

# తనూర్

నేటి వాస్తవాలు...

తెలుగు దిన పత్రిక

ఎప్సెట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల



ఈ నెల 19 నుంచి దరఖాస్తుల ప్రక్రియ ప్రారంభం ఏప్రిల్ 4 వరకు గడువు మే 4 నుంచి పరీక్షలు ప్రారంభం

4

ములుగు | సంపుటి : 04 | సంచిక : 222 | ఛీఫ్ ఎడిటర్ : రెడ్డి శేఖర్ | సోమవారం | 16 ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు : 08 | వెల : 5

Published from Mulugu Circulated by Warangal, Khammam, Hyderabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Rangareddy, Medak, Karimnagar, Nizamabad, Adilabad.

## కరీంనగర్ మేయర్ పేదం ఎవరిది..?

- కాంగ్రెస్ వర్సెస్ బీజేపీ
- కైమాక్స్ చేరిన 'నగరా'జకీయం
- క్యాంపు' రాజకీయాల నడుమ ఉత్కంఠ
- నేడు జరిగే ఎన్నికపై సర్వత్రా చర్చ



తెలంగాణ బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 15 (తీన్వార్ న్యూస్): రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మున్సిపల్ ఎన్నికల ఫలితాల అనంతరం అందరి కళ్లు ఇప్పుడు కరీంనగర్ మేయర్ పేదంపైనే ఉన్నాయి. 66 డివిజన్లు ఉన్న కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో గెలుపు గుర్రం ఎక్కెందుకు అటు

మిగతా 2 లో



## కెరీర్పై డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్



# ఎఫ్డీకల్

మత్తులో స్టీరింగ్ పడితే... అంతే

జరిమానా కాదు.. గరిష్టంగా 10 ఏళ్ల శిక్ష వీకెండ్ వేటలో 196 మంది అరెస్ట్ యువతే టార్గెట్ గా పోలీసుల తనిఖీలు విస్తూపోయేలా 550 ఎస్ట్ర దాటిన ఆల్కహాల్ మోతాదు సైబరాబాద్ లో 196 మంది 'మండు' బాబుల అరెస్ట్ కొత్త చట్టం బీఎన్ఎస్ సెక్షన్ 105 కింద కఠిన చర్యలు



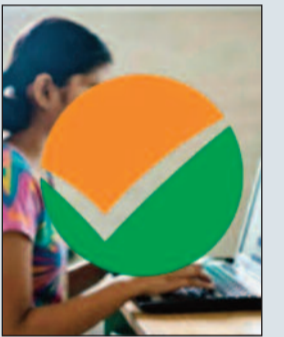
2



రాపూల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలు "రైతులను భయపెట్టే కుట్ర"

కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ధ్వజం

.. వివరాలు 2లో



జేఈఈ మెయిన్ సెషన్-1

ఫలితాల విడుదలకు ఎన్టీపి కనరత్తు

నేడు విడుదలకు అవకాశం

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రతిష్టాత్మక ఐఐటీలు, ఎన్ఐఐటీలు, ట్రిపుల్ ఐఐఐటీ ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన జేఈఈ మెయిన్ 2026 సెషన్-1 ఫలితాల విడుదలకు ముహూర్తం ఖారైంది.

.. వివరాలు 2లో

## తుపాకీ వీడి జనజీవన ప్రవంతిలోకి రండి

- మావోయిస్టులకు డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి పిలుపు
- గత రెండేళ్లలో జనజీవన ప్రవంతిలోకి 588 మంది
- మిగిలిన 15 మంది తెలంగాణ క్వార్టర్లకు ఆహ్వానం



2

## ధిల్లి పేలుడు కేసులలో ఎన్ఐఐఐ సంచలనం

- అన్వార్ ఇంటిరియం ఉగ్ర ముఠా గుట్టురట్టు
- ఆర్థిక వనరుల సమీకరణలో ముజమ్మిల్ గన్నీ పాత్ర
- భారీ పేలుళ్లకు, ఆత్మహతీ దాడులకు పథకం
- చివరి నిమిషంలో మార్పులు



## కరెన్సీ నోట్ల రద్దు "వృకార్లకు ఆల్టిమి చెక్"

రూ. 100, రూ. 500 పాత నోట్లు రద్దు కావడం లేదు

మార్కెట్లో యథాతథంగా వినియోగించుకోవచ్చు పాత నోట్లు యథాతథంగా చెల్లుబాటు ఆందోళన వద్దు - స్పష్టం చేసిన ఆర్బిఐ

4

## తండాలు రూపురేఖలు మారుస్తాం

ప్రతి తండాకు బీటీ రోడ్డు, స్కూలు : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ బంజారా భవన్లో సీవాలాల్ జయంతి వేడుకలు



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (తీన్వార్ న్యూస్): హైదరాబాద్లోని బంజారా భవన్లో సంత శ్రీ సీవాలాల్ మహారాజ్ జయంతి వేడుకలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్ర సాధనలో లాంబాదా యువకులది కీలక పాత్ర అని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ వునర్:నిర్మాణంలో లంబాదాలు అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని లంబాదా తండాలుకు బీటీ రోడ్డు వేయాలని ఈ సందర్భంగా

మిగతా 2 లో

## 'మా తండాలో మా రాజ్యం' కలను నిజం చేసింది కేసీఆర్



కేసీఆర్ నాయకత్వానికి బంజారాలు అండగా నిలవాలి బీఆర్ఎస్ వర్కౌన్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు

4

## వెగటు రాజకీయాలే బీఆర్ఎస్ కొంపముంచాయి



కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు బీఆర్ఎస్ చేసిన తప్పులే ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ చేస్తోంది ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెబుతారని విమర్శ





# సద్గురు శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ మార్గం ఆదర్శనీయం

శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి



గీసుగోండ, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): ఆదివారం గీసుగోండ మండలం విశ్వనాథస్వరం గ్రామంలో నిర్వహించిన సద్గురు సేవాలాల్ మహారాజ్ 287వ జయంతి వేడుకల్లో ముఖ్యఅతిథిగా పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. అనంతరం గిరిజన సాంప్రదాయాల ప్రకారం ఉత్సవ నిర్వహణ కమిటీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి బోగ్ బండార్ సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ బంజారాల ఆరాధ్య దైవం సేవాలాల్ మహారాజ్ జయంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. బంజారా జాతికి ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిగా సంత సేవాలాల్ మహారాజ్ నిలిచారని, అట్టడుగు పర్గాల అభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేసిన మహోన్నత వ్యక్తి శ్రీ సంత సేవాలాల్ మహారాజ్ అని, గిరిజన హక్కుల కోసం అనేక పోరాటాలు చేశారని, వారి కృషి మరువలేనిది అన్నారు. గిరిజనులకు సంబంధించిన హక్కులను రక్షించడానికి కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ముందు ఉంటుందని, ప్రతి ఒక్కరూ ఆయన అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ జాతి ఐక్యత అభివృద్ధి కోసం కృషి చేయాలని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బంజారుల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉందన్నారు.

## మహాశివరాత్రి వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే రేవూరి



సంగం, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): ఆదివారం మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి సంగం మండల కేంద్రంలో పర్యటించారు. మండల కేంద్రంలోని శ్రీశ్రీశ్రీ గంగాభవని సమేత సంగమేశ్వర స్వామి దేవాలయం తో పాటు కుంటపల్లి గ్రామంలోని శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించారు. అంతకుముందు ఆలయ పూజారులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం వలికారు. ఈ పవిత్రమైన మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా భగవంతుడు పరమేశ్వరుడు మీ కుటుంబానికి ఆయురారోగ్యులు, ఐశ్వర్యం, సుఖశాంతులు ప్రసాదించాలని కోరారు.

## శివాలయాలను

## సందర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ర



భూపాలపల్లి, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మహా శివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని భూపాలపల్లి నియోజకవర్గంలోని పరపల్లి శ్రీ శివ చెన్నకేశవ స్వామి వారిని, పెద్దకోమటిపల్లి ఆంజనేయ స్వామిని దర్శించుకుని భూపాలపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ర వెంకట రమణ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడం జరిగింది.

## పరమేశ్వరుడి కృపాకటాక్షాలు ప్రజలందరిపై ఉండాలి

బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్



హనుమకొండ, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని వడ్డేపల్లి లోని ప్రసిద్ధ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవాలయ శివ లింగానికి ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యులు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అభివేషకాలు నిర్వహించారు. ఆ పరమశివుడి కృపాకటాక్షాలు ప్రజలందరిపై ఉండాలని ప్రార్థించారు. మహా శివరాత్రి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఆరోపణల్లోని గురుధామ్ లో శివరాత్రి సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు.

# అక్రిడేషన్ పేరుతో వంచిన వణిలపట్టం

అక్రిడేషన్ వర్కర్ జర్నలిస్టులకు ఇవ్వాలిందే ప్రభుత్వం మొండి వైఖరి ఎండగడతాం నిబంధనలు సవరించాలి సీనియర్ జర్నలిస్టు రవిశంకర్ గౌడ్ డిమాండ్

ప్రభుత్వానికి జర్నలిస్టుల యొక్క ఐక్యత చాటి చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఒక సిరా చుక్క కోటి మొదలు కదలిక అన్న విషయం ఈ ప్రభుత్వం మరచిపోతుందని రవిశంకర్ గౌడ్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు అభివృద్ధి పనులు ఎప్పటికప్పుడు చిన్న పత్రికల పెద్ద పత్రికల తేడా లేకుండా సోషల్ మీడియాలో క్షణాలలో ప్రజలకు అందిస్తున్నప్పటికీ అక్రిడేషన్ కార్డు అడ్డం పెట్టుకొని ఈ ప్రభుత్వం అడ్డుకుంటుందని రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లో పని చేస్తున్న అధికారులతో సహా పోలీస్ శాఖ అధికారులు అక్రిడేషన్ కార్డును ప్రామాణికంగా తీసుకుంటూ బెదిరిస్తూ జర్నలిస్టులను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని అలాంటి పోలీసుల పైన తక్షణమే చరిత్రను అక్రమాలను అవినీతిని ఎండగట్టి బయటికి తీయాలని జర్నలిస్టులకు ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. అక్రిడేషన్ కార్డు కేవలం ప్రభుత్వ పథకాల మాత్రమే వర్తిస్తుందని తక్షణమే అక్రిడేషన్ కార్డుతో సంబంధం లేకుండా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను వెంటనే జర్నలిస్టులకు జర్నలిస్టు కుటుంబాలకు అందించాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు. అక్రిడేషన్ కార్డు పేరుతో పత్రిక యజమాన్యాలతో కొంతమంది జర్నలిస్టు సంఘాలు కుమ్మక్కై ఒక్కొక్క అక్రిడేషన్ కార్డు 40,000 నుంచి 50 వేల రూపాయల వరకు వసూలు చేస్తూ అక్రిడేషన్ కార్డులను జారీ చేస్తున్నారని ఆయన తీవ్రంగా ఆరోపించారు. పత్రికా యజమాన్యాలు జర్నలిస్టు సంఘాలు చేస్తున్న ఈ కుట్రల వల్ల ప్రభుత్వం అక్రిడేషన్ కార్డుల పంపిణీలో అనేక నిబంధనలు షరతులు విధిస్తూ కాలయాపన చేస్తుందని దీనికి ప్రధానంగా జర్నలిస్టు సంఘాల బాధ్యత వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. సర్కులేషన్ పత్రికలు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, ప్రింట్ మీడియా, యాజమాన్యాలు చేస్తున్న కుట్రలు కుతంత్రాలు



