

రెండో వన్డేకు అంతా రెడే

మళ్ళీ రో-కోపైనే అందరి కళ్లు!

మరో ఆసక్తికర పోరుకు సిద్ధం

07

నేడు రాయ్‌పూర్ వేదికగా రెండో వన్డే



మానేరు

జనతా

తెలుగు దినపత్రిక

ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా... ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలబేస్తూ నిత్యాన్ని విగ్న తేలుస్తూది జనతా... రండి..మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తానో దిక్కుతో మని చేద్దాం.. తగ్గదేలే..! జనం కోసం "జనతా"...

బెత్తాపాడు... సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

3.12.2025

బుధవారం Wednesday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue) : 224

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar

ఓటర్ల జాబితా సవరణపై చర్చకు అంగీకారం

8న వందేమాతరం.. 9న ఎన్నికల సంస్కరణలపై చర్చ స్పీకర్ సమక్షంలో అఖిలపక్ష భేటీలో విపక్షాల అంగీకారం



ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణపై చర్చకు కేంద్రం అంగీకరించింది. అయితే ప్రత్యేకంగా 'సర్'పై కాకుండా ఎన్నికల సంస్కరణలు అనే విస్తృత అంశాన్ని సభ ముందు ఉంచనుంది. ఈ మేరకు స్పీకర్ ఓం చిర్లా మంగళవారం మధ్యాహ్నం ఏర్పాటు చేసిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో కేంద్రం, విపక్షాల మధ్య అవగాహన కుదిరింది.



మంచోళ్లు సర్పంచులుగా ఉంటేనే గ్రామాల అభివృద్ధి

రాజకీయ కక్షలు మాని పదేళ్లు అండగా నిలబడండి

మంత్రులతో కలిసి పనిచేసే వారినే ఆదరించండి

రాజకీయ కక్షలు మాని పదేళ్లు అండగా నిలబడండి

రాష్ట్రాన్ని దేశంలోనే నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలబెడదాం

ఖమ్మం జిల్లా అభివృద్ధి బాధ్యత నాది

తెలంగాణ ఇచ్చిన మన్నోహన్ పేరుతో ఎర్త్ వర్సితీ

కొత్తగూడెంలో ఎర్త్ సైన్స్ వర్సితీకి సీఎం రేవంత్ శంకుస్థాపన

జనతా న్యూస్, కొత్తగూడెం : ఖమ్మం జిల్లాను అభివృద్ధి పథంలో నడిపే బాధ్యత తనదేనని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కొత్తగూడెంలో డాక్టర్ మన్నోహన్ సింగ్ ఎర్త్ సైన్స్ వర్సితీని ప్రారంభించిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం మాట్లాడారు. 60 ఏళ్ల స్వరాష్ట్ర కలను తీర్చింది అనాటి ప్రధాని మన్నోహన్ సింగ్.. అందుకే దేశంలో ఉన్న ఏకైక ఎర్త్ సైన్స్ వర్సితీకి ఆయన పేరు పెట్టామని తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి పునాది రాయి పడింది కాడా పాల్పలించలేనే అని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజల చిరాకాల వాంఛ నెరవేర్చిన మన్నోహన్ సింగ్ పేరుతో ఎర్త్ సైన్స్ వర్సితీ ఏర్పాటు చేసుకోవడం గర్వకారణం అన్నారు.

మిగతా 2 లో

త్వరితగతిన గ్లోబల్ సమ్మిట్ వేదిక పనులు

3 షిఫ్టుల్లో పనులు చేయండి

అధికారులను ఆదేశించిన

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

వేదిక వద్ద ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి

02



నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులకు భయపడేది లేదు

సోనియా, రాహుల్ కు మనమంతా ఉన్నాం

అభివృద్ధి, సంక్షేమంతో ముందుకెళ్తున్నాం

టీపీసీసీ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ కీలక ప్రసంగం

పార్లమెంట్ లో సంచార్ సాఫీపై రగడ

ప్రజల పై వసీని దెబ్బతీసేదని మండిపడ్డ విపక్షం దీనిని వెంటనే తొలగించాలని డిమాండ్

అసవరం లేకుంట్ తొలగించవచ్చన్న సింధియా

పార్లమెంట్ లో సంచార్ సాఫీపై అంశంపై తీవ్రస్థాయిలో చర్చ జరిగింది. ప్రధానంగా కాంగ్రెస్, శివసేన, తదితర పార్టీలు దీనిని తీవ్రంగా విమర్శిస్తూ ఇది.. ప్రజల పై వసీ ఉల్లంఘన అంటూ సభా కార్యక్రమాలకు అడ్డుతగిలాయి. దీంతో సభలో తీవ్ర గందరగోళం ఏర్పడింది. విపక్ష కాంగ్రెస్ దీని మీద వాయిదా తీర్మానం దాఖలు చేసి సంచార్ సాఫీపై విస్తృత చర్చ కావాలని డిమాండ్ చేసింది.



3

హిట్ పాలసీపై బీఆర్ఎస్ పోరుబాట

- 8 బృందాలతో ఆయా ప్రాంతాల్లో పరిశీలన
- నేటి నుంచి రెండ్రోజులు బృందాల పర్యటన
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రైడెంట్ కేటీఆర్ వెల్లడి



గ్రేటర్ పరిధిలోని రూ.5లక్షల కోట్ల విలువైన పారిశ్రామిక భూములను హైదరాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్ ట్రాస్ట్ ఫర్వేషన్ పాలసీ హిట్ పేరుతో పైవట్ వ్యక్తులకు కట్టబెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలను అడ్డుకునేందుకు బీఆర్ఎస్ సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగా పార్టీ అధినేత కేసీ ఆర్ ఆదేశాల మేరకు, వర్కింగ్ ప్రైడెంట్ కేటీఆర్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సీనియర్ నాయకులతో కూడిన నిజనిర్ధారణ బృందాలను నియమించారు.

03



ప్రధాని కార్యాలయం సౌత్ బ్లాక్ పేరు మార్పు

సేవాత్మీకంగా మారుస్తూ కేంద్రం ఉత్తర్వులు రాజ్ భవన్ ల పేర్లు లోకభవన్లుగా మార్పు

గద్వాల ఎస్సీ హాస్టల్ లో ఫుడ్ పాయిజన్



.. వివరాలు 2లో

తెలంగాణలోని రాజ్ భవన్ పేరు మారింది. రాజ్ భవన్ ను లోక్ భవన్ గా పేరు మార్చారు. అన్ని రాష్ట్రాల్లో రాజ్ భవన్ లు లోక్ భవన్ లుగా మార్చాలని కేంద్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేయడంతో పేరును మార్చారు. ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం భవనం పేరును కేంద్రం ప్రభుత్వం మార్చింది. దశాబ్దాలగా సౌత్ బ్లాక్ లో కొనసాగుతున్న ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయాన్ని ఆధునికీకరించి దాని పేరును సేవా తీర్థ్ గా మారుస్తూ కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకుంది.



లేదంటే తెలంగాణలో మీ సినిమాలు ఆడవ్

ఈయేడు తీవ్ర చలి

ఈ శీతాకాలంలో దేశంలోని పలు ప్రాంతాలు మరింత చలితో వణికిపోయే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని భారత వాతావరణ విభాగం వివరించినట్లు చెప్పింది.



02

15 మంది విద్యార్థులకు అస్వస్థత



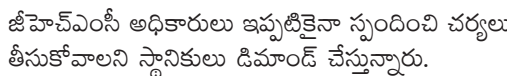
తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సదస్సు

నేడు ప్రధాని ఆహ్వానించనున్న సీఎం రేవంత్ వివిధ రాష్ట్రాల బాధ్యతలు మంత్రులకు అప్పగించ



రోహింగ్యాలకు రెడ్ కార్పెట్ ఆహ్వానం పలకాలా?

అధ్యక్షుని కేసులో సుప్రీం రద్దానంత ఘాటు వ్యాఖ్యలు



హిల్స్ పాలసీపై బీఆర్ఎస్ పోరుబాట

- ఎనిమిది బృందాలతో ఆయా ప్రాంతాల్లో పరిశీలన
- నేటి నుంచి రెండ్రోజులు
- ఎనిమిది బృందాల పర్యటన
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వెల్లడి

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2: గ్రేటర్ పరిధిలోని రూ.5లక్షల కోట్ల విలువైన పారిశ్రామిక భూములను హైదరాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్ పాలసీ పిల్లో పేరుతో ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు కట్టబెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలను అడ్డుకునేందుకు బీఆర్ఎస్ సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగా పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఆదేశాల మేరకు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సీనియర్ నాయకులతో కూడిన నిజనిర్ధారణ బృందాలను నియమించారు. ఈ మేరకు పార్టీ ముఖ్య నేతలు, మాజీ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలతో కేటీఆర్ బెలికాన్సరెన్స్ నిర్వహించి, క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. గత ప్రభుత్వాల పరిశ్రమల స్థాపన కోసం, ఉపాధి కల్పన కోసం అతి తక్కువ ధరకే కేటాయించిన భూములను, ఇప్పుడు 'మల్టీ యూజ్ జోన్' పేరుతో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారానికి మారుస్తున్నారని ఆరోపించారు. సుమారు 9,300 ఎకరాల భూములను మార్కెట్ విలువ కంటే అతి తక్కువకు, కేవలం ఎస్ఆర్ఓ.ఓ రేటులో 30 శాతానికి రెగ్యులరైజ్ చేసి, సుమారు రూ. 5 లక్షల కోట్ల ప్రజాధనాన్ని కొల్లగొట్టే కుట్ర జరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కట్టడానికి,



కనీసం సృశాన వాటికలకు కూడా స్థలాలు లేవని చెబుతున్న ప్రభుత్వం, వేల కోట్ల విలువైన భూములను మాత్రం ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు ధారాదత్తం చేస్తున్నదని మండిపడ్డారు.ప్రభుత్వ తీరును ఎండగట్టేందుకు హైదరాబాద్ చుట్టూపక్కల ఉన్న పారిశ్రామిక వాడలను 8 క్షేత్రంగా విభజించి, పార్టీ సీనియర్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో బృందాలు పర్యటించనున్నాయి. అక్కడ స్థానిక నాయకులను, ప్రజలను కలుపుకొని వాస్తవ మార్కెట్ విలువకు, ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరకు ఉన్న భారీ వ్యత్యాసాన్ని ప్రజల ముందు ఉంచనున్నారు. వీటితో పాటు అక్కడి పారిశ్రామిక వాడల ద్వారా ప్రజా ఉపయోగ కార్యక్రమాలు ఏమేమి చేయవచ్చు, అక్కడి స్థానిక ప్రజల సుదీర్ఘకాలం డిమాండ్లను ఆకాంక్షలను కూడా పార్టీ నేతలు తెలుసుకోనున్నారు. ఒకప్పుడు అక్కడ పారిశ్రామిక వాడల ఏర్పాటు కోసం ప్రజలు భూములు ఇచ్చిన తీరును ప్రభుత్వం కేటాయించిన తీరును వాటిని అత్యంత చవకగా పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రభుత్వాల కట్టబెట్టిన అంశాన్ని వాటి ఉద్దేశాలను పార్టీ నేతల బృందాలు ప్రస్తావించనున్నాయి.డిసెంబర్ 3, 4

మరింత దిగజాలిన రూపాయి మారకం

రూ.90వద్ద కనిష్టానికి పడిపోయిన తీరు

నష్టాల బాటలో సాగిన సూచీలు



రోజు కూడా నష్టాలు తప్పలేదు. రోజంతా సూచీలు నష్టాల బాటలోనే సాగాయి. సోమవారం విదేశీ మదుపర్లు రూ.1, 171 కోట్ల విలువైన షేర్లను అమ్మేయడంతో ఇన్వెస్టర్లు అప్రమత్తమయ్యారు. అలాగే ఆర్బీఐ వడ్డీ రేట్ల కోత ఇప్పట్లో ఉండదనే అంచనాలు, అంతర్జాతీయంగా ప్రతికూల సంకేతాలు, క్రూడ్ ఆయిల్ ధరలు పెరగడం సూచీలను వెనక్కి లాగాయి. దీంతో ఈ రోజు సెన్సెక్స్, నిస్టీ నష్టాలతో రోజును ముగించాయి..గత సెషన్ ముగింపు (85, 6416)తో పోల్చుకుంటే మంగళవారం ఉదయం దాదాపు 300 పాయింట్ల నష్టంతో మొదలైన సెన్సెక్స్ రోజంతా నష్టాల్లోనే కదలాడింది. మధ్యాహ్నం తర్వాత ఆ నష్టాలు మరింత పెరిగాయి. నెగిటివ్ వార్తల కారణంగా చివర్లో అమ్మకాలు పెరగడంతో సెన్సెక్స్ భారీగా నష్టపోయింది. చివరకు సెన్సెక్స్ 503 పాయింట్ల నష్టంతో 85, 138 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిస్టీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే కదలాడింది. చివరకు 143 పాయింట్ల నష్టంతో 26, 032 వద్ద స్థిరపడింది. ిస్సెక్స్లో ఆసియన్ పెయింట్స్, హీటాబీ ఎన్టీ, మదర్స్, వోడాఫోన్ ఐడియా, ిలగెనీమార్క్ మొదలైన షేర్లు లాభాలు ఆర్జించాయి. ఇండియన్ బ్యాంక్, నవమూ హెల్త్కేర్, ఎన్టీసీసీ, జేఎన్ఎడ్బిఎస్ ఎన్టీఆర్, అదానీ ఎన్టీ మొదలైన షేర్లు నష్టాలను మూలగట్టుకున్నాయి. నిస్టీ విడ్ క్యాన్ ఇండెక్స్ 132 పాయింట్లు నష్టపోయింది. బ్యాంక్ నిస్టీ 407 పాయింట్లు కోల్పోయింది. దాంతో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 89.87గా ఉంది.

పవన్ కల్యాణ్ నరబిష్టి వ్యాఖ్యలు దుర్మార్గం

పదిరోజులైనా మన మంత్రులకు సోయిలేదు మాజీమంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ గౌడ్

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 2: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ 'నర దిష్టి' వ్యాఖ్యలపై తెలంగాణలో రాజకీయ దుమారం చెలరేగుతోంది. ఈ వ్యాఖ్యలపై తెలంగాణ ప్రతిపక్ష నేతలతో పాటు కాంగ్రెస్ మంత్రులు మూకుమ్మడిగా దాడికి దిగారు. కోనసీమకు తెలంగాణ దిష్టి తగిలినదని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యలపై పది రోజుల తర్వాత స్పందించిన మంత్రులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల తీరుపై మాజీ మంత్రి, సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్ మంత్రులు స్పృహలో లేరని విమర్శించారు. కొందరు వాటర్లలో నీళ్లు కలుపుకుని స్పృహ కోల్పోతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. మరికొందరు కమిషన్ల పంచుకునే పని లో బిజీగా ఉన్నారని అన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యలపై పది రోజులకు స్పందించడం పోస్టాల్లోపాటిన జగదీశ్ రెడ్డి అన్నారు. ఒక ప్రాంతం, ఒక మహాశివరాత్రి దెబ్బతీసేలా మాట్లాడితే వాటిని ఉపసంహరించుకోవాలని సూచించారు. ఉద్యమ సమయంలో తామెప్పుడూ ప్రాంతాలను దూషించే



చలేదని తెలిపారు. అన్నదమ్ములుగా విడిపోయి వేర్వేరుగా కలిసి బతుకుదామని కేసీఆర్ అనాడే చెప్పారని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర విభజన తర్వాత కేసీఆర్ నీడలో హైదరాబాద్లో ప్రశాంతంగా ఉన్నామని ఏపీ ప్రజలే చెప్పారని గుర్తుచేశారు. ఇప్పటికైనా పవన్ కల్యాణ్ తన వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకుంటే మంచిదని హితవు పలికారు. పవన్ కల్యాణ్ సీనియరలను అవుతామని ఇక్కడి మంత్రి కామెడిగా మాట్లాడుతున్నారని కోమటిరెడ్డిని ఉద్దేశించి జగదీశ్ రెడ్డి విమర్శించారు. వాస్తవానికి అభిమానం వేరు.. రాజకీయం వేరు అని చెప్పారు. తమ అభిమాన

తేదీల్లో హిల్స్ పాలసీ స్వామీపై నిజనిర్ధారణ కోసం బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన ఎనిమిది బృందాలు ఆయా ప్రాంతాల్లో పర్యటించనున్నాయి. ఇందులో భాగంగా..క్లస్టర్-1లో సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు నేతృత్వంలో మాజీమంత్రి గంగుల కమలాకర్, ఎమ్మెల్యే దేవపతి శ్రీనివాస్, మెదక్ ఎమ్మెల్యేల బృందం పాశ్చిమాలం, పటాన్ చెరువు, రామచంద్రాపురం ప్రాంతాలను సందర్శించనున్నారు. క్లస్టర్-2లో మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే సురభి వాణీ దేవి, ఉప్పల్ నాయకులు కలిసి నాచారం, మల్లాపూర్, ఉప్పల్, చర్లపల్లి ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తారు.క్లస్టర్-3లో శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత మధుసూదనా చారి నేతృత్వంలో మల్కాజిగిరి ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే తత్తెళ్లపల్లి రవీందర్ రావుతో కూడిన బృందం మౌలాలి, కుమాయిగూడ పారిశ్రామిక వాడల్లో పర్యటిస్తారు. క్లస్టర్-4లో పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.. మాజీ మంత్రి సత్యపతి రాథోడ్, ఎమ్మెల్యేలు పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి, మాధవరం కృష్ణారావు, కేపీ వివేకానందతో కలిసి జేడిపెట్ల, కూకట్‌పల్లి ప్రాంతాల్లో పర్యటించనున్నారు.క్లస్టర్-5లో మాజీ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యేలు కాలేరు వెంకటేశ్, ముతా గోపాల్, ఎమ్మెల్యే నవీన్ రావు సనత్ నగర్, బాలానగర్ ఏరియాలను పరిశీలిస్తారు.క్లస్టర్-6లో మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శంభీపూర్ రాజు మేడ్చల్ ఇండస్ట్రియల్ పార్కుకు వెళ్తారు.క్లస్టర్-7లో మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి, స్వామి గౌడ్, మంచిరెడ్డి కిషన్ రెడ్డి, పట్టాభి కార్తిక రెడ్డి.. కాటేడాన్, హయత్‌నగర్లో పర్యటిస్తారు. క్లస్టర్-8లో మాజీ మంత్రి మమూర్ అలీ, ఎమ్మెల్యే దాసోజు శ్రవణ్, ఎంపీ సలీం, చందులాల్‌తో కూడిన బృందం బాదాదరి పారిశ్రామిక వాడను సందర్శించి వాస్తవ పరిస్థితులను పరిశీలిస్తారు.



