

వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

www.varadhinews.com

సంపుటి : 1

సంచిక : 59

సోమవారం

04.11.2024

జిల్లాల వారీగా ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్

రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు కావాలను.

తెలంగాణ అస్తిత్వానికి మార్గదర్శిగా, ప్రజా గోతుకగా మీ ముందుకు వస్తున్న "వారధి తెలుగు దినపత్రిక" లో పనిచేయుటకు ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు ను ఆహ్వానిస్తోంది. అనుభవం, తెలుగు భాషపై పట్టు ఉన్న వారు.. ఆసక్తి గల వారు సంప్రదించవచ్చు.

సంప్రదించాల్సిన నెంబర్లు: 9492580091

WANTED

నేడు టెట్ నోటిఫికేషన్

జనవరిలో పరీక్షలు



2 లో..

మంత్రి పొంగులేటికి పదవీ గండం

ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి జోస్యం



2 లో..

రూ. 1.50లక్షల కోట్లతో మూసీ సుందరికరణ చేస్తారట..

- రైతులకు మాత్రం సున్నం పెడతాడట..
- రేవంత్ సర్కారుపై హరిశ్చంద్రావు పైర్

2 లో..



బీసీ రిజర్వేషన్లపై

ప్రత్యేక కమిషన్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి భేషజాలు లేవు

స్థానిక సంస్థలలోనూ పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలి నేడు ఉత్తరువుల జారీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 3 : ప్రత్యేక కమిషన్ ఏర్పాటు పై తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో ఈ నెల 6వ తేదీ నుంచి సామాజిక, ఆర్థిక, విద్య, ఉపాధి, కుల సర్వే ప్రారంభం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో బీసీ రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు రాకుండా.. న్యాయపరమైన చిక్కులు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు కోర్టు తీర్పులను తప్పకుండా

అనుసరించాలని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. అందరి అభిప్రాయాల మేరకు వెంటనే ప్రత్యేక కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేయాలని, అందుకు సంబంధించిన ఉత్తరువులను సోమవారమే జారీ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. కుల గణన, స్థానిక సంస్థల రిజర్వేషన్ల విషయంలో ఇటీవల హైకోర్టు లేవనెత్తిన అంశాలను ప్రభుత్వం సమీక్షించింది.

మిగతా 2 లో



స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి న్యాయపరమైన చిక్కులు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు ప్రత్యేక కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ అంశంపై హైకోర్టు ఆదేశాల నేపథ్యంలో మంత్రులు ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, దుర్గి శ్రీధర్ బాబు, దామోదర్ రాజనర్సింహ, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, సీఎం ముఖ్య కార్యదర్శి శేషారెడ్డి, బీసీ సంక్షేమ శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి బి.వెంకటేశం తదితరులతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జూబ్లీహిల్స్ లోని తన నివాసంలో ఆదివారం రాత్రి సమావేశమయ్యారు.

త్వరలో సూతన విద్యుత్ పాలసీ

- మే నాటికి యాదాద్రి షాంటులో 4 వేల మెగావాట్ల ఉత్పత్తి
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమారావు
- బొగ్గు లోడు గూడ్సురైలును ప్రారంభించిన మంత్రులు భట్టి, కోమటిరెడ్డి, ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి



నల్గొండ, నవంబర్ 3 :

యాదాద్రి ధర్మల్ విద్యుత్ ప్రాజెక్టు (వైటీపీఎస్) ద్వారా 2025 మే నాటికి 4 వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ను గ్రీడ్ కు అనుసంధానం చేస్తామని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టివిక్రమారావు వెల్లడించారు. ఆదివారం రామగుండుండు సుంచి వైటీపీఎస్ కు బొగ్గును తరలించే గూడ్సురైలును నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల వద్ద మంత్రులు ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డిలతో కలిసి భట్టి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం వైటీపీఎస్ యూనిట్-1లో ఉత్పత్తి అవుతున్న విద్యుత్ ను సింక్రెజ్షేషన్ చేస్తూ స్పెన్ ఆన్ చేశారు. విద్యుత్ ప్రాజెక్టు పనులపై ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు. అనంతరం మంత్రులతో కలిసి ఉప ముఖ్యమంత్రి విలేజరులతో మాట్లాడారు. దామరచర్ల మండలంలోని వైటీపీఎస్ లో మిగతా 4 యూనిట్లతో కలిపి 4 వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామన్నారు.

మిగతా 2 లో

ఉద్యోగులకిచ్చిన హామీలన్నింటినీ నెరవేరుస్తాం

రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వెల్లడి



రాష్ట్ర రెండో రాజధానిగా వరంగల్ అభివృద్ధి

- ప్రభుత్వం అనుమతిస్తే మామునూరు విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి..
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి
- భద్రకాళి ఆలయం మాడవీధుల ప్లాన్ పరిశీలించిన మంత్రి

వరంగల్, నవంబర్ 3 : రాష్ట్ర రెండో రాజధానిగా వరంగల్ నగరాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కృత నిశ్చయంతో ఉన్నారని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు. వరంగల్, హనుమకొండ జిల్లాల్లో ఆదివారం ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా భద్రకాళి చెరువు సుందరీకరణ, భద్రకాళి దేవాలయ మాడవీధులు, ఇతర అభివృద్ధి పనులను మంత్రి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు.

మిగతా 2 లో

పాంచు ఉన్న మరో అల్పపేదనం రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు!



3 లో..



రేషన్ కార్డు ఉన్నవారికి త్వరలోనే సన్న బియ్యం

మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

నల్గొండ, నవంబర్ 3 : రాష్ట్రంలో సంత్రాంత తర్వాత తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉన్న వారికి సన్న బియ్యం ఇస్తామని పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఈసారి వరి ధాన్యం 150లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు ఉత్పత్తి అయ్యిందని ఆయన

అన్నారు. ప్రోత్సహకంగా సన్న వరి ధాన్యం పండించిన రైతులకు రూ.500 బోనస్ ఇస్తున్నామన్నారు. గరిడేపల్లి మండలం గడ్డిపల్లి గ్రామంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ నిర్మాణానికి డిప్యూటీ సీఎం బిట్టి విక్రమార్కు రోడ్డు భవనల శాఖ మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకట రెడ్డి

మిగతా 2 లో



పాంచిఉన్న మరో అల్పవీడనం రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు !

హైదరాబాద్, నవంబర్ 3 : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వారం, పది రోజులుగా అకాల వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే మరో అల్పవీడనం ముప్పు పొంచిఉందని వాతావరణ శాఖ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఈ నెల 6, 7వ తేదీల్లో నైరుతి బంగాళాఖాతంలో మరో అల్పవీడనం ఏర్పడనున్నట్లు తెలిపింది. దీని ప్రభావంతో తమిళనాడు, ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని పేర్కొంది. నవంబర్ రెండో వారంలో బంగాళాఖాతంలో మరో అల్పవీడనం కూడా ఏర్పడే అవకాశం ఉందని ప్రకటించారు. దీని ప్రభావంతో ఏపీలోని దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమతో పాటు.. తెలంగాణలో కూడా భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని చెప్పింది. తాజా అల్పవీడన ప్రభావంతో ఈ నెల 7 నుంచి 11వ తేదీ వరకు ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. కాగా, ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో నవంబర్ లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం సమోదయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.

రేషన్ కార్డు ఉన్నవారికి త్వరలోనే సన్న బియ్యం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి అంత మెజార్టీ ఇచ్చినందుకు ప్రజలకు ధన్యవాదాలు చెప్పారు. ఆరోగ్య శ్రీ ద్వారా రూ.10లక్షల రూపాయలు ఉచిత వైద్యం, రూ.18వేల కోట్లతో బుణ మాఫీ, అన్ని సౌకర్యాలతో అధునాత యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ ఇలా ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలు రూపొందిస్తుందని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి చెప్పారు. భారతదేశంలోనే ఎంతో ప్రతిష్టముగా ఇంటిగ్రాటెడ్ స్కూల్ మంజూరు చేసాము. సర్వే నెంబర్ 57లో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ ను రూ.200కోట్లతో నిర్మించుకుంటున్నామని మంత్రి వివరించారు. ఈ స్కూల్ లో 4 నుంచి 12వ తరగతి వరకు క్లాసులు జరుగుతాయన్నారు. గరిడెపల్లి మండలం గడిపల్లి గ్రామానికి వచ్చినందుకు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఇక్కడ ఉన్నవారు కాంగ్రెస్ నభ్యులు కారు.. వీరంతా మా కుటుంబ సభ్యులని అన్నారు.



జనగణనలో కులగణన చేర్చాలి పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ గౌడ్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 3 : కేంద్రం నిర్వహించే జనగణనలో ఓ.బీసీ అంశం చేర్చి కులగణన చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. కులగణన అనేది ఒక లక్ష్యం కోసం.. అణచివేయబడ్డ వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం, సంపద సమానంగా పంపిణీ కోసం చేస్తున్న యజ్ఞమని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో జరగనున్న కుల గణన సర్వే భవిష్యత్తులో పలు రాష్ట్రాలకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తుందని, అందుకు విస్తృతంగా సంప్రదింపులు, చర్చలు, అభిప్రాయ సేకరణ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు టీపీసీసీ చీఫ్ వెల్లడించారు. ఈ నెల 5న సాయంత్రం 4.30 గంటలకు కాంగ్రెస్ అధినేత రాహుల్ గాంధీ బోయినపల్లి ఐడియాలజీ సెంటర్ కు చేరుకుంటారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సుమారు గంటపాటు మేధావులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులతో సమావేశమవుతారని, కుల గణన సర్వేకు అవసరమైన అదనపు సమాచారాన్ని సేకరిస్తారని వెల్లడించారు. టౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో మేధావులు జస్టిన్ చంద్రకుమార్ , ప్రొఫెసర్ విశ్వేశ్వర్ రావు, ప్రొఫెసర్ సింహాద్రి, ప్రొఫెసర్ వెంకట నారాయణ, ప్రొఫెసర్ భూక్య తదితరులు చేసిన సూచనలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళతామని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీలు చావు కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఎం అనిల్ కుమార్ యాదవ్ , ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, కార్కరేపేట చైర్మన్ పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



ధాన్యం కొనుగోళ్లలో జాప్యంపై ఆందోళన

సిరిసిల్ల, నవంబర్ 3 : ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను అట్టహాసంగా ప్రారంభించి.. వడ్డను మాత్రం తూకం చేయడం లేదని రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎల్లార్డీపీపీ మండలం పదిరలో రైతులు ఆదివారం ఆందోళనకు దిగారు. కామారెడ్డి-కరీంనగర్ ప్రధాన రహదారిపై ధాన్యం పోసి రాస్తారోకో చేశారు. జడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యుడు చిటి లక్ష్మణరావు, భాజపా మండలాధ్యక్షుడు పొన్నాల తిరుపతిరెడ్డి తదితరులు వారికి మద్దతు తెలిపారు. ధాన్యం తీసుకొచ్చి నెల రోజులు కాపస్తున్నా కాంటా పెట్టకుండా తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని అన్నదాతలు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అకాల వర్షాలకు ధాన్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు అప్పకష్టాలు పడుతూ రేయింబవళ్లూ కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే నిరీక్షించాల్సి వస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే తూకాలు చేపట్టి, న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సమాచారం అందుకున్న కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూూ, అదనపు కలెక్టర్ భీమాస్వామయ్య అక్కడికి చేరుకొని వారితో మాట్లాడారు. వెంటనే ధాన్యం తూకాలు ప్రారంభించడంతోపాటు మిల్లలకు తరలించే ఏర్పాట్లు కూడా చేయడంతో రైతులు ఆందోళన విరమించారు.



సోషల్ మీడియాపై నిఘా

పీవీ హెబాంమంత్రి అనిత
తిరుపతి, నవంబర్ 3 : అదుపు తప్పే సామాజిక మాధ్యమాలపై నిఘా పెట్టేందుకు ప్రతి జిల్లాలో సైబర్ పోలీస్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేస్తామని రాష్ట్ర హెబాంమంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. తిరుపతి పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయంలోని సావేరి సెమినార్ హాల్ లో ఈరోజు సాయంత్రం తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లాల పోలీస్ అధికారులతో ప్రస్తుతం సమాజంలో జరుగుతున్న నేరాలపై ఆమె సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర శాంతి భద్రతల ఐజి సి హెచ్. శ్రీకాంత్, అనంతపురం రేంజ్ డీఐజి డా. షేముషి, తిరుపతి జిల్లా ఎస్సీ ఎల్.సుబ్బారాయుడు, చిత్తూరు జిల్లా ఎస్సీ.ఎ.ఎన్. మణికంఠ చంద్రోని పాల్గొని శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ విషయంలో ప్రస్తుతం తీసుకుంటున్న చర్యలు, అమలు చేస్తున్న విధివిధానాలను మంత్రికి వివరించారు. అనంతరం మంత్రి అనిత మీడియాతో మాట్లాడుతూ పోలీసుల పనితీరు భవిష్యత్ వ్యూహాలు కార్యాచరణ నేరాల నియంత్రణ, సమర్పవంతమైన పోలీసింగ్ ముఖ్య లక్ష్యమని అన్నారు. పోలీసు శాఖలో సాంకేతికతను ఇసుమడింపజేసి స్మార్ట్ పోలీసింగ్ విధానాన్ని అమలు చేస్తామన్నారు. ఘటన జరిగిన వెంటనే పోలీసులు స్పందించి, పాస్ వాలసు ప్రజలకు తెలియజేయాలని,



9న చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా శ్రీశైలం సీ ఫ్లైన్ సర్వీస్ ప్రారంభం

అమరావతి నవంబర్ 3 : శ్రీశైలాన్ని తిరుమల తరహాలో అధ్యాత్మికంగా, పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉంది. ఇందులో భాగంగా శ్రీశైలం వద్ద సీ-ఫ్లైన్ సర్వీసును ప్రారంభించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ నెల 9న నంద్యాల జిల్లా శ్రీశైలంలో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఏపీలో పర్యటించనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా శ్రీశైలం పాతాళగంగలోని కృష్ణానది, బెజవాడ ప్రకాశం బ్యారేజీ ల్యాండ్రింగ్ పాయింట్లకు సీ-ఫ్లైన్ సర్వీసును సీఎం చంద్రబాబు లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. సీఎం చంద్రబాబు సందర్శించనున్న ప్రాంతాల్లోని రోప్-వే, బోట్ తదితర ప్రాంతాల్లో సంబంధిత అధికారులు అవసరమైన ఏర్పాట్లను చేస్తున్నారు. ఇక, సీ ఫ్లైన్ అందుబాటులోకి వస్తే పర్యాటకంగా అటు విజయవాడ, ఇటు శ్రీశైలం అభివృద్ధికి ఎంతగానో దోహద పడుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఒక రోజులోనే రెండు పుణ్యక్షేత్రాలను దర్శించుకునే అవకాశం పర్యాటకులు, భక్తులకు లభించనుంది. ఈ సీ ఫ్లైన్ లు పర్యాటకంగానే కాకుండా మెడికల్ ఎమర్జెన్సీలో, ప్రకృతి విపత్తుల సమయంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.



యాదాద్రికి పోటెత్తిన భక్తజనం

యాదాద్రి: తెలంగాణలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన యాదగిరి గుట్టకు భక్త జనం పోటెత్తారు. కార్తీక తొలి ఆదివారం కావడంతో ఉభయ రాష్ట్రాలతో పాటు తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక తదితర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు శ్రీలక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. దీంతో యాదగిరి గుట్టతోపాటు పట్టణం కూడా భక్తజనంతో కిక్కిరిపోయింది. సత్యనారాయణ ప్రతాల మండపం కిటికీలనత్యనారాయణ స్వామి నిర్వహించే మండపం భక్తులతో కిటికీలూడింది. కార్తీక మాసంలో సత్యనారాయణ స్వామి ప్రతాలు చేయడం ఆనవాయితీ. తెల్లవారు జామున దీపారాధన అనంతరం ప్రతాలు కూడా అధిక మంది భక్తులు చేశారు. అనంతరం స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. దర్శనానికి భారులుయాదగిరి శ్రీలక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి దర్శనానికి తెల్లవారు జాము నుంచి భక్తులు భారులు తీరారు. తొలుత కార్తీక దీపారాధన చేసిన భక్తులు స్వామి వారి దర్శనానికి వెళ్లారు. అలయంలో ఉన్న క్యూలైన్ ద్వారా భక్తులు వెళ్లి స్వామి వారిని దర్శనం చేసుకున్నారు. ఘనంగా ఏర్పాట్లుభక్తుల రద్దీకి తగిన విధంగా ఘనంగా ఏర్పాట్లు చేశామని ఈ ఓ భాస్కరరావు తెలిపారు. దర్శనాలు వేగవంతంగా అయ్యే విధంగా సిబ్బందికి ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. దేవస్నానం సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బందిని సమన్వయం చేసి భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు చేపట్టినట్లు ఆయన చెప్పారు.



సోంపు - వాము కలిపిన నీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్యలకు చెక్

సోంపు, వాము గింజలు మిశ్రమాన్ని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తాగడం వల్ల బోలెడు లాభాలున్నాయని వివరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ మూలికా సమ్యేకాన్ని దినచర్యలో చేర్చుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం, మొత్తం శ్రమస్థు కోసం అనేక ప్రయోజనాలను



గింజలు మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ మెయింట్వైన్ : ఈ మిశ్రమం రెగ్యులర్ వినియోగం కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే, జీవక్రియను మెరుగుపరిచే సమ్యేకనాలు దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. పీరియడ్ పెయిన్ నుంచి ఉపశమనం: రుతు నొప్పితో బాధపడుతున్న మహిళలు ఈ మిశ్రమం నీటితో ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ గింజలలోని యాంటీ

అందించవచ్చని చెబుతారు. అయితే దుప్ప్రభావాలు కూడా లేకపోలేదని హెచ్చరిస్తున్నారు. మెరుగైన జీర్ణక్రియ : సోంపు, వాము నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రధాన ప్రయోజనాల్లో ఒకటి జీర్ణక్రియపై సానుకూల ప్రభావం. ఫెన్ఫెన్, క్యారమ్ గింజలు జీర్ణ ఎంజైమ్లను ఉత్పేదించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. పోషకాల విచ్ఛిన్నం, శోషణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఫెన్ఫెన్ గింజలు వాటి కార్మినేటివ్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను ఉపశమనానికి, చిక్కుకున్న గ్యాస్ను బయటకు పంపడానికి సహాయపడతాయి. కాగా అజ్యైస్

ఇన్ఫుమేటరీ, అనాల్జెసిక్ లక్షణాలు రుతుసావంతో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇమ్మ్యూనిటీ-బూస్టింగ్ ఫిఫెక్ట్స్ : హార్ట్ మిశ్రమంలో ఇన్ఫుమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అదనంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది, అనారోగ్యాలు, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి మద్దతు : వాము విత్తనాలు సాంప్రదాయకంగా శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి మద్దతుగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఇవి పెక్టరెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. దగ్గు, జలుబు లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది



ఇలాంటి సమస్య ఉన్నవారు.. ఉపవాసం జోలికి పోకూడదా..?

ఉపవాసం ఒక దివ్య ఔషధం అని చెబుతూ ఉంటారు పెద్దలు. కేవలం పెద్దలు మాత్రమే కాదు డాక్టర్లు కూడా ఇదే సూచిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఉపవాసం ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి అని అంటూ ఉంటారు. ఈ మధ్య కాలం లో ఇలా ఉపవాసం ఉండే వారి సంఖ్య కూడా రోజు రోజుకు పెరిగి పోతుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. కొంతమంది ద్వైభక్తితో ఉపవాసం దీక్ష చేపడుతూ ఉంటే.. ఇంకొంతమంది డైటింగ్ పేరుతో ఉపవాసం ఉండడం లాంటివి చేస్తున్నారు. ఇలా డైటింగ్ కారణం గా తక్కువ ఫుడ్ తీసుకుంటూ ఉపవాసం ఉండడం చేస్తున్నారు కొంత మంది. అయితే ఉపవాసాలు చేసే ఏకంగా ఆరోగ్యానికి చేటు చేసుకుంటున్న వారు కూడా ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే ఇప్పుడు నిపుణులు చెబుతున్న దాని ప్రకారం.. కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఉపవాసం చేస్తే చేయడం అస్సలు మంచిది కాదట. కాదు కూడదు అని చేస్తే చివరికి

ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే అవుతుంది అని హెచ్చరిస్తున్నారు. లంచనం అనేది దివ్య ఔషధం అయినప్పటికీ ఇది అందరికీ వర్తించదు అంటున్నారు వైద్యులు. థైరాయిడ్ సమస్య తో బాధపడుతున్న వారు ఉపవాసానికి దూరం గా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. అదే సమయంలో నెలసరి సక్రమం గా రాని వారు కూడా ఉపవాసం చేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదట. సంతాన సాఫల్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న వారు కూడా ఇలాంటి ఉపవాసాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. శారీరకంగా మానసికంగా బలహీనంగా ఉండే వారు. మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా ఉపవాసాలకు ఎంత దూరం గా ఉంటే అంత మంచిది అని సూచిస్తున్నారు. ఉన్న సమస్య పరిష్కారం కోసం ఉపవాసం చేస్తే ఇక ఇలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి లేని సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు.

పచ్చి అరటిపండుతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటే..

డెయిలీ డైట్ లో పండ్లను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదంటున్నారు వైద్యనిపుణులు. అందుకే రోజూ పండ్లను తినాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. పండ్లలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని బలోపేతం చేసి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. యాపిల్, ఆరంజ్, జామ, దానిమ్మ ఇలా ఎన్నో పండ్లను తినడం ద్వారా శరీరానికి లెక్కలేనన్ని పోషకాలు అందుతాయి. అలాంటిదే మరో పండు ఉంది. దీనిని పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. ఇంతకీ అది ఏంటి అనుకుంటున్నారా అదే పచ్చి అరటి పండ్లు. ఈ పండు ఓ ఆరోగ్య నిధి అని చెబుతుంటారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు. పండిన అరటిపండులో విటమిన్లు, ఐరన్, ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, పొటాషియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నప్పటికీ, పచ్చి అరటి పండులో పోషకాల నిల్వలు అనేకం ఉన్నాయి. పచ్చి అరటి అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. అనారోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. పచ్చి అరటిపండు వల్ల కలిగే కొన్ని అద్భుత ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. క్యాన్సర్ నివారణ.. వీజిటి%×% (తీవల) ప్రకారం పచ్చి అరటిపండ్లలో ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి రక్షించడానికి కూడా పని చేస్తాయి. ఆకుపచ్చ అరటిపండ్లలో బీటా కెరోటిన్, లుటీన్, జియాక్వంతిన్ వంటి ఇతర ఫైటోన్యూట్రియెంట్లతో పాటు విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. అతిసారం.. పచ్చి అరటి పండ్లు తినడం వల్ల అతిసారం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇది భారీ మొత్తంలో పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే పచ్చి అరటి పండ్లు తినడం వల్ల వాంతులు, వికారం, అలసట మొదలైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్.. డయాబెటిక్ రోగులు పచ్చి అరటి పండ్లను తీసుకోవడం



చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే పెక్టిన్, చెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి పని చేస్తుంది. ఊబకాయం.. బరువు తగ్గడానికి, పచ్చి అరటి పండ్లు కూడా తినవచ్చు. ఇందులో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. మీరు దీన్ని ఉడికించి తినవచ్చు. దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉండొచ్చు. అందుకే పచ్చి అరటిపండుతో చాలా తక్కువ సమయంలో మీ పెరుగుతున్న బరువును నియంత్రించవచ్చు. మరిన్ని ప్రయోజనాలు.. పచ్చి అరటి పండ్లు తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా బలపడుతుంది. ఇది అనేక పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఉంటే, ఉడకబెట్టిన పచ్చి అరటి పండ్లు తినడం వల్ల ఈ సమస్యలన్నీ పరిష్కరించవచ్చుంటున్నారు. అధిక రక్తపోటు.. పచ్చి అరటిపండులో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాదు ఇందులో మంచి పరిమాణంలో ఓమేగా 3, కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫైబర్ కూడా ఉన్నాయి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు!

రోజు ప్రారంభం బాగుంటే మన రోజంతా బాగానే సాగుతుందని అంటారు. కానీ నేటి బిజీ లైఫ్ లో మనం రోజులోని అతి ముఖ్యమైన అల్పాహారం. అయితే చాలా మంది ఉన్నట్టుండి అల్పాహారం మానేస్తారు. ఈ అలవాటు చాలా కాలంగా కొనసాగడం వల్ల శరీరంలో పోషకాల లోపం ఏర్పడుతుంది. క్రమంగా మన శరీరం వ్యాధులకు నిలయంగా మారుతుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి గ్లూకోజ్ అందుతుంది. ఇది శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహిస్తుంది. అదే సమయంలో అల్పాహారం ఎక్కువ రోజులు మానేయడం వల్ల శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. దీని కారణంగా బ్లైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక నెల పాటు నిరంతరంగా ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకుందాం. చిరాకు: నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. న్యూరోట్రాన్సిమిట్టర్ సెరోటోనిన్ మన మానసిక స్థితిని చాలా వరకు ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మన అల్పాహారం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. మనం ఒక నెలపాటు ట్రైక్స్ఫాస్మిన్ నిరంతరం తీసుకోకపోతే, సెరోటోనిన్ స్థాయిలు దెబ్బతింటాయి. దీని కారణంగా చిరాకు, ఆందోళన, నిరాశ లక్షణాలు కూడా పెరుగుతాయి. బరువు పెరుగుట: అల్పాహారం దాటవేయడం వల్ల బరువు తగ్గడం కంటే అనారోగ్యకరమైన బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అల్పాహారం లేనప్పుడు, తరచుగా మధ్యాహ్న భోజనంలో ఎక్కువగా తింటాము. ఇది బరువు పెరగడానికి కారణం కావచ్చు. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్: అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్,



బ్లైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం: అల్పాహారం తీసుకోని వారికి గుండెపోటు, రక్తపోటు, మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అల్పాహారం తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. బ్లైప్ 2 డయాబెటిస్: అల్పాహారం మానేయడం వల్ల శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో ఉండదు. ఇది డయాబెటిస్ ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది. పోషకాల కొరత: ఉదయం అల్పాహారం శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోతే, మన శరీరంలో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ వంటి అవసరమైన పోషకాలు లోపించవచ్చు. ఇది అనేక వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పచ్చికొబ్బరి..

కొబ్బరి చట్నీ, సాంబార్ వంటి వివిధ ఆహారాలలో పచ్చి కొబ్బరి ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తుంటాం. అయితే దీనిని పచ్చిగా తినడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరిలో విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, కాలియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మినరల్స్... వంటి ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికే కాదు అందం పోషణలో కూడా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. జీర్ణక్రియ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. చర్మంపై ముడతలు, ముఖంపై మచ్చలు పోగొట్టి సూర్యకిరణాల నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. కొబ్బరిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, వివిధ విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరంగా

బరువు తగ్గవచ్చు. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. అతిగా తినడం తగ్గిస్తుంది. ఇది అధిక కేలరీల తీసుకోవడం నిరోధిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. కొబ్బరిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇది మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. అంటువ్యాధులు, వైరస్లు, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో కాలియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల దృఢత్వానికి తోడ్పడతాయి. అందువల్ల దీని రెగ్యులర్ వినియోగం బోలు ఎముకల వ్యాధితో సహా ఎముక సంబంధిత రుగ్మతలను నివారిస్తుంది.





మూడో టెస్టు కిట్స్ దే..

భారత్ లో తొలిసారి క్లిన్ స్విప్

మూడో టెస్టులోనూ భారత బ్యాటర్లు చేతులెత్తేశారు. 147 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో టీమ్ ఇండియా 121 పరుగులకే ఆట ఆపింది. దీంతో న్యూజిలాండ్ 25 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. మూడు టెస్టుల సిరీస్ లో భారత్ వైట్ వాష్ కావడం ఇదే తొలిసారి కావడం గమనార్వం. అజాజ్ పటేల్ (6/57), గ్లెన్ ఫిలిప్పస్ (3/42), మాట్ హెన్రీ (1/10) దెబ్బకు భారత్ కుప్పకూలింది. అజాజ్ తొలి ఇన్స్పింగ్ లోనూ ఐదు వికెట్లు ప్రదర్శన చేశారు. భారత బ్యాటర్లలో రిషభ్ పంత్ (64) మినహా ఎవరూ

రాజించలేదు. మూడు టెస్టుల సిరీస్ కిట్స్ 3-0 తేడాతో కైవసం చేసుకుంది. తొలి ఇన్స్పింగ్ లో న్యూజిలాండ్ 235 పరుగులు చేయగా.. భారత్ 263 పరుగులకు ఆట ఆపింది. అనంతరం రెండో ఇన్స్పింగ్ లో కిట్స్ 174 పరుగులు చేసింది. షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ గా అజాజ్ పటేల్, షేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ అవార్డును విల్ యంగ్ సొంతం చేసుకున్నారు. ఇంటా బయటా న్యూజిలాండ్ వరుసగా మూడు టెస్టుల్లో గెలవడం ఇదే తొలిసారి. భారత్ ను వైట్ వాష్ చేసిన నాలుగో జట్టు కిట్స్. అంతకుముందు

ఇంగ్లండ్, ఆస్ట్రేలియా, వెస్టిండీస్ చేతిలో భారత్ కు వైట్ వాష్ తప్పలేదు. అత్యల్ప లక్ష్యాన్ని న్యూజిలాండ్ కాపాడుకోవడం ఇది రెండోసారి. ఇప్పుడు 147 పరుగుల టార్గెట్ ను భారత్ ఛేదించలేకపోయింది. అంతకుముందు ఇంగ్లండ్ పై (1978) 137 పరుగులను కిట్స్ కాపాడుకుంది. ఓ టెస్టులో 200 కంటే తక్కువ టార్గెట్ ను ఛేదించడంలో భారత్ విఫలం కావడం ఇది నాలుగోసారి. 1997లో విండీస్ పై 120 పరుగులను కూడా ఛేదించలేకపోయింది. ఒకే టెస్టులో ఇద్దరు బౌలర్లు రెండు ఇన్స్పింగ్ లోనూ ఐదేసి వికెట్లు ప్రదర్శన చేయడం విశేషం. భారత బౌలర్ రవీంద్ర జడేజా, కిట్స్ స్పిన్ నెట్ అజాజ్ పటేల్ ఈ ప్రదర్శన చేశారు. స్వదేశంలో వైట్ వాష్ అయిన మూడో కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ. అంతకుముందు గుండప్ప విశ్వనాథ్ (1980), సచిన్ తెండూల్కర్ (2000) కెప్టెన్లుగా సిరీస్ లను కోల్పోయారు.



ఓటమికి నాదే బాధ్యత : రోహిత్ శర్మ

న్యూజిలాండ్ తో మూడు టెస్టుల సిరీస్ ను భారత్ కోల్పోయింది. ముంబయిలోని వాంఖడే వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో 147 పరుగుల టార్గెట్ ను ఛేదించడంలో విఫలం కావడం అభిమానులను తీవ్ర నిరాశకు గురి చేసింది. మ్యాచ్ అనంతరం ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ లో కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ మాట్లాడారు. సిరీస్ ఓటమి, పంత్ బెట్, ఆసీన్ పర్వేజ్ ను స్పందించారు. టెస్టు సిరీస్ వైట్ వాష్ కావడానికి కెప్టెన్ గా తానే బాధ్యత వహిస్తానని.. తన కెరీర్ లో ఇదే అధిక దశ ఇదేనని న్యూజిలాండ్ నుండి.. సిరీస్ ఓటమిని జీర్ణించుకోవడం చాలా కష్టం. మరీ ముఖ్యంగా గెలుస్తామనుకున్న ఇలాంటి మ్యాచ్ ను కోల్పోవడం బాధిస్తుంది. మా స్ట్రామ్ క్రికెట్ ను ఆడలేదనేది మాత్రం సుస్పష్టం. ఇలాంటి పిచ్ పై ఎలా ఆడాలనేది పంత్, వాషింగ్ టన్ సుందర్ చూపించారు. ఇంకాస్త యాక్టివ్ గా ఉండాలి. గత నాలుగైదేళ్లుగా దీనిపై చర్చలు ఉన్నాయి. కెప్టెన్ గా, అటగాడిగా నా ఉత్తమ ప్రదర్శన లేదనుకుంటూ.. జట్టును సరైన మార్గంలో నడిపించలేదు. ఈ ఓటమికి పూర్తి బాధ్యత కెప్టెన్ గా నాదే. సిరీస్ ను కోల్పోయినా కొన్ని సానుకూలతలు ఉన్నాయి. మా బౌలర్లు మంచిగానే బంతులేశారు. జట్టుగా మేం సఫలం కాలేకపోయాం" అని రోహిత్ వెల్లడించారు.

అంపైర్లపై పంత్ ఆగ్రహం

అనూహ్య మలుపులు తిరిగిన ముంబై టెస్టులో 'రిషభ్ పంత్ బెట్ కాకపోయి ఉంటే మనం గెలిచేవాం..' ఈ మాట మనసులో అనుకోని అభిమానులు ఉండదు. 29 పరుగులకే 4 వికెట్లు పడిన దశలో క్రికెట్ కి వచ్చిన పంత్ ఓ యోధుడిలా పోరాడారు. పర్యాటక జట్టు స్పిన్ ఉచ్చును ఛేదించు పరుగులు దొంగిలించారు. అంచే తర్వాత దినాథన్ అడబోయిన పంత్ అనూహ్యంగా వెనుదిరిగారు. అజాజ్ పటేల్ బౌలింగ్ లో క్యాచ్ బెట్ కోసం కిట్స్ అటగాళ్లు అప్పీల్ చేయగా ఫీల్డ్ అంపైర్ నాటోట్ ఇచ్చాడు. కెప్టెన్ టామ్ లాథమ్ లభ్యు తీసుకొని మరీ న్యూజిలాండ్ అతడి వికెట్ సాధించింది. అసలేం జరిగిందంటే..? లంఛన అనంతరం ఎదురుదాడికి దిగిన పంత్ అజాజ్ పటేల్ ఓవర్లో వరుసగా రెండు బౌలింగ్ లు బాదాడు. ఆ తర్వాత బంతిని డిఫెన్స్ చేయబోగా అది గాల్పోయింది. దాంతో.. అది క్యాచ్ బెట్ అని కిట్స్ అటగాళ్లు అప్పీల్ చేశారు. అప్పీల్ స్పిక్ కనిపించడంతో టీమ్ అంపైర్ల పంత్ ను బెట్ గా ప్రకటించారు. ఇదే విషయమైన పంత్ ఫీల్డ్ అంపైర్లతో వాగ్వాదానికి దిగాడు. 'బంతి నా వ్యాడ్ కు తగిలింది' అని చెబుతూ వాళ్లపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు.



డబ్ల్యూటీసీ టేబుల్ లో రెండో స్థానానికి భారత్



న్యూజిలాండ్ తో టెస్టు సిరీస్ ఓటమి భారత్.. మూడోసారి పైనల్ కు చేరుకుందామనే ఆశలకు గండికొట్టేలా ఉంది. ఈ సిరీస్ ముందు వరకు డబ్ల్యూటీసీ పాయింట్లు పట్టికలో ఆగ్రస్థానంలో ఉన్న టీమ్ ఇండియా.. ఇప్పుడు 0-3 తేడాతో సిరీస్ ను కోల్పోవడంతో రెండో స్థానానికి పడిపోయింది. ప్రస్తుతం ఆస్ట్రేలియా 62.50 శాతంతో తొలి స్థానానికి చేరింది. భారత్ 58.33 శాతంతో సెకండ్ ప్లేస్ లో ఉంది. శ్రీలంక (55.56) మూడో స్థానంలో ఉంది. భారత్ పై టెస్టు సిరీస్ ను నెగ్గిన కిట్స్ 54.55 శాతంతో నాలుగు

వేరింది. ఆ తర్వాత దక్షిణాఫ్రికా 54.17 శాతంతో ఐదులో కొనసాగుతోంది. వరుసగా మూడు టెస్టుల్లో ఓడిపోవడం.. ఇతర జట్లూ ముందుకు దూసుకురావడంతో భారత్ కు కఠిన సవాల్ ఎదురుకానుంది. బోర్డర్ - గావస్కర్ ట్రోఫీలో భాగంగా టీమ్ ఇండియా ఆసిన్ తో ఐదు టెస్టుల్లో తలపడనుంది. డబ్ల్యూటీసీ సైకిల్ లో భారత్ కు ఇదే చివరి సిరీస్. కనీసం 4 టెస్టుల్లో గెలిచి.. మరొక దానిని ద్రాగా ముగించాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కటి ఓడినా.. పైనల్ అవకాశాలు మరింత సంక్లిష్టంగా మారడం భావం.

2027 వరకు ఆర్ సీ బీ తోనే : విరాట్ కోహ్లా

బెంగళూరు : ఐపీఎల్ లో ఆర్ సీ బీ (ప్రాంచైజ్ తో తప్ప మరో జట్టుకు ఆడే ఆలోచన తనకు లేదని టీమ్ ఇండియా సూపర్ స్టార్ విరాట్ కోహ్లా స్పష్టం చేశాడు. 2027 వరకు ఆర్ సీ బీ తోనే ఉండి ఆ జట్టుతో తన 20 ఏండ్ల ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకుంటానని హింట్ ఇచ్చాడు. 2008లో ఐపీఎల్ తొలి సీజన్ లో బెంగళూరు టీమ్ లోకి వచ్చిన విరాట్ మెగా లీగ్ లో 252 మ్యాచ్ లు ఆడి 8005 రన్స్ చేశాడు. వచ్చే సీజన్ మెగా వేలానికి ముందు ఆర్ సీ బీ రిటైన్ చేసుకున్న ముగ్గురు ప్లేయర్లలో కోహ్లా ఉన్నారు. 'ఈ రిటైన్ మెంట్ అంచె (మూడో స్థానం) చివరకు ఆర్ సీ బీ జట్టుతో నా ఆటకు 20 ఏండ్లు పూర్తవుతుంది. అది నాకెంతో ప్రత్యేక అనుభూతిని ఇస్తుంది. ఒకే జట్టుకు ఇంతకాలం ఆడతానని నేనేప్పుడూ ఊహించలేదు. కానీ, ఇన్నోవేషన్ ఆర్ సీ బీ తో నా అనుబంధం చాలా ప్రత్యేకంగా మారింది. ఆర్ సీ బీ తప్ప మరో జట్టులో నన్ను నేను చూడలేను. రాబోయే వేలంలో మంచి ఆటగాళ్లు తీసుకొని జట్టును బలోపేతం చేసేందుకు ఎదురుచూస్తున్నా. ఆర్ సీ బీ ను ఒక్కసారి ఐపీఎల్ విజేతగా నిలపాలన్నదే మా లక్ష్యం' అని ఆర్ సీ బీ బోల్డ్ డ్రెస్ ఎవిసోన్ లో కోహ్లా చెప్పుకొచ్చాడు.





పూజా హెగ్డే సెకండ్ ఇన్నింగ్ ప్లాన్..

వరుస ఫెయిల్యూర్స్ తో పూజా హెగ్డే కెరీర్ గాడి తప్పింది. దీంతో అవకాశాలు కూడా చేజారాయి. ఇప్పుడిప్పుడే మళ్లీ ఫామ్ లోకి వస్తున్న ఈ బ్యూటీ, మళ్లీ కెరీర్ మీద ఫోకస్ చేస్తున్నారు. కొత్త ఏడాదికి కొత్త ప్లాన్ తో సిద్ధమవుతున్నారు. రాధేశ్యామ్ లిటిజీకు ముందు కెరీర్ లో మంచి ఫామ్ లో ఉన్నారు పూజా హెగ్డే. ఆ మధ్య సాత్ నార్ట్ ఇండస్ట్రీల్లో సూపర్ ఫామ్ లో కనిపించిన పూజా హెగ్డే సడన్ గా స్టా అయ్యారు. వరుస ఫెయిల్యూర్స్ తో అప్పుడి కెరీర్ గాడి తప్పింది. దీంతో అవకాశాలు కూడా చేజారాయి. ఇప్పుడిప్పుడే మళ్లీ ఫామ్ లోకి వస్తున్న ఈ బ్యూటీ, మళ్లీ కెరీర్ మీద ఫోకస్ చేస్తున్నారు. కొత్త ఏడాదికి కొత్త ప్లాన్ తో సిద్ధమవుతున్నారు. రాధేశ్యామ్ లిటిజీకు ముందు కెరీర్ లో మంచి ఫామ్ లో ఉన్నారు పూజా హెగ్డే. కానీ ఆ ఫెయిల్యూర్ అరవింద ఆశలు ఆవిరి చేసింది. రాధేశ్యామ్ సూపర్ హిట్ అయితే పాన్ ఇండియా హీరోయిన్ గా బిజీ అవ్వచ్చని భావించిన బుట్టబొమ్మకు షాక్ తగిలింది. ఆ తరువాత నార్ట్ లు కూడా ఫెయిల్ అవ్వడంతో పూజా కెరీర్ పూర్తిగా గాడి తప్పింది. కొంత కాలం సాత్, నార్ట్ ఇండస్ట్రీలో పూజా పేరే వినిపించలేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో తమిళ బుట్టబొమ్మకు మళ్లీ ఛాన్స్ ఇచ్చింది. ప్రజెంట్ సూర్య 44, దశవతి 69 లో నటిస్తున్నారని పూజా హెగ్డే. తాజాగా వరుణ్ ధావన్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న ఓ పాంటి కు కూడా డ్రీమ్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. తిరిగి ఆఫర్స్ వస్తుండటంతో కెరీర్ మీద ఫోకస్ పెంచిన పూజా హెగ్డే కొత్త ప్రాజెక్ట్ సిద్ధం చేస్తున్నారు. గతంలో తాను చేసిన తప్పులను ఎనలైజ్ చేసుకొని.. ఇక మీదట చేయబోయే ల విషయంలో ఆ తప్పులు జరగకుండా చూసుకుంటానని చెబుతున్నారు. నెక్ట్ ఇయర్ తన కెరీర్ లో కొత్త టర్న్ రాబోతుందంటున్నారని బుట్టబొమ్మ.

అందంతో కట్టిపడేస్తోన్న ఈషా రెబ్బా..

సాధారణంగా టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో చాలా మంది తెలుగుమ్మాయిలు హీరోయిన్లుగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. హిట్లు, ప్లావులతో సంబంధం లేకుండా వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలనుకుంటారు. అందులో ఈషా రెబ్బా ఒకరు. ఈ ముద్దుగుమ్మకు మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అతి తక్కువమంది తెలుగుమ్మాయిలలో ఈషా రెబ్బా ఒకరు. తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఈ అమ్మడు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. అద్భుతమైన నటనతో సినీ ప్రయులను మెప్పించింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. తెలుగులో వరుస లో నటించి మెప్పించింది. చిన్న చిన్న లో నటిస్తూ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ వయ్యారికి ఇప్పటివరకు సరైన బ్రేక్ మాత్రం రాలేదు. అలాగే పెద్ద స్టార్ హీరోల లో సెకండ్ హీరోయిన్ గా కనిపించింది. అంతకు ముందు ఆ తర్వాత తో కథానాయికగా తెలుగు తెరకు పరిచయమైన ఈ అమ్మడు.. అమీ తుమ్మి, విన్నయం, బ్రాండ్ బాబు వంటి చిత్రాల్లో నటించింది. ఎన్టీఆర్ నటించిన అరవింద సమేత వీర రాఘవ మూవీలోనూ మెలిసింది. ఈ చిత్రంలో పూజా హెగ్డే హీరోయిన్ కాగా.. సెకండ్ హీరోయిన్ గా కనిపించింది ఈషా. ఆ తర్వాత పలు చిత్రాల్లో కనిపించిన ఈ అమ్మడు.. ఓ.టి.టి ప్లాట్ ఫామ్స్ పై సందడి చేసింది. వెబ్ సీరీస్ చేస్తూ సినీ ప్రయులను అలరించింది. తాజాగా చిలకపచ్చ చీరలో అందంగా ముస్తాబయ్యింది ఈషా. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోస్ ఇన్ స్టాలో షేర్ చేయగా.. నెటిజన్లు ఫిడా అవుతున్నారు. ఈషాను చూసి అందమే అసూయ పడుతుందంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.



డ్యాక్యుమెంటరీగా నయనతార జర్నీ

లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార రేర్ రికార్డ్ సెట్ చేస్తున్నారు. దర్శక ధీరుడు రాజమౌళి సాధించిన ఓ రికార్డ్ ను ఇప్పుడు నయనతార రిపీట్ చేస్తున్నారు. రీసెంట్ టైమ్స్ లో సాత్ లో పాటు నార్ట్ సూ తన మార్క్ చూపించిన నయన్, ఇప్పుడు డిజిటల్ లో అదే మ్యూజిక్ రిపీట్ చేసేందుకు రెడీ అవుతున్నారు. ఇండియన్ ముఖ చిత్రాన్ని మార్చేసిన గ్రేట్ డైరెక్టర్ రాజమౌళి ఘనతను డాక్యుమెంటరీ రూపంలో రిలిజ్ చేసింది ఓ ఓ.టి.టి సంస్థ. ఆ షోలో జక్కన్న జర్నీతో పాటు ఆయనతో వర్క్ చేసిన నటీనటులు, టెక్నీషియన్స్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను కూడా షేర్ చేసింది. ఆ షోకు డిజిటల్ ఆడియన్స్ నుంచి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార కూడా ఇదే ఘనత సాధించారు. వెండితెరపై నయన్ సాధించిన విజయాలతో పాటు ఆమె పర్సనల్ లైఫ్ కు సంబంధించిన విశేషాలతో ఓ డాక్యుమెంటరీ సిద్ధమవుతోంది. నయనతార : బియాండ్ ది ఫెయిర్ టేల్ అనే టైటిల్ లో స్ట్రీమింగ్ కు రెడీ అవుతోంది ఈ షో. నవంబర్ 18 నుంచి స్ట్రీమ్ కానున్న ఈ షోలో లోక్ రాకముందు నయన్ ఏం చేసేవారు. తొలి అవకాశం ఎలా వచ్చింది. ఆమె కెరీర్ ను మలుపు తిప్పిన అంశాలేంటి అన్నది చూపించ బోతున్నారు. రెండేళ్ల క్రితం ఎనాస్ చేసినప్పుడు కేవలం నయన్ పెళ్లి వీడియా మాత్రమే రిలిజ్ చేస్తున్నట్టుగా ప్రకటించిన మేకర్స్... ఇప్పుడు ఆ షోలో నయన్ జర్నీని కూడా చూపించబోతున్నారు.