

నోబెల్ శాంతి బహుమతి ఇమ్మని అడగలేదు

మచాడతో ఫోన్లో మాట్లాడనని ట్రంప్ వెల్లడి
ఆమె పోరాటానికి తన మద్దతు ఉంటుందని ప్రకటన



Crime News ది క్రైమ్ న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

ఆదివారం, అక్టోబర్ 12, 2025

సంపుటి - 20

సంచిక 32

వెల - 4రూ

పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

హైకోర్టు స్టేట్ సుప్రీంకోర్టు సవాల్

సోమవారం సీనియర్ కౌన్సిల్తో వాదనలు వినిపించాలని సీఎం నిర్ణయం

42 శాతం బిసి రిజర్వేషన్లపై ప్రభుత్వం నిర్ణయం

పార్టీ నేతలు, మంత్రులతో చర్చించిన సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్ : బీసీ రిజర్వేషన్లపై సుప్రీంకోర్టుకి వెళ్లాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. సోమవారం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించనుంది. బీసీ రిజర్వేషన్లపై సందేహించిన జీవో 9 పై తెలంగాణ హైకోర్టు స్టేట్ విధించడంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. హైకోర్టు తీర్పు ను స్టడీ చేసిన ప్రభుత్వం.. సీనియర్ కౌన్సిల్ తో సుప్రీంకోర్టు లో వాదనలు వినిపించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

అభివేక్ష మను సింగ్ తో పాటు సిద్ధార్థ దవే.. రిజర్వేషన్లపై ప్రావిజియన్ కలిగిన అడ్వకేట్ లతో వాదనలు వినిపించాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. హైకోర్టు స్టేట్ నేపథ్యంలో స్థానిక సంస్థలలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు కోసం సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, విజయ్ ఇంకా మినాక్షి నలరాజన్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు, మంత్రి పొన్నం

ప్రభాకర్, సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది అభివేక్ష మను సింగ్ తదితరులు జూమ్ మీటింగ్ లో మాట్లాడారు. హైకోర్టు స్థానిక సంస్థలు ఎన్నికల నోటిఫికేషన్, జీవో 9 మీద స్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ తదుపరి చర్చల గురించి సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. జీవో 9 ని అమలు చేసేందుకు సుప్రీం కోర్టు తలుపు తట్టాలని నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు కట్టుబడి ఉన్నామని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. **మిగతా 2లో**



తెలంగాణ ఐకానిక్ గా టీ సర్వీస్ నిర్మాణం

నవంబర్ నెలాఖరుకల్లా పనులు చేపట్టాలి అధికారులతో సమీక్షలో సీఎం రేవంత్ ఆదేశం

కాంగ్రెస్ లో మరో ఇద్దరు మంత్రుల పంచాయితీ

మేడారం కాంట్రాక్టుల విషయంలో రచ్చ పరంగల్ లో వెలు పెడుతున్న పాంగులెట్టి మండిపడ్డ కొండా సురేఖ దంపతులు
వరంగల్ : మంత్రులు అడ్డూరి లక్ష్మణ్, పొన్నం ప్రభాకర్ మధ్య వివాదం మరువక ముందే.. కాంగ్రెస్ క్యాబినెట్ మంత్రుల మధ్య మరో లాల్చి మొదలైంది. మేడారం అభివృద్ధి టెండర్ల విషయంలో వరంగల్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి, ఆ శాఖకు చెందిన మంత్రుల మధ్య విభేదాలు ముదిరి రచ్చ కెక్కాయి. మంత్రి పొంగు లెట్టిపై దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి, పార్టీ అధిష్టానానికి ఫిర్యాదు చేశారు. **మిగతా 2లో**



వికసిత భారత్ లో రైతులది ముఖ్య భూమిక

ఎగుమతి చేసేలా వాణిజ్య పంటలను పండించాలి
ఇతర దేశాలపై ఆధారపడకుండా స్వయంసమృద్ధి సాధించాలి
జీఎస్ టీ సంస్కరణతో రైతులు, గ్రామీణ రంగానికి ప్రయోజనం
సాగు వ్యవయం తగ్గించేందుకు ఐదేళ్లలో రూ.13 లక్షల కోట్ల సబ్సిడీ ప్రధానమంత్రి ధన్ ధాన్య కృషి యోజన పథకాన్ని ప్రారంభించిన మోడీ
న్యూఢిల్లీ : చేతన వికసిత భారత్ వైపు అడుగులు వేయడంలో రైతులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. భారత్ ఇతర దేశాల దిగుమతులపై ఆధారపడకుండా ఉండాలంటే.. కేవలం వరి, గోధుమ పంటలపైనే కాకుండా ప్రాటీన్ అధికంగా లభించే పప్పులకు సంబంధించిన సాగును మరింత పెంచాలని రైతులకు సూచించారు. ప్రపంచ మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేసేలా వాణిజ్య పంటలను పండించాలన్నారు. **మిగతా 2లో**



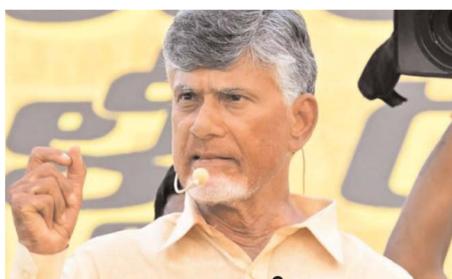
తెలంగాణలో నాలుగు రోజుల పాటు వర్షాలు

హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడి
హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో నాలుగు రోజుల పాటు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. ఉత్తర తమిళనాడు తీరప్రాంతం, పరిసర ప్రాంతాల్లో సగటు సముద్రమట్టానికి 4.5 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం విస్తరించి ఉందని పేర్కొంది. **మిగతా 2లో**



42 శాతం రిజర్వేషన్లకు కాంగ్రెస్ కట్టుబడి ఉంది

బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కలిసి బీసీ రిజర్వేషన్లను అడ్డుకునే కుట్ర డిప్యూటీ సీఎం బీసీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ విమర్శలు
హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు కాంగ్రెస్ పార్టీ కట్టుబడి ఉందని మరోసారి డిప్యూటీ సీఎం బీసీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల జీవోను, ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ అమలుపై హైకోర్టు స్టేట్ ఇచ్చినందున సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లి అప్పీలు చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. అక్కడ వెనుకబడిన బీసీలకు దొరుకుతదని ఆశిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రిజర్వేషన్లు ఆపటంలో ఆసలేన ముద్దాయి బీజేపీ అని విమర్శించారు. **మిగతా 2లో**



నెలూరులో స్మార్ట్ స్ట్రీట్ బజార్

అమరావతి నుంచి వర్షువల్ విధానంలో ప్రారంభం మహిళా వ్యాపారులతో సీఎం చంద్రబాబు మాటామంతి
అమరావతి : మోడరన్ కంటైనర్స్ తో స్మార్ట్ స్ట్రీట్ బజార్ ను ఏర్పాటు చేశామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. వినూత్న ఆలోచనతో తొలిసారిగా నెలూరులో వీటిని ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. ఇది చూస్తుంటే.. మనం నెలూరులో ఉన్నామా? లేకుంటే విదేశాల్లో ఉన్నామా? అనే ఆలోచన వసరందని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. శనివారం నాడు నెలూరు మైసూరు గేటు వద్ద స్మార్ట్ స్ట్రీట్ వెండింగ్ మార్కెట్ ను ఏర్పాటు చేసే వర్షువల్ విధానంలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. **మిగతా 2లో**

పదేళ్లలో కాళేశ్వరం కడితే.. మూడేళ్లకే కూలింది

హాలీషరావు అబద్ధాల ప్రచారం మానుకోవాలి కృష్ణాగోదావరి జలాల్లో రాజీపడేది లేదు ఆల్ట్రా ఎత్తును ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అంగీకరించం మీడియా సమావేశంలో మంత్రి ఉత్తమ్
హనుమకొండ : తెలంగాణ నీటి హక్కులను కాపాడేందుకు తాము పోరాడుతున్నామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై కేంద్రానికి ఇప్పటికే లిఖిత పూర్వక ఫిర్యాదు చేశామని తెలిపారు. అలాగే ఆలపల్లి ఎత్తు పెంపునకు వ్యతిరేకంగా కూడా తాము ఫిర్యాదు చేశామని పేర్కొన్నారు. బనకచర్ల ప్రాజెక్టును ఏపీ ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కట్టకుండా చూస్తామని మంత్రి ఉత్తమ్ ప్రకటించారు. అయితే నీటి పంపకాల పంచాయతీలో మంత్రి హోదాలో హాజరైన ఏకైక వ్యక్తి తానేనని ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. మీరు నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ పనికి రాకుండా పోయిందంటూ హారీస్ రావుకు చురకలంటించారు. ఈ 22 నెలల్లో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ నయాపై నూరు కూడా పనికి రాలేదన్నారు. **మిగతా 2లో**

14న బిసి కులాల బండ్

కిషన్ రెడ్డి మద్దతు కోరిన కృష్ణయ్య
హైదరాబాద్ : బీసీ రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై నిరసనగా ఈ నెల 14న రాష్ట్ర వ్యాప్త బండ్ కు పిలుపునిస్తున్నట్లు బీసీ సంఘాల నాయకుడు ఆర్ కృష్ణయ్య ప్రకటించారు. **మిగతా 2లో**
మెగాటెక్నోలజీ పార్కులో ఉత్పత్తి
ఎక్స్ వేదకా తెలివో హర్షం
హైదరాబాద్ : వరంగల్ లోని కాకతీయ మెగా టెక్నోలజీ పార్కులో ఉత్పత్తిపై భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. **మిగతా 2లో**

జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల్లో పోటీకి సిద్ధంగా ఉండాలి

- బీఎస్పీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజనర్సయ్య



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి.ఐ.ఎం. స్పూస్): రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా త్వరలో జరగబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జిల్లాలో జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల్లో పోటీకి సిద్ధంగా ఉండాలని బీఎస్పీ జిల్లా అధ్యక్షులు ఇరుకల్ల రాజనర్సయ్య పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కేంద్రంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారం ఆయన మాట్లాడుతూ జాతీయ పార్టీ హోదాలో బహుజన సమాజ్ పార్టీకి ఎదురు గుర్తును కేటాయిస్తూ రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం గుర్తింపునిచ్చిందని తెలిపారు. రాజనర్సయ్య స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పెద్దపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆర్నీ జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో పోటీకి సిద్ధంగా ఉండాలని పార్టీ కార్యకర్తలకు సూచించారు. ఆయన వెంట బీఎస్పీ పెద్దపల్లి జిల్లా ఇంచార్జి పెగ నరేష్, పెద్దపల్లి ఆసెంబ్లీ నియోజక వర్గ ఇంచార్జి శివశ్రీ కొమరయ్య ఉన్నారు.

యువతి నిండు ప్రాణాన్ని బలిగాన్న అతివేగం



తిమ్మాపూర్, అక్టోబర్ 11(డి.ఐ.ఎం. స్పూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం ఎల్.ఎం.డి.లోని కేవలకాలనీ వద్ద శుక్రవారం అగ్రరాత్రి జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ యువతి మృతి చెందింది. హైదరాబాద్ నుండి కరీంనగర్ వైపు వెళ్తున్న ఓ ట్రాక్టర్ ద్వీపక వాహనం అదుపుతప్పి కిందవడంపో వాహనంపై వెనుక కారున్న గంగాధర మండలకేంద్రానికి చెందిన ఇప్పలపల్లి రవళిక(23)అనే యువతి అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా వాహనం నడుపుతున్న గంగాధర మండలం మధురానగర్ కు చెందిన డీకొండ వెంకటసాయి(30)అనే యువకుడికి గాయాలయ్యాయి.విషయం విన్న ఎల్.ఎం.డి పోలీసులు హుటాహుటిన సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం కరీంనగర్ ప్రభుత్వసుపాత్రాకి తరలించారు.స్థానికులు తెలిపిన వివరాలతో వాహన ఛోదకుడి అతివేగమే ప్రమాదానికి కారణమని నిర్ధారించి ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్.ఐ కదిర శ్రీకాంత్ గౌడ్ తెలిపారు.

సుప్రీంకోర్టు జడ్జి పై జరిగిన దాడిని ఖండిస్తున్నాం: మాలేం మధు



గోదావరి ఖని టౌన్ (డి.ఐ.ఎం. స్పూస్): భారతదేశ సుప్రీంకోర్టు జడ్జి అయినా గవాయి పై జరిగిన దారుణమైన దాడిని మాలేం సంఘం తీవ్రంగా ఖండిస్తుంది, దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానానికి చెందిన జడ్జిపై ఇలాంటి దుర్మతులు జరగడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు మచ్చ తేవడమే కాకుండా న్యాయవ్యవస్థ స్వతంత్రతపై, భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛ, మరియు రాజ్యాంగంపై దాడిగా మేము భావిస్తున్నాము, గవాయి సౌమ్యులు బుద్ధివ్యూ, సామాజిక న్యాయము, దళితల హక్కుల కోసం కట్టుబడి పోరాడుతున్న ప్రముఖ వ్యక్తి అలాంటి వ్యక్తిపై దాడి జరగడం సమాజంలో అణిచివేతకు గురైన వర్గాల గౌరవం అనగడోక్కే ప్రయత్నం అని మేము ఆవేదన చెందుతున్నాము, మాలేం సంఘం ఈ దాడి పై తక్షణ విచారణ జరిపి నిందితులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేస్తుంది, సామాజిక న్యాయము రాజ్యాంగ విలువల పరిరక్షణ కోసం మాలేం సంఘం ఎల్లప్పుడు ముందుంటుందని, వక్రలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో మాలేం సంఘం రామగుండం నియోజకవర్గ ఇంచార్జి మాలేం మధు మల్లెశర్, రామగుండం మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ బి.జనకం సెలెటరీ మర్రి బలయ్య, జన విజ్ఞాన పరిషత్ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు ఎరుకల లక్ష్మణరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి జూపాక పోతం, నంది నరేష్, డి. పెద్దపల్లి జిల్లా వర్మింగ్ క్రైసిడెంట్ అందుగుల రాజేశ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈడా, కభ్రస్థాన్ అభివృద్ధికి రూ.50 లక్షల నిధులు మంజూరు

- మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన ముస్లిం మైనార్టీ నాయకులు



రామగిరి, అక్టోబర్ 11(డి.ఐ.ఎం. స్పూస్):- ఈడా, కభ్రస్థాన్ అభివృద్ధికి రూ.50 లక్షల నిధులను రాష్ట్ర బడ్జెట్ కు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కేటాయించినందుకు జామ మజిద్ కమిటీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.శనివారం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చిత్రపటానికి మండల అధ్యక్షులు హాలీం పట్టు అధ్యక్షులు ఎజానీ ఆధ్వర్యంలో పాలాభిషేకం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ అంకుష్, హాజీమ్ ఖాన్, జమీల్ అహ్మద్, మజిద్ కమిటీ, కాంగ్రెస్ నాయకులు మంజులీ ముస్లింల పాల్గొన్నారు.