అస్సాం ముఖ్యమంత్రితో తెలంగాణ మీడియా ప్రతినిధుల బృందం భేటీ

గువాహాటి, డిసెంబర్ 2: డైరెక్ట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ బ్యూరో (ఓబీ), హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో ఏడు రోజుల మీడియా ఎక్స్‌పోజర్ టూర్‌లో అస్సాంను సందర్శిస్తున్న తెలంగాణ మీడియా ప్రతినిధుల బృందం మంగళవారం అస్సాం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిస్మి శర్మను కలిసి పరస్పర చర్చలు నిర్వహించింది. భేటీ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్రంలోని పాలన, అభివృద్ధి, సామాజిక-ఆర్థిక పరిస్థితులపై విస్తృతంగా వివరణ ఇచ్చారు. గతంలో తీవ్రవాద కార్యకలాపాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, గత దశాబ్దం కాలంగా అస్సాం పూర్తిగా శాంతిని సాధించిందని, ఈ కాలంలో సుమారు 8,000 మంది మాజీ ఉగ్రవాదులు ప్రధాన ధారలోకి వచ్చారని తెలిపారు. దీని వల్ల గ్రామీణ, అదివాసీ ప్రాంతాలలో హింసాత్మక ఘటనలు గణనీయంగా తగ్గాయని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ అస్సాం ప్రస్తుతం దేశంలోని అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేస్తున్న రాష్ట్రాలలో ఒకటిగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. ఎరువుల తయారీ యూనిట్లు, ఎథనాల్ ప్లాంట్లు, రాబోయే సేమీకడక్టర్ తయారీ యూనిట్ వంటి ముఖ్య ప్రాజెక్టులతో 4%-5% లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రాష్ట్రానికి ఆకర్షింపవుతున్నాయని వివరించారు. గత ఏడాది 36% మూలధన పెట్టుబడి వృద్ధి రాష్ట్ర అభివృద్ధి వేగాన్ని సూచిస్తోందని చెప్పారు. గత ఐదేళ్లలో రెండు లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను యువతకు అందించినట్లు తెలిపారు. ఆరోగ్య రంగంపై మాట్లాడుతూరాష్ట్ర బడ్జెట్లో 6% ను ఆరోగ్యానికి కేటాయించారని, “ఒక్కో జిల్లాకు ఒక్కో మెడికల్ కాలేజీ” లక్ష్యంతో 15 మెడికల్ కాలేజీలు పూర్తి కారా, 10 నిర్మాణంలో ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో తొలి ప్రోటోన్-బీమ్ థెరపీ యంత్రం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. టాటా ట్రస్ట్స్ భాగస్వామ్యంగా 17 క్యాన్సర్ ఆసుపత్రులు కూడా నిర్మాణంలో ఉన్నాయని తెలిపారు. మహిళల భద్రతపై ప్రశ్నలకు స్పందిస్తూ ముఖ్యమంత్రిపెద్దలు చదువులో అమ్మాయిల చేరిక పెంపు, టీ ట్రైల్స్లో గర్భిణీ స్త్రీలకు పోషణ సహాయం, పలు స్మార్టిఫీవల్ వంటి చర్యల ద్వారా మహిళా సంక్షేమం బలోపేతం అవుతోందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై నేరాలు సుమారు 30,000 సంవి గత మూడు సంవత్సరాల్లో 5,173 కు తగ్గయి అని వివరించారు. ముఖ్యమంత్రి, తెలంగాణ మీడియా బృందాన్ని వచ్చే రోజుల్లో అస్సాం సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, అభివృద్ధి ప్రయాణాన్ని ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవాలని కోరారు.



అయ్యా నా భార్యను గెలపించండి

ఓ వ్యక్తి కన్నీటితో భార్య కోసం ప్రచారం

సిద్దిపేట, డిసెంబర్ 2: ఈసారి సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో ఎలాగైనా తన భార్యను సర్పంచ్‌గా గెలిపించాలని ఓ వ్యక్తి ఇల్లిల్లు తిరుగుతూ ప్రచారం చేపట్టాడు. ఎలాగైనా గెలిపిస్తే గ్రామానికి సేవ చేస్తానంటూ ఆ వ్యక్తి కంటతడి పెట్టుకున్నాడు. ఈ ఘటన సిద్దిపేట అర్బన్ మండలం ఎన్కాన్సెల్లెట్ గ్రామంలో జరిగింది. నాగుల ప్రశాంత్ అనే వ్యక్తి గత సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి ఓడిపోయాడు. రెండో విడత నామినేషన్లకు మంగళవారం చివరి రోజు కావడంతో భార్యతో నామినేషన్ వేయించాడు. గత ఎన్నికల్లో తాను ఓడిపోయాడని.. ఈసారి తన భార్య నాగుల స్రవంతిని గెలిపించాలని వేడుకుంటూ కంటతడి పెట్టుకున్నాడు. ఈసారి తనను సర్పంచ్‌గా గెలిపించాలని స్రవంతి ఓటర్లను కోరారు. మహిళకు రిజర్వ్ కావడంతో అతను తన భర్యను బరిలోకి దింపాడు. గతంలోనే తాను ఉన్నదంతా ఖర్చు పెట్టానని అన్నాడు. అందువల్ల ఈసారి గెలిపించాలని వేడుకున్నాడు.

పవన్‌జీ క్షమాపణలు చెప్పండి

లేదంటే తెలంగాణలో మీ సినిమాలు ఆడవ్

సినిమాటోగ్రఫీ మంత్రి కోమటిరెడ్డి హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌కు రాజకీయాలు తెలియవని తెలంగాణ రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ తెలిసి తెలియకుండా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. డిప్యూటీ సీఎం కాగానే ఆయన ఏదోదో మాట్లాడుతున్నారని తెలిపారు. ఇదీవల డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కోనసీమలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో కౌంటర్ ఇచ్చారు. తెలంగాణ ప్రజలకు బేరపరంగా క్షమాపణలు చెప్పాలంటూ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌ను ఆయన డిమాండ్ చేశారు. పవన్ క్షమాపణ చెబితే.. తెలంగాణలో ఆయన సినిమా ఒకటి, రెండు రోజులు ఆడుతుందన్నారు. లేకుంటే సినిమాలు ఆడవని మంత్రి కోమటిరెడ్డి చెప్పారు. పవన్ కల్యాణ్ సోదరుడు చిరంజీవి సూపర్ మ్యూన్ అని అభివర్ణించారు. ఆయనకు రాజకీయాలతో సంబంధం లేదని గుర్తు చేశారు. అన్ని తెలుసుకుని మాట్లాడితే మంచిదని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌కు మంత్రి హితవు పలికారు. పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యల వల్ల తెలంగాణ ప్రజలు బాధపడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అదేమిటా ప్రజలు బాధపడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో హైదరాబాద్ అదాయాన్ని విశాఖపట్నం, కాకినాడ, తిరుపతికే వాడుకున్నారని వివరించారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం వచ్చిన తర్వాత బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ వల్ల నష్టపోయామని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటున్నామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి చెప్పుకొచ్చారు. కోనసీమ ప్రాంతంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ నాయకుల దిష్టి వల్ల ఈ ప్రాంతంలోని కొద్దిగా మొక్కలు ఎండిపోయాయంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై తెలంగాణలోని రాజకీయ నాయకులు తమ నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ బేరపరంగా క్షమాపణలు చెప్పాలంటూ తెలంగాణ నేతలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



రేవంత్ సభ అట్టర్ ఫ్లాష్

లిప్తుకు రెండుసార్లు శంకుస్థాపన చేస్తారా

మండిపడ్డ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్ రెడ్డి

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 2: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విజయోత్సవాల మొదటి సభ అట్టర్ ఫ్లాష్ అయ్యిందని కొడంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. కొడంగల్, నారాయణ్ పేట లిప్తుకు పార్లమెంటు ఎన్నికల సందర్భంగా శంకుస్థాపన చేశారు. మక్తలో పంచాయతీ ఎన్నికల సందర్భంగా మరోసారి సీఎం శంకుస్థాపన చేశారన్నారు. ఓకే ప్రాజెక్టుకు సీఎం రెండు సార్లు శంకుస్థాపన చేస్తారా ? అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ భవన్‌లో పాట్లమాడుతూ.. హామీలు అమలు చేయలేదు కనుక సీఎం సభకు జనాలు రాలేదన్నారు. కేసీఆర్‌కు పేరు వస్తుందనే పాలమూరు-రంగారెడ్డి పథకాన్ని సీఎం పూర్తి చేయడం లేదు. కమిషన్ల కోసమే కొడంగల్ లిప్తు పథకాన్ని ముందుకు తెచ్చారు.. సీఎం, ఆయన సోదరులు కమిషన్ల కక్కుర్తిలో మునిగిపోయారు. కేసీఆర్ ఫార్మా సిటీకి సేకరించిన 14 వేల ఎకరాలను వాడుకుని పూవర సిటీ అని మళ్ళిపెడుతున్నారన్నారు. ఎన్నికలప్పుడు ఫార్మా భూములను రైతలకు తిరిగి ఇస్తామని రేవంత్ హామీ ఇచ్చి మోస తప్పారు. పూవర సిటీని నార్డ్ ఇండియా సిని యాక్టర్లకు అప్పజెబుతున్నారు. రామోజీ ఫిలిం సిటీ ఉండగా ఇంకా వేరే ఫిలిం సిటీలు ఎందుకు? అని ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ కృషి వల్లే కోకాపేటలో ఎకరాకు రూ.150 కోట్ల ధర పలుకుతోంది. కేసీఆర్ వేసిన వెంచర్లలో ఎ+-లాట్లు అమ్ముకుని రేవంత్ బతుకుతున్నాడు. రేవంత్‌కు దమ్ములే పూవర సిటీలో వెంచర్ వేసి కోకాపేట రేలు తెప్పించగలరా ? అని పట్నం నరేందర్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు.



బిన్నలిస్సున్న డ్రుబ్ టైఫన్..

ఎలా గుర్తించాలి, చికిత్స ఏమిటి, ఏం జాగ్రత్తలు పాటించాలి?

కరోనా సమయంలో ప్రజలు ఎంత విలవిలలాడిపోయారో అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మంది ప్రాణాలను కోల్పోయారు. ఈ క్రమంలో అప్పటి నుంచి కొత్తగా ఏదైనా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుందంటే ప్రజలు తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురై బెంటెబెత్తిపోతున్నారు. కొత్త వ్యాధులపై చాలా మందిలోనూ తీవ్రమైన భయాందోళనలు నెలకొంటున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం స్రుబ్ టైఫన్ (%౧౭తీబిఎ ౨౭జూప్రబం%) అనే మరో వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుండడంతో ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి గురించి అందోళన చెందాల్సిన పనిలేదని, సరైన సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండి చికిత్స తీసుకుంటే సరిపోతుందని, దీని వల్ల భయభ్రాంతులకు గురి కావల్సిన పనిలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అసలు ఈ వ్యాధి ఎలా వ్యాప్తి చెందుతుంది, దీని లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి, ఎలాంటి చికిత్స అందిస్తారు, ఏమేం జాగ్రత్తలను పాటించాలి.. అన్న సమస్త విషయాలను వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు.

బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే వ్యాధి..
స్రుబ్ టైఫన్ అనేది ఓ తీవ్రమైన ఇన్ ఫెక్షన్ వ్యాధి. పలు రకాలు పురుగులు కుట్టడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. %౧౭తీబిఎ౨౭జూప్రబం% అనే బ్యాక్టీరియా ఈ వ్యాధిని కలగజేస్తుంది. ఆసియా, ఆస్ట్రేలియా, పసిఫిక్ దివులు తదితర ప్రాంతాల్లో నివసించే వారికి ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. అయితే ఈ వ్యాధి కొత్తగా వచ్చిందేమీ కాదు, ఎప్పటి నుంచో ఉన్నదే. కానీ ప్రస్తుతం పలు చోట్ల ప్రజలకు ఇది వ్యాప్తి చెందుతోంది. కొన్ని చోట్ల కొందరు బాధితులు మరణించినట్లు కూడా వార్తలు వస్తున్నాయి. కనుకనే ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి కరోనాలాగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందదు. కేవలం పురుగులు కుట్టడం వల్లనే వస్తుంది. ఇక ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

లక్షణాలు..
స్రుబ్ టైఫన్ వచ్చిన వారికి మొదటి వారం రోజుల వరకు



దాదాపుగా ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ వారం రోజుల తరువాత నుంచి శరీరంలో పలు లక్షణాలను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా తీవ్రమైన జ్వరం వస్తుంది. పలుకు కూడా ఉంటుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. పురుగులు కుట్టిన చోట చర్మంపై పెద్ద ఎత్తున దద్దుర్లు వస్తాయి. ఆ ప్రాంతం అంతా నలుపు లేదా ఎరుపు రంగులోకి మారి దురద పెడుతుంది.

పగుళ్లతో పరేషాన్!

శీతాకాలంలో వీచే చలిగాలులకు దగ్గు, జలుబు, జ్వరంతోపాటు పిల్లల్లో పెదాలు పొడిబారడం, పెద్దల్లో పాదాలకు పగుళ్లు రావడం లాంటి సమస్యలు తరచుగా కనిపిస్తాయి. కాలి మడమల్లో పగుళ్లు సాధారణమే అయినా నివారణ చర్యలు తీసుకోకపోతే సమస్య తీవ్రమవుతుంది. సహజంగానే పాదాల చర్మంలో నూనె గ్రంథులు తక్కువగా ఉంటాయి. శీతాకాలంలో ఈ నూనెలు మరింత తగ్గడంతో మడమల దగ్గర పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం దాని స్థితిస్థాపకతను కోల్పోతుంది. సహజ నూనెల ఉత్పత్తి సైతం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల పెద్దవాళ్లలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటుంది. మరోవైపు వాతావరణం చల్లగా ఉండటం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం మూలంగా శరీరంలో తేమ లోపించి మడమల పగుళ్లకు దారి తీస్తుంది. మడమలు పగిలిన భాగంలో చర్మం పొకులు పొకులుగా లేచి రాత్రి పూట పడుకున్నప్పుడు బెడ్ షీట్ తగిలితా నొప్పిలేస్తుంది. ముట్టిలో తిరిగే వారికి బాధ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పగుళ్ల సమస్యతో మహిళలే ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వీటి నుంచి మీ పాదాలు రక్షించుకోవడానికి రోజూ పాదాలను గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా సరిపడా నీళ్లు తాగాలి. దీనివల్ల చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు పాదాలకు మాయిశ్చరెజర్ రాసుకోవాలి. వృద్ధులు, మధుమేహ బాధితులు రాత్రిపూట సాక్సులు ధరించడం వల్ల చలిగాలి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. వేడి నీటితో కాకుండా గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం ఉత్తమం. ఆహారంలో ఒమేగా ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉండే విత్తనాలు, గింజలు, విటమిన్ సి కలిగిన పండ్లు తీసుకుంటూ తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ ఉంటే పగుళ్లు మాయం అవుతాయి.

చాట్ బాట్ తో.. ముప్పు!

ఆర్థిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) రాక సంచలనం. వినియోగం ప్రభంజనం. సృష్టించిన ఉద్యోగుల పాలిట శాపం. అంతేకాదు వినియోగదారులకూ ఓ రోగమని ఇప్పుడిప్పుడే గుర్తిస్తున్నారు. ఏఐ ప్రభావం వల్ల మానసిక సమస్యలు వస్తున్నాయని సైకాలజిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏఐ సాంకేతిక వినియోగం అన్ని రంగాల్లోకి విస్తరించింది. ఇందులో సభాషణ కోసం ఉపయోగించే చాట్ బాట్ ల వినియోగం మనుషుల ఆలోచన, ప్రవర్తనపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నదని గుర్తించారు. సోషల్ మీడియా కంటెంట్ కి భిన్నంగా ఆ వ్యక్తి అవసరం, ఆసక్తికి అనుగుణంగా సమాచారాన్ని సేకరించి ఇచ్చే చాట్ బాట్ లతో సభాషణల్లో వక్రీకరణ, అర్థ సత్యాల్లో ఉంటాయని ఇంతవరకూ గుర్తించారు. చాట్ బాట్ లు మనిషికి ఒక తోడులా సలహాలు కూడా ఇస్తున్నాయి. ఈ డిజిటల్ సాహచర్యం మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నది. కొంతమంది మానసికవ్యాధులకు ఏఐ చాట్ బాట్ ల వినియోగం కారణమవుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు గుర్తించాయి. ఈ చాట్ బాట్ లు చెప్పే ముచ్చట్లూ ఆత్మహత్యల్ని ప్రేరేపిస్తున్నాయని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాట్ బాట్ లు చెప్పే విషయాలు వినియోగదారులను ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తున్నాయి, ఎంతవందిపై ఏ స్థాయిలో వీటి ప్రభావం ఉందో తెలుసుకునేందుకు ఇప్పటి వరకు కచ్చితమైన అధ్యయనాలు జరగలేదు. అందువల్ల ఏఐ చాట్ బాట్ ల ముచ్చట్లతో కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలని సైకాలజిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

రోజూ ఈ ఆహారాలను తినండి.. మీ జుట్టు వేగంగా పెరుగుతుంది.. జుట్టు అసలు రాలదు..



