

అపోగ్రూపు కావలెను

క్రైమ్ కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- బిల్లు బ్యూరోలు
- డిప్యూటీ డిప్యూటీలు
- నియోజక వర్గ డిప్యూటీలు కావలెను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు
98497 07349

సంపుటి : 02 సంచిక : 153 గుంటూరు, గురువారం 12- 02 - 2026 పేజీలు : 4 వెల. 2/-



దేవుడంటే విశ్వాసం లేదు..



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): వైసీపీ అధినేత జగన్ పై సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఒక్క తిరుపతిలోనే కాదని.. అన్ని దేవాలయాలలోనూ జగన్ హయాంలో ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరించారని ధ్వజమెత్తారు. కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని మతాలను గౌరవిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. అన్ని మతాల సెంటిమెంట్లు ముఖ్యమన్న విషయాన్ని కూటమి నేతలు గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు. వైసీపీ హయాంలో రామ తీర్థంలో రాముడి తల నరికారని ఆగ్రహించారు. అసెంబ్లీకి అందరూ రావాల్సిందే..

ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు బుధవారం ఉదయం 10:00 గంటలకు ప్రారంభమైన విషయం తెలిసింది. ఈ సందర్భంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన ఎన్డీఎ శాసనసభ పక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'అసెంబ్లీ సమావేశాలకు ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయం 9:00 గంటలకు అందరూ హాజరు కావాల్సింది. ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి 10:00 గంటల వరకే ప్రశ్నోత్తరాలు ఉంటాయి. నేను ప్రతి ఒక్కరూ గమనిస్తానే ఉన్నా.. కూటమి పక్షాల అధినేతలుగా ఉన్న మా మధ్య ఎలాంటి విభేదాలూ లేవు. మేమంతా ఐక్యంగా ఉన్నాం. అభివృద్ధి మా లక్ష్యం. 40 మంది టీడీపీ ఎమ్మెల్యేలను పిలిపించుకుని వారితో మాట్లాడి, వారి వనితీరసు న మీక్షిస్తాం. వేం పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే చెప్పండి' అని చెప్పారు. ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండాలి..

టీడీపీ నేతలు ఇష్టం వచ్చినట్లు నోరుజారి మాటాడవద్దు సీఎం చంద్రబాబు దిశా నిర్దేశం చేశారు. 'మనం 5 కోట్ల మంది ప్రజలకు జవాబుదారీ అనే విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ప్రతి రోజు అందరూ అసెంబ్లీ కు రావాల్సింది. గవర్నర్ ప్రసంగం నేను రెండున్నర గంటలు స్టడీ చేశాను. ఇప్పటివరకు మనం చేసిన అభివృద్ధి పనుల గురించి చర్చించాల్సిన అవసరముంది. జాతీయ రహదారులు మన రాష్ట్రంలో లక్ష కోట్ల రూపాయల పనులు జరుగుతున్నాయి. రైల్వేకు సంబంధించి రూ.90 వేల కోట్ల పనులు సాగుతున్నాయి. మీ నియోజకవర్గాలకు సంబంధించిన పనులేమైనా ఉంటే నా దృష్టికి తీసుకురండి. కేంద్ర ప్రభుత్వం.. మన రాష్ట్రం పట్ల చాలా పాజిటివ్ గా ఉంది. విశాఖ స్టీల్ గతేడాది ఇదే త్రైమాసికంలో రూ.450 కోట్లు నష్టంలో ఉంది. కానీ ఈ ఏడాది ఆ నష్టాన్ని పూరించి రూ.50 కోట్ల లాభంలోకి వచ్చింది' అని అన్నారు.

11వ తేదీ.. 11 మంది.. 11 నిమిషాలు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): ఏపీ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు ఈరోజు (బుధవారం) ఉదయం ప్రారంభమవగా.. కేవలం 11 నిమిషాల్లోనే వైసీపీ సభ్యులు వాకౌట్ చేసి వెళ్లిపోయారు. ఉదయం 10:00 గంటలకు సభ మొదలైన వెంటనే గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ఉభయసభలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. గవర్నర్ ప్రసంగం సందర్భంగా సభకు హాజరైన వైసీపీ సభ్యులు.. కా సేవటికే నిరసన తెలుపుతూ బయటకు వెళ్లిపోయారు. ఈ ఘటనపై అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు సరదా వ్యాఖ్యలు చేశారు. గవర్నర్ కు వీడ్కోలు పలికి తిరిగి వచ్చే సమయంలో మీడియా ప్రతినిధులతో సభాపతి మాట్లాడుతూ.. 'వైసీపీ సభ్యులు 11వ తేదీన.. 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు వచ్చి.. 11 నిమిషాలు మాత్రమే ఉండి సభ నుంచి వెళ్లిపోయారు. అంతకుమించి ఎక్కువ సమయం లేరుగా..!' అని అన్నారు. సభ్యులు సభా సంప్రదాయాలను పాటించే మంచిదని స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు సూచించారు.

ఏపీ రాజకీయాల్లో 'లోకేష్' మార్క్ రాజకీయం.. ఎమ్మెల్యేల కుటుంబాలతో ఆత్మీయ విందు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఒక సరికొత్త సంప్రదాయానికి మంత్రి నారా లోకేశ్ శ్రీకారం చుడుతున్నారు. కేవలం రాజకీయ చర్చలకే పరిమితం కాకుండా, ప్రజాప్రతినిధులతో వ్యక్తిగత బంధాన్ని బలోపేతం చేసుకునే దిశగా ఆయన అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా రాష్ట్రంలోని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేల కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి 'ఆత్మీయ విందు' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని లోకేశ్ నిర్ణయించుకోవడం ఇప్పుడు రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది. ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమం కోసం ఒక పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేశారు. ప్రతిరోజూ సుమారు ఏడుగురు ఎమ్మెల్యేలు లేదా ఎమ్మెల్యేలను వారి కుటుంబ సభ్యులతో ఆహ్వానించి, వారితో లోకేశ్ గడపనున్నారు. ఈ భేటీల్లో రాజకీయ అంశాల కంటే ఎక్కువగా కుటుంబ యోగక్షేమాలు, వ్యక్తిగత అనుబంధాలకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వనున్నారు. ప్రజాప్రతినిధుల కుటుంబ సభ్యులతో నేరుగా మాట్లాడటం ద్వారా వారి సమస్యలను తెలుసుకోవడమే కాకుండా, పార్టీ శ్రేణుల్లో ఒక భరోసాను నింపడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశంగా కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల లోపే ఈ ఆత్మీయ కలయికలను పూర్తి చేయాలని లోకేశ్ భావిస్తున్నారు. సభ ముగిసిన తర్వాత సాయంత్రం వేళల్లో ఈ విందులు జరిగేలా షెడ్యూల్ రూపొందించారు. కేవలం ఒక నాయకుడిలా కాకుండా, ఇంటి సభ్యుడిలా అందరినీ కలుపుకుపోవాలనే లోకేశ్ ఆలోచన పట్ల పార్టీ ప్రజాప్రతినిధుల నుంచి సానుకూల స్పందన వస్తోంది. ఇది కేవలం విందు మాత్రమే కాకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ పట్టును మరింత



బిగించే వ్యూహమని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. సాధారణంగా రాజకీయాల్లో గెలిచిన తర్వాత నేతలు ప్రజలకు, పార్టీ కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉండరనే విమర్శలు వస్తుంటాయి. అయితే, ఇలాంటి ఆత్మీయ సమావేశాల ద్వారా ఎమ్మెల్యేల కుటుంబాలతో సైతం అనుబంధం ఏర్పడితే, అది పరిపాలనలోనూ, పార్టీ బలోపేతంలోనూ సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందని లోకేశ్ నమ్ముతున్నారు. ఈ 'కొత్త సంప్రదాయం' రాజీయ రోజుల్లో ఏపీ రాజకీయాల్లో ఎలాంటి మార్పులు తీసుకువస్తుందో వేచి చూడాలి.



ఏపీ గ్రూప్-1 వివాదం.. సిట్ విచారణకు హైకోర్టు సంపలన ఆదేశం

ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రూప్-1 పరీక్ష పత్రాల మూల్యాంకనంలో జరిగినట్లుగా భావిస్తున్న అక్రమాలపై రాష్ట్ర అత్యున్నత న్యాయస్థానం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ వ్యవహారంలో వాస్తవాలను వెలికితీసేందుకు ప్రత్యేక విచారణ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. నిష్పక్షపాతంగా విచారణ జరగాలన్న ఉద్దేశంతో, అడివల్ నేటి డిల్లీ స్థాయి అధికారితో ఈ విచారణను పర్యవేక్షించాలని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఈ పరిణామం గ్రూప్-1 అభ్యర్థుల్లో కొత్త ఆశలను చిగురింప జేస్తోంది. జవాబు వత్తాల భద్రతపై వస్తున్న అనుమానాలను నివృత్తి చేసేందుకు హైకోర్టు మరన్ని కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఎంపికైన అభ్యర్థుల జవాబు పత్రాలు ప్రస్తుతం ఏ స్థితిలో ఉన్నాయి, అవి సురక్షితంగా ఉన్నాయా లేదా అనే అంశాలను నిశితంగా పరిశీలించాలని సూచించింది. దీనికోసం ఫోరెన్సిక్ నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలని, పత్రాల్లో ఎలాంటి మార్పులు లేదా ట్యాంపరింగ్ జరగలేదని శాస్త్రీయంగా నిర్ధారించాలని ధర్మాసనం తన ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. ఈ విచారణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కోరుతూ, గడువును కూడా కోర్టు నిర్ణయించింది. మార్చి 16వ తేదీ లోపు పూర్తి స్థాయి నివేదికను సమర్పించాలని సిట్ బృందానికి దిశానిర్దేశం చేసింది. మూల్యాంకన విధానంలో ఏవైనా లోపాలు ఉన్నాయా లేదా ఎంపిక ప్రక్రియలో బయటి వ్యక్తుల ప్రమేయం ఉందా అనే కోణంలో సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేయాలని ఆదేశించింది. కోర్టు పర్యవేక్షణలో జరిగే ఈ విచారణ ఇప్పుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు గత కొంతకాలంగా మూల్యాంకనం లో అవకత వకలు జరిగాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న నేపథ్యంలో, హైకోర్టు తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించు కుంది. పారదర్శకతను కాపాడటం కోసం ఫోరెన్సిక్ తనిఖీలకు ఆదేశించడం విచారణలో ఒక కీలక మలుపుగా పరిగణించవచ్చు. సిట్ నివేదిక అధారంగా రాజీయ రోజుల్లో గ్రూప్-1 ఫలితాల భవిష్యత్ వ్యం ఆధారపడి ఉండటంతో, నిరుద్యోగులు మరియు విద్యా వర్గాల్లో ఉత్సాహం నెలకొంది.



భారత్ బండ్..

రవాణా, బ్యాంకింగ్ సర్వీసులకు అంతరాయం

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 11 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): దేశవ్యాప్తంగా ఈనెల 12న సార్వత్రిక సమ్మె జరుగుతుంది. సమ్మెకు 10 ప్రధాన కార్యక సంఘాలు పిలుపునిచ్చాయి. పలు రైతు సంస్థలు మద్దతు ప్రకటించాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని నిరసనగా కార్యక సంఘాలు ఈ పోరాటానికి పిలుపునిచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న 29 కార్యక చట్టాల స్థానే 2025 నవంబర్ లో కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫై చేసిన నాలుగు కొత్త కార్యక కోడిలు వివాదాస్పదంగా మారాయి. ఇవి కార్యకులపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపించున్నాయని, ఇందువల్ల ఉద్యోగ భద్రత తగ్గిపోతుందని, ఉద్యోగులను తొలగించడం యజమానులకు తేలికవుతుందని కార్యక సంఘాలు ఆందోళన చెందుతున్నాయి. ప్రైవేటీకరణ, వేతనాల్లో

పెంగ్విన్ సంస్థకు నోటీసులు



న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 11 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): భారత ఆర్మీ మాజీ చీఫ్ మనోజ్ ముకుంద్ నరవణ్ రచించిన 'ఫోర్ స్టార్స్ ఆఫ్ డెడ్లీ' పుస్తకం విడుదలకు ముందే సామాజిక మాధ్యమాల్లో సర్దుబాట్ అవుతుండటం వివాదాస్పదమవుతోంది. దీనిపై ఇప్పటికే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసిన ఢిల్లీ పోలీసులు తాజాగా పుస్తక ప్రచురణ సంస్థ పెంగ్విన్ ర్యాండమ్ హౌస్ ఇండియా కు నోటీసులు పంపారు. ప్రచురితం కాని పుస్తకానికి సంబంధించి



భారత్-అమెరికా ట్రేడ్ డీల్..

