

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest Smart with our OPEN PLOTS

VIJAYS REAL ESTATE GROUP

+91 63054 64224

ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1R1

Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada

ఎడిటర్ : అజీద్

Navabhoomi daily follows..

హైదరాబాద్ 29 మంగళవారం జులై 2025 పేజీలు 12 వెల: రూ.6 సంపుటి:2 సంచిక: 314

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

పహల్గామ్ ఉగ్రవాదుల ఎన్ కౌంటర్!

- జమ్మూ కాశ్మీర్లో కొనసాగుతున్న భీకర ఎన్కౌంటర్
- దచిగామ్ పార్కు సమీపంలో ఎదురుకాల్పులు.. ఉల్లికత్త
- ఆపరేషన్ మహాదేవ్ పేరుతో సైన్యం భారీ గాలింపు
- పహల్గామ్ దాడికి పాల్పడిన ముష్కరులన్న అనుమానం
- లష్కర్ తోయిబా ఉగ్రవాది సులేమాన్ షా మృతి
- సంఘటనా స్థలానికి అదనపు బలగాల రాక
- శ్రీనగర్ శివార్లలో హెబారాహెబారి కాల్పుల తూటాలు
- ఆపరేషన్ సిందూర్ తరువాత మరో కీలక దాడి
- భద్రతా బలగాలపై ముష్కరుల కాల్పులతో ప్రారంభం

ఆపరేషన్ 'మహాదేవ్':

జమ్మూకాశ్మీర్-సహభూమి ప్రతినిధి జమ్మూకాశ్మీర్లో ఉగ్రవాదుల ఏరివేత ఆపరేషన్లు ముమ్మరంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో శ్రీనగర్ నగర శివార్లలో తీవ్ర ఉద్రిక్తత నెలకొంది. దచిగామ్ నేషనల్ పార్కు సమీపంలోని హర్నాన్ ప్రాంతంలో.. ముఖ్యంగా ముల్తాన్ ఏరియాలో భద్రతా దళాలకు, ఉగ్రవాదులకు మధ్య సోమవారం నుంచి హెబారా హెబారి ఏదురుకాల్పులు జరుగుతున్నాయి. ఈ ఆపరేషన్లకు "ఆపరేషన్ మహాదేవ్" అని పేరు పెట్టారు. సమగ్ర నిఘా సహచారం ఆధారంగా భద్రతా దళాలు యాంట్-మిలిటెన్సీ ఆపరేషన్లను ప్రారంభించాయి. నిర్దిష్ట ప్రాంతంలో ఉగ్రవాదులు సక్కి ఉన్నారన్న పక్కా సమాచారంతో.. జమ్మూ కాశ్మీర్ పోలీసులు, సైన్యం సంయుక్తంగా కుంబింగ్ ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. ఈ క్రమంలోనే ఉగ్రవాదులు భద్రతా దళాలపై కాల్పులు జరపడంతో ఎదురు కాల్పులు ప్రారంభం అయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఆ ప్రాంతంలో సుమారు ఇద్దరు నుంచి ముగ్గురు ఉగ్రవాదులు చిక్కుకుంటున్న భద్రతా దళాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా వీరు పహల్గామ్ ఉగ్రవాదికి పాల్పడిన ముష్కరులుగా భావిస్తున్నారు. పహల్గామ్ దాడిలో పాల్గొన్న ఎప్పటి తొమ్మిది ఉగ్రవాది సులేమాన్ షాను ముట్టుబెట్టినట్లు సైనిక వర్గాలు తెలిపాయి. ఆపరేషన్ 'మహాదేవ్'.. ఉగ్రవాదులు మట్టి గలిసినట్టే..? ఉగ్రవాదులు మట్టి ఎదురుకాల్పులు ధ్వంసం చేస్తున్నారని వినిపిస్తున్నాయని, ఇది ఒక తీవ్రమైన ఆపరేషన్ అని అధికారులు తెలిపారు. పరిస్థితి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని.. సంఘటనా స్థలానికి అదనపు బలగాలను పంపారు. ఉగ్రవాదులను పట్టుకోవడానికి లేదా ముట్టుబెట్టడానికి బలగాలు ఆ ప్రాంతంలో గాలింపు చర్యలను మరింత ముమ్మరం చేశాయి. శ్రీనగర్లో ఉన్న ఆర్మీకి చెందిన చివర కార్పొరేషన్ తమ అధికారిక 'ఎన్కౌ' (గతంలో డిస్ట్రిక్ట్) హోడిల్ ద్వారా ఈ ఎన్కౌంటర్ గురించి ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని అందిస్తోంది. మొత్తం ఆపరేషన్ పూర్తయిన తర్వాత ఉగ్రవాదులను చంపారా లేదా అనేది తెలిసే అవకాశం ఉంది.

బనకచర్లపై కేంద్రం కీలక ప్రకటన

- గోదావరి మిగులు జలాలకు రాయలసీమ దిశగా ప్రణాళిక
- బనకచర్ల ప్రాజెక్టుకు రూ.81,900 కోట్ల అంచనా
- స్త్రీజాబలీటీ లిపోర్టు కేంద్ర జలసంఘానికి అందజేత
- తెలంగాణ అభ్యంతరాలతో కేంద్రం అప్రమత్తం
- అఖిలపక్షం తీర్మానంతో తెలంగాణ వ్యతిరేకత
- మంత్రి పాటిల్ను కలిసిన తెలంగాణ మంత్రుల బృందం
- ప్రాజెక్ట్ ఫైల్ను పక్కన పెట్టిన జలశక్తి శాఖ
- పాటిల్ అధ్యక్షతన సీఎల భేటీ
- నిపుణుల కమిటీ ఏర్పాటు తీర్మానం

న్యూఢిల్లీ-సహభూమి ప్రతినిధి చేయాలని బనకచర్ల ప్రాజెక్ట్ పనులు ఇంకా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపట్ట లేదని కేంద్ర జల శక్తి శాఖ సహాయ మంత్రి రాజ్ భూషణ్ ఛాదరి వెల్లడించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ సాంకేతిక, ఆర్థిక అంచనా కోసం శ్రీ స్త్రీజాబలీటీ రిపోర్టును ఇప్పటికే కేంద్ర జలసంఘానికి అందించినట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్ట్పై తెలంగాణ ప్రభుత్వం అభ్యంతరాలు లేవనెత్తుతూ... లేఖ రాసింది గుర్తు చేశారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ సాంకేతిక - ఆర్థిక అంచనాల కోసం కేంద్రం తగిన ప్రక్రియను అనుసరిస్తోంది అయిన స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్ట్పై సంబంధిత అధికారులు, పరివాహక ప్రాంత రాష్ట్రాలతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సోమవారం రాజ్యసభలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత, ఎంపీ అనిల్ కుమార్ యాదవ్ అడిగిన ఒక ప్రశ్నకు సమాధానంగా కేంద్ర జల శక్తి మంత్రి రాజ్ భూషణ్ తిఖిత పూర్వకంగా సమాధానమిచ్చారు. సముద్రంలోకి వృథాగా వెళ్లే గోదావరి మిగులు జలాలను రాయలసీమకు తరలింపి.. సస్యశ్యామలం చేయాలని చంద్రబాబు సారథ్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. ఆ క్రమంలో గోదావరిపై బనకచర్ల ప్రాజెక్టును రూ. 81,900 కోట్లతో నిర్మించాలని నిర్ణయించింది. దీనిపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఆ క్రమంలో అఖిల పక్షం ఏర్పాటు చేసి.. ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేశారు. అనంతరం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సారథ్యంలోని పలువురు మంత్రులు ఢిల్లీలోని కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ను కలిసి.. బనకచర్ల నిర్మాణాన్ని ఆర్డ్యువాలని.. ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణం పట్ల తెలంగాణకు భవిష్యత్తులో కలిగి సమస్యలను వివరించింది. దీంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి ఏపీ ప్రభుత్వం సమర్పించిన డ్రాఫ్ట్ కేంద్రం జలశక్తి మంత్రిత్వ శాఖ పక్కన పెట్టింది. ఆ తర్వాత.. ఇటీవల న్యూఢిల్లీ వేదికగా కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ అధ్యక్షతన తెలంగాణ రాష్ట్ర సీఎలు నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రేవంత్ రెడ్డి సహావేతమయ్యారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి

ఏపీలోని ఆటో డ్రైవర్లకు రూ.10,000

- రూ.10,000 ఆర్థిక సాయం
- ఉచిత బస్సు ప్రయాణానికి లేడీలకు జీరో ఫీర్ టిక్కెట్లు
- అన్నదాతలకు 'సుభీభవ'- 'పీఎం కిసాన్' కలిపి రూ.20,000
- పెట్టుబడులతో పరవళ్లు -పది లక్షల కోట్లు రాబడి
- జిల్లాలకే కాకుండా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉచిత బస్సు పథకం
- టీడీపీ కూటమి హామీల అమలుపై దృష్టి

అమరావతి-సహభూమి ప్రతినిధి ఏపీలోని ఆటో డ్రైవర్లకు ప్రభుత్వం తీవ్రమైన వినిపించింది. రాష్ట్రంలోని ఆటో డ్రైవర్లకు రూ.10000 చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందించాలని నిర్ణయించింది. ఈ విషయాన్ని ఏపీ మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర వెల్లడించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా పలానలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన మంత్రి.. అన్నదాత సుభీభవ పథకం తొలి విడత నిధులను త్వరలోనే రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాలలో జమ చేస్తామన్నారు. రైతులకు పెట్టుబడి సాయం అందించాలనే ఉద్దేశంతో పీఎం కిసాన్ యోజనలతో కలిపి ఏడాదికి రూ.20000 అందించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఆటో డ్రైవర్లకు కూడా త్వరలోనే పది వేల రూపాయలు అందిస్తామని అన్నారు. టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వంలో ఏపీకి పెట్టుబడులు తరలిస్తున్నాయన్న కొల్లూ రవీంద్ర.. ఇప్పటి వరకూ పది లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు వచ్చాయని వివరించారు. మరోచెపు మాటల కోసం ఆగస్టు 15 నుంచి ఏపీ ప్రభుత్వం ఉచిత బస్సు ప్రయాణం పథకం ప్రారంభించనున్న నంగతి తెలిసింది. సూపర్ సిక్స్ హామీలలో మాట ఇచ్చిన విధంగా ఆర్టీసీ బస్సులలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం సదుపాయం కల్పించనుంది. తొలుత జిల్లాల వరకే ఈ పథకాన్ని పరిమితం చేయాలని భావించినప్పటికీ.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉచిత

ఖమ్మం జిల్లాలో ఎకో టూరిజం

- ◆ సాల్టే వద్ద జలక్రీడలు
- ◆ పుణ్యక్షేత్రంగా భద్రాచలం
- ◆ కిన్నెరసానిలో ప్రకృతి శోభ
- ◆ ఖమ్మం ఖిల్లా రోప్ వే
- ◆ సీఎం పర్వతనుకు ఏర్పాట్లు
- ◆ 500 ఎకరాల్లో ఎకో టూరిజం
- ◆ మంత్రుల సమీక్ష సమావేశం
- ◆ అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు

మహిళాత్మక, చేయూతకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

- ◆ కొత్త కార్డులకు కొత్త లాభాలు
- ◆ దరఖాస్తుల్లో అయోమయం
- ◆ ప్రత్యేక డ్రైవ్ షాన్
- ◆ ఇంటికే వస్తారు.. అధికారులు
- ◆ మహిళాత్మక పథకం లబ్ధి
- ◆ చేయూతకు కొత్త దారులు
- ◆ ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు అవకాశాలు
- ◆ పేద, మధ్యతరగతికి ఆర్థిక భరోసా
- ◆ ఆర్థిక స్థితికి కార్డు తప్పనిసరి

ఏపీని అభివృద్ధి చేయండి

సింగపూర్ మంత్రిని కోరిన సీఎం చంద్రబాబు

- సింగపూర్ మంత్రి టాన్ సీ లెంగ్తో సీఎం భేటీ
- గత ఇబ్బందులపై చర్చ.. విశ్వాసం పెంపు
- గ్రీన్ ఎనర్జీ-పోర్టుల్లో పెట్టుబడుల పిలుపు
- నవంబర్లో వైజాగ్ సదస్సుకు ఆహ్వానం
- అమరావతి మాస్టర్ ప్లాన్కు సింగపూర్ తోడ్పాటు
- గృహ నిర్మాణంలో అనుభవాన్ని అభినందన
- డేటా సెంటర్లు, లాజిస్టిక్స్పై ప్రత్యేక దృష్టి

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో ప్రవీణ్ కుమార్ యూటర్

- సీట్ విచారణకు హాజరైన ప్రవీణ్
- జిఎస్ఎస్ పక్కాగా ఆరోపణలు
- స్టేట్మెంట్లో కలకలం
- కేసులో గతంలో ఫిర్యాదు
- రేవంత్పై తాజా ఆరోపణ
- రెండు సార్లు నోటీసులు పంపిన సీట్

షటిల్ ఆడుతూ యువకుడి మృతి

- నాగోల్ స్టేడియంలో విషాదం
- గుండెపోటుతో కుప్పకూలిన రాకేష్
- కాపాడలేకపోయిన సహచరులు
- ఆసుపత్రి చేరుకునేలోపే మృతి
- ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన యువకుడు
- తల్లిదండ్రుల ఆవేదన అంతా ఇంతా కాదు
- గ్రామంలో అలుముకున్న విషాదభాయలు

తెలంగాణ హైకోర్టుకు కొత్తగా నలుగురు జడ్జిలు

- కేంద్రం ఆమోదంతో 4 కొత్త నియామకాలు
- గాడి ప్రవీణ్ కుమార్ తదితరులు త్వరలో ప్రమాణం
- కొత్త ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ ఏకే సింగ్ బాధ్యతల స్వీకారం
- హైకోర్టులో ఇప్పటికే 12 ఖాళీలు ఉన్నవే
- జడ్జిల కొరత వల్ల న్యాయ వ్యవస్థపై పని భారం
- సత్వర న్యాయం కోసం ఖాళీల భర్తీ అత్యవసరం

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ మరో పాదయాత్ర

- కాంగ్రెస్ మరోసారి ప్రజల్లోకి పాదయాత్రకు సిద్ధం
- 6 నియోజకవర్గాల్లో మీనాక్షి నటరాజన్ పాదయాత్ర
- జూలై 31 నుంచి 7 రోజుల పాటు పాదయాత్ర
- ప్రజల సమస్యలపై ప్రత్యక్ష సమాచారం సేకరణ
- స్థానిక ఎన్నికల దృష్ట్యా నేతల సమన్వయ కృషి
- జై భీమ్, జై బాపూ నివాదాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం
- ప్రతి జిల్లాలో ఒక్క నియోజకవర్గంలో రాత్రి బస

ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా దేవానంద్

- పదవీకాలం 2028 ఏప్రిల్ 13 వరకు
- న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 29కి పెరిగింది
- గుడివాడలో జన్మించిన జస్టిస్ దేవానంద్
- ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ నుంచి విద్య పూర్తి
- విద్యార్థి నేతగా ఆరంభం
- 2006లో బార్ కౌన్సిల్ సభ్యుడిగా సేవ
- న్యాయరంగంలో విశేష అనుభవం

హైదరాబాద్-సహభూమి బ్యూరో

అటలాడితో, ఆరోగ్యంగా ఉంటామని అందరం అనుకుంటున్నాం. కానీ రెగ్యులర్ గా పడిలే ఆడుతున్న 25 ఏళ్ల యువకుడు మృత్యువు నుంచి తనను తాను కాపాడుకోలేకపోయాడు. ఆదివారం రాత్రి హైదరాబాద్ నాగోల్లో ఈ విషాద ఘటన జరిగింది. హైదరాబాద్లోని ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీలో గుండ్ర రాకేష్ ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్నాడు. అతడికి రోజూ షటిల్ ఆడే అలవాటు ఉంది. అలవాటు ప్రకారం, నాగోల్ స్టేడియంలో ఆదివారం రాత్రి స్నేహితులతో కలిసి షటిల్ ఆడుతుండగా గుండెపోటు వచ్చింది. దీంతో ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయాడు. ఏం జరిగిందో తెలియక సహచరులు దగ్గరకు పరుగుతుకుంటూ వచ్చి లేపే ప్రయత్నం చేశారు. కానీ, కళ్ళు తెరచకపోవడంతో వెంటనే సమీపంలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లారు. రాకేష్ ను పరిశీలించిన వైద్యులు అప్పటికే చనిపోయినట్లు నిర్ధారించారు. మృతుడు రాకేష్ ఖమ్మం జిల్లా తల్లాడ. వేతికి వచ్చిన కుమారుడు ఇలా మృతి చెందడంతో తల్లిదండ్రులు, కన్నీరు ముసిరుగా విలపిస్తున్నారు. గ్రామంలో విషాద భాయలు అలుముకున్నాయి. హైదరాబాద్ నాగోల్లో విషాదకర ఘటన చోటు చేసుకుంది. స్థానికంగా ఉన్న ఇంజనీర్ స్టేడియంలో ఓ యువకుడు షటిల్ ఆడుతుండగా

హైదరాబాద్-సహభూమి బ్యూరో

తెలంగాణ హైకోర్టులో నలుగురు కొత్త జడ్జిల నియామకానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. సుప్రీంకోర్టు కొలిజియం చేసిన సిఫారసులను కేంద్రం ఆమోదించడంతో.. రాష్ట్రపతి ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ నియామకాలతో తెలంగాణ న్యాయవ్యవస్థకు మరింత బలం చేకూరనుంది. కొత్త న్యాయమూర్తులుగా గాడి ప్రవీణ్ కుమార్, చలపతిరావు, వాకిటి రామకృష్ణారెడ్డి, గౌస్ మీరా మొహమ్మద్ నలుగురు ప్రమాణం చేయనున్నారు. కొత్త ప్రధాన న్యాయమూర్తి.. ఇటీవలే తెలంగాణ హైకోర్టుకు కొత్త ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ అవరేష్ కుమార్ సింగ్ నియమితులైన విషయం తెలిసింది. ఆయన జూలై 19వ తేదీన రాజ్ భవన్ లో గవర్నర్ జిమ్మి దేవ్ వరకు సమక్షంలో దైవస్వామిగా ప్రమాణం స్వీకారం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, శాసనసభ ఉప సైక్లర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, డిజిపీ జితేందర్, హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ సీపీ ఆనంద్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, పలువురు మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రభుత్వ సలహాదారులు హాజరయ్యారు. జస్టిస్ ఏకే సింగ్ త్రిపుర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా పనిచేసి, బదిలీపై తెలంగాణకు వచ్చారు. రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత ఆయన తెలంగాణ హైకోర్టుకు ఏడో ప్రధాన న్యాయమూర్తి. గతంలో తాత్కాలిక ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా పనిచేసిన జస్టిస్ సుజోయ్ పాల్ బదిలీల్లో కలకత్తా హైకోర్టుకు వెళ్లారు. జస్టిస్ సింగ్ 1965లో జన్మించారు. ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి

హైదరాబాద్-సహభూమి బ్యూరో

అమరావతి-సహభూమి ప్రతినిధి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాన్ని అన్ని విభాగాల్లో అభివృద్ధి చేయడానికి సింగపూర్ సహచారం కావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కోరారు. సింగపూర్ పర్వతనలో ఉన్న చంద్రబాబు ఆ దేశ పాణిజ్య పరిశ్రమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ టాన్ సీ లెంగ్తో సోమవారం భేటీ అయ్యారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సింగపూర్ కంపెనీలు ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులపై చర్చించినా ఆయన.. ఆ రికార్డులు సరిచేసేందుకే తాను సింగపూర్ వచ్చినట్లు స్పష్టం చేశారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ట్రాన్స్మిషన్ కారిడార్లు, పోర్టులు ఇలా అన్ని రంగాల్లో సింగపూర్ కంపెనీలు భాగస్వామ్యం కావాలంటూ టాన్ సీ లెంగ్ ని

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కోరారు. సింగపూర్పై అభిమానంతో గతంలో హైదరాబాద్లో సింగపూర్ టౌన్ నిర్మించినట్లు ఆయన తెలిపారు. సింగపూర్ని చూసి హైదరాబాద్లో రాత్రిపూట రోడ్లను శుభ్రం చేసే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు గుర్తు చేశారు. మానవ వనరులు, సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, ట్రేడ్ రంగాల్లో సింగపూర్ భాగస్వామ్యం అవసరమని సీఎం మరీ మరీ చెప్పారు. అందుకోసమే నవంబర్లో విశాఖపట్నంలో జరిగే భాగస్వామ్య సదస్సుకు హాజరుకావాలంటూ టాన్ సీ లెంగ్ ను ఆహ్వానించారు. నారెడ్డి ఎకానమీలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన నిపుణులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లో పనిచేస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు తెలిపారు. డేటా సెంటర్ల

అమరావతి-సహభూమి ప్రతినిధి

ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ ఈరోజు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకార్ ఉదయం హైకోర్టులో ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. జస్టిస్ దేవానంద్ హైకోర్టులో నాలుగవ స్థానంలో కొనసాగుతారు. ఆయన పదవీకాలం 2028 ఏప్రిల్ 13 వరకు ఉంది. కాగా, జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ రాకతో ఏపీ హైకోర్టులో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 29 కి చేరింది. జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కృష్ణా జిల్లా గుడివాడ టౌన్ లో 1966 లో జన్మించారు. ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ నుంచి బీ.ఎ, లా కాలేజీ నుంచి న్యాయవాద పట్టా అందుకున్నారు. విద్యార్థుల సంఘం నాయకుడిగానూ వ్యవహరించారు. 2006 లో బార్ కౌన్సిల్ సభ్యుడిగా సేవలందించారు.

ఏపీలో స్థానిక ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల



దార మొక్క మనగలుగుతుంది. ఈ మొక్కకు 'ప్రజ్ఞన్ ఆస్పర్' అని శాస్త్రీయ నామం ఉంది. ఈ మొక్కను శాండ్ పేపర్ ట్రీ అని కూడా అంటారు. ఇది భారతదేశంలో పాటు శ్రీలంక, థాయిలాండ్, వియత్నాం, మలేషియా, కంబోడియా, ఫిలిప్పీన్స్... వల దేశాల్లో పెరుగుతుంది. ఈ మొక్క దట్టంగా 4-15 మీటర్ల

జైషధ అక్షర దార

ప్రకృతిలో మనకు ఉపయోగపడేవి ఎన్నో ఉంటాయి. కానీ వాటి గురించి మనకు పెద్దగా తెలియదు. అలాంటి ఒక మొక్క 'అక్షర దార'. ఇది పలు అనారోగ్యాలకు ఔషధంగానే కాక మరెన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఆ మొక్క గురించి తెలుసుకుందాం.. నీరు తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లోనూ 'అక్షర దార' మొక్క మనగలుగుతుంది. ఈ మొక్కకు 'ప్రజ్ఞన్ ఆస్పర్' అని శాస్త్రీయ నామం ఉంది. ఈ మొక్కను శాండ్ పేపర్ ట్రీ అని కూడా అంటారు. ఇది భారతదేశంలో పాటు శ్రీలంక, థాయిలాండ్, వియత్నాం, మలేషియా, కంబోడియా, ఫిలిప్పీన్స్... వల దేశాల్లో పెరుగుతుంది. ఈ మొక్క దట్టంగా 4-15 మీటర్ల

ఎత్తు పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు అందాకారంలో ఉంటాయి. ఈ మొక్క పువ్వుల నుంచి అందాకారం కాయలు కాస్తాయి. అవి పండిన తరువాత పసుపు రంగులోకి మారతాయి. ఈ మొక్క ఆకులను, బెరడును సంప్రదాయ వైద్యంలో వినియోగిస్తారు. పంటి నొప్పి, విరేచనాలు, పాముకాటు.. మొదలైన వాటికి విరుగుడుగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ వంటి ఇరవైకి పైగా బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఆ మొక్క బెరడు క్రిమిసంహారకంగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే 'అక్షర దార'తో బీజ్ తయారీ కోసం పాలను గడ్డకట్టించే ప్రోబియోటిక్ ఉంటుంది. దీని ఆకులను పశువులకు మేతగా ఉపయోగించవచ్చు. దీని వలన పాల దిగుబడి పెరుగుతుంది. అలాగే ఈ ఆకులు జంతువులలో రుమెన్ కిణ్ణు ప్రక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి.

నవతార



మన ప్రభుత్వం నుంచి పద్మశ్రీ అందుకున్న సౌదీ మహిళ.. ఈమె గురించి మీకు తెలుసా!

భారత ప్రభుత్వం నుంచి పద్మశ్రీ అందుకున్న సౌదీ మహిళ.. ఈమె గురించి మీకు తెలుసా! నవూఫ్ అల్లతీ.. సౌదీ అరేబియాలో తొలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మందితో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం నిర్వహించి రికార్డు సృష్టించారు. సౌదీ ప్రజలు స్వతహాగా ఫిట్నెస్ ప్రിയలు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీంతో తన పని సులభమైంది చెబుతారు నవూఫ్. 'యోగా మనసును శుద్ధి చేస్తుంది. హింసాత్మక ఆలోచనలను బుర్రలోంచి తొలగిస్తుంది. ఆధునిక సమాజానికి అవసరమైంది ఇదే' అని వివరిస్తారు. తన చేపట్టిన యోగా ప్రచార ఉద్యమానికి గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2018లో పద్మశ్రీ పురస్కారంతో గౌరవించింది. నవూఫ్ దృష్టిలో మత విశ్వాసాలకు, దేశాల సరిహద్దులకు అతీతమైంది యోగా.



నవూఫ్ అల్లతీ.. సౌదీ అరేబియాలో తొలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మందితో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం నిర్వహించి రికార్డు సృష్టించారు. సౌదీ ప్రజలు స్వతహాగా ఫిట్నెస్ ప్రിയలు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీంతో తన పని సులభమైంది చెబుతారు నవూఫ్. 'యోగా మనసును శుద్ధి చేస్తుంది. హింసాత్మక ఆలోచనలను బుర్రలోంచి తొలగిస్తుంది. ఆధునిక సమాజానికి అవసరమైంది ఇదే' అని వివరిస్తారు. తన చేపట్టిన యోగా ప్రచార ఉద్యమానికి గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2018లో పద్మశ్రీ పురస్కారంతో గౌరవించింది. నవూఫ్ దృష్టిలో మత విశ్వాసాలకు, దేశాల సరిహద్దులకు అతీతమైంది యోగా.

నీళ్ల బాటిళ్లు ఇలా శుభ్రం

పాఠశాలలకు, ఆఫీసులకు లేదా బయటకు వెళ్లేటప్పుడు వెంట మంచినీళ్ల బాటిల్ను తీసుకెళ్తాం. అందులో ఉండే నీళ్ల కదా అని బాటిళ్లను తరచూ శుభ్రం చేయాలి. దాంతో బ్యాక్టీరియా చేరి బాటిళ్లు వాసన వస్తాయి. కాబట్టి నీళ్ల బాటిళ్లను తరచూ సులువుగా ఎలా శుభ్రం చేయాలో తెలుసుకుందాం.. బాటిల్లో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల జీడిగం నోడూ లేదా ఉప్పు వేసి, కొంచెం నీరు పోసి మూతపెట్టి బాగా కదపాలి. తరువాత బ్రష్ తో బాటిల్ను రుద్ది శుభ్రం చేయాలి. కొంచెం నిమ్మరసాన్ని బాటిల్లో పోసి మూతపెట్టి బాగా కదపి మంచి నీటితో శుభ్రం చేయాలి. ఇలా చేస్తే దుర్వాసన మారం అవుతుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెనిగర్, కొంచెం నీరు పోసి పదిహేను నిమిషాల తరువాత బాటిల్ను బాగా కదపి నీటితో శుభ్రం చేయాలి. ఒక టీ బ్యాగ్ను బాటిల్లో వేసి గోరువెచ్చని నీరు పోసి రాత్రంతా అలా వదిలేసి ఉదయాన్నే బ్రష్ తో రుద్ది కడగాలి. అలాగే బాటిల్ మూతపెట్టి శుభ్రం చేసి విషయంలోనూ శ్రద్ధ వహించాలి. మూతను సబ్బు నీటిలో బాగా కడగాలి. కొన్ని బాటిళ్లకు పాస్టిక్ సీల్ ఉంటాయి. ఆ సీల్ను తొలగించి శుభ్రం చేస్తే మంచి ఫలితముంటుంది. బాటిల్ను శుభ్రం చేసి తడి పూర్తిగా ఆరో వరకు మూత పెట్టకూడదు. అలాగే ఇంటికి వెళ్తూ బాటిల్లో మిగిలిన నీటిని పారబోసి నీటితో శుభ్రం చేసి పూర్తిగా ఆరో మూత పెట్టాలి.

ఆర్థిక మంత్రం.. అందరికీ ఒకేలా పారదు



మన భవిష్యత్తును నిర్ణయించేది మనం సంపాదించే దబ్బు కాదు.. మన పెట్టుబడులే! ఇన్వెస్ట్మెంట్ అనగానే.. లాభాలను ఊహించేస్తుంటారు. ఇందుకోసం ఆర్థికవేత్తలు సూచించిన ఫార్ములాలను పాటిస్తుంటారు. పయను ఎంత ఉంటే అంత డెబ్ట్ దాచాలనీ, వందలోంచి పయను తీసుకు వచ్చిన మొత్తం ఈక్విటీలో పెట్టాలనీ ఫిక్సుపోతారు. మరొకొందరేమో.. నికర ఆస్తిలో ఇంత మొత్తం పెట్టుబడిగా పక్కన పెట్టాలనీ భావిస్తారు. కానీ, పర్సన్ లేకుండా ఇన్వెస్ట్ చేసే దబ్బులు అవసరాని అక్షరకు రాకుండా పోతాయని గుర్తెగరాలి. అన్నిటికీ మించి పేరుమోసిన ఆర్థికవేత్తలు సూచించిన విధానాలు కూడా సర్దుబాటు, సర్దుబాటు కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రమోద్, ప్రజీత్ పరిస్థితులు దీనిని తేలికగా చేస్తాయి. ప్రమోద్ ఏ ఎగువ మధ్యతరగతి కుటుంబం. తల్లిదండ్రులు ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులుగా పనిచేసి పదవీ విరమణ పొందారు. ఇద్దరికీ పెన్షన్ వస్తుంది. ఊళ్లో గొంతింట్లో ఉంటారు. అక్కడ పొలం చూసుకుంటూ.. శేష జీవితం హాయిగా సాగుతున్నారు. తల్లిదండ్రుల బాధ్యత ప్రమోద్ లేదు. నెలకు ఒకసారి ఫ్యామిలీతో ఊరికి వెళ్తారు. రెండు రోజులు సరదాగా గడిపి తిరుగు ప్రయాణం అవుతారు. అతగాడి నెల వేతనం రూ. 80 వేలు. భార్య కూడా ఉద్యోగం చేస్తుంది. ఆమెకు నెలకు రూ. 80 వేలు వస్తుంది. హైదరాబాద్లో ఫ్లాట్ కొంటానంటే.. పాతిక లక్షలు తల్లిదండ్రులు సర్దుబాటు చేశారు. మరో రూ. 40 లక్షలు లోన్ తీసుకున్నారు. భార్య, తన సేవింగ్స్లో రిజిస్ట్రేషన్, వుడ్ వర్క్ చేయించాడు. ఇద్దరి జీతంలో పావువంతు ఈఎమ్ఐ చెల్లిస్తున్నాడు ప్రమోద్. ఇక ప్రజీత్ విషయానికి వద్దాం! అతనూ ప్రమోద్ పనిచేసే సంస్థలోనే ఉద్యోగి. జీతం నెలకు రూ. 90 వేలు. భార్య చిన్న ఉద్యోగిని చేసుకున్నాడు. ఆమెకు రూ. 30 వేల వరకు వస్తాయి. ప్రజీత్ తల్లిదండ్రులు కొడుకుతోపాటే ఉంటారు. పయను పైబెడలంతో ఇద్దరికీ చిన్నపాటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి. పైగా అతని తండ్రి ప్రైవేట్ సంస్థలో గుమాస్తాగా పనిచేసి రిటైర్ అయ్యాడు. కుటుంబ బాధ్యతలు, పిల్లల చదువులకు అతని సంపాదన అంతంత మాత్రంగా సరిపోయేది. వెనక వేసిందిమే లేదు. పైగా చెల్లెలు పెండ్లి బాధ్యత ప్రజీత్ దే! ఉద్యోగం చేస్తున్న చెల్లె సంపాదనను ఆమె పేరిట జాగ్రత్త చేసేవారు. ప్రజీత్ దంపతుల సంపాదన ఇంటి వ్యవహారాలు, ఇద్దరి బిల్లుల చదువులకు సరిపోయేది! చిన్నాచితకా బీటీలు, పాలనీలు గట్టా మినహా పెద్దగా ఇన్వెస్ట్ చేసేందుకు కూడా అతని దగ్గర ఏం లేవు. ఈ ఇద్దరూ ఒకే పయను వారు. సంపాదన విషయంలోనూ ఇద్దరికీ ఒకే రేంజ్. కానీ, ప్రమోద్ తన జీతంలో పాతిక శాతం రకరకాల మార్కెట్ ఇన్వెస్ట్ చేస్తూ వచ్చాడు. తండ్రి సపోర్ట్తో ఊళ్లో పొలంలో పామాయిల్ తోట వేశాడు. భార్య పేరిట గోల్డ్ స్కీమ్ కడుతున్నాడు. ఆదంబరాలకు పోకుండా, అదే సమయంలో కక్కుర్తి పడకుండా 90% పొరుపు, మదుపు చేస్తూనే జీవిస్తాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నాడు. ప్రమోద్ లిడ్ చేస్తున్న జీవితం ప్రజీత్ కు సాధ్యం అవుతుందా! ఆర్థికవేత్తలు సూచించిన ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఫార్ములాలు ఇద్దరికీ ఒకేలా వర్తించవు కదా!

అందరి కోసం.. ఓ యంగ్ సైంటిస్ట్!



ఉస్మానియా క్యాంపస్ నుంచి ఆడియాలజీలో పీజీ చేసిందో అమ్మాయి. గురుగ్రామ్ లోని మేదాంత హాస్పిటల్ లో రిసెర్చ్ చేసే అవకాశము దక్కించుకుంది. ఆ అనుభవాన్ని నిరుపేదల సేవకు ఉపయోగిస్తుంది. అంతేకాదు, డిస్ ఫేజియా అనే వ్యాధి మీద పరిశోధన చేస్తూనే.. హైదరాబాద్ లోని వైద్య విద్యార్థులకు తాను తెలుసుకున్న విషయాలను బోధిస్తుంది. ఆ సేవలకు గాను ఇటీవల ఢిల్లీ ప్రభుత్వ పెద్దల చేతుల మీదుగా యంగ్ సైంటిస్ట్ పురస్కారాన్ని అందుకున్న డాక్టర్ కర్పూరం గోపతి నిఖిల తన ప్రయాణాన్ని 'జిందగీతో' పంచుకున్నదిలా ఆడపిల్లలను గౌరవంగా చూసే వృత్తిలోనే స్థిరపడాలని చిన్నప్పటి నుంచీ ఉండేది. అంతటి గౌరవం వైద్యులకే దక్కుతుంది. డాక్టరు కనిపిస్తే జనం చేతులెత్తి మొక్కుతారు. మా తాతయ్య కూడా 'సుప్రస్ డాక్టర్ కావాలి. నేను నీకు తలుపు తీయాలి అని ఎప్పుడూ చెప్పేవారు. డాక్టర్ అయితే లేనివాళ్లకు సాయపడవచ్చనీ అనేవారు. అలా నా మనసులో వైద్యవృత్తి మీద గొప్ప భావన ఏర్పడింది. అయితే, ఎంటిబిఎస్ చదవడం కష్టమని నా తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం. నాకేమో మెడికల్ ఫీల్డ్ కు రావాలని కోరిక. అందుకే, ఎలాగోలా ఇంట్లో వాళ్లను ఒప్పించి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఆడియాలజీ కోర్సులో చేరాను. అక్కడ పీజీ కూడా పూర్తి చేశాను. వెంటనే, మేదాంత హాస్పిటల్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. మన దేశంలో ఎయిమ్స్ తర్వాత అంత పెద్ద దవాఖాన అదే. ఉద్యోగమే కాదు, రిసెర్చ్ చేసేందుకు కూడా ఎన్నో అవకాశాలు ఉంటాయి. కానీ అది ఢిల్లీ సమీపంలోని గురుగ్రామ్ లో ఉంది. అంత దూరమంటే ఇంట్లో ఒప్పుకోరని భయం. అందుకే, ఢిల్లీ చూద్దామన్నట్టు అక్కర్లున్న తీసుకొని వెళ్లాను. అక్కడికి వెళ్లక ఆ వాతావరణం నాకెంతో నచ్చింది. దాంతో, అమ్మానాన్నలను ఒప్పించి చేరిపోయాను. ఆరువేల మందికి సేవ.. మేదాంత నా కెరీరును మలుపు తిప్పింది. రకరకాల సమస్యలతో పేషెంట్లు వచ్చేవారు. ముక్కులో నుంచి ఆహార పైపులు వేసుకున్న వాళ్లూ కనిపించేవారు. వాళ్లలో చాలామంది డిస్ ఫేజియా అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారని అక్కడికి వెళ్లకే తెలిసింది. డిస్ ఫేజియా అంటే మింగడంలో ఇబ్బంది. నరాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు,

నాన్న సికింద్రాబాద్ సీతాఫల్ మండలిలో రేషన్ డీలర్ కావడంతో, ఆ సర్కిల్ మొత్తంలోని డీలర్లకు కొవిడ్ కిట్టి అందించాను. మిత్రుల సాయంతో వంద దాకా ఉచిత కంటి ఆపరేషన్లు చేయించాను. గుండె, మోకాళ్ల చికిత్సలకు, ప్లాస్టిక్ సర్జరీలకు సాయం చేశాను. మా నాన్న దగ్గరికి వచ్చేవాళ్లంతా పేదలు కాబట్టి, వాళ్ల అవసరాలను బట్టి రకరకాల హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తాను. మొత్తంగా నా ఫౌండేషన్ ద్వారా ఇప్పటికే ఆరువేల మందికి పైగా సేవలందించాను. అదే నో ఆఫ్ సెలవులకు ఇంటికొచ్చిన ప్రతిసారీ నేను మేదాంతలో నేర్చుకున్న వివిధ అంశాలను హైదరాబాద్ లోని మెడికల్ స్టూడెంట్స్ కు బోధిస్తుంటాను. ఉస్మానియా కాలేజీ, హెలెన్ కెల్లర్, స్వీకార్ ఉపకార్, ఏబ్జెఎన్ఎం హెచ్ హెచ్ లాంటి ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఇందులో ఉన్నాయి. డిస్ ఫేజియా చికిత్సలో ఏ వైపు నుంచి ఏ అవసరం ఉన్నా ఫోన్ లో అందుబాటులో ఉంటాను. నాదైన రంగంలో ప్రతిభ కనబరిచినందుకు యంగ్స్ రిసెర్చ్ ఇన్ డిస్ ఫేజియా ఇన్స్టిట్యూట్ బుక్ ఆఫ్ వర్క్ రికార్డులో నాకు చోటు దక్కింది. ఢిల్లీకి చెందిన ఎస్టివేలు ఇచ్చే భారత గౌరవ రత్న అవార్డు, యంగ్ సైంటిస్ట్ అవార్డు వంటి పురస్కారాలు అందుకున్నాను.

వర్షాకాలంలో మొక్కలు పదిలంగా ఉండాలి. మనం ఇంటి చుట్టూ, బాల్కనీలో, మేడపైన రకరకాల మొక్కలు పెంచుకుంటూ ఉంటాం. పెద్ద పెద్ద చినుకులు వడినా, గాలి బలంగా వీచినా ఈ మొక్కలకు నష్టం కలుగవచ్చు. కాబట్టి వర్షాకాలంలో మొక్కల సంరక్షణకు సంబంధించి తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నిరంతరం కురిసే వర్షాల వల్ల ఒక్కోసారి కాండం, ఆకులు, పువ్వులు కుళ్లిపోవడాన్ని చూస్తూ ఉంటాం. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలి. లేదంటే క్రిమిటికాలు చేరి మొక్కను బలహీనపరుస్తాయి. గాలి బలంగా వీస్తే మొక్కలు, వాటి కొమ్మలు వంగిపోతుంటాయి. అలాకాకుండా మొక్కలకు సమీపంలో పొడవైన కర్ర లేదా చెక్కను ఆధారంగా నిలబెట్టాలి. సన్నని దారంతో దానికి మొక్కను సెంట్రీయే వరుపు తయారు చేసి మొక్కలకు అందించాలి. వాడేసిన కాఫీ, టీ పొదులను ఒకసారి మంచినీళ్లతో కడిగి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కుండీ అడుగున ఉండే రంధ్రం మూసుకుపోకుండా చూడాలి. ఇంటి చుట్టూ, మేడ మీద తోట పెంచుతున్నట్టుయితే మొక్కల మొదళ్లలో నీరు నిలవకుండా చూసుకోవాలి. వర్షపు నీరు ఎక్కడా ఆగకుండా ప్రవహించేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. వర్షాలు కురవగానే మొక్కలకు చిగుర్లు వస్తుంటాయి. ఈ సమయంలో పండ్లు, కాయగూరల నుంచి వచ్చే వ్యర్థాలతో సెంట్రీయే వరుపు తయారు చేసి మొక్కలకు అందించాలి. వాడేసిన కాఫీ, టీ పొదులను ఒకసారి మంచినీళ్లతో కడిగి మట్టిలో కలపవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల మొక్క ఏప్పుగా పెరుగుతుంది. ఇంకొక మొక్కల వేళ్ల బయటికి వచ్చేస్తుంటాయి. అలాంటప్పుడు వర్షం తగ్గనే వేళ్లమీదికి మట్టిని జరపాలి. అలాగే తేలికపాటి ఎరువులను కూడా అందించాలి. ఆకుకూరలు, పూలమొక్కలు ఎక్కువగా వర్షానికి ప్రభావితమవుతాయి. ఇంటి చుట్టూ లేదా మిడ్ల వీలంటే ఈ మొక్కలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే వాటిమీద వర్షం పడకుండా నెట్ వేయడం చేశాను. కొవిడ్ కుడిసిన రెయిన్ కవర్ ను ఏర్పాటు చేయాలి. వర్షం తగ్గనే రెయిన్ కవర్ అనువర్తనం చేయాలి. తొలగిస్తే నెట్ వీల్ ద్వారా మొక్కలకు సూర్యరశ్మి అందుతుంది. ఆక్సిజన్ సిలిందర్లు అందించాను.

మడమల్లో పగుళ్ళా!



స్త్రీలకాలం వస్తోందంటే కొంతమందికి అది ఒక పీడకలలాగే అనిపిస్తుంది. పాదాలు, మడమలు పగిలి రక్తం వెలికి రావడం, దాని తాలూకు నొప్పి, మంటలు కొండరికి నిజంగానే సరకాని తలపిస్తాయి. నిజానికి ఈ సమస్యను చిన్నపాటి చిల్డ్రన్లకాలంలోనే అధిగమించవచ్చు. ముఖ్యంగా చలి కాలమంతా రోజుకు రెండు సార్లు మాయిశ్చరైజర్ తో పాదాల్ని శుభ్రం చేసుకోవడం ఒక పద్ధతి. ఇలా చేయడం వల్ల పాదాలు ఎండిపోవడం గానీ, గరుకుగా మారడం గానీ ఉండదు. గోరు వెచ్చని నీళ్లలో కొంచెం తేనె వేసి, ఆ నీళ్లలో పాదాలు ఉంచితే పాదాలు పగుళ్ల పోయి మృదువుగా మారతాయి. అయిర్ క్రెమ్, బ్యాక్టీరియా, సెస్టిక్ సమస్యల నుంచి మడమలు, పాదాల్ని కాపాడుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. వీలన్నింటికీ పాటు, పాదాల పరిరక్షణలో అలివ్ ఆయిల్ పాత్ర కూడా కీలకమే. పాదాల పగుళ్ల బారిన పోతే అలివ్ ఆయిల్ తో మద్దం చేస్తే ఆ భాగాల్లో రక్తస్పందన పెరుగుతుంది. చాలామంది స్నానానికి ముందు అలివ్ ఆయిల్ మద్దం చేసుకోవడంలోని ఉద్దేశం ఇదే. వీటితో పాటు చలికాలంలో పాదాలకు కాల్సీ సాక్స్ వాడటం చాలా మేలు. ఇవి ఉష్ణాన్ని నిలుపుతాయి, దుమ్ము, ధూళినించి కాపాడతాయి. పాదాల్ని కాపాడటంలో హార్షర్ క్రిములు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ క్రిమును గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి పాదాలు పగిలిన చోట పూయాలి. ఉడయం వేకట్లోనూ, నిద్ర కు ముందు ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు ఈ క్రిమును వాడి తే మడమల, పాదాల బాధలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి. కాల్షియం ఎక్స్ట్రాక్ట్ గుండె వేగం పెరిగేలా చేసే వ్యాయామాల వల్ల తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇందుకోసం ఈ కాల్షియం ఎక్స్ట్రాక్ట్ జెన్ థెరపీ. బ్రెడ్ మిల్క్, బ్రెడ్ మిల్క్ మీద పరిగెత్తలిగింక వేగం, గ్రేడ్ సెట్ చేసుకుని ఆగకుండా 20 ని.ల పరిగెత్తేకంటే మధ్యలో 3 ని.లపాటు వేగం తగ్గించి తిరిగి పెంచుతూ పరిగెత్తే రెస్టింపు ఫలితం ఉంటుంది. సైడ్ జంప్ నిలబడ్డ చోటునుంచి కుడి, ఎడమ పక్కకు జంప్ చేసి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 20 సార్లు చేయాలి. స్పాట్ లెగ్ లిఫ్ట్: కాలు మడిచి పైకి లేపి తిరిగి దించేయాలి. అలా రెండో కాల్తో కూడా చేయాలి. ఇలా వేగంగా 20 సార్లు చేసినప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది. జంపింగ్ జాక్స్: రెండు కాళ్లు దూరంగా జరుపుతూ చేతులు కూడా పైకి లేపి ఎగరాలి. ఇలా జంపింగ్ జాక్స్ 25 చేయాలి.



అనసూయ ఏకంగా 30 లక్షల మందిని బ్లాక్ చేసిందా!

అనసూయ భరద్వాజ్... ఈ పేరు గురించి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తెలియని వారుండరు. అటు బుల్లితెరపై, ఇటు వెండితెరపై సంచలనాలు క్రియేట్ చేస్తున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ ఒక్కోసారి ఆసక్తికర కామెంట్స్ కూడా చేస్తూ వార్తలలో నిలుస్తూ ఉంటుంది. బుల్లితెరకు గ్రామర్ అతిథిగా ముదిలో అనసూయ ఒకరు కాగా, ఈ బ్యూటీ జబ్బర్నల్ షోలో భారీ పాపులారిటీ సంపాదించింది. మాటలతో మజా చేస్తూనే అందంతో మాయ చేసి కుర్రకూతురికి కంటిపై కుసుకు లేకుండా చేసింది. సటిగా కూడా తనదైన ముద్ర వేసుకున్న అనసూయ భరద్వాజ్ తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో చేసిన వ్యాఖ్యలతో మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. క్షణం, 'రంగస్థలం', 'పుష్ప', 'పుష్ప 2' వంటి చిత్రాల్లో సటిగా మెప్పించిన అనసూయ స్పెషల్ సాంగ్స్, ఈవెంట్ పెర్ఫార్మెన్స్ ద్వారా కూడా అభిమానులను అలరిస్తూ ఉంటుంది..

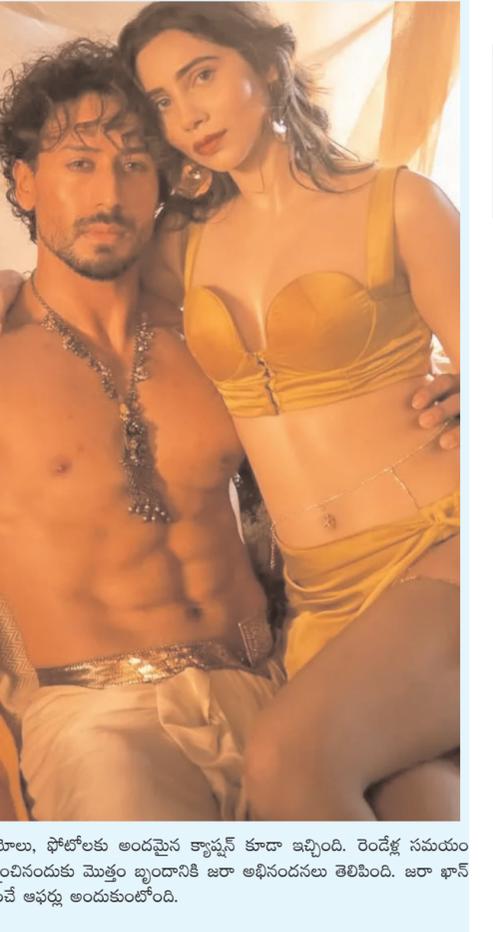


వ్యాప్ తమన్నా..! మిల్కి వైట్ బ్యూటీ తమన్నా

మిల్కి వైట్ బ్యూటీ తమన్నా కెరీర్ జర్నీ లవ్ స్టోరి గురించి తెలిసినా - టాలీవుడ్ - కోలీవుడ్ - బాలీవుడ్ లో ఈ భామ చాలా కాలంగా మూడు ముక్కలాట అడుతోంది. పెద్ద స్టార్ సరసన అవకాశాలు దక్కకపోయినా, తెలివిగా లాంగ్ రన్ ని కొనసాగిస్తోంది. మరోవైపు సోషల్ మీడియాలోను తమన్నా స్ట్రీట్ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. తాజాగా మనీష్ మల్హోత్రా డిజైన్లలో ఈ బ్యూటీ తలుపులు మెరిసింది. మిల్కి బ్యూటీ అందాలకు వ్యాప్! అంటూ అభిమానులు ధమ్మవ్ ఇస్తున్నారు. మనీష్ జీ డిజైన్ల దుస్తుల్లో గ్లాం అవతార ఒక గొప్ప అనుభూతి అని మిల్కి బ్యూటీ అనందం వ్యక్తం చేసింది. ఆ కోవల్లో పార్టీ ప్రత్యేకమైంది... ఎంత అద్భుతమైన రాత్రి.. అంటూ డిజైన్లలో మనీష్ మల్హోత్రాను ప్రశంసించింది. కెరీర్ మ్యాటర్ కి వస్తే.. తమన్నా భార్యగా సూపర్ నేచురల్ డ్రెస్లర్ ఓదెలా 2లో కనిపించింది. అశోక్ తేజ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో హెబ్బా పటేల్ కూడా మరో కథానాయిక. అజయ్ దేవ్ గన్ రైట్ 2లో నాషా అనే ప్రత్యేక పాటలో సందించింది. డేరింగ్ పార్ట్స్ అనే అమెజాన్ ప్రైమ్ వెబ్ సిరీస్లో దయానా పెంటోతో కలిసి తమన్నా కనిపించనుంది. ఈ సిరీస్లో జావేద్ జాఫర్ - సకుల్ మెహతా తదితరులు నటించారు. ఈ సిరీస్ విడుదల తేదీని ఇంకా ప్రకటించలేదు. అజయ్ దేవ్ గన్ - సంజయ్ దత్ లతో పాటు అద్వైతం డ్రెస్లర్ రేంజంలో తమన్నా కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో అజయ్ దేవ్ గన్ ఫార్మిస్ రేంజర్ గా - సంజయ్ దత్ విలన్ గా కనిపించనున్నారు. జగన్ శక్తి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం 2026 లో విడుదల కానుంది.

బ్రిటిష్ నటితో యంగ్ హీరో జోరు

ల్యాగ్ కళ్లతో గుండె కోసిస్తోంది బ్రిటిష్ నటి- గాయని జరా ఖాన్. ఈ బ్యూటీ ఇటీవల వరుస సింగిల్స్ తో హృదయాలను గెలుచుకుంటోంది. స్వదేశపు తనివ్వు బాగ్ని - గాయకుడు యాసర్ దేశాయ్ లతో కలిసి 'జోగ్' అనే తన రెండవ సింగిల్ తో ఇటీవల అభిమానులను అలరించారు. బ్రిటిష్ నటి దేశి బాణీ సంగీత ప్రయత్నాలు అలరించింది. భారతదేశ ట్రిడిషనల్ సంగీతం అంటే చెవి కోసుకునే ఈ అమ్మడు ప్రస్తుతం బ్రిగర్ ప్రాఫ్ తో తన మూడో సింగిల్ లో నటిస్తోంది. తాజాగా ఆన్ లాండ్ సుంచి కాన్సి షోలోలు వీడియో లను జారా షేర్ చేసింది. ఇవన్నీ ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్ లో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. పర్సెక్ షిట్ బోర్డ్ బాడీతో బ్రిగర్ ప్రాఫ్ గుబులు పుట్టిస్తుండగా, జరా ఖాన్ అందచందాలు, దాగ్స్ ట్యూట్ గ్రేస్ యువతరాన్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఒక రొమాంటిక్ గీతాన్ని తెరకెక్కించడంలో ఎన్ని కాంప్లికేషన్స్ ఉంటాయి? దీనికోసం ఎంతగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి? కూడా జరా ఖాన్ షేర్ చేసిన వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఆన్ లాండ్ సుంచి మంచి ముందు కథానాయికతో రొమాన్స్ చేయాలంటే హీరోకి ఎంత కష్టమో కూడా అర్థమవుతోంది. ఏమైందంటే తాజాగా జరా షేర్ చేసిన వీడియోలు, ఫోటోలు అందమైన క్యాప్షన్ కూడా ఇచ్చింది. రెండేళ్ల సమయం పట్టిందని, ఈ మాయ పాటను రూపొందించడానికి అన్నివిధాలా ప్రయత్నించినందుకు మొత్తం బృందానికి జరా అభినందనలు తెలిపింది. జరా ఖాన్ తమిళం బాలీవుడ్ చిత్రాల్లో నటించేందుకు ఆసక్తిగా ఉంది. వెబ్ సిరీస్ లలోనూ నటించే అఫర్లు అందుకుంటోంది.



బిగ్ బాస్ 9.. 3 రోజుల్లోనే పాక్..!



బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 మొదలవుతోంది ఈసారి బజ్ బాగుంది. ప్రతి సీజన్ మొదలైన తర్వాత షో గురించి అందరు మాట్లాడుకుంటారు. కానీ బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 కి మాత్రం షో మొదలవడానికి నెల రోజుల ముందు సంచలన సోషల్ మీడియాలో హంగామా మొదలైంది. ఆఫ్ షో బిగ్ బాస్ 9 కోసం అందరికీ కంటెస్టెంట్స్ లిస్ట్ కోసం రివ్యూయర్స్ చేస్తున్న హడావిడి తెలిసింది. ఒక్కొక్కరు వాళ్ళకి ఇష్టం వచ్చినట్టుగా కంటెస్టెంట్స్ లిస్ట్ చేస్తున్నారు. పైసల్ కంటెస్టెంట్స్ ఎవరన్నది మాత్రం షో మొదలయ్యాక తెలుస్తుంది. అతే బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 లో బిగ్ బాస్ టీం ఈసారి ఆడియన్స్ కు పాకుల మీద పాకులు ఇస్తారు. షో మొదలైన 3 రోజుల్లోనే ఎలిమినేషన్ అంటూ పాక్ అస్తాదబ. షోని మరింత రసవత్తరంగా మార్చేందుకు మొదటి 3 రోజుల నుంచే బిగ్ బాస్ ఆట మొదలు పెడతాడట. బిగ్ బాస్ ఎలిమినేషన్ ఎప్పుడైనా వారం తర్వాత ఉంటుంది. మొదటి ఎలిమినేషన్ చోట్లో అనేక వాళ్ల బస్ట్ రెండు రోజుల బిహేవియర్ చూసి చూసే లో వాళ్లు ఆన్ ఫిట్ అని నామినేట్ చేస్తారు. అలా నామినేట్ అయిన వారి నుంచి బయట బిగ్ బాస్ లవర్స్ ఎవరిని సేఫ్ చేయాలి.. ఎవరిని ఎలిమినేట్ చేయాలన్నది చూస్తారు. కానీ ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 లో ఫస్ట్ థ్రీ డేస్ లోనే ఎలిమినేషన్ ఉంటుంది తెలుస్తుంది. బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 విషయంలో టీం అంతా చాలా కష్టమే కొత్త కొత్త టాస్ లు ప్రవేశ పెడుతున్నారు. సీజన్ 9 అంతకుముందు సీజన్లు అన్నిటి కన్నా ది బెస్ట్ అనిపించేలా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 కి కింగ్ నార్మన్స్ పాస్ పోంగ్ కూడా అదిరిపోయేలా ఉంది. మరి సీజన్ 9 నిజంగానే మొదటి ఎలిమినేషన్ మూడు రోజుల్లో ఉంటుందా అన్నది చూడాలి. బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 ని సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలో మొదలు పెట్టే అలోచనలో ఉన్నారని బిగ్ బాస్ టీం. బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 రజనంగం అంటూ కొత్త ప్రోమోతో నార్మన్స్ సర్ ప్రైజ్ చేశారు. షో మొదలు పెట్టకముందే ఈసారి ఆడియన్స్ లో క్యూరియాసిటీ కూడా మొదలైంది.

మాయా బజార్ స్టైల్లో హలిహర వీరమల్లుని తీయాలనుకున్నారా?



ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ నటించిన వీరయాడీక్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'హరి హర వీరమల్లు' జూలై 24న విడుదలై మంచి టాక్ సొంతం చేసుకుంది. వీవీఎక్స్ విషయంలోనే పలు విమర్శలు అందుకుంది. ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద సినిమా ఎంత కలెక్ట్ చేసింది, మూవీ హిట్లు ఫుట్టా అన్నది పక్కన పెడితే ఈ సినిమా కథపై సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చ నడుస్తోంది. ముఖ్యంగా సనాతన ధర్మం అంశాన్ని ఎలా మిళితం చేశారు? అసలు కథలో ఇది మొదట నుంచే ఉందా? లేదా తర్వాత యూట్ చేశారా? అనే ప్రశ్నలు ఎక్కువగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈ సినిమాను మొదట దర్శకుడు క్రిష్ జాగర్లమాది రైరెక్ట్ చేయగా, ఐదున్నరేళ్ల క్రితం ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభమైంది. కానీ మధ్యలో కొన్ని కారణాలతో క్రిష్ ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పుకోవడంతో, నిర్మాత ఏఎం రత్నం కుమారుడు జ్యోతికృష్ణ దర్శకత్వం వహించారు. దీంతో కథలో భారీ మార్పులు చేసుకున్నారు. ఒక సినిమా రెండు పార్ట్లుగా మలచబడింది. సినిమాలోని ప్రధాన అంశాల్లో ఒకటైన సనాతన ధర్మం కాన్సెప్ట్ గురించి దర్శకుడు జ్యోతికృష్ణ తాజాగా స్పందించారు. కోహినూర్ వజ్రంతో కథ మొదలవుతుంది. కానీ సెకెండాఫ్ మొత్తం సనాతన ధర్మం చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఇది నా ఆలోచన. క్రిష్ రాసిని కథలో ఈ పాటంటే లేదు. నేను ఈ ప్రాజెక్ట్ లోకి వచ్చిన తర్వాతే రెండు పార్ట్లుగా చేయాలని నిర్ణయించాం అని తెలిపారు. అలాగే, పవన్ కల్యాణ్ ఇటీవల సనాతన ధర్మంపై మాట్లాడుతున్న సందర్భంలో, ఈ అంశాన్ని కథలో చేర్చడం సహజంగా జరిగిందని చెప్పారు. క్రిష్ విజన్ ప్రకారం కోహినూర్ చుట్టూ తిరిగే కథతో మాయాబజార్ లాంటి సినిమా చేయాలనుకున్నారు. కానీ ఆ కథ తీయాలంటే నాలుగున్నర గంటల ఫుట్జే, భారీ డేట్స్ కావాలి. అప్పుడే పవన్ గారు ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం చాలా కాలం వెయిట్ చేశారు. పాండమిక్, లాక్ డౌన్, ఎలక్షన్ కారణంగా ప్రాజెక్ట్ ఇంకా లేలే అవుతుందని క్రిష్ చెప్పారు. తాను వెళ్లి మరో ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేసి వస్తానన్నారని అని జ్యోతికృష్ణ వివరించారు. పార్ట్-1 కోసం కథలో మార్పులు చేయాలి వచ్చిందని, కోహినూర్ వజ్రం చుట్టూ తిరిగే అసలు కథను పార్ట్-2లో చూపిస్తామన్నారని. క్రిష్ రాసిని కథ పార్ట్-2లో కొనసాగిస్తుంది. దాంతో పాటు సనాతన ధర్మం అంతం కూడా ఉంటుంది. రెండింటినీ మిళితం చేసి, పార్ట్-2లో మెరుగైన కథను అందించేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నాం," అని తెలిపారు.

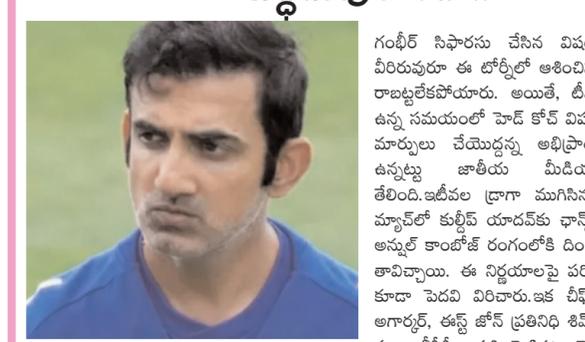
ఏంటి ఆమిర్ ఖాన్ ఇంటికి 25 మంది కలెక్టర్లతో పోలీసులు



భారతీయ చలన చిత్ర పరిశ్రమలో బిగ్ స్టార్ స్టార్గా ఒకప్పుడు ఓ వెలుగు వెలిగిన ఆమిర్ ఖాన్. లాగన్, రంగ్ ది బెనంతి, 3 ఇడియట్స్, పీకే, దంగల్ లాంటి చిత్రాలతో ఇండియన్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను తిరగరాస్తూ మిస్టర్ పర్ఫెక్షనిస్ట్ అనిపించుకున్నారు. 'దంగల్' సినిమా చైనాలో కూడా అదరగొట్టడంతో ఏకంగా రూ. 2 వేల కోట్ల మైలురాయిని సైతం ఆమిర్ సాధించిన విషయం తెలిసింది. భారతీయ చలన చిత్ర పరిశ్రమలో బిగ్ స్టార్ స్టార్గా ఒకప్పుడు ఓ వెలుగు వెలిగిన ఆమిర్ ఖాన్. లాగన్, రంగ్ ది బెనంతి, 3 ఇడియట్స్, పీకే, దంగల్ లాంటి చిత్రాలతో ఇండియన్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను తిరగరాస్తూ మిస్టర్ పర్ఫెక్షనిస్ట్ అనిపించుకున్నారు. 'దంగల్' సినిమా చైనాలో కూడా అదరగొట్టడంతో ఏకంగా రూ. 2 వేల కోట్ల మైలురాయిని సైతం ఆమిర్ సాధించిన విషయం తెలిసింది. అంత తక్కువ డబ్బు ఈ హీరో గత రెండు చిత్రాలతో దారణమైన ఫలితాలందుకున్నారు. 'ధగ్గి ఆఫ్ హిందూస్థాన్', 'లాల సింగ్ చద్దా' ఒకదాన్ని మించి ఒకటి డిజాస్టర్లు అవుతున్నాయి. అంత తక్కువ డబ్బుని సాధించే అంశం ఆమిర్ టాక్ కొంచెం డిప్రెస్ చేస్తోంది. బాక్సాఫీస్ దగ్గర బాగానే నిలబడింది. సినిమా విషయం పక్కన పెడితే.. బాలీవుడ్ మిస్టర్ పర్ఫెక్షనిస్ట్ ఆమిర్ ఖాన్ ఇంటిని 25 మంది ఐఏఎస్ అధికారులు సందర్శించడం ఇప్పుడు సినిమా వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ముంబై పొంద్రాలోని ఆయన నివాసానికి వీరంతా బస్సులో హతాత్మకా చేరుకోవడంతో ఆందోళన నెలకొంది. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ విషయం తెలుసుకోవాలనే ఉత్సాహంతో ఓ ప్రముఖ ఆంధ్ర మీడియా సంస్థ ఆమిర్ ఖాన్ టీమ్ ను సంప్రదించింది. అయితే వారి స్పందన అంత క్షారిటీగా లేదు. మేము ఇంకా ఆరా తీస్తున్నాం. అధికారిక సమాచారం తెలియాలి ఉంది అంటూ సమాధానం ఇచ్చారు. దీంతో పరిణామాల వెనక నిజమైన ఉద్దేశ్యం ఏమిటో ఇంకా సస్పెన్స్ గా ఉంది.

లై ఫోన్ లో...కాన్సోటిక్ సర్టిల్ సెలబ్రిటీలకొక కొత్తే కాదు. గ్లామర్ వర్ల్ లో రాణించాలంటే? ఇలాంటి వాటిని తప్పనసరిగా భావిస్తుంటారు. వయసు తో సంబంధం లేకుండా...ఆడ మగ అనే తేడా లేకుండా అనవరంగా భావించిన వారంతా సర్టిల్ లో తరూపాన్ని మార్చుకుంటారు. పోటీలో రాణించాలన్నా? కొత్త వారికో పోటీ పడాలన్నా? చాలా మంది సెలబ్రిటీలు సర్టిల్ లో తరూపాన్ని భావిస్తుంటారు కొన్ని సందర్భాల్లో లై ఫోన్ సర్టిల్ లు వికటించి మృత్యువాత పడిన వారు కూడా ఉన్నారు. తాజాగా ఈ అంశంపై బాలీవుడ్ నటి కోజోల్ తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకుంది. సర్టిల్ లు అనేవి వారి వ్యక్తిగత విషయం. ఒకరిని జస్ట్ చేసే చేయకూడదు. కాన్సోటిక్ సర్టిల్ లు కేవలం మహిళలు మాత్రమే చేయవలసినవి కాదు. పురుషులు కూడా చేయవలసి ఉంటున్నాయి. కత్తికిందకు వెళ్లాలా? లేదా? అన్నది వారి వ్యక్తి గత ఇష్టం. వృద్ధాప్యం అనేది వయసుకు సంబంధించిన విషయం. కానీ వృద్ధాప్యానికి చేరుకుంటామా? లేదా? అన్నది కొంత వరకూ మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. కనరత్నలతో వృద్ధాప్యాన్ని కొంత కాలం వాయిదా వేయొచ్చు. యోగా, జిమ్, రన్నింగ్ లాంటివి ఎంతో బాగా పనికొస్తాయి. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివి. కొంత మంది చిన్న వయసులోనే చనిపోతారు. అలాంటి వారు వృద్ధాప్యానికి చేరుకోరు. అలాగని వారు అర్ధవృత్తంవలన కాదు. అంటే వారికి వృద్ధాప్యాన్ని అనుభవించే అవకాశం లేకుండా పోయిందని అర్థం. నాకోసం జీవించడానికి ఇంకా చాలా అద్భుతమైన సంవత్సరాలు మిగిలి ఉన్నాయని భావిస్తున్నాను. కానీ జీవితం అన్నది నీటి బుడగల లాంటిది. ఈరోజు ఉన్న జీవితం రేపు ఉండక పోవచ్చు అన్నది అంతే వాస్తవం. మనిషిని మృత్యువు ఎలా కబళిస్తుందో తెలియదు. అది మన చేతుల్లో లేదు. కానీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం అన్నది మన చేతుల్లోనే ఉందిని బలంగా నమ్ముతాను. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని ఉండేదకు నా వంతు ప్రయత్నం ఎప్పుడూ విస్తరించను" అని అన్నారు.

టీమిండియాలో భారీ మార్పులకు బీసీసీబి సిద్ధమవుతోందా..



గంభీర్ సిఫారసు చేసిన విషయం తెలిసిందే. వీరభద్రుడు ఈ టోర్నీలో ఆటించిన మేర ఫలితాలు రాబట్టలేకపోయారు. అయితే, టీమ్ సంద్ దశలో ఉన్న సమయంలో హెడ్ కోచ్ విషయంలో ఎలాంటి మార్పులు చేయొద్దన్న అభిప్రాయంతో బీసీసీబి ఉన్నట్టు జాతీయ మీడియా కథనాల్లో తేలింది. ఇటీవల ద్రాగా ముగిసిన నాలుగో టెస్టు మ్యాచ్ లో కుల్చీ యాదవ్ కు ఛాన్స్ ఇవ్వకపోవడం, అన్నల్ కాంబోజ్ రంగంలోకి దివించడం విమర్శలకు తావిచ్చాయి. ఈ నిర్ణయాలపై పరిశీలకులు, ప్లాన్స్ కూడా పెడవి విరిచారు. ఇక చీఫ్ సెలెక్షర్ అజిత్ అగార్వల్, ఈస్ట్ జోన్ ప్రతినిధి శివ్ సుందర్ దాన్ పై కూడా బీసీసీబి దృష్టి పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. కుల్చీపై విషయంలో టీమ్ మేనేజ్మెంట్ కు స్పెషియల్ మధ్య అభిప్రాయభేదాలు ఉన్నట్టు సమాచారం. అయితే, భారత్ కు అందగా నిలిచే ఒక్క పేసర్ కు కూడా తీర్చిదిద్దలేకపోయినందుకు మార్చాల్సిన బీసీసీబి అసంతృప్తితో ఉంది. ఇంగ్లండ్ తో టెస్టు అనంతరం బీసీసీబి సమీక్షకు దిగినా ఆసియా కప్ తరువాత భారీ మార్పులు ఉండే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.

భారత్-పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ పై ఉత్కంఠ.. శిఖర్ ధావన్ సూటి సమాధానం

మాంచెస్టర్-సభామి: ఇంగ్లండ్ లో జరుగుతున్న వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్ అఫ్ టెస్టెంట్స్ 2025 రెండో ఎడిషన్ లో ఇండియా ఛాంపియన్స్ జట్టు ఇప్పటివరకు ఒక్క మ్యాచ్ నూ గెలవలేదు. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ గా బరిలోకి దిగిన భారత్ జట్టు, టోర్నమెంట్ నుంచి నిష్క్రమించే ప్రమాదంలో ఉంది. అయితే, ఈ టీంలో పాకిస్తాన్ ఛాంపియన్స్ తో మ్యాచ్ ఆడేందుకు ఇండియా ఛాంపియన్స్ నిరాకరించడం ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ నిర్ణయంపై పాకిస్తాన్ అటాథ్లీట్స్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే 2025 మ్యాచ్ రద్దు తర్వాత, పాకిస్తాన్ అటాథ్లీట్స్ నిర్ణయాన్ని ప్రభావితం చేశారని ఆరోపించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇండియా ఛాంపియన్స్ ఓపెనర్ శిఖర్ ధావన్ కు ఓ పాకిస్తాన్ జర్నలిస్ట్ సెమి-ఫైనల్ లో పాకితో మ్యాచ్ ఆడకుండా అని ప్రత్యేకంగా, ధావన్ సూటిగా సమాధానం ఇచ్చారు. బాయ్ ఒత్తిడిలో నేను నా మాట మారుస్తానని అనుకుంటే, అది జరగదు. గతంలో నేను ఆడలేదు, ఇప్పుడు కూడా ఆడనని పేర్కొన్నారు.



స్టాక్స్ కు నో

మాంచెస్టర్-సభామి: ఫలితం తేలే అవకాశం అతడి నుంచి ఎలాంటి స్పందన రాలేదు. ఇక లేకపోవడంతో 138వ ఓవర్ ముగిశాక కెప్టెన్ స్టాక్స్ ద్రా కోసం ముందుకు వచ్చాడు. అయితే జడేశ్, సుందర్ సెంచరికి చేరువలో ఉండడంతో దీనికి అంగీకరించలేదు. దీంతో స్టాక్స్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేయడం అనిపించింది. అటు డ్రెస్సింగ్ రూమ్ నుంచి వికెట్ కు అత్యయంగా 203 పరుగులు కెప్టెన్ గిల్ విరుసవస్తూ ఇదంతా గమనిస్తున్నా