హత్య కేసును చేబించిన పోలీసులు.. ఐదుగురు నిందితుల అరెస్టు

◆ రామగిరి మండల సమాఖ్య కార్యాలయం వద్ద హత్య కేసులో నిందితుల అరెస్ట్
◆ 24 గంటల్లో నిందితుల అరెస్ట్ లిమాండ్ కి తరలింపు ◆ వేధింపులు, బెదిరింపులు తట్టుకోలేక హత్య

రామగిరి, అక్టోబర్ 11(డి.ఐ.ఎం. స్పూస్):- పెద్దపల్లి జోన్ రామగిరి మండలం సెంటిన్ల కాలనీ డి.ఆర్.డి.ఎ, డి.జి.ఎస్.ఇ.ఆర్.ఎస్.ఎఫ్. అఫ్సర్ల వద్ద జరిగిన హత్య కేసు లో నిందితుల అరెస్ట్ వివరాలు గోదావరిఖని విసిపి మదత రమేష్ లు వెల్లడించడం జరిగింది. మృతుడు కోట చిరంజీవి రాజయ్య 35% కులం ఎస్సీ నేతకాని, న్యూ మారేడుపాక తేడి అక్టోబర్ 10/2025 రోజున మృతుడు కోట చిరంజీవి తమ్ముడైన కోటా రామ్ చరణ్, తండ్రి పేరు: రాజయ్య వయసు :29 సంవత్సరం, కులం :ఎస్సీ నేతకాని ఫిర్యాదు మేరకు రామగిరిలో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించడం మేరకు కేసు దర్యాప్తు లో భాగంగా హత్య కు పాల్పడిన నిందితులను పట్టుకొనుటకు మదత రమేష్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ గోదావరిఖని ఆధ్వర్యంలో మంజులీ సీబి రాజు, గోదావరిఖని టు టౌన్ సీబి ప్రసాద్ రావు, రామగిరి ఎస్.ఐ.బి.ఎ. డి.జి.ఎస్.ఎస్.ఐ.పి.డి.వ్య. కమాన్ ఫూర్ ఎస్.ఐ. ప్రసాద్, ముత్తూర్ ఎస్.ఐ.బి.ఎ. రవి కుమార్, సిబ్బంది ఈరోజు ఐ.డి.సి. పెట్రోల్ బంక్ దగ్గర గల పెంచికల్ పేట్ ఎక్స్ ప్రెస్ వద్ద ఉదయం 9:30 నమీదగిన సమాచారం మేరకు మోటార్ సైకిల్ పై వెళ్తుండగా పట్టుకొని వారిని వెంటనే అదుపులోకి తీసుకొని పోలీస్ స్టేషన్ తరలించి అరెస్ట్ చేసి ఈరోజు లిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. వివరాలికి వెళ్తే.. మృతుడు కోట చిరంజీవి రాజయ్య 35% కులం ఎస్సీ నేతకాని చెందిన అనాహతుడు న్యూ మారేడుపాక గ్రామానికి చెందిన నాయకుడు. ఇతను పోతం కాలనీలో మీ సేవా సెంటర్ ని నడుపుకుంటూ జీవిస్తాడు. ఇతని భార్య 2019 సంవత్సరంలో చనిపోయినది నిందితులాల ఒకరోజు పని నిమిత్తం పోతం కాలనీలోని మీ సేవకు వెళ్ళినప్పుడు చిరంజీవిని కలిసింది. అప్పటి నుంచి నిందితులాలికి చిరంజీవి కాల్స్ మరియు మెసేజ్ చేసేవాడు. ఆ క్రమంలో

మృతుడు నిందితులాల అంటే ఇష్టమని తనతో ఉంటానని చెప్పి ఒప్పుకొక పోతం చంపుతానని బెదిరించడంతో నిందితులాల భయపడి అతనితో మాట్లాడేది. కొంతకాలం తర్వాత అతనితో మాట్లాడక పోవడం, అతని దూరం పెట్టడం చేయడంతో నిందితులాలని, తన భర్తని, తల్లిదండ్రులను చంపుతానని బెదిరించేవాడు. రెండు నెలల క్రితం మృతుడి చిరంజీవి వేధింపులు భరించలేక నిందితులాల తన భర్తకు విషయం తెలుపడం జరిగింది. మృతుడు నిందితులాల భర్తకు ఫోన్ చేసి నిన్ను నీ భార్యని చంపుతా మీ పరువు తీస్తా అంటూ బెదిరించేవాడు. నెల రోజుల క్రితం ఊర్లో పెద్దమనుషుల సమక్షంలో పంచాయతీ కూడా నిర్వహించడం జరిగింది. అయినా మృతుడు చిరంజీవి ప్రవర్తనలో మార్పు రాక పోగా నిందితులాలి ఊర్లో అందరితో తన గురించి చెబుతూ చెప్తూ వెళ్ళి చేసుకున్నానని, అతనితో లేచిపోయినది అని చెబుతూ చెప్పేవాడు. తేడి అక్టోబర్ 10/2025 రోజున నిందితులాల పనిచేసే సెంటిన్ల కాలనీ సమైక్య కార్యాలయం వద్దకు చిరంజీవి రావడంతో సంద్య రాజీ భయపడి తన భర్త, అన్నయ్య కు ఫోన్ చేసి రమ్మని చిరంజీవి ఎంత చెప్పినా వినుకుండా ఇబ్బంది పెడుతున్నాడని ఎలాగైనా అతని చంపాలని నిందితులాల అన్ననాన్ను భర్తతో చెప్పింది. చిరంజీవి ఆఫీస్ వద్దకి వచ్చి నిందితులాలి తో గోడవ పడుకుంటూ ఆడే సమయంలో అక్కడికి వచ్చిన నిందితులాలి అన్న భర్త,తండ్రి, బావమరిది చిరంజీవితో గోడవపడి చేతులతో కొట్టి చిరంజీవిని ఎలాగైనా చంపాలని ఉద్దేశంతో నిందితులాల తండ్రి తనతో తీసుకువచ్చిన ఇసుపరాడు, చాకుతో గాయపరచగా, అన్న మరియు బావమరిది అతని గట్టిగా పట్టుకున్నారు. నిందితులాల తండ్రి చిరంజీవిని చంపాలని ఉద్దేశంతో రాతులో చాలాసార్లు చిరంజీవి తలపై కొట్టడంతో తలపై బలమైన గాయమై అక్కడికక్కడే మరణించాడు. మృతుని వివరాలు కోట చిరంజీవి రాజయ్య 35 కులం



ఎస్సీ నేతకాని, న్యూ మారేడుపాక నిందితుల పూర్తి వివరాలు. 1. పొలవైన సంద్యారాజీ భర్త పేరు: కుమార్, వయసు :34 సంవత్సరాలు , కులం: తెనుగు గ్రామం :పెంచికల్ పేట్ 2. అనవేన మల్లయ్య, తండ్రి పేరు :రాములు, వయసు :62 సంవత్సరాలు,కులం: తెనుగు గ్రామం :పెంచికల్ పేట్ 3. అనవేన నరేష్, తండ్రి పేరు: మల్లయ్య, వయసు :37 సంవత్సరాలు ,కులం: తెనుగు గ్రామం :పెంచికల్ పేట్ 4. పొలవైన కుమార్, తండ్రి పేరు: సాయిలు ,వయసు: 36 సంవత్సరం, కులం :తెనుగు గ్రామం :పెంచికల్ పేట్ 5. పిడుగు చందు, తండ్రి పేరు :లక్ష్మయ్య, వయసు: 26 సంవత్సరాలు, కులం :తెనుగు గ్రామం :పెంచికల్ పేట్ వద్ద మూడు బైక్ లు, హత్య కు ఉపయోగించిన వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకొని పోలీస్ స్టేషన్ తరలించి అరెస్ట్ చేసి ఈరోజు లిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ఏసీపీ తెలిపారు.

డెయిలీ కేంద్రం ద్వారా అన్ని విధాలా సహకారం అందిస్తా

◆ కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్

తిమ్మాపూర్, అక్టోబర్ 11(డి.ఐ.ఎం. స్పూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం నల్లగొండలో గల కరీంనగర్ మిల్కీ డెయిరీ ఫ్లాంట్లో కేంద్రం,జపాన్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ జిజా ఆర్థిక సహకారంతో రూ.90 కోట్ల 70 లక్షల నిధులతో నిర్మించిన ఆటోమెటిక్ కర్ట్ ప్లాంట్ ను కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ శనివారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ...చచ్చడ రాజేశ్వరరావు కరీంనగర్ డెయిరీ రాజేశ్వర్ రావుగారే అందరికీ సుపరిచితులని, కచ్చపడి ఈ స్థాయికి రావడంవల్లే కరీంనగర్ డెయిరీకి 27 ఏళ్ల చరిత్ర ఉందన్నారు. 2012లో కరీంనగర్ మిల్కీ ప్రొడ్యూసర్ కంపెనీ లిమిటెడ్ ను ఏర్పాటు చేసి ప్రతిరోజు 2 లక్షల లీటర్ల పాలను సేకరించి 40లక్షల లీటర్ల పెరుగును విక్రయస్తూ 600 మందికి ప్రత్యక్షంగా 5 వేల మందికి పరోక్షంగా ఉపాధి కల్పించడంతోపాటు లక్ష మంది పాడి రైతుల జీవితాలకు భరోసానిస్తున్న డెయిరీ రెండు యాజమాన్యానికి అభినందనలు తెలిపారు. కరీంనగర్ డెయిరీ పనితీరుపై మోడీ ప్రభుత్వం 2021లో 3 లక్షల లీటర్ల పాల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు చేస్తానని సాయం అందించినది, ప్రధాన మంత్రి ధన-ధాన్య కృషి యోజనలో భాగంగా

జాతీయ పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి కార్యక్రమం, జపాన్ ఇంటర్నేషనల్ కో ఆపరేటివ్ ఏజెన్సీ ఆర్థిక సహకారంతో 90 కోట్ల 70 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నేడు 1లక్ష 50 వేల లీటర్ల పెరుగు కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం సంస్థపట్ల కేంద్రానికి ఉన్న నిబద్ధతకు నిదర్శనమన్నారు.డెయిరీ ఆస్తులను గతంలో కట్టా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తే రాజేశ్వరరావుపై అభిమానంతో కార్మికిల గా తాను డెయిరీ పక్షాన అనేక ఉద్యమాలు చేశానని ఎన్నో కేసులు నమోదైనా లెక్క చేయకుండా ఉద్యమాలతో అందంగా నిలిచి డెయిరీ ఆస్తులను కాపాడాలన్నారు. నిరిసిల్లలో డెయిరీని సీజ్ చేస్తే మళ్ళీ తెలిపినానని, ఎంపీగా సేవ చేయడమే లక్ష్యమని ఏ స్థాయిలో ఉన్నా అందరికీ అందుబాటులో ఉంటానని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. రైతుల పక్షపాతిగా రైతును రాజును చేయాలనే సంకల్పంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో యూరోపియ ధరలు వివరంగా పెరిగినా ఆ ఖర్చును భరించి అతి తక్కువ ధరకే కేంద్ర ప్రభుత్వం యూరియాను సరఫరా చేస్తోందని, ఆదాయాన్ని రెట్టింపు చేస్తానన్న మాటకు కట్టుబడి ప్రధాని మోడీ అన్ని రాష్ట్రాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నారని, దేశ



ప్రయోజనాలే మోడికి ముఖ్యమనే విషయాన్ని ఎవరూ మరువొద్దన్నారు. కరీంనగర్ డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్ ను ఆపేందుకు ప్రభుత్వంలోని కొందరు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తన దృష్టికి వచ్చిందని, కరీంనగర్ డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్ ను ఆపకుండా మరింతగా విస్తరించి ప్రజలకు సేవలందించేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో చర్చిస్తానని కేంద్ర మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో చచ్చడ రాజేశ్వరరావు, నగర్ మేయర్ సునీల్ రావు, గంగాడి కృష్ణారెడ్డి, సుగుర్తి జగదీశ్వర చారి, డెయిరీ సీబి, డి.జి.ఎస్.ఐ.ఎస్.ఎం. మండల స్థాయి నాయకులు కార్యక్రమం అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ నగర్ బస్టి అభివృద్ధికి శేరి రాజీవ్ రెడ్డి ఫౌండేషన్ అండ

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 11 (డి.ఐ.ఎం. స్పూస్): కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డి శనివారం నియోజకవర్గం మూసాపేట డివిజన్ పరిధిలోని అంబేద్కర్ నగర్ బస్టిలో పర్యటించారు. బస్టి వాసుల ఆహ్వానం మేరకు ఇక్కడ పర్యటించిన ఆయన, స్థానిక సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సతీష్ రెడ్డి బస్టిలో శిథిలాలపట్లో ఉన్న కమ్యూనిటీ హాల్, నిరుపయోగంగా ఉన్న సీసీ కెమెరాలను పరిశీలించారు. కమ్యూనిటీ హాల్ మరమ్మతులు చేయించి, పెయింటింగ్ చేయించాలని, అలాగే బస్టి యువత కోసం జిమ్ సామాగ్రిని ఏర్పాటు చేయించాలని అక్కడికక్కడే తన సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ఈ అభివృద్ధి పనులన్నింటినీ తన తాత పేరిట స్థాపించిన శేరి రాజీవ్ రెడ్డి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టనున్నట్లు శేరి సతీష్ రెడ్డి ప్రకటించారు. సమస్యలు ఏవైనా ఉంటే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని ఆయన బస్టి ప్రజలకు భరోసా ఇచ్చారు. సతీష్ రెడ్డి ఈ నిర్ణయంతో అంబేద్కర్ నగర్ బస్టి నాయకులు, ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో పలువురు బస్టి నాయకులు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మేకల మైఖేల్, మూసాపేట్ సీనియర్ నాయకుడు మహమ్మద్ జున్ను పాషా, లాయర్ రఘుపతి రెడ్డి, అశోక్ ముదిరాజ్, కీట్ల, జెలిపాటి



రాజు, అల్లూపూర్ ముయిజ్, గూడ్ షెడ్ రోడ్ సతీష్, కె.నర్సింగ్ రావు కె. నిఖిల్, బి.శివ, పెరుమాండ్ టీంకు, జె.సాయి, కె.సాయి, బి.నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బడుగు బలహీన వర్గాలకు చేయూతనందిస్తున్న మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

- ◆ మేర సంఘ భవనానికి రూ. 20 లక్షలు మంజూరు చేసిన మంత్రి
- ◆ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన మేరు సంఘం నాయకులు
- ◆ బతుకమ్మ చౌక్ నుండి అంబేద్కర్ చౌక్ వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించిన మేర కులస్తులు



రామగిరి, అక్టోబర్ 11 (డి. కె. సుబ్బారావు): బడుగు బలహీన వర్గాలకు రాష్ట్ర బడి శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు చేయూతనందిస్తున్నారని అందులో భాగంగా మేర కులస్తులను గుర్తించి మంథనిలో మేర సంఘ భవనానికి 20 లక్షల రూపాయలను కేటాయించడం శుభ ఫలితాను మంథని మేరు సంఘం నాయకులు అన్నారు. మంథని పట్టణంలో మేర కుల సంఘ భవనం నిర్మాణానికి రాష్ట్ర బడి శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు 20 లక్షల రూపాయలను మంజూరు చేశారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు మేర కులస్తులు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ శనివారం మంథని పట్టణంలోని బతుకమ్మ చౌక్ వద్ద నుండి అంబేద్కర్ చౌక్ వరకు మహిళలు, పిల్లలతో కలిసి భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం అంబేద్కర్ చౌక్ వద్ద మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చిత్రపటానికి మేర కుల మహిళలు, పురుషులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాలాభిషేకం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మేరు సంఘం నాయకులు

మంథన సాయిచరణ్ (డి.కె.కు), మాడిశెట్టి రాజేశ్వర్, మాడిశెట్టి ప్రతాప్, గూడూరి సులోచన లు మాట్లాడుతూ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో మేము కుల సంఘ భవనాన్ని నిర్మించుకుంటామని అన్నారు. కుటుంబ మిషన్లో బట్టలు కుట్టుకుని జీవించే మేము గ్రోబలైజేషన్ లో భాగంగా రెడిమేషన్ దుస్తులు వ్యాపారాల వల్ల ఉపాధి కోల్పోయి దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉన్నామని, మాకు అత్యాధునిక కుట్టు మిషన్ లను, ప్రభుత్వం నుండి రుణాలను అందించి ఆదుకోవాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ద్వారా ప్రభుత్వాన్ని వేడుకుంటున్నామన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఆయిలి ప్రసాద్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదల వెంకన్న, డి.సి. సెల్ నాయకులు గోడికారి కిషన్ జీ, ఆయిలి శ్రీనివాస్, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు మంథని సత్యం లు మాట్లాడుతూ మేర కుల సంఘ భవనానికి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు రూ. 20 లక్షల నిధులు మంజూరు చేయడంతో సంతోషంతో మేర కుల మహిళలు పురుషులు



ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ర్యాలీ నిర్వహించి పాలాభిషేకం చేయడం అనందంగా ఉందన్నారు. మేరు కులస్తుల సమస్యలను మంత్రి శ్రీధర్ బాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తామని వారు హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంథని మేర సంఘం నాయకులు పెండ్యాల తిరుమలయ్య, గూడూరి రాజేందర్, రావల్ సంతోష్, మాడిశెట్టి రాజేందర్, మంథన

శంకరయ్య, మాడిశెట్టి శ్రీనివాస్, సుదర్శన్, సురేందర్, గూడూరి ధనంజయ్, గట్ల శ్రీకాంత్, మాడిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ, రాయి ప్రకాష్, విష్ణువర్ధన్, మంథన రాజు, సదానందం, పెండ్యాల రామ కుమార్, రాయి వేణుగోపాల్, పెండ్యాల శ్రీధర్, చంద్రశేఖర్, మాడిశెట్టి సంతోష్, నాగార్జున, సాయికిరణ్, పెండ్యాల లిఖిత లతో పాటు మేరు మహిళల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బండికి ఘన స్వాగతం పలికిన బజెపి శ్రేణులు



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి. కె. సుబ్బారావు): కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యులు బండి సంజయ్ కుమార్ కు బిజెపి శ్రేణులు ఘన స్వాగతం పలికారు. మంచిర్యాల పర్వతనుకు వెళ్తున్న కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కు పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని కమాన్ చౌరస్తా వద్ద శనివారం బిజెపి నాయకులు ఘన స్వాగతం పలికి శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ దేశం కోసం ధర్మం కోసం పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తకు పార్టీ అందంగా ఉంటుందని, పార్టీ కోసం పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తను కంటికి రెప్పలు కాపాడుకుంటామని, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బిజెపి సత్తా చాటుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపి జిల్లా అధ్యక్షులు కర్ర సజీవ్ రెడ్డి, నాయకులు గొట్టేముక్కులు సురేష్ రెడ్డి, నల్ల మహాపాల్ రెడ్డి, పల్లె సదానందం, ఉపాధ్యక్షులు అమరగిని ప్రదీప్, మహేందర్ ప్రసాద్, దిలీప్ రాజేశం, పర్వతాల, జగన్, సందీప్, కరుణాకర్, సంతోష్, వెంకటేశం, తిరుపతి, రవి, పోవపల్లె తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర మంత్రిని కలిసిన సంపతి ఉదయ్ కుమార్



గన్నేరుపరం, అక్టోబర్ 11 (డి. కె. సుబ్బారావు): కరీంనగర్ జిల్లా గన్నేరుపరం మండలం మదాపూర్ కు చెందిన బ్రిడ్జి జేపీ చైర్మన్ సంపతి ఉదయ్ కుమార్ శనివారం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ని జిల్లా కేంద్రంలోని మంత్రి నివాసంలో కలిశారు. మానెరు నదిపై నిర్మించలేదు వంటి నిర్మాణం గన్నేరుపరం, బెజ్జెంకి, ఇల్లంతుకుం మండలాల ప్రజలకు కరీంనగర్ అత్యంత చేరువయ్యేలా ఉపయోగంగా నిర్మిస్తే కేంద్ర నిధులు సద్వినియోగమై బ్రిడ్జి విషయంలో ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారని కేంద్ర మంత్రిని కోరారు. తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కొంతమంది నాయకులు బ్రిడ్జి మార్గ విషయంలో అధికారులను తికమకపెడుతూ తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని, అధికారులకు సరైన దిశానిర్దేశం చేసి ప్రజలకు అనువైన మార్గంలో బ్రిడ్జి నిర్మాణం జరిగేలా చూడాలని ప్రజలందరి తరఫున అభ్యర్థిస్తున్నట్లు కోరుతూ మూడు మండలాల్లోని వివిధ గ్రామాల ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా చేసిన సంతకాల ప్రజలను కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కి సంపతి ఉదయ్ కుమార్ అందజేశారు.

