

టెస్టెలకు గుడ్ బై చెప్పనున్న కోహ్లా

బీసీసీఐకి సమాచారం ఇచ్చిన స్టార్ బ్యాటర్? నేడో రేపా అధికారిక ప్రకటన



07

పాక్ కు భారీ నష్టం

35-40 మంది సైనికుల మృతి.. 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులు హతం

ఉగ్రవాదుల పరివేత, సూత్రధారుల ఊచకోతే లక్ష్యాలుగా ఆపరేషన్ సిందూర్.. వాటిని సాధించాం దుస్సాహసాలకు పాల్పడితే భారీ మూల్యం తప్పదు మీడియా సమావేశంలో డిజిఎంవో రాఘవ్ ఘయ్య యుద్ధంలో నష్టాలూభాగమే.. మన పైలట్లు తిరిగొచ్చారు డిజిఎంవో ఎయిర్ మార్షల్ ఏకే భారత్ వ్యాఖ్యలు పాక్ విమానాలు కొన్ని కచ్చితంగా కూలాయని స్పష్టీకరణ కరాచీ సహా.. భూమ్మీద, సముద్రంలో ఎంపిక చేసిన లక్ష్యాలపై దాడికి అరేబియా సంద్రంలో యుద్ధనౌకలు పాక్ నేవీ హార్బర్ కే పరిమితమైంది: వైస్ అడ్మిరల్ ప్రమోద్



న్యూఢిల్లీ. రోమింగ్ న్యూస్: ఏ లక్ష్యాలను ఉద్దేశించి 'ఆపరేషన్ సిందూర్'ను చేపట్టామో వాటిని సాధించామని మన త్రివిధ దళాల అధికారులు తెలిపారు. అత్యంత అధునాతనమైన సాంకేతికతతో కూడిన పాక్ యుద్ధవిమానాలను కూల్చేయడం, ఆ

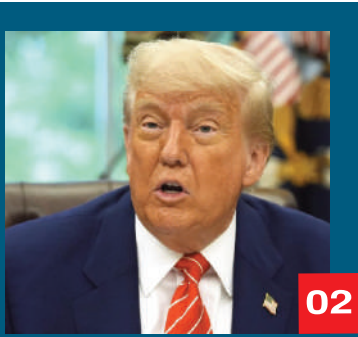
దేశ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ కు సమీపంలో ఉన్నవాటితో సహా పలు కీలక సైనిక స్థావరాలను ధ్వంసం చేయడం ద్వారా పాకిస్థాన్ కు భారీ నష్టం చేకూర్చామని వారు వెల్లడించారు. డైరెక్టర్ జనరల్ మిగతా 2 లో

పుల్వమా ఉగ్రదాడి మా పనే

2019 నాటి దాడి పాకిస్థాన్ 'పుల్వమాత్మక ప్రతిభ' మా దేశ రక్షణలో రాజీలేదు: పాక్ ఎయిర్ వైస్ మార్షల్ అహ్మద్ మరోసారి బయటపడ్డ దాయాది కపట నాటకాలు



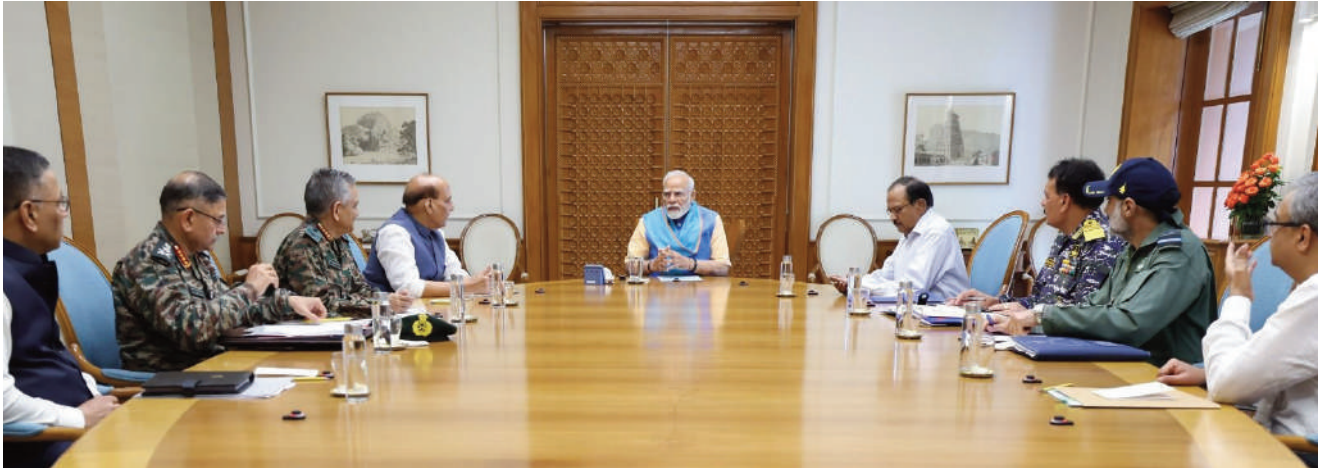
02



02

కశ్మీర్ పై ట్రంప్ అత్యుత్సాహం

ఆఫర్ ను తోసిపుచ్చిన భారత్.. పీవోకేను అప్పగించడంపైనే మాట్లాడతామని స్పష్టీకరణ ట్రంప్ ఆఫర్ ను స్వాగతించిన పాక్



మాపై దాడి జరిగితే.. తీవ్రంగా స్పందిస్తాం

పీవోకేను తిరిగి ఇవ్వాల్సిందే.. ఉగ్రవాదులను భారత్ కు అప్పగించాలి ఇవి జరిగితేనే పాకిస్థాన్ తో చర్చలు మాకు ఎలాంటి మధ్యవర్తిత్వం అక్కర్లేదు అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు వాన్స్ కు మోదీ స్పష్టం చేసినట్లు సీఎన్ఎన్, ఇండియాటుడే కథనాలు ఇంటలిజెన్స్ హెచ్చరికలతోనే మోదీకి వాన్స్ ఫోన్ వైట్ హౌస్ వర్గాలను ఉటంకించిన సీఎన్ఎన్ ఉన్నత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించిన మోదీ పాక్ నుంచి బులైట్లోనే శతఘ్నులతో బదులు! కాల్పుల విరమణ ఉల్లంఘన జరిగితే ఆర్మీ చీఫ్ కు సర్వాధికారాలు ఇస్తూ ఆదేశాలు



పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (పీవోకే)ను భారత్ కు తిరిగి ఇవ్వాల్సిందేనని.. చర్చలకు ఇదే ప్రధానమని ప్రధాని మోదీ అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడ్ వాన్స్ కు తెల్పి చెప్పినట్లు తెలిసింది. పాకిస్థాన్ తమకు ఉగ్రవాదులను అప్పగించాల్సిందేనని స్పష్టం చేసినట్లు సమాచారం.

03

ఎప్ సెట్ లో అబ్బాయిల హవా

ఇంజనీరింగ్ లో టాప్-10 ర్యాంకర్లంతా వారే

మొదటి మూడు ర్యాంకులూ ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యార్థులకే టాప్ గా భరత్ చంద్ర.. రామచరణ్ రెడ్డికి రెండో ర్యాంకు అగ్రికల్చర్, ఫార్మసీలోనూ టాప్-10 లో 9 మంది బాలురే హైదరాబాద్ విద్యార్థి సాకేత్ రెడ్డికి టాప్ ర్యాంక్ తెలంగాణ ఎప్ సెట్-2025 ఫలితాల విడుదల



03

ఇంజనీరింగ్, ఫార్మసీ, అగ్రికల్చర్ కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన తెలంగాణ ఎప్ సెట్-2025 లో అబ్బాయిలు సత్తా చాటారు. ఇంజనీరింగ్ లో టాప్-10 ర్యాంకుల్లో అంతా బాలురే నిలిచారు. అగ్రికల్చర్, ఫార్మసీలోనూ టాప్-10 లో తొమ్మిది ర్యాంకులను వారు కైవసం చేసుకున్నారు. ఆదివారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన నివాసం లో ఎప్ సెట్ ఫలితాలను విడుదల చేశారు.



03

అమరుడా ఇక సెలవ్

ప్రభుత్వ లాంచనాలతో అగ్నివీర మురళీ నాయక్ కు అంత్యక్రియలు

తరలివచ్చిన వేలాది జనం.. అశ్రునయనాల మధ్య అంతిమ వీడ్కోలు ఉప్పొంగిన భావోద్వేగం.. అమర్ రహ్మా అంటూ మిన్నంటిన నినాదాలు పార్థివ దేహానికి పవన్ ఘన నివాళి కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని సీఎం చంద్రబాబు భరోసా

సీఎం ఇంటి నుంచి పోటీ పలిక్షల ఫలితాలా?

