

మా పాఠకులకు, మా శ్రేయోభిలాషులకు, మా ప్రకటన కర్తలకు, మా సన్నిహితులకు, స్నేహితులకు, మా నిబంధింక, దసరా శుభాకాంక్షలు, నేడు మా కార్యాలయానికి సెలవు. కనుక దినపత్రిక వెలుబడదు.

దసరా పండుగ రోజున అందరూ ఆనందంగా గడిపాలని, చేసే ప్రతికార్యం ఆ దురాధాపక ఆశీస్సులతో... శుభయుం కార్యం ముగిస్తూ కీర్తునలూ...

**విజయదశమి**  
శుభాకాంక్షలు

**ANU FURNITURE**  
HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1R  
Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada

వైదరాబాద్ 12 శనివారం అక్టోబర్ 2024 పేజీలు 8-12 వెల: రూ.6

సంపుటి:3 సంచిక: 26

ఎడిటర్ : అజీద్

Navabhoomi daily follows..

# వారసుడిచ్చాడు

- ◆ రతన్ టాటా వారసుడిగా సవతి సోదరుడు నోయల్
- ◆ టాటా ట్రస్ట్ చైర్మన్ గా ఏకగ్రీవంగా ఎంపిక
- ◆ వెంటనే అమల్లోకి వచ్చిన నియామకం
- ◆ నలభై ఏళ్లకు పైగా టాటా గ్రూప్ తో అనుబంధం



స్టోర్ట్ ప్రారంభించి వివిధ ఫార్మాట్లలో ఆ సంస్థను 700కు మైగ్రేషన్ చేసిన నోయల్. వెస్ట్ సైడ్, జూబిలీ హిల్స్, క్రోమాట్ పాటు ఇటీవల టాటా గ్రూప్ లో చేరిన బిగ్ బాస్ నోయల్ వంటి కంపెనీలన్నీ ట్రైబ్ గోడుకు కిందే పనిచేస్తాయి. లిస్టెడ్ కంపెనీ అయిన ట్రైబ్ ప్రస్తుత మార్కెట్ క్యాచ్ రూ. 1.81 లక్షల కోట్ల వరకు ఉంది. ఇదిగాక టాటా గ్రూప్ కంపెనీలైన షోల్కాన్, టాటా ఇంటర్నేషనల్, టాటా ఇన్స్ట్రుమెంట్ కార్పొరేషన్ వంటి అనేక టాటా గ్రూప్ కంపెనీలకు నోయల్ చైర్మన్ గా ఉన్నారు. వీటికి తోడు టాటా స్టీల్, బైటాన్ కంపెనీలకు వైస్ చైర్మన్ గా నోయల్ టాటా

ముంబై-నవభూమి ముంబై: టాటా గ్రూప్ లో వారసత్వ పగ్గాల బదిలీ ప్రశాంతంగా జరుగుతోంది. టాటా ట్రస్ట్ కొత్త చైర్మన్ గా రతన్ టాటా సవతి సోదరుడు నోయల్ టాటా (67) నియమితులయ్యారు. ముంబైలో శుక్రవారం జరిగిన టాటా ట్రస్ట్ బ్రాన్చిల సమావేశం ఈ మేరకు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించింది. ఈ బ్రాన్చిలకు టాటా గ్రూప్ హెల్మింగ్ కంపెనీ టాటా సన్స్ ఈక్విటీలో 66 శాతం వాటా ఉంది. దాదాపు ఈ బ్రాన్చిలను నోయల్ టాటా ఇప్పటికే ట్రస్ట్ గా ఉన్నారు. కొత్త చైర్మన్ గా నోయల్ టాటా నియామకం వెంటనే అమల్లోకి వస్తుందని టాటా ట్రస్ట్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. 'రతన్ టాటా, జూబిలీ హిల్స్, క్రోమాట్ పాటు ఇటీవల వారసత్వాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్లేందుకు ఎదురు చూస్తున్నా' అంటూ ఈ ప్రకటన వెలువడిన వెంటనే నోయల్ టాటా టీట్స్ చేశారు. రతన్ టాటా సవతి సోదరుడైన నోయల్ టాటా.. టాటా గ్రూప్ తో నలభై ఏళ్లకు పైగా అనుబంధం ఉంది. టాటా గ్రూప్ రిటైల్ కంపెనీ 'ట్రైబ్' బహుముఖ విస్తరణలో నోయల్ టాటాకి కీలక పాత్ర. 1998లో ఒక

# ఇండియా కూటమి వైపే జగన్ అడుగులు

- ◆ జిజీవీతో చంద్రబాబు బంధం బలపడడంతో జగన్ కాంగ్రెస్ వైపు చూపు
- ◆ ఒంటరి పోరాటంతో లాభం లేదని జగన్ భావన
- ◆ హర్యానా ఫలితాలపై జగన్ టీట్స్ తో కాంగ్రెస్ తో
- ◆ స్వీపిని తవ్వకం వలన అమలైతే కాంగ్రెస్ తో
- ◆ ఇండియా కూటమి సైతం జగన్ ను చేర్చుకునేందుకు ఆసక్తి



సూదిల్లీ-నవభూమి ముంబై: ఇండియా కూటమి జగన్ కి చోటిస్తుందా? ఇప్పుడు లాంటి ఊగిసలాటలకు తావు లేకుండా జగన్ కాంగ్రెస్ కి మరింత గట్టిగానే మద్దతుని ఎలా చూస్తుంది అన్నదే చర్చ. జగన్ కి ఇప్పుడు ఉన్నది ఒక్కటే ఇప్పుడు లాంటి ఊగిసలాటలకు తావు లేకుండా జగన్ కాంగ్రెస్ కి మరింత గట్టిగానే మద్దతుని ఎలా చూస్తుంది అన్నదే చర్చ. జగన్ కి ఇప్పుడు ఉన్నది ఒక్కటే

సంచి ఇబ్బంది వస్తుంది అని తెలియదు. కానీ వైసీపీ పుట్టుకే కాంగ్రెస్ మీద వ్యతిరేకతతో కాబట్టి ఆ వైపు చూడకూ దడు అని గట్టిగా నిర్ణయించుకుంది. దానికి తగినట్లుగా పరిస్థితులు కూడా అనుకూలం చాయి. జాతీయ స్థాయిలో కాంగ్రెస్ ఒక్కసారిగా కూనారల్లడంతో పాటు బీజేపీ ప్రభ దేశంలో ఒక వెలుగు వెలిగింది. దాంతో వైసీపీకి కాంగ్రెస్ వట్టింపు లేకుండా పోయింది. అదే సమయంలో బీజేపీ కాంగ్రెస్ కి బద్ధ శత్రువు కాబట్టి ఆ పార్టీతో పరోక్ష వెలెమితి అది ఆస్కారం ఇచ్చింది శత్రువుకు శత్రువు

# కేసీఆర్ హయాంలో 5వేల స్కూళ్లు మూత

- ◆ కేసీఆర్ హయాంలో భ్రష్టు పట్టిన విద్యావ్యవస్థ
- ◆ సీఎం రేవంత్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు
- ◆ కొందుర్గులో సీఎం రేవంత్ పర్యటన
- ◆ పలు అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభం
- ◆ ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు శంకుస్థాపన



రంగాల్లో అగ్రగణ్యులు నిలబెట్టేందుకు కృషి చేస్తామని చెప్పాం. బీఆర్ఎస్ సర్కార్ ఐదు వేల పాఠశాలలను మూసివేసి.. అణగారిన పద్దాలకు విద్యకు దూరం చేసింది. అందుకే ప్రతి పేదవాడికి నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని అనుకున్నాం. అందుకే విద్యా శాఖలో సంపూర్ణంగా మార్పులు చేశాం. కోరుకున్న విధంగా బదిలీలు జరిపాం. ఏ చిన్న పాఠశాలకు లేకుండా 21 వేల మంది ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతి ఇచ్చాం. అధికారులతోనే ఇది సాధ్యమైంది. ఏడు లక్షల కోట్ల అప్పు చేసిన కేసీఆర్ ఏనాడూ విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేయలేదు.

హైదరాబాద్-నవభూమి ముంబై: బీఆర్ఎస్ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5 వేలకు పైగా పాఠశాలలను మూసివేసి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ మూసివేయించారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. షాద్ నగర్ నియోజకవర్గం కొందుర్గులో శుక్రవారం రేవంత్ పర్యటించి పలు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కొందుర్గులో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం విద్యా శాఖలో చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "దసరా నాలుగు కోట్ల ప్రజలకు సుఖ శాంతిని ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నా. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రోజునే వాగ్దానం చేశాం. రాష్ట్రాన్ని విద్యా, వైద్య

# ఎస్సీ వర్గీకరణపై ఏకసభ్య కమిషన్ ఏర్పాటు

- ◆ సుప్రీంకోర్టు తీర్పునకు అనుగుణంగా వర్గీకరణ అమలుపై కమిషన్
- ◆ కమిషన్ చైర్మన్ గా హైకోర్టు విశ్రాంత జడ్జి జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్
- ◆ ఉపకులాల వారీగా ఎస్సీల వెనుకబాటుతనాన్ని కమిషన్ అధ్యయనం
- ◆ రెండు నెలల్లో నివేదిక ఇవ్వాలి.. అప్పడే ఉద్యోగ నియామకాల ప్రకటన



విశ్రాంత జడ్జి జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ ను కమిషన్ చైర్మన్ గా ప్రభుత్వం నియమించింది. 60 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పించాలని కమిషన్ కు

హైదరాబాద్-నవభూమి ముంబై: సుప్రీంకోర్టు తీర్పునకు అనుగుణంగా ఎస్సీ కులాల వర్గీకరణ అమలుకు నియమించిన ఏకసభ్య కమిషన్ 60 రోజుల్లోనే నివేదిక ఇవ్వాలని, ఆ తర్వాత ఉద్యోగ నియామకాలకు సంబంధించి కొత్త నోటిఫికేషన్లు వేయాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో ఎస్సీ వర్గీకరణకు సంబంధించి.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏకసభ్య కమిషన్ నియమించింది. హైకోర్టు

# తెలంగాణ ఆరోగ్యశాఖలో 371 ఉద్యోగాల భర్తీ

హైదరాబాద్-నవభూమి ముంబై: నిరుద్యోగులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం దసరా పండుగకి మరో శుభవార్త తెలిపింది. తెలంగాణ ఆరోగ్యశాఖలో 371 ఉద్యోగాల భర్తీ చేయనున్నట్లు నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. 371 ఉద్యోగాల్లో 272 సర్టింగ్ అఫీసర్లు ఉండగా.. 99 ఫార్మసిస్ట్ పోస్టులు ఉన్నాయి. కాగా గత సెప్టెంబర్ లోనే 2,050 సర్టింగ్ పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు.. ప్రస్తుతం విడుదల చేసిన 371 పోస్టుల ప్రకటన, గతనెల నోటిఫికేషన్ కు అనుబంధంగా కొనసాగుతుంది. దీంతో మొత్తం 2,322 సర్టింగ్ అఫీసర్లతోపాటు, 99 ఫార్మసిస్ట్ పోస్టులను ప్రభుత్వం భర్తీ చేయనుంది. ఈ పోస్టులకు సంబంధించిన దరఖాస్తులకు అక్టోబర్ 14 వరకు తుది గడువు ఉంది. అయితే కొత్తగా పోస్టులు పెంచడం తో డేట్ నీ కూడా పెంచే అవకాశం ఉంది. వాస్తవానికి నవంబర్ 17న కంప్యూటర్ ఆధారిత పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొన్నారు. కానీ ఇటీవలే నవంబర్ 23 న పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ మెడికల్ రికార్డింగ్ బోర్డ్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.

# గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో విజయమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి

హైదరాబాద్-నవభూమి ముంబై: తెలంగాణలో త్వరలో జరగనున్న గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో విజయమే లక్ష్యంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పని చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ పథకాలు, యువతను ఆకర్షించే పథకాలపై విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. సమస్యను కమిటీ, పని విభజన, ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియ వెంటనే చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై పార్టీ నాయకులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ లు జూమ్ సమావేశం నిర్వహించారు. నిజామాబాద్, మెదక్, అదిలాబాద్, కరీంనగర్ జిల్లాలకు చెందిన

# వైఎస్సార్ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి సమర్పించిన నివేదిక

- ◆ మార్చి 16 నుంచి జూన్ 6 వరకూ చేసిన ఖర్చుల లెక్కల అందజేత
- ◆ మీడియా సంస్థలకూ నిధులు ఇచ్చిన వైసీపీ పార్టీ



హైదరాబాద్-నవభూమి ముంబై: సార్వత్రిక ఎన్నికల కోసం రూ.328 కోట్లు ఈ ఏడాది మే నెలలో జరిగిన లోక్ సభ, అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం తమ పార్టీ ఎంపీల ఖర్చుల లెక్కల అందజేత చేసింది. వైఎస్సార్ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి సమర్పించిన నివేదికలో వెల్లడించింది. ఇందులో భాగంగా.. మే నెలలో జరిగిన

కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి సమర్పించిన నివేదికలో వెల్లడించింది. మార్చి 16 నుంచి జూన్ 6 వరకూ చేసిన ఖర్చుల లెక్కలు అన్ని ఎన్నికల కమిషన్ కు సమర్పించింది. ఇందులో ఎన్నికల ప్రచార ఖర్చుతో పాటు

# రాజకీయాల్లోకి నటుడు గోదావరి పుష్కరాలకు పాయాజీ షిందే రూ.100 కోట్లు

హైదరాబాద్-నవభూమి ముంబై: విజయవాడ-నవభూమి ముంబై: ఇటు ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పాటుగా, అటు కేంద్రంలో ఎన్డీఎ సర్కారు కొలుపు దీనిన తర్వాత.. ఏపీకి కేంద్రం నుంచి నిధులు తరలివస్తున్నాయి. తాజాగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం కోసం కేంద్రం రూ.100 కోట్లు నిధులు కేటాయించింది. 2027లో ఏపీలో గోదావరి పుష్కరాల జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే పుష్కరాల నిర్వహణ కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.100 కోట్లు నిధులు విడుదల చేసింది. పుష్కరాల నేపథ్యంలో ఆఖరి గోదావరి ప్రాజెక్టులో భాగంగా తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు ఈ వంద కోట్ల నిధులు కేటాయించారు. మరోవైపు కేంద్రం నుంచి నిధులు విడుదలైన క్రమంలో.. పర్యాటకశాఖ అధికారులు కూడా త్వరలోనే పుష్కరాల పనులను ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది.









మాంసాహారం శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.. శాకాహారం తినాలని చాలామంది చెప్తుంటారు. కానీ ఇప్పుడొచ్చిన బిక్కెంట్ టంటే.. శాకాహారమూ ప్రమాదమంటుంది అంటే..

కొవ్వులను తగ్గించడం.. కొలెస్ట్రాల్ ను నిరోధించడమే కాకుండా మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే కూరగాయల ఉత్తమం అని సలహా ఇస్తుంటారు. కానీ అతిగా కూరగాయలు అసలుకే ఎవరు తీసుకొస్తారుంటున్నారో చూడండి. యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు, ఏకరీతి కూరగాయల వల్ల పెద్దగా పోషక ప్రయోజనమేమీ ఉండదట. వారానికి సరిపడా కూరగాయలు తెచ్చుకుంటాం.. అవి అయిపోగానే మళ్ళీ వారానికి సరపడా తెచ్చుకుంటాం. కూరగాయల.. ఆకు కూరల సంఖ్య మారుతుండే తప్ప.. వాటి స్థానం ఎప్పటికీ ఒకేలా ఉంటుంది.

తిన్నవే మళ్ళీ మళ్ళీ తినడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవటం. శాకాహారపు వేపుళ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరానికి ప్రమాదమని నిపుణులు అభిప్రాయం. క్రమం తప్పిన శాకాహారం తీసుకోవడం వల్ల మొదటగా తల వెంట్రుకలు రాలిపోతాయట. తల వెంట్రుకల గట్టిదనానికి ఏకరీతి ఆహారం కాకుండా అన్ని రకాల పోషకాలను ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. శాకాహారం వల్ల మూడ్ మారుతుందట. శాకాహారం వల్ల 25శాతం గుండెకు మంచి జరిగితే 35 శాతం ప్రమాదకరమని సర్వేలు చెప్తున్నాయి.

# తొలి బిడ్డర న్యాయవాది



క్రమాటక హైకోర్టులో ఏప్రిల్ 8న ఓ అరుదైన సంఘటన చోటుచేసుకుంది. బదిలీకాల్చిన సారా సన్నీ అనే న్యాయవాది సంజ్ఞల (సైన్ లాంగ్వేజ్) ద్వారా తన వాదనలు వినిపించింది. సైన్ లాంగ్వేజ్ ఇంటర్ప్రిటర్ సాయంతో సారా తన వాదనలు అద్భుతంగా వినిపించింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎం.నాగప్రసన్న ప్రశంసలు కురిపించారు. అంతేకాదు సంభాషణ, వినిపించే ఉన్న న్యాయవాది వాదనలు చోటుచేసుకున్న న్యాయస్థానంగా కర్మాటక హైకోర్టు కూడా చరిత్రలో నిలిచిపోయింది.

నిజానికి భారతదేశంలో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న తొలి బిడ్డర న్యాయవాది సారా కావడం గమనార్హం. సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి డీవై చంద్రచూడ్ కూడా భారతీయ న్యాయవ్యవస్థలో వివిధ నేపథ్యాలు ఉన్న మహిళల ప్రాతినిధ్యం పెరగాలని పదేపదే పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో శారీరక అవకాశాలు ఉన్న భారతీయులు తమ ఆటంకాలను దాటుకొని ఏ రంగంలోనైనా రాణించవచ్చునడానికి సారా ఉదాహరణగా నిలిచిపోయింది. కేరళలోని కొట్టాయంకు చెందిన

సారా బెంగళూరు సెయింట్ జోసెఫ్స్ సెస్టెంబర్లో సుప్రీంకోర్టులో సారా తన వాదనలు అద్భుతంగా వినిపించింది. అలా సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో వాదించిన తొలి బిడ్డర న్యాయవాదిగా కూడా చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ కేసును భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి చంద్రచూడ్ వర్చువల్గా వివరించిన విశేషం. "జస్టిస్ చంద్రచూడ్ విశాల హృదయం తనలాంటి ఎంతోమందికి న్యాయవ్యవస్థలో ప్రవేశించడానికి ద్వారాలు తెరిచింది" అని సారా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తుంది.



## ఉదర సమస్య పోవాలంటే ఈ ధాన్యం అద్భుత ఔషధమట... !

తృణధాన్యాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా ఒకప్పుడు అందరికీ పరిచయమైన తృణధాన్యాలను ఇప్పటి రోజుల్లో మరీ ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. బరువును తగ్గించుకునే విషయంగా చాలామంది తృణధాన్యాలను తీసుకుంటున్నారు. ఈ పురాతన ధాన్యం మాటకొస్తే ఇందులో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఫారో తృణధాన్యం గురించి తెలుసుకుందాం.

- ఫారో అంటే ఏమిటి?
  - 1. ఇది చాలా పోషకమైనది.
  - 2. అన్ని తృణధాన్యాల కంటే ఎక్కువ పైబెర్ కలిగి ఉంటుంది.
  - 3. ఇందులో అనేక రకాల ప్రయోజనకరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి.
  - 4. అనేక ఇతర మొక్కల ఆహారాలతో పోలిస్తే ఇది ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉన్న ధాన్యం.
  - 5. బరువు తగ్గడానికి ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం
- దీన్ని ఎవరు తినకూడదు?**
- ఫారో ఒక పురాతన ధాన్యం, ఇది వేల సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇటీవల, దీనికి ప్రజాదరణ పెరిగింది. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. ఇందులో పైబెర్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కూడా శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలకు గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. దీనిని ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. బియ్యం, క్విన్సోవా, ఐక్వీట్, బార్లీ వంటి ఇతర ప్రసిద్ధ తృణధాన్యాలకు ఇది గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. సలాడ్లు, సూప్ల వంటి వంటలలో తీసుకోవచ్చు. అయితే, ఫారో ధాన్యంలో సహజంగా గ్లూటెన్ కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఉదరకుహర వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇది సరైనది కాదు. పురాతన ధాన్యాలపై జరిగిన పరిశోధనలో ఈ ఆరోగ్య సమస్య ఉన్న వారికి విషహారితమైనవిగా తేలింది.
- నాలుగు కప్పుల ధాన్యంలో కేలరీలు: 170  
కార్బోహైడ్రేట్లు: 34 గ్రాములు  
కొవ్వు: 1 గ్రాములు  
పైబెర్: 5 గ్రాములు ప్రోటీన్: 6 గ్రాములు  
విటమిన్ (నియాసిన్): లో 20%  
మెగ్నీషియం: RDI లో 15%  
జింక్: RDI లో 15%  
ఇనుము: RDI లో 4%

# పూరల ఐస్ ట్రూట్స్



మీకు పాల ఐస్ తెలుసు పూల ఐస్ తెలుసా? ఐస్క్రీమ్ తినే ఉంటారు పూల్ ఐస్ గురించి విన్నారా? అయితే ముందే ఎండల్లో ఈ చల్లచల్లది సంగతులు తెలుసుకోవలసిందే. ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అయిన మామిడి పండును పోలిన ఐస్క్రీమ్లాగే రకరకాల ఫలాలను పోలిన హిమశ్రీములు, పూల పోలిన మంచు మిఠాయిల్ని కూడా తయారు చేస్తున్నారు. చూస్తే హాయిగా, తింటే చల్లగా ఉండే వీటి విశేషాలు మీ కోసం కొందరికి ఐస్క్రీమ్ ఎప్పుడూ ఫేవరైట్. కానీ అది అందరికీ సచ్చేది మాత్రం ఎందాకాలలోనే. ఎండల్లో హామ్ హామ్గా అనిపించాలంటే వెన్నెలలాంటి వెనీలానో, రాత్రిలాంటి దార్క్ చాక్లెట్ పోస్టలో పడాలిందే! ఒకప్పుడు మనకు తెలిసింది పుల్ల ఐసూ, పాల ఐస్ అయినా 90% ఇప్పుడు విందు భోజనంలోని వంటల రకాలన్నీ వీటిలోనూ వచ్చేస్తున్నాయి. అచ్చంగా పండ్ల రుచిని తలపించేలా రియల్ ఫ్రూట్ ఐస్క్రీమ్లూ చప్పులొస్తున్నాయి. సీజన్ల బట్టి పండ్లు మారినట్లే, ఎప్పటికప్పుడు ఐస్క్రీమ్ వెర్షియన్లు మారుతున్నాయి. కొత్త రుచులు మాత్రమే కాదు, కొత్త ఆకృతుల్లోనూ ఇప్పుడివి ఆకట్టుకుంటున్నాయి. చాలా మంది ఇష్టంగా తినే మక్కజొన్న కంకిలా కనీసం వాటితో పాటు రకరకాల పువ్వులు, పండ్ల రూపాల్లో రూపదిద్దుకుంటున్నాయి.

చేస్తున్నాయి కంపెనీలు. ఈ పండ్ల ఆకృతిలో ఉండే ఐస్క్రీమ్లకు వైల్డ్ ఛాక్లెట్ పైన్ పొరలా ఉంటుంది. దాని మీద ఆయా ఫలాలకు సంబంధించిన రంగులు వేస్తారు. అరటి, మామిడి, యాపిల్, బెర్రీలు.. ఇలా విభిన్న రకాల పండ్లను పోలి ఉండే వాటితో పాటు, తరిగిన పండ్ల ముక్కల ఆకృతుల్లోనూ ఈ ఫ్రూట్ ఐస్లను చేస్తున్నారు.

తీసుకొస్తున్నారు. ఇవే ఈ ఏడాది సామాజిక మాధ్యమాల్లో బాగా వైరల్ అవుతున్నాయి. అంతేకాదు, అసలు పండు కన్నా, ఈ ఐస్క్రీమ్ మరింత రుచిగా ఉండంటూ వీటిని తిన్నవాళ్లు కామెంట్లు కూడా చేస్తున్నారు. కలువ, సకర, గులాబీ తదితర పూలను పోలిన ఐస్క్రీమ్లూ కొత్త కొత్తగా

పలకరిస్తున్నాయి. ఐస్క్రీమ్ ప్రియుల హృదయాన్ని దోచేస్తున్నాయి. మనసుకు సచ్చిన పువ్వును, జిహ్వ మెచ్చిన పండును మంచు మిఠాయిలా రుచి చూసే అవకాశం వస్తే ఎవరు మాత్రం వదిలి పెడతారు చెప్పండి!







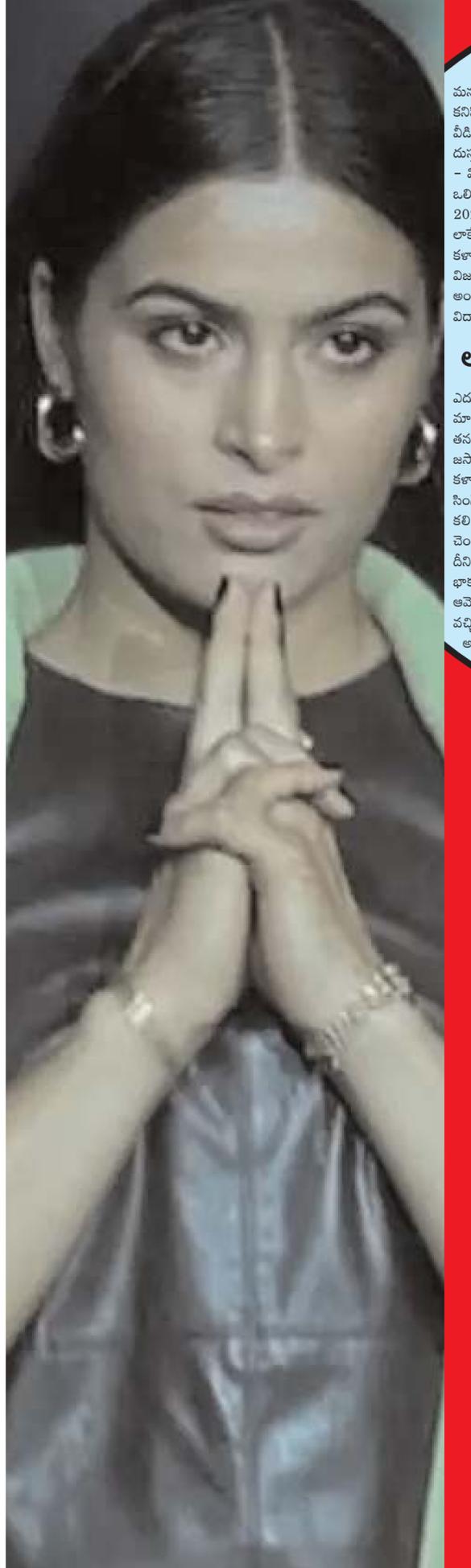
చిరు 'విశ్వంభర' మూవీ సెట్స్ లో వెంకీ మామ సందడి.. ఫాటోలు



టాలీవుడ్ సీనియర్ నటులు మోగాస్కార్ చిరంజీవి విక్టరీ వెంకటేష్లు ఒకే షోట్ కలుసుకున్నారు. రామోజీ ఫిలిం సిటీ వేదికగా ప్రస్తుతం చిరు విశ్వంభర తో పాటు విక్టరీ వెంకటేష్ అనీల్ రావిపూడి ప్రాజెక్టుల షూటింగులు జరుగుతున్నాయి. అయితే చిరు

రామోజీ ఫిలిం సిటీలో ఉన్న విషయం తెలుసుకున్న వెంకీ మామ విశ్వంభర సెట్స్ కి వచ్చి సందడి చేశాడు. వెంకీతో పాటు దర్శకుడు అనీల్ రావిపూడి, కథానాయకులు మీనాక్షి చౌదరి, బస్కర్ రాజేష్లు చిరు మూవీ సెట్స్ లో సందడి చేశారు. కాగా ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన ఫాటోలు వైరల్ గా మారాయి. భగవంత్ కేసరితో భాక్ బస్టర్ అందుకున్న దర్శకుడు అనీల్ రావిపూడి కొత్త ప్రాజెక్ట్ మొదలుపెట్టిన విషయం తెలిసింది. విక్టరీ

వెంకటేష్ స్టార్ అనీల్ రావిపూడి కాంబోలో ఈ మూవీ తెరకెక్కుతుంది. ఇప్పటికే వీరధర్ కాంబోలో వచ్చిన ఎఫ్2, ఎఫ్3 చిత్రాలు మంచి విజయాలను అందుకున్నాయి. దీంతో వీరధర్ కాంబోలో మరో చిత్రం రాబోతుంది. ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై దిల్ రాజు నిర్మిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్తో వస్తున్న ఈ చిత్రం కామెడీ అండ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా రానుంది.

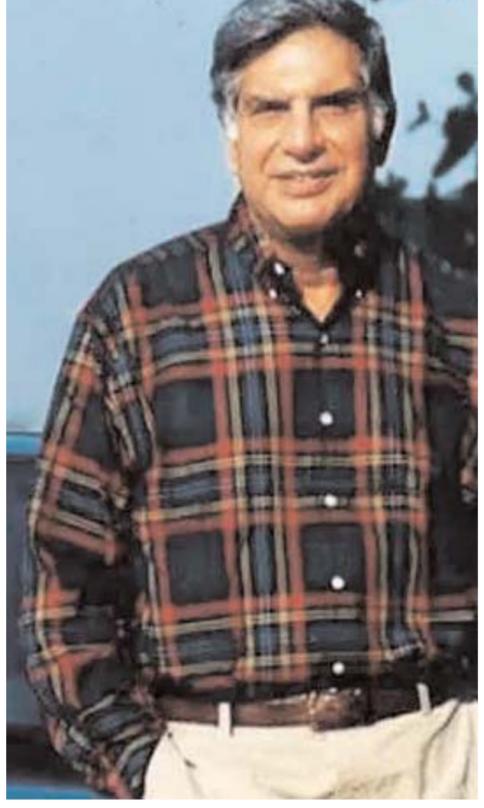


రతన్ టాటాపై డాక్యుమెంటరీ.. ఏ ఓటీటీలో చూడొచ్చంటే?

భారతదేశం గర్వించదగ్గ పారిశ్రామిక దిగ్గజం రతన్ టాటా ఇక లేరనే వార్త చాలా మంది సామాన్యులతో పాటు ఎంతో మంది రాజకీయ నాయకులు, సినీ సెలబ్రిటీలను కలవినేస్తున్న విషయం తెలిసింది. బుద్ధవారం రతన్ టాటా మరణించగా.. నేడు అధికార లాంచనాలతో అంత్యక్రియలు పూర్తయ్యాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఆయనకు నివాళులు అర్పించారు. వ్యాపారవేత్తగా, సామాజిక కార్యకర్తగా ఆయన ఎంతో మంచి పనులు చేసిన సంపాదించుకున్నారు. అయితే రతన్ టాటా మరణించడంతో ఆయనను సంబంధించిన అనేక అసక్తికర విషయాలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. తాజాగా రతన్ టాటాపై ఒక డాక్యుమెంటరీ కూడా ఉంది అన్న విషయం ప్రస్తుతం బయటకు వచ్చింది. అవును రతన్ టాటాకు సంబంధించి ఒక డాక్యుమెంటరీ ఎమినోడ్స్ నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్ అఫ్ ఇండియా చేసింది. నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్ అఫ్ ఇండియా మోగాస్కార్( సీజన్ 2లోని ఎమినోడ్ 2లో రతన్ టాటా గెస్ట్ గా హాజరై తన ప్రయాణానికి సంబంధించిన కొన్ని విశేషాలను తెలిపారు. అయితే ఈ వీడియో ప్రస్తుతం ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక డిస్నీ+ హాట్ స్టార్ స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ప్రస్తుతం ఇది ఐదు భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుండగా.. తెలుగుతో పాటు తమిళ, హిందీ, బెంగాలీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో ప్రేక్షకులు వీక్షించవచ్చు. మరోవైపు ఈ డాక్యుమెంటరీ ఆసియా టెలివిజన్ అవార్డుకు కూడా నామినేట్ అయి ఉత్తమ డాక్యుమెంటరీగా అవార్డు అందుకుంది.

లాక్ష్మీ ఫ్యాషన్ వీక్ లో మను భాకర్ దుమారం

ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు, క్రీడారంగంలో విజయం సాధించడానికి అవసరమైన కృషి గురించి మాట్లాడారు. ఉన్నత విద్యా ప్రమాణాల కారణంగా లేదీ శ్రీ రామ్ కాలేజీలో చేరాలనే ఆలోచన తనకు ఎలాంటి డౌట్లు పెట్టిందో కూడా మను భాకర్ ఈ వేదికపై వెల్లడించారు. అమె కోచ్, జస్టినీ సర్ తనను అక్కడ చదువుకోమని ప్రోత్సహించారు. మొదట్లో సందేహించినా కానీ కళాశాల గురించి మరింత తెలుసుకున్న తర్వాత అక్కడ చేరాలని నిర్ణయించుకుంది. కర్ణి సింగ్ మామిడిగి రేంజీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో అమె మీనాక్షి మామ(సూల్ టీచర్)ను కలిశారు. చదువులు, క్రీడలు బ్యాలెన్సింగ్ గా సాగాలని తాను అందోళన చెందుతున్నప్పటికీ కళాశాలలో చదవాలనే కోరికను మను భాకర్ వ్యక్తం చేసింది. దీనికి మ్యాడమ్ శ్రీలే అయ్యారు. సాఫ్ట్ - స్టడీస్ రెండింటినీ బ్యాలెన్స్ చేయడం మను భాకర్ కి చాలా కష్టం. శిక్షణా సెషన్ల మధ్య తరగతులకు హాజరు కావడానికి అమె తన పంతు ప్రయత్నం చేసింది. ఒకసారి శిక్షణ తర్వాత అలసటగా వచ్చినందున ఒక ఉపాధ్యాయుడు తనను తరగతి గదిలోకి అనుమతించలేదు. ఇది నాకు ప్రతి క్షణం ది బెస్ట్ అందించడం అనే ప్రాముఖ్యతను నేర్పించిన అద్దెట్ మను భాకర్ వెల్లడించారు.

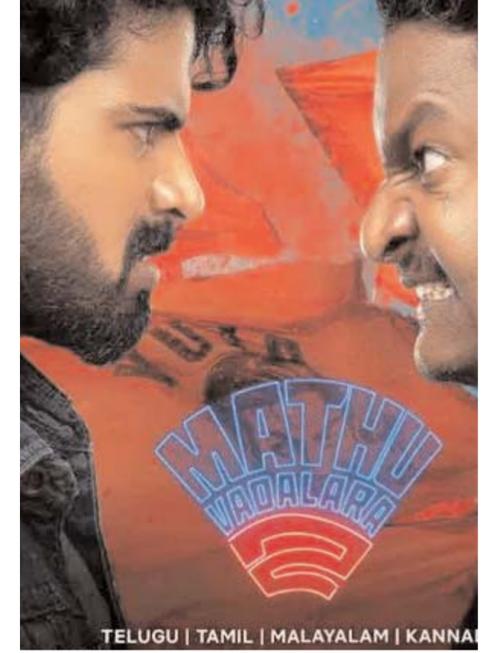


విడుదల తేదీ ప్రకటించిన అజయ్ దేవ్ గణ్ 'సింగం అగైన్'



బాలీవుడ్ నటుడు అజయ్ దేవ్ గణ్, దర్శకుడు రోహిత్ శెట్టి కాంబోలో వస్తున్న తాజా చిత్రం సింగం అగైన్ భాక్ బస్టర్ వెప్పనవసరం లేదు. అజయ్ దేవ్ గణ్ హీరోగా వచ్చిన ఈ సినిమాలు కమర్షియల్ గా భారీ విజయాలు సాధించాయి. ఇప్పుడు ఇదే సినిమాకు సీక్వెల్ రాబోతుంది. సింగం అగైన్ అంటూ వస్తున్న ఈ సినిమాలో అజయ్ దేవ్ గణ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా.. కరీనా కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది. ఈ సినిమాను దీపావళి కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. తాజాగా విడుదల తేదీని అనౌన్స్ చేసింది. ఈ సినిమాను ఏడునెంబర్ 01 (శుక్రవారం)న రిలీజ్ చేయనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ మూవీలో దీపికా పదుకొనే, టైగర్ ప్రాఫ్, రజవీర్ సింగ్, అక్షయ్ కుమార్, అర్జున్ కపూర్, జాకీ ప్రాఫ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన 'మత్తు వదలరా 2'



టాలీవుడ్ యువ నటులు శ్రీ సింహా, కమెడియన్ సత్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం 'మత్తు వదలరా 2'(2). భాక్ బస్టర్ మూవీ 'మత్తు వదలరా'కు సీక్వెల్ గా వచ్చిన ఈ చిత్రానికి రితేజ్ రానా దర్శకత్వం వహించారు. జాతి రత్నాలు ఫం ఫం యా అబ్బుల్లా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటించింది. క్రిమ్ కామెడీగా సెప్టెంబర్ 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్ అందుకుంది. ఇప్పుడు ఈ చిత్రం తాజాగా ఓటీటీలోకి వచ్చేసింది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ ఫ్లిక్స్ లో ఈ సినిమా ప్రస్తుతం స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని నెట్ ఫ్లిక్స్ ఎన్టీ డార్గా వెల్లడించింది.

కుప్పకూలిన పాకిస్థాన్.. ఆస్ట్రేలియా ముందు తేలికైన లక్ష్యం

సెమీ ఫైనల్ రేసులో వెనుకబడిన పాకిస్థాన్ కీలక పోరులో స్వల్ప స్కోర్ కే పరిమితమైంది. ఆస్ట్రేలియా బౌలింగ్ దళాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కోలేక 82 పరుగులకే పాక్ ఆట బయ్యింది. టాపార్డర్ బ్యాట్లర్ తడబాటుతో పాక్ ఇన్నింగ్స్ సత్తనడకను తలపించింది. 13 పరుగుల వద్ద కెప్టెన్ మునిబా అలీ(7) వికెట్ తీసిన మొలినెక్స్ పాక్ ను ఒత్తిడిలో పడేసింది. ఆ తర్వాత సభర్ లాండ్, వరేహమ్ లు వికెట్లు వేట మొదలెట్టగా 39 పరుగులకే పాక్ సగం వికెట్లు కోల్పోయింది. ఆ దశలో అలియా రియాజ్(26) మెరపులతో జట్టుకు గౌరవప్రదమైన స్కోర్ అందించింది. నిద్రా అమిన్(12), ఇరమ్ జావేద్(12)లు ఫర్వాలేదనిపించారు. ఆసీన్ బౌలర్లతో అడ్ గార్డ్ సర్(4/21)తో పాటు అనాబెల్ సభర్ లాండ్(2/15), జార్జియా వరేహమ్(2/16)లు రాజించారు.

ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ తికమక.. ఏం చేశాడో తెలిస్తే నవ్వాగదూ..

పాక్ మాత్రం విచిత్రంగా విజేత, ఓడిన జట్టు.. రెండు చోట్లా అతడు ఇంగ్లండ్ అనే రాశాడు. దాం తో, అక్కడివాళ్లంతా ఒక్క క్షణం నవ్వు కున్నారు. ఆ తర్వాత పోప్ నాలుకర చుక్కాన.. మళ్లీ సరి చేశాడు. విజేతల స్టాండ్ లో ఇంగ్లండ్ అని, ఓడిన జట్టుగా పాకిస్థాన్ పేరు రాశాడు. ప్రస్తుతం ఆ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. సొంత గడ్డపై ఏ జట్టు అయినా నింహంలా గర్విస్తుంది. ప్రత్యర్థిని ముప్పతిప్పలు పెడుతూ విజయంధా మోగిస్తుంది. కానీ.. పాకిస్థాన్ మాత్రం గెలుపు పూ వల్ల కాదంటూ ఓడిపోతూ వస్తోంది. నెలకొలిపే బంగ్లాదేశ్ చేతిలో వైట్ వాష్ అయిన పాక్.. ఇప్పుడు ఇంగ్లండ్ తోరుకు తలొచ్చింది. ముల్లన్ టెస్టులో ఐదో రోజు పోరాడలేక దారుణ ఓటమి మూలకట్టుకుంది.

పాకిస్థాన్ కు చావోరేవో మ్యాచ్.. టాస్ గెలిచిన ఆస్ట్రేలియా

తలవడకోంది. దుబాయ్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియంలో జరుగుతున్న ఈ పోరులో పాకిస్థాన్ తొలక బ్యాటింగ్ చేయనుంది. బలైమన ఆసీన్ బౌలింగ్ దళాన్ని ఎదుర్కోవడం పాక్ బ్యాట్లర్లకు కత్తికి మించిన పనే కానుంది. టీమిండియా చేతిలో ఓటమితో సెమీ ఫైనల్ రేసులో వెనుకబడిన పాక్ ఈ మ్యాచ్ చావోరేవో లాంటింది. విజయం సాధిస్తేనే ముందుడు.. లేదంటే ఇంటికే. కీలకమైన ఈ గేమ్ కు ఆ జట్టు సారథి ఫాహిమా సనూదారుమైంది. దాంతో, వైస్ కెప్టెన్ మునిబా అలీ పగ్గాలు చేపట్టింది.