



సోమవారం జులైందోని గర్వ జిల్లాలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ

‘అగ్ర’పారు నేడే

>>> అని న్యాయార్థి రాష్ట్ర ఎన్నికల ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ మైఖేల్ జె రియాన్ పేర్కొన్నారు. అయితే భారత్‌లో అనేక భాషలున్నప్పటికీ గతంలో కోర్టులో వేసిన ఓ దావా పల్ల ఎన్నికల ప్రక్రియలో బెంగాలీకి చోటు లభించింది.

పుంజాకొంటున్న రిపబ్లిక్‌ పార్టీ అభ్యర్థి టంపే

ఎన్నికలకు కొన్ని గంటల ముందు కీలకమైన సింగ్‌లో స్టేట్స్‌లో రిపబ్లిక్‌ పార్టీ అభ్యర్థి డొనాల్డ్‌ బ్రంపే పుంజాకొన్నట్లు నర్వేలు వెల్లడించారు. ఈ మేరకు అట్లాన్‌ ఇంటెల్‌ తాజా పోర్ట్‌ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మొత్తం మీద 48 శాతం మంది బ్రంపేకు అనుకూలంగా ఉన్నారని.. ఇది కమలాహర్‌నిశ్‌కు లభించిన మద్దతు కంటే 1.8 శాతం అధికమని నర్వేలో తెలపింది. మరోవైపు బ్రంపే కూడా లీలక మైన సింగ్‌లో స్టేట్స్‌, బ్యాటిల్‌ గ్రౌండ్‌ స్టేట్స్‌లోనే తన చివరిదశ పోలింగ్‌ ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల ఫలితాలను ఇవే ప్రభావితం చేయనున్నాయి. అరిజోనా, జార్జియా, మిషిగన్‌, నెవడా, నార్త్‌ కరోలినా, పెన్సిల్వేనియా, విస్కాన్సిన్‌లలో బ్రంపే హవానే ఉన్నట్లు సర్వే పేర్కొంది. అరిజోనాలో 51.9 శాతం, నెవడాలో 51.4, నార్త్‌ కరోలినాలో 50.4 శాతం బ్రంపే‌కు మద్దతు పలికినట్లు వెల్లడిచింది.

ఇక 1992 నుంచి డెమోక్రాట్ల పక్షాన నిలిచిన వాటిని బ్లాక్ స్టేట్స్‌గా అభివర్ణిస్తారు. వీటిలోనే ఫలితాలు వ్యక్తమౌతూ అంచనాలకు అనుకూలంగానే ఉంటాయి. ఇక సింగ్‌లో స్టేట్స్‌లో రిపబ్లిక్‌, డెమోక్రటిక్‌ పార్టీలమధ్య గెలుపోటములు దోబూచుతూ ఉంటాయి. ఎవరు విజయం సాధించినా జర్మద స్వల్ప మెజారిటీలేనే గడ్డెత్తుతాయి. 2020 ఎన్నికల్లో కీలకమైన అరిజోనాలో బైడెన్‌ కేవలం 10,000 మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. ఇదే రాష్ట్రాల్లో అక్టోబరు 29న రాయబార్డ్‌-ఇన్‌చార్జ్‌ నర్వేలో డెమోక్రాట్లు ముందంజలో ఉన్నట్లు తెలిసింది.

కమలాహర్‌నిశ్-ట్రంపే మధ్య హోరాహోరీ

అమెరికాలో ప్రముఖ ఎన్నికల పూర్వాకర్త నేటి

నం.1కు చేరుతాం

>>> నిర్ణయంతీసుకున్నారు. ఇప్పటివరకు ఈ ప్రోత్సాహకాల్లో హర్యానా రాష్ట్రం ముందుండగా ముఖ్యమంత్రి సూచనలతో కొత్త పాలీసీలో అన్ని రాష్ట్రాల కంటే ఎక్కువగా ప్రోత్సాహకాలు ప్రతిపాదించారు. పతకాలు సాధించేవారికీ మంచి ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తే క్రీడల పట్ల అందరికీ ఆసక్తి పెరుగుతుందని సిపిఎం అభిప్రాయపడ్డారు. అటలు ఆడేవాళ్లకు గుర్తింపు, గౌరవం ఇవ్వాలని సిపిఎం అన్నారు. ఒలింపిక్స్‌లో బంగారు పతకం సాధించినవారికీ ఇప్పటి వరకు రూ.75 లక్షలు ఇస్తుండగా దీన్ని ఇకపై రూ.7 కోట్లుఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. అలాగే రజత పతకం సాధించిన వారికీ రూ.50 లక్షలు ఇస్తుండగా ఇకపై రూ. 5 కోట్లు , కాంస్య పతకం సాధించివారికీ ఇకపై రూ.3 కోట్లు ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. అలాగే ఒలింపిక్స్‌ లో పాల్గొన్న వారికి రూ.50 లక్షల చొప్పున ప్రోత్సాహకం ఇవ్వాలని సిపిఎం సూచించారు. అదే విధంగా ఏషియన్ గేమ్స్‌లో బంగారు పతకం సాధించినవారికీ రూ.4 కోట్లు, రజత పతకం సాధించినవారికీ రూ2 కోట్లు, కాంస్య పతకం సాధించినవారికి రూ.1 కోటి చొప్పున ప్రోత్సాహకం ఇవ్వాలని అభిప్రాయ పడ్డారు. ఏషియన్ గేమ్స్‌లోపాల్గొన్న వారికి రూ.10 లక్షల ఇవ్వాలని సూచించారు. వరల్డ్‌ ఆ ఛాంపియన్ షిప్ వరల్డ్ కవీ షోడిల్లో బంగారు పతకం సాధించినవారికీ రూ.50 లక్షలు రజతం సాధించివారికీ రూ.35 లక్షలు, కాంస్యం సాధించినవారికీ రూ.25 లక్షలు ఇవ్వనున్నారు. నేషనల్ గేమ్స్‌లో బంగారు పథకం సాధించివారికీ రూ.5 లక్షలు కాంస్యపతకం సాధించివారికి రూ.3లక్షలు ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలని ప్రతిపాదనలు చేశారు. ఫోలో ఇండియా గేమ్స్‌ నేషనల్ స్కూల్స్ గేమ్స్‌లో అమెరికా పతకం సాధించినవారికి రూ.2.50 లక్షలు, రజత పథకం సాధించినవారికి 2 లక్షలు, కాంస్యం పతకం సాధించినవారికి 1 లక్ష చొప్పున

