

### STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృథాయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now

Call Us & Book : +91 6301726400

## కాశీశ్రంపై ఫిబ్రవరి 20 లోపున నివేదికకు హైకోర్టు ఆదేశం

విచారణ వచ్చేనెల 25 కు వాయిదా

**పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :** కాశీశ్రం ప్రాజెక్టుపై జన్మిన సీసీ ఘోష్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికను రద్దు చేయాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్ పై విచారణను హైకోర్టు ఫిబ్రవరి 25 కు వాయిదా వేసింది. అప్పటి వరకు సీసీ ఘోష్ కమిషన్ రిపోర్ట్ ఆధారంగా ఎలాంటి చర్యలు తీసువద్దని ప్రభుత్వానికి సూచించింది. అదే నెల 20 లోపు లిఖితపూర్వక సబ్మిషన్ చేయాలని హైకోర్టు ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. కమిషన్ నివేదికను రద్దు చేయాలంటూ మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్రావు, మాజీ సీఎస్ ఎస్సీ జోషి, ఐపిఎస్ ఆధికారిజి సిత్తా సబర్నాల్ వేర్వేరుగా దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై హైకోర్టు సోమవారం విచారించింది. కేసీఆర్, హరిశ్చంద్రావు తరపున

మిగతా 2లో

# దావోస్‌లో సీఎం

- రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా నాలుగు రోజుల టూర్
- ప్రపంచ ఆర్థిక భారం వార్షిక సమావేశాల్లో హాజరు
- తెలంగాణ పెవిలియన్ వేదికగా పదికి పైగా ఎంఎస్ సీ ప్రతినిధులతో భేటీ
- అదే వేదికపై రాష్ట్ర 'సెక్స్ జెన్ లైన్ సైన్సెస్ పాలసీ 2026-30' ఆవిష్కరణ
- ప్రముఖ కంపెనీల సీఈఓలు, అంతర్జాతీయ స్థాయి పెట్టుబడిదారులతో చర్చలు
- ఫార్మా, బయోటెక్, మెడికల్ డివైసెస్, రీసెర్చ్ రంగాల్లో భారీ పెట్టుబడులకు ఆకర్షణ

**పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :** రాష్ట్రానికి భారీ పెట్టుబడుల సాధనే లక్ష్యంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బృందం స్వీట్స్‌లాండ్‌లోని దావోస్ కు వెళ్లింది. సోమవారం నుంచి ఈ నెల 23 వరకు దావోస్‌లో పర్యటించనున్న ఈ ప్రతినిధి బృందం 'ఏ సినిటీ ఆఫ్ డైలాగ్' అనే థీమ్‌తో అక్కడ జరుగుతోన్న సదస్సులో పాల్గొననుంది. ఇందులో తెలంగాణకు



మమబాబు సగర్

పెట్టుబడుల ఆకర్షణే లక్ష్యంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. తెలంగాణలో పరిశ్రమలకు అనుకూల వాతావరణం, మౌలిక సదుపాయాలు, నూతన విద్యానాలను అంతర్జాతీయ వేదికపై వివరించనున్నారు. అంతర్జాతీయ పారిశ్రామికవేత్తలు, మల్టీనేషనల్ కంపెనీల అధినేతలు, గ్లోబల్ పైనాన్స్ సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన భేటీలు జరపనున్నారు. తెలంగాణ పెవిలియన్ వేదికగా గూగుల్, సీల్డ్‌బోర్న్, యూనిటెడ్, హానివెల్, ఎల్‌ఓబీయర్, నోవార్టిస్, టాటా గ్రూప్, డీపీ వరల్డ్, ఇన్ఫోసిస్, సినార్జీ వంటి ప్రముఖ సంస్థల అధినేతలతో సీఎం విడివిడిగా భేటీ అవుతారు.

మిగతా 2లో

### కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్వరులను చేస్తాం

శ్రుశ్రోనే రైస్ విభుల మంజూరు • మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డి

**పురయం, నల్గొండ :** మహిళా సాధికారతే లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డి చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్వరులను చేసి తీర్చిదిద్దామన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గంలో మహిళలతో పెట్రోల్ పంపు

విర్రాటు చేస్తున్నామన్న మంత్రి ప్రభుత్వమే స్వలం, రుజుాలు మంజూరు చేసి రైస్ విభులు విర్రాటు చేసి ఆలోచనలో ఉందన్నారు. ఆదపిల్లలను బాగా చదివిమహిళలాలని నుచించారు. చిన్న వయసులో పెళ్లిళ్లు చేయవద్దన్నారు. ఎవరైనా ఆర్థిక సోమత లేక పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివింవలే కపోతే తనను సంప్రదించి సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. సోమవారం నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ఆవరణలో ఉన్న ఉదయాదిత్య భవన్లో స్థానిక మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మహిళా న్యాయ సహాయక సంఘాల సభ్యులకు

విర్రాటు చేస్తున్నామన్న మంత్రి ప్రభుత్వమే స్వలం, రుజుాలు మంజూరు చేసి రైస్ విభులు విర్రాటు చేసి ఆలోచనలో ఉందన్నారు. ఆదపిల్లలను బాగా చదివిమహిళలాలని నుచించారు. చిన్న వయసులో పెళ్లిళ్లు చేయవద్దన్నారు. ఎవరైనా ఆర్థిక సోమత లేక పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివింవలే కపోతే తనను సంప్రదించి సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. సోమవారం నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ఆవరణలో ఉన్న ఉదయాదిత్య భవన్లో స్థానిక మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మహిళా న్యాయ సహాయక సంఘాల సభ్యులకు

మిగతా 2లో

## పెట్టుబడులపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయండి

**రెండేళ్లలో తెలంగాణకు ఏం తెచ్చారో చెప్పండి**  
**సీఎం దావోస్ పర్యటనపై కవిత టీవీ**

**పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :** ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధిని విస్తరిస్తూ... విదేశీ పర్యటనకే మొగ్గు చూపుతోన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గడిచిన రెండేళ్లలో తెలంగాణకు తెచ్చిన పెట్టుబడులపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని తెలంగాణ జాగృతి ఆధ్వర్యంగా, మాజీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. సీఎం చేపడుతోన్న దావోస్ పర్యటన 'ఎక్స్ విమానం - దిగి విమానం' అన్నట్లుగా ఉందని విమర్శించారు. రూ.లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల ప్రచారం తప్ప రెండేళ్లలో తెలంగాణకు మీరు తెచ్చిందేమిటి అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని నిలదీశారు.

మిగతా 2లో

## లక్షా 90 వేల ఎకరాల అదనపు ఆయకట్టు

ఖమ్మం జిల్లాలో కల్పనకు ప్రణాళికలు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క

**పురయం, చింతకాని / ఖమ్మం బ్యూరో :** ఖమ్మం జిల్లాలో లక్షా 98 వేల ఎకరాల అదనపు ఆయకట్టు సాధనకు ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందించిందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క సోమవారం చింతకాని మండలం వందం గ్రామంలో చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి చనులకు జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్

మిగతా 2లో

బిజెపి అధ్యక్షుడుగా నిలిన్ నబీన్ సిన్హా

ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

**డిట్టి :** భారతీయ జనతా పార్టీ కి కొత్త సారధి వచ్చారు. పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా నిలిన్ నబీన్ సిన్హా సోమవారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ప్రస్తుతం అధ్యక్షుడిగా ఉన్న జేపీ నర్దా పదవీకాలం ముగియడంతో ఈ ఎన్నిక జరిగింది. మంగళవారం ఉదయం 11 గంటలకు ఆయన పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ప్రమాణస్వీకారం చేయనున్నారు. బీహార్‌కు చెందిన 46 ఏళ్ల నిలిన్ నబీన్‌ను భాజపా కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడిగా నియమిస్తూ గతేదాది డిసెంబరులో పార్టీ అనూహ్య ప్రకటన చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఆయన్ను పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవాలని అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్లు అప్పటి వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. కాయస్థ సామాజికవర్గానికి చెందిన నబీన్ సిన్హాకు ఆరెస్సెస్ నేపథ్యం ఉంది. గతేదాది బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బాంకిపుర నుంచి నాలుగోసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు.

# చూపులేని పల్లెలు

మోహన

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విద్యుత్ సౌకర్యం లేని పల్లెల సంఖ్య ఆధికారిక డేటా ప్రకారం 2018 ఏప్రిల్ 28 నాటికి రాష్ట్రంలోని అన్ని సెన్సస్ పల్లెలు విద్యుద్వికరణ అయ్యాయి. అంటే, ప్రధాన పల్లెల్లో 100% విద్యుత్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది అని ప్రభుత్వం లెక్కల అంచనా. అయితే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అల్పజాతి నితారామరాజు జిల్లా మన్యం ప్రాంతాల్లోని చిన్న హమ్మెట్టు లేదా గుడింటలు (tribal habitations) ఇంకా హుర్లిగా విద్యుద్వికరణ కాలేదు. 2025 రిపోర్టులు, వార్షిక ప్రకారం, ఇలాంటి హమ్మెట్టు సుమారు 80 నుండి 112 వరకు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది (Pderu ITDA రిపోర్ట్ 2022-23, ఎన్‌ఆర్ డిపార్ట్‌మెంట్ 2024-25 ప్లాన్ ప్రకారం రిపోర్ట్ 2022-23). ఎఎస్‌ఆర్ జిల్లాలో మాత్రమే 6,700కి పైగా గృహాలు ఇంకా టీకట్‌లోనే ఉన్నాయి. . ఈ సమస్య పై ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో కొన్ని మారుమూల పల్లెల నుండి తెలంగాణలోని, ఆసిసాబాద్ జిల్లా తీర్మాని మండల

ములోని కుర్నిగూడ, బురద మడుగు, గుట్టల మధ్య ఉంటాయి. రహదారి సౌకర్యం లేకపోవడం ఒక కారణం అయితే అటవీ చట్టం, ఖమ్మం జిల్లా లోని ఘటావాగు, కొత్త మేడిపల్లి, భద్రాద్రి కొత్త గూడెం జిల్లా కొమరం థీమ్ సగర్, మరోకారణం. ఈ సమస్యలను అలాగే పదిలే కుండా ఖమ్మం జిల్లా వైరాలో సోలీసు శాఖలో

ములకలపల్లి మండలము కొర్రాజుల గుట్ట, ఎస్.బాగా పనిచేస్తున్న ఘమ్మాల రామారావు సోయం గంగులు సగర్ లో ఇప్పటికీ విద్యుత్ తనదైన పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దాదాపు 30 ఆదివాసీ తండాలు, గూడేల్లో వందల కుటుం

స్వీకర్ నుంచి వివరణ కోరిన సుప్రీం ధర్మాసనం

ఆ ఏడుగురు ఎమ్మెల్యేలు ఫిరాయిం చారా లేదా?

**పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :** ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపు వ్యవహారం అధికార పార్టీకి తలనొప్పి వ్యవహారంగా మారింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత కాంగ్రెస్ కందువా కప్పుకున్న మానవ కదలికలు పెరగడం, మానవ అనవసర కదలికలతో పెంగ్విన్ పక్షుల ఉనికి ప్రమాదంలో పడుతున్నది. పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని గుర్తించడానికి పెంగ్విన్ పక్షుల విచిత్ర ప్రవర్తనలు గమనించడం జరుగుతుంది.

**పురయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :** ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపు వ్యవహారం అధికార పార్టీకి తలనొప్పి వ్యవహారంగా మారింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల తర్వాత కాంగ్రెస్ కందువా కప్పుకున్న మానవ కదలికలు పెరగడం, మానవ అనవసర కదలికలతో పెంగ్విన్ పక్షుల ఉనికి ప్రమాదంలో పడుతున్నది. పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని గుర్తించడానికి పెంగ్విన్ పక్షుల విచిత్ర ప్రవర్తనలు గమనించడం జరుగుతుంది. ఓ వైపు ప్రతిపక్ష బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై చర్యలు తీసుకోవాలంటూ చేపట్టిన న్యాయపోరాటాన్ని ముప్పురం చేయూ.. ఇటు బీజేపీ సైతం ఈ విషయంలో పట్టుబడలకుండా పోరాటం చేస్తున్నది. బీఆర్‌ఎస్ నేతల ఫిర్యాదుతో సదరు ఎమ్మెల్యేలపై ఇది వరకే విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు చర్యలు తీసుకోవాలని అసెంబ్లీ స్పీకర్ కు ఆదేశించింది. కోర్టు ఆదేశాలతో విచారణ చేపట్టిన స్పీకర్ ఏడుగురు ఎమ్మెల్యేలకు క్లీన్ చిట్ ఇచ్చారు.

ఊరికొక నర్సింగ్ విద్యార్థి ఉండాలి

విద్య, వైద్యానికి పెద్దపీట వేస్తున్నాం విద్యులు ఆయా రంగాల్లో రాజీం చాలి మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ

**పురయం, నాగర్ కర్నూల్ :** చదువే అందరి తలరాత మారుస్తుందని రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య శాఖ శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ వెల్లడించారు. బాగా చదువుకుని భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్య, వైద్య రంగాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. విద్యార్థులు బాగా చదువుకుని ఆయా రంగాల్లో సేవలందించాలన్నారు.

మిగతా 2లో









జాతీయం- అంతర్జాతీయం



## బంధాలకు సాక్ష్యం పరుగు పందెం



చెన్నై: సంక్రాంతి సందర్భాల్లో భాగంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన ముగ్గుల పోటీలు, క్రీడా పోటీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో మహిళలు, యువత ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. అయితే, తమిళనాడులో కాస్త విచిత్రంగా భార్యలను చేతులపై ఎత్తుకుని భర్తలు పరిగెత్తే పోటీలు జరిగాయి.

## కరూర్ తొక్కిసలాట కేసు.. సీబిఐ అభియోగపత్రంలో విజయ్ పేరు?



చెన్నై (ప్రార్బిన్): కరూర్ తొక్కిసలాట కేసులో సీబిఐ దాఖలు చేయనున్న అభియోగ పత్రంలో టీఎన్ఎస్ఆర్ డు విజయ్ పేరును చేర్చునున్నట్లు సమాచారం. కరూర్ తొక్కిసలాట కేసును దర్వాష్ట చేస్తున్న సీబిఐ.. ఈ కేసుతో సంబంధం ఉన్న వారందరినీ దిల్లీలో ఉన్న కార్యాలయానికి రప్పించి ప్రశ్నిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈనెల 12న విజయ్ సీబిఐ అధికారులు సుమారు 6 గంటల పాటు ప్రశ్నించారు. సోమవారం (జనవరి 19న) కూడా మరోసారి విజయ్ ని దిల్లీలో ప్రశ్నించారు. కరూర్లో ప్రచారంలో

## మత ప్రమేయం లేని ఘటనలు



గత ఏడాది తమ దేశంలో మైనారిటీలకు సంబంధించిన ఘటనల్లో చాలా వరకు నేరపూరిత స్వభావం కలిగినవారా చేసినవే అని బంగ్లాదేశ్ పేర్కొంది. మతపరమైన ఉద్దేశాల కారణం కాదని తెలిపింది. కొంతకాలం అండ్లాదేశ్లో మైనారిటీలే లక్ష్యంగా జరుగుతున్న దాడులపై చర్యలు తీసుకోవాంట్టా భారత్ ఒత్తిడి తీసుకొచ్చిన వేళ ఈ ప్రకటన వెలువడింది. మైనారిటీలకు సంబంధించి గతేడాది 645 ఘటనలు చోటుచేసుకున్నట్లు బంగ్లాదేశ్ తాత్కాలిక సారథి మహమ్మద్ యూనస్ త్యాగిలయం వెల్లడించింది. వాటిలో

## స్పెయిన్లో రైలు ప్రమాదం

39 మంది మృతి స్పెయిన్లో ఘోర రైలు ప్రమాదం జరిగింది. ఘటనలో సుమారుగా 39 మంది మృతి చెందారు. హై స్పీడ్ రైలు పట్టాలు తప్పదంతో ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. పట్టాలు తప్పి మరో రైలును హైస్పీడ్ రైలు డీకాట్టింది. రైల్వే డీకాస్సు ఘటనలో మరో 70



మందికిపైగా తీవ్రంగా గాయపడినట్లు సమాచారం. క్షణకాలంపాటు వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించారు.

## నాలుగో ఏడాది తగ్గిన చైనా జనాభా

17% పడిపోయిన జననాల రేటు

చైనాలో వరుసగా నాలుగో ఏడాది జనాభా తగ్గుదల నమోదైంది. 2025 ఏడాది చివరికి చైనాలో 140.4 కోట్లు జనాభా ఉంది. 2024లో పోలిస్తే 30 లక్షల జనాభా తగ్గింది. ఈ గణాంకాలను చైనా ప్రభుత్వం సోమవారం విడుదల చేసింది. 2025 ఏడాది జననాల సంఖ్య కేవలం 79.2 లక్షలగా నమోదు కాగా, ఇది 2024 జనాభా సంఖ్యతో పోలిస్తే 17% తక్కువ. ఇది ప్రతికూల అంశమని అక్కడి బౌద్ధిక రంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆసియాలోని ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే చైనాలో సంతోషోత్సాహం లేదు గణనీయంగా తగ్గుతోందన్నారు. చైనాలో ప్రజల జీవన వ్యయాల భాగా పెరిగాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల పెంపకం వ్యవహారం చాలా ఖరీదుగా మారింది. పిల్లలకు 18



ఏళ్ల వరకు చదువుకు, ఇతర సౌకర్యాలకు తర్వాతదానికి సరాసరి 76 వేల డాలర్లు ఖర్చు అవుతున్నట్లు అంచనా. దీంతో చాలామంది యువత పెళ్లి చేసుకునేందుకు వెనకాడుతుండగా, పెళ్లయిన వారు పిల్లల్ని కనేందుకు ఆలోచిస్తున్నారు. యువతలో ఈ వైఖరి మార్చేందుకు చైనా ప్రభుత్వం పలు ప్రోత్సాహకాలను ప్రకటిస్తోంది. ప్రోత్సాహకాల్లో భాగంగా

## 8 గంటలు దాటితే నో రిఫండ్



దేశంలో వందేభారత్ స్టీవర్ రైలు ఎట్టకేలకు పట్టాచిక్కింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ రైలు టికెట్లకు సంబంధించి రైల్వే మంత్రిత్వశాఖ కీలక ప్రకటన చేసింది. టికెట్ క్యాన్సిలేషన్ నిబంధనలను కఠినతరం చేసింది. సాధారణ రైల్వే పోలిస్ ఈ రైలు టికెట్ క్యాన్సిలేషన్ ఛార్జీలు భిన్నంగా ఉంటాయి. సాధారణ రైల్వే చివరి 4 గంటల వరకు టికెట్ రద్దు చేసినా మాజీకంగా టికెట్ డబ్బులు వెనక్కి వస్తాయి. వందేభారత్ స్టీవర్ రైలులో మాత్రం అలా

కాదు. ప్రయాణానికి 8 గంటల కంటే తక్కువ సమయం ఉంటే టికెట్ రద్దు చేసినా ఒక్క రూపాయ కూడా వెనక్కి ఇవ్వరు. ఈ మేరకు రైల్వే పాలిజీస్ రూల్స్, 2015 ను సవరించారు. వందేభారత్ స్టీవర్ రైలులో క్యాన్సిలేషన్ ఛార్జీలు ఇలా.. 72 గంటల కంటే ముందు రద్దు చేస్తే టికెట్ ధరలో 25% కోత విధిస్తారు. 72 గంటల నుంచి 8 గంటల మధ్య టికెట్ ధరలో 50% కోత ఉంటుంది. ప్రయాణానికి 8 గంటల కంటే

తక్కువ ఉన్నప్పుడు టికెట్ రద్దు చేస్తే డబ్బులు వాపస్ రావు. సాధారణ రైల్వేలో సాధారణ ఎక్స్‌ప్రెస్ లేదా మెయిల్ రైల్వేలో టికెట్ ధరలు ప్లాట్గా ఉంటాయి. తరగతిని బట్టి క్యాన్సిలేషన్ ఛార్జీలు వర్తిస్తాయి. 4 గంటల ముందు వరకు టికెట్ రద్దు చేసినా కొంత నగదు వెనక్కి వస్తుంది. ప్రయాణానికి 48 గంటల ముందు వరకు క్యాన్సిలేషన్ వందేభారత్ స్టీవర్లో అనీ ఓవర్సీ (థర్డ్ క్లాస్) చెల్లింపాల్సి ఉంటుంది.

### ఛార్జీలు ఇలా..

- ఏసీ పస్/ఎక్స్‌ప్రెస్ టిక్: రూ. 240 + టిక్సెట్
- ఏసీ 2 టిక్: రూ. 200 + టిక్సెట్
- ఏసీ 3 టిక్/చైర్ కార్: రూ. 180 + టిక్సెట్
- స్టీవర్: రూ. 120
- సెకండ్ క్లాస్: రూ. 60
- 48 గంటల నుంచి 12 గంటల మధ్య టికెట్ రద్దు చేస్తే టికెట్ ధరలో 25% కోత పడుతుంది.
- 12 గంటల నుంచి 4 గంటల మధ్య 50% కోత విధిస్తారు.
- 4 గంటల కంటే తక్కువ ఉంటే డబ్బులు వెనక్కి రావు.

కన్నమ్ అయినవారితే ప్రయాణానికి అనుమతిస్తారు. ఆర్ఎస్ కి ఇందులో చోటులేదు. అంటే వెయిటింగ్ లిస్ట్. మాజీకంగా కన్నమ్ అయిన ప్రయాణికులను ఈ రైలులో ప్రయాణానికి అనుమతించరు. అదాన్స్ రిజిస్ట్రేషన్ పిరియడ్ నుంచి (60 రోజుల ముందు నుంచి) అన్ని రైలులూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇందులో మహిళలు, దివాంగులు, సీనియర్ సిటిజన్ కోటా ఉంటుంది. ఇతర కోటాలకు చోటు లేదు. 45 ఏళ్ల పైబడిన మహిళలకు, 60 ఏళ్ల పైబడిన పురుషులకు స్లీప్ అందుబాటును బట్టి లోయర్ బెర్తులను సిస్టమ్ ఆటోమేటిక్ గా కేటాయస్తారు. 400 కిలోమీటర్ల కంటే తక్కువగా ఎంత దూరానికి ప్రయాణించినా కనీస టికెట్ ధర రూ. 9.60 (థర్డ్ క్లాస్) చెల్లింపాల్సి ఉంటుంది.

## ఆ టార్గెట్ రీచ్ అయ్యేవరకు జీతం తీసుకోను

పేదల సంక్షేమాన్ని కొద్దిస్తూ.. ఓ కలెక్టర్ అనుహ్య నిర్ణయం తీసుకున్నారు. పేదల కోసం ప్రభుత్వం రూపొందించిన పథకాలు వారికి అందే వరకు తాను జీతం తీసుకోనని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఈ మేరకు తనకో పాటు అధికారులు అందరూ ఈ విషయంపై పూర్తి శ్రద్ధ పెట్టేలా చర్యలు తీసుకుంటానని ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. దీంతో స్థానికంగా ఆయన గురించి చర్చ మొదలయ్యింది. ఆయన రాజస్థాన్ లోని రాజ్ సమండ్ జిల్లా కలెక్టర్ అరుణ్ కుమార్ హాజీ.



జీతం వదులుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. దీనిపై కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. “మా జీతం 10 రోజులు ఆలస్యమైనా చాలా ఇబ్బందులు పడతాయి. అదే పేదరికంలో మగ్గులు, వారి పిల్లల చదువులు, వసులు చేసుకోలేని వికలాంగులు, వృద్ధుల పరిస్థితి మరెంత బాధాకరంగా ఉంటుంది. పథకాల కోసం నమోదు చేసుకోవ

డానికి కూడా వాళ్లు అనేక ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. అందుకే ప్రభుత్వం నుంచి అందే ప్రయోజనాలు వారికి ఎలాగైనా చేర్చాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాను” అని తెలిపారు. అధికారి నివేదికల ప్రకారం.. రాజ్ సమండ్ జిల్లాలో దాదాపు 30 వేల పేద ప్రజలు ఉన్నారు. వీరికోసం రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం మూడు పథకాలను అందిస్తోంది. అయితే పలు కారణాల వల్ల చాలామంది ప్రజలు వీటిని పొందలేక పోతున్నారు. ఆ పథకాలు ఏంటంటే.. 1. జాతీయ ఆహార భద్రతా చట్టం కింద ఉచిత రేషన్ లేదా గోధుమలు అందించడం 2. తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన

అనాధ పిల్లల పేర్లను ‘పలస్తాల్ యోజన్’ కింద నమోదు చేసి, ప్రయోజనాలు అందించడం 3. ఒంటరి మహిళలు, వితంతువులు, వృద్ధులకు పింఛన్లు కలెక్టర్ నిర్ణయంతో వెంటనే కదిలిన జిల్లా యంత్రాంగం పింఛన్ పథకం కింద జిల్లాలోని 1,90,440 మంది లబ్ధిదారుల పేర్లు నమోదు చేసింది. ఎండింగ్ లో ఉన్న వారి డ్రువీకరణలు కూడా త్వరలో పూర్తయేదానికి చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ నెలలోపు కు మూడు పథకాల సంబంధించిన పనులు పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందని అధికారులు వెల్లడించారు. అయితే అరుణ్ కుమార్ ఇలా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారాల కోసం విచిత్ర మార్గాలను వినియోగించడం తప్పిందని కాదని.. గతంలోనూ రైతులు, ప్రజలకు పథకాల కోసం అనేక చర్యలు తీసుకున్నారని తెలిపారు.

## గ్రీన్ లాండ్ పై ట్రంప్ కీలక పోస్ట్

వనరుల పరంగా ఎంతో కీలక దీవి అయిన గ్రీన్ లాండ్ ను ఔజ్జికించుకుంటామన్నార. ఇక్కడ గురించి అల్లో-బి-చార్లీస్ అవసరం లేదు.. ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్ నార్త్ ప్రధాని జోనాస్ గర్ స్టోర్ కు లేఖ రాశారు. అందులో తాను 8 యుద్ధాలు ఆపి సమృద్ధికి తనకు శాంతి భావాలను ఇవ్వలేదని పేర్కొన్నారు. దీంతో ఇక్కడ కేవలం శాంతి గురించి మాత్రమే అని విచారించిన అవసరం లేదని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటి నుంచి అమెరికాకు దీని ప్రయోజనకరమో దాని గురించే ఆలోచిస్తానన్నారు. నాలో కి పంపిన మరో లేఖలో ట్రంప్ గ్రీన్ లాండ్ గురించి ప్రస్తావించారు.. ఆ

నామన్నారు. ఎలాగైనా గ్రీన్ లాండ్ ను ఔజ్జికించుకుంటామన్నార. ఇక్కడ గురించి అల్లో-బి-చార్లీస్ అవసరం లేదు.. ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్ నార్త్ ప్రధాని జోనాస్ గర్ స్టోర్ కు లేఖ రాశారు. అందులో తాను 8 యుద్ధాలు ఆపి సమృద్ధికి తనకు శాంతి భావాలను ఇవ్వలేదని పేర్కొన్నారు. దీంతో ఇక్కడ కేవలం శాంతి గురించి మాత్రమే అని విచారించిన అవసరం లేదని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటి నుంచి అమెరికాకు దీని ప్రయోజనకరమో దాని గురించే ఆలోచిస్తానన్నారు. నాలో కి పంపిన మరో లేఖలో ట్రంప్ గ్రీన్ లాండ్ గురించి ప్రస్తావించారు.. ఆ



దేశాన్ని చైనా, రష్యా నుంచి డెన్వార్క్ రక్షించలేనప్పుడు గ్రీన్ లాండ్ పై దానికి యాజమాన్య హక్కు ఎలా ఉంటుందని ప్రశ్నించారు. నాలోను స్థాపించినప్పటి నుంచి అమెరికా దానికోసం చాలా చేసినదని.. ఇప్పుడు తమకోసం నాలో ఏదైనా చేయాలన్నారు. గ్రీన్ లాండ్ పై మనకు పూర్తి నియంత్రణ లేకపోతే

ప్రపంచం సురక్షితంగా ఉండదని హెచ్చరించారు. గ్రీన్ లాండ్ విషయంలో తమకు మద్దతు తెలపని దేశాలపై 10 శాతం అదనపు సుంకాలను విధిస్తున్నట్లు ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనపై ట్రిబ్యున్ పాటు ఈయూ దేశాలు మండిపడడంతో అమెరికా అధ్యక్షుడు ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా చర్యలపై ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మకాన్ మాట్లాడుతూ.. ట్రంప్ టెలివిజన్ ప్రకటనల కోరికతోనే గ్రీన్ లాండ్ విషయంలో డెన్వార్క్ భాగమేనని స్పష్టం చేశారు. ట్రంప్ యూనియన్ కు చెందిన వాణిజ్య ఆయుధం ‘ట్రేడ్ బజార్స్’ ను తొలగించి వాడాలని యూనియన్లు తెలిపారు.

## డ్రైవర్ కు ₹10 కోట్ల లాటరీ

వీడియో వెల్లడించిన ఆనందం



సిర్యా: రెక్కాడే తానీ డ్రాక్రాఫ్ట్ అ కుటుంబంలో లాటరీ టికెట్ ఆనందో డ్రాక్రాఫ్ట్ నింపింది. దీంతో ఆ కుటుంబంలో, గ్రామంలో పండగ వాతావరణం నెలకొంది. మనలో ఒకడికి అర్హులైన తల్లిదండ్రులూ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. రియా గ్రామస్థులు. 35 ఏళ్ల పుట్టి సింగ్ డ్రైవర్ గా పని చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. ఆయనకు భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు. తండ్రి, సోదరుడు ఉన్నారు. భార్యను మనీ డ్రాస్ పాఠశాలలో ప్యాన్ గా పనిచేస్తుండగా.. తండ్రి దేవీలార్ డ్రైవర్ గా చేస్తున్నాడు. ఇటీవల పుట్టి రూ.500 కోట్ల టికెట్ కొనుగోలు చేస్తే ‘పంజాబ్ లోటో మకర్’ సంక్రాంతి 2026 అంసర్ లాటరీలో మొదటి బహుమతిగా ₹10 కోట్లు వచ్చాయి. మూడో ప్రయత్నంలో ఈ అర్హుల దక్కడంపై పుట్టి సంపదం వ్యక్తం చేశారు. లాటరీ రూపంలో వచ్చిన నగదును పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం వినియోగిస్తానని చెప్పారు. వచ్చిన డబ్బులతో లగ్గరి కారు కొనుగోలు చేయాలని అనుకుంటున్నట్లు తన ‘చిరు’ కోరికను బయట పెట్టాడు పుట్టి ఆరేళ్ల కుమారుడు దక్ష.

## బిచ్చగాడు కోటి శ్వరుడు

3 మేడలు, కారు, వడ్డీ వ్యాపారం

పుణ్యం వస్తుందో.. జాతిపడో మనం ధర్మం చేసి బిచ్చగాడు మనకంటే ధనవంతుడే? మధ్యప్రదేశ్ లోని ఇందోర్ కు చెందిన మంగీలాల్ అలాంటి బిచ్చగాడే. ఈయన ఆస్తుల చిట్టా చూసి అధికారుల కళ్లు బైర్లు కమ్మాయి. ఇందోర్ ను బిచ్చగాడు లేని నగరంగా మార్చడంలో భాగంగా అధికారులు ప్రత్యేక డ్రైన్ నిర్వహించి, గుర్తించిన వారిని పునరావాస కేంద్రాలకు తరలిస్తూన్నారు. ఇప్పటివరకు 6,500 మందిని గుర్తించి కౌన్సిలింగ్ చేశారు. ఈ క్రమంలో సరాఫ్ బజార్ వద్ద చక్రాల బండిపై బిక్రాలను చేస్తున్న మంగీలాల్ అనే దివ్యాంగుని గుర్తించారు. అధికారుల విచారణలో దివ్యాంగుని నిజాలు బయటపడ్డాయి. మంగీలాల్ కు ఇందోర్ లో మూడు మేడలు ఉన్నాయి.



ఇందులో ఒకటి దివ్యాంగుడని రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ నుంచి ఉచితంగా పొందినది. సరాఫ్ బజార్ లోని కొంతమంది బంగారం వర్తకులకు ఈయన వడ్డీలకు ఇవ్వాడు. ఇందోర్ దాటితే సొంత కారు సిస్ట్ డిజైన్ వాడుతాడు. దీనికి డ్రైవరు ఉన్నాడు. మూడు అటోలు కొని అద్దెలకు తిప్పుతున్నాడు. మంగీలాల్ గురించి మరెంతో లోకంగా దర్వాష్ట చేస్తున్నట్లు అధికారి దినేష్ మిశ్ర తెలిపారు.

## ఛాతీలోకి తూటా వెళ్లకుండా అడ్డుకున్న పోసు

మధ్యప్రదేశ్ లో అల్లొడైనది విద్యాసాగర్ లో కొందరు యువకులు గొడవపడి కాల్పులు జరపగా.. పిన్ కోలు నుంచి దూరమైతే బిచ్చగాడు అతని జీవితాన్ని మొదలై పోసు అడ్డుకొని ఓ ప్రాణాన్ని కాపాడింది. సత్తా జిల్లా కోటిగూడెం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో శనివారం సాయంత్రం ఈ ఘటన జరిగింది. విద్యాసాగర్ ఆలో ఎదురుగా వచ్చిన బైక్ ను స్వల్పంగా డికోట్టింది. బైక్ పై ఉన్న నలుగురు యువకులు వాగ్వాదానికి దిగారు. గొడవ ముదిరి ఆగ్రహంతో

## ల్యాండ్ అవుతుండగా ఊడిన ట్రైరు

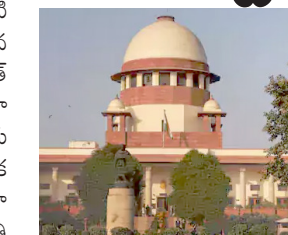
అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ విమాన యాన సంస్థ యునైటెడ్ ఎయిర్ లైన్స్ కు చెందిన ఓ విమానానికి త్వరితగతినో అంతర్జాతీయ విమానాల యంతో విమానం ల్యాండ్ అవుతున్న సమయంలో దాని ట్రైరు ఊడిపడింది. పైలట్ చాకచక్యంగా వ్యవహరించడంతో ప్రాణనష్టం తప్పింది. విశాఖలోకి వెళితే.. చికాగోలోని ఓహైో అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుంచి ఓర్లాండ్ కు సిద్ధమైతే సహా 206 మంది ప్రయాణికులే యునైటెడ్ ఎయిర్ లైన్స్ ను బయల్దేరింది. ఆదివారం ఓర్లాండ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ల్యాండ్ అవుతుండగా సాంకేతికతలో పంత తలెత్తడంతో ముందు ట్రైరు ఊడి.. రన్ వేపై పడింది. అప్రమత్తమైన పైలట్



చాకచక్యంగా వ్యవహరించడంతో విమానానికి పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది. అందులో నుంచి ప్రయాణికులను సురక్షితంగా దించేశామని, ఎవరికీ ఎటువంటి గాయాలు కాలేదని అధికారులు వెల్లడించారు.

## కెమెరా ముందు మాట్లాడటానికి పిటిషన్లు వేయొద్దు

న్యాయ సంస్కరణలపై దాఖలైన పిటిషన్ ను ఉద్దేశించి సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ అచ్యుతం వ్యక్తం చేశారు. దానిని విచారించేందుకు నిరాకరించారు. న్యాయ సంస్కరణలపై పర్యవేక్షించేందుకు ఒక కమిటీని ఏర్పాటుచేయాలని కోరుతూ ఈ వ్యాఖ్యల దాఖలైంది. అలాగే ప్రతి కేసు 12 నెలల్లో పరిష్కారం అయ్యేలా చూడాలని పిటిషన్ కోరారు. ఈ పిటిషన్ ను సీజీబి స్వీకరిస్తోంది. “న్యాయం సంస్కరణ అంశమైతే, దానికోసం మేం ఎవరినో కోర్టు వరకు రానివ్వాలి. మీరు న్యాయం? అందుకోసం పిటిషన్ వేయాలి అవసరం లేదు. ఒక లేఖ రాసి నాకు పంపండి. మీ సలహాలు ఏదైనా



సరే రాసివ్వండి. అవి సాధ్యమే, కాదో మేం పరిశీలిస్తాం. బయట నిలబడి కెమెరా ముందు మాట్లాడటానికి పిటిషన్లు వేయొద్దు. ఇక, ప్రతి న్యాయస్థానం ఒక కేసులో 12 నెలల్లో తీర్పు వెప్పాలని మీరు కోరుతున్నారు..? మీకు అలాంటి కోర్టులు ఎన్ని కావాలి..? అవి ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి..?” అని వ్యాఖ్యానించారు.

## పోలండ్ మంత్రికి జైశంకర్ చురకలు

పోలండ్ ఉప ప్రధాని, విదేశాంగ మంత్రి అయిన రాడ్స్ స్కోర్పియోతో భారత్ విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ దిల్లీలో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలపై చర్చలు జరిపారు. కాగా గతేడాది ఆక్టోబర్ లో పాక్ చర్యలను వ్యతిరేకించే సమయంలో పోలండ్ విదేశాంగ మంత్రి జమాత్ శరీఫ్ చేసిన సూచనలపై జైశంకర్ ఆయనకు చురకలు అందించారు. ఉగ్రవాదాన్ని భారత్ ఎప్పుడూ వ్యతిరేకిస్తూనే ఉంటుందని.. భారత్ తో స్నేహాన్ని కోరుకునే దేశాలు కూడా ఉగ్రవాదంపై వెతక వైఖరి వీరదలవాలి. ఉగ్రవాదులు ఎప్పుడెప్పుడో ప్రపంచ దేశాలను ముప్పుగా మారే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. సరిహద్దు ఉగ్రవాదం వల్ల భారత్ ఎన్ని సమస్యలు ఎదుర్కొంటుందో రాడ్స్



వేకు తెలుసని జైశంకర్ అన్నారు. దానిని తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలిగాని సరిహద్దుల్లో ఉగ్రవాదానికి ఆశ్రితం పోయకాదని చురకలు అందించారు. ప్రపంచం ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లో ఉన్న సమయంలో ప్రత్యేకంగా భారత్ ను మాత్రమే లక్ష్యం చేసుకోవడం అన్యాయమన్నారు. భారత్ పోలండ్ ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై మాట్లాడుతూ.. ఇరుదేశాల

న్యాయ పోలండ్ కూడా ఉగ్ర సమస్యలను ఎదుర్కొంటుందని తెలిపారు. కాగా గతేడాది పోలండ్ విదేశాంగ మంత్రి రాడ్స్ పాక్ పాకిస్తాన్ పర్యటనకు వ్యతిరేకించే అవకాశం తెలిపారు. జమాత్ శరీఫ్ సమస్యలను సామర్యంగా పరిష్కరించాలని ఆ దేశ నేతలతో కలిసి ఉమ్మడి ప్రకటన విడుదల చేశారు.









# బ్రోకలీ లేదా క్యాబేజీ బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?



ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది వెయిట్ లాస్ ఆహ్వాని, ఫిట్గా కనిపించాలని అనుకుంటున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక డైట్స్ పాలో అవుతున్నారు. డైట్ చేసే సందర్భం లో ఆరోగ్యకరమైన

ఆహారాలను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాంటప్పుడు బ్రోకలీ, క్యాబేజీ వంటి ప్రాసిఫెరస్ కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి. వీటిలో మన శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చాలా మంది బ్రోకలీ అనే సరపేటిగా కూరగాయలో ఒకటి అనుకుంటారు. కానీ బ్రోకలీ కూడా క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన అకుచచ్చ ప్రాసిఫెరస్ కూరగాయ. జూఆం (యునైటెడ్ స్టేట్స్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్) డేటా

నిమ్మకాయ.. మన పంటింట్లో సులభంగా దొరికే అద్భుత ఔషధం. విటమిన్-సి, పొటాషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లకు నిండుమైన నిమ్మరసాన్ని రోజూ తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే దీనిని ఎంతకాలం తాగాలి..? ఎప్పుడు తాగితే మంచిది..? ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోంది? జీర్ణక్రియకు - బరువు తగ్గడం: యుల్ ఉండే ఆమ్ల రసం వాత, కఫ దోషాలను తొలగిస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఇది



జీర్ణశక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరంలోని విషతుల్యాలను బయటకు పంపుతుంది. ముఖ్యంగా ఊబకాయం తగ్గాలనుకునే వారు 15 నుండి 21 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుదల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. నెల రోజులు తాగితే: సాధారణ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం 20-30 రోజుల పాటు నిరంతరం నిమ్మరసం తీసుకోవచ్చు. అయితే ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం.. ఒక నెల పాటు వరుసగా నిమ్మరసం తాగిన తర్వాత, కనీసం ఒక వారం పాటు విరామం ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం సహజ సమతుల్యతను కాపాడుకుంటుంది. రోజూ ఎంత తాగాలి? ఎలా తాగాలి?: శాస్త్రీయ కోణంలో చూస్తే నిమ్మరసం చాలా ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్. కానీ దీనిని పరిమితంగా తీసుకోవడమే క్షేమకరం. రోజుకు ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయను పిండుకుని తాగడం ఉత్తమం. గోరువెచ్చని నీటిలో తీసుకుని, అందులో నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ప్రయోజనాలు అనేకం: ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బోప్పాయి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, పేగులను శుభ్ర పరుస్తుంది. బోప్పాయిలోని ఫైబర్ బరువును నియంత్రిస్తూ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిర కలిస్తుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకర

## ఖాళీ కడుపుతో బోప్పాయి తింటున్నారా?



మైన తేమన్నా పొందవచ్చు. ఉదయం పేగులు సరిగ్గా శుభ్రం కాకపోతే, రు బోప్పాయిని క్రమం తప్పకుండా తినవచ్చు. ఇది పేగులలో పేరుకుపోయిన మురికిని శుభ్ర పరుస్తుంది. తరచుగా జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఉదయం బోప్పాయి తినడం సహజ నివారణ. రు వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నట్లయితే, ఈరోజు నుండి ఆహారంలో బోప్పాయిని

ఇవి కొలిస్టాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బోప్పాయి తినడం రక్త ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అల్కహోలానికి ముందు ఖాళీ కడుపుతో ఒక గిన్నె తాజా బోప్పాయి తినడం అనేక విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని దినచర్యలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, రు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు.

ప్రకారం, 100 గ్రాముల బ్రోకలీలో సుమారు 34 కేలరీలు, సుమారు 89 గ్రాముల నీరు, 2.8 గ్రాముల ప్రోటీన్, చాలా తక్కువ కొవ్వు, 2.6 గ్రాముల ఫైబర్ మరియు 1.7 గ్రాముల సహజ చక్కెర ఉంటాయి. ఇంకా, బ్రోకలీ విటమిన్ సి, విటమిన్ కె ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలో పాటు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బ్రోకలీలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో గ్లూకోసిఫోరేట్స్, సల్ఫోరాఫేన్ వంటి నిర్దిష్ట సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బ్రోకలీలోని ఫైబర్, ముఖ్యంగా కరిగే ఫైబర్, కొలిస్టాల్ ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్లను నెమ్మదిగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది ఉదయాభిటిన, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. క్యాబేజీలో పోషకాలు : క్యాబేజీ ట్రానికా కుటుంబానికి చెందినది, ఇందులో బ్రోకలీ, కాబీప్లవర్, కాల్ వంటి కూరగాయలు ఉంటాయి. జూఆం డేటా ప్రకారం, 100 గ్రాముల క్యాబేజీలో దాదాపు 25 కేలరీలు, దాదాపు 92 గ్రాముల నీరు, 1.2 గ్రాముల ప్రోటీన్, చాలా తక్కువ కొవ్వు, 2.5 గ్రాముల ఫైబర్ , 3.2 గ్రాముల సహజ చక్కెర ఉంటాయి. క్యాబేజీ విటమిన్ సి, విటమిన్ కె లకు కూడా మంచి మూలం, ఇవి రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. బ్రోకలీ లేదా క్యాబేజీలో ఏది మంచిది?: పోషకాల పరంగా చూసుకుంటే క్యాబేజీ కంటే బ్రోకలీని ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. అంటే ఇందులో ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, వ్యాధి-రక్షణ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. క్యాబేజీలో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ బ్రోకలీ కన్నా తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం సులభం. బ్రోకలీ, క్యాబేజీ రెండు ఆరోగ్యకరమైనవి. కు ఏది సరైనదనేది.. అవసర

పచ్చి, పసుపు బఠానీలను అనేక రకాల పంటకాలంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు, చాలా సార్లు ప్రజలకు ఏ బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయో అర్థం కాదు. రు వాటిని కొనుగోలు చేస్తుంటే, మంచి నాణ్యమైన బఠానీలను మాత్రమే కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తీసుకురండి. పచ్చి లేదా పసుపు బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయో అర్థం కాదు. రు వాటిని కొనుగోలు చేస్తుంటే, మంచి

## పచ్చి బఠానీలు.. పసుపు బఠానీలు ఏవి ఆరోగ్యానికి మంచివి?



లున్నాయి. అయితే, శీతాకాలంలోనే ఎక్కువగా పచ్చి బఠానీలను మార్కెట్లో అమ్ముతారు. ఆ తర్వాత, రు ఏడాది పొడవునా ఎండబెట్టిన బఠానీలను మాత్రమే తినవచ్చు. పచ్చి బఠానీలను ఎండబెట్టిన తర్వాత, వాటిని పసుపు బఠానీలు పేరుతో మార్కెట్లో కూడా అమ్ముతారు. ఎండబెట్టిన తర్వాత, పచ్చి బఠానీలు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు ఎండిన పచ్చి బఠానీలు కూడా మార్కెట్లో లభిస్తాయి. ఇది చేరే రకమైన బఠానీలు. ఎండబెట్టిన తర్వాత కూడా ఈ బఠానీలు పచ్చగా ఉంటాయి. రెండు రకాల పోషక విలువల కూడా దాదాపు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అయితే, రెండు బఠానీలను అనేక రకాల పంటకాలంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు, చాలా సార్లు ప్రజలకు ఏ బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ

జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కు ఎక్కువ పోషకాలు కావాలంటే బ్రోకలీ కు మంచిది. అయితే, క్యాబేజీని రోజువారీ భోజనాలకు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా భావిస్తారు.

నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ లోని ఒమోగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చెడు కొలిస్టాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 30 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల కొలిస్టాల్ జలైర్లు తగ్గుతాయి. అవిని గింజల్లోని ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను మెరుగిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక హెచ్చుతగ్గులను నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో తెలిసింది. లిగ్నన్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ లోని ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే గట్ బాక్టీరియాను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది ఉబ్బరం, ఎజీజీ సందర్భం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజువారీ పినియోగం ఫ్రేగు కదలికలను సులభతరం చేయడానికి, పెద్దప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ ఆకలి హోర్మన్ను తగ్గిస్తుంది. ఇది అతిగా తినకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ పినియోగం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కొవ్వు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెరను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతాయి. అవిని గింజల్లోని లిగ్నన్ హోర్మన్ను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతాయి. మెటబోలు, పొడి చర్మాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒమోగా-3లు చర్మాన్ని లోపల నుండి హైడ్రేట్ చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం

మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలి. వంట కోసం రు పచ్చి బఠానీలు లేదా పసుపు బఠానీలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, వాటి రుచిలో స్వల్ప తేడా ఉంటుంది. పచ్చి బఠానీలు తక్కువ స్వార్చ్ కలిగి ఉంటాయి. పసుపు బఠానీలు కంటే తియ్యగా ఉంటాయి. పసుపు బఠానీలు మట్టి, వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అవి పచ్చి బఠానీల కంటే తేలికపాటివి, తక్కువ పూలుగా ఉంటాయి. ఆహారంలో బలమైన బఠానీ రుచి ఉండకూడవలెను. పసుపు బఠానీలు ఉత్తమం. రెండు రకాల ఎండిన బఠానీల మధ్యదానికీ దాదాపు ఒకే సమయం పడుతుంది. ఆకుపచ్చ, పసుపు బఠానీలు, ఫైబర్, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఇనుము మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ బఠానీలు కాల్షియం, జింక్, నియూనిన్, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, పొటాషియం కోసం రోజువారీ ఆహారం లను తీర్చగలవు. బరువు తగ్గడానికి బఠానీలు ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. అవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతాయి. అవి తక్కువ నియంత్రించడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి మంచివి. ఈ చిన్న బఠానీలు తక్కినవి పోషకాల కలిగి

పచ్చి లంలో ఆహారం ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపడం చాలా అవసరం. ఎందుకంటే ఈ సీజన్లో మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. తద్వారా మనం తగ్గరగా జబ్బుల భారిన పడుతాం ఇలా జరగకూడదంటే.. ఈ సీజన్లో మనం శరీరానికి శక్తినిచ్చే, వెచ్చగా ఉండే, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆహారాలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ విషయంలో, ఖర్జూరాలు, బాదం వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ చాలా ఆరోగ్యకరమైనవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖర్జూరం, బాదం రెండు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే.. వీటిలో ఉండే పోషకాలు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. మొదట ఖర్జూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి చూసుకుంటే.. వీటిలో గ్లూకోజ్, ప్రోటీన్ వంటి సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. శీతాకాలంలో వీటిని తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ఇది జలుబుతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

కడుపులో పెరుగు తున్న బిడ్డ ఎదుగుదల గురించే అనుక్షణం ఆలోచిస్తుంటుంది కాబోయే అమ్మ మనసు. ఈ క్రమంలో ఆహారం దగ్గర్నుంచి వ్యాయామాల వరకు.. ప్రతి అంశంలోనూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పుడే అవి తగ్గరగా, సులభంగా ఉండడం వంటివి సాయంత్రం, రాత్రి వంటివి మరుసటి రోజు వేడి చేసుకొని తినకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు పెరిగే బరువు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం నిపుణుల సలహా మేరకు పోషకాహారం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఆహారపు కోరికల్ని అదుపులో ఉంచుకుంటూ ఈ సమయంలో జంక్ ఫుడ్, ఫ్రాస్టెడ్ ఫుడ్.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే స్క్విడ్స్ కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. బిడ్డ ఎదుగుదలకు వివిధ పోషకాలతో కూడిన హాంసాహారం మంచిది! అయితే వీటిని బాగా ఉడికించుకొని మితంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే అవి తగ్గరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతాయని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రోజూ తాగే నీళ్లు కూడా కాచి పల్లార్చినవైతే మరి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే దీని హైడ్రేషన్ బాటిన పడకుండా కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా ఉమ్మనీరు తగ్గకుండానూ జాగ్రత్తపడచ్చని చెబుతు

గర్భధారణ సమయంలో కడుపులో పెరుగు తున్న బిడ్డ ఎదుగుదల గురించే అనుక్షణం ఆలోచిస్తుంటుంది కాబోయే అమ్మ మనసు. ఈ క్రమంలో ఆహారం దగ్గర్నుంచి వ్యాయామాల వరకు.. ప్రతి అంశంలోనూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పుడే అవి తగ్గరగా, సులభంగా ఉండడం వంటివి సాయంత్రం, రాత్రి వంటివి మరుసటి రోజు వేడి చేసుకొని తినకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు పెరిగే బరువు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం నిపుణుల సలహా మేరకు పోషకాహారం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఆహారపు కోరికల్ని అదుపులో ఉంచుకుంటూ ఈ సమయంలో జంక్ ఫుడ్, ఫ్రాస్టెడ్ ఫుడ్.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే స్క్విడ్స్ కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. బిడ్డ ఎదుగుదలకు వివిధ పోషకాలతో కూడిన హాంసాహారం మంచిది! అయితే వీటిని బాగా ఉడికించుకొని మితంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే అవి తగ్గరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతాయని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రోజూ తాగే నీళ్లు కూడా కాచి పల్లార్చినవైతే మరి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే దీని హైడ్రేషన్ బాటిన పడకుండా కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా ఉమ్మనీరు తగ్గకుండానూ జాగ్రత్తపడచ్చని చెబుతు

గర్భధారణ సమయంలో కడుపులో పెరుగు తున్న బిడ్డ ఎదుగుదల గురించే అనుక్షణం ఆలోచిస్తుంటుంది కాబోయే అమ్మ మనసు. ఈ క్రమంలో ఆహారం దగ్గర్నుంచి వ్యాయామాల వరకు.. ప్రతి అంశంలోనూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పుడే అవి తగ్గరగా, సులభంగా ఉండడం వంటివి సాయంత్రం, రాత్రి వంటివి మరుసటి రోజు వేడి చేసుకొని తినకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు పెరిగే బరువు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం నిపుణుల సలహా మేరకు పోషకాహారం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఆహారపు కోరికల్ని అదుపులో ఉంచుకుంటూ ఈ సమయంలో జంక్ ఫుడ్, ఫ్రాస్టెడ్ ఫుడ్.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే స్క్విడ్స్ కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. బిడ్డ ఎదుగుదలకు వివిధ పోషకాలతో కూడిన హాంసాహారం మంచిది! అయితే వీటిని బాగా ఉడికించుకొని మితంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే అవి తగ్గరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతాయని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. రోజూ తాగే నీళ్లు కూడా కాచి పల్లార్చినవైతే మరి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే దీని హైడ్రేషన్ బాటిన పడకుండా కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా ఉమ్మనీరు తగ్గకుండానూ జాగ్రత్తపడచ్చని చెబుతు

కొన్ని గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇప్పుడున్న రోజుల్లో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. అయితే అవిని గింజల పొడితో ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవిని గింజలు ఒమోగా-3 కొవ్వులు, ఫైబర్, లిగ్నన్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. విత్తనాలను బుచ్చుకోవడం వల్ల బరుటి పొర విచ్ఛిన్నమవుతుంది. తద్వారా శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహించగలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్స్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ లోని ఒమోగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చెడు కొలిస్టాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 30 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల కొలిస్టాల్ జలైర్లు తగ్గుతాయి. అవిని గింజల్లోని ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను మెరుగిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక హెచ్చుతగ్గులను నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో తెలిసింది. లిగ్నన్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ నీడ్ లోని ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది.

## అవిసె గింజల పాడి ప్రయోజనాలు



పల్ల చర్మం వృద్ధాప్యం, ప్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. పరిశోధన ప్రకారం.. అవిసె గింజలలోని లిగ్నన్లు అదనపు ఈస్ట్రోజెన్తో బాధించి రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఫైబర్ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు నివారణ కానప్పటికీ, ఇది ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజల్లోని ఫైబర్ ఈస్ట్రోజెన్ ఎముక సాంద్రతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతాయి. అవిసె గింజల్లోని ఖనిజాలు విటమిన్ డి ప్రభావాలను పెంచుతాయి. అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పెరుగుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

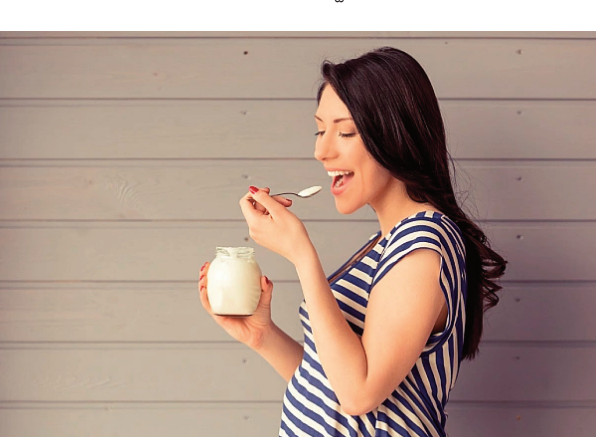
ఉంటాయి. బఠానీలు బావును తగ్గిస్తాయి, రక్తహీనతను నివారిస్తాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. బఠానీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపు బఠానీలను ప్రోటీన్ పౌడర్ తో ఉపయోగిస్తారు. రెండు ఆరోగ్యానికి మంచివిగా భావిస్తారు, కానీ పసుపు బఠానీలు పచ్చి కొంచెం ఖరీదైనవి.

## ఖర్జూరం, బాదం ఆరోగ్యానికి ఏవి మంచివి?



బాదం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు బాదం కొలిస్టాల్ ను నియంత్రించడంలో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరం లభ బాదం: చలికాలంలో ఈ రెండు ఆరోగ్యకరమైనవే. ఒక వేళ ఈ సీజన్లో తరచూ బలహీనంగా, చలిగా లేదా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, కు ఖర్జూరం ఉత్తమమైనది. ఎందుకంటే అవి తక్షణ శక్తిని, వెచ్చదనాన్ని అందిస్తాయి. అయితే, దీర్ఘకాలిక బలం, రోగనిరోధక శక్తి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే బాదం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

బాదం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు బాదం కొలిస్టాల్ ను నియంత్రించడంలో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరం లభ బాదం: చలికాలంలో ఈ రెండు ఆరోగ్యకరమైనవే. ఒక వేళ ఈ సీజన్లో తరచూ బలహీనంగా, చలిగా లేదా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, కు ఖర్జూరం ఉత్తమమైనది. ఎందుకంటే అవి తక్షణ శక్తిని, వెచ్చదనాన్ని అందిస్తాయి. అయితే, దీర్ఘకాలిక బలం, రోగనిరోధక శక్తి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే బాదం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



## 5 త్రైమాసికాల గరిష్ఠానికి సీఐఐ వ్యాపార విశ్వాస సూచీ

వరుసగా మూడో త్రైమాసికంలో (అక్టోబరు-డిసెంబరు) సూ సీఐఐ వ్యాపార విశ్వాస సూచీ (ఐసీఐ) పెరిగిందని భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) తెలిపింది. గిరాకీ, లాభదాయకత, పెట్టుబడి పరిస్థితుల్లో ఉన్న ఆశావాదం కారణంగా టీసీఐ



66.5కు చేరిందని, ఇది 5 త్రైమాసికాల గరిష్ఠ స్థాయి అని పేర్కొంది. దేశీయంగా లభిస్తున్న గిరాకీ కీలకమైన చోడత కత్తిగా ఉందని.. మూడింట రెండొంతుల సంస్థలు 2025-26 జులై-సెప్టెంబరులో అధిక డిమాండ్‌ను నివేదించాయని సీఐఐ వెల్లడించింది. మూడో త్రైమాసికంలో మరింత వృద్ధి లభించిందని, 72% సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. డిమాండ్ తీరేట తగ్గించడం, పందగ విని యోగం పెరగడం.. గిరాకీ వృద్ధికి దోహదపడతాయని తెలిపింది. దేశంలోని

## భారత కంపెనీలకు పోటీతత్వమే కీలకం



అయిదు రోజుల పాటు దావోస్ జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక (డబ్ల్యూ.ఈఎఫ్) వార్షిక సమావేశాలకు భారత్ నుంచి వ్యాపార ప్రముఖులు హాజరు కానున్నారు. కంపెనీలకు ఖర్చు, స్థాయి, సామర్థ్యాల్లో పోటీతత్వాన్ని తీసుకురావడమే కీలకంగా మారిందని కన్నులెన్న సంస్థ టీసీఐ ఇండియా అధిపతి రాహుల్ జైన్ తెలిపారు. 2030 నాటికి ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ కనిపించడం లేదు. అటువంటి అవకాశం ఉందన్నారు. డబ్ల్యూ.ఈఎఫ్

వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఉన్న సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య, పెద్ద సంస్థలతో పాటు అన్ని పరిశ్రమల రంగాల అభిప్రాయాలను సేకరించి, ఈ అభిప్రాయానికి సీఐఐ వచ్చింది. తయారీ, సేవల్లో నిమగ్నమైన ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాల్లోని 175 సంస్థల నిర్వాహకుల వద్ద 2025 డిసెంబరు తొలి - మూడో వారం మధ్య అభిప్రాయాలు సేకరించారు. కొత్త పెట్టుబడులు, కొత్త ఉద్యోగ నియామకాలపై ఆశావాదం బలంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుత త్రైమాసికంలో రిపోర్టును రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) మరింత తగ్గిస్తుందని 69% సంస్థలు అభిప్రాయించాయి. దేశ వృద్ధిరేటును ఉపకరించేలా రాబోయే బడ్జెట్‌లో సంస్కరణల వేగం కొనసాగుతుందని సీఐఐ విశ్వాసం వ్యక్తం చేసింది. సెప్టెంబరు 22 నుంచి అమెరికాలోని డిసెంబరు వరకు వ్యక్తం చేసిన డిమాండ్ కోరికల వల్ల విక్రయాలకు ఊతం లభించింది. రాబోయే త్రైమాసికాల్లో తమ విక్రయాలు 5 - 20% పెరుగుతాయని 56.3% సంస్థలు ఆశాభావంతో ఉన్నాయి. సాహసోపేత సంస్కరణల చొరవతో, మన దేశం ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా వృద్ధి చెందుతున్న ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థగా స్థిరపడిందని సర్వే తెల్పింది.

సమావేశాల్లో భారత్‌కు సంబంధించి ఇది కీలకమైన చర్చనీయాంశం కానుంది. '2028 నాటికే ఈ మైలురాయిని చేరుకోవడానికి వృద్ధిని మరింత వేగవంతం చేయిద్దామన్న ఆవేశం ముఖ్యమైన ప్రశ్న. ఇందుకోసం ప్రస్తుతం డిడిపీలో 15-17 శాతంగా ఉన్న తయారీ రంగాన్ని, 20% లేదా అంతకంటే ఎక్కువకు తీసుకువెళ్లాల్సి ఉంటుంది. ఇదే జరిగితే ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడం ఎప్పుడూ అనే ప్రస్తావన ఉండదు' అని జైన్ పేర్కొన్నారు. శుద్ధి ఇంధనం, ఎలక్ట్రానిక్స్, సెకండరీ వంటి పరిమాన రంగాల్లో పెట్టుబడి పెంపు భారత్‌లో కొత్త వృద్ధి అవకాశాలు సృష్టించే చిన్న జైన్ వెల్లడించారు. ఎలక్ట్రానిక్స్, వాహన విడిభాగాలు, పునరుత్పాదక ఇంధనం, హార్వేస్ట్, డేటా కేంద్రాలు, సెకండరీ వ్యవసాయ విస్తరించడం ద్వారా అంతర్జాతీయ సరఫరా వ్యవస్థలో భారత్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు అంచనా వేశారు.

## వెండి సరికొత్త రికార్డు

వెండి ధరలు దూసుకెళ్తున్నాయి. పెట్టుబడిదారుల ఆసక్తిని



అక్టోబర్ నాటికి తెల్లని లోహం సరికొత్త రికార్డులను తాకుతోంది. ఈ జనవరి నెలలోనే ఇప్పటివరకు 22 శాతం మేర వెండి ధర పెరిగింది. ప్రధాన పెట్టుబడి సాధనాల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరుస్తోంది. ప్రస్తుతం కిలో వెండి ధర రూ. 3 లక్షల మైలురాయికి అత్యంత చేరువలో ఉంది. గత శుక్రవారం ఎంఎస్ఎఫ్ కిలో వెండి ధర రూ. 2,87,762 వద్ద ముగిసింది. గత ఏడాది ఏప్రిల్ లో రూ. 95,917 గా ఉన్న ధర, అప్పటి నుంచి దాదాపు 200 శాతం పెరగడం గమనార్హం. సాధారణంగా మల్టీ బ్యాగర్ స్పాక్స్ లో కనిపించే ఈ తరహా రాబడి, కమోడిటీలో సమాధు కావడం విశేషం. గత వారమే కిలో వెండి రూ. 2,92,960 వద్ద సరికొత్త రికార్డును సృష్టించింది. వెండి ధరకు ఇంతటి

## టెక్ రంగంలో ఈ ఏడాది 1.25 లక్షల ఉద్యోగాలు

ఈ ఏడాది దేశీయ టెక్ రంగంలో భారీ నియామకాలు జరగనున్నాయి. 2026లో దాదాపు 1,25,000 కొత్త ఉద్యోగాలకు అవకాశాలు లభిస్తాయని, ముఖ్యంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), డేటా, సైబర్ సెక్యూరిటీ ఉద్యోగాలను అత్యధిక గిరాకీ ఉంటుందని హెచ్ఎఐ సాల్యూషన్స్ సంస్థ అధికారి ఇండియా నివేదిక తాజా ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ఈ ఉద్యోగాలు ప్రయోగాత్మక దశ నుంచి ప్రధాన అవసరాల దశకు చేరుయని నివేదిక అభిప్రాయపడింది. ఫలితంగా ఈ ఉద్యోగాలకు గిరాకీ కూడా 51 శాతం పెరిగింది. డినివల్ల ఈ ఏడాది ఉద్యోగాలు 12-15 శాతం పెరుగుతాయని అంచనా. దాదాపు 40 శాతం దిగజ సంస్థలు ఇప్పటికే రోజువారీ పనిలో జనరేటివ్ ఏఐ ఉపయోగిస్తున్నాయి. 2023, 2024లలో నెమ్మదించిన తర్వాత 2025లో ఐటీ, ఐటీ సేవల రంగంలో నియామకాలు రికవరీ అవుతున్నాయని అధికారి ఇండియా డైరెక్టర్ సంతోష్ చెంగప్ప అన్నారు. కంపెనీలు ఇప్పుడు మళ్ళీ నియామక పత్రియను మొదలుపెట్టాయి. ముఖ్యంగా ఏఐ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, డేటా, ఆధునిక ఫ్లాట్ ఫామీలకు సంబంధించిన నైపుణ్యం కోసం ఉద్యోగులను తీసుకుంటున్నాయి. కొత్త గ్రాడ్యుయేట్ నియామకం కూడా పెరిగింది. డిసెంబరు టెక్ రంగం నెమ్మదిగా కోలుకుంటోందని, 2026లో మరింత

బలంగా వుంజుకోగలదని నివేదిక తెలిపింది. భారతీయ ఐటీ కంపెనీల్లో అగ్రశ్రేణి కంపెనీలు ఫ్రెషర్లు, స్కీల్డ్ ఉన్న నిపుణులను తీసుకోవడం కొనసాగిస్తామని చెప్పాయి. ఇటీవల డిసెంబర్ త్రైమాసికంలో ఐటీ సేవల దిగజం ఇన్ఫోసిస్ 5,043 మంది ఉద్యోగులను, విప్రో 6,529



మంది ఉద్యోగులను చేర్చుకుంది. కంపెనీలు ఉద్యోగులకు ఏఐ, భవిష్యత్తు సాంకేతికతలలో శిక్షణ కోసం భారీగా ఖర్చు చేస్తున్నాయి. 2,17,000 మంది ఉద్యోగులు ఇప్పుడు అధునాతన ఏఐ స్కీల్డ్ కలిగి ఉన్నారు, ఇది గతేడాది కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ అని టీసీఐ వెల్లడించింది. ఏఐ కొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తోందని, ఏఐపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడానికి కంపెనీ తన జాబ్ పోస్టుల్లోనే మారుపున్నట్లు పేర్కొంది.



డిమాండ్ రావాదానికి పలు అంతర్జాతీయ అంశాలు దోహదం చేస్తున్నాయి. గత మూడేళ్లుగా పెద్ద ఎత్తున బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసిన ప్రపంచ కేంద్ర బ్యాంకులు, ఇప్పుడు తమ నిల్వల్లోకి వెండిని కూడా చేర్చుకుంటున్నట్లు వస్తున్న నివేదికలు ధరలకు మరింత ఊతమిస్తున్నాయి. డీసీకి తోడు, మార్కెట్లో భౌతిక వెండి నిల్వలు తగ్గడం కూడా ధరల పెరుగుదలకు మరో కారణంగా నిలుస్తోంది. నిజానికి, 2025 ప్రారంభంలో వెండిపై పెట్టుబడిదారుల పెద్దగా ఆసక్తి చూపడం. గత ఏడాది చివరి నాటికి వెండి ధర రూ. 1,10,000 చేరుకుంటుందని విశ్లేషకులు అంచనా వేయగా, ఆ మార్పును చాలా ముందే దాటేశారు. ఆ తర్వాత కూడా ఆగకుండా రూ.2,54,000 స్థాయిని తాకి, అంచనాలను తలకిందులు చేసింది. ప్రస్తుత ముగింపు ధర ప్రకారం చూస్తే? రూ.3 లక్షల మైలురాయిని దాటడానికి వెండికి కేవలం 4.2 శాతం పెరుగుదల మాత్రమే అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో పెట్టుబడిదారుల దృష్టి ఇప్పుడు పూర్తిగా వెండిపైనే కేంద్రీకృతమై ఉంది.

## 20 ఏళ్ల తర్వాత పట్టణ సహకార బ్యాంకులకు లైసెన్స్ ఇవ్వనున్న ఆర్బీఐ

20 ఏళ్లకు పైగా విరామం తర్వాత, పట్టణ సహకార బ్యాంకుల (యూసీబీలు) కు లైసెన్సులు జారీని తిరిగి ప్రారంభించాలని భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్బీఐ) ప్రతిపాదించింది. కొత్త యూసీబీలు ఆర్థికంగా విఫలమవడంతో 2004లో లైసెన్సులు జారీని నిలిపివేశారు. ప్రస్తుతం వీటిని కనీసం రూ. 300 కోట్ల మూలధనంతో సహా కరివమైన నిబంధనలతో కొత్త లైసెన్సులను మళ్ళీ అనుమతించాలని భావిస్తోంది. డీసీకి సంబంధించి తాజాగా ఆర్బీఐ చర్యాపత్రాన్ని విడుదల



చేసింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 13లోగా అభిప్రాయాలను తెలియజేయాలని ప్రజలను, వాటాదారులను కోరింది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఆర్బీఐ బలహీనంగా ఉన్న యూసీబీలను విలీనం చేయడం లేదా పనితీరు సరిగా లేని బ్యాంకులను మూసివేయడం ద్వారా వాటి సంఖ్యను తగ్గించింది. అయినప్పటికీ, ఆర్బీఐ అంక్షల పరిధిలో ఉన్నాయి. గతంలో జరిగిన చిన్న యూసీబీల విక్రయం సాధ్యమైనా చూశాయి. డిన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పెద్ద, మెరుగైన నిర్వహణ కలిగిన సహకార బ్యాంకులకు మాత్రమే లైసెన్సులను అనుమతించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇలాంటి యూసీబీలు సాధారణంగా మెరుగైన నిర్వహణ, సుదీర్ఘ అనుభవం, తక్కువ రిస్క్ కలిగి ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త లైసెన్సుల కోసం ఆర్బీఐ కఠినమైన పరీక్షలను నూచించింది. ఒక యూసీబీ కనీసం 10 ఏళ్లుగా పనిచేస్తూ ఉండాలి. గత 5 ఏళ్ల మంచి ఆర్థిక రికార్డును కలిగి ఉండాలి. రూ. 300 కోట్ల మూలధనం, కనీసం 12 శాతం మూలధన సమ్మర్పణ నిష్పత్తి, 3 శాతం కంటే తక్కువ మొండి బాకాయిలు ఉండాలి. కాగా, 2025, మార్చి నాటికి, దేశంలో 1,457 యూసీబీలు ఉన్నాయి. వాటి మొత్తం ఆస్తుల విలువ రూ. 7.38 లక్షల కోట్లు, రూ. 5.84 లక్షల కోట్ల విలువైన డిజిటల్లు ఉన్నాయి.



# క్రికెటర్లు



### గిల్ చెత్త బ్యాటింగ్ వల్లే భారత్ ఓటమి

న్యూజిలాండ్ చేతిలో భారత్ మూడో వన్డే ఓడిపోవడానికి కారణం కెప్టెన్ గిల్ అంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు మాజీ క్రికెటర్ ఆకాష్ చోప్రా. అందరూ అభిప్రాయం తెలుపుకోండి... సర్వేల ముందాని పై ఆయన్నారు. భారత్, న్యూజిలాండ్ మధ్య జరిగిన వన్డే సిరీస్ లో భాక్ క్యాపై పై చేయి సాధించారు. రెండు వన్డేలు వరుసగా గెలిచి, మన గడ్డపై టీల్ గెలుకున్నారు. దీంతో భారత ప్రదర్శన పై దారుణంగా బోర్నింగ్ వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గాతం గంభీరం ను ఆదుకుంటున్నాం జనాలు. ఇలాంటి నేపథ్యంలోనే భారత్ ఓటమిపై ఆకాష్ చోప్రా స్పందించారు. భారత ఓటమికి కారణం గిల్ అంటూ మండిపడ్డారు. మొదటి రెండు వన్డేలో అర్ధ సెంచర్ చేసిన గిల్, కీలకమైన మూడో వన్డేలో అల్టర్ ఫ్లైస్ అయినట్లు మండిపడ్డారు. చెత్త పోల్ ఆడి, వికెట్ సమర్థించుకున్నాడని చురకలు అందించారు. 337 పరుగుల లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు కెప్టెన్ కాన్ జాగ్రత్తగా ఆడాలని హెతువు పలికారు. కాగా చివరి వన్డేలో 23 పరుగులకు ఓటే ఆయ్యాడు గిల్.

## రవీంద్ర జడేజాపై ట్రోల్స్.. రిర్వేంట్ ఇవ్వాలంటూ !



భారత సారథి అటగాడు రవీంద్ర జడేజాపై దారుణంగా ట్రోల్స్ వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు భారత జట్టుకు ఒంటి చేత్తో విజయాలు అందించాడు. అలాంటి రవీంద్ర జడేజా ఇప్పుడు అన్ని విభాగాల్లో విఫలమవుతున్నాడు. కచ్చితంగా మ్యాచ్ లో మూడు నుంచి నాలుగు వికెట్లు తీసేవాడు. కానీ ఇప్పుడు అలాంటి ఊపు జడేజాలో కనిపించడం లేదు. అటు బ్యాటింగ్ లో అందరూ వికెట్లు సమర్పించుకున్నా, జడేజా

మాత్రం అర్ధ సెంచర్ చేసే వరకు నిద్రపోయే వాడు కాదు. అలాంటిది రవీంద్ర జడేజా, వన్డేలో అర్ధ సెంచర్ చేసి ఏడాది కాలమైంది. న్యూజిలాండ్ వర్షాని ఇండియా మధ్య జరిగిన 3 వన్డే సిరీస్ లో కూడా రవీంద్ర జడేజా అత్యంత పేలవమైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. ఈ టోర్నమెంట్ లో మూడు మ్యాచ్ లలో కూడా రవీంద్ర జడేజా ఆడాడు. ఇందులో 23 ఓటర్లు చేసి ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేదు. అటు మూడు మ్యాచ్ లలో 42 పరుగులు మాత్రమే సాధించాడు. నిన్ను విరాట్ కోహ్లాతో సరిగ్గా ఆడి నిన్ను గెలిపిస్తానని అందరు అనుకున్నారు. అక్కడ కూడా భారత్ ను సర్వేల ముంచేకాదు

జడేజా. దీంతో వన్డేలో కూడా జడేజా రిర్వేంట్ తీసుకోవాలని డిమాండ్ వినీపిస్తున్నాయి. కాగా ఇప్పటికే టీ20 లకు రవీంద్ర జడేజా రిర్వేంట్ ప్రకటించాడు. కాగా న్యూజిలాండ్ చేతిలో అప్పట్లో టెస్ట్ సిరీస్ లో కోల్పోయిన భారత్, నిన్ను వన్డే సిరీస్ కూడా కోల్పోయింది. 4తో స్కోరు సమమైంది. పడే గేమ్లో టియాంటోసోవా సర్వీస్ బ్రేక్ చేసిన సబరింకా సెట్ గెలిచింది. రెండో సెట్లో సబరింకా బలమైన సర్వీసులతో విజ్ఞం భించింది. రెండో గేమ్లోనే ప్రత్యర్థి రిర్వేస్ బ్రేక్ చేసిన అమె.. అపై 5-1తో తిరుగులేని ఆదిక్కులో నిలిచింది. అదే టోరుతో సెట్తో పాటు మ్యాచ్ ను గెలుచుకుంది. మ్యాచ్ లో సబరింకా 2 ఏసీలతో పాటు 23 విన్సర్లు కాల్చింది. ఏడో సీడ్ పాలిని (ఇటలీ), 12వ సీడ్ స్వీట్ లినా (ఉక్రెయిన్) కూడా ముందంజ వేశారు. పాలిని 6-1, 6-2తో సెంసోవిచ్ (రష్యా)పై, స్వీట్ లినా 6-4, 6-1తో బుసా (స్లొవ్యాక్)పై గెలిచారు. 11వ సీడ్ అలెగ్జాండ్రోవా (రష్యా)కు షాక్ తగిలింది. అమె 5-7, 6-4, 4-6తో సోస్మిజ్ (తుర్కీ) చేతిలో కంగుతింది. మరో రష్యా అమ్మాయి పవ్లిచెంకోవా 4-6, 6-2, 6-7 (10-12)తో క్యాటిఫయర్ జుగ్జువాన్ (చైనా)కు తలపోసింది.

## బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డుకు ఐసీసీ అల్లిమేటం

బంగ్లాదేశ్ లో నెలకొన్న రాజకీయ అనిశ్చితల కారణంగా ఆ దేశంలో మైనార్టీలైన హిందువులపై దాడులు నిత్యం కృత్యమైన విషయం తెలిసిందే. ఆ సంఘటనలతో ఇండియా-బంగ్లా దౌత్య సంబంధాలపై పెను ప్రభావం చూపింది. యూనిస్ ఖాన్ ప్రభుత్వం మైనార్టీల ప్రాధాన్యతను సర్వేల కల్పించడం లేదని భారత్ సర్కార్ వాదించింది. ఈ ఏడాది జరిగే ఐపీఎల్ లో బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ అటగాళ్లకు అనుమతి లేదని, కేకేఆర్ టీంలో ఆ దేశ క్రికెటర్ ముసాఫిజర్ రహ్మాన్ ను వైదొలగించారు. ఇండియా నిర్ణయంతో బంగ్లా లో ఐపీఎల్ ప్రసారాలను నిలిపి వేస్తూ యూనిస్ ఖాన్ సర్కార్



నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆ తర్వాత టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీలో ఆడబోమని, తమ జట్టు ఆడే వేదికలను శ్రీలంకకు మార్చాలని, భద్రతా పరంగా భారత్ లో బంగ్లా టీంకు ముప్పుభరించి ఉందని ఆ దేశ క్రికెట్ బోర్డు ఐసీసీకి లేఖతో

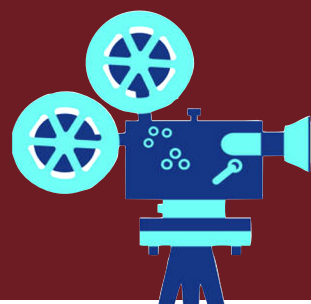
రాసింది. దీంతో టీసీసీ (బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు)తో ఐసీసీ (ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్) పలు మార్పు చర్యలు జరిపింది. టోర్నీ సందర్భంగా అన్ని విధాలుగా బంగ్లా జట్టుకు భద్రతా కల్పిస్తామని భరోసా ఇచ్చింది. అయినా కానీ బంగ్లాలో బోర్డు మొండికేసింది. తాజాగా ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఎఐసీ) బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డుకు అల్లిమేటం జారీ చేసింది. పచ్చె నిల్ పెలివరిలో ప్రారంభంకానున్న టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీలో ఆ దేశ జట్టు బాల్గానే విషయంపై

టామని హెచ్చరించింది. అయితే ఈసారి భారత్-శ్రీలంక కలిసి టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీకి ఆతిథ్యమిస్తున్నాయి. వచ్చే నెల ఫిబ్రవరి 7న మోగా టోర్నీ ప్రారంభం కానుంది.

## చరిత్ర సృష్టించిన ఎదర్పు..

చాంపియన్ గా నిలిచింది. ఓపెనర్ అధర్వు తెదే అద్యుత శత శతంకో కదం తోక్కుడంతో ఎదర్పు 38 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. టాన్ గెలిచిన సౌరాష్ట్ర ముందుగా ఎదర్పును బ్యాటింగ్ కు ఆహ్వానించింది. ఎదర్పు ఓపెనర్ అధర్వు తెదే, అమన్ మొఖాద్ ఇన్స్పింగ్ ను ప్రారంభించారు. వీరిద్దరూ మొదటి వికెట్ కు 80 పరుగులు జోడించి బలమైన పునాది వేశారు. ఈ టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు (814) చేసిన మూడో బ్యాటర్ గా రికార్డు సృష్టించిన అమన్ మొఖాద్ నిష్క్రమించినా, తెదే తన జోరును కొనసాగించాడు. అధర్వు తెదే, కేవలం 97 బంతుల్లోనే 15 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో కానీ సెంచర్ పూర్తి చేశాడు. మరో బ్యాటర్ యువ్ రాథోడ్ తొలి ఇన్స్పింగ్ ను ముందుకు నడిపించి స్కోరును 213 పరుగులకు చేర్చాడు. అయితే, తెదే అపుట యాక్ర విదర్వు పరుస వికెట్లు కోల్పోయి నిర్జిత 50 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సమ్మతికి 317 పరుగులు చేసింది. సౌరాష్ట్ర బౌలర్లలో అంకుర్ వినాయ్ 4 వికెట్లుతో రాణించాడు. 318 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన సౌరాష్ట్రకు ఆదిలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. పవర్ ప్లేలోనే కీలక బ్యాటర్లు హోర్ని దేశాయ్, విశ్వరాజ్ సింగ్ జడేజా అపుట కావడంతో ఆ జట్టు కష్టాల్లో పడింది. ఆ వెంటనే సమ్మర్ గజ్జర్ కూడా పెపిలియిన చేరడంతో రన్ రేట్ పెరిగి లక్షిడి ఎక్కువైంది.





# వృదయం సినిమా



'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు'

## 261 కోట్లకు పైగా వసూలు

మెగాస్టార్ చిరంజీవి సంక్రాంతి సంచలనం 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' అరు రోజుల శ్రీతం థియేటర్లలో విడుదలైనప్పటి నుంచి బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతమైన ఆదర్శాన్ని ప్రదర్శిస్తోంది. సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన ఈ చిత్రం రోజులు గడిచే కొద్దీ మరింత జోరుగా దూసుకెళ్లుతోంది. కుటుంబ ప్రక్షకులలో చిరంజీవికి ఉన్న అద్భుతమైన ఆదరణ, అనిల్ రావిపూడి అధిరోయి కథనం, విక్టరీ వెంకటేశ్ ప్రత్యేక పాత్ర, కథానాయికగా నయ సతార ఆకట్టుకునే నటన కలగలిసి థియేటర్లలో పండగ నెలకొంది.

బిగ్ ఫిలిమ్స్ సాధించడానికి వారాలు పట్టే విజయాన్ని 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' కేవలం అరు రోజుల్లోనే సాధించింది. ఈ చిత్రం దేశీయంగా, విదేశాలలో అన్ని ప్రాంతాలలో కేవలం అరు రోజుల్లోనే బ్రేక్ ఈవేన్ సాధించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటికే అద్భుతమైన 261 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ రాబట్టి, 300 కోట్ల గ్రాస్ దిశగా దూసుకుపోతోంది. ఈ చిత్రం 'దే కాల్ హిమ్ ఓజీ' (2.78 మిలియన్లు) ఫైనల్ సెల్స్ ని అధిగమించి, అరు రోజుల్లో 2.81 మిలియన్లకు పైగా టికెట్లు అమ్మకాలను నమోదు చేసింది. ఏపీ, తెలంగాణలో అత్యధిక షేర్ వసూలు చేసిన చిత్రాలలో ఈ చిత్రం 13.85 కోట్లతో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహించిన 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' చిత్రం 14.05 కోట్ల షేర్తో ఆగ్రేసాంలో ఉంది. అంతకుముందు, ఈ చిత్రం ఐదవ రోజు అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలిచి, ఆర్ ఆర్ ఆర్ ఇండస్ట్రీ రికార్డును బద్దలు కొట్టింది. విదేశాలలో కూడా ఈ చిత్రం అదే స్థాయిలో దూసుకుపోతోంది. ఉత్తర అమెరికాలో 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' ఇప్పటికే 2.6 మిలియన్ డాలర్ల మార్కును దాటింది, ఆ ప్రాంతంలో చిరంజీవికి అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలిచి, అతని మునుపటి అత్యుత్తమ చిత్రం 'సైరా' రికార్డును అధిగమించింది. త్వరలోనే 3 మిలియన్ డాలర్లకు పైగా గ్రాస్ సాధించబోతోంది. ఇది అనిల్ రావిపూడికి కూడా ఓవర్సీస్ లో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలుస్తుంది.

'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' కేవలం సంక్రాంతి విజేత మాత్రమే కాదు, రీజనల్ చిత్రాలలో ఇండస్ట్రీ హిట్ గా నిలుస్తోంది. చిరంజీవి తెలుగు సినిమాకు అల్టిమేట్ స్టార్ అని మరోసారి నిరూపించుకున్నారు.

## పాలిటికల్ ఎంట్రీపై రేణు దేశాయ్ క్లారిటీ

పాలిటికల్ ఎంట్రీపై పవన్ కల్యాణ్ మాజీ భార్య రేణు దేశాయ్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్ లోని సోమూజీగూడ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆమె తాజాగా విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. తనకు రాజకీయాలపై ఇంట్రెస్ట్ లేదు. ఎప్పటికీ పాలిటిక్స్ లోకి రాను, కానీ సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలపై, ముగ్గురు పురుషులపై సిస్టమ్ ముట్టినప్పుడు నిత్యం స్పందిస్తూనే ఉంటాను.. మాట్లాడుతూనే ఉంటాను' అని రేణు దేశాయ్ స్పష్టత ఇచ్చారు. అనంతరం వీధి కుక్కలను నిర్భయావధానికి తీసుకుంటున్న చర్యలను ఖండించారు. వీటిని హత్యలుగా అభివర్ణించారు. వాటిని నిర్మూలించడానికి చేపట్టిన చర్యలు అత్యంత అన్యాయమైనవని, మానవత్వం లేనివని అన్నారు. చిన్నపిల్లలను కరుస్తూన్నాయనే కారణంతో వీధి కుక్కల పట్ల క్రూరంగా ప్రవర్తించడం సరికాదని అన్నారు. ప్రజాభివృద్ధి పేరుతో జంతువులను లక్షంగా చేసుకోవడంపై ఆమె తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదాలకు కుక్కలను నిందించడం చట్ట రేణు దేశాయ్ అభ్యంతరం తెలిపారు. దయచేసి ఇకనుంచైనా కుక్కలను చంపడం ఆపేయాలని కోరారు.



## బాక్సాఫీసును బద్దలు కొట్టిన రాజుగారు

సవీన్ పాలిశెట్టి హీరోగా నటించిన తాజా కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'అనగనగా ఒక రాజు' బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన విజయాన్ని నమోదు చేస్తోంది. మారీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం విడుదలైనప్పటి నుంచి ప్రేక్షకులను వివరీతంగా ఆకట్టుకుంటూ బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ గా దూసుకుపోతోంది. సవీన్ తన కామెడీతో కదుపుబ్బా నవ్విస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో సవీన్ పాలిశెట్టి నటన మినాక్షి చౌదరి హీరోయిన్ గా నటించగా, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, పార్వత్య ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. శ్రీకర్ స్టూడియోస్ సమర్పణలో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో రావు రమేష్, చమ్మక్ చంద్ర, మహేష్ ఆ చం ట ,

గోపరాజు రమణ, సత్యశ్రీ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. మిక్సిడ్ జే మేయర్ సంగీతం సినిమాకు మరింత బలం చేకూర్చింది. సంక్రాంతి బరిలో జనవరి 14వ విడుదలైన 'అనగనగా ఒక రాజు' ఐదు రోజుల్లోనే బాక్సాఫీస్ ను షేక్ చేసింది. అన్ని ఏరియాల్లోనూ సక్సెస్ ఫుల్ రన్ కొనసాగిస్తూ భారీ కలెక్షన్లు సాధిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో.. మూవీ మేకర్స్ ఐదు రోజుల కలెక్షన్లను అధికారికంగా ప్రకటించారు. "ఎంతో మనంగా.. ఇంత భవంగా.. అనగనగా హే.. రాజుగారు సంక్రాంతిలో.. బాక్సాఫీసు బద్దలు కొట్టే చూడండి రో.. రూ.100.2 కోట్లు" అంటూ స్పెషల్ పోస్టర్ ద్వారా కలెక్షన్లను వెల్లడించారు. ఈ పోస్టర్లో పాటు సవీన్ పాలిశెట్టి, మినాక్షి చౌదరి కలిసి ఉన్న పోస్టర్ ను కూడా షేర్ చేయడం విశేషం. ఈ విజయంతో 'అనగనగా ఒక రాజు' సంక్రాంతి సీజన్ లో టాప్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా నిలిచిందని బ్రేక్ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.



## వెంకీ మామ సినిమాలో హీరో నారా రోహిత్

త్రివిక్రమ్ భారీ ప్లాన్ ?



ఫ్యామిలీ హీరో విక్టరీ వెంకటేశ్ వరుస సినిమాలతో దూసుకు వెళ్తున్నారు.

పోయిన సంక్రాంతికి అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వచ్చిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో బంపర్ హిట్ అందుకున్నారు విక్టరీ వెంకటేశ్.

ఇక ఈ సంక్రాంతికి మన శంకర వరప్రసాద్ గారు సినిమాలో స్పెషల్ రోల్ చేసి సందడి చేశారు వెంకీ మామ. ఇక అటు త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో ఓ కొత్త సినిమా చేయబోతున్నారు. అది విక్టరీ వెంకటేశ్ కెరీర్ లో 77వ కావడం గమనార్హం. ఈ సినిమాకు ఇప్పటికే టైటిల్ కూడా అనౌన్స్ చేశారు. ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెంబర్ 47 అనే డిఫరెంట్ టైటిల్ తో వెంకటేశ్ వస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా షూటింగ్ కూడా ఆ ప్రారంభమైందట. ఈ సినిమా మిడిల్ క్లాస్ ఫ్యామిలీ, కామెడీ, జోనర్ లో వస్తున్నట్లు సమాచారం.

వెంకీ మామ సినిమాలో నారా రోహిత్ ?

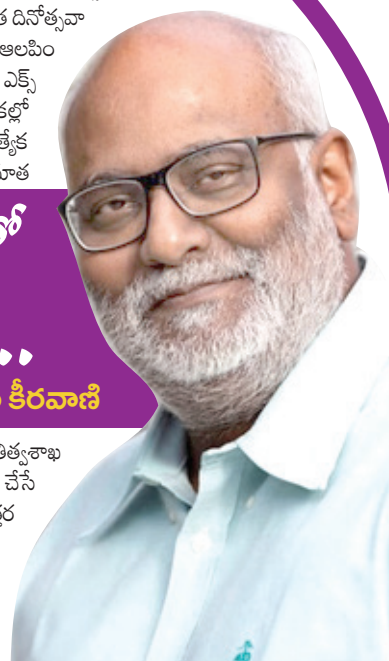
త్రివిక్రమ్, వెంకీ మామ కలిసి తీస్తున్న కొత్త సినిమాలో నారా హీరో నటించబోతున్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది. ఈ సినిమాలో స్పెషల్ రోల్ కోసం నారా రోహిత్ ను సంప్రదించారట. ఈ పాత్రకు నారా రోహిత్ కూడా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు టాక్. దీనిపై త్వరలో అధికారిక ప్రకటన కూడా రాబోతుందట. కాగా ఈ సినిమాలో శ్రీని శెట్టి హీరోయిన్ గా పైసల్ కాగా, రెండో హీరోయిన్ గా రుక్మిణి లేదా నిధి అగర్వాల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. హరిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై ఎన్ రాధాకృష్ణ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. కాగా ఈ సినిమా ఈ సమ్మర్ లో రాబోతోంది.

అస్సార్ అవార్డు గ్రహీత, ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఎం.ఎం. కీరవాణిని మరో అద్భుత అవకాశం వరించింది. మన జాతీయగీతం పందేమాతరానికి ఈ విధానితో 150 సంవత్సరాలు పూర్వపుగా.. ఆ గీతాన్ని జనవరి 26న గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 2500 మంది ఆర్టిస్టులతో ఆలపించేందుకు రెడీ అవుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని కీరవాణి ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించారు. 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్లో 150 సంవత్సరాల పందేమాతరంపై కీరవాణి పరేడ్ కి ప్రత్యేక మ్యూజిక్ ను అందించనున్నారు. మన బాకానీ గీతం పందేమాత

## 2,500 మంది ఆర్టిస్టులతో వందేమాతరం..

నా జీవితంలో చారిత్రక క్షణం : ఎం.ఎం కీరవాణి

రం 150వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా.. సాంస్కృతిక మంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో పందేమాతరానికి సంగీత స్వరూపకల్పన చేసే అదృష్టం తనకు లభించిందని తెలిపారు. ఈ మాతృతరం ఉత్సవాలకు, చారిత్రక క్షణానికి సాక్షులయ్యేందుకు అందరూ తరలిరావాలని కోరారు. పందేమాతరం ఉత్సవాన్ని కలిసి జరుపుకుందామని పిలుపునిచ్చారు.



## బోల్డ్ షోతో రెచ్చిపోయిన యంగ్ బ్యూటీ

యంగ్ హీరోయిన్ రాశీ ఖన్నా ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన అతి తక్కువ కాలంలోనే మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్నది. ఇటీవల ఈ చిన్నది స్టార్ బాయ్ సిద్ధు జోన్ల గడ్డ నరసన 'తెలుసు కదా' మూవీలో నటించి వెచ్చించింది. థియేటర్లలో రిలీజ్ అయిన ఈ చిత్రం ఓకే ఓకే అనిపించుకున్నప్పటికీ ఈ భామ యాక్టింగ్ కు మాత్రం పుల్ మార్కులే పడ్డాయి. ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ తెలుగులో పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ సదనం 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్' మూవీలో నటించింది. దీనికి హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం మాటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం త్వరలోనే విడుదల కానుంది. ఇదిలా ఉంటే.. సిత్తం సోఫల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ అభిమానులకు దగ్గరవుతూ ఉంటుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఈ షేడంలో ఈ చిన్నదాని పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. తాజాగా రాశీ ఖన్నా తన ఇన్స్టాలో కొన్ని బోల్డ్ ఫోటోస్ షేర్ చేసింది. అందులో భాగ్ కలర్ అవుట్ ఫిట్ లో అదరగో ఆని పించింది. చెస్ట్ పార్ట్ కనిపించేలా ఫోటో షిగింది. ఇక వాటికి.. 'రైట్లు తిరిగి వెలిగిగా' అనే కాప్షన్ రాసుకొన్న భాగ్ పోస్ట్ సింబల్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాన్ సెన్సేటివ్ వైరల్ గా మారగా.. నెటిజన్లు కూర్చో, స్ట్రోంగ్, సెక్సీ, లెజెండ్స్, ఫోకస్ అనే గోల్డ్ అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఈ ముద్దుగుమ్మ మత్తెక్కించే పోలోలను మీరు కూడా ఓసారి చూసేయండి.

## 'ఆకాశంలో ఒక తార' నుంచి సాత్విక వీరవల్లి పరిచయం

వైవిధ్యమైన సినిమాలు, పాత్రలతో బహుభాషా నటుడిగా తనదైన గుర్తింపు సంపాదించుకున్న స్టార్ మల్టర్స్ నల్లూర్, కంటింటి బేస్ట్ మూవీస్ ప్రేక్షకులపై అక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయని ఆయన గట్టిగా నమ్ముతుంటారు. ఆ నమ్మకంతో ఆయన చేస్తోన్న మరో డిఫరెంట్ మూవీ 'ఆకాశంలో ఒక తార'. ఈ మూవీ ఫస్ట్ లుక్, టీజర్ అందరినీ ఆకట్టుకోవటంతో పాటు సినిమాపై ఉన్న అంచనాలను మరింతగా పెంచాయి. యూనిక్ సినిమాటిక్ ఎప్రోచ్, ఇన్సోవేటివ్ స్టోరీ టెల్లింగ్ తో సినిమాను రూపొందించే డైరెక్టర్ పరమేశ్వర్ తిరుమల ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఆకాశంలో ఒక తార చిత్రంతో సాత్విక వీరవల్లి హీరోయిన్ గా పరిచయం అవుతోంది. సోమవారం రోజున మేకర్స్ ఆమె క్యారెక్టర్ టీజర్ ను విడుదల చేశారు. టీజర్ ను గమనిస్తే.. సరైన రొడ్డు కూడా లేని ఓ మారమూల పల్లె నుంచి వచ్చిన ఓ అమ్మాయి ఆకాశంలో తారలను చేరుకోవాలంటూ కనే కలలను కథగా చూపించారు. దీనికి జీవీ ప్రకాష్ బాబు దయాలను పాత్రకునేలా బ్యాగ్రౌండ్ సాగ్గర్ ను సమకూర్చారు. సాత్వికను అందంగా చూపించారు. ఆమె తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని, మెప్పించటానికి సిద్ధంగా ఉందని టీజర్ స్పష్టం చేస్తోంది.

