు కెప్టెన్ గిల్ మధ్య జరిగిన ముఖాముఖి పోరాటం. గిల్ బుప్రూ బంతులను వదిలేయడం లేదా ఇబ్బంది పడటం కనిపించింది.



విశ్లేషణ



కాఫీ ,టీ... ఈ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిదో తెలుసా..?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందికి ఉదయం లేవగానే కావాల్సింది ఒక కప్పు వేడివేడి పానీయం. కొందరు కాఫీ లేకుండా రోజు మొదలుపెట్టలేరు, మరికొందరు టీ తో రోజుకు శ్రీకారం చుడతారు. అయితే, ఈ రెండు పానీయాల్లో ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైనది? ఈ ప్రశ్న తరచుగా చర్చకు వస్తుంది. రెండింటికి వాటివైన ప్రత్యేకతలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. వాటిని లోతుగా పరిశీలిద్దాం. కాఫీ: కెఫిన్ ఏకాగ్రతను పెంచి, అలసటను తగ్గిస్తుంది. వ్యాయామం చేసే ముందు కాఫీ తాగడం వల్ల శారీరక పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.కాఫీలో క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి శరీర కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి.బ్లమ్ 2 దయాబెటిస్, పార్కిన్సన్ వ్యాధి, లివర్ వ్యాధులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. %నాశ్రీంశీ =ముం% “మైగ్రేన్ తలనొప్పి వేధిస్తుందా? కారణాలు, లక్షణాలు, నివారణలు ఇవే!” పరిమితులు: సాయంత్రం వేళల్లో లేదా నిద్రకు ముందు కాఫీ తాగితే నిద్రకు భంగం కలగవచ్చు.అధిక కెఫిన్ ఆందోళన, గుండె దడకు కారణం కావచ్చు. కొంతమందికి కాఫీ వల్ల ఎసిడిటీ లేదా కడుపులో మంట రావచ్చు. టీ: టీలో ముఖ్యంగా గ్రీన్ టీ, బ్లౌక్ టీలలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, కేటెచిన్లు వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. థియోనిన్ ఒత్తిడిని తగ్గించి, మెదడులో అల్సా తరంగాలను పెంచి ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. టీ క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. టీలోని కొన్ని సమ్మేళనాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పరిమితులు: భోజనంతో పాటు టీ తాగితే శరీరంలో ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలగవచ్చు. తక్కువ మొత్తంలో ఉన్నప్పటికీ, కొంతమందికి టీలోని కెఫిన్ కూడా నిద్రలేమికి కారణం కావచ్చు. మరి ఏది మంచిది? నిజానికి, ఏది “మంచిది” అనేది మీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్య లక్ష్యాలు, సున్నితత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.మీరు తక్షణ ఉత్సాహం, ఏకాగ్రత కోరుకుంటే, కాఫీ మంచి ఎంపిక.మీరు ప్రశాంతత, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, తక్కువ కెఫిన్ కోరుకుంటే, టీ ఉత్తమమైనది. చివరి మాట: రెండూ కూడా మితంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరమైనవే. చక్కెర, క్రీములు లేదా పాలు ఎక్కువగా కలపకుండా ఉండటం ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇవి వాటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చు. మీ ఆరోగ్య అవసరాలు, రుచి ప్రాధాన్యతలను బట్టి మీ రోజువారీ పానీయాన్ని ఎంచుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, ఆరోగ్యం అనేది కేవలం ఒక పానీయంపై ఆధారపడి ఉండదు, సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర కూడా అవసరం!

“గ్రీన్ టీ” తో సైడ్? ఎఫెక్ట్..!?

వీరు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది..!!



గ్రీన్ టీ, ఇది ఆరోగ్య కరమైనది అందరూ భావిస్తారు. రెగ్యులర్ గా తీసుకునే వారు ఉన్నారు. గ్రీన్ టీ తో మంచి ఎంత ఉందో.. కొందరికి అంత సమస్యలు భాయమని తాజా పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడి అవుతోంది. అధికంగా తీసుకోవటం నష్టం చేస్తుందని గుర్తించారు. అందులో మందులు తీసుకునే వారు..

కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో ఉన్నవారు ఈ గ్రీన్ టీని పరిమితంగా తీసుకోవటం మంచింది. మితంగా తీసుకుంటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కొందరికీ అంత సమస్యలు భాయమని తాజా పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడి అవుతోంది. అయితే, అధికంగా తీసుకుంటే మాత్రం ప్రతికూల ప్రభావాలు తప్పవు. గ్రీన్ టీ లో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయనే సమస్య ఉంది.

అనేక మంది గ్రీన్ టీని ఎక్కువగా వినియోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే, ఎక్కువగా గ్రీన్ టీ తీసుకోవటం ద్వారా నిద్రలేమి.. తల నొప్పుల సమస్య లు వస్తాయని చెబుతున్నారు. పరిమితంగా తీసుకున్న వారిలో సమస్యలను తక్కువగా గుర్తించిన ట్టు వెల్లడించారు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు తీసుకునే వారికి

సమస్యలు దూరంగా ఉంటా యని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అధిక మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు కాలేయానికి నష్టం కలిగే అవకాశం ఉందని వలు పరిశోధనలో తేలింది. ఇందులో ఉండే కాటెచిన్స్ హెపాటోటాక్సిసిటీకి కారణమవుతుందని నేషనల్ ట్రైబరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ పేర్కొంది. %నాశ్రీంశీ =ముం% “అ ఒక్క కారణంతోనే పాక్ తో సీజ్ ఫైర్.. ! అమెరికా వెబ్ సైట్ తో జైశంకర్..!” దీని కారణంగా కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారు గ్రీన్ టీ పరిమితంగా తీసుకోవాలని.. వైద్యుల సలహా మేరకే నడుచుకోవటం మంచిది. గ్రీన్ టీలో ఉండే టానిన్లు శరీరంలో యాసిడ్ స్థాయిలను పెంచుటంతో వికారం, మలబద్ధకం, కడుపులో ఆసౌకర్యం, రక్తపోటు పెరగడం లాంటి సమస్యలు రావాచ్చని నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్ అధ్యయన నివేదికలో వెల్లడైంది. గ్రీన్ టీ అనేది ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తుందని, దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ లోపం రావడంతో పాటు అనీమియాకు దారితీస్తుందని పేర్కొంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్నవారు గ్రీన్ టీకి దూరంగా ఉండే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. గర్భవతులు గ్రీన్ టీ తాగే ముందు సంబంధిత డాక్టర్లను సంప్రదించడం మంచిదని పేర్కొన్నారు.

ఫేస్ క్రీములు అవసరం లేదు, ఈ నీళ్లు ఉంటే చాలు..

మిలమిలా మెరిసిపోతారు అంతే!



చాలా మందికి మండే ఎండలో అందంగా కనిపించాలనే కోరిక ఉంటుంది. అందుకోసం చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. క్రీములు అని, పేన్ ప్యాక్ అని ఏదోదో ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ అవేమీ సరైన ఫలితాలు ఇవ్వక అందరూ నిరాశకు గురవుతుంటారు. అయితే ఎవరైతే అందం మీద ఎక్కువగా ఆశ ఉంటుందో, అందంగా కనిపించాలనే కోరిక ఉంటుందో వారు రోజ్ వాటర్ వినియోగిస్తే చాలా మంచి ఫలితాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంతకీ రోజ్ వాటర్ వలన ఎలాంటి ఉపయోగాలు కలుగుతాయి? దానిని ఎలా ఉపయోగించాలి అనేది ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. టోనర్: రోజ్ వాటర్ ఒక అద్భుతమైన టోనర్. ఇది చర్మ రంగులను శుభ్రపరచడానికి, చర్మం %జూం% స్థాయిని సమతుల్యం చేయడానికి, చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

సైబెల్ హార్ట్ ఎటాక్..నొప్పి లేకుండానే చంపేస్తే..మీ గుండె భద్రమో కాదో ఇలా తెలుసుకోండి మాయిశ్మరైజర్: రోజ్ వాటర్ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది పొడి చర్మానికి మంచి మాయిశ్మరైజర్గా పనిచేస్తుంది. దీంతో చర్మం ఎప్పుడూ తాజాగా, తేమగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. మొటిమలు మరియు మచ్చలు: రోజ్ వాటర్లో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మొటిమలు మరియు మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు మరియు వాపు: రోజ్ వాటర్ కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సన్ బర్న్ మరియు చర్మం చికాకు: రోజ్ వాటర్ సన్ బర్న్, చర్మం చికాకును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు సంరక్షణ కోసం జుట్టు కండిషనర్: రోజ్ వాటర్ జుట్టును మృదువుగా

మరియు మెరిసేలా చేస్తుంది. చంద్రు నివారణ: రోజ్ వాటర్లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి చంద్రును తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. జుట్టు పెరుగుదల: రోజ్ వాటర్ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇడ్డి,దోశ కాదు..మన పూర్వీకులు పొద్దున్నే తిన్నది ఇదే..కొండలను ఢీకొట్టే శక్తి..ఎలా చేసుకోవాలంటే 00:00 రోజ్ వాటర్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. తలనొప్పి ఉపశమనం: రోజ్ వాటర్ తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడం: రోజ్ వాటర్ నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం: రోజ్ వాటర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మార్కెట్

ఈవీల ఉత్పత్తికి బ్రేక్!

చైనా నుంచి ఆగిన రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్స్

న్యూఢిల్లీ : సెమీకండక్టర్ల సంక్షోభం నుంచి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటున్న దేశీయ ఆటో పరిశ్రమను మరో ఉపద్రవం ముంచెత్తబోతున్నాదా! ప్రస్తుత పరిస్థితులు చూస్తుంటే ఇది నిజమేననిపిస్తున్నది. తమ దేశంలో లభించే అరుదైన రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్స్ ఎగుమతులపై చైనా ఆంక్షలు విధించడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వీటి సరఫరాకు అటంకాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ తాజా పరిణామంతో వాహన ఉత్పత్తిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపి భారత్ ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఈవీ విస్తరణ లక్ష్యాలను దెబ్బపడే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. దేశీయ ఆటోమోటివ్ తయారీదారులు ప్రత్యేకంగా ఎలక్ట్రిక్ వాహన ఉత్పత్తిలో నిమగ్నమైన వారు అరుదైన భూ అయస్కాంతాల కొరత కారణంగా ఈ ఏడాది జూలై నాటికి తమ ఈవీ వాహనాల ఉత్పత్తిని నిలిపివేయక తప్పదని పరిశ్రమ వర్గాలు సూచించాయి. ఏమిటీ అరుదైన భూ అయస్కాంతం? అధునాతన వాహనాలు ప్రత్యేకంగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, హైబ్రిడ్లకు అరుదైన భూ అయస్కాంతాలు అత్యంత అవసరం. ఎలక్ట్రిక్ మోటార్లు, బ్రేకింగ్ సిస్టమ్, పవర్ స్టీరింగ్, సమర్థవంతంగా పనిచేయడం కోసం బలమైన అయస్కాంత శక్తిపై ఆధారపడే ఇతర సిస్టమ్లకు ఈ భూ అయస్కాంతం తప్పనిసరి. ప్రస్తుత ప్రపంచ దేశాలకు 90 శాతానికి పైగా చైనా నుంచే ఇవి సరఫరా అవుతున్నాయి. కొన్ని అరుదైన మిశ్రమ లోహాలు, శాశ్వత అయస్కాంతాల ఎగుమతిపై ఈ ఏడాది ఏప్రిల్లో చైనా కఠిన నిబంధనలు విధించింది. జాతీయ భద్రతా ఆందోళనల కారణంగా ఈ చర్యలు తీసుకున్నప్పటికీ, అమెరికా విధించిన ప్రతికార సుంకాలకు ప్రతిస్పందనగా ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.

రూ.3వేలు దాటిన యూపీఐ చెల్లింపులపై ఛార్జీలు..?



ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా ఆన్లైన్ చెల్లింపులే జరుగుతున్నాయి. చిన్న మొత్తం నుంచి పెద్ద మొత్తంలో యూపీఐ ద్వారానే లావాదేవీలు జరుపుతున్నారు. గుగుల్, ఫోన్ పే, పేటీఎం తదితర యాప్స్ సహాయంతో డిజిటల్ పేమెంట్స్ చేస్తున్నారు. టీ దుకాణంలో రూ.10 పెట్టి ఛాయ్ తాగినా సరే యూపీఐ చేసేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో ప్రభుత్వం యూపీఐ డిజిటల్ చెల్లింపులను పూర్తిగా ఉచితంగా అందిస్తోంది. అయితే, త్వరలోనే డిజిటల్ లావాదేవీలపై మర్చెంట్ ఛార్జీల విధించాలని కేంద్రం యోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ఫేస్ చెల్లింపులపై మర్చెంట్ డిస్కౌంట్ రేటును తిరిగి ప్రవేశపెట్టే అంశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. మర్చెంట్ టర్నోవర్ కంటే ట్రాన్సాక్షన్ విలువ ఆధారంగానే ఛార్జీలను వసూలు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం యోచిస్తున్నట్లు తెలిసింది. రూ.3 వేల కంటే ఎక్కువ ఉన్న అన్ని యూపీఐ చెల్లింపులపై ఈ ఛార్జీలను విధించే అవకాశం ఉందని

తెలుస్తోంది. చిన్న మొత్తాలపై మాత్రం ఎలాంటి ఫీజులు ఉండవని సమాచారం. ప్రస్తుతం ఈ ప్రతిపాదన ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం, ఆర్థిక వ్యవహారాల శాఖ, ఆర్థిక సేవల విభాగం ఉన్నతాధికారుల మధ్య చర్చల దశలో ఉన్నట్లు సంబంధిత వర్గాలను ఊహిస్తూ జాతీయ మీడియా పేర్కొంటోంది. దేశవ్యాప్తంగా డిజిటల్ చెల్లింపుల వినియోగాన్ని

ప్రోత్సహించేందుకు యూపీఐ, రూపీ లావాదేవీలపై అన్ని రకాల ఎండిఆర్ ఛార్జీలను ప్రభుత్వం 2022లో రద్దు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ ఛార్జీలను తిరిగి తీసుకురావడం వల్ల యూజర్లపై నేరుగా ఎలాంటి ప్రభావం ఉండబోదని తెలుస్తోంది. ఎందుకంటే ఈ లావాదేవీల కోసం యూజర్ల నుంచి ఎలాంటి ఛార్జీలు వసూలు చేయబోరు.

కాకపోతే దీనివల్ల వ్యాపారులు మళ్లీ నగదు చలామణికి మొగ్గు చూపే అవకాశాలున్నాయన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రికార్డుస్థాయికి యూపీఐ లావాదేవీలు యూపీఐ.. యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ఫేస్ నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా దీనిని అభివృద్ధి చేసింది. డిజిటల్ పేమెంట్స్లో యూపీఐ సరికాత్త విషయం సృష్టించిందని చెప్పొచ్చు. ఇక ఈ ఏడాది యూపీఐ లావాదేవీలు రికార్డు స్థాయికి చేరుకున్నాయి. టీ నెలలో రూ.25.14 లక్షల కోట్ల లావాదేవీలు జరిగినట్లు ఎస్పీసీఐ వెల్లడించింది. అంతక్రితం నెలలో జరిగిన రూ.23.94 లక్షల కోట్ల లావాదేవీలతో పోలిస్తే ఐదు శాతం అధికమయ్యాయని తెలిసింది. సంఖ్యపరంగా చూస్తే 1,867.7 కోట్ల లావాదేవీలు జరిపారు. అలాగే ఏప్రిల్ నెలలో ఇది 1,789.3 కోట్ల లావాదేవీలు జరిగాయి. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో జరిగిన రూ.20.44 లక్షల కోట్ల యూపీఐ లావాదేవీలతో పోలిస్తే మాత్రం 23 శాతం వార్షిక వృద్ధి సమైద్యం ది పేర్కొంది.

చాట్జీపీటీ సేవల్లో అంతరాయం.. సోషల్ మీడియా ద్వారా యూజర్లు ఫిర్యాదు

ఓపెన్ ఏఐకి చెందిన చాట్జీపీటీ సేవల్లో అంతరాయం ఏర్పడింది. ఫలితంగా భారత్ సహా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది మంది యూజర్లు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నారు. దీనిపై యూజర్లు సోషల్ మీడియా ద్వారా ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. డౌన్‌డిటెక్టర్ ప్రకారం.. స్థానిక కాలమానం ప్రకారం మంగళవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయంలో సమస్య తలెత్తింది. మధ్యాహ్నం 3:15కి సమస్య గరిష్ట స్థాయికి చేరింది. మొబైల్ యాప్, వెబ్ రెండింటిలోనూ ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నట్లు యూజర్లు

ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. ఏదైనా ప్రశ్నలు వేయగా దాన్ని స్వీకరించేందుకు చాట్ జీపీటీ నిరాకరిస్తోందని, ప్రశ్న తీసుకున్నా త్వరగా స్పందించడం లేదని యూజర్లు పేర్కొంటున్నారు. అంతరాయ లాగిన్, నెట్‌వర్క్ ఎర్రర్, యాప్ సంబంధిత ఇతర సమస్యలు కూడా ఎదుర్కొంటున్నట్లు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. ఈ సమస్యపై ఇప్పటి వరకూ వెయ్యికి పైగా ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు డౌన్‌డిటెక్టర్ తెలిపింది. ‘చాట్ జీపీటీ డౌన్’ అంటూ యూజర్లు ఎక్స్‌లో పోస్టులు పెడుతున్నారు. దేశంలో 88శాతం మంది వెబ్ సైట్ ద్వారా చాట్ జీపీటీ వినియోగించే వాళ్ళు ఫిర్యాదు చేయగా, 8 శాతం మంది మొబైల్ అప్లికేషన్ ఉపయోగించే యూజర్లు ఫిర్యాదు చేశారు. 2022 చివర్లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) ఆధారంగా పని చేసే చాట్జీపీటీని ఓపెన్ ఏఐ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఈ చాట్బోట్ సాయంతో యూజర్లు తమకు అవసరమైన ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని సెకన్లలోనే అందుకోవచ్చు.



మత్తెక్కించేస్తున్న శాలిని పాండే

శాలిని పాండే తరవాత పెద్దగా సినిమాల్లో కనిపించలేదు. బాలీవుడ్‌లో మాత్రం అవకాశాలు దక్కించుకుంటోంది. ఈ మధ్య ఈ అమ్మడు తన ఎక్స్‌పోజింగ్‌తో కుర్రకారును మత్తెక్కిస్తోంది. తాజాగా శాలిని ఫోటోలు హాట్‌హాట్‌గా మారాయి.



కుబేర నుంచి డుండుం పాట విడుదల

నాగార్జున, ధనుష్, రష్మిక మందన్న కాంబినేషన్‌లో టాలీవుడ్ సెన్సిబుల్ డైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్మూల దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న చిత్రం 'కుబేర'. సునీల్ నారంగ్, పుష్కర్ రామ్మోహన్ రావు నిర్మాతలు. జూన్ 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రచార కార్యక్రమాల్లో వేగం పెంచిన మేకర్స్ ఇప్పటికే విడుదల చేసిన పాటలు, డిమ్మి టీ-జర్ మూవీపై అంచనాలను రెట్టింపు చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం నుంచి పీపీ డుండుండుం అంటూ కథానాయక రష్మికపై చిత్రీకరించిన వీడియో సాంగ్‌ను మేకర్స్ బిగ్ బాదరం ఉదయం విడుదల చేశారు. చైతన్య పింగళి సాహిత్యం అందించిన ఈ పాటను మంగ్లీ సోదరి ఇంద్రావతి చౌహాన్ అలపించగా రాక్ స్టార్ దేవీశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం సమకూర్చారు. ఈ పాట వింటుంటే మరో హిట్ అవడమే గాక సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్‌లో ఉంటుందని నెటిజన్లు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఉస్మాద్ రెగ్యులర్ షూటింగ్

ఇటీవలే 'హరిహర వీరమల్లు' చిత్రం డబ్బింగ్ పనులు ముగించారు పవన్ కల్యాణ్. ఇప్పుడు ఆయన 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రం సెట్స్‌లోకి అడుగుపెట్టారు. ఈ చిత్రం తాజా షెడ్యూల్ మంగళవారం హైదరాబాద్‌లోని అల్యూమినియం ఫ్యాక్టరీలో మొదలైంది. పవన్ కల్యాణ్‌తో పాటు - ఇతర తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాలను తెరకెక్కిస్తున్నారు. నెల రోజుల పాటు ఈ షెడ్యూల్ సాగనుంది. ఈ చిత్రంలో పవన్‌కు జోడీగా శ్రీలీల నటిస్తున్నారు. గతంలో పవన్ కల్యాణ్‌తో 'గబ్బర్ సింగ్' లాంటి బ్లాక్ బస్టర్‌ను తెరకెక్కించిన హరీశ్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సవీన్ యెచ్చేన్, వై. రవిశంకర్ భారీస్థాయిలో నిర్మిస్తున్నారు.

సంగీతం: దేవి శ్రీ ప్రసాద్, సినిమాటోగ్రఫీ: అయనంక బోస్. పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్, డైరెక్టర్ హరీష్ శంకర్, మైత్రి మూవీ మేకర్స్ సెన్సేషనల్ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్' చాలాకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉంది. పవన్ ఎంట్రితో సెట్స్‌లో జోష్ నెలకొంది. పవన్ కల్యాణ్‌తో పాటు - సినిమాలోని ప్రముఖ తారాగణం కూడా షూటింగ్‌లో పాల్గొంటోంది. సవీన్ యెచ్చేన్, వై.రవి శంకర్ భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో శ్రీలీల కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి రాక్ స్టార్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. రామ్-, లక్ష్మీమణ్ ద్వయం యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లను కొరియోగ్రఫీ చేస్తున్నారు.



న్యూ ఏజ్ లవ్ స్టోరీ 'సయారా'

యష్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ మీద మోహితీ సూరి తెరకెక్కిస్తున్న న్యూ ఏజ్ స్టోరీ 'సయారా'. ఈ మూవీతో అహోన్ పాండే తెరకు పరిచయం కాబోతోన్నారు. ఈ సినిమాలో అనీల్ పద్మా హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. ఇటీవల రిలీజ్ చేసిన 'సయారా' టీజర్, ట్రైలర్ సాంగ్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇదొక న్యూ ఏజ్ లవ్ స్టోరీ అని, నేటి ట్రెండింగ్, యూత్‌ని అద్దం పట్టేలా ఉందని టీజర్ చూస్తే అర్థం అవుతుంది. తాజాగా

కాకుండా బాణీని సమకూర్చారు. ఇక ఈ రొమాంటిక్ లవ్ సాంగ్ కోసం జుబిన్‌ను ఎంచుకోవడం దానికి ప్రత్యేక కారణం ఉందని దర్శకుడు మోహితీ తెలిపారు. ఈ మేరకు మోహితీ మాట్లాడుతూ.. 'ప్రేమ పాట లై పాడేందుకు ప్రతీ తరంలో ఓ గాయకుడు వుట్టు-కొస్తారు. ఈ తరానికి జుబిన్ అలాంటి ఓ గ్రేట్ సింగర్. సయారా ఆల్బమ్‌లో జుబిన్ ఒక ఫీల్ గుడ్ రొమాంటిక్ ట్రాక్ పాడాలని నేను అనుకున్నాను. నేను బర్మాన్ ట్యూన్ విస్తృతం జుబిన్ గాత్రం సరిగ్గా సరిపోతుందని భావించాను. ఆయన గొంతులో ఇలాంటి రొమాంటిక్ లవ్ సాంగ్స్ ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. సయారా - ట్రైలర్ ట్రాక్‌కి మాకు లభించిన అద్భుతమైన స్పందన తర్వాత మళ్లీ ఇలా 'బర్మాన్'ను తీసుకు వస్తున్నాం. ఈ పాటకి కూడా ఆడియన్స్ నుంచి మంచి స్పందన వస్తుందని ఆశిస్తున్నాము' అని అన్నారు. ఈ మూవీని జూలై 18న భారీ ఎత్తున రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు.



లేడీ డాన్‌గా అనుష్క

కార్తీ హీరోగా లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో రాబోయే 'ఖైదీ 2' పట్టాలెక్కడానికి ఇంకొన్ని నెలలు సమయం పడుతుంది. ఖైదీ, విక్రమ్, లియో చిత్రాలకు ముడి పెడుతూ ఖైదీ 2 ఉంటుందట. దీనిలో భాగంగా సినిమాలో చాలా పాత్రలు అదనంగా ఉంటాయి. అయితే ఖైదీ 2 చిత్రంలో అందమైన లేడీ భావల్ని కూడా రంగంలోకి దించుతున్నట్లు - సమాచారం. దీనిలో భాగంగా స్వీటీ అనుష్క ఈ చిత్రంలో లేడీ డాన్ పాత్రలో కనిపించబోతుందని కోటివడ్డ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే లోకేష్ సినిమాలో డోస్ పరిమితిని మించి ఉంటుంది. పాత్ర రగ్‌గడ్.. రఫ్‌గా ఉంటుంది. ఆ విషయంలో లోకేష్ ఎక్కడా రాజీ పడడు. అందుకోసం అనుష్క అదనంగా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. లోకేష్ డెన్‌లోకి ప్రవేశిస్తే అనుష్క కెరీర్ కూడా కొత్త టర్నింగ్ తీసుకుంటుంది.



రూట్ మార్చిన దర్శకుడు త్రివిక్రమ్

ప్రస్తుతం గత కొన్నిరోజులుగా త్రివిక్రమ్ తరువాతి ప్రాజెక్ట్ గురించే చర్చ నడుస్తోంది. పుష్ప 2 తరువాత అల్లు అర్జున్, త్రివిక్రమ్‌తో ఒక సినిమా చేయాల్సి ఉంది. డైనమిక్ డ్యూ అనే పేరుతో బన్నీ - త్రివిక్రమ్ సినిమాను మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు కూడా. ఇక పుష్ప 2 తరువాత.. బన్నీ, అల్లీ సినిమాను ఓకే చేయడంతో పాటు పట్టాలు కూడా ఎక్కించేశాడు. అల్లీ - సినిమా అవ్వడానికి దాదాపు ఏడాది పడుతుంది. ఈలోపు గుర్రాజీ.. ఎప్పుడీనుంచో వెంకటేష్ తో ఒక సినిమా చేయాలనుకుంటున్న విషయం తెల్సింది. ఇప్పుడు ఆ సినిమాను పట్టాలెక్కించి పనిలో ఉన్నారు. ఇక ఇది కాకుండా రామ్ చరణ్ తో

కూడా మరో సినిమాను ప్లాన్ చేస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చరణ్ కు కథ వినిపించడం, ఆయన ఓకే చెప్పడం కూడా జరిగిందట. అయితే చరణ్ తో సినిమా అనేసరికి.. అది బన్నీకి వినిపించిన కథనే అని టాక్ నడిచింది. అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం.. చరణ్ కు గుర్రాజీ చెప్పిన కథ బన్నీది కాదట. అది పూర్తిగా వేరని తెలుస్తోంది. ఇక బన్నీకి చెప్పిన కథను త్రివిక్రమ్.. ఎన్టీఆర్ కు చెప్పడానికి రెడీ అయ్యిపట్టు - తెలుస్తోంది. అల్లీ - సినిమా తరువాత అయినా త్రివిక్రమ్ సినిమాకు బన్నీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తాడా అనే సమస్యం లేదు. దీంతో బన్నీతో సినిమాను క్యాన్సిల్ చేసుకొని ఆ కథను ఎన్టీఆర్ తో చేయాలని చూస్తున్నాడని టాక్. మైథిలాజిక్‌లో జోసర్ కాబట్టి.. ఎన్టీఆర్ బాగా సెట్ అవుతాడని,

ఈ కథకు ఎన్టీఆర్ కూడా ఓకే చెప్పేలా ఉన్నాడని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఎన్టీఆర్ త్రివిక్రమ్ కాంబోలో అరవింద సమేత లాంటి హిట్ పడింది. ఇప్పుడు ఈ కాంబో రిపీట్ అవుతుంది. ఈ ఏడాదిలోనే గుర్రాజీ.. వెంకటేష్ మూవీని పట్టాలెక్కిస్తాడు. అది వచ్చే ఏడాదికి రిలీజ్ అవుతుంది. దీని తరువాత చరణ్ మూవీ. ఒకవేళ చరణ్ కనుక బిజీగా ఉంటే.. ఎన్టీఆర్ మూవీని సెట్స్ మీదకు తీసుకెళ్లున్నాడట త్రివిక్రమ్. ఇంకోవచ్చు ఎన్టీఆర్.. వార్ 2 ను ముగించి ప్రశాంత్ సీల్ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా కూడా వచ్చే ఏడాదిలోపు పూర్తి అవుతుంది. ఎన్టీఆర్ కనుక గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే.. వచ్చే ఏడాదిలోనే ఈ సినిమా పట్టాలెక్కిస్తోంది. మరి ఎన్టీఆర్ - త్రివిక్రమ్ కాంబో రిపీట్ అవుతుందో లేదో చూడాలి.

