



Published from Hyderabad, Vijayawada, Visakhapatnam, Rajahmundry, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem, Srikakulam

5-2-2024 సోమవారం సంపుటి: 30 సంః: 5 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50



'తెలంగాణ తల్లి' రూపంలో మార్పు!

విగ్రహంలో మార్పులు చేయాలని కేబినెట్ నిర్ణయం

8 నుంచే అసెంబ్లీ సమావేశాలు

200 యూనిట్ల ఉచిత కరెంటు, రూ. 500 కే గ్యాస్ పథకాలకు ఆమోదం

వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ లో టిఎస్ ఇక టిజిగా మార్పు

రాష్ట్ర అధికారిక గీతంగా 'జయ జయ హే తెలంగాణ'

కేబినెట్ నిర్ణయాలను వెల్లడించిన మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పాంగులేటి

సచివాలయంలో ఆదివారం మీడియాతో మాట్లాడుతున్న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4: ఈనెల 8 నుంచి అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు జరపాలని రాష్ట్ర కేబినెట్ తీర్మానం చేసింది. సచివాలయంలో ఆదివారం సాయంత్రం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన కేబినెట్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో కేబినెట్ పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఈ సమావేశం అనంతరం కేబినెట్ తీర్మానాలను సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, అసెంబ్లీ వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మీడియాకు వివరించారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో మొదటి రోజు గవర్నర్ ప్రసంగం ఉంటుందని, గవర్నర్ ప్రసంగాన్ని కేబినెట్ ఆమోదించినట్లు తెలిపారు. అభయ హస్తం ఆరు గ్యారెంటీల్లో అమల్లో భాగంగా ప్రభుత్వం వచ్చిన 36 గంటల్లో రెండు పథకాలు అమలు చేశామని, 14 కోట్ల 25 లక్షల మంది జీకో టిక్యెట్లతో మహిళలు బస్సుల్లో ప్రయాణించారన్నారు. తమ ప్రభుత్వ హామీలపై అవాకులు, చెవాకులు >>2

మడిగడ్డను తవ్వకొట్టి తప్పుల కుప్పలు

కాంట్రాక్టర్ లబ్ధికోసం రూ. 1350 కోట్ల వ్యయం పెంపు

ఏకపక్షంగా వ్యయాలు పెంచిన 43 మంది అధికారుల గుర్తింపు

విజిలెన్స్ పరిశీలనకు ఇవ్వని క్యాలిబ్రే కంట్రోల్ తనిఖీ, థర్డ్ పార్టీ తనిఖీ లికార్డులు

నీటిపారుదల, కాంట్రాక్టు ఇంజనీర్లు ఉమ్మడి తనిఖీలు చేయకుండానే బిల్లులు >>2

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, ప్రభాతవార్త: కాశీగడ్డం లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పథకం అక్రమాలను విజిలెన్స్ అధికారులు తవ్వకొట్టి జనం ఆశ్చర్యపోయే సంఘటనలు అనేకం వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. మడిగడ్డ బ్యారేజీ నిర్మాణం వనరుల పూర్తి అయిన తరువాత కూడా వ్యయాలను పెంచి అత్యధిక వందల కోట్ల రూపాయలు కాంట్రాక్టర్ కు వస్తుండేలాగా పంపినట్లు విజిలెన్స్ అధికారుల పరిశీలనలో వెల్లడవుతోంది. మడిగడ్డ అంచనా వ్యయాలను ఇబ్బడి ముబ్బడిగా పెంచి ప్రభుత్వ ఖాజానాకు కన్నం వేసిన 43 అధికారులను >>2

క్యాంపు రాజకీయాలకు వేదిక హైదరాబాద్!

జార్ఖండ్ ఎమ్మెల్యేలు వెళ్లారు.. బీహార్ నుంచి వచ్చారు..

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4: క్యాంప్ రాజకీయాలకు హైదరాబాద్ అడ్డగా మారింది. జార్ఖండ్ లో నెలకొన్న రాజకీయ సంక్షోభానికి సోమవారంతో తెరపడసాగింది. గత శుక్రవారం సిఎం గో ప్రమాణం చేసిన చంపాయి సోరెన్ విశ్వాన పరీక్షను ఎదుర్కోబోతున్నారు. మూడు రోజుల పాటు హైదరాబాద్ లోని ఓ రిసార్టులో ఉన్న జెఎంఎం సారథ్యంలోని అధికార కూటమికి చెందిన 40 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఆదివారం మధ్యాహ్నం ప్రత్యేక విమానంలో రాంచీకి బయలుదేరారు. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేతలు విమానాశ్రయానికి వెళ్లి వీడ్కోలు పలికారు. వీరిని ప్రత్యేక హోటల్ లో తరలిస్తే సోమవారం జార్ఖండ్ అసెంబ్లీలో జరిగే బలపరీక్షకు హాజరై చంపాయి సోరెన్ కు మద్దతు ప్రకటించనున్నారు. జార్ఖండ్ ఎమ్మెల్యేలు ఇలా హైదరాబాద్ నుంచి జార్ఖండ్ బయలుదేరి వెళ్లగనే బీహార్ నుంచి ఎమ్మెల్యేలు ప్రత్యేక విమానంలో హైదరాబాద్ కు వచ్చేశారు. దీంతో జార్ఖండ్ అప్పట్లో, బీహార్ ఇన్ గా మారింది. ఈనెల 12న బీహార్ లో ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్ బలనిరూపణ చేసుకోవాల్సి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన కూడా క్యాంప్ రాజకీయాల చేయక తప్పలేదు. ఆయన మద్దతు పలికే ఎమ్మెల్యేలతో హైదరాబాద్ కు వచ్చేసి ఒక హోటల్ లో బస చేశారు.

10 మంది ఐఎఎస్ ల బదలీ **7**

జలదోపిడి కనపడదా?

ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కంటే కెసిఆర్ హయాంలోనే ఎక్కువ నష్టం కృష్ణానది నుంచి రోజుకు 13 టిఎంసిల నీటి దోపిడి కెసిఆర్ తో జగన్ చీకటి ఒప్పందం కేబినెట్ సమావేశం అనంతరం మీడియాతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో గత అరుదైన ఏళ్ళ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ పాలన కంటే అత్యధిక నష్టం గత పదేళ్ళలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ఆదివారం బిఆర్ఎంబెడర్ల సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తమ మంత్రివర్గ సహచరులైన నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, కొండ సురేఖతో కలిసి విలేజరులతో మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన నీటిపారుదల శాఖ లోపాలను ముఖ్యమంత్రి ఒక్కొక్కటి ఆధారాలతో సహా వివరించారు. 2004లో బిఆర్ఎస్ సరికల్ల ప్రభుత్వంలో భాగస్వామిగా ఉన్నప్పుడు వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి పోతిరెడ్డిపాడు నుంచి రోజుకు 4టిఎంసిల కృష్ణానీటిని తరలింపమకుతోతే, కెసిఆర్ తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి అయిన తరువాత వైఎస్ జగన్ రాయలసిమె లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పథకం ద్వారా రోజుకు 8 టిఎంసిల

జలదోపిడి కనపడదా?

ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కంటే కెసిఆర్ హయాంలోనే ఎక్కువ నష్టం కృష్ణానది నుంచి రోజుకు 13 టిఎంసిల నీటి దోపిడి కెసిఆర్ తో జగన్ చీకటి ఒప్పందం కేబినెట్ సమావేశం అనంతరం మీడియాతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

ఆదివారం మీడియాతో సిఎం రేవంత్, చిత్రంలో మంత్రి ఉత్తమ

నీటిని తరలింపమకుతోతున్నారని అన్నారు. ఇది కాకుండా చంద్రబాబు 2015 లో ముచ్చుమర్రి వద్ద నుంచి నీటిని తరలిస్తుంటే కెసిఆర్ మౌనంగా ఉన్నాడని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముచ్చుమర్రి నుంచి 800 అడుగుల వద్ద కూడా నీటిని తరలిస్తే ఏర్పాటు చంద్రబాబు చేసుకున్నా పడవులకు కష్టపడ్డకు లోంగి జలదోపిడికి కెసిఆర్ సహకరించడాని ఆరోపించారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన తప్పులను కాంగ్రెస్ పై వేయాలని చూస్తున్నారని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. కృష్ణాగోదావరి మీద ఉన్న ప్రాజెక్టులను కేంద్రానికి స్వాధీనం చేయాలని రాష్ట్ర విభజన చట్టంలోనే ఉందని గుర్తుచేశారు. రెండు నదులపై నిర్మించే కొత్త ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ కోసం విధివిధానాలు విభజన చట్టంలోనే ఉన్నాయని తెలిపారు. యుపిఎ ప్రభుత్వం అనాటి విభజన చట్టం తనకు అడిగే రూపొందించినది విభజన చట్టం కథ, కథనంలో ప్రతిది తాను రాసిన అంశం అనికెసిఆర్ గతంలో చెప్పేవారని అంటే విభజన చట్టంలో ఈ అంశంపెట్టిన మీరు బాధ్యులు. కాదా అని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర విభజన జరిగినప్పుడు మీరు తెలియకుండా ఈ అంశం అందులో చేర్చితే లోకేష్ భలో మీరు రాజ్యసభలో మీ నాయకుడు కేశవరావు ఎందుకు అభ్యంతరం తెలుపలేదని ఆయన ప్రశ్నించారు. తెలంగాణకు రావాల్సిన నీటివాటపై స్పష్టత వచ్చేనరకు తమ ప్రాజెక్టులు అప్పగించేది లేదని కేంద్రప్రభుత్వం కృష్ణానది నిర్వహణ బోర్డుకు తేల్చిచెప్పమని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ పరిధిలో ఉన్న ప్రాజెక్టులనే కాదు కృష్ణా నది పట్టిన మహారాష్ట్ర నుంచి కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టులన్నీ కేంద్రం తన పరిధిలోకి >>2

తేల్చుకుందాం.. రా!