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 11 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): అమెరికా-భారత్ మధ్య ఇటీవల కుదిరిన ట్రేడ్ డీల్ పై రాజీయ మార్పు నెలలో తుది సంతకాలు జరిగే అవకాశాలు కనబడుతున్నాయి. ఈ ఒప్పందం కుదిరిన తర్వాత డీల్ లోని కీలక అంశాలతో

సినిమా



బ్యూటీ విత్ బ్రెయిన్స్..

తెలుగు ఇండస్ట్రీలో ఒకప్పుడు గ్లామర్ ప్రపంచానికి, చదువుల లోకానికి మధ్య చాలా పెద్ద అగాధమే ఉండేది. సినిమాలు ఎంచుకుంటే చదువును వక్కాని పెట్టాల్సిందే అనుకునేవాళ్ళు. కానీ నేటి తరం హీరోయిన్లు ఆ పాత ఆలోచనలను పూర్తిగా చెరిపేస్తున్నారు. బ్యూటీ విత్ బ్రెయిన్స్ అనే మాటకు నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలుస్తూ.. అటు వెండితెరపై స్టార్ డమ్ అనుభవిస్తూనే, ఇటు ఉన్నత విద్యలో గోల్డ్ మెడల్స్ సాధిస్తున్నారు. షూటింగ్ షెడ్యూల్స్, విదేశీ ప్రయోజనాలతో ఎంత బిజీగా ఉన్నా సరే.. తమ చదువులను మాత్రం అప్పులు అక్కర్లే చేయడం లేదు. ఈ తరం హీరోయిన్లు కేవలం నటనకే పరిమితం కాకుండా డిగ్రీలు, పీజీలు, చివరికి డాక్టరేట్లు కూడా పూర్తి చేస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. ఈ జాబితాలో ముందుగా చెప్పకోవాల్సింది లేట్స్ సెన్సేషన్ శ్రీలీల గురించి. చదువ్ సినిమాలతో క్షణం తీరిక లేని షెడ్యూల్ ఉన్నప్పటికీ.. ఆమె తన ఎంటీబీఎస్ చదువును ఎక్కడా ఆపలేదు.

పూర్వీక బ్రేక్ థ్రూలో, క్యారెన్స్ లో సమయం దొరికినప్పుడల్లా ఆన్ లైన్ క్లాసులు వింటూ, సెట్స్ లోనే పుస్తకాలు చదువుతూ ఎంతో డెడికేషన్ చూపించారు. ఆ కష్టానికి ప్రతిఫలంగా తాజాగా ఆమె డాక్టర్ పట్టా అందుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆమె అధికారికంగా క్యాబ్లైన్ డాక్టర్. ఇటీవల ఆమె తన డిగ్రీని స్వీకరిస్తున్న వీడియో సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అయ్యింది. గ్లామర్ ప్రపంచంలో ఉంటూనే ఇంతటి కఠినమైన కోర్సును పూర్తి చేయడం నిజంగా గ్రేట్ అని నెటిజన్లు ప్రశంసిస్తున్నారు. శ్రీలీల మాత్రమే కాదు, మన టాలీవుడ్ లో డాక్టర్ కమ్ యాక్టర్ సంఖ్య గట్టిగానే ఉంది. ప్రస్తుతం వరస ఆఫర్లతో దూసుకుపోతున్న మీనాక్షి చౌదరి కూడా వృత్తి రీత్యా వైద్యురాలి. ఆమె బ్యాచిలర్ ఆఫ్ డెంటల్ సర్జరీ పూర్తి చేశారు. కేవలం చదువు మాత్రమే కాదు, క్రీడల్లోనూ ఆమెకు మంచి ప్రవేశం ఉంది. హాల్యానా తరపున స్టేట్ లెవెల్ స్విమ్మింగ్, బ్యాడ్మింటన్ ఫ్లేయర్ గా రాణించారు. డెంటల్ డాక్టర్ గా చదువు పూర్తయ్యాకే ఆమె మోడలింగ్, సినిమాల వైపు అడుగులు వేశారు.