ప్రస్తుతం చాలా మంది అనేక రకాల జుట్టు సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వాటిల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలిపోయేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. ధైరాయిడ్, ఒత్తిడి, ఆందోళన, కాలిష్యం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉండడం, మందులను అధికంగా వాడడం వంటి వాటితోపాటు పోషకాహార లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది సరైన ఆహారాలను తినడం లేదు. బయటి ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీని కారణంగా చాలా మందిలో పోషకాహార లోపం సమస్య తలెత్తుతోంది. ఇది జుట్టు రాలేందుకు కారణం అవుతోంది. అయితే రోజూ మనం తినే ఆహారాల విషయంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్యను చాలా సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. మనం తినే ఆహారాలే మన జుట్టు పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కనుక పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. **ఆకుకూరలు..** జుట్టు రాలిపోయేందుకు ప్రధాన కారణం మన శరీరంలో తగినంత మోతాదులో మినరల్స్ లేకపోవడమే అని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా ఫోలేట్, ఐరన్ తోపాటు విటమిన్ ఎ, సి తక్కువగా ఉండడం లేదా లోపం వల్ల జుట్టు రాలిపోతుంది. కనుక ఈ పోషకాలు మనకు లభించేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకు గాను రోజూ పాలకూర జ్యూస్ ను తాగాలి. పాలకూరలో అధికంగా పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సి, క్యాలియం, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. కనుక రోజూ పాలకూర జ్యూస్ ను తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే రోజూ దాల్చిన చెక్కను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు పెరుగుదలకు ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని మీరు తినే ఆహారాలపై చల్లి తినవచ్చు. లేదా ఈ చెక్కను నీటిలో వేసి మరిగించి తాగవచ్చు. దీని వల్ల కేవలం జుట్టు పెరగడమే కాకుండా షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. **గింజలు, విత్తనాలు..** ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే గింజలు, విత్తనాలను రోజూ తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాదంపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగురు విత్తనాలు, అవిసె గింజలు, చియా సీడ్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. అలాగే గుండెను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజలు, విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది జుట్టును సంరక్షిస్తుంది. శిరోజాలు పెరిగేలా చేస్తుంది. అలాగే సోయాబీన్ ఉత్పత్తులను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. సోయా టోఫు, సోయా పాలు, సోయా గింజలను తీసుకోవాలి. వీటిల్లో ఉండే క్యాలియం, ఐరన్, ఇతర పోషకాలు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. **కోడిగుడ్డు, చేపలు..** రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరానికి బయోటిన్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కోడిగుడ్డులో ప్రోటీన్లు, జింక్, సెలీనియం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి కూడా శిరోజాలను సంరక్షిస్తాయి. అలాగే వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఇతర ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డి ఉంటాయి. ఇవన్నీ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇలా ఆయా ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటే జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే అన్ని పోషకాలు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

రెండో వనేకు అంతా రెండో

మళ్లీ రో-కోపైనే అందరి కళ్లు!
మరో ఆసక్తికర పోరుకు సిద్ధం
నేడు రాయ్‌పూర్ వేదికగా రెండో వన్డే

సౌతాఫ్రికాతో మూడు వన్డే సిరీస్‌లో శుభారంభం చేసిన టీమిండియా.. మరో ఆసక్తికర పోరుకు సిద్ధమైంది. నేడు రాయ్‌పూర్ వేదికగా జరిగే రెండో వన్డేలో ఇరు జట్లు అమీతుమీ తేల్చుకోనున్నాయి. తొలి వన్డే తరహాలోనే రెండో మ్యాచ్‌లోనూ విజయం సాధించి మరో మ్యాచ్ మిగిలి ఉండగానే సిరీస్ కైవసం చేసుకోవాలని టీమిండియా భావిస్తోంది. తద్వారా ఆఖరి మ్యాచ్‌లో టెంట్ ఆటగాళ్లకు అవకాశం ఇవ్వాలనే యోచనలో ఉంది. మరోవైపు తొలి వన్డేలో తృటిలో విజయాన్ని చేజార్చుకున్న సౌతాఫ్రికా.. రెండో మ్యాచ్‌లో విజయం సాధించి సిరీస్ రేసులో నిలవాలనే పట్టదలతో ఉంది. తొలి మ్యాచ్‌లో కోహ్లీ సెంచరితో చెలరేగడం.. రోహిత్ శర్మ హాఫ్ సెంచరితో సత్తా చాటడంతో అవేకమింగ్ మ్యాచ్‌పై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. ఇప్పటికే ఇరు జట్లు రాయ్‌పూర్ చేరుకొని ప్రాక్టీస్ కూడా మొదలుపెట్టాయి. అయితే తొలి వన్డేలో రిషభ్ పంత్‌ను పక్కనపెట్టి రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌ను ఆడించడం విమర్శలకు దారి తీసింది. ఈ అవకాశాన్ని రుతురాజ్ గైక్వాడ్ సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాడు. అతను దేశవాళీ క్రికెట్ ఫామ్‌ను కొనసాగించలేకపోయాడు. అయితే రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌కు మరో అవకాశం ఇస్తారా? లేక రిషభ్ పంత్‌ను తుది జట్టులోకి తీసుకొస్తారా? అనేది చూడాలి. ఒకవేళ పంత్‌ను ఆడించాలనుకుంటే రుతురాజ్ బెంచ్‌కు పరిమితమవుతాడు. ఈ ఒక్క మార్పు మినహా తుది జట్టును మార్చే అవకాశాలు లేవు. ఓపెనర్లుగా యశస్వి జైన్సాల్, రోహిత్ శర్మ బరిలోకి దిగనున్నారు. తొలి వన్డేలో యశస్వి జైన్సాల్ నిరాశపర్చాడు. శుభ్‌మన్ గిల్ గైర్జాబ్‌లో అతనికి వచ్చిన అవకాశాన్ని చేజార్చుకున్నాడు. కనీసం ఈ మ్యాచ్‌లోనైనా అతను సత్తా చాటాలి. మరోవైపు రోహిత్ శర్మ సూపర్ ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. ఫస్ట్ డాన్‌లో విరాట్ కోహ్లీ బరిలోకి దిగనున్నాడు. తొలి వన్డేలో అద్భుత శతకంతో కోహ్లీ రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ఉన్నాడు. నాలుగో స్థానంలో రుతురాజ్ గైక్వాడ్, రిషభ్ పంత్‌ల్లో ఒకరు బరిలోకి దిగనున్నారు. వాషింగ్టన్ సుందర్ ఐదో స్థానంలో ఆడనుండగా.. కేవల్ రాహుల్ ఆరో స్థానంలో



బ్యాటింగ్ చేయనున్నాడు. సుందర్ విఫలమైనా.. రాహుల్ హాఫ్ సెంచరితో సత్తా చాటాడు. ఏడో స్థానంలో జడేజా దూకుడుగా ఆడి విలువైన పరుగులు జోడించాడు. స్పెషల్స్ స్పిన్నర్‌గా కుల్దీప్ యాదవ్ ఆడనుండగా.. హర్షిత్ రాణా, అర్జున్ సింగ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణులు పేసర్లుగా కొనసాగనున్నారు. తెలుగు తేజం నితీష్ కుమార్ రెడ్డితో పాటు ధ్రువ్ జురల్, తిలక్ వర్మకు నిరాశే ఎదురవుతుంది. ఆల్‌రౌండర్ కోటాలో ఆడాల్సిన నితీష్ కుమార్ రెడ్డి పేలవ ఫామ్‌తో ఇబ్బంది పడుతుండటంతో పక్కనపెట్టేసారు. అతని స్థానంలో హర్షిత్ రాణాను ఆడిస్తున్నారు. హర్షిత్ రాణా తొలి వన్డేలో 3 వికెట్లతో సత్తా చాటాడు. అయితే రాంచీ వన్డేలో 349 స్కోర్ చేసినా, భారత్ అతి కష్టమీద నెగ్గిందనడంలో సందేహం లేదు. భారీ ఛేదనలో సౌతాఫ్రికా ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభంలోనే 3 కీలక వికెట్లు కోల్పోయినా, మ్యాచ్ అక్కడదాకా వచ్చిందంటే మన బౌలింగ్? ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. రాయ్‌పూర్ పిచ్ స్పిన్నర్లతోపాటు పేసర్లకు కూడా అనుకూలమే. హర్షిత్ రాణా, అర్జున్ సింగ్, కుల్దీప్ వికెట్లు తీసినా భారీగా పరుగులు ఇచ్చుకున్నారు. తొలి మ్యాచ్‌లో నుంచి పాఠాలు నేర్చుకొని, ఐవి రిహీల్ కాకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత బోలెడద. ప్రత్యర్థి సౌతాఫ్రికా రాంచీ మ్యాచ్‌లో ఓడినా, వాళ్లు పోరాడిన తీరు అందర్నీ ఆకట్టుకుంది. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా ఆఖరు బ్యాటర్? దాకా పోరాడారు. ఆ రోజు టార్గెట్ ఓ 30 పరుగులు తక్కువ ఉంటే ఫలితం మారేదేమో! ఇక తొలి వన్డేలో ఓటమితో

సౌతాఫ్రికా, రెండో మ్యాచ్?కు మరింత నన్నద్దంగా తిరిగి వస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. బార్న్?మాన్, సుబ్రయన్, బర్గర్ బౌలింగ్?లో కీలకం కానుండగా, మారీ?క్రమ, డికాక్, రిటో?టన్, టోనీ జార్జిలతో సౌతాఫ్రికా బలంగా కనిపిస్తుంది. ఇక ఆల్‌రౌండర్ మార్గో యాన్సెన్? ఆ జట్టుకు అతిపెద్ద బలంగా ఉన్నాడు. అతడిని ఎదుర్కోవడం భారత్‌కు పెద్ద సవాల్ కానుంది. రాయ్‌పూర్ పిచ్ బ్యాటర్స్‌గా ఉంటుంది. తొలి మ్యాచ్?లాగానే ఇందులోనూ భారీ స్కోర్లు నమోదు అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. స్పిన్నర్లు, పేసర్లు ఇద్దరూ ఈ పిచ్‌పై ప్రభావం చూపుతారు. భారత్‌లోని అతిపెద్ద మైదానాలలో రాయ్‌పూర్ స్టేడియం ఒకటి. బౌండరీ లైన్లు చాలా దూరంగా ఉంటాయి. సౌతాఫ్రికా తొలి వన్డే తుది జట్టు(అంచనా) రోహిత్ శర్మ, యశస్వి జైన్సాల్, విరాట్ కోహ్లీ, రిషభ్ పంత్, రుతురాజ్ గైక్వాడ్, వాషింగ్టన్ సుందర్, కేవల్ రాహుల్(కెప్టెన్), రవీంద్ర జడేజా, కుల్దీప్ యాదవ్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, అర్జున్ సింగ్, హర్షిత్ రాణా. రోహిత్ శర్మ, యశస్వి జైన్సాల్, విరాట్ కోహ్లీ, తిలక్ వర్మ, కేవల్ రాహుల్(కెప్టెన్), కీపర్, రిషభ్ పంత్(కీపర్), వాషింగ్టన్ సుందర్, రవీంద్ర జడేజా, కుల్దీప్ యాదవ్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, హర్షిత్ రాణా, రుతురాజ్ గైక్వాడ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, అర్జున్ సింగ్, ధ్రువ్ జురల్.

ఐపీఎల్ 2026 మినీ వేలంలో హోరాహోరీ తప్పదా!



చరిత్ర సృష్టించిన అభిషేక్ శర్మ

టీమిండియా స్టార్ ఓపెనర్, సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ విధ్వంసకర బ్యాటర్ అభిషేక్ శర్మ చరిత్ర సృష్టించాడు. టీ20ల్లో 19 బంతుల్లోపు 7 హాఫ్ సెంచరీలు నమోదు చేసిన బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. ప్రతిష్టాత్మక దేశవాళీ టోర్నీలో భాగంగా ఉప్పల్ వేదికగా బరోడాతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో పంజాబ్ తరపున 18 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ నమోదు చేయడం ద్వారా ఈ ఫీట్ సాధించాడు. ఐపీఎల్ హోమ్ గ్రౌండ్ అయిన ఉప్పల్‌లో అభిషేక్ శర్మ విధ్వంసకర బ్యాటింగ్‌తో చెలరేగాడు. 19 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 4 సిక్సెలతో 50 పరుగులు చేసి లింబాని బౌలింగ్‌లో క్యాన్ బెటేగా మెమదిరిగాడు. గత ఆదివారం బరోడాతో జరిగిన మైదానంలో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అభిషేక్ శర్మ భారీ శతకంతో చెలరేగాడు. 52 బంతుల్లో 148 పరుగులు చేశాడు. అదే జోరును తాజా మ్యాచ్‌లోనూ చూపించాడు. టీ20ల్లో అభిషేక్ శర్మకు 19 బంతుల్లోపు ఇది ఏడో హాఫ్ సెంచరీ. అయితే ఇందులో మూడు హాఫ్ సెంచరీ పంజాబ్ తరపున సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలోనే నమోదు కాగా.. మరో మూడు ఐపీఎల్‌లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ తరపున వచ్చాయి. భారత్ తరపున ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 17 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. ఈ ఏడు హాఫ్ సెంచరీలు కూడా 2024 తర్వాతే నమోదు కావడం గమనార్హం. ఈ ఏడు హాఫ్ సెంచరీలను అభిషేక్ శర్మ 12, 14, 16, 17, 19 బంతుల్లో సాధించాడు. ఈ క్రమంలో అభిషేక్ శర్మ.. కీరన్ పొల్టార్డ్ ఆల్‌టైమ్ రికార్డ్‌ను అధిగమించాడు. కీరన్ పొల్టార్డ్ 14, 17, 17, 18, 19, 19 బంతుల్లో 6 హాఫ్ సెంచరీలు నమోదు చేయగా.. ట్రావిస్ హెడ్ 16, 16, 17, 18, 19 బంతుల్లో 5 హాఫ్ సెంచరీలు నమోదు చేశారు. ఈ మ్యాచ్‌లో హార్డిక్ పాండ్యా విధ్వంసంతో బరోడా 7 వికెట్లు తేడాతో గెలుపొందింది. అభిషేక్ శర్మకు తోడుగా అన్వోల్‌ప్రీత్ సింగ్(32 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 4 సిక్సెలతో 69) హాఫ్ సెంచరీతో సత్తా చాటడంతో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన పంజాబ్ 8 వికెట్లకు 222 పరుగులు చేసింది. అనంతరం బరోడా 19.1 ఓవర్లలో 3 వికెట్లకు 224 పరుగులు చేసి గెలుపొందింది. హార్డిక్ పాండ్యా(42 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 4 సిక్సెలతో 77 నాటౌట్), శివాల్కి శర్మ(31 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, సిక్సెతో 47 నాటౌట్) పరుగులతో రాణించాడు.

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ మినీ వేలం ఉత్సాహభరితంగా జరగనుంది. డిసెంబర్ 16న అబుదాబిలో జరగనున్న ఈ మినీ, కానీ హై-ఇంటెన్సిటీ వేలం కోసం మొత్తం 1,355 మంది ఆటగాళ్లు తమ పేర్లు నమోదు చేసుకున్నారు. ఈసారి భారత్‌కు చెందిన చాలా మంది డొమెస్టిక్ ప్లేయర్లతో పాటు ప్రపంచంలోని టాప్ క్లాస్ అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్లు కూడా తమ అర్హతాన్ని పరీక్షించుకోనున్నారు. భారత క్రికెటర్ల జాబితాలో మయాంక్ అగర్వాల్, రవి బిష్ణోయ్, దీపక్ చాదా, కెవీన్ భరత్, వెంకటేష్ అయ్యర్, వృద్ధి షా, శివం చావి, నవదీప్ సైని, చేతన్ సకారయా, రాహుల్ త్రిపాఠి వంటి ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. కొత్త సీజన్‌లో తమకు మంచి అవకాశం లభిస్తుందని వారు భావిస్తున్నారు. బీసీసీబి త్వరలో ఆటగాళ్లందరి బేస్ ప్రైస్‌తో అధికారిక జాబితాను విడుదల చేస్తుంది. క్రికెట్‌బజ్ నివేదిక ప్రకారం, 13 పేజీల ఈ జాబితాలో ఇంగ్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికా దేశాలకు చెందిన పలువురు అంతర్జాతీయ క్రికెటర్లు ఐపీఎల్ మినీ వేలంలోకి వచ్చారు. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన కామెరాన్ గ్రీన్, స్టీవ్ స్మిత్, మాథ్యూ పార్కర్ ఇందులో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచారు. గత రెండు సీజన్ల నుంచి స్టీవ్ స్మిత్ అమ్ముడుపోవడం లేదు. నిలకడ లేమి, సత్తా చాటే ఇన్నింగ్స్ ఆడకపోవడం.. కీలక సందర్భాలలో జట్టుకు అందుబాటులో ఉండకపోవడం మైనస్ అవుతున్నాయి. 2028 లాస్ ఎంజెల్స్ ఒలింపిక్స్‌లో ఆస్ట్రేలియా టీ20 జట్టులో భాగం కావడానికి ఐపీఎల్‌లో రాణించాలని ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నాడు. గ్లెన్ మ్యాక్స్‌వెల్ దారుణ అటూరితతో విసిగిపోయి పంజాబ్ కింగ్స్ సైతం అతన్ని రిలీజ్ చేసింది. అయితే తాను ఐపీఎల్ మినీ వేలానికి దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియా వికెట్ కీపర్ జోష్ ఇంగ్లీస్ కూడా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నాడు. అయితే పెళ్లి కారణంగా అతడు సీజన్ పూర్తి స్థాయిలో



అందుబాటులో ఉంటాడా లేదా అనే దానిపై స్పష్టత లేదు. అయినప్పటికీ, జోష్ ఇంగ్లీష్ వేలంలో పేరు నమోదు చేయడం ద్వారా ఐపీఎల్ కి తిరిగి రావాలనే ఆసక్తి ఉన్నట్లు హింద్ ఇచ్చాడు. వేలానికి ముందు కోల్‌కా నైట్ రైడర్స్ వద్ద ఎక్కువ సగటు ఉంది. ఆంధ్రీ రస్సెల్, వెంకటేష్ అయ్యర్‌తో సహా పలువురు స్టార్ ప్లేయర్లు వేలంలోకి విడుదల చేయడంతో కేకేఆర్ వారి పర్ఫర్మో అత్యధిక మొత్తం మిగిలి ఉంది. రస్సెల్ ఐపీఎల్ క్రికెట్ నుండి రిటైర్ అయినా, ఈ సీజన్లో కేకేఆర్ తో ఇన్నింగ్స్ మొదలైనప్పుడు అందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాడు. దీని తరువాత, రెండవ

స్థానంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ఉంది. సీఎస్కే ప్రాంచైజ్ రాహుల్ త్రిపాఠి, దీపక్ చాదా, విజయ్ శంకర్ వంటి ఆటగాళ్లను వేలంలోకి విడుదల చేసింది. ఆశ్చర్యకరంగా శ్రీలంక పేసర్.. జానియర్ మరింతగా పిలచుకునే మతితో పతిరణాను కూడా సీఎస్కే రిటైన్ చేసుకోకుండా వదిలివేసింది. దాంతో ఈ మినీ వేలంలో పతిరణ కోసం గట్టిగానే బిడ్ జరిగే అవకాశం ఉందని క్రికెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. పలువురు భారత్ స్టార్ ప్లేయర్లను సైతం జట్టు రిటైన్ చేసుకోలేదు. మహ్మద్ షమీ లాంటి స్టార్ పేసర్‌ను సన్రైజర్స్ జట్టు రిలీజ్ చేయడం తెలిసిందే.