ప్రాజెక్టులపై 48 గంటలైనా చర్చిద్దాం రెండు రోజులు కొనసాగిద్దాం

బట్టలుపట్టుకొని సభకు రావొచ్చు

మాజీ సిఎం కెసిఆర్ కు సవాల్

విసిరిన సిఎం రేవంత్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నీటి వంపకాలపై వివాదం గత కొన్నేళ్లగా నడుస్తోంది. గత కొన్ని రోజుల క్రితం కృష్ణా బోర్డు అధికారులతో ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు సమావేశం అయ్యారు. అయితే నీటి సమస్యపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బిఆర్ఎస్ విమర్శలు చేస్తుండటంతో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి గట్టి కొంటరి ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రాభిరారావుపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. ఆదివారం తెలంగాణ >>7

మళ్ళీ బిజెపి గెలిస్తే విపత్తే..

16న జాతీయ సమ్మెకు పూర్తి మద్దతు సీట్లపై ఇండియా కూటమితో చర్చిస్తున్నాం సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి రాజా

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, ప్రభాతవార్త: రానున్న లోక్ సభ ఎన్నికల్లో మరోసారి బీజేపి గెలుపొందితే దేశానికి పెద్ద విపత్తేనని.. ఈ విపత్తే నుంచి దేశాన్ని కాపాడుకోవల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సీపీఐ) జాతీయ కార్యదర్శి డి రాజా అన్నారు. సీపీఐ దేశంలో కొన్ని ఎంపీ స్థానాలకు పోటీ చేయడానికి ఇండియా కూటమితో చర్చలు జరుపుతుండన్నారు. కేంద్ర కార్మిక, కిసాన్ సంఘాలు సంయుక్తమార్చా ఆదర్శంలో ఈ నెల 16న చేపట్టనున్న సమ్మెకు తమ సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని రాజా

సస్పం చేశారు. హైదరాబాద్ లో మూడు రోజులపాటు జరిగిన సీపీఐ జాతీయ సమితి సమావేశాలు ముగిసిన అనంతరం జాతీయ కార్యదర్శులు డాక్టర్ కె నారాయణ, సయ్యద్ అజీజ్ పాష, లోక్ సభ పక్ష నేత బినయ్ విశ్వం, తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూననేని సాంబశివరావుతో కలిసి డి రాజా ఆదివారం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయం ముగ్గుమ్ భవన్ లో మీడియాతో మాట్లాడారు. లోక్ సభ ఎన్నికలు అత్యంత కీలకమని, ప్రజాస్వామ్య, లోక శక్తుల సాధ్యమైనంత త్వరగా సీట్ల సర్దుబాటు ప్రక్రియను >>2

'పద్మశ్రీ' విజేతలకు నజరానా 25 లక్షలు

నెలకు రూ. 25 వేలు పెన్షన్: సిఎం రేవంత్ 'పద్మవిభూషణ'లు వెంకయ్యనాయుడు, చిరంజీవి సహా విజేతలకు ఘన సత్కారం

బూతులు మాట్లాడే వారికి పోలింగ్ బూత్ లోనే సమాధానం చెప్పాలి: వెంకయ్య

హైదరాబాద్ (గద్దెబోలి), ఫిబ్రవరి 4 ప్రభాతవార్త: చప్పట్లు, దుప్పట్లతోనే కాదు... పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీతలకు 25 లక్షల నగదు బహుమతిని అందించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. కేంద్రం తాజాగా ప్రకటించిన పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీతలు తెలుగు వారికి 25 లక్షల నగదుతో పాటు నెలకు 25 వేల పెన్షన్

ఆదివారం హైదరాబాద్ లో పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీతలకు రూ. 25 లక్షల చెక్కును అందజేస్తున్న సిఎం రేవంత్, చిత్రంలో వెంకయ్య, చిరంజీవి తదితరులు

సైతం అందిస్తామని ప్రకటించారు. పద్మవిభూషణ, పద్మశ్రీ అవార్డులు అందుకున్న తెలుగు వారిని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అభ్యర్థనలో ఆదివారం సన్మానించారు. శిల్పకళావేదికలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పద్మవిభూషణ అందుకున్న మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, నటుడు చిరంజీవి, >>2

ఎనిమిదవ అయితే మూడవ కన్ను చిరంజీవి అని అన్నారు. చిరంజీవి నలుగురికీ కత్తమ ప్రమాణాలు పాటించి, జతరలకు అదర్శం, సమస్యస్థానరీ అన్నారు. ప్రజాజీవితంలో కన్నువారు మన సందర్భులలో వారంతాన్ని కొరచుకోవడాన్ని అన్నారు. పట్టుల, కృషి వంటి జీవితవిధానాన్ని కన్నత శిశులాలను చేరకపోవచ్చని వస్తుల్లో ఆవార్లు సాధించిన వారిని చూసే నేటి యువతరం తెలుసుకోవచ్చున్నారు. ఇష్టమేలే చేసే పనిని కష్టమేలే సవ్యమేలే లేదన్నారు. ప్రజాజీవితంలో వార్తలు కొన్ని విలువలను సాధించాలని, ఈ మధ్య కాలంలో అసెంబ్లీ, పార్లమెంటులో జరుగుతున్న గూఢాళులు ప్రజల్లో అందోగన కలిగిస్తున్నాయన్నారు. ప్రజాప్రతినిధుల ప్రవర్తనను జరిగి గమనిస్తుంటారని అన్నారు. నేటి రాజకీయంలో ప్రమాణాలు తగినోపాకున్నాయని, బాతులు మాట్లాడే వారికి సాటి అని బాతులోనే నమ్మకాన్ని చెప్పాలని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో నీటి,నిజాయితీ లేని వారికి ప్రజలు గణపాఠం చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కులం, మతం, వర్గం, ప్రాంతాల పేరుతో విభజించే వారిని ప్రశ్నించినవద్దని, క్యాన్సర్ల, క్యాటిబర్, కాండక్ట్, కెపాసిటీ కన్న వారిని ఎన్నుకోవాలని అన్నారు.

నంది అవార్డులను గద్దర్ అవార్డులుగా మార్చడం సమాచారం: చిరంజీవి

ఎక్కడ కళాకారులు గౌరవించబడతారో అక్కడి రాజ్యం నుల్లీగ్గడం ఉంటుందని మొగ్గలో చిరంజీవి అన్నారు. వస్తువిభావన అవార్డులను ప్రకటించినందుకు ఎంతో అభినందించానన్నారు. వస్తువిభావన ప్రకటించిన వెంటనే వారికి ప్రభుత్వం తరపున సన్మానించాలని నిర్ణయించడం అభినందనీయమన్నారు. నంది అవార్డులను కళాకాన్ని రోజులు ప్రకటించకపోవడం నిరాశ గురిపెంచినవారు. అవార్డుల కళాకారుల శ్రమకు తగిన గుర్తింపును, మరింతగా కష్టపడేందుకు ప్రోత్సాహాన్ని అందజేస్తాయని అన్నారు. నంది అవార్డులను ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ పేరుతో గద్దర్ అవార్డులుగా మార్చడం సముచితమని చిరంజీవి అన్నారు. త్వరలోనే అవార్డులను ప్రకటిస్తామని తెలిపగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించడం అభినందనీయమన్నారు. రాజకీయాల్లో వెంటకన్నాయుడు అదర్శంగా నిలుస్తారని, నేటి రాజకీయాల్లో దుర్గావధి ఎక్కివలగ్గయ్యాయన్నారు. సోదరాి వ్యక్తిగత విమర్శలు చేసేవారికి బుద్ధివేషే చిరంజీవి ప్రజలతో ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఛీఫ్ సెక్రెటరీ శాంతకుమారితో పాటు అధికారులు తరచరులు పాల్గొన్నారు.



“పద్మవిభూషన్” పురస్కారానికి ఎంపికైన మెగాస్టార్ చిరంజీవిని అభినందించి సత్కరిస్తున్న తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టివిక్రమార్కు చిత్రంలో మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, హాజరైన ప్రముఖులు తదితరులు

సందీప్ కిషన్ 'మాయవన్' షెడ్యూల్

హిరో నందీ కిషన్, క్రిమినల్ డైరెక్టర్ సివి కుమార్ కాంబినేషన్లో వచ్చిన సెషన్స్ వనల్ హిల్ ప్రాజెక్టు జడ్జ్, మారువన తర్వాత సెక్షన్డ్ పార్ట్ కోసం రెండోసారి వెటలు బయటిపారు.. మారువన అనే బ్రిటిష్లో రాహువనంయి.. ఈ సీక్వెన్స్ వక ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్స్ పై ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. సెషన్స్ సిక్వెన్స్ యక్షాన్ డ్రాల్ల నేపథ్యంలో రాహువన్ ఈ కథాశీర్షిక అడ్డంపకి నిలిచిపోవనల్ ప్రె.లి నమర్చిస్తోంది.. ఇంకా బ్రామ్యం నుంచక నిర్మిస్తున్నారు. కిశోర్ గరిపాటి ఎగ్



హృదీవీ నీర్వాత.. ఈచిత్రంలో బాలీవుడ్ నటుడు, సాహసీ షేం నీర్ నతివీ ముఖ్యపాత్ర కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నారు. తాజాగా ఈచిత్రంలో తన పుష్టి ప్యాక్ పెడుతున్నారని ప్రకటించారు. సందీప్ కేలం నాచీర్, నీర్ ఇద్దరు ఈనాటిమూలలో నటించే ప్యాక్ పాత్రల్లో కచ్చింపబడినానీ కొత్తగా మేకప్ చేశారు. అయ్యారు. నూరుమనలో నందీవీ కిషన్ నరసన్ ఆకాంక్ష రంజన్ కప్పుర హీరోయిన్ నటిస్తోంది.. పలు ఓటిటీ సింగిల్స్ నటింపవ ఆకాంక్ష మారుమనలో వెండితెరపై ఎంట్రి ఇవ్వబడుతున్నాడు.. ఈచిత్రం సాఫర్ విలన్లో ఒక నామస్యదీ పురుష కథగా ఉండునుంది.. ఈచిత్రానికీ కారనంతకీ కె.తిరె డివీపీగా పనిచేసినావు.