స్వతంత్ర దేశ చరిత్రలో ఇదే మొదటిసారి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అహంభావానికి నిదర్శనం మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు



03

నేటి నుంచి మరో 25 సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసుల్లో స్లాట్ బుకింగ్

వచ్చే నెలాఖరుకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు అధిక రద్దీ కార్యాలయాల్లో అదనపు సిబ్బంది నియామకం రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి



హైదరాబాద్, రోమింగ్ న్యూస్: రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసేందుకు రాష్ట్రంలోని సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో ప్రారంభించిన స్లాట్ బుకింగ్ విధానం సోమవారం (12వ తేదీ) నుంచి మిగతా 3 లో

మిగతా 3 లో

ఈటల వ్యాఖ్యలు సరి కాదు

ఆ నోటీసులతో హైద్రాకు సంబంధం లేదు: రంగనాథ్



03

సంబద్ధంగా పోగ్రాన్ అణు పరీక్షల వేసక ఉన్న శ్రమను కొనియాడారు. ఇది మన దేశ శాస్త్రీయ సామర్థ్యాన్ని, సంకల్పాన్ని చాటిన అసాధారణ ఘట్టమని ఉషన్ రెడ్డి ప్రశంసించారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం మోడి ప్రభుత్వం భారీని నిధులు వెచ్చించి రహదారుల విస్తరణ చేపట్టిందని తెలిపారు. 2014 నుంచి రాష్ట్రంలో రహదారుల అభివృద్ధి పనులు 31,000 కోట్లు టేకాయించినదని చెప్పారు. ఈ నిధులతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 2,722 కి.మీ. జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం, మరో 2,526 కి.మీ. రాష్ట్ర రహదారులను జాతీయ రహదారులుగా ఉన్నతీకరణ చేశామని వెల్లడించారు. భవిష్యత్లో భావోత్సాహ పరియోజన మొదటి దశలో రూ.38,297 కోట్ల భారీ బడ్జెట్ తో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మరో 1,719 కి.మీ. జాతీయ రహదారులను అభివృద్ధి చేసామని ఉషన్ రెడ్డి ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు.

నరసింహుడి జయంతి ఉత్సవాలు పరిసమాప్తి



పూర్ణాహుతి, సహస్ర కలశాభిషేకంతో ఉత్సవాలు ముగింపు పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల లయిలయ్య, కలెక్టర్ హనుమంతరావు నేటి నుండి ఆర్జిత సేవలు పునరుద్ధరణ

యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్టాఫ్: యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానంలో నరసింహుడి జయంతి ఉత్సవాలు ఆదివారం ఘనంగా ముగిశాయి. యాదగిరిగుట్ట పాతగుట్ట ఆలయాల్లో ఈ నెల 9న ప్రారంభమైన ఉత్సవాలను ఆదివారం చేపట్టిన పూర్ణాహుతి, సహస్ర కలశాభిషేకం, నృసింహ జయంతి, నారసింహ ఆవిర్భావ ఘట్టంతో అర్చకులు వైభవంగా పరిసమాప్తి పలికారు. ఉదయం నిత్య పూజల అనంతరం.. ఉత్సవాలలో భాగంగా అర్చకులు మహాపూర్ణాహుతిని నిర్వహించారు. అనంతరం ప్రధానాలయ ముఖ మంటపంలో సహస్ర కలశాభిషేకాన్ని అంగరంగ వైభవంగా జరిపారు. వెయ్యి కలశాలను వరుస క్రమంలో పేర్చి, మంత్రజలంతో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. వేదపండితుల వేదపారాయణలు, రుత్వికుల మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య సహస్ర కలశాభిషేకం ఘట్టాన్ని కన్నులపండువగా నిర్వహించారు. ఇక సాయంత్రం ఆలయంలో జరిపిన నృసింహ జయంతి, స్వామివారి ఆవిర్భావ మహాతంతో అర్చకులు ఉత్సవాలకు పరిసమాప్తి పలికారు. అనంతరం స్వామివారికి నివేదన, తీర్థప్రసాద గోష్టితో



జయంతి వేడుకలకు ముగింపు పలికారు. పాంచరాత్ర ఆగమ శాస్త్రం ప్రకారం ఆలయ ప్రధానార్చకులు నల్లంధీగల్ లక్ష్మీనరసింహాచార్యులు, కాండూరి వెంకటాచార్యుల అర్చకత్వంలో ఆలయ అర్చకులు జయంతి ఉత్సవాలను వైభవోపేతంగా జరిపారు. **జయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్, జిల్లా కలెక్టర్** నరసింహస్వామి జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం ఆలయంలో నిర్వహించిన సహస్ర కలశాభిషేకంలో ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల లయిలయ్య, జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు పాల్గొన్నారు. దాదాపుగా రెండు గంటల పాటు నిర్వహించిన సహస్ర కలశాభిషేకంలో వారి వారి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం గర్భాలయంలో స్వయంభూ నారసింహుడిని దర్శించుకుని పూజలు నిర్వహించారు.

అంతకుముందు ఆలయానికి వచ్చిన వారికి ఆలయ అర్చకులు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికి దర్శనం కల్పించగా.. ఆలయ ఈవో వెంకటరావు లడ్డూప్రసాదం, స్వామివారి శేషవస్త్రాలు అందజేసి నారసింహుడి ఘోషోను బహూకరించారు. **అలరించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు** యాదగిరిగుట్టపై నారసింహుడి జయంతి ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా ఆదివారం నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఉదయం యాదగిరిగుట్ట మండలం మల్లాపురంకు చెందిన శ్రీరామ భక్త భజన మండలి, యాదగిరిగుట్టకు చెందిన శ్రీయాదాద్రి శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి మహిళా భజన మండలి బృందం సభ్యులు నిర్వహించిన భజన కార్యక్రమాలు భక్తులను అమితంగా అలరించాయి. సాయంత్రం శ్రీవేంకట అన్నమాచార్య సేవా బ్రహ్మ,

జయంతి వేళ...భక్తుల ఆనంద హేళ!!

శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి జయంతి మహోత్సవం కుతోడుంగా సెలవులు ఆదివారం కలిసి రావడంతో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పెద్ద ఎత్తున భక్తులు యాదగిరిగుట్టకు తరలివచ్చారు. శ్రీ స్వామి వారిని రికార్డు స్థాయిలో సుమారు 85, 000. మంది శ్రీ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారని దేవస్థానం అధికారులు ప్రకటించారు.

త్సవాలు పరిసమాప్తం కావడంతో.. సోమవారం నుండి భక్తుల చేత ప్రతిరోజూ నిర్వహించబడే నిత్య, శాస్తవ, మొక్కు కల్యాణాలు, సుదర్శన నారసింహ హోమం, నిత్య, శాస్తవ బ్రహ్మాత్సవాలు, ఆర్జిత సేవలు తిరిగి పురూ కానున్నాయి. **'పుంగనూరు గోమాత'తో భక్తుల గిరిప్రదక్షిణ** యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి జన్మసంక్రమణ స్యామి నక్షత్రం సందర్భంగా.. ఆదివారం యాదగిరిగుట్ట మట్టా పుంగనూరు గోమాతతో కలిసి భక్తులు గిరిప్రదక్షిణ చేశారు. గోరక్షణ, భూరక్షణ, పర్యవరణ పరిరక్షణ, ధర్మం కోసం గతంలో అఖిల భారత గోసేవ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో కశ్మీర్ నుండి కన్యాకుమారి వరకు.. 182 రోజుల్లో 14 రాష్ట్రాల్లో 5158 కిలోమీటర్లు పాద యాత్ర చేసిన పుంగనూరు గోమాతతో దాదాపుగా వెయ్యి మంది గోభక్తులు, భక్తులు గిరిప్రదక్షిణ చేశారు. ఉదయం 5 గంటలకు స్వామివారి వైకుంఠ ద్వారం వద్ద ప్రభుత్వ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శరత్ తో కలిసి నారసింహుడి పాదాలకు ఆలయ ఈవో వెంకటరావు ప్రత్యేక పూజలు చేసి గోమాత, భక్తులతో కలిసి గిరిప్రదక్షిణ చేశారు. కొండ మట్టా రెండున్నర కిలోమీటర్ల గిరిప్రదక్షిణ చేసి కాలినడకన కొండపైకి వెళ్లి చేసి గర్భగుడిలో స్వయంభూ నారసింహుడిని దర్శించుకుని తరించారు. గిరిప్రదక్షిణ చేసిన భక్తులకు ఆలయ అధికారులు స్వామివారి ప్రత్యేక దర్శనం కల్పించి తీర్థప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో భాస్కర్ శర్మ, ఆలయ ఏఈవోలు, సూపరింటెండెంట్లు, ఆలయ ఆఫీసర్లు, సిబ్బంది, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యాదగిరిగుట్టకు భక్తజన సందోహం

ధర్మదర్శనానికి 4, స్పెషల్ దర్శనానికి గంటన్నర సమయం సందే స్వామివారికి రూ.63.64 లక్షల ఆదాయం

యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్వ్యాస్: యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి నన్నిడికి ఆదివారం భక్తులు తండోపదండాలుగా తరలివచ్చారు. సమర్థ సెలవులు, స్వామివారి జయంతి ఉత్సవాలకు తోడు ఆదివారం కావడంతో భక్తులు ఆలయానికి పోటెత్తారు. హైదరాబాద్ సహా రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి భక్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలిరావడంతో ఆలయ పరిసరాల్లో ఎక్కడ చూసినా భక్తజన సందోహమే కనిపించింది. రద్దీ కారణంగా భక్తులు గంటల తరబడి క్యూలైన్లలో నిరీక్షించాల్సి వచ్చింది. ధర్మ దర్శనానికి నాలుగు గంటలు, స్పెషల్ దర్శనానికి గంటన్నర సమయం పట్టిందని భక్తులు తెలిపారు. కేవలం వీటినీ టికెట్ల ద్వారా 8700 మంది భక్తులు, బ్రేక్ దర్శనాల ద్వారా 1991 భక్తులు నారసింహుడిని దర్శించుకోగా.. 3400 మంది భక్తులు



స్వామివారికి తలనీలాలు సమర్పించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. రద్దీ కారణంగా కొంద కింద కల్యాణకట్ట,

లక్ష్మీపురిణి, అన్నదాన సత్రం, సత్యనారాయణస్వామి ప్రత మండపాలు, పార్కింగ్ ప్రదేశం.. కొండపైన బస్ బే, దర్శన, ప్రసాద క్యూలైన్లు, ప్రధానాలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిక్కిరిసింది. కొండపైన పార్కింగ్ ప్లేస్ నిండిపోవడంతో ట్రాఫిక్ క్లియర్ అయ్యేంతవరకు కొండపైకి భక్తుల వాహనాలను నిలిపివేశారు. మరోవైపు ఆలయంలో నిత్య పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిగాయి. ఉదయం నుప్రభాతంతో మొదల్లో రాత్రి పవళింపుసేవతో ముగిశాయి. ఇక అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చిన భక్తులు జరిపించిన పూజలతో స్వామివారి ఖజానాకు భారీగా ఆదాయం సమకూరింది. భక్తులు జరిపించిన పలు రకాల పూజలు, నిత్య కైంకర్యాల ద్వారా ఆదివారం ఆలయానికి రూ.63,64,480 ఆదాయం వచ్చింది. అత్యధికంగా ప్రసాద విక్రయం ద్వారా రూ.22,43,690, వీటినీ దర్శనాలతో రూ.13.05 లక్షలు, కొండపైకి వాహనాల ప్రవేశంతో రూ.6,08,500, బ్రేక్ దర్శనాల ద్వారా రూ.5,97,300, ప్రతాల నిర్వహణతో రూ.2,02,400, యాదరుషి నిలయం ద్వారా రూ.2,75,082, కల్యాణకట్ట ద్వారా రూ.1.70 లక్షలు ఇన్ కమ్ వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు వెల్లడించారు.



అమ్మకాలు కంటినూ్యా

సెస్సెక్స్ 880 పాయింట్లు డౌన్.. 2 రోజుల్లో రూ.7 లక్షల కోట్లు ఉఫ్

ముంబై: భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య పోరు తీవ్రతరమవడంతో అప్రమత్తమైన ఈక్విటీ మదుపరులు వరుసగా రెండో రోజూ అమ్మకాలకు పాల్పడ్డారు. దాంతో మన స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు శుక్రవారం ఒక శాతానికి పైగా నష్టపోయాయి. సెన్సెక్స్ 880.34 పాయింట్లు కోల్పోయి 79,454.47 స్థాయికి జారుకుంది. నిష్ఠీ 265.80 పాయింట్లు క్షీణించి 24,008 వద్ద స్థిరపడింది. గడిచిన రెండు సెషన్లలో సెన్సెక్స్ 1,292.31 పాయింట్లు (1.60 శాతం) నష్టపోగా.. ఈక్విటీ ఇన్వెస్టర్ల సంపదగా భావించే బీఎస్ఈ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ రూ.7.09 లక్షల కోట్లు తగ్గి రూ.416.40 లక్షల కోట్లకు (4.86 లక్షల కోట్ల దాదర్లు) పడిపోయింది. సెన్సెక్స్లోని 30 కంపెనీల్లో 26 నష్టపోయాయి. రక్తణ రంగ పేర్లు జూమ్: పాకీతో పోరు సేవభ్యంలో చేబీయ రక్తణ రంగానికి చెందిన ముఖ్యంగా డ్రోన్ కంపెనీల పేర్లు భారీగా లాభపడ్డాయి. బీఎస్ఈలో పారస్ డిఫెన్స్ అండ్ స్పేస్ టెక్నాలజీ స్టాక్ 7.18 శాతం పుంజుకోగా.. భారత్ డైనమిక్స్ 5.34 శాతం, భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ 2.92 శాతం, హిందుస్తాన్ ఎరోనాటిక్స్ లిమిటెడ్ 1.84 శాతం, గార్డెన్ రీచ్ షిప్బిల్డర్స్ 1.38 శాతం పెరిగాయి. డ్రోన్ తయారీదారుల్లో ఐడియాఫోర్స్ టెక్నాలజీ పేరు ఏకంగా 20 శాతం ఎగబాకింది. డ్రోనాచార్య ఎరియల్ ఇన్స్పెక్షన్స్ 4.99 శాతం లాభపడింది.

తెలంగాణలో బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఖైదీలు

శిక్ష పూర్తయ్యేలోపు తీర్తి బిడ్డేందుకు కృషి ఖైదీల వార్షిక క్రీడలు 2025 ము గింపు వేడుకల్లో మంత్రి శ్రీధర్ బా బు



హైదరాబాద్: శిక్ష పూర్తయ్యేలోపు ఖైదీల్లో మార్పు తీసుకొచ్చి వారిని బాధ్యతాయుత మైన పౌరులుగా తీర్చి దిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దు ద్విక్ష శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. ఆది వారం జైళ్ల శాఖ అధ్యక్షంలో వర్త పల్లి సెంట్రల్ జైల్లో నిర్వహించిన “ఖైదీల వార్షిక క్రీడలు, సాంస్కృతిక పోటీలు - 2025 ముగింపు వేడు కలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగు ణంగా తెలంగాణ జైళ్ల శాఖ అమ లు చేస్తున్న సంస్కరణలు ఇతర రా ష్ట్రాలకు మార్గదర్శకంగా నిలిచా యని ఈ సందర్భంగా మంత్రి వివ రించారు. తెలిసో తెలియకో చేసిన తప్పులకు శిక్షను అనుభవిస్తున్న ఖైదీల్లో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొం దించేందుకు అనేక చేతి వృత్తులు, ఇతర పనుల్లో నైపుణ్య శిక్షణ అం దిస్తున్నామన్నారు. ఖైదీలు మాన సిక ఒత్తిడికి గురి కాకుండా నిపుణు లతో ప్రత్యేకంగా కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వు స్తున్నామన్నారు. ఖైదీలు తయారు చేసే ఉత్పత్తు లకు మంచి డిమాండ్ ఉందని, ఆ దిశగా వారిని మరింత ప్రోత్సహిస్తా మన్నారు. జైలుకు కావాలని ఎవ రూ రారని, బయటకు వెళ్లిన తర్వా త మరోసారి అలాంటి తప్పు చేయ కుండా గౌరవంగా జీవించాలని ఖైదీ లకు సూచించారు. సత్ప్రవర్తనతో మెలిగి ఖైదీలకు ప్రభుత్వం తరపు న వీలైనంత వరకు అండగా ఉ ంటా మన్నారు. శిక్ష అనుభవించే సమ యంలో ఆందోళనకు గురి కావద్ద ని, అలాగే కాలాన్ని వృథా చేయ కుండా అసక్తి ఉన్న రంగంలో శిక్షణ పొందాలని సూచించారు. ఒకవేళ ఉన్నత విద్యను అభ్య సించాలను కుంటే నిబంధనల ప్రకారం జైళ్ల శా ఖ తరపున సహకరిస్త మన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ మహేం దర్ రెడ్డి, జైళ్ల శాఖ డీజీ సౌమ్య మిత్రా, పలువురు ఉన్నతాధికారు లు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ బీసీలకు వ్యతిరేకం: పాన్నం

హైదరాబాద్, మే 11: బీసీలకు బీజేపీ ఎప్పుడూ అన్యాయమే చేస్తోందని మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. ఆ పార్టీలో అధికార పదవుల్లో బీసీలకు అవకాశం కల్పించని బీజేపీ.. గతంలో కులగణనకు వ్యతిరేకంగా సుప్రీంకోర్టులో అఫ్డెవల్ చే సమర్పించిందన్నారు. బీసీల విషయంలో కాంగ్రెసపై బీజేపీ నేత లక్ష్మణ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు వెనక్కి తీసుకోవాలని ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో ఆయన డిమాండ్ చేశారు. బీసీ సంఘాలు, సంస్థలు, మేధావులు తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేపట్టిన కులగణనను ప్రశంసిస్తుందగా బీజేపీ నాయకులు మాత్రం కాళ్లక్లో కట్టె పట్టి అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.



ఛాయ్ తాగుతూ చర్చ.. వాకింగ్ చేస్తూ పలకరింపు

యాదగిరిగుట్టలో కలియతిరిగి ప్రజలను పలకరించిన ఎమ్మెల్యే బీర్ల

యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్వ్యాస్: యాదాద్రి జిల్లా యాదగిరిగుట్టలో ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య ఆదివారం స్థానిక ప్రజలతో మమేకం అయ్యారు. యాదగిరిగుట్ట నుండి వదాయిగూడెం చౌరస్తా వరకు ప్రధాన రహదారిలో స్థానిక నాయకులతో కలిసి వాకింగ్ చేశాయి. పలు టీ స్టాళ్ల వద్ద ఛాయ్ తాగుతూ ప్రజల సమస్యలపై ఆరా తీశారు. వాకింగ్ చేసే సమయంలో కలిసినవారిని పలకరిస్తూ ప్రజల సమస్యలను స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎలాంటి హంగు ఆర్కాటాలు లేకుండా సాధారణ పౌరుడి వలె పట్టణంలో తిరిగి ఎదురుపడిన అందరినీ పలకరిస్తూ యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.



పసిడి ప్రియులకు గుడ్ న్యూస్.. తగ్గిన బంగారం ధరలు

భారత్, పాకిస్తాన్ల మధ్య యుద్ధం జరుగుతోంది. పోటాపోటీగా రెండు దేశాలు బాంబుల వర్షం కురిపించుకుంటున్నాయి. యుద్ధ ప్రభావం ఇప్పటికేనే సరిహద్దు ప్రాంతాలకు మాత్రమే పరిమితం అయింది. లోపల ఉన్న ప్రజలు కొంచెం టెన్షన్లో ఉన్నా.. వివాహాది ఇతర కార్యక్రమాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. పెళ్లిళ్లకు ఇతర ఫంక్షన్లకు బంగారం కొనాలనుకునే వారికి ఇది గుడ్ న్యూస్ అని చెప్పొచ్చు. గత కొద్ది రోజుల నుంచి పెరుగుతూ పోయిన బంగారం ఇప్పుడు తగ్గింది. పసిడి ప్రియులకు ఊరటనిస్తోంది.