కలిన చర్చలు తప్పవు

>>> చార ఘటనలపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మహిళలు, చిన్నారులపై భౌతిక దాడులకు పాల్పడుతున్న వారిని కఠినంగా శిక్షించాల్సిన పోలీసులు, ప్రజా ప్రతినిధులు నిందితుల కరాన్ని పరిగణించి తీసుకుని ఉదాసీనంగా వ్యవహరింున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిందితులకు కుల, మతం ఉండదని పోలీసులు చెప్పారని, చెప్పినా ప్రయోజనం లేదన్నారు. ఎన్నికల్ని బట్టి అత్యాచార నిందితులపై చర్యలు చేపట్టడం రాజ్యాంగంలో ఉందా అని ప్రశ్నించారు. శ్రీమినర్మను పదిలేయాలని ఏ చట్టమైన చెబుతుందా అని పవన్ కర్ణాట్ ప్రశ్నించారు.

ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు సూచించారు. ఒలింపిక్ ఏషియన్ గేమ్స్‌లో పతకాలు సాధించివారికి గ్రూప్-1 ఉద్యోగులుగా నియమిస్తామని తెలిపారు. అదేవిధంగా స్కార్ఫ్స్ సిఇగా అమరావతిని రూపొందించడంతో పాటు తిరుపతి వైజాగ్, అమరావతిలో ఒంటిగ్రేటెడ్ స్పర్డ్స్ కంప్లెక్స్‌లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కడప, విజయవాడ, విజయనగరం క్రీడా పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఇందులో విజయనగరం క్రీడాపాఠశాల గిరిజనులకోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. మండల, నియోజకవర్గ స్థాయిలో క్రీడా విశాన కేంద్రలు గ్రామ పంచాయితీల్లో క్రీడా మైదానాలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. గ్రామంలో సాంప్రదాయ క్రీడలను ప్రోత్సహించాలన్నారు. ప్రస్తుతం దేశంలో అత్యంత పాపులర్ అయిన స్కార్ఫ్స్ లీగ్స్‌లో ఎపి నుండి జట్లు ప్రాతినిధ్యం వహించేలా మూడాలన్నారు. ఎపికి వరంగా స్పృహ తీరం కొండలు ఆడవుల ఉన్నాయని మౌంటెయన్ బైకింగ్ వాటర్ స్కార్ఫ్, నేపర్‌ఫోబోగ్రడ్, బ్రెక్లింగ్ వంటి వాటిని ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అటలు అంటే క్రీకెట్ ఒక్కటే కాదని అన్ని ఆటలను ప్రోత్సహించాలని సిపిఎం అన్నారు. అటలను తమ గోల్గా ఎంచుకునేవారికి ఉద్యోగ భద్రత కల్పిస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని, ఎక్కువ మంది ఆ వైపు ప్రయాణం చేస్తారని సిపిఎం అన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తీసుకువచ్చిన విధానాల కారణంగా అనేక మంది క్రీడాకారులు తయారయ్యారని వారు ఒలింపిక్స్‌లోకూడా సత్తాచాదానిని సిపిఎం అన్నారు. పిషిపి విధానంతో పాటు స్వచ్ఛందంగా ఆసక్తి చూపేవారు, సుస్థల ద్వారా మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనకు కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ సూచనల ప్రకారం మార్పులుచేసి కేబిటిలో నూతన పాలసీ తీసుకురావాలని సిపిఎం అధికారులను ఆదేశించారు. నష్టల్లో మంత్రి పదవి వైఫి రాంప్రసాద్ రెడ్డి , శావ్ చైర్మన్ అనిమిని రవి నాయుడు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలపై తరచూ జరుగుతున్న అత్యాచార ఘటనపై రాష్ట్ర హోంమంత్రి అనిత నైతిక బాధ్యత వహించాలన్నారు. తాను హోంమంత్రి బాధ్యతలు చేపట్టి సబ్జెయిత్ ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి చరణ్మోహన్ తరహాలో నిందితులకు కఠిన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. మహిళలపై అత్యాచారకు పాల్పడే నిందితులపై ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర డిపీఐ కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. పవన్ కర్ణాట్ నంవలన వ్యాఖ్యలపై సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తం చేస్తుండగా టిపిపి నేతలకు మింగుడు పడటం లేదని వలుపురు జాహంటంగా చెబుతున్నారు.