ఇక అందరి ఫేవరిట్ సాయి పల్లవి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. జ్యూయిలో ఎంటీబీఎస్ పూర్తి చేసిన ఆమె, డాక్టర్ అయ్యాకే నటనను పుల్ టైమ్ కెరీర్ గా మార్చుకున్నారు. ఇప్పటికీ ఆమెను అభిమానులు ప్రేమగా 'డాక్టర్ సాయి పల్లవి' అనే పిలుస్తుంటారు. భవిష్యత్తులో సినిమాలు మానేస్తే ఆసుపత్రి పెట్టుకుని సేవలందిస్తానని ఆమె చాలా సార్లు చెప్పారు. వీళ్ళ బాటలోనే మరికొందరు తారలు కూడా నడుస్తున్నారు. సినియర్ హీరో రాజశేఖర్ పెద్ద కుమార్తె శివాని కూడా వైద్య విద్యను పూర్తి చేసింది. తండ్రి లాగే ఈమె కూడా డాక్టర్ గా రాణించాలని కోరుతుంది. అనుకున్నట్లుగానే ఎంటీబీఎస్ పూర్తి చేయడమే కాదు.. ప్రాక్టీస్ కూడా చేస్తుంది శివానీ. ఓ వైపు సినిమాలు చేస్తూనే.. మరోవైపు తన ప్రాఫెషనల్ కెరీర్ పై కూడా ఫోకస్ చేస్తుంది.

అలాగే ఉమామహేశ్వర ఉగ్రహాస్య సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తెలుగమ్మాయి రూప కొడువాయారీ కూడా వృత్తి రీత్యా డాక్టర్ కావడం విశేషం. సినిమాల్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ ఆమె తన వైద్య వృత్తిని గౌరవిస్తారు. ఇక స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్ కుమార్తె, హీరోయిన్ అదితి శంకర్ కూడా ఈ డాక్టర్ జాబితాలోకి వస్తారు. ఏళ్ళంతా గ్లామర్ ఫీల్డ్ లో ఉంటూనే, సమాజానికి సేవ చేసే వైద్య వృత్తిని కూడా ఆభ్యసించి యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. కేవలం వైద్య రంగమే కాదు, న్యాయశాస్త్రం, సైకాలజీ వంటి ఇతర రంగాల్లోనూ మన హీరోయిన్లు సత్తా చాటుతున్నారు. బలగం సినిమాతో అందరి మనసులు గెలుచుకున్న కావ్య కళ్యాణ్ రామ్ ఒక లాయర్ అని చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. పూణేలోని ప్రఖ్యాత సింబయాసిస్ లా స్కూల్ నుంచి ఆమె న్యాయశాస్త్రంలో పట్టా పొందారు. ఇక ఉప్పెన బ్యూటీ కృతి శెట్టి సినిమాల్లో నటిస్తూనే సైకాలజీ కోర్సును చదువుతున్నారు. అలాగే మ్యాడ్ సినిమాతో క్రేజ్ తెచ్చుకున్న శ్రీ గౌరీప్రియ డిజిటల్ మార్కెటింగ్ చేస్తూనే సంగీతంలోనూ శిక్షణ తీసుకున్నారు. ఇలా నేటి తరం హీరోయిన్లు చదువు, సినిమా.. ఇలా రెండింటినీ బ్యాల్ బాన్స్ చేస్తూ దూసుకుపోతున్నారు.

సినిమాలతో పాటు చదువులోనూ టాప్ మన హీరోయిన్లు.. బ్యూటీ విత్ బ్రెయిన్స్.. శ్రీలీల మెడిసిన్ అయిపోయింది.. డిగ్రీ కూడా తీసుకుంది.. అలా చదువుతో పాటు సినిమాలు చేస్తున్న హీరోయిన్లు చాలా మంది ఉన్నారు మన దగ్గర



ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.. బలానికి బలం..

ఆయుర్వేదం, ఆయుష్షును గురించి తెలిపే ప్రాచీన భారతీయ వైద్య విధానం.. ఆహారాన్ని ఔషధంగా, ఔషధాన్ని ఆహారంగా పరిగణిస్తుంది. దీనికి ఉత్తమ ఉదాహరణ సువ్వుండలు.. సువ్వులు, బెల్లంతో కలిపి తయారుచేసే ఈ లడ్డులు ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.. సువ్వుండలు చిన్నవిగా కనిపించినా, వీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు విస్తృతమైనవని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏ సీజన్లోనైనా సువ్వుండలు శరీరానికి సహజమైన పోషకాలను అందిస్తూ, అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. బెల్లం సువ్వుండల మంచి పోషకాహారం.. ఇవి కాల్షియం సువ్వులు, బెల్లం కలిపి చేసే సాంప్రదాయ, ఆరోగ్యకరమైన తీపి వంటకం. ఇది కాల్షియం, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలమని.. దీనిని పెద్దవాళ్ళ నుంచి చిన్న పిల్లల వరకు అందరూ తినవచ్చు.. సువ్వుండల ప్రయోజనాలు..

రోగనిరోధక శక్తి బలోపేతం: శీతాకాలంతోపాటు.. అన్ని కాలాల్లో ఇన్ఫెక్షన్లు సర్వసాధారణం. సువ్వుండలు రోగనిరోధక శక్తిని గణనీయంగా పెంచుతాయి. వీటిలో జింక్, ఐరన్, కాల్షియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక కణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడతాయి. జింక్ టీ కణాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, సువ్వులు బృంహణకరం (పోషకమైనవి), బల్యం (బలాన్ని పెంచేవి), వాత-కఫ దోషాలను సమతుల్యం చేస్తాయి.

శరీరానికి సహజమైన వెచ్చదనం: సువ్వుండలు శీతాకాలపు చలి నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. సువ్వులలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు, ముఖ్యంగా పాలిఅనోకాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, శరీరంలో మెటబాలిక్ పీకీస్ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. శరీరాన్ని లోపల నుండి వెచ్చగా ఉంచుతాయి. ఆయుర్వేదం సువ్వులకు వేడి గుణం ఉందని చెబుతుంది.. అంటే అవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. సువ్వుల నూనెను గోరువెచ్చగా చేసి పాదాలకు మర్దనా చేయడం కూడా స్థానిక రక్త ప్రసరణను పెంచి, చలిని తగ్గిస్తుంది.

బలమైన ఎముకలు, కీళ్ళ ఆరోగ్యం: సువ్వులు మొక్కల ఆధారిత కాల్షియంకు అద్భుతమైన మూలం.. ఎముకల నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, భాస్వరం ఎముకల సాంద్రతను పెంచి, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. ముఖ్యంగా మహిళలకు సువ్వుండలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. ఆయుర్వేదం సువ్వులను అస్థి పోషక గుణం కలిగినవిగా వర్ణిస్తుంది. సువ్వుండలు కీళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కీళ్ళ వాపును, నొప్పులు తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. సువ్వుల నూనెతో మర్దనా చేయడం వాత దోషాన్ని తగ్గించి కీళ్ళకు బలాన్నిస్తుంది.

మెరుగైన జీర్ణ ఆరోగ్యం: శీతాకాలంలో మలబద్ధకం, అజీర్ణ సాధారణ సమస్యలు. సువ్వుండలలో కలిగే, కరగని షెబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కరగని షెబర్ మూల్యాన్ని మృదువుగా చేసి సులభంగా విసర్జనను సహాయపడుతుంది. కలిగే షెబర్ పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆయుర్వేదం సువ్వులకు అనురోపన గుణం ఉందని చెబుతుంది. ఇది వాతాన్ని క్రిందికి కదిలించి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

చర్మానికి, కణాల ఆరోగ్యానికి: సువ్వుండలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు నిలయం. ఇవి వృద్ధాప్య భాయలను అరికట్టి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. సువ్వులలోని సెనెమిన్, సెనెమాలిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ట్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి కణాల సస్థాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, సువ్వులకు రసాయన గుణం ఉంది. ఇది సప్త ధాతువులను (రస, రక్త, మాంస, మేద, అస్థి, శుక్ర) పరిపుష్టం చేస్తుంది. సువ్వుల నూనెను చర్మానికి రాసుకోవడం వల్ల యువనపు బిగుతుదనం వస్తుంది గుండె ఆరోగ్యం, శక్తి: సువ్వుల్లోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ముఖ్యంగా ఒలిక్ యాసిడ్, రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ (రాణూ) స్థాయిలను తగ్గించి, రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆయుర్వేదం సువ్వులకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయని చెబుతుంది. కార్యోషోడ్రేట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తక్షణ -- నిరంతర శక్తిని అందించి, రోజంతా చురుకుగా ఉంచుతాయి.

రక్తహీనత నివారణ: రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి సువ్వుండలు ఒక అద్భుతమైన పరిష్కారం. సువ్వులలో అధికంగా ఉండే ఐరన్ హెమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడి, శరీరంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. నల్ల సువ్వులు రక్త వర్షకంగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేదం పేర్కొంటుంది. సువ్వుండలు కేవలం ఒక రుచికరమైన స్వీట్ లాంటి పదార్థం కాదు.. అవి రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకల ఆరోగ్యం, జీర్ణ శక్తి, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తహీనత నివారణ, శరీరానికి వెచ్చదనం అందించే శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం.. ఈ ప్రాచీన ఆహారపు అలవాటు మన పూర్వీకుల ఆరోగ్యం వెనుక ఉన్న రహస్యాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఆధునిక ఆహార నియమాల వెంట పరుగులెత్తే బదులు, మన సాంప్రదాయంలో ఉన్న ఈ అద్భుతమైన సువ్వులలోని పదార్థాన్ని తిరిగి జీవితంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చుంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు.. వీటిని ఎప్పుడైనా.. ఏ సమయంలోనైనా తినవచ్చుంటున్నారు.

వచ్చాడయ్యో పోటుగాడు..!

ఫిబ్రవరి 15న కొలంబో వేదికగా జరగనున్న భారత్, పాకిస్తాన్ హై వోల్టేజ్ టీ20 పోరుకు రంగం సిద్ధమైంది. గత కొద్ది రోజులుగా ఈ మెగా ఫైట్ పై నెలకొన్న సందిగ్ధతకు తెరదించుతూ, ఐసీసీ గట్టి హెచ్చరికలతో పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు ఎట్టకేలకు మెడలొంచింది. ఐసీసీ నిబంధనలను తోసిపుచ్చడంతో చేసేది లేక పాక్ జట్టు బరిలోకి దిగేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో పాక్ కెప్టెన్ సల్యాన్ అలీ అఘా చేసిన వ్యాఖ్యలు క్రీడా వర్గాల్లో ఆసక్తిని పెంచాయి. గతంలో ఆసియా కప్ లో ఎదురైన ఘోర పరాజయాలను గుర్తు చేసుకుంటూనే, ఈసారి మాత్రం టీమిండియాపై విజయం సాధిస్తామని సల్యాన్ అలీ అఘా ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం తమ జట్టులో ఉన్న సమతుల్యత, ఆటగాళ్ళ అద్భుతమైన ఫామ్ తమకు ప్రధాన బలమని నొక్కి చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పాక్ అభిమానులకు ఈ విజయంతో కానుక ఇస్తామని సల్యాన్ ప్రగల్భాలు పలికారు. అటు పీసీబీ మాజీలు కూడా ఇది తమకు ప్రతిష్టాత్మకమైన పోరాటమని, మైదానంలో టీమిండియాను ఎదుర్కోవడానికి వక్కా వ్యాహోలు సిద్ధం చేశామని చెప్పన్నారు.

అయితే, చారిత్రక గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, భారత్, పాకిస్తాన్ జట్టు ఇప్పటివరకు 16 అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచ్ లో తలపడగా, అందులో టీమిండియా 13 విజయాలతో తిరుగులేని ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శిస్తోంది. పాక్ కేవలం మూడు సార్లు మాత్రమే గెలిచింది. ముఖ్యంగా ప్రపంచకప్ వేదికలపై భారత్ ఆధిపత్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఎనిమిది మ్యాచ్ లో భారత్ ఏడుసార్లు విజయకేతనం ఎగురవేయగా, పాక్ ఒకే ఒక్కసారి విజయం సాధించింది. ఈ రికార్డులు భారత జట్టు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రెట్టింపు చేస్తూ ఉండగా, పాక్ జట్టుపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. సల్యాన్ అలీ అఘా చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆ జట్టుపై అదనపు ఒత్తిడిని పెంచే అవకాశం ఉంది. 2026 వరల్డ్ కప్ వేటలో ఈ మ్యాచ్ ఇరు జట్లకు అత్యంత కీలకం కానుంది. కొలంబో స్టేడియం అభిమానుల కోలాహలంతో నిండిపోవడంగా, సల్యాన్ అలీ అఘా చెప్పినట్లుగా పాక్ కొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తూనే లేక సూర్యకుమార్ సేన తన రికార్డును పదిలపరుచుకుంటూ అన్నది సర్వత్రా ఆసక్తి రేకెస్తోంది.



అల్లుడి నోట్లో శనిలా..

భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి(బీసీసీఐ) 2025-2026 సీజన్ కు ప్రకటించిన సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్ లిస్టులో అనేక కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. యువ వికెట్ కీపర్ బ్యాట్స్ మెన్ ఇషాన్ కిషన్ కు ఈసారి ఊహించని షాక్ తగిలింది. గత సైకిల్ లో కాంట్రాక్ట్ పొందిన ఇషాన్.. తాజాగా ప్రకటించిన జాబితాలో చోటు దక్కించుకోలేకపోయాడు. దేశవాళీ క్రికెట్ లో అద్భుత ప్రదర్శన చేసి టీ20 ప్రపంచకప్ జట్టులోకి తిరిగి వచ్చినప్పటికీ, గత ఏడాది కాలంలో ఒక్క అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ కూడా ఆడకపోవడమే అతను కాంట్రాక్ట్ కోల్పోవడానికి ప్రధాన కారణంగా బీసీసీఐ మర్ణాలు వెల్లడించాయి. ఈసారి బీసీసీఐ మొత్తం 30 మంది పురుషులు, 21 మంది మహిళా క్రికెటర్లకు వార్షిక రిటైన్మెంట్ మంజూరు చేసింది. ఈసారి గ్రేడ్ ఓ కిచ్చా బరిలో కూడా మాట్లాడు చోటుచేసుకున్న విషయం విదితమే. గతంలో ఉన్న ఏ షెన్ గ్రేడ్ ను పూర్తిగా తొలగించి, ఆటగాళ్లను గ్రూప్ ఏ, బీ, సీలుగా వర్గీకరించింది.

ముఖ్యమైన అవుట్ లైన్లు, కారణాలు: ఇషాన్ కిషన్: దేశవాళీ టోర్నమెంట్లలో మంచి ఫామ్ ను కనబరిచినప్పటికీ, ఒక సంవత్సరం పాటు అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లు ఆడకపోవడం అతని కాంట్రాక్ట్ కోల్పోవడానికి ముఖ్య కారణం. మహమ్మద్ షమీ: ఇషాన్ కిషన్ తో పాటు సీనియర్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీ పేరు కూడా ఈ జాబితాలో కనిపించకపోవడం విశేషమైన షాక్ గురిచేసింది. గాయాల కారణంగా ఎక్కువ కాలం జట్టుకు దూరంగా ఉండటంతో బీసీసీఐ భవిష్యత్ ప్రణాళికలో అతనికి ప్రాధాన్యం తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఇది సెలెక్షన్లు అతనికి భవిష్యత్ జట్టులో స్థానం లేదనే సంకేతంగా భావిస్తున్నారు. ఇతర ఆటగాళ్ళు: సర్పాజ్ ఖాన్, రజత్ పాటిదార్, ముఖేష్ కుమార్ లు కూడా ఈ ఏడాది సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్ లో చోటు కోల్పోయారు.

గ్రేడ్ ఓ లో ప్రముఖ మార్పులు: విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ: సీనియర్ ఆటగాళ్ళు విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మలను గ్రూప్ బీలో ఉంచడం మరో ముఖ్య పరిణామం. టెస్టులు, టీ20లకు పరిమితం కావడంతో, వారు కేవలం ఒక ఫార్మాట్ లో ఆటగాళ్ళుగా మారడం వల్ల టాప్ గ్రేడ్ కు అర్హత కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది. శుభామ్ గిల్: శుభామ్ గిల్ తొలిసారిగా గ్రూప్ ఏ లోకి ప్రవేశించారు. రెండు ఫార్మాట్ ల కెప్టెన్ గా కొనసాగుతున్న గిల్ తో పాటు జస్ట్రిత్ బుప్రూ, రవీంద్ర జడేజాలు టాప్ గ్రేడ్ లో కొనసాగుతున్నారు.

జాబితా కుదింపు: ఈసారి పురుషుల జాబితాను గత 34 మంది నుంచి 30 మందికి తగ్గించారు. కాత్తగా వచ్చింది: సాయి సుదర్శన్ ఈ జాబితాలో కొత్తగా చోటు దక్కించుకున్న ఏకైక ఆటగాడు కావడం విశేషం.

బీసీసీఐ ఈ నిర్ణయాల ద్వారా ఆటగాళ్ల ఫామ్, ఫిట్ నెస్, అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లో భాగస్వామ్యం, భవిష్యత్ ప్రణాళికలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని స్పష్టమవుతోంది.