పేదల సొంతింటి కల సాకారం చేస్తున్న ప్రజా ప్రభుత్వం

- ◆ ఇందిరమ్మ ఇంటి పథకం మహిళలకు ఆత్మగౌరవం
- ◆ పేదల ఇంటి కలను నెరవేర్చిన రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు
- ◆ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకి మేకల మారుతి యాదవ్ కృతజ్ఞతలు

రామగిరి, అక్టోబర్ 11 (డి. కె. సుబ్బారావు): పేదల సొంతింటి కల సాకారం చేస్తున్న ప్రజా ప్రభుత్వం నా ఇల్లు కట్టినప్పటికంటే ఇప్పుడే ఎక్కువ అనందం కలిగింది రాష్ట్రంలో ఇందిరమ్మ ఇంట్లో తేని ఉరు లేదు అని అట్టి-త్రి పిరియా బిఎస్సీయూసీ సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ మేకల మారుతి-శరణ్య యాదవ్ దంపతులు అన్నారు. కల్వనగర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులు ముగ్గు పోసీ కార్యక్రమంలో అట్టి-త్రి పిరియా బిఎస్సీయూసీ సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ మేకల మారుతి-శరణ్య యాదవ్ దంపతులు పాల్గొనడం జరిగింది. అనంతరం మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర మంత్రివర్గులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ద్వారా సంకల్పంతో పేదలకు గృహాల కల నిజమవుతోందని అన్నారు. వారి నాయకత్వంలో సకల సంక్షేమ పథకాల అమలు చేసే ఆచరణతో మహిళల సాధికారతకు మరింత బలమైన



మద్దతు లభిస్తోంది. ఇందిరమ్మ ఇంటి పథకం ద్వారా లక్షలాది మహిళలు తమ స్వంత గృహాన్ని కలిగి, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవితం గడుపుతున్నారు. కుటుంబ ఆర్థిక ధైర్యంతో మహిళల భాగస్వామ్యం మరింత బలపడింది. ఇవే నిజమైన మహిళా



సాధికారతకు నిదర్శనమని తెలిపారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల వలన సామాన్య ప్రజలు బలోపేతం అవుతున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం నేతృత్వంలో రాష్ట్ర అభివృద్ధికి, పేదల బాగోగుల కోసం ఆనేక మంది కార్యక్రమాలు

చేపడుతోంది. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ప్రజలలో భాగస్వామ్యాన్ని పెంచుతూ మహిళల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెడుతుందని అలాగే భవిష్యత్తులో మరిన్ని సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి దిశగా పని చేస్తామని తెలిపారు.

విద్యార్థులను అభినందించిన కేంద్ర మంత్రి

తిమ్మాపూర్, అక్టోబర్ 11 (డి. కె. సుబ్బారావు): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం రామకృష్ణకాలనీలో ఇటీవల వైద్య విద్యకై ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలో సీటు సాధించిన ఇనుకొండ స్వస్థు తుర్కాటి రాజు, కిన్నెర హరిలను శనివారం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కావాళాతో సన్మానించి అభినందించారు. అనంతరం వివిధ పార్టీలు, కుల సంఘాలకు చెందిన నాయకులు కొమ్మరాజుల హరీష్, అల్లెపు రాజయ్య, అల్లెపు రాజు, కొమ్మరాజుల రమేష్, గొల్లెనే కొమ్మరయ్య, గొల్లెనే చిన్న కొమ్మరయ్య, గొల్లెనే అజయ్, కుర్ల అనిల్, ఉప్పారపు బలయ్యలు బిజెపిలో చేరగా పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కృష్ణారెడ్డి కందుకూరి కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు సుగుర్తి జగదీశ్వరాచారి, మాజీ జడ్పీటీసీ ఎడ్ల జోగిరెడ్డి, గొట్టేముక్కు తిరుపతి రెడ్డి, కొయ్యల శ్రీనివాస్ గౌడ్, గడ్డం అరుణ్, ఎడ్ల భూంరెడ్డి, బుర్ర శ్రీనివాస్ గౌడ్, వేల్పుల ఓదయ్య, పడాల శ్రీనివాస్ గౌడ్, దుర్గం శేఖర్ రెడ్డి, కోటి రాజు, సిద్ది శ్రీనివాస్ తదితరులు కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి వెంట ఉన్నారు.



ఆర్.వి.ఎం ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో.. 379 మందికి ఉచిత వైద్య పరీక్షలు..

- ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన మున్సిపల్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్



శామీర్ పేట, అక్టోబర్ 11 (డి. కె. సుబ్బారావు): ఉచిత వైద్య శిబిరాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అలియాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ అన్నారు. లక్షకృష్ణల్ని లోని ఆర్.వి.ఎం ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో అలియాబాద్ మున్సిపాలిటీ మజిలీ హాలు లో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని మున్సిపల్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ శనివారం ప్రారంభించారు. తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు నిర్వహించిన శిబిరంలో భాగంగా ఆర్.వి.ఎం ఆస్పత్రి సౌజన్యంతో ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 379 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా 73 మందిని ఆర్.వి.ఎం ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఉచిత వైద్య శిబిరాలతో నిరుపేదలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని అన్నారు. ఆర్.వి.ఎం ఆసుపత్రి యాజమాన్యం ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించినందుకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం ఆర్.వి.ఎం హాస్పిటల్ మార్కెటింగ్ మేనేజర్ హాస్పిటల్ మంచినీళ్ల లక్షణ్ మాట్లాడుతూ ఆర్.వి.ఎం ఆసుపత్రిలో ఆధునికమైన శస్త్ర పరికరాలతో ప్రజలకు వైద్యం అందిస్తున్నారని చెప్పారు. నిరుపేదలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఎలాంటి ఫీజులు లేకుండా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, ఆర్.వి.ఎం ఆస్పత్రి వైద్యులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమాచార హక్కు చట్టంపై ప్రజలకు అవగాహన..

- అలియాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్



శామీర్ పేట, అక్టోబర్ 11 (డి. కె. సుబ్బారావు): అలియాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆవరణలో సమాచార హక్కు చట్టం 2005 పై మున్సిపల్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ వట్టణ ప్రజలకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సమాచార హక్కు చట్టం గురించి వివరంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో పాఠశాల పాలన కోసం ఈ చట్టాన్ని తీసుకురావటం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయము నుండి ఏదైనా సమాచారం కావాలంటే రూ.10 ఫీజు చెల్లించి దరఖాస్తు చేసుకుంటే 30 రోజుల్లో సమాచారం ఇవ్వగలరని గడువు లోగా ఇవ్వనిచో మొదటి అప్పీలేట్ అథారిటీ కి దరఖాస్తు చేయాలని తెలిపారు. మొదటి అప్పీలేట్ అథారిటీ సమాచారం ఇవ్వని ఈ గడువు ముగిసినచో రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ లో అప్పీల్ కి వెళ్ళవచ్చని తెలియజేశారు. కార్యక్రమములో ఇంచార్జి సానిటర్ ఇస్మాయిల్ శ్రీనివాసులు, బిల్ కలెక్టర్లు, డేటా ఎంట్రి ఆఫీసర్లు, వట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

స్కూల్ నెయ్యిలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే.. ఆ సమస్యలు చిటికెలో మాయం!

నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. ఆస్పత్రికి వెళ్ళిన తర్వాత కారణంగా చిన్న వయసులోనే డీర్లకాబిల్ వ్యాధుల భారం వదుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు వర్గాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటంటే.. నెయ్యి, నల్ల వేసుకోవాలి. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఆ కలుపుకే దీనిని తిని. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. నెయ్యిలో ఉండే వి, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా తీసుకుని తిని. కీళ్ల నొప్పులు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాలు తింటే గుండె, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరూ కాలేయ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హోం రెమెడీని ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు పొడి మిశ్రమం తింటే తగ్గిన తగిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవుకుండా సాఫీగా ఉంటుంది.

రైతులకు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటున్నాం రైతు నేస్తం.. కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

- కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ద్వారా ఎంతో నేర్చుకుంటున్న రైతులు
- కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి
- కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్



రామగిరి, అక్టోబర్ 11(డి ట్రైమ్ న్యూస్):- శ్రీ కొండా లక్ష్మణ్ తెలంగాణ ఉద్యాన విజ్ఞాన కేంద్రాలయం, కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం రామగిరి ఖిల్లా వారు ఈరోజు అసగా తేదీ అక్టోబర్ 11/2025 న ప్రధానమంత్రి దనీ దాస్ కృషి యోజన అనే కార్యక్రమం ను కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం రామగిరి ఖిల్లా లో నిర్వహించారు. కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ద్వారా రైతులకు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు, సేంద్రియ సాగుపై శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారని రైతులకు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటున్నారని వారి సందేశాలను తీర్చేందుకు గ్రామాల్లో పర్యటిస్తూ పంటలను పరీక్షిస్తూ సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నారని రైతులు వ్యవసాయ రంగంలో సజ్జతమైనా అధిక దిగుబడులు సాధించే దిశగా కృషి చేస్తున్నారని రైతులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలనే సంకల్పంతో ఏర్పాటైన కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధునిక సాంకేతికతను కర్షకులకు చేరువ చేయడంతోపాటు వివిధ అంశాల్లో శిక్షణ ఇస్తోందిని కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రధానమంత్రి దనీ దాస్ కృషి యోజన, పప్పు ధాన్యాల స్థాయిలపై మిషన్ న్యూఢిల్లీలోని పూసాలో ప్రారంభిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమమును లైవ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా రైతులకు చూపించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం యొక్క ఉద్దేశం రైతు సోదరులకు 42 వేల కోట్ల వ్యవసాయ ప్రాజెక్టులు బహుమతిగా ఇవ్వబడుతున్నాయి. అలాగే దేశంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం, సేంద్రియ వ్యవసాయం రైతు సమూహాల్లో ప్రోత్సహించడం అంతేకాకుండా పంట ఉత్పాదకతను పెంచడం పంట మార్పిడిని ప్రోత్సహిస్తూ అపరాల సాగును రైతు సమూహాల్లో ప్రోత్సహించడం వంటివి. జిల్లా, పంచాయతీ స్థాయిలలో కోల్డ్ స్టోరేజీ, గోడౌన్లను నిర్మించడానికి రైతులను ప్రోత్సహించడం. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం రామగిరి కిల్లా గ్రామాల్లోని రైతులకు, పంటల కోసం చేపడుతున్న వివిధ కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. తె వి కే ద్వారా కొత్త పంటలను రైతులకు త్వరితగతిన చేరవేసేలా అభివృద్ధిగా నూతన సాంకేతికతను రైతులకు తెలియజేసేలా కార్యక్రమాల చేపడుతున్నారని వివరించారు. జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ నేషనల్ మిషన్ ఆన్ నాచురల్ ఫామింగ్ అనే ప్రాజెక్టు పెద్దపెట్టి జిల్లాలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారని అలాగే అపరాల సాగును ప్రోత్సహించేలా రైతులను ప్రోత్సహిస్తూ చర్యలు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వివిధ స్కీములు, పథకాల గురించి రైతులకు వివరించారు. కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం శాస్త్రవేత్తల బృందం వివిధ రకాల కూరగాయలు, వ్యవసాయ పంటల సాగు గురించి రైతులు క్షేత్రస్థాయిలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి అభివృద్ధిగా ప్రధానమంత్రి మాట్లాడిన అంశాలను తెలుగులో అనువదించి రైతులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమం తరువాత రైతులకు కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం రామగిరి ఖిల్లాలోని వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని రైతులు సందర్శించి, ఇందులో భాగంగా కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం వారు పండిస్తున్న బంతి సాగు రకము, సాగు, ఆదాయ వ్యయ వివరాలను శాస్త్రవేత్తలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలనే సంకల్పంతో ఏర్పాటైన కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధునిక సాంకేతికతను కర్షకులకు చేరువ చేయడంతోపాటు వివిధ అంశాల్లో శిక్షణ ఇస్తోంది. ఆధునిక సేద్యంతో అధిక దిగుబడులు సాధించేందుకు విజ్ఞాన కేంద్రం కృషి చేస్తోంది. రైతులకు వివిధ పంటలపై శిక్షణ తరగతులు, ఆధునిక వ్యవసాయ రంగంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోంది. సేంద్రియ సాగు పెంచేందుకు శాస్త్రవేత్తల రైతులకు తరువాత అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి శ్రీనివాస్, ఏపీఏ మేడం అంజనీ, మంధని, కమాన్వార్, రామగిరి ముత్యారం మండల వ్యవసాయ అధికారులు, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు, అధిక సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురి అంతా ఆధ్యాత్మిక మయం

- చాగంటి రాకతో పులకించిన భక్తి పారవశ్యం.
- అతిథులుగా మంత్రి అడ్లూరి, కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్.



ధర్మపురి, అక్టోబర్ 11, (డి ట్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి కి చాగంటి కోటేశ్వరరావు రాకతో భక్తుల్లో ఆధ్యాత్మికతతో భక్తి పారవశ్యం పులకించిపోయింది. ముఖ్య అతిథులుగా మంత్రి అడ్లూరి, జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ దంపతులు పాల్గొన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీ నృసింహ స్వామి వారి కళ్యాణం%శీ% జరుగు స్థలంలో అలయ%శీ%లో ఏర్పాటు చేసిన చాగంటి కోటేశ్వరరావు ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనంలో మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ దంపతులు పాల్గొన్నారు. శనివారం ధర్మపురి పట్టణ కేంద్రంలోని స్థానిక బ్రాహ్మణ సంఘం పరిసరాల్లోని శ్రీవారి మఠం ప్రాంగణంలో ప్రవచన చక్రవర్తి, ధార్మిక వారణాసు, ప్రవచన పరమేశ్వరి బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావు ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ, వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొని చాగంటి ధార్మిక ఉపన్యాసాన్ని అలకించారు. అనంతరం చాగంటి కోటేశ్వరరావు ను మంత్రి అడ్లూరి, జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ లు సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేలాది మంది భక్తులు పాల్గొన్నారు.