మహిళలపై తరచూ జరుగుతున్న అత్యాచార ఘటనపై రాష్ట్ర హోంమంత్రి అనిత నైతిక బాధ్యత వహించాలన్నారు. తాను హోంమంత్రి బాధ్యతలు చేపట్టి సబ్జెయిత్ ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి చరణ్మోహన్ తరహాలో నిందితులకు కఠిన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. మహిళలపై అత్యాచారకు పాల్పడే నిందితులపై ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర డిపీఐ కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. పవన్ కర్ణాట్ నంవలన వ్యాఖ్యలపై సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తం చేస్తుండగా టిపిపి నేతలకు మింగుడు పడటం లేదని వలుపురు జాహంటంగా చెబుతున్నారు.

నేడు రావూల్ హైదరాబాద్ రాక కులగణనపై సమావేశం

400 మందితో సమాలోచనలు

హైదరాబాద్, నవంబరు4,ప్రభాతవార్త: సామాజిక న్యాయం సమావేశ్యంకు బాటలు వేసేందుకు తెలంగాణలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపడుతున్న కులగణన సామాజికంగా ఉండే అన్ని దుర్గుతల నివారణ చేసేలా పకకాంధిగా వ్యూహం రూపొందించేందుకు రావూల్‌గాంధీ హైదరాబాద్‌లోని సమగ్ర కులగణపై అభిప్రాయలు ఆయన తీసుకోంటారు. రాత్రి 7:10కితిరిగి ఢిల్లీకి వెళ్లిపోతారు.సాయంత్రం ఐదున్నర నుంచి సమూరు రెండున్నర గంటల వ్యవధిలో ఆయన పర్యటన ఉన్నప్పటికీ కులగణనపై వివిధ వార్తలు,వివిధరంగాలకు చెందిన వారితో కఠిన సారా మహాగతం స్వీకరిస్తారు. మంగళవారం సాయంత్రం 4:45కి బేగంపేట విమానశ్రయంకు

5 కీలక నగరాల్లో అమరావతి

>>> కోట్లు వెచ్చించింది. ప్రధానంగా పోడియం, క్లబ్‌హౌస్, వాటర్‌పంప్ వంటి నిర్మాణాలు ఛోడ్యం, ఫౌల్ నీలింగ్ వంటి ఆర్కుటెక్చరల్ ఫినిషింగ్ వసులు, ఎలక్ట్రిక్, ఫ్లంబింగ్ వంటి వసులు రోడ్డు మరుగునీటి పారుదల వ్యవస్థలు. ఎలక్ట్రిక్ నదీ స్పేషల్‌లు, ట్రాన్స్‌పార్టులకు, ఛిల్డ్రెడ్ యూనిట్‌ల ఏర్పాటు వంటివసులు మిగతాయి. వైకాపా ప్రభుత్వంహయాంలో ఈపనులకోసం రూ.80.38 కోట్లు వచ్చింపినట్లుగా హుజుంపారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు రుణం ఇచ్చిన హదోదకు వసులు జరుగుతున్నట్లుగా చెప్పించేందుకు తోకాకుమంత్రింగా కొన్ని వసులు వేయించింది. కానీ ఒక్క బవరైనా అందుబాటులోకి రాలేదు. మొత్తం వసుల పూత్రకి వస్తులతో కలిపి రూ.524.70 కోట్లు ఖర్చవుతుందని సీఆర్‌పి

36 మంది దుర్మరణం

>>> ప్రమాద సమయంలో బస్సులో 50 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. ఘటన స్థలంలో ఏడుగురు మృతిచెందారు. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగి అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. ఒకవర్తలో రాకారణంతోనే బస్సు లోయలో పడి ఉండవచ్చని పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సహాయక చర్యలు చేసేసాగుతున్నాయని, క్షతగాత్రులను అనుపల్లికి తరలిస్తామమని వెల్లడించారు. ఈ ప్రమాదంలో మృతుల సంఖ్య పెరిగి అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై ఉత్తరాఖండ్ సిపిఎం పుష్కర్‌సింగ్ ధామి తీవ్ర దిగ్గిరిని వ్యక్తం చేశారు. వేగంగా సహాయ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ఘటనపై న్యాయ విచారణ జరిపించాలని కమిషనర్ కుమాన్ డివిజన్‌కు ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు.



