

రాష్ట్రమిశ్ర సుధ్వాన్

తెలుగు ఇన్‌ప్రైమ్

యాదార్థ భువనగేల

బుధవారం 25 డిసెంబర్ 2024

చీఫ్ ఎడిటర్ : గొట్టిపల్లి భానుక్రి

**HYDERABAD, KARIMNAGAR, KHAMMAM, NALGONDA, NIZAMABAD,
WARANGAL, MAHABUBNAGAR, RANGAREDDY, MEDAK, ADILABAD**

పేజీలు : 8
సంపుటి : 3
సంచిక : 17



క్రిస్తువు
మఖలు



ఘుటన జరిగిన
 సమయంలో స్వాటలోనే
 ఉండడంతో రమేష్
 కుమార్ ఈ విచారణలో
 కీలకంగా మారారు.
 అసలు ఈ రోజు
 థియేటర్లో ఏం
 జరిగిందో ఆదివారం
 ఆయన కళకు కట్టినట్టు
 వివరించారు.



శైదరాబాద్ - రోమింగ్ స్వాన్
 సంధ్య థియేటర్ తొక్కిస్తలాట ఘుటనలో సినీ నటుడు
 అల్లు అర్జున్ విచారణ ముగిసింది. మంగళవారం
 ఉదయం 11 గంటలకు తన తండ్రి అల్లు అరవింణ్తో
 కలిని అల్లు అర్జున్ చిక్కడవల్లి పోలీస్ స్టేషన్కు
 వచ్చారు. అల్లు అర్జున్ లాయర్, మామ చంద్రశేఖర్
 రెడ్డి, బస్టీ వాసు కూడా చిక్కడవల్లి పోలీస్ స్టేషన్కు
 వచ్చారు. ఆ విచారణలో అల్లు అర్జున్ను మధ్యాహ్నం 2.47 గంటల వరకు విచారించారు. ఈ విచారణలో
 ఏనీపీ రమేష్ కుమార్ కీలకంగా వ్యవహరించారు.
 సంధ్య థియేటర్ తొక్కిస్తలాట ఘుటన జిరిగినపుడు
 రమేష్ కుమార్ కుమార్ అక్కడే ఉన్నారు. చిక్కడవల్లి
 డివిజన్కు సంబంధించి ఎల్ రమేష్ కుమార్
 అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్.

୩୮

భారతమాత కన్న తెలంగాణ మధ్యజిడ్.. శ్రీమ్ బెనెగల్ కేసీఆర్



ప్రాదుర్బాద్ - రోమింగ్ నూఎస్

భారతీయ సినిమా దర్శక దిగ్జిం, దాదాసాహేబ్ ఫాల్క్ అవర్డ్ గ్రహీత పద్మ భూషణ్ శ్యామ్ బెనగల్ మరణం పట్ల బీఆర్ ఎన్ అధినేత కేసీఆర్ సంతాపం ప్రకటించారు. విస్మిరించబడిన మనుషుల సామాజిక నేపథ్యాలకు సినిమా రంగంలో సమాంతర స్థానం కల్పించి, సామాన్యుల జీవన ఇతివ్యవాలకు వెండితిర తారచం కల్పించిన గొప్ప దర్శకుడని, భరత మాత కన్న తెలంగాణ ముద్దు బిడ్డ శ్యామ్ బెనగల్ (బెనగల్ శ్యామ్ సుందర్ రావు) అని కొనియాడారు. అటు తెలంగాణ జీవన నేపథ్యాల్ని, అటు దేశీయ సామాజిక సంస్కృతిక వైవిధ్యాల్ని ఇరుసుగా

రాబోయే మూడు రీజ్యూల్స్ ప్రాదరాబాద్కు వర్ష సూచన..!

ప్రాదురాబాద్ - రోమింగ్ స్వాస్చ
 రాష్ట్ర రాజధాని ప్రాదురాబాద్ నగరంలో రాబోయే మూడు రోజుల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉండని ఐఎండీ ప్రాదురాబాద్ కేంద్రం తెలిపింది. పలు ప్రాంతాల్లో చిరుజల్లులు, మరికిన్నొ ప్రాంతాల్లో మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉండని పేర్కొంది. పలు జిల్లాల్లో కూడా చిరుజల్లులు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు వాతావరణ శాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ మూడు రోజుల పాటు ఆకాశం మేఘావృత్తమై ఉంటుందని, చిరుజల్లులు కూడా ఉదయం వేళనే కురిసే అవకాశం ఉండన్నారు. రాబోయే మూడు రోజుల్లో 20 నుంచి 40 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆదిలాబాద్ మినహ, రాష్ట్రంలోనీ మిగిలిన ప్రాంతాల్లో కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు 15 డిగ్రీల సెల్పియన్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్పియన్ మధ్య నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఎలాంటి ప్రలోభాలు లేకుండా అంటరవ్యు అణ్ణు అన్నాం



భవ్యః:- రోమింగ్ స్వాన్
 తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హాసింగ్ డిపార్ట్ మెంట్సు పూర్తిగా పక్కకు పెట్టిందని రెండు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరద్ది అన్నారు. తప్పులు దౌర్జన్యందా నిజమైన ఇందిరమ్మ లభీ దారులను ఎంపిక చేయటమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చెప్పారు. జిల్లాకో స్పెషల్ ఆఫీసర్సు నియమించామని గుర్తుచేశారు. మొదటి విడతలో నాలుగుసుర్న లక్షల ఇశ్శు ఇస్టామని విపరించారు ఇవాళ(మంగళవారం) ఇందిరమ్మ ఇండ్స్ సర్వేపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరద్ది తెలంగాణ సచివాలయంలో అధికారులతో కీలక భీటి అయ్యారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్స్ ఎంపిక నస్వేపై అదికారులతో చర్చించి కీలక ఆడేశాలు జారి చేశారు. ఈ నమావేశంలో 33 జిల్లాల నుంచి ప్రాజెక్ట్ దైరెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 19,000 మంది సిబ్బందితో యాక్సెస్ ద్వారా లభించాలని ఎంపిక ప్రక్రియ చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రజా పాలనలో

A portrait of a man with dark hair and a mustache, wearing a white short-sleeved shirt. He is standing behind a podium with a microphone, gesturing with both hands raised and fingers pointing upwards. The background is a wooden panel wall.

ఫ్లావర్స్ లె కేండ్ర బడ్జెట్.. షాక్ సింగ్సాల్స్ ప్రధాన శీల్..!



ఆధ్యాత్మికా దోషాల్లు బ్రంప బాధ్యతలు స్వీకరించునున్నారు. ఇల్లివల బ్రంప భారత్, చైనా, బ్రిటిష్ సహా ఇతర దేశాల వస్తువుల పై సుంకాలను పెంచున్నట్లు పొచ్చరించారు. మరో పైపు ఈ నెల 20న రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలతో ఆర్క మంత్రి ప్రీ-బడ్జెట్ సమావేశం నిర్వహించారు. పంజాబ్, కేరళ సహా పలు రాష్ట్రాలకు చెందిన ఆర్క మంత్రులు కేంద్రం నుంచి ప్యాకేజీ ప్రకటించాలని కోరారు. దీర్ఘకాలిక మాలిక సదుపాయాలు, మూల ధనం వ్యయం కోసం 50 సంవత్సరాల వడ్డి లేని రుణాల కేటాయింపును పెంచాలని కెంద్రాన్ని కోరారు.

ప్రయాణికులకు అల్స్..

ప్రాదరాబాద్ - రోమింగ్ స్వాస్

సికింద్రాబాద్కు చేరాల్సిన కృష్ణా ఎవ్వ ప్రెస్ రైలు ఈరోజు ఇంకా రాలేదు. దీంతో ఈ ప్రైన్ కోసం చూస్తున్న ప్రయాణికులు అలాగే వేచి చూస్తున్నారు. అయితే ఈ ప్రైన్ ఆరు గంటల అలస్యం నడుస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ రైలు తిరువతి సుంచి సికింద్రాబాద్ మీదుగా ఆదిలాబాద్ వెళ్లాల్సి ఉంది. రైల్స్ ట్రూక్స్ పై వలు మార్పుల కారణంగా రైలు అలస్యం అవుతుందని అధికారు ప్రకటించారు. దీంతో ఈ ప్రైన్ కోసం వచ్చి టికెట్సును తీసుకున్న ప్రయాణికులు ఇబ్బందు ఎదుర్కొంటున్నారు. %15తర ప్రైన్ కూడా ఆలస్యం..రైలు సమయానికి రాకపోవడం ప్రయాణికులు ఎటు వెళ్లాలో తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడింది. కొంతమంది



ప్రజావాసి చొరవతీ ఆర్థిక త్రిసంబ్ధ కమిటీ ఏర్పాటు

ప్రజా భవన్ లో బాధిత ఆర్టీసీ కార్యాలయం విజయోత్సవము

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, చిన్నారెడ్డి, దివ్యలకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన బాధిత ఆర్టిస్ట్ కార్యాలయ