వంద సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ్ ఖండ



ధర్మపురి, అక్టోబర్ 11, (డి ట్రైమ్ న్యూస్): రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ స్థాపించబడి నేటి విజయదశమి వంద సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా ధర్మపురి ఖండలోని సంఘ స్వయం సేవకులు ధర్మపురి నగర వీధుల్లో పద సంవత్సరం నిర్వహించారు. శనివారం ధర్మపురి పట్టణంలోని గాంధీ విగ్రహం నుండి సర్కార్ వల్లభాయ్ పటేల్ మీదుగా తెలుగువారి బ్రాహ్మణ సంఘం నుండి దేవాలయము నుండి కూడలి నుండి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కూడలి నుండి హనుమాన్ వాడ కాసెట్టివాడ నుండి శివాజీ విగ్రహం నుండి నంది కూడలి గాంధీ కూడలిని కలుపుకొని న్యూ టీటీడీ కళ్యాణ మండపం వరకు అన్ని ప్రధాన రహదారుల మీదుగా స్వయం



సేవకుల పద సంవత్సరం సాగింది. సంఘ వందేళ్ల పండగ వేల స్వయంసేవకుల్లో ఉత్సాహాన్ని మరియు రాష్ట్రీయ రోజుల్లో సమాజంలో చేయి బోయ్ బిస్మత్ మైన పనులు ప్రతి గృహాన్ని కలిసి సంఘ ఆలోచనని తెలియజేసే జనజాగరణ కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ 100 సంవత్సరాల కార్యక్రమంలో సంఘ సేవ సమరసత అసమానతల రూపుమాపడం స్వదేశీ లాంటి కార్యక్రమాల వల్ల ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రంగం లక్ష్మీ నరహరి, సంగి నరయ్య నేరెళ్ల తెలియజేసే జనజాగరణ కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ 100 సంవత్సరాల కార్యక్రమంలో సంఘ సేవ సమరసత అసమానతల రూపుమాపడం స్వదేశీ లాంటి కార్యక్రమాల వల్ల ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రంగం లక్ష్మీ నరహరి, సంగి నరయ్య నేరెళ్ల తెలియజేసే జనజాగరణ కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ 100 సంవత్సరాల కార్యక్రమంలో సంఘ సేవ

మ్యూచ్ ను గెలిపించి తీరాలనే పట్టుదలతో ఆదాలి

◆ సింగరేణి సంస్థ పేరు నిలపెట్టాలి ◆ సివిల్ డిజిఎం బి.రాజేంద్ర కుమార్



రామగిరి, అక్టోబర్ 11(డి ట్రైమ్ న్యూస్):- సివిల్ డిజిఎం బి.రాజేంద్ర కుమార్ ముఖ్య మ్యూచ్ ను గెలిపించి తీరాలనే పట్టుదలతో ఆదాలిని చక్కని క్రీడాస్థానిని ప్రదర్శించి కోల్ ఇండియా స్టాయిల్ సింగరేణి సంస్థ పేరును నిలపెట్టాలని సివిల్ డిజిఎం బి.రాజేంద్ర కుమార్ అన్నారు. రామగిరి-శ్రీ, ఆర్డీయూల ప్రాజెక్ట్ ఏరియాలోని వర్క్ పీపుల్ స్పార్ట్స్ %౦% కేమ్ప్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం స్థానిక రాజీ భద్రమదేవి క్రీడా ప్రాంగణం నందు ఆర్.జి-శ్రీ, ఎ.పి.ఎ, భూపాలపల్లి ఏరియాల్ క్రీడాకారుల మధ్య రిజిస్టర్డ్ స్టాయి వాలిబాల్ పోటీలను నిర్వహించారు. ఇటీవల పోటీలను గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు



అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థ ఉద్యోగుల ప్రతి సంవత్సరం వివిధ క్రీడలలో పోటీలను నిర్వహిస్తుం దన్నారు. కావున నిత్యం ఉద్యోగులు సాధన చేస్తూ, నైపుణ్యం సాధిస్తూ ముందుకెళ్లాలన్నారు. అంతేకాకుండా కంపెనీ స్టాయి, కోల్ ఇండియా స్టాయిలలో నిర్వహించు పోటీలలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి మన సంస్థ పేరు నిలపెట్టాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హోదీలను నిర్వహించారు. ఇటీవల పోటీలను గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు

ప్రస్తుత తీరికలేని జీవితంలో ఒకరోజు తోటి వారితో కలిసి ఇలా హాయిగా గడపడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని..

◆ ఎల్ఐసి సిబి-14 ఆధ్వర్యంలో.. సరదాగా.. సందడిగా..!



శామీర్పేట, అక్టోబర్ 11 (డి ట్రైమ్ న్యూస్) : లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్ఐసి) సిబి ట్రాంట్-14 ఉద్యోగులు, ఏజెంట్లు సరదాగా సందడిగా కాలక్షేపం చేశారు. శనివారం మండల కేంద్రం శామీర్పేటలోని దుప్పల పార్కులో ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఆటపాటలతో ఆనందంగా గడిపారు. చక్రి డాంట్, మ్యూజికల్ డ్రైర్, అవును కాదు అపోజిట్, గ్లాస్ పట్టుకోండి, బంతిలా లాంటి ఆటలతో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కాలక్షేపం చేశారు. చిన్నారులు భద్రతపాట్యం పాటలతో ఆందరిని ఆలరించారు. పోటీల్లో గెలిచిన విజేతలకు బహుమతులను ప్రధానం చేశారు. మధ్యాహ్నం రుచికరమైన భోజనాలతో సహాపత్రి భోజనాలు చేశారు. ఈ



సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత తీరికలేని జీవితంలో ఒకరోజు తోటి వారితో కలిసి ఇలా హాయిగా గడపడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని అన్నారు. ఇలాంటి

కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం వెయ్యిరెట్లు మంచిదట.. మీరూ తినండి ఎన్ని లాభాలో!

తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యూటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అతిథిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మెలానిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైములు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి అహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎముకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాలియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.

గ్రీన్ టీ కాదు.. గ్రీన్ కాఫీని ఎప్పుడైనా రుచి చూశారా?



ఇది తాగితే శరీరంలో జరిగే మార్పులివే..



బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది గ్రీన్ టీని ఎంచుకుంటారు. అయితే మీకు తెలుసా.. గ్రీన్ టీ మాత్రమే కాదు. గ్రీన్ కాఫీ కూడా ఉంది. ఇది కూడా త్వరగా బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వినడానికి మీకు ఆశ్చర్యకరంగా ఉన్నా.. గ్రీన్ కాఫీ పేరు చాలా మందికి తెలియదు. గ్రీన్ కాఫీ ఎక్కడ దొరుకుతుంది? తాగితే ఏమౌతుంది? వంటి ఎన్నో విషయాలు మీ కోసం. గ్రీన్ టీ లాగా, గ్రీన్ కాఫీ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన పానీయం. గ్రీన్ కాఫీని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి అంటే బరువు తగ్గడమే కాకుండా అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతారు. గ్రీన్ కాఫీ బీన్స్ నుంచి గ్రీన్ కాఫీ తయారు చేస్తారు. గ్రీన్ కాఫీ సహజ రుచిని తీసుకురావడానికి దీనిని వేయించరు. గ్రీన్ కాఫీలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయనే భయంతో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు టీ, కాఫీలు తాగకూడదని అనుకుంటారు. అయితే గ్రీన్ కాఫీతో ఆ భయం లేదు. రోజువారీ జాబితాలో గ్రీన్ కాఫీని చేర్చుకోవచ్చు. గ్రీన్ కాఫీ తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. ఇందులో చక్కెరను కలుపుకోకూడదు. చక్కెర కలిపిదే ప్రయోజనానికి బదులుగా హాని జరుగుతుంది. గ్రీన్ కాఫీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. గ్రీన్ కాఫీ తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి. గ్రీన్ కాఫీ శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడానికి పనిచేస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు సంరక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది.

అందుకే పీరియడ్స్ సమయంలో చిన్న బెల్లం ముక్క తినాలట.. ఎన్ని లాభాల్లో

చాలా మంది మహిళలు ప్రతి నెలా పీరియడ్స్ టైంలో భరించలేని కడుపు నొప్పిని అనుభవిస్తుంటారు. దీనివల్ల ఆకస్మాత్తు వెళ్లడం కష్టంగా మారుతుంది. కడుపు నొప్పి, తిమ్మిర్లు, ఉబ్బరం కారణంగా ఏమీ తినాలని అనిపించదు. చాలా అపొకర్లుగా ఉంటుంది. మీకు కూడా ఇలాంటి రోజుల్లో సమస్యలు తలెత్తితే ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఐరన్ అధికంగా ఉండే బెల్లం సర్కరోగనివారిటీ పీరియడ్స్ సమయంలో చిన్న బెల్లం ముక్క తినాలి. ఇది కడుపు నొప్పి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం ఇచ్చి, శక్తిని ఇస్తుంది. బెల్లంలో చాలా ఎక్కువ మొత్తంలో ఐరన్ లభిస్తుంది. ఇది తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో రక్త సమస్యలను కూడా భరించేస్తుంది. బెల్లం ఉపయోగం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే తిమ్మిర్ల నుంచి ఉపశమనం



అందిస్తుంది. అలాగే రక్తం కొరత ఉండదు. దీనిని పాటు పీరియడ్స్ సమయంలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే పాలకూర, దానిమ్మ, బీటరూట్ వంటి వాటిని కూడా తీసుకోవాలి.

రిలక్స్ చేసి, తిమ్మిర్ల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. మానసిక స్థితిని మెరుగుదల పీరియడ్స్ సమయంలో బెల్లం తినడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. చికాకు తగ్గుతుంది. బెల్లం వాడకం వల్ల శరీరంలో సంతోషకరమైన హార్మోన్లు పెరుగుతాయి. దీని కారణంగా ఎక్కువ రిలాక్స్ గా ఉంటారు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది చాలా మంది మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మలబద్దకం, ఉబ్బరం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. పీరియడ్స్ సమయంలో బెల్లం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో హార్మోన్లలో మార్పుల కారణంగా మానసిక ఆస్థిరత ఏర్పడుతుంది. బెల్లం తినడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. పోషకాహార నిపుణులు ప్రకారం.. పీరియడ్స్ ప్రారంభానికి 4 నుంచి 5 రోజుల ముందు నుంచే.. బెల్లం తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి.

రోజూ ఈ మొక్క ఆకులు నాలుగైదు నోట్లో వేసుకుంటే ఏ రోగం దరిచేరదు..

తులసి దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో కనిపించే మొక్క. చాలా సులభంగా పెరుగుతుంది. ఈ చిన్న మొక్క శరీరం నుంచి ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. ఇంట్లో తులసి చెట్టు తప్పకుండా పెంచుకోవాలని మన పూర్వీకుల కాలం నుంచి పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఈ మొక్కలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు నిండి ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలో కూడా దీనికి అధిక ప్రాముఖ్యత ఉంది. తులసి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ గా ఉండటమే కాకుండా, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఈ అంశాలన్నీ అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి. తులసి ఆకులు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అంటే ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఈ ఆకు వల్ల కలిగే లాభాలు అన్వేషించాలి. తులసిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తులసి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. తులసి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గొంతు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి తులసి ఆకులు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇది జ్వరం, చర్మం, జుట్టుకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రోజూ నాలుగైదు తులసి ఆకులను తింటే ఎన్నో రోగాల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. అయితే సరైన పద్ధతిలో తింటేనే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందవచ్చు. తులసికో టీ కూడా తాగవచ్చు. దీని ఆకులను ఎండబెట్టి, నీటిలో మరగించి అయినా తాగవచ్చు.



అయితే అల్లం పాలను తయారు చేసి తాగండి.. ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..! అల్లం మనం నిత్యం అనేక రకాల వంటల్లో వేస్తూనే ఉంటాం. ముఖ్యంగా మసాలా వంటకాల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అల్లంను వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం అల్లంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక అల్లాన్ని నేరుగా తినమని లేదా అల్లం రసం సేవించాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అయితే అల్లం ఘాటుగా ఉంటుంది కనుక దీన్ని కొందరు నేరుగా తినలేరు. కానీ అల్లాన్ని పాలో వేసి మరగించి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా తీసుకున్నా కూడా ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అల్లం, పాలు కాంటినెషన్ చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమం అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. అల్లం పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. పలు వ్యాధులు సైతం అవుతాయి.

అల్లాన్ని నేరుగా తినలేరా..?



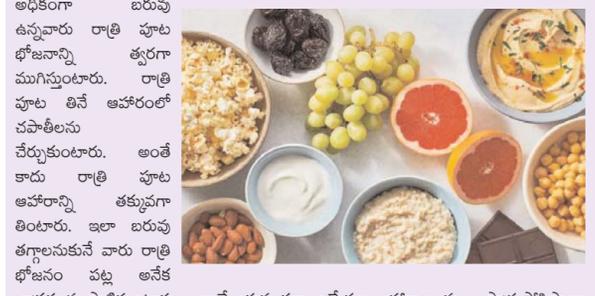
అయితే అల్లం పాలను తయారు చేసి తాగండి.. ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..! అల్లం మనం నిత్యం అనేక రకాల వంటల్లో వేస్తూనే ఉంటాం. ముఖ్యంగా మసాలా వంటకాల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అల్లంను వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం అల్లంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక అల్లాన్ని నేరుగా తినమని లేదా అల్లం రసం సేవించాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అయితే అల్లం ఘాటుగా ఉంటుంది కనుక దీన్ని కొందరు నేరుగా తినలేరు. కానీ అల్లాన్ని పాలో వేసి మరగించి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా తీసుకున్నా కూడా ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అల్లం, పాలు కాంటినెషన్ చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమం అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. అల్లం పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. పలు వ్యాధులు సైతం అవుతాయి.

మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండడంతోపాటు ముఖ సౌందర్యం పెరగాలంటే.. రోజూ ఈ పండ్లను తినాలి..!



చర్మం మృదువుగా, తేమగా ఉండడంతోపాటు సురక్షితంగా ఉండాలని, కాంతివంతంగా మారి మెరువైన చాలా మంది కోరుకుంటుంటారు. అందులో భాగంగానే చర్మ సంరక్షణకు అనేక మార్గాలను అనుసరిస్తుంటారు. కొందరు బ్యూటీ పార్లర్ చికిత్సలను తీసుకుంటారు. ఇంకా కొందరు ఇంట్లోనే పలు చిట్కాలను పాటిస్తుంటారు. అయితే చర్మ సౌందర్యం, సంరక్షణ కోసం ఆయా చికిత్సలను, చిట్కాలను పాటించడం సరైనది అయినప్పటికీ ఆహారం విషయంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాలి ఉంటుంది. మనం తినే ఆహారం సరిగ్గా ఉంటేనే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మ సంరక్షణకు ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యమైంది అన్న విషయాన్ని అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలోనే పలు రకాల పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే దాంతో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇక ఆ పండ్లు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుంటాం. **బెర్రీలు, సిట్రస్ ఫలాలు..** (స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్ బెర్రీలు వంటి బెర్రీ పండ్లను రోజూ తింటుంటే చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇవి చర్మాన్ని దృఢంగా మార్చి యువ్వనంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల శ్రీ ర్యాడికల్స్ తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. చర్మం మృదువుగా మారి కాంతివంతంగా ఉంటుంది. యువ్వనంగా కనిపిస్తాయి. అలాగే సిట్రస్ జాతికి చెందిన నిమ్మ, నారింజ వంటి పండ్లను కూడా తింటుంటారు. ఈ పండ్లలోనూ విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. ముఖంపై ఉండే ముడతలు తగ్గిపోతాయి. ఈ పండ్లను తింటుంటే చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముఖంపై ఉండే నల్లని మచ్చలు, మొటిమలు తొలగిపోతాయి. చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. **బొప్పాయి పండ్లు..** బొప్పాయి పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ పండ్లు మన చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో పవైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఎక్స్ ఫోరీయేటింగ్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక చర్మంపై ఉండే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. బొప్పాయి పండ్లలో ఉండే పటమిస్ట్ ఎ, సి, ఇ వల్ల మొటిమలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. నల్లని మచ్చలు తొలగిపోతాయి. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు వల్ల చర్మ వాపులు తగ్గిపోతాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ పండ్లను తింటున్నా కూడా చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో పాలిఫినాల్స్ తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతివీలతోపాటే కిరణాల బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖ సౌందర్యం పెరుగుతుంది. **అరటి పండ్లు..** అరటి పండ్లలో పోషకాల అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి కావల్సిన తేమను అందిస్తాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ ఎ, బి, ఐ, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక అరటి పండ్లను తింటే పొడి చర్మం ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అరటి పండ్లను ఫేస్ ప్యాక్ గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో ముఖానికి కావల్సిన తేమ, మృదుత్వం లభిస్తాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుగుస్తుంది. పువ్వుకాయలు, కీరదోసెలను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో నీరు అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది చర్మానికి కావల్సిన తేమను అందించి చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. వీటిల్లో విటమిన్ ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఎల్లప్పుడూ యువ్వనంగా కనిపించాలంటే వీటిని తరచూ తింటుంటారు. అదేవిధంగా డ్రాక్స్ పండ్లను తీసుకోవాలి. చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో రెస్పెక్ట్రాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. చర్మాన్ని సూర్య కిరణాల బారి నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇలా ఆయా పండ్లను రోజూ తింటుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుగుస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా యువ్వనంగా ఉంటారు.

రాత్రి పూట మీరు తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి.. అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు..



అధికంగా బరువు ఉన్నవారు రాత్రి పూట భోజనాన్ని తప్పక ముగిస్తుంటారు. రాత్రి పూట తినే ఆహారంలో చప్పారీలను చేర్చుకుంటారు. అంతే కాదు రాత్రి పూట ఆహారాన్ని తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రాత్రి భోజనం వల్ల అనేక జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గాలంటే పలు ఆహారాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. సరైన పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తింటే బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. ఈ క్రమంలోనే రాత్రి పూట కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గుతారు. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి కనుక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే ప్రజాజీవితంలో ఉన్న వారు రాత్రి పూట ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. స్పైరలైన్ చికెన్, చేపలు, కూరగాయలు.. రాత్రి పూట ఆహారంలో స్పైస్ లెస్ చికెన్ తినవచ్చు. ఇది అద్భుతమైన ప్రోటీన్లను అందిస్తుంది. అలాగే రాత్రి పూట ఆహారంలో చేపలను తింటున్నా మేలు జరుగుతుంది. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. సోయా టోఫులో వున్న సోయా ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంతోపాటు బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తాయి. పప్పు దినుసులు, శనగలను తింటున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి. వీటిని పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉండే కూరగాయలను రాత్రి పూట తినాలి ఉంటుంది. పాలకూర, బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్, మొలకలు, క్యాప్సికం, పుల్ల గొడుగులు, గ్రీన్ టీస్ వంటి ఆహారాలను రాత్రి పూట తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. కిసోవా, బ్రౌన్ రైస్.. సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. కిసోవా, బ్రౌన్ రైస్, చిలగడదుంపలు వంటి వాటిల్లో సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ గా మారేందుకు సమయం పడుతుంది. మైగ వీటిని కాస్త తిన్నా చాలు, వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా ఇవి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను కూడా రాత్రి పూట తినవచ్చు. అవకాడో, బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, చిరూ సీడ్స్ ను రాత్రి పూట తినవచ్చు. అలాగే అలివీ ఆయిల్ ను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇవన్నీ రాత్రి పూట తీసుకోవడం ఆహారాలు. అలాగే బరువు తగ్గేందుకు కూడా ఇవి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఈ కాంటినెషన్ ట్రై చేయండి.. రాత్రిపూట ఆహారంలో చేపలను, కూరగాయలను కలిపి కాంటినెషన్ తీసుకోవచ్చు. లేదా చికెన్, వెజిటబుల్ సలాడ్, డ్రాప్ సలాడ్ వంటి వాటిని కలిపి తీసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్, వెజిటబుల్ సూప్ ను కలిపి తీసుకోవచ్చు. సోయా టోఫు, కూరగాయలను కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలా రాత్రి పూట భోజనాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తిన్నప్పటికీ వీటిని రాత్రి పూట తక్కువ మోతాదులోనే తినాలి. ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే ఇవి బరువు తగ్గేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కానీ ఎక్కువ మోతాదులో మాత్రం తినకూడదు. ఇక రాత్రి పూట భోజనాన్ని వీలైనంత త్వరగా తినేయాల్సి ఉంటుంది. భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం 2 నుంచి 3 గంటల వ్యవధి ఉండేలా చూసుకోవాలి. చక్కెర ఉండే ఆహారాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, శీత పానీయాలను తాగకూడదు. ఇలా ఆహారపు అలవాట్లను పాటిస్తుంటే అధిక బరువును చాలా తేలిగ్గా తగ్గించుకోవచ్చు.

టీమిండియా భారీ స్కోరు

సెక్వెన్స్

578-5 వద్ద తొలి ఇన్నింగ్ డిక్షేర్
సంచలితో అదరగొట్టిన జైన్వల్, గిల్!
వెస్టిండీస్ నాలుగు వికెట్లకు 140 పరుగులు
ఇంకా 378 పరుగుల వెనుకంజలో విండీస్



తొలి బిస్కెను ఇన్నింగ్స్ 140 పరుగుల తేడాతో క్రైవస్ సంచలనం చేసుకున్న టీమిండియా రెండో బిస్కెను తన ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగిస్తోంది. శనివారం రెండో రోజు ఆటముగిసే సరికి వెస్టిండీస్ 43 ఓవర్లలో నాలుగు వికెట్లకు 140 పరుగులు చేసింది. వన్ డౌన్ బ్యాటర్ అలిక్ అతనాజ్ (41) టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచాడు. క్రీజులో షాయ్ హెసాన్ (31 బ్యాటింగ్), వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ టెవిన్ ఇమ్మాన్ (14 బ్యాటింగ్) ఉన్నారు. ఇంకా 378 పరుగుల వెనుకంజలో విండీస్ నిలిచింది. భారత బౌలర్లలో రవీంద్ర జడేజాకు మూడు వికెట్లు దక్కాయి. కుల్దీప్ యాదవ్ కు ఒక వికెట్ దక్కింది. అంతకుముందు తొలి ఇన్నింగ్సు ను 578-5 వద్ద భారత్ డిక్షేర్ చేసింది. జోమల్ పర్రెల్ కు మూడు వికెట్లు దక్కాయి. రవీంద్ర జడేజా(3/98) తీన్వార్ బౌలింగ్తో రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి వెస్టిండీస్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 43 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 140 పరుగులు చేసింది. ఆ జట్టు ఇంకా 378 పరుగుల వెనుకంజలో ఉంది. ఓపెనర్ త్యాగనరెన్ చంద్రపాల్(67 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, సిక్స్ 34), జాన్ కాంప్టెల్(25 బంతుల్లో 2 ఫోర్లతో 10) మరోసారి నిరాశపర్చగా.. అలిక్ అధనాజ్(84 బంతుల్లో 5 ఫోర్లతో 41), మైహాన్(46 బంతుల్లో 5 ఫోర్లతో 31

బ్యాటింగ్) పర్ఫార్మెన్స్ చేసారు. రోస్లన్ ఛేజీ(0) దకౌట్వ్వగా.. టెవిన్ ఇమ్మాన్(14 బ్యాటింగ్) క్రీజులో ఉన్నాడు. భారత బౌలర్లలో జడేజా మూడు వికెట్లు తీయగా.. కుల్దీప్ యాదవ్ ఒక వికెట్ పడగొట్టాడు.అంతకుముందు భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 134.2 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 518 పరుగుల భారీ స్కోర్ వద్ద డిక్షేర్ చేసింది. ఓపెనర్ యశస్వి జైన్వల్(258 బంతుల్లో 22 ఫోర్లతో 175), శుభమ్ గిల్(196 బంతుల్లో 2 సిక్స్లతో 129 నాటాల్) శతకాలతో చెలరేగాడు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి(54 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లతో 43), డ్రవ్ జరల్(79 బంతుల్లో 5 ఫోర్లతో 44), కేఎల్ రాహుల్(54 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, సిక్స్ 38) హాఫ్ సంచరలు చేశారు. వెస్టిండీస్ బౌలర్లలో

జోమల్ వారికన్(3/98) మూడు వికెట్లు తీయగా.. రోస్లన్ ఛేజీ ఓ వికెట్ పడగొట్టాడు. మూడో రోజు ఆట మ్యూన్ గమనాన్ని నిర్దేశించునుంది. వెస్టిండీస్ బ్యాట్లలో క్రీజులో నిలదొక్కుకొని బ్యాటింగ్ చేస్తే.. మ్యూన్ రసవత్తరంగా మారుతుంది. అలా కాకుండా పెవిలియన్ క్యూ కడితే భారత్ ఏకపక్ష విజయాన్నందుకోనుంది. రెండో రోజు ఆటలోనూ మూడు సెషన్లలో టీమిండియా ఆధిపత్యం చెలాయించింది. 318/2 ఓవర్లలో రెండో రోజు ఆటను ప్రారంభించిన టీమిండియాకు ఆదిలోనే గట్టి షాక్ తగిలింది. రెండో ఓవర్లోనే అనవసర పరుగుకు ప్రయత్నించిన యశస్వి జైన్వల్ రనాట్ గా వెనుదిరిగాడు. శుభమ్ గిల్ తో సమస్యను లోపం కారణంగా అతను డబుల్ సెంచరీ చేశారు.

దాంతో మూడు వికెట్లకు సమాధాన 74 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. క్రీజులోకి వచ్చిన నితీష్ కుమార్ రెడ్డితో కలిసి గిల్ ఇన్నింగ్స్ ను ముందుకు నడిపించాడు. ఈ క్రమంలో గిల్ 95 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. మరో ఎండ్లో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి దూకుడుగా ఆడే ప్రయత్నంలో క్యాచ్ బెట్ గా వెనుదిరిగి హాఫ్ సెంచరీ చేశారు. క్రీజులోకి డ్రవ్ జరల్ రాగా.. మరో వికెట్ పడకుండా జాగ్రత్తగా ఆడిన గిల్ తొలి సెషన్ ను ముగించాడు. దాంతో టీమిండియా 427/4 స్కోర్ తో లంకా క్రీకెట్ వెళ్లింది. రెండో సెషన్ లోనూ సాధికారికంగా బ్యాటింగ్ చేసిన గిల్.. 177 బంతుల్లో శతకాన్ని పూర్తి చేసుకున్నాడు. డ్రవ్ జరల్ కూడా అతనికి అండగా నిలిచాడు. హాఫ్ సెంచరీ ముగిల రోస్లన్ ఛేజీ బౌలింగ్లో డ్రవ్ జరల్ క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. దాంతో టెవిన్ ఇమ్మాన్ సమాధాన 102 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఆ వెంటనే ఇండియా తమ తొలి ఇన్నింగ్స్ ను డిక్షేర్ చేసింది. అనంతరం తొలి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన వెస్టిండీస్.. భారత పేసర్లను అవతూచి ఆడింది. దాంతో జడేజాను బరిలోకి దింపిన గిల్ ఆశించిన ఫలితాన్ని రాబట్టాడు. ఓపెనర్ కాంప్టెల్ కొద్దైన షాట్స్ లెగ్ ఫీల్డర్ సాయి సుదర్శన్ అడ్డుతంగా అందుకున్నాడు. ఈ క్యాచ్ పట్టే క్రమంలో అతని చేతికి గాయమైంది. క్రీజులోకి వచ్చిన అధనాజ్ కలిసి చంద్రపాల్ అవతూచి ఆడాడు. దాంతో 26/1 స్కోర్ తో విండీస్ టీక్రీకెట్ వెళ్లింది. ఆఖరి సెషన్ లో విండీస్ ద్వయం సాధికారికంగా బ్యాటింగ్ చేసింది.



రవీంద్ర జడేజా తీన్వార్..

రవీంద్ర జడేజా(3/98) తీన్వార్ బౌలింగ్తో రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి వెస్టిండీస్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 43 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 140 పరుగులు చేసింది. ఆ జట్టు ఇంకా 378 పరుగుల వెనుకంజలో ఉంది. ఓపెనర్ త్యాగనరెన్ చంద్రపాల్(67 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, సిక్స్ 34), జాన్ కాంప్టెల్(25 బంతుల్లో 2 ఫోర్లతో 10) మరోసారి నిరాశపర్చగా.. అలిక్ అధనాజ్(84 బంతుల్లో 5 ఫోర్లతో 41), మైహాన్(46 బంతుల్లో 5 ఫోర్లతో 31 బ్యాటింగ్) పర్ఫార్మెన్స్ చేసారు. రోస్లన్ ఛేజీ(0) దకౌట్వ్వగా.. టెవిన్ ఇమ్మాన్(14 బ్యాటింగ్) క్రీజులో ఉన్నాడు. భారత బౌలర్లలో జడేజా మూడు వికెట్లు తీయగా.. కుల్దీప్ యాదవ్ ఒక వికెట్ పడగొట్టాడు.అంతకుముందు భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 134.2 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 518 పరుగుల భారీ స్కోర్ వద్ద డిక్షేర్ చేసింది. ఓపెనర్ యశస్వి జైన్వల్(258 బంతుల్లో 22 ఫోర్లతో 175), శుభమ్ గిల్(196 బంతుల్లో 2 సిక్స్లతో 129 నాటాల్) శతకాలతో చెలరేగాడు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి(54 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లతో 43), డ్రవ్ జరల్(79 బంతుల్లో 5 ఫోర్లతో 44), కేఎల్ రాహుల్(54 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, సిక్స్ 38) హాఫ్ సెంచరీలు చేశారు. వెస్టిండీస్ బ్యాట్లలో క్రీజులో నిలదొక్కుకొని బ్యాటింగ్ చేస్తే.. మ్యూన్ రసవత్తరంగా మారుతుంది. అలా కాకుండా పెవిలియన్ క్యూ కడితే భారత్ ఏకపక్ష విజయాన్నందుకోనుంది. రెండో రోజు ఆటలోనూ మూడు సెషన్లలో టీమిండియా ఆధిపత్యం చెలాయించింది. 318/2 ఓవర్లలో రెండో రోజు ఆటను ప్రారంభించిన టీమిండియాకు ఆదిలోనే గట్టి షాక్ తగిలింది. రెండో ఓవర్లోనే అనవసర పరుగుకు ప్రయత్నించిన యశస్వి జైన్వల్ రనాట్ గా వెనుదిరిగాడు. శుభమ్ గిల్ తో సమస్యను లోపం కారణంగా అతను డబుల్ సెంచరీ చేశారు. దాంతో మూడు వికెట్లకు సమాధాన 74 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. క్రీజులోకి వచ్చిన నితీష్ కుమార్ రెడ్డితో కలిసి గిల్ ఇన్నింగ్స్ ను ముందుకు నడిపించాడు. ఈ క్రమంలో గిల్ 95 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. మరో ఎండ్లో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి దూకుడుగా ఆడే ప్రయత్నంలో క్యాచ్ బెట్ గా వెనుదిరిగి హాఫ్ సెంచరీ చేశారు. క్రీజులోకి డ్రవ్ జరల్ రాగా.. మరో వికెట్ పడకుండా జాగ్రత్తగా ఆడిన గిల్ తొలి సెషన్ ను ముగించాడు. దాంతో టెవిన్ ఇమ్మాన్ సమాధాన 102 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఆ వెంటనే ఇండియా తమ తొలి ఇన్నింగ్స్ ను డిక్షేర్ చేసింది. అనంతరం తొలి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన వెస్టిండీస్.. భారత పేసర్లను అవతూచి ఆడింది. దాంతో జడేజాను బరిలోకి దింపిన గిల్ ఆశించిన ఫలితాన్ని రాబట్టాడు. ఓపెనర్ కాంప్టెల్ కొద్దైన షాట్స్ లెగ్ ఫీల్డర్ సాయి సుదర్శన్ అడ్డుతంగా అందుకున్నాడు. ఈ క్యాచ్ పట్టే క్రమంలో అతని చేతికి గాయమైంది. క్రీజులోకి వచ్చిన అధనాజ్ కలిసి చంద్రపాల్ అవతూచి ఆడాడు. దాంతో 26/1 స్కోర్ తో విండీస్ టీక్రీకెట్ వెళ్లింది. ఆఖరి సెషన్ లో విండీస్ ద్వయం సాధికారికంగా బ్యాటింగ్ చేసింది.

నఖ్వీ పై కఠిన చర్యలకు బీసీసీఐ రంగం సిద్ధం

ఆసియా కప్ 2025 మైసూర్లో భారత్ విజయం సాధించిన తర్వాత, విజేతలకు ట్రోఫీ అందించే విషయంలో తలెత్తిన వివాదం మరింత ముదురుతోంది. ఆసియా క్రీకెట్ కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు, పాకిస్తాన్ క్రీకెట్ బోర్డు చైర్మన్ మోసిన నఖ్వీ వ్యవహారించిన తీరుపై బీసీసీఐ తీవ్ర ఆగ్రహంతో ఉంది. ట్రోఫీని నఖ్వీ చేతుల మీదుగా తీసుకోవడానికి భారత జట్టు నిరాకరించడంతో ఆయన ట్రోఫీని ఏసీసీ హాన్ డిస్ట్రబ్యూషన్లోనే ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఈ నేపథ్యంలో నఖ్వీని బీసీసీఐ బోర్డు ఆఫ్ డైరెక్టర్ల పదవి నుంచి తొలగించేందుకు బీసీసీఐ బలమైన చర్యలు తీసుకోబోతోందని తెలుస్తోంది. ట్రోఫీని స్వయంగా తానే వచ్చి కెప్టెన్ కు లేదా బీసీసీఐ ప్రతినిధులకు ఇవ్వాలని నఖ్వీ మొండిగా చెబుతున్నప్పటికీ, ఆసియా కప్ కు పాకిస్తాన్ అధికారిక ఆతిథ్యం ఇచ్చింది కాబట్టి, విజేతగా నిలిచిన భారత్ కు ట్రోఫీని తక్షణమే అప్పగించాల్సిందేనని బీసీసీఐ స్పష్టం చేస్తోంది. నఖ్వీ వివాదాస్పద వైఖరిపై బీసీసీఐ తీవ్రంగా స్పందించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది. మ్యూన్ పై జైన్వీ పీఠిబ నివేదిక ప్రకారం.. బీసీసీఐ ఇప్పుడు నఖ్వీని మందలించాలని, బీసీసీఐ బోర్డు ఆఫ్ డైరెక్టర్ల పదవి నుంచి తొలగించాలని కూడా చూస్తోంది. ఈ టోర్టికీ పాకిస్తాన్ అధికారిక ఆతిథ్యం ఇచ్చింది కాబట్టి, నఖ్వీ స్వయంగా ట్రోఫీని ఇవ్వడానికి పట్టుబట్టడం లేదా బీసీసీఐకి పంపకుండా నిరాకరించడం సరైనది కాదని బీసీసీఐ భావిస్తోంది. బీసీసీఐ సెక్రటరీ దేవజిత్ సైకియా కూడా ఆసియా కప్ నఖ్వీ వ్యక్తిగత సాత్తు కాదని గట్టి కౌంటర్ ఇచ్చారు. నఖ్వీ ధోరణి ఇలాగే కొనసాగితే కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించే అవకాశం ఉందని క్రీకెట్ వర్గాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఈ ఆసియా కప్ బోర్డిలో భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య శతృత్వం మ్యూన్ల కంటే ఎక్కువగా చర్చనీయాంశమైంది. బోర్డు మొదటి మ్యూన్లలో పాక్ కెప్టెన్ సలామ్ అలి ఆహూ, భారత్ కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ తో పేక్ హ్యాండ్ ఇప్పుడు దూరం ఉంచాలని బీసీసీఐ మ్యూన్ రిఫర్ ఆండ్ ప్రొక్రెక్ట్ చెప్పారంటూ పీసీబీ ఆలోచించింది. గ్రూప్ 9% మ్యూన్ సమయంలో తమ డిమాండ్స్ నెరవేరకపోతే యూఏఈతో జరగబోయే మ్యూన్లు బాధ్యులతో చేయాలని కూడా పాకిస్తాన్ ఆలోచించినట్లు నివేదికలు వచ్చాయి. సూపర్ 4, ఫైనల్ మ్యూన్లలో ఇరు జట్లు అటగాళ్ల మధ్య వాగ్వాదాలు జరిగాయి. బీసీసీఐ, పీసీబీ ఫిర్యాదుల మేరకు బీసీసీఐ అటగాళ్లకు జరిమానాలు కూడా విధించింది.



శుభమ్ గిల్ 10 టెస్ట్ సంచరీలు పూర్తి వెస్టిండీస్ పై 129 పరుగులతో కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్

ఒక బ్యాటర్ అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉన్నప్పుడు, అతనికి పెద్ద రికార్డులు కూడా చిన్నవిగా కనిపిస్తాయి. టీమిండియా టెస్ట్ కెప్టెన్ శుభమ్ గిల్ విషయంలోనూ ఇదే జరుగుతోంది. ఇటీవల ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో టెస్ట్ కెప్టెన్ పూర్ణులు చేపట్టిన గిల్ రికార్డుల జోరు కొనసాగిస్తున్నాడు. అలవోకగా సంచరీలు చేస్తూ పాత రికార్డులను బద్దలుకొడుతూ, సరికొత్త చరిత్ర తన పేరిట లిఖించుకుంటున్నాడు. వెస్టిండీస్ తో జరిగిన మ్యూన్లో 129 పరుగులు చేసి గిల్ పలు రికార్డులను బద్దలు కొట్టాడు. కెప్టెన్ శుభమ్ గిల్ చివర 12 టెస్ట్ ఇన్నింగ్స్ లో ఇది ఐదవ సంచరీ. గిల్ తాజా సంచరీతో టీమ్ ఇండియా తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 518 పరుగులకు ఇన్నింగ్స్ ముగించింది. ఒక ఏడాదిలో భారత టెస్ట్ కెప్టెన్ అత్యధిక సంచరీలు- శుభమ్ గిల్ ఈ సంవత్సరం కెప్టెన్ అయిన తర్వాత 5 సంచరీలు చేశాడు. ఒక భారత టెస్ట్ కెప్టెన్ ఒక సంవత్సరంలో అత్యధిక సంచరీలు సాధించిన విషయంలో విరాట్ కోహ్లా రికార్డును గిల్ సమం చేశాడు. విరాట్ కోహ్లా 2017, 2018లో కెప్టెన్ గా ఆ సంవత్సరాల్లో ఐదు సంచరీలు సాధించాడు. సచిన్ టెండూల్కర్ కెప్టెన్ గా 4 సంచరీలు సాధించాడు.ఇది స్వదేశంలో జరిగిన టెస్ట్ మ్యూన్లలో శుభమ్ గిల్ టెస్ట్ కెప్టెన్ అత్యధిక స్కోరు. ఇంతకుముందు, అతని అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు 128 పరుగులు, ఇది 2023లో ఆస్ట్రేలియాపై చేశాడు. తాజా భారత్ లో తన వ్యక్తిగత స్కోరును మెరుగుపరుస్తూ 129 పరుగులు చేశాడు.ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన భారత బ్యాట్స్ మన్ అయ్యాడు శుభమ్ గిల్. అతని పేరు మీద ఇప్పుడు 226 పరుగులు ఉన్నాయి. రివేట్ పంత్ ను గిల్ అధిగమించాడు. పంత్ ఇప్పటివరకు ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ లో 2731 పరుగులు చేశాడు. రోహిత్ శర్మ 2716 పరుగులు, విరాట్ కోహ్లా 2617 పరుగులతో ఈ జాబితాలో ఆ తరువాత స్థానాల్లో ఉన్నారు. రోహిత్, కోహ్లాలు రిటైర్ కావడంతో ఇక రేసు గిల్, పంత్ మధ్య కొనసాగునుంది. ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ చరిత్రలో కెప్టెన్ గా అత్యధిక సంచరీలు సాధించడంలో శుభమ్ గిల్ పాక్ కెప్టెన్ బాబర్ అజమ్, భారత మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మలను కూడా అధిగమించాడు. ఇప్పుడు గిల్ 5 సంచరీలు సాధించాడు, అయితే రోహిత్ శర్మ, బాబర్ అజమ్ కెప్టెన్ గా నాలుగు సంచరీలు సాధించారు. అత్యధిక సంచరీలు రికార్డు ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ జో రూట్ పేరిట ఉంది, అతను కెప్టెన్ గా 8 శతకాలు చేశాడు. ఒక సంచరీలతో అత్యధిక టెస్ట్ సంచరీలు సాధించిన విషయంలో సునీల్ గవాస్కర్, విరాట్ కోహ్లాతో శుభమ్ గిల్ సమానుమయ్యాడు. గిల్ ఒక సంవత్సరంలో 5 టెస్ట్ సంచరీలు సాధించాడు. అయితే, ఒక ఏడాదిలో అత్యధిక టెస్ట్ సంచరీలు సాధించిన భారత రికార్డు సచిన్ టెండూల్కర్ పేరిట ఉంది. సచిన్ 2010లో 7 సంచరీలు సాధించాడు.

భారీ మార్పులకు సిద్ధమవుతోన్న రాజస్థాన్ రాయల్స్

సంజా శాన్సన్ ను పరుగులకు అవకాశం!! ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ కోసం ప్రాంచైజీలు ఇప్పటి నుంచే తమ పూర్వోలకు పరుగులు పెడుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో గత సీజన్ లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేని రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్టు భారీ మార్పులకు సిద్ధమవుతోంది. గత సీజన్ లో తొమ్మిదో స్థానంలో నిలిచిన ఆర్ఆర్. కొత్త కెప్టెన్, కొత్త అటగాళ్లతో బరిలోకి దిగాలని చూస్తోంది. ఈ మెగా ఆక్షన్ ముందు జట్టులో కీలకమైన ముగ్గురు అటగాళ్లను, ముఖ్యంగా ప్రస్తుత కెప్టెన్ సంజా శాన్సన్ ను కూడా విడుదల చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. రాజస్థాన్ రాయల్స్ లో జరగబోయే అతి పెద్ద మార్పులలో ఒకటి, జట్టు కెప్టెన్ సంజా శాన్సన్ విడుదల చేయడం. గత సీజన్ లో జట్టు వైఫల్యం, శాన్సన్ వ్యక్తిగత ప్రదర్శనపై ప్రభావం చూపింది. గత సీజన్ లో గాయాలతో బాధపడిన సంజా కేవలం 9 మ్యాచ్ లు మాత్రమే ఆడాడు. అంతేకాకుండా కెప్టెన్స్ లి టైటిల్ అతని బ్యాటింగ్ పై ప్రభావం చూపింది. సంజా శాన్సన్ తన ఐపీఎల్ కెరీర్ ను 2013 లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో ప్రారంభించాడు. అతను ఐపీఎల్ లో ఇప్పటివరకు 25న 4,704 పరుగులు రాజస్థాన్ తరఫున చేసినవే. అయినప్పటికీ, నిరంతర గాయాలు, కమాండ్ లింగ్ కెప్టెన్స్ చేయలేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ప్రాంచైజీ అతనిని మెగా ఆక్షన్ ముందు విడుదల



చేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం. రాజస్థాన్ రాయల్స్ విడుదల చేయాలని యోచిస్తున్న మరో కీలక అటగాడు శ్రీలంక స్పిన్నర్ మహీష్ తీక్షణ. గత సీజన్ లో తీక్షణను ఆర్ఆర్ జట్టు రూ. 4.40 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. అయితే, అతని ప్రదర్శన అంచనాలను అందుకోలేకపోయింది. అతను ఆడిన సీజన్ మొత్తంలో కేవలం 11 వికెట్లు మాత్రమే తీయగలిగాడు. అంతేకాకుండా, అతని ఎకానమీ రేటు 9.26 గా, బౌలింగ్ సగటు 37 కంటే ఎక్కువగా ఉండటం తీవ్ర నిరాశ కలిగించింది. జట్టు మేనేజ్ మెంట్ ఇప్పుడు పవర్ ప్లే, డెత్ ఓవర్లలో ప్రభావం చూపగల మంచి స్పెషలిస్ట్ స్పిన్నర్ కోసం చూస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తీక్షణను విడుదల చేసి మెరుగైన స్పిన్ ఆప్షన్ ను పరిశీలించే అవకాశం ఉంది. వెస్టిండీస్ కు చెందిన విద్యనసకర్ బ్యాట్స్ మెన్ షిషాన్ హెల్ మయర్ ను కూడా విడుదల చేసే అవకాశం ఉంది. హెల్ మయర్ గత కొన్ని సీజన్లుగా తన స్థాయికి తగ్గట్టుగా రాణించలేకపోతున్నాడు.

అతన్ని రూ. 11 కోట్లకు రిటైన్ చేసుకున్నారు. అయితే, 2025 సీజన్ లో అతను 14 మ్యాచ్ లలో కేవలం 239 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. జట్టుకు ముఖ్యమైన ఫినిషర్ పాత్రలో అతను పూర్తిగా విఫలమయ్యాడు. 2022 సీజన్ తర్వాత హెల్ మయర్ ఏ సీజన్ లోనూ 300 పరుగుల మార్కును చేరుకోలేకపోయాడు. అందుకే, రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఇప్పుడు అతన్ని విడుదల చేసి, ఆక్షన్ ద్వారా కొత్త ఫినిషర్ లేదా విడేజీ పవర్ హిట్టర్ ను తీసుకోవాలని ప్రణాళిక వేస్తోంది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ 2026 సీజన్ కు పూర్తిగా కొత్త పూర్వం, కొత్త ముఖాలతో ముందుకు రావాలని నిర్ణయించుకుంది. జట్టును బలోపేతం చేయడానికి అనుభవజ్ఞులైన ఆల్ రౌండర్లు, స్పెషలిస్ట్ బ్యాట్స్ మెన్లపై దృష్టి సారించనుంది. ఈ మెగా ఆక్షన్ ముందు ఈ ముగ్గురు కీలక అటగాళ్లను విడుదల చేయడం ద్వారా, ఆర్ఆర్ వచ్చే సీజన్ ను కొత్త కెప్టెన్, కొత్త ఆలోచనలతో ప్రారంభించడం దాదాపు ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

అతని రూ. 11 కోట్లకు రిటైన్ చేసుకున్నారు. అయితే, 2025 సీజన్ లో అతను 14 మ్యాచ్ లలో కేవలం 239 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. జట్టుకు ముఖ్యమైన ఫినిషర్ పాత్రలో అతను పూర్తిగా విఫలమయ్యాడు. 2022 సీజన్ తర్వాత హెల్ మయర్ ఏ సీజన్ లోనూ 300 పరుగుల మార్కును చేరుకోలేకపోయాడు. అందుకే, రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఇప్పుడు అతన్ని విడుదల చేసి, ఆక్షన్ ద్వారా కొత్త ఫినిషర్ లేదా విడేజీ పవర్ హిట్టర్ ను తీసుకోవాలని ప్రణాళిక వేస్తోంది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ 2026 సీజన్ కు పూర్తిగా కొత్త పూర్వం, కొత్త ముఖాలతో ముందుకు రావాలని నిర్ణయించుకుంది. జట్టును బలోపేతం చేయడానికి అనుభవజ్ఞులైన ఆల్ రౌండర్లు, స్పెషలిస్ట్ బ్యాట్స్ మెన్లపై దృష్టి సారించనుంది. ఈ మెగా ఆక్షన్ ముందు ఈ ముగ్గురు కీలక అటగాళ్లను విడుదల చేయడం ద్వారా, ఆర్ఆర్ వచ్చే సీజన్ ను కొత్త కెప్టెన్, కొత్త ఆలోచనలతో ప్రారంభించడం దాదాపు ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

షాడోజి

ఉదయాన్నే ఈ వాటర్ తాగితే.. హీరోయిన్ ను కూడా మీ ముందు దిగదుడుపే!



ఒకప్పుడు, చాలా మందికి తెలియని ఓ రహస్యం ఉండేది. అదే కీరదోస నీళ్లు! మామూలుగా మనం కీరదోసకాయ ముక్కల్ని తినేసి, నీళ్లని పారబోస్తాం. కానీ, ఆ నీళ్లలోనే అనలు సినలైన పోషకాలు దాగున్నాయని ఎంతమందికి తెలుసు? అవును, మీరు విన్నది నిజమే! కీరదోస నీళ్లు కేవలం దాహం తీర్చడమే కాదు, మన శరీరానికి ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోవాలని ఉందా? అయితే పదండి, కీరదోస నీళ్ల ప్రపంచంలోకి వెళ్దాం!

కీరదోస నీళ్లలో దాగున్న నిద్ర: కీరదోసకాయలో 95% నీరే ఉంటుంది. అందుకే, దీని నీళ్లు మనల్ని తక్షణమే చల్లబరుస్తాయి. వేసవిలో వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాదు, ఇందులో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అందాల ఆరోగ్యం కోసం: బరువు తగ్గలనుకుంటున్నారా? కీరదోస నీళ్లు మీకు మంచి స్నేహితుడు. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువ. పైగా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, కొవ్వును కరిగిస్తాయి. కీరదోస నీళ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. చర్మం తేమగా, యువ్వంగా కనిపిస్తుంది. కీరదోస నీళ్లలో ఉండే నిలికా, సల్ఫర్ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు ఒత్తుగా, దృఢంగా తయారవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు: కీరదోస నీళ్లలోని పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ కె ఎముకలను దృఢంగా చేస్తుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కీరదోస నీళ్లు అజీర్తి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. పేగులను శుభ్రంగా ఉంచుతాయి. కీరదోస నీళ్లు శరీరంలోని వ్యర్థాలను, విషపదార్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. మూత్రవిదలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కీరదోస నీళ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. శ్వాసకోశ వ్యాధులను దీనివల్ల తగ్గిపోతాయి. ఆరోగ్యం కోసం: కీరదోస నీళ్లు అప్పుడే తాగితే - నాగ చైతన్య కీరదోస నీళ్లను ఎలా తయారు చేయాలి? కీరదోస నీళ్లు తయారు చేయడం చాలా సులభం! ఒక కీరదోసకాయను శుభ్రంగా కడిగి, చిన్న ముక్కలుగా తరిగండి. ఈ ముక్కలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి, రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే ఆ నీటిని వడకట్టి తాగండి. కావాలంటే, రుచి కోసం నిమ్మరసం, పుదీనా ఆకులు కూడా కలుపుకోవచ్చు. కీరదోస నీళ్లు ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన ఓ పరం. వీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. మరి ఇంతెందుకు ఆలస్యం? ఈరోజే కీరదోస నీళ్లను మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్ని సొంతం చేసుకోండి!

ముడతలు అన్నీ మాయం: ఇంట్లోనే ఈజీగా చేసుకునే బెస్ట్ ఫేస్ మాస్క్..

అందమే అసూయపడేలా అవుతారు

సాధారణంగా మన వయస్సు పెరిగే కొద్దీ మొఖం మీద ముడతలు వస్తాయి. చర్మం కుంగిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. సన్నని గీతలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇవన్నీ వృద్ధాప్యాన్ని సూచిస్తుంటాయి. అయితే ఇంట్లోనే తయారుచేసుకునే కొన్ని రకాల ఫేస్ మాస్క్ లు ద్వారా, మన ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పులు ద్వారా వీటిని తగ్గించవచ్చు. ఇందుకోసం కొల్లాజెన్ ను పెంచే వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చండి. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని పుదువుగా చేస్తుంది. ఇది చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను ఇస్తుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఉసిరి, నిమ్మకాయ నీటిని చేర్చుకోండి. సువ్వులను కూడా వాడండి. అయితే వీటితో తయారుచేసే ఫేస్ మాస్క్ చర్మానికి సహజ బూస్టర్ గా పనిచేస్తుంది, చర్మం దాని స్థితిస్థాపకతను తిరిగి పొందడానికి సహాయపడుతుంది. ఫేస్ మాస్క్ ఇలా చేయండి ఈ ఫేస్ మాస్క్ సిద్ధం చేయడానికి 2 టీస్పూన్ తెల్ల సువ్వులు, 2 టీస్పూన్ చేరుశనగలు, 1 టీస్పూన్ అలివ్ నూనె తీసుకోవాలి. మూడు చీజ్ లను శుభ్రమైన మిక్సర్ చలో వేసి బాగా గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి మీ ముఖానికి మసాజ్ చేయండి ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గాజు గిన్నెలో పోసి అందులో 1 టీస్పూన్ తేనె కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ పేస్ట్ ని మీ ముఖం మీద పేస్ట్ లాగా అప్లై చేయండి. ఇప్పుడు లైట్ మసాజ్ చేయండి. మసాజ్ చేయడానికి, మీ బొటనవేలును తీసివేసి దానిని పిడికిలిగా చేసి మీ గడ్డం చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని పైకి ఎత్తండి. మసాజ్ చేయడానికి మీ వేళ్ల కిళ్లను ఉపయోగించండి. మీ మొఖం మొత్తాన్ని 10 నిమిషాల పాటు పూర్తిగా మసాజ్ చేసిన తర్వాత మీ ముఖంపై మందపాటి మాస్క్ పొరను చేయండి. ఖరీదైన ఫ్యాషన్, ఆయిల్స్ అవసరం లేదు... ఇదొక్కటి చేస్తే జుట్టు అరికాళ్ల వరకు పెరుగుతుంది! ఎలా తొలగించాలి మాస్క్ అప్లై



చేసిన తర్వాత 1 గంట పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆరిన తర్వాత మీ ముఖాన్ని నీటితో సున్నితంగా తడిపి సున్నత లాగా శుభ్రం చేయండి. ఇప్పుడు మీ ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో కడుక్కోండి. స్టీమర్ లో కొన్ని పుదీనా ఆకులను వేసి ఆవిరి

పట్టండి. ఇలా కొద్దిసేపు ఆవిరి పట్టిన తర్వాత మీ ముఖాన్ని టవల్ తో కచ్చుకోండి. ఇలా 10 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆపై మీ ముఖం నుండి టవల్ తొలగించండి. కొన్ని రోజుల్లోనే మీరు తేడాను గమనించవచ్చు. మీ చర్మం మెరిసిపోతుంది.

అందానికి ఆహారం

వేసవిలో అందాన్ని కాపాడుకోవడం.. కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే, బయటినుంచి ఎన్ని క్రీములు రాసినా, ఎంత మెరుగులు దిద్దినా మండే ఎండల్లో వ్యర్థమే అవుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడే.. వన్నె తగ్గని అందం సొంతమవుతుంది. ఈ క్రమంలో చర్మ సంరక్షణలో కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. హైడ్రేషన్: వేసవిలో చర్మం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే.. అవకాశం, పుష్కలంగా, దోసకాయలు, స్వీట్ పొటాటో, టమాటా, గ్రీన్ టీ.. తీసుకోవడం మంచిది. అవకాశంలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు.. శరీరానికి మరింత శక్తినిస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు.. చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడతాయి. స్వీట్ పొటాటో.. వేసవిలో సన్ బ్లాక్ గా పనిచేస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో లభించే బీటా కెరోటిన్.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పుష్కలంగా, దోసకాయలు అధిక శాతం నీటితో నిండి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంతోపాటు ఇన్ ఫ్లమేషన్, వికాకును తగ్గిస్తాయి. వడదెబ్బ వల్ల కలిగే నొప్పిని నివారిస్తాయి. విటమిన్లు: వేసవిలో దెబ్బతిన్న చర్మం మళ్లీ మెరుగ్గా మారాలంటే.. ఆహారంలో విటమిన్లు అధికంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి కోసం ఆహారంలో విటమిన్ సి ఉండాలి. నారింజ, నిమ్మకాయలు, గ్రాప్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. క్యారెట్ లో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ముడతలు, గీతలు తగ్గించడంతోపాటు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముందుంటుంది. కేల్ ఆకుకూర.. వేసవిలో అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ ఎ.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని సలాడ్, నూనెలో తీసుకోవడం ద్వారా.. ఇందులోని విటమిన్లు వీటిని శరీరానికి అందించవచ్చు. ఇక గ్రీన్ టీలో ఉండే శక్తిమంతమైన ఫ్లేవనాయిడ్స్.. చర్మాన్ని ఫ్రీరాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. చర్మం ఎక్కువగా సాగుతుందా నిరోధించడంతోపాటు ముడతలు పడకుండా చూస్తాయి. ఉల్లి వెల్లుల్లి కలిపి తింటే.. పండ్లతో కలిపి, వెల్లుల్లి తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. దాదాపుగా అన్ని రకాల ఆహారాల్లో వీటిని వాడుతూ ఉంటారు.

మార్కెట్

లియన్స్ కు కేజీ దెబ్బ

కేంద్రం నుంచి రూ.24,500 కోట్ల డిమాండ్ నోటీస్
న్యూఢిల్లీ : కృష్ణా-గోదావరి (కేజీ) బేసిన్ లో గ్యాస్ ఉత్పత్తి సంబంధించిన వివాదంలో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్, దాని భాగస్వామ్యులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం దాదాపు రూ.24,500 కోట్ల (2.81 బిలియన్ డాలర్లు) డిమాండ్ నోటీస్ ఇచ్చింది. కేజీ బేసిన్ లో రిలయన్స్, టీటీఎస్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ కు చెందిన నికా సంస్థలు కలిసి చమురు, గ్యాస్ ఉత్పత్తి చేస్తున్న విషయం తెలిసింది. అయితే పక్కనే ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ చమురు, గ్యాస్ ఉత్పాదక దిగ్గజం ఓఎన్ జీఎస్ కు చెందిన క్షేత్రాల నుంచి వస్తున్న గ్యాస్ ను రిలయన్స్, దాని భాగస్వామ్య సంస్థలు వెలికితీసి, అమ్ముతున్నాయని వివాదం తలెత్తింది. ఈ క్రమంలోనే 2016లో 1.55 బిలియన్ డాలర్లు చెల్లించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం రిలయన్స్, ఇతర కంపెనీలకు నోటీసులిచ్చింది. దీనిపై అంతర్జాతీయ ఆర్బిటిఎఫ్ (బ్రిటిష్ లోకం రిలయన్స్, కంపెనీలు వెళ్ళాయి. 2018 జూలైలో రిలయన్స్ కు అనుకూలంగా తీర్పు వచ్చింది. దీంతో 2023 మేలో ఢిల్లీ హైకోర్టును ప్రభుత్వం ఆశ్రయించగా, సింగిల్ జడ్జి ధర్మాసనం కూడా రిలయన్స్ కే మద్దతిచ్చింది. అయితే గత నెల ఫిబ్రవరి 14న దీన్ని డివిజన్ బెంచ్ కొట్టింది. ప్రభుత్వానికే అనుకూలంగా తీర్పుచ్చింది. దీంతో రూ.24,500 కోట్ల డిమాండ్ నోటీస్ కేంద్రం పంపినట్లు స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలకు రిలయన్స్ తెలిపింది. దీనిపై సవాల్ చేస్తున్న కూడా ప్రకటించింది. మరోవైపు బ్యాటరీ సెల్ ఫ్లాంట్ ఒప్పందాన్ని మీరినందుకు రిలయన్స్ పై కేంద్రం రూ.50 కోట్ల జరిమానా వేసింది.



మార్కెట్ దెబ్బకి ఎల్ఐసీ విలవిల

భారీగా నష్టపోతున్న స్టాక్ ఫోర్ట్ ఫోలియో

ఈ ఏడాది మొదలు రూ.1.5 లక్షల కోట్లు ఆవిరి ముందై : ప్రభుత్వ రంగ బీమా దిగ్గజం లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్ఐసీ)కు స్టాక్ మార్కెట్ నష్టాల సెగ గట్టిగానే తగులుతున్నది. దేశీయ సంస్థాగత మదుపద్ధలో అతిపెద్దదైన ఎల్ఐసీకి ఘనమైన ఈక్విటీ ఫోర్ట్ ఫోలియోనే ఉన్నది. అయితే 310కి పైగా షేర్ హోల్ డెర్స్ ఫోర్ట్ ఫోలియో వాల్యూ.. గతకొంత కాలంగా ఇవిరైపోతున్నది. ఈ ఏడాది మొదలు ఇప్పటిదాకా దాదాపు రూ.1.5 లక్షల కోట్లు హరించుకుపోవడం గమనార్హం. గత ఏడాది డిసెంబర్ ఆఖరునాటికి సుమారుగా రూ.14.9 లక్షల కోట్లుగా ఉన్న ఎల్ఐసీ స్టాక్ ఫోర్ట్ ఫోలియో విలువ.. గత నెల చివరికి దాదాపు రూ.13.4 లక్షల కోట్లకు పరిమితమైంది. దీంతో కేవలం జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో రూ.1.45 లక్షల కోట్లు పడిపోయినట్లైంది. ఇదే సంగతి..

ఇంచుమించుగా ఎల్ఐసీ పెట్టుబడులు పెట్టిన అన్ని కంపెనీల షేర్ల నష్టాలనే పంచుతుండటం ఇప్పుడు ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. స్కాల్, మిడ్ క్యాప్ షేర్ హోల్ డెర్స్ క్యాంప్ షేర్ హోల్ డెర్స్ నిరాశపరుస్తున్నాయి. బహిష్ కరించడానికి వస్తే.. ఈ కంపెనీ షేర్లపై ఎల్ఐసీ పెట్టిన పెట్టుబడుల విలువ ఏకంగా రూ.17వేల కోట్లపైనే పడిపోయింది. టీసీఎస్ (4.75 శాతం), ఇన్ఫోసిస్ (10.58 శాతం)లోనూ వాల్యూలుండగా, రూ.18వేల కోట్లకుపైగా పోయాయి. ఆర్థిక రంగంలో.. ఎస్సీఐ (9.13 శాతం), బహిష్ కరించిన బ్యాంక్ (7.14 శాతం), జియో ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ (6.10 శాతం)లోనూ ఎల్ఐసీకి పెద్ద ఎత్తున వాల్యూలున్నాయి. మార్కెట్ నష్టాలతో రూ.15వేల కోట్లకుపైగా నష్టాలు వచ్చినట్లయ్యాయి. ఎల్ఐసీ, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, అదానీ పోర్ట్, జేపీఎన్ఎల్ వంటి తదితర షేర్ హోల్ డెర్స్. గడిచిన 2 నెలల్లో రెండంతెల స్థాయి శాతాల్లో నష్టాలు మిగిలాయి. ఆ రంగం.. ఈ రంగం అన్ని తేడా లేకుండా దాదాపు అన్నింటి

వాటూ దిగజారాయి. కాగా, ప్రస్తుతం స్టాక్ మార్కెట్లలో నెలకొన్న అస్థిర పరిస్థితులు, అమ్మకాల ఒత్తిళ్లను చూస్తుంటే.. ఎల్ఐసీకి మరెన్ని నష్టాలు తప్పేలా లేవు. విదేశీ సంస్థాగత మదుపద్ధం (ఎఫ్ఐఐ) అదేవనిగా తమ పెట్టుబడులను వెనక్కి తీసుకుంటుండటం, చిన్న మద్దతుకే షేర్లు బలహీనపడుతుండటం మార్కెట్ నెంబిమెంట్ ను దెబ్బతిస్తున్నది. పోలీసిదారుల నష్టకానికి పరిష్క.. బీమా అంటే ఎల్ఐసీ.. ఎల్ఐసీ అంటే బీమా. భారతీయులకు ఈ సంస్థపై అంతటి ధీమా మరి. ఇక ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ కావడం, ఏండ్ల తరబడి సేవలు అందిస్తుండటం, పట్టుబాటు-గ్రామాల అన్నీ తేడా లేకుండా దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది ఏజెంట్లు, కోట్లాది కస్టమర్లు కలిగి ఉండటం ఎల్ఐసీకి కలిసొచ్చే అంశం. సామాన్యులు ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి వర్గాలు తమ కష్టాన్ని ఎంతో ఇష్టంగా ఎల్ఐసీలో పెట్టి నిశ్చింతగా ఉంటారంటే ఎంతమాత్రం అతిశయోక్తి కాదు. అయితే మోడీ సర్కారు స్టాక్ మార్కెట్లో ఎల్ఐసీ పెట్టుబడులకు తలుపులు బాగా తెరవడంతో



ధంతోరాన్, దీపావళి ముందు బెంబేలెత్తిస్తున్న బంగారం..! కొనాలా? వద్దా?..

దేశవ్యాప్తంగా పండుగలు, పెళ్లిళ్ల సీజన్ ప్రారంభమైంది. ధంతోరాన్, దీపావళి సమయంలో బంగారం కొనడం ఆసవాదులుగా వస్తుంది. భారతీయ కుటుంబాలకు వివాహాల సమయంలో బంగారం, ఆభరణాలు కొనసాగడం సర్వసాధారణం. కానీ, ఈ సారి పసిడి అందంతో ఎత్తుకు చేరింది. బంగారం, వెండి ధరలు ప్రస్తుతం విపరీతంగా పెరిగాయి. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి బంగారం ధరలు సుమారు 65.04శాతం పెరిగాయని డేటా పేర్కొంటున్నది.

ప్రస్తుతం బంగారం రూ.1,26,600 పలుకుతున్నది. ధంతోరాన్, దీపావళి, వివాహాల సమయంలో బంగారం కొనడానికి సాధారణ వినియోగదారుల సంకోచిస్తున్నారు. బంగారం కొనడం సగటు కుటుంబానికి ఒక సవాలీగా మారడంతో పాటు ఇబ్బందులుపడుతున్నాయి. బంగారం ధరలు పెరగడంపై బులియన్ వ్యాపారులు సైతం ఆందోళన చెందుతున్నారు. ధరలు పెరుగుతూనే ఉంటే.. కొనేందుకు ఎవరు వస్తారంటూ భావిస్తున్నారు. బంగారం ధరల పెరుగుదల గురించి బులియన్ మార్కెట్ నిపుణులు ఏమనుకుంటున్నారో తెలుసుకుందాం. ఎల్ఐసీ సెక్యూరిటీస్ కమాడిటీ అండ్ కరెన్సీ వైస్ ప్రెసిడెంట్,

రీసెర్చ్ అనలిస్ట్ జితేంద్ త్రివేది మాట్లాడుతూ.. భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, సుంకాల కారణంగా అనిశ్చితి, ప్రపంచ కేంద్ర బ్యాంకుల కొనుగోళ్ల పెరగడం బంగారం ధరలను పెంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించాయి. యూఎస్లో అస్థిరత దృష్ట్యా.. ప్రపంచ మార్కెట్లో బంగారం బలపడుతోంది. దేశీయ మార్కెట్లో రాబోయే పండుగలు, వివాహాల సీజన్ బంగారం ధరలలో మంటలకు ఆజ్ఞా పోస్తోందిని పేర్కొన్నారు. జేఎంఎం ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ప్రణవ్ మేర్ మాట్లాడుతూ వినియోగదారులు సాధారణంగా దీపావళి, ధంతోరాన్ సమయంలో బంగారాన్ని కొనుగోలు చేస్తారు.



లక్ కోసం ఎదురు చూస్తున్న కృతిశెట్టి

తొలి సినిమాతోనే తెలుగులో గ్రాండ్ సక్సెస్ అందుకున్న భామల్లో ఒకరు కృతిశెట్టి. ఉప్పెన సినిమాతో టాలీవుడ్ కు పరిచయమైన ఈ ముద్దుగుమ్మ సూపర్ ఫ్యాన్ డేస్ సంపాదించుకుంది. అద్భుతమైన నటనతో కుర్రకారు మనసు దోచేసిన కృతిశెట్టి ఆ తర్వాత శ్యామ్ సింగరాయ్, బంగారాజు సినిమాలతో బ్యాక్ టు బ్యాక్ హిట్స్ అందుకుంది. కానీ ఆ తర్వాత చేసిన సినిమాలు మాత్రం కృతిశెట్టికి నిరాశనే మిగిల్చాయని చెప్పాలి. కృతిశెట్టి హీరోయిన్ గా నటించిన కస్తూరి, మనమే, ది వారియర్, మాచెర్ల నియోజకవర్గం సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద టోల్కొట్టాయి. ఈ వరుస ఫెయిల్యూర్స్ టాలీవుడ్ లో కృతిశెట్టి ప్రయాణంపై ప్రభావం చూపించాయి. అయితే ఇక చేసేదేమీ లేక తమిళంలో తన లక్ కు పరిక్రమం చేసి లనుకున్న కృతిశెట్టి అక్కడ మూడు సినిమాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. పాపులర్ యాక్షన్ తో సినిమాలు చేసి.. ఘాటింగ్ ప్రాంట్ చేసినా పలు కారణాల వల్ల అలస్యమవుతూ వచ్చాయి. తీవ్ర నిరాశలో ఉండిపోయిన కృతిశెట్టి ఆభిమానుల కోసం వరుసగా ఆ సినిమాలు విడుదలకు రెడీ అయ్యాయి. పై మూడు సినిమాలు ఒకేసారి ఒకే నెలలో విడుదలకు ముస్తాబవుతున్నాయి. ఈ మూడు ప్రాజెక్టులు కూడా డిసెంబర్ నెలలోనే రిలీజ్ కాబోతుండటం విశేషం. కృతిశెట్టి కార్తీక్ కలిసి నటిస్తున్న వా వాధియార్, ప్రదీప్ రంగనాథన్ లవ్ ఇన్సూరెన్స్, రవిమోహన్ సినిమాలు డిసెంబర్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాయి. చాలా కాలంగా సరైన డ్రైక్ ఎదురుచూస్తున్న కృతిశెట్టికి ఈ డిసెంబర్ అయినా కలిసి రావాలని కోరుకుంటున్నారా ఆభిమానులు, ఫాలోవర్లు.



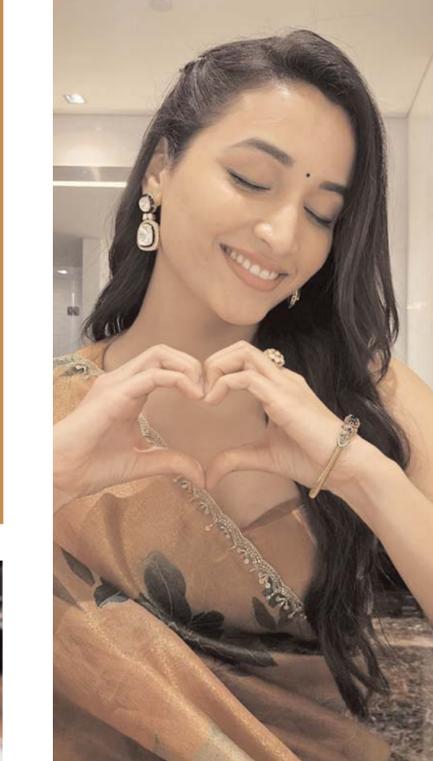
రాడీ జనార్ధన్ గా వస్తున్న విజయ్ దేవరకొండ

వరుస సినిమాలతో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారా విజయ్ దేవరకొండ.. ఈ హీరో మరో చిత్రం 'రాడీ జనార్ధన్' ప్రారంభమైంది. రవి కిరణ్ కోలా దర్శకత్వం వహించనున్న ఈ సినిమాలో విజయ్ దేవరకొండ సురేశ్ నటిస్తున్నారు. శనివారం పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ సినిమా ప్రారంభమైంది. నిర్మాత అల్లు అరవింద్ కేటీఆర్ కొట్టారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు నెట్టింట్ పేజీ అవుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమానికి నిర్మాతలు దిల్ రాజు, అల్లు అరవింద్ హాజరయ్యారు. 'రాజువారు రాజీగారు' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులను మెప్పించిన దర్శకుడే రవికిరణ్ కోలా. తొలి మూవీకి భిన్నంగా ఈసారి విజయ్ తో యాక్షన్ ప్రాధాన్యం ఉన్న కథను తెరకెక్కించనున్నారు. ఈనెల 16 నుంచి ముంబయిలో ఈ మూవీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది. మొదటిసారి విజయ్ దేవరకొండ సరేశ్ కలిపించనుండడంతో దీనిపై ఆసక్తి ఏర్పడింది.



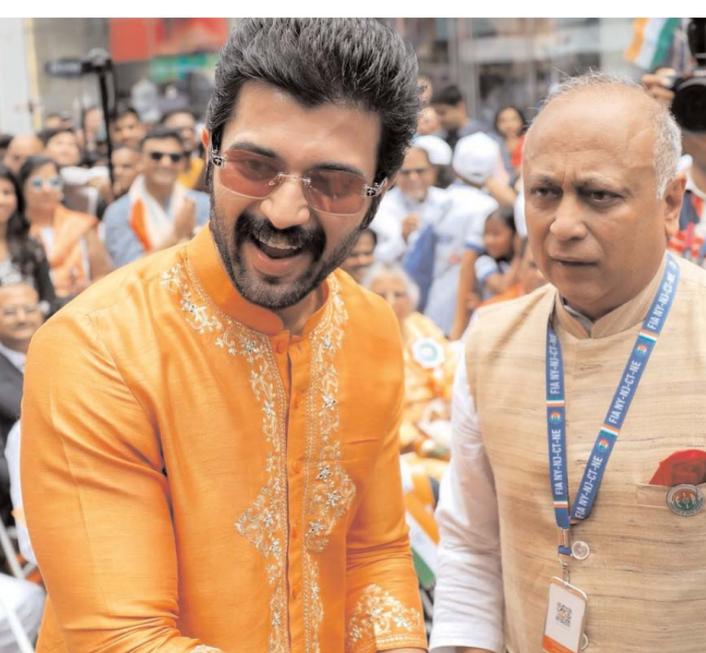
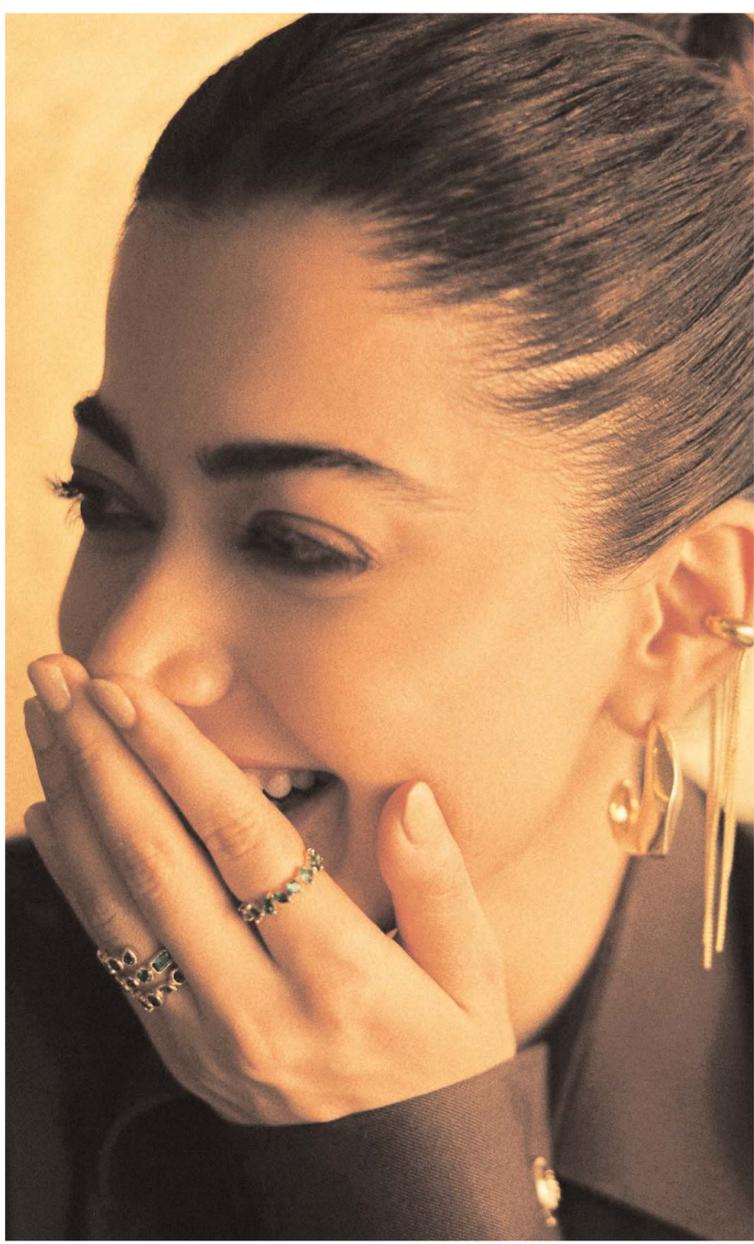
ఓ భారీ సినిమా కోసం కష్టపడుతున్నా

అల్లుతో సినిమాపై అడ్డీ కామెంట్స్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా అడ్డీ దర్శకత్వంలో ఓ పాస్ ఇంటియా సినిమా రూపొందితోన్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా గురించి అడ్డీ ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోయే ప్రపంచాన్ని సృష్టించనున్నట్లు తెలిపారు. తాజాగా బెంగళూరులో జరిగిన పికిల్ బాల్ టోర్నమెంట్ కు అడ్డీ ఆతిథిగా హాజరయ్యారు. ఇందులో ఈ మూవీ గురించి మాట్లాడారు. 'ఏదైనా ఒక్క ఆలోచనతోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సినిమాతో ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని ఇవ్వడానికి మేం ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఆడియన్స్ ఆశ్చర్యపోయేలా కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించనున్నాం. దేవుడు మా ప్రయాణంలో ప్రతి అడుగులోనూ తోడుస్తాడు. ఆయన దయ వల్ల అంతా మేం అనుకున్నట్లే జరుగుతుందని ఆశిస్తున్నా. ఇంత భారీ ప్రాజెక్టును రూపొందించడం రిస్కాగా అనుకోవడం లేదు. నేను దీన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నా మరీ కొన్ని నెలల్లో మీరు దీన్ని ఆస్వాదిస్తారని అడ్డీ తెలిపారు. ఇక తాజాగా వచ్చిన 'కాంతార చాప్టర్ 1'పై అడ్డీ ప్రశంసలు కురిపించారు. అదో అద్భుతమన్నారు. 'కాంతార 1'ను నేను మొదటి రోజు చూశాను. విడేశాల్లో ఉండడంతో థియేటర్ కు వెళ్లడం కోసం దాదాపు రెండున్నర గంటలు డ్రైన్ చేసుకుంటూ వెళ్లాను. సినిమా చూడగానే రిషబ్ కు ఫోన్ చేసి అభినందించా. నేను చాలా గౌరవించే వ్యక్తుల్లో రిషబ్ ఒకరు. నాకు మంచి స్నేహితుడు. ఇలాంటి సినిమాను రూపొందించడం ఎంత కష్టమో ఒక దర్శకుడిగా నాకు తెలుసు. రిషబ్ ఎంతోమందికి సూప్ర. ఆయన ఈ సినిమాతో మరో జాతీయ అవార్డు గెలుచుకోవాలని ఆశిస్తున్నానని అడ్డీ తెలిపారు.



సిద్ధూ సినిమా..ఓ రొమాంటిక్ డ్రామా హీరోయిన్ శ్రీనిధిశెట్టి

కేటీఎఫ్ సినిమాతో హీరోయిన్ గా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకుంది శ్రీనిధి శెట్టి. తెలుగులో నానితో హిట్ 3లో కలిసి నటించింది. ఈ భామ ప్రస్తుతం సిద్ధూతోనల్ గడ్డతో రొమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్ తెలుసు కదా సినిమాలో నటిస్తుంది. ఈ మూవీ అక్టోబర్ 17న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమా గురించి ఆసక్తికర విషయాలు షేర్ చేసుకుంది శ్రీనిధిశెట్టి. చిట్ చాట్ సెషన్ లో శ్రీనిధి శెట్టి మాట్లాడుతూ.. కేటీఎఫ్, హిట్ 3 లాంటి వయోలెన్స్, రక్తపాతం చుట్టూ తిరిగే సినిమాల తర్వాత సున్నిత భావోద్వేగాలతో సాగే సినిమా ఇది. ఈ మూవీ నాకు ఉత్తేజాన్ని కలిగించే మార్పులాంటిది. ఈ చిత్రాన్ని ప్రతీ ఒక్కరూ ఎంజాయ్ చేస్తారని ఆశిస్తున్నానని తెలుసు కదా ప్రేమ, ఎమోషన్, నవ్వులు, అందమైన పాటలతో సాగే కమర్షియల్ సినిమా. ఈ సినిమా చూసిన తర్వాత మూవీ లవర్స్ ఒక అందమైన రొమాంటిక్ డ్రామాను చూసినట్టు ఫీల్ అవుతారని శ్రీనిధి శెట్టి. సినిమాకు పనిచేయడం గురించి మాట్లాడుతూ.. నాకు డైరెక్టర్ సీరజ్ కోసం, సిద్ధూ, రాశీ ఖన్నాతో కలిసి నటించే అద్భుతమైన సమయం దొరికింది. సీరజ్ కోసం చాలా సపోర్ట్ నిలిచే వ్యక్తి. ప్రేక్షకులు ఖచ్చితంగా సిద్ధూ పాత్రతో ప్రేమలో పడిపోతారు. అతడికి ప్రతీ విభాగంలో అద్భుతమైన ప్రావీణ్యం ఉంది. రాశీఖన్నా చాలా క్రమశిక్షణతో ఉండే వ్యక్తి అని చెప్పకొచ్చింది. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షన్ తో కలిసి పనిచేయడం గొప్పగా భావిస్తున్నానని. సినిమాలో పట్ల ఎంతో ప్యాషన్ ఉన్న నిర్మాతలతో కలిసి పని చేయడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నానని శ్రీనిధిశెట్టి.



ఎంగేజ్ మెంట్..పెళ్లి వార్తలు..అంతా సీక్రెట్

వారం రోజులుగా సోషల్ మీడియాను ఓ వార్త కుదిపేస్తోంది. రష్మిక, విజయ్ దేవరకొండ ఎంగేజ్ మెంట్ జరిగిందని.. ఫిబ్రవరిలో పెళ్లి అంటూ ఒకటి రూపొంది. సోషల్ మీడియా నుంచి మెయిన్ స్ట్రీమ్ మీడియా వరకు ఇదే వైరల్ అవుతోంది. కానీ ఈ జంట మాత్రం సైలెంట్ గా ఉంటుంది. తమకు ఎంగేజ్ మెంట్ అయిందో లేదో అనే విషయంపై కూడా క్లారిటీ ఇవ్వలేదు. ఎలాంటి ఫోటోలు బయటకు రాకుండానే ఈ వార్తలు దేశ వ్యాప్తంగా వైరల్ అవుతున్నాయి. పెళ్లి విషయంలో ఎందుకు ఇంత సస్పెన్స్ గా ఉంచుతున్నారో ఎవరికీ అర్థం కావట్లేదు. కనీసం తమ ఆభిమానుల కోసమైనా.. ఎంగేజ్ మెంట్ గురించి చెప్పొచ్చు కదా. అలా చెప్పకుండా ఎవరి సినిమాల్లో వారు బిజీగా ఉంటున్నారు. ఇన్ని రోజులు ప్రేమ విషయంలో ఎలాగూ సస్పెన్స్ మెయింటేన్ చేశారు. ఇప్పుడు ముఖ్యమైన పెళ్లి విషయంలో ఎందుకు ఇంత సీక్రెట్. వీళ్ళు స్పందించకపోయేసరికి అసలు నిజంగా ఎంగేజ్ మెంట్ జరిగిందా లేదా అనే అనుమానాలు పెరుగుతున్నాయి. రష్మిక రూపొందిన అక్కడ వస్తున్నాయి. అక్టోబర్ 3న వీరి నిశ్చితార్థం జరిగిందని సస్పెన్స్ తులు వెల్లడించినట్లు వార్తలు వైరల్ అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా వీరిద్దరూ ఉంగరాలు పెట్టుకొని కనిపించడంతో వీరి ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో షేర్ అవుతున్నాయి. ఇటీవల విజయ్ దేవరకొండ పట్టపర్తి వెళ్లారు. అక్కడ ఆయన చేతికి బంగారపు ఉంగరం కనిపించడంతో అందరూ ఆది ఎంగేజ్ మెంట్ రింగ్ అంటూ ఫోటోలు షేర్ చేశారు. తాజాగా నేషనల్ క్రష్ రష్మిక తన ఇన్స్టాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. తన ఆప్ కమెంట్ సినిమా 'ధామా'లోని 'సువర్ణ నా సొంతమా' పాట గురించి అందులో రాసుకోవచ్చు. అందులో రష్మిక చేతికి ప్రత్యేక ఉంగరం కనిపించడంతో మరోసారి వీరి ఎంగేజ్ మెంట్ వార్త వైరల్ అవుతోంది. వీరిద్దరూ కలిసి 'గీత గోవిందం'లో నటించి మంచి ఆన్ స్క్రీన్ పెయింగ్ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఈ సినిమా సూపర్ హిట్ గా నిలిచింది. దీని తర్వాత 'డియర్ కామ్రేడ్'తో అలరించారు. ప్రస్తుతం రావాలల్ సంక్రమణ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రూపొందిస్తున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రైలర్ తో విజయ్ దేవరకొండ నటిస్తున్నారు. ఇందులోనూ రష్మికనే కథానాయికగా కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.