

వీతెలుగు రాష్ట్రాల మీదుగా

అమృత్ భారత్

- నేడు కేరళలో ప్రారంభించనున్న ప్రధాని మోదీ
- సామాన్యులకు 'పందేభారత్' తరహా సౌకర్యాలు
- చర్లపల్లి - తిరువనంతపురం మధ్య వీక్షీ రైలు
- తెలంగాణకు రెండో సర్వీసు, రేపటి నుంచి బుకింగ్

ఒక్కటై పోరాడుదాం

- ఉపాధి హామీ కూలీల సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ పిలుపు
- జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలి
- వీబీజీ రామ్ జీ చట్టాన్ని తక్షణమే రద్దు చేయాలని డిమాండ్

దావోస్ పెట్టుబడులు రూ.28,693కోట్లు

- జీసీసీలు, డేటా సెంటర్లు, క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ ఎనర్జీ, తయారీ రంగాల్లో పెట్టుబడుల ఆకర్షణ
- డబ్ల్యూకాఎఫ్ వేదికగా అంతర్జాతీయ దిగ్గజ సంస్థలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్చలు
- సీఎం నేతృత్వంలోని 'తెలంగాణ రైజింగ్' పర్యటన విజయవంతం అయ్యిందన్న ప్రభుత్వ వర్గాలు
- పెట్టుబడుల సాధన కన్వల్యూషన్ 2047 విజన్ లక్ష్యాలు చాటి చెప్పడంపై సర్కారు దృష్టి
- మొత్తం 12 ముఖ్యమంత్రి సమావేశాల్లో పాల్గొన్న సీఎం
- ముగిసిన తెలంగాణ రైజింగ్ బృందం స్విట్జర్లాండ్ పర్యటన
- జ్యూరిచ్ నుంచి అమెరికాకు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్

ప్యూచర్ సిటీలో భారీ ఏజ డేటా సెంటర్

- రూ.5 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో ముందుకొచ్చిన యూపీసీ వోల్ట్
- 3,800 మందికి ఉద్యోగావకాశాలు
- రూ.623 కోట్లతో మైదర్ ఎలక్ట్రిక్ విస్తరణ
- దావోస్లో సీఎంతో ఆయా సంస్థల ప్రతినిధుల భేటీ

హైదరాబాద్

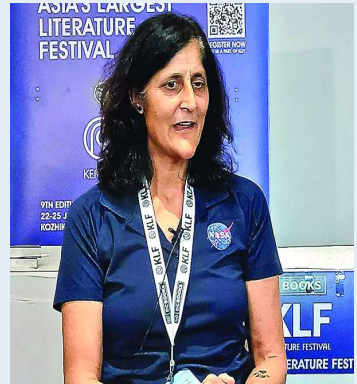
స్విట్జర్లాండ్లోని దావోస్లో జరుగుతున్న వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం (డబ్ల్యూకాఎఫ్) సదస్సును 'తెలంగాణ రైజింగ్' ప్రతినిధుల బృందం విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుంది. మూడు రోజుల పాటు అంతర్జాతీయ దిగ్గజ సంస్థలతో జరిపిన చర్చలు, సంప్రదింపులు ఫల ప్రదంగా ముగిశాయి. రాష్ట్రంలో రూ.28,693 కోట్ల పెట్టుబడులకు సంబంధించిన ఒప్పందాలు జరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని తెలంగాణ రైజింగ్ ప్రతినిధుల బృందం దావోస్ పర్యటనలో ఆశించిన లక్ష్యాలను సాధించినట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. 'డబ్ల్యూకాఎఫ్ 2026 సదస్సు'లో పెట్టుబడుల సాధన కంటే 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 విజన్' లక్ష్యాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాలనే ప్రభుత్వ సంకల్పం నెరవేరినట్లు ప్రకటించాయి. గత నెలలో హైదరాబాద్లో - మగతా2లో

కొలువైన ట్రంప్ శాంతి మండలి



- 19 దేశాల అగ్రనేతల సమక్షంలో దావోస్లో అధికారికంగా ప్రకటించిన ట్రంప్
- కొత్త కూటమితో ఉక్రెయిన్ యుద్ధం త్వరలో ముగిసిపోనుందన్న ట్రంప్
- ఐరావత్ సూ కలిసి పనిచేస్తానన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు
- సభ్యదేశంగా చేరిన పాకిస్తాన్.. గైర్జాబైన భారత్

అంతరిక్షం నుంచి భూమిని చూస్తుంటే.. దేశాల మధ్య సరిహద్దులెందుకు అనిపిస్తుంది



- మనుషులు చాలా విషయాల్లో తొందరపడుతున్నారన్న భావన కలుగుతుంది
- భవిష్యత్ ప్రణాళికలపై ప్రస్తుతానికి స్పష్టత లేదు - విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఇష్టపడను
- భారత సంతతి వ్యోమగామి సునీతా విలియమ్స్
- నిజంగా నానా నుంచి రిటైరయ్యానని ఇప్పటికీ నాకు అనిపించడం లేదు
- అయితే ఇప్పుడు చాలా ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తున్నా

ఏ తప్పు చేయలేదు.. దేనికీ భయపడం



సిరిసిల్ల

- సిరిసిల్లలో మీడియాతో మాట్లాడుతున్న కేటీఆర్
- సిట్ విచారణకు బరాబర్ పోతా
- ఇదంతా అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గేమ్..
- జిల్లాలను తొలగిస్తే ఉద్యమిస్తాం
- సిరిసిల్లలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

ఏ తప్పు చేయలేదు.. దేనికీ భయపడమని.. సిట్ విచారణకు బరాబర్ పోతానని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. సిరిసిల్లలోని తెలంగాణభవన్లో గురువారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం వేసిన సిట్ అంట్.. రేవంత్ రెడ్డి సిట్ అంట్ సిట్, స్టాండ్ అంట్ స్టాండ్ అని విమర్శించారు. 'రేవంత్ రెడ్డికి పరిపాలన రాదు.. చేతగాదు, అసమర్థుడు.. ఇచ్చిన - మగతా2లో

మున్సిపాలిటీలకు బీజేపీ ఇన్-చార్జ్ నియామకం



- పదాధికారులు, ముఖ్యనేతలు, మాజీ ఎంపీలకు బాధ్యతలు
- నోటిఫికేషన్ వెలువడగానే అభ్యర్థులకు బీఫామ్
- బీజేపీ రాష్ట్ర పదాధికారుల భేటీలో నిర్ణయం

హైదరాబాద్

త్వరలోనే మున్సిపల్ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదలయ్యే అవకాశం ఉన్నందున పూర్తిస్థాయిలో సన్నద్ధం కావాలని పార్టీ శ్రేణులను బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకత్వం ఆదేశించింది. ఎన్నికలు జరగనున్న 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్లలో పార్టీపరంగా ఎన్నికల పర్యవేక్షణకు సంబంధించి రాష్ట్ర పదాధికారులు, మాజీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఇతర ముఖ్యనేతలను ఇన్-చార్జ్లుగా నియమించింది. వీరితోపాటు ఎన్నికలపై అనుభవమున్న వారిని, గత లోక్ సభ, - మగతా2లో

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో జాతీయ రికార్డు

- ఖరీఫ్లో 71.70 లక్షల టన్నులకు పైగా..
- రైతులకు మద్దతుధర, బోనస్ రూ. 18,444 కోట్ల చెల్లింపు
- రేషన్ కార్డులపై ఇతర నిత్యావసరాలూ ఇస్తాం
- మంత్రి ఉత్తమ్కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో తెలంగాణ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించిందిని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. గత ఖరీఫ్లో 53.49 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలుచేస్తే, ప్రస్తుత సీజన్లో ఏకంగా 71.70 లక్షల టన్నులు దాటినట్లు వెల్లడించారు. దేశ చరిత్రలో ఏ రాష్ట్రంలోనూ ఒక పంటను ఈ



స్థాయిలో కొనుగోలు చేయలేదన్నారు. మద్దతుధర, బోనస్ కలిపి రూ.18,444 కోట్లు చెల్లించామని.. 14.2 లక్షల మంది రైతులు ప్రయోజనం పొందారని వివరించారు. ఖరీఫ్ ధాన్యం కొనుగోళ్లు, లీగల్ ఎస్పోర్ట్ మెంట్ మార్గదర్శకాల రూపకల్పనపై హైదరాబాద్ లోని ఐఎఎస్ అధికారుల అసోసి యేషన్ క్లబ్లో పౌరసరఫరాలశాఖ, పౌరసర ఫరాల సంస్థ

ఒక్కటే పోరాడుదాం

స్వాధీల్లీ

నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ నిప్పులు చెరిగారు. గతంలో తీసుకొచ్చిన మూడు వ్యవసాయ నల్ల చట్టాల వెనుక ఉన్నట్లే జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం రద్దు వెనుక పెద్ద కుట్ర ఉందని ఆరోపించారు. వీబీజీ రామ్ జీ చట్టాన్ని తక్షణమే రద్దు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ చట్టం రద్దు కోసం కూలీలతో కలిసి పోరాటం సాగించాలని కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. సందీప్ దీక్షిత్ నేతృత్వంలోని రచనాత్మక కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఢిల్లీలో జరిగిన ఉపాధి హామీ కూలీల సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ, మల్లికార్జున ఖర్గే, కేసీ వేణుగోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి కూలీలు తరలివచ్చారు. తాము పనులు చేసే స్థలాల నుంచి పిడికెడు మట్టి తీసుకొచ్చారు. మొక్కల కుండీల్లో ఈ మట్టిని చల్లారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ.. పెదలకు హక్కు లు కల్పించడమే ఉపాధి హామీ చట్టం అసలు ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. కూలీలంతా ఏకమై పోరాడితే మోదీ వెనక్కి తగ్గతారని, ఉపాధి హామీ పథకాన్ని పునరుద్ధరిస్తారని చెప్పారు. ఈ సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ, మల్లికార్జున ఖర్గే వ్యవసాయ పనిమట్టను చేతబూని పలుగు పారలు ప్రదర్శించడం విశేషం.

పేద కూలీలకు తీవ్ర సన్దం

“పనులు కావాలని కోరుకునేవారు అందుకోసం గౌరవంగా డిమాండ్ చేసే మెరులుబాటు ఉపాధి హామీ పథకంలో ఉంది. పేదలకు పని హక్కు లభిస్తుంది. ఈ ఉద్దేశాన్ని నాశనం చేయడానికి మోదీ సర్కార్ ప్రయత్నిస్తోంది. 2020లో ఇలాగే రైతులకు వ్యతిరేకంగా నల్ల చట్టాలు తీసుకొచ్చింది. పార్లమెంట్లోపల, బయట రైతులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమించాం. దాంతో నల్ల చట్టాలను కేంద్రం రద్దు చేసింది. అప్పుడు రైతులను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు.. ఇప్పుడు పేద కూలీలను టార్గెట్ చేస్తున్నారు. ఉపాధి పనుల కోసం ఏ రాష్ట్రానికి ఎన్ని నిధులు ఇవ్వాలన్నది ఇక కేంద్రమే నిర్ణయిస్తుంది. సహజంగానే బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలకు ఎక్కువ నిధులు, విపక్ష పాలిత రాష్ట్రాలకు తక్కువ



నిధులు ఇస్తారు. పనులు ఎప్పుడు, ఎక్కడ కల్పించాలి? కూలీలకు ఎంత వేతనం ఇవ్వాలన్నది కేంద్రమే నిర్ణయించబోతోంది. దాంతో కూలీలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుంది. స్వాతంత్ర్యం ముందునాటి పరిస్థితులను మళ్ళీ తీసుకురావాలన్నదే బీజేపీ నాయకుల ఎత్తుగడ. అప్పట్లో రాజు చేతిలోనే మొత్తం అధికారాలు, సంపద ఉండేవి. ఆధునిక భారతదేశ నిర్మాణాన్ని మార్చాలని బీజేపీ పెద్దలు ఆరాటపడతున్నారు. వారిని అడ్డుకోవాలంటే మనమంతా ఒక్కటే పోరాటం సాగించాల్సిందే. బీజేపీ నాయకులు నిజంగా పిరికిపందలు. మనం కలిసికట్టుగా ముందుకెళ్లి వారంతా పారిపోతారు” అని రాహుల్ తేల్చిచెప్పారు.

గాంధీజీ పేరును తుడిచిపెట్టే కుట్ర: ఖర్గే

ప్రజల హృదయం నుంచి జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ

పేరును తుడిచేయడానికి మోదీ ప్రభుత్వం కుట్ర వసిస్తుందని, అందులో భాగంగానే ఉపాధి హామీ పథకాన్ని రద్దు చేసిందని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ధ్వజమెత్తారు. పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తామని, ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని చెప్పారు. ఉపాధి హామీ పథకం కూలీల సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. బదుగు బలహీన అణగారిన వర్గాలను నిర్బంధ కూలీలుగా మార్చడానికి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని విమర్శించారు. పెదలకు ఉపాధి కల్పించే మహాత్మర పథకాన్ని రద్దు చేయడం ఏమిటని మండిపడ్డారు. తాను చాయ్‌వాలా అని చెప్పుకుంటున్నారని, నిజానికి ఏనాడూ ఆయన చాయ్ తయారు చేయలేదని, రైళ్లలో తిరుగుతూ విక్రయించలేదని ఖర్గే అన్నారు. చాయ్‌వాలా పేరిట మోదీ చేసేదంతా ఉత్త ద్రామా అని కొట్టిపారేశారు.

పరేడ్‌లో దళనాయకి

26 ఏళ్ళ సిప్రున్ బాలా 77వ భారత గణతంత్ర ఉత్సవాలకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలువనున్నారు. జమ్ము కాశ్మీర్ అసిస్టెంట్ కమాండెంట్‌గా పని చేస్తున్న సిప్రున్ బాలా ఆల్ మేల్ సీఆర్‌పిఎఫ్ దళానికి జనవరి 26న జరిగే పరేడ్‌లో నాయకత్వం వహించనున్నారు. సిప్రున్ బాలా స్ఫూర్తిబాట....

త్రివిధ దళాలలో నారి శక్తి తేజం దేశానికి చాటడానికి గత కొన్నేళ్ళుగా రిజర్వ్ డే వేడుకలు వేదిక అవుతున్నాయి. ఈసారి కూడా నారి శక్తికి అలాంటి గౌరవమే దక్కుతుంది. జనవరి 26న జరగనున్న 77వ గణతంత్ర దినోత్సవంలో 26 ఏళ్ళ సిప్రున్ బాలా ఈసారి చరిత్ర సృష్టించనున్నారు. జమ్ముకూ శ్రీనగర్‌కూ సరిగ్గా 150 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండే రాజౌరీ పట్టణంలో సి.ఆర్.పి.ఎఫ్. అసిస్టెంట్ కమాండెంట్ అయిన సిప్రున్ బాలా కర్తవ్య పథ్లో జరిగే గ్రాండ్ పరేడ్‌లో 'సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్' (సి.ఆర్.పి.ఎఫ్.) పురుష కవాతు బృందానికి నాయకత్వం వహించనున్నారు. ఈ ఘనత పొందిన మొదటి మహిళా అధికారిణి బాలా.

సరిహద్దులో పుట్టి పెరిగి..

రాజౌరీ జిల్లాలోని నౌషెరాలో జన్మించిన బాలా బాల్యమంతా ఘర్షణలను, అలజడులనే చూశారు. సరిహద్దుల్లో కాల్పులు, నిరంతర భద్రతా సవాళ్లను చూస్తూ పెరిగారు. సైనికుల క్రమశిక్షణ, విధి నిర్వహణ, సేవ... తమ రోజువారీ జీవితంలో భాగమైన తాపావరణం చూస్తుండటంతో దేశానికి సేవ చేయాలనే లోతైన సంకల్పం చిన్ననాడే ఆమెలో నాటుకుంది. దాంతో అదే లక్ష్యంగా ప్రయత్నించి సి.ఆర్.పి.ఎఫ్.లో



అధికారిగా చేరారు. సి.ఆర్.పి.ఎఫ్. మొదటి మహిళా అధికారి ఆమె కావడం విశేషం.

దేశస్థాయిలో 82వ ర్యాంకు సాధించి...

రాజనీతి శాస్త్రంలో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసిన సిప్రున్ యూపీఎస్సీ సెంట్రల్ ఆర్వీడే పోలీస్ ఫోర్స్ పరీక్షకు సిద్ధమయ్యారు. 2023 మేలో మొదటి ప్రయత్నంలోనే దేశస్థాయిలో 82వ ర్యాంకును సాధించి సి.ఆర్.పి.ఎఫ్.లో చేరారు. గుర్తుగ్రామంలో అకాడమీలో కఠినమైన శిక్షణ పొందాక ఫ్లెటినగ్డ్‌లోని 'బస్సారియా బెటాలియన్'లో మొదటి ఆపరేషనల్ పోస్టింగ్‌లో చేరి నక్సల్ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు బాధ్యత వహించే యూనిట్‌లో పని చేశారు. ప్రస్తుతం రాజౌరీలో అసిస్టెంట్ కమాండెంట్‌గా ఉన్నారు.

గొప్ప అనుభూతి

గ్రాండ్ పరేడ్‌లో సి.ఆర్.పి.ఎఫ్. పురుషుల కవాతు

బృందానికి మహిళా అధికారిగా నాయకత్వం వహించే అవకాశం సిప్రున్ కు సులభంగా వీం దగ్గరేదు. పరేడ్ రిహార్సల్స్ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన, శిక్షణ, ఫీల్డ్ పోస్టింగ్‌లలో విశిష్ట రికార్డు సొంతం కావడం వల్లే ఆమెకు ఈ అవకాశం దక్కింది. ఇంటర్వీవ్ పరేడ్ రిహార్సల్స్ సమయంలో ఆమె విశ్వాసం, డిలీ, కమాండ్ సామర్థ్యాలలో కచ్చితత్వం ఇతరుల కంటే మేరుగ్గా ఉండేలా చేసిందని పైఅధికారులు ప్రశంసించారు. తనకు ఈ బాధ్యత ఇచ్చిన మరుక్షణం నుంచి తాను పొందుతున్న అనుభూతి మాటల్లో వర్ణించలేనిదని సిప్రున్ బాలా అన్నారు.

బాలికలకు స్ఫూర్తిగా..

సిప్రున్ బాలా పుట్టిపెరిగిన రాజౌరీ, పూంచ్ జిల్లాల్లో ప్రస్తుతం హర్షాతిరేకాలు వెల్లివిరుస్తున్నాయి. ఆమె గురించి అందరూ గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నారు. నేటి బాలికలకు ఆమె ప్రయోణం స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తోందని, రక్షణ రంగంలో కేరీరలను ఎంచుకోవడానికి మహిళలకు ఆమె మార్గదర్శిగా నిలిచారని ఊరి పెద్దలు మెచ్చుకుంటున్నారు. సిప్రున్ లాగే మేము కూడా యూనిఫాం ధరించి భారతమాతకు సేవ చేయాలనుకుంటున్నాము' అని ఆమె స్వస్థలానికి చెందిన యువతులు అంటుండటం ఆమె చేసిన కృషికి అద్దం పడుతోంది.

కొలువైన ట్రంప్ శాంతి మండలి

దావోస్/స్వాధీల్లీ

మాటలతోనే పెనుకుంపట్లు రాజేసి అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ శాంతికాముకుడి అవతారమెత్తి ప్రపంచ యువనికపై కొత్త కూటమిని కొలుపుతీర్చారు. ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక(డబ్ల్యూఈఎఫ్) వార్షిక సమావేశాలు జరుగుతున్న దావోస్ నగరంలో 19 దేశాల అగ్రనేతల సమక్షంలో బోర్డ్ ఆఫ్ పీస్(శాంతి మండలి)ని ట్రంప్ గురువారం అధికారికంగా ప్రకటించారు. అగ్రనేతల సమక్షంలో సంబంధిత పత్రంపై ట్రంప్ సంతకం చేసి కొత్త కూటమిని ఉనికిలోకి తీసుకొచ్చారు. ఐక్యరాజ్యసమితికి ప్రత్యామ్నాయంగా తన కనుసన్నల్లో పనిచేసేలా గాజా పునర్నిర్మాణ, అభివృద్ధి మాటున శాంతి మండలిని ఏర్పాటుచేస్తున్నారన్న తీవ్ర ఆరోపణలను ట్రంప్ ఈ సందర్భంగా తోసిపెచ్చుచ్చారు. “ శాంతి మండలిలో భాగస్వాములుగా ఉండేందుకు ప్రతి దేశం అమితాసక్తి కనబరుస్తోంది. ఇవేగాక మరెన్నో దేశాలతో కలిసి పనిచేస్తాం. ముఖ్యంగా ఐక్యరాజ్యసమితితో కలిసి పనిచేస్తా. ఇప్పటివ్వుడే ఎన్నో మంచి విషయాలు జరుగుతున్నాయి. ఐరోపా, అమెరికా, పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితులు సద్దుమణుగుతున్నాయి. ఏడాది క్రితం యుద్ధాలతో ప్రపంచం అగ్నిగోళంగా ఉండేది. ఇది చాలా మందికి తెలిదు. సమాచారిన పరిస్థితుల పర్యవసానంగా ఏర్పడిన ఈ ‘శాంతి మండలి’ అంతర్జాతీయ కూటమిల్లో ఒకటిగా గొప్పదిగా ఉండబోతోంది. శాంతి మండలి అనేది ప్రపంచానికి చాలాచాలా ప్రత్యేకమైంది. ఐక్యరాజ్యసమితిలో ఎంతో సత్త్వా ఉంది. ఒక పశ్చిమాసియాలో ఇజ్రాయెల్ హమాస్ యుద్ధమేకారు

వీతెలుగు రాష్ట్రాల మీదుగా అమృత్ భారత్

స్వాధీల్లీ/హైదరాబాద్

సామాన్య ప్రయాణికులకు వందేభారత్ తరహా అత్యున్నత ప్రయాణాలతో కూడిన ప్రయాణాన్ని అందించే లక్ష్యంతో ప్రవేశపెట్టిన ‘అమృత్ భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లు’ తెలుగు రాష్ట్రాల మీదుగా మరో సర్వీసు ను అందించనున్నాయి. కేరళలోని తిరువనంతపురం నుంచి దేశవ్యాప్తంగా 4 అమృత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లను ప్రధాని నరేంద్రమోదీ గురువారం ప్రారంభించనున్నారు. ఇప్పటికే చర్లపల్లి-ముజఫర్‌పూర్ (బిహార్) మధ్య ఒక అమృత్ భారత్ సవలందిస్తుండగా, తాజాగా ప్రారంభం కానున్న తిరువనంతపురం- చర్లపల్లి వీక్షి ఎక్స్‌ప్రెస్ తెలంగాణకు రెండోది కావడం గమనార్హం. జనవరి 27నుంచి ప్రయాణికులకు అందుబాటులోకి రానున్న రైలు ప్రతి మంగళవారం ఉదయం 7గంటలకు చర్లపల్లి నుంచి బయలుదేరే.. మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం 2.45 నిమిషాలకు తిరువనంతపురం చేరుకుంటుంది. తిరిగి బుధవారం సాయంత్రం తిరువనంతపురంలో మొదలై, గురువారం రాత్రి 11.30 గంటలకు చర్లపల్లికి చేరుకోనుంది. తెలంగాణలోని నల్గొండ, మిర్యాలగూడ.. ఏపీలోని సత్తెనపల్లి, గుంటూరు, తెనాలి, బాపట్ల, ఒంగోలు, నెల్లూరు, రేణిగుంటల మీదుగా రైలు ప్రయాణిస్తుంది. ప్రయాణికులు శుక్రవారం నుంచి రైల్వేవన్ యాప్ లేదా టికెట్ కోంటర్ల ద్వారా టికెట్లు బుక్ చేసుకోవచ్చని అధికారులు తెలిపారు.

ప్రధాన ఆకర్షణలవే

ఈ రైళ్లు పూర్తిగా నాన్‌ఎసీ అయినప్పటికీ, వందేభారత్ తరహాలో ఆధునిక సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఈ రైలులో 8 స్లీపర్ క్లాస్ కోచ్‌లు, 11 జనరల్ సెకండ్ క్లాస్, 2 దివ్యాంగుల కోచ్‌లతో పాటు ఒక ప్యాంటికార్ ఉంటాయి. రెండు చివర్ల ఇంజన్లు ఉండడం వల్ల త్వరగా వేగం పుంజుకుంటుంది. మెరుగైన ఎర్గానామిక్ డిజైన్, ప్రతిసీటు వద్ద చార్జింగ్ పాయింట్లు, ఫోల్డబుల్ స్నాక్ టేబుల్స్‌తో పాటు ప్రతి కోచ్‌లో సీసీటీవీ పర్యవేక్షణ, సెన్సార్ ఆధారిత ట్యాంకులు, మోడరన్ టాయిలెట్లు, ఎలక్ట్రో-స్వామాటిక్ ఫ్లపింగ్ తదితర ప్రయోజనాలున్నాయి. దివ్యాంగులకు అనుకూలంగా స్పెషల్ కోచ్‌లు, వీల్‌చైర్ రాంప్‌లు, ఆన్‌బోర్డ్ ఫుడ్ సర్వీస్ వంటివి ఉంటాయని అధికారులు వెల్లడించారు.

అంతరిక్షం నుంచి భూమిని చూస్తుంటే..

దేశాల మధ్య సరిహద్దులెందుకు

అనిపిస్తుంది

కోల్కత్తా

అంతరిక్షం నుంచి భూమిని చూస్తుంటే.. దేశాల మధ్య సరిహద్దులు ఎందుకు, యుద్ధాలు ఎందుకు అని మనసులో అనిపిస్తుంటుందని భారత సంతతి అమెరికన్ వ్యోమగామి సునీతా విలియమ్స్ అన్నారు. మనుషులు చాలా విషయాల్లో తొందరపడుతున్నారనే భావన కలుగుతుందని చెప్పారు. అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ 'నాసా' వ్యోమగామిగా పదవీ విరమణ చేయడం తనకు బాధగా ఉందని పేర్కొన్నారు. అంతరిక్షం నుంచి అందమైన భూమిని చూసే అరుదైన అవకాశం ఇకపై తనకు దొరకదన్నారు. కేరళలోని కోళికొడ్‌లో గురువారం ప్రారంభమైన కేరళ సాహిత్య ఉత్సవానికి విశిష్ట అతిథిగా హాజరైన సునీతా విలియమ్స్.. నిజంగా నాసా నుంచి రిటైరయ్యానని ఇప్పటికీ నాకు అనిపించడం లేదు. అయితే ఇప్పుడు చాలా ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తున్నా. పిల్లలతో సెషన్లలో పాల్గొంటున్నా. ఎన్నో కార్యక్రమాల్లో ప్రసంగిస్తున్నా. అంతరిక్ష పరిశోధనల గురించి ఉత్సాహంగా మాట్లాడుతున్నా. వ్యక్తిగత, వృత్తి జీవితం గురించి పలు అంశాలను పంచుకున్నారు. ఆ విషయాలివి.. రాబోయే రోజుల్లో అంతరిక్షాన్ని కచ్చితంగా మిస్ అవుతాను. ఐఎస్‌ఎస్ నుంచి అందమైన భూమిని చూసే అవకాశం కోల్పోతాను. నాసా ఇంజనీర్లు, పరిశోధకులను కూడా మిస్ అవుతాను. ఇవన్నీ కోల్పోతున్నందుకు బాధిస్తోంది. అంతరిక్ష పరిశోధనలు అంటే తెలియనివాటిని తెలుసుకోవడం మాత్రమే కాదు. ఇది అంతర్జాతీయ సహకారానికి సంబంధించిన విషయం. ఐఎస్‌ఎస్‌లో చాలా దేశాలు, సంస్థలకు భాగస్వామ్యం ఉంది. ఏ దేశమూ తనను ఒంటరిగా జయించలేదు అనే సత్యాన్ని అంతరిక్షం చాటిచెబుతుంది. అందుకే అంతరిక్ష రంగంలో భారత్, అమెరికా లాంటి దేశాలు సహకరించుకుంటే బాగుంటుంది. భారత అంతరిక్ష కార్యక్రమానికి ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఆశిస్తున్నా. నా పెంపుడు శునకాల పేర్లు గన్నర్, గోర్ఖి. 2024లో చివరి అంతరిక్ష యాత్రకు బయలుదేరే ముందు నా భర్తతో ఒక మాట చెప్పా. 10 రోజుల్లోపే అంతరిక్షం నుంచి తిరిగొచ్చి, నా కుక్కలను చూసుకుంటానన్నా. కానీ నేను నెలల తరబడి అంతరిక్షంలోనే ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. దీంతో అంతరిక్షంలో చాలా ఉద్వేగానికి లోనయ్యా. అలాంటి సమయంలో ఒక కార్క్ స్పైస్‌క్రాఫ్ట్ ఐఎస్‌ఎస్‌కు వచ్చింది. అది నాకు రెండు అనూహ్య ప్యాకేజీలను అందించింది. ఒకదాంట్లో భారతీయ ఆహారం ఉంది. దాన్ని అమెరికాలోని మా ఇంట్లోనే వండించారు. మరొక దాంట్లో నా పెంపుడు కుక్కల త్రీడి ప్రింటెడ్ నమూనాలు ఉన్నాయి. నా కుక్కల త్రీడి ప్రింటేలు మైక్రోగ్రామిటిలో తేలియాడటం చూసి సంతోషించాను. భూమి నుంచి 400 కిలోమీటర్ల ఎత్తులోనూ మనిషికి ఆనందాన్ని ఇచ్చేది ప్రేమ మాత్రమేనని దాంతో రుజువైంది. వ్యోమగామి కావడం అంత సులభమైన విషయం కాదు. అంతరిక్షంలో నడవడం కూడా చాలా కష్టం. ఇందుకోసం మేం నీటి అడుగున ముమ్మర సాధన చేస్తా. తీవ్రంగా అలసిపోయేవరకు ఈ ప్రాక్టీస్ కొనసాగుతుంది. శరీరానికి నిరంతరం శిక్షణ అందిస్తేనే వ్యోమగామి కావడం సాధ్యమవుతుంది. స్పేస్ మిషన్లకు వెళ్ళాలంటే మానసికంగానూ బలంగా ఉండాలి. నేను చివరి అంతరిక్ష యాత్రకు వెళ్ళినప్పుడు సాంకేతిక సమస్య వల్ల అంతరిక్షంలో చిక్కుబోయాను. మేం ఇక భూమికి తిరిగి రాకపోవచ్చని అప్పట్లో కొందరు జోస్యం చెప్పారు. నేను, నా సహచర వ్యోమగామి బుబ్ విల్సన్ కొన్ని నెలలపాటు అంతరిక్షంలో ధైర్యంగా గడిపాం. చివరకు మా మానసిక స్థయిర్యం, నమ్మకమే గెలిచాయి. అంతరిక్షం నుంచి భూమిని చూస్తే.. మనుషులు భూమిపై చాలా విషయాల్లో తొందరపడుతున్నారని అనిపిస్తుంది. భూమి మ్యాప్‌పై రేఖలు ఎందుకు? దేశాల మధ్య సరిహద్దులు ఎందుకు? దేశాల మధ్య పోరాటాలు ఎందుకు? అనే ప్రశ్నలు మెదడులో ఉదయిస్తాయి. నాకు గ్లామర్ పట్ల ఆసక్తి లేదు. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఇష్టపడను. చిన్నప్పుడు జంతువులు, రహస్యాల పుస్తకాలు చదివేదాన్ని. ఇప్పుడు చరిత్ర, చారిత్రక కల్పనల పుస్తకాల వైపు ఆకర్షితురాలిని అవుతున్నా. ప్రస్తుతం స్టావేనియా సంస్కృతిపై ఒక నవల చదువుతున్నాను. సద్గురు పుస్తకాన్ని కూడా ప్రస్తుతం చదువుతున్నా. ఐఎస్‌ఎస్‌లో ప్రతిరోజూ చాలా భిన్నంగా అనిపిస్తుంది. అక్కడ నేర్చుకోవడానికి చాలా ఉంటుంది. కాబట్టి మన జిజ్ఞాస ఉత్పృష్ట స్థాయికి వెళ్తుంది. నాకు నేర్చుకోవడం అంటే చాలా ఇష్టం. పలు రకాల ప్రయోగాల గురించి ఐఎస్‌ఎస్ నుంచి శాస్త్రవేత్తలతో నేను మాట్లాడుతూ ఉండేదాన్ని. వారు నాకు ఎన్నెన్నో అద్భుత సైన్స్ విషయాలు చెబుతుండేవారు. భూమి మీది శాస్త్రవేత్తలకు నేను ఐఎస్‌ఎస్‌లో ల్యాబ్ టెక్నీషియన్‌లా పనిచేసేదాన్ని. నా కుటుంబం, స్నేహితులు, పెంపుడు కుక్కలతో కొంత సమయం గడపాలనుకుంటున్నా. తర్వాత ఏం చేయబోతున్నాను అనేదానిపై నాకే స్పష్టత లేదు. అయితే నేను కిరీ కోసమో, మరొక వ్యక్తిగత లక్ష్యం కోసమో వ్యోమగామి కాలేదు. భవిష్యత్ తరాలను ప్రోత్సహిస్తా. యువత తమ జీవితంలో రాణించాలి. బాలలకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉండాలి. అందుకే పిల్లల కోసం నేను ప్రత్యేక సెషన్లలో పాల్గొంటా. సునీతా విలియమ్స్ నాలో 27 ఏళ్ళపాటు పనిచేశారు. నిరదుర దీనినెబర్ 27న అధికారికంగా పదవీ విరమణ చేశారు. ఆమె మూడుసార్లు అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళిచ్చారు. 608 రోజులు అంతరిక్షంలో గడిపారు. తొమ్మిదిసార్లు అంతరిక్షంలో నడిచారు. కొంతకాలం ఐఎస్‌ఎస్‌కు సారథ్యం వహించారు. చివరగా 2024 జూన్‌లో కేవలం 8 రోజులపాటు అంతరిక్ష యాత్ర కోసం బయలుదేరి వెళ్ళిన ఆమె.. వ్యోమవాహకలో తలెత్తిన సాంకేతిక సమస్య కారణంగా ఏకంగా 9 నెలలపాటు ఐఎస్‌ఎస్‌లో ఉండిపోవారు. ఎట్టకేలకు 2025 మార్చిలో భూమికి తిరిగొచ్చారు.



బెడ్ మీద కూర్చొని తింటున్నారా..?

మాకు మంచం మీద కూర్చుని టీవీ చూస్తూ భోజనం చేసే అలవాటు ఉందా..? అయితే మీరు తెలియకుండానే పెద్ద ప్రమాదాన్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. చూడటానికి ఇది చాలా సౌకర్యంగా అనిపించినా.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను, నిద్రను, చివరికి మీ చర్మాన్ని కూడా ఇది దెబ్బతీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలామందికి రాత్రిపూట లేదా ఖాళీ సమయాల్లో మంచం మీద కూర్చుని, టీవీ చూస్తూనే లేదా మొబైల్ వాడుతూనే భోజనం చేయడం అలవాటు. ఇది ఎంతో హాయిగా, సౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు కానీ ఈ చిన్న అలవాటు మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతటి చేటు చేస్తుందో తెలుసా..? మంచం మీద తినడం వల్ల కలిగే అనర్గాలపై ఆరోగ్య నిపుణులు గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం ఆహారం తిన్నప్పుడు మన శరీరం నిటారుగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆహారం అన్నవాహిక ద్వారా కడుపులోకి సులభంగా వెళుతుంది. మంచం మీద కూర్చున్నప్పుడు మనం నిటారుగా ఉండము, దీనివల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి కావు. పడుకుని తినడం వల్ల ఆహారం అన్నవాహికలో ఇరుక్కుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తీవ్రమైన ఎసిడిటీ, గ్యాస్, గుండెల్లో మంటకు దారితీస్తుంది. మంచం మీద తింటున్నప్పుడు మన దృష్టి ఆహారం మీద కంటే టీవీ లేదా మొబైల్ స్క్రీన్ పైనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని మైండ్ లెస్ ఈటింగ్ అంటారు. అంటే మనం ఎంత తింటున్నామో మన మెదడుకు సరిగ్గా తెలియదు. దీనివల్ల అవసరానికి మించి ఎక్కువగా తినేస్తాం. ఫలితంగా ఊబికాయం, మధుమేహం వంటి జీవనశైలి వ్యాధులు చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. మంచం మీద తిన్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే చిన్న చిన్న ఆహార కణాలు పరువులు, దుప్పట్లపై పడతాయి. ఇవి కంటికి కనిపించవు కానీ, బ్యాక్టీరియా, ఇతర కీటకాలను ఆకర్షిస్తాయి. దీనివల్ల చర్మ సంబంధిత అల్సర్లు, ఉబ్బసం ఉన్నవారికి శ్వాసకోశ సమస్యలు పెరగవచ్చు. మంచం పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మెదడుకు మంచం అంటే నిద్రపోయే చోటు అనే సంకేతం ఉంటుంది. కానీ మీరు అక్కడే తినడం, ల్యాప్ టాప్ వాడటం చేస్తే.. అది విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన చోటా లేక పని చేయాల్సిన చోటా అని మెదడు గందరగోళానికి గురవుతుంది. దీనివల్ల

ఆకు కాదిది ఔషధ గని



వాము ఆకులు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీబయోటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి అమృతంగా పనిచేస్తాయి. జలుబు, గొంతులో గరగరతో బాధపడుతున్నవారికి వామ కులతో రసం చేసుకుని తాగితే కఫం అంతా క్షయిల్ అవుతుంది.ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు వాము ఆకులను నమలడం వల్ల, ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను దూరంగా ఉంచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. వాము ఆకులను నీటిలో మరిగించి తాగడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయని అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఈ ఆకు తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.వాము ఆకులు మరిగించిన నీటిలో ఇంగువ, నల్ల ఉప్పు కలిపి తీసుకుంటే, అది కడుపు నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇవి అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి వంటి నొప్పి, తలనొప్పి, శరీర నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఆకులను మెత్తగా చేసి, ప్రభావిత ప్రాంతానికి లేపంగా అప్లై చేయటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వాము ఆకులతో చట్నీ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. చట్నీ చేయడానికి, ఆకులను వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా నిమ్మరసంతో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా వామాకుల రసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది. రోజూ రెండు ఆకులు నమలడం వల్ల శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. వాము ఆకుల రసం తీసుకోవడం ఆర్థరైటిస్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వాము ఆకుల రసం తాగడం వల్ల కళ్లకు కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కళ్లు, కంటి చూపును నిర్వహించడానికి అవసరం. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. వాము ఆకు కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వాము ఆకులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ప్రోటీన్స్ తదితర ఖనిజాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. సీజనల్ గా వచ్చే జలుబు, దగ్గు సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. వాము ఆకు తింటే జీవక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఈ ఆకు తింటే అధిక రక్తపోటు సైతం నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారా?

నేటి జీవనశైలిలో చాలామంది సరైన నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. పని ఒత్తిడి, మొబైల్ వినియోగం, టీవీ, సోఫల్ మీడియా వంటి అలవాట్ల కారణంగా రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం సాధారణమైపోయింది. అయితే, ఈ అలవాటు మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచంలో మనిషి చాలా ఆరోగ్యకరమైన విషయాలకు దూరమవుతున్నాడు. అందులో ప్రధానమైనది నిద్ర. మారుతున్న జీవనశైలి, ఉద్యోగ సమయాలు ఇందుకు కారణమవుతున్నాయి.



ఉద్యోగాలు చేస్తున్నవారు రాత్రి వేళల్లోనూ పనిచేయడం, ఇంట్లో ఉంటే ఫోన్లు, టీవీలకు అతుక్కుపోయి సమయానికి నిద్రపోవడం లేదు. రాత్రి అలస్యంగా నిద్రపోవడం, ఉదయం అలస్యంగా మేల్కొనడం అనేవి రెండూ కూడా మనిషి ఆరోగ్యానికి హానికరమైనవేనని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి సమయంలో 7 గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోయే వారిలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని చెబుతున్నారు. అందుకే రాత్రి సమయంలో తప్పనిసరిగా 7 గంటలపాటు నిద్రకు సమయం కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు. నిద్ర తక్కువైతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి? నిద్ర అనేది శరీరానికి విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు. శరీర కణాలు పునరుద్ధరించబడతాయి. మెదడు జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. హార్మోన్లు సమతుల్యం అవుతాయి. అందుకే పెద్దవారికి రోజుకు కనీసం 7?8 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఒత్తిడి (ాబిటీవబబ) పెరుగుతుంది. అందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. చిరాకు, కోపం ఎక్కువవుతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు.. నిద్ర లోపం దీర్ఘకాలంగా ఉంటే.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు ప్రమాదం, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్సులిన్ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హార్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబికాయం (రావబబబబబ), బైప్-2 దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

జామకాయ వీరికి యమ డేంజర్

జామపండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ పండులో ఉండే పోషకాలు చూస్తే ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే. అయితే అందరికీ ఈ పండు ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వదు. ఈ సూపర్ ఫ్రూట్ అందరికీ సరిపడదు అన్న విషయం మీకు తెలుసా..? కొందరిలో ఇది జీర్ణ సమస్యలకు, మరికొందరిలో అల్లెర్జిలకు కారణమవుతుంది. ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన సూపర్ ఫ్రూట్స్ లో జామపండు ఒకటి. కేవలం రుచిలో మాత్రమే కాదు పోషకాల విషయంలోనూ ఇది మేటి. జామపండులో విటమిన్ సి, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం, శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒక జామపండులో నారింజ కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడి, యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమృతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందలను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రొక్టోజీ, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి తీసుకున్నప్పుడు అది ప్రేగులలో కిణ్వ ప్రక్రియకు దారితీసి గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు జామపండు తింటే ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. జామపండు గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది మంచిదే. కానీ అతిగా తింటే మాత్రం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవచ్చు. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు రోజుకు 1-2 చిన్న పండ్లకు మాత్రమే పరిమితం అవ్వడం మంచిది. ఎలా వంటి సున్నితమైన జీర్ణశయాంతర సమస్యలు ఉన్నవారికి జామలోని అధిక ఫైబర్ చికాకు కలిగించవచ్చు. దీనివల్ల కడుపు తిమ్మిలి, విరేచనాలు లేదా అధిక అపాసవాయువు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి వారు తొక్క తీసి తినడం లేదా వండిన రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం. జామ ఆకులలోని కొన్ని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారికి అల్లెర్జిని కలిగించవచ్చు. దీనివల్ల చర్మం ఎర్రబడటం, దురద లేదా మంట రావచ్చు. చర్మ సమస్యలు ఉన్నవారు జామను వాడే ముందు నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. జామపండును ఖాళీ కడుపుతో కాకుండా భోజనంతో పాటు లేదా స్నాక్ లాగా చిన్న భాగాల్లో తీసుకోవడం మంచిది. ఏ పండైనా మితంగా తీసుకున్నప్పుడే అది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మీకు పైన పేర్కొన్న ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, జామను మీ డైట్ లో చేర్చుకునే ముందు పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించండి.





భారత్‌తో త్వరలోనే భారీ వాణిజ్య ఒప్పందం

స్విట్జర్లాండ్‌లోని దావోస్ వేదికగా జరుగుతున్న వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరమ్- 2026 సదస్సు లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పాల్గొన్నారు. ఈ సేవధ్యంలోనే ఆయన భారత్-అమెరికా మధ్య జరగబోయే వాణిజ్య ఒప్పందం, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వాన్ని ప్రశంసిస్తూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మోదీపై తనకు అపారమైన గౌరవం ఉందన్నారు. ఆయన తనకు మంచి స్నేహితుడు మాత్రమే కాదు, ఒక అద్భుతమైన నాయకుడని కితాబిచ్చారు. ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న సంబంధాలు మోదీ నాయకత్వంలో మరింత బలోపేతం అయ్యాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. చాలా కాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందం (ఓటీఓబిఓ ఆవజీర్తి) గురించి ట్రంప్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. తాము భారత్‌తో ఒక అద్భుతమైన ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోబోతున్నాం. దీనిపై చర్చలు తుది దశకు చేరుకున్నాయని అన్నారు. ఈ ఒప్పందం ఇరు దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని కామెంట్ చేశారు. ప్రపంచ దేశాలతో వాణిజ్యపరమైన సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ, భారత్‌ను అమెరికా ఒక నమ్మకమైన మరియు వ్యూహాత్మక భాగస్వామిగా చూస్తోందని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. 2030 నాటికి ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 500 బిలియన్ డాలర్లకు చేర్చడమే లక్ష్యంగా ఈ కొత్త ఒప్పందం ఉండబోతోందని సమాచారం. కాగా, గతంలో కొన్ని సుంకాల (జెటీఐఐబిఐ) విషయంలో విభేదాలు వచ్చినప్పటికీ, ట్రంప్ తాజా వ్యాఖ్యలతో ఆ అడ్డంకులు తొలగిపోయి, త్వరలోనే చారిత్రాత్మక వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరి అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

డాక్టర్ రెడ్డీస్ లాభం రూ.1,210 కోట్లు

డాక్టర్ రెడ్డీస్ లేబొరేటరీస్ ఏకీకృత ఖాతాల ప్రకారం ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం మూడో త్రిమాసికంలో రూ.8,726.8 కోట్ల ఆదాయం, రూ.1,210 కోట్ల నికర లాభం ఆర్జించింది. ఈపీఎస్ రూ.14.53గా నమోదైంది. 2024-25 ఇదే కాలంలో ఆదాయం రూ.8,358.6 కోట్లు, నికర లాభం రూ.1,413 కోట్లుగా ఉన్నాయి. దీంతో పోలిస్తే ఈసారి ఆదాయం 4.4 శాతం పెరిగింది. నికర లాభం 14 శాతం క్షీణించింది. బ్రాండెడ్ ఔషధాల మార్కెట్లో బలమైన వృద్ధి నమోదైనప్పటికీ, అమెరికాలో లెనాలిడోమైడ్ విక్రయాలు తగ్గడం, కొత్త లేబర్ కోడ్ నిబంధనల వల్ల ఏర్పడిన అదనపు ఖర్చుల కారణంగా నికర లాభంలో క్షీణత నమోదైనట్లు కంపెనీ పేర్కొంది. “2025-26 మూడో త్రిమాసికంలో మా వృద్ధికి బ్రాండెడ్ వ్యాపారాల్లో కొనసాగుతున్న జోరు అనుకూలంగా నిలిచింది. విదేశీ మారక ద్రవ్య విలువలు మద్దతుగా నిలిచాయి. ఇది లెనాలిడోమైడ్ విక్రయాల తగ్గదల ప్రభావాన్ని భర్తీ చేసింది. మా వాటాదారులకు దీర్ఘకాలిక విలువను సృష్టించేందుకు మా భవిష్యత్తు వ్యూహాలను అమలు చేయడం, కార్యాచరణ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడంపై దృష్టి సారించాం” అని ఫలితాల సందర్భంగా డాక్టర్ రెడ్డీస్ సహ చైర్మన్, ఎంఓ జీవీ ప్రసాద్ అన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్-డిసెంబరు మధ్య కాలంలో డాక్టర్ రెడ్డీస్ రూ.26,077 కోట్ల ఆదాయంపై రూ.4,065 కోట్ల నికర లాభాన్ని నమోదు చేసింది. 2024-25 ఇదే 9 నెలల కాలంలో ఆదాయం రూ.24,047 కోట్లు, నికర లాభం రూ.4,060 కోట్లుగా ఉంది.



మా తుది నిర్ణయం ఇదే బంగ్లాదేశ్ సంచలన ప్రకటన

బంగ్లాదేశ్ పంతం వీడలేదు. భారత్‌లో టీ20 ప్రపంచకప్-2026 ఆదే విషయమై తమ వైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు లేదని మరోసారి పునరుద్ఘాటించింది. అయితే, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి తమ విషయంలో న్యాయంగా వ్యవహరిస్తుందనే నమ్మకం ఉందని తెలిపింది. శ్రీలంకకు మార్చాలని కాగా భారత్- బంగ్లాదేశ్ మధ్య రాజకీయ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో భద్రతా కారణాలు సాకుగా చూపుతూ.. బంగ్లాదేశ్ తమ ప్లేయర్లను భారత్‌కు పంపడానికి నిరాకరిస్తోంది. భారత్‌కు బదులు తమ మ్యూవ్ల వేదికలను శ్రీలంకకు మార్చాలని ఐసీసీకి విజ్ఞప్తి చేసింది. అయితే, బంగ్లాదేశ్ చెప్పినట్లు భారత్‌లో బంగ్లాదేశ్ ఆటగాళ్లు, ఇతర సిబ్బందికి వచ్చిన ముప్పేమీ లేదని ఐసీసీ బుధవారం స్పష్టం చేసింది. కుండబద్దలు బద్దలు కొట్టిన ఐసీసీ మరో 24 గంటల సమయం ఇస్తున్నామని.. ఒకవేళ వరల్డ్ కప్ నుంచి బంగ్లాదేశ్ వైదొలగానుకుంటే.. ఆ జట్టు స్థానంలో స్వాట్లాండ్ ను ఆడిస్తామని ఐసీసీ కుండబద్దలు కొట్టింది. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం బంగ్లా క్రికెట్ బోర్డు అధ్యక్షుడు అమినుల్ ఇస్లాం స్పందిస్తూ.. తమ ప్రభుత్వంతో చర్చించిన తర్వాతే తుది నిర్ణయం వెలువడుతుందని పేర్కొన్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. భారత్‌లో టీ20 ప్రపంచకప్-2026 మ్యూవ్లు ఆడవద్దని బంగ్లాదేశ్ నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. బంగ్లా జాతీయ జట్టు

వివాదాస్పదంగా ప్రోమో వీడియో.. రెచ్చగొడుతున్న పాక్ క్రికెట్ బోర్డు

ముంబై: పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు పోస్టు చేసిన ఓ ప్రోమో వీడియో వివాదాస్పదంగా మారింది. వరల్డ్ కప్ ప్రీవీషన్లలో భాగంగా ఆస్ట్రేలియా జట్టు పాక్‌లో పర్యటించనున్నది. ఈ నేపథ్యంలో ఆ రెండు జట్ల మధ్య మూడు టీ20 మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. అయితే ఆ సిరీస్‌ను ప్రమోట్ చేసేందుకు పాక్ క్రికెట్ బోర్డు ఓ ప్రోమో వీడియోను పోస్టు చేసింది. ఆ వీడియోలో వివరించిన వివాదాస్పదంగా ఉన్నాయి. ఆసిన్‌తో సిరీస్ సందర్భంగా ఆ దేశ అభిమాని ఒకరు పాక్‌కు వెళ్లారు. ఆ తర్వాత ఓ కారులో అతను మ్యూవ్ చూసేందుకు వెళ్లారు. కారు దిగిన తర్వాత ఆ ఆస్ట్రేలియా అభిమాని డ్రైవర్‌కు హ్యాండ్‌షేక్ ఇవ్వకుండానే ముందుకు



కదిలిపోతారు. షేక్‌హ్మద్ ఇష్వద్‌దం మరిచిపోయావా. బహుశా పొరుగు దేశం వద్దే ఆగిపోయినట్లు ఉన్నావని ఆ టూరిస్టుతో డ్రైవర్ అంటారు. ఆ వీడియోలో పాక్ ప్లేయర్ ఆఘా గఅతిథ్యం గురించి వివరిస్తాడు. ఇండియాను టార్గెట్ చేస్తూ ఆ ప్రోమో వీడియోను రూపొందించినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. పెహ్లామ్ దాడి తర్వాత ఇండియా, పాక్ దేశాల మధ్య మ్యూవ్ జరిగిన సమయంలో ఇరు దేశాల కెప్టెన్లు కరాచిలసం చేసుకోలేదు. ఆసియాకప్ టోర్నీలో కెప్టెన్ సూర్య్ పాక్ క్రికెటర్‌కు షేక్‌హ్మద్ ఇష్వద్‌లేదు. దాదాపు మూడు సందర్భాల్లో రెండు దేశాల మధ్య ఈ పరిస్థితి ఎదురైంది. షేక్‌హ్మద్ ఇష్వద్‌దని టోర్నీ నుంచి కూడా నిష్క్రమిస్తుమని పాక్ హెచ్చరించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ప్రస్తుతం ఆసిన్‌తో సిరీస్ ఉన్న నేపథ్యంలో రూపొందించిన ప్రోమోలో పాక్ ఆ అంశాన్ని ఎత్తిచూపే ప్రయత్నం చేసింది. పాకిస్తాన్ రెచ్చగొట్టే రిలీలో వ్యవహరిస్తున్నట్లు ఆన్‌లైన్‌లో విమర్శలు వస్తున్నాయి.

(ఐసీసీ)లు చేసి ముప్పు లేదనే నిర్ణయానికి రాకూడదు. ఇప్పటికీ మేము నమ్మకాన్ని కోల్పోవడం లేదు. టోర్నీకి మా జట్టు సిద్ధంగా ఉంది. ఐసీసీ మా అభ్యర్థనను మన్నించి.. న్యాయమైన నిర్ణయం తీసుకుంటుందని ఆశిస్తున్నాం. మమ్మల్ని శ్రీలంకలో ఆదేందుకు అనుమతిస్తారని ఆశాభావంతో ఉన్నాము” అని పేర్కొన్నారు. **కచ్చితంగా ఐసీసీ వైఫల్యమే** ఇక బీసీబీ అధ్యక్షుడు అమినుల్ ఇస్లాం మాట్లాడుతూ.. “మేము ఐసీసీతో మరోసారి చర్చలు జరుపుతాము. వరల్డ్ కప్‌లో ఆదాలని మాకు ఉంది. కానీ భారత్‌లో మాత్రం ఆడబోము. ఈ విషయంపై పోరాటం చేస్తాం. ఐసీసీ బోర్డు మీడింగ్‌లో కొన్ని షాకింగ్ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఐపీఎల్ నుంచి ముస్లింజుల్ తొలగింపు విషయం చిన్నదేమీ కాదు. మా మ్యూవ్ల విషయంలో బీసీసీబిదే తుది నిర్ణయం అన్నట్లుగా వ్యవహారం ఉంది. భారత్‌లో ఆడలేమని అంటే మా అభ్యర్థనను ఐసీసీ తిరస్కరించింది. క్రికెట్‌కు రోజురోజుకీ ఆదరణ పెరుగుతోంది. ఒలింపిక్స్ వరకు ఈ క్రిడ్ వెళ్లింది. కానీ మేము మాత్రం ఇక్కడే ఉండిపోయాము. ఇది కచ్చితంగా ఐసీసీ వైఫల్యమే” అంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశాడు.

నిరాశకు గురవుతుంటారు. ముఖ్యంగా ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం రేట్లు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. కొంచెం తగ్గగానే డబుల్, ట్రిబుల్ ధర పెరుగుతుంది. ఇవాళ గోల్డ్ ప్రియులకు కాస్త ఊరట లభించింది. నిన్న 22 క్యారెట్లు.. 10 గ్రాముల బంగారం రూ.1,43,550 ఉండగా.. నేడు రూ. 2,100 తగ్గి రూ. 1, 41, 450గా ఉంది. ఇక నిన్న 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,56,600 గా ఉంది. నేడు రూ.2,290 తగ్గి రూ.1,54, 310 గా ఉంది. కాగా ఈ



మెమ్బర్‌ల షేర్లపై ఎంచుకుంటే అప్పుడు వడ్డీ రేటు 6.50 శాతం ఉంటుంది. 60 ఏళ్ల వయసు దాటిన సీనియర్ సిటిజన్లు అయితే వడ్డీ రేటు 7 శాతంగా ఉంటుంది. 5 సంవత్సరాల తర్వాత ఎంత వస్తుందో అన్‌లైన్ కాలిక్యులేటర్ ద్వారా ముందే లెక్కగట్టవచ్చు. నెలకు రూ.100 చొప్పున పొదుపు చేసిన వారికి 5 ఏళ్ల తర్వాత మీ డిపాజిట్ మొత్తం రూ.6 వేలు అవుతుంది. దానిపై వడ్డీ రూ.1,106 వస్తుంది. అంటే అసలు వడ్డీ కలిపి మొత్తం రూ.7,106 వస్తాయి. ఇక

నెలకు రూ.500 చొప్పున పొదుపు చేశారు అనుకుందాం. 5 సంవత్సరాల తర్వాత మీ డిపాజిట్ మొత్తం రూ.30 వేలు అవుతుంది. వడ్డీ రూ.5,528 వస్తుంది. మొత్తంగా అసలు, వడ్డీ కలిపి రూ. 35,528 వస్తాయి. అదే నెలకు రూ.1000 జమ చేస్తే వేతికి అసలు, వడ్డీ కలిపి రూ.71,057 వరకు లభిస్తాయి. సీనియర్ సిటిజన్లు అయితే 7 శాతం వడ్డీ లభిస్తుంది.

వరుస షాకులిచ్చి.. భారీగా పడిపోయిన బంగారం ధరలు!

బ్రేకుల్లేకుండా దూసుకెళ్లిన బంగారం ధరలు నేడు శాంతించాయి. గత మూడ్రోజులుగా వరుస షాకులు తిన్న మహిళలకు నేడు కాస్త ఊరట లభించింది. ఇక ఇంట్లో ఏ శుభకార్యం జరిగినా మహిళలు బంగారు అభరణాలు ధరిస్తారు. ముఖ్యంగా మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని మహిళలందరూ బంగారానికి ఎక్కువగా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అనేక రకాల డిజైన్లతో లక్షల్లో విలువ చేసే కమ్మలు, నెక్లెస్, బ్యాంగ్లీ వంటివి కొనుగోలు చేస్తుంటారు. ఆడవాళ్లకు ప్రతిరోజూ షాపింగ్ చేసిన బోర్ కొట్టదనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని చెప్పవచ్చు. కాగా గోల్డ్ రేట్లు ఎప్పుడెప్పుడు తగ్గుతాయా? అంటూ మహిళలు వేయి కళ్లతో ఎదురుచూస్తుంటారు. కాస్త పసిడి ధరలు తగ్గుముఖం పట్టగానే బంగారం షాపుల్లో ఎగబడుతారు. అయితే ఇటీవల బంగారం ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు జరుగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ రేట్లతో

నిరాశకు గురవుతుంటారు. ముఖ్యంగా ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం రేట్లు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. కొంచెం తగ్గగానే డబుల్, ట్రిబుల్ ధర పెరుగుతుంది. ఇవాళ గోల్డ్ ప్రియులకు కాస్త ఊరట లభించింది. నిన్న 22 క్యారెట్లు.. 10 గ్రాముల బంగారం రూ.1,43,550 ఉండగా.. నేడు రూ. 2,100 తగ్గి రూ. 1, 41, 450గా ఉంది. ఇక నిన్న 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,56,600 గా ఉంది. నేడు రూ.2,290 తగ్గి రూ.1,54, 310 గా ఉంది. కాగా ఈ



నేపథ్యంలో నిన్నటి ధరతో పోలిస్తే ఇవాళ పసిడి ధరల్లో కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి.

సోఫ్ట్స్

టీ20 లీగ్ ఫ్రాంచైజీ
యజమానిగా గ్లెన్ మాక్స్‌వెల్

టీ20 క్రికెట్‌లో పెద్ద సంఖ్యలో పుట్టుకొస్తున్న దేశవాళీ లీగ్‌లలో మరో కొత్త టోర్నీ చేరింది. ‘యూరోపియన్ టీ20 ప్రీమియర్ లీగ్’ (ఈటీపీఎల్) పేరుతో ఈ టోర్నీమెంట్ జరగనుంది. ఈ టోర్నీ నిర్వహణ కోసం అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి (Xజిజి) అధికారికంగా ఆమోద ముద్ర వేసింది. ‘రూల్స్ గ్లోబల్’ అనే సంస్థతో కలిసి ఐర్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు ఈ లీగ్‌ను నిర్వహిస్తుంది.

అభిషేక్ బచ్చన్ సైతం
ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు అభిషేక్ బచ్చన్‌తో పాటు పలువురు ఇతర వ్యాపారవేత్తలు ‘రూల్స్ గ్లోబల్’లో భాగస్వాములుగా ఉన్నారు. లీగ్‌కు సంబంధించి ఇప్పటికే మూడు జట్ల కొనుగోలు పూర్తయింది. దిగ్గజ క్రికెటర్ స్టీవ్ వా ఆమ్స్టర్‌డామ్ ఫ్రాంచైజీకి యజమాని కాగా... మూడు ఒలింపిక్ పతకాలు, రెండుసార్లు ప్రపంచకప్‌లు గెలిచిన జట్లలో సభ్యుడైన ఆస్ట్రేలియా హాకీ దిగ్గజం జేమ్స్ డ్యేయర్ కూడా స్టీవ్‌వాతో పాటు సహ యజమానిగా ఈ జట్టుతో చేతులు కలపడం విశేషం.

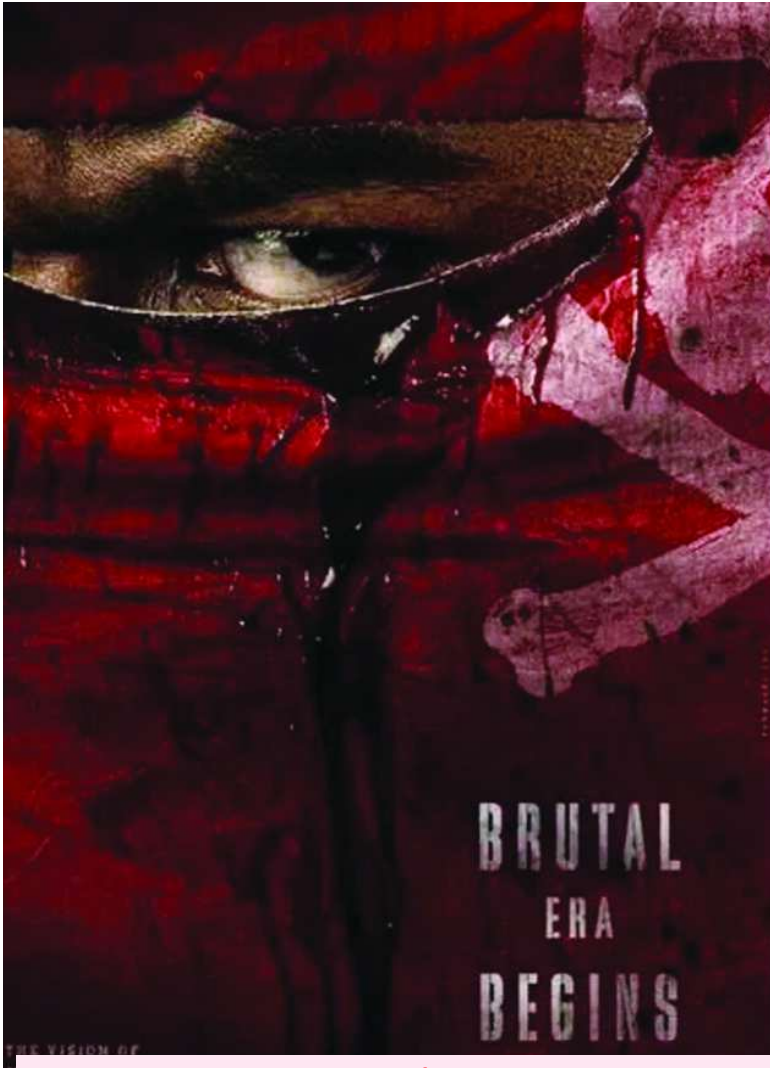
యజమానిగా గ్లెన్ మ్యాక్స్‌వెల్
ఇక ఎడిన్‌బర్గ్ టీమను న్యూజిలాండ్ మాజీ క్రికెటర్లు నాథన్ మెకల్లమ్, కెల్ మిల్న్ కలిసి సొంతం చేసుకున్నారు. బెల్‌ఫాస్ట్ టీమకు ఆస్ట్రేలియా స్టార్ క్రికెటర్ గ్లెన్ మ్యాక్స్‌వెల్ యజమానిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో లీగ్ జరుగుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో యూరోప్‌లో కూడా క్రికెట్ బాగా ప్రజాదరణ పొందుతున్న నేపథ్యంలో ఈటీపీఎల్ విజయవంతం అవుతుందని నిర్వాహకులు ఆశిస్తున్నారు.

ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ లో పవన్ కళ్యాణ్ హుక్ స్టేప్ ఫ్యాన్స్ కు డబుల్ ట్రీట్!

పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఆప్ కమింగ్ మూవీ 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చుట్టూ రోజుకో కొత్త అవ్వడేట్ హల్ చల్ చేస్తోంది. శ్రీలీల, రాశీ ఖన్నా హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాకు హరీశ్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం పవన్ కళ్యాణ్ ఇప్పటికే తనకు సంబంధించిన షూటింగ్ పార్ట్స్ పూర్తి చేసినట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం



పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయట. మేకర్స్ ఈ సినిమాను ఏప్రిల్ 23 లేదా 24 తేదీల్లో థియేటర్లలోకి తీసుకురావాలని ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ రెండు డేట్స్ లో ఒకటి మాత్రం ఫైనల్ అని అంటున్నారు. రిలీజ్ డేట్ తో పాటు ఇప్పుడు మరో ఇంట్రెస్టింగ్ టాక్ పవన్ ఫ్యాన్స్ ను మరింత ఉత్సాహపరుస్తోంది. ఇటీవల 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' సినిమాలో మోగాస్టార్ చిరంజీవి వేసిన హుక్ స్టేప్స్ ఎంతటి వైరల్ అయ్యాయో తెలిసిందే. చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ అందరూ ఆ స్టేప్స్ కు ఫిదా అయిపోయారు. సోషల్ మీడియాలో రీల్స్, షార్ట్స్ తో ఆ హుక్ స్టేప్ ట్రెండ్ గా మారిపోయింది. ఇలాంటి హుక్ స్టేప్స్ ను ఇప్పుడు పవన్ కళ్యాణ్ తో కూడా చేయించేందుకు 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' టీమ్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు టాక్. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా ఓ సాంగ్ ను రచి చేస్తున్నారు. దర్శకుడు హరీశ్ శంకర్, ఆస్కార్ అవార్డు విన్నర్ చంద్రబోస్, సంగీత దర్శకుడు దేవిశ్రీ ప్రసాద్ కలిసి పవన్ కోసం స్పెషల్ హుక్ స్టేప్ సాంగ్ ను డిజైన్ చేస్తున్నారని సమాచారం. తాజాగా హరీశ్ శంకర్, చంద్రబోస్ కలిసి ఉన్న ఫోటోలు కూడా బయటకు రావడంతో ఈ టాక్ మురింత బలం చేకురింది. ఈ వార్త నిజమైతే పవన్ కళ్యాణ్ స్టైల్ లో హుక్ స్టేప్స్ థియేటర్లలో ఫ్యాన్స్ ను ఊపేస్తాయనే చెప్పాలి. ఇప్పటికే పవన్ హాస్ ఇమేజ్ కు తగ్గట్టుగా ఈ సినిమా ఉంటుందని అంచనాలు ఉండగా, ఇప్పుడు ఈ హుక్ స్టేప్ సాంగ్ ఫ్యాన్స్ కు స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా మారనుందని భావిస్తున్నారు. పవన్ డాన్స్ స్టేప్స్ కు థియేటర్లు రచ్చరచ్చే అవుతాయని సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు ఇప్పటి నుంచే కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మొత్తానికి 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ఒక్కో అవ్వడేట్ తో అంచనాలను మరింత పెంచేస్తోంది.



'డేవిడ్ రెడ్డి'తో స్ట్రాంగ్ రిలంట్ కి సిద్ధమైన మంచు మనోజ్..

రిపబ్లిక్ డేకు ఫస్ట్ లుక్ విడుదల!

మంచు మనోజ్ అభిమానులకు ఎప్పటి నుంచో ఎదురుచూస్తున్న శుభవార్త అందింది. కొంతకాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న మనోజ్, ఇప్పుడు తన కొత్త సినిమాతో పవర్ ఫుల్ రీఎంట్రీ ఇవ్వడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఆయన నటిస్తున్న తాజా యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ కు 'డేవిడ్ రెడ్డి' అనే ఇంటెన్స్ టైటిల్ ఖరారైంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ పై ఇప్పటికే ఇండస్ట్రీలో మంచి బజ్ ఏర్పడగా, తాజాగా మనోజ్ చేసిన ప్రకటన అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని మరింత పెంచింది. జనవరి 26, 2026న, రిపబ్లిక్ డే సందర్భంగా 'డేవిడ్ రెడ్డి' సినిమా ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేయనున్నట్లు మనోజ్ సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ అవ్వడేట్ తో ఆయన అభిమానులు ఆనందంలో మునిగిపోయారు. జాతీయ పండుగ రోజున ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేయడం సినిమాకు ప్రత్యేక హైప్ ను తీసుకువచ్చే అంశంగా మారింది. ఈ సినిమా మనోజ్ కెరీర్ లో ఒక కీలక మలుపుగా నిలవబోతుందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రీ-లుక్ పోస్టర్ సినిమాకి ఉన్న టోన్ ను స్పష్టంగా చూపించింది. ఘుంపై రక్తంతో నిండిన గుడ్డ, కళ్లలో ఉగ్రతతో కనిపిస్తున్న మనోజ్ లుక్ చూసి ఇది పూర్తిస్థాయి మాస్, వైరెంట్ యాక్షన్ మూవీ అని అర్థమవుతోంది. ఇప్పటివరకు మనోజ్ చేసిన పాత్రలకు భిన్నంగా, ఈసారి మరింత రా అండే ఇంటెన్స్ క్యారెక్టర్ తో కనిపించబోతున్నారని అభిమానులు అంచనా వేస్తున్నారు. పోస్టర్ నుంచే సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. ఈ సినిమాకు మానుచు రెడ్డి యక్ష్మంటి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, వెల్స్ లో సోల్ మోషన్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై మొటుకూరి భరత్, నల్లగంగుల వెంకట్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. సాంకేతికంగా కూడా ఈ చిత్రం హై స్టాండర్డ్ లో తెరకెక్కుతున్నట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా సంగీతం విషయానికి వస్తే, 'కేటీఎఫ్' సినిమాతో దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన రవి బహుగౌల్ ఈ సినిమాకు సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఆయన బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ ఈ మూవీకి మరింత బలాన్ని చేకూర్చునుందని అంచనా. మనోజ్ తన పోస్టర్లో "దీ=ఖూసా జూ=రా దీజు+ఎబీ" అనే క్యాప్షన్ ను ఉపయోగించడం కూడా సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచింది. ఈ ఒక్క లైన్ తోనే 'డేవిడ్ రెడ్డి' ఎంత రఫ్, రియలిస్టిక్ యాక్షన్ తో రూపొందుతోందో చెప్పేతారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు, హ్యాన్ డ్ ల్యాగ్స్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతూ సినిమాపై హైప్ ను నెక్స్ టెవల్ కు తీసుకెళ్లాయి. ఇప్పుడు అందరి చూపు జనవరి 26, 2026న విడుదలయ్యే ఫస్ట్ లుక్ పైనే ఉంది.



వాలెంటైన్స్ డే స్పెషల్.. బిగ్ స్క్రీన్ పై చైతూ-సాయిపల్లవి లవ్ స్టోరీ

నాగ చైతన్య, సాయి పల్లవి జంటగా నటించిన చిత్రం 'లవ్ స్టోరీ'. శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ ప్రేమకథా చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్ గా నిలిచింది. 2021లో ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. ఈ చిత్రంలో చైతూ, సాయిపల్లవి నటనకు ఫ్యాన్స్ ఫిదా అయిపోయారు. ఈ సినిమా వైతూ కెరీర్ లో బ్లాక్ బస్టర్ టాక్ ను సొంతం చేసుకుంది. తాజాగా ఈ లవ్ ఎంటర్టైనర్ ను మరోసారి బిగ్ స్క్రీన్ పైకి తీసుకొస్తున్నారు. ఈ ఏడాది వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా థియేటర్లలో రీ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని హీరో నాగచైతన్య ట్విట్టర్ ద్వారా వెల్లడించారు. నా హృదయానికి హత్తుకున్న సినిమా లవ్ స్టోరీ.. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 14న మరోసారి థియేటర్లలో సందడి చేయనుందని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ లవ్ స్టోరీ మూవీ పోస్టర్ ను పంచుకున్నారు. ఇది చూసిన అక్కినేని అభిమానులు ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు. లవర్స్ డే రోజున థియేటర్లలో మరోసారి లవ్ స్టోరీ చూసేందుకు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ తో సినిమాపై క్లారిటీ.. త్వరలోనే 10వ మూవీ..

దర్శకుడిగా వరుస బ్లాక్ బస్టర్లు కొడుతున్న అనిల్ రావిపూడి.. 10వ సినిమా ఎవరితో? అని ఇప్పటికే చర్చ మొదలైంది. కొంతకాలంగా మన శంకర వరప్రసాద్ విజయాన్ని ఆస్వాదిస్తున్న ఆయన తాజాగా తన నెక్స్ట్ సినిమాపై అవ్వడేట్ ఇచ్చాడు. చిరంజీవి, నయనతార ప్రధాన పాత్రలో నటించిన మన శంకరవర ప్రసాద్ గారు మూవీ తాజాగా రూ.300 కోట్ల క్లబ్ లో చేరింది.

సరైన నిర్ణయం తీసుకోకపోతే

ఈ సందర్భంగా అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ.. ఇది నాకు కాస్త కష్టమైన సమయం. ఎందుకంటే సంతకాంతికి వస్తున్నాం బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత నేను చేసిన సినిమా ఒక ఎత్తయితే.. ఇప్పుడు రెండు భారీ హిట్స్ తర్వాత సినిమా అంటే కాస్త గందరగోళం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఏం చేయాలి? ఎలా చేయాలి? అనే ఆలోచనలు ఎక్కువైపోతాయి. ఇప్పుడు సరైన నిర్ణయం తీసుకోకపోతే దారి తప్పిపోతాం. అందుకే పదిరోజులు గ్యాప్ ఇచ్చాను. తాజాగా వైజాగ్ టూరిలో ఒక ఆలోచన వచ్చింది. ఈసారి టైటిల్ ప్రకటన నుంచే ఒక విచిత్రమైన జర్నీ మొదలుకాబోతోంది. ఇది చూసి చాలామంది వామ్మో, ఇదేంట్రా బాబూ అనుకుంటారు. మరికొందరు హమ్మయ్య, ఇంకో సినిమాతో వస్తున్నాడు అనుకుంటారు. కచ్చితంగా ఒక మ్యూజిక్ అయితే జరగబోతోంది. టైటిల్ మాత్రం విచిత్రంగా ఉంటుంది. త్వరలోనే ఆ టైటిల్ ప్రకటిస్తాను.

పవన్ కల్యాణ్ తో కాదు!

ఈ సినిమాలో నటించుటను ఎవర్నీ అనుకోలేదు. కథ లైన్ మాత్రమే ఫిక్స్ అయ్యాయి. అందులో ఎవరు చేస్తే బాగుంటుంది? ఎవరి డేట్స్ దొరుకుతాయి? అన్నది చూడాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యం డేట్స్ దరకడం కదా! జూన్, జూలైలో ఈ సినిమా సెట్స్ పైకి వెళ్తుంది. పవన్ కల్యాణ్ ను నేను కలవలేదు, ప్రస్తుతానికైతే ఆయన్ను అయితే అనుకోలేదు అని చెప్పుకొచ్చారు.

