

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
Grads University  
+91 6301726400

# వుడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

## పీఎన్టీ కనెక్షన్లు వేగవంతం చేయండి

రాష్ట్రంలో గ్యాస్ సరఫరాపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష



రాష్ట్రంలో గ్యాస్ సరఫరా, పైప్లైన్లలో గ్యాస్ (పీఎన్టీ) కనెక్షన్ల పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సచివాలయంలో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అంతర్జాతీయంగా యుద్ధాల కారణంగా ఎల్పీజి గ్యాస్ సరఫరాలో తర్రెతుతున్న సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు పూర్తి సన్నద్ధతతో పనిచేయాలని అధికారులను, ఆయిల్ కంపెనీల ప్రతినిధులను ఆయన ఆదేశించారు. ప్రత్యామ్నాయంగా పీఎన్టీ వినియోగాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని స్పష్టం చేశారు. వచ్చే 6 నెలల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 10 లక్షల కొత్త పీఎన్టీ కనెక్షన్లు ఇవ్వాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. ఈ విషయంలో ఎలాంటి జాప్యం జరగకూడదని, నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ చేరుకోవాలని తెల్పి చెప్పారు.

ఈ సమీక్షలో భాగంగా 'దీపం' పథకం లబ్ధిదారులను పీఎన్టీ వైపు ప్రోత్సహించడంపై సీఎం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. దీపం లబ్ధిదారులు పీఎన్టీ కనెక్షన్లకు మారితే, వారికి పథకం కింద అందే రాంతు సొమ్మును యథావిధిగా వారి ఖాతాల్లో జమ చేయాలని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నిర్ణయం తీసుకుంది. గుర్తుచేసారు. ఈ విషయంపై లబ్ధిదారులకు పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన కల్పించాలని, సంబంధిత ఉత్తర్వులను తక్షణమే జారీ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పీఎన్టీ వాడకం సురక్షితమని, చౌక అని ప్రజలకు వివరించాలన్నారు.

ఇబ్బందులను అధిగమించామని, త్వరలోనే పరిస్థితి సాధారణ స్థితికి వస్తుందని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ఇదే సమయంలో శ్రీకాకుళం కాకినాడ నేచురల్ గ్యాస్ ఫైల్డ్లైన పసుల్లో జాప్యంపై ముఖ్యమంత్రి ఆరా తీశారు. కేంద్రం నుంచి కొన్ని అనుమతులు రావాల్సి ఉందని అధికారులు చెప్పడంతో, సమీక్ష సమావేశం నుంచే కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజ వాయువు శాఖ మంత్రి హర్షిత్ సింగ్ పూరికి చంద్రబాబు ఫోన్ చేశారు. టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తయినందున, పనులను వేగంగా పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. దీనికి కేంద్ర మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించి, త్వరలోనే సమీక్షించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

**కేంద్రమంత్రి ఫోన్**  
ప్రస్తుతం గృహ అవసరాలకు గ్యాస్ సరఫరాలో



**“గణపతి అడవిలో లేడు అనారోగ్యం వల్ల బయటే ఉన్నాడు”**

## నిషేధం ఉండాలి

42 మంది మావోయిస్టుల లొంగుబాటు సందర్భంగా ఆ పార్టీ భవిష్యత్తుపై డిజిపి శివధర్ రెడ్డి వ్యాఖ్య  
పీఎల్ జీవీ బెటాలియన్ రాష్ట్రంలో కనుమరుగైందని వెల్లడి, క్రియాశీలక మావోయిస్టులు ఎవరూ లేరు

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** మావోయిస్టు పార్టీపై నిషేధం ఎత్తివేయాలనడం సరికాదని డిజిపి బి.శివధర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజల కోసం పోరాడటానికి, ప్రజల్లో ఉండి పని చేయడానికి ఏ రాజకీయ పార్టీతోనో లేదా సాయుధ సంస్థలతోనో సంబంధం ఉండాలని అవసరం లేదని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఎవరైనా సేవ చేయవచ్చని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దశాబ్దాల కాలంగా కొనసాగుతున్న సాయుధ పోరాటానికి తెరదించుతూ.. పీఎల్ జీవీ బెటాలియన్ సభ్యులు 42 మంది తమ ఆయుధాలతో శుక్రవారం డిజిపి బి.శివధర్ రెడ్డి ఎదుట లొంగిపోయారు. ఈ సందర్భంగా డిజిపి మాట్లాడుతూ ఈ భారీ లొంగుబాటుతో తెలంగాణలో పీఎల్ జీవీ బెటాలియన్ పూర్తిస్థాయిలో కనుమరుగైందన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో క్రియాశీలక మావోయిస్టు కేంద్రం ఎవరూ లేరన్నారు. దీనితో తెలంగాణ

జమ్మడు పూర్తిస్థాయిలో 'మావోయిస్టు' రహిత రాష్ట్రంగా అవతరించిందని ప్రకటించారు. లొంగిపోయిన వారికి ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం తక్షణ ఆర్థిక సాయం, పునరావాసం కల్పిస్తామని డిజిపి హామీ ఇచ్చారు. అదవుల్లో గడిపిన జీవితం కంటే, జనజీవన ప్రయోజనాల కోసం త్యాగం చేసిన వారిని ప్రశంసించామని తెలిపారు. అదవుల్లో అంతా మిగిలి ఉన్నవారు కూడా వెంటనే ఆయుధాలు బయట ప్రచారం చేసుకుంటున్నారని అసహనం వీటి లొంగిపోవాలని డిజిపి బిలువించారు. వ్యక్తం చేశారు. మావోయిస్టు పార్టీ కీలక నేత గణపతి ఇంకా బతికే

ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. అయితే ఆయన ప్రస్తుతం అడవిలో లేరని అనారోగ్య సమస్యల రీత్యా ఎప్పుడో అడవిని వీడినట్లు తమకు పక్కా సమాచారం ఉందన్నారు. మరోవైపు కొంతమంది మావోయిస్టులు లొంగిపోయిన తర్వాత బయటకు వెళ్లి తాము అర్హుమని చెప్పుకోవడంపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మేం లొంగిపోలేదని, పోలీసులు మమ్మల్ని అరెస్టు చేశారని కొందరు చెసుకుంటున్నారని అసహనం వ్యక్తం చేశారు.



## అన్నా! దేవుడే నీ వద్దకు పంపాడు



- తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతోంది
- మీతో కలిసి పని చేసేందుకే ఇక్కడి వచ్చిన
- భావోద్వేగానికి లోనయిన మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి
- ఎర్రవెల్లి ఫ్రాంస్ నాస్కోలో కేసీఆర్ తో భేటీ
- జీవన్ బృందానికి బీఆర్ఎస్ నేతల ఘన స్వాగతం

## జస్టిస్ వర్మ రాజీనామా

నగదు లభ్యత వివాదంలో కొనసాగుతున్న విచారణ

**అలహాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** యావత్ దేశ దృష్టిని ఆకర్షించిన ఒక అవినీతి వివాదం జస్టిస్ యశ్వంత వర్మ రాష్ట్రపతికి తన రాజీనామాను పంపడంతో మలుపు తిరిగింది. జస్టిస్ యశ్వంత వర్మ అలహాబాద్ హైకోర్టులో జడ్జిగా ఉన్నారు. జస్టిస్ వర్మ రాజీనామా తన నివాసంలో నగదు లభ్యమైనట్లు ఆరోపణలు వెలుగుచూసిన నేపథ్యంలో, న్యాయమూర్తి వర్మ ఇటీవల డిల్లీ హైకోర్టు నుండి తిరిగి అలహాబాద్ కు బదిలీ అయ్యారు. ఈ విషయంపై పెరుగుతున్న ఆందోళనల నడుమ, ఈ చర్యను ఒక పరిపాలనాపరమైన చర్యగా పరిగణించారు. బదిలీ అనంతరం, ఆయన ఏప్రిల్ 5, 2025న అలహాబాద్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అయినప్పటికీ, ఆ వివాదం ఆయన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది.

సంబంధించి పార్లమెంటు తొలగింపు చర్యలు చేపట్టి అవకాశంపై చర్యలు జరిగాయి. భారతదేశంలో, ఉన్నత న్యాయస్థానాల న్యాయమూర్తులను పార్లమెంటు ప్రయోగం ఉన్న కఠినమైన ప్రక్రియ ద్వారా మాత్రమే తొలగించగలరు, అందువల్ల ఇటువంటి పరిణామాలు అరుదైనవి. తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తాయి.

**యశ్వంత వర్మ ఎవరు?**  
జస్టిస్ యశ్వంత వర్మ జనవరి 6, 1969న జన్మించారు. ఆయన 1992లో రేవా విశ్వవిద్యాలయం నుంచి న్యాయశాస్త్రంలో పట్టా పొందారు, అదే సంవత్సరం ఆగస్టు 8న న్యాయవాదిగా నమోదు చేసుకున్నారు. తన వృత్తి జీవితపు తొలిసాళ్లలో, ఆయన ప్రధానంగా సివిల్ (పోర్) సంబంధిత కేసులను వాదించారు.

## ఏవితో పెరిగిన రాబడి

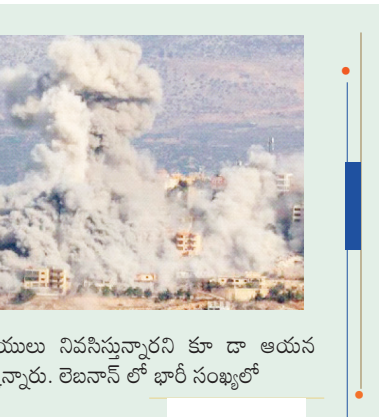
మైనింగ్, రవాణాలో ఆదాయం పెంచుకోగలిగాం

**2047 నాటికి ట్రిలియన్ డాలర్ ఎకానమీ లక్ష్యం : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి**  
**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** ఆర్థిక వినియోగం పెరిగినట్లు (ఏఐ) పంటి అభివృద్ధి కెటాలోజీ వినియోగం, వివిధ శాఖల్లో పన్నుల ద్వారా పన్నుల ఆదాయంపై నిరంతరం సమీక్ష, పక్కంపడి నిర్వహణ

తో బిబిడీ శాఖల్లో ఆదాయం పెరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విశ్లేషణ చేశారు. శుక్రవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో రెవెన్యూ జనరేషన్ అండ్ రిసోర్స్ మెంట్రిజేషన్ క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడారు. ఏవీ టెక్నాలజీ వినియోగంతో మైనింగ్, రవాణా శాఖల్లో ఆదాయం పెంచుకోగలిగిందని తెలిపారు. అధికారులు మరింత పక్కంపడిగా పనిచేసి జిఎస్ టీ, క్రమం మైనింగ్ విభాగాల్లో అక్షరం రవాణా, ఓవర్ లోడ్ వంటి అంశాల్లో పక్కంపడి చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. నిరంతరం సమీక్షలు, పన్ను ల నిర్వహణలో పక్కంపడి చర్యల మూలంగా కమర్షియల్ టాక్స్ శాఖల్లో బిబిడీ ఆదాయం గత మూడు నెలలుగా 15 శాతం పెరుగుదల కనిపించిందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఇదే తరహాలో రిజిస్ట్రేషన్ శాఖల్లో సైతం ఆదాయంలో పెరుగుదల కనిపించిందని తెలిపారు. ఆదాయం ఓసరు పెంచుకునేందుకు ప్రతి శుక్రవారం రెవెన్యూ జనరేషన్ అండ్ రిసోర్స్ మెంట్రిజేషన్ క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశం క్రమం తప్పకుండా నిర్వహిస్తుమని తెలిపారు.

## లెబనాన్ పై భారత్ ఆందోళన

● పౌరుల రక్షణే మా ప్రాధాన్యమని స్పష్టీకరణ  
**పురయం రెస్, ఏప్రిల్ 10 :** పశ్చిమ అసియాలో నెల రోజులుగా కొనసాగుతున్న సంఘర్షణకు ముగింపు పలికే లక్ష్యంతో రెండు వారాల కాల్యాల విరమణ ఒప్పందం కుదిరినప్పటికీ, ఇజ్రాయెల్ దాడులు కారణంగా లెబనాన్ లో పెరుగుతున్న పౌర మృతుల సంఖ్య పట్ల భారతదేశం



జాతీయులు నివసిస్తున్నారని కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు. లెబనాన్ లో భారీ సంఖ్యలో

## డ్రగ్స్ నిందితులకు మరి రెండు రోజుల కస్టడీ

**రంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** మెయినా బాద్ ఫామిలీ డ్రగ్స్ కేసులో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే పైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి, రిశేట్ రెడ్డి, సమీత్ శర్మల కస్టడీ ఉన్నది పల్లె కోర్టు మరో రెండు రోజులు పొడిగించింది. ఆ లోపు నిందితులను విచారించాలని ఆదేశించింది. మూడోసారి రెండు రోజుల పోలీసు కస్టడీ విచారణ పూర్తి చేసిన అనంతరం ఈ ముగిసిన పోలీసులు శుక్రవారం ఉమ్మడి రిపల్ కోర్టులో హాజరుపరిచారు. కేసు విచారణ పరి

శీలించిన న్యాయస్థానం ఐదు రోజులు మంజూరు చేయకుండా మరో రెండు రోజుల కస్టడీకి మాత్రమే అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులు మిగిలిన రోజుల్లో మరింత కీలక సమాచారం సేకరించేందుకు విచారణను వేగవంతం చేయనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ కేసును దర్యాప్తు చేస్తోన్న సిట్

అధికారులు ప్రధానంగా పైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి, మరో ఇద్దరు నిందితుల బ్యాంకు లావాదేవీలపై తీసుకు విచారణ చేశారు. దుబాయిలో నిందితులకు సంబంధించిన ఆకౌంట్ గుర్తించారు. ఇప్పటి వరకు జరిగిన విచారణలో నిందితులు అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దాటవేసిస్తున్నారన్నారు.

## పాలమూరు ప్రాజెక్టులపై హారీష్ రావు అబద్ధాలు

ఇచ్చింది మూరెడు, చెప్పుకుంటున్నది బారెడు  
గొల్లపల్లిపై అసత్య ప్రచారం : మంత్రి జూపల్లి

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా ప్రాజెక్టుల విషయంలో మాజీ మంత్రి హారీష్ రావు ద్వంద్వ నీతిని అవలంబిస్తున్నారని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ధ్వజమెత్తారు. గత ప్రభుత్వమే గొల్లపల్లి రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి జీవోలు ఇచ్చి, ఇప్పుడు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం అడ్డు తగలుకోవడం విమర్శించారు. శుక్రవారం సీఎల్పీలో ఎమ్మెల్యేలు మధుసూదన్ రెడ్డి, వీరబ్రహ్మ శంకర్లతో కలిసి ఆయన విచారణలో మాట్లాడారు. 2016లో 25 టీఎంసీల సామర్థ్యంతో రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి రూ.4,177 కోట్లతో జీవో ఇచ్చింది గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని జూపల్లి గుర్తు చేశారు. 2019 మార్చిలో గొల్లపల్లిలో సహా 27 రిజర్వాయర్లను ప్రతిపాదించి, ఇప్పుడు అదే ప్రాజెక్టు వద్దని మాట్లాడటం పాలమూరు ప్రజలను వంచించడమే అన్నారు. కృష్ణా జలాల్లో 811 టీఎంసీ నీళ్లు ఉభయ రాష్ట్రాలకు కేటాయిస్తే అంద్రప్రదేశ్ కు 592 టీఎంసీలు, తెలంగాణకు కేవలం 299 టీఎంసీలే... కేసీఆర్ సంతకం చేసి అన్యాయం చేశారన్నారు. శ్రీలీలంలో నీళ్లు లేని సమయంలో వాడుకోవడానికి రిజర్వాయర్లు అవసరమని గతంలో తాము మొత్తుకున్నా

పట్టించుకోలేదని ఆరోపించారు. **పాలమూరు రంగారెడ్డి పనులపై అవాస్తవాల** పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు పనులు 80 శాతం పూర్తయ్యాయని హారీష్ రావు

ప్రాంతం నుంచి వెళ్లగొట్టాలా బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ల్యాండ్ సీనింగ్ యాక్ట్ పరంగా ప్రభుత్వ ఆధారాలానికి గండికొడుతున్న కాంగ్రెస్ నేతలపై చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కోరారు. అక్రమార్కులు ల్యాండ్ చుట్టూ రేకులతో భారీ కేసులు కొని ఆరోపించి మంది రైతులను

## భూములు కాపాడండి

రూ. కోట్లు విలువ చేసే భూమిని ఓ మాజీ కబ్జాకు ప్రయత్నం  
బొన్నర్రును పెట్టి 600 మంది రైతులను బెదిరిస్తున్నారని నాదర్ గుల్ 'కబ్జా'పై రంగారెడ్డి జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ కు బీఆర్ఎస్ నేతల వినతి

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (ఎంఐ) :** రంగారెడ్డి జిల్లా నాదర్ గుల్ రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 673లో ప్రభుత్వం రైతులకు ఇచ్చిన రూ. కోట్లు విలువ చేసే 373 ఎకరాలను ఓ మంత్రి కబ్జా చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపించారు. బొన్నర్రును అడ్డం పెట్టుకొని ఆరోపించి మంది రైతులను

## పక్కంపడిగా పథకాల అమలు

- కేంద్ర పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి
- అర్హులందరికీ సంక్షేమ ఫలాలు అందాలి
- అన్ని శాఖలు సమిష్టి, సమన్వయంతో పని చేయాలి
- హైదరాబాద్ మహానగరాన్ని రోల్ మోడల్ గా నిలబాలి

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 10 (పురయం ప్రతినిధి) :** కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించడం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర బౌగ్ గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పీఎం స్వనిధి యోజన, పీఎం విశ్వకర్మ, స్వచ్ఛభారత అభియాన్, పీఎం ఆవాస్ యోజన, పీఎం ముద్ర లోన్స్, స్టాండ్ ఆఫ్ ఇండియా, పీఎం జన ధన్ యోజన, అటల్ పెన్షన్ యోజన, సురక్ష భీమా యోజన, జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజన, సమగ్ర శిశు అభి యోజన, పీఎం టీ, పీఎం కౌశల్ వికాస్ యోజన, పీఎం ఉజ్వల యోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్, యూత్ ఫోరాల యోజన, స్వస్థ్ నారి సశక్తి పరివార్ అభియాన్ పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు.

గురువారం హైదరాబాద్ లోని ఎన్సెపిఎల్ అట్రి తుంగభద్ర శ్రావణ్ కుమార్ హోల్ లో ఏర్పాటు చేసిన హైదరాబాద్ జిల్లా అభివృద్ధి సమన్వయ, పర్యవేక్షణ కమిటీ సమావేశం (డిశి)లో ఆయన పాల్గొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ హరిచంద్ర దాసరి, జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజన, సమగ్ర శిశు అభి యోజన, పీఎం టీ, పీఎం కౌశల్ వికాస్ యోజన, పీఎం ఉజ్వల యోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్, యూత్ ఫోరాల యోజన, స్వస్థ్ నారి సశక్తి పరివార్ అభియాన్ పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు.



















# కొర్రలు వర్సెస్ గోధుమ రవ్వ.. మార్కింగ్ బ్రెక్ ఫాస్ట్ లో ఏది బెటర్..!

కొర్రలు అధిక ఫైబర్, కార్బియం, ఐరన్ కలిగి బరువు తగ్గింపు, మధుమేహ నియంత్రణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గోధుమ రవ్వలో ఫోలిన్, కొర్రలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఎముకలను బలపరుస్తాయి, రక్తక్రమణను నివారిస్తాయి.



శక్తినిచ్చి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొర్రలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉత్తమమైన ఎంపిక. కొర్రలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండి ఎక్కువసేపు ఆకలి రాకుండా చేస్తాయి. కొర్రలు కార్బియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ిజి కాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఎముకలు, రక్తం, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొర్రలలో అధిక మొత్తంలో కార్బియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గోధుమ రవ్వ శరీరానికి శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుంది. డైట్ లక్ష్యాన్ని బట్టి ఈ రెండింటినీ ఎంచుకోవాలి. శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి గోధుమ రవ్వ సరిపోతుంది. బరువు తగ్గే డైట్ లో కొర్రలు ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలంటే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న కొర్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. కొర్రలు కడుపుకు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కొర్రలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరం. ఎందుకంటే, ఇందులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి.. అంటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మలబద్దకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తూ అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల్లోనే గోధుమ రవ్వ బుడికి అలవాటు పడిపోతారు.

కొర్రలలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్దకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు ఎక్కువ సేపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కొర్రలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనిమియా) నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు అమినో ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించడా చేస్తాయి.

కొర్రలలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్దకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు ఎక్కువ సేపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కొర్రలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనిమియా) నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు అమినో ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించడా చేస్తాయి.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజుకో అరటిపండు తింటే..

బాటలో ఉండే అరటిపండు తింటే డాక్టర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో.. ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడటంలో అరటిపండును మించిన పండు లేదని పరిశోధనలో తెలిసింది. అందుకే దీనిని పొట్లకు అమృతం అని పిలుస్తారు. పోషకాల గని: ఒక అరటిపండును కేవలం చిరుతిండిగా చూడకూడదు. ఇది పోషకాల పవర్ హౌస్. ఒక సాధారణ పరిమాణంలో ఉండే అరటిపండు సుమారు 105 కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. ఇందులో 1.29 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3.07 గ్రాముల ఫైబర్ ఉండటంతో పాటు విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే 88.4 గ్రాముల నీటి శాతం శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచుతుంది. కొవ్వు శాతం దాదాపు శూన్యంగా కావడంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా దీనిని నిరభయతరంగా తీసుకోవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రాణవాతము: అరటిపండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచుతుంది. శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తూ అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల్లోనే గోధుమ రవ్వ బుడికి అలవాటు పడిపోతారు.



ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్ పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియాకు అవకాశంగా మారుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ముగ్ధ మారుతుంది. పచ్చి అరటిపండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆల్టర్ గుణాలు కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడమే కాకుండా కడుపు లోపలి పొరుగు రక్తిస్తాయి. తద్వారా అల్సర్లు, మలబద్దకం వంటి సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో మేటి: ప్రస్తుత ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో రక్తపోటు అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు పోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి, రక్తనాలర ద ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒక అరటిపండు తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. తక్షణ శక్తి - ఒత్తిడి నివారణ: పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత నిరసంగా అనిపిస్తే.. అరటి పండు ఒక ఇన్స్టంట్ ఎనర్జీ బాస్టర్ లా వనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు తక్షణ శక్తినిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.

## చిన్న వయసులోనే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు

కారణం అదేనని అంటున్న నిపుణులు!

చిన్న వయసులోనే పిల్లలకు మెల్లల్ ఫోన్లు ఇవ్వడం వల్ల వారి మానసిక, శారీరక అభివృద్ధి కుంటుండుతుంది. కొంతమంది పిల్లలు ఈ మెల్లల్ ఫోన్లకు ఎంతగా భావినయ్యారంటే తమ తల్లిదండ్రులతో కూడా సమయం గడపడం లేదు. వారి సులభమైన మెల్లల్ ఫోన్లను లాక్కుంటే తీవ్ర స్థాయిలో కోపం, ఆసహనం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మెల్లల్ ఫోన్లు, టీవీలు పిల్లల బాల్యాన్ని దోచుకుంటున్నాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి కాలంలో పిల్లలు బదులు ఆడుకునే బదులు టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు వాడుతూ సమయం గడుపుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుత్వంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. న్యూజీల్యాండ్ లోని సెంటర్ ఫర్ చిల్డ్రన్ జాబ్ డైరీ గుర్తు పట్టడంతో.. సాధారణంగానే నేటితరం తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. అంతేకాకుండా పిల్లలు అల్లరి కూర్చోబెడుతున్నారు. ఇది పిల్లల మానసిక సమస్యలకు ముఖ్య కారణం. అంతేకాకుండా వారి సామాజిక, శారీరక అభివృద్ధి కూడా కుంగిపోతుంది. అటు, క్రీడలు వంటి సహజ కార్యక్రమాలకు వారిని ప్రోత్సహించడం ముఖ్యం. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో పాటు తమకు తాముగా కలిగిన సమస్యలను పరిమితులను విప్పడమే కాదు మెల్లల్ ఫోన్లను పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వారికి



వీడియో గ్యాల్లరీ చేయడానికి కూడా ఆసక్తి ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో స్ట్రీమ్ వాడకం వల్ల మెదడు అభివృద్ధిపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసున్న పిల్లలకు స్ట్రీమ్ సమయం చాలా పరిమితం చేయాలి. చదవడానికి ఉపయోగించినప్పటికీ రోజుకు 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వకూడదు. వారిని ఆన్ లైన్ గేమ్స్, వీడియోలు, రీల్స్ కు దూరంగా ఉంచాలి. వీటి స్థితిలో పాటు మెల్లల్ ఫోన్లు ఉపయోగించే సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి.

# అవిసె గింజలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నో రకాల విదేశీ ఆహార పదార్థాల కోసం వెతుకుతూ ఉంటారు. కానీ మన పంట గింజలనే పోషకాల గని దాగి ఉండని చాలామందికి తెలియదు. అవే 'అవిసె గింజలు'. చూడటానికి చిన్నవిగా కనిపించినా, ఇవి చేసే మేలు మాత్రం అపారం. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ, పెరుగు తున్న బరువును అదుపు చేయడంలోనూ ఇవి మ్యూజిక్ లా పనిచేస్తాయి. నేటి కాలంలో ఒత్తిడి, సగ్నా లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అవిసె గింజలు ఒక సహజ నిర్ణయమే. మందుగా ఉపయోగపడతాయి. అవిసె గింజల్లో ఒకే - 3 ఫ్లావోనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా లైనోలిక్ యాసిడ్ (ంబం) గుండె కండరాలను బలపరచడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని

వాపులను తగ్గిస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఈ గింజలను ప్రతిరోజూ ఒక చిండా పాడి రూపంలో లేదా స్నాకీలలో కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల గుండె పడిలంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో అవిసె గింజలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనలు తెల్పింది. ఇందులో ఉండే కరగని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్దక సమస్యతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మలబాలింపం చేయడం వల్ల, శరీరాన్ని మరొకటిగా ఉంచుతుంది. వీటి లేదా



వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ముగ్గుర వ్యాధిలో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా 5 2 దయచేసి ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి. యోగార్ట్ లేదా పన్నీరీ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

# ఈ మ్యాజిక్ డ్రింక్ తాగితే 30 రోజుల్లో పొట్ట కొవ్వుకు చెక్

బరువు తగ్గాలి అంటే గంటల తరబడి జిమ్ లో కష్టపడాలి లేదా కడుపు మాడుకుని కలిగిన చెడ్డ పాటింజులను అని చాలామంది భయపడుతుంటారు. అయితే కేవలం వ్యాయామం, తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే బరువు తగ్గడం సాధ్యం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన

కలిగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. అంటే రు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న సమయంలో కూడా క్యాలరీలు ఖర్చయ్యాలా ఈ పానియం ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ డ్రింక్ లో మరో ముఖ్యమైన పదార్థం 'చియా విత్తనాలు'. ముందుగా నానబెట్టిన ఒక స్నాన్ చియా విత్తనాలను ఈ పానియంలో కలుపుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) పుష్కలంగా ఉండటం తద్వారా పొట్ట



చేసుకున్న వెంటనే తాగకూడదు. కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే

అందులోని పోషకాలన్నీ సీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా మేంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఈ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో సుష్టమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో పేరుకుపోయిన మొదటి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజులా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర పత్రీయం. ఇలాంటి డ్రింక్ తీసుకోవడం జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీటిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ముగ్గుర వ్యాధిలో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా 5 2 దయచేసి ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి. యోగార్ట్ లేదా పన్నీరీ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ముగ్గుర వ్యాధిలో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా 5 2 దయచేసి ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి. యోగార్ట్ లేదా పన్నీరీ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

## ఫిట్ నెస్ అంటే ప్రాణమా..!

## బాడీ డీ హైడ్రేట్ కాకుండా చేసే మ్యాజిక్

చేయడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం కలుగుతుంది. కానీ పండ్లు చాలా తేలికగా ఉండి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్ నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల వర్షపుల్ మధ్యలో ఆకలి వేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, శరీరం చాలా తేలికగా అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు వెనుక ద్వారా పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలను మన శరీరం కోల్పోతుంది. అరటిపండ్లు, నారింజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల పట్టణాలను కాపాడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె స్పందనను క్రమబద్ధీకరించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. బెల్లెర్, యాపిల్, డ్రాక్ష ఫంట్ వంటి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఆక్సిజనం ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పండ్లలోని పోషకాల కలకల సమ్మేళనం సహాయం చేస్తుంది. తద్వారా కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా మం తర్వాత వచ్చే నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. పుష్కలంగా, నారింజ, సాబెరెట్ వంటి పండ్లలో సీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే వర్షపుల్ చేసేటప్పుడు శరీరం దీహైడ్రేట్ ను గురి కాకుండా ఇవి కాపాడతాయి. శరీరానికి అవసరమైన తేమను అందిస్తూనే వర్షపుల్ ఎనెర్జీగా జరిగడానికి సహాయపడుతుంది. యాపిల్ లోని పీచు పదార్థం, సహజ చక్కెరలు రోజులా స్థిరమైన శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. నారింజ పొటాషియం సి, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గో సోదక శక్తి పెరుగుతుంది.

# వ్యాయామం చేయలేకపోతున్నారా?

ఈ రోజుల్లో వ్యాయామం చేయడం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. ముఖ్యంగా ఇల్లు, ఆఫీసు బాధ్యతలతో సతమతమయ్యే మహిళలు తప్పనిసరిగా కొంత సమయాన్ని ఇంకా కోసం కేటాయించుకోవాలి. అయితే, చాలా గట్టి తీర్మానం చేసుకున్నా ఆచరణలో అమలు చేయలేకపోతారు చాలామంది. అలాంటివారిలో మీరు ఉన్నారా? అయితే ఇలా చేసి చూడండి. వ్యాయామం చేయాలంటే పొద్దున్నే నిద్రలేచాలి. అలసటగా నిద్రపోయే అలవాటు ఉన్న చాలామందికి ఇది చాలా కష్టమైన పని. ఇంకొందరికీ కూడా ఉదయాన్నే వంట చేయాలి. పిల్లల్ని స్కూలుకి పంపాలి... ఇలా బోలెడు పనులుంటాయి. మీది అదే పరిస్థితి? ఆలాగేని వర్షపుల్ లకు దూరమైతే ఎలా? రోజులో కనీసం అరగంటల వ్యాయామం దొరుకుతుంది దేమా చూడండి. అప్పుడే కేటాయించుకోండి. ఇవేమీ కాదంటూ ఇంటి పనుల్లో భాగంగానే... ఏ పని చేస్తే ఎంతో వ్యాయామ ఫలితం వస్తుంది. దానిని దాన్ని ఒత్తిడితో కాకుండా మైండ్ ఫుల్ గా చేయండి. ఆఫీసుకి వెళ్లేటప్పుడు మెట్లక్కడ, తిరిగి వచ్చేటప్పుడు నడవడం బాగానే ఉంటుంది కానీ... అందుకు అవసరమైన శక్తి మిక్టర్ లో లేదా చూసుకోండి. లేదంటే మీ డైట్ లో ప్రోటీన్ శాతం పెంచండి. అప్పుడే కేవలం అది అలోచనగా మానిపోకుండా ఎనర్జీతో ముందుకు వెళ్తుంటారు. నిజానికి ఉదయం నిద్రలేస్తే చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందుకోసం ముందు రోజు షెడ్యూల్ లో కాస్త ముందుకు బరిపెట్... త్వరగా పడుకోగలరు. అలానే రోజూ మీరు ఆరంటికి నిద్రలేస్తుంటే... 5.30 లేచి 5. వారం రోజులు అలా బెట్లెస్ మీట్, వీటి అరుగుమీద కూర్చోండి. క్రమంగా శరీరం ఆ సమయానికి అలవాటు పడుతుంది. నెమ్మదిగా ఆ బెయిన్ కనెక్షన్ కోసం ఉపయోగించుకోండి. అలానే పొద్దున్నే పూర్తిగా ఉంటారు. అలాంటి వారం... కొన్నిసార్లు ముందు రోజు చేసి పట్టుకుంటే చాలా. నిద్రలేచిన వెంటనే సడకకో, జిమ్ కో నేరుగా వెళ్తున్నారా? దానివల్ల రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న ఆసక్తి తగ్గుతుంది. రాత్రంతా మీరు మంచినిళ్లు తాగకుండా ఉంటారు. దానివల్ల శరీరానికి దీహైడ్రేషన్ ఎదురవుతుంది. నిద్రలేచాక గ్లాసు మంచినిళ్లు తాగండి. చిన్నచిన్న స్టైలింగ్ వ్యాయామాల చేయండి. ఇవన్నీ చేయడం మొదలుపెడితే... క్రమంగా వ్యాయామం చేయడానికి అలవాటు పడతారు.



# అతి వద్దు సుమీ!

అమ్మాయిలకు అందంపైనా, ఆరోగ్యంపైనా స్పృహ రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. దీంతో తక్కువ సమయంలోనే బరువు తగ్గాలని కొందరు.. దృఢంగా మారిపోవాలని మరికొందరు అతిగా వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ప్రయోజనాలు సంగతి దేవుడెరుగు.. దుష్ప్రభావాలు తప్పవంటున్నారని నిపుణులు. అది ఎలాంటి పరిస్థితికి దారితీస్తుందో తెలుసా? వ్యాయామం చేయడం వల్ల సీట్లర్ గేట్ హార్వెస్టు విడుదలై ఒత్తిడి హోర్మోన్లను తగ్గిస్తాయి. అయితే, మితిమీరి వర్షపుట్టే చేయడం వల్ల కార్బోనాట్ అనే సైన్ హోర్మోన్ కూడా ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. దీంతో శరీరమే కాదు... మనసునూ బలహీనం అవుతుంది. కాబట్టి తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి రోజూ 45 నిమిషాల నుంచి గంట వరకు కనరత్తులకు కేటాయించుకుంటే సరిపోతుంది. అధిక వ్యాయామం వల్ల గ్రెలిన్ వంటి ఆకలి హోర్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో కనరత్తులతో కలిగించిన కెలోరీలు కంటే ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో నాజుగా మారాలన్న లక్ష్యం పక్కక్కెళ్లి... మరింత బరువు పెరిగి ప్రమాదం ఉంది. మితంగా చేసే వ్యాయామం... హరోజ్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. అదే విశ్రాంతి లేకుండా అతిగా చేస్తే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరిగి అది హామ్యతగ్గులకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా కార్బోనాట్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఆహార హోర్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది. ఈసోజిస్, ప్రోజెస్టరాన్ తగ్గుతాయి. నెలసరిని క్రమం తప్పిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధుల దారిని పడేలానూ చేస్తాయి. కాబట్టి ఆ సమయం గంట దాటకుండా ఉండే మేలు.



# ఫార్యాకు ముడిపదార్థాల సరఫరా పెంపు

పశ్చిమానూ సుంక్షేపం నేపథ్యంలో, బెషధ రంగానికి అవసరమైన కీలక ముడిపదార్థాల సరఫరాను ప్రభుత్వం పెంచుతోంది. దేశీయంగా ప్రాణరక్షక బెషధాల తయారీలో అటంకాలు ఎదురవుతున్నందున చూసేందుకు ప్రాధాన్యమిస్తోంది. పశ్చిమానూ యుద్ధానికి ముందు, బెషధ రంగానికి ముడిపదార్థాలు గుజరాత్ లోని కాండ్లా నాకాశ్రయం ద్వారా అధికంగా వచ్చేవి.

అక్కడి నుంచి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్లేవి. యుద్ధం వల్ల ఈ దిగుమతులకు అవరోధాలు ఎదురవుతున్నాయి. అయినా కూడా బెషధ రంగానికి కీలకమైన ప్రొపిలీన్, అమోనియా, థేన్ వంటి వాటిని, ప్రాధాన్యతకు అనుగుణంగా, దామాషా పద్ధతిలో బెషధ సంస్థలకు అందిస్తున్నట్లు బెషధశాఖ సంయుక్త కార్యదర్శి టీఎల్ సత్యప్రకాశ్ వెల్లడించారు. ప్రొపిలీన్ సు

భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ సహా దేశీయ రిఫైనరీల్లో బెషధ కంపెనీలకు అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. బ్రాహ్మిన్ వంటి బెషధాలకు కావాల్సిన ఐసోప్రాపైల్ అల్కైల్, ఐసోబుల్ బెషధ వంటి ఇంటర్మీడియట్ల తయారీ కోసం ప్రొపిలీన్ ను వినియోగిస్తారు. అమోనియాను ఎరువుల రంగం నుంచి బదిలీ చేస్తున్నారు. ఇటీవల మెదనాల్ లభ్యతపై ఆందోళన నెలకొంది.

# రిఫైనరీ మార్జిన్లపై పరిమితి

## దేశీయ ఇంధన విక్రయాలపై నష్టాలు తగ్గించడానికే

దేశీయంగా ఇంధన సరఫరా మెరుగు పరచేందుకు, ఎగుమతులపై విన్డౌన్ పన్ను విధించిన ప్రభుత్వం... తాజాగా రిఫైనరీ మార్జిన్లపై పరిమితి విధిస్తోందని విశ్లేషణీయ వర్గాలు తెలిపాయి. అంతర్జాతీయంగా ముడిపదార్థాల ధర భారా పెరిగినా, దేశీయంగా పెట్రోల్, డీజిల్ రిఫైనరీ ధరలను సవరించలేదు. దీనివల్ల వస్తున్న మార్జిన్లపై పరిమితి (ఓఎస్ఐ) భారీగా నష్టపోతున్నాయి. ముడిపదార్థాలను తగ్గి చేసి, పెట్రోల్ డీజిల్ వంటి ఇంధనాలను మార్కెట్ రిఫైనరీలు మాత్రం... ఓఎస్ఐ లకు దిగుమతి ధర ప్రకారమే సరఫరా చేయడం ఇందుకు నేపథ్యం. ఓఎస్ఐ లకు నష్టాలు తగ్గించేందుకు రిఫైనరీల మార్జిన్ల కోత విధించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. దేశీయ సరఫరాలో కొరత నివారణకు: అంతర్జాతీయంగా చమురు సరఫరాలో అటంకాలు ఏర్పడుతున్నాయి. దేశీయంగా కూడా ఈ ప్రభావం పడుతోంది. ముడిపదార్థాలను ఇక్కడ



దారిత్రకు పరిమితం చేసినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే లీటరుకు రూ. 60 తగ్గించి ఇప్పుడు ఓఎస్ఐలు: రిఫైనరీలు దిగుమతి చేసుకుని, తమకు విక్రయించే పెట్రోలియం ఉత్పత్తులపై లీటరుకు రూ. 60 వరకు తగ్గించి చెల్లించాలని చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు (ఓఎస్ఐలు) ఇప్పటికే నిర్ణయించాయి. మార్కెట్ ద్వితీయాధికారి కీలక డీజిల్ పై రూ. 22.34, విప్రీల్ తోలి పక్షం రోజులకు రూ. 60.24 తగ్గించి చెల్లిస్తున్నారు. ఏటీఎఫ్ లీటరుకు రూ. 50.56 రాయితీ, కిరో

సీసీపై లీటరుకు రూ. 46.31 తగ్గిస్తున్నట్లు సమాచారం.

# సీవ్ పెట్టుబడుల్లో సీరికాత్త రికార్డు

మ్యూచువల్ ఫండ్ పథకాల్లోకి మార్చి నెలలో సీవ్ పెట్టుబడులు రికార్డు స్థాయిలో సమోదయాాయి. ఫిబ్రవరి నెలలో సీవ్ రూపంలో రూ. 29.845 కోట్లు రాగా.. మార్చిలో సీవ్ ఇన్వెస్టోలు 8

శాతం వృద్ధితో రూ. 32.087 కోట్లుగా సమోదయాాయి. గతదాది మార్చిలో సమోదైన రూ. 25.925 కోట్లతో పోలిస్తే ఈ తరహా పెట్టుబడుల్లో 24 శాతం వృద్ధి సమోదైంది. ఈ మేరకు అసోసి



యేషన్ ఆఫ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఇన్ ఇండియా (Amfi) మార్చి నెల గణాంకాలను శుక్రవారం వెలువరించింది. భౌగోళిక ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నా ఈక్విటీ ఆధారిత మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో కి నిధులు ప్రవాహం కొనసాగింది. అంతకుముందు నెలతో పోలిస్తే 56 శాతం వృద్ధితో రూ. 40.450 కోట్లు పెట్టుబడులు వచ్చింది. యూఎఫ్ఐ వెల్లడించింది. మార్చిలో ఒడవొడుకులు, అంతర్జాతీయంగా అనిశ్చితులు కొనసాగినప్పటికీ ఈక్విటీ పథకాల పట్ల నమ్మకాన్ని ఇది తెలియజేస్తోందని యూఎఫ్ఐ పేర్కొంది. ముఖ్యంగా షేర్స్ క్యాష్, మిడ్ క్యాష్, సార్వ క్యాష్ పథకాల్లోకి ఎక్కువ నిధులు వెళ్ళాయి. షేర్స్ క్యాష్ ఫండ్స్ లోకి అత్యధికంగా రూ. 10 వేల కోట్లు, సార్వ క్యాష్ ఫండ్స్ లోకి రూ. 6,263 కోట్లు, మిడ్ క్యాష్ ఫండ్స్ లోకి రూ. 6,063 కోట్లు చొప్పున పెట్టుబడులు వచ్చాయి. డివిడెండ్ ఈల్ట్, ఈక్విటీ లింక్డ్ సీఎంఎస్, స్కీమ్ ఫండ్స్ నుంచి నిధులు తరలివెళ్ళాయి. అదే సమయంలో గోల్డ్ ఈజిఎఫ్ షేర్స్ రూ. 2,266 కోట్ల మేర పెట్టుబడులు వచ్చాయి. ఫిబ్రవరితో (రూ. 5,255 కోట్లు) పోలిస్తే తగ్గుముఖం పట్టాయి. మ్యూచువల్ ఫండ్స్ పథకాల నుంచి మార్చి నెలలో రూ. 2.4 కోట్ల క్లియర్ మేర పెట్టుబడులు తరలిపోయాయి.

# నకిలీ పాస్ లతో స్టేడియాల్లోకి ఎంట్రి

ఐపీఎల్ 2026లో ఈ నెల 4న ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్, ముంబై ఇండియన్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ లో టిక్కెట్ ప్రాబ్లం జరిగింది. అలాగే ఢిల్లీ అండ్ డిస్ట్రిక్ట్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (డీడీసీఏ)

డైరెక్ట్ అసెండ్ వర్షన్ ఈ ఆలోచనలు చేయడం చర్చకు దారితీసింది. డిజిట్ల హోల్డర్ కంటే ముందే గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు డిజిట్లతో పాస్ లను సాఫ్ట్ చేసి స్టేడియాల్లోకి ప్రవేశించారని తెలిపారు.

ఈ అనుభవం తనకే జరిగిందని వివరించారు. నేను, నా అభిమాని హాస్టిలిటీ క్లబ్ కు చెల్లాలి. డిజిట్లతో పాస్ లను, మిమ్మల్ని ఎంట్రి గేట్ వద్ద ఆపారు. నా వద్ద ఉన్న డిజిట్లను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ముందే సాఫ్ట్ చేసి ఉపయోగించారు. అని తెలిపారు. ఈ మేరకు సెంట్రల్ డిస్ట్రిక్ట్ డీవీసీ అండ్ వచ్చి పూర్తి చేశారు. అలాగే, ఈ విషయాన్ని డీడీసీఏ వీసీ సైనికులు ఆఫీసర్లను మనస్ గుర్తు, సైనికుల డివీసీ జైల్లోకి తెలియజేశారు.

# బంగ్లా క్రికెటర్ల వేతనాలు పెంపు



దేశవాళీ క్రికెట్ లో మహిళలు ఓ వర్ష మ్యాచ్ ఆడితే బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు (బీసీబీ) అందించే మ్యాచ్ ఫీజు రూ. 750 (దెయ్య బంగ్లా టాకాలు). బీసీబీ నూతన అధ్యక్షుడిగా పగ్గాలు అందుకున్న తమ ఇక్బాల్ ఈ విషయం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోయారు. క్రికెట్ అధిక వ్యవస్థకు మూలం క్రికెట్ బోర్డు. సమచిత మ్యాచ్ ఫీజులు బోర్డు కనీస బాధ్యతగా భావిస్తూ... తమ ఇక్బాల్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మహిళలకు టీ 20లకు (టాకాల్లో) 10

వేలు, వన్డేలకు 15 వేలు, టెస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ లకు 20 వేలు ఫీజుగా అందుకోవచ్చు. దేశవాళీ క్రికెట్ లో 36 మంది మహిళా క్రికెటర్ల వేతనాలను 30 వేల నుంచి 40 వేలకు పెంచడం చేశారు. దేశవాళీ మెన్స్ క్రికెటర్ల వేతనాలను సైతం బీసీబీ సవరించింది. కేటగిరీ క్రికెట్ బోర్డు నెలకు 65 వేలు, కేటగిరీ క్రికెట్ బోర్డు 50 వేలు, కేటగిరీ క్రికెట్ బోర్డు 40 వేలు వేతనంగా తీసుకున్నారు. ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ ఫీజును 70 వేల



# అసియా బ్యాడ్మింటన్లో సింధుకు షాక్

అసియా బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ లో భారత్ కు మరో భారీ షాక్ తగిలింది. స్ట్రీక్ క్రీడాకారిణి పివీ సింధు రెండో రౌండ్ లోనే నిష్క్రమించింది. గురువారం జరిగిన మ్యాచ్ లో సింధు వాంగ్ జి యు చేతిలో ఓడిపోయింది. 46 నిమిషాలపాటు సాగిన మ్యాచ్ లో సింధు ప్రత్యర్థి గ్రీన్ బొలింగ్ చేసింది. టౌలి గేముల్లో పోరాడినా చైనా ఫ్లేయర్ ను నిలువరించలేకపోయింది. ఒక రెండో గేముల్లో పూర్తిగా తేలిపోయి ఓడిమిని అంగీకరించింది. ఇప్పటికే లక్ష్మీనేని ఇంటిదారిపట్టగా.. పతకం తెచ్చుకున్న సింధు తొలి రౌండ్ లోనే నిష్క్రమించింది. ఇన్ ఫర్మేషన్ లో సింధు ప్రభుత్వం అయిపోయింది. 2116, 2112 కాదా నిరాశపడింది. యువ క్రీడాకారిణి ఉన్నట్లు చూడాలి కాదా రెండో రౌండ్ లోనే ఇంటిదారిపట్టింది. జపాన్ కు చెందిన మియాజుకి చేతిలో 2117,

# భారత్ లో టెస్టుకు రషీద్ దూరం!

అఫ్ఘనిస్తాన్ స్ట్రోమ్ సిస్టర్ రషీద్ ఖాన్ రెడీ బాల్ ఫాలోలో దూరం కానున్నాడు. వెన్ను గాయానికి గురైన రషీద్ ఖాన్.. కెరీర్ ను పొడిగించుకునేందుకు ఐదు రోజులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదు. ఏడాదిలో ఒక్క బిస్మిల్ షామీ అడేందుకు అఫ్ఘనిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డుతో అంగీకారం కుదుర్చుకున్న రషీద్ ఖాన్.. చివరగా 2025 జనవరిలో జింబావ్వేతో టెస్టు మ్యాచ్ లో బరిలోకి దిగాడు. ఆ మ్యాచ్ లో రషీద్ ఖాన్ 55 ఓవర్లు బొలింగ్ చేశాడు. 'జింబావ్వేతో టెస్టులో' నేను 55 ఓవర్లు బొలింగ్ చేశాను. క్రికెట్ కు దూరం కావాలని అనుకుంటే.. రెడ్ బాల్ ఫారూట్ లో కొనసాగు అని వైద్యులు హెచ్చరించారు. వైద్య సూచనలకు తప్పకుండా ఆ మ్యాచ్ లో ఆదాను' అని రషీద్ ఖాన్ అన్నాడు.



ఈ ఏడాది జూన్ 6 నుంచి భారత్, అఫ్ఘనిస్తాన్ పర్యటన మ్యాచ్ లు చేపట్టేందుకు గనుంది. ఈ ఏడాది రషీద్ ఖాన్ ఓ టెస్టు మ్యాచ్ ఆడాల్సి ఉన్నప్పటికీ.. ఐపీఎల్ పని ఒత్తిడి, తదితర కారణాలతో భారత్ లో టెస్టుకు రషీద్ ఖాన్ దూరం కానున్నా

# ఓడిపోయే మ్యాచ్ గెలిపించిన ముకుల్

కేకేఆర్ చేతిలో ఓడిపోయిన లక్ష్మీను వివరించడంలో గెలిపించాడు ముకుల్ చౌదరి. దీంతో ఓవర్ నైట్ స్ట్రోక్ అయిపోయాడు. సోషల్ మీడియా ఓపెన్ చేస్తే చాలు.. ముకుల్ చౌదరి గురించే వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. కేకేఆర్ వైరస్ లక్ష్మీ మధ్య గురువారం మ్యాచ్ జరిగగా, 27 బంతుల్లో 54 పరుగులు చేసి ఒకటి విజయ తీరాలకు చేర్చాడు ముకుల్ చౌదరి. ఈ మ్యాచ్ లో విజయం ఏడు నికట్లు కొట్టిన ముకుల్, మ్యాచ్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ అవార్డు కూడా సొంతం చేసుకున్నాడు. అచ్చం మహేంద్ర సింగ్ ధోని లాగా హెలికాప్టర్ ఫాట్ కూడా నిన్నటి మ్యాచ్ సందర్భంగా ఆడాడు. దీంతో ఇండియాకు మరో ధోని టాటాకాదని సోషల్ మీడియాలో కామెంట్ చేస్తున్నారు. కేకేఆర్ పై విరుద్ధం సృష్టించిన లక్ష్మీ ఆటగాడు ముకుల్ చౌదరి, తన ఇన్స్పిర్షన్ ను ధోని డెడికేట్ చేసినట్లు తెలిపాడు. తాను ధోని బ్యాటింగ్



మాస్ట్రు పెరిగానని, అతని బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ లోనే వస్తానని ప్రకటించాడు. తన కెరీర్ ఆరంభంలో ధోనినే తనకు అతిపెద్ద స్పూర్తి అంటూ బ్యాట్ పాస్ చేశాడు. తన కెరీర్ ప్రకటన కూడా చేసింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియా సూర్తిగా నిలిచాడని సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. రాజస్థాన్ లో జన్మించిన ముకుల్ చౌదరి, తన తండ్రి కోరిక మేరకు క్రికెట్ అయ్యాడు. మొదట్లో ప్యాస్ బొలింగ్ చేసిన ముకుల్, ధోని స్పూర్తితో వికెట్ కీపర్ గా మారాడు. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీ సందర్భంగా 200 స్కోర్ రేటుతో దుమ్ము లేపాడు. ఈ క్రమంలోనే రూ. 2.6 కోట్లకు ముకుల్ ను లక్ష్మీ కొనుగోలు చేసింది.

# ఎట్టకేలకు బొలింగ్ చేసిన కామెరాన్ గ్రీన్

కేకేఆర్ డేంజర్ ఫ్లేయర్ కామెరాన్ గ్రీన్ ఎట్టకేలకు బొలింగ్ చేసి, నల్లూ చాటాడు. అంతేకాదు తన తొలి ఓవర్ లోనే లక్ష్మీ కెప్టెన్ రిషబ్ పంత్ వికెట్ కూడా పడగొట్టాడు. రూ. 25.2 కోట్లు పెట్టి కామెరాన్ గ్రీన్ ను కేకేఆర్ కొనుగోలు చేసింది. దీంతో ఐపీఎల్ 2026 నేపథ్యంలో చివరి క్షణంలో జట్టులో చేరాడు గ్రీన్. ఈ క్రమంలో మొదటి మూడు మ్యాచులు ఆడిన గ్రీన్, బ్యాటింగ్ చేశాడు కానీ బొలింగ్ చేయలేదు. దీంతో మాజీ క్రికెటర్లు ఈ అంశంపై చాలా సీరియస్ అయ్యారు. రూ. 25 కోట్లు పెట్టి కొనుగోలు చేస్తే బొలింగ్ చేయడం? అంటూ గ్రీన్ ను టార్గెట్ చేసి విమర్శలు చేశారు. కేకేఆర్ కెప్టెన్ అజింక్య రహానే



పెదవి విరిచాడు. ఇన్ని వివాదాల నేపథ్యంలో లక్ష్మీతో గురువారం జరిగిన మ్యాచ్ సందర్భంగా బొలింగ్ చేశాడు గ్రీన్. అంతేకాదు తన తొలి ఓవర్ లో పంత్ వికెట్ పడగొట్టాడు. ఈ క్రమంలో గ్రీన్ బొలింగ్ పై ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. కాగా వెన్నునొప్పి నుంచి కోలుకుంటోన్న గ్రీన్, ఫిట్ నెస్ లేక బొలింగ్ చేయడం లేదు. ఈ విషయంపై ఇప్పటికే క్రికెట్ ఆస్పిరియా అధికారిక ప్రకటన కూడా చేసింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియా ఆడే శాల నేపథ్యంలో మొదటి మూడు మ్యాచ్ లలో బ్యాటింగ్ మాత్రమే చేశాడు గ్రీన్. ఏమైందో తెలియదు కానీ లక్ష్మీతో మ్యాచ్ లో బొలింగ్ కూడా చేసి విమర్శలకు చిక్క పెట్టాడు.

అసియా బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ లో యువ షట్లర్ అయిపోయింది. అరబ్ దేశాల్లోని సింగిల్స్ లో లక్ష్మీనేని, కిదాంతి లీకాంట్ తొలి రౌండ్ లోనే నిష్క్రమించింది. షి క్యాబ్లెన్ కు చేసిన అయివ్ శెట్టి అదే స్థాయి ప్రదర్శనను నేటి మ్యాచ్ లోనూ చూపాడు. గురువారం జరిగిన షి క్యాబ్లెన్ తొలి రౌండ్ లోనే నిష్క్రమించింది. క్రికెట్ ఆస్పిరియా ఆడే శాల నేపథ్యంలో మొదటి మూడు మ్యాచ్ లలో బ్యాటింగ్ మాత్రమే చేశాడు గ్రీన్. ఏమైందో తెలియదు కానీ లక్ష్మీతో మ్యాచ్ లో బొలింగ్ కూడా చేసి విమర్శలకు చిక్క పెట్టాడు.

వృద్ధయం

సినిమా

జయహో జనార్ధన పోస్టర్ లాంచ్

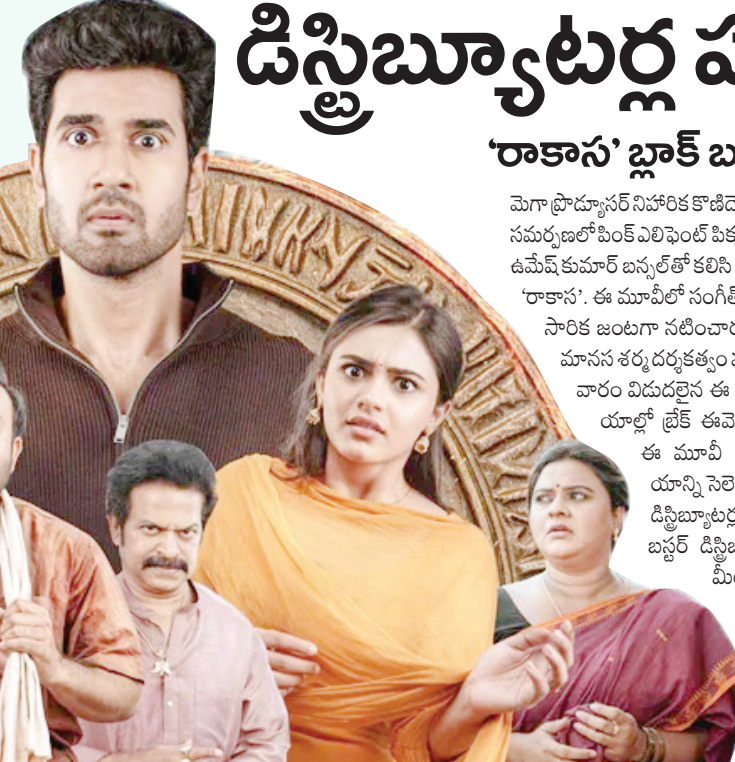
పానుగంటి ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై పానుగంటి శర్మ రెడ్డి నిర్మాతగా దర్శకుడుగా వ్యవహరిస్తూ నిర్మిస్తున్న సినిమా జయహో జనార్ధన...

హరి, కెమెరామెన్ గా విజయ్ తాగూర్ ఆర్ డైరెక్టర్ గా భూపతి యాదగిరి పనిచేయగా మ్యూజిక్ అందించి చరణ్ అద్వైన్...



రాకాస సింగిల్ స్క్రీన్ లో టికెట్ ధర ఫిక్స్

జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బనార్జీతో కలిసి నిర్మించిన 'రాకాస' చిత్రాన్ని నిర్మించారు...



డిస్ట్రిబ్యూటర్ల హ్యాపీని చూసుకుంటాను

'రాకాస' బ్లాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ల సక్సెస్ మీట్ లో నిహారిక కొణిదెల

మోగి ప్రొడ్యూసర్ నిహారిక కొణిదెల జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బనార్జీతో కలిసి నిర్మించిన చిత్రం 'రాకాస'...

ఆడియన్స్ కి థాంక్యూ ప్రెస్ మీట్ లో హీరో అడివి శేష్



హీరో విషన్ అడివి శేష్ లేట్స్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ 'డెకాయ్ట్' శేష్ సరసన మ్యూజిక్ రాకాస్ హీరోయన్ గా నటించారు...

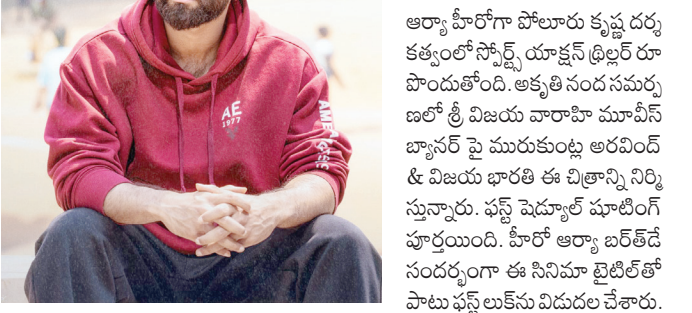
ఈ నెలాఖరులో రాక్షసపురం

రాజ్ వి బ్రెడ్డి హీరోగా నటించిన కన్నడ సూపర్ హిట్ మూవీ రక్తసపురంలో సు తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాక్షసపురం టైటిల్ తో తీసుకొస్తున్నారని నిర్మాత కేవిన రామారావు...

స్పిరిట్ కోసం వేచి చూస్తున్నా 'ధురంధర్ ది రివేంజ్' డైరెక్టర్ ఆదిత్యధార్

ప్రభాస్ ను రెజెండ్ అని పిలుస్తూ, ఆయన స్పిరిట్ సినిమా తియేటర్స్ లో చూసేందుకు వేచి చూస్తున్నారంటూ సోషల్ మీడియా పోస్ట్ చేశారు ధురంధర్ మూవీ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధార్...

రంజీ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



అర్యా హీరోగా పోలూరు కృష్ణ దర్శకత్వంలో స్టోర్స్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ రూ డాంట్ అంటోంది. అత్యుత్తమ నందమూర్తి బాబో శ్రీ విజయ వాహా హీరోయన్లు బ్యానర్ పై మురుగుంట్ల అరవింద్ & విజయ భారతి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు...

15న ఓ సుందరి రిలీజ్

సూపర్ హిట్ మహానాథ్ బాబు సమతా శిరోధర్ డివిడి ఎంటర్టైన్ మెంట్ ప్రముఖ దర్శకుడు వెంకటేశ్ మహా దీర్ఘకల్పంలో, వెర్ బైల్ యాక్షన్ సత్తాదేవ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న 'రాష్ట్ర' చిత్రాన్ని సంగర్లంగా అందిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఏ.ఎస్. మూవీస్, శ్రీవత్సావ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి...

ఎన్నో నేర్చుకున్నా

నటి మంజు వారియర్ ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో తన లద్దాఖ్ బైక్ ట్రిప్ విశేషాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. అజిత్ కుమార్ తో కలిసి 14 రోజుల పాటు సాగిన ఈ ప్రయాణం తనకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పించినట్లుగా తెలుస్తోంది. "అజిత్ తో కలిసి చేసిన ఆ రైడ్ నా కళ్ళు తెరిచింది. లద్దాఖ్ లో వాళ్ళ టీమ్ ను కలిశాను. సుమారు 14 రోజుల పాటు వారితో కలిసి ప్రయాణించాను. అజిత్ కుమార్ ఎన్నో విషయాలు నేర్పారు. ఒకవేళ మనకు ప్రమాదం జరిగితే, మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలి అనేది మొదటిరోజే చెప్పారు. నాకు బైక్ నడపడం వచ్చు కానీ, అప్పట్లో నా దగ్గర లైసెన్స్ లేదు. వారంతా ప్రొఫెషనల్ రైడర్స్ కావడంతో వారితో కలిసి మేనేజ్ చేయడం నాకు కొత్తగా అనిపించింది. ఆ ట్రిప్ ఘర్షణకానేను లైసెన్స్ తీసుకున్నాను" అని మంజు చెప్పారు. అజిత్ కుమార్ కూడా అంతే ఇష్టం. ఎన్నో సార్లు రేసింగ్ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. అజిత్ కుమార్ రేసింగ్ పేరుతో టీమ్ ను కూడా నిర్మిస్తున్నారు. మంజు వారియర్, అజిత్ కుమార్ 'తునిపు' (తెలుగులో తెగింపు)లో నటించారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వీరిద్దరూ కలిసి లద్దాఖ్ ట్రిప్ నకు వెళ్లారు.

24న గేదెలరాజు విడుదల

రఘుకుంఠ బైటిల్ పాత పోస్టర్స్ చిత్రం 'గేదెలరాజు'. కాకినాడ తాలూకా సినిమా ట్యాగ్ లైన్. రఘుకుంఠ పాట రామచంద్రం పుణ్యమూర్తి, వికాస్, డీనా శ్యామ్, మోనిక్, రవి విన్నిల్ కలిపి నటించిన ఈ సినిమా డి.బి.ఎల్. ట్రైలర్, పాటలు విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. మొదటగా ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 17న విడుదల చేద్దామనుకున్నారు చిత్ర నిర్మాత దర్శకుడు చైతన్య మోహరి. ఏప్రిల్ 17న దాదాపు టెండు రోజులు ముందుగా ఈ చిత్రాన్ని మరో వారం రోజుల తర్వాత అంటే ఏప్రిల్ 24న సినిమా విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలియచేశారు. ఈ చిత్రం ట్రైలర్ కి అనూహ్యమైన స్పందన రావడంతో రఘుకుంఠ చైతన్య మోహరిలు మాట్లాడుతూ - "కంటెంట్ ఉన్న సినిమాను పది సినిమాల మధ్యలో విడుదల చేసి ఆ సినిమా అస్థిత్వాన్ని కోల్పోయేలా చేయకూడదు అన్న ఒకే ఒక ఉద్దేశ్యంతో సినిమాను మరుసటి వారానికి వాయిదా వేస్తున్నామన్నారు. అలాగే సినిమా ట్రైలర్ చూసి ఒక్కొక్కరు ట్రైలర్ చాలా కొత్తగా ఉంది అని ప్రతి రవి విన్నిల్ కలిపి నటించిన ఈ సినిమా చెప్పటంతో ఆర్థానిక్ గా మా సినిమాకి చక్కని బజ్ ఏర్పడింది అన్నారు"

రేజర్ మే 8న రిలీజ్

తెలుగు సినిమాలో యూనిక్ ఫిల్మ్ మేకర్ గా, నటుడిగా ముద్రచేసిన రవిబాబు తన గత చిత్రాల కన్నా భిన్నమైన ఇంటెన్స్ వైబ్రేట్ ఎక్కువగా ప్రాజెక్ట్ 'రేజర్' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సురేష్ బాబు సమర్పించగా, ఫ్లయింగ్ ప్రాక్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, రవిబాబు తండ్రి దివంగత చలపతిరావు బయంతి అంధంగా, మే 8, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా రిలీజ్ అవుతుంది. 'ఎనుగతోందే ఫుట్ ఫాచలం' యంత్రాలతో తయారైన ఈ చిత్రం, రవిబాబు బిచ్చం 'రేజర్'తో 'బెస్ట్', సైకాలజికల్ థ్రిల్లర్ యాక్షన్ తో కూడిన దార్శనీక ప్రపంచంలోకి అడుగు పెడుతున్నారు. దర్శకుడిగానే కాకుండా ప్రధాన పాత్రలోనూ నటిస్తూ, ఈ సినిమాకు తనవైన రాటన్ ఇచ్చారు. బైటిల్ అనాన్ సెంసెట్ తో మంచి హైప్ తెచ్చుకున్న 'రేజర్', తాజాగా విడుదలైన రిలీజ్ డేట్ గ్రాంట్ తో మంచి అసక్తి రేపుతోంది. రవిబాబు డైరెక్టింగ్ గా కనిపించి ట్రిల్ కలిగించారు. తాజాగా విడుదలైన పోస్టర్స్ సినిమాకి ఉన్న డార్ట్ లోను మంచి బలంగా చూపిస్తున్నాయి. సగర్ అల్లకల్లోలం, ఇండస్ట్రియల్ షాడోస్ మధ్య రవిబాబు ఇంటెన్స్ లుక్ కనిపించగా, ఒక పోస్టర్ లో చిన్నా రిల్ తో కలిసి వీధిలో నడుస్తూ కనిపించడం కథలో విమా షోల్ యాంగిల్ కూడా ఉంటుందనే సంతోషాలు ఇస్తోంది. ఫిబ్రవరిలో మాటింగ్ ఘాతం ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పోస్టర్ ప్రొడక్షన్ చివరి దశలో ఉంది. డిప్లింగ్ పనులు కూడా పూర్తి కాగా, ఫైనల్ ఫినిషింగ్ పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి.

