

Grads Universe
www.gradsuniverse.com

+91 63017 26400

FREE IELTS Coaching

Application Fee Waiver
No GRE/GMAT Required
Free Counselling

Off: RTG X Roads, Hyderabad

STUDY IN TOP GLOBAL DESTINATIONS

వృద్ధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET

Easy Booking Best Discounts Get Your Tickets Now

CELL: +91 6301726400

రాష్ట్రంలోనూ సర్...

● పత్యేక విస్తృత ఓటరు జాబితా సవరణపై సీకాఓ సమీక్ష



హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరగనున్న ప్రత్యేక విస్తృత ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమంపై సన్నాహాలను ముఖ్య ఎన్నికల అధికారి సి. సుధర్శన్ రెడ్డి శనివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా లిలిఅన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, జిల్లా ఎన్నికల అధికారులు, నియోజకవర్గ ఎన్నికల సవరారు అధికారులతో సమీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా సీకాఓ సుధర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రత్యేక విస్తృత సవరణలో భాగంగా చేపట్టాల్సిన అన్ని కార్యక్రమాల నిర్దీత గడువులో పూర్తిచేయాలని, ముఖ్యంగా టేబుల్‌లో వ్యాయామం వంటి పెండింగ్ వసలును వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి నియోజకవర్గం, పోలింగ్ స్టేషన్ వారీగా పురోగతిని సమీక్షిస్తూ, ఖచ్చితమైన మరియు లోపరహిత ఓటర్ల జాబితా తయారీపై దృష్టి పెట్టాలని ఆయన

సూచించారు.తదుపరి సమీక్షా సమావేశం నవంబర్ 1, 2025న వీడియో కాన్ఫరెన్స్ రూపంలో నిర్వహించబడనుందని, అప్పటికి అన్ని పనులు పూర్తవ్వాలని ఆయన కలెక్టర్లను ఆదేశించారు.సమీక్షా సమావేశంలో అదనపు ముఖ్య ఎన్నికల అధికారి లోకేష్ కుమార్, ఉప ముఖ్య ఎన్నికల అధికారి హరి సింగ్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.ఇటీవల సుధర్శన్ రెడ్డి ఢిల్లీలో ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ ఆద్యర్థంలో జరిగిన రెండు రోజుల జాతీయ సమావేశంలో పాల్గొన్నట్లు తెలిసింది. ఆ సమావేశంలో ఎన్నికల జాబితా నిర్వహణలో సాంకేతికత వినియోగం, పారదర్శకత పెంపు, ఓటర్ల సేవల మెరుగుదల మరియు ఉత్తమ పద్ధతుల అమలు వంటి అంశాలపై చర్చలు జరిగాయి. సీకాఓ సుధర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రాబోయే ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పారదర్శకంగా, తప్పులేని, సమగ్ర ఓటర్ల జాబితాను సిద్ధం చేయడం ఎన్నికల శాఖ యొక్క ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

కన్నుల పండుగలా

కార్తీక దీపోత్సవం

- ప్రతి దేవాలయం దీపాలతో అలకరించాలి
- ఎండోమెంటు అధికారులకు మంత్రి కొండా సురేఖ ఆదేశం
- రాష్ట్రంలోని అన్ని ఆలయాల ఈవోలతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): కార్తీక దీపోత్సవాన్ని కన్నుల పండగలా నిర్వహించాలని% రాష్ట్రంలోని ప్రతి దేవాలయం దీపాలతో అలకరించాలని ఎండోమెంటు ఉన్నతాధికారులను రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి (శ్రీమతి కొండా సురేఖ ఆదేశించారు. ఈ సంవత్సరం కార్తీక దీపోత్సవం 22.10.2025 నుండి 19.11.2025 వరకు నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో ఎండోమెంటు ఉన్నతాధికారులు శైలజ రామయ్యర్, హరీష్, డిప్యూటీ కమిషనర్లు, అసిస్టెంటు కమిషనర్లు, ఈవోలతో శనివారం రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ రివ్శా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని దేవాలయాల ఈవోలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ... కార్తీక మాసం హిందూ సాంప్రదాయంలో అత్యంత పవిత్రమైనదని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్తీక మాసంలో దీపాలను వెలిగించడం చాలా శుభప్రదంగా ఉంటుందని అన్నారు. సామూహిక కార్తీక దీపోత్సవం అంటే అందరూ కలిసి దేవాలయ ప్రాంగణములో దీపాలను వెలిగించి భక్తి భావంతో పూజలు చేయాలని గుర్తు చేశారు. గతంలో నిర్వహించినట్లుగా ఈ సంవత్సరం కూడా సామూహిక కార్తీక దీపోత్సవం అత్యంత శైభవంగా నిర్వహించటకు దేవదాయ శాఖ చేసే ఏర్పాట్లను మంత్రికి అధికారులు వివరించారు. ప్రతిరోజు సామూహిక కార్తీక



దీపోత్సవం సాయంత్రం 6.00 గంటల నుండి జరపాల్సి ఉంటుందని... ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే భక్తులకు మట్టి ప్రమిదలు, వత్తులు, నూనెతో పాటుగా వసంపు కుంకుమ పండు, కనుము ప్రధాన దేవాలయంలో భక్తులకు ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. సామూహిక కార్తీక దీపోత్సవంలో భక్తులు దీపాలు

నవంబర్ 25న చలో ఢిల్లీ

-ఎన్. ఎం.ఓ. పి.ఎస్ సెక్రటరీ జనరల్ స్థితప్రజ్ఞ

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): యుపిఎస్ వద్దంటూ, నూతన పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేయాలని నేషనల్ మూమెంట్ ఫర్ ఓల్డ్ పెన్షన్ స్కీం ఆద్యర్థంలో చలో ఢిల్లీ భారీ బహిరంగ సభ నవంబర్ 25 న జరపనున్నట్లు ఎన్. ఎం. ఓ. పి.ఎస్ సెక్రటరీ జనరల్ స్థిత ప్రజ్ఞ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్థితప్రజ్ఞ మాట్లాడుతూ, యూ.పి.యెస్ అనేది ఒక విఫల పథకం అని,యూ.పి.యెస్ లో చేరడానికి తేదీని మూడు సార్లు పొడిగించిందని ,మూడు సార్లు సవరించిన తేవలం 3 నుండి 4% ఉద్యోగులు మాత్రం ఎంచుకున్నారున్నారు. ఈ భారీ నిరసన కార్యక్రమానికి దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులు మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు , రైల్వే ఆర్డినెన్స్ మొదలైన శాఖల ఉద్యోగులందరూ భారీ సంఖ్యలో హాజరుకావాలని పిలుపునిచ్చారు. అదే విధంగా దేశవ్యాప్తంగా ఉపాధ్యాయులను ఆందోళన కలిగిస్తున్న టీడీపీ ఎలిజబిలిటీ డెడ్ల టిలో పరీక్ష పై రివ్శా చేయాలని ఆర్.ఓ.ఈ. చట్టాన్ని సవరించాలన్న రెండు డిమాండ్లతో చలో ఢిల్లీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు . ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సిపిఎస్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కల్వల్ శ్రీకాంత్, కోశాధికారి సరేష్ గౌడ్ లు పాల్గొన్నారు.

ఫిబ్రవరి 25 నుంచి మార్చి 18 వరకు ఇంటర్ పరీక్షలు

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): : తెలంగాణలో ఇంటర్ పరీక్షల తేదీలు ఖరారు చేశారు. ఫిబ్రవరి 25 నుంచి మార్చి 18 వరకు ఇంటర్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని ఇంటర్ బోర్డు సెక్రటరీ కృష్ణ ఆదిత్య తెలిపారు. ఇంటర్మీడియట్ సిలబస్ లోనూ మార్పులు చేశామన్నారు. ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరంలో కూడా ల్యాబ్స్, ప్రాక్టికల్ ఎక్సామ్స్ ఉంటాయని తెలియజేశారు. ఇంటర్మర్షల్ కు 20 మార్కులు, ఎక్కుటర్మల్ పరీక్షలకు 80 మార్కులు అని వివరించారు. 12 ఏళ్ల తర్వాత ఇంటర్ బోర్డులో పైన్స్ సిలబస్ లోమ్యాథ్స్, ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బీజీసీ, జూవాలజీ సిలబస్ లో మార్పులు చేశామని ప్రకటించారు. హ్యూమానిటీస్ సబ్జెక్టుల్లో యాక్సిడెంట్ డెస్ సిలబస్, ఆకౌంటెన్సీ, కామర్స్, ఎకనామిక్స్ లతో ఎసిజ కోర్సు ఇంటర్ బోర్డు తీసుకొచ్చిందన్నారు.

కేటీఆర్ ప్రత్యేక భేటీ

- ◆ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికపై హైదరాబాద్ నాయకులతో కేటీఆర్ ప్రత్యేక భేటీ
- ◆ గ్రేటర్ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లతో సమావేశం



హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ భవన్‌లో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లతో శనివారం ఆయన ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో నాయకులందరూ కలిసికట్టుగా పని చేయాలని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్ నగరంలో భారత రాష్ట్ర సమితికి (బీఆర్ఎస్) ఉన్న అపూర్వమైన బలాన్ని ఈ ఉప ఎన్నికలో చాటాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. “హైదరాబాద్ నగర ప్రజలు మన పార్టీ పట్ల అద్భుతమైన నమ్మకాన్ని చూపించి వందకు వందశాతం సీట్లను గత ఎన్నికల్లో మన పార్టీకే కట్టబెట్టారు. ఆ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవాలి” అని ఆయన అన్నారు. నగర నాయకులకు, జీహెచ్ఎంసీ కార్పొరేటర్లకు హైదరాబాద్ సమస్యలపై అవగాహన ఉందని కేటీఆర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరం కోసం గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన కృషి, చేపట్టిన అన్ని కార్యక్రమాలను ప్రజలకు మరోసారి గుర్తు చేయాలని సూచించారు. “మన ప్రభుత్వ చార్యంలో హైదరాబాద్ నగరంలోని ప్రతి గ్రట్లో రహదారుల నిర్వహణ నుంచి మొదలుకొని ఎన్ఆర్డీఓ ద్వారా చేపట్టిన అద్భుతమైన పై ఓవర్ల, 20వేల లీటర్ల ఉచిత తాగు నీటి పథకం,

ఆటంకాలు లేకుండా నీటి సరఫరా, అద్భుతమైన పారిశుధ్య నిర్వహణ, ప్రతి ఒక్కరికి అందిన అభివృద్ధి సంక్షేమ ఫలాల వరకు అన్నింటినీ ప్రజలకు వివరించాలి” అని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. మరోవైపు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఖ్యలను ప్రజలకు గుర్తు చేయాలని కేటీఆర్ సూచించారు. హైదరాబాద్ నగరంలో రోజురోజుకు దిగజారుతున్న కనీస ప్రజల అవసరాలైన పారిశుధ్యం, తాగునీటి సరఫరా, మురికినీటి కాలువల నిర్వహణ వంటి వాటి సమస్యలను ప్రజలకు వివరించాలని కేటీఆర్ కోరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధిని పూర్తిగా పక్కన పెట్టి కేవలం రాజకీయాలకే పాల్పడుతుందని ఆయన విమర్శించారు. హైదరాబాద్లో కాంగ్రెస్ మోసాలను, 22 నెలల పాలనలో జరిగిన “హైద్రా విధ్వంసం”ను ఎక్కడికక్కడ వివరించాలని తెలిపారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీలు ఇచ్చి మోసం చేసిన తీరును పార్టీ శ్రేణులు వివరించాలని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో పార్టీ గెలిస్తే, రాబోయే జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లో ఏకపక్షంగా

గెలుస్తామని కేటీఆర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. “ఇప్పటికే రెండుసార్లు జీహెచ్ఎంసీ పైన గులాబీ జెండా ఎగిరింది. మూడోసారి కూడా గులాబీ జెండా ఎగరడం ఖాయం” అని ఆయన అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక మాత్రమే కాదని, హైదరాబాద్ నగరంలో రానున్న రోజుల్లో పార్టీ మారిన ఖైరతాబాద్, శర్నింగంపల్లి ఎమ్మెల్యేల పైన అసర్వత వేటు కచ్చితంగా పడుతుందని, ఆ రెండూ నియోజకవర్గాల్లో కూడా ఉప ఎన్నికలు తప్పవని కేటీఆర్ అన్నారు. వీటితోపాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేల నియోజకవర్గాల్లో ఉప ఎన్నికలు వస్తాయని తెలిపారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం ఉప ఎన్నిక విజయం ఖాయమని, అయితే మెజార్టీ కోసం మనం మరింత కష్టపడాలని కేటీఆర్ నాయకత్వానికి సూచించారు. బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత గోపీనాథ్‌కు ఓటు వేసేలా ప్రజలకు మన ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు చేసిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వివరించాలని కోరారు.



రాబోయే మూడు రోజులు వర్షాలు..!

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): అగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం వాయుగుండంగా మారింది. రాగల 24 గంటల్లో వాయుగుండం తీవ్ర వాయుగుండంగా మారనుంది. తీవ్ర వాయుగుండం ఎల్లండి ఉదయానికి తుపానుగా మారే అవకాశం ఉంది. వాయువ్య దిశలో కదిలి ఈ నెల 28 నాటికి తీవ్ర తుపానుగా మారే అవకాశం ఉంది. ఈ నెల 28న కాకినాడ సమీపంలో తీవ్ర తుపానుగా తీరం దాటే అవకాశం ఉంది. తీవ్ర తుపాను తీరం దాటే సమయంలో బలమైన ఈదురుగాలులు వీచనున్నాయి.ఈ క్రమంలో తెలంగాణలో రాబోయే మూడు రోజుల పాటు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు వెల్లడించారు. ఈదురుగాలులతో కూడి తెలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందన్నారు. ఎల్లండి ఉత్తర, ఈశాన్య జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది అని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది.దక్షిణ తెలంగాణ జిల్లాలైన ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, నల్గొండ, సూర్యాపేట, యాదాద్రి భువనగిరి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్లకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేశామన్నారు. ఈజిల్లాల్లో 7 సెం.మీ. నుంచి 12 సెం.మీ. వరకు వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. హైదరాబాద్లో కూడా కొద్దిపాటి జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు.

రాజీవ్ స్వగృహ ఓపెన్ ప్లాట్లకు ఈ-వేలం

- కుర్చల్ గుడ, బహదూర్ పల్లి, తొర్రూర్ లలో మొత్తం 167 ప్లాట్లు విక్రయం
- అక్టోబరు 28-30 వ తేదీ వరకు వేలం నిర్వహణ

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 25 (ప్రదయం ప్రతినిధి): హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఎటువంటి వివాదాలు లేని నివాసయోగ్యమైన ఓపెన్ ప్లాట్లను ఇ-వేలం ద్వారా నిర్వహించడానికి తెలంగాణ రాజీవ్ స్వగృహ కార్పొరేషన్ మరోసారి నోటిఫికేషన్ ఇచ్చింది. తమ అభిరుచులకు అనుగుణంగా ఇంటిని నిర్మించేందుకు అనువుగా ఉన్న స్థలాలను (ప్లాట్లను) కొనుగోలు చేయడానికి ఇది మరో చక్కటి అవకాశం

అని రాజీవ్ స్వగృహ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ వి.పి. గౌతం తెలిపారు. రంగారెడ్డి జిల్లాలోని కుర్చల్ గుడ, తొర్రూర్, మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లాలోని బహదూర్ పల్లి ప్రాంతాల్లోని మొత్తం 167 ప్లాట్లకు అక్టోబర్ 28 నుంచి 30 వ తేదీ వరకు 3 రోజుల పాటు ఈ-వేలం ప్రక్రియ నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. తొర్రూర్ లో 200-500 చదరపు గజాల విస్తీర్ణంలోని 120 ప్లాట్లకు, కుర్చల్ గుడలో 200-300 చ. గజాల విస్తీర్ణంలోని 29 ప్లాట్లు, అలాగే బహదూర్ పల్లిలో 200 -1000 చ. గజాల విస్తీర్ణంలోని 18 ప్లాట్లను ఈ-వేలం

ద్వారా విక్రయిస్తున్నామన్నారు. ప్రజలకు చక్కటి పసతులతో కూడిన నివాస భూములను అందుబాటులోకి తెచ్చే ప్రక్రియలో భాగంగా పూర్తి పారదర్శకమైన విధానంలో ఈ-వేలం ద్వారా వీటిని విక్రయిస్తున్నామని ఆయన వివరించారు. ఈ ప్రాంతాల్లోని ప్లాట్లకు గతంలో బహిరంగ వేలం నిర్వహించగా, ప్రస్తుతం ఈ-వేలం ద్వారా విక్రయించాలని నిర్ణయించారు. ఈ వేలం ద్వారా స్థలాలను కొనుగోలు చేయాలనుకునే వారు ముందగా ఆన్ లైన్ లో %మీసజ% పోర్టల్ లో రిజిస్టర్ చేయించుకోవాలన్నారు. ఈ వేలం పాటల్లో పాల్గొంటున్న బిడ్డర్ల వివరాలు, బిడ్డింగ్ ప్రక్రియ పూర్తి అయ్యేంత వరకు ఎవరికీ తెలియవని, అందువల్ల కొనుగోలు దారులు

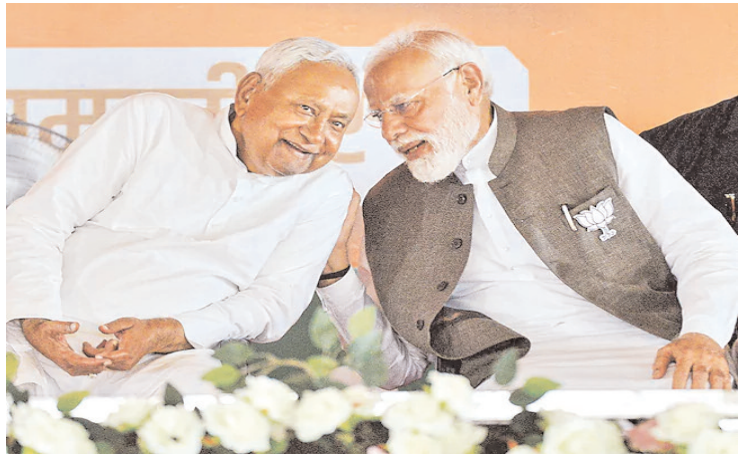
స్వేచ్ఛగా వేలం ప్రక్రియలో పాల్గొని నచ్చిన ధరకు స్థలాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఈ ప్లాట్లన్నీ కనీస మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించబడిన, అభివృద్ధి చెందిన లే అవుట్లలో ఉన్నాయి. తొర్రూర్ లో సుమారు 100 ఓపెన్ ప్లాట్లు విక్రయానికి గతంలో నిర్వహించిన వేలం ప్రక్రియలో చదరపు గజం భూమి ధర గరిష్ఠంగా రూ 67.500 వేల వరకు పలికి ప్లాట్లు హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడుపోయాయి. అయినప్పటికీ ప్రస్తుత నోటిఫికేషన్ లో చదరపు గజానికి కనీస ధర రూ.25 వేలు గాను, కుర్చల్ గుడలో సైతం గతంలో చ.గజానికి సుమారు రూ.29 వేల ధర పలికినప్పటికీ ప్రస్తుత కనీస ధర రూ.20 వేలుగా నిర్ధారించారు.

బాలేశ్వర్ గురుద్వారాలో బ్రాహ్మణుల నిత్య పూజలు



ఒడిశాలోని బాలేశ్వర్ జిల్లా బిరాంచిపుర్ గ్రామంలో వందేళ్ల నాటి గురుద్వారా ఉంది. గ్రామమంతా హిందువులు నివసిస్తున్న చోట ఈ గురుద్వారా ఏర్పాటుకు గ్రామ భూస్వామి దీనబంధు సాహు ఎకరం నేలను విరాళంగా ఇవ్వడంతో 1919లో దీనిని నిర్మించారు. ఈ గ్రామస్థులు గురునానక్‌ను 'గడ్డి రాకురీ' అని పిలుస్తారు. ఇక్కడో హిందూ దేవతలను పూజించే తాము ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం గురుద్వారాలో ప్రార్థనలు చేస్తామని కైలాశ్ పాణిగ్రాహి తెలిపారు. బెల్లం, నెయ్యితో నైవేద్యం పెట్టి.. తులసితో బ్రాహ్మణులు నిత్య పూజలు చేస్తారు. అంతేకాదు.. ఏ కార్యక్రమం మొదలుపెట్టాలన్నా గ్రామస్థులు ముందుగా ఇక్కడికి వచ్చి ప్రార్థిస్తారు. ఏటా నిర్వహించే గురునానక్ జయంతికి భారీసంఖ్యలో జనం వస్తారు. ఆ సందర్భంగా ప్రత్యేక 'లంగర్' (అన్నదానం) ఉంటుంది. పంజాబీ వంటి ఇతర ప్రాంతాల నుంచి కూడా సిక్కులు బిరాంచిపుర్‌కు వస్తారు.

అపూర్వ విజయం సాధిస్తాం



సమస్తీపుర్: బిహార్‌లో అధికార ఎన్డీఎ ఫున విజయం సాధించి గత అన్ని ఎన్నికల రికార్డులను బద్దలు కొట్టబోతోందని ప్రధాని మోదీ దీమా వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఎన్డీఎ తరపున ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ఆయన శుక్రవారం ప్రారంభించారు. విపక్ష ఇండియా కూటమిలో కలహాలను ఎత్తిచూపుతూ, కాంగ్రెస్, అర్జేదీ నాయకత్వాలను తూర్కారబట్టారు. విపక్ష 'మహాగఠిబంధన్'ను 'మహా కలహాల కూటమి'గా అభివర్ణించారు. ముఖ్యమంత్రి నీతిశేకుమార్ నేతృత్వంలో ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం ఫున విజయాల సాధిస్తోందని ప్రశంసించారు. సమస్తీపుర్, బెగునరాయ్ జిల్లాల్లో నిర్వహించిన సభల్లో మోదీ ప్రసంగించారు. అంతకుముందు సమస్తీపుర్‌లో బిహార్ మాజీ సీఎం, దివంగత నేత కర్పూర్ రాకూర్‌కు నివాళులు అర్పించారు. 'జన నాయక్'గా పేరొందిన కర్పూర్ రాకూర్‌కు గతేడాది ఆయన శత జయంతి వేళ కేంద్రం దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారం భారత రత్నను ప్రకటించి గౌరవించింది. సమస్తీపుర్ సభకు హాజరైన ప్రజలను వారివారి పోస్టల్‌ని టూర్లైట్లను ఆన్ చేయాలని ప్రధాని మోదీ కోరారు. అందరూ టూర్లైట్లను వెలిగించి పాపించారు. అందరి చేతుల్లోకి ఆధునిక గాడ్డెట్లు వచ్చినందున, ఇక లాంతర్లు అవసరంలేదంటూ అర్జేదీ ఎన్నికల గుర్తుపై వ్యంగ్యాత్మక వ్యాఖ్యలు చేశారు. గతంలో అర్జేదీ పాలనలో దోపిడీ, కిడ్నాప్, హత్యల వంటివి విపరీతంగా జరిగాయని విమర్శించారు. ఆ పార్టీ హయాంలోనే రాష్ట్రంలోని 18 జిల్లాల్లో మావోయిస్టులు బలపడ్డారని ఆరోపించారు. తాము కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చాక మావోయిస్టుల వెన్ను విరిచామని, త్వరలోనే మావోయిజం నుంచి దేశానికి విముక్తి లభిస్తుందని తెలిపారు. కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా ఎన్డీఎ అభ్యర్థుల తరపున సిపాన్ జిల్లాలో ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు.

పార్టీలకు వలస కార్మికుల గుబులు



ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఎన్ని కలు అత్యంత కీలకమైనవి. ప్రతి ఓటూ జయపజయాల నిర్ధారణలో అత్యంత ముఖ్యమైనదే. అటువంటిది ఏకంగా 45 లక్షల ఓట్లు... ఎంత మంది అభ్యర్థుల తలరాతలు మార్చే స్థాయీ కాదా! ఇప్పుడు అదే భయం.. అందోళన.. బిహార్‌లోని రాజకీయ వర్గాలను వెంటాడుతోంది. దీపావళి, ఛరీపూజ పండుగల కోసం విదేశాల లతో పాటు దేశం నలుమూలల నుంచి స్వస్థలాలకు చేరుకున్న లక్షల

మంది వలస కార్మికులను అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ వరకూ తిరిగి వెళ్లకుండా అపేదెలా అనే విషయమై అవి మల్లగుల్లలు పడుతున్నాయి. ఎన్నికల బరిలోకి దిగిన అభ్యర్థులు ఇంటింటికి వెళ్లి వలస కార్మికులను కలిసి పోలింగ్ వరకూ ఉండి ఓటు వేసి వెళ్లాలని అభ్యర్థిస్తున్నారు. వారి యత్నాలు ఎంతవరకు సఫలమవుతాయన్న దానిపైనే కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎన్నికల ఫలితాలు అధారపడి ఉంటాయి. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్‌ను ఈ సారి రెండు విడతల్లో నవంబరు 6, 11 తేదీల్లో నిర్వహిస్తున్నారు. ఉపాధి కోసం దేశ విదేశాలకు వెళ్లిన బిహార్ వలస కార్మికులు దీపావళి, ఛరీ పండుగల కోసం స్వస్థలాలకు విచ్చేశారు. దీపావళి ఈ నెల 20న ముగిసింది. ఛరీ పండుగను శనివారం నుంచి 28 వరకు జరుపుకొంటారు. ఆ తర్వాత తొలివిడత పోలింగ్‌కు 9 రోజులు, రెండో విడత పోలింగ్‌కు 14 రోజుల వ్యవధి ఉంటుంది. విదేశాల నుంచి వచ్చే వలస కార్మికులైతే నెల రోజుల పాటు ఇక్కడో ఉంటారు. మన దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల్లో పనిచేసే వలస కార్మికుల్లో అత్యధికులు మైవేటు ఉద్యోగలే కనుక వారికి అన్ని రోజుల పాటు సెలవులు దొరకడం కష్టం. అందుకని పండగ ముగిసిన ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే తిరుగు ప్రయాణానికి సిద్ధమవుతారు. 2020లో జరిగిన బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 57 శాతం పోలింగ్ జరిగింది. ఈ సారి తొలివిడత పోలింగ్ రోజున బిహార్ వలస కార్మికులు అందుబాటులో లేకుంటే పోలింగ్ 5-7 శాతం వరకు తగ్గుతుందని భావిస్తున్నారు. దీపావళి, ఛరీ పండుగల కోసం సెలవుపై స్వరాష్ట్రానికి వచ్చిన వలస కార్మికుల్లో 60 శాతం మంది తొలి విడత పోలింగ్ కన్నా ముందే వెళ్లిపోవచ్చని, రెండో విడత పోలింగ్ సమయానికి మరో 20 శాతం మంది వెళ్లిపోయే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. బిహార్ నుంచి వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లే వలస కార్మికులు దాదాపు 48 లక్షల మంది ఉంటారని కేంద్ర ప్రభుత్వ అంచనా. వీరిలో 45 లక్షల మంది మన దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల్లో, మిగతా 3 లక్షల మంది విదేశాల్లో ఉపాధి పొందుతున్నారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) గణాంకాలు ఇందుకు పూర్తి భిన్నంగా ఉన్నాయి. ఓటు వాప్య కలిగిన బిహార్ వలస కార్మికుల సంఖ్య 21.30 లక్షలని ఈసీ చెబుతోంది. అయితే, ఎన్నికల సంఘం చెబుతున్న దాని కంటే పెద్ద సంఖ్యలోనే రాష్ట్రంలో వలస కార్మిక ఓటర్లు ఉంటారని రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

ట్రంప్ విజ్ఞప్తిని మన్నించిన భారత్: వైట్ హౌస్



వాషింగ్టన్: అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ విజ్ఞప్తి మేరకు రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లను భారత్ తగ్గించడం ప్రారంభించిందని వైట్ హౌస్ పేర్కొంది.

“వైనా తగ్గించుకుంటోందని అంతర్జాతీయ వార్తాకథనాలు చూశాను. అధ్యక్షుడు విజ్ఞప్తి మేరకు భారత్ కూడా అదే చేసిందని మాకు తెలుసు” అని వైట్ హౌస్ డైరెక్టర్ కరోలిన లిబెర్ తెలిపారు. ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు తలచవసనని తాజా చమురు ఆంక్షల గురించి రష్యా అధ్యక్షుడు ప్లాదిమిర్ పుతిన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పందించారు. దీని గురించి ఆరు నెలల తర్వాత చూస్తామని, ఇది ఎలా పనిచేస్తుందో అప్పుడే తెలుస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. రష్యాలోని రెండు అతిపెద్ద చమురు కంపెనీలపై అమెరికా ఆంక్షలు విధించిన సంగతి తెలిసిందే. దక్షిణ కొరియాలో జరగనున్న అసియా పసిఫిక్ ఆర్థిక సహకార సదస్సు.. ఏషియా-పసిఫిక్ వైనా అధ్యక్షుడు జీ జి20లో హాజరుకానున్నారు. ఈ విషయాన్ని ఆ దేశం శుక్రవారం ప్రకటించింది. ఈ నెల 30న దక్షిణ కొరియాలో జి20లో ట్రంప్ భేటి కానున్నారని వైట్ హౌస్ ఇప్పటికే ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సమావేశంలో రెండు దేశాల మధ్య పెరుగుతున్న వాణిజ్య ఉద్రిక్తతలే ప్రధానంగా చర్చకు రానున్నాయి.

కెనడాతో ట్రంప్ కటీఫ్

వాషింగ్టన్: ఓ టీవీ యాడ్ అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌ను తీవ్ర ఆగ్రహం తెప్పించింది. ఫలితం.. కెనడాతో అగ్రరాజ్యం జరుపుతున్న వాణిజ్య చర్చలు నిలిచిపోయాయి. ఈ చర్చల రద్దు నిర్ణయాన్ని ట్రంప్ శుక్రవారం ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా కెనడాపై నిషేధాలు చెరిగారు. ఆ దేశం దారుణంగా, మోసపూరితంగా ప్రవర్తించిందంటూ మండిపడ్డారు. వివాదానికి కారణమైన యూడో అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు రోనాల్డ్ రీగన్ సుంకాలపై గతంలో చేసిన ప్రసంగాన్ని తప్పుడు పద్ధతిలో కెనడా ప్రచారం చేస్తోందని ఆక్షేపించారు. సుంకాలపై అమెరికా సుప్రీంకోర్టు త్వరలో వెల్లడించనున్న తీర్పును ప్రభావితం చేయాలన్న దురుద్దేశంతోనే ఈ యూడ్‌ను ఆ దేశం ప్రచారంలోకి



తీసుకొచ్చిందని ట్రంప్ ఆరోపించారు. కెనడాపై ట్రంప్ ఇటీవల 35 శాతం సుంకాలు విధించారు. వివాదానికి కారణమైన యూడ్‌ను కెనడాలోని ఒంటారియో ప్రావిన్స్ ప్రభుత్వం రూపొందించింది. సుంకాలకు వ్యతిరేకంగా గతంలో రోనాల్డ్ రీగన్ చేసిన పాత ప్రసంగం ఆడియో క్లిప్పాలను అందులో పొందుపరిచింది. అమెరికా టీవీ ఛానెల్స్‌లో గత వారం నుంచి ఈ వాణిజ్య ప్రకటన ప్రసారమవుతోంది. సుంకాల విధానాన్ని రీగన్ తప్పుబడుతూ ప్రసంగించిన ఆడియో క్లిప్పులు యూడ్‌లో ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలంలో సుంకాలు, ఆంక్షలు అమెరికన్లకే చేటు చేస్తాయని అందులో రీగన్ పేర్కొన్నారు. యూడ్‌ను రోనాల్డ్ రీగన్ ఫౌండేషన్ ఖండించింది. వివాదం నేపథ్యంలో ఈ యూడ్‌ను ఒంటారియో ప్రావిన్స్ గవర్నర్ నిలిపివేయించారు.

త్రిశూల్ విన్యాసాలకు భారత్ సిద్ధం.. అప్రమత్తమైన పాక్



భారత త్రివిధ దళాలు ఉమ్మడిగా ‘త్రిశూల్’ విన్యాసాలు చేసేందుకు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ క్రమంలో పాకిస్తాన్ అప్రమత్తమైంది. తమ గగనతలంలో ఆంక్షలు విధిస్తూ విమానయాన సంస్థలకు నోటూను జారీ చేసింది. అక్టోబరు 30 నుంచి నవంబరు 10 వరకు పాక్ సరిహద్దులోని సర్వీకేట్ ప్రాంతంలో భారత త్రివిధ దళాలు పెద్దఎత్తున విన్యాసాలు చేపట్టేందుకు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ క్రమంలో పాక్ తన కేంద్ర, దక్షిణ ప్రాంతంలో ఉన్న గగనతలంలోని వైమానిక మార్గాలను పరిమితం చేసింది. విశ్లేషకుడు దామియన్ సైమన్ దీనికి

రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ హెచ్చరించిన సంగతి తెలిసిందే. సర్వీకేట్.. అనేది గుజరాత్ తీరం వెంబడి ఉన్న సున్నితమైన వ్యూహాత్మక ప్రాంతం. ఇది రెండు దేశాల మధ్య వివాదాస్పదమైన ప్రాంతం కూడా. ఈ ప్రాంతంలో పాక్ తన సైనిక బౌలిక సదుపాయాలను ముమ్మరం చేసిందనే నిఘా నివేదికలు వెలువడిన తర్వాత రాజ్ నాథ్ నుంచి హెచ్చరికలు వచ్చాయి. పాక్ సరిహద్దుకు దగ్గరగా ఉన్న ఈ ప్రాంతంలో భారత్ భారీ విన్యాసాలు చేయాలనుకోవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

అప్పుడు బిన్ లాడెన్ ఆడ వేషంలో తప్పించుకున్నాడు..



వరల్డ్ ట్రేడ్ సెంటర్‌పై ఉగ్రవాదుల దాడి (2001 /%ఫ్ఫుంపె%) అమెరికా చరిత్రలో అత్యంత విషాదకర ఘటనగా మిగిలిపోయింది. ఆ మారణ హోమం తర్వాత కీలక సూత్రధారి ఒసామా బిన్ లాడెన్‌ను చట్టకునేందుకు అగ్రదేశం తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేసింది. అమెరికా దళాలు లాడెన్ ఉన్న ప్రాంతాన్ని చుట్టూ ముట్టిపప్పుడు ఆడ వేషంలో తప్పించుకున్నాడు. ఈ విషయాన్ని అమెరికా సీఎమ్ మాజీ అధికారి జాన్ కిరీయకొ వెల్లడించారు. కిరీయకొ 15 ఏళ్ల పాటు సెంట్రల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెన్సీలో విధులు నిర్వహించారు. యూఎస్ మిలిటరీలోకి అల్లెఖైదా ఆపరేటివ్ ఒకరు చొరబడిన విషయం తమకు తెలియదని జాతీయ మీడియా సంస్థతో మాట్లాడుతూ వెల్లడించారు. “ఆ ఉగ్ర ఘటన జరిగిన నెల రోజుల తర్వాత మేం అఫ్ఘానిస్థాన్‌పై బాంబింగ్ చేశాం. భావోద్వేగంతో నిర్భయంగా తీసుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నాం. ఉగ్రవాదులు నక్సిత ప్రాంతం గురించి పూర్తి అవగాహన పెంచుకొని వారిని చుట్టూముట్టేందుకు ఒక నెల సమయం తీసుకున్నాం. తర్వాత అఫ్ఘాన్‌లోని దక్షిణ, తూర్పు ప్రాంతంలోని అల్లెఖైదా

డ్స్ టవర్స్‌గా పిలువకునే ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ భవంతలపై దాడులకు పాల్పడ్డారు. ఈ మారణహోమంలో మొత్తం 2,996 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 25 వేల మంది సాధారణ పౌరులు క్షతగాత్రులయ్యారు. అమెరికా చరిత్రలోనే అతిపెద్ద ఉగ్ర చర్యగా పేర్కొనే ఈ దాడులు ప్రపంచాన్నే విస్మయానికి గురిచేశాయి. దేశ పాలన, రక్షణను తన చేతుల్లోకి తీసుకుంది. చివరకు పాక్‌తో అబోటాబాద్‌లో తలదాచుకున్న లాడెన్‌ను 2011, మే 2న అర్ధరాత్రి అమెరికా సేనలు హతమార్చాయి. 2001లో పార్లమెంటాపై జరిగిన దాడితో అణ్ణాయుధాలు కలిగిన భారత్-పాక్ యుద్ధానికి దిగుతాయని సీఎం భావించిందని జాన్ గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే భారత్‌తో జరిగే లాంఛన సంప్రదాయ యుద్ధంలో అయినా పాక్ ఓడిపోతుందనే పేర్కొన్నారు. “భారత్-పాక్ మధ్య యుద్ధం జరిగితే పాక్ ఓడిపోతుంది. అయితే ఇక్కడ నేను అణ్ణాయుధాల గురించి మాట్లాడటం లేదు. భారతీయలను నిరంతరం చెప్పగొట్టడం పల్ల ఎలాంటి లాభం లేదు” అని వ్యాఖ్యానించారు.



బిజినెస్



రిలయన్స్ ఏఐ వెంచర్లో మెటాకు వాటా



ఓలా వంటి ప్రైవేటు సంస్థల దీటుగా భారత ప్రభుత్వం తలపెట్టిన యాప్ ఆధారిత కోఆపరేటివ్ క్యాబ్ సర్వీస్ 'భారత్ ట్యాక్సీ' వచ్చే నెల నుంచి దిల్లీలో ప్రయోగాత్మకంగా అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ సహకార ట్యాక్సీని కేంద్ర సహకార మంత్రిత్వ శాఖ, నేషనల్ ఇ-గవర్నెన్స్ డివిజన్ అభివృద్ధి చేశాయి. తొలుత 650 మంది సొంతవాహనాలు కలిగిన డ్రైవర్లు దిల్లీలో ఈ సేవలు అందించనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ విజయవంతమైతే.. డిసెంబరులో దేశంలోని 20 ప్రధాన నగరాలకు అందుబాటులోకి తీసుకు రానున్నారు.

భారత్ ట్యాక్సీ వచ్చే నెలలోనే!



డ్రైవర్లకు కమీషన్ బెంజిన్ ఉండదు: సహకార సంఘాల మాదిరిగా భారత్ ట్యాక్సీ పని చేస్తుంది. తమ ఆదాయం నుంచి ప్రైవేటు కంపెనీలు 25% వరకు కమీషన్ తీసుకోవడంపై డ్రైవర్లు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భారత్ ట్యాక్సీలో సమాధు చేసుకున్న డ్రైవర్లు ట్రీల్ వైపు కమీషన్ చెల్లించాల్సి అవసరం ఉందని రోజు/వారం/నెలవారీగా నామమాత్రం రుసుము చెల్లిస్తే సరిపోతుంది.

భారత్తో మూడో వన్డే.. 236 పరుగులకు ఆసీస్ ఆటాట్



మూడో వన్డే మ్యాచ్లో భారత్ కు ఆస్ట్రేలియా 237 పరుగులను లక్ష్యంగా నిర్దేశించింది. టాన్ నెగ్గిన ఆసీస్ తొలుత బ్యాటింగ్ చేసింది. భారత బౌలర్ల దెబ్బకు 46.4 ఓవర్లలో 236 పరుగులకు ఆటోబ్రేండ్. అతిథ్య బ్యాటర్లలో మ్యూల్ రెన్షె (56) హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. టీమిండియా బౌలర్లలో హర్షీత్ శాహా 4, సుందర్ 2.. సిరాక్, కుల్దీప్, అక్లర్, ప్రసిద్ధ్ కుష్త్ తో వికెట్ తీశారు. ఈ మ్యాచ్లో ఆరుగురు భారత బౌలర్లు బౌలింగ్ చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక్క వికెట్ తీయడం గమనార్హం. 1986 తర్వాత ఇలా ఆసీస్ పై ప్రతి బౌలరూ వికెట్ తీయడం ఇదే తొలిసారి.

సిద్ధి పిత్ బ్యాటర్లకు సహకరిస్తుందనే ఉద్దేశంతో ఆసీస్ బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. అందుకు తగినట్లుగానే ఓవర్లన్న తొలి వికెట్ కు అర్హత భాగస్వామ్యం నిర్మించారు. కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ష్ (41), ట్రావిస్ హెడ్ (29) దూకుడుతో భారత్ కు భారీ లక్ష్యం తప్పదని అంతా అంచనా వేశారు. అయితే, సిరాక్ షార్ప్ బంతిని ఆడబోయిన హెడ్ బ్యాట్ వల్ల పాయింట్ లోపే ప్రసిద్ధ్ కు చిక్కాడు. ఆ తర్వాత కానీపడితే మిచెల్ మార్ష్ ను అక్లర్ బౌల్ చేశాడు. కానీ, మాథ్యూ షార్ప్ (30), అలెక్స్ కేరీ(24)తో కలిసి రెన్షె ఆసీస్ ఇన్నింగ్స్ ను నడిపించాడు. మరోసారి భారత బౌలర్లు విజృంభించి ఆసీస్ వికెట్లను పడగొట్టారు. రెన్షె ఇచ్చిన క్యాచ్ ను మిరాట్ కోట్లా అద్భుతంగా ఒడిసిపట్టాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ ఇదే హైలైట్. ఆఖర్లో కూపర్ కనోలి (23), నాథన్ ఎల్లిస్ (16) కాస్త దూకుడుగా ఆడటంతో ఆసీస్ స్కోరు 230 పరుగులు దాటగలిగింది. కీలక సమయంలో ఎల్లిస్ ను ప్రసిద్ధ్ బెట్ చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆసీస్ ఇన్నింగ్స్ ముగియడానికి పెద్ద సమయం పట్టలేదు. క్యాచ్ పడతూ శ్రేయస్ అయ్యర్ గాయపడ్డాడు. వెంటనే ఫైదాసం వీధాడు. అయితే, అతడి గాయం పరిస్థితిపై టీసీసీఐ నుంచి ఎలాంటి అప్డేట్ రాలేదు. మిరాట్ కోట్లాకిదే చివరి మ్యాచ్ అంటూ సోషల్ మీడియాలో తెగ చర్చ సాగుతోంది. అయితే, అతడి ఫిట్ నెస్ ను చూశాక మాత్రం ఆ మాటలు సరైనవి కావంటూ కొద్ది పడేయాల్సిందే. ఎందుకంటే ఫైదాసంలో చాలా చురుగ్గా కనిపించిన అతడు.. అద్భుతమైన క్యాచ్ ను అందుకొన్నాడు. ఇక మరో సీనియర్ రోహిత్ శర్మ కూడా గతానికి భిన్నంగా ఫీల్డింగ్లో మెరుపులు మెరిపించడం విశేషం.

రిలయన్స్ ఎంటర్ప్రైజెస్, మెటా ఫ్లాట్ ఫామేకు చెందిన అనుబంధ సంస్థ ఫేస్ బుక్ ఓవర్సీస్, ఐఎస్సీ కలిసి ఈ జాయింట్ వెంచర్ ను ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. ఈ మేరకు రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ తన రెగ్యులేటరీ ఫైలింగ్లో తెలిపింది. ఏఐ ఇంటెలిజెన్స్ ఎంటర్ప్రైజెస్ (ఎఫ్ఐఎఫ్)లో తిరిగి పెట్టుబడులను అనుమతిస్తున్నాయి. టాటా మ్యూచువల్ ఫండ్, హెచ్ఓఎఫ్సీ, కోటక్, ఆదిత్యబిర్లా సన్లైఫ్ సంస్థలు తమ నిల్వర్ ఈటీఎఫ్లో కొత్త పెట్టుబడులపై విధించిన తాత్కాలిక ఆంక్షలను తొలగించాయి. అన్ని రకాల కొత్త పెట్టుబడులను తిరిగి అంగీకరిస్తున్నట్లు టాటా తెలిపింది. సరఫరా మెరుగైన దునే: కొన్ని వారాలుగా దేశీయ వివశిలో వెండికి తీవ్ర కొరత

వెండి పథకాల్లో పెట్టుబడులు

ఏర్పడింది. పండ్లగల సీజన్ కావడంతో, బంగారం కొనలేకపోయిన సాధారణ ప్రజలు వెండి ఆభరణాలు, నాణేలు, ఇతర వస్తువులను కొనుగోలు చేసేందుకు మక్కువ చూపారు. ఫలితంగా వెండికి గిరాకీ భారీగా పెరిగింది. దీనికి తోడు సౌరవిద్యుత్ ప్యానెళ్లు, విద్యుత్ వాహనాలు, 5జీ సాంకేతికత వంటి పారిశ్రామిక రంగాల నుంచి వెండికి అనుచుంగా గిరాకీ పెరిగింది. ఫలితంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో పోలిస్తే, దేశీయంగా వెండి ధరలకు, పూర్వపు ధరలకు మధ్య వ్యత్యాసం (ప్రీమియం) 5-12% పెరిగింది. ఈటీఎఫ్లు భౌతిక వెండి నిల్వలతో అనుసంధానమై ఉంటాయి. వెండికి అధిక ప్రీమియం ఏర్పడటం, వాటి నికర ఆస్తి విలువ (ఎన్ఎఫ్ఎఫ్)పై నేరుగా ప్రభావం చూపింది. ధరల వ్యత్యాసం వల్ల పథకం విలువను సరిగ్గా అంచనా వేయడం కష్టంగా మారింది. ఈ దశలో కొత్త పెట్టుబడులను స్వీకరిస్తే, పాత మదుపరులతో పాటు, కొత్తగా



దిగుమతులు పెరిగి, సరఫరా మెరుగవడం. దీంతో దేశీయ, అంతర్జాతీయ ధరల మధ్య ప్రీమియం అంతరం తగ్గింది. పెట్టుబడులను అనుమతించేందుకు నిల్వర్ ఫండ్ సంస్థలు సిద్ధమయ్యాయి.

అయిదేళ్ల కనిష్ఠానికి ఉక్కు ధరలు

దేశీయ ఉక్కు రంగం చౌక దిగుమతుల ఫలితంగా కుదేలవుతోంది. అంతర్జాతీయంగా ప్రతికూలతలు నెలకొనడంతో, ఉక్కు ధరలు ఏకంగా అయిదేళ్ల కనిష్ఠ స్థాయికి పడిపోయాయి. టన్ను ఉక్కు ధర రూ.47,000- 48,000 మధ్య ట్రేడువుతున్నట్లు మార్కెట్ డేటా సంస్థ బిగ్మింట్ వెల్లడించింది. సమీప భవిష్యత్తులోనూ ఈ బలహీన ధోరణి కొనసాగే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. ప్రస్తుతం హెూల్ సేల్ మార్కెట్లో హోల్ రోల్ కాయల్ (హెూల్ రోల్) ధర టన్నుకు రూ.47,150 వద్ద ఉండగా, రీ బార్ (టీఎంటీ) ధర రూ.46,500-47,000 శ్రేణిలో పలుకుతోంది. 2020లో కరోనా పరిణామాల నాటి ధరలు ఇవి. దిగుమతుల వెల్లడే: ప్రస్తుతం ఉక్కు ధరల పతనానికి ఎగుమతుల గిరాకీ బలహీనంగా ఉండటమే. ప్రపంచ మార్కెట్లో లభ్యత ఎక్కువగా ఉండటం, చైనా వంటి దేశాల నుంచి ఎగుమతులు భారీగా పెరగడం లాంటి పలు కారణాలున్నాయి. ప్రభుత్వం పలు చర్యలు తీసుకున్నప్పటికీ, దేశంలోకి చౌక దిగుమతులు అగడం లేదు. దీంతో దేశీయ ఉక్కు పరిశ్రమ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే వచ్చే సోమవారం (27న) ఉక్కు మంత్రిత్వ శాఖ దిల్లీలో పరిశ్రమ పర్యాలతో ప్రత్యేకంగా సమావేశం నిర్వహించనుంది. చౌక దిగుమతులు వెల్లువెత్తుతున్నాయని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) నివేదిక సైతం పేర్కొంది. దేశీయ ఉక్కు పరిశ్రమలో పోటీతత్వాన్ని పెంచేందుకు



విధానపరమైన ప్రోత్సాహాలు అవసరమని సూచించింది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబరులో భారత్ 0.79 మిలియన్ టన్నుల ఉక్కును దిగుమతి చేసుకుంది. అగస్టులో ఇది 0.69 మెట్రిక్ టన్నులుగా ఉంది. దీంతో మన దేశం వరుసగా ఆరో నెలలోనూ నికర ఉక్కు దిగుమతిదాకా నిలిచింది. కొరియా, రష్యా, ఇండోనేషియా నుంచి దిగుమతులు పెరిగాయి. చైనా, జపాన్, వియత్నాం, థాయిలాండ్, బ్రెజిల్ నుంచి వస్తున్న దిగుమతులు 2024 సెప్టెంబరులో పోలిస్తే తగ్గాయి. 2025-26 ప్రభవార్షంలో ఎగుమతులు 40% పెరిగి, 4.43 మిలియన్ టన్నులకు చేరినా కూడా, అంతకంటే దిగుమతులు 0.47 మిలియన్ టన్నులు అధికంగా నమోదయ్యాయి. ముడిపదార్థాల ధరలు తగ్గలేదు: ఉక్కు ధరలు పడిపోయినా, వాటి తయారీకి అవసరమైన ముడి పదార్థాల ధరలు ఆ స్థాయిలో తగ్గకపోవడం గమనార్హం. ముడి ఇనుము ధర టన్నుకు రూ.4800-రూ.5,000 వద్ద స్థిరంగా ఉంది. ఇది ఏడాది కనిష్ఠ స్థాయి. కొరియా కోల్ ధర టన్ను 205 డాలర్ల వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. ఇది నెల రోజుల కనిష్ఠ స్థాయి. అధిక ఇన్ ఫ్లట్ వ్యయాల, బలహీన రాబడుల కారణంగా అక్టోబరు-డిసెంబరు శ్రేమాసికంలో ఉక్కు సంస్థల లాభదాయకతపై తీవ్ర ఒత్తిడి పడే అవకాశం ఉందని బిగ్మింట్ అంచనా వేసింది.

{ ఆట }

క్రికెట్ ను ఇష్టపడే అభిమానుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగింది. దానిని ఆదాయ వనరుగా భారీ స్థాయిలో తీర్చిదిద్దడం వెనుక టీమిండియాదే కీలక పాత్ర. ఈ మాట అన్నది మరెవరో కాదు ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన మాజీ పేసర్ క్రికెట్, భారత్ క్రికెట్ వాణిజ్య కేంద్రంగా మారడమే కాకుండా, ఆట పట్ల అసమానమైన అంకితభావంతో ఆ హోదాను సంపాదించుకుందని తెలిపాడు. ఓ క్రిడా ఛానల్ తో బ్రెట్ లీ ముట్లాడాడు. తన వాదనకు బలం చేకూర్చేలా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. భారత్ తో పోలిస్తే ఆస్ట్రేలియాలో పరిమితులు ఉంటాయని వెల్లడించాడు. "ఆస్ట్రేలియాలో ఎంత ప్రచారం చేసినా భారీ స్థాయిలో క్రికెట్ కు అభిమానులు ఉండరు. అదే విధానాల్లో (వారికి) అయితే ఫర్వాలేదు. ఇక భారత్ లో అయితే ఆ

అప్పుడు శరీరం రాయిలా అనిపించింది: తిలక్ వర్మ



బయటపడింది. ఆ మ్యాచ్ లో సెంచరీకి చేరువయ్యా. కానీ ఉన్నట్టుండి వేళ్లు పని చేయడం మానేశాయి. కళ్లలోంచి నీళ్లు వస్తున్నాయి. శరీరం రాయిలా అనిపించింది. వెంటనే రిటైర్మెంట్ గా వెనుదిరిగా. వేళ్లు గట్టిగా అయిపోవడంతో గ్లోవ్ ను కట్ చేసి తీయాల్సి వచ్చింది. నా పరిస్థితి తెలుసుకున్న ముంబయి ఇండియన్స్ యజమాని ఆకాశ్ అంబాని, అప్పటి టీసీసీఐ కార్యదర్శి జైషాతో మాట్లాడి మెరుగైన వైద్యం అందేందుకు సాయం చేశారు. కొన్ని గంటలు ఆలస్యం చేసి ఉంటే ప్రాణాలకు ప్రమాదం ఏర్పడే అని వైద్యులు అన్నారు. వైద్యం చేస్తున్నప్పుడు శరీరంలోకి సూది గుచ్చితే విరిగిపోయింది" అని తిలక్ గుర్తు చేసుకున్నాడు. తాజాగా పాకిస్థాన్ తో ఆసియా కప్ ఫైనల్ లో తిలక్ అద్భుత ఇన్నింగ్స్ తో భారత్ విజేతగా నిలిచింది.

భారత్ వల్లే క్రికెట్ కు ఇంత ఆదరణ..:

ఆసీస్ మాజీ పేసర్ బ్రెట్ లీ

సంఖ్య కోట్లలో ఉంటుంది. 150 కోట్ల మంది భారతీయుల్లో నేను ఓ పది మందిని కలిసి ఉంటానని క్రికెట్ ఇష్టపడని వ్యక్తులను. ఇప్పుడు టీ20లను వీక్షించే వారి సంఖ్య కూడా బాగా పెరిగింది. తల్లిదండ్రుల ధోరణి కాస్త నమ్మదీగా ఉంటే.. చిన్నారులు



మాత్రం త్వరగా విషయాలు జరిగిపోవాలని కోరుకుంటున్నాడు. అందుకే, టీ20 ఫార్మాట్ కు ఆదరణ పెరిగింది. బ్రెజిల్ వంటి దేశాల్లో ఫుట్ బాల్ ఆటకు ముగింపు పలికే రోజు వస్తుందేమో కానీ.. భారత్ లో క్రికెట్ కు ఆ పరిస్థితి ఎప్పుడీకీ రాదు. భారతీయుల వల్లే క్రికెట్ నడుస్తోంది. అక్కడి అభిమానులకు ఉన్న అంకితభావంతోనే ఇది సాధ్యమైంది. ఆటపట్ల మక్కువతోనే భారత్ కేంద్రంగా మారింది" అని బ్రెట్ లీ వ్యాఖ్యానించాడు.

చక్కని ఆరోగ్యం

కడుపుబ్బరం.. తగ్గాలంటే..!



కొన్ని రకాల పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు కడుపుబ్బరంగా అనిపిస్తుంది. చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నప్పుడు, కొన్నిసార్లు నెలసరి సమయంలో కూడా ఇలా అనిపించడం సహజం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. తక్కువ ఆహారం ఎక్కువసార్లు తినడం వల్ల కడుపుబ్బరం రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు పెరిగినా, డీహైడ్రేషన్ గుర్తైనా, టీ-కాఫీలు ఎక్కువగా తాగినా కడుపుబ్బరం బారిన పడే అవకాశాలెక్కువ. కాబట్టి తగినన్ని నీళ్లు తాగడం (గోరువెచ్చటి నీళ్లతో మరీ మంచిది), వంటకాల్లో ఉప్పు తగ్గించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని రకాల శీతల పానీయాలు తాగినప్పుడు కూడా కడుపు ఉబ్బరానికి గురవుతుంది. కాబట్టి వీటికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఒకవేళ తాగాలనిపిస్తే మితంగా తీసుకోవాలంటున్నారు. కొంతమంది పాస్తా, బ్రెడ్ బ్రెడ్ వంటివి తీసుకున్నప్పుడు కూడా కడుపుబ్బరానికి గురవుతుంటారు. కాబట్టి ఈ పదార్థాల్ని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. స్పౌటీన్, పండ్ల రసాలు తాగటప్పుడు స్ట్రా ఉపయోగించకుండా. నేరుగా గ్లాస్ తోనే తాగడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా గాలి కడుపులోకి చేరదు... ఫలితంగా ఉబ్బరం రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చుంటున్నారు. కడుపుబ్బరం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ చిట్కాలు కొంతవరకు ఉపయోగిస్తాయి. అయితే ఈ సమస్య ఎప్పుడో ఒకసారి కాకుండా పడే పదే తలెత్తితే మాత్రం అశ్రద్ధ చేయకుండా డాక్టర్ ని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తద్వారా ఇతర అనారోగ్యాల బారిన పడే ప్రమాదం తప్పకుండాంటున్నారు.

అప్పుడు... టీ, కాఫీ వద్దు!

వారంలో ఒకసారే... కొన్ని పండుగల సమయాల్లోనే ఉపవాసాలు ఉండటం చాలామంది మహిళలకు అలవాటే. అలాగని పనులేం తప్పవు కదా! శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండటానికీ, ఆకలిని దూరంగా ఉంచడానికీ వాళ్లకి ఆ సమయంలో కనిపించేది టీ, కాఫీలే! అందుకని ఎక్కువసార్లు, పెద్ద మొత్తంలో తాగుతుంటారు. మీరూ అదే బావతా? వద్దంటారు నిపుణులు. కడుపులో ఏముండదు. దీంతో నీళ్లు పెద్దగా తాగాలనిపించదు. టీ, కాఫీ రుచిగానూ తోస్తాయి, తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయని తాగుతారు. కానీ వీటిల్లోని కెఫీన్... డీహైడ్రేషన్ కారణం కాగలదు. శక్తిని హరిస్తుంది. అంతేకాదు ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తాగడం వల్ల పొట్టలో యానిడ్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో కడుపుబ్బరం, మంట, గ్యాస్ వంటి ఇబ్బందులోస్తాయి.



నీరసం పోయి కాస్త హాషారు వస్తుందనీ తాగుతుంటారు చాలామంది. ఇది నిజమే. కెఫీన్ మెదడుని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. కానీ ఉపవాస వేళ ఆహారానికి దూరంగా ఉంటాం కదా! అంటే కెఫీన్ ని శోషించుకునేవేమీ కడుపులో ఉండవు. దీంతో ఇది నీరసపడేలా చేయడమే కాదు, తెలియని భయం, అందోళనలకి లోను చేస్తుంది. అందుకే వీలైనంతవరకూ దూరంగా ఉండండి. లేదా లేకుండా ఉండలేమంటారా? కొద్దిగానే తీసుకోండి. వీలుంటే కెఫీన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకుంటే ఇంకా మంచిది. మీకూ ఉత్సాహం, కడుపుకీ హాయి.

‘ఉప్పు’ లేని కూర రుచించదు’ అన్నట్లు కొన్ని వంటకాలకు ఉప్పు తగలాల్సిందే. కానీ ఉప్పు మితిమీరితే మాత్రం ఆరోగ్యానికి ముప్పు తప్పదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటుతో పాటు గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ సమస్యలు వస్తాయి. మరి మోతాదుకు మించి ఉప్పు తీసుకుంటున్నారని ఎలా తెలుస్తుంది? అంటే.. కొన్ని శారీరక మార్పుల వల్ల ఆ విషయాన్ని సులభంగా గ్రహించవచ్చుంటున్నారు. మధుమేహం సమస్య లేనప్పటికీ తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్తున్నట్లయితే.. మోతాదుకు మించి ఉప్పు

శరీరంలో నీటి స్థాయిలు సమతుల్యతపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఎక్కువ దాహం వేస్తుంది. అదీ కాక ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల తరచుగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది.. శరీరంలో నీటి స్థాయిలు తగ్గి దాహం వేయడానికి ఇదీ ఓ కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. శరీర భాగాల్లో వాపు రావడమనేది సాధారణంగా సైటిబీ బాధితుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అలాగే ఉప్పు అధికంగా తీసుకునే వారి శరీరంలో అక్కడక్కడా వాపు రావడం గమనించచ్చు. ముఖ్యంగా పాదాల్లో నీటి నిల్వ పెరిగిపోయి ఉబ్బుతాయి. ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గిస్తే ఇలాంటి సమస్యల నుంచి క్రమంగా బయటపడవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నాలుకపై ఉండే రుచి మొగ్గలపై ప్రభావం చూపిస్తుందట. ఫలితంగా ఏది తిన్నా నోటికి అంతగా సచ్చవట. అలాంటివారు ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల పైనే ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపుతారని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మోతాదుకు మించి ఉప్పును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. ఇది క్యాల్షియం స్థాయిల పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! దీంతో ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా తిమ్మిడ్లు, నొప్పులు ఎక్కువగా వేధిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. తీసుకునే ఆహారంలో భాగంగా ఉప్పును తగ్గించుకోవాలంటే ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు

ఈ మధ్య ఎవరిని చూడండి... విటమిన్లు లేదా మైక్రో న్యూట్రి యంట్స్ లోపంతోనే బాధపడు తున్నారు. మహిళలు, పిల్లల్లో ఈ సమస్య మరి ఎక్కువ. అందుకే ఆహారం ద్వారా అన్నీ తీసుకోలేక పొదుల రూపంలో వీటిని తీసుకోవడం ప్రారంభించారు. పాలకూర, బ్రెకోలి, స్పిరులీనా, గోధుమగడ్డి,

ఉప్పు.. ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా?



తీసుకుంటున్నారేమో చెక్ చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా అర్ధరాత్రి వేళల్లో యూరిన్ కి వెళుతుంటే మాత్రం ఆహారంలో ఉప్పు వాడకంపై నియంత్రణ పాటించాల్సిందే అంటున్నారు. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. ఫలితంగా

చేసుకున్నా.. ఉప్పు తక్కువగా వాడే పదార్థాలకే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. అంతగా కావాలనుకుంటే.. తమ కోసం తయారుచేసే పదార్థాల్లో ఉప్పు తగ్గించమని కూడా చెప్పచ్చు. సానుల్లో కూడా సోడియం స్థాయిలు అమితంగానే ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని పూర్తిగా దూరం పెట్టడం మంచిది. కావాలంటే వాటికి బదులుగా.. బ్రెడ్ పై పీనట్ బటర్ రాసుకోవడం వంటి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్ని ఎంచుకోవచ్చు.

పాటించడం ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. మాంసం వంటివి కొనుగోలు చేసేటప్పుడు ప్యాక్ చేసిన వాటికంటే తాజాగా కట్ చేసిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ప్యాక్ చేసిన వాటిలో పాడవకుండా ఉండేందుకు ఎక్కువ ఉప్పును కలుపుతుంటారు. బయట సూపర్ మార్కెట్లో మనం ఏ పదార్థం కొన్నా.. అందులో సోడియం స్థాయిలు ఎంత మేర ఉన్నాయో ఫుడ్ లేబుల్ చూసి తెలుసుకోవచ్చు. కొన్ని రకాల మసాలా/ సీజనింగ్స్ ని ఎంచుకునే క్రమంలో సోడియం లేనివి సెలెక్ట్ చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. బయట రెస్టారంట్లలో భోజనం చేసినా, ఆన్ లైన్ లో ఫుడ్ ఆర్డర్

ఉదయం పూట ఇతర అల్పాహారానికి బదులు గుడ్లు తీసుకునే వారు బరువు తగ్గుతారని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. శరీరానికి ఎండ తగలకపోవటం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవటం వల్ల ప్రస్తుతం చాలామంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో అనేక సమస్యలు పొంచి ఉంటున్నాయి. అందువల్ల విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉండే గుడ్డును ఆహారంలో చేర్చుకోవటం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ప్రొటీన్లతో నిండిన గుడ్డులో మనకు అవసరమైన అన్ని రకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసినప్పుడు తిరిగి శక్తిని పుంజుకోవటానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



పొట్ట ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రోగ నిరోధక

మూమిడిపండ్ల కోసం వేసవి ఎప్పుడెప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురు చూసేవారే కాదు.. శీతకాలంలో వచ్చే సీతాఫలాల కోసం యొక్కతతో వేచి ఉండేవారూ ఎక్కువే. ఇవి రుచిలోనే కాదు... ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మరి అవేంటో తెలుసుకుందామా! సీతాఫలాల్లోని విటమిన్ సి, ఫోలేట్ లు రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలంగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జీర్ణప్రక్రియ సరిగా జరిగేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు, ఇది తీపి తినాలనే కోరికను తగ్గించి బరువుతో పాటు పీసీఓఎస్ సమస్యని అదుపులో ఉంచుతుంది.

మహిళలకు అమృతం... సీతాఫలం!



ఈ ఫలంలో పుష్కలంగా లభించే బి6... సెరతోనిన్, టోపమైన్ వంటి న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి సాయపడుతుంది. మానసిక ఆందోళనల్ని నియంత్రిస్తుంది. మహిళలకు వయసు పెరిగి కొద్ది ఎముకల్లో బలం తగ్గుతుంది. అవి దృఢంగా ఉండాలంటే ఎముక సాంద్రతను కాపాడుకోవాలి. ఇందుకోసం సీతాఫలం తింటే సరి. వీటిల్లోని క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం ఆ పనిచేస్తాయి. గర్భధారణ సమయంలోనే కాదు, ప్రసవానంతరం కూడా తగిన శక్తిని అందించేందుకు సీతాఫలం తింటే మంచిది. దీనిలో ఇసుము, కార్బియం వంటివి త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తాయి. ప్రసవానంతర వాపుల్ని తగ్గిస్తాయి.

అందుకే ‘గుడ్డు’ కావాలట..!

ఇతర అల్పాహారాల్లో లభించని పోషకాలు కోడిగుడ్డులో ఉంటాయి. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు.. ఇవన్నీ ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ‘ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం’ నేపథ్యంలో దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకోవడం నందర్నొచ్చితం. పిల్లలకు అందించే ఆహారంలో కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనిలో ఉండే విటమిన్ ఎబీ ల్యూటిన్, జియాక్వాలిన్.. బ్రాండ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా కాపాడడంతో పాటు రేబీకటి నుంచి విముక్తి కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. జీవక్రియలు సక్రమంగా సాగడంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కోడిగుడ్డులోని ప్రొటీన్లు తోడ్పడతాయట. తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ప్రొటీన్లు, ఖనిజాలు ఉండే కోడిగుడ్డు.. ఎముకలు, కండరాలు.. దృఢంగా తయారు కావడానికి తోడ్పడుతుండంటున్నారు నిపుణులు. శరీరం, గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఒమెగా - 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు గుడ్డులో ఉంటాయట.



సయ్యారే... సరికొత్త లోకంలోకి!

“పేమంటే మాటల్లో చెప్పేది కాదు, చేతల్లో చూపించడం అని నిరూపిస్తూ, నిశ్చయంలో గట్టిగా ప్రేమిస్తూ” అంటున్నారా రోషన్ కనకాల. ఆ కథేమిటో తెలియాలంటే ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన ‘మోగ్’ చూడాలి. సందీప్ రాజ్ దర్శకత్వంలో టి.జి.విశ్వప్రసాద్, కృతిప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. సాక్షి మణి ల్యూరీ కథానాయిక. డిసెంబరు 12న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ చిత్రంలోని సయ్యారే... అంటూ సాగే పాటని విడుదల చేశారు. చంద్రబోస్ సాహిత్యం అందించిన ఈ పాటకి, కాలభైరవ స్వరాలు సమ కూర్చారు. ఆయనే ఐశ్వర్య ధరూరితో కలిసి ఆలపించారు. పాట విడుదల వేడుకకి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఎం.ఎం.కీరవాణి మాట్లాడుతూ “కాలభైరవ మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించాలని తండ్రిగా నాకు ఎప్పుడూ ఉంటుంది.



కానీ ఈ వేడుకకి మాత్రం సుమ కనకాలతో ఉన్న ఆత్మీయ అనుబంధంతో రోషన్ని ప్రోత్సహించేందుకు వచ్చా. సయ్యారే... పాట చాలా బాగుంది. ‘కలర్ ఫోటో’ తర్వాత వచ్చిన అతి పెద్ద నిశ్చయాన్ని శబ్దంగా మార్చుతున్న దర్శకుడు సందీప్ శుభాకాంక్షలు” అన్నారు. రోషన్ కనకాల మాట్లాడుతూ “సందీప్ - కాలభైరవ కలయికలో ఐదేళ్ల తర్వాత వస్తున్న చిత్రమిది. ఆ కని ఈ పాటలో కనిపిస్తుంది. చంద్రబోస్ తన సాహిత్యంతో సినిమాకి, పాటకి ప్రాణం పోశారు” అన్నారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ “కడుపుబ్బా నవ్వుకునే కామెడీ, కంటతడి పెట్టించే భావోద్వేగాలు, మనసుల్ని హత్తుకునే ప్రేమకథతోపాటు, యాక్షన్... ఇలా అన్ని అంశాలూ ఉంటాయి” అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి.జి.విశ్వ ప్రసాద్, కృతిప్రసాద్, కాలభైరవ, సాక్షి, హర్ష చెముడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోజులు బ్రేక్ తీసుకోకుండా షూటింగ్



వెంకటేశ్ హీరోగా త్రివిక్రమ్ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రంలో హీరోయిన్గా కన్నడ బ్యూటీ శ్రీనిధి శెట్టి ఎంట్రీచేసింది. ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ వివరాలను ప్రకటించింది నిర్మాణ సంస్థ హారికా అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్. చిత్ర షూటింగ్లోకి ఆమెను సాగుతిమ్మ స్పెషల్ పోస్టర్ విడుదల చేసింది. ‘కేజీయస్’ చిత్రాలతో ఆకట్టుకున్న శ్రీనిధి.. నేరుగా ఇప్పటికే తెలుగులో నటించిన సంగతి తెలిసిందే. నాని ‘హిట్ 3’, సిద్ధు జోన్నలగడ్డ ‘తెలుగు కదా’ సినిమాల్లో ఆమె సందడి చేసింది. రవిశేఖ కామెంట్.. ‘వార్ 2’ ఫలితంపై

వెంకటేశ్- త్రివిక్రమ్ కాంబో మూవీ.. హీరోయిన్ ఫిక్స్..



నాగవంశీ రియాక్ట్ ఇదీ వెంకటేశ్ నటించిన ‘సువర్ణ నాకు నచ్చావ్’, ‘మల్లిశర్మ’ తదితర చిత్రాలకు రచయితగా పని చేసిన త్రివిక్రమ్.. ఆయనతో తెరకెక్కిస్తున్న తొలి సినిమా ఇదే. ఈ కాంబినేషన్లో మూవీని ప్రకటించినప్పటి నుంచే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. వెంకటేశ్ హీరోగా రూపొందుతున్న ఈ 77వ చిత్రం టైటిల్ ఇంకా ఖరారు కాలేదు.

‘మహావతార్’ ఆగిపోలేదు

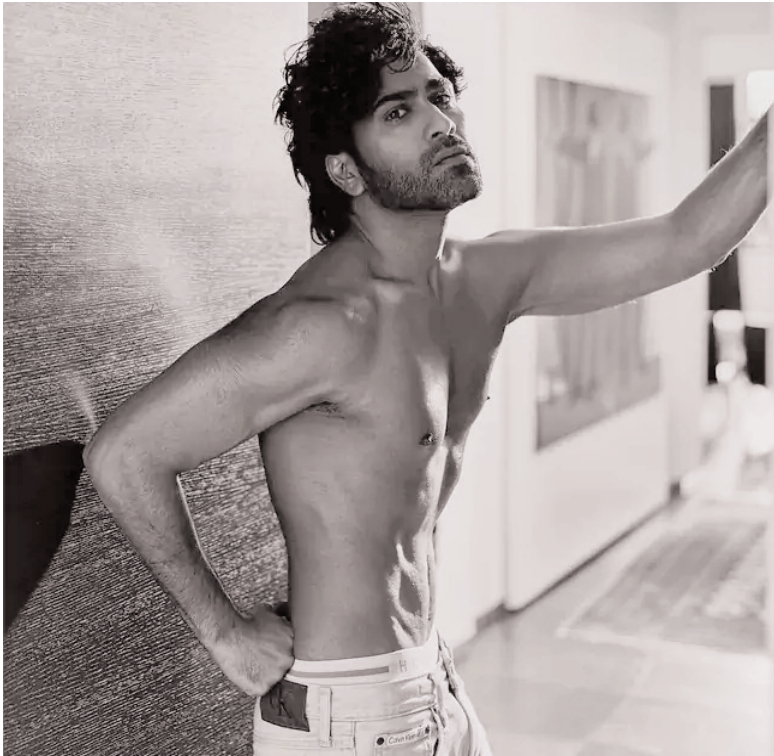
చెప్పారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆయన ఈ సినిమా ఆగిపోయిందని వర్మోస్తూ వార్తలపై స్పందించారు. దాని గురించి మాట్లాడుతూ..



దంలోమంచి పట్టు “దాదాపు ఆరునెలలుగా ఈ సినిమా సెట్, ఆయుధాల తయారీ, ప్రతి పాత్ర ఎలా డిజైన్ చేయా సాధించాను. అది నాకు ఈ సినిమా ప్రారంభించడానికి అత్యవస్యా సాన్ని ఇచ్చింది.

ఇతను శర్వానందేనా..! ఇలా మారిపోయాడేంటి..?

కథ, అందులోని పాత్ర కోసం తమని తాము మార్చుకునే నటీనటులను మనం చూస్తూనే ఉంటాం. ఇప్పుడు ఈ కోవలోకి శర్వానంద్ కూడా వచ్చి చేరారు. వైవిధ్యమైన చిత్రాలతో పాటు, నటనకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్రల్లో మెప్పిస్తుంటారాయన. ముఖ్యంగా యువత, కుటుంబ ప్రేక్షకులు మెచ్చే చిత్రాలను



అందిస్తుంటారు. వాటికి భిన్నంగా ఈసారి ఓ స్పోర్ట్ డ్రామాలో నటిస్తున్నారు. అఖిలాష్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో శర్వా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘బైకర్’. యూపీ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తోంది. ఇటీవల డిపాజిట్ పండగ సందర్భంగా ఫస్ట్ లుక్ని విడుదల చేశారు. అందులో బైటిల్కి తగ్గట్ట స్పోర్ట్ బైక్తో రేస్ ట్రాక్పై దూసుకెళ్తున్న బైకర్లా శర్వా కనిపించిన తీరు ఆసక్తి రేకెత్తించేలా ఉంది. ఈ క్రమంలో శర్వా షర్ట్లెస్ ఫోటోలను సోషల్మీడియాలో పంచుకుని ఓక్కసారి టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీ అయ్యారు. ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ కనిపించని విధంగా సన్నగా దర్శనమిచ్చారు. ఆయన ఫోటోలను చూసి అటు అభిమానులు, ఇటు ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. నిజమైన రేసర్గా కనిపించేందుకు ఆయన బరువు తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం కొన్ని నెలల పాటు వర్క్వుట్స్, కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటించారట. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఆ సినిమాలో చిరు అలా చేయలేకపోయారు.. అందుకే చరణ్తో చేయించా! ఇక ‘బైకర్’లో శర్వాకు జోడీగా మాజీవిక నాయర్ నటిస్తోంది. బ్రహ్మాజీ, అతుల్ కుల్కర్ణి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ‘ఇది 1990, 2000ల బ్యాక్డ్రాఫ్ట్’ సాగే కథతో రూపొందుతుంది. రేసింగ్, కలలు, స్వామిలి ఎమోషన్స్తో నిండి ఉంటుంది’ అని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. బైక్ రేసింగ్లు, స్టంట్స్ హాళివుడ్, బాలీవుడ్ చిత్రాల్లో దర్శనమిస్తాయి. మరి వాటితో పాటు శర్వా తనదైన ఎమోషన్స్తో మెప్పించేందుకు సిద్ధమవడం గమనార్హం.

13 ఏళ్ల నుంచి ఆలోచిస్తున్నా: దర్శకుడు రాహుల్ రవీంద్రన్

రష్మిక ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ‘ది గర్ల్ ఫ్రెండ్’. రాహుల్ రవీంద్రన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ధీరజ్ మెగిలినేని, విద్య కొప్పినేని నిర్మాతలు. అల్లు అరవింద్ సమర్పకులు. ఇందులో రష్మికకు జోడీగా దీక్షిత్ శెట్టి నటిస్తున్నారు. సనంబర్ 7న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ట్రైల్ లాండ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్మాత ధీరజ్ మాట్లాడుతూ.. రష్మిక ఈ సినిమాపై ఎంతో సమర్పణగా ఉన్నారు.. విడుదలయ్యాక రెమ్యూనరేషన్ ఇవ్వాలని కోరినట్లు తెలిపారు. ఇటీవల జరిగిన కర్నూలు బస్సు ప్రమాదం తనను తీవ్రంగా కలచివేసినదని రష్మిక విచారం వ్యక్తం చేశారు. జాగ్రత్తగా ఉండండి అని అందరూ చెబుతారని.. కానీ, అలాంటి పరిస్థితుల్లో మన చేతిలో ఏమీ ఉండదన్నారు. ఇక సినిమా గురించి మాట్లాడుతూ ఇది ప్రేమకథే కానీ.. ఇప్పటివరకూ ఇలాంటి కథను ఎవరూ తెరకెక్కించలేదన్నారు. “చాలా సున్నతమైన కథతో దీన్ని రూపొందించారు. ఈ సినిమా కచ్చితంగా అందరికీ కన్నెక్ట్ అవుతుంది. నాకు బాక్సాఫీసు సంబంధం, సెక్సెన్ తెలియవు.. ఆడియన్స్కు మంచి కథ చెప్పాలని మాత్రమే ఆలోచిస్తాను” అని చెప్పారు. “రెలేషన్లో ఉన్నవారు ఎవరైనా ఈ సినిమాకు కన్నెక్ట్ అవుతారు. నిజజీవితాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది చిత్రం. నా డీమ్ సపోర్ట్ వల్లే ఈ సినిమాను రూపొందించ గలిగాను. ట్రెండ్లో ఉన్న అంశాలతోనే సినిమాలు తెరకెక్కించాలి అనే ఆలోచనను వక్రపెట్టి ఒక మంచి కథతో మీ ముందుకు వచ్చాం. ప్రేక్షకుల సపోర్ట్ కావాలి. దీక్షిత్, రష్మిక గురించి చాలా చెప్పాలి. ఏ దర్శకులైనా ఇలాంటి నటీనటులు దొరకడం అద్భుతం. వారి పాత్రలకు జీవం పోతాడు. ఈ ఇద్దరూ ఇరగడిశారు. 13 ఏళ్ల నుంచి ఈ కథ గురించి ఆలోచిస్తున్నాను. నేను హాస్యంలో ఉన్నప్పుడు జరిగిన ఓ చిన్న సంఘటన ఈ సినిమాకు పునాది. 5 ఏళ్ల క్రితం దాన్ని స్క్రీన్ ప్లేగా రాసుకున్నాను. అది ఇన్నో రోజులకు మీ ముందుకు వచ్చింది” అని రాహుల్ రవీంద్రన్ అన్నారు. వారి అపొకారం ముందు మౌనంగా ఉండటమే మేలు: జాస్మి కపూర్ “దీక్షిత్ శెట్టి, రష్మిక అద్భుతంగా నటించారు. కచ్చితంగా ఈ చిత్రానికి అవార్డు వస్తుంది. రష్మిక అనడం కంటే ఇండియన్ క్రష్మిక అనాలేమో. ఈ సినిమాకు ప్రేయసితో వెళ్లే అద్భాములు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కైమాక్స్ అయ్యాక ఆ అమ్మాయిలు మిమ్మల్ని హాగ్ చేసుకుంటే మీరు మంచి బాయ్ ఫ్రెండ్.. సైరెంటోగా వెళ్లిపోతే మాత్రం కొట్టడం ఖాయం” అని బన్నీ వాసు సరదాగా చెప్పారు.