ప్రాదరాబాదు, రోమింగ్ న్యూస్: ముఖ్యమంత్రి ప్రజావాచి కార్యక్రమం చొరవ వల్ల ఆర్టీసీలో త్రిసభ్య కమిటీ ఏర్పాటు కావడం పట్ల బాధిత ఆర్టీసీ కార్బూకులు మంగళవారం మహాత్మా జ్యోతిభా ఘులే ప్రజా భవన్లో విజయోత్సవాలు నిర్వహించారు. మంగళవారం మహాత్మా జ్యోతిభాఘులే ప్రజా భవన్లో దాచపు 500 మంది బాధిత ఆర్టీసీ కార్బూకులు తరలిపచ్చి సంబాలు జలుపుకున్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రజావాచి ఇంచార్టీ డాక్టర్ జీ చిన్నారెడ్డి, స్టేట్ నోడల్ అధికారి దివ్యలకు బాధిత ఆర్టీసీ కార్బూకులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మొబైల్ ఫోన్ లో మాట్లాడుతున్నారని, బన్ స్టాప్ లో బస్పు ఆపలేదని, విధులు సరిగా నిర్వహించలేదని వంటి చిన్న చిన్న కారణాలను సాకుగా చూపి తమను ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించడాన్ని బాధిత ఆర్టీసీ కార్బూకులు సీఎం ప్రజావాచిలో రెండు నెలల కిందట గోధున వెళ్ళబుచ్చున్నారు. వారి సమస్యలను ప్రజావాచి ఇంచార్టీ, రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం వైన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జీ చిన్నారెడ్డి, స్టేట్ నోడల్ అధికారి దివ్య రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ దృష్టికి తీసుకని వెళ్లారు. ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించబడిన ఆర్టీసీ కార్బూకుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం త్రిసభ్య కమిటీని ఇటీవల ఏర్పాటు చేసింది. తమ ఉద్యోగాలను సత్కరమే జపించాలని, ఈ మేరకు త్రిసభ్య కమిటీ క్రీపి చేయాలని బాధిత ఆర్టీసీ కార్బూకుల ప్రతిష్ఠించుకున్న రాజీవ్ రెడ్డి, సుంకరి బాగేశ్వర్, కుమ్మరి గంగాధర్, చెరుకు భూమేష్, చెక్క సంపత్తి, వై. ప్రకాష్, ఎలమర్తి ప్రసాద్ రావు విజిష్టి చేశారు. ప్రజావాచిలో 370 దరఖాస్తులు. మహాత్మా జ్యోతిభా ఘులే ప్రజా భవన్ లో మంగళవారం జిరిగిన సీఎం ప్రజావాచి కార్యక్రమంలో 370 దరఖాస్తులు అందాయి. ప్రజావాచి ఇంచార్టీ, రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం వైన్ చైర్మన్ డాక్టర్ జీ చిన్నారెడ్డి, స్టేట్ నోడల్ అధికారి దివ్య ప్రజల నుంచి దరఖాస్తులు స్థిరం చేసినారు. పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖకు సంబంధించి 107 దరఖాస్తులు, విడ్యుత్ శాఖకు 80, రెవెన్యూ శాఖకు 65, ప్రవాసి ప్రజావాచి 4, ఇతర శాఖలకు 114 దరఖాస్తులు అందాయి. ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ కోసం, రేపున్ కారులు, పెన్సన్ కోసం ఎక్కువగా దరఖాస్తులు అందాయి.



ಯಾನಂಗಿ ವಂಂತು ನರ್ಹಂ ಸಿದ್ಧಂ ಚಯಾತಿ

యాదాద్రి జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు



భువనగిరి, రోమింగ్ న్యూస్:

రుణమాఫీ, రైతు బీమా, పీఎం కిసాన్, విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుల మందు పై జిల్లా వ్యవసాయ అధికారులతో యాదాది భవనగిరి జిల్లా కలెక్టర్ హాసుమంత రావు మంగళవారం రోజు మిని పీటింగ్ హాల్లో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాటల్డుతూ వచ్చే యాసంగి పంట కోసం రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రణాళికలను రూపొందించాలని కోరారు. రైతులకు ఎరువులను అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలన్నారు. రైతులకు ఎరువుల కోసం ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా మందస్తు చర్చలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్థులైన రైతులకు రుణమాఫీ వర్తించేలా చూడాలన్నారు. చనిపోయిన రైతు కుటుంబాల వారికి రైతు బీమా డబ్బులు తొందరగా అందేలా చూడాలన్నారు. పీఎం కిసాన్ క్రింద రైతులకు వచ్చే డబ్బులను ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా ఈ కేవైసీ, ఆధార్ సీడింగ్ చేయంచాలన్నారు. పీఎం కిసాన్ అర్థులైన రైతులకు మాత్రమే వర్తించేలా చూడాలని తెలిపారు. ఈ కార్బూక్షమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి గోపాల్, పిడిట సీలిమ, ఎంపికవైన్ లు, ఏడీఎస్ లు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నోడిపెన్షన్ విధానము రద్దు చేస్తే పేదలు

ఎద్దుకు దూరమయ్య ప్రమాదం

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇప్పుడున్న విధానాన్నే కొనసాగించాలి
బాలల హక్కుల సంక్లేశ సంఘం విజ్ఞప్తి

A portrait photograph of a man with a beard and mustache, wearing a blue and white checkered shirt. He is looking directly at the camera against a solid blue background.



భ్రాంతగర్జు 15 రీజ్యూలుగా తెరుచుకొని ఎంతఱి కార్బూలయం



బీబీనగర్, రోమంగ్ న్యూస్



గుట్ట ఎస్.ఎస్.ఎస్ క్రిజటల్ స్కూల్స్

మనగూ క్రిస్తు సంబరాలు

యాదగిరిగుట్ట, డిసెంబర్ 24(రోమింగ్ న్యూన్):

యాదగిరిగుట్ట ఎన్.వీ.ఎన్ డిజిటల్ పైస్‌స్క్రోల్లో క్రిస్తు వేదుకలను అట్టపోసంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థులు, సిబ్బంది, తల్లిదండ్రుల మధ్య ఆనందం మరియు ఉత్సాహం నిపిణి ఈ వేదుకలు సేమీ క్రిస్తున్ స్ఫూర్తిని ప్రతిభింబించాయి. చిన్నారులు సాంటా క్లాస్ మరియు వేవుతల వేషధారణలో పాల్గొని అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. వారి చిలిపితనం మరియు సృజనాత్మకత అందర్నీ ఆకర్షించినది, క్రిస్తున్ మాయను అందరికి చేరవేసింది. వేదుకల ప్రధాన ఆకర్షణగా 9వ తరగతి విద్యార్థులు రూపొందించిన స్కూల్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. యేసు క్రీస్తు పుట్టుకను విశదికరిస్తూ వారు ప్రదర్శించిన ఈ నటన అందరిని అలరించింది. భావేధ్వాగ్భరతమైన కథనం, విద్యార్థుల గొప్ప అభినయం ఈ స్కూల్ ను అస్వాదించే విధంగా కనువిందు చేసింది. వేదుకల్లో భాగంగా పాఠశాల విద్యార్థుల బ్యండం అలపించిన క్రిస్తున్ కీర్తనలు ఆఫ్సోదకరమైన వాతావరణాన్ని స్ఫోర్చుంచాయి. వేదుకలు ప్రేమ, శాంతి, సమైక్యత సందేశంతో మగిశాయి, సీజన్ యొక్క విలువలను పునరుద్ధరించాయి. ఈ నందర్భంగా, ఎన్.వీ.ఎన్ ఫోండ్ర్, కరస్పాండంట్ గొట్టిపర్తి భాస్కర్ విద్యార్థులు మరియు సిబ్బంది ఎంతో సమన్వయంతో చేస్తున్న కృషణి ప్రశంసించారు. కుల మతాలక్షీతంగా పాఠశాలలో కోథన కొనసాగుతూ వారి సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తున్న ఘనత ఎస్సోవెన్ కు దక్కిందని చెప్పారు. మతాలు వేరెనా మానవత్వాన్ని ప్రతి ఒక్కరు అలవర్పకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ప్రిన్సిపాల్ గొట్టిపర్తి మాధురి విద్యార్థుల ప్రదర్శనలమై గర్వం వ్యక్తం చేస్తూ, ఇలాంటి కార్బూక్రమాలు పెట్టినీ దయ మరియు పక్షుత విలువలను పెంపాందించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. మేనేజింగ్ డైక్షెక్టర్ గొట్టిపర్తి వృత్తిక్క ఈ వేదుకను ఘనవిజయం చేయడంలో స్కూల్ టీమ్ చూపించిన కృషణి అభినందించారు.

ఎస్టోన్ స్టాట్ మెంబర్స్ బలరాజు, విజయమేరీ వంటి వారు ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ వేదుకలు అందరికీ చిరస్వరణియ అనుభవాలను అందించాయి, ఎస్టోన్ డిజిటల్ స్కూల్ కుటుంబానికి మరపురాని రోజుగా నిలిచిపోయాయి.





చాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రొఫెషనల్ విడుదల..

వచ్చే ఏడాది పాకిస్తాన్లో జరగబోతున్న మాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025) షెడ్యూల్స్ ను ఐస్సి విదుదల చేసింది. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 19 నుంచి మార్చి 9వ తేదీ వరకు ఈ టోర్నో జరగనుంది. భారత్ కోరినట్టుగానే ఈ టోర్నో ప్రార్థించ మోడల్లో జరగబోతోంది. భారత్ ఆదబోయే మాధ్యచలు యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్లో జరగబోతున్నాయి. ఈ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ మాత్రమే కాదు.. 2025 నుంచి 2027 మధ్య జరగబోయే అన్ని ఐస్సి దక్క

ప్రార్థనలలో భారత్, పాక్ మధ్య జరిగే మరలన్నీ తటస్త వేదికలపైనే జరుగుతాయి. అంత మహిళల వాస్తవ ప్రపంచ కవ్ 2025 వరక్ ఆతిథ్యం), బసీనీ వురుమల టీ20 ప్రపంచ కవ్ 2026 (భారత్, శ్రీలంక ముక్క ఆతిథ్యం) కోసం కూడా పాక్ టీము కేరాడు. ఆ మ్యాచ్లులు తటస్త వేదికల జరుగుతాయి. ఇక, 2028లో జరిగే టీ20 వరల్డ్ కవ్ హాక్యూలను పాకిస్తాన్ చుకుంది. ఆ మ్యాచ్లులు కూడా తటస్త వేదికలలోనే జరగనున్నాయి. కాగా, వచ్చే ఏడాది జరగనున్న ఛాంపియన్స్ ప్రోఫీల్ ఇండియా-పాక్ (% x అనఱ్య జాయానిఱ్యాలు%) మ్యాచ్ దుబాయ్ వేదికల ఫిబ్రవరి 23న జరగబోతోంది. ఈ టోర్నోలు మొత్తం ఎనిమిది జట్లు పాల్గొనబోతున్నాయి ఇందులో గ్రూప్-ఏలో భారత్, పాకిస్తాన్ బంగార్ దేశ్, న్యూజిలాండ్ ఉన్నాయి. గ్రూప్-బిలో డక్షిణాప్రికా, ఆస్ట్రేలియా, ఆఫ్సిస్తాఫ్ ఇంగ్లాండ్ జట్లు ఉన్నాయి.

తుట్టు చెప్పుకొనుట యారూ యైచ్చాడు. దాత అనుమతి కూడా విలఱిస్తాడు.. ఇంకా తుట్టు చెప్పాడు ఒకసార్లు నీటిప్పుల్లో ఉండాలి. అల్రోండ్రగా పేరు పొందాడు. 2023-24 రంజీ సీజన్లో ‘ప్లేయర్ ఇఫ్ ద టోర్మ్’గా నిలిచాడు. ముంబై జట్టు 42వ రంజీట్రోఫ్ టైటింగ్ గెలవడంతో కీలక భూమిక పోషించాడు. ఆ సీజన్లో 16.96 సగటుతో 29 వికెట్లు తీశాడు. 41.83 సగటుతో 502 పరుగులు చేశాడు. ఓవరాల్గా 33 ఫ్స్ట్స్క్రిక్ట్ మ్యాచ్ట్లో 101 వికెట్లు వడగొట్టాడు. రెండు శతకాలతో మొత్తం 1525 పరుగులు సాధించాడు. మెల్లోర్న్ క్రొండ్లో తనుషకు మంచి రికార్డ్ ఉంది. ఇటీవలి పర్యుటనలో భారతీ ‘ఎ’ తరఫున ఎనిమిదో నెంబర్లో బరిలోకి దిగి 44 పరుగులు చేశాడు.

దుబాయ్లో దగ్గరైన సానియా మీర్జా, మహ్వాద్ పమ్.. నిజమేనా..

గత కొన్ని రోజులుగా భారత ఫోన్‌బోల్ర్ మహాద్ ప్యమీ (%వీషిష్ట్యువఎవసాప్ట్యువఎ%), భారత మాజీ పెన్నిన్ స్టోర్ సానియూ మీర్జా (%ఉఖాలయు వీలుతేట్టు%) తరువాగా వార్ల్డ్ నిలుస్తున్నారు. వీరింగరి వ్యక్తిగత లేదా వృత్తిపరమైన జీవితాలు వేరెనప్పటికీ అభిమానులు మార్కెట్ వీరిని వదలడం లేదు. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం దుఱాయ్లో మహామృద్గ ప్యమీ, సానియూ మీర్జా కలిసి ఉన్న చిత్రాలు సోఫ్ట్‌ మీడియాలో ప్రెరల్ అప్పతున్నాయి. ప్యమీ, సానియూ మీర్జా కలిసి దుఱాయ్లో ఉన్నారని, బీచ్లో తిరుగుతున్నారని ఫేన్బిల్కలో క్రికెట్.గురు అనే పేట పేర్కొంది. అదే పేటలో వారిద్దరూ కలిసి ఉన్న చిత్రాలను కూడా పేర్ చేసింది. వీటిలో సానియూ, ప్యమీలు కలిసి ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాలను చూసిన అభిమానులు పలు రకాలుగా కామెంట్లు చేస్తున్నారు.



‘సార్వజ్ఞ’కు దీర్ఘాంగు ఏలా? 78 వేల రాథుతో ఏలా పొందాలి?



ఆళ్ల పైకిప్పులవై సార ఫలకాలు ఏర్పాటు చేసుకుని సార విద్యుత్తు పొందడానికి నిర్ణయించాలని అన్నారు. ఇంద్ర కేవినెట్ పచ్చజెండా ఫోమింది. 2023-24 నుంచి 2026-27 నాలుగేళ్లు నడిచే ఈ పథకానికి రూ. 75,021 కోట్లు కేటాయించింది. ఈ మేరకు ప్రమాది అర్ధవ్యక్తున జరిగిన కేవినెట్ సమావేశంలో నిర్దయం తీసుకున్నారు. ఇంతకు పథకం కింద రాయితీ ఎంత? ఎలా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి? పీఎం సూర్యఘస్తు విద్యుత్తు పథకం కింద రాయితీని రెండు భాగాలుగా విభజించి కేంద్రం ఇష్టవునం కిలోవాట్ల సౌమర్యానికి 60%, అంతకు పైబడిన యూనిట్లకు 40% మొత్తాన్ని రాకింద అందిస్తారు. మూడు కిలోవాట్ల సార విద్యుత్తుత్తీ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయు రూ. 1.45 లక్షలు ఖర్చుయితే అందులో కేంద్రం గరిష్టంగా రూ. 78 వేలు అందిస్తారు. మిగిలిన మొత్తాన్ని హూటికిత్తు అవసరం లేని బ్యాంకు రుణం రూపంలో నమకూరుస్త రెపోర్టుకు అదనంగా 0.5% వడ్డిని దానిపై వసూలు చేయనుంది. ప్రస్తుతం ఇది ఉంది. కరంట్ అమ్ముకోవచ్చు. ఇంతిపై ఏర్పాటు చేసుకునే సోలార్ వ్యవస్థ ద్వారా ఉండే లింగార్క్ కొని 300 ట్రూప్లింగ్ లీఫీలార్సుడు ఉండినంటా కాదుసోలార్ కు నీ

అయ్య విద్యుత్తలు తొలి 300 యూనిట్లు లబ్బారుడు ఉచితంగా వాడుకోవచ్చ. మించి 600 యూనిట్లను నెట్ మీబిటింగ్ ద్వారా విక్రయించుకోవచ్చ. దీనివల్ల నుండి రూ. 1,265 ఆదాయం వస్తుంది. అందులో రూ. 610ని బ్యాంకు రుపాయాదా కింద చేసుకుంటారు. దీనివల్ల ఏడేళ్లలో ఆ రుపిం తీరిపోతుందని కేంద్రమంత్రి ఆసురాగ్ కావుతున్న విషయాన్ని తెలిపారు. 1 కిలోవాట్క రూ. 30వేలు, 2 కిలోవాట్ల వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసుకున్న రూ. 60 వేలు, 3 కిలోవాట్ల ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసుకున్నవారికి రూ. 78వేలు గిరిష్ట రాశి అందుతుందని చెప్పారు. నెలకు 0-150 యూనిట్ల విద్యుత్ వినియోగించే వారికి కిలోవాట్ల రూఫ్టోప్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసుకుంటే సరిపోతుందని సూర్యఘర్ నెబ్బోడీ పేర్కొన్నారు. 150-300 యూనిట్లు చొప్పున వినియోగించే వారు 2-3 కిలోవాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. 300 యూనిట్ల విద్యుత్తను వినియోగించే వారు 3 కిలోవాట్, ఆ పైబడి సామర్థ్యం కలిగిన సి

వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. 3 కిలోపాటుక మించి సోలార్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకున్నా గిరిష్టంగా రూ. 78లేల మాత్రమే సభీందీగా చెల్లిస్తారు. ఉమ్మడిగానూ..నివాసుల సంబోమ సంఘాలు, బృందంగా నివాసాలు ఏర్పాటు చేసుకున్నపారు ఉమ్మడి ప్రాంతంలోని విద్యుద్దిష్టాలు, వాహనాల ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల కోసం 500 కిలోపాటు వరకు రూఫ్టటాప్ సోలార్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చని కేంద్రమంతి రాకుర్ చెప్పారు. ఇందుకోసం ఒక్కొక్కిలోపాటుక రూ. 18 వేల వరకు రాయితీ ఇవ్వసున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రతి జిల్లాలో ఒక సార నమూనా గ్రామాన్ని తీవ్రిదిద్దనమన్నట్లు చెప్పారు. ఈ విషయంలో బాగా వినిచేసే పట్టణ, గ్రామీణ స్థానిక సంస్థలకు ప్రోటోప్రాకాలు అందిస్తామన్నారు. 2025 కల్గా దేశంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్బూలయాలన్నింటిపైనా రూఫ్టటాప్ సోలార్ విద్యుదుర్వ్యతిష్ఠతి వ్యవస్థ ఏర్పాటుచేస్తామని, రాయితీ మొత్తాన్ని పూర్తిగా కేంద్రమే ఇస్తుందని తెలిపారు. ఈ పథకం వల్ల 17 లక్షల మందికి ప్రత్యక్షంగా ఉపాధి లభిస్తుందన్నారు. దరఖాస్తు ప్రక్రియ ఇలా.. పోర్టల్లో పేరును రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి.

న ఇందుకొనం మి రాష్ట్రం, విద్యుత్ సరఫరా చెసి కంపనిని ఎంచుకోవాలి. మి
 కు విద్యుత్ కనెక్షన్ కన్జ్ఞమర్ నంబరు, మెట్రో నంబరు, ఈ-మెయిల్ ఐడినీ ఎంబర్
 మ చేయాలి. కన్జ్ఞమర్ నంబర్, మెట్రో నంబర్స్ లాగిన్ అవ్వాలి. అక్కడ 'రూట్టాప్' సోలార్ కోసం అప్లై చేసుకోవాలి. దరఖాస్తు పూర్తి చేసి డిస్క్యూషన్ సుంచి అనుమతులు
 కి వచ్చేవరకు వేచి చూడాలి. అనుమతి వచ్చిన తర్వాత మీ డిస్క్యూషన్లోని నమోదిత విక్రెతలు
 తీ సుంచి సోలార్ ప్లాంట్సు ఇన్స్టాల్ చేసుకోవాలి. ఇన్స్టాల్చెన్ పూర్తయిన తర్వాత, ఆ ప్లాంట్
 2 విపరాలను పోర్టల్లో సమాప్తించి నెట్ మీటర్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. నెట్ మీటర్లను
 రో ఇన్స్టాల్ చేశాక, డిస్క్యూ అధికారులు తనిఖీలు చేస్తారు. అనంతరం పోర్ట్ సుంచి
 ట్లు కమిషనింగ్ సర్టిఫికేట్ ఇస్తారు. ఈ రిపోర్ట్ పొందిన తర్వాత మీ బ్యాంకు భాతా విపరాలతో
 ది పాటు క్యూనిట్ చెక్కన పోర్టల్లో సబ్సిట్ చేయాలి. 30 రోజుల్గా మీ భాతాలో సబీడ్సీ
 ర్ జమ అవుతుంది.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ

ప్లాట్‌గా ముగిసిన దేశీయ సూచిలు..



గతవారం భారీ నష్టాలకు సోమవారం బ్రైకులు వేసి లాభాల బాట పట్టిన దేశీయ సూచీలు మంగళవారం తీవ్ర ఒడిదుడుకులకు లోనెయ్యాయి. లాభసష్టాలతో దోబూచులాడాయి. ఆటో, ఎఫ్ ఎమ్సీజీ రంగాలు రాణించినపుటికీ, మెటల్ స్టాక్స్ నష్టాల్లో ఉండడంతో సెన్సెక్స్ ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొంది. గతవారం భారీ నష్టాలకు సోమవారం బ్రైకులు వేసి లాభాల బాట పట్టిన దేశీయ సూచీలు మంగళవారం తీవ్ర ఒడిదుడుకులకు లోనెయ్యాయి. లాభసష్టాలతో దోబూచులాడాయి. ఆటో, ఎఫ్ ఎమ్సీజీ రంగాలు రాణించినపుటికీ, మెటల్ స్టాక్స్ నష్టాల్లో ఉండడంతో సెన్సెక్స్ ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొంది. చివరకు షాట్‌గా ముగిసింది. నీటీ కూడా సెప్పెల్ బ్రాటల్స్‌నే లాభాలవు ఆరించింది. (% దీంబంతువంం భీపం).

సోమవారం ముగింపు (78, 540)తో పోల్చుకుంటే మంగళవారం ఉదయం దారావు 150 పాయింట్ల లాభంతో మొదలైన సెన్సెస్ కొద్దిసేపటికే నష్టాలోకి జారుకుంది. 150 పాయింట్లకు పైగా నష్టపోయి 78, 397 వద్ద ఇంట్రాడే కనిష్టానికి చేరుకుంది. ఆ తర్వాత లాభాల్ఫోకి వచ్చి ఒక రశలో 300 పాయింట్లకు పైగా లాభపడి 78, 877 వద్ద ఇంట్రాడే గరిష్ణానికి చేరుకుంది. మధ్యాహ్నం తర్వాత అమృతాలు మొదలవడంతో కాస్త ఒడిదుడుకులకు లోనైంది. చివరకు 67 పాయింట్ల స్వల్ప నష్టంతో 78, 472 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిష్టీ కూడా సెన్సెస్ బాటలోనే కడలాడింది. 15 పాయింట్ల లాభంతో రోజును ప్రారంభించింది. చివరకు 25 పాయింట్ల నష్టంతో 23, 727 వద్ద రోజును ముగించింది. సెన్సెస్లో ఆర్టీఎల్ బ్యాంక్, బయోకాన్, ఇంటర్గోబ్ ఏవియెస్సన్, హిందుస్ట్రీస్ కాపర్, టూటా కెమికల్స్ పేర్లు లాభాలు అందుకొన్నాయి. పీబీ ఫిన్షన్చెక్, మాక్రోపెక్ డెవలపర్స్, సెమస్, దాల్మియా భారతీ పేర్లు నష్టాలు మాటలగట్టుకొన్నాయి. మిడ్ క్యాప్ ఇడెక్స్ 35 పాయింట్ల కోల్పోయింది. బ్యాంక్ నిష్టీ 84 పాయింట్ల నష్టపోయింది. దాలరుతో పోలిస్టీ రూపాయి మారకం విలువ 85.20గా ఉంది.

వటీఎమ్ సాగుతో... ఏదాదంతా సిరులే!



కాలీలకు ఏ రోజు కూలి దబ్బులు ఆ రోజు అందుతుంటాయి. ఉద్యోగులకు నెలకోసారి జీతం వస్తుంది. కానీ, రైతులు మాత్రం ఏడాదిలో ఒకప్రొందు సార్లు పంటను అమ్ముకున్నవ్వుడే దబ్బులు కళజూస్తారు. అయితే కొందరు అస్వాదాతలు ఎన్ని తైమ్ మనీ(ఏటీఎమ్) పొందేలా కొత్త రకం వ్యవసాయానికి శ్రేకారం చుట్టి - ఏదాది పొడవునా ఆదాయం పొందుతున్నారు. మరి రైతును రాజుగా మారుస్తున్న ఆ ఏటీఎమ్ సాగు విధానం ఏంటో చూడ్దామా! చాలామంది రైతులు తోటివారు ఏం పండిస్తే అదే తామూ సాగు చేయాలను కుంటారు. లేదంటే తమకి తెలిసిన పంటల్లే వేస్తుంటారు. అయితే మార్కెట్లో ఏ పంట దిమాండ్ ఆ పంటదే. ఒక్క పంటే వేస్తే - ఒక్కో సీజన్లో దానికి రేటు పడిపోవచ్చు. అదే ఎక్కువ రకాలు సాగు చేస్తే ఒకటి కాకపోయినా ఇంకో దానిలో మంచి లాభాలే వస్తాయి కదా! అందుకే పండ్ తోటల్లోనూ, కొబ్బరి తోటల్లోనూ ఒకప్రొందు అంతర పంటలు వేయడం చూస్తుంటాం. అర ఎకరంలో పడికి మించి పంటలు పండించడం ఎక్కుడైనా చూశారా? ఏటీఎమ్ పద్ధతిలో సాగు చేసే రైతన్నల పొలాలకు వెళితే ఆ పంటల వైవిధ్యం కనిపిస్తుంది. ఈ విధానంలో హూలు-పండ్ జాతులు, తీగజాతులు, దుంప జాతులు, పవ్వుధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, కలప జాతుల్లీ కలిపి ఒకేసారి సాగు చేస్తుంటారు. ఎందుకంటే కొన్ని పంటలు నెలఱోజుల్లోనే కాపుకొన్నే, మరికొన్ని రెండు నెలలకు, మరికొన్ని మూడు నెలలకు వస్తాయి. అలా దశలవారీగా చేతికొచ్చే పంటల్ని ఎంపిక చేసుకుని వరస క్రమంలో సాగు చేయడం ఒక పద్ధతి. వరస క్రమం లేకుండా భారీ ఉన్న చేట ఏదో ఒక మొక్కని వేసి నేలిని కష్టేయడం మరో విధానం. ఎలా చేసినా సీడ వల్ల తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రాలిన ఆకులు కుళ్లిపోయి భూసారాన్ని పెంచుతాయి. ఏటీఎమ్ విధానంలో సాగు చేసేవారు ముందుగా పొలం చుట్టూ ఎత్తుగా పెరిగే మొక్కల్లోన్న; కంది, చెరకు, జొన్సు, కొర్రల పంటించి బోర్డరు పంటగా వేస్తారు. లోపల పండ్ జాతుల్లీ లేదంటే చండనం, తీగంథం, మహేశాగని పంటి కలప ఆధారిత మొక్కల్లీ ప్రధాన పంటగా వేస్తూ మిగతావి సాగు చేస్తారు. ఎలా చేసినా నిత్యం దిగుబడి వేచేలా పంటల్ని ఎంపిక చేసుకోవడం ముఖ్యం. తక్కువ నీళ్లు చాలా...బోర్డరు పంటల్ని నాటుకున్న తరవాత ఎత్తుగా పెరిగేవీ- మధ్యస్థంగా ఎదిగేవీ- పంగ, బెండ, గోరు చిక్కుడులా గుబురుగా పెరిగేవీ- సస్యా పాకే చిక్కుడు తీగ జాతినీ- అవి పాకడానికి వీలుగా మునగ, కలివేపాకు పంటివాలీనీ ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు రైతులు. ఆ పక్కనే బంతి, చామంతి, కనకాంబరం, మల్లె... ఇలా సీజన్ వారీగా నిత్యం కోతకోచ్చే పుప్పుల్లీ సాగు చేస్తున్నారు. వీటి మధ్యలోనే భూమిలో పండి ఉల్లి, అల్లం, పసుపు, వేరుసెనగలు కూడా సరైన ఎంపిక. మధ్య మధ్యలో పసుపు వేయడం వల్ల అందులోని యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు ఎన్ని రకాల పంటలు వేసినా వాటి వేళ్లకు తెగుళ్లు అశించకుండా కాపాడతాయి. రకరకాల పంటలు ఉండటం వల్ల పురాగ సంపర్కం బాగా జరిగి దిగుబడి కూడా పెరుగుతుంది. సీళ్లు చాలా తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లోనే 'పానకు ముందు విత్తే' ట్రీ మాన్సూన్ లై సోయింగ్) పద్ధతిని ఎంచుకుంటారు. వేనవిలోనే బంకమట్టి, ఇతర ఎరువులు, బూడిర పూత వేసిన విత్తనాలను నాటి పైన కాయగురాలూ, ఇతర వ్యుధాలూ, సెనగ పొట్టుతో నేలని కప్పేట్లి ఉంచుతారు. కుళ్లకుండా భూమి పొరలోనే తాజాగా ఉన్న విత్తనాలు పర్మంపడగానే మొలకెత్తుతాయి. వ్యుధాల వల్ల ఆ భూమి తేమగా ఉంటుంది. ఈ విధానంలో నుప్పులు, అముదాలు, చిరుధాన్యాలు, గోరుచిక్కుడు, మొక్కల్లోన్న వేరుసెనగ, గుమ్మడి, అల్లం, పసుపు పంటి వాటిని పండిసారు.



ముక్క జిన్న వీదుతో టీ

మొక్కజొన్సు అంటే అందరికీ ఇష్టమే. ఈ కాలంలో విరివిగా దొరికే ఇవి రుచితోనే కాదు ఆరోగ్యంలోనూ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. మనకు తెలియని విషయం వాటిని జిల్లిని తర్వాత వచ్చే పీచులో కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయట. మొక్కజొన్సు పీచులో క్యాలీఫ్యూం, విటమిన్ బీ2, నీ, కేలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పీచుతో టీ కాచుకుని కూడా తాగొచ్చు. కిడ్ఫీల్సు డిటాక్స్ చేసుంది. మొక్కజొన్సు పీచు మూత్రపిండాలకు దివ్యాఘధంలు పని చేస్తుంది. ఇది కిడ్ఫీల్సు ఉండే ప్రమాదకరమైన టాక్సిస్టు తొలగించి, రాళ్ళ తొలగించడానికి ఉపయోగపడతాయి. మొక్కజొన్సు పీచుతో తయారు చేసిన టీ తాగితే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ ఏర్పడకుండా నియంత్రించవచ్చ. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్. దీనిలో యూఅటీజన్స్ ప్లేచ్మెటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది మూత్రానాళంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. అలాగే మూత్రంలో బాటీరీయాను నాశనం చేస్తుంది. శరీరంలోనీ విషపదార్థాలను బయటకు పంపి ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఘగర్... మొక్కజొన్సు పీచులో పైబర్, విటమిన్సు, మినరల్సు పుప్పలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తంలోనీ చక్కర స్టోయిని పెరగనివ్వచ్చ. అంతే కాదు రక్తంలో చక్కర స్టోయిని నియంత్రణలో ఉంచే జన్మనిలిన హర్టోస్టోన్సు నియంత్రించే గుణాలు దీనిలో మెండుగా ఉన్నాయి. మర్థమేహం ఉన్నవారు లోజు ఈ పీచుతో టీ కాచుకుని తాగితే చెక్కర స్టోయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. బరువుకు... దీనిలో ఉండే పీచు జీర్ణక్రియాను మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే చెడుకొప్పలను బయటకు పంపంచి బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. అదనపు కొవును కరిగిసుంది కూడా..

ಅವಿನೆ ಗೀಂಜಲು... ಒಕ್ಕೂ ಚೆಂಡಾ ಚಾಲು!

‘పాలల్లో లేదా పెరుగులో చెంవా
అవిసిగింజలప్పాడి వేసుకుని తీసుకుంటే
ఒంటికి ఎంత మంచిదో తెలుసా...’ ‘వేడివేడి
అన్నంలో కాస్త అవిసిగింజల కారప్పాడి
నెయా వేసుకుని తిని చూడండి...’,
‘వారానికోసారి అవిసిగింజల జెల్లన తలకు
రాస్తే జట్టురాలడం బాగా తగ్గుతుంది...’
అంటూ ఆరోగ్యానికి అందానికి
ప్రాధాన్యమిచ్చేవారే కాకుండా వంటకాల్లో
వెరైటీలు కోరుకునేవారూ అవిసిగింజల్లి తగ
వాడేస్తున్నారిప్పుడు. దానికి తగినట్లుగా వాలీతో
చేసిన ఉత్సత్తులూ రకరకాలుగా
వచ్చేయడంతో ఒకప్పటితో పోలిస్తే. ఇప్పుడు
వీటి వాడకం బాగా పెరిగిందనే చెప్పామ్మి.
ఇంతకీ వీటి ప్రత్యేకత ఏంటో చూసేదామా
మరి. నెలవారి నిత్యావసర సరకుల జాబితాలో
పోపు దినసులతోపాటు సువ్వులూ హల్లీలూ
పుట్టాలూ పెసలూ... అంటూ రకరకాలను
చేర్చేస్తుంటాం. ఈ మధ్య ఆ జాబితాలో
అవిసిగింజల పేరూ రాసేస్తున్నారు
చాలామంది గృహిణులు. నిజానికి ఇవి



వాడకంపైన బోల్డు సందేహిలూ అపోవలూ ఉండడంతో ఈ గింజల్ని పక్కన పెట్టినినవారే ఎక్కువ. అయితే... కొంతకలంగా పోషకాహర నిపుణులు అవిసిగింజల వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలను తరచూ తెలియజేయడం, తయారీదారులూ వీటితో రకరకాల పదార్థాలను తీసుకురావడంతో... ఈ మధ్య అవిసిల వాడకం బాగా పెరిగిందనే చెప్పాచ్చు. విదేశాల్లో పుట్టిన ఈ గింజలకు ఇక్కడా ఇంతలే గుర్తింపు లభించడం వెనుక వీటివల్ల ఒనగూడే అర్థగ్రే ప్రయోజనాలే ప్రధాన కారణం మరి. అనలేంటీ మొక్క...గోధుమవర్జంలో ఉండి, నువ్వుల్లా కనిపించే అవిసిగింజల్ని అంగ్గంలో ప్లాక్స్‌స్టింప్స్ అని పిలిస్తారు. ఈ గింజల శాస్త్రియ నామం లినమ్ ఉనిటాటిసిమమ్ (ఉనిటాటిసిమమ్ అంటే లాటిన్లో 'చాలా ఉపయోగకరం' అని అర్థం). ఈజిప్టులో ఈ మొక్కను దాదాపు ముపైవేల సంవత్సరాల క్రితం నుంచీ పెంచుతుంటే... మనదేశంలో అయిదువేల సంవత్సరాల క్రితం అందుబాటులోకి వచ్చిందట. ప్రారంభంలో ఈ మొక్కల నుంచి నారను సేకరించి దుస్తుల తయారీకోసం ఉపయాగించేవారట. మనం ఇప్పుడు వాడుతున్న లినెన్ వస్తుని ఈ అవిసిగింజల నారనుంచే వచ్చింది. మొరట్లో ఆ నారతో దుపుట్లూ, లోడుస్తులూ, కడ్పుస్తులూ తదితరాలనే తయారుచేసినా... ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో ఇప్పుడు లినెన్కి ఎంతో డిమాండు ఉంది. రోజులు మార్కెట్లో వాటి నుంచి అందే షోపికులూ కలిగే ఆర్టోగ్రే ప్రయోజనాలపైన

అవగాహన పెరగ ఉడంతో ఈ గింజల్సీ, నూనెను వంటకాల్సీ వాడే వారి సంభ్య పెరిగింది. దారాఫ మూడుస్వర అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ఈ మొక్కలకు వచ్చే పూలు సాధారణంగా నీలంరంగులోనే ఉన్నా... కొన్నిపెట్ట తెలుపు, పసుపు, ఎరుపు పరాల్సీనూ పూస్తాయి. మొక్కలకు గుత్తులు గుత్తులుగా పూనే చిన్నచిన్న మొగ్గల్సీను అవిసెగింజలు ఉంటాయి. ఆ మొగ్గల్ని ఎండబెట్టి గింజల్సీ వేరుచేస్తారు. ఎన్నెన్నే పోషకాలు.. . సాధారణంగా అవిసెగింజలు గోధుమ, పసుపు రంగుల్సీ ఉంటాయి వీటిల్లో ఒమోగా త్రీ శ్వాసీ ఆమ్లలతోపాటు వీచు విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటిఆక్సిడెంట్స్, మాంసకృతులు కావర్స్.. వంటి ఎన్నే పోషకాలు లభిస్తాయి. అవిసెగింజల్లో ఒమోగా త్రీ శ్వాసీ యాసిన్ ఎక్కువశాతం ఉంటాయి ప్రతిరోజు టీబుల్స్సును అవిసెగింజల పొడిసి తీసుకోవడం వల్ల సుమారు 1.8 గ్రాముల ఒమోగా త్రీ శ్వాసీ యాసింద్ర్య శరీరానికి అందుతాయి. ఈ గింజల్సీ కానీ, నూనెను కానీ తీసుకోవడం వల్ల గుండె కొట్టుకున్న వేగం క్రమబద్ధం కావడంతోపాటూ హృద్రోగాలు అదుపులో ఉంటాయని పరిశోధకులు తేల్చారు. అందుక మొదట్లో వీటిని కేవలం గుండె ఆరోగ్యంకోనవే వాడేవారట. క్రమంగా పరిశోధనలు జరిగేకాద్ది... మరణ్ణే ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని తేలడంతోపాటూ ఇతర అనారోగ్యాలూ నయమవుతాయని నిరూపితమైందని చెబుతారు పోషకాహిర నిపుణురాలు డాక్టర్ లతాపశి ఇంటిలో తీకు పెఱుయాన్ కుర్కి

ఇన్నసాల్యబుల్ కరగని రకాల్లో ఉండటం విశేషం. ఈ వీచు పదార్థం జీర్జ్ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరిచి, జీర్జ్ సంబంధ సమస్యలు తలత్తుకుండా చేస్తుంది. అవిసిగింజల్లోని సాల్యబుల్ ప్లేబర్ చెడుకొలాప్లోల్ని తగ్గించి తద్వారా గుండె జబ్బులతో పాటూ స్ఫూర్తికాయం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, మెటబాలిక్ సింట్రోమ్ వంటి సమస్యలు అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. బరువు తగ్గుతారు. దీన్ని చాలా తక్కువ మొతాదులో తీసుకున్న కూడా పొట్ట నిండిన భావన కలగడమే అందుకు కారణం. ఇతర అపోర పదార్థాలతో పోలిస్టే అవిసిగింజల్లో లిగ్స్ ను 75 సుంచి 800 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయట. ఈ లిగ్స్ ను ఆస్ట్రీయాపోర్సీసిస్ ని నివారించి మెనోపాట్ లక్షణాలనూ తగ్గిస్తాయని అంటారు. అదేవిధంగా రొమ్ము, ప్రాస్ట్రెట్, కొల్హాన్, డోఫిరితిత్తులు.. తదితర క్యాస్టర్ కారకాలను నియంత్రించడంలో అవిసిగింజలు కీలకంగా పనిచేస్తాయి. అందుకే మెనోపాట్ దశకు చేరుతున్న మహిళలు అవిసిగింజల్లో తరచూ తీసుకోవాలని సూచిస్తారు వైద్యులు. అవిసిగింజల్లోని పాలిఫెనాల్స్ కణాలకు రక్షణకపచాల్లా పనిచేసి.. ఎన్నోరకాల అనారోగ్యాలను దరిచేరకుండా కాపాడతాయి. అలాగే వీటిల్లోని ధయామిన్ మనం తీసుకునే ఇతర పోపుకాలను శక్తిగా మార్చేందుకు తోడ్పడితే మెగ్నెషియం నాడ్చేవ్యవస్థకూ, కండరాల వృధ్ఛికీ, రోగినిలో ధకశక్తి ఉపయోగపడుతుంది. వీటిలో అధికంగా ఉండే ఇనుమతో గుడుకుట్టాలూ చూచి తెలుగుప్పాలు



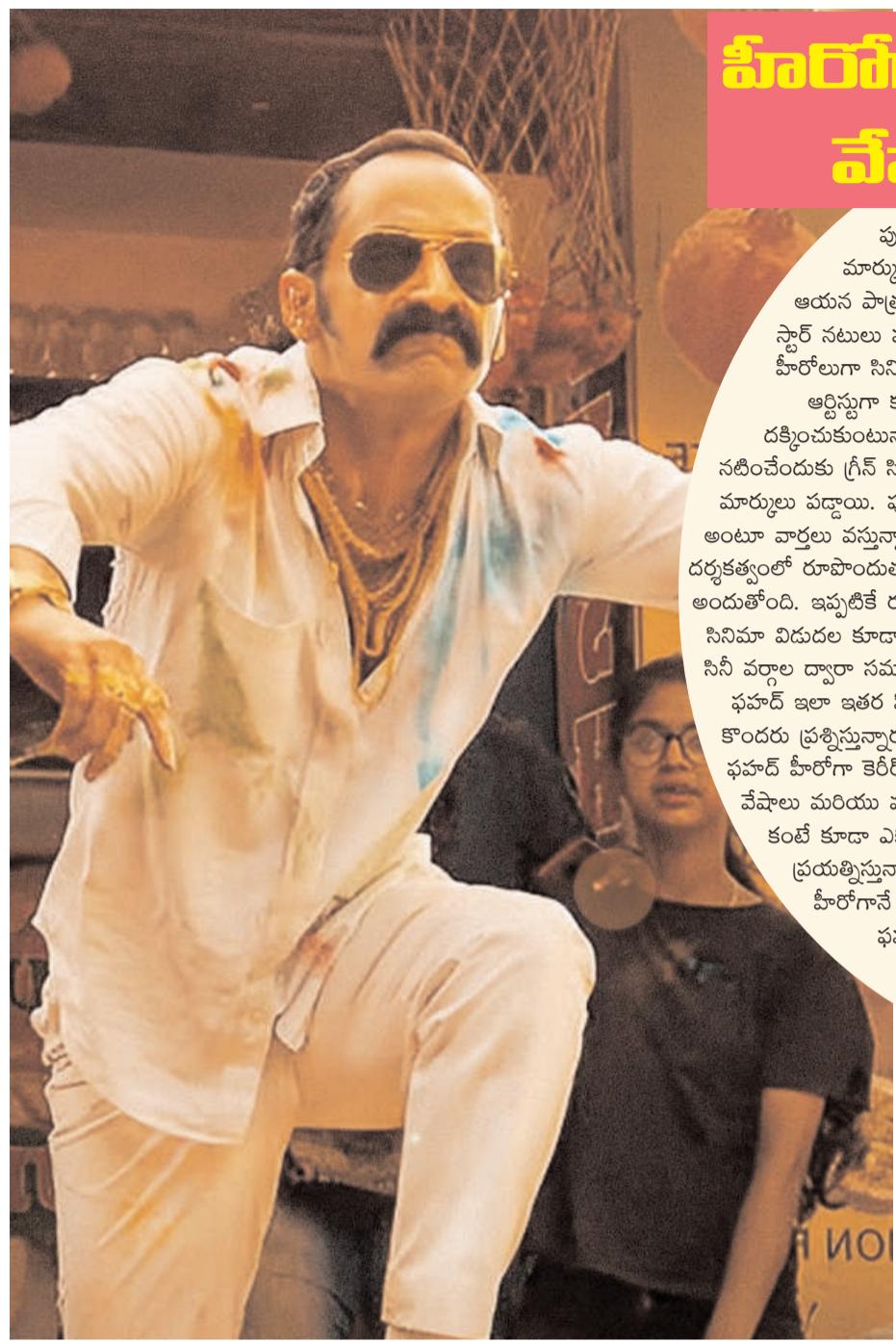
ఈ ఆహారంతో వృద్ధాయ్ థాయలు దూరం..

A close-up photograph of several heads of green cabbage, showing their textured leaves and varying sizes.

ಮರ್ಕಲು ಪೆಗಿಟ್ ಪಂಚದಾರ

ఆపోరపదార్థాలకు తీవి తెచ్చే పంచదారంటే మెచ్చనిది ఎవరు? కానీ, దీన్ని ఆపోరంలో ఎంత తక్కువ వాడితే అంత మంచిదంటారు వైద్యులు.మరి దీన్ని కొంచెం విధియాగిస్తే చాలు...మరన్నో ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? అవేంటంటే... పూలవాజుల్లో నీళ్ళు మార్పిన ప్రతిసారీ ఆ నీళ్ళలో పొవకప్పు పంచదార కూడా కలిపితే పూలు వాడిపోకుండా తాజాగా ఉంటాయి. బేక్ చేసిన బీసైట్లూ, పఫ్టులు నిల్చ చేస్తుంటే ఆ దబ్బాలో ఓ చిన్నమూటు పంచదారని వేసి పెట్టండి. పదార్థాలు నిల్చ వాసన రాకుండా ఉంటాయి. గడ్డిజాతి మొక్కల్ని(పోర్ట్యూలాకా, లెమన్గ్రాన్, వీట్గ్రాన్) పంచివి పెంచేటప్పుడు మొదట్లో కొద్దిగా పంచదారని వేయండి. చక్కగా ఏపుగా ఎదుగుతాయి. దుస్తులైపై పడ్డ ఆకు మరకలు పోవాలంటే గోరువెచ్చని నీళ్ళలో పంచదారని కలిపి ఆ నీళ్ళని మరకపై చిలకరించి పొవగుంటపాటు వదిలేయాలి. కానీపటికి సబ్బుతో ఊతికేస్తే మరక మాయమవుతుంది. చేటికంటిన మొండి గ్రీజు మరకలు పోవాలంటే... కొద్దిగా పంచదార చల్లకుని తర్వాత సబ్బుతో కడిగేసుకుంటే నరి. సులువుగా వదులుతుంది.





హోర్సీగా పొట్టు ఏడ్లు ఇలన్ వేషణులు ఎండుకు..!

పుష్ప సినిమాలో ఘహద్ పోఛించిన పాత్రకు మంచి మార్పులు వడ్డాయి. పుష్ప 2 లో అంతకు మించి అన్నట్లుగా ఆయన పాత్ర ఉండబోతుంది అంటూ వార్తలు వస్తున్నాయి. మలయాళ స్టోర్ నటులు వృథ్విరాజ్ సుకుమారన్ మరియు ఘహద్ ఫేసీల్ లు ఒక వైపు హీరోలుగా సినిమాలు చేస్తూనే మరో వైపు విలన్ పాత్రల్లో మరియు క్యార్ట్రెక్ట్ ఆర్టిస్టుగా కనిపిస్తూ పాన్ ఇండియా స్టోర్ నటులుగా మంచి గుర్తింపు దక్కించుకుంటున్నారు. ఘహద్ ఫేసీల్ తాజాగా మరో సినిమాలో కీలక పాత్రలో ఒంచేందుకు గ్రీన్ సిగ్రూల్ ఇచ్చాడు. పుష్ప సినిమాలో ఘహద్ పోఛించిన పాత్రకు మంచి ర్యాల్ వడ్డాయి. పుష్ప 2 లో అంతకు మించి అన్నట్లుగా ఆయన పాత్ర ఉండబోతుంది నా వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో వైపు సూపర్ స్టోర్ రజనీకాంత్ హీరోగా లోకేష్ కనగరాజ్ శ్యాంలో రూపాందుతున్న కూలీ సినిమాలో ఘహద్ నటించేందుకు ఓకే చెప్పాడని సమాచారం తేంది. ఇప్పటికే రజనీకాంత్ తో కలిసి ‘వెట్టాయన్’ సినిమాలో నటిస్తున్న ఘహద్ ఇంకా ఆ నా విదుదల కూడా అవ్వకుండానే కూలీ సినిమాలో నటించేందుకు ఓకే చెప్పాడని తమిళ నుగ్గాల ద్వారా సమాచారం అందుతోంది. ఒక వైపు హీరోగా వరుసగా సినిమాలు చేస్తున్న ఘహద్ ఇలా ఇతర హీరోల సినిమాల్లో విలన్ వేషాలు వేయాలిన అవసరం ఏంటంటూ ఉదరు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఆవేశం సినిమాతో ఏకంగా వంద కోట్ల వసూళ్లను దక్కించుకున్న రాద్ హీరోగా కట్టర్ బ్యాట్ ను సాంతం చేసేకున్నాడు. అయినా కూడా తన విలన్ వేషాలు మరియు ముఖ్య పాత్రల్లో నటించడం మాత్రం మానుకోవడం లేదు. హీరోగా కంటే కూడా ఎక్కువగా నటుడిగా తనను తాను నిరూపించుకునేదుకు ఘహద్ ప్రయత్నిస్తున్నాడు. మలయాళంతో పాటు అన్ని భాషల సినిమాల్లో కూడా హీరోగానే కాకుండా మంచి పాత్రతో వస్తే ఎలాంటి పాత్రలో రద్ది ఘహద్ గతంలో పలు ఇంటర్వ్యూల్లో చెప్పుకొచ్చాడు. అన్నట్లుగానే వరుసగా ఇలా క్యార్ట్రెక్ట్ ఆర్టిస్టుగా సినిమాలను చేస్తూ వస్తున్నాడు.

విజయ్ - రహ్మాన్...

మరీ ట్యూష్ణ ఇస్తారా?



A close-up photograph of a man with a warm complexion, short, curly, light-colored hair, and a full, well-groomed grey beard. He is smiling broadly, showing his teeth, and his eyes are squinted in a joyful expression. He is wearing a dark brown, textured jacket. The background is a soft-focus blend of warm orange and yellow tones, suggesting a sunset or sunrise.

ರಾಜಕ್ಕೂಡು ಅಂತೆ ಮೆತ್ತಿ

మార్కెన్టాడు..!

ఒక సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చే వరకు డైరెక్టర్ వదే తపన ఏంటన్నది అందరికీ తెలిసిందే ఒక సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చే వరకు డైరెక్టర్ వదే తపన ఏంటన్నది అందరికీ తెలిసిందే. అందుకే వరున హిట్లతో సెస్టేషన్ సృష్టిస్తున్న రాజమాళి లాంటి డైరెక్టర్ గురించి అయితే ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. రాజమాళి సినిమా అంబే ఆయన చివర్లో వేసే రాజ ముద్ర లానే సూపర్ హాట్ పక్కా అనే ఆడియోన్స్ కూడా ఫిట్స్ అయ్యారు. ఐతే ఆ మార్క్ సెల్ చేయడం కోసం ఆయన చేసే కృషి అంతా ఇంతా కాదు. బాహుబలి సినిమాతో తెలుగు సినిమా రూపురేఖలు మార్చేసిన దర్శకుడు రాజమాళి. జూలై 10 2015 సరిగ్గా 9 విళ్ళ క్రితం బాహుబలి మొదటి భాగం రిలీజ్సింది. ఈ సినిమా తెలుగు సినిమా తల రాతసు మార్చేసినది. ప్రభాన్ ని పాన్ ఇండియా స్టార్ ని చేసినది. ఒక కథను రెండు ముక్కలుగా చెప్పామ్చు అనే విషయాన్ని చెప్పింది. ఒకటేంటి రాజమాళి బాహుబలి తీశాడు మనం ఎందుకు తీయలేం అని ప్రతి దర్శకుడు తాను కన్న కలని నిజం చేసుకునేందుకు నడుం బిగించి ముందుకు నడిచే స్పూర్తిని ఇచ్చాడు. 9 విళ్ళ బాహుబలి బిగినింగ్ సినిమా గురించి ఇప్పటివరకు ఆడియోన్స్ కు తెలియని ఒక విషయం బయటకు వచ్చింది. అదేంటి అంబే బాహుబలి 1 ఇంటర్వ్యూల్ లో విగ్రహం పైకిత్తుతూ అక్కడ ప్రజలు బాహుబలిని చూస్తారు. అందరు బాహుబలి బాహుబలి అంటూ మఱతాత్మించేలా చెబుతారు. అదే బాహుబలి 1 ఇంటర్వ్యూల్ అవుతుంది. ఐతే రాజమాళి ముందు అలా కాకుండా దేవసేన డైలాగ్ తో మాహిప్పుతి ఉపిరి పీల్చుకో.. నా కొడుకు వచ్చాడు.. బాహుబలి తిరిగి వచ్చాడు అనే సీన్ తో ఇప్పుడు పంచభూతాలు అంబే గాలి, నీరు, నిష్పత్తి, భూమి, ఆకాశం రాటుకుంటూ వాస్తు దీన్ని ఇంటర్వ్యూల్ గా చేద్దామని అనుకొన్నారట. ఇప్పటికేనా ఒప్పుకున్నారు ఇదే కాదు శివుడు మాహిప్పుతికి వచ్చే టైంలో పైనికులతపో పైట్ చేస్తాడు అక్కడ ఒకతను బాహుబలిని గుర్తు పట్టి వచ్చి బిజ్జులదేవాకి చెబుతాడు. అప్పుడు బిజ్జులదేవా వాడి ప్రాణాలు పంచభూతాల సాక్షిగా మళ్ళీలో కలిపేశాం అని చెప్పగా ఒక్కాక్కదీ దాటుకుంటూ శివుడు వస్తాడు. ఈ సీన్ కి అల్లడి హాట్ జరగా బిజ్జుల దేవా డైలాగ్ అన్ని కట్ చేసినట్లు తెలుస్తుంది. మొత్తానికి అలా బాహుబలి 1 ఇంటర్వ్యూల్ కోసం రాజమాళి అలా ప్లాన్ చేశారు. ఇక పార్ట్ 1 మీద ఉన్న అంచనాలను ఏమాత్రం తగ్గకుండా బాహుబలి 2 వచ్చింది. ఆ సినిమా కూడా నెవర్ బిఫోర్ రికార్డులను కొల్పగాట్టింది. బాహుబలి 1, 2 సినిమాలు సృష్టించిన రికార్డులు ఇప్పటివరకు ఏ సినిమా ట్రైక్ చేయలేదు.

లేటు వయస్సులో మరీ ఒంత్ ఘోటనలు

సౌత్‌లో స్టోర్ హీరోయిన్ గా నుదిర్చు కాలం కొనసాగిన అందాల భావు శ్రియ శరన్. ఈ అమృతు రెండు దశాబ్దాల సినీ కెరియర్ ని పూర్తి చేసుకుంది. ఈ 20 ఏళ్లలో కమర్షియల్ సినిమాలతో పాటు కంపెంట్ జేస్ మూవీఅలో కూడా నటించింది. అలాగే యంగ్ హీరోల నుంచి స్టోర్ హీరోల అందరి జోడీగా ఆధిపాడింది. దీంతో శ్రియ శరన్ కి సౌత్ లో భారీ సక్షేప లు ఉన్నాయని చెప్పాలి. ఇదిలా ఉంటే ప్రస్తుతం రఘ్యన్ బ్యాట్‌ట్రింటన్ ఆటగాడిని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న అమృతు అక్కడే సెటీల్ అయ్యాంది. ఆ మధ్య ఒక కూతురు కూడా పుట్టింది. మరల ఈ మధ్య నిటిగా శ్రియ విజీ అయ్యే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఇప్పటికే హింది దృశ్యం 2 రిమేక్ లో నటించి నస్కేన్ కొట్టింది. ఇదిలా ఉంటే ఇప్పుడు ఉపేంద్ర కబ్బా మావీలో శ్రియ శరన్ నటిస్తుంది. ఈ మావీ పాన్ ఇందియా రేంబ్ లో రిలీఫ్ అవుతుంది. దీనినెపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ మావీ ప్రమోపాన్ లో శ్రియ శరన్ బిటీగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే శ్రియ శరన్ ప్రస్తుతం 40 ఏళ్ల దాటిపోయింది. ఈ వయస్సులో కూడా ఈ బ్యాటీ ఏ మాత్రం వన్నె తగ్గని అందాలతో మెరిసిపోతుంది. అదే సమయంలో రెగ్యులర్ గా పాట్ ఫోటో ఫోటోలు ఉన్నాయి సంది చేస్తుంది. సోపల్ మీదియాలో ఈ బ్యాటీ ఫుల్ యాక్ట్‌వ్ గా ఉంటుంది. తాజాగా ఈ అమృతు భ్లాక్ కలర్ అంప్రాయిడర్ టాప్ వేసింది. అందులో ఎద అందాలు బయటకి నిండుగా కనిపిస్తున్నాయి. అలాగే దానికి దోటీ షైల్ లో ఉన్న స్క్ర్యూ వేసింది అందులో నీటిలో తడిసిన టైన్ సాగుసులు చూపిస్తుంది. ఈ ఫోటోలు ఇప్పుడు సోపల్ మీదియాలో వైరల్ గా మారాయి. లేటు వయస్సులో కూడా ఈ స్టాయల్ ఘాటు అందాలతో రెఖ్చిపోతూ ఉంటే కురాళ్ళకి నిద్ర కరువైపోతుంది అంటూ నెఱిజను ఆ పోటోలపె కామెంట్ చేసూ ఉండడం విశేషం.

ట్రావ్ సోర్టింగ్ న్యూ ట్రాంమా స్టోర్స్

టాటూ ట్రైండ్ ఈనాటిది కాదు. దశభూలుగా వచ్చబోట్ల సంస్కృతితో భారతీయులకు పరిచయం ఉంది టాటూ ట్రైండ్ ఈనాటిది కాదు. దశ భూలుగా వచ్చబోట్ల సంస్కృతితో భారతీయులకు పరిచయం ఉంది. అయితే సెలబ్రిటీల వల్ల ఈ సంస్కృతికి అద్భుత ప్రచారం దక్కుతోంది. ఇటీవలి కాలంలో పొపులర్ కథానా యికలు ప్రత్యేకించి టాటూ (వచ్చబోట్ల) పై ఎంతో మోజు చూపిస్తున్నారు. నేహితరం నిటీమణులు రెగ్యులర్ గా తమ టాటూలను ప్రదర్శిస్తుంటే, నాటి మేటి తరం కూడా టాటూలతో హాట్ టాపిగ్రా మారుతున్నారు. ఇటీవల కథానాయికల ఫ్యాషన్ సెన్సు అలవాట్లపై నిరంతరం ఆన్ లైన్ లో చర్చ సాగుతోంది. ప్రస్తుతం ట్రైండ్ టాటూ కల్పర్ పైనా ఆన్ లైన్ లో డిజెట్ నడుస్తోంది. టాలీవుండ్ అగ్ర కథానాయిక సమంత తన నడువు పై భాగంలో టాటూ వేయించుకుని చాలా కాలం పాటు మెరుపులు మెరిపించింది. వైపుని అని టాటూ వేయించుకుంది. ఏమాయ చేశావేకు ఇది పార్ట్ ఫామ్. బుల్లితెర యాంకర్ అనసూయ ఎక్కువగా ఫొటో ఫూట్లలో టాటూని ప్రైలైట్ చేస్తుంది. తన మెడకి బాగా కింద వైపు టాటూ వేయించుకుని యువతరాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. రఘ్విక మందన్నా తన కుడిచేతిపై టాటూతో ముచ్చట పడుతోంది. సీనియర్ బ్యాటీ త్రిపకు ఈ టాటూల పిచ్చి మరీ ఎక్కువ. ఈ బ్యాటీ తన చేతి మీదనే కాదు వీ పేప్ వద్దా టాటూ వేయించుకుని .. టాటూలపై తన మనుసును చాటుకుంది. కమల్ హసన్ గారాలపట్టి శ్రుతిహసన్ వెప్పున్ స్టేల్ ని ఇష్టపడుతుంది. గోధ్యక మేకవ తో పాటు టాటూలపై తనకు ఎంత మమకారం ఉందో నిరూపించింది. తన వీపు.. మెడ భాగాల్లో టాటూల వేయించుకుని మరీ ఈ అమ్మడు మురిసిపోతోంది. నయనతార - ప్రియమణి - తప్పి - ఇలియానా - చార్మి టాటూలతో కుప్రకారు మనుసులో గిలిగింతలు పెట్టిన వారి జాబితాలో ఉన్నారు.