సోమవారం న్యూఢిల్లీ పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ క్యాంపస్‌లోని వల్లభభాయ్ పటేల్ విగ్రహం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న ఉపరాష్ట్రపతి ధన్‌ఖార్

ఖర్చుంకా కేంద్రానిదే

>>> ఎలైన్‌మెంట్ ఖరారు తరువాత ఓ వైపు డిపీఆర్ సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో భూసేకరణ, అన్ని అనుమతులు తీసుకోనున్నారు. ఒఆర్ఆర్పై రహదారులు దాటేటేట చేపట్టాల్సిన నిర్మాణాలు కృష్ణానదిపై రెండు భారీ వంతెనలు, రైల్వే క్రాసింగ్ వద్ద వంతెనలు, 2 సరంగాలు కావాలను తదితర వివరాలన్ని డిపీఆర్‌లో సిద్ధం చేయాలన్నారు.189 కిమీ ఒఆర్ఆర్‌కు 5 జిల్లాల పరిధిలో దాదాపు 3వేల హెక్టార్లు భూసేకరణ చేయాలని అంచనా!. ఏదాదిలో డిపీఆర్ సిద్ధమయ్యే నాటికి 90% భూసేకరణ పూర్తయితే,

50.79% ఉత్తిరణ

>>> 6281704160, 8121947387, 8125046997, 9398822554 హాల్స్ లైసు నెంబడ్డుకు కార్ చేసి నందేమా నివృత్తి చేసుకోవాల్సి ఉంది.

ఇక మరో రెండు,మూడు రోజుల్లో మెగా డిపీస్సీ విడుదలయ్యే అవకాశాలున్నాయి. మంత్రి నారా లోకేశ్‌నితం టెట్ ఫలితాలు విడుదలయిన

‘సీ ప్లెన్’

>>> చేసిన ప్లాట్‌లింగ్ జెట్టికి అధికారులు మెరుగులు దిద్దుతున్నారు. పున్నమిఘాట్ వద్ద బయలుదేరే విమానం శ్రీశైలంలోని పాతాళాంగ బోటింగ్ పాయింట్ వద్ద ర్యాండ్ అవుతుంది.

వెంటనే బెండర్లు పిలిచి వసులు ఆరంభించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని ఎన్‌పీఎంపెవ వర్గాలు చెబుతున్నాయి, ఒఆర్ఆర్ కొంత భాగం అటవీ ప్రాంతాల నుంచి వెళ్తుంది.దీనికి అటవీశాఖ అనుమతుల అవసరం ఉంది.లీలకంగా ఇది గ్రేన్‌ఫీల్డ్ కావడంతో వర్గావరణ అనుమతులు తప్పని సరిగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. డిపీఆర్ పూర్తయ్యేలోపు ఈ అనుమతులు పొందడంపై కార్యవరణ సిద్ధం చేస్తున్నారు.అమరావతి జోబర్ రింగురొడ్డును నిర్దేశిత కాలవ్యవధిలో పూర్తి చేయడం జరుగుతుందన్నారు.

సేవస్థలలో త్వరలో డిపీస్సీ నిర్వహించనున్నట్లు నృష్టం చేసారు.

16,347 టీవర్ల పోస్టులను భర్తీ చేస్తామని ఆయన ప్రకటించారు. డిపీస్సీ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిన రోజు నుంచే దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తామన్నారు.ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళికతో ఈ వరల్డులను నిర్వహించి, ఫలితాలను వెల్లడించి, పోస్టుంగులు ఇస్తామన్నారు.

విజయవాడలోని దుర్గామల్లేశ్వరస్వామి ఆలయం, శ్రీశైల మల్లన్న ఆలయ సందర్శనకు వెళ్లే భక్తులకు సౌకర్యంగా ఉండేలా దీనిని రూపొందిస్తున్నారు. రెండో దశలో విశాఖ, నాగార్జునసాగర్, గోదావరి తదితర ప్రాంతాల్లోనూ సీ ప్లెస్సీ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది.

మంత్రిుల కమిటీ

>>>క్రమంలో కమిటీ వివిధ ప్రాంతాల్లో పర్యటన,తమ కమిటీ పరిధిలోని కేసులను,ఇతర అంశాలను సమగ్రంగా అధ్యయనం చేస్తోంది. రాష్ట్రంలో మద్దం.మారక ద్రవ్యాలకు సంబంధించి పలు కేసులు వెలుగులోకి వస్తున్న క్రమంలోను ప్రభుత్వం ఈ లీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

