



ప్రజానావ

పేజీలు: 08 వెల : రూ.5.00

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..

ప్రజానావ హాదరాబాద్ విభాగం

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రజానావ దినపత్రికలో అతి తక్కువ ధరకే ప్రకటననివ్వండి! 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 : 172 | సోమవారం | 02.12.2024

ఐసీసీ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన జై పా

- అత్యంత చిన్న వయసులో ఐసీసీ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు
- అన్నీ తానై భారత క్రికెట్ ను నడిపిస్తున్నావా



2



సంక్రాంతి తర్వాత రైతు భరోసా

మారీచుడు వచ్చి అడ్డుకున్నా.. రైతు భరోసా ఆగదు

రైతులు ఖాతాల్లో గ్యారంటీగా జమ చేసి తీరుతాం

డిసెంబర్ లో జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చర్చిస్తాం

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ఆధ్వర్యంలో రైతుభరోసాపై కేబినెట్ సభకమిటీ వేశాం

ఏదీ ఏమైనా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు భరోసా కొనసాగిస్తుంది

నేతల తలరాతలు మార్చేది రైతులే..

తెలంగాణాలోని రైతన్నలు మా ప్రభుత్వానికి గొప్ప శక్తి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి



ప్రజానావ, హైదరాబాద్ బ్యూరో:

రైతు భరోసాపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. మా ప్రభుత్వం రైతు భరోసా కొనసాగిస్తుంది.. సంక్రాంతి తర్వాత రైతుల ఖాతాల్లో రైతు భరోసా నిధులు వేసామని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. మారీచుడు వచ్చి అడ్డు కున్నారైతే భరోసా ఆగదన్నారు. భట్టి విక్రమారావు ఆధ్వర్యంలో రైతుభరోసాపై కేబినెట్ సభకమిటీ వేశామని.. మా ప్రభుత్వం రైతు భరోసా కొనసాగిస్తుందని తెలిపారు. డిసెంబర్ లో జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చర్చించి రైతు భరోసా వేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. పాలమూరు జిల్లాలో రైతు పండుగ జరిగింది.. రైతులు ప్రభుత్వానికి గొప్ప శక్తి.. వారి ఆశీర్వాదం తో ఇంద్రం వచ్చిందని భావిస్తామన్నారు. ఏ జిల్లా అయితే నిండు మనస్సుతో ఆశీర్వదించిందో భవిష్యత్లో కూడా అలానే కొనసాగుతుందన్నారు. జూన్ 2, 2014 నాటికి 16 వేల కోట్ల మిగులు, 69 వేల కోట్ల

మిగులు, 69 వేల కోట్ల

ఏటూరునాగారంలో భారీ ఎన్కౌంటర్

పడుగురు మావోయిస్టులు మృతి మృతుల్లో కీలక నేతలు!

తెలంగాణ గ్రేపాండ్స్, యాంటీ మావోయిస్ట్ స్క్వాడ్ల సంయుక్త ఆపరేషన్

ఎన్కౌంటర్ నేపథ్యంలో పజెస్సి ప్రాంతాల్లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు



ప్రజానావ, ములుగు.

ములుగు జిల్లాలోని ఏటూరు నాగారం చల్కాక అటవీ ప్రాంతంలో ఎన్కౌంటర్ జరిగింది. భద్రతా దళాలు, మా వోయిస్టులకు మద్దతుకాల్పాలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ ఘటనలో పడుగురు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. తెలంగాణ గ్రేపాండ్స్, యాంటీ మావోయిస్ట్ స్క్వాడ్ల సంయుక్తంగా ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. ఎన్కౌంటర్ పై పోలీసులు అధికారికంగా డ్రవీకరించలేదు. మృతుల్లో మావోయిస్టు కీలక నేతలున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇల్లందు నర్సంపేట ఏరియా కమిటీ కార్యదర్శి భద్రు అలియాస్

మిగులు, 69 వేల కోట్ల

ఏఈఈ నిఖేష్ కుమార్ కు 14 రోజుల రిమాండ్

- ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసులో నిఖేష్ అరెస్ట్
- చంచల్ గూడ జైలుకు తరలించిన ఐసీసీ అధికారులు
- ఐసీసీ అధికారుల సోదాల్లో నమ్మలేని నిజాలు బయటకు..
- రూ.200 కోట్లకు పైగా విలువగల ఆస్తులను గుర్తింపు..

2

చర్చకు మేం సిద్ధం

- జిజేపీ పదేండ్ల పాలనపై చర్చకు సిద్ధమా?
- కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనపై మేం చర్చకు వస్తాం
- టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్
- జిజేపీ ఛార్జీషీట్ పై సత్తురు

ప్రజానావ, హైదరాబాద్ బ్యూరో:

బీజేపీ ఛార్జీషీట్ పై టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సత్తురు వేశారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ తన 10 ఏళ్ల పాలనపై చర్చించేందుకు సిద్ధంగా ఉందా? అని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలో చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలపై తాము చర్చకు సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ బీజేపీకి పలు ప్రశ్నలు సంధించారు. 'ఏటా 2 కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇచ్చి నిరుద్యోగాన్ని రూపుమాపుతామని చెప్పారు. నల్ల ధనాన్ని

మిగులు, 69 వేల కోట్ల

ప్రతి ఎకరానికి సాగు నీరందిస్తాం

- పెండింగ్ ప్రాజెక్టులన్నీ పూర్తి చేస్తాం
- రికార్డు స్టాయిలో 1.53 కోట్ల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం
- సన్న రకం వద్దకు రూ. 500 బోనస్
- పది నెలల్లో 50 వేల ఉద్యోగాలు
- మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి

2

బూటకపు వాగ్దానాలు, బూటకపు ఎన్కౌంటర్లు

- విజయోత్సవాల సమయంలో బూటకపు ఎన్కౌంటర్ ఏంటి?
- కాంగ్రెస్ అన్ని వర్గాలను మోసం చేసింది
- ఆరు గ్యారంటీలను అటకెక్కించించింది
- మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు పైర్

2

కేటీఆర్, హరీశ్ రావుకు నిద్ర పట్టలేదు..

బీఆర్ఎస్ గొప్ప పాలన చేస్తే లక్షల కోట్ల అప్పు ఎందుకైంది

సోషల్ మీడియాతో తిమ్మిని బమ్మిని చేసి ప్రచారం చేస్తున్నారు

ప్రజలు ప్రతిపక్ష పార్టీల గారడీలే వడెద్దు

మంత్రి జువల్లి కృష్ణారావు

బీఎస్ఎఫ్ వీరులకు సెల్యూట్

6 అబద్ధాలు.. 66 మోసాలు

కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారంటీలపై బీజేపీ ఛార్జీషీట్ వీడుదల

ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారంటీలు ప్రచారం చేసింది

ఈ ఏడాదిలో ఒక్క గ్యారంటీ కూడా నెరవేర్చలేదు

కాంగ్రెస్ సంబురాలు చూసి ప్రజలు ఆశ్చర్యపోతున్నారు

కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

2

జువల్లి కృష్ణారావు మీడియాతో మాట్లాడారు.

నిన్న మహబూబ్ నగర్ లో భారీ ఎత్తున రైతు పండుగ సభ నిర్వహించారని, పాలమూరు ప్రజల తరఫున సీఎంకు ధన్యవాదాలు చెబుతున్నారని తెలుస్తోంది. పాలమూరు పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు

మిగులు, 69 వేల కోట్ల

సరిహద్దులను కాపాడే మీ ధైర్యానికి, త్యాగానికి వందనం

కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్

2



పట్టణ భీమేశ్వర మేదరి సంఘం ఆధ్వర్యంలో రాకేక సన్మానం

ప్రజానావ, వేములవాడ: వేములవాడ పట్టణం మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ గా నియామకమైన కనికరపు రాకేకను పట్టణ భీమేశ్వర మేదరి సంఘం ఆధ్వర్యంలో అధికారం కాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భీమేశ్వర మేదరి సంఘం అధ్యక్షుడు కనికరపు దేవయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి కనికరపు వెంకటేశం, ఉపాధ్యక్షుడు కనికరపు అరవింద్, కోశాధికారి కనికరపు తిరుపతి, ప్రధాన కార్యదర్శి కనికరపు అనిల్, కనికరపు రాజనర్సు, కనికరపు రాజయ్య, గుల్ల రాజయ్య, కనికరపు కనికరపు రవి, కనికరపు రాజేశ్వర్ పాల్గొన్నారు.

నగరంలో కుటుంబ సంరక్షణ

ప్రజానావ, కరీంనగర్ : కరీంనగర్ నగర పాలక సంస్థ పరిధిలో సమగ్ర కుటుంబ సంరక్షణ పథకం అధికారులు, ఉద్యోగులు వందశాతం లక్ష్యాన్ని సాధించారు. ఇంటింటా కుటుంబాల గుర్తింపు సందర్భంగా వేసిన స్వికల్డ్ ప్రకారం వివరాలను సమూహం చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఇళ్లలో లేని వారు, తాళం వేసిన ఇళ్లకు వెళ్లి కుటుంబ యజమానుల వివరాలను కూడా తర్వాత సమూహం చేసుకున్నారు. కొందరు ఉద్యోగులు సర్వే వివరాలను అందించకపోవడంతో వారి పేర్లను ప్రత్యేకంగా సమూహం చేసుకున్నారు. మరికొందరు నగరంలో అద్దెక ఉండి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, సొంతూరులో ఉన్న అక్కడ రాములకున్నామనే సమూహం పంపించిన ఎస్సయిలర్లు చెప్పారు. **కాలే సింబల్ సమాచారంతో..** కుటుంబ సంరక్షణ సందర్భంగా కప్పిపోయిన ఇళ్లను, సర్వే సిద్ధమైంది కానట్లయితే కాలే సింబల్ ద్వారా సమాచారం ఇవ్వాలని నగరపాలక కమిషనర్ చాహాట్ బాజేపాల్ కోరారు. ఈ మేరకు సుమారు 60 ఇళ్ల నుంచి సమాచారం రావడంతో క్షేత్రస్థాయిలో వెళ్లి వివరాలను సేకరించారు.

మానసికోల్లాసానికి, దేహదారుఢ్యానికి క్రీడలు ఆవసరం

సిం కవ్ పోటీల ప్రారంభోత్సవాల్లో కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపా ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల్లో భాగంగా 23 రవ్ నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్

ప్రజానావ, సిరిసిల్ల: క్రీడలు మానసికోల్లాసానికి, దేహదారుఢ్యానికి దోహద పడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపా పేర్కొన్నారు. ప్రజా పాలన ఏదాది అయిన సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా మొదటి రోజు సిం కవ్ పోటీల సందర్భంగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో ఆదివారం 23 రవ్ పోటీలు నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపా హాజరై జెండా ఉపాసన జరిపించారు. ఈ సందర్భంగా సిరిసిల్ల అంబేద్కర్ చౌక్ నుంచి బతుకమ్మ ఘాట్ దాకా 23 రవ్ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్, అధికారులు విద్యార్థులు యువతతో కలిసి ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపా మాట్లాడుతూ, ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడి సంవత్సరం గడుస్తున్న నేపథ్యంలో డిసెంబర్ 1 నుంచి డిసెంబర్ 9 వరకు ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవాల వేడుకలను ప్రభుత్వం పండగ వాతావరణంలో ఘనంగా నిర్వహిస్తుంది.



ఇందులో భాగంగా సిరిసిల్ల జిల్లాలో 23 రవ్ నిర్వహించామని అన్నారు. 23 రవ్ లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న విద్యార్థులను, యువతను కలెక్టర్ అభినందించారు. విద్యార్థులు, యువత చదువుతోపాటు, ప్రతి రోజూ కొంత సమయాన్ని క్రీడలకు కేటాయించాలని పిలుపు నిచ్చారు. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని క్రీడాకారుల ప్రతిభను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చేందుకు, రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనేలా తీర్చిదిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నదని తెలిపారు. క్రీడాకారులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపు నిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి. ఈ. ఓ. రమేష్ కుమార్, డి. వై. ఎస్. ఓ. రాంధాస్, సిరిసిల్ల మున్సిపల్ కమిషనర్ లావణ్య, పి. డి. లు. పి. ఈ. డి. లు. వాలీ బాల్ అకాడమీ క్రీడాకారులు, యువతీ యువకులు, ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ పాఠశాల విద్యార్థులు, మహిళా సంఘాలు, ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ 4న ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవాల సాంస్కృతిక కార్యక్రమం నిర్వహణ

ప్రజానావ, సిరిసిల్ల:



సిరిసిల్ల పట్టణంలో డిసెంబర్ 4న ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవాలలో భాగంగా ప్రొఫెసర్ అలెక్సీ పుంజుల, చైర్మన్ శేలంగాణ సంగీతా నాటక అకాడమీ హైదరాబాద్ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించు "జయ జయ హే ప్రజా పాలన" సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపా ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడి సంవత్సరం కాలం పూర్తిచేసుకున్న నేపథ్యంలో ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవ కార్యక్రమాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఘనంగా నిర్వహిస్తుంది. ఇందులో భాగంగా డిసెంబర్ 4న ప్రొఫెసర్ అలెక్సీ పుంజుల, చైర్మన్ శేలంగాణ సంగీతా నాటక అకాడమీ హైదరాబాద్ వారి కళా బృందం సారథ్యంలో సిరిసిల్ల ప్రాంతానికి విచ్చేసి వివిధ కళా రూపాలలో ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, గత సంవత్సర కాలంలో చేయబడిన విజయాలను తెలుపుతూ కళా ప్రదర్శనలు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. సిరిసిల్ల పట్టణం కొత్త ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సమీపంలో డా. సి. నారాయణ రెడ్డి కళా క్షేత్రంలో డిసెంబర్ 4 నుంచి 6.00 గంటలకు ప్రజా

పాలన విజయోత్సవాల కార్యక్రమం నిర్వహణకు యువతీ యువకులు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపా ఈ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.



ఐఎంఎ సేవలు అభినందనీయం

ప్రజానావ, రుద్రంగి : ఐఎంఎ ఆధ్వర్యంలో ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించడం అభినందనీయమని ప్రభుత్వ వివేక వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ కొనియాడారు. రుద్రంగి మండల కేంద్రంలోని ఉన్నత పాఠశాలలో ఐఎంఎ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయగా, ముఖ్య అతిథిగా ప్రభుత్వ వివేక వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఐఎంఎ ఆధ్వర్యంలో వీవ్ సు సన్మానించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ వివేక మాట్లాడారు. ఐఎంఎ ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరాలు ఉచితంగా పరీక్షలు మందులు అందజేస్తున్నారని వివరించారు. ప్రజలకు అందుబాటులోనే వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయడాన్ని అభినందించారు.

మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కు ఘన సన్మానం



ప్రజానావ, కోనరావుపేట: రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కోనరావుపేట మండలం నిజామాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ గా ఎన్నికైన తాళ్లపల్లి ప్రభాకర్ను మాజీ సర్పంచులు మాట్లాడుతూ, కొమ్ము దేవరాజ్, శాలువాలతో ఆదివారం ఘనంగా సన్మానించారు. భవిష్యత్లో మరెన్నో ఉన్నత పదవులను అలంకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జ్యోతి సాయి, తాళ్లపల్లి దేవరాజ్, జీవన్, కీర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముదిరాజ్ ల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తుంది



ప్రజానావ, కోనరావుపేట:

ముదిరాజ్ కులస్తుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తుంది ప్రభుత్వ వివేక వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ అన్నారు. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కోనరావుపేట మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన ముదిరాజుల ఆర్గనైజేషన్ కార్యక్రమానికి వెదక్ కాంగ్రెస్ పార్లమెంట్ ఇంపార్ట్ సింఘం ముడు, ముదిరాజ్ తో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముదిరాజ్ కుల పెద్దలందరూ కలిసి ఆది శ్రీనివాస్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముదిరాజుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని ముదిరాజ్ కార్యకర్తల ద్వారా ప్రభుత్వం 50 కోట్ల నిధులు కేటాయిస్తూ ముదిరాజుల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు వేస్తుందని అన్నారు. ముదిరాజ్ కులస్తుల కేంద్రం, వర్తంతి సందర్భంగా ఆయనకు నివాళులర్పించారు. ముదిరాజ్ కులస్తులందరూ ఈరోజు రాజకీయ ఆర్థిక ఉపాధి

విద్యలో అవకాశాలు కావాలని కోరుతున్నారని వారందరికీ ప్రభుత్వ ఫలాలు అందేలా గునా కృషి చేస్తానని చదువుకునే బిడ్డలందరికీ ప్రజా పాలనలో ప్రతి మండలానికి ప్రభుత్వం 25 లక్షల రూపాయలతో ఇంటిగ్రేటెడ్ ఇంటర్మీడియట్ స్కూల్ లను త్వరలో కేటాయిస్తుందని ప్రతి ఒక్కరికీ చదువు అభివృద్ధి చెందుతారని అన్నారు. రాహుల్ గాంధీ భారతదేశంలో పాఠశాలలో చేస్తూ చాలామంది చేసి విద్యా ఉన్నారని గుర్తించి ఎవరి వాటాల వారికి అందాలని ఆసమానతలు తొలగించే విధంగా కులగనన చేయాలని అనాడి చెప్పారని ఈరోజు తెలుంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కులగనన చేసి విద్యా ఉపాధి రాజకీయంగా అన్ని వాటాలను ప్రజలకు సమానంగా పంచే విధంగా రూపకల్పన చేస్తుందని ప్రభుత్వ పథకాలు అందరికీ సమానంగా అందుతాయని అన్నారు. ప్రభుత్వం సంక్షేమ రంగంలో అన్ని పథకాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తుందని కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన





వంట గ్యాస్ వినియోగానికి పంచ సూత్రాలు

జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ప్రమాదాలు ఉండవు

మన వంటగది.. మన బాధ్యత కార్యక్రమంలో ఎల్పీజీ సేల్స్ చీఫ్ మేనేజర్ లలిత

ప్రజానావ, సిరిసిల్ల:

వంట గ్యాస్ వాడకంలో ఐదు సూత్రాలు పాటిస్తే ప్రమాదాలు జరగవని ఎల్పీజీ సేల్స్ చీఫ్ మేనేజర్ పీవీ లలిత సూచించారు. ఆదివారం సిరిసిల్ల పట్టణంలోని వద్యనాయక కళ్యాణ మండలంలో ఎల్పీజీ వినియోగంలో భాగంగా తీసుకవచ్చిన జాగ్రత్తలపై 'మన వంటగది మన బాధ్యత' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు వంటల పోటీలను నిర్వహించి ప్రథమ, ద్వితీయ బహుమతులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మేనేజర్ లలిత మాట్లాడుతూ గ్యాస్ వినియోగంలో ఐదు సూత్రాలు పాటిస్తే ప్రమాదాలు జరిగి అవకాశం ఉండదన్నారు. సిలిండర్ డెలివరీ సమయంలో తనిఖీ చేసుకోవాలన్నారు. సిలిండర్ కంటే ఎక్కువ పొయ్యి ఉండేలా చూసుకోవాలన్నారు. పొయ్యి వెలిగించిన సమయంలో వంట చేయవద్దన్నారు. గ్యాస్ పైపు వాడకంలో సురక్షా ట్యూబ్ లనే వాడాలని, ఎప్పుడుకూడా లీకేజీల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు. సిలిండర్ వినియోగంలో ఏదైనా సమస్య ఉంటే 1906 నెంబర్ పై నంబర్ కు ఫోన్ చేసి సలహాలు, సూచనలు పొందాలన్నారు. జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదాలు జరగవని స్పష్టం చేశారు. ఈ వంటల పోటీల్లో ప్రథమ బహుమతి పొందిన పాలాన స్వప్న రాశేందర్ ను కార్యక్రమంలో సిరిసిల్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ జిందం కళ, కమిషనర్ లావణ్య, సిరిసిల్ల మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ వెలుమల స్వరూప, మహిళా కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు కామలినీ వనిత, నిర్వాహకులు, ఎల్పీజీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ వెంజుల కిషోర్, గడ్డం వేణు, గంప బాలకృష్ణ, దామోదర్ రావు, గోపాల్, శివ ప్రసాద్, రవి, రాశేందర్, బాలు, దేవయ్య, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.





భారత్ తుది జట్టులో మూడు మార్పులు ఖాయం: గావస్కర్

కాన్పూర్: భారత్ తుది జట్టులో మూడు మార్పులు ఖాయం. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు.

గావస్కర్: భారత్ తుది జట్టులో మూడు మార్పులు ఖాయం. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు.

గావస్కర్: భారత్ తుది జట్టులో మూడు మార్పులు ఖాయం. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు.

గావస్కర్: భారత్ తుది జట్టులో మూడు మార్పులు ఖాయం. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు. రోహిత్ శర్మ, శుభ్ మన్ గిల్ రెండో బెస్టు బ్యాట్స్ మన్లుగా ఉంటారు.



టెస్టు క్రికెట్.. సచిన్ రికార్డును బ్రేక్ చేసిన జో రూట్

క్రికెట్: ఇంగ్లాండ్ బ్యాటర్ జో రూట్ మరో ఘనత అందుకున్నాడు. టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో నాలుగో ఇన్నింగ్స్లో అత్యధిక పరుగులు (1630) చేసిన ఆటగాడిగా రికార్డు సృష్టించాడు. అంతకు ముందు ఈ రికార్డు సచిన్ టెండూల్కర్ (1625 పరుగులు) పేరిట ఉండేది. న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన తొలి టెస్టు నాలుగో ఇన్నింగ్స్లో రూట్ 23 పరుగులు చేసి ఈ ఫీట్ సాధించాడు. సచిన్ 60 ఇన్నింగ్స్లో ఈ ఘనత అందుకోగా.. జో రూట్ ఫైవ్ ఇన్నింగ్స్లోనే ఈ ఫీట్ సాధించాడు. జో రూట్ (23*, 12,777 పరుగులు చేశారు. సుదీర్ఘ పాఠ్యాల్లో

ఎక్కువ రన్స్ చేసిన ఆటగాళ్ల జాబితాలో ప్రస్తుతం ఐదో స్థానంలో ఉన్నాడు. న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన టెస్టులో ఇంగ్లాండ్ ఎనిమిది వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఆదివారం 155/6 స్కోరుతో రెండో ఇన్నింగ్స్ను ఆరంభించిన కివీస్.. 254 పరుగులకు ఆటబ్రెంచి. ధారీల్ మిచెల్ (84; 167 బంతుల్లో 12 ఘోర్లు, 1 సిక్స్) పడే వికెట్గా వెనుదిరిగాడు. న్యూజిలాండ్ నిర్దేశించిన 104 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఇంగ్లాండ్ 12.4 ఓవర్లలోనే చేదించింది. జాకబ్ బెబెల్ (50*; 37 బంతుల్లో), బెన్ డకెట్ (27; 18 బంతుల్లో), జో రూట్ (23*; 15 బంతుల్లో) పరుగులు చేశారు.



హైబ్రిడ్ కు ఒప్పుకొంటాం కానీ..

దుబాయి: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ వచ్చే టోర్నీని హైబ్రిడ్ పద్ధతిలో నిర్వహించడానికి ససేమిలా అంటూ వచ్చిన పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) ఎట్టకేలకు దిగి వచ్చింది. పాక్లో పద్ధతీకరణను ఖరీదైన నిరాకరిస్తున్న నేపథ్యంలో ఐసీసీ చెప్పినట్లే ఆ జట్టు మ్యాచ్ లను తటస్థ వేదికలో నిర్వహించేలా హైబ్రిడ్ పద్ధతికి అంగీకరిస్తామని పీసీబీ రాజీనామా చేసింది. కానీ ఈ విషయంలో పాక్ బోర్డు ఓ మెలిక పెట్టింది. భవిష్యత్తులో తమ జట్టు కూడా ఐసీసీ టోర్నీల కోసం భారత్ కు వెళ్లకూడదని నిర్ణయిస్తూ.. ఆ మ్యాచ్ లను తటస్థ వేదికల్లో నిర్వహించేలా తమకు హామీ ఇవ్వాలని పేర్కొంది. "దీని గురించి ఎక్కువ ముట్టాడాలని అనుకోవద్దు. దాని వల్ల పరిస్థితి సంక్లిష్టంగా మారుతుంది. ఐసీసీ భారత్ తన విధానాన్ని చెప్పింది కాబట్టి మేం కూడా మాది చెబుతాం. ఏం చేసినా ఇద్దరికీ ప్రయోజనం చేకూరేలా ఉండాలి. క్రికెట్ గెలవాలి. అందరికీ గౌరవం దక్కాలి. మేం ఇంకా మంచి కోసం ఏదైనా చేయడానికి సిద్ధం. కానీ పాకిస్తాన్ ప్రతిష్ట చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఏ నిర్ణయమైనా రెండు జట్లకూ సమానంగా ఉండాలి. వాళ్లు మా దేశానికి రాకుండా.. మేం కచ్చితంగా అక్కడికి వెళ్లాలంటే కుదరదు" అని పీసీబీ ఛైర్మన్ మోసీస్ నఖ్వి తెలిపాడు. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి మార్చి నెలల్లో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 జరగాల్సి ఉంది. మొన్నటికా హైబ్రిడ్ పద్ధతికి తాము ఒప్పుకోమని పీసీబీ చెబుతూ వచ్చింది. అయితే ఈ పద్ధతికి అంగీకరించకుంటే టోర్నీని మరో దేశానికి తరలిస్తామని ఐసీసీ స్పష్టం చేయడంతో పీసీబీ నిర్ణయాన్ని మార్చుకుంది. 2026లో టీ20 ప్రపంచకప్, 2029లో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ, 2031లో వన్డే ప్రపంచకప్ లకు భారత్ ఆతిథ్యమివ్వనుంది. ఐసీసీ వార్షిక ఆదాయంలో తమ వాటాను పెంచాలని కూడా పీసీబీ డిమాండ్ చేస్తోంది. మరి పాక్ ప్రతిపాదనపై ఐసీసీ ఎలా స్పందిస్తుందో చూడాలి.

మళ్లీ డ్రానే



సింగపూర్: ప్రతిష్టాత్మక ప్రపంచ చెస్ ఛాంపియన్ షిప్ లో పరుసగా రెండో గేమ్ డ్రాగా ముగిసింది. శనివారం అయిదో రౌండ్లో భారత్ యువ సంబలనం దొమ్మరాజు గుకేశ్, డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ డింగ్ లిరెన్ (చైనా) 40 ఎత్తుల తర్వాత పాయింట్ పంచుకున్నారు. ఈ గేమ్ లో తెల్లపావులతో ఆడిన 18 ఏళ్ల గుకేశ్.. కింగ్స్ పాన్ ఓపెనింగ్ తో మొదలై, ఫ్రెంచ్

డిఫెన్స్ ఎదుర్కొన్నాడు. కానీ ఆరంభ ఎత్తుల తర్వాత రక్షణాత్మక ధోరణి ప్రదర్శించాడు. ఎందుకంటే ఈ పోరు తొలి గేమ్ లో ఇలాంటి ఆరంభ ఎత్తుల తర్వాత దొమ్మరాజు గుకేశ్ ఓటమి పాలయ్యాడు. అందుకే ఈ సారి ఆ తప్పిదం చేయకుండా జాగ్రత్తగా పావులు కదిపాడు. మరోవైపు ఈ టైటిల్ సమరంలో 32 ఏళ్ల లిరెన్ తొలిసారి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఆడాడు.

గుకేశ్ ను సమస్యలోకి నెట్టి విజయం సాధించాలనుకున్నాడు. కానీ మధ్యలో రూట్ విషయంలో ఓ పొరపాటు చేసినప్పటికీ మళ్లీ పుంజుకున్న భారత గ్రాండ్ మాస్టర్ ప్రత్యర్థికి ఆ అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఇద్దరూ పావులను త్యాగం చేస్తూ సాగడంతో పోరు డ్రాగా ముగిస్తుందని ముందే స్పష్టమైంది. కానీ నిబంధనల ప్రకారం డ్రా అయ్యే వరకు కనీసం 40 ఎత్తులు వేయాలి. దీంతో అవి పూర్తవగానే ఇద్దరు ఆటగాళ్లు కరచాలనం చేశారు. ఈ పోరులో అయిదు గేమ్లు పూర్తయ్యే సరికి గుకేశ్, లిరెన్ 2.5 2.5తో సమానంగా ఉన్నారు. ఈ పోటీలో మరో 9 రౌండ్లు మిగిలి ఉన్నాయి. మొదట 7.5 పాయింట్లు సాధించిన ఆటగాడు విజేతగా నిలుస్తాడు. ఆదివారం ఆరో గేమ్ లో గుకేశ్ నల్లపావులతో ఆడబోతున్నాడు. ధోని, జోహిల్ లతో ఇద్దరికీ డిగ్గజం మహేంద్ర సింగ్ ధోని, టెన్సిస్ అగ్రణేటి అటూగాడు జకోవిచ్ ను అభిమానిస్తామని గుకేశ్ చెప్పాడు. "చిన్నప్పటి నుండి ధోనిని ఆరాధించేవాణ్ణి. ఇప్పుడు జకోవిచ్ ను అభిమానిస్తున్నా. ఈ ఇద్దరూ గొప్ప అథ్లెట్లు. చాలా విషయాల్లో వీరిని ఆరాధిస్తా. ఈ పోటీల్లో ఒక్కో గేమ్ పై దృష్టి పెడుతూ సాగుతున్నా. ఈ పోరులో ఇంకా సగం రౌండ్లు కూడా పూర్తి కాలేదు. ముఖ్యమైన గేమ్ లు రాబోతున్నాయి. తొలి గేమ్ లో ఓడిపోయిన తర్వాత కూడా ఇప్పుడీ స్థితిలో ఉన్నందుకు సంతోషంగా ఉంది. ఈ గేమ్ ఎలాగో డ్రా అవుతుందని తెలుసు. కానీ మధ్యలో ఆ పొరపాటు ఎలా జరిగిందో అర్థం కాలేదు. ఆ తర్వాత పుంజుకున్నా. గేమ్ మధ్యలో కళ్లు మూసుకోవడం అలవాటు. ఆ సమయంలోనే ఎత్తుల గురించి లెక్కలేసుకోవడం సులువుగా ఉంటుంది" అని చెప్పిన డింగ్ గుకేశ్ తెలిపాడు.



పైనల్లో సింధు, లక్ష్మ

లక్ష్మి: భారత స్టార్ షట్లర్ పీవీ సింధు (జపాన్) అదరగొడుతోంది. టైటిల్ సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరచించేందుకు అడుగు దూరంలో నిలిచింది. మరో సెమీఫైనల్ లో లక్ష్మి షోటీపడనున్నాడు. మరో సెమీఫైనల్ లో హెంగ్ 2113, 2119తో ప్రయాసపై గెలిచాడు. మహిళల డబుల్స్ లో రెండో సీడ్ గాయత్రి గోపీచంద్ లీనా 1821, 2118, 2110తో బెనాపా సుం తక్కి (థాయ్ లాండ్) పై, మికిన్ డబుల్స్ లో అయిదు సీడ్ తనీషా డ్రెవ్ 2116, 2115తో జి హాంగ్ జియా యాంగ్ (చైనా) పై, పురుషుల డబుల్స్ లో లక్ష్మి షట్లర్ సాగిపోయిన సింధు తొలి గేమ్ ఆరంభంలోనే 53తో ఆధిక్యం సాధించింది. అదే ఊపు కొనసాగించి వరుసగా రెండు గేమ్ లు నెగ్గింది. ఆదివారం పైనల్లో ఘో యు (చైనా) తో సింధు తలపడుతుంది. మరోవైపు పురుషుల సింగిల్స్ లో లక్ష్మి తుదిపోరుకు అర్హత సాధించాడు. సెమీ

పైనల్లో అతను 218, 2114తో ఓగ్వా (జపాన్) అదరగొడుతోంది. టైటిల్ సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరచించేందుకు అడుగు దూరంలో నిలిచింది. మరో సెమీఫైనల్ లో హెంగ్ 2113, 2119తో ప్రయాసపై గెలిచాడు. మహిళల డబుల్స్ లో రెండో సీడ్ గాయత్రి గోపీచంద్ లీనా 1821, 2118, 2110తో బెనాపా సుం తక్కి (థాయ్ లాండ్) పై, మికిన్ డబుల్స్ లో అయిదు సీడ్ తనీషా డ్రెవ్ 2116, 2115తో జి హాంగ్ జియా యాంగ్ (చైనా) పై, పురుషుల డబుల్స్ లో లక్ష్మి షట్లర్ సాగిపోయిన సింధు తొలి గేమ్ ఆరంభంలోనే 53తో ఆధిక్యం సాధించింది. అదే ఊపు కొనసాగించి వరుసగా రెండు గేమ్ లు నెగ్గింది. ఆదివారం పైనల్లో ఘో యు (చైనా) తో సింధు తలపడుతుంది. మరోవైపు పురుషుల సింగిల్స్ లో లక్ష్మి తుదిపోరుకు అర్హత సాధించాడు. సెమీ

విజయ్ పోరాడినా.. టైటాన్స్ ఓటమి

నోయిడా: ప్రా కబడ్డీ లీగ్ 11వ సీజన్ లో తెలుగు టైటాన్స్ కు మరో ఓటమి ఎదురైంది. కెప్టెన్ విజయ్ మలిక్ (17) అల్ రౌండ్ ప్రదర్శన తో సత్కారాణిగా జట్టును గెలిపించలేకపోయాడు. శనివారం మ్యాచ్ లో టైటాన్స్ 2841 తేడాతో జైపుర్ పింకీ పాంథర్స్ చేతిలో చిత్తుయింది. ద్వితీ యార్డులో తడబాటు టైటాన్స్ కు చేటు చేసింది. మ్యాచ్ ఆరంభంలో జైపుర్ కు బ్రెకావు గట్టిపోయి చింది. రైడింగ్ తో పాటు ట్యాక్టింగ్ లోనూ విజయ్ సత్కారాణిగా. మరోవైపు ప్రత్యర్థి కూడా పాయింట్ల వేటలో సాగిపోవడంతో తొలి అర్థభాగం ముగిసే సరికి రెండు జట్టు 1818తో నిలిచాయి. కానీ విరామం తర్వాత జైపుర్ జోరు ముందు టైటాన్స్ తేలిపోయింది. విజయ్ కు సహకారం కరువైంది. జైపుర్ జట్టులో సీరజ్ (12), కెప్టెన్ అర్జున్ (11) చెలరేగారు. దీంతో రెండు సార్లు ఆల్ టైన్ టైటాన్స్ తిరిగి పంజాకోలేక ఓటమి వైపు నిలిచింది. మరో



మ్యాచ్ లో పట్టు పైరేట్స్ 5429తో బెంగళూరు బుల్స్ పై విజయం సాధించింది. దేవాంక (17), ఆయాస్ (13) పట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

భారత్ ఆల్ రౌండ్ షో.. ఆస్ట్రేలియా పీఎం ఎలెవన్ పై ఘన విజయం

కాన్పూర్: ఆస్ట్రేలియాతో డే/నైట్ బెస్టు ముంగిట ఆస్ట్రేలియా పీఎం ఎలెవన్ తో జరిగిన వార్నర్ మ్యాచ్ లో భారత్ ఆల్ రౌండ్ ప్రదర్శనతో అదరగొట్టి 6 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. గులాబీ బంతితో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ ను 50 ఓవర్ల చొప్పున నిర్వహించాలనుకున్నారు. మ్యాచ్ ప్రారంభమైన కొద్దిసేపటికే వరుణుడు అంతరాయం కలిగించడంతో 46 ఓవర్లకు కుదించారు. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా పీఎం ఎలెవన్ 43.2 ఓవర్లలో 240 పరుగులకు ఆటబ్రెంచి. ఓపెనింగ్ సామ్ కాన్సెన్టన్ (107; 97 బంతుల్లో 14 ఘోర్లు, 1 సిక్స్) శతకం బాదాడు. 241 పరుగుల లక్ష్యాన్ని భారత్ 42.5 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి చేదించింది. ఇది ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ కాబట్టి మిగిలిన 3.1 ఓవర్లలో కూడా భారత్ బ్యాటింగ్ చేసింది. 46 ఓవర్లలో భారత్ 257/5 స్కోరు చేసింది.

(45; 59 బంతుల్లో 9 ఘోర్లు), కేవల్ రాహుల్ (27 ఓవర్లలో 44 బంతుల్లో 4 ఘోర్లు) శుభారంభం అందించారు. తర్వాత వచ్చిన శుభ్ మన్ గిల్ (50 ఓవర్లలో 62; 32 బంతుల్లో 7 ఘోర్లు), నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (42; 32 బంతుల్లో 5 ఘోర్లు, 1 సిక్స్), వాసింగ్ గన్ సుందర్ (42*; 36 బంతుల్లో 5 ఘోర్లు), రవీంద్ర జడేజా (27; 31 బంతుల్లో) రాహుల్ (3) మాత్రం నిరాశపడ్డారు. కోల్కా బ్యాటింగ్ కు దిగలేదు. ఆస్ట్రేలియా పీఎం ఎలెవన్ బౌలర్లలో చార్లీ ఆండర్సన్ 2, లాయ్డ్ ఫోక్, రెన్ మె చెరో వికెట్ పడగొట్టారు. డిసెంబరు 6 నుంచి భారత్, ఆసిన్ మధ్య రెండో టెస్టు (పింకీ బాల్ టెస్టు) ప్రారంభం కానుంది. డే/నైట్ జరిగే ఈ మ్యాచ్ ను అడిల్డైడ్ ఓవర్ల మైదానం అతిథ్యం ఇవ్వనుంది. ఆస్ట్రేలియా పీఎం ఎలెవన్ బ్యాటర్లలో కాన్సెన్టన్ (61; 61 బంతుల్లో 4 ఘోర్లు, 2 సిక్స్ లు) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. జాక్ టైలర్ (40; 52 బంతుల్లో 6 ఘోర్లు)



రాజీంచాడు. భారత బౌలర్లలో యువ పేసర్ హర్షిత్ ప్రసాద్ కృష్ణ, వాసింగ్ గన్ సుందర్, రవీంద్ర జడేజా తల్ రాణి (4/4) అదరగొట్టారు. అకాశ్ దీప్ 2, సిరాజ్, ప్రసాద్ కృష్ణ, వాసింగ్ గన్ సుందర్, రవీంద్ర జడేజా తల్ వికెట్ పడగొట్టారు.

ఆవిసె గింజలు తింటే.. అద్భుతాలు

ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంపై చాలా మందికి అవగాహన పెరుగుతోంది. దీంతో తీసుకునే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు వడుతున్నారు. ఇందులో భాగంగానే రెగ్యులర్ పుడతే పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే సీడ్స్ ను తీసుకుంటున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఇలాంటి సీడ్స్ లో ఆవిసె గింజలు ఒకటి. ఇందులోని ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతీ రోజూ ఒక స్పూన్ ఆవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వచ్చే మార్పులు వింటే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆవిసె గింజల్లో ఒక్కొక్కటి యాసిడ్స్, థయామిన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇందులోని బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం చర్మ సంరక్షణతో పాటు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇందులో మెగ్నీషియం రక్తపోటును కంట్రోల్ చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. శరీరంలో రక్తకణాల ఉత్పత్తిలో కూడా ఆవిసె గింజలు

ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇక జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారికి కూడా ఇవి బాగా ఉపయోగపడతాయి. దీనికి కారణం ఇందులోని ఫైబర్ కంటెంట్. అవిసె గింజల్లో పుష్కలంగా ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ మెరుగైన జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యానికి ఇది మేలు చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. గుండె పొటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. ఈ గింజల్లో ఉండే.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని స్త్రీ రాడికల్స్ ను అంతం చేస్తాయి. ఫలితంగా కేన్సర్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. డయాబెటీస్ సమస్య బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కచ్చితంగా ప్రతీ రోజూ ఆవిసె గింజలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని ఫైబర్ కంటెంట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరంలో రేగిన రోడ్లకళ్ళ కెక్సిన పెంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తీసుకుంటే రెగ్యులర్ వ్యాయామం బారిన పడకుండా చూసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



మసాలా టీ.. ఇంట్లోనే చేసుకోండి ఇలా..!

మసాలా టీ అంటే ఎవరికీ ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి.. కానీ ఈ టీ తాగడం వల్ల మన కేఫ్ కు వెళ్ళాల్సింది. అది కూడా జనం అరుపులు, కేకలు వింటూ తాగింది. ఇంట్లోనే మనం నిత్యం టీ చేసుకోని తాగుతాం.. కానీ మసాలా టీ (అల్లం టీ) లాంటి రుచి ఇంట్లోనే చేసుకుంటే రుచి. అయితే ఇంట్లోనే అల్లం టీ లేదా మసాలా టీ ఎలా చేసుకోవాలి? ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. మీరు గనక ఇక్కడ చెప్పినట్లు టీ కామకుంటే అచ్చం ఇర్రానీ టీ బేస్ వచ్చి తీరుతుంది.

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- పొపు రీటర్ పాలు
- రెండు టేబుల్ స్పూన్ అల్లం తురుము
- మూడు టేబుల్ స్పూన్ టీ పౌడీ
- నాలుగు లవంగాలు
- అయిదు యాలకులు
- రెండు టేబుల్ స్పూన్ గులాబీ రెబ్బలు
- ఒక చిన్న ముక్క దాల్చినా చెక్క

ముందుగా పెనంపై టీ కాఫీ గిన్నెను పెట్టుకొని అందులో పాలుపోసి, పాలు ఒక పొంగు వచ్చే వరకు పక్కిన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఒక చిన్న పాత్ర తీసుకొని అందులో రెండు గ్లాసుల నీళ్లు పోసుకోవాలి. ఆ నీళ్లు కొంచెం మరీగాక.. అందులోనే కచ్చావచ్చాగా దం

చుకున్న యాలకులు, అల్లం తురుము, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్కను వేసి కాసేపు మరిగించుకోవాలి. తరువాత బాగా మరిగిన ఆ డికాఫ్స్ లో టీ పౌడీ, సరిపడా చెక్క వేసుకొని.. రెండు నిమిషాల పాటు బాగా మరిగించుకోవాలి. డికాఫ్స్ బాగా మరిగిన తరువాత.. ఇందులో మనం ముందుగానే వేడి చేసి పెట్టుకున్న పాలను పోసుకోవాలి. అలాగే రెండు టేబుల్ స్పూన్ గులాబీ రెబ్బలను కూడా కలుపుకోవాలి. గులాబీ రెబ్బలను టీలో కలుపుకోవడం ద్వారా టీ మంచి రుచిగా ఉండడంతో పాటు చిక్కగా, సువాసన భరితంగా ఉంటుంది. తరువాత స్టవ్ ను మీడియం మంటలో ఉంచుకొని.. గరిటెతో టీని కలుపుతూ అయిదు నిమిషాల పాటు బాగా మరిగించుకోవాలి. అంతే పొగలు కక్కే అల్లం టీ సిద్ధమైపోతుంది.



బిర్యానీ తింటూ, కూల్ డ్రింక్ తాగుతున్నారా..?

వెడి వెడిగా చికెన్ బిర్యానీ తింటూ.. కూల్ కూల్ గా కూల్ డ్రింక్ తాగితే.. అబ్బా ఆ మజానే వేరు అని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. బిర్యానీ లాగిస్తూ, కూల్ డ్రింక్ సిప్ చేస్తూ చిల్ అవుతుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిజానికి కూల్ డ్రింక్ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని తెలిసిందే. అందులోనూ బిర్యానీ తింటూ, కూల్ డ్రింక్ తాగడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ కూల్ డ్రింక్ తాగుతూ.. బిర్యానీ తినడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం పడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..



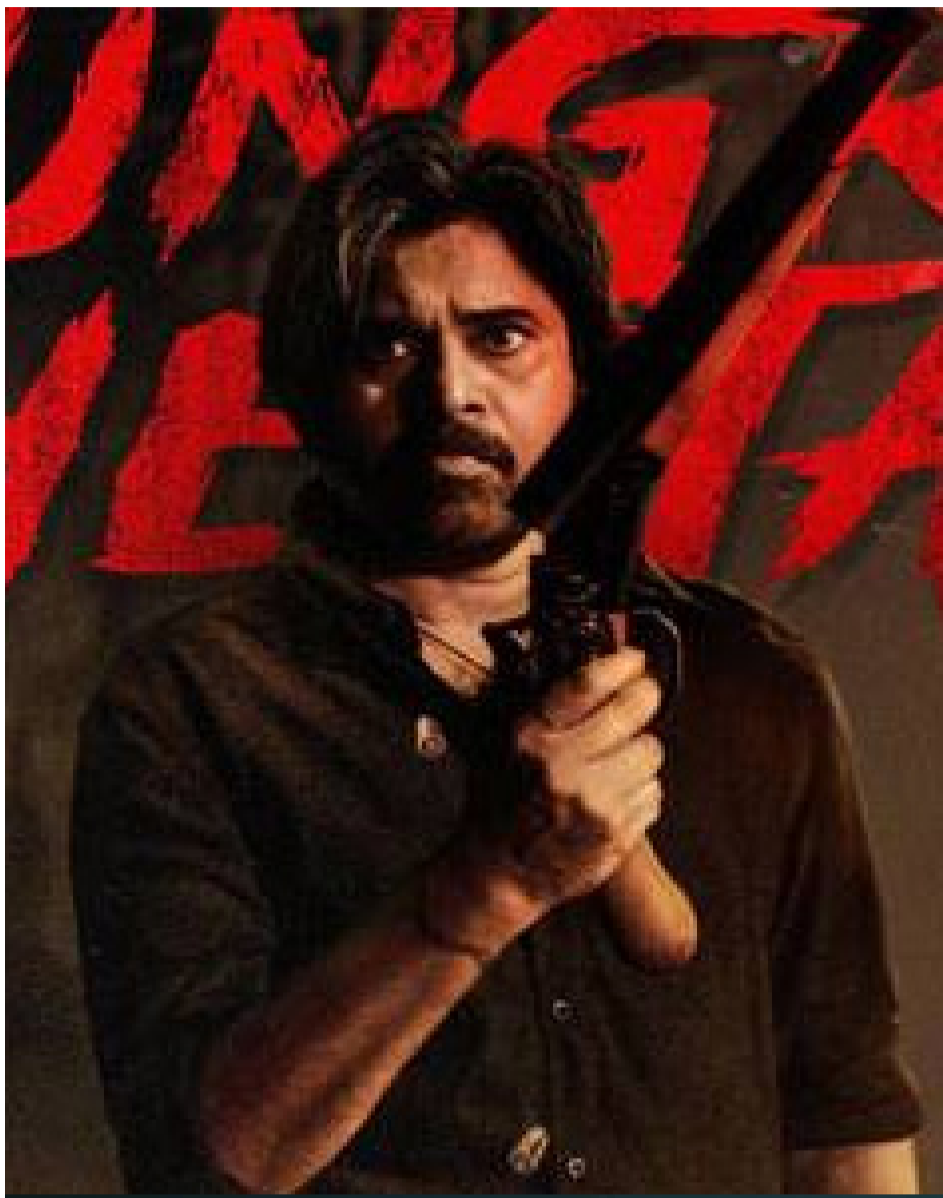
* బిర్యానీ తింటూ కూల్ డ్రింక్ తాగితే కడుపులో అప్పుడే పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా బిర్యానీ లాంటి మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండే పుడతే తీసుకుంటే కడుపులో గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ విడుదలవుతుంది. దానికి తోడు కూల్ డ్రింక్ తీసుకుంటే అందులోని యాసిడ్స్ జీర్ణ వ్యవస్థలో అడ్డం పెట్టేస్తాయి. దీంతో బిర్యానీ, గుండెలో మంట సమస్యల దారి తీస్తుందని అంటున్నారు. మొదట్లో బాగానే అనిపించినా దీర్ఘకాలంలో మాత్రం తీవ్ర సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

* జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు సైతం ఇది దారి తీస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. కూల్ డ్రింక్ లో ఉండే కార్బోనేషన్ జీర్ణక్రియపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది అజీర్తి, పొట్టలో నొప్పి, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలకు కారణమవుతుంది.

* మధుమేహంతో బాధపడేవారికి ఇది మరింత ప్రమాదానికి కారణమవుతుంది. బిర్యానీలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్, కొవ్వులు.. కూల్ డ్రింక్ లో ఉండే అధిక చక్కెర స్థాయిలు రక్తంలో మగ్గరిన పెరగడానికి కారణమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

* కూల్ డ్రింక్ లో అధిక చక్కెరలు, ప్రీజర్వేటివ్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి





'ఓజ్' అవ్వడేటికావాలన్న నెటిజన్.. నిర్మాణ సంస్థ ఏమండంటే..?

పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా డీవీవీ ఎంటర్టైన్మెంట్ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'ఓజ్'. సుజీత్ దర్శకుడు. ఈ సినిమా ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే దీనికి సంబంధించిన అవ్వడేటి తెలుసుకునేందుకు పవన్ అభిమానులు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. అవ్వడేటి ఇవ్వమంటూ తరచూ డీవీవీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ను ట్యాగ్ చేస్తూ పోస్టులు పెడుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా ఓ సరదా సంభాషణ చోటుచేసుకుంది. అవ్వడేటి కోరుతూ ఓ నెటిజన్.. "ఓజ్ అవ్వడేటి ఇచ్చి చావు" అని పోస్ట్ పెట్టాడు. దీనిపై నిర్మాణ సంస్థ స్పందించింది. "అవ్వడేటి ఇవ్వకుండా చావనులే. ఉన్నప్పుడు ఇస్తా. ప్రస్తుతానికి సీజ్ ది షిప్" అని రిప్లై ఇచ్చింది. మరో పోస్టులో "అవ్వడేటి కావాలంటూ ఇబ్బందిపెడుతున్నారనే

ఉద్దేశం వచ్చేలా" మీరేంటూ వారానికి ఒకసారి" అని పేర్కొంది. కాకినాడ పోస్టులో పవన్ కల్యాణ్ అన్న "సీజ్ ది షిప్" ఆన్ లైన్ లో వైరల్ అయింది. ఆ మాటలను కూడా ఈ సినిమాలో ఉపయోగించమని పలువురు అభిమానులు కోరుతున్నారు. గ్యాంగ్ స్టర్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఫిల్మ్ గా 'ఓజ్' తెరకెక్కుతోంది. ప్రియాంకా మోహన్ హీరోయిన్. శ్రియారెడ్డి కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. బాలీవుడ్ నటుడు ఇప్రాన్ హాషీ విలన్ గా కనిపించనున్నారు. డీవీవీ ఎంటర్టైన్మెంట్ పతాకంపై డీవీవీ దానయ్య దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. తమన్ స్వరాలు అందిస్తున్నారు. శింబు ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ పాడుతున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయి.

హైదరాబాద్ లో బుల్లితెర నటి శోభిత ఆత్మహత్య



కన్నడ బుల్లితెర నటి శోభిత ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. గచ్చిబౌలి శ్రీరాంనగర్ కాలనీలోని సీ బ్లాక్ లో ఉన్న ఆమె.. ఇంట్లో ఫ్యాన్ కు ఉర్రేసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడినట్లు పోలీసులకు సమాచారం అందింది. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టిన గచ్చిబౌలి పోలీసులు.. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. బ్రహ్మగంతు, సినిమల్ సీరియల్స్ తో పాటు పలు సినిమాల్లో నటించిన శోభిత.. గతేడాది వివాహం చేసుకున్నారు. భర్త సుధీర్ తో కలిసి శ్రీరాంనగర్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్నారు. ఆత్మహత్యకు గం కారణాలు తెలియాల్సి ఉంది. పోస్టుమార్టం అనంతరం మృతదేహాన్ని బెంగళూరు తరలించనున్నట్లు సమాచారం.

'లూసిఫర్ 2' మాట్ పూర్తి.. నటుడి పోస్ట్



మోహన్ లాల్ కథానాయకుడిగా పుట్టిరాజ్ సుకుమారన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన పాటికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'లూసిఫర్'. 2019లో విడుదలైన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమాకు కొనసాగింపుగా 'లూసిఫర్ 2: ఎంపురాన్ (రాజ కన్నా గొప్పవాడు)' సిద్ధమవుతోన్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా మాట్ పూర్తింది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ మోహన్ లాల్ తాజాగా పోస్ట్ పెట్టారు. "సినిమా చిత్రీకరణ ముగిసింది. 14 నెలల సమయం.. ఎనిమిది రాష్ట్రాలు.. యూఎస్, యూకే, యూపిఈ సహా దాదాపు నాలుగు దేశాలు.. ఇదొక అద్భుతమైన ప్రయాణం. ప్రతి ప్రేమని ఎలివేట్ చేసే పుణ్యనాథకత పుట్టిరాజ్ సుకుమారన్ సొంతం. స్ట్రీమ్ ఫ్లేట్ ఈ కథకు ప్రాణం పోసిన మురళీ గోపి, మాపై నమ్మకం ఉంచి ఎంతోగానే సపోర్ట్ చేసిన నిర్మాతలకు ధన్యవాదాలు. నటీనటులు, టెక్నికల్ టీమ్ సమస్త సహకారంతోనే మేము దీనిని సాధించగలిగాం. మమ్మల్ని ఎంతగానే ఆరాధించే అభిమానుల ప్రేమ.. మాపై స్పూర్తి పెంచింది" అని పేర్కొన్నారు. మరెన్నో విశేషాలు వెలువడనున్నాయని చెప్పారు. 'లూసిఫర్ 2' కు ప్రీవ్యూలో కమీ స్వికల్ ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంది. పుట్టిరాజ్ సుకుమారన్, మంజు వారియర్, టివిన్ థామస్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. గతేడాది అక్టోబర్ లో ఈ సినిమా మాట్ ప్రారంభమైంది. లైకా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై ఇది నిర్మితమైంది. వచ్చే ఏడాది మార్చి 27న ఇది విడుదల కానుంది.

పదహారణాల అచ్చ తెలుగందం

తెలుగు తెరకు అచ్చతెలుగు అమ్మాయిల రాక తక్కువే. ఇలాంటి తరుణంలో ఓ తెలుగు అందాన్ని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేస్తున్నారని ప్రముఖ దర్శకుడు వై.వి.ఎస్.చౌదరి. నందమూరి హరికృష్ణ మనవడు, జానకి రామ్ కుమారుడు తారక రామారావును హీరోగా పరిచయం చేస్తూ వైవిఎస్ ఓ సినిమాని రూపొందిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. దీన్ని ఆయన సతీమణి గీత యలమంచిలి నిర్మిస్తున్నారు. కీరవాణి సంగీతమందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం తెలుగమ్మాయి వీణారావు నాయికగా వెండితెరకు పరిచయం కానుంది. ఈ మేరకు ఆమె ఫస్ట్ లుక్ ను నిర్మాతలు స్పష్టం చేశారు. సుప్రియ యార్లగడ్డ శనివారం హైదరాబాద్ లో విడుదల చేశారు. అనంతరం నిర్మాత స్పష్టం చేశారు. "వీణా మా విజయవాడ అమ్మాయి. చాలా అందంగా కనిపిస్తోంది. తెలుగమ్మాయిలు హీరోయిన్ గా రావాలిని సమయమిది. ఈ విషయంలో చౌదరి అన్న ఓ అడుగు ముందుకేయడం ఆనందంగా ఉంద"న్నారు. "కొత్తవాళ్లను చిత్రీకరణ పరిచయం చేయడంలో వైవిఎస్ ముందుంటారు. ఇప్పుడు వీణారావు ఆయన ద్వారా తెరకు పరిచయం కానుండటం ఆమె అదృష్టం. తను ఎన్నో చిత్రాలు చేయాలని కోరుకుంటున్నా" అన్నారు సుప్రియ. దర్శకుడు వైవిఎస్ చౌదరి మాట్లాడుతూ.. "నా మనసులో ఎప్పుట్టుంచే తెలుగమ్మాయిని పరిచయం చేయాలని కోరిక ఉండేది. ఈ క్రమంలో ఫేస్ బుక్ లో వీణా ఫొటోలు వచ్చి ఆమెని ఎంపిక చేసుకున్నా. తను మంచి కూచిపూడి డ్యాన్సర్. అందాల రాణి. ఆమెకు మంచి భవిష్యత్తు ఉండాలని కోరుకుంటున్నా. నేను తీసిన ఏ చిత్రంలోనైనా నాయకానాయకలకు సమ ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఈ చిత్రంలోనూ అంతే. ఇదొక వైవిధ్యభరితమైన ప్రేమకథతో రూపొందనుంది. ఈ సినిమా కోసం తారక రామారావు 18 నెలలుగా ఎంతో కష్టపడుతున్నాడు. ఎస్సీఆర్ తొలి సినిమా వచ్చి 75 ఏళ్లు.. బాలకృష్ణ పరిశ్రమలోకి వచ్చి 50 ఏళ్లు అయింది. ఇదే ఏడాది మోక్షజ్యోతి తారక రామారావులు ఇండస్ట్రీలోకి రానుండటం ఎంతో ప్రత్యేకం. ఈ చిత్రాన్ని వచ్చే ఏడాది విడుదల చేయనున్నాం. దీంట్లో మంచి ప్రేమ గీతాలుంటాయి" అన్నారు.