సుడిగాలి సుధీర్ 'గోట్' లిరికల్ వీడియో

ప్రముఖ హాస్యనటుడు సుదగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం గోల్డ్.. దివ్యభారతి హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. ఈచిత్రానికి పాగల్ స్టేజీ సరేష్ కమ్మలి దర్శకుడు.. మహాశక్తి క్రియేషన్స్ అండ్ జైవన్ ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి.. ఈచిత్రానికి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి నిర్మాత.. తాజాగా హైదరాబాద్లో చిత్రీకరణ జరుపుకుంటోంది.. ఈచిత్రం నంది అయ్యార్ పాపం నూర్.. అనే బాలీవుడ్ లిలకల్ మేడియా తాజాగా విడుదల చేశారు.. సరేష్ బనీకల్ సాహిత్యం



అందించారు.. ఈ మాటకు లియోనా జేమ్స్ సగతించి అందించారు.. హీరో సుధీర్, హీరోయిన్ దుష్పరచిత్రపు చిత్రీకరించిన ఈ చిత్రా విసనాంపున బాజోలోకి, కాపు వహలాతో ఆటబుట్టసేలా ఉంది.. నిర్మాత మహమ్మద్ కలాఫ్, ప్రస్తుతం హైదరాబాద్లో మాలింగీ రోడ్డులో తండ్రి తెలిపారు.. హీరో, హీరోయిన్లు పుట్టి కీలక సన్నివేశాల్లోపాలు యాక్షన్ ఎవినోసనపు కూడ చిత్రీకరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఖర్చుపడయ్యారని ఎక్కడా రాజీవడకుండా చాలా రివ్గ చిత్రాన్ని తెలిపేస్తున్నామని తెలిపారు. సంగతికేకంగా కూడ చిత్రం ఉన్నతస్థాయిలో ఉంటుందన్నారు. సుడిగాలి సుధీర్ కేరీలో ఈ చిత్రం మైలేజీ పాలు ఉంటుందన్నారు.

‘రజాకార్’ విరికల్ సాంగ్

బాబీ సీఎంహా, వేదిక, అనుష్ఠాపిత్రిపాలి, ప్రేమ, ఇంద్రజ, మకరంద దేశపాండే నటించిన సమర్ వీర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై యాటా సత్యనారాయణ దర్శకత్వంలో గూడూరు నారాయణ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నచిత్రం రజకార్.. తగ్గలోనే విడుదలకు రెడ్డి అవుతోంది.. ఈసినిమా నుంచి ప్రాణం



గడ్డిపోస అనుకో. అనే లింకలో వీడియో సాంగ్‌ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. థీమ్ సింగిల్ లియోసా సంగీతం అందించారు. సింగర్ శంకర్ ముహూర్తం అలపించారు. నేనవత అవార్డు గ్రహీత నుద్దాల శంకర్ తేజ పాతాళమేధుని అందించారు.. చిత్ర దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, మా సినిమాలోని ఏమోషన్‌ని అర్థంచేసుకుని పాటను నుద్దాలగారు అద్భుతంగా రాశారన్నారు.. థీమ్స్ మంచి సంగీతం అందించారు అన్నారు. నిర్మాత మాట్లాడుతూ, రాజాజుగారు ఉత్తీర్ణులై మాత్రమే ఈసినిమా తీశామన్నారు. ఈచిత్రంలో యింట్ థీమ్‌ను విడుదల చేసే ప్రాంగం గడ్డిపోస అనుకో.. అనే లింకలో వీడియో సాంగ్‌ను విడుదల చేశామన్నారు. త్వరలో చిత్రం రిలీజ్ డేట్‌ను ప్రకటించామన్నారు.



టిఎఫ్డిఏ ఎన్నికల ప్యానెల్ సమావేశం

తెలంగాణ ఫిలిం డైరెక్టర్స్ అసోసియేషన్ 2024 ఎన్నికల సందర్భంగా వి.నముద్ర ప్యానెల్ తమ మేనేజింగ్స్ బోర్డ్ ముఖ్య సమావేశానికి ఏర్పాటుచేశారు. ఈ సమావేశంలో తమ ప్యానెల్ ఎన్నికైతే, బి.వి.సి.డిఎం ద్వారా భవిష్యత్తుకు ఏం చేయాలి.. అనే ప్రణాళికతో ముందుకు వచ్చారు. ఈ సమావేశంలో నాగ్ నాగ్, నమ్రత, మద్దిసిని రమేష్, మధుసూదన్ రెడ్డి, కస్తూరి శ్రీనివాస్ హాజరున్నారు.. నముద్ర మాట్లాడుతూ, నేను దర్శకుడిగా 18 సినిమాలకు ఛాన్స్ పొందితిని. అయితే 12 బోల్డో



అయ్యార్యుని పేరొగ్గారు. దాదాపు 170 మంది అసోసియేట్ డైరెక్టర్లు, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్లు నా వద్దనడ నుంచి ఇండస్ట్రికి వరచినందు అయ్యార్యుని తెలిపారు. టిఎన్ఎఫ్వి 2024 ఎన్నికల్లో ప్రెసిడెంట్గా పోటీ చేస్తున్నారని తెలిపారు. వచ్చే కాలక్షేత్రం కుంకుదా అందరికీ సేవ చేయటం అనే అంశంపై పోటీ చేస్తున్నారని అన్నారు. పట్టణపువ్వుపల్లి పెరిగిందని తెలుసుకుంటే అందరి ఎదిగినప్పుడు నమాజం గర్వపడాలి అనే అంశంపై అందరికీ కుండదనం తెలిపారు. ఈ టిఎన్ఎఫ్వి ఎన్నికల్లో నన్ను గెలిపిస్తే ప్రెసిడెంట్గా నేను చేపట్టిన బాధ్యతల్ని మా మేనిఫెస్టోలో ఉన్న హామీలను కచ్చితంగా కనూగి శ్రీనివాస్ తదితరులు ముఖ్యుడారు.

‘ట్రూ లవర్’ రిలీజ్ వేడుక

మణికందన్, శ్రీ గౌరి ప్రియ, కన్న రవి లీడ్ రోల్స్లో నటిస్తున్నచిత్రం ట్రూ లవర్.. ఈనెలమూను మిలియన్ డాలర్ స్టూడియోస్, ఎంటర్ప్రై ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్లపై నవ్వురత్ వసీలి రవ్వ, ప్రగ్గవే రాజ్ వసీలి రవ్వ, యువరాజ్ గణేష్వి నర్తించారు. ఓ విభిన్నమైన ప్రేమకథగా రర్నకుడు ముగ్గురి మనస్సు రూపొందించారు. ఈ సినిమాకు తెలుగులో మూడు మూవీ మేకర్స్, మూరతి



టీం ప్రాధ్వన్యపై స్టార్ డైరెక్టర్ మారుతి, ప్రొడ్యూసర్ ఎన్కెఎస్ ప్రజెంటర్స్ గా ఉన్నారు. ఈసినీమా ఈనెల 10న విడుదల కానుంది.. తాజాగా ట్రైలర్ ను హైదరాబాద్ లో విడుదల చేశారు. కాథ్యక్రమం చీల్చే రైలర్ రాకేం మూళి, నిర్మాత వంశీ నందపాటి, హీరోయిన్ లక్ష్మిగౌర్ ప్రియ, ప్రొడ్యూసర్ ఎన్కెఎస్, హీరో మణికండన్, డైరెక్టర్ మారుతి తదితరులు ప్రత్యేకంగా

దులక్ సల్తాన్ 'లక్ష్మీ భాస్కర్' ఫస్ట్ లుక్

ప్రముఖ నటుడు,మలయాళం సూపర్‌స్టార్ మమ్ముట్టి వారసుడిగా కెరీర్‌ను ప్రారంభించిన దుల్గర్ సర్లాన్, అనతికాలంలోనే తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు. వివిధ భాషల డ్రైక్షన్లకు మేను గలమకుని సాహితీమంధిగా సామిడిగా ఎదిగారు. గత 12 ఏళ్లుగా తన శటనతో ఎంతో సేరు సాధించారు.. ఇప్పటికీ చిరస్థాయిగా నిలిచిపోవే పలుచిత్రాలను అందించారు. దుల్గర్ సర్లాన్ తన తదుపరి చిత్రం లక్ష్మీ భాస్కర్.. కోసం అన్ని పద్ధాల డ్రైక్షన్లను మెప్పించే అద్భుతమైన చిత్రాలను అందించే ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సితార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ చేతుల కలిపారు.. విశేష భరితంగా, పూర్ణదయాన్ని కలిపించే కళతోతనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రచయిత, దర్శకుడు వెంకీ అబ్బూరికచిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. నటుడిగా దుల్గర్ 12 సంవత్సరాల పూర్తిప సుకున్న సందర్భంగా లక్ష్మీభాస్కర్ నుంచి తాజాగా మేకర్స్ ఫస్ట్ లుక్‌ను విడుదల చేశారు. ముగ్ధ భ్యాంకోలో క్యాబ్‌యీర్‌గా పనిచేస్తున్న లుక్‌లో ఆయన కనిపించారు. 80ల కాలంలో నాటి ముంబై నేపథ్యంలో ఈసిని మా తెరకెక్కుతోందని మేకర్స్ తెలిపారు.. సినిమా ప్రకటన వచ్చినప్పటి నుంచి ఈసినిమా అంతా ఒక సాధారణ నునిషి అసాధారణమైన ప్రయాణం గురించి అని నిర్భయం చెబు తున్నారు. . విభిన్న కథతో డ్రైక్షన్లకల శక్తి అనుభూతిని అందించటానికి దుల్గర్ సర్లాన్, వెంకీ అబ్బూరి కృషిచేసున్నారు..తాజాగా ఈసినిమా చిత్రీకరణ శరవేగంగా జరుగుతోంది.. మేకర్స్ ఏ విషయంలో రాజీ పడకుండా ఎంతో ప్రతిపత్తుకంగా రూపొందిస్తున్నారు. సార్ వంటిఫున విజయం తర్వాత వెంకీ అబ్బూరి, సితార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ కలయికతో తెరకెక్కుతున్న సినిమా కావటంతో డ్రైక్షన్ల అంపనాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా అద్భుతమైన చిత్రాన్ని అందించాలని నిర్మాతల భావిస్తున్నారు. లక్ష్మీ భాస్కర్ ఎలాంటి సందేహం లేకుండా డ్రైక్షన్లను మెప్పించే గొప్ప చిత్రం అవుతుందని మేకర్స్ నమ్ముతున్నారు. జాతీయ ఫిల్మ్‌ఫేర్ గ్రహీత జీవి ప్రకాష్‌మహర్ నంగీతం అందిస్తున్నారన. సితార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ , ఫార్బ్యూన్స్‌ఫోర్ సినిమాసీతార్‌కంపె సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈచిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీకర్ స్టూడియోస్ ఈచిత్రాన్ని సమర్పిస్తోంది. యువ అందాల తార మీనాక్షి చౌదరి హీరోయిన్ గానీస్తోంది.. తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో విడుదల చేయటానికి మేకర్స్ నన్నాభావచేస్తున్నారు. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో ప్రకటించినట్లున్నారు.