వారం - వర్షం
తేదీ : 05-11-2024, మంగళవారం క్రీ. శ్రీధా నామ సంవత్సరం, శార్దూమాసం, దక్షిణాయనం, శరదృతువు, శుక్లపక్షం, చవతి రా.12.17 జ్యేష్ఠ శ.9.44 వర్షం సా.6.09-7.50 దు.శ.8.38-9.19, 2) రా.10.18-11.04 శుభపరమయం : శ. 7.00-8.00, సా. 4.30-5.30 రాహుకాలం - మ.3.00-4.30
వార్షికోఫలం
మేడు: వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలు చేస్తారు. విందు, వీడియోలు, శుభ కార్యాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.
పువ్వపళ్ళం : గృహనిర్మాణ ఆలోచనలు కలిసి వచ్చినా.. బంధువులు సహాలో సహకారాలు అందిస్తారు.
విధుదం: ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వ్యూహావసరాలకు దబ్బు అందుతుంది. సోదరుల నుండి సాయం అందుతుంది.
కర్మాటకుల: కుటుంబ సభ్యుల నుండి సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. ముఖ్యమైన పనులు నిర్వహించి పూర్తిచేస్తారు.
సంఘటన: సంగతి, సాహిత్యాలపై నిజంగా ఆసక్తి చూపుతారు. పట్టుదలతో ముందుకు సాగుతారు.
కష్టం : శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలోని వారికి కొంత ప్రోత్సాహకరంగా వుండుంది. కొత్త ప్రాశ్నక్రమాలు చేపడతారు.
తుల : ముఖ్యుల నుండి ఆహ్వానాలు అందుకొంటారు. కీలక నిర్ణయాలలో సొంత ఆలోచనలు శ్రేయస్కరం.
పుష్కరికం: బంధువుల నుండి కీలక సహచారం అందుతుంది. వివాదాలకు, కోపతాపాలకు దూరంగా వుండాలి.
ధనుస్సు: ఆరోగ్యపరంగా కాస్త మెలకువ అవసరం. సంగతి సాహిత్యాలపై ఆసక్తి చూపుతారు. ఆకస్మిక ప్రయాణాలు.
మకరం: పూర్వపు మిథులను కలిసి అందందంగా చదువుతారు. సేవా కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.
కుంభం: కొత్త కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలు ఎదుర్కొ చిరాకులు పెడతాయి. నూతన పెట్టుబడుల నిధానం అవసరం.
మేషం: భాగస్వామ్య వ్యాపారాలలో ఆటంకాలు తప్పవు. గృహనిర్మాణ ఆలోచనలో నిర్మాణాలు ఎదుర్కొ చిరాకులు పెడతారు.



హీరో నిలిచే

యూనిక్ యాక్షన్, హీస్ట్రీ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ రాబిన్ హుడ్.. శ్రీలీల హీరోయిన్లు నటిస్తున్నారు. వెంకీ కుడుముల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. రాబిన్ హుడ్ టీం అందరికీ దీపావళి

పోస్టర్ని రిలీజ్ చేశారు. నితిన్ యాక్షన్లోకి దిగడానికి రెడీగా వున్నట్లు ప్రజెంట్ చేసిన ఈ పోస్టర్లో నితిన్ స్వాగ్ అందిపోయింది. ఈ థ్లాస్టింగ్ పోస్టర్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. త్వరలో టీజర్ విడుదల చేయడానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని అత్యున్నత స్థాయి ప్రొడక్షన్, టెక్నికల్ వాల్యూస్ తో భారీ బడ్జెట్తో నిర్మిస్తోంది. నవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్ ఈ చిత్రానికి నిర్మాతలు. టాప్ టెక్నిషియన్స్ ఈ చిత్రానికి పని చేస్తున్నారు. సాయి శ్రీరామ్ డివోపీగా పని చేస్తున్నారు. జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రవీణ్ పూడి ఎడిటర్, రామ్ కుమార్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్. ఎంటర్ టైన్ గ్లోబల్ అడ్వంపర్ రాబిన్ హుడ్ క్రిస్టన్ సందర్భంగా డిసెంబర్ 20న గ్రాండ్ గా థియేటర్స్ లో విడుదల కానుంది.

'రాబిన్ హుడ్' దీపావళి బ్లాస్టింగ్ పోస్టర్ రిలీజ్



నటీనటులు: నితిన్, శ్రీలీల, రాజేంద్రప్రసాద్, వెన్నెల కిషోర్ తదితరులు, సాంకేతిక సిబ్బంది: రచన, దర్శకత్వం: వెంకీ కుడుముల, బ్యానర్: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్, సీఈఓ: చెర్రీ, సంగీతం: జివి ప్రకాష్ కుమార్ డివోపీ: సాయి శ్రీరామ్, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: రామ్ కుమార్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: హరి తుమ్మల, లైన్ ప్రొడ్యూసర్: కిరణ్ బళ్లపల్లి ఫైట్స్: రామలక్ష్మణ్, పబ్లి సిటీ డిజైన్

శుభాకాంక్షలు అంది నర్: గోపీ ప్రసన్న, పీఆర్ఓ: స్టూ స్పెషల్ వంశీ శేఖర్.

నవీన్ చంద్ర హీరోగా లోకేశ్ అజ్ఞే

దర్శకత్వంలో రూపొందిన రేసీ

ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్ లెవెన్. ఎలర్

ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై అజ్ఞల్ ఖాన్, రేయా

హరి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీని తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఏకకాలంలో రూపొందించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ మూవీ టీజర్ కి ట్రెండ్‌లో రెస్పాన్స్ వచ్చింది. శ్రుతిహాసన్ పాడిన ది డెవిల్ ఈజ్ వెయిటింగ్ పాటగా సెన్సేషన్ క్రియేట్

22న 'లెవెన్' వరల్డ్ వైడ్ విడుదల

చేసింది. తాజాగా మేకర్స్ మూవీ రిలీజ్ డేట్ అఫైల్డ్ ఇచ్చారు. లెవెన్ నవంబర్ 22న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కానుంది. రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్లో నవీన్ చంద్ర ఇంటెన్స్ లుక్ చాలా క్యురియసిటీని పెంచింది. సిల నెరంగళిలో సిల మణిదర్శక్ చిత్రంలో నటించిన రేయా హరి కథానాయకగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో విరుమండి ఫేమ్ ఆదిరామ్, వత్తికూచి ఫేమ్ దిలీపన్, 'మద్రాస్ ఫేమ్ రిత్విక్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సాంకేతిక నిపుణులు పని చేస్తున్నారు. డి.ఇమ్మాన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, బాలీవుడ్ లో అనుభవం ఉన్న కార్తీక్ ఆశ్ క్ సినిమా



టోగ్రఫర్ గా పని చేస్తున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత శ్రీకాంత్ ఎన్.బి ఎడిటర్. నటీనటులు: నవీన్ చంద్ర, రేయా హరి, శశాంక్, అభిరామ్, దిలీపన్, రిత్విక్, అడుకలం నరేష్, రవివర్మ, అత్త, కిరీటి దామ రాజు, సాంకేతిక విభాగం: రచన, దర్శకత్వం - లోకేశ్ అజ్ఞే బ్యానర్ - ఎలర్ ఎంటర్టైన్మెంట్, నిర్మాత - అజ్ఞల్ ఖాన్ రేయా హరి, సంగీతం - డి.ఇమ్మాన్ క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ - ప్రభు సాలపన్ సహ నిర్మాత - గోపాలకృష్ణ.ఎం డివోపీ - కార్తీక్ ఆశ్ ఎడిటర్ - శ్రీకాంత్.ఎన్.బి ఆర్ట్ డైరెక్టర్ - పి.ఎల్. సుజెంధర్, యాక్షన్ డైరెక్టర్ - ఫీనిక్స్ ప్రభు పీఆర్ఓ. వంశీ శేఖర్. అతని ముఖం పాక్షికంగా మాత్రమే కనిపిస్తుంది. అతను ఓదెల యొక్క పీడకల. ఈ భీకరమైన లుక్ ప్రేక్షకులను ఎడ్జ్ లో ఉంచే స్పైన్ ట్రిగ్గింగ్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ని అందించబోతోందని ప్రామిస్ చేస్తోంది. సంవత్ సంది సూపర్ విజన్ లో ఓదెల 2 ఎమో

వనల్ డెప్త్, ఆడినలినవంపింగ్ యాక్షన్ తో నిండిన గ్రేట్ సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇవ్వనుంది. ఈ చిత్రానికి టాప్ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నారు. కాంతార ఫేమ్ ఆజనీష్ లోకనాథ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



ప్రముఖ సినిమా టోగ్రాఫర్ సాందరరాజన్ డివోపీ కాగా రాజీవ్ నాయర్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్. తారాగణం: తమన్నా భాటియా, హెబ్బావబేల్, వశిష్ట ఎన్ సింహ, యువ, నాగ మహేష్, వంశీ, గగన్ విహారి, సురేందర్ రెడ్డి, భూపాల్, పూజా రెడ్డి, సాంకేతిక సిబ్బంది: నిర్మాత: డి మధు, క్రియేటివ్ బై: సంవత్ సంది, బ్యానర్లు: మధు క్రియేషన్స్, సంవత్ సంది టీవీవర్క్స్ దర్శకత్వం: అశోక్ టేజి డివోపీ: సాందర్ రాజన్ సంగీతం: ఆజనీష్ లోకనాథ్, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: రాజీవ్ నాయర్ పీఆర్ఓ: వంశీశేఖర్. మార్కెటింగ్: ఫస్ట్ షో.

మలయాళ స్టార్ దుల్గర్ సన్యాస్ తెలుగు హీరో అయిపోయారు.

మహానటి, సీతారామం వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన దుల్గర్, లక్ష్మీ భాస్కర్ తో హక్కిక్ విజయాన్ని సాధించి, తెలుగు ప్రేక్షకుల హృదయంలో వెరగని స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. శ్రీకర్ న్యూడియోన్ సమర్పణలో సీతార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య లక్ష్మీ భాస్కర్ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

మనసుకు దగ్గరైన చిత్రం 'లక్ష్మీ భాస్కర్'

ప్రతిభగల దర్శకుడు వెంకీ అట్యురి దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా లో మీనాక్షి పౌదర్ కథా నాయక. జి.వి.ప్రకాష్ కుమార్ సంగీత దర్శకుడు. దీపావళి కానుకగా థియేటర్లలో విడుదలైన లక్ష్మీ భాస్కర్, అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరిస్తూ సంచలన వసూళ్లతో దూసుకుపోతోంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా మీడియాలో ముచ్చటించిన కథానాయకుడు దుల్గర్ సన్యాస్ పలు అసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు.

లక్ష్మీ భాస్కర్ చేయడానికి కారణం? వెంకీ కథ చెబుతున్నప్పుడు, ఫస్ట్ హాఫ్ వినగానే ఈ సినిమా ఖచ్చితంగా చేయాలి అనుకున్నాను.

బ్యాంకింగ్ నేపథ్యాన్ని తీసుకొని మధ్యతరగతి కుటుంబ కథ చెప్పడం కొత్తగా అనిపించింది.

నేను ఎప్పటినుంచో వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉండే ఒక మధ్యతరగతి తండ్రి పాత్ర చేయాలి అనుకుంటున్నాను. ఇది బ్యాంకింగ్ నేపథ్యమున్న సినిమా కావడంతో వెంకీ ఎంతో రీసెర్చ్ చేశాడు. బ్యాంకింగ్ సెక్టార్ కి చెందినవారు కూడా ఇందులో ఎటువంటి తప్పులు లేవని చెప్పడం విశేషం.

లక్ష్మీ భాస్కర్ పాత్రలో నెగటివ్ షేడ్స్ ఉన్నాయి కదా.. ఎలాంటి వర్క్ చేశారు? ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయలేదు. నటుడిగా అన్నిరకాల పాత్రలు చేయాలి. పౌరభో ఖాన్ లాంటివారు కూడా నెగటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రలు చేశారు. మనలోని



కథానాయకుడు దుల్గర్ సన్యాస్

చేయాలి. భాస్కర్ పాత్రలో ఎన్నో ఎమోషన్స్ ఉన్నాయి. నటుడిగా ఇలాంటి పాత్రలు సంతృప్తిని ఇస్తాయి. మాటింగ్ లో ఏమైనా ఛాలోంజ్ లు ఎదురయ్యాయి? ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించలేదు. ప్రతి రోజూ, ప్రతి సన్నివేశం చేయడాన్ని అన్యాయించాను. ప్రతి దశలో ఎంజాయ్ చేశాను. ఈ సినిమా ఎంతో సంతృప్తిని ఇచ్చింది.

తెలుగులో హక్కిక్ విజయాలు సాధించడం ఎలా ఉంది? ప్లాన్ చేస్తే విజయాలు రావు. అందరం మంచి కథలు చెప్పాలి, మంచి సినిమాలు చేయాలనే అనుకుంటాం. అలాగే ముందుకు వెళ్తున్నాను. కష్టానికి తగ్గ ఫలితం దక్కడం సంతోషంగా ఉంది.

బ్యాంకింగ్ సబ్జెక్టు అంటే సామాన్యులకు అర్థమవుతుందా లేదా అనే సందేహం కలగలేదా? ఈరోజుల్లో బ్యాంక్ ఆకౌంట్ అనేది దాదాపు అందరికీ ఉంటుంది. పైగా ఇందులో భాస్కర్ సైడ్ బిజినెస్ లా.. చదువురాని వారికి ఫామ్స్ నింపడం లాంటివి చేస్తుంటారు. సినిమాలో చూపించి నట్లుగా మీడియాలో వారికి లాటర్ అనేది డ్రీమ్.. మీరు నిజ జీవితంలో లాటర్ టిటివ్ కొన్నారా? మమ్మల్ని కొడుకుని అయిపోవడంతో, నేనూ సాధారణ యువకుడిగా ఉన్నప్పుడు లాటర్ తగిలితే, సొంతంగా నాకు

నచ్చినవన్నీ కొనుక్కోవచ్చు అని కలలు కనేవాడిని.

జి.వి. ప్రకాష్ సంగీతం గురించి? కథకి తగ్గట్టుగా, ప్రతి ఎమోషన్ ని ప్రేక్షకులు ఫీలయ్యేలా అద్భుతమైన సంగీతం అందించారు.

లక్ష్మీ భాస్కర్ సినిమా మాన మీ తండ్రి మమ్మల్ని గారి స్పందన ఏంటి? నాతో ఏం చెప్పలేదు. కానీ, దర్శకుడు వెంకీతో మాట్లాడి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మమ్మల్ని, మీకు మధ్య సినిమాలకు సంబంధించిన చర్చలు జరుగుతాయా? ఏదైనా కొత్త కథ విని నచ్చితే, ఇద్దరం దాని గురించి మాట్లాడుకుంటాం.

నటుడిని బయటకు తీసుకు రావాలంటే ఇలాంటి విధిన్న పాత్రలు

ఆనంద్ చేపరకొండ, విరాజ్ అశ్వినీ, వెష్టవి చైతన్య ప్రధాన పాత్రల్లో మానీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై ఎన్ కేవీ నిర్మాణంలో దర్శకుడు సాయి రాజేష్ రూపొందించిన కల్ట్ థ్లాక్ బస్టర్ టెలివీజన్ టెలికాస్ట్ లో గౌరవాన్ని దక్కించుకుంది. ఈ చిత్రానికి లిరిక్స్ అందించిన అనంత శ్రీరామ్ టెన్ లిరిక్ రైటర్ గా ఐఫా అవార్డ్ దక్కించుకున్నారు. ఓ రెండు మేపూలిలా.. పాటకు అనుగుణంగా ఐఫా అవార్డ్ సొంతమైంది. దీంతో టెలి సినిమాకు టెన్ లిరిక్ రైటర్ గా అన్ని మేజర్ అవార్డ్స్ స్వీచ్ చేశారు అనంత శ్రీరామ్. అవార్డ్ తీసుకున్న సందర్భం

