



కేంద్రంతో మా బంధం రాజకీయాలకు అతీతం

రాష్ట్ర ప్రయోజనాలే మా అజెండా

విభజన హామీలు అమలు చేయాలని ప్రధాని మోడీని కోరిన సిఎం జగన్



శనివారం విశాఖ సభలో సిఎం మోడీకి జ్ఞాపకము అందజేస్తున్న సిఎం జగన్

ప్రభావవార్త, విశాఖపట్నం: విభజన గాయాల నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోలేదని కేంద్రం సహాయంతో చేసే ప్రతి సాయం రాష్ట్ర పునరుద్ధింపుకొరకు ఉపయోగపడుతుందని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. శనివారం విశాఖపట్నం ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖపట్నంలో అడుగుపెట్టిన ప్రధాని మోడీకి ఘన స్వాగతం పలుకుతున్నామన్నారు. నేటి సభాస్థలి జనసంద్రాన్ని తలపిస్తోందని, జనకరణం ఉన్నట్లు అగినీపడతానని అన్నారు. కార్యక్రమం వేళ అగినీపడుతున్న కెరటాల్లా ఉత్తరాంధ్ర జనం ప్రభం జనంమాదిగా కదిపబట్టినట్లు అన్నారు. దాదాపు పదివేల కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు >>2



శనివారం ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో జరిగిన బహిరంగసభలో ప్రసంగిస్తున్న ప్రధాని మోడీ, హాజరైన లతేశ జనసందోహం



ప్రధాని మోడీ ప్రసంగిస్తున్న సందర్భంలో

విశాఖ నగరం విశాఖ

నాటి నుంచి నేటి దాకా దేశంలో ముఖ్యమైన వాణిజ్య కేంద్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిభను చాటుతున్న ఆంధ్రప్రజలు విశాఖసభలో ప్రధాని మోడీ రూ.15వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు

ప్రభావవార్త, విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం దేశానికే విశేష నగరమని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ కొనిదాయారు. విశాఖ ఓడరేవు చారిత్రక క్రమంలో, ఇక్కడి నుంచి రోమ్ వరకూ వ్యాపారం జరిగేదని వివరించారు. ఆరోజు నుంచి ఈనాటి వరకూ విశాఖపట్నం ప్రముఖ వ్యాపార కేంద్రంగా విరాజిల్లుతోంది. రెండు రోజుల విశాఖ పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని శనివారం ఉదయం ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో పాల్గొన్నారు. ప్రసంగాన్ని తెలుగు లో ప్రారంభించారు. ప్రముఖ నోడరీ సోదరులారా.. నమస్కారం అంటూ ప్రసంగించారు. కోస్ట్ గార్డ్స్ నిలకడలో విస్తరణకు అలభ్యత సీతా రామారాజు జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొనడం జరిగిందని, దేశంలోనే విశాఖ నగరానికి ఒక విశిష్ట గుర్తింపు ఉందని అన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆంధ్ర ప్రజలు తమ ప్రతిభను చాటుతున్నారని ప్రధాని కొనియాడారు.

ప్రియమైన సోదరి, సోదరులారా! అంటూ తెలుగులో ప్రసంగం ప్రారంభించిన ప్రధాని ప్రాచీన కాలం నుంచి విశాఖ పోర్టుకు ఘన చరిత్ర ఉందన్న మోడీ

ఏపీలోని విశాఖకు ఈరోజు మరలూ రోజు. భారతీయ విశాఖ ప్రత్యేకమైన నగరం. ప్రాచీన భారతంలో విశాఖ ప్రముఖ ఓడరేవు, వ్యాపార కేంద్రంగా విశాఖ విరాజిల్లింది. ప్రాచీన కాలం నుంచి విశాఖ పోర్టుకు ఘనచరిత్ర ఉంది. ఎన్నో ఏళ్లుగా ప్రముఖ వ్యాపార కేంద్రంగా విశాఖ విరాజిల్లుతోంది. వెయ్యేళ్లుకొరకు పశ్చిమాసియా, రోమ్ కు విశాఖ నుంచి వ్యాపారం జరిగేది. మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, విశాఖ మాజీ ఎంపీ కంభంపాటి హరి బాబులు నన్ను కలిసినప్పుడల్లా ఏపీ అభివృద్ధి గురించే అడిగేవారు అన్నారు. ఏకాదశి భారత్ అనే అభివృద్ధి మంత్రంతో భారత్ ముందుకొచ్చిందన్నారు. సమీక్షిత అభివృద్ధి తమ ఆలోచన అన్నారు. మౌలిక సదుపాయాలతో అధునిక భారత్ అభివృద్ధి రిస్తున్నామన్నారు. రైల్వే, పోర్టు అభివృద్ధి విషయంలో ముందుంటామన్నారు. విశాఖరైల్వేస్టేషన్లోపాటు పోర్టును ఆధునికీకరిస్తామన్నారు >>2

ఇక కొత్త వ్యూహంతో 'కమలం'

బలీయ శక్తిగా ఎదగడానికి కార్యచరణ కేంద్రపథకాలపై రాష్ట్రంలో విస్తృత ప్రచారం

ఎపీలోనూ ముందడుగు వేయాలని పార్టీ నేతలకు ప్రధాని సూచన

విజయవాడ, నవంబరు 12, ప్రభావవార్త ప్రతినది: ఏపీ రాజకీయాల్లో ప్రధాని నరేంద్రమోడీ విశాఖ రాక అనంతరం రాజకీయ పరిణామాలు చోటు చేసుకోవచ్చు. భారతీయ జనతా పార్టీ తన వ్యూహాన్ని మార్చుకున్నది. బీజేపీ ఉనికిని ప్రజల్లో గట్టిగా తీసుకుని వెళ్ళేదికంటే ఆ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం వ్యవహరించనున్నది. ఇకపై అభివృద్ధిని కంట్రోలు చేయాలని ప్రధాని మోడీకి సూచన చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ప్రజా ప్రతినిధులు చర్చించిన తరువాతనే పార్టీకి చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు విధానాలపై ప్రకటనలు చేయ నున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏపీ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కేటాయింబిన నిధులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ సహకారాన్ని ప్రజల్లో వివరించే దిశలో పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం, ప్రజా ప్రతినిధులు కలిసి సమీక్షిగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. రెండు రోజుల పాటు విశాఖ వచ్చిన సందర్భంలో ప్రధాని మోడీ నిన్న పార్టీ కోర్ కమిటీలో మాట్లాడారు. అనేకం శాసనాలపై ఆరా తీసారు. ఈ సందర్భంలో ఆయన కేవలం ప్రకటనలు, హాస్పిటలకు పరిమితం కాకుండా ఏపీలో అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వ విధానాలు, వివిధ కేంద్ర పథకాల అమలులో వైఫల్యాలు సూచించారు. తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రన్ డౌన్ నుంచి పార్టీ నేతలకు జాతీయ స్థాయిలో ప్రాధాన్యతను ఇస్తున్నామన్నారు. ఫలితాలను ఎందుకు సాధించడం లేదని ప్రశ్నించారు. పార్టీ కంటూ ప్రత్యేక అన్నిత్వం అవసరమన్నారు. పొరుగు రాష్ట్రాలైన తెలంగాణ, కర్ణాటకల్లో పార్టీ అజేయమైన శక్తిగా ఎదుగుతున్నామన్నారు. ఎందుకు ఆంధ్రలో వెనుకబడుతున్నామో అలోచించాలన్నారు. పార్టీని అంగన్ వాడీ కేంద్రాల పరిశీలక స్థాయి నుంచి అన్ని సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు వరకు దృష్టి పెట్టి పనిచేయాలన్నారు. యువవర్గం, గ్రామీణ స్థాయిలో బలీయంగా రాష్ట్రంలో నిల పాలన్నారు. ఇందుకు తగినట్లు వ్యూహాలను తయారుచేయాలన్నారు. అటల పోటీల నుంచి ఉద్వేగం నిర్వహణ వరకు పార్టీ బలీయంగా ఉండాలన్నారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న రాజకీయాలతో ప్రజలు విసిగి పోయారన్నది వాస్తవమన్నారు. ఈ దశలో వారిలో బీజేపీ పట్ల అసంతృప్తి పెంచాలని ఆదేశించారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి ధానం ప్రత్యేకంగా తీసుకోవాలన్నారు. పాలనాశాస్త్ర వ్యవహారాలను సాకుగా చూపించి పార్టీని బలీయం చేసే దిశలో అలసత్వం తగదన్నారు. మనకు జాతీయస్థాయిలో మంచి గుర్తింపు ఉంది. దేశం మనల్ని సమ్ముతుంది, ఈ పరిస్థితుల్లో ఏపీలో ఎందుకు బలపడకపోతోంది అని అన్నారు. పోలింగ్ బూత్ల దగ్గర నుంచి రాజకీయ అవగాహన ఉండాలన్నారు. పోలింగ్ బూత్లలో కలిసి ప్రయాణించడం వంటి విషయాలకున్నా ఎంత లోతుగా పాల్గొని, కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను ప్రజల్లోకి తీసుకుని వెళ్ళాలన్నారు. ఒక రకంగా రాష్ట్రంలో నాయకుల వ్యవహార సరళిపై మోడీ ఆసహం వ్యక్తం చేసారు. దీంతో పార్టీ రాష్ట్రపథిలోని నాయకులంతా సంపూర్ణ విశ్వాసంతో రాష్ట్రంలో బలపడేదీకలో ముందుగులు వేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం. రాష్ట్రంలో పార్టీ జాతీయ స్థాయి పదవుల్లో ఉన్న నేతలు, రాష్ట్ర నాయకత్వం ఇకపై పార్టీని గ్రామీణస్థాయి నుంచి పటిష్టం చేసేందుకు సిద్ధపడుతుంది. సాంస్కృతిక అన్నికలలోపుగా భారతీయ జనతాపార్టీని క్షేత్ర స్థాయి నుంచి అసెంబ్లీ, లోక్ సభ నియోజకవర్గాల స్థాయిలో >>2



నిర్వాహణపై దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. రైతుకు సాగు ప్రాచీనమైన దగ్గర నుంచి చంటి ఉత్పత్తులు వచ్చేంత వరకు ప్రభుత్వం క్రియాశీలక భావంతో తీసుకోవాలని సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారులకు సూచించారు. చంటి గిట్టుబాటు ధర లభించకుండా ప్రభుత్వం వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేస్తోందనే నమ్మకం మరింత కలిగించాలన్నారు. తీవ్ర సంక్షోభకర పరిస్థితుల్లో రైతుకు అన్ని విధాలుగా ప్రభుత్వం భరోసాగా ఉంటుందన్నారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలను కల్పించే దిశలో వారి పంటలను అవసరమైతే ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తోందన్నారు. రైతుల కోసం రూ. మూడు వేల కోట్ల ధరల స్థిరీకరణ నిధిని, ప్రకృతి విపత్తుల సమయంలో అండగా నిలిపేందుకు వీలుగా రూ. 2000 కోట్ల నిధి ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఏపీలో రైతు భరోసా కేంద్రాలు, ఉద్యానరంగాభివృద్ధి, అక్షయ డెవలప్ మెంట్, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ తదితర రంగాలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిరంతరం అధికార వ్యవసాయ అధికారయంత్రాంగం ద్వారా >>2

ఎంఎండిఆర్ పాలసీలో కొన్ని మార్పులు అవసరం

నిర్మాణ రంగంలో ఇండియా సిమెంట్స్ కీలకం

ఐసీఎల్ ప్లాటినం జాబ్లి వేడుకల్లో రాష్ట్ర ఆర్థికమంత్రి బుగ్గన

కర్నూలు, నవంబర్ 12, ప్రభావవార్త: ఐసీఎల్ సీఎం, మైనింగ్ లీజులకు సంబంధించి కేంద్రం ఎంఎండిఆర్ పాలసీలో సర్దుబాటు చేపడతే మరింత పారిశ్రామికాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని ఆర్థికశాఖ మంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ సూచించారు. తన సొంత జిల్లా కర్నూలులో మంత్రి బుగ్గన తాళ సహ వ్యవస్థాపకులుగా 1956లో ప్రారంభమైన పాజ్యం సిమెంట్స్ అండ్ మినరల్ పరిశ్రమ కోసం ఆనాడు డెన్మార్క్, జర్మనీ నుంచి తెచ్చిన కీమ్ ఖనిజం గురించి ఆయన జప్తి చేసుకున్నారు. జటీవల ఏపీలో రామ్ కో సిమెంట్ పరిశ్రమ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ వ్యాఖ్యలే ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర పారిశ్రామిక విధానమని మంత్రి బుగ్గన స్పష్టం చేశారు. పారిశ్రామికవేత్తలకు ఏ చిన్న జిల్లాలో వచ్చినా ఒక్క ఫోన్ కాల్ దూరంలో ముఖ్యమంత్రి తానే స్వయంగా చెప్పి భరోసానిచ్చే విధాన్ని మంత్రి ప్రస్తావించారు. దృఢమైన భరత జాతి 'నిర్మాణంలో' ఇండియా సిమెంట్స్ లిమిటెడ్



ధోనీకి జ్ఞాపకము అందజేస్తున్న రాష్ట్ర ఆర్థికమంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్

కీలకంగా భాగస్వామ్యమైందని ఆర్థిక శాఖ మంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ వివరించారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని అతిపెద్ద సిమెంట్ పరిశ్రమ ఐసీఎల్ అని ఆయన తెలిపారు. ప్రధాన మంత్రి మోడీ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని విశాఖలో పర్యటిస్తుండడంపట్ల ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ ఈ కార్యక్రమానికి రాజేంద్రనాథ్ యారని ఐసీఎల్ ప్లాటినం జాబ్లి వేడుకల కార్యక్రమంలో మంత్రి పేర్కొన్నారు. శరత్ లింగ్ అయ్యర్, నారాయణస్వామిల వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులుగా 1946లో మొదలైన ఐసీఎల్ ప్రయాణం >>2

సాగులో సంస్కరణలు

విజయవాడ నవంబరు 12, ప్రభావవార్త ప్రతినది: వ్యవసాయరంగంలో కీలకమైన సంస్కరణలను తీసుకుని వచ్చే క్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పలు విస్తృత చర్యలు తీసుకుంటుంది. అత్యంత అధునిక పద్ధతులను అనుసరించాలన్న సీఎం జగన్ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా వ్యవసాయశాఖ కార్యచరణ ప్రణాళికను చేపట్టింది. గ్రామాల్లో ప్రతి రైతు భరోసా కేంద్రాలకు అనుసంధానంగా హైరింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఈ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఈ కేంద్రాల కేంద్రం వ్యవస్థ ద్వారా అధునిక సేద్యపు పద్ధతులు అనుసరణకు వీలుగా అవసరమైన పనిముట్లు, యంత్రాలు రైతులకు అందజేస్తోంది. ఈ కేంద్రాల ద్వారా పంటకోత యంత్రాలను రైతులకు అందజేస్తోంది. ఇప్పటికే రైతులకు 1035 కోత యంత్రాల అందజేత అక్షయ కార్యచరణ చేపట్టిన ప్రభుత్వం వీటి సంఖ్యను మరింత పెంచుతుంది అధిక వనరుగా వ్యవసాయాన్ని ప్రకటించారు. ఈ రంగాన్ని అన్ని విధాలు అభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికార యంత్రాంగానికి ఆదేశాలు జారీ చేసారు. రైతు భరోసా కేంద్రాల పారదర్శక

రైతు భరోసా కేంద్రాలకు అనుబంధంగా హైరింగ్ సెంటర్లు రైతుల కోసం రూ.3000 కోట్ల ధరల స్థిరీకరణ నిధి: సిఎం జగన్



త్వరలో ఎపికి 'వందేభారత్' కేంద్ర మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్

ప్రభావవార్త, విశాఖపట్నం: భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో భారత్ లో అనేక మార్పులు వస్తున్నాయని, ఈ 8 ఏళ్లు రైల్వే రంగంలో అనేక మార్పులు తీసుకువచ్చారని కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ స్పష్టం చేశారు. శనివారం విశాఖ ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ భారతీయ రైల్వేలోని రైళ్లు, ప్లాట్ ఫార్ములు, సౌకర్యాల కల్పన మరింత పెరిగిందన్నారు. రూ. 446 కోట్ల విశాఖ రైల్వే స్టేషన్లను ప్రపంచస్థాయి సౌకర్యాలతో >>2



'వారల్లో వీరయ్య' సెట్లో మెగాస్టార్తో బాలీవుడ్ బ్యూటీ

మెగాస్టార్ విరజ్జీవీ హీరోగా బాలీవుడ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'వారల్లో వీరయ్య'.. మాస్ యాక్షన్ కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందుతోంది. ఈచిత్రంలో ప్రతిహాసన్ హీరోయిన్గా నటించింది. మైత్రీ మామిడి మేకప్ వతాకంపై భారీస్టాయిల్ ఈచిత్రం రూపొందుతోంది.. డివిటీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. కాగా ఈమూవీలో ఒక సుపర్ సాంగ్లో బాలీవుడ్ యువనటి ఊర్విశా రౌతేలా కనిపించనుంది.. సెట్లో మెగాస్టార్తో కలిసి ఆమె దిగిన ఒక ఫోటో తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్ట్ చేశారు.. నాకు ఎంతో ఇష్టమైన మెగాస్టార్తో కలిసి వర్కవులో ఉంటుంది చక్కగా ఉంది. అలాగే వారల్లో వీరయ్య టీమ్కు తన తరపున ఆభినందనలు చెబుతూ ఊర్విశా రౌతేలా పోస్ట్ చేసి ఫోన్ వైబ్రేట్ అవుతోంది.. ఇదిలా ఉండగా ఈచిత్రం వచ్చే ఏడాది సెంట్రాల్ కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.

'నేను స్టూడెంట్ సర్'. టీజర్..

లోలి చిత్రం 'సాత్వికముత్యం'తో ప్రశంసలు అందుకున్న యంగ్ హీరో జైల్లంకొండ గణేష్.. ఇప్పుడు నేను స్టూడెంట్ సర్ సినిమాతో మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు. ఇప్పుడు విడుదలైన టీజర్ మాస్టర్ గణేష్ రెండో చిత్రం తన తొలి చిత్రానికి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంది. గ్రాండ్ గా జరిగిన టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్లో దర్శకుడు వివి వివాయక్ టీజర్ను విడుదల చేశారు. ఐఫోన్ కొత్త సీరీస్ లాంచ్ అసాఫ్ట్ మెంట్ టీజర్ ప్రారంభమవుతుంది.. ప్రతి యువకుడిలానే గణేష్ కూడ ఎంతో ఆశపడిన ఐఫోన్ కంటాడు. కానీ ఫోన్ దొంగిలించబడుతుంది.. ఆ తర్వాత ఫిర్యాదు చేసేందుకు పోలీసుస్టేషన్ వెళ్ళాడు. అయితే అక్కడ పోలీసు అధికారులే దొంగించారని గణేష్ చెప్పటం సర్ ప్రైజింగ్ గా ఉంది.. కృష్ణవైతన్య ఒక విలక్షణమైన కథ అందించారు. స్ట్రీమ్స్



అద్భుతంగా ఉంది.. దర్శకుడు రాశీ ఉప్పలపాటి బేకింగ్ ట్రెండియంట్ గా ఉంది. టీజర్ కంటెంట్ ప్రజెంటేషన్లో అలరించింది. గణేష్ సాల్డ్ పెర్ఫార్మెన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారు. యాక్షన్ ప్యాక్ టీజర్లో హీరోయిన్ అవంతిక దాసాని తోపాటు కీలకపాత్రలు పోషించిన సముద్రఖని, సునీల్, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ తోపాటు సహా ప్రముఖ నటీనటులందరూ కనిపించారు. ఎస్కె2 ఎంటర్టైన్మెంట్ నాంది సతీష్ వర్మ తన సినిమాలకు కథలను ఎంపిక చేసుకోవటంతో మంచి అభిరుచి కలిగి ఉన్నాడని టీజర్ ద్వారా తెలుస్తోంది.. నాందిలానే నేను స్టూడెంట్ సర్ కంటెంట్ రిచ్ మామీగా ఉండబోతోంది. ఈసందర్భంగా ముఖ్యఅతిథి వివి వివాయక్ మాట్లాడారు. సతీష్ గారి సంస్థలో గణేష్ సినిమా చేయటం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు నేను స్టూడెంట్ సర్ టీజర్ చాలా బాగుందన్నారు. ఈసీనిమాతో గణేష్కు మంచి విజయం రావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. అవంతిక దాసాని చాలా చక్కగా నటించింది, వాళ్ల అమ్మగారైన భాగ్యశ్రీ మాదిరిగానే ఆమె కూడ మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. టీం అందరికీ ఆలీస్ జెస్ట్స్ అన్నారు. హీరో జైల్లంకొండ గణేష్ మాట్లాడుతూ, కథన బలంగా నమ్మితేనే ఇలాంటి సినిమాలు చేయగలుగుతామన్నారు. కథలో విషయం ఉందని కాబట్టే నేను నటించానని అన్నారు. రాశీ ఉప్పలపాటి వంటి అతిభావంతో పనిచేసే దర్శకుడు దొరకటం మా అద్భుతం అన్నారు. కార్యక్రమంలో నిర్మాత 'నాంది' సతీష్ వర్మ మాట్లాడుతూ, తన మొదటిసినిమా నంది చాలా సక్సెస్ అయిందని, ఇప్పుడు ఈచిత్రం కూడ మంచి కంటెంట్తో రాబోతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు రాశీ ఉప్పలపాటి, కృష్ణవైతన్య, హీరోయిన్ అవంతిక దాసాని, తదితరులు మాట్లాడారు. జెమిని సురేష్, రవి శివశెఖర, శశి, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'అలిపిరికి అల్లంత దూరంలో'...

కాస్ట్యూమ్స్ పిక్చర్స్ వతాకంపై నూతన నటుడు రావణ్ నిట్టూరు హీరోగా రమేష్ డబ్బుగొట్టు, రెడ్డి రాజేంద్ర.. పి నిర్మిస్తున్న చిత్రం అలిపిరికి అల్లంత దూరంలో.. స్టార్ డైరెక్టర్ నందిని రెడ్డి వద్ద సహాయ దర్శకుడిగా పనిచేసిన ఆనంద్.జె ఈచిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. నూతన నటీనటులతో నిర్మిస్తున్న ఈచిత్రంలో శ్రీనికెత్, అలంకృత పా, బొమ్మకంటి రవీందర్, అమ్మక వర్రెడ్డి సోమిశెట్టి లహరి, గుడివాడ కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. యూనిట్ రాబర్ట్ ఫ్రెబ్బర్ గా తెరకెక్కుతోంది.. ఈ చిత్రం టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది. అలాగే మా తిరుపతి పాటు చార్ట్ బస్టర్ గా నిలిచింది.. ప్రమోషన్ లో మెడియల్ నుంచి బజ్జీను శ్రీయట్ చేసిన ఈ చిత్రం ఈనెల 18న థియేటర్ లో విడుదల కానుంది. దర్శకుడు మారుతి ఈచిత్రం థియేటర్ లో విడుదల చేశారు.. ఆనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ, హీరో రావణ్ మాట్లాడుతూ, ఇది తన తొలి చిత్రమని తెలిపారు. తనకు నాటక రంగంలో అనుభవం ఉందని, దర్శకుడు ఆనంద్.జె ఈ కథను చెప్పి నేను ఆపాత్రకు సరిపోతానని నమ్మి ఎంపిక చేశారన్నారు. ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలుపు తున్నానని అన్నారు. ఈచిత్రానికి పనిచేయటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. సినిమా అలరించుతుందన్నారు. సినిమా అంతా తిరుపతి లోనే చేశామన్నారు. అక్కడే ఎందుకు ఎక్కడ చేశామో సినిమా మాస్ట్రే తెలుస్తుందన్నారు. హీరోయిన్ శ్రీనికెత్ మాట్లాడుతూ, దర్శకుడు నిర్మాతలు ఎక్కడా రాజీవకండా ఈచిత్రాన్ని నిర్మించారని అన్నారు. చాలా కష్టపడి పనిచేశామని అందరూ థియేటర్ లోనే సినిమా మాదాలని అన్నారు. నిర్మాతలు రెడ్డి రాజేంద్ర, రమేష్ డబ్బుగొట్టు, దర్శకుడు ఆనంద్.జె, ఫణిశ్యాంక తదితరులు మాట్లాడారు.

మంత బెటిల్ పాత్రలో నటించిన సినిమా యశోద.. శ్రీదేవి సమూహీన్ వతాకంపై ప్రముఖ నిర్మాత శివరెంక కృష్ణప్రసాద్ నిర్మించారు. హరి, హరీష్ దర్శకత్వం వహించారు. శుక్రవారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో సినిమా విడుదలైంది.. అన్ని భాషల్లో అన్ని వయసుల ప్రేక్షకుల నుంచి సినిమాకు పాజిటివ్ స్పందన వచ్చింది.. ఫస్ట్ డే ఆరున్నర కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసింది. సమంతతోపాటు మిగతా పాత్రలకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ప్రశంసలు లభిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా సరోగిన్ ఫెర్రిటిల్ సెంటిమెంట్ సమంతతోపాటు కన్నె

'ప్రేక్షకులకు చెప్పాల్సిన కథ 'యశోద'

చిన కల్పితా గణేష్, దివ్యశ్రీపాద, ప్రియాంకా శర్మ పాత్రలు కథలో కీలకం.. తమపాత్రలకు వస్తున్న స్పందన తమకు ఎంతో సంతోషాన్ని కల్పించింది ఆ ముగ్గురూ చెప్పారు. సినిమాకు తమ క్యాచెక్టర్లు పాజిటివ్ స్పందన లభించిన నేపథ్యంలో శనివారం ఈ ముగ్గురూ మీడియాతో మాట్లాడారు.. కల్పితా గణేష్ మాట్లాడుతూ, మనం కూర్చుని పిలసఫీ చెబితే ఎవరూ వినరు.. దాన్ని ఎంగిజింగ్ గా చెప్పాలి.. యశోద పర్ఫెక్ట్ ప్యాకేజీ అని చెప్పాలి. ఎంటర్టైన్మెంట్ క్యాట్ రోమాన్స్.. ఎమోషన్స్ ప్రతిడి ఉంది.. పాటలు మాత్రమే మిస్సింగ్.. ఈ కథను ప్రేక్షకులకు చెప్పాలి.. అందుకే కొన్ని ప్రాజెక్టుల్లో లీడ్ రోల్స్ చేస్తున్నప్పటికీ, ఈసినిమాలో డ్రెస్సింగ్ లీడ్ రోల్ చేయటానికి అంగీకరించామన్నారు.. మహిళలకు మాత్రమే కాదు. మగవాళ్లకు పిల్లలకు కూడ సమాజంలో ఏం జరుగుతుందో తెలియాలి.. క్యాచెక్టర్ చిన్నదా? పెద్దదా? అని అలోచించలేదు.. కథ కోసమే సినిమాకేలా అని అన్నారు. చిన్నదాన్ని పాత్రలు కథను ముందుకు తీసుకువెళ్లాలి అన్నారు. సమంత సినిమా కోసం కష్టపడ్డారని, ఇప్పుడు వస్తున్న స్పందన సంతోషాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. మీరు ప్రయాణం సినిమామాత్రం కనా.. చాలానే ఈ క్యాచెక్టర్ మరో వెర్షన్ అని చెప్పాలి.. సినిమా మాటింగ్ చేశాక.. తెలుగు డబ్బింగ్ చెప్పాను.. తమిళ డబ్బింగ్ కూడ చెబు తానని ఫైట్ చేశా..



వాయిస్ డిస్ట్ చేశారు. కానీ కుదరలేదు అని అన్నారు. దివ్య శ్రీపాద మాట్లాడుతూ, సమంత నేను బాగా చేశాను అని అన్నారు. నాకు ఆది జెస్ట్ కాంప్లిమెంట్. సినిమామాస్ట్రే.. క్యాచెక్టర్ పేర్ల అన్నిటికీ కృష్ణుడి కన్వెట్ ఉంటుంది.. సరోగిన్ కాన్వెట్ కొత్తది కాదని, చెప్పటానికి పేర్లు ఆ విధంగా పెట్టారేమో.. మాటింగ్ విషయానికొస్తే.. సిలికాన్ బెల్టితో చేయటం కష్టం.. అంటే.. జలు వంటి కథతో సినిమా తీస్తున్నారనేది ఎప్పుడంటిం పార్ట్.. క్యాచెక్టర్ కోసం చాలా ఇన్ఫర్మేషన్ ఇచ్చారు. లీలకు కృష్ణ అంటే ఎంత ప్రేమ అనేది చాలా వివరించారు. లల ఎంత ఇన్ఫర్మేషన్ అనేది నేను ఫీట్ అయ్యానో.. అలా ప్రేక్షకుడు కూడ ఫీట్ అవ్వాలి.. సమంత ఇంకా భవిష్యత్తులో చాలా చేయగలరు.. సమంత మాత్రమే కాదు.. ఈసినిమామాత్రా మిగతా ఫీట్ లో అర్జిస్టులకు ఇటువంటి సినిమా చేసే దాస్సులు వచ్చాయని, ఇటువంటి కథలు రాస్తారని ఆశిస్తున్నాను.. యశోద కథకు వస్తే, సినిమా ఎండ్ కార్డ్ లో

ప్రేక్షకులు నచ్చిందంటున్నారు...

'నచ్చింది గాళ్ ఫ్రెండ్స్' సక్సెస్ ఫుల్ యూనిట్ దయ శంకర్, జెస్సీ హీరోహీరోయిన్లుగా నటించిన కొత్తచిత్రం 'నచ్చింది గాళ్ ఫ్రెండ్స్'.. డి.కె.వి. శ్రీరామ్ మామిడి వతాకంపై అల్లూరి ఆర్.సౌజన్య సమర్పణలో అల్లూరి నారాయణరావు నిర్మించారు. గురువారం దర్శకత్వం వహించారు. గత శుక్రవారం ఈచిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి హిట్ లాక్ అందుకుంది. ఈసందర్భంగా యూనిట్ సక్సెస్ మీట్ నిర్వహించింది.. నిర్మాత అల్లూరి నారాయణరావు మాట్లాడారు.. మా సినిమాకు



ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వస్తోందన్నారు. చిన్న చిత్రమైనా వెబ్ సీరీస్ కంటా, కథ నాలతో రూపొందించటం వల్లే మంచి పేరు వచ్చిందన్నారు. హైదరాబాద్ లో ప్రదర్శనలు పెంచుతున్నామన్నారు. సపోర్ట్ చేసిన అందరినీ థాంక్స్ అన్నారు. దర్శకుడు గురువారం మాట్లాడుతూ, చిన్న సినిమాను పెద్ద హిట్ చేసిన ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు అన్నారు. అన్ని కెంట్రాల్ నుంచి మంచి స్పందన వస్తోందన్నారు. అద్వంతం సినిమా ఆసక్తికరంగా సాగిందన్నారు. థియేటర్ లో మాస్ ఎంజాయ్ చేయాల్సిన సినిమా అన్నారు. హీరోయిన్ జెస్సీ ఫర్ ఇమ్మ్యూన్యూల్ మాట్లాడుతూ, తెలుగులో తాను చేసిన తొలి చిత్రమిదన్నారు.. ఈచిత్రంలో చేసిన సంధ్య పాత్ర బాగుందని చెబుతున్నారని, పెర్ఫార్మెన్స్ తో పాటు గుర్రు మామిడి క్యాచెక్టర్ చేయటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. హీరో ఉదయ్ కిరణ్ మాట్లాడుతూ, కంటెంట్ బాగుంటే చిన్నచిత్రాన్ని అదరిస్తారని ప్రేక్షకులు మరోసారి నిరూపించారన్నారు. ఇందులో థియేటర్ ఎలిమెంట్స్ బాగున్నాయని అంటున్నారని అన్నారు.

'చెడ్డిగ్యాంగ్ తమాషా' టీజర్

సినిమా తీయటం అనేది మనిషి పుట్టుకతో సమానం: నాగ్ అశ్విన్ బుజ్జా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, శ్రీలీల ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ వతాకంపై వెంకట్ కల్యాణ్ అహీరోగా నటిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈచిత్రంలో గాయత్రి పటేల్ హీరోయిన్ గా నటించింది. సి.పావ్ క్రాంతి కిరణ్ నిర్మాణంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం చెడ్డిగ్యాంగ్ తమాషా.. ఈచిత్రం మాటింగ్ పూర్తిచేసుకుని సెన్సార్ కు వెళ్లబోతున్న సందర్భంగా చిత్రం టీజర్ను గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ప్రముఖ దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ పాల్గొని టీజర్ ను విడుదల చేశారు.. కార్యక్రమంలో నాగ్ అశ్విన్ తల్లి డాక్టర్ జయంతిరెడ్డి,



డాక్టర్ ఉషా, ఇన్ సెక్యూర్ డైరెక్టర్ లక్ష్మి, నటుడు లోహిత్ కుమార్, కోయి కిశోర్ తోపాటు యూనిట్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. నాగ్ అశ్విన్ మాట్లాడుతూ, నిర్మాత క్రాంతి కిరణ్ గారు యంగ్ టీమ్ తో చేసిన ఈచిత్రం చాలా బాగుందన్నారు. అలాగే ఒక సినిమా తీయటానికి చిన్న సినిమా పెద్ద సినిమా అంటూ తేడా ఉండదని, కంటెంట్ బాగుంటే ప్రతిసినిమాను ప్రేక్షకులు అదరిస్తారని అన్నారు. క్రాంతి కిరణ్ గారు చెప్పినట్లు ఒక సినిమాను పూర్తిచేసి విడుదల చేయటం అంటే మనది పుట్టుకతో సమానం అన్నారు. ఒక తల్లి గర్భం దాల్చి నవమాసాలు మోసి జన్మించే వరకు వడే తపనే సినిమా అన్నారు. ఈ సినిమా టీజర్ ను చూస్తుంటే యంగ్ టీమ్ మేం తీసిన ఎవడే సులువయ్యారని సినిమా గుర్తుకు వస్తుందన్నారు. ఆ సినిమా లాగే ఈ చిత్రం గొప్ప విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో నిర్మాత సి.పావ్ క్రాంతి కిరణ్ మాట్లాడుతూ, ఈసినిమాకు కార్టూన్ నటి నటులు, టెక్నిషియన్లు అందరూ చాలా డెడ్ డెడ్ గా వర్కచేశారన్నారు. ఇందులోని పాటలు అందరినీ ఆకట్టుకుంటున్నాయని అన్నారు. హీరోయిన్ జె పటేల్ సినిమా అయినా చాలా బాగా నటించారన్నారు. దర్శకుడు వెంకట్ అలు హీరోగా, జలు దర్శకుడిగా రెండింటినీ బ్యాల్ బేస్ చేస్తూ చాలా బాగా చేశాడని అన్నారు. మంచి కథతో సినిమా అని అన్నారు. హీరో, దర్శకుడు వెంకట్ కల్యాణ్ ఆకట్టుకుంటూ, ఇది నా 15 సంవత్సరాల కల అన్నారు. సినిమా పై ఉన్న ప్యాషన్ నే నటుడు అవ్వాలని మా అమ్మ కోరికతో ఇండస్ట్రీ వచ్చానన్నారు. ఇప్పుడు నెరవేరిందన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆ చిత్రం అలరిస్తుందనే నమ్మకం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో నటుడు లోహిత్ కుమార్, హీరోయిన్ గాయత్రి పటేల్, సంగీత దర్శకుడు అర్జున్, డాక్టర్ ఉషా తదితరులు మాట్లాడారు.



'మీట్ క్యూట్' టీజర్ రిలీజ్

చరణ్ స్టార్ నాని సమర్పణలో వాల్ ఫోస్టర్ సినిమా బ్యానర్ పై ప్రశాంతి త్రిపురనేని నిర్మిస్తున్న ఎంథాలజీ 'మీట్ క్యూట్'.. తో డ్రిమ్ లింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. నాని సోదర దీప్తి గంటా ఈచిత్రంతో దర్శకురాలిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ఈ సిరీస్ హక్కులను సోనీ లివ్ పొందింది.. త్వరలో డ్రిమ్ లింగ్ ప్లాట్ ఫామ్ లో ప్రసారం కానుంది. శనివారం మీట్ క్యూట్ టీజర్ ను రిలీజ్ చేశారు.. అవరచిత్రల క్యూట్ మీటింగ్, ఆహ్లాదకరమైన సంభాషణలు, భావోద్వేగాలని టీజర్ అద్భుతంగా ప్రజెంటే చేసింది.



ప్రేమ, కోపం, ఆశ, భయం, ఆశ్చర్యం, హార్ట్ బ్రేక్, నమ్మకం, సంతోషం ఇలా అన్ని భావోద్వేగాలు ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి.. చిన్న చిన్న గొడవలు వలన రిలేషన్ షిప్ ఫెయిల్ కావ్వే, ఫైట్ చేయటం ఆపేసినపుడు ఫెయిల్ అవుతారు.. అనే డైలాగ్ తో టీజర్ ముగింపు ఉంటుంది. డిప్టి గంటా తన మొదటి ప్రయత్నంలోనే రచయిత్రుగా, దర్శకురాలిగా, గ్రేట్ ఇంప్రెస్ చూపించారు.. ఆమె రచనలో చాలా పరిచయం అవుతున్నారని, సిరీస్ కథలన్నీ అందరూ రిలేట్ చేసుకునేలా, అన్నివర్గాల ప్రేక్షకులకు కన్వెట్ అయ్యేలా రూపొందించారని టీజర్ మాస్ట్రే తెలుస్తోంది. ప్రొడక్షన్ డిజైన్ అద్భుతంగా ఉంది.. సత్యరాజ్, రోహిత్ మొల్లెటి మెయిన్ పిల్లర్స్ కాగా, ఆదాశర్మ, వర్ణ బిల్డర్లు, అకాంక్ష సింగ్, రుచనీ శర్మ, సునైనా, సంతక పూనాగా హీరోయిన్లుగా, అశ్విన్ కుమార్, శివ కందుకూరి, దీప్తి శెట్టి, గోవింద్ వద్దు సూర్య, రాజా తమ పాత్రలో కథనాన్ని అద్భుతంగా అవివరించారు. మీట్ క్యూట్ లాంటి సిరీస్ కోసం ప్రేక్షకులు చాలాకాలంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ ఎంథాలజీ అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించబోతోంది.. టీజర్లో సిరీస్ మాదాలనే తీసుకోవటం మరీగా పెరిగింది. డ్రిమ్ లింగ్ డేట్స్ త్వరలో తెలియజేయనున్నారు.



నాజాగ్గా ఉండాలనుకునే వారు వివిధ రకాల ఆహార నియమాలను పాటిస్తుంటారు. తక్కువగా తినడమో లేక పూర్తిగా నోరు కట్టేసుకోవడమో చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఫ్యాట్, డైటింగ్ అంటూ శరీరానికి అవసరమైన ఆహార పదార్థాలను కూడా పూర్తిగా దూరం

ఇతర సమ్యేకనాలు ఉంటాయి. అయితే ఈ పోషకాల నిష్పత్తి ఒక్కో ఆహార పదార్థంలో ఒక్కోలా ఉంటుంది. ఆ మేరకు అవసరమైనవి బట్టి పాలు, పాలు పదార్థాలను తీసుకుంటే శరీరానికి ప్రయోజనమే తప్ప.. హానికరం కావు.

ఆరోగ్యాన్ని పంచే రుచుల వంట

వంట.. రుచితోపాటు ఆరోగ్యాన్ని పంచితే.. ఎంత ఖానుంటుందో! ఈ ఘాటూలేనే ఆవిడక తారక మంత్రమైంది. బరువు తగ్గాలను కునే ఇద్దాళ్లకీ, తిండి తిననని మరాం చేసే బిన్నాడలకీ, ఆరోగ్యంపై కళ్ల పూచీ పెద్దలకీ 'ఇన్స్టాల్ గోతమి'గా దగ్గరయ్యేలా చేసింది. ఆ వివరాలన్నీ ఆ యూట్యూబర్ తాళూరు గోతమి గూర్చి తెలుసుకుందాం..



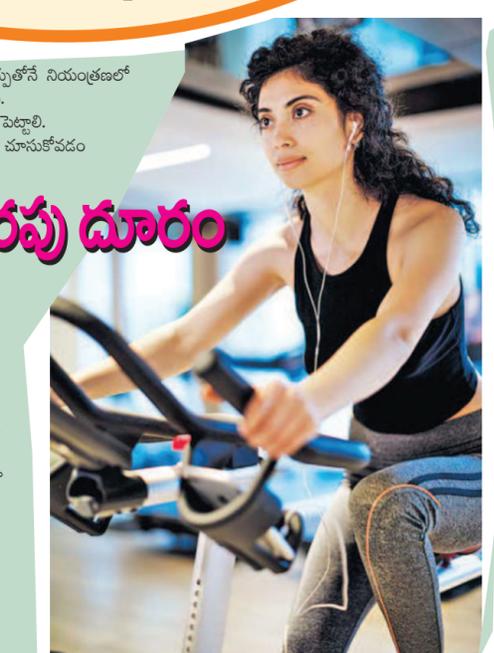
రెండు నెలలయ్యే సరికి వందలకు చేరుకున్నాయి. అప్పట్లో ఓ వీడియోకి 600 వ్యూస్ వస్తే తెగ ట్రిల్ అయిపోయా. ఇద్దరై కిలోలు తగ్గా.. వంటలూ, తోటవనీ.. తోచినవన్నీ చేసి దాన్ని. ఈలోగా కరోనా రావడంతో లక్షల్లో కొత్త ఛానెల్స్ వచ్చాయి. వాటిల్లోనూ వంటలనే ఎక్కువ. అప్పుడే అనిపించింది. భిన్నంగా చేస్తే కానీ జనాన్ని చేరుకోలేమని. అప్పటికే పిల్లలు పుట్టాక బరువు పెరిగిన నేను.. పోషకాంశాన్ని తీసుకుంటూ సుమారు ఇరవై కిలోల వరకూ తగ్గగలిగా. అది చూసి అందరూ 'ఎలా తగ్గి'వని అడిగే వారు. ఈ విషయాన్నే కొత్తగా తల్లులైన వారందరికీ చెప్పాలనుకున్నా. బయోటెక్నాలజీ విద్యార్థిని కూడా పోషకాలూ పదార్థాలూ.. వంటి వాటిపై అవగాహన, ఆరోగ్య స్పృహ ఉండటంతో హెల్త్-ఫుడ్-డైట్ వీడియోలు ప్రారంభించా. 'ఇంటర్వెంటో ఫ్యాసింగ్ వీడియో' వైరల్ అంది. అప్పట్నుంచి ఫోటోషూట్లు పెరిగాయి. ఏడాదికే లక్షమందిని చేరుకోగలిగా. ఇప్పుడు 5 లక్షలు దాటారు.

జీవితం ఎప్పుడూ మనం కోరుకున్నట్లు ఉండదు. అలాగని నిరాశపడకూడదు. పరిస్థితుల్ని బట్టి కొత్త లక్ష్యాలు ఏర్పరుచుకోవాలి. నేనదే చేశా. మాది గుంటూరు జిల్లా వడ్లమూడి దగ్గర శలపాడు. రైతు కుటుంబం. అమ్మానాన్నలకు ఒక్కడాన్నే. చదువు, అటాటూలు.. అనిట్లో ముందే సెలవులోనే డ్యాన్స్, సంగీతం, పెయింటింగ్.. ఇలా క్షణం తీరిక లేకుండా గడిపేదాన్ని. ఎమ్మెస్సీ, ఎంటికే చేసి, ఢిల్లీలో ఉద్యోగమూ చేశా. బయోటెక్నాలజీ శాస్త్రవేత్తని కావాలన్నది నా కల. కానీ మంచి సంబంధమని పెళ్లికి ఒప్పించారు. మావారి వ్యాపారంతో విజయవాడలోనే ఉండాలన్నీ చ్చింది.

నా చదువుకి తగ్గ ఉద్యోగాలేమీ కనిపించలేదు. జీవితం సంతోషంగానే సాగిపోతున్నా.. ఇంకేదో చేయాలనే తపన. ఇద్దరు పిల్లలు, బాబుకి ఆరు నెలలున్నప్పుడు ఓ రోజు యూట్యూబ్లో వంటల ఛానెల్ కలిపి చూశా. నాకూ ప్రయత్నించాలని అనిపించింది. మర్నాడే ఛానెల్ పెట్టేశా. మా వారికి చెబితే నీకు నచ్చింది చెయ్యమని వెన్నుతట్టారు. అప్పటికి వీడియో తీయడం, ఆన్ లైన్ చేయడాల్సివచ్చింది. టెక్ ఛానెల్స్ చూసి నేర్చుకున్నా. మొదట్లో పది ఇరవై వ్యూస్ మాత్రమే వచ్చేవి.

అమ్మే ఆవిడ 'సారీ మిమ్మల్ని ఇన్స్టాల్ గోతమి ఛానెల్లో చూశా' అంటుంది. 'ఇంత పెద్ద దర్శకుడినీ నన్ను నీ ఛానెల్లో చూసి గుర్తు వట్టిందమ్మా' అంటూ ఎంత సన్మార్లో! పిల్లల్ని చూసుకుంటూనే.. ప్రతి విషయాన్నీ నిర్ధారించుకుని, నోట్స్ సిద్ధం చేసుకున్నాకే వీడియో చేస్తా. పిల్లలు, ఇంటి పనులు, ఇదీ కష్టమే కానీ.. ప్రతిదానికీ నిర్దిష్ట సమయం కేటాయించుకున్నా. 750కి పైగా వీడియోలు చేశా. నా మొదటి సంపాదన రూ.45 వేలు. నెలలో అత్యధికంగా అందుకుంది రూ.3 లక్షలు. ప్రస్తుతం అమ్మ సాయంతో హోంప్రొడ్యూస్ చేసి, మార్కెటింగ్ చేస్తున్నా. పిల్లల పెంపకంలో అత్యధ్య. ప్యాసింగ్లో మావారి తోడ్పాటు లెకుంటే ఇక్కడదాకా రాగలిగేదాన్ని కాదు. □

తెలియదు. టెక్ ఛానెల్స్ చూసి నేర్చుకున్నా. మొదట్లో పది ఇరవై వ్యూస్ మాత్రమే వచ్చేవి. మతిమరుపు కేసులు మాత్రం రెట్టింపు. ఓ పదునుకి పచ్చాక మనలో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ల కట్టతి తగ్గి మెదడు కణాలు త్వరగా చనిపోవడమే ఇందుకు కారణం. మతిమరుపు సమస్యని నివారించలేం. కానీ దీన్ని అలవస్థం చేయొచ్చు. తగ్గించుకోవచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు ట్రైన్స్ వాక్ చేయాలి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ సమయాన్ని పెంచుకోవాలి. ఎందుకంటే వయసుతోపాటు శరీరంలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. నిద్ర చాలా ముఖ్యం కనీసం ఆరు గంటలు నిద్రపోవాలి. అలాగే తొమ్మిది గంటలకు మించి నిద్రపోకూడదు. ఎక్కువ నిద్రవల్ల శరీరానికి మెదడుకూ తగినంత వ్యాయామం దొరకదు. ఒత్తిడిని దరిచేరనివ్వొద్దు. దీర్ఘకాలం దానితో బాధపడకూ శరీరం వాపు నియంత్రించలేదు. దానివల్ల కూడా గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, మతిమరుపు వస్తాయి. శరీరంలో హానికర కొవ్వులు ఎక్కువైనా వ్యక్తం, గుండె జబ్బులు, రక్తనాళాల సమస్యలు వస్తాయి. ఇవన్నీ మతిమరుపుని దగ్గర చేస్తాయి.



వీటిని జీవితంలో మార్చుకోవే నియంత్రణలో పెట్టుకోవడం మేలు. బిటినీ ఆడువలో పెట్టాలి. బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం

వ్యాయామంతో మరపు దూరం

మతిమరుపు కేసులు మాత్రం రెట్టింపు. ఓ పదునుకి పచ్చాక మనలో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ల కట్టతి తగ్గి మెదడు కణాలు త్వరగా చనిపోవడమే ఇందుకు కారణం. మతిమరుపు సమస్యని నివారించలేం. కానీ దీన్ని అలవస్థం చేయొచ్చు. తగ్గించుకోవచ్చుంటున్నాని నిపుణులు. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు ట్రైన్స్ వాక్ చేయాలి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ సమయాన్ని పెంచుకోవాలి. ఎందుకంటే వయసుతోపాటు శరీరంలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. నిద్ర చాలా ముఖ్యం కనీసం ఆరు గంటలు నిద్రపోవాలి. అలాగే తొమ్మిది గంటలకు మించి నిద్రపోకూడదు. ఎక్కువ నిద్రవల్ల శరీరానికి మెదడుకూ తగినంత వ్యాయామం దొరకదు. ఒత్తిడిని దరిచేరనివ్వొద్దు. దీర్ఘకాలం దానితో బాధపడకూ శరీరం వాపు నియంత్రించలేదు. దానివల్ల కూడా గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, మతిమరుపు వస్తాయి. శరీరంలో హానికర కొవ్వులు ఎక్కువైనా వ్యక్తం, గుండె జబ్బులు, రక్తనాళాల సమస్యలు వస్తాయి. ఇవన్నీ మతిమరుపుని దగ్గర చేస్తాయి.

ఉప్పు తగినవడం, వ్యాయామంతో ఇది సాధ్యం. మతి మరుపుని దూరంగా పెట్టడానికి ఉన్న మార్గాల్లో సామాజిక జీవనమూ ముఖ్యమే. కొత్త నైపుణ్యాల్ని నేర్చుకోవడం వాటిని ఉపయోగించడం, బృందంతో కలిసి పనిచేయడం ఇవీ మేలు చేస్తాయి. □

కండరాలకు వ్యాయామంగా మారి రక్త ప్రసరణ కూడా బాగా జరుగుతుంది. దీంతో మీ ముఖారవిందం మరింత అందాన్ని తెచ్చిపెట్టుకుంటుంది. మరింతమెరుకైన.. ఉదయం లేవగానే కోపం, విసుగులను దూరంగా నెట్టేసి, ఓసారి హాయి సవ్యయండి. వ్యాయామం... ఉదయం శరీరంపై బద్దకంగా అనిపించొచ్చు. కండరాలకు కాస్తంత కలిక వస్తే చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేస్తే చాలా. శరీరం ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకుంటుంది. లేదంటే రోజంతా ఆ బద్దకం అలాగే ఉంది. ఏ పని చేయబుద్ధికాదు. వ్యాయామంతో రోజుని ప్రారంభిస్తే ఎంతో ఆరోగ్యం. ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటివి.. దూరమై సంతోషం, ఆత్మవిశ్వాసం దరిచేరతాయి. ఇవన్నీ ముఖ్యం ప్రతిభలింపి అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతమవుతాయి. నిద్ర.. రాత్రి మంచంపైకి చేరడానికి రోజూ నిద్రలేక సమయాన్ని పాటించాలి. 6-7 గంటల సమయాన్ని నిద్ర లేటాయుస్తేనే, తెల్లారే సరికి మెదడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజంతా చురుకగా పని చేయగలుగుతుంది. లేదంటే అలసటగా అనిపించి, సమయం దొరికితే చాలా.. చిన్న కునుకు వేదామా అనిపిస్తుంటుంది. ఏ పనిసైనా.. ఆసక్తి రాదు. కృతజ్ఞతగా.. మనిషిగా జీవించగలిగే అదృష్టం కలుగుతున్నందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండాలి. ఎన్నో అనారోగ్యాలు, కష్టాలు, సమస్యలపట్ల బతుకుతున్న ఆరికన్నా మన పరిస్థితి సయం కదా అనుకోవాలి. అప్పుడే జీవితాన్ని ప్రేమించగలుగుతాం. రోజూబ ఎవరికైనా చిన్న సహాయాన్ని చేయాలనే నియమం ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటూ.. ప్రతి నిమిషాన్ని సంతోషంతో ములుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలా అంతా ఆనందమే. □

ఈ అలవాట్లతో ఆనందంగా..

కొంతమంది అమ్మయిలు తెల్లవారుతుండంటేనే బోరు కొడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. రోజంతా ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లు ఉంటుంది. ఈ ఆలోచన లోన్నయింటే ఈ కింది అలవాట్లు నేర్చుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. నవ్వుతూ..



ముఖంపై చిరునవ్వు చెదరకూడదు. నవ్వుడంవల్ల మెదడులో డోపమైన్ విడుదలై మరింత సంతోషాన్నిస్తుంది. అలాగని తెచ్చి పెట్టుకున్నట్లుగా కాకుండా మనస్ఫూర్తిగా నవ్వాలి. ఆ భావం మనసును ఉత్సాహపరుస్తుంది. నిద్ర లేవగానే అద్దంలో చూసుకోవాలి.. ఓసారి నవ్వి చూడండి. ఉత్సాహంగా రోజు మొదలవ్వడమే కాదు, ప్రతికూల ఆలోచనలూ.. రావు. నవ్వు ముఖ

ప్రభువు మహిమకోసం పనిచేయాలి

సహోదరలారా, నేను మీయొద్దకు వచ్చినప్పుడు వాత్సావ్యముతోగాని జ్ఞానాతిశయముతోగాని దేవుని మర్చిమును మీకు ప్రకటించుమ వచ్చినవాడను కాను. నేను యేసుక్రీస్తును అనగా, సిలువ వేయబడిన యేసుక్రీస్తును తప్ప, మరిదేనిని మీమధ్య నెరుగుకుండునని నిశ్చయించుకొంటిని (1 కొరింథీ 2:1,2). ఇక్కడ పౌలు దేవుడి సువాచన ప్రకటించేవిధానాన్ని స్పష్టంగా గ్రహించవచ్చు. సిలువ వేయబడిన సువాచన తప్ప మరి దేనిగూర్చియు ఆయన ప్రకటించలేదు. క్రీస్తును విశ్వసించేవారు నిశ్చయంతో నదా ప్రభువుతో సహవాసం కలిగి వుంటామనే దృఢసంకల్పంతో జీవించాలి. పౌలుకు దేవుడు అనేక తలాంతులను ఇచ్చాడు. స్వస్థపరిచేవరం, భావలతో మాట్లాడేవరం, సువార్తచదవం, సంపాదనను స్థాపించేవరం.. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే దేవుడి అద్భుతాలను చేసేందుకు దేవుడు ఏర్పరచుకున్న సాధనమై దేవుడి అంతకాదు దేవుడి

సేవించాలనే పట్టుదల ఉండాలి. పౌలు గొప్ప మేదావి. గమనించాలి పాదాల వద్ద విద్యను నేర్చుకున్నాడు. పౌలు ప్రతి అడుగులోనూ, ప్రతి సువార్తలోనూ సిలువ వేయబడిన యేసుక్రీస్తుకు మహిమకలుగునట్లుగా చేశాడు. నేను దేవుడి వరాలను కలిగి ఉన్న అనేకలు ప్రభువుకు మహిమకలుగునట్లుగా దేవుడి వరవర్యను జరిపించడంలో విఫలమవుతున్నారని దేవుడికి రావాలి ను ఘనతను దొంగిలెస్తున్నారు. తమను బట్టే దేవుడు ఇంతగా ఆశ్చర్యించాడని గర్విస్తున్నారు. జాగ్రత్త సుమా! దేవుడి ఉగ్రతకు పాతులుగా కాకుండా, ఇంకా సమయం ఉండగానే, దేవుడు మనకు అవకాశం ఇస్తున్నప్పుడు తప్పకుండా సరిదిద్దుకుని, ఇకనైనా దేవుడిపై ఆధారపడి, ఆయన మహిమకోసం దేవుడి పని చేద్దాం.

అంతర్వ్యాసీ -పి.వారిపుష్ప

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

పేరుకున్న ఎదు కొలెస్ట్రాల్ (కొవ్వు)ను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు మితంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. కాగా బరువు తగ్గాలను కునేవారు తెల్ల బియ్యం కంటే ముడి బియ్యం మే జెటర్. బియ్యం (ఎత్తుకు కావాలి)న బరువు) పాటిం చాలను కునే వారికి ముడి బియ్యాన్ని ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఎంతో అవసరం. □

పురుషులలో పోలిస్టి మహిళల జీవిత కాలం ఎక్కువ. వీటిని జీవితంలో మార్చుకోవే నియంత్రణలో పెట్టుకోవడం మేలు. బిటినీ ఆడువలో పెట్టాలి. బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

పేరుకున్న ఎదు కొలెస్ట్రాల్ (కొవ్వు)ను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు మితంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. కాగా బరువు తగ్గాలను కునేవారు తెల్ల బియ్యం కంటే ముడి బియ్యం మే జెటర్. బియ్యం (ఎత్తుకు కావాలి)న బరువు) పాటిం చాలను కునే వారికి ముడి బియ్యాన్ని ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఎంతో అవసరం. □

పురుషులలో పోలిస్టి మహిళల జీవిత కాలం ఎక్కువ. వీటిని జీవితంలో మార్చుకోవే నియంత్రణలో పెట్టుకోవడం మేలు. బిటినీ ఆడువలో పెట్టాలి. బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు 100 గ్రాముల ముడి బియ్యం తీసుకుంటే 1.8గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. అదేవిధంగా తెల్ల బియ్యాన్ని పాలిష్ చేయడం వల్ల తెలవలం 0.4గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం నిరంతరం తీసుకుంటే శరీరానికి అందాల్సిన పోషకాలు అందకపోవడం లోపాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక ముడి బియ్యంలో అధిక శాతం యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్, ఫైబర్ యాసిడ్, ఆర్బినిక్లు (వివరసాయనం) ఉంటాయి. ఎక్కువ శాతం ముడి బియ్యాన్ని తీసుకోవడంతో యాంటి న్యూట్రు యెంట్స్ వల్ల శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గి తుంది. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ఖనిజ లవణాలకు ఇబ్బందిలు కలిగిస్తాయి. అధికంగా ముడి బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్బినిక్ వివరసాయనం ముప్పు ఉంటుంది. మన శరీరంలో అధికంగా ఆర్బినిక్ చేరడం వల్ల క్యాన్సర్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ తదితర జబ్బులు వస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని లాభాలు ఉంటాయి. ముడిబియ్యం వల్ల హెచ్ఐవీ (మంచికొలెస్ట్రాల్) పెరిగి శరీరంలో

వీటిలో పోషకాలు మెండు

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు వినియోగంపై ఈ బియ్యంపై ఎక్కువ అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ముడి బియ్యంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇందులో ఏ మేరకు నిజమంటే తెలుసుకుందా



టీ20 తుదిసమరం నేడే

మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్లో పాక్ వర్లెస్ ఇంగ్లండ్



మెల్బోర్న్: టీ20 ప్రపంచకప్ తుదిసమరాలకు సిద్ధం అయింది. ఆదివారం మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్ వేదికగా పాకిస్తాన్, ఇంగ్లండ్ జట్ల మధ్య ఫైనల్ ఫోరు జరగనున్నది. నెలరోజులపాటు ప్రపంచకప్ టీ20 ప్రపంచ కప్ ఫైనల్ ఫోరు వచ్చిన టీ20 ప్రపంచ

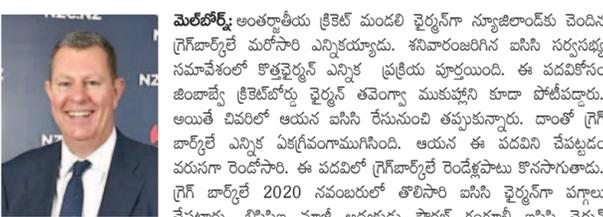
మ్యాచ్ జరుగుతుంది. ఏజిల్ గెలిచిన టీ20 ప్రపంచకప్ను రెండోసారి గెలిచిన జట్టుగా నిలుస్తుంది. రెండుసార్లు టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన జట్టుగా ఇప్పటివరకూ వెస్ట్ ఇండీస్ మాత్రమే ఉంది. ఇక ఇప్పుడు పాక్, ఇంగ్లండ్ జట్లలో ఒకటి విండీస్ తో సమం అవుతుంది. టీ20 ప్రపంచకప్లో పాకిస్తాన్ జట్టు వివిధమైన కథ. భారత్ తో జరిగిన తొలి మ్యాచ్లో పాక్ ఆఖరి బంతికి ఓడిపోయింది. తర్వాత జింబావ్వే తో జరిగిన మ్యాచ్ లోను ఓడింది. పాకిస్తాన్ పై సొంత అభిమానులు, మాజీలు సైతం తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అక్కడినుంచి అనూహ్యంగా పుంజుకున్న పాకిస్తాన్ వరుసగా మూడు విజయాలు సాధించింది. నెదర్లాండ్స్ రూపంలో లెకెసిని రావడంతో సెమీఫైనల్ చేరింది. ఇక సెమీఫైనల్ న్యూజి ల్యాండ్ పై నెగ్జింపాక్ మూడోసారి ఫైనల్ లో ప్రవేశించింది. ఇంగ్లండ్ పరంగా మాన్స్ ట్రైబల్ ఫెవరెట్ గానే బరిలోకి దిగింది. బర్మాండ్ తో ఓడిమితో సెమీఫైనల్ అవకాశాల సంక్లిష్టం చేసుకుంది. తర్వాత మిగిలిన మ్యాచ్ లోనైట్ సెమీఫైనల్ చేరింది. ఇక సెమీఫైనల్ లో భారత్ పై పది వికెట్ల తేడాతో నెగ్జి రికార్డు సృష్టించింది. ఇప్పుడు ఇరుజట్లలోను ఓడినట్లే కీలకం. సెమీఫైనల్ ముందువరకూ ఏమాత్రం ప్రభావం లేని పాక్ ఓడినట్లు సెమీఫైనల్ దుమ్ము



ఖతార్ వేదికగా ప్రపంచ ఫుట్ బాల్ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు

పోహ: ప్రపంచ క్రికెట్ అభిమానులను నెలరోజులపాటు అలరించిన టీ20 ప్రపంచకప్ ఆదివారంలో ముగుస్తోంది. టోర్నో చాంపియన్ ఎవరో ఆదివారం తెలిపాను. ఈ మహాసంగ్రామం ముగిసిన వెనుకే మరో ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు ప్రారంభం అవుతున్నాయి. వారోజులకే ప్రపంచంలో అత్యంత పాపులర్ గేమ్ ఫుట్ బాల్ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు కతార్ వేదికగా జరుగుతున్నాయి. ఈనెల 20వ తేదీన ఫిఫా ఫుట్ బాల్ ప్రపంచకప్ ప్రారంభం అవుతుంది. డిసెంబరు 18వరకూ ఈ టోర్నో జరుగుతుంది. క్రికెట్ ప్రపంచకప్ కేవలం 16 జట్లు మాత్రమే పాల్గొనే ఫుట్ బాల్ పోటీలో 32 జట్లు తలపడుతున్నాయి. ఫుట్ బాల్ చరిత్రలోనే ఖతార్ ప్రపంచకప్ తొలిసారి అతిథ్యం వహిస్తుంది. తొలిమ్యాచ్ ఈకెయిడార్ జట్టుతో ఖతార్ జట్టు తలపడుతుంది. అతిథ్యదేశం హోదాలో ఖతార్ ప్రపంచకప్ అర్హత సాధించింది. మొత్తంగా ఏడు అత్యధునిక స్టేడియాలు ఖతార్ నిర్మించింది. 32 జట్లు పాల్గొంటున్న ఈ టోర్నోలో యూరోప్ చాంపియన్ అయిన జర్మనీ అర్హత సాధించే అర్హత కలిగిస్తోంది. రెండో వరమాంశంలో ఉన్న ఫోర్టుయగల్ స్టాడ్ క్రిస్టియానో రోనాల్డోతోపాటు అర్జంటీనా స్టార్ లియోనెల్ మెస్సీకి ఇదే చివరి ప్రపంచకప్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. రిజర్వు టీమ్ ఇద్దరు చాలా సమీపంలో ఉన్నారు. దాంతో వీరు తమ చివరి ప్రపంచకప్ అయ్యే ప్రదర్శననే జట్టు విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాలన్న పట్టుదలతో ఉన్నారు. ఇక టోర్నోలో డిఫెండ్ చేసే చాంపియన్ గా ఫ్రాన్స్ బరిలోకి దిగుతుంది. ఈసారి మాత్రం టైటిల్ ఫెవరెట్ గా బ్రెజిల్ రంగంలోకి వస్తోంది. బ్రెజిల్ తోపాటు ఇంగ్లండ్, స్పెయిన్, అర్జంటీనా బ్రెజిల్ చరిత్రలో పోటీపడుతున్నాయి. 20వ తేదీ భారత్ కాలమానం ప్రకారం రాత్రి 9.30 గంటలకు ప్రారంభం అవుతాయి. తర్వాత రోజునుంచి రోజుకు మూడు నాలుగు మ్యాచ్లు జరుగుతాయి. ఫైనల్ పోటీలు డిసెంబరు 18వ తేదీ జరుగుతుంది.

ఐసిసి చైర్మన్ గా మళ్లీ గ్రెగ్ బార్ట్లే



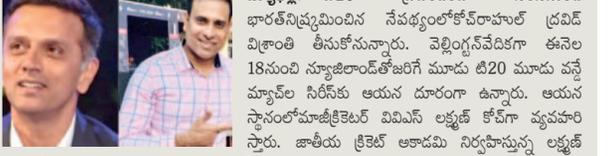
మెల్బోర్న్: అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి చైర్మన్ గా న్యూజిలాండ్ కు చెందిన గ్రెగ్ బార్ట్లే మరోసారి ఎన్నికయ్యాడు. శనివారం జరిగిన ఐసిసి సర్వసభ్య సమావేశంలో కొత్త చైర్మన్ ఎన్నిక ప్రక్రియ పూర్తయింది. ఈ పదవీకాలంలో జింబావ్వే క్రికెట్ ఫోర్మ్ చైర్మన్ తనెంగా ముఖ్యపాత్ర కూడా పోషించారు. అయితే చివరిలో అయిన ఐసిసి రేసునుంచి తప్పుకున్నారు. దాంతో గ్రెగ్ బార్ట్లే ఎన్నిక ప్రక్రియ పూర్తయింది. అయిన ఈ పదవీ కాలంలో వరుసగా రెండోసారి. ఈ పదవీకాలం గ్రెగ్ బార్ట్లే రెండేళ్లపాటు కొనసాగుతాడు. గ్రెగ్ బార్ట్లే 2020 నవంబరులో తొలిసారి ఐసిసి చైర్మన్ గా పదవీకాలం చేపట్టారు. డిసెంబరు మాజీ అధ్యక్షుడు సారఫ్ గంగూలి ఐసిసి చైర్మన్ అవుతాడని అంతా భావించారు. అయితే గతనెలలో గంగూలి అనూహ్యంగా డిసెంబరు పదవీకాలం తర్వాత జైపాకు గంగూలికి గ్యూవ్ పెరడం జరిగింది. గంగూలి ఐసిసి పదవీకాలంలో లేదని కూడా ప్రకటించారు. వలితంగా గ్రెగ్ బార్ట్లే మరోసారి చైర్మన్ కావడానికి ట్రైన్ చేయడం అయింది. ఐసిసిలో మొత్తం 17 క్రికెట్ బోర్డులకు సభ్యత్వం ఉంది. గ్రెగ్ బార్ట్లే ఏకగ్రీవం అనుకున్న తరుణంలో ఉపాధ్యక్షుని విధంగా తనెంగా ముఖ్యపాత్ర వైర్లను రేసులోకి వచ్చాడు. ధనికీర్తన డిసెంబరులో ఐసిసికి అధ్యక్షునిగా, ఇంగ్లండ్ అండ్ వెస్ట్ క్రైస్టియన్ ద్వారా వచ్చిన మద్దతిచ్చాయి. అదే సమయంలో అఫ్రికా, బర్మాండ్, ఎలం, జింబావ్వే బోర్డులు తనెంగా మద్దతిచ్చాయి. ఇక న్యూజిలాండ్, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, వెస్ట్ ఇండీస్ బోర్డులు తలపర్చగా నిలిచాయి. చివరకు డిసెంబరు, జాబి, సింబల్ మాజీ నెగ్జిండ్. చివరికి ఐసిసిలో అంతర్జాతీయ రేసునుంచి తప్పుకున్నారు.

టీ20 ఫైనల్ కు మాలిన ఐసిసి రూల్స్ వర్షం వస్తే పది ఓవర్లకు కుదించు

వరుణుడు తగ్గకుంటే రెండుజట్లూ విజేతలే

మెల్బోర్న్: క్రికెట్ ఫాన్స్ నెలరోజులనుంచి ఎంతో ఆసక్తిగా టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉండటంతో మ్యాచ్ నిబంధనలు కూడా సవరించేందుకు ఐసిసి యోచిస్తోంది. ఆదివారం పాకిస్తాన్ ఇంగ్లండ్ జట్ల మధ్య జరిగే ఫైనల్ లో విజేతలైన కుక్కల తరుణంలో వర్షం వస్తే పరిస్థితి ఏమిటన్న చర్చలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. ఫైనల్ మ్యాచ్ వర్షం ముప్పు పొంది ఉందని వర్షం వడే సూచనలు 85 శాతం ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. నాకౌట్ దశలో జరిగే మ్యాచ్ లకు రిజర్వ్ చేసిన కేటాయింపులు. దీనితో ఫలితం వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. రిజర్వ్ చేసిన మ్యాచ్ లకు అప్పుడు ఇరుజట్లను సంయుక్త విజేతలు ప్రకటిస్తారు. అలాగే వచ్చే ఇప్పటివరకూ టీ20 ప్రపంచకప్ కు ఉన్న జోష్ తగ్గుతుంది. దీనివల్ల టోర్నో చివరిలో కళత్రం సృష్టించే అవకాశం ఉంది. ఐసిసి సవరించిన రూల్స్ లో రిజర్వ్ చేసిన రోజు వర్షం తగ్గినట్లైతే మరో రెండుగంటలు ఆడనంగా కేటాయింపులు. ఈ రెండుగంటలు ఎలాంటి వర్షం లేకుంటే పది ఓవర్ల మ్యాచ్ నిర్వహించి విజేతలను ప్రకటిస్తారు. అదేకాదు అనూహ్యపరకా ఇరుజట్లను సంయుక్త విజేతలుగా ప్రకటిస్తారు అని వెల్లడించింది. వర్షం అడగడం ఉన్నా సాధ్యమైనంతవరకూ ఫైనల్ మ్యాచ్ నిర్వహించాలనే పట్టుదలతో ఉన్నామని, వర్షంతో మ్యాచ్ జరగకపోతే 14న మ్యాచ్ కోసం సాగిస్తామని, అప్పటికే వర్షం కోసం సాగితే మరో రెండు గంటలు ఆడనంగా ఉన్నామని, అప్పటికే ఫలితం లేకపోతే ఇరుజట్లను విజేతలుగా ప్రకటిస్తామని టోర్నో నిర్వహకులు చెప్పారు.

ద్రవిడ్ కు రెస్ట్, కోచ్ గా లక్ష్మణ్



న్యూఢిల్లీ: టీ20 ప్రపంచకప్ సిరీస్ నుంచి భారత్ నిష్క్రమించిన నేపథ్యంలో కోచ్ రాహుల్ ద్రవిడ్ విధానం తీసుకోవచ్చు. టెస్ట్ సిరీస్ వేదికగా ఈనెల 18 నుంచి న్యూజిలాండ్ లో జరిగే మూడు టీ20 మూడు వన్డే మ్యాచ్ సిరీస్ అయిన ధారంగా ఉన్నారు. అయిన స్టాండ్ మాజీ క్రీకెట్ వివిధ లక్ష్య కోచ్ గా వ్యవహరిస్తారు. ఐసిసి క్రికెట్ అకాడమీ నిర్వహిస్తున్న లక్ష్య గతంలో కూడా భారత్ క్రికెట్ కి తాత్కాలిక కోచ్ గా వ్యవహరించారు. ఈ ఏడాది ప్రసారంంలో జరిగిన బర్మాండ్, జింబావ్వే సిరీస్ లకు గతనెలలో దక్షిణాఫ్రికా తో జరిగిన వన్డే సిరీస్ లకు కోచ్ గా పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. ఫిబ్రవరిలో అందరీ 19 ప్రపంచకప్ సాధించిన జట్టుకు లక్ష్య కోచ్ గా వ్యవహరించారు. న్యూజిలాండ్ సిరీస్ ముగిసిన లక్ష్య కోచ్ బాధ్యతలనుంచి వైదొలుగుతారు. నవంబరు 30 న్యూజిలాండ్ తో మూడో వన్డే పూర్తిచేసుకునే భారత్ వెంటనే బంగ్లాదేశ్ కు వెళ్తుంది. డిసెంబరు నాలుగు నుంచి ఆ జట్టుతో మూడు మ్యాచ్ ల వన్డే సిరీస్ ఆడుతుంది. మరోవైపు ప్రపంచకప్ పాటు కెప్టెన్ రోహిత్ శంకర్, విరాట్ కోహ్లా, కెఎల్ రాహుల్ కూడా న్యూజిలాండ్ సిరీస్ కు దూరంగా ఉన్నారు.

ముంబై, నవంబరు 12: బాంబే హైకోర్టులో ఐసిసిని బ్యాంకు మాజీ సీఇఓ చందా కోర్టుకు ఎదురు దెబ్బ తగిలింది.

ముంబై, నవంబరు 12: బ్యాంకుల్లో ఫిక్స్ డిపాజిట్ చేయడం ఎంతో ముందికి నమ్మకమైన పొదుపు సాధనం అని సిస్టం డివీజన్ చెప్పింది. సమీపంలోనే బ్యాంకు కాబుకు వెళ్లి డిపాజిట్ చేసుకోవడమే కాకుండా, అవసరమైనప్పుడు వెంటనే వెళ్లి తీసుకోగల సౌలభ్యం ఉన్నాయి. ఎక్కువ వడ్డీ రేట్లు ఏ బ్యాంకుల్లో ఉన్నాయో చూద్దాం. దీనిని బ్యాంకు రెండేళ్ల డిపాజిట్ పై అత్యధికంగా 7.50 శాతం ఆఫర్ చేస్తోంది. బంధన బ్యాంకు 7 శాతం, సిటీ యూనియన్ బ్యాంకు 7 శాతం, ఇండస్ ఇండ్ బ్యాంకు 7 శాతం, ఏయూ స్టాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు 6.95 శాతం వారికే వడ్డీ రేటును అందిస్తున్నాయి. ఆదాయపు పన్ను చట్టంలోని సెక్షన్ 80ని కింద ఒక యేడాదిలో రూ.1.5 లక్షల ఆదాయంపై పన్ను లేకుండా చూసుకోవచ్చు. కాకపోతే ఈ మొత్తాన్ని చట్టంలో పేర్కొన్న సాధనాల్లో ఇన్వెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ ప్రయోజనంతో కూడిన బడ్డీ

చందా కొచ్చర్ కు బాంబే హైకోర్టు పాక్

నిరాకరించింది. అంతకంటే 2018లో ఆమె సంపాదించిన 6.90 లక్షల షేర్ విషయంలో జోక్యం చేసుకోవద్దని జస్టిస్ ఆర్ బి గజ్జల్ సింగ్ ల జేమ్ కోర్టుకు కోరినట్లు పిటివి నివేదించింది. దీంతోపాటు గతంలో ఆమె ఎఫ్డెనా షేర్లకు సంబంధించి ట్రాన్సాక్షన్, ఇతర వ్యాపార రావాదేవీలు నిర్వహించి ఉంటే, ఆరు వారాలలో అఫిడవిట్ సమర్పించాలని గజ్జల్ ఆనాడు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ చాక్ మాట్లాడుతూ కోర్టు రాజీనామా సమయంలో వెల్లడించిన వాస్తవాలు ఇతర అంశాలపై పూర్తి అవగాహన బ్యాంకుకు లేదన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ కేసుకు సంబంధించిన వాస్తవాలు విచారణ నివేదిక అందించిన తర్వాత మాత్రమే వెల్లడయ్యాయని అన్నారు. కాగా ఐసిసిని కుంభకోణంలో చందాకోర్టు విడియో కాన్ గ్రూప్ ను 3,250 కోట్ల రూపాయల రుణం మంజూరు చేసి క్లియర్ అయ్యే అంశాలు ఎదుర్కొంటున్న విషయం వివరించే. విడియో కాన్ ఇంటర్నెషనల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ కు చందాకోర్టు నేతృత్వంలోని బ్యాంకు పన్నెండు సంవత్సరాల వరకు 300 కోట్ల రూపాయల రుణ మొత్తంలో రూ.64 కోట్ల విడియో కాన్ ఇండ్ షేర్లను సుపరర్ రెన్యువల్ చేసి (ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు బదిలీ అయినట్లు ఇదే ఆలోచించింది. ఈ



కేసులో ఆమె భర్త డివైకోర్టులో మనీ లాండరింగ్ కింద కేసులు నమోదయ్యాయి. 2019లో సిబిఐ కేసు నమోదు చేయగా 2020లో ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ టిరువనంత పురంలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.48,200, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.52,580 మేర పలుకుతోంది. పుణ్యలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.48,320, 24 క్యారెట్ల రూ.52,610 మేర పలుకుతోంది. వడోదరలో 22 క్యారెట్ల రూ.48,230, 24 క్యారెట్ల రూ.52,610, అపూనాబాద్ లో 22 క్యారెట్ల రూ.48,250, 24 క్యారెట్ల రూ.52,630, జైపూర్ లో 22 క్యారెట్ల రూ.48,350, 24 క్యారెట్ల రూ.52,750 మేర పలుకుతోంది. లక్నోలో 22 క్యారెట్ల

నవంబరు 12: వాణిజ్యం

నవంబరు 12: ఎన్ టీవీలో 26 శాతం వాటాల కొనుగోలుకు సంబంధించిన డి.పి.ఎస్ ఆఫర్ కోత్ తేలికైన గ్రూప్ స్టాక్ ఎక్స్ ఛేజీ సమాచారమిచ్చింది. నవంబరు 22న ఈ ఓపెన్ ఆఫర్ ప్రారంభమై డిసెంబరు 5న ముగియనుంది. అదానీ డి.పి.ఎస్ ఆఫర్ కు కొత్త తేలి ఖరారు! ఆక్టోబరు 17న ప్రారంభమై నవంబరు 1 వరకు ఓపెన్ ఆఫర్ ముగియాలి ఉంది. ఎన్ టీవీ ప్రమోటర్లకు చెందిన ఆర్ ఆర్ పి ఆర్ కు గతంలో విశ్వప్రదాన్ కమర్షియల్ ఇన్వెస్టుమెంట్ వాటాలుగా మార్చుకునే విషయం పై ఎన్ టీవీ ప్రమోటర్లు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై రెండు గ్రూపులు సెటి, ఆదాయపు పన్ను శాఖ వరకు వెళ్లాయి. చివరికి అదానీ సంస్థకు టైన్ క్లియర్ అయింది. దీంతో 26 శాతం వాటాలను దక్కించుకునేందుకు డి.పి.ఎస్ ఆఫర్ ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలోనే ఆజా తేలికైన అదానీ గ్రూప్ స్టాక్ ఎక్స్ ఛేజీలకు తెలియజేసింది. రూ.4 ముఖ విలువ కలిగిన 1.67 కోట్ల షేర్లను కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జెం పై నాన్ యల్ తెలిపింది. ఒక్కో షేరు ధరను రూ.294 గా నిర్ణయించారు.

ఫిక్స్ డిపాజిట్లపై అధికవడ్డీ

టాక్స్ సేవింగ్ ఫిక్స్ డిపాజిట్లను దాదాపు అన్ని బ్యాంకులు ఆఫర్ చేస్తున్నాయి. కాకపోతే బడ్డీ వరకు ఈ డిపాజిట్లను వెనక్కి తీసుకోవడానికి అనుమతి ఉండదు. దీనిని బ్యాంకు 7.25 శాతం, సిటీ యూనియన్ బ్యాంకు 7 శాతం, ఏయూ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు 6.95 శాతం, ఇండస్ ఇండ్ బ్యాంకు 6.75 శాతం, ఎన్ బ్యాంకు 6.75 శాతం బొమ్మల బడ్డీ టాక్స్ సేవింగ్ ఎఫ్ డిలైట్ వారికే రేట్లను ఆఫర్ చేస్తున్నాయి. కాకపోతే ఫిక్స్ డిపాజిట్లపై ఏవైనా కానీ, వాటిపై రాబడి

బులియన్ మార్కెట్ కళకళ



పెరిగింది. వెస్ట్ లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.49,050 గా నమోదు కాగా, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.53,510 గా ఉంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.48,200, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.52,580 గా ఉంది. ఢిల్లీలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.48,350, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.52,750 గా నమోదయ్యాయి. కోల్ కతాలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.48,200, 24 క్యారెట్ల రూ.52,580 గా పలుకుతోంది. బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.48,250, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.52,630, హైదరాబాద్ లో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.48,200, 24 క్యారెట్ల రూ.52,580 గా నమోదయింది.

ముంబై, నవంబరు 12: కేంద్ర ప్రభుత్వ మొత్తం ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లలో విపరీత మైన పెరుగుదల నమోదయింది. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ 10 నవంబరు 2022 వరకు గణాంకాలను విడుదల చేసింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లలో 31 శాతం పెరుగుదల ఉంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో నవంబరు 10 వరకు సులభ ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్ల 31 శాతం పెరిగి ఇది 30.69 శాతం

31% పెరిగిన ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు

రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ్య కాలంలో రూ.1.83 లక్షల కోట్ల విలువైన రీఫండ్లు ఆర్థిక జారీ చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. నవంబరు 10 వరకు ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.10.54 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్నులో మెరుగైన పనితీరు ఈ వృద్ధికి దోహదపడిందని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రీఫండ్ల సర్దుబాటు తర్వాత నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ.8.71 లక్షల కోట్లకు ఉన్నాయి. ఇందులో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ ఆదాయపు పన్ను ఉంటుంది. సాధారణ బడ్జెట్లో యేడాది మొత్తానికి నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో ఇది 61.31 శాతం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 మధ