ఈ రోజు బంగారం ధరలు ఇలా..

నిన్న 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 98350 దగ్గర ట్రేడ్ అయింది. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 90150 దగ్గర ట్రేడ్ అయింది. ఇక, 10 గ్రాముల 18 క్యారెట్ల ధర 73760 దగ్గర ట్రేడ్ అయింది. ఇక, ఈ రోజు 18,22,24 క్యారెట్ల బంగారంపై 10 రూపాయల తగ్గింది. 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర ఈ రోజు 98340 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర 90140 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. ఇక, 10 గ్రాముల 18 క్యారెట్ల ధర 73750 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది.

వెండి ధరలు ఇలా..

బంగారంతో సంబంధం లేకుండా వెండి ధరలు ప్రతీ రోజూ తగ్గుతూనే ఉన్నాయి. రోజుకు ఎంత లేదన్నా కేజీపై 10 రూపాయలు తగ్గుతోంది. నిన్న 100 గ్రాముల వెండి ధర 11100 రూపాయల దగ్గర ట్రేడ్ అయింది. కేజీ వెండి ధర 1,11,000 దగ్గర ట్రేడ్ అయింది. ఈ రోజు 100 గ్రాములపై 10 రూపాయలు, కేజీపై 100 రూపాయలు తగ్గింది. ఈ రోజు 100 గ్రాముల వెండి ధర 11,090 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. కేజీ బంగారం ధర 1,10,900 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది.

పెట్టుబడులు రక్షణ కేలకం



భారత-పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు ప్రస్తుతానికి చల్లారినట్లే కనిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇవి పూర్తిగా సమసిపోవాలంటే మరికొంత సమయం పడుతుంది. మరోవైపు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక అనిశ్చితి ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉంది. డౌనాల్ట్ బ్రంప్ టారిఫ్ భయాలు...

ఉద్రిక్తత నేపథ్యంలో ఆచూకే భోరణి బెస్ట్

భారత-పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు ప్రస్తుతానికి చల్లారినట్లే కనిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇవి పూర్తిగా సమసిపోవాలంటే మరికొంత సమయం పడుతుంది. మరోవైపు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక అనిశ్చితి ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉంది. డౌనాల్ట్ బ్రంప్ టారిఫ్ భయాలు అలానే ఉన్నాయి. అమెరికా సుంకాలను తాత్కాలికంగా వాయిదా చేయటంతో కొన్ని రోజులు దేశీయ స్లాక్ మార్కెట్టు లాభాల్లో సాగాయి. అయితే భారత్-పాక్ మధ్య తలెత్తిన ఉద్రిక్తతలతో మరోసారి మార్కెట్టు ఆటవిపోట్లలో సాగుతున్నాయి. పరిస్థితులు మరింత సంక్లిష్టంగా మారుతుండటంతో మదుపరుల్లో ఇంకా ఆందోళనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మదుపరులు తమ పెట్టుబడుల రక్షణకు ఎలాంటి వ్యూహాలు అనుసరిస్తే మంచిదో తెలుసుకుందాం.

మల్టీ అసెట్ విధానం

గుడ్డన్నీ ఒకే బుట్టలో పెట్టకూడదంటారు. పెట్టుబడులకు ఈ సూత్రం చక్కగా వర్తిస్తుంది. అనిశ్చిత పరిస్థితులు, యుద్ధ సమయంలో ఇది మరింతగా వర్తిస్తుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మదుపరులు తమ పెట్టుబడులను ఏదో ఒక ఆస్తికే పరిమితం చేయకుండా ఈక్విటీ, బంగారం, రియల్ ఎస్టేట్, స్థిర ఆదాయాన్ని ఇచ్చే మంచి పరపతి రేటింగ్ ఉన్న రుణ పత్రాల వంటి వివిధ ఆస్తులకు (మల్టీ అసెట్) విస్తరించడం మంచిది. అందులో ఒక ఆస్తి నష్టపోయినా.. మిగతా వాటిలో ఏదో ఒకటి ఆదుకుని పెట్టుబడులకు రక్షణగా ఉంటుంది. వీటిని ఒక్కొక్కటి విడిగా కొనలేమనుకుంటే మంచి పనితీరు కనబరుస్తున్న మ్యూచువల్ ఫండ్స్ (ఎంఎఫ్) అందించే మల్టీ అసెట్ ఫండ్స్‌ను ఎంచుకోవటం మంచిది.

స్టాక్,మిడ్ క్యాప్స్ కు దూరంగా ఉంటే బెటర్

ఒకవేళ ఈక్విటీకే పరిమితం కావాలనుకుంటే మీ

పోర్టుఫోలియో నుంచి స్టాక్ అండ్ మిడ్ క్యాప్ కంపెనీల షేర్లను తప్పించటం మంచిదని మార్కెట్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ కంపెనీల షేర్లు ఇటీవలి కాలంలో బాగా దిద్దుబాటుకు లోనయ్యాయి. అయినా వీటి వాల్యుయేషన్స్ ఇంకా ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. వీటికి బదులు దేశీయ వినియోగ ఆధారిత లాక్స్‌క్యాప్ ఎఫ్ఎంసీజీ కంపెనీల షేర్ లో మదుపు చేయడం మంచిది. మార్కెట్ ప్రతి పతనంలో నూ మదుపరులు ఈ షేర్లలో పొజిషన్లు తీసుకోవచ్చని మార్కెట్ విశ్లేషకులు సూచిస్తున్నారు. యుద్ధం వచ్చినా, ఎలాంటి అనిశ్చిత పరిస్థితులున్నా ఈ కంపెనీల వ్యాపార వృద్ధి మెరుగ్గానే ఉంటుంది. ఈ కంపెనీల షేర్లు భారీ లాభాలు ఇవ్వకపోయినా పెట్టుబడులకు మాత్రం రక్షణ ఉంటుంది. ఇదే సమయంలో ఐటీ, బ్యాంకింగ్ రంగంలోని స్టాక్స్ పైనా మదుపరులు కన్నీయవచ్చంటున్నారు.

మిలియన్

అంతర్జాతీయంగా, దేశీయంగా ఎలాంటి పరిస్థితులున్నా పెద్దగా రిస్క్ లేకుండా పెట్టుబడుల రక్షణ కోరుకునే మదుపరులు బంగారాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. గత ఏడాది పసిడి మదుపరులకు 30 శాతం వరకు లాభాలు వచ్చింది. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటి వరకు చూసినా 20 శాతంపైనే పెరిగింది. దేశీయ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల మేలిమి పసిడి ధర ఒక దశలో రూ.లక్ష దాటింది. ప్రస్తుతం రూ.లక్ష దిగువన ఉన్నా త్వరలోనే మళ్లీ ఆ స్థాయిని మించిపోయే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ప్రస్తుతం టెన్స్ (31.10 గ్రాములు) బంగారం 3,350 డాలర్లకు చేరువలో ఉంది. ఈ ఏడాది చివరి నాటికి 4,000 డాలర్లకు చేరే అవకాశం ఉందనే అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. అదే జరిగితే పసిడి ధర మరింత భగ్గుమనే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పెద్దగా రిస్క్ తీసుకోలేని మదుపరులు తమ పెట్టుబడుల రక్షణ కోసం నేరుగా బంగారం, వెండి కొనిపెట్టుకోవచ్చు. లేదంటే డిజిటల్ రూపంలో లభించే సావరన్ గోల్డ్ బాండ్స్, గోల్డ్ ఈటీఎఫ్లు లేదా గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌ల్లో ఇన్వెస్ట్ చేయడం మంచిది.

స్థిర ఆదాయ పథకాలు

ఏ మాత్రం నష్టభయం (రిస్క్) భరించలేని మదుపరులు ముఖ్యంగా సీనియర్ సిటిజన్లు స్థిరమైన ఆదాయాన్ని అందించే బ్యాంక్ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు, 'ట్రీపుల్ ఏ' పరపతి రేటింగ్ ఉన్న కంపెనీల రుణ పత్రాలు, ప్రభుత్వ సెక్యూరిటీల్లో మదుపు చేయడం మంచిది. వీటిపై రాబడులు తక్కువగా ఉన్నా అసలు, వడ్డీ చెల్లింపులకు ధోకా ఉండదు. కంపెనీల కంటే.. ప్రభుత్వ రుణ పత్రాలు మేలు. ఇవన్నీ ఎందుకనుకుంటే మ్యూచువల్ ఫండ్స్ అందించే డెల్టా ఫండ్స్‌లో మదుపు చేయడం బెటర్.

ఎగుమతి ఆధారిత కంపెనీలు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డౌనాల్డ్ ట్రంప్ సుంకాల పోటుతో ఎగుమతి ఆధారిత కంపెనీల షేర్లన్నీ చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో దిద్దుబాటుకు లోనయ్యాయి. భారత్-బ్రిటన్ మధ్య ఇప్పటికే స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం (ఎఫ్టీఏ) కుదిరింది. భారత్-అమెరికా మధ్యన త్వరలోనే ఎఫ్టీఏ కుదిరే సూచనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. దీనికి తోడు అమెరికా, ఈయూ, జపాన్ వంటి దేశాలు అనుసరిస్తున్న చైనా1 విధానం మన దేశానికి కలిసి రానుంది. దీంతో ఎగుమతి ఆధారిత బిక్స్‌బైల్, లెడర్, ఇంజనీరింగ్, ఆటోమొబైల్ విడిభాగాలు, ఫార్మా, ఐటీ కంపెనీల షేర్ల ధరలు మళ్లీ పుంజుకుంటున్నాయి. కొద్దిపాటి రిస్క్‌కు సిద్ధమైన మదుపరులు ప్రస్తుత ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలోనూ ఈ కంపెనీల షేర్లలో పొజిషన్లు తీసుకునే విషయాన్ని పరిశీలించవచ్చు.

తగ్గుతున్న వడ్డీ రేట్లు

యుద్ధ వాతావరణం ఉన్నా మన దేశంలోనూ వడ్డీ రేట్లు తగ్గుతున్నాయి. ఆరేబిజ్ ఇప్పటికే కీలక రెపో రేటును అర శాతం తగ్గించింది. ఈ ఏడాది చివరికల్లా మరో అర శాతం తగ్గించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. దీంతో ఈఎంబిల చెల్లింపుల భారం తగ్గునుంది. దీనికి తోడు కేంద్ర బడ్జెట్‌లో ప్రకటించిన పన్ను రాయితీలతో ప్రజల చేతుల్లోకి రూ.లక్ష కోట్ల అదనపు నిధులు రానున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువ భాగం ఖర్చులు, పొదుపు రూపంలో తిరిగి మార్కెట్లోకి రానున్నాయి. ఇవన్నీ మన స్టాక్ మార్కెట్‌కు మేలు చేస్తాయి.

నేటి నుంచి మరో 25 సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసుల్లో స్లాట్ బుకింగ్

మరో 25 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అమలులోకి రానుంది. అలాగే, జూన్ నెలొఖరు కల్లా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న 144 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో ఈ విధానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. ఈ మేరకు రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆదివారం ఓ ప్రకటన చేశారు. స్లాట్ బుకింగ్ విధానాన్ని తొలుత 22 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో ప్రారంభించామని, దశల వారీగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ విధానాన్ని అమలు చేస్తామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. రద్దీ, పని ఒత్తిడి అధికంగా ఉన్న కార్యాలయాల్లో అదనపు సబ్ రిజిస్ట్రార్‌లను నియమిస్తున్నామని చెప్పారు.

కుత్బుల్లాపూర్‌లో ఇద్దరు అదనపు సబ్ రిజిస్ట్రార్‌లను నియమించామని తెలిపారు. ఉప్పల్, మహేశ్వరం, మంచిర్యాల సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అదనపు సిబ్బందిని నియమించడం ద్వారా స్లాట్ బుకింగ్ అమలు చేయనున్నామని వివరించారు. స్లాట్ బుకింగ్ విధానాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల పరిధిని పునర్వ్యవస్థీకరిస్తున్నామని, అధిక రద్దీ, తక్కువ రద్దీ ఉన్న కార్యాలయాలను గుర్తించి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే రంగారెడ్డి జిల్లా చంపాపేట, సరూర్‌నగర్ పరిధిని విలీనం చేశామని, ఫాద్‌నగర్, ఫరూక్‌నగర్ కలిపామని, సిద్దిపేట, సిద్దిపేట రూరల్ సబ్ రిజిస్ట్రార్‌లను విలీనం చేశామని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు.

ఈటల వ్యాఖ్యలు సరి కాదు

హైదరాబాద్ సీటీ, మే 11: మేడ్చల్- మల్కాజ్గిరి జిల్లాలోని బామపల్లి తహశీల్దార్ స్థానికంగా ఉన్న రెండు అపార్ట్‌మెంట్లకు ఇచ్చిన నోటీసులతో హైద్రాబాద్ నంబందం లేదని కమిషనర్ ఏపీ రంగనాథ్ స్పష్టం చేశారు. ఈ నోటీసులను హైద్రాబాద్ ముడిపెడుతూ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు నబబు కాదని ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో ఆయన పేర్కొన్నారు. తహశీల్దార్ నోటీసులు ఎందుకిచ్చారో తెలుసుకోవాలని మేడ్చల్- మల్కాజ్గిరి కలెక్టర్‌ను కోరినట్లు చెప్పారు. ప్రతి నోటీసు, కూల్చివేతను హైద్రాబాద్ ఆపాదించి ప్రజల్ని భయభ్రాంతులకు గురి చేయడం దురదృష్టకరమన్నారు. బదా భూకబ్జాదారుల విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించే హైద్రా.. సామాన్యులకు అందగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. సచివాలయంలో కలిసినప్పుడు వచ్చిన చర్చలో హైద్రా కార్యకలాపాలను తాను ఈటలకు స్పష్టంగా వివరించానన్నారు. హైద్రా పని తీరుపై ప్రజలు స్పష్టతతో ఉన్నారని, అనవసరమైన ఆరోపణలు చేసి ప్రజలను అయోమయానికి గురి చేయొద్దని సూచించారు. 2024 జూలై 24 కంటే ముందు నిర్మించిన నివాసాలు, అనుమతులు తీసుకున్న వాణిజ్య సముదాయాల జోలికి హైద్రా వెళ్లదని ఆయన చెప్పారు.

మతి తప్పి మాట్లాడుతున్నరు: ఆది శ్రీనివాస్

బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్.. మార్కెటస్తుడనుకుంటే.. మతి తప్పి మాట్లాడుతున్నారని ప్రభుత్వ ఏప్ ఆది శ్రీనివాస్ ధ్వజమెత్తారు. తన పార్టీలో పదవుల కోసం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై దిగజారుడు వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 'బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవి కావాలంటే పార్టీ అధిష్ఠానాన్ని కాకా పట్టుకోవాలే కానీ.. మా సీఎం రేవంత్‌ను తిడితే పదవి వస్తుందనుకోవడం ఆయన అవివేకానికి నిదర్శనం. ఈటల నీచ భాషను ఆపకపోతే.. మేం ఆ భాషలోకే దిగా బ్లి వస్తుంది' అంటూ ఒక ప్రకటనలో హెచ్చరించారు. ఆ వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.



ఎప్పుడు పడితే ఎప్పుడు తినొద్దు

ఆహారం విషయంలో మీరు ఏం తింటున్నారనే దానిలాగే, ఎప్పుడు తింటున్నారనేది కూడా అతి ముఖ్యమైన అంశం. మీ శరీర సహజ స్పందనలకు అనుగుణంగా మీ తిండివేళలు అనుసంధానమై ఉంటాయి. దీన్ని క్రోనోన్యూట్రిషన్ అని పిలుస్తారు. దీన్ని గమనింపులో ఉంచుకుంటే ఆహారం ద్వారా దత్తు ప్రయోజనాలను గరిష్టం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణుల మాట. వివిధ పిప్లుల్లో పనులు, యాప్స్ ద్వారా ఎప్పుడంటే అప్పుడే ఆహారం లభ్యం కావడం వల్ల నిద్రలే వేళల్లో తినే విధానం ఇప్పుడు బాగా తగ్గిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో క్రోనోన్యూట్రిషన్ గురించి తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి. మీరు తినే వేళలకు అనుగుణంగానే మీ శరీరాల్లో హార్మోన్స్ విడుదల,

నిద్రించడం, మేల్కొనడం, జీవక్రియల క్రమబద్ధీకరణ ఆధారపడి ఉంటాయి. క్రోనోన్యూట్రిషన్‌లో ప్రధాన అంశం ఏంటంటే శాతం ఉదయం వేళల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలా దయాబెటీస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అదే రాత్రి వేళల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో గ్లూకోజ్ కుంబంధించిన జీవక్రియల మీద ప్రభావం పడుతుంది. బరువు పెరగడానికి దారి తీస్తుంది. **క్రోనోన్యూట్రిషన్ ప్రయోజనాలు** ఉదయం వేళల్లో ఎక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోవడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. శరీర జీవ గడియారాన్ని అనుసరించి జీర్ణవ్యవస్థ పనిచేస్తుంది.

వేళాపాళా లేకుండా తింటే ఆహారం జీర్ణమయ్యే క్రమం దెబ్బతింటుంది. జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. సమయానికి తింటే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగిపోతుంది. మీ తిండి వేళలు నిద్రా చక్రం మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. రాత్రిళ్లు అతిగా తింటే నిద్రలో అసౌకర్యం కలుగుతుంది. కాబట్టి నిద్రించడానికి రెండు మూడు గంటల ముందే తినాలి. **చిట్కాలు** ప్రాటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ముతకధాన్యాలతో కూడిన ఉపాహారంతో రోజు ప్రారంభించాలి. నియమిత వేళల్లోనే తినాలి. రోజులో ఏదో ఒకసారి మాత్రమే సుష్ణగా భోజనం చేయాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే భోజన సమయాలను కొనసాగించాలి. రాత్రి

భోజనం తర్వాత సాధ్యమైనంత వరకు ఇక తినకూడదు. ఒకవేళ తినాలనుకుంటే తేలికగా అరిగిపోయే వాటిని ఎంచుకోవాలి. రాత్రివేళ మరి ఆలస్యంగా తినకూడదు. మీ శరీర హెచ్చరికలకు అనుగుణంగా భోజన విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. వేళాపాళా లేకుండా తింటే అది మీ ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. **సరైన వేళలో** నాణ్యమైన పోషకాహారం తీసుకోవడం మాత్రమే సరిపోదు.. దాన్ని సరైన వేళలో తీసుకోవాలనేది క్రోనోన్యూట్రిషన్ ప్రాథమిక సూత్రం. ఇలా చేస్తేనే మీ శరీర జీవక్రియలు, బరువు నిర్వహణ, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం, నిద్ర అన్నీ సవ్యంగా సాగిపోతాయి.





హాజిల్వుడ్కు గాయం

తిరిగి రావడం కష్టమే!.. ఆర్సీబీకి ఎదురుదెబ్బ

బెంగళూరు: ఐపీఎల్-18లో సమిష్టి ప్రదర్శనతో టైటిల్ రేసులో ఒకటిగా ఉన్న రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ)కు ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. టోర్నీలో ఇప్పటివరకూ బెంగళూరు విజయాల్లో కీలకపాత్ర పోషించిన స్టార్ పేసర్ జోష్ హాజిల్వుడ్ గాయంతో టోర్నీ మొత్తానికి దూరమవనున్నట్టు తెలుస్తున్నది. ఈనెల 3న చిన్నస్వామి స్టేడియంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో మ్యాచ్‌కు ముందు భుజం గాయంతో తప్పుకున్న హాజిల్వుడ్.. బీసీసీఐ ఈ లీగ్‌ను వారం రోజుల పాటు వాయిదా వేయడంతో ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లిపోయాడు. ఈ ఆసీస్ పేసర్ ఇంకా పూర్తిస్థాయిలో కోలుకోకపోగా వచ్చేనెలలో ఆ జట్టు.. దక్షిణాఫ్రికాతో కీలకమైన వరల్డ్ టెస్ట్ చాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) ఫైనల్ ఆడనున్న నేపథ్యంలో క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా (సీసీ) అతడిపై లిస్ట్ తీసుకోదలుచుకోకూడదన్న అభిప్రాయంలో ఉంది. దీంతో అతడు తిరిగి రావడం కష్టమేనని ఆర్సీబీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.



చివరి నిమిషంలో విమానం దిగిన పంజాబ్ కోచ్ పాంటింగ్..

భారత్, పాకిస్తాన్ దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఐపీఎల్‌ను వారం రోజుల పాటు వాయిదా వేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో చాలా మంది విదేశీ ఆటగాళ్లు, సహాయక సిబ్బంది తమ తమ స్వస్థలాలుకు పయనమయ్యారు. అయితే పంజాబ్ కింగ్స్ హెడ్ కోచ్ రిక్ పాంటింగ్ మాత్రం శనివారం వరకు భారత్‌లోనే ఉన్నాడు. ఇక, ఉద్రిక్తతలు తగ్గుముఖం పట్టేలా లేవని భావించి ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లిపోదామనుకున్నాడు. శనివారం సాయంత్రం ఆస్ట్రేలియా విమానం ఎక్కడానికి ఢిల్లీ విమానాశయానికి చేరుకున్నాడు. రిక్ పాంటింగ్ ఢిల్లీలో విమానం ఎక్కిన తర్వాత కాల్పుల విరమణకు సంబంధించిన ప్రకటన వెలువడింది. దీంతో పాంటింగ్ క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా విమానం దిగిపోయాడు. ఢిల్లీలోనే ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అంతేకాదు పంజాబ్ జట్టుకు చెందిన విదేశీ ఆటగాళ్లను కూడా స్వదేశాలకు వెళ్లకుండా ఆపాడు. పంజాబ్ జట్టు తరఫున ఆడుతున్న మార్కస్ స్ట్రోయినిస్, జామ్ ఇంగ్లీస్, బార్తెల్ట్, ఆరోన్ హార్టీ తమ స్వదేశాలకు వెళ్లడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. వారి ప్రయాణం గురించి తెలుసుకున్న పాంటింగ్ వారితో మాట్లాడాడు. కాల్పుల విరమణ గురించి చెప్పి వారిలో ధైర్యం నింపాడు. వారు భారత్‌లోనే ఉండేలా ఒప్పించాడు. ఈ విషయాన్ని పంజాబ్ కింగ్స్ వర్గాలు ధ్రువీకరించాయి. అయితే పంజాబ్ జట్టులో కీలక ఆటగాడైన మార్కోస్ యన్‌సెన్ (దక్షిణాఫ్రికా) మాత్రం దుబాయ్ వెళ్లి అక్కడి నుంచి తన స్వదేశానికి వెళ్లిపోయాడు. అతడు తప్ప మిగిలిన ఆటగాళ్లందరూ పంజాబ్ జట్టుతోనే ఉన్నారు.

టెస్ట్‌లకు గుడ్‌బై చెప్పనున్న కోహ్లా

బీసీసీఐకి సమాచారం ఇచ్చిన స్టార్ బ్యాటర్? నేడో రేపా అధికారిక ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ: ఏడాదిలో భారత క్రికెట్‌లో ఎన్ని అనూహ్య పరిణామాలో! నిరుడు జూన్‌లో టీమిండియా టీ20 ప్రపంచ కప్ గెలిచింది. ఆ వెంటనే దిగ్గజ క్రికెటర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, రవీంద్ర జడేజా పొట్టి క్రికెట్‌కు గుడ్‌బై చెప్పేశారు. అలా ఏడాది గడుస్తున్నదో లేదో..తిరిగి వరుస సంచలనాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. మొన్నటికి మొన్న కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ సుదీర్ఘ ఫ్రాక్చుర్ వీడ్కోలు పలుకుతున్నట్టు ప్రకటించి దేశ క్రికెట్ వర్గాలను, ఫ్యాన్స్‌ను పాక్‌లోకి నెట్టాడు. ఆ విషయాన్ని ఇంకా జీర్ణించుకోలేకపోతున్న అభిమానులకు మరో విస్మయకర వార్త ఇది! స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా కూడా టెస్ట్‌లనుంచి వైదొలగనున్నాడనేదే ఆ వార్త. ఈమేరకు విషయాన్ని విరాట్ బీసీసీఐ పెద్దలకు తెలియజేసినట్టు విశ్వసనీయ సమాచారం. వచ్చే నెలలో ఇంగ్లండ్‌తో ఐదు టెస్ట్‌ల సీరీస్‌లో భారత్ తలపడనుంది. ఇప్పటికే రోహిత్ తప్పుకోగా, ఇప్పుడు కోహ్లా కూడా అదే బాటలో పయనిస్తే..ప్రపంచ టెస్ట్ చాంపియన్‌షిప్ కొత్త సైకిల్ (2025-27) ఆరంభ సీరీస్‌లో భారత్ అవకాశాలపై ప్రభావం పడుతుందని బోర్డు పెద్దలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. దీంతో రిటైర్మెంట్ నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలించాలని వారు కోహ్లాని కోరినట్టు సమాచారం.

సుదీర్ఘ ఫ్రాక్చుర్ కు బై చెప్పాలని ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన బోర్డర్-గవాస్కర్ సీరీస్ ముగిసిన వెంటనే విరాట్ నిర్ణయించేసుకున్నాడట. ‘ఐదు టెస్ట్‌ల ఆ సీరీస్‌లో కోహ్లా ఒక సెంచరీ మినహా.. పెద్దగా పరుగులు చేయలేదు. పేలవ ప్రదర్శన దరిమిలా వచ్చిన విమర్శలతో టెస్ట్‌ల నుంచి విరమించుకోవాలని కోహ్లా నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. అయితే ఇంగ్లండ్‌తో కీలకమైన సీరీస్‌లో భారత్ తలపడాల్సి ఉండడంతో రిటైర్మెంట్ నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలన చేయాలని విరాట్‌ను కోరాం. కానీ బోర్డు అభ్యర్థనపై అతడు స్పందించలేదు’ అని బీసీసీఐ అధికారి ఒకరు శనివారం వెల్లడించాడు.

ఎంతోకాలంగా పేలవ ఫామ్:

కోహ్లా చాలాకాలంగా టెస్ట్‌లో అంతగా ప్రభావం చూపలేకపోతున్నాడు. బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీ సీరీస్ తొలి టెస్ట్‌లో అతడు శతకం సాధించాడు. దాంతో విరాట్ ఫామ్ గాడిలో పడినట్టేనని అంతా భావించారు. అయితే తదుపరి నాలుగు టెస్ట్‌లలో విఫలమయ్యాడు. ఫలితంగా ఐదు మ్యాచ్‌ల సీరీస్‌ను అతడు అత్యంత పేలవంగా 23.75 సగటుతో ముగించాడు. కోహ్లా వైఫల్యం ఆ ఒక్క సీరీసకే పరిమితం కాలేదు. అంతకుముందు ఐదేళ్లలో 37 టెస్ట్‌లు ఆడిన విరాట్ 3 సెంచరీలతో 1990 పరుగులే చేశాడు.



కెరీర్‌లో ఇప్పటిదాకా 123 టెస్ట్‌లు ఆడిన కోహ్లా 46.85 సగటుతో 9230 రన్స్ సాధించాడు.

ఐపీఎల్‌లో లదుర్న్:

బోర్డర్-గవాస్కర్ సీరీస్‌లో విఫలమైనా..ఈసారి ఐపీఎల్‌లో మాత్రం విరాట్ దుమ్ము రేపుతున్నాడు. ఇప్పటి వరకు జరిగిన మ్యాచ్‌ల్లో 500కు పైగా రన్స్ చేయడంతో అతడిలో ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడించింది. ఈ ఫామ్‌ను కొనసాగిస్తూ ఇంగ్లండ్‌తో రాబోయే టెస్ట్ సీరీస్‌లో రాణిస్తాడని అతడి ఫ్యాన్స్ గంపెదాశతో ఉన్నారు.

సచిన్ మాత్రమే ఆపగలడు!

రిటైర్మెంట్ నిర్ణయంపై పునరాలోచన చేయాలని బోర్డు పెద్దలు అడిగినా విరాట్ స్పందించకపోవడంతో.. ఇక అతడి మనసు మార్చుగలిగేది సచిన్ టెండూల్కర్‌దేనని

భావిస్తున్నారు. కారణం..సచిన్‌ను కోహ్లా తన ఆరాధ్య క్రికెటర్‌గా భావిస్తుండడమే. రిటైర్మెంట్ నిర్ణయమనేది ఆ ఆటగాడి వ్యక్తిగతం. దానిని ఎవరూ కాదనలేరు. కానీ ప్రస్తుతం యువ క్రికెటర్లతో నిండి ఉన్న భారత టెస్ట్ జట్టుకు మైదానంలో మార్గనిర్దేశం చేయాలంటే విరాట్ లాంటి అపార అనుభజ్ఞుడి అవసరమనేది వాదన.

ప్లీజ్..వద్దు!

టెస్ట్‌లకు కోహ్లా అప్పుడే గుడ్‌బై చెప్పాడని భారత జట్టు మాజీ ఆటగాడు అంబటి రాయుడు అన్నాడు. ‘విరాట్ ప్లీజ్.. రిటైర్ కావొద్దు. గతంకంటే ఎక్కువగా భారత జట్టుకు నీ అవసరం ఉంది. అయినా నీలో ఇంకా ఎంతో ఆడే సామర్థ్యముంది’ అని ఎక్స్ డ్వారా రాయుడు సూచించాడు.

ఐపీఎల్ ఆడాలని మా క్రికెటర్లను ఒత్తిడి చేయం.. ఆస్ట్రేలియా బోర్డు..!

ఐపీఎల్ 18వ సీజన్ త్వరలోనే తిరిగి ప్రారంభం కానుండడం అభిమానులకు టిపి కబురే. కానీ, కొన్ని జట్టు మాత్రం కీలక ఆటగాళ్ల సేవల్ని కోల్పోయే అవకాశముంది. ముఖ్యంగా విదేశీ క్రికెటర్లు తదుపరి మ్యాచుల్లో ఆడడంపై సందేహాలు నెలకొన్నాయి. ఎందుకంటే.. భారత్, పాకిస్తాన్‌ల మధ్య ఉద్రిక్తతల నడుమ ఆర్గీబీ, పంజాబ్, ఢిల్లీ జట్లకు చెందిన ప్లేయర్లు తమ దేశాలకు వెళ్లిపోయారు. ఇప్పుడు ఇండో -పాక్ కాల్పుల విరమణ (% జ ప ఖ ం ప ట అ తి వ %) కు అంగీకరించడంతో తదుపరి మ్యాచ్‌ల నిర్వహణకు బీసీసీఐ సిద్ధమవుతోంది. మే 16వ తేదీ నుంచి లీగ్‌ను పునరుద్ధరించాలని బీసీసీఐ భావిస్తోంది. అయితే.. ఇప్పటికే సొంత దేశాలకు వెళ్లిపోయిన క్రికెటర్లకు ఆయా బోర్డులు అనుమతి ఇస్తాయా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది. ఐపీఎల్ పునరుద్ధరణ నేపథ్యంలో క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా (%జిఐఎస్ఐఁాబర్తీటుక్రిజ్టు%) అసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ‘ఐపీఎల్ 18వ సీజన్‌లో ఆడుతున్న మా క్రికెటర్లు సురక్షితంగా స్పదేశం చేరుకున్నారు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో వాళ్లను ఐపీఎల్ ఆదాల్పిందిగా మేము ఒత్తిడి చేయం. ఒకవేళ వాళ్లు భారత్‌కు వెళ్లేందుకు సిద్ధపడకుంటే వాళ్ల నిర్ణయాన్ని మేము గౌరవిస్తాం’ అని క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా తెలిపింది. పేసర్ మిచెల్ స్టార్క్, మార్కస్ స్ట్రోయినిస్‌తో పాటు పలువురు ఆసీస్ ఆటగాళ్లు అదివారం సొంత గడ్డపై అడుగుపెట్టారు. ఒకవేళ ఆస్ట్రేలియా ప్లేయర్లు రిటర్న్



రాకుంటే.. తొలి టైటిల్‌పై కన్నేసిన ఆర్గీబీ, ఢిల్లీ, పంజాబ్ జట్లకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగలడం ఖాయం. భారత్, పాక్‌ల మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న సమయంలో ఆస్ట్రేలియా బోర్డు తమ ఆటగాళ్ల భద్రత గురించి ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన విషయం తెలిసిందే.

మే 16, 17 నుంచి

సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తతల కారణంగా ఐపీఎల్‌ను వారం రోజులు వాయిదా వేస్తున్నట్లే మే 9న బీసీసీఐ ప్రకటించింది. పరిస్థితులు ఇలానే కొనసాగితే లీగ్‌ను మొత్తానికే రద్దు చేయడం లేదా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో

నిర్వహించాలని భారత బోర్డు భావించింది. అయితే.. మే 10న ఇరుదేశాలు కాల్పుల విరమణకు అంగీకరించడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. దాంతో, మే 16, 17 నుంచి లీగ్‌ను జరిపేందుకు బీసీసీఐ సన్నాహకాలు చేస్తోంది. ఇదే విషయమై ఐపీఎల్ ప్రాంఛైజీలకు సమాచారాన్ని ఇచ్చింది బీసీసీఐ. హైదరాబాద్‌లో క్యాలిఫయర్ 1, కోల్‌కతాలో క్యాలిఫయర్ 2 జరిగే అవకాశముంది. మే 30 లేదా జూన్ 1 నిర్వహించే ఫైనల్‌తో విజేత ఎవరో తేలిపోనుంది.



సీతమ్మ జీవితాన్నే మార్చేసిన ఘటన!

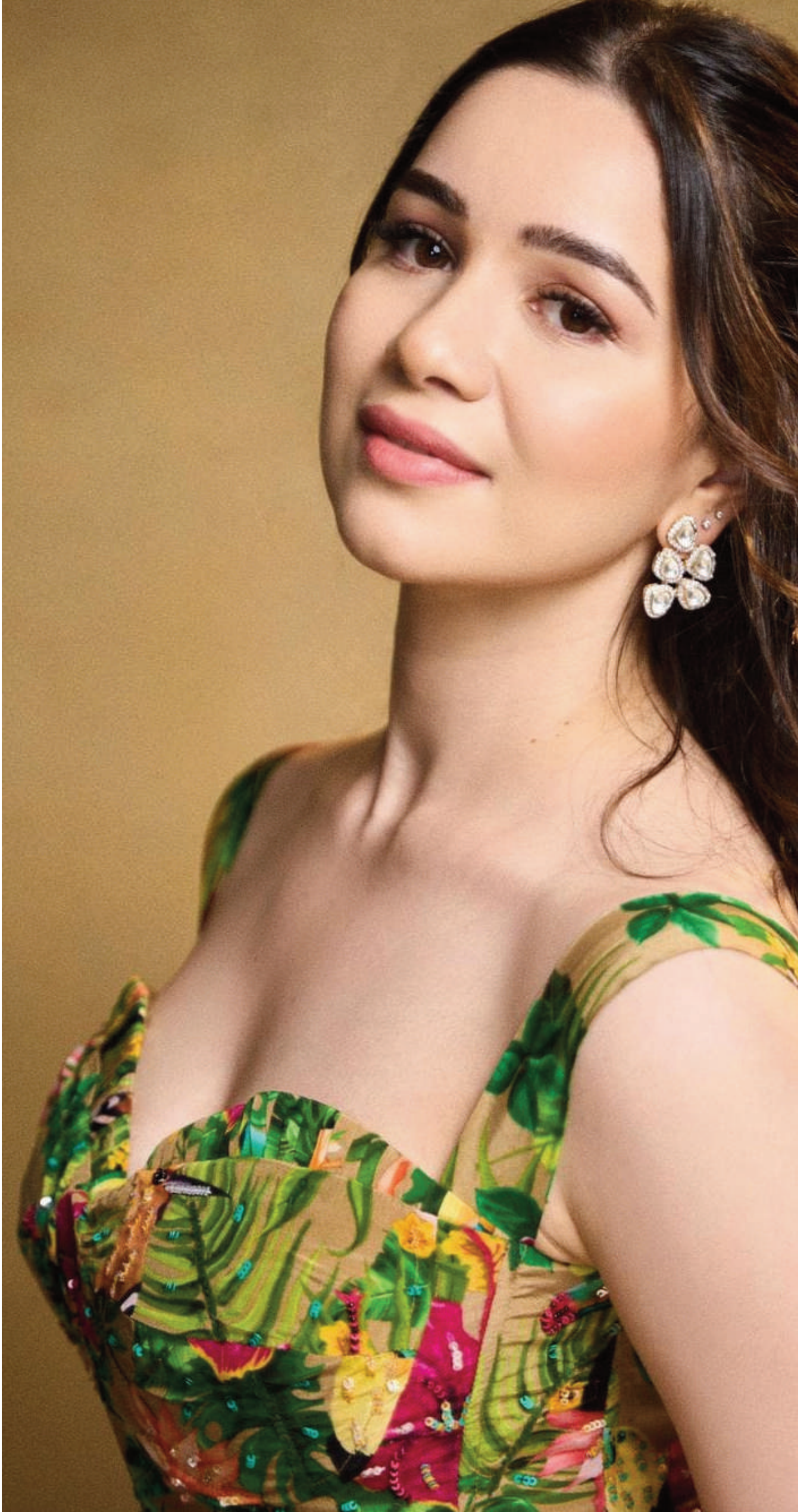
మృణాల్ రాకూర్ అలియాస్ సతీమ కెరీర్ దేదీప్యమానంగా సాగిపోతున్న సంగతి తెలిసిందే. 'సీతారామం' సక్సెస్ తర్వాత గ్యాప్ వచ్చినా? వరుస ప్రాజెక్ట్ లతో ఒక్కసారిగా జిజ్జ అయింది. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లోనే ఐదారు సినిమాలు చేస్తోంది. ఇందులో 'డెకాయ్ట్' చిత్రాన్ని తెలుగుతో పాటు హిందీలోనూ తెరకెక్కిస్తున్నారు. తెలుగులో అవకాశాలు వస్తున్నా? కథలు నచ్చకపోవడంతో అంగీకరించడం లేదు. అలా చాలా ప్రాజెక్ట్ లే వదులుకుంది. పారితోషికంతో పనిలేకుండా కేవలం కథాబలం...నవల్ విసిర్ పాత్రలే కావాలని కోరింది. కథల విషయంలో అంత బలంగా నిలబడింది కాబట్టే సక్సెస్ లు అందుకుంటుంది. అయితే నటిగా ఇంత జిజ్జ అవ్వడానికి కారణమైన కెరీర్ మూలాలను మృణాల్ మరోసారి గుర్తు చేసుకుంది. నటన పట్ల తనకు ఉత్సాహం ఉన్నా? దాన్ని ఎలా ఆచరణలో పెట్టాలో తెలియక చాలా ఇబ్బంది పడిందిట. తన కలను ఎలా స్వీకరిస్తారో తెలియక తనలో ఫ్యాషన్ ను గురించి ఎప్పుడూ కుటుంబ సభ్యులతో పంచు కోలేదుట. అనుకోకుండా ఓ రోజు ఓ స్నేహితురాలు మరాఠీ షో ఆడిషన్ గురించి చెప్పడంతో అక్కడ పాల్గొందిట. మరాఠీ మాత్రం భాష కావడంతో పెర్ఫార్మన్స్ తో ఇరగదీసిందట. ఆ సక్సెస్ ఓపాత్రను తెచ్చి పెట్టిందంది. నటన ప్రయాణంలో తొలి అడుగు పడేలా చేసిందంది. కెరీర్ లో ఎంతో మంది ప్రేక్షకుల ప్రేమను పొందడానికి కారణమైన ఆ క్షణాలు ఎప్పటికీ ప్రత్యేకమని గుర్తు చేసుకుంది. మృణాల్ తొలు మరాఠీలో 'హలో నందన్' అనే చిత్రంలో నటించింది. ఆ సినిమా రిలీజ్ అయిన నాలుగేళ్లకు లవ్ సోనియాతో బాలీవుడ్ లో అడుగు పెట్టింది. తెలుగులో సీతారామంతో స్టార్ హీరోయిన్ గా వెలిగిపోయింది.

ప్రేమలు బ్యూటీకి మరో బంపర్ ఆఫర్..!



మలయాళ భామ మమితా బైజు ప్రేమలు సినిమాతో సాత్ లో సూపర్ క్రేజ్ ని తెచ్చుకుంది. ప్రేమలు ఒక రెగ్యులర్ లవ్ స్టోరీనే కానీ అందులో నటించిన మమితా తన క్యూట్ లుక్స్, ఎక్స్ ప్రెషన్స్ తో యువత హృదయాలను దోచేసింది. ప్రేమలు బ్యూటీకి వచ్చిన ఈ క్రేజ్ ని క్యాష్ చేసుకోవాలని దర్శక నిర్మాతలు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా టాలీవుడ్ లో మమితా బైజుకి ఉన్న ఫ్యాన్స్ ధృష్టిలో ఉంచుకుని ఆమెను ఇక్కడ సినిమాలో తీసుకోవాలని చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే మాన్ మహరాజ్ రవితేజ సినిమాలో మమితా నటించినది తెలుస్తుంది. కిశోర్ తిరుమల డైరెక్టర్ లో చేస్తున్న అనార్యుల సినిమాలో మమితా బైజు నటించినది టాక్. ఈ సినిమాలో కయదు లోహార్ కూడా మరో హీరోయిన్ గా నటించినది చెబుతున్నారు. ఐతే ఈ సినిమాతో పాటుగా మమితా టాలీవుడ్ లో మరో బంపర్ ఆఫర్ అందుకుందని ఫిట్ నగర్ టాక్. తెలుగులో ఒక క్రేజ్ సినిమాలో హీరోయిన్ గా మమితాని ఓకే చేశారట. క్రేజ్ హీరో సార్ డైరెక్టర్ కాంచినేషన్ లో రాబోతున్న ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుందని తెలుస్తుంది. మమితా కూడా స్టోరీ వినగానే కనెక్ట్ అయ్యిందట. తెలుగులో ఎప్పటి నుంచో నటించాలని ఉన్నా సరైన కథ దొరక్క సైరెంట్ గా ఉంది మమితా బైజు. ఐతే ఇప్పుడు అప్పుడు వరుస తెలుగు సినిమాలు చేసేందుకు రెడీ అయ్యింది. రేవితేజ సినిమాలో మంచి రోల్ చేస్తుందని తెలుస్తుందగా ఈ సినిమాతో పాటు మరో కొత్త సినిమాకు లాక్ అయినట్లు తెలుస్తుంది.

స్ట్రీట్ మీద మమితా క్యూట్ ఎక్స్ ప్రెషన్స్ కుర్రాళ్లను గిలిగింతలు పెట్టిస్తుంది. అందుకే యూత్ లో ఆమెకు ఉన్న ఈ క్రేజ్ ని పరీక్షిస్తే గా వాడుకోవాలని చూస్తున్నారు. మమితా బైజు తెలుగుతో పాటుగా తమిళ, మలయాళ సినిమాలో రాబోతుంది. ప్రస్తుతం అప్పుడు దళపతి విజయ్ జన నాయగన్ లో కూడా ఇంప్లైంట్ రోల్ చేస్తుంది. ఆ సినిమాలో పూజా హెగ్డే కూడా హీరోయిన్ గా నటించుకున్న విషయం తెలిసిందే. సాత్ లో తన మార్క్ నటనతో ఆకట్టుకుంటున్న మమితా తెలుగులో బిజీ హీరోయిన్ గా ఛాన్స్ లు అందుకోవాలని చూస్తుంది. ప్రేమలుతో ఆరేడీ మమితాకు తెలుగు ఆడియన్స్ కనెక్ట్ అయ్యారు. సో రాబోయే సినిమాలు కూడా ఆమె అదరగొట్టేస్తుందని ఫిట్ అయ్యారు.



నటనారంగేట్రంపై సారా టెండూల్కర్ ట్విస్ట్

క్రికెట్ లెజెండ్ సచిన్ టెండూల్కర్ కుమార్తె సారా టెండూల్కర్ బాలీవుడ్ ఆరంగేట్రం గురించి చాలా కాలంగా గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. సినీ నిలబైపోతే అత్యంత సన్నిహితంగా వ్యవహరించే సారా టెండూల్కర్ కథానాయికగా ఆరంగేట్రం చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉందని కథనాలోచ్చాయి. కానీ దీనిపై సచిన్ కుటుంబం నుంచి ఎలాంటి అభికారిక ప్రకటన లేదు. తాజాగా వోగ్ ఇండియాతో ప్రత్యేక సంభాషణలో సారా టెండూల్కర్ స్వయంగా తన ఆరంగేట్రం గురించి పుల్ క్లారిటీ ఇచ్చేసింది. సారా తాజా ఇంటర్వ్యూలో తనను నటించాల్సిందిగా ఎవరైనా కోరితే దానిని తీరస్కరిస్తున్నానని సారా టెండూల్కర్ వెల్లడించింది. "నేను అంతర్ముఖురాలిని... కెమెరాలు నన్ను భయపెడుతున్నాయి" అని సారా వెల్లడించింది. ఆ వ్యక్తికి న్యాయం చేయలేనని భావిస్తున్నాను. నటన నాకు సంతృప్తి కంటే ఎక్కువ ఆందోళనను ఇస్తుంది. అందుకే అవకాశాలు వచ్చినా తీరస్కరిస్తున్నాను.. అని తెలిపింది. తాను నటనలోకి రాలేనని సారా అభికారికంగా వెల్లడించింది. ఫ్యాషన్ షూట్లు, బ్రాండ్స్ ప్రచారాలలో దూకుడుగానే ఉన్న సారా నటనను కెరీర్ గా ఎంచుకునే ఆలోచనతో లేదని తన మాటల్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. తనకు ప్రజాదరణ, అసాధారణమైన బ్యాకింగ్ ఉన్నప్పటికీ తాను స్టార్ డమ్ గా ఆశించడం లేదని సారా స్పష్టంగా చెప్పింది. నేను ఫ్యాషన్, అందం, లైఫ్ సైల్ వంటి వ్యక్తులలో కూడా పని చేస్తాను. నేను ప్రామాణికమైనది అనిపించేటిన మాత్రమే తీసుకుంటాను.. ప్రతిదానికి అవుననలేను! అని సారా అంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలేజ్ లండ్న్ లో బయో మెడికల్ సైన్స్ లో బ్యాచిలర్ అండ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్, పబ్లిక్ హెల్త్ లో మాస్టర్స్ డిగ్రీని పూర్తి చేసిన సారా వైద్యవృత్తిలో కౌన్సిలింగ్ కెరీర్ పైని దృష్టి సారింపనుంది. ఇప్పుడు సచిన్ టెండూల్కర్ ఫౌండేషన్ లో డైరెక్టర్ గా పనిచేస్తూ ఆరోగ్యం, పోషకాహారం వంటి అంశాలపై తనవంతు సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటోంది.