



ప్రజానావ

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..

పేజీలు: 08 వెల: రూ.5.00

ప్రజానావ పాఠక మహాశయులకు విజ్ఞప్తి

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రజానావ దినపత్రికలో అతి తక్కువ ధరకే ప్రకటనలివ్వండి! వివరాలకు ఈ క్రింది ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించగలరు.

C : 99484 33277 / 7288825681

published from : Karimnagar, circulated to : Hyderabad, Karim nagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabub nagar హైదరాబాద్ | సంపుటి : 2 | సంచిక : 163 | శనివారం | 23.11.2024



మోడీ వల్లే అదానీ దురాగతాలు పెరిగిపోతున్నాయి

బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చాక ధనికుడు, పేదలు అనే వ్యత్యాసం పెరిగింది

అమెరికా అదానీ కుంభకోణం బయటపడింది

అర్హత లేకున్నా అదానీ కంపెనీలు రుణాలు పొందాయి

అదానీ అరెస్ట్ అయితే మోడీ రాజీనామా చేయాల్సిందే

టీవీసీసీ చీఫ్ కుమార్ కుమార్ గౌడ్

2



'ది సబర్బన్ రిపోర్ట్'కు ట్యాక్స్ మినహాయింపాలి

కాంగ్రెస్ కుట్రలను బట్టబయలు చేసిన సినిమా ఇది

సబర్బన్ రిపోర్ట్ వంటి సినిమాలు మరెన్నో రావాలి

జీవితమాలోలో 'ది సబర్బన్ రిపోర్ట్' మూవీని వీక్షించిన కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్

2



ఫార్మారంగంలో 12,490 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు

తెలంగాణలో రూ. 5,260 కోట్ల పెట్టుబడులు..

దేశంలో పేరొందిన ఫార్మా కంపెనీలు హైదరాబాద్ లో పెట్టుబడులు

ప్రజానావ, హైదరాబాద్ బ్యూరో:

దేశంలో పేరొందిన ఫార్మా కంపెనీలు హైదరాబాద్ లో భారీ పెట్టుబడులకు ముందుకు వచ్చాయి. తమ కంపెనీల కార్యకలాపాల విస్తరణతో పాటు కాలువ్య రహితంగా ఏర్పాటు చేసే గ్రీన్ ఫార్మా కంపెనీలను నెలకొల్పేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో అవగాహన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాయి. వివిధ ఫార్మా కంపెనీల ప్రతినిధులు శుక్రవారం సమీపాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో సంప్రదింపులు జరిపారు. ఎంఎస్ఎస్ గ్రూప్, లారన్ ల్యాబ్స్, గ్లాండ్ ఫార్మా, డాక్టర్ రెడ్డిస్ లాబోరేటరీస్, అరబిందో ఫార్మా, హెబీరో ల్యాబ్స్ కంపెనీల ప్రతినిధులు, టీఎస్ఎస్ఎస్ వైర్ పర్ఫెన్ నిర్మలా జగారెడ్డి, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్ రెడ్డి, పరిశ్రమల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్, విప్లవరత్న రెడ్డి ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫార్మా కంపెనీల ప్రతినిధులు తమ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ఎంపీయూలపై సంతకాలు చేశారు. ఈ ఆరు కంపెనీలు కలిపి దా. 5,260 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టనున్నాయి. వీటి ద్వారా ఫార్మారంగంలో 12,490 మందికి ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం గుర్తించిన ఫార్మా సిటీలో వీటికి అవసరమైన యూనిట్ల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం స్థలాన్ని కేటాయించనుంది. ఎంపీయూల ఒప్పందాల ప్రకారం ఎంఎస్ఎస్ లాబోరేటరీ మాస్కో ఫ్యాక్టరీ యూనిట్ తో పాటు ఆర్ అండ్ డీ సెంటర్ నెలకొల్పనుంది. లారన్ ల్యాబ్స్, అరబిందో ఫార్మా ఫార్మలైషన్ యూనిట్ల నెలకొల్పుతాయి. గ్లాండ్ ఫార్మా ఆర్ అండ్ డీ సెంటర్, ఇంజెక్షన్ ల్యాబ్, డ్రగ్ సబ్స్టాన్స్ మాస్కో ఫ్యాక్టరీ యూనిట్లను స్థాపించనుంది. డాక్టర్ రెడ్డిస్ ల్యాబ్స్ **మిగతా 2లో..**

దేశంలో పేరొందిన ఫార్మా కంపెనీలు హైదరాబాద్ లో పెట్టుబడులు

సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో 'ఫార్మా' ప్రతినిధుల భేటీ

గ్రీన్ ఫార్మా కంపెనీలను నెలకొల్పేందుకు ప్రభుత్వంతో ఒప్పందాలు

పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ఎంపీయూలపై సంతకాలు

అదానీతో రేవంత్ దందాను రాహుల్ సమర్థిస్తారా?

పారిశ్రామికవేత్తలు ఎవరూ ఊరికే విరాళాలు ఇవ్వరని రాహుల్ గాంధీ ప్రసంగాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ. 100 కోట్లు విరాళం తీసుకుంది రాహుల్ గాంధీకి తెలిసి తీసుకున్నారా?

ఢిల్లీలో అదానీ మంచివాడు కాదు.. గల్లీలో మాత్రం అదానీ మంచోడా?


బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



ప్రజానావ, ఖైరతాబాద్:

తెలంగాణలో అదానీతో రేవంత్ రెడ్డి దందాను రాహుల్ గాంధీ సమర్థిస్తున్నారా? అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సూటిగా ప్రశ్నించారు. ప్రతి రోజు అదానీని విమర్శించే రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో చేసుకున్న ఒప్పందాలకు మద్దతిస్తున్నారా? చెప్పాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. అదానీ ను వ్యవహారంపై కేటీఆర్ తెలంగాణ భవన్లో మీడియాతో **మిగతా 2లో..**


తప్పులు చేసి నీతులు చెబుతారా? ఖమ్మంలో హరిశ్ రావు పర్యటన ఓ జోక్ పువ్వాడ అజయ్ కు ఏమీ కనబడవు.. దమ్ముంటే నాతో రండి.. కలిసి నడుద్దాం ఏనుగులు పోతుంటే కుక్కలు మొరుగుతూనే ఉంటాయి రాజ్యసభ ఎంపీ రేణుకా చౌదరి



బోనస్ మాట బోగస్ గా మారింది

కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతుల పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా ఉంది మార్కెట్ లో ఇప్పటి వరకు మద్దతు ధర రాలేదు కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు ఖమ్మం వ్యవసాయ మార్కెట్ లో మాజీ మంత్రి హరిశ్ రావు

2



మరికొన్ని డాక్యుమెంట్లు ఇవ్వండి

వాటి ఆధారంగా జస్టిస్ పీసీఘోష్ కమిషన్ నివేదిక

నీటిపారుదల శాఖకు కాలేజ్యరం కమిషన్ ఆదేశం

ఈనెల 25న కాలేజ్యరం కమిషన్ తదుపరి విచారణ

2



మనసును చంపుకొని పని చేయాలి వస్తోంది

అక్రమ నిర్మాణాలు తొలగించడం, కొత్త నిర్మాణాలు అడ్డుకోవడమే మా బాధ్యత అనుమతులు లేకుండా ఉన్న ఇళ్లు పెద్దవాళ్లవైనా, పేదలవైనా కూల్చక తప్పదు మానవత్వంతో ఆలోచిస్తే సమాజమంతా బాధపడాలి వస్తుంది హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్

2



స్ట్రీకర్ నిర్ణయం తీసుకోవాలి..

ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పటిష్టపై హైకోర్టు సంచలన తీర్పు పార్టీ మూలన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పటిష్టపై విచారణ పదో షిద్దుల్ ప్రకారం స్పీకర్ తీసుకోవచ్చని సూచన

2



భారతీయ సంస్కృతిని పటిష్ఠం చేయాలి

దేశ ప్రజల్లో సాంస్కృతిక, స్వాభిమాన్ భావన నెలకొల్పాలి

రాష్ట్రాలను బలోపేతం చేసే దిశగా లోక్ మంధన్ కార్యక్రమాలు

రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము శిల్పారామంలో లోక్ మంధన్ ప్రధాన కార్యక్రమం ప్రారంభం






రాజన్న ఆలయ ఉద్యోగికి పదో నైతి

ప్రజానావ, వేములవాడ: దక్షిణ కాశీగా పేరుగాంచిన, ప్రముఖ ప్రసిద్ధ వైద్యకేంద్రమైన వేములవాడ శ్రీరాజాజీశర్వస్వస్వామి ఆలయంలో రికార్డు అనిస్టంట్ గా విద్యులు నిర్వహిస్తున్న సీనియర్ కుమార్ కు జూనియర్ అనిస్టంట్ గా పదో నైతి కలిపి స్టూ రాజన్న ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి కె. వినోద్ రెడ్డి శుభవారం పదో నైతి ఉత్తర్యుల కాపీ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సుశీల్ సహదర్ ఉద్యోగులు శ్రేయోభిలాషులు హార్షం వ్యక్తం చేసి, ఆనందనలు తెలియజేశారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజనం తిన్న విద్యార్థులకు అన్నస్థత

ప్రజానావ, గంగాధర: గంగాధర మండలం బూరుగుపల్లి జిల్లా పరిషత్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజనం తిని 20 మంది విద్యార్థులకు అన్నస్థత. కడుపునొప్పి, వాంటలు చేసుకున్న విద్యార్థులు. కొత్త బియ్యం కావడంతో అన్నం సరిగా ఉడక లేదని, బియ్యం ప్రాణం తోనే విద్యార్థులు అన్నస్థతకు గురైనట్లు ప్రధానోపాధ్యాయుడు తెలిపారు. ఆరోగ్య సిబ్బంది పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు చికిత్స అందజేశారు. ప్రస్తుతం విద్యార్థులకు ఎలాంటి ప్రమాదం లేదు.

ఉరేసుకొని విద్యార్థి ఆత్మహత్య

ప్రజానావ, కోనరావుపేట: మండలంలోని సుద్దాల గ్రామానికి చెందిన అలువాల వెంకటేశ్ (16) అనే విద్యార్థి ఇంట్లో ఉరేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. గ్రామానికి చెందిన అలువాల శ్రీనివాస్ అంజలలు చిన్న కుమారుడు వెంకటేశ్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 10వ తరగతి చదువుతున్నాడు. కొడుకు మృతితో కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. పోస్టు మార్టం నిమిత్తం మృతదేహాన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి కి తరలించి, కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.



శ్రీ చైతన్య కళాశాలలో ఉచిత వైద్య శిబిరం



ప్రజానావ, తిమ్మాపూర్: ప్రజానావ, తిమ్మాపూర్: కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ లోని శ్రీ చైతన్య పార్వసీ కళాశాలలో శుభవారం ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని కళాశాల చైర్మన్ రమేష్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ శిబిరంలో ఉచిత హైపర్ టెన్షన్, డయాబెటీస్, ఓబెసిటీ, ఎసిడియా నిర్ధారణ పరీక్షలతో పాటు వీటికి అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ రామనరసింహారెడ్డి, ప్రొఫెసర్ అప్పారావు (హెచ్ఎఫ్), మీడియా ఇన్ చార్జి రమేష్, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



టీబీ ఛాంపియన్స్ శిక్షణ కార్యక్రమం



ప్రజానావ, తిమ్మాపూర్: క్షయ నివారణ విభాగం, టీబీ అల్ట్రా ఇండియా ఇంపాక్ట్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ వారి సహకారంతో తిమ్మాపూర్ మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో టిబీ ఛాంపియన్స్ శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. డివీఎంపీఓ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా టీబీ అధికార హార్షదర్శంలో ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పీహెచ్సీ వైద్యుడు డా. ప్రణవ్ మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధిని ఇయించిన వారిని ఎంపిక చేసి శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. వీరంతా శిక్షణలో చేర్చుకున్న విషయాలను గ్రామ పంచాయతీ ఈ మీటింగులలో, స్కూళ్లలో, మహిళా సంఘాల మీటింగులలో వ్యాధి నిర్మూలన కార్యక్రమాలను చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తిమ్మాపూర్ ఎంపీడి. విజయ్ కుమార్, ఎంపీవో సురేందర్, క్షయ నివారణ విభాగం టీబీ కోఆర్డినేటర్ అశోక్, ఇంపాక్ట్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ కరీంనగర్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ ప్రభాకర్ హజారు కాగా, తిమ్మాపూర్ పీహెచ్సీ హెల్త్ సూపర్ వైజర్ వెంకటేశ్వర్, స్వరూప రాణి, టీబీ అల్ట్రా ఇండియా కమ్యూనిటీ కోర్డినేటర్ పారిజాతం, తిరుపతి, రాజబీస్, రాజేందర్, ఆశా పర్వత పాల్గొన్నారు.

మాలల ఆత్మగౌరవ సభను విజయవంతం చేయండి

ప్రజానావ, గంభీరావుపేట: మాలల ఆత్మగౌరవ సభను విజయవంతం చేయాలని ఆ సంఘం జై తెలంగాణ మాల మహానాడు రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షులు దోసల చంద్రం పిలుపునిచ్చారు. శుభవారం గంభీరావుపేట మండల కేంద్రంలో ఆత్మగౌరవ సభకు సంబంధించిన కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. అంతకుముందు అంజేట్లో విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రం మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మాల, మాల ఉపకులాల అన్ని రంగాల్లో వెనకబడి యని, 40 ఏళ్లగా ప్రభుత్వం నుంచి ఏ ఒక్క సంక్షేమ పథకం అందలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 30 ఏళ్ల నుంచి విద్యా, ఉద్యోగ రంగాల్లో వెనకబడ్డామన్నారం. రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత ఇప్పటివరకు విద్య, ఉద్యోగ, ఉపాధి, సంక్షేమ, ఆర్థిక, రాజకీయంగా అన్ని రంగాల్లో మాలలు, మాల అసబంధ కులాలకు అన్యాయం జరిగిందన్నారు. దళిత బంధు, మూడేక రాజ భూమి ప్రభుత్వ పథకాల్లో ప్రభుత్వం మాలలకు మొండి చేయి చూపిందన్నారు. శనివారం సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో లహరి ఫంక్షన్ హాల్లో జరిగిన మాల ఉపకులాల ఆత్మగౌరవ సభకు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి జిల్లా కార్యదర్శి దోసల ఉపేంద్ర, ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల రాజ్ కుమార్, మండల అధ్యక్షుడు లక్ష్మణ బాబు, జిల్లా అధికారి ప్రతినిధి పిట్ట రఘు, గంభీరావుపేట పట్టణ అధ్యక్షుడు జంగరాజ్, బండ నవీన్, గాదం శంకర్, పెండల బాలయ్య, తోడేటి సుధర్షన్, దోసల రామ చంద్రం, నాండేడ్ మనోజ్ కుమార్, జకుల రాజు, బంబు శంకర్, మల్లెల బాలరాజు, నల్ల శ్రీధర్, దోసల శంకర్, దుబాసి శివరాజం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కళాకారుల ప్రజాపాలన కళా యాత్ర

ప్రజానావ, వేములవాడ: ప్రభుత్వ అభివృద్ధి పథకాలపై కళాకారులు శుభవారం ప్రజాపాలన కళా యాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ పథకాల్లో భాగంగా మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం, యువతకు 5 వేల ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి దక్కుతుందని వివరించారు. గృహశోధి కింద పేదలకు 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రూ.500కి సిలిండర్, ఆరోగ్య శ్రీ కార్డు రూ. 5లక్షల నుంచి రూ.10లక్షలు పెంచారని పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఏకకాలంలో రూ.2లక్షల రుణ మాఫీ చేసిన ముఖ్యమంత్రి, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు వడ్డీ లేని రుణాలిచ్చారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి కళాబృందం టీం లీడర్ విదమల శ్రీధర్ రెడ్డి, కళాకారులు పొత్తూరి రాజు, శ్రీరాముల రామచంద్రం, గద్దం దేవయ్య, గద్దం శ్రీనివాస్, పం తడుపుల గణేష్, గుర్జీళ్ల పరుశరాములు, ఘోషారు సంజీవ్, అంతడుపుల రూప్సీ, అంతడుపుల రామణ్య, కిన్నెర శ్రీలత, అనుముల శిరీష, ఆయా గ్రామాల ప్రజలు పాల్గొని నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వాగ్ శ్రవరి కళాశాలలో 63వ జాతీయ ఫార్మసీ వారోత్సవాలు

ప్రజానావ, తిమ్మాపూర్: తిమ్మాపూర్ మండలంలో గల వాగ్ శ్రవరి ఫార్మసీ కళాశాలలో 63వ జాతీయ ఫార్మసీ వారోత్సవాలు శుభవారం రోజు ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా చర్య ఆనందరావు వైద్య కళాశాల వైద్యులు డాక్టర్ దివ్యరెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి విద్యార్థులకు యూనివర్సిటీ ట్రాక్ ఇన్ఫర్మేషన్ అవగాహన కల్పించారు. అలాగే ముఖ్యంత్రిలలో యూనివర్సిటీ ట్రాక్ సంబంధించిన వ్యావహారిక జాగ్రత్తలు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు సంబంధించిన నివృత్తి చేశారు. మధ్యాహ్నం విద్యార్థులు విజ్ఞానిక ప్రకారం రోజు ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా చర్య ఆనందరావు వైద్య కళాశాల వైద్యులు డాక్టర్ దివ్యరెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి విద్యార్థులకు యూనివర్సిటీ ట్రాక్ ఇన్ఫర్మేషన్ అవగాహన కల్పించారు. అలాగే ముఖ్యంత్రిలలో యూనివర్సిటీ ట్రాక్ సంబంధించిన వ్యావహారిక జాగ్రత్తలు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు సంబంధించిన నివృత్తి చేశారు. మధ్యాహ్నం విద్యార్థులు విజ్ఞానిక



కష్టకాలంలో పార్టీని నమ్ముకున్న వారికే పదవులను కట్టబెట్టిన ఆది

ప్రజానావ, వేములవాడ: కష్టకాలంలో పార్టీని నమ్ముకున్న వారికే పదవులను కట్టబెట్టి కార్యకర్తలు నాయకుల్లో రెట్టింపు ఉత్సాహాన్ని నింపారు స్థానిక శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్. శుభవారం వేములవాడ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పాలకవర్గాన్ని నియమిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. చైర్మన్ గా నాగయ్య పల్లి గ్రామానికి చెందిన రొండ్ రాజు, చైన్ చైర్మన్ గా కనికర రాజ్ కేసు నియమించారు.





అదరగొట్టిన బౌలర్లు

- పెర్లేర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీ బెస్టు సిరీస్ ఆరంభ మ్యాచ్ తొలి రోజు బౌలర్లు అదరగొట్టారు. పెర్లే వేదికగా ఇరు జట్ల మధ్య శుభ్రవారం ప్రారంభమైన మొదటి టెస్టు తొలి రోజే ఏకంగా 17 వికెట్లు నేలకూలాయి. భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 150 పరుగులకే కుప్ప కూలింది. తర్వాత తొలి ఇన్నింగ్స్ చేపట్టిన ఆస్ట్రేలియా మొదటి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 67 పరుగులకే విడు వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో చిక్కుకుంది. తొలి రోజు ఆటలో ఇరు జట్ల బౌలర్లు పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించారు. తొలుత భారత్, తర్వాత ఆస్ట్రేలియా బౌలర్లు అసాధారణ బౌలింగ్ తో చెలరేగి పోయారు. దీంతో మొదటి రికార్డు స్థాయిలో 17 వికెట్లు పడిపోయాయి.

పెర్లేర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీ బెస్టు సిరీస్ ఆరంభ మ్యాచ్ తొలి రోజు బౌలర్లు అదరగొట్టారు. పెర్లే వేదికగా ఇరు జట్ల మధ్య శుభ్రవారం ప్రారంభమైన మొదటి టెస్టు తొలి రోజే ఏకంగా 17 వికెట్లు నేలకూలాయి. భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 150 పరుగులకే కుప్ప కూలింది. తర్వాత తొలి ఇన్నింగ్స్ చేపట్టిన ఆస్ట్రేలియా మొదటి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 67 పరుగులకే విడు వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో చిక్కుకుంది. తొలి రోజు ఆటలో ఇరు జట్ల బౌలర్లు పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించారు. తొలుత భారత్, తర్వాత ఆస్ట్రేలియా బౌలర్లు అసాధారణ బౌలింగ్ తో చెలరేగి పోయారు. దీంతో మొదటి రికార్డు స్థాయిలో 17 వికెట్లు పడిపోయాయి.

ఆరంభంలోనే రులర్..
టాస్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న టీ మిండియాకు ఆరంభంలోనే షాక్ తగిలింది. యువ ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్ ఖాతా తెరవకుండానే పెవిలియన్ చేశారు. స్టార్ట్ అద్భుత బంతితో జైస్వాల్ సు

వెనక్కి పంపారు. వన్ డాన్ లో పచ్చిన దేవదత్ పడిక్కిల్ కూడా నిరాశ పరిచారు. హాజిల్ వుడ్ బౌలింగ్ లో పడిక్కిల్ సున్నాకే బెటయ్యాడు. దీంతో భారత్ 12 పరుగుల వద్ద రెండో వికెట్ ను కోల్పోయింది. ఇక జట్టును ఆదుకుంటారని భావించిన సీనియర్లు మిల్ బాల్ కోట్లా, కెవెల్ రాహుల్ లు కూడా నిరాశ పరిచారు. కోట్లా తన పేలవమైన ఫామ్ ను కొనసాగిస్తూ 5 పరుగులకే పెవిలియన్ చేరుకున్నాడు. ఆ వెంటనే కెవెల్ రాహుల్ కూడా ఇంటిదారి పట్టాడు. రాహుల్ 74 బంతుల్లో 3 ఫోర్స్ తో 26 పరుగులు చేసి స్ట్రైక్ చేతిలో వెనదిరిగాడు. మరోవైపు యువ అటగాడు ధృతువ్ జురేల్ కూడా విఫలమయ్యాడు. 2 ఫోర్స్ తో 11 పరుగులు మాత్రమే చేసి మార్ట్ బౌలింగ్ లో బెటయ్యాడు. ఆ వెంటనే వాషింగ్టన్ సుందర్ కూడా వెనుదిరిగాడు. సుందర్ 4 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఈ వికెట్ కూడా మార్ట్ పడగొట్టాడు.

పంత్, నితీష్ పోరాటం..
ఈ దశలో వికెట్ కీపర్ రిషభ్ పంత్, ఆరంగేటం మ్యాచ్ ఆడుతున్న తెలుగుతేజం నితీష్ రెడ్డి కొద్ది సేపు వికెట్ల పతనాన్ని అధుకున్నారు. ఇద్దరు సమన్వయంతో ఆడుతూ స్కోరును ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ఈ జోడీని విడగొట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియా బౌలర్లు చాలా సేపు వేచి చూడాలి వచ్చింది. భారీ షాట్ల జోలికి వెళ్లకుండా సమన్వయంతో ఆడుతూ ఇన్నింగ్స్ ను కదులు పరిచేందుకు ప్రయత్నించారు. కానీ 78 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, ఒక

సిక్సర్ తో 37 పరుగులు చేసిన పంత్ ను ఆసీస్ కెప్టెన్ పాల్ కమిన్స్ వెనక్కి పంపారు. పంత్ బెటైనా నితీష్ జోరును కొనసాగించాడు. 59 బంతుల్లో ఆరు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో 41 పరుగులు చేసి కమిన్స్ బౌలింగ్ లో చివరి వికెట్ గా వెనుదిరిగాడు. హార్డిత్ రాజా (7), కెప్టెన్ బుర్రూ (8) పరుగులు చేశారు. ఆసీస్ బౌలర్లలో హాజిల్ వుడ్ నాలుగు, స్టార్ట్, కమిన్స్, మార్ట్ తలో రెండేసి వికెట్లను పడగొట్టారు.

బుర్రూ జోరు..
భారత్ ను తక్కువ స్కోరుకే పరిమితం చేశామనే ఆసందంతో తొలి ఇన్నింగ్స్ చేపట్టిన ఆస్ట్రేలియాకు భారత కెప్టెన్ జస్టిస్ బుర్రూ చుక్కలు చూపించాడు. ఓపెనర్లు నాథన్ మెక్ స్విని (10), ఉస్మాన్ ఖాన్ (8) లను బుర్రూ బెట్ చేశాడు. అంతేకాక స్టార్ట్ బ్యాట్లర్ స్టీవ్ స్మిత్ ను కూడా బుర్రూ వెనక్కి పంపారు. స్మిత్ ఖాతా తెరవకుండానే ఇంటిదారి పట్టాడు. జట్టును ఆదుకుంటాడని భావించిన లబుషెర్ (2), ట్రావిస్ హెడ్ (11), మిచెల్ మార్ట్ (6) కూడా నిరాశ పరిచారు. కెప్టెన్ పాల్ కమిన్స్ (3) కూడా విఫలమయ్యాడు. తొలి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి వికెట్ కీపర్ అలెక్స్ కార్లీ (3), మిచెల్ స్టార్ట్ (6) క్రీజులో ఉన్నారు. భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ స్కోరును చేరుకోవాలంటే ఆస్ట్రేలియా మరో 83 పరుగులు చేయాలి. ఇక టీమిండియా బౌలర్లలో బుర్రూ నాలుగు, సిరాజ్ రెండు, హార్డిట్ ఒక వికెట్ పడగొట్టారు.

టీరు మారని కోట్లా
టీమిండియా సీనియర్ బ్యాట్లర్ విరాట్ కోట్లా పేలవమైన ఫామ్ ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులోనూ కొనసాగింది. శుభ్రవారం ప్రారంభమైన పెర్లేర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీ టెస్టు సిరీస్ ఆరంభ మ్యాచ్ లో కోట్లా తేలిపోయాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో కోట్లా ఐదు పరుగులు మాత్రమే చేసి పెవిలియన్ చేశాడు. అంతకుముందు న్యూజిలాండ్ తో సొంత గడ్డపై జరిగిన సిరీస్ లోనూ కోట్లా ఘోర వైఫల్యం చవిచూశాడు. తాజాగా ఆసీస్ తో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులోనూ అదే సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించాడు. ఈసారి కూడా సింగిల్ డిజిట్ కే పరిమితమయ్యాడు. న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన తొలి టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లో మాత్రమే కోట్లా మెరుగైన బ్యాటింగ్ ను కనబరిచాడు. కివీస్ పై అతను 70 పరుగులు చేశాడు. అయితే తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఖాతా తెరవకుండానే వెనుదిరిగాడు. ఆ తర్వాత జరిగిన రెండు టెస్టుల్లో పూర్తిగా నిరాశ పరిచాడు. రెండో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఒక పరుగు మాత్రమే చేశాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 17 పరుగులకే బెటయ్యాడు. మూడో టెస్టులోనూ విఫలమయ్యాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 4 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్ లోనూ తేలిపోయాడు. ఈసారి ఒక పరుగు మాత్రమే చేసి ఇంటిదారి పట్టాడు. ఇలా చివరి ఏడు ఇన్నింగ్స్ లలో కోట్లా ఒక్కసారి మాత్రమే అర్ధ సెంచరీ మార్క్ ను అందుకున్నాడు. కోట్లా కొంతకాలంగా పరుస వైఫల్యాలు చవిచూస్తున్నాడు. కివీస్ సిరీస్ లో అతని వైఫల్యం జట్టుకు శాపంగా మారింది.



చైనా మాస్టర్స్.. సెమీ ఫైనల్లో అడుగుపెట్టిన సాత్విక్ చిరాగ్ జోడీ

చైనా మాస్టర్స్ ప్రపంచ టూర్ సూపర్ 750 టోర్నీలో భారత దబల్స్ జోడీ సాత్విక్ సాయిరాజ్, చిరాగ్ శెట్టి అదరగొడుతున్నారు. ఈ ద్వయం శుభ్రవారం జరిగిన పురుషుల దబల్స్ క్వార్టర్ ఫైనల్ లో 2116, 2119 తో కీమ్ ఆప్టమ్, అందర్స్ స్వారమ్ రామ్ స్వేన్ (డబ్బార్స్) జంటపై విజయం సాధించింది. పరల్ నంబర్ 2 అయిన డెన్మార్క్ జోడీని భారత జంట 47 నిమిషాల్లోనే చిత్తు చేసింది. మొదటి గేమ్ లో చిరాగ్ సమయానికి 118 తో నిలిచిన సాత్విక్ చిరాగ్ జోడీ.. అధిక్యాన్ని 1610 కి పెంచుకుంది. తర్వాత కూడా అదే జోరు కొనసాగించి గేమ్ ని చేజిక్కించుకుంది. రెండో గేమ్ మాత్రం హోరాహోరీగా సాగింది. ఒక దశలో స్కోరు 88 తో ఉండగా.. విరామ సమయానికి భారత జోడీ 1110 అధిక్యాన్ని సాధించింది. తర్వాత కూడా ప్రత్యర్థి జంట నుంచి ప్రతిఘటన ఎదురైనా భారత ద్వయం చివర వరకు పట్టు సడలించకుండా గేమ్ ను సొంతం చేసుకుని మ్యాచ్ ను ముగించింది.



'మిస్టర్ 360' రిషభ్ పంత్.. కమిన్స్ బౌలింగ్ లో అదిరే సిక్స్!

పెర్లేర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీలో ఆస్ట్రేలియా. భారత జట్టు మధ్య మొదటి టెస్టు జరుగుతోంది. రిషభ్ పంత్ మరోసారి తన వైవిధ్యమైన షాట్లను ప్రదర్శించాడు. ఫాస్ట్ బౌలర్ కమిన్స్ వేసిన బంతిని ఫైన్ లెగ్ దిశగా కొట్టిన విరామం అద్భుతమనే చెప్పాలి. రిషభ్ పంత్ (360 డిగ్రీల కోణంలో) స్టీవ్ చేస్తున్నట్టుగా బౌండరీ లైన్ ను బంతిని దాటించాడు. భారత ఇన్నింగ్స్ లో అదే తొలి సిక్స్ కావడం గమనార్హం. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీమిండియా 150 పరుగులకు ఆలోబైంది. నితీశ్ రెడ్డి (41) తోపాటు రిషభ్ పంత్ (37), కెవెల్ రాహుల్ (26) మాత్రమే రాజించారు.

ఏ ప్రాంతాల్లో వెళ్లాలి? రిషభ్ పంత్ తో నాథన్ లైయన్
స్విస్సర్ నాథన్ లైయన్ బౌలింగ్ లో భారత బ్యాట్లర్ల పంత్ నితీశ్ బౌండరీలను బాధారు. ఆ జోడీ లయను చెప్పి తీసేందుకు లైయన్ ప్రయత్నించాడు. ఈ క్రమంలో పంత్, లైయన్ మధ్య ఆసక్తికర సంభాషణ చోటు చేసుకుంది. ఇది స్టంప్ మైక్ లో రికార్డు కావడంతో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఇదంతా ఐపీఎల్ మెగా వేలం గురించి కావడం గమనార్హం. దిల్లీ క్యాపిటల్స్ పంత్ ను రిటైన్ చేసుకోకపోవడంతో అతడు మెగా వేలంలోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. దానిని ప్రస్తావిస్తూ.. 'అక్షన్ లో ఎవరికి వెళ్లాలని అనుకుంటున్నావు?' అని లైయన్ అడిగాడు. అందుకు స్పందిస్తూ.. 'నాకేమీ తెలియదు' అని బదులిచ్చాడు. వచ్చే ఆది, సోమవారాల్లో సోడి ఆరేబియా రాజధాని షెడ్యూల్ వేదికగా ఐపీఎల్ మెగా వేలం జరగనుంది.



కాల్షియం లోపమా.. రాగులు తినిచూడండి..!

చిరుధాన్యాలకు ఇటీవల విపరీతమైన డిమాండ్ ఏర్పడుతోంది. వాటిలో ఉంటే పోషకాలే ఇందుకు కారణం. ఇక కాల్షియం, ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు రాగులు తీసుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాగులు తీసుకోవడం వల్ల ఎముక బలం, అనేక విటమిన్లను అందిస్తుంది. ఈ పురాతన ధాన్యం ప్రతి ఒక్కరి ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పోషణకు శక్తి కేంద్రంగా ఉంటాయి. రాగులు ముఖ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్లో ఒకటి ఎముకల బలాన్ని ప్రోత్సహించే సామర్థ్యం. దీనికి కారణం దాని అధిక కాల్షియం కంటెంట్. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను నిర్మించడానికి.. అలాగే బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి పరిస్థితులను నివారించడానికి అవసరం. మీ ఆహారంలో చిరుధాన్యాలను చేర్చడం వల్ల మీరు ఈ కీలకమైన పోషకాలను తగినంత మొత్తంలో పొందుతారు. కాల్షియంతో పాటు ఐరన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలకు ఇవి మంచి మూలం.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ మద్దతు, శక్తి ఉత్పత్తి, రక్త కణాల పెరుగుదలతో సహా వివిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇంకా రాగులు అనేది గ్రూటిన రహిత ధాన్యం. ఇది గ్రూటిన సున్నితత్వాలను లేదా ఉదరకుహర వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులకు అదృశ్యమైన ఎంపిక. ఇది డైటరీ పైబర్ లో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని



నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ ఆహారంలో చిరుధాన్యాలను చేర్చడం చాలా సులభం. మీరు రాగి గంజి లేదా జవా, రాగి మాల్, రాగి దోణులు ఇలా అనేక వివిధ రకాల వంటకాలను తయారు చేయడానికి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. దీని తేలికపాటి రుచి, బహుముఖ ప్రయోజనాలు దీనిని ఏదైనా భోజనానికి గొప్ప అదనంగా చేస్తాయి. కాబట్టి వారంలో కనీసం 2 రోజుల్లోనా రాగులతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ప్రయత్నం చేయండి.



ఎగ్ చాట్.. టోస్ట్ అండ్ హెల్ప్

తక్కువ ఖర్చుతో అధికంగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇచ్చే ఫుడ్ ఏదైనా ఉందంటే అది ఎగ్ చాట్. గుడ్లు చిన్నపిల్లలకు, పెద్దవాళ్లకు అన్ని వయసుల వాళ్లకు ఆరోగ్యదాయకం. స్త్రీలకు, రోగి పీడితులకు సైతం బెస్ట్ ఫుడ్. అందుకే డాక్టర్లు గుడ్లను మంచి ఫుడ్ అని చెబుతుంటారు. నేరుగా గుడ్లను ఉడకబెట్టుకొని తినొచ్చు. అలా కాకుండా ఎగ్ ను కాస్త వెల్డేట్గా.. పిల్లలు ఇష్టపడేలా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. గుడ్లతో చేసే అద్భుతమైన స్నాక్స్ లో ఒకటి ఎగ్ చాట్. ఇది చాలా ఫేవర్డ్ అలాగే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఈ ఎగ్ చాట్ చేసుకోవడం చాలా సులభం. నిమిషాల వ్యవధిలోనే ఈ ఎగ్ చాట్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ ఎగ్ చాట్ ఎలా చేసుకోవాలి? ఎగ్ చాట్ చేసుకోవడానికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి? వాటితో ఏ విధమైన ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి అనేది ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

నాలుగు ఉడికించిన గుడ్లు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు రెండు టమాటోలు రెండు పచ్చిమిర్చి పెరుగు వెల్లుల్లి కొద్దిగా కొత్తిమీర తరుగు పుదీనా ఆకులు కొద్దిగా నిమ్మరసం రుచికి సరిపడా ఉప్పు రుచికి సరిపడా చాట్ మసాలా

వేసి ఒక తిప్పి తిప్పి ఒక బోల్ లో తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు ముందుగా కోసి పెట్టుకున్న గుడ్లు ముక్కలను ఒక ఫ్లైట్ లో తీసుకోవాలి. వాటిపైన మనం రుబ్బుకొని పెట్టుకున్న పుదీనా చట్నీ, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, సన్నగా తరిగిన టమాటో ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర చల్లకోవాలి. చివరగా కొంచెం నిమ్మరసం పిండుకొని వాటిపైన చాట్ మసాలా వేసుకుంటే సరిపోతుంది.. ఎగ్ చాట్ సిద్ధమైపోయినట్లే. దీన్ని ఆస్వాదించడమే తరువాయి.

ఎగ్ చాట్ తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..
గుడ్లు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ప్రతిరోజూ గుడ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి కాల్షియం, ప్రోటీన్, క్యాల్షియం వంటివి అందుతాయి. ఇది శరీర మరమ్మత్తుకు, కండరాల నిర్మాణానికి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. గుడ్లలోని ప్రోటీన్, శరీరానికి మంచి చేసే కొవ్వు పదార్థాలు.. మన బాడికి కాల్షియం ఎనర్జీని అందిస్తాయి. గుడ్లలో విటమిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందులో విటమిన్ బి, ఈ, కే శరీరానికి కాల్షియం పోషకాలన్నీ అందిస్తాయి. గుడ్లు చాట్ తినడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఈ రెసిపీని ట్రై చేయడం మర్చిపోకండి.

కాల్షియం పదార్థాలు

చలికాలంలో చర్మం నిగనిగలాడాలంటే ..

ఈ టిప్స్ పాటించండి
చలికాలం వచ్చేసింది. చర్మ సంరక్షణ, సౌందర్యం ఎంతో ముఖ్యం. ఈ కాలంలో ఎన్నో చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. చర్మం పాలిపోవడం.. పగిలిపోవడం వంటి ప్రాబ్లమ్స్ కనిపిస్తాయి. అయితే వీటి నుంచి రక్షణ ఎలా పొందాలి? ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. చర్మం పొడి బారడం, చర్మం పగిలిపోవడం, చర్మంపై రా పేస్ రావడం, మొటిమలు వంటి సమస్యలు అధికమవుతాయి. ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు వాటి నుంచి రక్షణ పొందేందుకు ఈ చలికాలంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల చర్మం సమస్యల నుంచి దూరం పొందొచ్చు. ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

బెస్ట్ మాయిశ్చరైజర్ వాడండి..
చలికాలంలో అతిపెద్ద చర్మ సమస్య ఏదైనా ఉందంటే అది చర్మం పొడిబారడం. అలాగే చర్మం పగిలిపోవడం. ఈ సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే మంచి మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. మంచి మాయిశ్చరైజర్ వాడితే చాలా మంచిది. మంచి లోషన్ లేదా ఆయిల్ ఉన్న మాయిశ్చరైజర్ వాడడం వల్ల చర్మంపై ఒక లేయర్ ఏర్పడుతుంది. ఇది చర్మంలోని తేమను లాక్ చేసి ఉంచుతుంది. తద్వారా చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. అందుకే సరైన మాయిశ్చరైజర్ ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

హీటర్ వాడితే ఇది మర్చిపోవద్దు!
చలికాలంలో చలి నుంచి తప్పించుకోవడానికి చాలా మంది రూమ్ హీటర్లు వాడుతుంటారు. అయితే హీటర్లు వాడటం వల్ల కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హీటర్లకు దగ్గర ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ కూర్చోకూడదు. అలాగే రూమ్ టెంపరేచర్ ను మించి టెంపరేచర్ సెట్ చేసుకోకూడదు. అలా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం చాలా సులభంగా పొడిబారుతుంది.

ఒకవేళ రూమ్ హీటర్లు వాడితే ఆ గదిలో ఒక పెద్ద గిన్నెలో నీళ్లు ఉంచాలి. ఎందుకంటే ఆ గిన్నెలోని నీరు ఆవిరై గదిలోని తేమను అలాగే సజావుగా ఉంచుతుంది. హీటర్ లేదా హ్యూమిడిఫైర్ వినియోగించిన మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. అనవసరమైన సమయాల్లో కూడా రూమ్ హీటర్ రావడం మంచిది కాదు.

క్లెయిన్..
చలికాలంలో చర్మానికి క్లెయిన్ గా చాలా మృదువుగా చేసుకోవాలి ఉంటుంది. ఎందుకంటే గట్టిగా కొంచెం కఠినంగా క్లెయిన్ చేసుకోవడం వల్ల చర్మంలోని తేమ మొత్తం అవిరైపోయే అవకాశం ఉంటుంది. దీనిద్వారా చర్మం పగిలిపోవడం, చర్మం పొడిబారడం వంటి సమస్యలు తలెత్తొచ్చు. అలాగే చర్మంలోని సహజసిద్ధమైన నూనె కూడా బయటికి వెళ్లిపోతుంది. అందుకే క్లెయిన్ గా మృదువుగా చేసుకోవాలి. అలాగే హైలెన్ యాసిడ్, గ్లిసరైన్ ఉన్న క్లెయిన్లు వాడితే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు.

పుష్కలంగా నీరు తాగాలి..
మన శరీరం, చర్మం ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా తగినంత నీరు తాగాలి. అప్పుడే చర్మానికి కాల్షియం నీరు అందుతుంది. అలాగే చర్మం కూడా ఎప్పుడూ తేమతో సజీవంగా కనిపిస్తుంది. చలికాలం కాబట్టి మాత్రం ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉండడంతో చాలామంది నీటిని చాలా తక్కువగా తాగుతుంటారు. అయితే ఈ చలికాలంలో కూడా నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల చేమా పొడిబారకుండా తేమతో ఉంటుంది.

పోషకాల ఆహారం..
ఎన్ని కెమికల్స్, క్రీమ్స్ వాడి సరైన ఆహారం లేకపోతే కచ్చితంగా చర్మానికి సంబంధించిన సమస్యలను నివారించలేము. చర్మ సమస్యలు తొలిగిపోవాలంటే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, విటమిన్స్, ఒమేగా 3 వంటి ఖనిజాలు ఉన్న ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వాటిలోని పోషకాలు చర్మాన్ని యువ్యంగా మార్చడంతో పాటు చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి దూరం చేస్తాయి.

సన్ స్క్రీమ్ ముఖ్యం బిగిలె..
చలికాలంలో సాధారణంగానే ఎండలు కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే చలి నుంచి తప్పించుకునేందుకు చాలా మంది ఎండలో నిలబడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో అతిసీలలోహిత కిరణాలు చర్మాన్ని దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఈ చలికాలంలో సన్ స్క్రీమ్ వినియోగించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎలాంటి రసాయనాలు లేకుండా మంచి ఉపయోగాలు కలిగిన సన్ స్క్రీమ్ వాడితే మంచి ప్రయోజనాలను పొందొచ్చు.





'పుష్ప 2' టైలర్ హాంకా రికార్డు.. ఆ జాబితాలో తొలి స్థానం

పుష్ప 2 టైలర్ హాంకా రికార్డులో, తాజాగా మరో రికార్డు నెలకొంది. 150 మిలియన్లకి పైగా వ్యూస్, 3 మిలియన్లకి పైగా లైక్స్ సాధించింది ప్రస్తుతం.. యూట్యూబ్ (ఇండియా) టైండ్ టాప్ లో తొలి స్థానంలో నిలిచింది. సంబంధిత పాస్వర్డు పంపకుండా చిత్ర బృందం ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. విడుదలైన 15 గంటలలోపు 40 మిలియన్ల వీక్షణలు పొందిన పస్ట్ సారిండియా మాస్ వీ టైలర్ గా ఇది నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. విజవల్స్, యాక్షన్, డైలాగ్స్, ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. రికార్డు స్థాయిలో వేడుక.. ఈ సినిమా టైలర్ ఎంతగా అలరించిందో దాని విడుదల

కోసం చట్టాల్లో నిర్వహించిన వేడుక సైతం ఆకర్షించింది. ఈ వెంటనూ, తమ అభిమాన నటుడిని ప్రత్యేకంగా చూసేందుకు రెండున్నర లక్షలపైగా అభిమానులు వెళ్లడం గమనార్హం. ఆన్లైన్లోనూ అత్యధిక మంది చూసిన ఈ వెంట ఇదేనని డీమ్ పేర్కొంది. తదుపరి ఈ వెంటను ఈ నెల 24న చెన్నైలో నిర్వహించింది. అదే రోజు రాత్రి 7:02 గంటలకు సుచరే సాంగ్ 'కిస్మిత్'ను విడుదల చేయనున్నారు. తెలుగు, తమిళ, కన్నడలో గాయని సుజ్ఞాపిణి ఈ పాటను ఆలపించినట్లు చిత్ర బృందం తాజాగా అందేదే ఇచ్చింది. మరికొన్ని సగరాళ్లనూ వేడుకలు ప్లాన్ చేశారు.

పెళ్లి పనులు వాళ్లే చూసుకుంటామన్నారు



హీరో నాగచైతన్య, నటి శోభితా ధూళిపాళ్ల వివాహం డిసెంబరు 4న అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ వేదికగా జరగనున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ వేడుక గురించి నాగార్జున ఓ ఆంగ్ల మీడియాతో మాట్లాడారు. పెళ్లి చాలా సింపుల్ గా చేయాలని నాగ చైతన్య కోరినట్లు చెప్పారు. 'ఇది మా నాన్నగారి శతజయంతి సందర్భంగా. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ నా గచైతన్య శోభితల పెళ్లికి వేదిక కావడం నాకింతో సంతోషంగా ఉంది. ఇది కేవలం ఓ స్టూడియో కాదు.. మా కుటుంబ వారసత్వంలో ఓ భాగం. మా నాన్నగారికి ఇష్టమైన ప్రదేశం. చైతన్య పెళ్లిని చాలా సింపుల్ గా చేయమని కోరాడు. కుటుంబసభ్యులు, సన్నిహితులు, సినీ ప్రముఖులు మొత్తం 300 మందిని పిలవాలని అనుకుంటున్నాం. స్టూడియోలో అందమైన సెట్ లో వీళ్ల పెళ్లి జరగనుంది. అలాగే పెళ్లి పనులు కూడా వాళ్లిద్దరే చేసుకుంటామన్నారు. ఆ స్టూడియోలో పనులు అన్నీ ఉన్నాయి. ప్రతీ సందర్భం అక్కడ కనీసం 10 పెళ్లిళ్లు జరుగుతుంటాయి. శోభిత తల్లిదండ్రులు సంప్రదాయబద్ధంగా పెళ్లి చేయాలని కోరారు. నాకు కూడా ఆ మంత్రాలు వినడం ఎంతో ఇష్టం. అవి వింటుంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నాగచైతన్య శోభితల పెళ్లి సంప్రదాయమైన తెలుగు పెళ్లి కానుంది. ప్రస్తుతానికి పెళ్లి పనులు జరుగుతున్నాయి. రిసెప్షన్ వివరాలు ఇప్పుడే చెప్పలేను' అన్నారు.

రివ్యూ: మెకానిక్ రాకీ.. విష్వక్సేన్ ఖాతాలో హిట్ వడిందా?



ఈ ఏడాదిలో విష్వక్సేన్ కథానాయకుడిగా ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన మూడో చిత్రం... 'మెకానిక్ రాకీ'. గామి, గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి' తర్వాత ప్రేక్షకుల తిరుగు కొరుతున్న చిత్రమిది. ఈ వారం విడుదలైన సినిమాల్లో బలమైన ప్రచారంతో ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించింది. మినాక్కి చందరి, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్ తదితర తారలూ ఈ సినిమాకి ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణగా నిలిచారు. మరి సినిమా ఎలా ఉంది? విష్వక్సేన్ ఖాతాలో హిట్ వడిందా? కథేంటుంది: నగుమోము రాకేష్ అలియాస్ రాకీ (విష్వక్సేన్) బీబిక్ మధ్యలోనే ఆపేసిన ఓ యువకుడు. తండ్రి రామ కృష్ణ (నరేష్ ఏకే) నడుపుతున్న గ్యాజేటిల్ మెకానిక్ సెటిల్ అయిపోడు. గ్యాజేటిల్ రిపేర్లు చేయడంతోపాటు.. డ్రైవింగ్ కూడా నేర్పబట్టాడు. రాకీ దగ్గర డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవడం కోసం మాయ (శ్రద్ధా శ్రీనాథ్), ప్రియ (మినాక్కి చందరి) వచ్చారు. రాకీ చదువుకునేటప్పుడు తన మనసుకు దగ్గరైన అమ్మాయే ప్రియ. తన స్నేహితుడి చెల్లెలు కూడా. వీళ్లిద్దరి మధ్య ప్రేమప్రయాణం మొదలు అనుకునేలోపే నాటకీయ పరిణామాలతో కళాకాల వదిలేయాల్సి వస్తుంది రాకీ. డ్రైవింగ్ మూల్ కారణంగా చాలా రోజుల తర్వాత మళ్ళీ కలిసిన ప్రియ గురించి రాకీకి తెలిసిన కొత్త విషయాలేమిటి? ప్రియ కోసం రాకీ ఏం చేశాడు? వాళ్లిద్దరి జీవితాల్ని మాయ ఎలా ప్రభావితం చేసింది? తదితర విషయాల్ని తెరపై చూడాలిందే.



ఆ డిష్ తినకుండా లక్ష్మీను విడిచి వెళ్లలేనంటోన్న తమన్నా

తమన్నా ఓ ఫుడ్. కొత్త కొత్త ఫుడ్స్ ను ట్రై చేస్తూ ఉంటుంది. ఏ ప్రదేశానికి వెళ్లినా.. అక్కడున్న ఫేమస్ డిష్ ను కచ్చితంగా ట్రై చేయాల్సిందే. ట్రై చేయడమే కాదు.. రుచికరమైన అవ్వడే లక్ష్యం కూడా తరచూ ఆన్ స్టా వేదికగా పంచుకుంటుంటుంది. తాజాగా లక్ష్మీ ఫేమస్ డిష్ గురించి షేర్ చేసుకుంది ఈ మిమ్మీ బ్యాటీ. ఈ డిష్ ను ట్రై చేయకుండా లక్ష్మీనగరాన్ని విడిచి వెళ్లలేనని పేర్కొంది. ఇంతకీ తమన్నాకు ఇష్టమైన ఆ ట్రై ఫుడ్ ఏంటో ఊహించారా..? అదే మల్లె మఖన్. దీన్ని నిమిష్, మల్లెయో అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఓ స్వీట్. శీతాకాలంలో దీన్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేస్తారు. ఈ డిష్ లక్ష్మీతో పాటు కాన్పూర్, వారణాసిలో కూడా ప్రసిద్ధి.