జర్నలిస్టుల భవిష్యత్తు కు శాపంగా మారుతున్నాయని అన్నారు. ఎంతో కాలం నుంచి అక్రిడేషన్ కార్డుల్లో భారీ అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని అందువల్లనే ఈ ప్రభుత్వాల జాప్యం చేస్తూ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయని ఆ విషయం జర్నలిస్టు సంఘాలు గుర్తించుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఎవరికోసం ఎందుకోసం సంఘాలను పెట్టుకొని జర్నలిస్టులను అడ్డం పెట్టుకొని అడ్డంగా నరుకుతున్నారని ఆయన తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో 30 సంవత్సరాల నుంచి పనిచేసిన జర్నలిస్టులకు వరుసగా ఐదు అక్రిడేషన్ కార్డులు ఉండాలని పెట్టిన నిబంధనను తొలగించాలని రెండు మూడు అక్రిడేషన్ కార్డులు కలిగిన జర్నలిస్టులను ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్టు గుర్తించాలని కోరారు. ఈ రాష్ట్రంలో ఎంతో కాలం నుంచి జర్నలిస్టులు ఇంటి స్థలాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఫలితం దక్కలేదని చాయ్, బిస్కెట్ పేరుతో జర్నలిస్టుల చెప్పల్లో పూలు పెడుతున్నారని ఆయన చెప్పకనే చెప్పారు. దోచుకో దాచుకో అన్న చందంగా ప్రభుత్వాల పనిచేస్తున్నాయని ప్రభుత్వంలో పని చేస్తున్న కిందిస్థాయి నాయకులు కూడా జర్నలిస్టులను అవసరాల కోసం వాడుకొని వదిలిపెడుతున్నారని అలాంటి కిందిస్థాయి నాయకులు పట్ల జర్నలిస్టులు తస్మాత్ జాగ్రత్తతో వెలగలాలని ఆయన సూచించారు. కొంతమంది చేస్తున్న తప్పుడు పనుల వల్ల జర్నలిస్టు లోకానికి నష్టం జరుగుతుందని జర్నలిస్టు సంఘాల మునుగులో అవగాహన లేనివాళ్ళు పెత్తనం చెలాయిస్తున్నారని అందువల్లనే జర్నలిస్టు లోకానికి తీరని నష్టం వాటిల్లుతుందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టు సంఘాలు దీనికి పూర్తి బాధ్యత వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే జర్నలిస్టులను సమస్యలను సంఘాలతో సంబంధం లేకుండా పరిష్కరించాలని అక్రిడేషన్ కార్డు పేరుతో జర్నలిస్టులను చురుకైన చేస్తే చిన్నచూపు చూస్తే సహించేది లేదని ఆయన హెచ్చరించారు.

## నేటి ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టి.ఎన్

ములుగు జిల్లా, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికలతో పాటు ఎన్నికల కోడ్ అమలు నేపథ్యంలో కలెక్టరేట్ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టి.ఎన్. తెలిపారు. అధికారులు అందరూ ఎన్నికల విధుల్లో ఉన్నందున ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజలు గమనించాలని కలెక్టర్ కోరారు.

## ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వన్ బాషా షేక్

జనగాం జిల్లా, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా నేడు మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నిక ఉన్నదని ఎన్నికల కోడ్ అమలు నేపథ్యంలో కలెక్టరేట్ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వన్ బాషా షేక్ తెలిపారు. అధికారులు అందరూ ఎన్నికల విధుల్లో ఉన్నందున ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు చేసినట్లు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ప్రజలు గమనించాలని కలెక్టర్ కోరారు.

## శివనామ స్మరణతో మారుమోగిన రామప్ప



వెంకటాపూర్, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన యునెస్కో గుర్తింపు పొందిన ములుగు జిల్లా వెంకటాపూర్ మండలంలోని పాలంపేట గ్రామంలో గల రామప్ప రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో భక్తుల శివనామ స్మరణతో మారుమోగిపోయింది. తెల్లవారుజాము నుంచే స్వామి వారికి ఆలయ పూజారులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. చుట్టూ ప్రక్కల గ్రామాల్లోని నుండి భక్తులు ఆలయాలను చేరుకుని శివలింగాలకు అభిషేకం చేశారు. రామప్ప ఆలయ అధికారుల ఆధ్వర్యంలో ఉపవాసం ఉన్న భక్తులకు కందగడ్డ, అరటిపండ్లు, అందజేశారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం క్యూలైన్లు, తీర్ధ ప్రసాదాలు, తాగునీటి సౌకర్యం, ఏర్పాట్లు చేశారు. శివపార్వతుల కళ్యాణం, భక్తుల జాగరణ కోసం, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆలయ కమిటీ తెలిపారు.

## రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయంలో మంత్రి పాన్నం ప్రత్యేక పూజలు



హుస్సూబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): పొట్లపల్లి ఆలయంలో శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామివారికి దర్శించుకోవడం జరిగింది. హుస్సూబాద్ ప్రాంతమంతా సస్య శ్యామలంగా ఉండాలని మంచి వర్షాలతో పాడి వంటలతో ప్రజలంతా ఆయు ఆరోగ్యాలతో ఉండాలని ఆ భగవంతుడికి ప్రార్థించడం జరిగింది. వచ్చే శివరాత్రికి గౌరవార్థి ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేసుకొని కాలువల ద్వారా నీళ్ళు వచ్చి ఈ ప్రాంతం సస్య శ్యామలంగా ఉండాలని ఆ శివయ్య అశీస్సులు ఉండాలని కోరుకున్నారు. ప్రజా పాలన ప్రభుత్వంలో అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ఎలాంటి అవరోధాలు లేకుండా భవిష్యత్ లో మరిన్ని సంక్షేమ కార్యక్రమాలు ప్రజలకు చేరువయ్యేలా ప్రజలంతా సుఖ సంతోషాలతో ఉండేలా ఆ భగవంతుడు ఆశీర్వాదం ఇవ్వాలని వేడుకున్నారు.

## మున్సిపల్ కోఆప్షన్ మెంబర్ ఉద్యమకారులకు ఇవ్వాలి

అడ్లూరు కుమార్, ఎమ్మెల్యేలకు ఉద్యమకారుల విజ్ఞప్తి

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ పార్టీ జగిత్యాల జిల్లా మున్సిపాలిటీలో ఉద్యమ కారులకు కో ఆప్షన్ మెంబర్ ఇవ్వాలని ఉద్యమ కారులు డిమాండ్ చేశారు. జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో ఉద్యమకారుల జిల్లా అధ్యక్షులు జవ్వాజి శంకర్ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రకటన విడుదల చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు జవ్వాజి శంకర్ మాట్లాడుతూ జగిత్యాల తెలంగాణ కోసం కొట్లాడిన తెచ్చిన ఉద్యమకారులకు కోఆప్షన్ మెంబర్ ను జగిత్యాల మున్సిపాలిటీలో సమచిత స్థానం తగిన గౌరవం ఇవ్వాలని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ని కోరుచున్నాము జగిత్యాల జిల్లా కమిటీ వక్షాన విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం అన్నారు. జిల్లా విషయంలో జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ మాజీ మంత్రి పెద్దల జీవన్ రెడ్డి కృషి చేయాలని ఉద్యమకారులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు భారతపు లింగారెడ్డి ప్రధాన కార్యదర్శి, వైస్ చైర్మన్ తన్నీర్ సత్యం రావు, రగల రాజా వైస్ చైర్మన్, అధికార ప్రతినిధి సుచపల్లి రెడ్డి, నియోజక వర్గ కన్వీనర్ కొండ్రా ప్రేమ్ కుమార్, అరుముల్లా ఉమందర్, పరకాల వేణు తదితరులు పాల్గొన్నారు

# ప్రపంచ ఏఐ రాజధానిగా భారత్

### ఢిల్లీలో ప్రారంభం

### కానున్న ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్

### పాల్గొననున్న 20 దేశాల

### అగ్రనేతలు, 45 దేశాల మంత్రులు

న్యూ ఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): ఇండియా-ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026 నేడు న్యూఢిల్లీలో ప్రారంభం కానుంది. ఐదు రోజుల పాటు జరిగే ఈ సమ్మిట్ గ్లోబల్ సాథ్ లో నిర్వహించబడుతున్న మొట్టమొదటి గ్లోబల్ ఏఐ సమ్మిట్ అవుతుంది. 20 దేశాల నుండి ప్రపంచ నాయకులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరు కానున్నారు. వీరిలో ఫ్రాన్స్ ప్రెసిడెంట్ ఇమ్మాన్యుయేల్ మాక్రాన్, బ్రిటిష్ ప్రెసిడెంట్ లూయీజ్ ఇనాసియా లులా డా సిల్వా, స్పెయిన్ ప్రెసిడెంట్, పెడ్రో సాంచెజ్ పెరెజ్-కాస్టెజోన్, సింగపూర్ ప్రెసిడెంట్, గై చౌరియన్, నెదర్లాండ్స్ ప్రధాని డిక్ స్మాట్, యుఎఇ కిరీటం యువరాజు షేక్ అబ్దుల్ ఫాజిద్ ఉన్నారు. సహ్యోన్, మారిషస్ ప్రధాని దాక్టర్ నవీంచంద్ర రామ్ గౌలం, శ్రీలంక అధ్యక్షుడు అనూరా కుమార దిననాయక, సీషెల్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సెబాస్టియన్ పిజ్జే మరియు భూటాన్ ప్రధాని షెరింగ్ టోజ్జీ.

జాబివీయా, క్రామీవీయా, ఎస్కోవీయా, ఫిన్లాండ్, గ్రీస్, గయానా, కజకిస్తాన్, లీచైన్ స్ట్రెయిన్, సెర్బియా మరియు స్లోవేకియా దేశాల నాయకులు కూడా ఈ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో పాల్గొననున్నట్లు విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. 45 కి పైగా దేశాల నుండి మంత్రివర్గ ప్రతినిధులు ఈ సదస్సులో పాల్గొంటారు. ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రధాన కార్యదర్శి మరియు అనేక అంతర్జాతీయ సంస్థల నుండి సీనియర్ అధికారులు కూడా చర్చలలో పాల్గొంటారు. ఇండియా-ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026 మూడు ప్రాథమిక స్తంభాలు లేదా సూత్రాల ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది, ఇవి ఏఐ పై ప్రపంచ



సహకారాన్ని మార్గనిర్దేశం చేసే ప్రధాన సూత్రాలను వ్యక్తపరుస్తాయి. అవి - ప్రజలు, గ్రహం మరియు పురోగతి. ఏడు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన నేపథ్య ప్రాంతాల చుట్టూ నిర్మించబడిన చక్రాల లేదా వర్సింగ్ గ్రూపుల ద్వారా సమ్మిట్ చర్చలు నిర్వహించబడతాయి. ఏడు చక్రాలలో మానవ మూలధనం, సామాజిక సాధికారత కోసం చేరిక, సురక్షితమైన మరియు విశ్వసనీయ ఏఐ, సైన్స్, స్థితిస్థాపకత, అభివృద్ధి మరియు సామర్థ్యం, ఏఐ వనరులను ప్రజాస్వామ్యకరించడం మరియు ఆర్థిక అభివృద్ధి మరియు సామాజిక మంచి కోసం ఏఐ ఉన్నాయి. ఈ సమ్మిట్ కు వందకు పైగా దేశాలు ఆహ్వానించబడ్డాయి మరియు 2 లక్షలకు పైగా

ప్రజలు ఆన్లైన్లో నమోదు చేసుకున్నారు. ఇండియా-ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026 ప్రపంచ ఏఐ ఇండో-ఇండియా రూపొందించడంలో కీలక వేదికగా భారతదేశం యొక్క ప్రాతను బలోపేతం చేస్తుంది. ఈ సమ్మిట్ భారతదేశాన్ని ప్రపంచ ఏఐ సహకారంలో కస్టోమర్ మరియు భాగస్వామిగా ఉంచుతుంది, భాగస్వామ్య ప్రమాణాలు, సహకార చట్టాలు మరియు ప్రజా ప్రయోజనం కోసం స్వేచ్ఛలతో పరిష్కారాలకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఇది సంభాషణ నుండి దెలివరీకి పరివర్తనను సూచిస్తుంది, బాధ్యతాయుతమైన, సమ్మిళితమైన మరియు అభివృద్ధి-కేంద్రీకృత ఏఐ మార్గాల వల్ల భారతదేశం యొక్క నిబద్ధతను బలోపేతం చేస్తుంది.

## ‘మా తండాలో మా రాజ్యం’ ‘కలను నిజం చేసింది కేసీఆర్’

### కేసీఆర్ నాయకత్వానికి బంజారాలు అండగా నిలవాలి బీఆర్ఎస్ వర్కర్స్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మాజీ సీఎం కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అయ్యేందుకు మద్దతుగా నిలవాలంటూ బంజారాలకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. గిరిజనులకు రిజర్వేషన్లు పెంచిన ఘనత మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కే దక్కుతుందన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే సేవాలాల్ బంజారా భవన్ ను బంజారాహిల్స్ లో నిర్మించారని గుర్తు చేశారు. ఆదివారం నాడు తెలంగాణ భవన్ లో సందర్భంగా బంజారాలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఒకే రోజు నాలుగు స్త్రీల లక్షల ఎకరాలకు సంబంధించి గిరిజనులకు పోడు పట్టాలు అందించిన ఘనత కేసీఆర్ కే అని తెలిపారు. మా తండాలో మా రాజ్యం ఉండాలన్న లాంబాదాల ఆత్మగౌరవాన్ని నిజం చేసింది బీఆర్ఎస్ అధినేత అని గుర్తు చేశారు. తండాను గ్రామ పంచాయతీలుగా చేసింది కేసీఆర్ అని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రజలకు మహా శివరాత్రి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు కేటీఆర్. ఇక కాంగ్రెస్, సీపీఐ పార్టీలు అలయన్స్ లో ఉన్నాయని సింగరేణి డోపిడీని అరికట్టడానికి తాను సీపీఐకి మద్దతు ఇస్తానన్నారు. సింగరేణిలో కాంగ్రెస్, బీజేపీలు కలిసి పని చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. సీపీఐపైన ఏ ఒత్తికూ వచ్చి కొత్తగూడెంలో కాంగ్రెస్ తో పొత్తుకు ఒప్పుకుందో తనకు తెలియదని పేర్కొన్నారు. ఎవరు కలిసొచ్చినా, రాకున్నా తాము సింగరేణి అవినీతిపై పోరాటం చేస్తామని కుండబద్దలు కొట్టారు. హాగ్ వచ్చిన మున్సిపాలిటీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అరాచకాలు చేస్తోందంటూ మండిపడ్డారు. తమ కౌన్సిలర్లను బెదిరిస్తున్నారని మరికొన్ని చోట్ల కిచ్చాప్ సైతం చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమకు ఉన్న అంచనా మేరకు హాగ్ మున్సిపాలిటీలో 10 వరకు బీఆర్ఎస్ కు రావచ్చని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

## కరెన్సీ నోట్ల రద్దు ‘పుకార్లకు ఆర్బిఐ చెక్’

న్యూ ఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): రూ. 100, రూ. 500 నోట్లపై వస్తున్న పుకార్లకు ఆర్బిఐ ఫుల్ స్టామ్ పెట్టింది. రూ.100, రూ.500 నోట్లలో మార్పులు తెస్తున్న ఆర్బిఐ పాత నోట్లను రద్దు చేయడం లేదని ప్రకటించింది. వినియోగదారులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పింది. ఎప్పటిలాగే పాత నోట్లు చెల్లుబాటు అవుతాయని తెలిపింది. ప్రస్తుతం డిజిటల్ చెల్లింపులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, చిరు వ్యాపారులకు నగదు చాలా ముఖ్యం. కరెన్సీలో రూ.100, రూ.500 నోట్లు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఎక్కువగా వినియోగంలో ఉన్నాయి. మార్కెట్లో ఉన్న ఈ కరెన్సీ నోట్లు చాలా కాలంగా చెలామణిలో ఉండటంతో కొన్ని వినిగిపోవడం, రంగు పోవడం, ఫీచర్లు సరిగా కనిపించకపోవడం వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. అలాగే నకిలీ నోట్లు చెలామణిలో ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో రూ. 100 నోట్లలో కొన్ని మార్పులు చేయాలని ఆర్బిఐ నిర్ణయించింది. పాత డిజైన్ లోనే ఫ్రెంట్ లో నాణ్యత, ఇంకు ఎక్కువ కాలం ఉండటం, సెక్యూరిటీ డ్రైడ్ ను మరింత క్వాలిటీతో తీసున్నారు. కొత్త మార్పులతో నోట్లు అసలైనవా? నకిలీవా అని తెలుసుకోవడం ఈజీ అవుతుంది. రూ. 500 నోట్లలో స్వల్పంగా డిజైన్ లో స్వల్ప మార్పులు చేయనున్నారు. అంటే కలర్ మరింత స్పష్టంగా కనిపించేలా, మైక్రో ఫ్రెంట్ లో చేయనున్నారు. పాత, కొత్త నోట్లు ఏదీఎంబు, బ్యాంకులలో ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా పనిచేస్తాయి. ప్రజాసంక్షేమం, కరెన్సీ భద్రత కోసమే ఈ మార్పులు చేపట్టినట్లు ఆర్బిఐ తెలిపింది.



## వెగటు రాజకీయాలే బీఆర్ఎస్ కొంపముంచాయి

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): వెగటు రాజకీయాలే చేస్తేనే బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారం కోల్పోయిందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఆదివారం జాగృతి భవన్ లో సేవాలాల్ జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు. భోగ్ బండార్ నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం కవిత మాట్లాడుతూ తాము ఒక్క మున్సిపాలిటీ గెలిచి కాంగ్రెస్ ఆ సీటును లాక్కున్నదని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో అడిగేవాళ్లు, ప్రతిపక్షం ఉండొద్దా? అని ప్రశ్నించారు. ఇట్ట ప్రతిపక్షాలు ఉండకుండా చేసే బీఆర్ఎస్ అధికారం కోల్పోయిందన్నారు. ఏ పార్టీలో గెలిచినా బీఆర్ఎస్ లోకి చేరుకొని వెగటు పుట్టేలా చేశారని పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ కూడా అలాగే చేస్తున్నదని ప్రతిపక్షాలను, అడిగే వారిని ఉండనివ్వాలని అన్నారు. కాంగ్రెస్ కు సైతం కచ్చితంగా ప్రజలు బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు. సేవాలాల్ అధ్యాత్మిక గురువు మాత్రమే కాదని సంఘ సంస్కర్త కూడా అని తెలిపారు. బంజారాలకు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేరుకుండా కాంగ్రెస్ మోసం చేసిందని బంజారాలకు, ఆదివాసీలకు ఈ సీఎం లోల్లి పెట్టిస్తున్నారని ఆరోపించారు. జీవో 33 ప్రకారం బంజారాలకు రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని డిమాండ్



చేశారు. సేవాలాల్ సందేశం ప్రకారం జాగృతి ముందుకు వెళుతుందని స్పష్టం చేశారు. గోరే భోళి భాషను 8వ షెడ్యూల్ లో చేర్చాలన్నారు. పేదరికాన్ని నిర్మూలించాలంటే ప్రత్యేక కార్యచరణతో ప్రత్యేక ఫండ్ కేటాయింబాలన్నారు. బంజారాలు మంచి పాజిషన్ లో ఉండాలని రాజకీయాల్లో వారి రిప్రజెంటేషన్ ఉండాలని సూచించారు. యువ మిత్రులు తండాల్లో వెలుగులు నింపేలా నాయకత్వం చేపట్టాలని, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో వారు పోటీ

చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. లీడర్ షిప్ కావాలనుకనే యువత గ్రామాల్లో ఉండాలని అన్నారు. తండాలును గ్రామపంచాయతీలుగా చేసుకున్నప్పటికీ సరైన పనతులు లేవని ఈ పరిస్థితి మారాలంటే సీఎం ప్రతీ తండాకు రూ.25 లక్షలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. తండాల్లో రేషన్ షాపులు, గ్రామపంచాయతీ, అంగన్ వాడీలు కట్టాలన్నారు. నల్గొండ, నిజామాబాద్, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్ లో టిడీపీలు పెట్టాలన్నారు.

## ప్రజలకు మహాశివరాత్రి శుభాకాంక్షలు

### మెట్టు రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయం ఛైర్మన్ పైడిపల రఘు

వరంగల్, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): జిల్లా ప్రజలకు మెట్టు రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయం ఛైర్మన్ పైడిపల రఘు చాంద్ మహాశివరాత్రి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మహాశివరాత్రి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందించే మహాత్మర పర్యవేక్షణ, శివభక్తి ద్వారా మనసుకు ప్రశాంతత, జీవితానికి సరైన మార్గనిర్దేశం లభిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. శివుని అనుగ్రహంతో రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ ఆరోగ్యం, శాంతి, సుఖసంతోషాలు కలగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ధర్మం, న్యాయం, సత్య మార్గంలో నడవాలని ఈ వర్షానికి మనకు సందేశం ఇస్తుందని పైడిపాల రఘు చాంద్ తెలిపారు. శివరాత్రి ఉపవాసాలు, జాగరణ, అభిషేకాలు, ప్రత్యేక పూజల ద్వారా భక్తులు ఆత్మశుద్ధి సాధిస్తారని, ఇది చెడు అలవాట్లను విడిచిపెట్టి మంచి మార్గంలో నడవడానికి ప్రేరణనిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. శివలింగాధన ద్వారా సమాజంలో సౌభ్రాతృత్వం, ఐక్యత పెరుగుతాయని అన్నారు. మహాశివరాత్రి ఉపవాస పూజలు నిర్వహిస్తున్న భక్తులందరికీ ఆ శివయ్య ఆశీర్వాదం ఎల్లవేళలా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ, ప్రతి కుటుంబంలో ఆనందం, ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సు వెల్లివిరియాలని కోరారు. ఈ వర్షానికి ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని, ప్రజలంతా భక్తిశ్రద్ధలతో శివనామస్మరణ చేస్తూ శాంతియుతంగా పండుగను జరుపుకోవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ వర్షానికి సందర్భంగా ప్రముఖులు స్థానిక ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మరియు హన్మంతుల మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రినేని ధర్మారావు, హన్మంతుల ఆర్.డి. రమేష్ రాథోడ్, కాజీపేట ఏసీసీ ప్రశాంత్ రెడ్డి, తహసీల్దార్ కాజీపేట, రాజు డి.సి.సి ప్రెసిడెంట్ కూడా ఛైర్మన్ ఇనుగల వెంకట్రామిరెడ్డి, అడిషనల్ కలెక్టర్ హన్మంతుల రవి తదితరులు దర్శించారని ఛైర్మన్ తెలిపారు. అలాగే ప్రజల శాంతి భద్రతలను మడికొండ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ పుల్లల కిషన్ వారి సిబ్బంది సేవలు అందించారని ఆయన తెలిపారు.



## బంగ్లాదేశ్ ప్రధాని ప్రమాణ స్వీకారానికి భారత్ హాజరు

### ధాకాకు వెళ్లనున్న స్వీకర్ ఓం బర్లా

### బీఎన్పీ విజయనాథ్ ప్రధాని మోదీ అభినందనలు

### కొత్త ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసేందుకు భారత్ సిద్ధం



న్యూ ఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): బంగ్లాదేశ్ ప్రధాని ప్రమాణస్వీకార వేడుకకు భారత్ హాజరుకానుంది. ఈ మేరకు విదేశాంగ శాఖ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఇండియా తరపున లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాతో పాటు విదేశాంగ శాఖ సెక్రటరీ విక్రమ్ మిశ్రా హాజరుకానున్నారు. ఇటీవల జరిగిన బంగ్లాదేశ్ ఎన్నికల్లో బంగ్లాదేశ్ నేషనల్ పార్టీ ఘన విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో బంగ్లాదేశ్ ప్రధానిగా బీఎన్పీ చీఫ్ ఠాకిఫ్ రహమాన్ భాద్యతలు తీసుకోనున్నారు. మంగళవారం అక్కడి పార్లమెంటులోని సౌత్ ప్లాజాలో ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమం జరగనుంది. ఈ నేపథ్యంలో బంగ్లాదేశ్, మన దేశంలో సహా 13 దేశాలకు ఆహ్వానం పంపింది. అయితే ఈ కార్యక్రమానికి హాజరుకానున్నట్లు భారత్ ప్రకటించింది. ఈ మేరకు భారత్ విదేశాంగ శాఖ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. అందులో “బంగ్లాదేశ్ ప్రధాని ప్రమాణ స్వీకారానికి గౌరవనీయులైన లోక్ సభ స్పీకర్ హాజరుకావడం రెండు దేశాల మధ్య ఉన్న స్నేహాన్ని తెలియజేస్తుంది. అని తెలిపింది. అయితే బంగ్లాదేశ్ నేషనల్ పార్టీ ఆ దేశంలో రెండు దశాబ్దాల తర్వాత తిరిగి అధికారం సాధించింది. 297 స్థానాల్లో జరిగిన ఎన్నికల జరుగుగా 209 స్థానాల్లో సాధించింది. అయితే బంగ్లాదేశ్ ప్రస్తుతం హిందువులపై జరుగుతున్న దారుల దృష్ట్యా భారత్ ఆచితూచి అడుగులు వేసింది. ఇటీవల బీఎన్పీ నేత మాజీ ప్రధాని ఖటీదా జయ మరణించినప్పుడు సైతం భారత్ సంఘీభావం ప్రకటించింది. ఆమె అంతిమ యాత్రకు భారత్ తరపున విదేశాంగ శాఖ మంత్రి జైకంకర్ హాజరయ్యారు. అయితే బీఎన్పీ విజయం సాధించిన తర్వాత కూడా ప్రధాని మోదీ బీఎన్పీ పార్టీకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ పోస్ట్ చేశారు. అందుకు ఆ పార్టీ సైతం ప్రధానికి ధన్యవాదాలు తెలిపింది. అయితే ప్రస్తుతం బంగ్లాదేశ్లో హిందువుల పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉంది. ఆ దేశంలోని మైనారిటీలపై దాడులు చేసే చర్యలు జరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారత్ బంగ్లాదేశ్ తో సభ్యులందరూ దిశగా ప్రయత్నిస్తుంది.

## మున్సిపల్ పోరులో అధికార పార్టీకి దీటుగా నిలిచాం

### తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ ధీమా

### 17న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కేసీఆర్ జన్మదిన వేడుకలు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రార్ న్యూస్): మున్సిపల్ ఎన్నికలలో అధికార పార్టీకి ధీటుగా తమ పార్టీకి ఓట్లు వచ్చాయని తమ నాయకుల పోరాట పటిమ చిన్న విషయం కాదని మాజీమంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ అన్నారు. ఆదివారం ఆయన తెలంగాణ భవన్ లో మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సీఎల్ 17న రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కరెంట్, నీళ్లు గోస లేకుండా చేసిన నాయకుడు కేసీఆర్ అని పేదంటి ఆదర్శం పెండ్లికి కళ్యాణ లక్ష్మి, షాది ముబారక్ ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. తమ నాయకుడు పుట్టినరోజు సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆలయాలు, చర్చిలు, మసీదులలో ప్రత్యేక పూజలు, ప్రార్థనలు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే అదే రోజు తెలంగాణ భవన్ లోనూ వేడుకలు ఉంటాయని వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరవుతారని చెప్పారు.



# మీ పిల్లలకు ఈ ఆహారాలను రోజూ పెట్టండి..

ఇవి బ్రెయిన్ ఫుడ్స్.. వారి తెలివితేటలను పెంచుతాయి..!

ప్రస్తుతం అన్ని రంగాల్లోనూ ఎంతటి తీవ్రమైన పోటీ నెలకొందో అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ముఖ్యంగా విద్య, ఉద్యోగ రంగాల్లో కొన్ని కోట్ల మంది ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గాలంటే ప్రతి ఒక్కరికి అడ్డుతమైన నైపుణ్యాలు ఉండాలి అనే అవశ్యకత ఏర్పడింది. స్కిల్స్ ఉంటే కానీ ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెట్టుకు రాలేకపోతున్నారు. అయితే ఒక మనిషికి స్కిల్స్ ఉండాలంటే అభివృద్ధి చెందడం కష్టం. వాటిని చిన్నప్పటి నుంచే వృద్ధి చేసుకోవాలి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులు ముఖ్య పాత్ర పోషించాలి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు పెద్దయ్యాక ఎలాంటి స్కిల్స్ అయినా సులభంగా నేర్చుకోవాలన్నా అందరిలోనూ సులభంగా నెగ్గాలన్నా వారికి తెలివితేటలు వృద్ధి చెందేలా చూడాలి. అందుకు గాను పలు ఆహారాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు ఆ వయస్సు నుంచే రోజూ పలు ఆహారాలను పెడుతుంటారు. దీని వల్ల వారిలో మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెంది తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. చదువుల్లో రాణిస్తారు. పెద్దయ్యాక కూడా అన్నింటానూ, అందరికన్నా ముందే ఉంటారు.



ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల మెదడుకు అల్ట్రానెస్ పెరుగుతుంది. దీంతో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి చిన్నారులు ఏ విషయాన్నైనా ఇట్టే నేర్చుకుంటారు. అలాగే చిన్నారులకు పాలకూర, అరటికాయలు, బ్రోకలీ, ఆకుకూరలు వంటి వాటిని కూడా పెడుతుంటారు. ముఖ్యంగా టమాటాలు, బ్లూ బెర్రీలు, బ్లూక్ బెర్రీల వంటి వాటిని వారికి తినిపిస్తుంటారు. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో మెదడు యాక్టివ్ గా మారి వారు చదువుల్లో రాణిస్తారు. ఇక పిల్లల ఆరోగ్యం కోసం తృణ ధాన్యాలను కూడా వారికి ఇవ్వాలి ఉంటుంది. ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్, కిసోవా వంటి ఆహారాలను పెడుతుంటే వారికి నిరంతరం శక్తి లభిస్తుంది. దీని కారణంగా వారు ఎల్లప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉంటారు. నీరసం, అలసట రావు. బద్దకం పోతుంది. వారు అన్నింటానూ చురుగ్గా ఉంటారు. ప్రతిభ కనబరుస్తారు.

**చేపలు, కోడిగుడ్లు..**  
పిల్లల మెదడు అభివృద్ధి చెందేలా చూడడంలో చేపలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. చేపలను వారికి తరచూ పెట్టడం వల్ల వారి మెదడు వికసిస్తుంది. తెలివితేటలు వృద్ధి చెందుతాయి. పిల్లల మెదడుకు పదును పెట్టేందుకు చేపలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా మంచినీటి లేదా సముద్రపు చేపలను వారికి తినిపించాలి. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి పిల్లల మెదడు పనితీరును మెరుగు పరచడంలో ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. దీని వల్ల వారి మెదడు యాక్టివ్ గా మారి ఉత్సాహంగా ఉంటారు. అన్నింటానూ తెలివితేటలను కనబరుస్తారు. అలాగే పెద్దయ్యాక కూడా మిక్కిలి

ప్రతిభావంతులుగా మారుతారు. ఇక పిల్లల తెలివితేటలు పెరగాలంటే వారికి రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టి తినిపించినా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కోడిగుడ్డులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, కోలినీ, లుటీన్, జింక్ వంటి పోషకాలు గుడ్డులో ఉంటాయి. ఇవి పిల్లల్లో యాక్టివ్ నెస్ ను పెంచుతాయి. బద్దకం పోయేలా చేస్తాయి. దీంతో

వారి మెదడు వికసిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదువుతోపాటు ఇతర అంశాల్లోనూ రాణిస్తారు. పెద్దయ్యాక ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటారు.  
**పెరుస..**  
పిల్లల మెదడు అభివృద్ధికి పెరుగు సైతం దోహదం చేస్తుంది. పెరుగును రోజూ వారికి తినిపించాలి. ఇది మెదడు కణాలను

**విటమిన్ ఇ..**  
పిల్లల మెదడు ఆరోగ్యానికి విటమిన్ ఇ కూడా దోహదం చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసి గింజలు వంటి వాటిల్లో లభిస్తుంది. కనుక వీటిని పిల్లలకు పెడుతుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అయితే వీటిని నేరుగా తినిపించకూడదు. నీటిలో నానబెట్టి తినిపించాలి. లేదంటే ఇవి పిల్లల్లో వికారం, వాంతులను కలగజేసి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే న్యూట్రిషన్ లు లేదా డాక్టర్ ను కలిసి వీటిని పిల్లలకు తినిపిస్తే మంచిది. ఎందుకంటే కొందరికి పలు ఆహారాల వల్ల అల్లర్లు సంభవించే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక మీ పిల్లలకు ఎలాంటి ఫుడ్స్ పడతాయి అనే విషయాన్ని తెలుసుకుని ఆ ప్రకారం వారికి ఆహారాలను పెడితే దీంతో వారి మెదడు యాక్టివ్ గా మారి వారి తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల వారు అన్నింటానూ రాణిస్తారు.

## అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నారా..? అయితే పాలను రోజూ ఏ సమయంలో తాగితే మంచిదో తెలుసుకోండి..!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పాలను తాగితే మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు నూచిస్తుంటారు. పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా చెబుతారు. ఎందుకంటే పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కనుకనే పాలను రోజూ తాగాలని నూచిస్తుంటారు. పాలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ పాలను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు. పాలలో ప్రోటీన్లు కూడా అధిక మొత్తంలోనే ఉంటాయి. ఒక కప్పు పాలను తాగడం వల్ల సుమారుగా 8 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. నీరసం, అలసటను తగ్గిస్తాయి. బద్దకం పోయేలా చేస్తాయి. కనుక పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



**ఉదయం పాలను తాగితే..**  
శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసిన వారు పాలను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో మళ్లీ ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం పూట తాగితే రోజంతా శక్తి స్థాయిలు శరీరంలో అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట రావు. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. అలాగే పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. కనుక పాలను తాగితే బరువు తగ్గారనే చెప్పవచ్చు. ఇక పాలను తాగితే మన శరీరంలో జీవితోపే-1, పీవైవై, సీసీకే వంటి హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

**రాత్రి పూట అయితే..**  
పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ రాత్రి నిద్రకు ముందు ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. పాలలో ట్రిప్టోఫాన్, మెగ్నీషియం, మెలటోనిన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నిద్ర వెళ్లకూ పట్టేలా చేస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చూస్తాయి. దీంతో నిద్ర త్వరగా పడుతుంది. రోజూ పాలను తాగుతుంటే నిద్రలేమిని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. పాలను రాత్రి పూట సేవించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో రాత్రి పూట మీరు నిద్రిస్తున్నా కూడా మీ శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చుచేస్తుంది. దీంతో కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. ఇలా బరువు తగ్గేందుకు పాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

**ఏ సమయంలో తాగాలి..**  
పాలలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి, లినోలిన్ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. రోజంతా యాక్టివ్ గా పనిచేయవచ్చు. పాలను రాత్రి పూట సేవిస్తే బరువు తగ్గడంలో పాలు నిద్ర సమస్యలకు కూడా దూరమవుతాయి. అయితే రాత్రి పూట పాలను తాగేవారు కొవ్వు తీసిన పాలను తాగాలి. లేదంటే శరీరంలో కొవ్వు చేరుతుంది. పాలను రాత్రిపూట సేవిస్తే అందులో తేనె, మిరియాల పొడి, పసుపు వంటివి కలిపి తాగితే ఇంకా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా పాలను రోజూ తాగితే సమయాల్లో తాగడం వల్ల భిన్నమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

## శీతాకాలం.. పిల్లలను వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి ఇలా చేయండి..!

శీతాకాలంలో పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే చలి కారణంగా చర్మం పొడిగా మారడం, శ్వాసకోశ సమస్యలు పెరగడం, వైరస్ లు సులభంగా వ్యాప్తి చెందడం వంటివి జరుగుతాయి. దీనిని ఎదుర్కోవడానికి, వారికి విటమిన్లు, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం అందించడం, తగినంత నిద్ర పోయేలా చూడటం, పరిశుభ్రత పాటించడం వంటివి చాలా ముఖ్యం. ఈ సీజన్ లో మీ బిడ్డకు వెచ్చని దుస్తులు ధరించండి.



**పరిశుభ్రత**  
శీతాకాలంలో పిల్లల పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్యాలను నివారించవచ్చు. తినడానికి ముందు, తర్వాత చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేయించాలి. ఈ సమయంలో పిల్లల దుస్తులను శుభ్రంగా ఉంచండి. శీతాకాలంలో పిల్లలకు ఎప్పుడూ గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం నేర్పండి.  
**పండ్లు, కూరగాయలు ఇవ్వండి**  
శీతాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. దీని వలన పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మీ పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి వారికి నిమ్మకాయలు, పండ్లు,

కూరగాయలు ఇవ్వండి.  
**నీరు ఎక్కువగా తాగడం అలవాటు చేయండి**  
శీతాకాలంలో చాలా మంది తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య పిల్లల్లో కూడా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి, హైడ్రేషన్ పై శ్రద్ధ వహించండి. పిల్లలకు సూప్, జ్యూస్, గోరువెచ్చని నీరు అందించండి. మంచి ఆరోగ్యం కోసం, ప్రతి ఉదయం మీ బిడ్డకు గోరు-  
**రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయండి**  
రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి పప్పుధాన్యాలు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, గుడ్డు, గింజలు వంటి పోషకమైన ఆహారాలను వారి ఆహారంలో చేర్చండి. జంక్ ఫుడ్స్ నివారించండి. అలాగే, వారికి తగినంత నిద్ర, కొంత శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోండి.

## చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిలాగా అనిపిస్తున్నాయా? ఇది తెలుసుకోండి..!

ఎక్కువసేపు ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం లేదా నిద్రపోవడం వల్ల చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిరికి కారణమవుతాయి. అంతేకాకుండా చేతులు, కాళ్ళు జలదరింపు లేదా తిమ్మిరి.. బలహీనత, పోషక లోపాలను నూచిస్తుంది. అయితే, ఈ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించకపోతే, అది తీవ్రమైన న్యూరోపతిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే, ఈ ముఖ్యమైన పోషకాలను తీసుకోవడం ద్వారా మీరు ఈ సమస్య నుండి భయపడవచ్చు.



**విటమిన్ బి12**  
విటమిన్ బి12 మన నరాలకు అత్యంత ముఖ్యమైన పోషకం. మన నరాలకు రక్షణ కవచాన్ని అందించడానికి మైలినీ కోశం అనే పదార్థం అవసరం. విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటే, శరీరంలో మైలినీ కోశం ఏర్పడటం తగ్గుతుంది. ఈ నరాల పొర బలహీనపడడం ప్రారంభించినప్పుడు చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిరి, జలదరింపు లేదా బలహీనత వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సాధారణంగా, న్యూరోపతి రోగులలో విటమిన్ బి12 లోపం కనిపిస్తుంది. విటమిన్ బి12 లోపాన్ని అధిగమించడానికి జిన్ను, చేపలు, గుడ్డు, పెరుగు, పాలు, చికెన్ మొదలైనవి తినాలి.  
**విటమిన్ బి1**  
మన నరాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి నిరంతరం శక్తి అవసరం. విటమిన్ బి1 మన

నరాలకు శక్తిని అందిస్తుంది. శరీరంలో దాని లోపం ఉంటే, మన నరాలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన కాళ్ళలో నొప్పి లేదా మంట వస్తుంది. విటమిన్ బి1 మన నరాలకు ఇంధనంగా పనిచేస్తుంది. నరాలలో సరైన మొత్తంలో లేకపోతే చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిరి కనిపిస్తుంది. విటమిన్ బి1 కోసం పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, వేరుశనగలు, బ్రౌన్ రైస్, కిడ్నీ బీన్స్ మొదలైనవి తినండి. నరాల మరమ్మత్తుకు ఫోలిక్ ఆమ్లం చాలా అవసరం. ఫోలిక్ ఆమ్లం కోసం దుంపలు, గింజలును తీసుకోండి. బ్రోకలీ, ఆకుకూరలు, సిట్రస్ పండ్లు తినవచ్చు. మన నరాలను సడలించడానికి కొన్ని ఖనిజాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. మెగ్నీషియం లోపం కారణంగా, మన శరీరంలో కాళ్ళలో తిమ్మిరి, స్ట్రెయిన్లు, దృఢత్వం సమస్య పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది, దీని కారణంగా మన కాళ్ళలో తిమ్మిరి కనిపిస్తుంది. విటమిన్ బి1 నరాల మీద ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. న్యూరోపతి కోసం పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, వేరుశనగలు, బ్రౌన్ రైస్, కిడ్నీ బీన్స్ మొదలైనవి తినండి. నరాల మరమ్మత్తుకు ఫోలిక్ ఆమ్లం చాలా అవసరం. ఫోలిక్ ఆమ్లం కోసం దుంపలు, గింజలును తీసుకోండి.

# పోషకాలకు చెందిన సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటున్నారా..? అయితే జాగ్రత్త..!



మారిన మన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మనలో చాలా మంది పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో చాలా మంది శరీరానికి కావల్సిన పోషకాల కోసం సప్లిమెంట్స్ పై ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. నిద్రపోవడానికి, జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి, మానసిక స్థితి మెరుగుపడడానికి ఇలా ప్రతి దానికి సప్లిమెంట్స్ మనకు మార్కెట్ లో లభిస్తున్నాయి. వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు కూడా. ఇక సప్లిమెంట్స్ ను వైద్యుల సూచనలు లేకుండా కూడా చాలా మంది ఇష్టం వచ్చినట్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ సప్లిమెంట్స్ ను ఎలా, ఎప్పుడు వాడుతున్నారు అనే అంశాలపై వాటిని మన శరీరం గ్రహించే విధానం, వాటి వల్ల మనకు కలిగే ఉపయోగాలు ఆధారపడి ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాటిని వాడే విధానం తెలియకపోవడం వల్ల వాటిని ఉపయోగించినప్పటికీ ఫలితం ఉండదని వారు చెబుతున్నారు. కనుక ఐరన్ నుండి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ వరకు వివిధ రకాల సప్లిమెంట్స్ ను ఏవిధంగా తీసుకోవాలి.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తాగడం చాలా ముఖ్యం. నీటిని ఎక్కువగా తాగకుండా ఫైబర్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక 10 గ్రాముల ఫైబర్ కు 9 ఔన్సుల నీరు తాగాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ తీసుకునే వారు దీనిని విటమిన్ కె2 తో కలిపి తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి తీసుకుంటే క్యాల్షియంను మీ ఎముకల్లోకి, ధమనుల్లోకి పంపడానికి విటమిన్ కె2 తో కలిపి తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకునే వారు వెంటనే యాంటీ బయోటిక్ మందులను వాడకూడదు. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకున్న 2 లేదా 3 గంటల తరువాత మాత్రమే యాంటీ బయోటిక్ మందులను వాడాలి. అదే విధంగా జిమ్ కి వెళ్లే వారు క్రియాటిన్ సప్లిమెంట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తక్కువ మోతాదులో రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

**జింక్, మెగ్నీషియం..**

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో జింక్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ వీటిని ఇతర సప్లిమెంట్స్ తో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం జింక్ ను ఎక్కువగా శోషించదు. జింక్ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకునే వారు వీటిని క్యాల్షియం, ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ తో కలిపి తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్స్ ను కూడా తీసుకుంటున్నారు. నిద్ర నాణ్యతను పెంచడంలో మెగ్నీషియం పాత్ర ఎంతో ఉంది. అయితే మీరు ఎటువంటి మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకుంటున్నారో అనేది ముఖ్యం. నిద్ర కోసం ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకునే వారు మెగ్నీషియం గ్లైసినేట్ ను తీసుకోవడం మంచిదిని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఈ విధంగా సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకునే విషయంలో అనేక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని, వీటిని తీసుకునే సరైన విధానం తెలియకపోతే మనం అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. అయితే సప్లిమెంట్స్ ఏవైనా సరే వైద్య సలహా మేరకు మాత్రమే తీసుకోవాలి ఉంటుంది. సొంత వైద్యం పనికీరాదు. లేదంటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు లేదా దుష్ప్రభావాల బారిన పడొచ్చి వస్తుంది.

**ఐరన్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్..**

ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ను చాలా మంది ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వీటిని రోజూ వాడుతూ ఉంటారు. ఇలా రోజూ వాడడం అంత మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రెండు రోజులకు ఒకసారి వేసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వారు తెలియజేస్తున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ను అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మలబద్దకం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఒమెగా 3 సప్లిమెంట్స్ ను కూడా చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ ఇవి చేపల వాసన వస్తాయని చాలా మంది చెబుతూ ఉంటారు. ఈ వాసన తొలగిపోవాలంటే ఈ సప్లిమెంట్స్ ను ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయాలని వారు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఇవి వేడికి త్వరగా ఆక్సిడైజ్ అవుతాయని కనుక వీటిని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయడమే మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

**ఫైబర్, విటమిన్ డి..**

ఫైబర్ సప్లిమెంట్స్ ను కూడా చాలా మంది ఉపయోగిస్తారు. అయితే వీటిని వాడే వారు తగినంత నీటిని

# జామా.. మధుమేహ ఔషధం

ఇటలీ వాడైన క్రిస్టోఫర్ కొలంబస్ విజయనగర సామ్రాజ్య వైభవం గురించి విని, స్పెయిన్ రాజుగారి వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసం భారతదేశానికి బయల్దేరి, దారి తప్పి అమెరికా చేరిన తరువాత, స్పెయిన్ వాళ్లు ఆ ఖండాన్ని గాలించి ఈ ద్రవ్యాలతో పాటు పొగాకుని కూడా కనుగొని, ప్రపంచమంతటికీ వ్యాప్తి చేశారు. కృష్ణదేవరాయలకు సమకాలికుడైన కొలంబస్ ప్రయాణం ప్రపంచ ఆహార చరిత్ర దిశనే మార్చింది. అమెరికాలో ఉల్లిపాయ రంగులో ఉండే 'సస్టాబెక్రీ జామ'ను 17వ శతాబ్దంలో మెక్సికో నుంచి డచ్ వాళ్లు మొదట మలేసియాకి తెచ్చి సాగు చేయిస్తే, అది లేత పసుపు రంగులో పండింది. మలయాభూమిలో దాన్ని 'జంబూ బటూ' అన్నారు. ఆ తరువాత వాళ్లు పాలకొల్లు వంటి తెలుగు ప్రాంతాల్లో రైతుల ద్వారా సాగుచేయించారు. 'జంబూ బటూ' కాలక్రమంలో తెలుగులో 'జామ'య్యింది. నిమ్మ, నారింజలాంటి పుల్లని పండ్లలోనే సాధారణంగా 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుందని, పుల్లగా ఉంటేనే 'సి' విటమిన్ ఉన్నట్టినే అనుకుంటారు. కానీ, 100 గ్రాముల జామపండులో సుమారు 80 మి.గ్రా. విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. ఇది నిమ్మకంటే ఎక్కువ. ఎర్రని గుజ్జు ఉండే జామపండులో 'సి' విటమిన్ అధికం. సూక్ష్మజీవుల్ని నాశనం చేసే ఫ్లవనాయిడ్స్ కూడా జామలో అధికం. పొటాషియం, రాగి, మ్యాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. తక్కువ క్యాలరీలు కలిగిన జామ, మధుమేహం కలవారు, స్థూలకాయలు తప్పక



తినడగినది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల విషదోషాలు హరించడంలో సాయపడుతుంది. పేగులలోని కండరాలను రిలాక్స్ చేసేగుణం జామకుంది. పీచు పదార్థం (డైటరీ ఫైబర్) ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల విరేచనం బాగా జరిగి, కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. రోజూ ఒక కప్పు జామ జ్యూస్ తాగితే పేగులు బలంపొందే స్వభావం ఉంది. విరేచనం సాఫీగా జరుగుతుంది. జామపండు జ్యూస్ తీసి, వామనాపాడి కలిపి తాగితే రుచికరంగా ఉండటమే

కాక జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. జామ గుజ్జులో వామనాపాడి కలిపి ఎండించి మురబ్బా తయారు చేస్తారు. అకలిని పెంచడంలో, జీర్ణశక్తిని కాపాడటంలో దీనికి మించిన ఔషధం లేదు. జామ్, జెల్లీలు, క్యాండ్లీ తయారీకి జామపళ్ళు అధికంగా తరలిపోవటాన మార్కెట్లో ఇవి ఖరీదైన పండ్లయ్యాయి. జామపండు ఎంత ప్రముఖమైనదో జామా కులకూ అంత ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. జామాకులు శుద్ధం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. గ్లూస్ నీళ్ళలో చెంచాడు పొడిని కలిపి మరిగించి తాగితే నీళ్ల విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు వాంతులు, వికారం, గొంతు వుండ్లు, జీర్ణశక్తి వ్యాధులు, తల తిరుగుడు (వెర్టిగో) వీటన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. గ్యాస్ట్రిటిస్, పేగుపూత, నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి. పళ్ల నుంచి రక్తం కారటం ఆగుతుంది. జామాకుల పొడితో పళ్ళు తోముకోవచ్చు. తమలపాకు, లేత జామాకు కలిపితింటే జీర్ణకోశాన్ని బలపరుస్తుంది. జామాకుల కషాయంతో పుళ్ళు కడుగుతారు. యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలున్నాయి వీటికి. కిడ్నీని బలంపన్ను చేస్తాయి. ఘగు వ్యాధి అదుపులో జామాకుల ప్రయోజనం గురించి విశేషమైన పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. మెదడు వ్యాధులు, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర, రక్తస్రావం, గుండె జబ్బులు, దగ్గు జలుబు, ఆయాసాన్ని, కఫాన్ని తగ్గించే గుణం ఉంది కాబట్టి జామాకులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మధుమేహానికి పరధామ జామ.



# గుమ్మడి గింజలను రోజూ తింటే అసలు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన గింజల్లో గుమ్మడి గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. వీటితో మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని చచ్చిగా, కాల్చుకుని లేదా స్వాతీ, సలాడ్ వంటి వాటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అసలు ఈ గుమ్మడి గింజలను రోజూ వారి ఆహారంలో భాగంగా ఎందుకు తీసుకోవాలి.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**గుండె ఆరోగ్యానికి..**

గుమ్మడి గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ గింజలను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ పై సానుకూల ప్రభావాలను చూపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే గుమ్మడి గింజలను భోజనంలో తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారిలో గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల ద్వారా నిరూపించారు. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, ప్రోటీన్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేయడంతో పాటు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తరువాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

**నిద్రలేమికి..**

ఇక గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటాయి. ఇవి రెండూ కూడా ప్రశాంతమైన



నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత, వ్యవధి కూడా పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రోజూ గుమ్మడి గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తగ్గి మంచి నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా గుమ్మడి గింజల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, నియంత్రణలకు జింక్ చాలా అవసరం. పురుషుల్లో టెస్టోస్టెరాన్ సంశ్లేషణ, మహిళల్లో మొత్తం హార్మోన్ల సమతుల్యతలో, పురుషుల్లో ఆరోగ్యంలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

**పురుషుల ఆరోగ్యానికి..**

గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తికి మద్దతు లభిస్తుంది. శరీర

జీవక్రియతో పాటు శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, పూర్వయ ఆరోగ్యంతో పాటు వివిధ శారీరక విధులు మెరుగుపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపాల నుండి బయటపడవచ్చు. ముఖ్యంగా మొత్తం ఆధారిత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఇలా అనేక రకాలూ మన మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఇవి మేలు చేస్తాయి కనుక వీటిని తప్పకుండా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# బచ్చలి కూర పెరటి మొక్కే కావచ్చు.. దీని లాభాలు తెలిస్తే అసలు వదలరు!

ఆకుకూరల్లో రారాజు అనగానే వెంటనే గుర్తొచ్చేది పాలకూర. అయితే, పోషకాల విషయంలో దానికి ఏమాత్రం తీసిపోనిది, మన పెరట్లో పెరిగే బచ్చలికూర. చాలామంది దీనిని సాదాసీదా ఆకుకూరగా భావిస్తారు. కానీ, బచ్చలి కూరలో ఉన్న పోషకాలతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. బచ్చలి కూర రెండు రకాలు. తీగ బచ్చలి, కాడ బచ్చలి. ఎక్కువగా కాడ బచ్చలి మనకి దొరుకుతుంది. తీగ బచ్చలిని ఇంటి పెరట్లో పెంచుకోవచ్చు. బచ్చలి కూరతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.



**1. రక్తహీనతకు బివ్య ఔషధం:**

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉన్నవారు, నీరసంగా ఉన్నవాళ్ళు బచ్చలి కూరను డైట్లో చేర్చుకుంటే ఎంతో మంచిది. ఇందులో ఉండే ఐరన్ కంటెంట్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తిని పెంచి, రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేస్తుంది.

**2. జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది:**

బచ్చలికూరలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్దకాన్ని వదిలించి, జీర్ణక్రియను సాఫీగా చేస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పంపడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

**3. కంటి చూపు పరిలం:**

కంప్యూటర్లు, ఫోన్లు బాగా వాడే వారికి కళ్ళ త్వరగా

అలసిపోతాయి. అలాంటి వారు బచ్చలి కూర డైట్లో చేర్చుకుంటే ఎంతో మంచిది. దీనిలో ఉండే విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తాయి. రేచీటికీ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి.

**4. ఎముకల బలం:**

చదువు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే ఎముకల బలహీనతను తగ్గించడంలో బచ్చలి కూర తోడ్పడుతుంది. ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, విటమిన్ కె ఎముకలను ఉక్కులా మారుస్తాయి.

**5. చర్మ సౌందర్యం:**

ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముఖంపై ముడతలు రాకుండా నివారించి, యువ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

# పాకిస్తాన్ చిత్తు

## సూపర్-8.. పాక్పై భారత్ ఎనిమిదో విజయం

## ప్రపంచకప్లో అప్రతిహత రికార్డు ఇషాన్ కిషన్ విజృంభణ బౌలర్ల సమష్టి ప్రదర్శన టీమ్ఇండియాకు సూపర్-8 బెర్లు

కొలంబో: టీ20 ప్రపంచకప్లో భారత్ దుమ్మురేపింది! ప్రియమైన ప్రత్యర్థి పాకిస్తాన్పై బెబ్బులిలా విరుచుకుపడింది. సండే బ్లాక్బస్టర్లో టీమ్ఇండియా పాక్ను చిత్తుచిత్తుగా ఓడించింది. మెగాటోర్నీలో తమ అజేయ రికార్డును అప్రతిహతంగా కొనసాగిస్తూ ఏకంగా ఎనిమిదోసారి విజయధంకా మోగించి.. మరో మ్యాచ్ మిగిలుండగానే సూపర్-8 బెర్లు ఖరారు చేసుకుంది. కొలంబో గడ్డ మీద త్రివర్ణ పతాకాన్ని సగర్వంగా రెపరెపలాడించింది. ప్యాకెట్ డ్రెస్మెట్ల ఇషాన్ కిషన్ ధనాధన్ అర్జున్చరితో చెలరేగిన వేక పోరాడే స్కోరు అందుకున్న టీమ్ఇండియా సమష్టి ప్రదర్శనతో సత్తాచాటింది. పాక్ బౌలర్లను ఉతికితేరేస్తూ కిషన్ బౌండరీలతో శివతాండవం చేశాడు. బుర్రా, హార్దిక్ పాక్ను ఆదిలోనే దెబ్బతీయగా, అక్షర్, వరుణ్ మిగతా లాంఛనాన్ని పూర్తి చేశారు. వీరి ధాటికి 114 పరుగులకే కుప్పకూలిన పాక్ 61 పరుగుల తేడాతో మట్టికరించింది. హ్యూట్రీక్ విజయాలతో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ భారత్ టాప్ గేర్లో దూసుకెళ్తుండగా, పాక్ సూపర్-8 ఆశలు మిణుకుమిణుకుముంటున్నాయి.

ఫార్మాట్ ఏదైనా ప్రపంచకప్ టోర్నీలో దాయాది పాకిస్తాన్కు చుక్కలు చూపెట్టే టీమ్ఇండియా.. ఆ సంప్రదాయాన్ని దిగ్విజయంగా కొనసాగిస్తూ మరోసారి విజయ దుందుభి మోగించింది. ఇరుజట్ల మధ్య కొలంబో ఆతిథ్యమిచ్చిన గ్రూప్-ఎ మ్యాచ్లో భారత్.. 61 పరుగుల తేడాతో చిరకాల ప్రత్యర్థిని మట్టికరిపించి సూపర్-8 బెర్లును ఖరారు చేసుకుంది. అదిగాక ఐసీసీ టీ20 టోర్నీలో పాక్పై భారత ఆధిపత్యాన్ని 8-1కు పెంచుకుంది. మ్యాచ్లో పాక్ ఆహ్వానం మేరకు మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్ఇండియా..

ఇషాన్ కిషన్ (40 బంతుల్లో 77, 10 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు) మ్యాచ్ విన్నింగ్ ఇన్నింగ్స్కు తోడు కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ (29 బంతుల్లో 32, 3 ఫోర్లు) నిలకడైన ఆటతో 20 ఓవర్లకు 7 వికెట్లు కోల్పోయి 175 రన్స్ చేసింది. ఛేదనలో భారత బౌలర్ల సమష్టి ప్రదర్శనతో పాక్ 18 ఓవర్లకు 114 రన్స్కు తోకముడిచింది. ఉస్మాన్ ఖాన్ (34 బంతుల్లో 44, 6 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) టాప్ స్కోరర్ కాగా షాహిన్ అఫ్రిది (19 బంతుల్లో 23 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) ఆడకుంటే ఆ జట్టు పరిస్థితి మరి దారుణంగా ఉండేది. హార్దిక్ (2/16), బుర్రా (2/17), వరుణ్ (2/17), అక్షర్ (2/29) తలా రెండు వికెట్లు పడగొట్టి పాక్ పనిపట్టారు. ఇషాన్కు 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' దక్కింది.



కొట్టాడు. రెండో బంతికి అయూబ్ (6)ను అద్భుతమైన ఇన్స్వింగర్తో వికెట్లు ముందు బలిగొన్న అతడు.. ఆఖరి బంతికి కెప్టెన్ సల్యాన్ (4)ను బోల్గా కొట్టించాడు. ఐదో ఓవర్లో అక్షర్.. బాబర్ ఆజమ్ (5)ను క్లీన్బౌల్ చేయడంతో ఆ జట్టు పవర్ ప్లేలో 38/4తో నిలిచింది. ఈ క్రమంలో పాక్ను కీవర్ ఉస్మాన్ ఆడుకునే యత్నం చేశాడు. దూకుడుగా ఆడుతూ భారత స్పిన్లను ఎదుర్కున్న అతడు.. షాదాబ్ ఖాన్ (14)తో కలిసి ఐదో వికెట్కు 39 రన్స్ జోడించాడు. కానీ అక్షర్ 11వ ఓవర్లో ముందుకొచ్చి ఆడబోయి స్టంపౌట్ అయ్యాడు. అంతే! ఆ తర్వాత పాక్ లోయర్లలో తోకముడవడానికి పెద్దగా టైమ్ పట్టలేదు.

పాక్ సారథి పరుసగా స్పిన్లతో వేయించి టీమ్ఇండియా భారీ స్కోరుకు అడ్డుకట్ట వేయగలిగాడు. తిలక్, సూర్య క్రీజులో ఉన్నా సింగిల్స్, డబ్బుల్స్కి పరిమితమయ్యారు. అయూబ్ ఒకే ఓవర్లో తిలక్, హార్దిక్ను బెట్ చేసి షాకిచ్చినా ఆఖర్లో శివమ్ దూబె (17 బంతుల్లో 27, 3 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), రింకూ సింగ్ (11) మెరుపులతో భారత్ 170 పరుగుల మార్కును దాటేసింది.

### నీలి సముద్రాల!

భారత్, పాక్ ప్రపంచకప్ మ్యాచ్కు అభిమానులు పోటెత్తారు. అసలు పోరు జరుగుతుందా లేదా అన్న అనుమానాలు పటాపంచలు చేస్తూ ఐసీసీ ప్రయత్నాలు సఫలం కాగా, ఫ్యాన్స్ సండే బ్లాక్బాస్టర్ను ఆస్వాదించారు. మ్యాచ్కు వేదికైన ప్రేమదాన స్టేడియానికి ఇరు దేశాల క్రికెట్ అభిమానులు వేల సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. స్టేడియంలో ఎటు చూసినా టీమ్ఇండియా జెర్సీలు ధరించిన అభిమానులు వేల సంఖ్యలో ఉండటంతో నీలి సముద్రాన్ని తలపించింది. మెగాటోర్నీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్గా వ్యవహరిస్తున్న రోహిత్శర్మ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాడు. కపెను స్టేడియంలో తీసుకొచ్చిన హిట్మ్యాన్ ఫ్యాన్స్తో సందడి చేశాడు. తన భార్య రితికా సజ్జతో కలిసి వచ్చిన రోహిత్.. ఐసీసీ చైర్మన్ జైపాల్ బిసీసీఐ అధ్యక్షుడు మిథున్ మన్నాన్, ఉపాధ్యక్షుడు రాజీవ్చక్రాతో కలిసి మ్యాచ్ పీక్షించాడు.

### నో షేక్వండ్

భారత్, పాకిస్తాన్ మెగా పోరులో ఆసక్తికర పరిణామం చోటు



చేసుకుంది. గతంలో లాగే ఇరు జట్ల కెప్టెన్లు సూర్యకుమార్ యాదవ్, సల్యాన్అలి అగా పాత సంప్రదాయాన్నే కొనసాగించారు. మ్యాచ్కు ముందు టాస్ వేసే సమయంలో కనీసం ఒకరిని ఒకరు చూసుకోని కెప్టెన్లు షేక్హ్యాండ్ ఇచ్చుకోకుండానే వెనుదిరిగారు. ఇటీవల జరిగిన ఆసియాకప్లోనూ రెండు దేశాల సారథులు ఇదే ఒరవడి కొనసాగించారు. టాస్ గెలిచిన పాక్ కెప్టెన్ సల్యాన్ అగా.. భారత్ను బ్యాటింగ్కు ఆహ్వానించాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత కూడా ఇరు జట్ల షేయర్లు కరచాలనం లేకుండానే దగ్గోట్కు చేరుకున్నారు.

### సంక్షిప్త స్కోర్లు:

భారత్: 20 ఓవర్లకు 175/7 (ఇషాన్ 77, సూర్య 32, అయూబ్ 3/25, అఘా 1/10); పాకిస్తాన్: 18 ఓవర్లకు 114 ఆటౌట్ (ఉస్మాన్ 44, షాహిన్ 23, హార్దిక్ 2/16, బుర్రా 2/17)

### పవర్ ప్లేలోనే ఫోర్లు..

ఇషాన్ మినహా మిగిలిన భారత బ్యాటర్లు ఆవితూచి ఆడిన పిచ్పై పాక్ బ్యాటర్లు ఎలా స్పందిస్తారు? అన్న ఉత్సాహం తొలి మూడు ఓవర్లలోనే తెరపడింది. పవర్ ప్లేలోనే పాక్ ఓటమి దాదాపుగా ఖాయమైంది. హార్దిక్, బుర్రా, అక్షర్ కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్తో ఆ జట్టు తొలి 6 ఓవర్లలో టాపార్డర్ను కోల్పోయి ఆ తర్వాత ఏ దశలోనూ కోలుకోలేకపోయింది. హార్దిక్ తొలి ఓవర్లోనే ప్రమాదకర సాహిబ్జాదా ఫర్మాన్ను డకౌట్ చేసి పాక్ పతనానికి శ్రీకారం చుట్టాడు. రెండో ఓవర్లో బంతినందుకున్న బుర్రా.. ఐదు బంతల వ్యవధిలో రెండు కీలక వికెట్లు పడగొట్టి దాయాదిని చావుదెబ్బ

### ఇషాన్దార్ ఇన్నింగ్స్

టాస్ ఓడి మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్ఇండియా.. పాక్ పనిపడతాడనుకున్న అభిషేక్ శర్మ వికెట్లను ఫస్ట్ ఓవర్లోనే కోల్పోయింది. పాక్ సారథి వేసిన తొలి ఓవర్ ఆఖరి బంతిని పుల్ చేయబోయి మిదాన్లో అప్రిదికి చిక్కాడు. అభిషేక్ గండాన్ని తప్పించుకున్నామని సంబరపడ్డ పాక్ ఆశలపై ఇషాన్ నీళ్లు చల్లాడు. షాహిన్ బౌలింగ్లో సిక్స్తో వేట ఆరంభించిన అతడు.. అబ్రెల్ ఐదో ఓవర్లో 6, 4 బాదాడు. అతడే వేసిన ఏడో ఓవర్లో హ్యూట్రీక్ ఫోర్లతో అతడి అర్ధశతకం కూడా పూర్తయింది. దూకుడుగా ఆడి క్రమంలో ఇషాన్ను 9వ ఓవర్లో అయూబ్ బౌల్ చేయడంతో 87 పరుగుల రెండో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఇషాన్ నిద్రామణ తర్వాత భారత స్కోరు వేగం తగ్గింది.



## అదరగొట్టిన విండీస్

### టోర్నీనుంచి నేపాల్ బెట్

ముంబై: టీ20 ప్రపంచకప్లో రెండు సార్లు చాంపియన్ వెస్టిండీస్ సూపర్-8 దశకు అర్హత సాధించింది. ఆదివారం ముంబైలోని వాంఖేడే వేదికగా నేపాల్తో జరిగిన మ్యాచ్లో ఆ జట్టు 9 వికెట్ల తేడాతో భారీ విజయం సాధించి ఈ టోర్నీలో సూపర్-8కు క్వాలిఫై అయిన తొలి జట్టుగా నిలిచింది. విండీస్ ఆహ్వానం మేరకు మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన నేపాల్.. నిర్ణీత ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 133 రన్స్ చేసింది. దీపేంద్ర సింగ్ (47 బంతుల్లో 58, 3 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు) మినహా మిగిలినవారంతా క్రీజులో నిలవడానికే తంటాలు పడ్డారు. విండీస్ బౌలర్లలో 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' జేసన్ హోల్డర్ (4/27) నాలుగు వికెట్ల ప్రదర్శన చేయగా హోసెన్, ఫోర్డ్, జోసెఫ్, ఛేజ్ చెరో ఒక వికెట్ తీశారు. కరీబియన్ బౌలర్లు క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు తీసి నేపాల్పై ఒత్తిడి పెంచడంతో ఆ జట్టు తక్కువ స్కోరుకే పరిమితమైంది. అనంతరం ఛేదనకు వచ్చిన విండీస్.. కెప్టెన్ పై హోప్ (44 బంతుల్లో 61 నాటౌట్, 5 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు), ప్రిమన్ హిట్మెన్ (32 బంతుల్లో 46 నాటౌట్, 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) మెరుపులతో 15.2 ఓవర్లలో లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేసింది. గ్రూప్-సీలో భాగంగా లీగ్ దశలో ఆడిన మూడు మ్యాచ్లలో గెలిచిన వెస్టిండీస్.. 6 పాయింట్లతో సూపర్-8 బెర్లును ఖాయం చేసుకుంది. నేపాల్ మూడింటిలో మూడూ ఓడి రేసు నుంచి నిష్క్రమించింది.

## అమ్మాయిల బోణీ

### తొలి టీ20లో ఆసీస్పై గెలుపు

### మెరిసిన హైదరాబాద్ పేసర్ అరుంధతి



సిడ్నీ: ఉమెన్స్ ప్రీమియర్ లీగ్ (డబ్ల్యూపీఎల్) తర్వాత భారత మహిళల జట్టు ఆడిన తొలి మ్యాచ్లోనే సత్తాచాటింది. ఆస్ట్రేలియా పర్వతలలో ఉన్న హార్బర్స్ప్రీట్ కౌర్ సేన్.. కంగారాలతో సిడ్నీలో వర్షం అంతరాయం కల్గించిన తొలి మ్యాచ్లో ప్రత్యర్థిని 21 పరుగుల (డక్వర్ట్ లూయిస్ పద్ధతిలో) తేడాతో ఓడించి మూడు మ్యాచ్ల సిరీస్లో 1-0తో ఆధిక్యం సాధించింది. హైదరాబాద్ పేసర్ అరుంధతి రెడ్డి (4/22) కెరీర్ బెస్ట్ ప్రదర్శనకు తోడు రేణుకా సింగ్ రాకూర్ (2/14) పవర్ ప్లేలో కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్తో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా 18 ఓవర్లలో 133 పరుగులకే కుప్పకూలింది. జార్జియా వర్మెస్ (19 బంతుల్లో 30, 4 ఫోర్లు) టాప్ స్కోరర్. తెలుగమ్మాయి శ్రీచరణి (2/14) రెండు వికెట్లు తీసింది. స్వల్ప ఛేదనలో బ్యాటింగ్కు వచ్చిన భారత్.. 5 ఓవర్లలోనే 50 రన్స్ రంచేసింది. పెసాలి వర్మ (11 బంతుల్లో 21, 1 ఫోర్, 2 సిక్స్లు) ధాటిగా ఆడింది. వర్షం వచ్చే సమయానికి లక్ష్యానికంటే 21 రన్స్ ఎక్కువగా ఉండటంతో భారత్ విజేతగా నిలిచింది. ఆస్ట్రేలియాలో ఆస్ట్రేలియాను ఓడించడం (టీ20ల్లో) భారత్కు ఆరేండ్ల తర్వాత ఇదే ప్రథమం.



**రాపబల్, పడిక్కల్ శతకాలు**  
లక్నో: రంజీ ట్రోఫీ సెమీస్ ఫోరును కర్ణాటక తొలిరోజు ఘనంగా ఆరంభించింది. లక్నోలో ఉత్తరాఖండ్తో జరుగుతున్న తొలి సెమీస్లో స్టార్ బ్యాటర్ కేఎల్ రాపబల్ (211 బంతుల్లో 141, 11 ఫోర్లు, 5 సిక్స్లు), కెప్టెన్ దేవ్దత్ పడిక్కల్ (236 బంతుల్లో 148 నాటౌట్, 16 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) భారీ శతకాలతో రాణించారు. ఈ ఇద్దరి సెంచరీలతో మొదటిరోజు కర్ణాటక 90 ఓవర్లకు 355/2 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. జమ్మూకాశ్మీర్తో జరుగుతున్న రెండో సెమీస్లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేస్తున్న బెంగాల్.. మొదటి రోజు 249/5 చేసింది. సుదీప్ కుమార్ (136 బ్యాటింగ్) సెంచరీ చేశాడు.

**నమీబియాకు అమెరికా షాక్**  
చెన్నై: రెండో టీ20 ప్రపంచకప్ ఆడుతున్న యూఎస్ఎ తమకంటే మెరుగైన జట్టుకు షాకిస్తున్నది. గ్రూప్-ఎలో ఆ జట్టు.. 31 పరుగుల తేడాతో నమీబియాపై గెలిచి ఈ టోర్నీలో సమష్టిగా రాణించి రెండో విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. మొదట బ్యాటింగ్ చేస్తూ 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 199 రన్స్ చేసింది. భారత సంతతి ఆటగాళ్లు సంజయ్ కృష్ణమూర్తి (33 బంతుల్లో 68 నాటౌట్, 4 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లు) వీరవిహారానికి తోడు మోనాంక్ పటేల్ (30 బంతుల్లో 52, 3 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ఛేదనలో నమీబియా 168/6 వద్దే ఆగిపోయింది. స్టీవ్క్యాంప్ (39 బంతుల్లో 58, 5 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు), స్మిత్ (31) పోరాడినా ఆ జట్టుకు ఓటమి తప్పలేదు.



**రష్మిక - విజయ్ పెళ్లి.. రాబోతున్న ముఖ్య అతిథులు**

టాలీవుడ్ లో గత కొన్నాళ్లుగా ఊరిస్తున్న రష్మిక మందన్న - విజయ్ దేవరకొండ పెళ్లి వార్త ఇప్పుడు కైమాక్కి కు చేరుకుంది. ఎప్పుడు అడిగినా మేము కేవలం స్నేహితులం అని దాటవేస్తూ వచ్చిన ఈ జంట, ఇప్పుడు ఏకంగా ఏడడుగులు వేయడానికి సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. ఫిబ్రవరి చివరి వారంలో వీరి వివాహ వేడుక జరగనుందనే వార్త సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. దీనికి తోడు తాజాగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని విజయ్ దేవరకొండ కలవడం సంచలనంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఈ మోస్ట్ వాంటెడ్ సెలబ్రిటీ వెడ్డింగ్ కు సంబంధించిన అతిథుల వివరాలు ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. వివరాలలోకి వెళితే.. విజయ్, రష్మికల పెళ్లి ముహూర్తం ఫిబ్రవరి 26న ఖరారైనట్లు సమాచారం. రాజస్థాన్ లోని ఉదయ్ పూర్ లో ఉన్న ఒక రాజభవనంలో అత్యంత సన్నిహితుల మధ్య ఈ వేడుక జరగనుంది. అయితే, అసలైన హంగామా మాత్రం హైదరాబాద్ లో ఉండబోతోంది. మార్చి 4న నగరంలోని ఒక ప్రముఖ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో సినీ, రాజకీయ ప్రముఖుల కోసం భారీ రిసెప్షన్ ను ప్లాన్ చేశారు. తాజాగా విజయ్ దేవరకొండ స్వయంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి వివాహ ఆహ్వాన పత్రాకను అందజేయడం ఈ పెళ్లి వార్తకు మరింత బలాన్ని చేకూర్చింది. 2025 అక్టోబర్ లోనే వీరిద్దరికీ సీక్రెట్ గా నిశ్చితార్థం జరిగిందని, అప్పటి నుంచే ఈ ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని ఇండస్ట్రీ టాక్. ఈ క్రేజీ జంట రిసెప్షన్ కు సౌత్ ఇండియా నుంచి బాలీవుడ్ వరకు స్టార్ల సందడి ఉండబోతోంది. ముఖ్యంగా విజయ్ కు అత్యంత సన్నిహితుడైన డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలవనున్నారు. రష్మిక, విజయ్ లతో కలిసి పనిచేసిన ప్రముఖ దర్శకులు, నిర్మాతలు ఈ వేడుకకు హాజరుకానున్నారు. బాలీవుడ్ నుంచి కూడా కొందరు స్టార్ హీరోలు, హీరోయిన్లు ఈ వేడుకలో మెరిసే అవకాశం ఉంది. ఉదయ్ పూర్ పెళ్లిని ఎంత సీక్రెట్ గా ఉంచాలని చూసినా, హైదరాబాద్ రిసెప్షన్ మాత్రం కంటికి పండుగలా, తారల మెరుపులతో అల్లహాసంగా సాగనుందని తెలుస్తోంది. 'గీత గోవిందం' సినీమా నుంచి మొదలైన వీరిద్దరి కెమిస్ట్రీ, ఇప్పుడు నిజ జీవితంలోనూ ఒక్కటవుతుందటం అభిమానులకు కదుపు నిండినంత ఆనందాన్ని ఇస్తోంది. ఇప్పటికీ ఈ జంట అధికారికంగా నోరు విప్పకపోయినా, పెళ్లి ఖాయం అని అందరికీ తెలిసిందే, మరి ఉదయ్ పూర్ కోట్ లో ఈ రౌడీ హీరో, నేషనల్ క్రష్ రష్మికల పెళ్లి ఫోటోలు ఎప్పుడు బయటకు వస్తాయో అని నెటిజన్లు ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. మార్చి మొదటి వారం కల్ల టాలీవుడ్ మరో అద్భుతమైన జంటను తన ఖాతాలో వేసుకోనుంది. ఈ వార్త ఫ్యాన్స్ కు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తుంది.

**ధూపం వేసే రోజు.. మార్క్ చేసుకోండి..!**

మోపవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్ గా దర్శకుడు బుబ్లిబాబు సానా తెరకెక్కిస్తున్న మల్టీ స్టార్డ్ బ్యాక్ డ్రాప్ డ్రామానే పెద్ది. భారీ అంచనాలు సెట్ చేసుకున్న ఈ సినీమా కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తుండగా నేడు ధలా బుబ్లిబాబు సానా పుట్టినరోజు కాసుకగా మేకర్స్ ఓ స్పెషల్ మేకింగ్ వీడియోని అయితే వదిలారు. ఇక ఈ వీడియోతో పాటుగా కొన్ని ఆన్ లాకేషన్ ఫోటోలు కూడా బయటపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. వీటిలో రామ్ చరణ్ తో పవర్ ఫుల్ పోజ్ లో బుబ్లిబాబు కూడా కనిపిస్తుండగా మేకర్స్ అయితే ఏ రేంజ్ లో నమ్మకంగా ఉన్నారో ఈ పోస్ట్ తో చెబుతున్నారు. ఈ ఏప్రిల్ 30 న 'దూల తీర్చి ధూపం వేసే రోజు' అంటూ కొంచెం పచ్చిగా, నాటుగానే చెబుతున్నారు. సో ఈ 30 వ తేదీని మాత్రం అభిమానులు, ఆడియెన్స్ మార్క్ చేసుకుంటే ఆరోజు పాన్ ఇండియా లెవెల్ ఎలాంటి రచ్చ చేసి చూపిస్తారో చూడాలి మరి. ఇక ఈ చిత్రానికి ఏ ఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తుండగా జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది. అలాగే వృద్ధి సినీమాన్ వారు నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.



**రవితేజ 'ఇరుముడి' నుంచి హీరోయిన్ ఫస్ట్ లుక్ !**



రవితేజ కథానాయకుడిగా శివ నిర్మాణ దర్శకత్వంలో ఇరుముడి చిత్రం రూపొందుతోన్న విషయం తెలిసిందే. కాగా మహా శివరాత్రి సందర్భంగా చిత్రబృందం తాజా అప్ డేట్ ఇచ్చింది. ఈ సినీమాలో ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోందని చిత్రబృందం పోస్టర్ ద్వారా క్లారిటీ ఇచ్చింది. పోస్టర్ లో ఆమె రవితేజ సరసన సహజంగా కనిపిస్తుంది. ఇక ఈ చిత్రంతో ఆమె చేస్తున్న అతిపెద్ద తెలుగు ప్రాజెక్ట్ ఇదే కావడం విశేషం. ఇక 'కొన్ని కథలు జీవితంలో సరైన సమయంలో మనల్ని ఎంచుకుంటాయి. అలాంటి ఒక కథే ఈ ఇరుముడి. ఇందులో భాగం కావడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. కొత్త ప్రయాణంలో ఉత్సాహంగా ఉన్నా' అని రవితేజ ఆ మధ్య చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సినీమాను మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. ఈ సినీమాలో కథానాయికగా ప్రియా భవానీ శంకర్ నటిస్తుండగా.. జీవీ ప్రకాశ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో జేబీ నకావ్ రవితేజ కుమార్తెగా నటిస్తోంది.

**'శర్వానంద్' తో రుక్మిణి వసంత్**

హీరో శర్వానంద్ -- శ్రీను వైట్ల కాంబినేషన్ లో రాబోతున్న సినీమా ఘాటింగ్ అప్ డేట్ తెలిసింది. జులై ఫస్ట్ వీక్ నుంచి ఈ సినీమా రెగ్యులర్ ఘాటింగ్ స్టార్ట్ కాబోతుంది. ఐతే, కన్నడ నటి రుక్మిణి వసంత్ ఈ సినీమాలో హీరోయిన్ గా ఫిట్స్ అయినట్లు తెలుస్తోంది. 'కాంతార 1' సినీమాతో కుర్తకారు హ్యాదయాలను కొల్లగొట్టేసింది ఈ బ్యూటీ. మరి శర్వానంద్ సరసన ఏ రేంజ్ లో ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి. ఐతే, గోపీచంద్ హీరోగా శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన యాక్షన్ కామెడీ 'విశ్వం' ఏవరేజీ గా నిలిచింది. అన్నట్లు శర్వానంద్ ఈ సినీమా కోసం తన లుక్ ను మళ్లీ కొత్తగా టై చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఐతే, గోపీచంద్ హీరోగా శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన యాక్షన్ కామెడీ 'విశ్వం' ఏవరేజీ గా నిలిచింది. దీంతో, ఎలాగైనా మళ్లీ టాలీవుడ్ లో తన తర్వాత సినీమాతో బజ్జీ అయ్యేందుకు శ్రీనువైట్ల తగ్గ కష్ట పడుతున్నాడు. కాగా ఈ సినీమాలో మరి సీనియర్ హీరో కూడా కనిపిస్తాడని తెలుస్తోంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ సినీమాను నిర్మించనుంది.



**బీచ్ సైడ్ బికినీ అందాలతో హీట్ పుట్టిస్తున్న శ్రీయా!**

43 సంవత్సరాల వయసులో కూడా తన అందంతో, అభినయంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటూ గ్లామర్ డోస్ తో అభిమానులను అలరిస్తోంది శ్రీయా శరణ్. సెకండ్ ఇన్ స్టాలో కూడా వరుస పెట్టి అపకాశాలు అందుకుంటూనే.. మరొకవైపు తన అందంతో అభిమానులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది. అందులో భాగంగానే తాజాగా వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా కొన్ని ఫోటోలు పంచుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. బీచ్ సైడ్ బికినీ ధరించి.. అందాలు ఆరబోస్తూ అభిమానుల గుండెల్లో గుబులు పుట్టించింది. ముఖ్యంగా ఈమె గ్లామర్ ఫోటోలు చూసి హీట్ కెక్కిపోతున్నారు. అంతలా తన అందంతో అభిమానులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది శ్రీయా శరణ్. ప్రస్తుతం ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా పంచుకున్న ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. ఈ వయసులో కూడా తన అందాలతో కుర్త హీరోయిన్లకి పోటీ ఇస్తూ మరింత జజ్జిగా మారింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. శ్రీయా ప్రస్తుతం నటిస్తున్న సినీమాల విషయానికి వస్తే.. దృశ్యం 3 హిందీ చిత్రంలో నటిస్తోంది అలాగే నకుల్ మెహతాతో కలిసి నటించిన డిజిటల్ ప్రాజెక్టు స్పీన్ జెన్ చంద్రయాన్ లో కూడా నటిస్తోంది. అలాగే మరో రెండు చిత్రాలు లైన్లో పెట్టినట్లు సమాచారం.