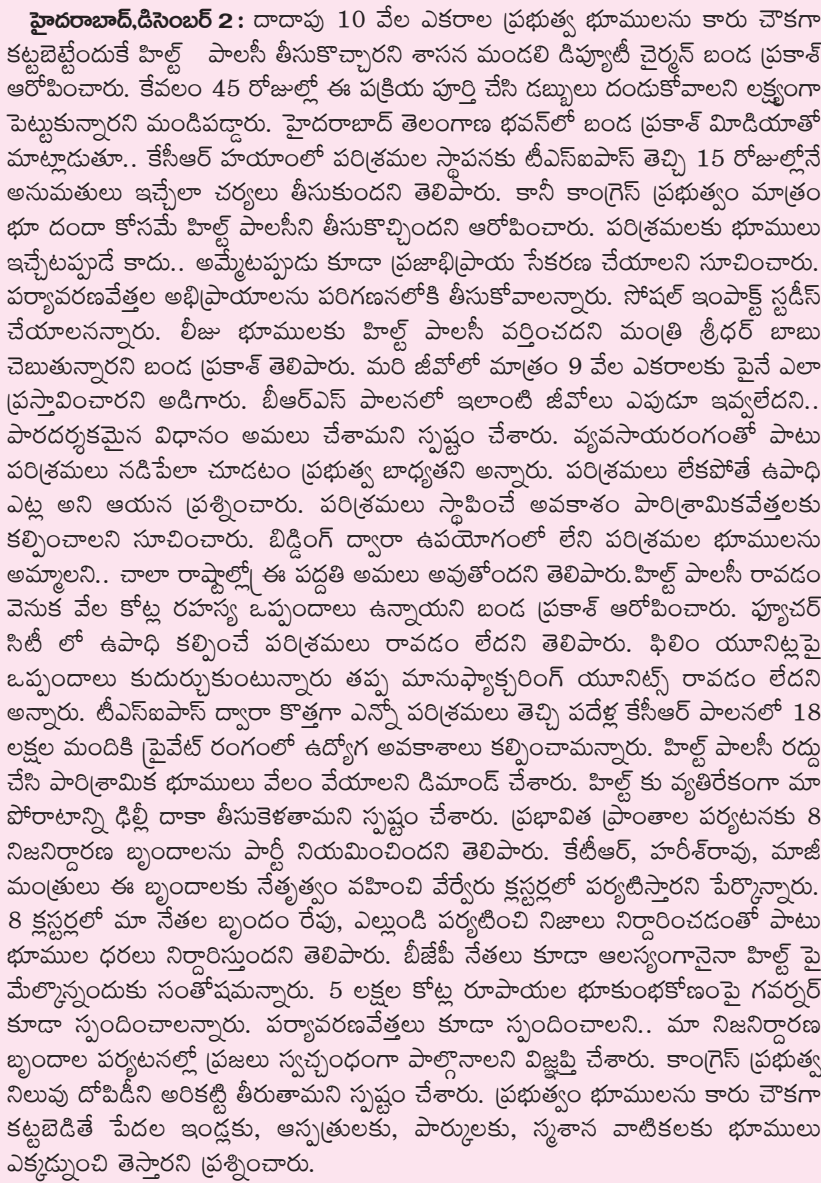
అర్జున్ టెండూల్కర్ ఆల్ రౌండర్ షా

క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్ కుమారుడు అర్జున్ టెండూల్కర్ ఆల్-రౌండర్‌గా తన ఆటతీరుతో ఆకట్టుకుంటున్నాడు. దేశీయ టీ20 టోర్నమెంట్ అయిన సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో గోవా జట్టు తరపున ఆడుతున్న అర్జున్, మధ్యప్రదేశ్‌పై జట్టుకు అద్భుత విజయాన్ని అందించాడు. ఈ లెన్జ్ హ్యూండ్ బౌలర్ పవర్‌ప్లేలో అద్భుతమైన స్పెల్‌తో కీలక వికెట్లు పడగొట్టి ప్రత్యర్థి జట్టును కట్టడి చేయడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషించాడు. గోవా జట్టు ఈ మ్యాచ్‌లో 7 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. అర్జున్ బౌలింగ్, బ్యాటింగ్‌తో ఈ సీజన్‌లో గోవా తమ రెండో విజయాన్ని నమోదు చేసింది. మధ్యప్రదేశ్ మొదట బ్యాటింగ్ చేసి 170 పరుగులు చేసింది. కానీ అర్జున్ టెండూల్కర్ పవర్‌ప్లేలో వేసిన కీలకమైన స్పెల్ కారణంగా వారు మరింత పెద్ద స్కోరు చేయలేకపోయారు. గోవా తరపున తొలి ఓవర్‌ను వేసిన అర్జున్, ఐదో బంతితో శివాంగ్ కుమార్ను డకౌట్ చేసి ఖాతా తెరవకుండానే పెవిలియన్ చేర్చాడు. ఆ తర్వాతి ఓవర్‌లోనే మరో కీలక వికెట్ అంకుష్ సింగ్ను కూడా అవుట్

చేశాడు. చివరి ఓవర్లలో కొంచెం ఎక్కువ పరుగులు ఇచ్చినా, అతను వెంకటేష్ అయ్యర్‌ను కేవలం 6 పరుగులతో అవుట్ చేసి తన మూడో వికెట్‌ను సాధించాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో గోవా తరపున టెన్జ్ బౌలింగ్ పర్ఫామెన్స్ (3 వికెట్లు) చేసింది అర్జున్ టెండూల్కర్. మధ్యప్రదేశ్ తరపున వాల్‌ట్రీత్ సింగ్ అజేయంగా 80 పరుగులు చేయగా, కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్ 29 పరుగులు, ఆఖర్లో అంకిత్ వర్మ 4 సిక్సర్ల సహాయంతో 34 పరుగులు చేశారు. మధ్యప్రదేశ్ విధించిన 170 పరుగుల లక్ష్యాన్ని గోవా 18.3 ఓవర్లలో సులభంగా ఛేదించింది. బౌలింగ్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన తర్వాత, అర్జున్ టెండూల్కర్ ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్‌మెన్‌గా కూడా బరిలోకి దిగాడు. బ్యాటింగ్‌కు రాగానే మూడు ఫోర్లు కొట్టి దూకుడు చూపినా, 16 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద తిరుపరేష్ సింగ్ బౌలింగ్‌లో అవుట్ అయ్యాడు. ఆ తర్వాత అభినవ్ తల్వార్‌జా, కెప్టెన్ సుయష్ ప్రభుదేసాయి ఇన్నింగ్స్‌ను చక్కదిద్దారు. వీరిద్దరూ కలిసి 66 బంతుల్లో 89 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. కెప్టెన్ సుయష్ ప్రభుదేసాయి అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడి అజేయంగా 75



పరుగులు చేశాడు. చివర్లో లలిత్ యాదవ్ తో కలిసి కేవలం 27 బంతుల్లో 57 పరుగులు జోడించి జట్టుకు విజయాన్ని అందించాడు. ఈ విజయంతో సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో గోవా తమ రెండో విజయాన్ని నమోదు చేసుకుంది. అర్జున్ టెండూల్కర్ ఆల్-రౌండర్ ప్రదర్శన, ముఖ్యంగా పవర్‌ప్లేలో అతడు చూపిన బౌలింగ్ పర్ఫామెన్స్, గోవా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించింది.



హిందీలో అడుగు పెట్టాలంటే
ఆర్బాటం తప్పనిసరి

మళయాల నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్

హిందీ, మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమల మధ్య ఎంతో వ్యత్యాసం ఉందని నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్ అన్నారు. హిందీలో ప్రవేశించాలంటే హంగ్.. అర్బాబ్ అవసరం అన్నారు. లేదంటే మలనల కనీసం చూడకూడా చూడదని వ్యాఖ్యానించారు. ఇహిపో నందింం లేకునా వరన నీనిమలతో అలరిస్తున్న దుల్కర్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో బాలీవుడ్లో పనిచేసిన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. హిందీ సినిమాలో నటీనటులప్పుడు పెద్ద స్టార్ అని అనిపించుకోకపోతే వాళ్లు ఎంతో నిర్దుష్టం చేస్తారని అన్నారు. తాను బాలీవుడ్లో నటీనటులప్పుడు నా చుట్టూ ఎప్పుడూ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉండేవారు. నేను స్టార్ అని అందరినీ నమ్మించాల్సి వచ్చింది. లేకపోతే నాకు కనీసం కూర్చోవడానికి కుర్చీ కూడా ఉండదు. మోనిటర్ చూడడానికి స్టలం కూడా ఇవ్వరు. మన చుట్టూ జనాలు ఉంటే వాళ్లు మనల్ని గుర్తిస్తారు. లబ్ధి కిరారుతో పన్నేనే పన్ను స్టార్ అని అంటుంటారు. అలాంటి ఇహవ మదర్దుష్టకరం. మలయాళ సినిమా నెలెతో పరిస్థితి పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ ఖర్చు ఉండదు. లబ్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. రాష్ట్రంలో ఎన్నో ప్రాంతాల్లో షూటింగ్ చేస్తాం. ఇండియన్ లి అన్నీ తెచ్చుకుంటాం. ఎక్కువగా సొంత ఖర్చులే పెట్టుకుంటాం అని దుల్కర్ అన్నారు. 2018లో కులర్ కాన్యాన్ చిత్రంతో హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టారు. జడీవలే 'కాంతతో' ప్రేక్షకులను పలకరించారు. నెల్లూవూలే నెల్లూవూలే దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 12 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ వేదికగా ప్రసారం కానున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.



ಅಡಲ್ಟ್ ಕಾಮೆಡಿಯ್ ಸೈಕ್ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ

టాటెప్పవై యువ నలుడు నందు, యామిని భాస్కర్ జంటగా నదీస్తున్న సినిమా 'సైక్ సిద్ధార్థ'. మోలాంబి యువకుడి కథ అనేది ఉపశ్లేషిక. అదర్థి కామెడీతో తెరకెక్కుతున్న ఈ మామికి పరుణ్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా ప్రియాంక రెజెతా శ్రీనివాస్, సాక్షి అత్తి, మానిక్ తదితరులు కీక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. నిర్మాత శ్యామ్ సుందర్ రెడ్డితో పాటు నందు కూడా ఈ చిత్ర నిర్మాణంలో భాగస్వామిగా ఉన్నారు. ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 12న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే అదర్థి కామెడీ ఈ చిత్రం బాజోతుందని తెలుస్తుంది. ఎక్కువగా బాతులతోనే ట్రైలర్‌ను నింపేశారు.



**సెలబ్రేటీలు మరణిస్తే
ఇంత దిగజారుడా**

ఇదేం జర్నలిజం అంటూ వాపోయిన జాన్వీ

నెలబ్రదీలు మరణించినప్పుడు మీడియా వ్యవహరిస్తోన్న తీరుపై నటి జాన్వీకపూర్ ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. తన తల్లి శ్రీదేవి మరణించినప్పుడు అందరూ తనను టాకెట్ చేశారని బాధ పడ్డారు. కొందరు తన మాటలను మీమ్స్ గా కూడా ఉపయోగించుకున్నారని అవి చూసినప్పుడు కలిగిన బాధ మాటల్లో వర్ణించలేనని అన్నారు. తాజాగా లెజెండ్ నటుడు ధర్మేంద్ర మృతి చెందినప్పుడు కూడా మీడియా అత్యుత్సాహం చూపిందని అది నిజమైన జర్నలిజం కాదని జాన్వీ అనవనం వ్యక్తంచేశారు. తన తల్లి మరణించినప్పుడు డీవీ చూడడానికి కూడా భయం వేసినదని జాన్వీ అన్నారు. అప్పుడు మరణంపై ఎన్నో అవాస్తవాలు రాశారు. భయ కూతురుగా ఎంతో గందరగోళానికి గురయ్యాను. ఎప్పుడీ కోలుకోలేనేనని భయపడ్డా. ఆ తర్వాత అన్నీ అర్థం చేసుకొని నా పనిపై దృష్టిపెట్టాను అని జాన్వీ చెప్పారు. తాను ఇండస్ట్రీలోకి రావడానికి కొన్ని నెలల ముందే మా అమ్మ ఈ లోకాన్ని విడిచిపెట్టింది. నా తొలి చిత్రం ప్రదానంలో నేను మా అమ్మను గుర్తుచేసుకుంటూ చెప్పిన మాటలపై కొందరు వివాదం చేశారు. నేను టూ+గ్రంట్ ప్రో మాటలాడేవారు. అవి చూసి కొన్ని రోజులు అన్నిడీకీ దూరంగా ఉన్నాను. ఆ కాలాన్ని నేను ఇప్పుడీకీ మర్చిపోలేను. ఆ సమయంలో నేను ఏది చెప్పినా అది అందరికీ తప్పుగానే అనిపించేది. తల్లి మరణంపై కుమార్తె బాధ పడతే దాన్ని కూడా అపహాస్యం చేస్తారని ఎవరైనా ఊహించగలరా. ధర్మేంద్ర విషయంలో కొందరు మరింత దిగజారి ప్రవర్తించారు. నెలబ్రదీలు విషయంలో ఇలా జరగడం ఇదే తొలిసారి కాదు.. ప్యాన్స్, రెక్స్ కోసం ఇష్టం వచ్చింది రాస్తున్నారు. ఇలాంటి ధోరణిని ప్రోత్సహించకూడదని జాన్వీ అన్నారు.



యానిమల్ ఛాన్స్ వచ్చివుంటే తిరస్కరించే దాన్ని: రసిక దుగల్

బాబిల్‌లో నటి రసీక దుగల్ మరోసారి తన సంచలన వ్యాఖ్యలతో పార్లర్లో నిలిచింది. విత్తస్వామ్యన్న ప్రోత్సహించే సినిమాలను తాను ఎప్పుడీ అంగీకరించబోనని స్పష్టం చేసింది. ఈ సందర్భంగా బాబిల్‌లో ఛార్లీ విజయం సాధించిన 'యూనిమల్' వంటి సినిమా ఆడర్ తనకు వచ్చే తాను 'నే' చెప్పేదానినని తెలిపింది. 'మిథూన్సార్', 'ధీర్ధ్ క్రిమీ' సినిమాలో పావలర్ వెడల్ సీనియర్ తో తనకుకూడా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకునే రసీక దుగల్.. సినిమాలని ఎవరికీ విషయంలో తన విధానాన్ని తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో పంచుకుంది. నేను పండుకునే ప్రతి సినిమా యొక్క రాజకీయాల నాకు చాలా ముఖ్యం. కేవలం పైపైనే చూడడం కాకుండా, అది నా నిర్ణయాలకు మూలస్థంభంగా నిలుస్తుంది. ఒకవేళ నాకు 'యూనిమల్' వంటి సినిమాలో అవకాశం వచ్చి ఉంటే దానికి నేను ఖచ్చితంగా 'నే' చెప్పేదాను' ఎందుకంటే విత్తస్వామ్యన్న ప్రోత్సహించే ప్రాజెక్ట్స్ నేను ఎప్పుడూ అంగీకరిస్తానేమనవచ్చే నా అతిపెద్ద భయం అని రసీక దుగల్ అన్నారు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వెబ్‌సైట్ మూరంది.

బంధం ఉన్నంత వరకే కొనసాగుతుంది

రాజీనిడుమోరు మాజీ భార్య శ్యామాలి



తెగించిన వ్యక్తులు దానికి తగినట్లుగానే వ్యవహరిస్తారని దర్శకుడు రాజ్ నిడిమెరు, నటి సమంత వివాహబంధంపై రాజ్ మాజీ భార్య శ్యామలీ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎన్నో రోజులుగా పస్టోన్ను రూపొందించే చెక్ పెడుతూ దర్శకుడు రాజ్ నిడిమెరు, నటి సమంత వివాహంబంధంతో ఒక్కటవుతున్నారు. ఈ జంటకు నటిపిమ్మ, సెలెబ్రిటీలు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతోన్న వేళ.. రాజ్ మాజీ భార్య శ్యామలీ పోస్ట్ ప్రసవం వెరల్ అవుతోంది. ఎప్పుడూ తన ఆలోచనలను సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకునే ఆమె తాజాగా ఒక పోస్టును షేర్ చేశారు. 'ఈ ఆనంత విశ్వంలో మనం ఒక మూల శక్త్యాం' అని ఆర్థం వచ్చేలా ఒక ఇమేజ్ షేర్ చేశారు. రాజ్ - సమంతల వివాహం జరిగిన రోజు సోమవారం కూడా శ్యామలీ పెట్టిన పోస్ట్ చర్చనీయాంశంగా మారింది. తెగించిన వ్యక్తులు దానికి తగినట్లుగానే వ్యవహరిస్తారని ఆమె బిరాకొచ్చారు. అలాగే, మనతో రుణం ఉన్నంత వరకే బంధాలు అన్నీ ఉంటాయి. రుణం తీరిన తర్వాత బంధం శాశ్వతంగా దూరమవుతుందని శ్యామలీ ఐదు రోజుల క్రితం తన ఇన్స్టాలో పోస్ట్ పెట్టారు.



సమంత దంపతులు
అమెరికాలో సెటిల్ అవుతారా?

రాజ్, సమంతల వివాహంపై గతంలో జ్యోతిష్పురుషుల చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వెరల్ అవుతున్నాయి. 2023 జూన్ 27న ఆయన చేసిన ట్వీట్లో... సమంత 2024లో ప్రేమలో పడుతుంది, 2025లో రెండో పెళ్లి చేసుకుంటుంది, 2026లో భర్తతో కలిసి అమెరికాలో నివసించుతుంది పేర్కొన్నారు. ఈ జ్యోష్పులో ముందటి రెండు విషయాలు నిజమవడంతో, ఇప్పుడు మూడో అంశం సమంత 2026లో అమెరికాకు వెళ్లి సెటిల్ అవుతుందా? అని నేటిజెస్స్ ముప్పుచీదామంటున్నారా. ఈ క్రమంలో ప్రకాశ్ తేజ్ కూడా థాకూగా స్పందిస్తూ, సమంత విషయంలో నేను చెప్పిన జ్యోతిష్పురిషు నిజమైంది అని మరోసారి పోస్ట్ చేశారు. అయితే సమంత 2026లో అమెరికాలో సెటిల్ అయితే? అను సినీమాలకు గుడ్డై చెబుతుందా? ఇకపై టూటిప్డ్ ప్రాజెక్టుల్లో కనిపించదా? అంటూ అభిమానులు అందోజ్ వ్యక్తం చేస్తున్నారు.