న్యూటాలెంట్‌ను ప్రోత్సహించటానికి...

బాబో! బిస్టర్ దర్శకుడు త్రినాధరావు నకిన్న చిత్ర పరిశుభలోన్మాళ్ళ ఊరింటోను, న్యూ కమ్మర్సియన్సు ప్రొజెక్టుకాంపెటానోనీ నకిన్న నరేంద్రమ్మ మేరుతో కొత్త బ్యాన్సర్సు స్టాపింట్దు.. మంబి కథతో ఈ బ్యాన్సర్లో రాబోయే తొలి చిత్రం మాలిచో దావావు పూర్తికావొంద్దు.. న్యూ మంబి కథతో, కొంతవత్ కథలను ప్రొజెక్టుపింపాంపెటానో స్టాపింట్దు బ్యాన్సర్ అని అన్నార్దు.. మంబి యంగ్ ఊరింటో ఉన్న వారితో సి పిసిమాను చేకామసి, మాలిచో పూర్తి కావొంద్దున్నార్దు.. త్తరలోనో బైటెలి, పున్సికెలి లాంటి వేసేమాను దర్శకుడు త్రినాధరావు నకిన్న తెలిపాడు

**‘మస్తు షేడ్స్ ఉన్నాయి రా..’
పాటకు అనూహ్య స్పందన**

తన కామెడీ సీన్స్ తో ప్రేక్షకుల్ని ఎంతగానో అలరిస్తున్నారు ఆదినవ్ గౌపరం.. తనకంటూ కామెడీ పరంగా ఒక యూనిక్ బేస్ ను ఈ నగరానికిపెండ్లి.. సినిమా ద్వారా క్రియేట్ చేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత మీకు మాత్రం చెప్పాను.. సినిమాలోకూడా తనదైన మార్క్ క్రియేట్ చేసుకున్నారు..



ఒడిటిలో రిలీజైన సేవ్ ఓ టైగర్స్ వెబ్ సిరీస్లోనూడ తన సత్తా చాటుకున్నారు. ప్రస్తుతం ముస్స ప్సేర్ కన్నాదు ర్. అనే రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఈచిత్రంలోని మొదటి అంకున విడుదల చేశారు.. హలో అమ్మయ్య అనే పాత్రలో కవలీలోనూ సాహిత్యం చూపుతంగా ఉంది.. ఈ పాత్రకు టీట్ట, మిస్సా ప్సేర్ లిరిక్స్ రాశారు. టీ సనడీ అద్భుతమైన మ్యూజిక్ అందించారు.. సీన్ థీరామ్ గానంతో ఈపాటకే అందం వచ్చిందని చెప్పొచ్చు.. ఈచిత్రం మొత్తంనూ హీరో తన ప్రేమని చుట్టూ తిరుగుతూ తన ప్రేమను తాలూకా భావాన్ని వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటాడు. హీరోనిన రొమాన్స్ లోనూ చూశా సనడీని అంటుంది.. ఈ సాంగిలో అనినవ గేమరు , శైలిని భద్రుడు ఫీట్ గుడన పాత్రోన్న సు అందించారు. కాసుల క్రిమీటివ్ వర్క్స్ బ్యానర్పై వచ్చిన ఈచిత్రానిన తిరువతిరావు డైరెక్ట్ చేయగా, భవాని కాసుల , ఆరం రెడ్డి అండ్ ప్రొడక్షన్స్.. ప్రొడ్యూస్ చేశారు.. పాలిమేర్ 2 ద్వారా వంటి సనడిపాటి ప్రొ డ్యూసర్ డిల్లీబ్బూబర్గా పేరొచ్చింది.. ఈ వంటి సనడిపాటి ఈ ‘ముస్స ప్సేర్’ కన్నాదు ర్.రా..’ చిత్రానినూడ ప్రవంవ వ్యాసంగా నిలబరు 23న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు.



ఆడపిల్లకు చదువేంటి? కులం నుంచి బహిష్కరిస్తామన్నారని. ఆమె భయపడలేదు. నెలసరి రోజుల్లో ప్రత్యేక గుడిసెల్లో బండి పావాలన్నారు. ఆమె చూపు మాత్రం ఆ గూడెం దాటి హిమాలయాల వైపు మళ్ళింది. కట్టుబాట్లని, అనాచారాలని ఎదిరించి ధైర్యంగా వేసిన అడుగులు **మదావి కన్నీబాయి**ని తెలంగాణ అడ్వోకేట్ బూరిజం ట్రాండ్ అంబాసిడర్‌ని చేశాయి. త్వరలో ప్రధాని మోదీ నుంచి ఆవార్డు అందుకోనున్న సందర్భంగా ఆమె గూర్చి తెలుసుకుందాం..

జిల్లాలోని ధీమన్‌గోంది. ఊరి పెద్దలు వద్దంటున్నా తండ్రి సహకారంతో చదువుకుంది. అప్పుడు నాకు పదమూడేళ్ళంటాయి. అమ్మానాన్న ఏదో విషయంలో బాధపడుతున్నారనిపించి విషయమేంటని అమ్మనడిగా. మేం సాగు చేస్తున్న వ్యవసాయ భూమిని ఎవరో కబ్జా చేశారని చెప్పింది. గ్రామ పెద్దలూ అతనికే వత్తాసు పలికారు. ఇలా కాదని ఓ దరఖాస్తు రాసుకొని ఐటిడిఎ పివో కార్యాలయం ఉన్న ఉట్టూరుకెళ్ళా. ఆ వయసులో నా ధైర్యం చూసి ముచ్చటపడిన ఆకర్షి పివో సొనరట్ గౌరీ ఆర్డీవో, తహసీల్దార్, రెవెన్యూ సిబ్బందిని మా గ్రామానికి పంపి.. మా భూమిని మాకు తిరిగి ఇప్పించారు. అప్పుడే నాకు చదువు విలువ తెలిసింది' కన్నీబాయిని బంధువులు, ఊరిపెద్దలు ఆదర్శిస్తే

గూడెం దాటి హిమాలయాల వైపు..



విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన ప్రపంచ స్ట్రాయివాలర్ రాపెల్లింగ్ పోటీల్లోనూ మొదటి బహుమతి దక్కించుకుంది. గతేడాది ఆదిరాజుగిరిలోని గాయత్రి జలపాతంలో నిర్వహించిన ప్రపంచస్ట్రాయి వాలర్ రాపెల్లింగ్ పోటీల్లోనూ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించింది. వీటికి గుర్తింపుగా తెలంగాణ అడ్వోకేట్ బూరిజం ఆమెను ట్రాండ్ అంబాసిడర్‌ని చేసింది. నా యాత్రలకు అవసరమైన డబ్బుని ప్రభుత్వం, ఐటిడిఎ, పోలీస్‌శాఖలు అందించేవి. ఎవరెస్ట్ ఎక్కాలన్నది నా కల. నాలానే మా ఆదివాసీ అమ్మాయిలూ ముందుకు రావాలని.. వారికి ఈ ట్రీడ్‌లో శిక్షణ ఇస్తున్నా అంటోంది కన్నీ. సాహసక్రీడల్లో ఆమె అందించిన శిక్షణతో గిరిజన యువత స్థానికంగా అడ్వోకేట్ క్లబ్‌లు ఏర్పాటు చేసి ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఆమె చేసిన సాహసాలకు గుర్తింపుగా అంతర్జాతీయ పర్యటారోహణ దినోత్సవం సందర్భంగా మౌంట్‌ అవర్స్ పురస్కారాన్ని అందుకుంది. ఢిల్లీలోని అడ్వోకేట్ క్లబ్ అధ్యక్షులతో ప్రధాని మోదీ చేతులమీదుగా త్వరలో 'బెస్ట్ అడ్వోకేట్' అవార్డునూ అందుకోనుంది. □

కురులకు గ్రేప్‌సీడ్ ఆయిల్



కొబ్బరి, బాదం, అలివీ అంటూ కురుల పోషణకి చాలా రకాల నూనెలనే వాడుతుంటాం కదా? ఈసారి గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్‌ని ప్రయత్నించి చూడండి. శీతకాలంలో జుట్టు రాలడం, చుండ్రు, చిట్టిపోషడం వంటి ఎన్నో సమస్యలకు ఇది చెక్ పెట్టేయగలదు. ✦ చాలా తెలిగూ ఉండే ఈ నూనె చర్మంలోకి త్వరగా ఇంకిపోతుంది. విటమిన్ ఇ, లినోలిక్ యాసిడ్‌లు కురులు ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేస్తాయి. పాలిఫినాల్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఈ నూనెలో మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి కురులు చిట్టడం తెగడానికి అడ్డుకట్ట వేస్తాయి. అధిక మొత్తంలో ఉండే స్క్వాటియోంట్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు కురులకు కావాల్సిన పోషణను అందించి వేగంగానే కాదు. దృఢంగా ఎదిగేలా చూస్తాయి. ✦ వలికి మాడు త్వరగా పొడిబారుతుంది. ఫలితమేమింద్రు. దానికి సూక్ష్మజీవులూ జోడైతే అలర్జీలు వగైరా కూడా పలకరిస్తాయి. పావుకప్పు బాదం నూనెలో స్పృశన గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్, రెండు చుక్కల రోజ్‌మేరీ నూనెని కలిపి జుట్టుకి రాదుండి. తర్వాత మర్చనా చేస్తే మాడుకు తెమ అంది.. మృతకణాలూ తొలగిపోతాయి. ✦ కప్పు డిస్కీల్డ్ వాలర్‌కి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్, నాలుగు చుక్కల ఎనీస్‌యిల్ ఆయిల్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని (స్రే) బాటిల్‌లో పోసుకొని జుట్టుకి (స్రే) చేసుకుంటే సరి. జుట్టు మెత్తగా మారుతుంది. □

మొటిమలకు మంచి మందు



► టీ ట్రీ నూనె మొటిమలకు మంచి మందు. ఇది చర్మంలో త్వరగా ఇంకి పోతుంది. దీంతో ముఖాన్ని రాత్రి సమయాల్లో మృదువుగా మర్చనా చేసుకుంటే మొటిమలు రాకుండా పరిరక్షిస్తుంది. ► తలలో చుండు కూడా మొటి మలకు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మరికొందరికి నబ్బు, షాంపూవంటివి మారినప్పుడు కూడా మొటిమలు వస్తాయి. కొందరిలో హార్మోన్ల ప్రభావమూ కారణమవుతుంది. వైద్యులను సంప్రదించి ఈ సమస్యనుంచి బయటపడాలి. ► మొటిమలు తగ్గుముఖం పడుతున్నప్పుడు చాలామంది గొటితో గిట్టుతుంటారు. దీన్ని వల్ల ఆ ప్రాంతంలో మచ్చలేర్పడి శాశ్వతంగా ఉండి పోతాయి. వీటిపై రోజుకి రెండుసార్లు పువ్వుకాయ రసం లేదా తేనె రాస్తే చాలు. మటుమాయం అవుతాయి. ముఖమూ కాంతులీనుతుంది. □

అప్పుడు వ్యాయామం వద్దు !

కలతలేని నిద్ర కావాలని ఎవరికి మాత్రం ఉండదు? కానీ ఏవో సమస్యలు.. మరెన్నో ఒత్తిళ్ళు ఆఫీస్‌పని, ఇంటిపని.. ఇలా కారణం ఏదైనా ఆడవాళ్ళ నాణ్యమైన నిద్రకు దూరమవు తున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మరి ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే..

ఆహార తీసుకోకుండా ఉంటేనే మేలు. ఎందుకంటే అది జీర్ణం అవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. బదులుగా తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే మంచి నిద్రకు దోహదం చేస్తుంది. నిద్రపోయే ముందు గోరువెప్పని నీటిలో కాస్త యాకలిష్టని ఆయిల్ చేసుకుని స్నానం చేస్తే చక్కగా నిద్రపడుతుంది. లేదంటే ఓ ఏడెనిమిది గుమ్మడి గింజలు తిని చూడండి. ఇవి హాయినిద్రను అందిస్తాయి.



కానీ ఈ వ్యాయామం సాయంత్రం సమయాల్లో మాత్రం చేయకూడదు. ఎందుకంటే వ్యాయామం చేయడం వల్ల మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అయ్యి.. రాత్రి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. అలాగే నిద్రించే రెండు గంటల ముందు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

నిద్రను దూరం చేస్తాయి. సమతుల్యహారం తీసుకోవటంతోపాటు పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవాలి. అలాగే నిద్రపోయే ముందు శరీరాన్ని,

● రాత్రి భోజనంలో ప్రోటీన్ భారతదేశ చరిత్రలో మన ఇతిహాసాలలో దూతకు ప్రముఖమైన స్థానం ఉంది. దూత అంటే సమాచారం తీసుకువచ్చేవాడు. సాధ్యమైనంత వరకు వైరుధ్యాలు

సంహరించరాదు అని చెప్పిన వాళ్ళల్లో విభీషనుడు ఒకరు ఇక దూతను ఏమీ చేయక తోకకు నిప్పుపెట్టి వదులుతారు. దూతగా వచ్చిన వారికి ఏ హాని చేయరాదు. వారి మాటలు సావధానంగా వినాలి. ఆలోచించాలి. మహాభారత యుద్ధం జరగరాదు అని శ్రీ కృష్ణుడు పరి, పరి విధాలుగా చెప్పినా కొరవులు వినిలేదు. శ్రీకృష్ణుని మాటలు హాళన చేశారు. దుర్యోధనుడు మీసం మెలేస్తూ పాండవులకు సూది మోపినంత స్థలం కూడా ఇవ్వనని ఖరాఖండిగా చెప్పాడు. ఒక దశలో భీష్ముడు ఎంత చెప్పినా దుర్యోధనుడు వినలేదు. శ్రీకృష్ణుడు చిరునవ్వు నవ్వి 'రాజాజా! నీవన్నట్లే అగ్రగాణ, యుద్ధమే జరుగుతుంది' అని చెప్పాడు. దూత మాటలు వినకపోగా అటు రావణుడు, ఇటు దుర్యోధనుడు విముఖత చూపడంతో యుద్ధం జరిగింది. ఫలితం దుష్టులు అంతం అవ్వడం అందుకే దూత మాటలు వినటే చక్కటి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. లేదంటే యుద్ధలే శరణ్యం.

'దూత'



రూపుమాపి శాంతిని నెలకొల్పేవాడు. దూత, రాయభారి రెండూ ఒక్కటి. ఇప్పటికే వివిధ దేశాలలో మన రాయబారులు ఉన్నారు. అలాగే మన దేశంలో ఉన్నారు. ఇక ఇతిహాసాల విషయాలకి వస్తే రామాయణం, మహాభారతంలో దూత ఒక విశిష్టమైన పాత్ర పోషించాడు అని చెప్పక తప్పదు. రామ, రావణ యుద్ధంలో హనుమంతుడు దూతగా వచ్చి రావణునికి హిత బోధ చేస్తే, రావణుడు గర్వంతో తూలనాడాడు. హనుమ మాటలు ఏమీ అతని చెవికెక్కలేదు. ఆ దూతను సంహరించండి. అని తన అనుచరులను అజ్ఞాపిస్తే దూతగా వచ్చిన వారిని

అధ్యాత్మికం

ఉదయాన్నే ఇవ్వాద్దు !



► ప్రోటీన్ అందుతుందని స్పాకేజీడ్ మాంసాహారాన్ని తీసుకోవద్దు. వీటిలో నిల్వకారాలు, సోడియం అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. అంతగా అవసరమైతే తాజా మాంసాన్ని అదీ తక్కువ నూనెతో చేసినవి తీసుకుంటే మేలు. □

ఎంచుకోండి. తీయదనం కావాలనుకుంటే పండ్ల ముక్కలలో, తేనెతో చేర్చుకుంటే ప్రయోజనం. ✦ ఉదయాన్నే పెరుగు తీసుకుంటే శరీరానికి మేలు చేసే ప్రోబయోటిక్స్ అందుతాయి. రోగనిరోధకత పెరుగుతుంది. అలాగని రుచి కోసం 'ఫ్లేవర్డ్ యోగర్ట్‌లు' ఎంచుకోవట్లేదు కదా? వీటిలోనూ చక్కెర, ఆర్టిఫిషియల్ ఫ్లేవర్లను జోడిస్తారు. అల్పాహారంలో వీటిని చేర్చుకుంటే గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. బదులుగా

వేళలో 'నే' డిజిటల్ నియమాన్ని తప్పక పాటించాలి. ✦ రోజూ దగ్గరండి కూర్చోబెట్టి చదివించినా మార్పులు తగ్గడం.. పనిగట్టుకొని ఇలా చేయద్దని చెప్పినా మాట వినకపోవడం లాంటివి చూసినప్పుడు కోపం, విసుగు వచ్చేస్తాయి. లోపం మనలోనే ఉండా అన్న సందేహమూ కలుగుతుంది. పిల్లల పెంపకంలో ఇవన్నీ సహజమే. అలాంటప్పుడు ఇలా అవుతోందే అని బుర్ర బద్దలు కొట్టుకుంటేనే సమస్య. బదులుగా ఏం చేస్తే ఈ తీరు మార్చుకోవచ్చు అని ఆలోచించమంటున్నారని నిపుణులు. ✦ ఈ తరం పిల్లల ఆలోచనలు చాలా వేగంగా మారిపోతున్నాయి. మనం చెప్పినట్లే సాగిలి అంటే వాళ్ళ మరింత మొండికేస్తారు. వాళ్ళ ఆలోచనలని వినండి. కావాలంటే నూచనలు ఇవ్వండి దాంతోపాటు ఫలితం ఏదైనా బాధ్యత

కొత్త మార్పులను ఆహ్వానిద్దాం..

సంవత్సరాన్ని ప్రారంభిస్తాం. పిల్లల విషయంలోనూ కొత్త మార్పులను ఆహ్వానిద్దామా? ఎలాగంటే.. ✦ ఏ లోటూ రాకుండా పెంచాలి.. ప్రతి అమ్మ తన పిల్లల విషయంలో ఇలానే ఆగిస్తుంది. అందుకే ఆదగినకమందే అన్నీ అమర్చి పెడతాం. అలాకాకుండా ఈ సారి వాళ్ళ పనులు వాళ్లే చేసుకునేలా చూడండి. స్నానానికి ముందు టవల్, వేసుకోవాల్సిన దుస్తులు తీసుకోవడం.. సమయానికి సిద్ధం అవడం లాంటి రోజువారీ అలవాటు అలవాటు చేయండి. స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం అలవాటు అవుతుంది. ఒక్కట్రెండు రోజులు ఆలస్యమైనా వద్దేదు. తర్వాత వాళ్ళే అలవాటు పడతారు. ✦ పిల్లలకు ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తేనే మంచి అమ్మానాన్నలు.. లేదంటే కానట్లే అని బాధపడుతుండటాని చాలామంది. అలా ఆలోచించనక్కర్లేదు అంటారు నిపుణులు. ఎంతసేపు కాదు ఎంత నాణ్యమైన సమయాన్ని ఇచ్చామన్నది ముఖ్యమట. ఆ సమయంలో వాళ్ళతో మాట్లాడటం, ఆటలు, కథలు చెప్పడం. ఇలా వారితో కలిసి చేసే పనులకే ప్రాధాన్యమిస్తే మంచిది. ఈ రకంగా ప్లాన్ చేసుకోండి. అయితే తప్పక ఆ పెద్దగారే పాటించాలి. అంతేకాదు ఆ



తీసుకోవాలన్న స్పృహ కలిగిస్తే వాళ్ళూ జాగ్రత్తగా ఉంటారు. ఈ తీరు వాళ్ళలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంచడమే కాదు.. ఏది చేసినా ఒకటికే రెండుసార్లు సరిమానుకుంటారు. □

రక్తహీనత తగ్గించే తేగలు..



తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులోని విటమిన్ సి తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యను పెంచి, వ్యాధినిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు, తేగలకు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌ని తొలి దశలోనే నిర్మూలించే శక్తి కూడా ఎక్కువేనుట. ✦ బరువు తగ్గుతున్న వారికి తేగలు మంచి ఎంపిక. వీటిలో పిండిపదార్థాలతో పాటూ పీచూ ఎక్కువగా ఉండి

తాటిబెంకల్ని వాటితో వస్త్రే మొలకలే తేగలు. చలికాలంలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. వీటిని ఉడకబెట్టినా, కాల్చి తిన్నా.. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి. అవేంటో తెలుసుకుందామా!

బరువుని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరుకునే అవకాశం ఉండదు కాబట్టి ఇబ్బలు వస్తే ఆస్కారమూ తక్కువే. ✦ తాటి తేగల్ని మధుమేహులు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇందులోని క్యాలియం ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది బలహీనతతో బాధపడే స్త్రీలు రోజుకో తేగను తింటే ఈ సమస్యను సులువుగా అధిగమించొచ్చు. □

రాజస్థాన్ మిఠాయి రుచులు

సాయంత్రం పూట అలా ఏ పానీపూరినో, చాట్‌నో తినడానికి వెళ్ళే మనకి ఎక్కువగా పలకరించేవి రాజస్థాన్ తోపుడు బజ్జీ. నిజానికి రాజస్థాన్ స్వచ్ఛమైన నేతితో చేసిన మిఠాయిలకు ప్రసిద్ధి అని తెలుసా? ఘోర, మాహా, ఇమ్మర్రి, దిల్ కుసారీ లాంటివి రాజస్థాన్ ప్రత్యేకం.

ఘోర : సన్నని బిల్లులతో బిల్లెడలా కనిపిస్తుంది. చూడగానే దీన్ని ఎలా చేస్తారా అనిపించేలా ఉంటుంది. తీజ్, రక్షాబంధన ప్రత్యేకంగా ఈ ఘోరని తయారుచేస్తారు. పైన పాలతో చేసిన రట్టి చేస్తే రుచి మహాద్భుతంగా ఉంటుంది. అందుకే ఒకప్పుడు రాస్థాన్‌కే పరిమితం అయిన ఈ వంటకం ఇప్పుడు దాదాపు అన్ని నగరాల్లోనూ దొరుకుతుంది.



లక్ష్మీ : పాలు, గోధుమల, నెయ్యి, బెల్లంతో చేసే ఈ వంటకాన్ని పురాతన కాలం నుంచీ దేవతలకి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తున్నారు. ఇందులో చాలా రకాలు ఉంటాయి. అలాపట్టి, గులాబీపట్టి, బాదంలక్ష్మీ ఇలా అనేకరకాలుగా వందతారు. వందగలపుడు ప్రముఖంగా కనిపించే వంటకం ఇది. దీపావళినాడు పెసరపప్పుతో చేసిన మూంగ్‌దాల్ లక్ష్మీని వండటం స్థానిక ఆచారం. దంపిని మొక్కుకోసానులతో చేసిన జాజురియా లక్ష్మీని ఒకసారి తింటే మరివిపోలేరట.

పంజీరి : కృష్ణుడికి నైవేద్యంగా వండే ఆయుర్వేద వంటకం ఇది. ఐదు ఔషధాలతో వండే వంటకం కాబట్టి దీనిని పంజీరి అంటారు. ప్రధానంగా శాంతి, మిరియాలతో చేస్తారు. కృష్ణాష్టమి నాడు దేవత, యశోదల కోసం ప్రత్యేకంగా వందతారుట. మెతీ-మూర్ లడ్డు : లద్దులు రుచి చూడాలంటే రాజస్థాన్‌లోనే చూడాలి. అప్పుడు మనం తినే మోతీచూరల్‌లడ్డు, బేసన్ లద్దులు అక్కడి నుంచి వచ్చినవే. అవేనా మార్కెట్ లద్దు. మిల్కెట్ లద్దు సహా ఏం తినాలన్నా రాజస్థాన్ వెళ్లాల్సిందే. ఇవేకాదు గుజియా, సూత్రాఫిజీ, మార్కా, గుడ్‌గట్టా, మోవాకచోర్, మోహన్‌తార, బూండిలాంటి మనకు తెలియని తీపి మిఠాయిల రుచుల కథలు అక్కడ చాలానే ఉన్నాయి. □



పిటి ఉషకు లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డు!

న్యూఢిల్లీ: భారత దిగ్గజ స్క్రింటర్, ఇండియన్ టెలివిజన్ ఆసోసియేషన్ అధ్యక్షురాలు, ఎఫి పిటి ఉషకు క్రీడాజర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఢిల్లీ సరళీగా జర్నలిస్టు ఆసోసియేషన్‌లు సంయుక్తంగా లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డును ప్రధానం చేసింది. ఆదివారం ఢిల్లీలోని నేషనల్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ ఆఫ్



ఇండియా వేదికగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆమెకు ఈ పురస్కారం అందచేసారు. బీసీసిఐ ఉపాధ్యక్షుడు రాజీవ్ శుక్లా భారత మాజీ మాటర్ జస్టైర్ రాజులు హాజరయ్యారు. ఈ లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డును పిటి ఉషకు కంటేముందు విజయ్ అమృత్ రాజ్ (బిస్మిన్) ప్రకాష్ పదుకొణె (బ్యాడ్మింటన్), సునీల్ గవాస్కర్ (క్రికెట్), దివంగత మాజీ స్క్రింటర్ మిల్టన్ గిల్ (అమరుకున్నారని) అందుకున్నారు. పిటి ఉష మాట్లాడుతూ నాకేరీ లోనాందిన విజయాలను నేటికీ గుర్తుంచుకుంటున్నందుకు కృతజ్ఞతలని అన్నారు. తాను భారత్ తరపున ఆడుతున్న కాలంలో ఇప్పటి క్రీడాకారులకు ఉన్న విదేశీ శిక్షణ, షాపక హారం, స్పోర్ట్స్ సైకలాజిస్ట్ వంటి సౌకర్యాలు మాకు లేవని, ప్రస్తుతం నేను ఐఐఎల్ పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తన దృష్టంతా ఇప్పుడు పారెస్ లిటిమిట్స్ పైనే ఉందని 2036 ఏడాదికి భారత దేశాన్ని క్రీడాకృతిగా మార్చాలనే ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు, పారెస్ లిటిమిట్స్ తర్వాత దీనిపై దృష్టిపెడతామని పిటి ఉష అన్నారు.



రెండోటెస్టులో 255 పరుగులకు భారత్ ఆలౌట్ ఇంగ్లండ్ ముందు 399 పరుగుల లక్ష్యం

విశాఖపట్టణం: ఇంగ్లండ్తో జరుగుతున్న రెండో టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 255 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. శుభ్‌మన్ గిల్ సెంచరితో రాణించినా ఇతర బ్యాటర్లు సహకారం చూపడంతో టీమిండియా భారీ స్కోరు చేయలేకపోయింది. భారత బ్యాటింగ్ పడుతూ లేస్తూ సాగింది. మొదలైన స్థితిలో ఉన్న ప్రతిసారి వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాలు తెచ్చుకుంది. మొదటి ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యంలోకి పడి ఇంగ్లండ్ ముందు 399 పరుగుల లక్ష్యం విధించింది. ఓవర్లైట్ 28 స్కోరుతో మూడో రోజు ఆట ప్రారంభించిన భారత్ స్కోరుగ్గరకే పరిమితం అయింది. శుభ్‌మన్ గిల్ 104 పరుగులు చేసి రాణించాడు. అక్టోబర్ 45 పరుగులతో పర్యటించి పరుగులు చేశాడు. ఇతర బ్యాటర్లు ఒక్కరుకూడా 30 పరుగుల స్కోరు చేయలేకపోయారు. దీనితో భారత్ స్కోరుగ్గరకే పరిమితం అయింది. వికెట్లు పడుతున్నా శుభ్‌మన్ గిల్ మాత్రం రాణించాడు. దాదాపు ఏడాది తర్వాత టెస్ట్లో మూడవసారి స్కోరు సాధించాడు. ఆదివారం సెంచరితో పిటి గిల్ అంతర్జాతీయ క్రీకెట్లో చేసిన శతకాల సంఖ్య పదికి పెరిగింది. తొలి టెస్టులో ఇబ్బంది పడ్డట్లే రెండో టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లోనూ తడబడ్డారు. టామ్ హార్టీ, రెహ్మాన్ అహ్మద్‌ను ఎదుర్కొనేందుకు భారత బ్యాటర్లు ఇబ్బందులు పడ్డారు. కెప్టెన్

రోహిత్ శర్మ మాత్రం సీనియర్ ప్లేయర్ జేమ్స్ అండర్సన్ బౌలింగ్లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. శ్రేయస్ అయ్యర్ 29 పరుగులు చేసి కాసేపు నిలబడటంతో భారత్ 111/2తో మెరుగుపడింది. ఆ తర్వాత వెంటవెంటనే రెండు వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది టీమిండియా. ఆ తర్వాత ఒకడశలో 211/4తో నిలిచిన భారత్ ఇంగ్లండ్ ముందు 400 పరుగులకు పైగా లక్ష్యం నిలిపితూ కనిపించింది కానీ గిల్, అక్టోబర్ తో స్కోరువృద్ధిలో బెజిట్ అయ్యారు. రోహిత్ అయ్యర్ శ్రీకేంద్రావే ఆరుపరుగులతోనే విఫలం అయ్యాడు. చివరిలో రవిచంద్రన్ అయ్యే 29 పరుగులు చేయడంతో టీమిండియా స్కోరు 250 పరుగులు దాటింది. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో టామ్ హార్టీ నాలుగు, రెహ్మాన్ అహ్మద్ మూడు జేమ్స్ అండర్సన్ రెండు, షోయబ్ ఖసీం ఒకటి వికెట్లు తీసారు. ఈ మ్యాచ్ లో ఇంగ్లండ్ గెలవాలంటే 399 పరుగులు కావాలి. మూడోరోజు చివరి సెషన్ లో 11 ఒకడ ఒకటోపాటు ఇంకా రెండురోజుల ఆటమిగిలి ఉంది. ఇదిలా ఉంటే భారత్ లో టెస్ట్లో ఇప్పటివరకూ విజయాల క్కాడా 387 గెలుపుపై ఆశలు చేస్తున్నారు. టీమిండియా బౌలర్లను ఇంగ్లండ్ బాసయబట్టడం కష్టం వేస్తూ, సిరీస్ ను 1-1 తో సమచేస్తూనే మాడాలిందే.

ప్రిన్స్ ఈజ్ బ్యాక్..

విమర్శలకు సెంచరితో చెక్ పెట్టిన గిల్!

విశాఖపట్టణం: పరుగుల వీరుడుగా నమోదయి కోన్ని రోజులుగా విఫలం అవుతూ విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న టీమిండియా యువకేంద్రం శుభ్‌మన్ గిల్ రెండో టెస్టులో వెలరేగిపోయాడు. తన బ్యాటింగ్ తో అన్నింటికీ చెక్ పెట్టేశాడు. రెండో టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లో సెంచరితో రాణించాడు. సరైన బ్యాటింగ్ తో జట్టును ఆదుకున్నాడు. అంతర్జాతీయ క్రీకెట్లో పరుగులు పడే సెంచరిని సాధించాడు. ఎందుకు అందరూ తనను ప్రశ్నిస్తే అని అంటూ ఈసారి నిరూపించాడు. 24 ఏళ్ల గిల్ వన్డేల్లో ఆరు సెంచరీలు టెస్టుల్లో మూడు సెంచరీలు చేసాడు. టీ20ల్లో ఒకసారి ఈ ఫీట్ అందుకున్నాడు. ఈ టెస్టు తుదిజట్టులో గిల్ బోటు సాధిస్తాడా లేదా అన్న సందేహాలు కూడా వచ్చాయి. కోన్ని రోజులుగా పేలవమైన ఫామ్ లో ఉన్న గిల్ ను జట్టునుంచి తప్పించాలన్న డిమాండ్ లు కూడా వచ్చాయి. టీమిండియా యాజమానసయం గిల్ తో సమ్మతం ఉంది. అందరి అంచనాలను అందుకుంటూ గిల్ మూడవసారి మార్కులు అందుకున్నాడు. బజ్ బాల్ టీమ్ ఇంగ్లండ్ పై బజ్ బాల్ ప్లేలోనే బ్యాటింగ్ చేసి 132 బంతుల్లోనే సెంచరి అధిగమించాడు. రెండో టెస్టులో వెలరేగిపోయిన టీమిండియాకు గిల్ తన ఆటతీరుతో ప్రతిష్టను పెంచాడు. మంచి బాల్ ను వదిలేస్తూనే చెత్త బంతులను బౌండరీకి తరలించాడు. గిల్ సెంచరితోనే భారత జట్టు స్కోరు 200 పరుగులు దాటింది. సెంచరి తర్వాత ఆసనబీకే 104 పరుగుల వరకు బెజ్ అయ్యాడు. బస్మీర్ బౌలింగ్ లో ఫోక్స్ క్యాన్ ఇబ్బి పెవిలియన్ చేశాడు.



భరత్ క్యాచ్ కు ఫ్యాన్స్ ఫిదా!



తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 17 పరుగులతో నిరాశపరచాడు. అయితే మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో ఆధిక్యంలో ఇంగ్లండ్ కు భారత్ 399 పరుగుల భారీ లక్ష్యం నిర్దేశించింది. అయితే తన తొలి ఓవర్ తోనే డకట్ ను బెట్ చేసి ఇంగ్లండ్ ను డెబ్బతీసాడు. డకట్ డిఫెండుకు అడ్డుకుని తన ప్యాట్ ను తగిలి బంట్ గాల్లోకి ఎగిరింది. భారత్ వెంటనే చాక్ వక్యంతో మెరుపువేగంతో కడిలి డైవ్ చేస్తూ అద్భుత క్యాచ్ అందుకున్నాడు. వెంటనే అంపైర్ బెట్ గా ప్రకటించాడు. ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్ డకట్ భరత్ వట్టి న క్యాచ్ ను చూసి నిస్సహాయంగా మూఢానం వీడారు. ఇంగ్లండ్ ఆదివారం ఆట ముగిసేసరికి వికెట్ కోల్పోయి 67 పరుగులు చేసింది. క్రీజులో రెహ్మాన్ అహ్మద్, క్రాల్ లు ఉన్నారు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 396 పరుగులు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇంగ్లండ్ 253 పరుగులు చేసింది.

విశాఖపట్టణం: ఇంగ్లండ్ టెస్టులో బ్యాటింగ్ వరంగా విఫలం అయినా స్టన్నింగ్ క్యాచ్ తో టీమిండియా వికెట్ కీపర్ కెఎన్ భరత్ మరోసారి ఫ్యాన్స్ ను ఆకట్టుకున్నాడు. రెండో టెస్టులో మూడోరోజు ఆటలో భారత్ టాప్ లో నిలిచింది. గిల్ సెంచరితో వెలరేగిపోతే సెంచరి టాప్ లో అక్టోబర్ నితలిచాడు. భరత్ 28 బంతులతో ఆరుపరుగులే చేశాడు.

డేవిడ్ కేప్ లో పాక్ ను చిత్తుచేసిన భారత్!
ఇస్లామాబాద్: ఆరుదశాబ్దాల తర్వాత పాకిస్తాన్ పర్యటనకు వెళ్లిన భారత్ డేవిడ్ కేప్ జట్టు పరీక్ష నృష్టించింది. 3-0 తేడాతో పాకిస్తాన్ ను చిత్తుచేసి ప్రపంచ గ్రూప్ నంబర్ వన్ టైల్ చేసి సాధించింది. సింగిల్స్ ఫోరులో రామ్ కుమార్ రామనాథన్, శ్రీరామ్ బాలాజీలు విజయం సాధించగా తాజాగా డబ్బుల్స్ లో యూజీ బాల్స్, సాకెత్ మైనేని 6-2, 7-6 తేడాతో పాక్ జోడి ముజాబిల్ ముర్రజా ఆకీల్ ఖాన్ జోడిని ఓడించింది. ఈ సెరీస్ లో భారత్ ఐదు మ్యాచ్ లు ఆడాల్సి ఉంది. రెండు సింగిల్స్, ఒక డబ్బుల్స్ తో పాటు రెండు రివర్స్ సింగిల్స్ మ్యాచ్ లు ఆడాలి. ముందు రోజు జరిగిన సింగిల్స్ మ్యాచ్ లో రామ్ కుమార్ రామనాథన్ 6-7, 7-6, 6-0తో ఖరీదే ఇస్లామాద్ హక్కి నెగ్గితే మరోఫోరులో శ్రీరామ్ బాలాజీ 7-5, 6-3తో అఖిల్ ఖాన్ నెగ్గి గెలిచాడు. ఫిబ్రవరి 3న భారత్ రెండు సింగిల్స్ మ్యాచ్ లో నెగ్గింది. ఆదివారం డబ్బుల్స్ ఫోరులోనూ టీమిండియా వే విజయం. దీనితో ఇప్పటికే 3-0 తో ఆధిక్యంలో ఉన్న భారత్ డేవిడ్ కేప్ పరీక్ష గ్రూప్ వన్ కు ప్లే ఆఫ్ లో చేరి దక్కించుకుంది.



బైజుస్ ఇన్వెస్టర్లకు ఓటింగ్ హక్కులుండవ్..

ముంబై, ఫిబ్రవరి 4: సీజెఐ లేదా యాజమాన్య మార్కుపై ఇన్వెస్టర్లకు ఎటువంటి ఓటింగ్ హక్కు లూ ఉండవని ఎడ్వకేట్ దిగ్గజం బైజుస్ స్పష్టం చేసింది. బైజుస్ ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై చర్చించేందుకు, యాజమాన్య నియంత్రణ నుంచి వ్యవస్థాపకుల్ని తొలగించేందుకు అత్యవసర నిర్వహణ సమావేశాన్ని (జిజిఎం) నిర్వహించాలంటూ కంపెనీలో పెట్టుబడులు చేసిన ఇన్వెస్టర్లు డిమాండ్ చేసిన నేపథ్యంలో బైజుస్ బ్రాండ్ నేమిటో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న ఢింకీ అండ్ లెడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఈ వివరణ ఇచ్చింది. వ్యవస్థాపకుడు, గ్రూప్ సీజెఐ బైజుస్ రిపేండ్మెంట్ మార్కుదానికీ కొంతమంది ఇన్వెస్టర్లు ఇజిఎం జరపాలంటూ ప్రకటనలివ్వడం వినార కరమని ఢింకీ అండ్ లెడ్స్ పేర్కొంది. ఆర్థిక దుర్వినియోగం, పాలనా లోపాల కారణంగా డైరెక్టర్ల బోర్డును పునర్నిర్వహణ కోసం తీర్మానం చేసేందుకు డాయ్స్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ సంస్థ ప్రాసెస్ నేతృత్వంలో ఇన్వెస్టర్లు విడుదల చేసిన ఇజిఎం నోటిసులో పేర్కొన్నారు. ఈ నోటిసుకు జనరల్ అప్రోటిక్, పీకే మిక్స్, సోఫియా, చాన్ జాకర్ బర్గ్, ఓవెల్, శాండ్స్ వంటి ఇన్వెస్టర్ల మద్దతు ఉందని సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. పీటన్ లిటిమిట్ కలిపి బైజుస్ లో 30 శాతం

వాటా ఉంది. బైజుస్ కు చెందిన యుఎస్ నల్లీ డర్, అల్లా ఆమెరికా కోర్టులో దివాలా పిటిషన్ దాఖలుచేసింది. మరోవైపు బైజుస్ కు వర్కింగ్ మూలధనం కొరవడడంతో ఉద్యోగులు వేతనాల చెల్లింపులో జాప్యం జరుగుతుందని సందేహాలకు గురి అవుతున్నారని. ఇదే సమయంలో కొన్ని ఫండ్స్ ప్రస్తుత యాజమాన్యాన్ని మార్చాలని డిమాండ్ కారణంగా ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి గట్టికట్టేందుకు బైజుస్ చేపట్టిన లెడ్స్ ఇమ్యూను అసంతకరం ఏర్పడిందని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. నిర్వహణ అవసరాలకు తాము ప్రతిపాదించిన 200 మిలియన్ డాలర్ల లెడ్స్ ఇమ్యూను కు మెజారిటీ పేర్లహోల్డర్ల మద్దతు లభించిందని, అయితే దురదృష్టవశాత్తూ కొద్దిమంది ఇన్వెస్టర్లు లేవనెత్తిన సమస్యలతో కంపెనీ, ఉద్యోగులు మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తున్నదని బైజుస్ విడుదల చేసిన

ప్రకటనలో వాపోయింది. వ్యవస్థాపకుడు ఒక బిలియన్ డాలర్లు పెట్టుబడి చేయడం మినహా గత రెండేళ్లుగా వెలువరించిన ఇన్వెస్టర్ల పెట్టుబడులు కంపెనీలోకి రాలేదని, అందుచేత త్వరితంగా నిధులు సమీకరించేందుకు లెడ్స్ ఇమ్యూ చేపట్టి నట్లు బైజుస్ వివరించింది. ఈ ఇమ్యూను పూర్తిచేస్తామన్న విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేసింది. బైజుస్ విలువ 22 బిలియన్ డాలర్లు ఉంటుందని 2022లో అంచనా వేయగా, కొద్దిసేపటికే ఆర్థిక సంక్షోభంలో కూరుకుపోవడంతో ఈ విలువ కు భారీగా కోతపడినట్లు విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 4: ఇన్ కమ్ ట్యాక్స్ చెల్లింపుదారులకు హెచ్చరిక. కేంద్ర ప్రభుత్వ వస్తుల బోర్డు (సిబిడిటీ) విభాగం ఐటీఆర్ ఫైలింగ్ లో పలు మార్పులు చేసినట్లు తెలిపింది. వస్తు చెల్లింపుదారులు ఆర్థిక సంవత్సరం 2022-23 ట్యాక్స్ ఫైలింగ్ సమయంలో ఐటీఆర్-2, ఐటీఆర్-3 ఫారమ్స్ తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలని సూచించింది. అందుకే చివరి గడువు జూలై 31, 2024కి విధించింది. అయితే ఎవరైతే వ్యాపారం చేస్తూ వారికి వచ్చే ఆదాయంపై ట్యాక్స్ ఆడిట్ నిర్వహిస్తుంటే వారు తప్పనిసరిగా ఆక్టోబర్ 31, 2024

కర్ర ఉంటాడు. మొత్తం వ్యవహారాలన్నీ తన పేరిటే నడిపిపోతుంటాయ్. కుటుంబసభ్యులే హక్కుదార్లు. అలా ఉండి ట్యాక్స్ కట్టేవారు ఐటీఆర్-2ని తప్పనిసరిగా ఫైల్ చేయాలి. ఐటీఆర్-1 ఫైల్ చేసేందుకు అసర్దులు, బిజినెస్, ప్రొఫెషన్ డ్యూరీ వచ్చే ప్రాఫిట్, లాభాలు లేని వారు ఈ ఫార్మ్స్ ఉపయోగించాలి. వడ్డీ, శాలరీ, బోనస్ కమీషన్, రెమ్యునరేషన్ వంటివాటి డ్యూరీ ప్రాఫిట్స్, ఇతర లాభాలు పొందని వారు అలాగే జీవిత భాగస్వామి, మైనర్ పిల్లలు వంటి వారి నుంచి ఆదాయం అందుకుంటున్న వారు వారి ఆదాయం మొత్తంపై ట్యాక్స్ చెల్లించాలి.

సాఫ్ట్వేర్ రంగంలోకి పతంజలి..

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 4: దేశంలో అనేక ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులతో పాటు ఎఫ్ఎంసీజి రంగంలో బలమైన మార్కెట్ కలిగి ఉన్న కంపెనీ పతంజలి. దీనిని ప్రముఖ యోగా గురువు బాబా రామ్ దేవ్ స్థాపించారు. అయితే ఇప్పుడు పతంజలి తన

బాబా రామ్ దేవ్ కొత్త అవతారం!

వ్యాపారాలను సాంకేతిక రంగంలోకి విస్తరించాలని నిర్ణయించింది. ఈ క్రమంలో పతంజలి అప్పుల ఒప్పందంలో కూరుకుపోయిన రోల్డ్ ఇండియా సంస్థను రూ.830 కోట్ల నగదు ఒప్పందంతో సొంతం చేసుకునేందుకు ముందంజు వచ్చింది. పుజెకు చెందిన అష్టన్ ప్రావర్స్ కు గత వారాంతంలో రోల్డ్ ఇండియా వేలం



అండ్ ఇంటిసింగ్ విభాగాల్లో సేవలను అందిస్తోంది. అయితే కంపెనీ 2023 జనవరిలో దివాలా తీసినట్లు ప్రకటించబడింది. ఆ సమ

పన్ను చెల్లింపుదారులకు అల్ ట్.

లోపు ఐటీఆర్-3 ఫైల్ ను తప్పనిసరిగా చేయాలని కోరింది. ఇన్ కమ్ ట్యాక్స్ వెబ్ సైట్ లో వివరాల ప్రకారం, వ్యక్తులు లేదంటే హెచ్ఎంఎఫ్ అంటే హిందూ ఆన్ డివైడెడ్ ఫ్యామిలీ, కార్పొరేట్ వ్యాపార పరిభాషలో అవిభక్త హిందూ అంటుంటారు. మరీ సూటిగా చెప్పాలంటే కుటుంబ పార్టీ, వ్యాపార పరిభాషలో హెచ్ఎంఎఫ్ కుటుంబ

ఇన్ కమ్ ట్యాక్స్ ఫైలింగ్ లో కీలక మార్పులు!

యం మొత్తాన్ని జమ చేసి ఐటీఆర్-2 ఫైల్ చేయాలి ఉంటుంది. రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన విరాళాల వివరాలు, వైకల్పం ఉన్న వ్యక్తి వైద్య చికిత్సతో సహా నిర్వహణకు సంబంధించి తగ్గింపువివరాలు, ఇంకా వస్తు ఆడిట్ చేయడానికి వ్యక్తులు, హిందూ అభిజ్ఞాన కుటుంబాల ట్యాక్స్ ఆడిట్ అవసరమైనప్పుడు

ముంబై, ఫిబ్రవరి 4: ప్రస్తుతం ఐటీఆర్-2 ఫైల్ చేయాలి వాల్ వాల్ టెక్ పనిచేస్తున్న వాల్ వాల్ టెక్

ఉద్యోగులకు అందోళనలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఎప్పుడు తమ కంపెనీ లేఆఫ్ మొయల్ పంపుతుందో అని కంగారుగా ఉంటున్నారు. ఇలాంటి గడ్డు పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ స్థాయి టెక్ దిగ్గజాలు ఉద్యోగులను లేఆఫ్ చేసి పారిస్తున్నాయి. అయితే ఇండియాలోని ఐటీ రంగంలో పరిస్థితులు కొంత మెరుగైన ఉన్నాయని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికీ దేశీయ ఐటీ సేవల కంపెనీలు ఇక్కడి ఇంజనీర్లు, గ్రాడ్యుయేట్లకు సంపాదించే ఖరీదైన మార్కెట్ ప్రకటనలకు దూరం లేదు. ప్రస్తుతం ఉన్న గణాంకాల ప్రకారం భారతీయ ఐటీ రంగంలోని కంపెనీల రిక్రూటింగ్ 20 యేళ్ల కనిష్టానికి పడిపోయిందని పాకింగ్

నివేదికలు బయటకు వచ్చాయి. యేడాదిలో దేశీయంగా టెక్ కంపెనీలు 70-80వేల ఉద్యోగులను మాత్రమే నియమించుకోవడం అత్యంత తక్కువ నియామకాలను సమాధానం చేసింది. అయితే కరోనా సమయమైన 2022 టెక్ ఉద్యోగులకు ఇండియాలోనే కాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మంచి బామ్ ఏర్పడిన కాలం. ఆ సమయంలో దేశంలోని టెక్ సంస్థలు రికార్డు స్థాయిలో 6 లక్షల మంది ప్రొఫెషనల్ నియమించుకున్నాయి. ఆ తర్వాత 2023లో కూడా

టెక్నీలకు లేఆఫ్ గుబులు!



పేరున్న సంస్థలు కూడా క్యాంపెన్ రిక్రూటింగ్ డ్రైవెలకు దూరంగా నిలిచాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో టెక్-2 నగరాల్లోని ప్రభిల్తా వంతులైన టెక్ ఉద్యోగ అవసరాలు అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాయి.