

ఉత్తేజిత

ఎడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం

దినపత్రిక

Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

విలేకరులు కావలెను

తెలుగు పత్రికారంగంలో మరో సంచలనం

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరియు కేబుల్ TV చానల్ కు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ల నందు పనిచేయుటకు జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రావేల్చిర్లు నియామకం వారిగా ఆర్.సి.వి.వచ్చింది మండలాల వారిగా విలేకరులు కావలెను



ఉత్తేజిత దినపత్రిక

UV 9

Contact : 94401 40418, 63038 17489



2

కర్నాటక సింగంగా నేడు శివకుమార్ ప్రమాణం

సంపుటి : 04 సం.దిక : 334 పేజీలు 8 వెల : 5 బుధవారం 03 జూన్ 2026



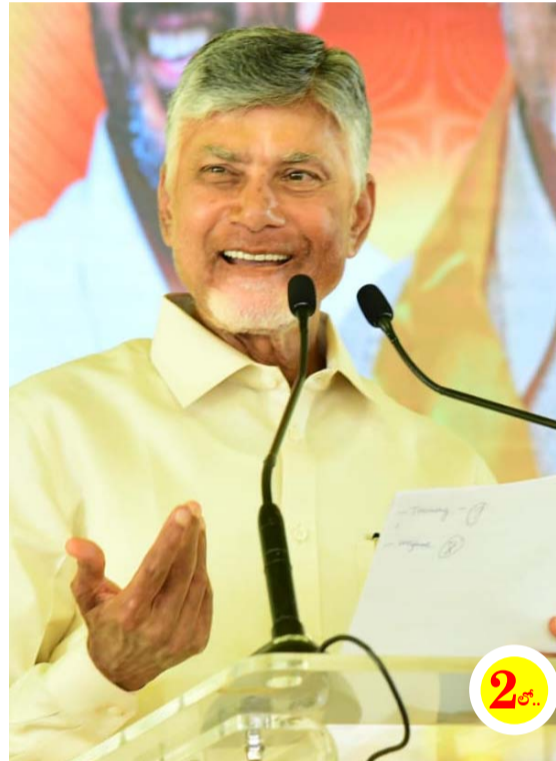
2

జనసేన పుట్టిందే తెలంగాణలో

అందుకే ఇక్కడి ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తుంది ఇంకెంత కాలం ఆంధ్రావాళ్లను తిడతారు తెలంగాణ గడ్డపై నుంచే పోరాటం పుణికి పుచ్చుకున్నా తెలంగాణ అంటే గౌరవంతోనే కొండగట్టుకు కొట్టి విరాళం

తెలంగాణను వ్యతిరేకించిన వారే ఎమ్మెల్యేలుగా ఉన్నారు తెలంగాణకు ద్రోహం జరిగితే గొంతు లేవదీ జనసేన తెలంగాణపై తనకున్న ప్రేమ రాజకీయాలకు అతీతం ఎవరి తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడేది లేదు మాడియా సమావేశంలో జనసేనాని పవన్ కళ్యాణ్ స్పష్టికరణ

కూటమి నేతలతో సమన్వయం చేసుకుని సాగాలి



2

మన ఓట్లు తీసేందుకు గొడ్డలి పార్టీ కుట్ర చేసే యత్నం ప్రతి ఒక్కరూ సైతికిల్ వాడాలి..నేరుగా ప్రజలను కలవాలి పని చేయని వారిని నిర్నిహమాటంగా పక్కన పెట్టేస్తా ఎన్ఐఆర్ పై వర్క్ షాప్ లో చంద్రబాబు కీలక వ్యాఖ్యలు సర్ ప్రీయపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

పుష్కరాలకు పకడ్డంబీగా ఏర్పాట్లుభక్తులకు లోటు రాకుండా చర్యలు చేపట్టాలి పుష్కరాల ఏర్పాట్లపై చంద్రబాబు సమీక్ష

కవిత పార్సీల్ రాజకీయం

మీకు ముఖ్యమంత్రి పదవి ఎందుకు కవిత? విగ్రహాలు కూల్చడానికి కుర్చీ కావాలా? ప్రాంతాల మధ్య విద్వేషాలు రగల్చడానికా? కవితకు బీజేపీ నేత విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి కౌంటర్



2



2

కాల వర్షం న్నదాతకు నష్టం

- అకాల వర్షాలతో రైతులు కన్నీరు
- తడిసి ముద్దవుతున్న వరి ధాన్యం
- ధాన్యం కుప్పల చుట్టూ వర్షపు నీరు



2

సర్ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో అవగాహన

పంటల వైవిధ్యంపై గ్రామసభల్లో రైతులకు సూచన కలెక్టర్ తో ఏడియా కాన్ఫరెన్స్ లో సిఎన్



2

భారత్ లో ఎబోలా టెన్షన్..

ఒక కొత్త స్ట్రెయిన్ వేగంగా వ్యాప్తి అప్రమత్తమైన భారత ప్రభుత్వం



2

బెంగాల్ లో ట్రిప్లెంట్ అందడం లేదు

అభిషేక్ బెనర్జీని హైదరాబాద్ కు తరలిస్తాం మాజీ సీఎం మమతా బెనర్జీ వెల్లడి

తెలంగాణ విజన్-2047 లక్ష్యం సాధించే దిశగా వెళ్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. రైతులను వ్యవసాయ పారిశ్రామిక వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దుతామని హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణ ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పేలా ఎదగాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. సాగునీటి ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసేందుకు ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందని సీఎం తెలిపారు. జలయజ్ఞంలో చేపట్టిన ప్రాజెక్టులు పదేళ్లకు పైగా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని, తుమ్మిడిహెట్టి ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి మళ్లీ కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. రూ.లక్ష కోట్లతో నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు మూడేళ్లకే కూలిందని సీఎం ఆరోపించారు.

తెలంగాణ కోటి రత్నాలపేరి

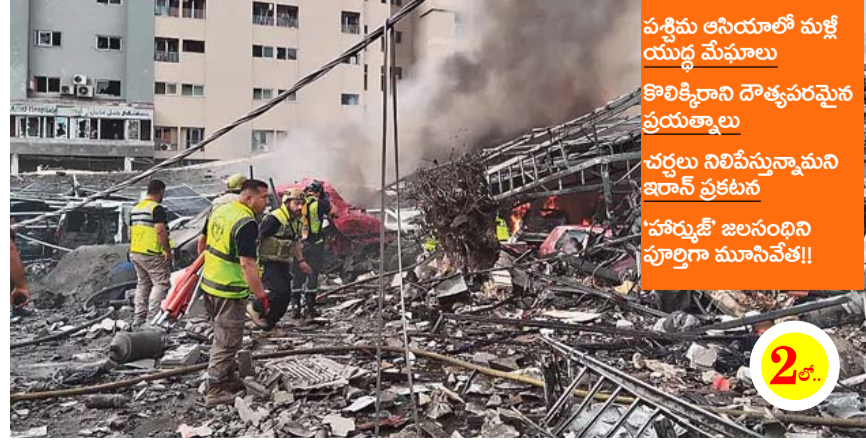
త్వరలోనే జాబ్ నోటిఫికేషన్లు విడుదల టీజీపీఎస్సీ ద్వారా విడుదల చేస్తాం జాబ్ నోటిఫికేషన్ల జారీ నిరంతర ప్రక్రియ న్యాయపరమైన సమస్యలు లేకుండా భర్తీ 67 వేలకు పైగా ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశాం నిరుపేదల సాంతింటి కల సాకారం చేస్తాం అద్దె ఇళ్ల బాధల నుంచి విముక్తి చేస్తాం సంక్షేమం, అభివృద్ధికి సమ ప్రాధాన్యం విజన్-2047 లక్ష్యం దిశగా ముందుకు..



2

కాళోజీ సూర్తితో అభిభారం చేపట్టాం నాటి నుంచి రాష్ట్ర హితంకై శ్రమిస్తున్నాం రాచరికం, పెత్తనాన్ని సమాజం సహించదు నలుగురి చేతిలో ఉండే పెత్తనం కాదు ప్రజాకాంక్షలు నెరవేర్చే ప్రజా ప్రభుత్వం రుణమాఫీతో రైతులను రుణ విముక్తి చేశాం తొలి ఏడాదిలోనే రూ.22 వేల కోట్లు జమ తుమ్మిడిహెట్టి ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి కృషి సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధి కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు మరమ్మతులు చేస్తాం మహిళలను కోటిస్తారులుగా తీర్చిదిద్దుతాం మహిళా సంఘాలకు సున్నా వడ్డీ రుణాలు రాష్ట్ర మహిళా దేశ పారిశ్రామికరంగంలో కీలకం తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్? రెడ్డి వెల్లడి ప్రజలకు రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ విషెస్ ఘనంగా రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో నిర్వహణ అమరవీరుల స్థూపానికి నివాళి అర్పించిన సీఎం

మరోసారి తీవ్రస్థాయికి ఉద్రిక్తతలు



పశ్చిమ ఆసియాలో మళ్లీ యుద్ధ మేఘాలు కొలిక్కినాని దౌత్యపరమైన ప్రయత్నాలు చర్యలు నిలిపివేస్తున్నామని ఇరాన్ ప్రకటన 'హార్ముజ్' జలసంధిని పూర్తిగా మూసివేత!!

2

స్కిన్ కేర్ తో.. కొరియన్ గ్లాస్ లుక్ సొంతం చేసుకోండి..!

కొరియన్ సినిమాలు, సిరీస్లు అంటే యువతలో మంచి క్రేజ్ ఉంటుంది. ఇక కొరియన్ అమ్మాయిల అందానికి ఎట్రాక్ట్ అవుతుంటారు. అమ్మాయిలందరికీ.. కొరియన్ థామల్లా గ్లాస్ స్కిన్ సీక్రెట్ తో మెరిసిపోవాలని కోరుకుంటారు. కొరియన్స్ లా వుండవలసిన స్కాల్డెస్ బ్యూటీ ఫొండడానికి స్కిన్ కేర్ చాలా ముఖ్యమైనది. అందాన్ని సంరక్షించుకోవడానికి.. కొరియన్స్ ఎలాంటి స్కిన్ కేర్ పాటిస్తారో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. ?



తెరుచుకుని అందులోని మలినాలు విడుదలవుతాయి. ఇది కళ్లు, ముఖం వాపులు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా, మెరిసిపోతుంది. ? తేనె, నిమ్మరసం మ్యాస్క్. నిమ్మరసం, తేనె మ్యాస్క్. చర్మంపై పేరుకున్న మలినాలను, వర్ష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. తేనె చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. నిమ్మరసం టాన్ తొలగించి, స్కిన్ లోన్ లైట్ చేస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ నిమ్మరసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి రెండు సార్లు ఈ 10-15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మృదువుగా మర్దన చేయండి. ఆ తర్వాత చల్లదీని నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. వారానికి రెండు సార్లు ఈ ప్యాక్ అప్ చేస్తే.. మృదువైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది. గ్లోయింగ్ స్కిన్.. కొరియన్ మహిళలు తమ చర్మాన్ని మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుకోవడానికి పెరుగును ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. చర్మ సంరక్షణలో పెరుగు చాలా ముఖ్యమైన భాగం. పావు టేబుల్ స్పూన్ కన్నూర పసుపులో రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ పెరుగు కలపండి. తర్వాత మృదువుగా మసాజ్ చేసి చల్లదీని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది పొడి చర్మం ఉన్నవారి సహాయపడుతుంది. పెరుగు చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. బంగాళాదుంప.. స్కిన్ కేర్, ఫేస్ కేర్ అని చెప్పినప్పుడు



మన దృష్టి అంతా ముఖంపైనే ఉంటుంది తప్ప కళ్ల గురించి పెద్దగా ఆలోచించం. బంగాళాదుంపను తొక్క తీసి.. నన్ను ముక్కలుగా కట్ చేయండి. వీటిని కళ్లపై ఉంచి రెస్ట్ తీసుకోండి. ఇలా చేస్తే.. కళ్లు రిలాక్స్ అవుతాయి, డార్క్ సర్కిల్స్ దూరం అవుతాయి. నైట్ మ్యాస్క్. కొరియన్స్.. రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని.. ఆలోచనా జెల్ అప్లై చేసుకుంటారు. ఆ మరిసటి రోజు చల్లదీని నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఈ స్కిన్ కేర్ చర్మం గాయాలు, నల్ల మచ్చలు, దురదలు, చర్మం సమస్యలను వయం అవుతాయి. కలబంద చర్మానికి పోషణ అందిస్తుంది. షీట్ మ్యాస్క్.. కొరియన్ మహిళలు చర్మ సంరక్షణలో షీట్ మ్యాస్క్లు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఈ షీట్ మ్యాస్క్లు చర్మం పొడిబారకుండా చేస్తాయి, చర్మాన్ని ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేట్ చేస్తాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ షీట్ మ్యాస్క్లు చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మానికి తేమనందించి, మృదువుగా మారుస్తాయి. ఇంట్లోనే లిప్ బామ్.. ఇలా తయారు చేసుకోండి..! గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం.



బియ్యం కడిగిన నీళ్లు.. మనం ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఫేస్ వాష్లు, రకరకాల సబ్బులు వాడుతుంటాం. కానీ కొరియన్ అమ్మాయిలు మాత్రం రైస్ వాటర్ ను ఫేస్ వాష్ గా వాడుతుంటారు. రైస్ వాటర్ చర్మాన్ని ఎక్కువకాలం హైడ్రేట్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది న్యూమరల్ క్లెన్సర్ లా పనిచేస్తుంది. మీరు రైస్ వాటర్ తయారు చేసుకోవడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో ఒక చెంచా బియ్యం వేసి అరగటం నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాత నీటిని వడకట్టి ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ నీటిని ఫేస్ వాష్ గా ఉపయోగిస్తే.. ముఖం తేమగా, హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. గ్రీన్ టీ.. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడమే కాకుండా చర్మాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. గ్లాస్ లుక్ రెండు టీ స్పూన్స్ గ్రీన్ టీ పొడి వేసి మరిగించి చల్లారనివ్వాలి. దీన్ని ట్రిప్లెడ్ టోన్ లో పోసి ఫ్రీజర్ లో ఉంచండి. ఈ టోన్ క్రియాశీల చర్మంపై బాగా మసాజ్ చేస్తే రంద్రాలు

ఈ పాలు రోజూ తాగితే..

ఈ పాలు రోజూ తాగితే.. బరువు తగ్గడమే కాదు ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి..! ఈ మధ్యకాలంలో మొక్కల ఆధారిత ఆహారం బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ఉన్నవారు, జంతు ప్రోటీనులు.. ఆవు, గేదె పాలు, గుడ్లు వంటి జంతు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉంటున్నారు. ఆవు, గేదె పాలకు బదులుగా.. సోయా పాలు, బాదం మిల్క్, కొబ్బరి పాలు తీసుకుంటున్నారు. వీటిలో ఎక్కువమంది బాదం పాలను ఇష్టపడుతుంటారు. బాదం పోషకాల స్టోర్ హౌస్. దీనిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, లాక్టోస్ ఫ్రీ. బాదం పాలు రోజూ తాగితే..



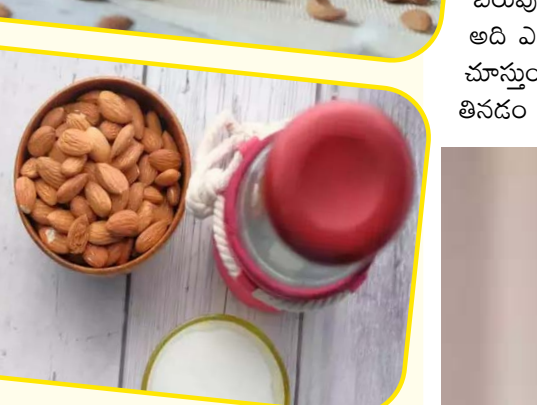
ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. కాల్షియం రిచ్.. బాదం పాలలో కాల్షియం మెండుగా ఉంటుంది. ఇది రోజూవారి అవసరాలలో 37% వరకు అందిస్తుంది. ఇది సాధారణ పాల కంటే కూడా ఎక్కువ. బాదంలో విటమిన్ డి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి, కాల్షియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మెగ్నీషియం మెండుగా.. బాదం పాలలో మెగ్నీషియం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం కండరాల పనితీరు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్ చేయడానికి, ఎముక, ప్రోటీన్, ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం పాలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన, అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బాదం పాలు కాఫీ మరియు టీలకు కూడా గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.. బాదం పాలు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను అంతగా పెంచదు. ఈ పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండవు, ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఎనర్జీ స్పైకల్ కు తగ్గిస్తుంది. బాదంలో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. షుగర్ పేషెంట్స్, పీసీఓఎస్ తో బాధపడేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ రిచ్.. బాదం పాలలో విటమిన్ ఇ మెండుగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పని చేస్తుంది. ఇది శరీర కణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ కారణంగా దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.



వెల్లుల్లిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకుంటే అధిక బరువు తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి విసిగిపోతే.. ఈ టిప్ ఫాలో అవ్వండి. దీని కోసం పరగడపున వెల్లుల్లి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. మీ శక్తి స్థాయిని పెంచి అదనపు కేలరీలని తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియ.. వెల్లుల్లిలోని పోషకాలు జీవక్రియని పెంచుతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది. వెల్లుల్లిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే, అది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. అతిగా తినకుండా చూస్తుంది. ఈ రెండు బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇలా వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అతిగా తినే అలవాటు కూడా దూరమవుతుంది.



బాదం పాలు రోజూ తాగితే.. ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. కాల్షియం రిచ్.. బాదం పాలలో కాల్షియం మెండుగా ఉంటుంది. ఇది రోజూవారి అవసరాలలో 37% వరకు అందిస్తుంది. ఇది సాధారణ పాల కంటే కూడా ఎక్కువ. బాదంలో విటమిన్ డి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి, కాల్షియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మెగ్నీషియం మెండుగా.. బాదం పాలలో మెగ్నీషియం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం కండరాల పనితీరు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్ చేయడానికి, ఎముక, ప్రోటీన్, ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం పాలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన, అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బాదం పాలు కాఫీ మరియు టీలకు కూడా గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.. బాదం పాలు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను అంతగా పెంచదు. ఈ పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండవు, ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఎనర్జీ స్పైకల్ కు తగ్గిస్తుంది. బాదంలో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. షుగర్ పేషెంట్స్, పీసీఓఎస్ తో బాధపడేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ రిచ్.. బాదం పాలలో విటమిన్ ఇ మెండుగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పని చేస్తుంది. ఇది శరీర కణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ కారణంగా దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.



బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ట్రై చేస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. అందులో ఒకటి వెల్లుల్లి తినడం. బరువు తగ్గడమనేది చాలా ముఖ్యం. అదే విధంగా బెల్లీ ఫ్యాట్ ను తగ్గించడం కూడా కష్టమైన పని. ఎంతో కష్టపడితేనే బెల్లీని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరికీ బరువు తగ్గించే జర్నీలో ఫుడ్, వర్కౌట్ కీ రోల్ పోషిస్తాయి. 70 శాతం ఆహారంతో, 30 శాతం వర్కౌట్ ను బరువు తగ్గించుకోవచ్చు. అలాంటి బరువు తగ్గించే పదార్థాల్లో వెల్లుల్లి కూడా ఒకటి. వెల్లుల్లితో బెనిఫిట్స్.. వెల్లుల్లి తీసుకుంటే ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో సజావుగా రక్త సరఫరా చేస్తుంది. రక్తపోటుని తగ్గిస్తుంది. రక్తనాళాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఫైబర్, కాల్షియం, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకుంటే అధిక బరువు తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి విసిగిపోతే.. ఈ టిప్ ఫాలో అవ్వండి. దీని కోసం పరగడపున వెల్లుల్లి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. మీ శక్తి స్థాయిని పెంచి అదనపు కేలరీలని తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియ.. వెల్లుల్లిలోని పోషకాలు జీవక్రియని పెంచుతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది. వెల్లుల్లిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే, అది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. అతిగా తినకుండా చూస్తుంది. ఈ రెండు బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇలా వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అతిగా తినే అలవాటు కూడా దూరమవుతుంది.



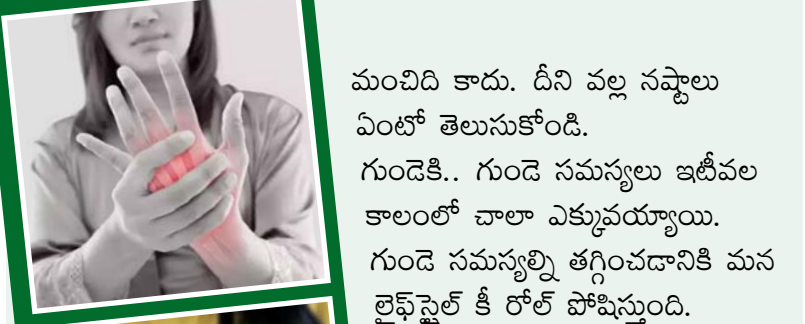
పరగడపున వెల్లుల్లి తింటే



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. చాలా మంది సైసీ ఫుడ్ తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ, నిజానికి ఇది మంచిదేనా పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. వర్షాకాలంలో సైసీ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా.. ఈ సమస్యలు తప్పవు.. సైసీ ఫుడ్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని చెబుతారు. మన ఇండియా ఫుడ్ లో ఉప్పు, పులుపు, కారం ఉండాలనుకుంటాం. ముఖ్యంగా ఘాటైన మసాలా దినుసుల సువాసన వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచిని ఇస్తుంది. నాలుకని ఆహ్లాదపరుస్తుంది. ఇండియాలో చాలా మంది మసాలా, కారాన్ని ఎక్కువగా తింటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత

మంచిది కాదు. దీని వల్ల నష్టాలు ఎంతో తెలుసుకోండి. గుండెకి.. గుండె సమస్యలు ఇటీవల కాలంలో చాలా ఎక్కువయ్యాయి. గుండె సమస్యల్ని తగ్గించడానికి మన లైఫ్ స్టైల్ కి రోల్ పోషిస్తుంది. హైబీపీ, హై కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. ఇలాంటి కారణాలు ప్రమాదకరమైన గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఉప్పుగా ఉండే ఆహారాలు రక్తపోటుపై ఎఫెక్టివ్ ప్రభావాలను చూపుతాయని అనేక అధ్యయనాలు చూపించినప్పటికీ, మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. అలాగే సైసీ ఫుడ్స్ కొలెస్ట్రాల్ కి మంచివని చెబుతారు. జీవక్రియ.. మీరు తీసుకునే ఆహారాలు జీవక్రియని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. మీరు తీసుకునే ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ శక్తిగా మారుతుంది. మీ మెటబాలిజం ఎంత ఎక్కువైతే అంత ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. మసాలా ఫుడ్స్ జీవక్రియని పెంచుతాయి. బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అదే విధంగా, ఇది రోజంతా కేలరీలను తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యం.. అయితే, ఉప్పు, సైసీ ఫుడ్స్ గల్ హెల్త్ కి మంచివని చెబుతారు. నిజానికి, కాలేయంలో చాలా బ్యాక్టీరియా, సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్మ్యూనిటీని, జీర్ణక్రియని బ్యాలెన్స్ చేయొచ్చు. సైసీ ఫుడ్స్ గల్ లోని చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గించి మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతాయి. నొప్పి నివారిణి.. అవును, సైసీ ఫుడ్స్ నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తాయి. అధ్యయనాల ప్రకారం, సైసీ ఫుడ్స్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో నొప్పిని తగ్గించేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. సైసీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఇష్టమే అయినప్పటికీ, దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి. ఇన్ ఫ్లమేటరీ ప్రోత్సాహక ఉన్న వారు సైసీ ఫుడ్స్ తింటే సమస్యలొస్తాయి. దీని వల్ల గుండెల్లో మంట, అతిసారం, వికారం, కడుపునొప్పి సహా కొన్ని ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.

వర్షాకాలంలో సైసీ ఫుడ్స్..



చూపించినప్పటికీ, మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. అలాగే సైసీ ఫుడ్స్ కొలెస్ట్రాల్ కి మంచివని చెబుతారు. జీవక్రియ.. మీరు తీసుకునే ఆహారాలు జీవక్రియని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. మీరు తీసుకునే ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ శక్తిగా మారుతుంది. మీ మెటబాలిజం ఎంత ఎక్కువైతే అంత ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. మసాలా ఫుడ్స్ జీవక్రియని పెంచుతాయి. బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అదే విధంగా, ఇది రోజంతా కేలరీలను తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యం.. అయితే, ఉప్పు, సైసీ ఫుడ్స్ గల్ హెల్త్ కి మంచివని చెబుతారు. నిజానికి, కాలేయంలో చాలా బ్యాక్టీరియా, సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్మ్యూనిటీని, జీర్ణక్రియని బ్యాలెన్స్ చేయొచ్చు. సైసీ ఫుడ్స్ గల్ లోని చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గించి మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతాయి. నొప్పి నివారిణి.. అవును, సైసీ ఫుడ్స్ నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తాయి. అధ్యయనాల ప్రకారం, సైసీ ఫుడ్స్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో నొప్పిని తగ్గించేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. సైసీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఇష్టమే అయినప్పటికీ, దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి. ఇన్ ఫ్లమేటరీ ప్రోత్సాహక ఉన్న వారు సైసీ ఫుడ్స్ తింటే సమస్యలొస్తాయి. దీని వల్ల గుండెల్లో మంట, అతిసారం, వికారం, కడుపునొప్పి సహా కొన్ని ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.

మే నెల యూపీఐ లావాదేవీల్లో సరికొత్త రికార్డు

యాసెస్ టేమెంట్స్ ఇంటర్నేషనల్ లావాదేవీల్లో సరికొత్త రికార్డు నమోదించింది. ఈ ఏడాది మే నెలలో రూ.29.90 లక్షల కోట్ల విలువైన లావాదేవీలు జరిగాయి. సంఖ్య పరంగా 2,320 కోట్ల లావాదేవీలు జరిగినట్లు నేషనల్ సెమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా వెల్లడించింది. వేసవి ప్రయాణాలకు బహుశా సీజన్ డౌన్ టైమ్లో యూపీఐ లావాదేవీలు పెరగడానికి కారణమయ్యాయి. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్లో రూ.29.03 లక్షల కోట్ల విలువైన యూపీఐ లావాదేవీలు జరిగాయి. గతేడాది మే నెలలో రూ.25.14 లక్షల కోట్ల విలువైన ప్రామాణ్యత జరిగింది. ఏడాదిలో 19 శాతం వృద్ధి నమోదించింది ఎన్ఐఐఐ వెల్లడించింది. గతేడాది మే నెలలో 1867 కోట్లగా ఉన్న లావాదేవీల సంఖ్య ఏకంగా 24 శాతం వృద్ధికి 2320 కోట్లకు చేరి సరికొత్త రికార్డు నమోదించింది. వేసవి సెలవుల్లో ప్రయాణాలు, బహిష్కరణ, సీజన్ వరంగా జరిగే లావాదేవీల భారంలా ఈ సెమెంట్ యూపీఐ లావాదేవీలు నమోదయ్యాయని క్యాపిటల్ సెమెంట్స్ సహా కర్మసాహాయులు, సీజన్ ఆకాస్ నిర్మాణ కేంద్రాలు, యు.ఎస్.ఎల్ యూపీఐ లావాదేవీలు నమోదయ్యాయని వెల్లడించింది. 2025 నాటికి రూ.13135 కోట్ల వరకు పెరగడం యుపీఐ లావాదేవీల పెరగడం వల్లనే. ఈ విషయంలో ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని.



యూపీఐ ఎక్స్పోజిచర్ బలోపేతం అభ్యుదయదానికి సంకేతమని ఆకాస్ నిర్మాణ, ఈ సందర్భంగా సెల్ల్యాగారు.



విమానయాన సంస్థలకు ఊరట..

జెట్ ఫ్యూయల్ ధర 27% తగ్గింపు
మ్యూటీటీ: విమానయాన సంస్థలకు ఊరట తర్ఫీదుగా ప్రభుత్వం వారు కుపెనీలు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అంతర్జాతీయ విమానాల జెట్ ఇంధన ధరలను 27 శాతం తగ్గించారు. పశ్చిమాసియా మిస్సైల్లం కారణంగా అంతర్జాతీయంగా పెరిగిన చమురు ధరల కారణంగా గడ్డు పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటున్న విమానయాన సంస్థలకు రక్షణ కల్పించేందుకు ఈ నిర్ణయం దోహదపడుతుంది. దేశీయ విమాన ఇంధన ధరల్లో మార్పు వరుసగా రెండో నెలగా ఎలాంటి మార్పు లేదు. జెట్ నెలకు గాను అంతర్జాతీయ విమానాల జెట్ ఇంధన ధరలు కిలోలీటరుకు సుమారు 400 రూపాయల వరకు పెరగడం తగ్గించారు. కిలో కిలోలీటరు 1100 రూపాయల వరకు. ఈ తగ్గింపుతో అంతర్జాతీయ విమానాల ఇంధన ధరలు, దేశీయ విమాన ఇంధన ధరల దాదాపు సమాన స్థాయికి చేరాయి. అంతర్జాతీయ విమాన ఇంధన ధర కిలో లీటరుకు రూ.1,05,000గా ఉండగా.. ప్రస్తుతం దీనిలో దేశీయ విమాన ఇంధన ధర కిలోలీటరుకు రూ.1,04,927గా ఉంది. అంతకుముందు దేశీయ విమానాలకు ఏప్రిల్ 1న కిలోలీటరుకు 25 శాతం అంటే రూ.10వేలు బోంబస్ పెంపూ.. అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులకు ఏప్రిల్ ధరలు మార్పు రూ.75 వేలు పెంచారు. మే నెలలో అంతర్జాతీయ విమానాలకు ఏప్రిల్ ధరను కిలో లీటరుకు 76 రూపాయల పెంచి 1511 రూపాయల చేశారు. దేశీయ విమానాల ధరల్లో అప్పుడు ఏ మార్పు లేదు. జెట్ నెలకు కిలో లీటరుకు 400 రూపాయల తగ్గింపును గమనిస్తారు.

విమాన సంస్థలకు పెద్ద ఊరట
 సాధారణంగా ఎయిర్లైన్స్ నిర్వహణ వ్యయంలో జెట్ ఫ్యూయల్తో 40 శాతం భర్తవుతుంది. జెట్ నెలకు వరసగా ఇది 50-60 శాతానికి పెరిగింది. పెరిగిన చమురు ధరలకు ధోష, పశ్చిమాసియా యుద్ధ వాణిజ్య రేణు వల్ల విమానాల సుదీర్ఘ ప్రయాణాలకు మార్కెట్ ప్రయాణించాల్సి వచ్చింది. దీనితో ప్రముఖ విమానయాన సంస్థలు దీనిలో భరమై సర్వీసుల విధించడం ప్రారంభించాయి. ఈ క్రమంలోనే ఎయిర్ ఇండియా జెట్-ఆగస్టు మధ్య జన అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులను 27 శాతం మేర తగ్గించింది. ఏప్రిల్ తగ్గింపు సర్వీసుల ఆయా సంస్థలకు ఊరట కలగనుంది.



ఆరంభ లాభాలు ఆవిరి..

508 పాయింట్లు కోల్పోయిన సిస్కోక్స్
మంబయి: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూపీలు సప్లైలో ముగిసాయి. ఉదయం లాభాల్లో ప్రారంభమై, గొప్ప వృద్ధి ముందుకు వెళ్లినా, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ఆరంభ లాభాలు అధిగమించాయి. దీనితో వరుసగా నాసిక్ ప్రేడింగ్ సెషన్లోనూ సూపీలు సప్లైలోయాయి. పశ్చిమాసియాలోని శాంతిపై అనిశ్చితి నెలకొనడం, ఎఫ్ఐఐఐల విశ్రాంతి కారణాలు కొనసాగుతుండడం స్టాక్ మార్కెట్లో ప్రతికూల ప్రభావం వేసింది. ముఖ్యంగా ఎఫ్ఐఐఐలో, సీఎస్ఐఐలో అన్ని స్టాక్స్ అమ్మకాలు ఉధృతమయ్యాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 75,203.02 (క్రితం ముగింపు 74,776.74) వద్ద లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. యుటాదేలో 75,367.94 వద్ద గడిచినా సూపీ.. తర్వాత నష్టాల్లోకి జారుకుంది. చివరికి 508.40 పాయింట్లు నష్టంతో 74,267.14 వద్ద స్థిరమైంది. సెన్సెక్స్ 185.15 పాయింట్ల తగ్గింపుతో 23,382.60 వద్ద ముగిసింది. దానితో రూపాయి మారకం విలువ 94.97గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూపీలో పెంచుతూ యూఎఐపి, బిటీసీ, ఎఫ్ఐఐఐ, మహింద్రా అండ్ సూపీగ్రా, కేటక్ సూపీగ్రా వ్యాక్స్ షేర్లు సప్లైలు ఉంచుతూ ఉంది. డిజిటల్ ఇండియా, టీసీఎం, యు.ఎస్.ఐ, హెచ్ఐఎల్ టెక్నాలజీస్ షేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ విషయాలలో బ్రెండ్ ఫ్రాంట్ బ్యాంక్ ధర 94.01 రూపాయల వద్ద కొనసాగింది. బంగారం ధర 4,196 రూపాయల వద్ద ప్రారంభమైంది.



మే నెలలో జీఎస్టీ వసూళ్లు రూ.1.94 లక్షల కోట్లు

దేశంలో వస్తు, సేవల పన్ను వసూళ్ల వివరాలను సోమవారం కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ విడుదల చేసింది. మే నెలలో రూ.1.94 లక్షల కోట్ల రాబడి నమోదించింది. గత ఏడాది ఇదే నెలలో 1903 కోట్ల వసూళ్లు 3.2 శాతం వృద్ధి కలిగించింది. ఈ రిఫండ్ల సర్దుబాటు అనంతరం మే నెలకు నికరంగా తీసుకోవడానికి రూ.1,66,904 కోట్లుగా ఉన్నాయి. మొత్తంగా రిఫండ్లు 2.6 శాతం పెరిగి, రూ.27,281 కోట్లుగా ఉన్నాయి. దేశీయ రిఫండ్లు 4.3 శాతం తగ్గి.. ఎగుమతి అధికారం రిఫండ్లు 16.6 శాతం పెరిగాయి. గతేడాదిలో 1903.. స్థూల దేశీయ తీసుకోవడానికి 2.6 శాతం తగ్గింది. ఆ మొత్తం రూ.1.94 లక్షల కోట్లుగా ఉంది. ఇదే నమోదంలో దిగుమతులపై వసూళ్లు 19.1 శాతం పెరిగి, రూ.59,654 కోట్లుగా ఉన్నాయి. బాగా.. ఏప్రిల్, మే నెలల్లో తీసుకోవడానికి 6.2 శాతం పెరిగి, 1.37 లక్షల కోట్లకు చేరాయి.

కప్పు కాట్టినా నా సెలబ్రేషన్స్



బహుశా 2026 విశేషంగా నిలిచినట్లు కెపి, ఆర్పీఐ కనాటా బెంగళూరులో ఎలాంటి విజయోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించకూడదని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. గత సీజన్ ర్యాలీలో ఉన్నట్లుగా స్టేడియం వద్ద జరిగిన టాక్సిలాటలో 11 మంది చనిపోయిన సందర్భంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే బెంగళూరు పోలీసులు.. అభిమానుల సెలబ్రేషన్లపై ఆర్డర్లు విధించారు. దానికి తోడు ఐదేనే ఆటగాళ్లు వారి వారి దేశాలకు వెళ్లాలి, ఉండటం, భారత్-అస్సామ్లోని సిస్ట్ ప్రాంతం కానుండటం కూడా విజయోత్సవ ర్యాలీ చేయకపోవడానికి కారణం-య్యాయి! ఏదేమిటో చాంపియన్ గా బహుశా 2026 బరిలోకి దిగిన ఆర్పీఐ.. వరుసగా రెండో బహుశా వైట్ సాధించింది.

ఆదివారం అస్సాం లోని నరేంద్రపూర్ క్రికెట్ స్టేడియంలో గుజరాత్ టైటాన్స్ అధినేత సైఫ్ హుసేన్ గౌరవ విశేషాలు నిలిపింది. అయితే గత సీజన్ విజయం తర్వాత ఆర్పీఐ బెంగళూరులో నిర్వహించిన విజయోత్సవ ర్యాలీ మిషన్లుగా మారింది. లక్షల మంది అభిమానులు చిన్నప్పటి నుండి టైటాన్స్ నికా దోహదపడతూ వచ్చినట్లుగా జరిగింది. దీనిలో 11 మంది అభిమానులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ సందర్భంలో కనాటా బెంగళూరు విజయోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించకూడదని ఆర్పీఐ నిర్ణయించింది.

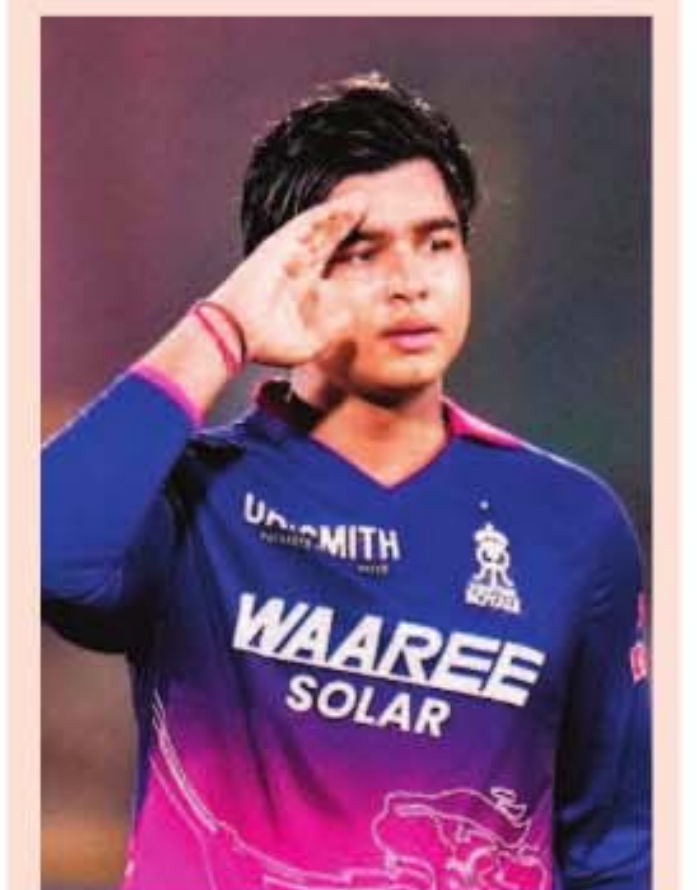
గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్టుకు త్రుటిలో తప్పిన ప్రమాదం..

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 ఫైనల్ మ్యాచ్లో టైటాన్స్ ఓటమి దురదృష్టవశాత్తూ గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్టుకు కార్మిక్లతో ఒక దురదృష్టవశాత్తూ ప్రమాదం ఎదురైంది. ఆదివారం రాత్రి అస్సాం లోని నరేంద్ర పూర్ స్టేడియం నుంచి మ్యాచ్ ముగియడం తర్వాత, సెన్సెక్స్ స్టాక్ మార్కెట్లో తిరిగి వెళ్లడం ద్వారా వారి టీమ్ బ్యాంకులో అకస్మాత్తుగా ముగింపు వెలగింది. బ్యాంకులో మ్యాచ్ సందర్భంలోనే లోపం దర్శనమైంది. ప్రమాదం జరిగినట్లు సమాచారం. అయితే, అప్రమత్తమైన సిబ్బంది అధికారుల ద్వారా నెట్ వర్క్ సురక్షితంగా కిందకు దింపడంతో ఒక పెద్ద ప్రమాదం జరిగింది. బ్యాంకులో మ్యాచ్ సందర్భంలో అప్పుడే వచ్చినట్లుగా వ్యవహారం నేటికే దర్శనమైంది. దీనితో అధికారులు, కేవలం సిబ్బంది వాహనం నుండి కిందకు దిగి ప్రాణాలు దక్కించుకున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే ప్రభావంగా బ్యాంకు అధికారులు రికవరీషన్ తర్వాత గత నెలల్లోని గుజరాత్ టైటాన్స్ అధికారులు దాదాపు గుజరాత్ కోట్ల వరకు వేరే మార్కెట్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత ప్రాంతీయ యూజిఎస్ఐ వేరే బ్యాంకు మార్కెట్లకు వెళ్లడం సురక్షితంగా జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఎవరికి ఎలాంటి గాయాలు జరిగినవి, అందరూ క్షేమంగా ఉన్నారని అధికారులు ధృవీకరించారు. బహుశా 2026 ఫైనల్ లోపలో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు చేతిలో గుజరాత్ టైటాన్స్ 6 విజుల్ల తర్వాత టైటాన్స్ పాదం నంగం తిరిగింది. మొదట బ్యాంకులో చేసిన గుజరాత్ టైటాన్స్ 15558 రూపాయల వరకు ఉన్నాయి.. ఆర్పీఐ ఆ లక్ష్యాన్ని చేరువేసే వరకు రెండో ఏడాది కూడా



జీ నెట్వర్క్కు భారత్లో ఫిఫా ప్రసార హక్కులు

భారత ప్రైవేట్ అభిమానులకు శుభవార్త. 2026 ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ప్రసార హక్కులను జీ నెట్వర్క్ సొంతాధికారం సొంతం చేసుకుంది. ఎన్ఐఐఐఐ బాంబే అండ్.. 2034 వరకు ఆ టైటిల్ నుండి బహుమతి కుదుర్చుకుంది. ఎన్ఐఐఐఐ, జెనెరా, మెట్రిక్ చేకల్లో జూన్ 11 నుంచి ప్రస్తుత బివి ప్రారంభం కానుంది. దానికి కేవలం 10 రోజుల ముందు ఈ ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ డీల్ ద్వారా 2034 వరకు 38 ఫిఫా ఉప-టెలివిజన్ హక్కులు జీ నెట్వర్క్కు లభించినట్లుగా, అయితే ఈ ఒప్పందానికి సంబంధించిన ఆర్థిక వివరాలను వెల్లడించలేదు. 2026, 2030 ప్రపంచకప్లను కవర్ చేసే అండ్రియా స్పాకే కోసం ఫిఫా మొదట సుమారు 100 మిలియన్ల డాలర్లను కోరింది. తర్వాత ఆ మొత్తాన్ని 60 మిలియన్ల డాలర్లకు తగ్గించింది గతంలో భార్యలు వచ్చాయి. భారత్లో ప్రముఖ క్రీడా ప్రసార సంస్థ జిఎస్ఎఫ్ఐఐఐ ఈ హక్కుల కోసం సుమారు 20 మిలియన్ల డాలర్లను అఫర్ చేసినట్లు సమాచారం. అయితే ఫిఫా ఈ విషయం తిరస్కరించింది. ఫోన్ నెట్వర్క్ కూడా ఈ హక్కుల స్పాకేషన్ల వర్గాలు జరిగింది. ఇది చివరికి ఐదే నెట్వర్క్కు చేరుకుంది.



ఈ ఐపీఎల్ సీజన్లో వైభవ్ ఆదాయం తెలుసా?

సరిహద్దుల్లో జీవితం సుఖం నైపుణి ఈ ఐపీఎల్ సీజన్లో అత్యధికంగా 776 వరుగులు వేసి, అరంజ్ క్యాపిటల్ సొంతం చేసుకున్నారు. అలాగే 72 సిక్స్ట్లతో అభిమానులను అలరించి వలు అవార్డులను అందుకున్నారు. మరి ఈ డిజిట్లకు తాజా ఐపీఎల్ సీజన్లో ఎంత దిక్కులు ఉన్నాయో తెలుసా? వైభవ్ సుఖం తెలుసా? రాజస్థాన్ రాయల్స్ ప్రాంతంలో రూ.1.10 కోట్లకు వేలంపాటలో దక్కించుకుంది. ఈ మొత్తంలో పాటు మ్యాచ్ ఫీజులు, వలు రివెన్యూలు అతడు సొంతం చేసుకున్నాడు. మ్యాచ్ వాల్వ్యూల ఫేయర్గా రూ.15 లక్షలు, బోర్డుమెంట్లో టైమ్ సేయడానికి నిలిచి అందుకున్నాడు. సొంతం చేసుకున్నాడు రూ.10 లక్షలు. సూపర్ స్ట్రైక్ అఫ్ ది సీజన్ నిలిచినందుకు రూ.10 లక్షలు, అలాగే ఎవర్సెంగ్ ఫేయర్ అఫ్ ది సీజన్ అవార్డ్ సొంతం చేసుకున్నాడు రూ.10 లక్షలు అందుకున్నాడు. అలాగే అతడి ఒక మ్యాచ్ ఫీజు రూ.7.5 లక్షలు, వైభవ్ ఈ సీజన్లో 16 మ్యాచ్లు ఆడాడు. ఇలా అతడు రూ.1.20 కోట్లకు వసూళ్లు చేసుకున్నాడు. అలాగే, ఫేయర్ అఫ్ ది మ్యాచ్, ఎలక్ట్రిక్ స్ట్రైక్ అఫ్ ది మ్యాచ్, మ్యాచ్ సెప్టెంట్ అఫ్ ది మ్యాచ్ రివెన్యూల ద్వారా మరొక అవార్డులు సొంతం చేశాడు. ఇలా మొత్తంగా వైభవ్ సుఖం తెలుసా? రూ.2.85 కోట్ల వరకు ఎక్కువ మొత్తం తన ఖాతాలో చేసుకున్నాడు.



పాలాచ్చిలో చిరు మూవీ షూటింగ్



కథానాయకుడు చిరుతో... దర్శకుడు బాబీ కలయికలో ఓ సినిమా రూపొందుతోంది. 'వాలెరు వీరయ్య' విజయం తర్వాత వీళ్లిద్దరి సుంచి రాసున్న రెండో చిత్రమిది. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కె. నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు. అనన్సర్ రాజన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ సినిమా పాలాచ్చిలో కొత్త షెడ్యూల్ను ప్రారంభించుకోనుందని తెలిసింది. దాదాపు రెండు వారాలకు పైగా సాగే ఈ షెడ్యూల్లో చిరుపై కీలక సన్నివేశాలు తెరకెక్కించనున్నట్లు సమాచారం. ఇది మాస్ అంశాలతో నిండిన పవర్ ఫుల్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సిద్ధమవుతోంది. దీనిలో చిరుతో పాత్ర రెండు కోణాల్లో కనిపించే అవకాశమున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాకి తమన్ సంగీతమందిస్తుండగా.. విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ ఛాయాగ్రాహకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.



శరీరవేగంగా ప్రేక్షకుల స్పృహలో షూటింగ్

నగరంలోని విమల్ థియేటర్ వద్ద కొంత షూట్ కోసం యంత్రాలు పాస్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తున్న అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాల్లో 'స్పిరిట్' ఒకటి. దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రభాస్ కెరీర్లోనే అత్యంత ఇంటెన్స్ పాత్రలో ఒకటిగా భావిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ఆయన పవర్ ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ గా కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా సాగుతుండగా, తాజా షెడ్యూల్ హైదరాబాద్ లో ప్రారంభం కావడం అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. సినిమా తాజా షెడ్యూల్ కోసం చిత్రబృందం హైదరాబాద్ లోని బాలానగర్ ప్రాంతంలో ఉన్న ప్రసిద్ధ విమల్ థియేటర్ ను ఎంపిక చేసింది. దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాలకుపైగా చరిత్ర కలిగిన ఈ థియేటర్ నగరంలోని ప్రముఖ సంగీత స్ట్రీట్ థియేటర్ లో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందింది. ఎన్నో సూపర్ హిట్ సినిమాలకు సాక్ష్యంగా నిలిచిన ఈ థియేటర్ ఇప్పుడు 'స్పిరిట్' షూటింగ్ కు వేదికగా మారింది. ఈ ప్రత్యేక షెడ్యూల్లో కీలకమైన సన్నివేశాలను చిత్రీకరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రభాస్ కూడా ఈ షూట్ లో పాల్గొననున్నారని సమాచారం. ఆయన థియేటర్ కు రానున్నారనే వార్త బయటకు రావడంతో అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున అక్కడికి చేరుకుంటున్నారు. షూటింగ్ ప్రదేశం చుట్టూ అభిమానుల రద్దీ పెరగడంతో చిత్ర యూనిట్ ప్రత్యేక భద్రతా ఏర్పాట్లు చేసింది. పోలీసుల సహకారంతో

జననందోహాన్ని నియంత్రించే చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలుస్తోంది. 'స్పిరిట్' చిత్రాన్ని సందీప్ రెడ్డి వంగా తన కెరీర్ లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టుగా రూపొందిస్తున్నారు. యాక్షన్, ఎమోషన్, క్రైమ్ డ్రామా అంశాల కలయికతో ఈ కథ రూపొందుతున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా ప్రభాస్ ను ఇప్పటివరకు చూడని కొత్త కోణంతో ఈ సినిమాలో చూపించబోతున్నారనే ప్రచారం అభిమానుల్లో ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా బాలీవుడ్ నటి త్రిప్తి దివివి నటిస్తోంది. 'యూనిట్' తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో ఆమె నటిస్తున్న మరో చిత్రం కావడం విశేషం. మరోవైపు ప్రముఖ నటుడు వివేక్ ఒబెరాయ్ ఈ సినిమాలో ప్రధానాధికారి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఇది ఆయనకు టాలీవుడ్ లో పూర్తి స్థాయి తొలి భారీ ప్రాజెక్టుగా చెప్పుకోవచ్చు. అలాగే కొంతమంది ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా కూడా కీలక పాత్రలు తదితరులు కూడా ప్రస్తుతం షూటింగ్ దశలో ఉన్న ఈ చిత్రం 2027 మార్చి 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ స్థాయిలో విడుదల కానుంది.

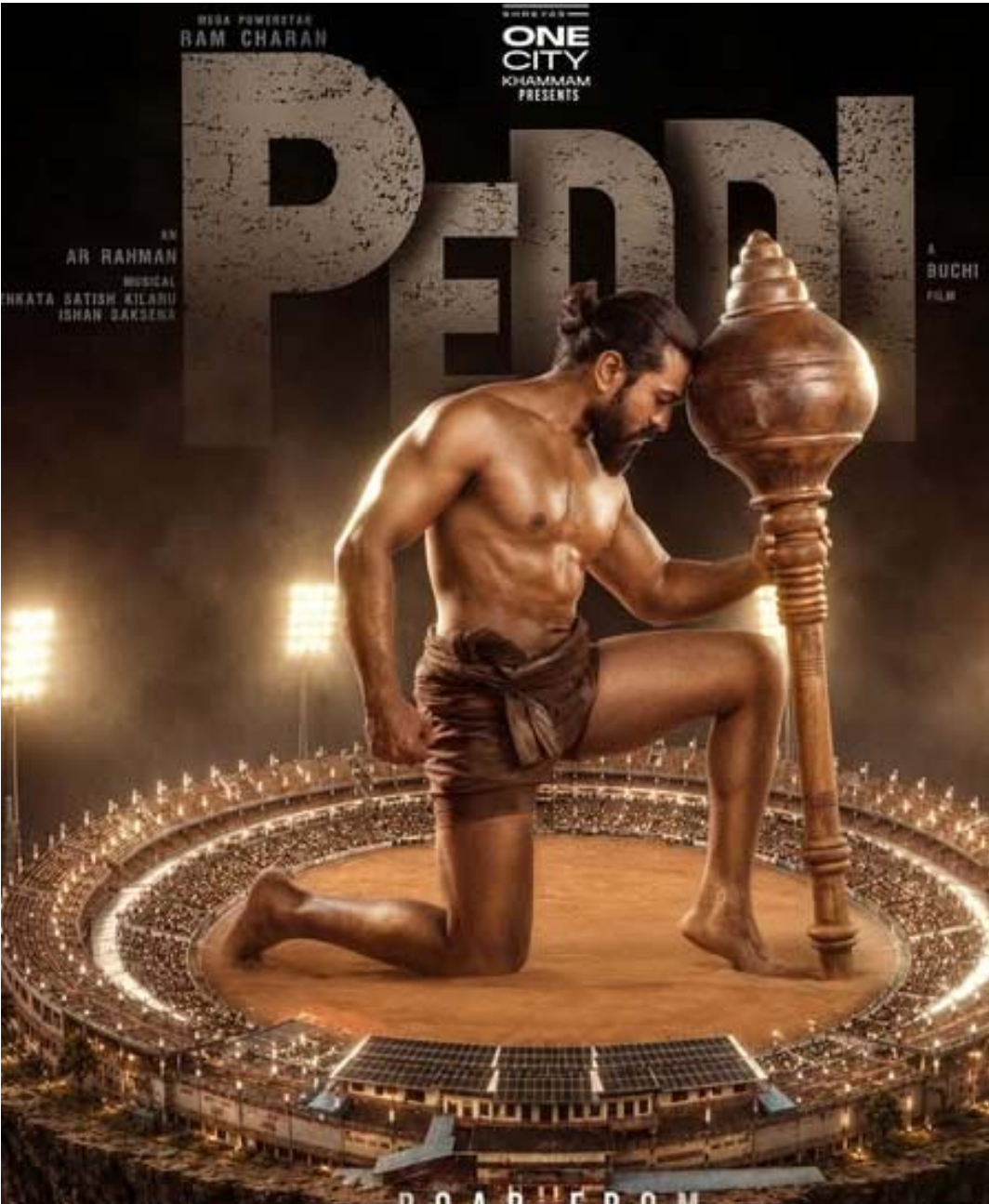
అరసన్ లో ప్రయాణం అరుల్ మోహన్

పడిందట చిత్రబృందం. ప్రస్తుతం ఈ విషయంపైనే చర్చలు జరుగుతున్నాయని, త్వరలో దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుందని ప్రయాణం సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం ఆమె '666 ఆపరేషన్ డ్రీమ్ థియేటర్' తో పాటు కవన్ సరసన మరో చిత్రంలో నాయికగా బిజీగా ఉంది.



వ్యక్తిత్వ హాననం చేసే ట్రోల్స్

సామాజిక మాధ్యమాల్లో ట్రోలింగ్ చేస్తున్న వారిపై మండిపడ్డారు బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి మాధురి దీక్షిత్. ఆమె, కథానాయిక త్రిప్తి దివివి, ధర్మ దుర్గా ప్రధానపాత్రల్లో తెరకెక్కిన చిత్రం 'మా బెహన్'. ఈ నెల 5న ఓటీటీ వేదికగా ప్రసారం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే మాధురి, త్రిప్తి ఓ ఓంటర్వ్యూలో సామాజిక మాధ్యమాల్లో నటిమణులపై వస్తున్న ట్రోల్స్ గురించి తమ వ్యక్తిగత అభిప్రాయాల్ని వచుకున్నారు. ఐశ్వర్య 20 ఏళ్లుగా కేన్స్ చిత్రోత్సవాలకు హాజరవుతున్నారు. దేశం మొత్తానికి గర్వ కారణంగా నిలిచిన వ్యక్తి ఆమె. అలాంటి ఆమెను దుస్తులు, ఆకృతి లాంటి ఇతరత్రా వ్యక్తిగత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకుని మరి వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. అలా చేసి ఆమె స్థాయిని తగ్గించలేరు. అలాంటి వ్యక్తులపై ట్రోల్స్ చేసేవారు నేటి యువతకు ఎలాంటి సందేశం ఇస్తున్నారో గ్రహించాలని అనుకుంటున్నాను. మీ విలువ మీ రూపం పై ఆధారపడి ఉంటుంది, విజయాలపై కాదు అనే సందేశం ఇస్తున్నారా? ఇది పూర్తిగా తప్పుదోవ పట్టించే సందేశం. ఇది వరకు కూడా ఇలాంటివి ఉండేవి కానీ, ఇప్పుడు ప్రతి చిన్న విషయాన్ని కంటెంట్ గా మార్చుతున్నారు. ఇది కొంచెం వికాకుగా అనిపించినా.. నేటి వాస్తవమిదే అన్నారు. త్రిప్తి మాట్లాడుతూ.. 'ఇంట్లో కూర్చుని ఇతరులపై వ్యాఖ్యలు చేయడం చాలా సులభం. కానీ, వారి స్థానంలో ఉండి ఆలోచిస్తే దాని వెనుక పడిన కష్టం గురించి తెలుస్తుంది. అనన్య లేదా ఐశ్వర్య అయినా.. వారిద్దరూ తమ జీవితంలో చాలా కష్టపడ్డారు. ఏదైనా ఒక పని కోసం మన సమయం, శ్రమని వెచ్చించినప్పుడు దాని ఫలితం విషయంలో కొంచెం భయం ఉంటుంది. సినిమా విడుదలకు ముందు ఇంతే. ప్రేక్షకులు కూడా డబ్బులు చెల్లించి మీ పనిని చూస్తున్నారు. కాబట్టి అది వారికి నచ్చకపోతే దానిపై వ్యాఖ్యానించే హక్కు ఉంటుంది. కానీ, ఆ విషయం కాకుండా దాన్ని మరేదైనా విషయంతో ముడిపెట్టినప్పుడు అది నాకు వికాకు కలిగిస్తుంది' అని అంది త్రిప్తి.



పెద్దలో సాఫ్ట్ వేక్ ప్రాధాన్యం హీరో రామ్ చరణ్ రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'పెద్ది' జూన్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. దీని విడుదల దగ్గర పడుతుండడంతో సోఫట్ విశ్వాస్ రోజుకో వార్త వైరల్ అవుతోంది. 'జగదేకవీరుడు అతిలోకమండలి'లోని సూపర్ హిట్ సాంగ్ 'అబ్బన్నీ లియ్యనీ దెబ్బ'ను ఇందులో రీక్రియేట్ చేశారని జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో రామ్ చరణ్ దీనిపై స్పందించారు. మీరు కొన్ని విషయాలు టిగ్గిస్ట్రీక్ విభాగ చూసి తెలుసుకోవాలి. మేం ఆ పాటను రీక్రియేట్ చేయలేదు. కథకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చాం. అలాంటిది అన్నీ యాద చెస్తే ఇది చురీ కమెడియల్ సినిమా అవుతుంది. అది ఇకానీక్ సాంగ్' అని చరణ్ అన్నారు. ఇక 'పెద్ది' గురించి మాట్లాడుతూ.. 'క్రీడలపై పూర్తి ధోళకతో ఉంటూ వాటికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చే వాళ్ళ దీన్ని కచ్చితంగా చూడాలి. థియేటర్ నుంచి భావోద్వేగంతో బయటకు వస్తారు. వీక్ మైండ్ ఉన్నవాళ్ళకు చాలా చాలా స్ట్రాంగా ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు. జీవితంలో అత్యంత కష్టమైన సమయాలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో అనేదానిపై స్పష్టమైన ఆలోచన వస్తుంది. మనకు ఎన్ని అటంచాలు ఎదురైనా జీవితం ముందుకు సాగిపోవాలి అని 'పెద్ది' మనకు నేర్పుతారు. ఈ జనరేషన్ కచ్చితంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదని రామ్ చరణ్ తెలిపారు. ఇక, తండ్రి చిరంజీవిని చూసి ఎంతో సూక్ష్మ పాండిత్యం రామ్ చరణ్ చెప్పారు. ఆయన లేకపోతే తన జీవితమే లేదన్నారు. బాబాయ్ పవన్ కల్యాణ్ ను చూసి ఎన్నో విషయాలు