

మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో భారత్

ఉత్తరం రేపన సెమ్మి ఫైనల్లో భారత్ జట్టు జయభేరి మోగించింది.. ఎనిమిదిసార్లు ఛాంపియన్ అన్నీరియాకు చెక్ పెడుతూ రికార్డు లక్ష్యాన్ని మరో ఓవర్ ఉండగానే ఊదిపడేసింది. భారీ ఛేదనలో జెమీమా రోడ్రిగ్స్(127 నాటౌట్) చిరస్మరణీయ శతకంతో చెలరేగగా.. కెప్టెన్ హార్దన్ థాకర్(89)తో సంచలన భాగస్వామ్యంతో విజయానికి బాటలు వేశారు. ఆఖరిలో రీచా ఫోక్స్(26), అమన్జితోత్ థాకర్(11 నాటౌట్) ఒత్తిడిలోనూ గొప్పగా ఆడారు. దాంతో..

వరల్డ్ కప్ నాకౌట్ చరిత్రలో అత్యధిక లక్ష్యాన్ని చేదించింది టీమండియా. 5 వికెట్ల తేడాతో కంగారూలను ఓడించిన హార్దన్ సీన్ అదివారం దక్షిణాఫ్రికాతో బ్రెటిల్ పోరులో తలపడనుంది.

.. వివరాలు 7లో

ప్రాణముండగానే మార్చురీకి

రాత్రంతా ఏడుపులు..లోపలికి వెళ్లి చూస్తే పాక్ మహబూబాబాద్ దవాఖానలో దారుణ ఘటన ప్రభుత్వానుపత్తి సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం

2

నేడు కేబినెట్ విస్తరణ

అజారుద్దీన్ కోసం ప్రత్యేకం రాజీభవన్ దర్బార్ హాలులో ఏర్పాట్లు

వివరాలు 2వ పేజీలో

నా రాజకీయ జీవితంపై బురదజల్లే యత్నం

- తరచూ పార్టీ మారుతున్నారంటూ దుష్ప్రచారం
- మునుగోడు ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డి అసహనం

మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి పార్టీ మారుతున్నారన్న వార్తలను ఖండించారు. కొందరు సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మంత్రి పదవి విషయంలో అధిష్ఠానం తీసుకునే నిర్ణయానికి తాను కట్టుబడి ఉంటానని రాజగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. పార్టీ పట్ల తాను నిబద్ధతతో ఉన్నానని, సోషల్ మీడియా దుష్ప్రచారాలను ప్రజలు నమ్మవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు

హరీష్ రావుకు కవిత దంపతుల పరామర్శ

మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ఇంటికి కల్యాణం కవిత వెళ్లి ఆయన కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. భర్తతో కలిసి వెళ్లి హరీష్ రావును పరామర్శించారు. రెండు రోజుల క్రితం హరీష్ రావు తండ్రి సత్యనారాయణరావు మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే.

.. వివరాలు 3లో

జనత

తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక

31.10.2025 శుక్రవారం Friday సంపుటి (Volume): 10 పేజీలు : 8 వెల : 2 Published from : Karimnagar

సంచిక (Issue) : 191 Pages : 8

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మిడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, అటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్రంశం చేయమంది జనతా.. రండి..మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తాని దిక్కుతో మని చేద్దాం.. ఆగ్నేదే..! జనం కోసం "జనతా"..

బెత్తాపాడు.. సర్వోదయదాస్ మొల్లి నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

ముంచిన ముండ్లా

రైతులకు వేదన మిగిల్చిన తుఫాన్

అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలి నష్టాలను అంచనా వేసి వివరాలను తెలియజేయాలి విద్యుత్ అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు మంత్రులకు చేరవేయాలి కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేడు వరంగల్, హుస్సాబాద్ లో సీఎం పర్యటన

ఇది వరి కోతల కాలం.. కానీ అనుకోని ఉపద్రవం రైతులకు అవేదన మిగులుస్తోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని చెప్పారు. అధికారుల అందరి సెలవులు రద్దు చేసి క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించేలా చూడాలని కలెక్టర్లకు ఆదేశించారు. ఈదురు గాలులతో విద్యుత్ అంతరాయం కలగకుండా విద్యుత్ శాఖ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. మొంథూ తుపాను ప్రభావిత జిల్లాల కలెక్టర్లు, అధికారులతో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. వివిధ జిల్లాల్లో కురిసిన వర్షాలు, జరిగిన నష్టాన్ని జిల్లా కలెక్టర్లు సీఎంకు వివరించారు. దెబ్బతిన్న పంటలు, రహదారులకు సంబంధించిన ప్రాథమిక వివరాలను ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి పొందే వరదసాయం అంశాలపై అధికారులతో సీఎం చర్చించారు.

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : శుక్రవారం వరంగల్, హుస్సాబాద్ ప్రాంతాల్లో ఏరియల్ సర్వే నిర్వహిస్తానని సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో గురువారం వరంగల్ పర్యటనను వాయిదా వేసుకున్నట్లు చెప్పారు. తుపాను ప్రభావిత జిల్లాల ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. బాధితులను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని.. దానికి అవసరమైన అన్ని ప్రణాళికలను సిద్ధం చేస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. మొంథూ తుఫాన్ ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. 16 జిల్లాలపై తుఫాను ప్రభావం ఉంటుందని తెలిపారు. దీనిపై ముందస్తు చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

మగతా 2 లో

వరంగల్ ముంపు ప్రాంతాల్లో పోలీస్ సేవలు

హైద్రా టీఎంలను పంపించండి

తక్షణ సహాయక చర్యలకు పడవలను పంపించాలి వరదల్లో చిక్కుకున్న వారికి డ్రోన్ల సాయంతో ఆహారం సీఎస్, డిజిటికీ ఆదేశించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

సుప్రీంకోర్టు సీజేపిగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము నోటిఫికేషన్ విడుదల సుప్రీంకోర్టు 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము గురువారం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు.

Justice Surya Kant

జూబ్లీహిల్స్ లో గెలుపే లక్ష్యం

- మైనార్టీ ఓట్లకు గాలం వేసిన కాంగ్రెస్
- అజారుద్దీన్ కు మంత్రి పదవిపై విమర్శలు
- బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ తీరుపై కాంగ్రెస్ ఆగ్రహం

చాబహార్ పోర్టు విషయంలో భారత్ కు ఊరట

అమెరికా అంక్షల నుంచి మినహాయింపు

వరద ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయిన జంట

యువకుడు క్షేమం.. యువతి గల్లంతు జనగామ జిల్లాలో విషాద ఘటన



నేడు తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణ

అజారుద్దీన్ కోసం ప్రత్యేకం • రాజీభవన్ దర్బార్ హాలులో ఏర్పాట్లు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 30: తెలంగాణ మంత్రివర్గ విస్తరణకు ముహూర్తం ఖరారైంది. శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 12:15 గంటలకు కొత్త మంత్రిగా అజారుద్దీన్ ప్రమాణస్వీకారం చేయనున్నారు. రాజీభవన్‌లో కేబినెట్ మంత్రిగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ క్రికెటర్ అజారుద్దీన్ ఒక్కరే ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తారు. ఈ క్రమంలో ప్రభుత్వం ప్రమాణ స్వీకారానికి ఏర్పాట్లను ముమ్మరం చేసింది. ప్రమాణస్వీకారోత్సవం జరిగే రాజీభవన్ దర్బార్ హాల్‌ను ప్రోటోకాల్ అధికారులు పరిశీలించారు. మంత్రి ప్రమాణ స్వీకారానికి సీటింగ్ తదితర ఏర్పాట్లను అధికారులు పరిశీలించారు. 22 నెలల క్రితం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు 11 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. ఆ తరువాత మరో ముగ్గురికి మంత్రులుగా అవకాశం ఇవ్వడంతో కేబినెట్‌లో మంత్రుల సంఖ్య 15కు చేరింది. ఇక మిగిలిన మూడు మంత్రి పదవులపై కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం కసరత్తు చేసింది. ఈ మూడు మంత్రి పదవుల్లో మైనారిటీ వర్గానికి చెందిన వ్యక్తికి అవకాశం ఇవ్వాలని హైకమాండ్ భావించింది. ఈ క్రమంలో మాజీ క్రికెటర్ అజారుద్దీన్ పేరును అధిష్ఠానం ఖరారు చేసింది. అజారుద్దీన్‌కు హోం, మైనారిటీ శాఖ ఇచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇక మంత్రివర్గంలో మరో రెండు ఖాళీలకు అధిష్ఠానం ఎప్పుడు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తుందో చూడాలి మరి. కాగా.. మైనారిటీని మంత్రివర్గంలోకి తీసుకోవాలని ఎప్పటి నుంచో ఆలోచన ఉందని.. అందులో భాగంగానే అజారుద్దీన్ కేబినెట్‌లోకి తీసుకుంటున్నట్లు టీపీసీసీ చీఫ్ మహ్మద్ కుమార్ చెప్పిన విషయం తెలిసిందే. అయితే తనకు హామీ ఇచ్చి పక్కన పెట్టారని రాజగోపాల్ రెడ్డి పదేపదే విమర్శలు చేస్తున్నా అయినా మూత్రం అవకాశం దక్కకపోవడం గమనార్హం.

ప్రాణముండగానే మార్చురీకి

రాత్రంతా ఏడుపులు..లోపలికి వెళ్లి చూస్తే పాక్

మహబూబాబాద్‌దవాఖానాలో దారుణ ఘటన



మహబూబాబాద్, అక్టోబర్ 30: వైద్యం కోసం వచ్చిన రోగిని ఆధార్ కార్డు లేదనే నెపంతో ఆసుపత్రిలో చేర్చుకునేందుకు ఆసుపత్రి సిబ్బంది అంగీకరించలేదు. ఆసుపత్రి ఆవరణలో రోగి.. వైద్యం కోసం రెండు రోజుల పాటు పడిగావులు కాస్తా నిరీక్షించి నీరసించడంతో సిబ్బంది మృతి చెందాడనే అనుమానంతో మార్చురీలో భద్రపరిచిన అమానవీయ సంఘటన మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా ఆసుపత్రిలో చోటుచేసుకుంది. చిన్న గూడూరు మండలం జయ్యూరం గ్రామానికి చెందిన వి.రవి మూత్ర పిండాల వ్యాధితో ఇబ్బంది పడుతూ మూడు రోజుల క్రితం జిల్లా ఆసుపత్రికి వైద్యం కోసం వచ్చారు. రోగికి తోడుగా ఎవ్వరు ఉండక పోవడంతో పాటు ఆధార్ కార్డు లేకపోవడంతో ఆసుపత్రిలో చేర్చుకోవడానికి వైద్య సిబ్బంది నిరాకరించారు. దీంతో రోగి 2 రోజుల పాటు ఆస్పత్రి ఆవరణలో పడిగావులు పడి.. నీరసించి ఆ చేతనంగా మారిపోయాడు. రోగి మృతి చెందాడనే అనుమానంతో వైద్య సిబ్బంది ఆసుపత్రిలోని మార్చురీకి తరలించి భద్ర పరిచారు. మరుసటి రోజు మార్చురీని శుభ్ర పరచడానికి వచ్చిన స్వీపర్లు... రోగి కదలికలను గుర్తించి పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. పోలీసులు ఆసుపత్రికి చేరుకుని రోగిని వైద్యం చేయిస్తున్నారు. ఆసుపత్రిలో ఇంత దారుణం జరిగినా ఉన్నతాధికారులు పట్టించుకోవడం లేదనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. వైద్యం కోసం ఆస్పత్రికి వచ్చిన రోగి పట్ల ఆసుపత్రి సిబ్బంది వ్యవహరించిన తీరు.. మానవత్వం మంటగలిపారని ప్రజలు అగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వరద ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయిన జంట

యువకుడు క్షేమం.. యువతి గల్లంతం • జనగామ జిల్లాలో విషాద ఘటన



జనగామ, అక్టోబర్ 30: జనగామ జిల్లాలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. మొంథా తుఫాన్ ప్రభావంతో జిల్లాలో వాగులు, వంకలు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నాయి. వరద దాటికి బైక్ పై వెళ్తున్న యువతీ, యువకుడు కొట్టుకుపోయారు. హైదరాబాద్‌కు చెందిన బిగిన శివకుమార్, వరంగల్ జిల్లా వర్మన్నపేట మండలం దమ్మన్నపేట గ్రామానికి చెందిన యువతి శ్రావ్య ఇద్దరు కలిసి బైక్ వస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో స్పెషల్ ఘనపూర్ నుంచి జఫర్‌ఘడ్ వెళ్లే ప్రధాన రహదారిపై తిమ్మంపేట గొల్ల మత్తడి వద్ద రోడ్డుపై వరద ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నది. వరదను లెక్క చేయకుండా దాటే ప్రయత్నం చేయగా బైక్ తో సహా ఇద్దరు కొట్టుకుపోయారు. శివకుమార్ చెల్లూ కామ్యను పట్టుకొని సురక్షితంగా బయటపడ్డాడు. యువతి మాత్రం గల్లంతయ్యింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు గొల్ల మత్తడి వద్దకు చేరుకుని 30 మంది ఎస్ఐఆఫెఫ్ బృందాలతో గాలిస్తున్నారు. కాగా, యువతి తల్లిదండ్రులు హైదరాబాద్‌లోని ఓ పౌల్టీ ఫామ్‌లో పనిచేస్తూ అమ్మాయిని సైవేట్ హాస్టల్లో ఉంచి చదివిస్తున్నారు. హనుమకొండలోని వాగ్చి దిగ్గి కళాశాలలో శ్రావ్య చదువుతున్నట్లు సమాచారం. బోళ్ల మత్తడి వద్ద డీసీపీ రాజమహేంద్ర నాయక్, ఆర్డీవో వెంకన్న, పీసీసీ నరసయ్య సమీక్షిస్తున్నారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

రైతులకు వేదన మిగిల్చిన మొంథా తుఫాన్

మొదటి పేజీ తరువాయి

అవసరమైతే తప్ప ప్రజలు రోడ్లపైకి రాకుండా అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. అవసరమైనచోట అత్యవసర వైద్య సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. వరంగల్‌లో తుఫాన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో అవసరమైన చోట హైద్రా సేవలను వినియోగించుకోవాలని చెప్పారు. 24 గంటలు ఎప్పటికప్పుడు పరిస్థితులను సమీక్షించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని ఉమ్మడి జిల్లాల మంత్రులు, కలెక్టర్లను ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. అలాగే.. కలెక్టర్లు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని సంబంధిత జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రికి తెలియజేయాలని పేర్కొన్నారు. కాలవలు, వాగులు పొంగిపొర్లుతున్న నేపథ్యంలో స్థానిక ప్రజలను అప్రమత్తం చేసి ప్రమాదాలు జరగకుండా చూడాలన్నారు. ప్రాజెక్టుల ఇన్‌ఫ్లో, అవుట్ ఇన్‌ఫ్లో ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని వివరించారు. ప్రాణనష్టం, పశు నష్టం, పంట నష్టం జరగకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ఏ ఒక్కరి ప్రాణాలకు నష్టం జరగడానికి వీలేదని తేల్చి చెప్పారు. వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో గురువారం వరంగల్ ఆకస్మిక పర్యటన వాయిదా వేసుకున్నట్లు రేవంత్ వెల్లడించారు. శుక్రవారం వరంగల్, హుస్సాబాద్ ప్రాంతాల్లో ఏరియల్ సర్వే నిర్వహించనున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. అధికారులు బాధితులను ఆదుకునే ప్రయత్నం చేయాలని పేర్కొన్నారు. ప్రజలను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ఇందుకు అవసరమైన అన్ని ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసినట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.



తడిసిన ధాన్యం కూడా కొనుగోలు చేయండి

కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 30: రాష్ట్రంలో ఈసారి 80 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అందుకు తగినట్లుగా పౌరసరఫరాల విభాగం కట్టడి ట్లంగా చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం రేవంత్ చెప్పారు. వర్షంతో చాలా చోట్ల ధాన్యం తడిసిపోయిందని, ఐకేపీ కేంద్రాల్లో ధాన్యం కొట్టుకుపోవటం రైతులు నష్టపోవటం ఆందోళన కలిగించిందని అన్నారు. కల్లాల్లో, ఐకేపీ కేంద్రాల్లో ఉన్న ధాన్యాన్ని వెంటనే దగ్గర్లోని గోదాములు, మిల్లులకు తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. మిల్లుల, గోదాములు అందుబాటులో లేని చోట దగ్గరలో ఉన్న ఫంక్షన్ హాల్స్ నిల్వ చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. తుఫాను ప్రభావిత జిల్లాల కలెక్టర్లు, మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఐకేపీ కేంద్రాల్లో ధాన్యం కొనుగోళ్లపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉండాలని సూచించారు. ప్రతి ఐకేపీ సెంటర్ నుంచి ఏరోజుకారోజు సాయంత్రం రిపోర్ట్ తెప్పించుకోవాలని, రిపోర్ట్ ఇవ్వకుండా నిర్లక్ష్యం వహించే అధికారులపై తక్షణం చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లను అప్రమత్తం చేశారు. అధికారులు, ఉద్యోగుల సెలవులు రద్దు చేసి అందరూ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించేలా, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో 16 జిల్లాలపై తుఫాను ప్రభావం ఉంటుందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది దని సీఎం అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. దెబ్బతిన్న రోడ్ల వద్ద ట్రాఫిక్ ను డైవర్ట్ చేయాలని, కుంభ పృష్టి కురిసే సమయంలో ప్రజలు అవసరమైతే తప్ప రోడ్లపైకి రాకుండా అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. వైద్యారోగ్య శాఖ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అత్యవసర వైద్య సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. తుఫాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ప్రధానంగా వరి, పత్తి పంటకు నష్టం వాటిల్లిందని మంత్రులు, కలెక్టర్లు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఉమ్మడి వరంగల్, నల్గొండ జిల్లాతో పాటు, హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గంలో వరద నష్టం ఎక్కువగా ఉందని అంచనా వచ్చారు. అన్ని చోట్ల వరి కోతలు మొదలయ్యాయని, అనుకోని ఉపద్రవం ఏది వచ్చినా రైతులకు ఆవేదన మిగులుస్తుందని సీఎం అన్నారు. వరద ముప్పు ఉన్న ప్రాంతాలు, ముంపు గ్రామాలు, కాలనీల్లో ఉంటున్న వారిని వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని, అవసరమైన చోట పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి తగిన సహాయం అందించాలని ఆదేశించారు.

వరంగల్ ముంపు ప్రాంతాల్లో పోలీస్ సేవలు సీఎస్, డీజీపీకి ఆదేశించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 30: వరంగల్‌లో తుఫాన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో పోలీసుల సేవలను వినియోగించుకోవాలని, అవసరమైతే హైదరాబాద్ నుంచి హైద్రా టీవీలను, అవసరమైన సామగ్రిని పంపించాలని సీఎస్, డీజీపీలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. వరంగల్లో తక్షణ సహాయక చర్యలకు అవసరమైనన్ని పదవలను అక్కడికి పంపించాలని, వివిధ జిల్లాల్లో అందుబాటులో ఉన్న ఎస్ఐఆర్ఎఫ్ సిబ్బందిని తక్షణమే తరలించాలని సీఎస్, డీజీపీకి ఆదేశించారు. హైదరాబాద్ నుంచి హైద్రా సిబ్బందిని, హైద్రా వద్ద ఉన్న వరద సహాయక సామగ్రిని కూడా అత్యవసరమైన చోట వినియోగించుకునే చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం ఆదేశించారు. వరంగల్లో వరద ప్రాంతాల్లో చిక్కుకున్న వారిని వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించాలని, ఎక్కడైనా వరదలో ఇండ్ల కప్పులు, బంగులపై చిక్కుకున్న కుటుంబాలకు డ్రాఫ్ట్ ద్వారా తాగునీటితో పాటు, ఫుడ్ పాకెట్లు సరఫరా చేయాలని సూచించారు. వరంగల్లో వరద బాధితులకు అందించే సహాయక చర్యలను ముమ్మరం చేయాలని, 24 గంటలు పరిస్థితిని పర్యవేక్షించేందుకు వీలుగా కలెక్టర్‌తో టోల్ ఫ్రీ హెల్ప్ లైన్ ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం సూచించారు. మొంథా తుఫాను వరంగల్ జిల్లాను ముంచెత్తింది. భారీ వరదలకు అనేక ప్రాంతాలు నీటమునిగాయి. ఈ క్రమంలో జిల్లాలో వరదలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పందిస్తూ.. పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ముంపు ప్రాంతాల్లో ఉన్న వారిని వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించాలని అన్నారు. వరంగల్ జిల్లాకు వెళ్తున్న సీఎం... వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పర్యటించనున్నారు. నేడు వరంగల్, హుస్సాబాద్ ప్రాంతాల్లో ఏరియల్ సర్వే నిర్వహించనున్నారు. కాగా.. వరంగల్ నగరాన్ని మొంథా తుఫాను అతలాకుతలం చేసింది. భారీ వర్షాలకు జనజీవనం స్తంభించింది. అనేక ప్రాంతాలు వరద నీటిలో చిక్కుకున్నాయి. వరంగల్ నగరంలోని 30 ముంపు కాలనీలతో పాటు హనుమకొండలోని 15 ముంపు కాలనీవాసులను సురక్షితంగా పునరావాస కేంద్రాలకు డిజాస్టర్ సిబ్బంది తరలించింది. హనుమకొండలో మూడు పునరావాస కేంద్రాలు, వరంగల్లో 9 పునరావాస కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. మొత్తం 1200 మందిని సురక్షితంగా పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించారు. గ్రేటర్ పరిధిలో ఏడు ప్రత్యేక బృందాలను వరంగల్ మహా నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ ఏర్పాటు చేసింది. ఏడు బృందాల ద్వారా సహాయ చర్యలను సిబ్బంది చేపట్టింది. మరోవైపు భారీ వర్షం నేపథ్యంలో పాఠశాలలకు జిల్లా కలెక్టర్ సెలవు ప్రకటించారు.

రైతులను ఆదుకుంటాం

- పంట నష్టపోయిన ప్రాంతాల్లో మంత్రి పొన్నం పర్యటన

సిద్దిపేట, అక్టోబర్ 30: సిద్దిపేట జిల్లా కోవాడలో వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గురువారం పర్యటించారు. పోరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో భారీ వర్షం కారణంగా జరిగిన పంట నష్టాన్ని పరిశీలించారు. వరదలతో దెబ్బతిన్న వరి పంటలను పరిశీలించారు. పంట నష్టంతో ఆవేదన చెందుతున్న రైతులతో మాట్లాడారు. అనంతరం మంత్రి పొన్నం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గం మూడు జిల్లాల పరిధిలో ఉంది.. పూర్తిగా జలమయం అయిందని తెలిపారు. రైతాంగం పూర్తిగా నష్టపోయిందన్నారు. వేలాది ఎకరాల్లో ధాన్యం దెబ్బతిన్నదని.. కొట్టుకుపోయిందని అన్నారు. వర్షాలకు రోడ్లు మొత్తం దెబ్బతిన్నాయని చెప్పారు. ఇప్పుడే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారని.. హుస్సాబాద్‌లో పర్యటించాలని ముఖ్యమంత్రిని విజ్ఞప్తి చేశామన్నారు. రైతులను ఆదుకుంటామని ప్రభుత్వం హామీ ఇస్తుందని తెలిపారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ రాజకీయాలకు అతీతంగా

రైతాంగాన్ని ఆదుకోవాలని.. ఇక్కడ పర్యటించాలన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారం తీసుకొని బాధ్యతగా రైతులను ఆదుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. వరదలు వచ్చినప్పుడు అధికారులు ప్రజల మధ్యే ఉండి నష్టపోయిన పంటలను అంచనా వేయాలని, భారీ వరదలకు జరిగిన నష్టాన్ని మొత్తం రికార్డ్ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు

హస్తకొండలో మేయర్, కమిషనర్ల వాహనాలు అడ్డగించ

హస్తకొండసమ్యయ్యనగర్ వద్ద ఉద్రిక్తత నెలకొంది. కమిషనర్ చాహత్ , మేయర్ సుధారాణి వాహనాలను వరద బాధితులు అడ్డుకున్నారు. రోడ్డుపై బ్రెయిించి నిరసన తెలిపారు. తులసి బార్ దగ్గర గేట్లు ఓపెన్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. గోహాత్‌పూర్ చెరువు మత్తడి వద్ద గేట్లు మూసివేయడంతోనే గండిపడి వరద తీవ్రత పెరిగిందని సమ్యయ్య నగర్ వాసులు ఆందోళన చేపట్టారు. అధికారులు ముందస్తు చర్యలు చేపడితే ఈ పరిస్థితులు ఉండేవి కాదని అగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాగా, హనుమకొండలో వరద ఉద్రిక్తత ఏర్పడింది. మొంథా



తుఫాన్ కారణంగా పలు కాలనీలు జలదిగ్భంధంలో చిక్కుకున్నాయి. భారీ వర్షాలకు రోడ్లు జలమయం అయ్యాయి. జనజీవనం స్తంభించింది. లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని ప్రజల ఇళ్లలోకి వరద నీరు చేరడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వాతావరణ శాఖ సైతం హనుమకొండ, వరంగల్ జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 30: ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ వరిధోల్స్ ఆఫ్ డిగ్రీ కోర్సుల వరకూ తేదీలను ఖరారు చేసినట్లు ఓయూ కంప్లైట్ అఫ్ ది ఎగ్జామినేషన్స్ ప్రొఫెసర్ శశికాంత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బీఎ, బీకామ, బీఎస్ఎడబ్ల్యూ, బీఎస్సీ, బీబీఎ, బీబీఎ అనాలిటిక్స్, బీబీఎ ఫ్యాషన్ మేనేజ్మెంట్, బీబీఎ ఫ్యాషన్ డిజైన్ మేనేజ్మెంట్, బీబీఎ రిటైల్ మేనేజ్మెంట్ తదితర కోర్సుల నుంచి ము, అయిదో సెమిస్టర్ రెగ్యులర్ వరిక్షలను వచ్చే నెల 12వ తేదీ నుంచి ఎన్-హింసననుసరించి చెప్పారు.

మరో 2వేలు తగ్గిన పసిడి ధరలు



డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే కొబ్బరినూనె.. ఎందుకంటే..?

డయాబెటిస్ అనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. దీని బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది పెరుగుతూనే ఉంది. ముఖ్యంగా యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు అధిక శాతం మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అస్తవ్యస్తమైన జీవన శైలి ఈ వ్యాధి వచ్చేందుకు ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా మంది తగ్గ జాగ్రత్తలు పాటించడం లేదని, దీని వల్లే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుందని అంటున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చిన వారు ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే వ్యాధి మరింత ముదిరే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, చక్కెరలు తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాలి. లేదా మానేస్తే మంచిది. ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజూ ఇలా తీసుకోవాలి..

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పిండి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరింత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ మరింత ఎక్కువవుతుంది. కనుక ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. దీని వల్ల షుగర్ లేవల్సే నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరినూనె డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు. కొబ్బరినూనెను రోజూ వంట నూనెగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు..

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిణలో ఉంచవచ్చు. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లేవల్సే తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి సహజంగానే అజీర్తి సమస్య ఉంటుంది. ఆహారం జీర్ణమవడం అలస్థం అవుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. అలాగే షుగర్ ఉంటే మలబద్ధకం కూడా ఇబ్బంది పెడుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం అన్న మాటే ఉండదు. రోజూ ఉదయం సుఖంగా విరేచనం అవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది.

ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్..

కొబ్బరినూనెను సేవించడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ లేవల్సే నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. కొబ్బరినూనె యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కనుక వారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా చర్మంపై, జననావయవాల్లో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా చూస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అలాగే శిరోజాలు దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇలా అనేక రకాలుగా లాభాలను పొందవచ్చు.

ఆస్తమా ఉందా.. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి.. ఉపశమనం లభిస్తుంది..!

చలికాలంలో లేదా ఇతర సమయాల్లో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. అయితే ఇవి సహజంగా వచ్చేవే. కానీ ఆస్తమా ఉన్న వారికి మాత్రం సీజన్లు మారినప్పుడు లేదా చల్లని వాతావరణం ఉన్నప్పుడు తీవ్రంగా ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఆస్తమాతో అల్లాడిపోతారు. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల సమస్య నుంచి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే శ్వాస నాళాలు క్లియర్‌గా మారుతాయి. ఊపిరి సరిగ్గా పీల్చుకోగలుగుతారు.

పసుపు..

ఆస్తమా ఉన్నవారికి పసుపు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అందుకుగాను రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపును కలుపుకుని తాగాలి. ఇలా రోజూ చేయాలి. దీని వల్ల ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే ఆహారం విషయానికి వస్తే ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు సి, డి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా ఆస్తమా ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ ఆహారాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తీసుకుంటే శ్వాస నాళాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల శ్వాస నాళాలు క్లియర్‌గా మారి ఊపిరి సరిగ్గా తీసుకోగలుగుతారు. ఇందుకు గాను నారింజ, నిమ్మ, కివీ, ఆలుగడ్డలు, పాలు, చేపలు, గుడ్లు, లివర్, జిన్న, తృణ దాన్యాలు, సీల్‌బీ వండ్లను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అల్లం..

ఆస్తమా ఉన్నవారు టీ, కాఫీలను తరచూ తాగుతుండాలి. చక్కెర లేకుండా బ్లాక్ టీ లేదా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిల్లో అధికంగా ఉండే కెఫీన్ ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. అలాగే శ్వాసనాళాలపై వడే ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. దీంతో శ్వాస నాళాల వాపులు



తగ్గిపోతాయి. అయితే కెఫీన్‌ను మరీ అధికంగా తీసుకోకూడదు. రోజుకు 3 లేదా కచ్చుల టీ లేదా కాఫీ తాగాలి. అంతకు మించి తాగకూడదు. ఇక ఆస్తమాను తగ్గించుకునేందుకు అల్లం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇది గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. శ్వాస నాళాలను వెదల్చుగా చేస్తుంది. దీని వల్ల శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

యాకలిప్టస్ ఆయిల్..

యాకలిప్టస్ ఆయిల్‌ను వాడుతున్నా కూడా ఆస్తమా

లక్షణాలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. శ్వాసనాళాల్లో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కఫం కరిగిపోతుంది. ఒక ఖర్చీఫ్ మీద కొద్దిగా యాకలిప్టస్ ఆయిల్‌ను వేసి దాన్ని నిద్రించేటప్పుడు ముక్కుకు దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. లేదా మరుగుతున్న నీటిలో కొద్దిగా యాకలిప్టస్ ఆయిల్‌ను వేసి అనంతరం వచ్చే ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస నాళాలు క్లియర్‌గా మారుతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా పలు ఆహారాలను తీసుకుంటూ ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూంటే ఆస్తమా లక్షణాలను చాలా వరకు తగ్గించుకుని ఉపశమనం పొందవచ్చు.

లావు ఉన్న వారికి నిమ్మ తొక్కలు ఓ వరం.. ఎలా అంటే?

మనమందరం నిమ్మకాయలను వివిధ సందర్భాల్లో ఆహారంలో వినియోగిస్తుంటాము. అయితే ఎక్కువ మంది నిమ్మ రసాన్ని వాడుకుని.. దాని తొక్కలను పడేస్తుంటారు. అలా తొక్కే కదా అని పడేస్తే.. మనం చాలా నష్టపోయినట్లే అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వాళ్ళకు ఈ నిమ్మ తొక్కలు వరం లాంటివి. వాటిని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే.. బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గి.. నాజుగా మారవచ్చు. మరి.. నిమ్మ తొక్కలను ఎలా ఉపయోగిస్తే.. అధిక బరువు తగ్గచ్చు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..



నిమ్మ జ్యూస్ లో కంటే తొక్కలోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ తొక్కలు ఒక న్యూట్రియెంట్ పవర్ హౌస్ లాంటివి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ తొక్కల్లో విటమిన్-సి, డీ-లిమెనెన్, ఫెక్టిన్, కాలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉ

న్నాయి. దీనిలోని విటమిన్ సీ శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని బూస్ట్ చేస్తుంది. అలానే మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేసి కణాల ద్వారా మేజీను విటమిన్-సి అవుతుంది. అలానే దీనిలోని ఫైబర్, ఫెక్టిన్ అనేవి జీర్ణ వ్యవస్థకు హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి

వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఫ్లేవనాయిడ్స్, డీ-లిమెనెన్ లు మెటబాలిజంను పెంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. బోన్ హెల్త్‌కు కాల్షియం, మెగ్నీషియం బలం ఇస్తాయి. నిమ్మ తొక్కల్లో ఉండే డీ-లిమెనెన్ శరీరంలోని కాంఫౌండ్ కొవ్వును కరిగించడానికి మెటబాలిజంను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ తొక్కను మన డైలీ లైఫ్ లో చేర్చుకోవడం చాలా ఈజీ. నిమ్మ తొక్కలను బాగా కడిగిన తర్వాత ఎండలో ఉంచి డ్రై చేయాలి. బాగా ఎండిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి .. పౌడర్ లా చేయాలి. ఆ పౌడర్ ను రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగాలి. అలా రోజూ చేయడం వల్ల.. మనకు తెలియకుండానే బాడీ వెయిట్ తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు వేలకు వేల ఖర్చు చేయకుండా నిమ్మ తొక్కలతోనే మార్పు తెచ్చుకోవచ్చు. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే వచ్చే జలుబు, దగ్గు లాంటి వాటి నుంచి శరీరం త్వరగా కోలుకునేందుకు నిమ్మ తొక్కలు ఉపయోగపడతాయట.

పీనట్ బటర్ ఆరోగ్యకరమైందేనా..?

దీన్ని రోజుకు ఎంత తినాలి..? దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

మార్కెట్‌లో మనకు అనేక రకాల ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చాలా రకాల ఆహారాలు మనకు ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందిస్తుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలను మనం తయారు చేసుకుని తింటాం. వాటిల్లో ఆరోగ్యకరమైనవి, అనారోగ్యకరమైనవి కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల విషయానికి వస్తే వాటిల్లో పీనట్ బటర్ కూడా ఒకటి. పల్లీల నుంచి దీన్ని తయారు చేస్తారు. సాధారణంగా చాలా మంది దీన్ని అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అని భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక దీన్ని తినకూడదని, ప్రమాదమని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. దయచేసి పీనట్ బటర్ వాస్తవానికి ఆరోగ్యకరమైనదే. కానీ ఇందులో చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఉప్పు వంటి ఆహారాలను కలపకుండా తయారు చేసింది అయి ఉండాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్‌నే మనం తినాల్సి ఉంటుంది. మార్కెట్‌లో చాలా రకాల పీనట్ బటర్ బ్రాండ్లు మనకు లభిస్తున్నాయి. కనుక వాటిని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రోటీన్లు అధికం..

ఎలాంటి కృత్రిమ పదార్థాలు, చక్కెర, ఉప్పు లాంటి పదార్థాలను కలపకుండా తయారు చేసిన పీనట్ బటర్ అయితేనే మనం ఉపయోగించాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్ ను తింటేనే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పీనట్ బటర్ మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు

అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మాంసాహారం తినని వారికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను పీనట్ బటర్ అందిస్తుంది. ఇందులో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాల కణజాలానికి మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. దీని వల్ల కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. పీనట్ బటర్‌ను తింటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను పొందవచ్చు. ఇందులో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిణలో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కండరాల ఆరోగ్యానికి..

పీనట్ బటర్‌లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్ల రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. విటమిన్ ఇ వల్ల చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. ఇది కండరాలను దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు.



యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. బద్ధకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. పీనట్ బటర్‌లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి3 అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా శక్తిగా మారేందుకు దోహదం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి.

హైబీపీ ఉన్నవారికి..

పీనట్ బటర్‌లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను తగ్గించి బీపీ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పీనట్ బటర్‌ను తింటే జింక్ కూడా అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఈ విధంగా పీనట్ బటర్ మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే మార్కెట్‌లో ఏ పీనట్ బటర్ పడితే దాన్ని కొనకూడదు. కృత్రిమ పదార్థాలు లేని పీనట్ బటర్‌ను కొని వాడితే మేలు జరుగుతుంది. ఇక దీన్ని రోజుకు 2 టేబుల్ స్పూన్లకు మించి తినకూడదు. అలర్జిక్ ఉన్నవారు పీనట్ బటర్‌ను తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ దీన్ని తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ ఫైనల్‌లో భారత్

జెమీమా సెంచరీ రాణించిన హర్మన్ సెమీ ఫైనల్‌లో ఆసీస్‌పై రికార్డు విజయం మహిళల ప్రపంచకప్

నవీముంబై: మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ 2025 టైటిల్‌కు టీమిండియా అడుగు దూరంలో నిలిచింది. 52 విక్ట్ నిరీక్షణకు తెరదించేందుకు చేరువైంది. అనాధారణ ప్రదర్శనతో అద్వితీయమైన విజయంతో హర్మన్ సేన పైనల్ చేరింది. గురువారం నవీ ముంబై వేదికగా జరిగిన సెమీఫైనల్లో సమష్టిగా రాణించిన టీమిండియా 5 వికెట్ల తేడాతో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ ఆసీస్‌ను ఓడించింది. జెమీమా అజేయ శతకంతో టీమిండియా విజయకేతనం ఎగరచేసింది. ఈ టోర్నీలో ఓటమెరుగని ఆసీస్‌కు పరాజయం రుచి చూపింది. ఈ మ్యాచ్‌లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా 49.5 ఓవర్లలో 338 పరుగులకు ఆటోటైంది. ఓవెనర్ ఫోబ్ లిన్ఫిల్డ్ (93 బంతుల్లో 17 ఫోఫ్, 3 సిక్స్‌లతో 119) విధ్వంసకర శతకంతో చెలరేగగా ఎల్లిస్ పెర్రి(88 బంతుల్లో 6 ఫోఫ్, 2 సిక్స్‌లతో 77), అష్లే గార్డ్‌నర్(45 బంతుల్లో 4 ఫోఫ్, 4 సిక్స్‌లతో 63) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించారు. భారత బౌలర్లలో శ్రీ చరణ్(2/49), దీప్తి శర్మ రెండేసి వికెట్లు తీయగా.. క్రాంతి గౌడ్, అమన్‌జోత్ కార్, రాధ యాదవ్ చెరో వికెట్ తీశారు. చరిత్ర సృష్టించిన భారత్ అనంతరం బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత్ 48.3 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 341 పరుగులు చేసి గెలుపొందింది. జెమీమా రోడ్రిగ్స్(134 బంతుల్లో 14 ఫోఫ్లతో 127 నాటౌట్) అజేయ శతకంతో భారత విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. హర్మన్‌ప్రీత్ కార్(88 బంతుల్లో 10 ఫోఫ్, 2 సిక్స్‌లతో 89) హాఫ్ సెంచరీతో సత్తా చాటింది. ఆసీస్ బౌలర్లలో కిమ్ గార్డ్(2/46), అస్సెబెల్ సదర్లాండ్(2/69) రెండేసి వికెట్లు తీసారు. చెత్త ఫీల్డింగ్‌తో ఆస్ట్రేలియా విజయాన్ని చేజార్చుకుంది. జెమీమా ఇచ్చిన మూడు సునాయన క్యాచ్‌లను నేలపాలు చేసి మూల్యం చెల్లించుకుంది. ఈ గెలుపుతో టీమిండియా చరిత్ర సృష్టించింది. మహిళల వన్డే క్రికెట్‌లోనే అత్యధిక పరుగులు చేసినవి జట్టుగా నిలిచింది. ఆదివారం నవీ ముంబై వేదికగా జరిగే ఫైనల్లో సౌతాఫ్రికాతో టీమిండియా తలపడనుంది.

నిరాశవర్షన ఓ పసెన్
338 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో టీమిండియాకు ఆశించిన శుభారంభం దక్కలేదు. ప్రతికా రావల్ స్టాంంలో జట్టులోకి వచ్చిన షేఫాలి వర్మ(10)తీవ్రంగా నిరాశవర్షింది. రెండు బౌండరీలతో జోరు కనబర్చిన షేఫాలి వర్మను కిమ్ గర్డ్ ఎట్టిగా పెవిలియన్ చేర్చింది. క్రీజాలోకి జెమీమా రాగా.. స్పృతి మంధాన ఓ భారీ సిక్సర్‌తో



దూకుడు కనబర్చింది. కానీ మంధానను కూడా కిమ్ గార్డ్ కీపర్ క్యాచ్‌గా పెవిలియన్ చేర్చింది. అంపైర్ నాటౌట్‌పట్టా.. రివ్యూతో ఆసీస్ ఫలితం రాబట్టింది. దాంతో పవర్ ప్లేలో భారత్ 2 వికెట్లకు 60 పరుగులే చేసింది.

అడుకున్న జెమీమా, హర్మన్
కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కార్‌తో కలిసి జెమీమా చెలరేగింది. జెమీమా దూకుడుగా ఆడగా.. క్రీజాలో సెట్ అయ్యేందుకు హర్మన్‌ప్రీత్ టైమ్ తీసుకుంది. 57 బంతుల్లో జెమీమా హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకోగా.. హర్మన్‌ప్రీత్ కార్ కూడా బ్యాట్ ఝులిపించింది. బౌండరీలతో ఆసీస్ బౌలర్లపై ఎదురు దాడికి దిగింది. ఈ క్రమంలో హర్మన్ ప్రీత్ కార్ 65 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకుంది. అనంతరం హర్మన్ మరింత దూకుడుగా ఆడింది. భారీ సిక్సర్లతో విరుచుకుపడింది. 82 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోర్ వద్ద అలనా కింగ్ బౌలింగ్‌లో జెమీమా ఇచ్చిన సునాయన క్యాచ్‌ను వికెట్ కీపర్ అలీసా హీల్ నేలపాలు చేసింది. ఈ అవకాశంతో జెమీమా చెలరేగింది. హర్మన్‌ప్రీత్ కార్ సైతం వేగంగా పరుగులు రాబట్టింది. సెంచరీ దిశగా సాగిన ఆమెను సదర్లాండ్ క్యాచ్ బెట్‌గా పెవిలియన్ చేర్చింది. దాంతో మూడో వికెట్‌కు నమోదైన 167 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది.

విజయ శతకం..
క్రీజాలోకి వచ్చిన దీప్తి శర్మ కూడా దూకుడు ఆడింది. మూడు బౌండరీలతో జోరు కనబర్చింది. కానీ జెమీమా తప్పింద కారణంగా ఆమె రనౌట్‌గా వెనుదిరిగింది. దాంతో క్రీజాలోకి రిచా ఫోఫ్ రాగా.. జెమీమా తన క్లాస్ బ్యాటింగ్ కొనసాగించింది. మేఫున్ స్టేట్ బౌ



లింగ్‌లో సింగిల్ తీసి 115 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేసుకుంది. కానీ జెమీమా ఎలాంటి సంబాలు చేసుకోలేదు. కనీసం బ్యాట్ కూడా ఎత్తలేదు. జట్టు విజయమే తన ముఖ్యమని భావించింది. 106 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోర్ వద్ద సదర్లాండ్ బౌలింగ్‌లో జెమీమా ఇచ్చిన మరో సునాయన క్యాచ్‌ను మెక్‌గ్రాత్ నేలపాలు చేసింది. రిచా ఫోఫ్ భారీ సిక్సర్‌తో దూకుడు కనబర్చింది. కానీ అనవసర షాట్‌తో వికెట్ పారేసుకుంది. దాంతో మ్యాచ్ రసవత్తరంగా మారింది. అమన్ జోత్‌తో కలిసి జెమీమా విజయం కోసం పోరాడింది. చివర్లో అమన్

ఆసీస్‌తో అమీతుమీ తేల్చుకోనున్న టీమిండియా

**మెల్‌బోర్న్ వేదికగా నేడు రెండో టీ20
ఎక్స్‌ట్రా పేసర్‌తో బరిలోకి దిగనున్న భారత్
అర్బిద్‌వ సింగ్ ను జట్టులోకి తీసుకునే చాన్స్**

ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో తొలి మ్యాచ్‌ను పరణుడు మింగేయడంతో టీమిండియా మరో అనక్విరరమైన పోరుకు సిద్ధమైంది. మెల్‌బోర్న్ వేదికగా శుక్రవారం జరిగే రెండో టీ20లో అతిథ్య ఆసీస్‌తో టీమిండియా అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది. వర్షం అంతరాయం కలిగించిన తొలి మ్యాచ్‌లో భారత్ బ్యాటర్లు దుమ్మరేపారు. అదే జోరును రెండో టీ20లోనూ కొనసాగించాలనుకుంటున్నారు. తొలి టీ20లో ముగ్గురు స్పిన్నర్లు, ఇద్దరు స్పెషలిస్ట్ పేసర్లతో పాటు ఓ పేస్ ఆల్‌రౌండర్‌తో బరిలోకి దిగిన టీమిండియా.. రెండో టీ20లో తమ కాంబినేషన్‌ను మార్చుకునే ఛాన్స్ ఉంది.మెల్ బోర్న్ పిచ్ సాధారణంగా పేస్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇది బౌన్స్ పిచ్. బ్యాటర్లు పరుగుల పండుగ చేసుకుంటారు. మైదానం పెద్దది కాబట్టి స్పిన్నర్లు వికెట్లు తీయకపోయినా.. పరుగులు నియంత్రించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ మ్యాచ్‌కు కూడా వర్షం ముప్పు పొంచి ఉంది. పిచ్ కండిషన్స్‌ను పరిగణలోకి తీసుకుంటే.. టీమిండియా ఎక్స్‌ట్రా పేసర్‌తో బరిలోకి దిగవచ్చు. అప్పుడు కుల్టీవ్ యాదవ్, పరుణ్ చక్రవర్తిలో ఒకరు ఐంచ్‌కు పరిమితమవుతారు. అదనపు పేసర్‌గా అర్బిద్‌వ సింగ్ తుది జట్టులోకి వస్తాడు.ఓపెన్‌ర్లుగా శుభ్‌మన్ గిల్, అభిషేక్ శర్మ బరిలోకి దిగనున్నారు. తొలి టీ20లో ఈ ఇద్దరు మెరుగైన ప్రదర్శన చేశారు. ఈ మైదా పేలవ ప్రదర్శన కనబర్చిన టీమిండియా టీ20 కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ కూడా తొలి మ్యాచ్‌తో టైటిలోకి వచ్చాడు. తనకు అచ్చచ్చిన ఫస్ట్ డాన్‌లో బరిలోకి దిగి దుమ్మరేపాడు. తిలక్ వర్మ, సంజ్ఞా శాంసన్, శివమ్ దూబే మిడిలార్డర్‌లో ఆడనున్నారు. స్పిన్ ఆల్‌రౌండర్‌గా అక్షర్ పటేల్ కొనసాగనుండగా.. వికెట్ కీపర్‌గా సంజ్ఞాకు



ప్రాధాన్యత దక్కునుండటంతో జితేష్ శర్మకు మరోసారి నిరాశే ఎదురు కానుంది. స్పెషలిస్ట్ స్పిన్నర్లుగా కుల్టీవ్ యాదవ్, వంుణ్ చక్రవర్తి జట్టులో కొనసాగనున్నారు. ఎక్స్‌ట్రా పేసర్ కావాలనుకుంటే ఈ ఇద్దరిలో ఒకరు ఐంచ్‌కు పరిమితమవుతారు. తొలి టీ20లో అర్బిద్‌వ సింగ్‌ను కాదని హార్మన్ రాజాను ఆడించడం విమర్శలకు దారి తీసింది. కానీ అతను బ్యాటింగ్ చేయడంతో పాటు ఆసీస్ కండిషన్స్‌లో భాగా రాణించగలడనే కారణంతో తుది జట్టులోకి తీసుకున్నారు. మరోసారి బుర్రాకు తోడుగా అతన్నే కొనసాగించనున్నారు.

రెండో టీ20 ఆదే భారత తుది జట్టు(అంచనా) అభిషేక్ శర్మ, శుభ్‌మన్ గిల్, సూర్యకుమార్ యాదవ్(కెప్టెన్), తిలక్ వర్మ, సంజ్ఞా శాంసన్(వికెట్ కీపర్), శివమ్ దూబే, అక్షర్ పటేల్, హర్మన్ రాజా, కుల్టీవ్ యాదవ్, పరుణ్ చక్రవర్తి/అర్బిద్‌వ సింగ్, జస్‌ప్రీత్ బుర్రా. **ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు ఎంపికైన భారత టీ20 జట్టు:** సూర్యకుమార్ యాదవ్(కెప్టెన్), అభిషేక్ శర్మ, శుభ్‌మన్ గిల్(వైస్ కెప్టెన్), తిలక్ వర్మ, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, శివమ్ దూబే, అక్షర్ పటేల్, జితేష్ శర్మ, పరుణ్ చక్రవర్తి, జస్‌ప్రీత్ బుర్రా, అర్బిద్‌వ సింగ్, కుల్టీవ్ యాదవ్, హర్మన్ రాజా,

ముంబయి ఇండియన్స్‌ను వీడనున్న రోహిత్ శర్మ!?

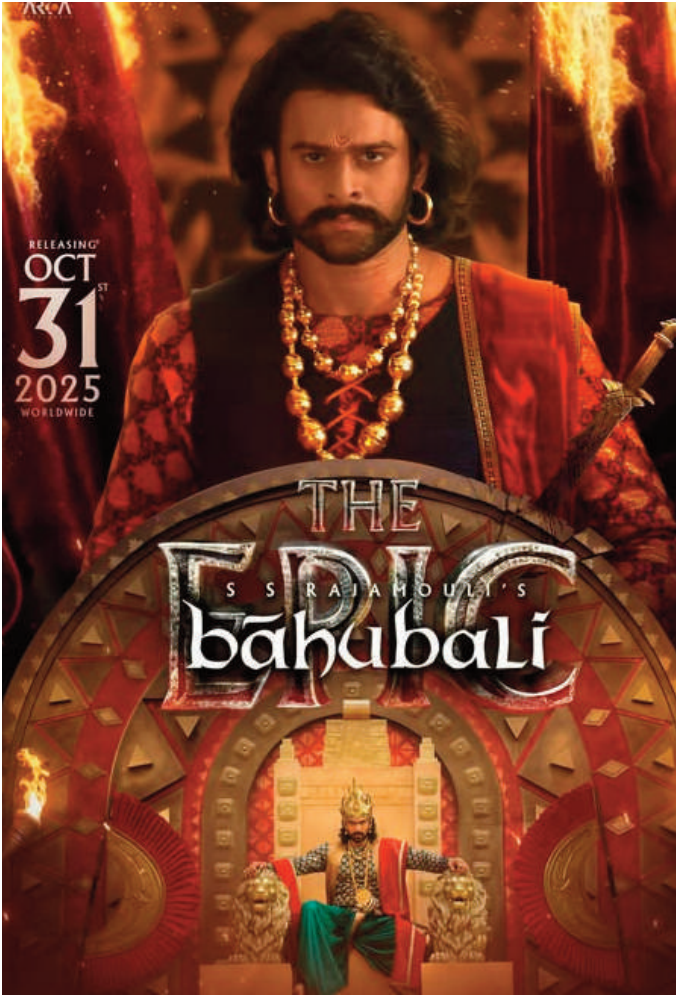


సీనియర్ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ ఐపీఎల్ పూర్వచర్యై మరోసారి చర్చ మొదలైంది. వచ్చే సీజన్‌కు అతడు ముంబయి ఇండియన్స్‌ను వదిలి కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ ప్రాంచైజీకి మారనున్నాడని, ఆ దిశగా అడుగులు వదుతున్నాయని రెండు రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం సాగుతోంది. రెండేళ్ల కిందట రోహిత్‌ను కెప్టెన్సీ నుంచి తప్పించడంతో, వచ్చే సీజన్‌కు రోహిత్ నిజంగానే ముంబయిని వదిలేసి కేకేఆర్‌కు ఆదాలనుకుంటున్నాడేమోనని నెటిజన్లు అనుకుంటున్నారు. దీనికితోడు కోల్‌కతా

రీసెంటగా చేసిన ఎక్స్ పోస్టు ఆజ్యం పోసివైంది. ఆస్ట్రేలియాతో వన్డే సిరీస్‌లో 202 పరుగులతో రాణించి, మ్యాన్ ఆఫ్ ది సిరీస్‌గా నిలిచిన రోహిత్ వన్డే ర్యాకింగ్స్‌లో రెండు స్థానాలు మెరుగుపర్చుకున్నారు. దీంతో కెరీర్‌లో తొలిసారి టాప్ షేన్‌లోకి దూసుకెళ్ళాడు. దీంతో రోహిత్‌కు మాజీ క్రికెటర్లు, సహచరులు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ పోస్టులు పెట్టారు. ఈ క్రమంలో కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ కూడా ఓ పోస్ట్ చేసింది. ఈ పోస్టుకు ఓ నెటిజన్ రిప్లై ఇస్తూ 'కేకేఆర్‌కు రోహిత్ వస్తున్నాడా' అని కామెంట్ చేశాడు. ఈ కామెంట్‌కు కేకేఆర్ 'కన్నార్లీ, వర్లల్లె నెం.1 వన్డే బ్యాటర్' అని రిప్లై ఇచ్చింది. దీంతో ఈ వార్తలకు బలం చేకూరింది. 'కన్నార్లీ అంటే అర్థం ఏంటి' అని కొందరు అడగగా, మరికొందరు ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద ట్రేడింగ్ డీల్ చూడనున్నామంటూ కామెంట్లు పెట్టారు. దీంతో అభిమానులు కన్‌ఫ్యూజన్‌కు గురవుతున్నారు. రోహిత్ కోల్?కతాకు వెళ్లడం ఖాయంమేనని ఇంకొందరు అభిప్రాయపడ్డారు.ముంబయి ఇండియన్స్ ప్రాంచైజీ తాజా పోస్టుతో ఈ ప్రచారాలకు గురువారం తెరదించింది. 'రేపు మళ్లీ సూర్యుడు ఉదయంస్తాడు. అది మాత్రం పక్కా నిజం. కానీ రాత్రి (వేళలో సూర్యుడు ఉదయించడం కష్టమే కాదు అసాధ్యం కూడా' రాసుకొచ్చింది. దీనికి బ్యాంగ్‌లోడ్‌లో ముంబయి లోగోతో ఉన్న రోహిత్ ఫోటోను షేర్ చేసింది. ఈ పోస్టులో కేకేఆర్‌కు సంబంధించిన నైట్ అనే ఇంగ్లీష్ పదాన్ని హైలైట్ చేసింది. దీంతో రోహిత్ కేకేఆర్‌కు వెళ్లనున్నాడన్న ప్రచారాన్ని పరోక్షంగా ముంబయి కొట్టిపారేసింది! ఇలా తాజా పోస్టుతో ఫ్యాన్స్ కన్‌ఫ్యూజన్‌కు ముంబయి ప్రాంచైజీ క్లారిటీ ఇచ్చింది. కాగా, ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ చరిత్రలో రోహిత్ శర్మ సక్సెస్‌ఫుల్ షేయర్లలో ఒకరు. బ్యాటింగ్‌తోపాటు కెప్టెన్సీలోనూ తనదైన మార్గ చూపిస్తూ తమ ప్రాంచైజీ ముంబయి ఇండియన్స్‌కు ఐదు టైటిళ్లు అందించాడు. 2013, 2015, 2017, 2019, 2020 సీజన్లలో ముంబయిని రోహిత్ ఛాంపియన్‌గా నిలిపాడు. 2011లో ముంబయితో చేరిన రోహిత్ 14విక్లుగా అదే జట్టుతో కొనసాగుతున్నాడు. అయితే రెండేళ్ల కిందట రోహిత్‌ను కెప్టెన్సీ నుంచి తప్పించి ఆ బాధ్యతలు హార్దిక్ పాండ్యకు అప్పగించింది. దీంతో గత రెండు సీజన్లలో రోహిత్ షేయర్‌గానే కొనసాగుతున్నాడు. అప్పుట్టుంచి రోహిత్‌కు ముంబయి మేనేజ్‌మెంట్‌కు మధ్య గ్యాప్ పెరిగిందని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం సాగుతోంది.

మానూబాడే,జనత న్యూస్:మొంధా తుఫాన్ ప్రధావంతో మానూబాడే వ్యవసాయ మార్కెట్లో యార్డుల్లో భారీ వర్షం వలన దాదాపు 10 వేల క్వింటాళ్ళ వరి ధాన్యం తడిసి నష్టపోయిందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గురువారం మార్కెట్ కార్యాలయం ముందు పార్టీ నాయకులు రైతులతో కలిసి నిరసన చేపట్టి, తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని అధికారులను కోరారు. బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ప్రతినిధి ఆయలేని మల్లికార్జున రెడ్డి మాట్లాడుతూ...కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వలన రైతుల తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు.ప్రభుత్వం ప్రతి గింజిన కొనుగోలు చేసేమని చెప్పి, ఆవరణలో విఫలమవుతోందని విమర్శించారు.రైతుల కష్టాన్ని న్యాయం చేయాలంటే తడిసిన ధాన్యాన్ని కూడా వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షుడు ఎం.ఏ. అనగల్ పాషా, లక్ష్మణ నాయక్, మేకల వికాస్ యాదవ్, రైతుల పోలేన్నార.

నేడు బాహుబలి: ఐ ఎపిక్ ఐడుదల



తెలుగు సినిమా ఖ్యాతిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాటిిన 'బాహుబలి: ది బిగినింగ్', 'బాహుబలి: ది కన్క్వజర్' సినిమాల ఇప్పుడు ఒకే వెర్షన్ గా 'బాహుబలి: ది ఎపిక్ వెర్షన్' టైటిల్ తో మళ్ళీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాయి. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రీమియర్స్ గురువారం రాత్రి నుంచే ప్రారంభం కానుండగా, అన్ని ఫార్మాట్ లో సినిమా విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. కొద్ది రోజులుగా ' బాహుబలి: ది ఎపిక్ వెర్షన్' చివర్లో బాహుబలి 3 పై ప్రకటన ఉంటుందంటూ ప్రచారం జోరుగా సాగింది. అయితే, నిర్మాత శోభు యార్లగడ్డ ఇప్పటికే ఈ రూపరేఖ క్లారిటీ ఇచ్చారు. బాహుబలి 3 ప్రాజెక్ట్ గురించి ఇంకా చాలా వర్క్ చేయాల్సి ఉందని, ప్రస్తుత ఎడిట్ లో అలాంటి ఎలాంటి ప్రకటన లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బాహుబలి 3 ప్రస్తావన లేకపోయినా, ఓ సర్ప్రైజ్ మాత్రం ఉందవచ్చని శోభు ఇటీవలే సూచించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ వ్యాఖ్యలతో అభిమానుల్లో ఆసక్తి మరింత పెరిగింది. అదేంతో తెలుసుకోవడానికి అందరూ ఎదురు చూస్తుండగా, ఇప్పుడు రాజమౌళి పరోక్షంగా దానిపై క్లారిటీ ఇచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. 'బాహుబలి: ది ఎపిక్' ప్రమాషన్స్ లో భాగంగా విడుదలైన రాజమౌళి, ప్రభాస్, రానా టీవీచాట్ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. గంటకుపైగా నిడివి గల ఈ వీడియోలో సినిమా వెనుక జరిగిన ఆసక్తికర విషయాల పంచుకున్నారు. బాహుబలి: ది ఎపిక్ లో అపరిచిత లవ్ స్టోరీ, కొన్ని పాటలు, కొన్ని సన్నివేశాలు కటింగ్ లో తొలగించారం. కథాంశాన్ని మరింత

నూటిగా చూపించడానికి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం అని తెలిపారు. అలాగే, అందరూ బాహుబలి 3 వస్తుందని అనుకుంటున్నారని ప్రస్తావనూ, అది కాదు అని స్పష్టంచేశారు. కానీ, ఒక స్పెషల్ సర్క్యూజ్ ను మాత్రం కన్ఫర్మ్ చేశారు. రాజమౌళి వెల్లడించిన ప్రకారం, బాహుబలి ఎపిక్ వెర్షన్ ఇంటర్వెల్లో 3డి యూనిమేషన్ థీజర్ ప్రదర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ థీజర్ ద్వారా బాహుబలి యూనివర్స్ కోసనాగుండుని చెప్పారు. ఈ యూనిమేషన్ సీక్వెన్స్ దర్శకుడు ఇషాన్ శుకా రూపొందించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

రాజమౌళి-మహేష్‌బాబు కాంబో

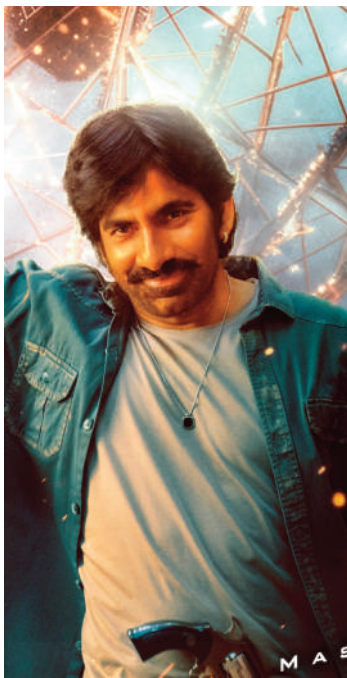
కొత్త సినిమా విశేషాలు పంచుకోనున్న రాజమౌళి



రాజమౌళి దర్శకత్వంలో మహేష్ బాబు హీరోగా ఒక సినిమా రూపొందుతోంది. ఇంకా పేరు పెట్టని ఈ సినిమాని 'ఎన్ఎస్ఎంబి 29' అని, గ్లోబ్ థాట్రీంగ్ మామీ అని రకరకాలుగా పిలుస్తున్నారు. అయితే ఈ సినిమాకి సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమం చాలా సీక్రెట్‌గా జరిపించారు రాజమౌళి. హైదరాబాద్ అల్యూమినియం ఫ్యాక్టరీలో వేసిన సెట్లో చాలా సీక్రెట్‌గా, వగర్బుందీగా ఓపెనింగ్ జరిపి, ఆ రోజు నుంచే కొన్నాళ్లపాటు షూటింగ్ కూడా జరిపారు. ఇటీవలే ఒక షెడ్యూల్ షూటింగ్ కోసం కెన్నా కూడా వెళ్లి వచ్చింది డీమ్. ఇప్పుడు ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, నవంబర్ 15వ తేదీన హైదరాబాద్ వేదికగా ఈ సినిమాకి సంబంధించి ఒక పెద్ద ఈవెంట్ నిర్వహిస్తున్నారు రాజమౌళి. కే.ఎల్. నారాయణ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ సినిమాకి విజయేంద్ర ప్రసాద్ కథ అందించారు. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమా ఈవెంట్‌లో సినిమాకి సంబంధించిన అనేక విషయాలను వెల్లడించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. సాధారణంగా రాజమౌళి తన సినిమాలు మొదలుపెట్టేముందు ఒక ప్రెస్ మీట్ ఏర్పాటు చేసి, సినిమా ఎలా ఉంటుందో ముందే చెప్పేస్తారు. కానీ ఈ సినిమా విషయంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ వస్తున్నారు. అయితే ఇప్పుడు ఈవెంట్ నిర్వహించడానికి కారణం ఏంటి అనేది మాత్రం తెలియదు. నవంబర్ 15వ తేదీ జరగాల్సిన ఈవెంట్‌కు సంబంధించి ఇప్పటినుంచే ఏర్పాట్లు ప్రారంభమైస్తున్నా సమాచారం



నా నటనకు రిటైర్మెంట్ లేదు
మాస్ జాతర హీరో రవితేజ



కాలేదు. మొదటిసారి ఇలా జరిగిందన్నారు. జయపూజయ్యానను నేను పట్టి పని చేస్తూ వెళ్తాను. ఎవరికైనా నేను ఇచ్చే సలహా ఇదే. మన పనిని వందల చేస్తూ వెళ్తే ఏదో ఒకరోజు దానికి తగిన ఫలితం వస్తుందని నమ్ముతాను. తగిపోతే ఏదీ సాధించలేరు. అనిల్ కింట్ మనపై మనకు నమ్మకం ముఖ్యం.

మార్చి 19న లాక్ చేసిన టాక్సిన్



దేశీ ప్రకారమే వచ్చే ఏడాది మార్చి 19న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు చేరబోతుందని ప్రకటించింది. కియూర అడ్వాన్స్ ఈ సినిమాలో హీరో యుస్సాన్ బాబీన్షన్ నటుడు అక్షయ్ ఒబెరాయ్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రం పాటు తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో విడుదల కానుంది.

మహాకాళిగా
కన్నడనటి భూమిశెట్టి

తన సినిమాటిక్ యూనివర్స్ నుంచి ప్రతి ఏడాది ఓ సినిమా వస్తుందని ప్రశాంత్ వర్మ చెప్పిన సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగా రానున్న మూడో సినిమా 'మహాకాళి'. ప్రిమేల్ నూపర్ హీరో చిత్రంగా ముస్తాబవుతోంది. దీనికి ప్రశాంత్ వర్మ కథ అందిస్తుండగా.. పూజ అవర్ నటిల్లారు దర్శకత్వం వహించనున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్రంలో మహాకాళిగా కన్నడ నటి భూమి శెట్టి సందీపనున్నట్లు తెలిపారు. 'విశ్వంలోనే అత్యుత్తమ శక్తిమంతుడవైన నూపర్ హీరోలు రానన్నారు' అంటూ పవ్విలుక్ రిలీస్టర్నిస్ పంపుకున్నారు. భూమి శెట్టి ఇటీవల 'కింగ్డమ్'లో కనిపించిన విషయం తెలిసిందే. అందులో సత్వదేవ్ భార్యగా ఆమె అలరించారు. ఇక 'మహాకాళి' హుటింగ్ ఇప్పటికే 50 శాతం పూర్తయినట్లు నమాచారు.. 'ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన సెట్ లో చిత్రీకరణ జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో బాలీవుడ్ నటుడు అక్బర్ ఖాన్ (ఓ+ఖుర్రామ్ బజ్జీని) శుక్రవారంపొద్దిగా సందీప్తున్నారు. గతంలో ఈ సినిమా గురించి ప్రశాంత్ వర్మ (ఖనజీబీనిబిర +ఎజీనపజీ) మాట్లాడుతూ.. మూ యూనివర్స్ కు కొత్త శక్తి జోడ్దైంది. అత్యుత్తమ భయంకరమైన చెడుపై యుద్ధం చేయడానికి కాళికాదేవి స్వరూపం రానుంది. నూపర్ హీరోలు ఎలా ఉంటారో ఈ చిత్రంలో చూపించనున్నాం అని అన్నారు. ఈ యూనివర్స్ లో భాగంగా ఇటీవల 'అధీర్'ను ప్రదర్శించారు. ఎన్టీఆర్ సూర్య, కల్యాణ్ దాస్ ని ప్రధాన పాత్రల్లో నడిపిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నూపర్ హీరో ఫిల్మ్స్ శరణ్ కొపిశెట్టి దర్శకత్వం వహించనున్నారు.



గ్లామర్ తో కట్టిపడేస్తున్న రకుల్..

[illegible]