'బేబి'కి టెన్ లిరిక్ రైటర్ గా అనంత శ్రీరామ్

గా నిర్మాత ఎన్ కేవీ, దర్శకుడు సాయి రాజేష్ తో కలిసి అనంత శ్రీరామ్ ఘోష్ తీసుకున్నారు. ఎన్ కేవీ, సాయి రాజేష్ అనంత శ్రీరామ్ ను అభినందించారు. టెలి సినిమాకు ఇప్పటిదాకా ఫిలిం ఫేర్, సైమా, గామా వంటి అనేక గొప్ప పురస్కారాలు దక్కాయి. ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకుల రివాల్స్ తో పాటు ప్రతిష్టాత్మక అవార్డ్స్ దక్కుతున్నాయంటే ఆ పునత ఈ ప్రేమ కథను హృద్యంగా తెరపై ఆవిష్కరించిన డైరెక్టర్



సాయి రాజేష్ కే దక్కతుంది. ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేవీ, డైరెక్టర్ సాయి రాజేష్ కాంటినెన్స్ లో బాలీవుడ్ లో టెలి సినిమా రేపేట్ అవుతోంది.

దక్షిణాది భాషల్లో నవంబర్ 8న ఘనంగా విడుదల కానుంది. విష్ణవ్ దర్శకత్వం వహిస్తూ ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తున్న ఈ సినిమా ఈసారిని. ఈ సినిమా కథ అందమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగుతుంది. ఒక నిరుద్యోగ యువకుడు ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి సిద్ధమవుతూ అతని

'ఈసారైనా' ప్రి లిలీజ్ ఈవెంట్

ప్రేమను వెతుక్కునే దిశగా ఎలా సాగుతాడు అనేది ఈ సినిమా కథ. ఈ సినిమాకి సంబంధించిన ప్రి లిలీజ్ ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగింది. హీరో విష్ణవ్ మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమా మీ అందరి ముందుకు రానున్నందుకు కారణం సంగీత్ అన్న ఆయన ముందు నుంచి మమ్మల్ని బాగా ఎంకరేజ్ చేసారు. ఈ సినిమాకి నేనే ప్రొడ్యూసర్ ని. అన్నిటిని కష్టమైనా మేనేజ్ చేశాను. టీజర్, సాంగ్స్ అన్నీ చూడండి. నచ్చితే, సినిమా చూడండి అన్నారు. హీరోయిన్ అశ్వినీ మాట్లాడుతూ, శిరీష క్యారెక్టర్ నాతో చేయించిన విష్ణవ్ తాంక్స్. ఈ సినిమాకి మాటింగ్ చేస్తున్న రోజులు సమ్మర్ హాలిడేస్ లాగ అనిపించింది. నా ఫస్ట్ సినిమాకి ఇలాంటి క్యారెక్టర్ రావడం సంతోషంగా ఉంది. ఇది సినిమా మాత్రం కాదు, ఒక ఎక్స్ పీరియన్స్ అని చెప్పొచ్చు. అన్నారు. చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ కార్తీకేయ మాట్లాడుతూ, "విష్ణవ్ అన్న నాకు ఈ క్యారెక్టర్ ఇచ్చినందుకు థాంక్స్. సలార్ తర్వాత నాకు క్యారెక్టర్ చెప్పగానే, నాకు నచ్చింది. ఈ రోజు ప్రివ్యూలో చూసాక అనిపించినా విషయం ఏంటి అంటే, అన్ని సీన్స్ చాలా ప్లెజండ్ గా అనిపించాయి. అన్నారు. కో ప్రొడ్యూసర్ సంగీత్ మాట్లాడుతూ, ఇక్కడకు వచ్చినందుకు అందరికీ చాలా థాంక్స్. నా దృష్టిలో చిన్న సినిమా పెద్ద సినిమా అంటూ ఏమీ ఉండదు. నా దృష్టిలో ఒక సినిమా మనతో పాటు ఇంటికి వచ్చిందంటే, అది అందరికీ నచ్చుతుంది. ఈ సినిమాలో కూడా అందరూ ఫీల్ గుడ్ ఎక్స్ పీరియన్స్ పొందుతారు. నాకు మీ అందరి సపోర్ట్ కావాలి. నవంబర్ 8న థియేటర్స్ లో ఈ సినిమా చూడొచ్చు అన్నారు. నటుడు మెహబూబ్ బాషా మాట్లాడుతూ, "ఈ సినిమాని నేను లాస్ట్ ఇయర్ చేశాను. ఈ సినిమా ఒక మంచి ఎక్స్ పీరియన్స్ నాకు. ఈ సినిమాలో పెద్ద సెటప్ ఏమీ ఉండదు కానీ విష్ణవ్, సంగీత్ అందరూ బాగా కష్టపడ్డారు. ఈ సినిమా అందరికీ నచ్చుతుందని అన్నారు.



చేసిన కృష్ణ, హెబ్బా వబేల్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా 'ధూం ధాం'. సాయి కుమార్, వెన్నెల కిషోర్, పృథ్విరాజ్, గోపరాజు రమణ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఫ్రైడ్ ఫ్రేమ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై ఎంఎస్ రామ్ కుమార్ నిర్మిస్తున్నారు. ధూం ధాం సినిమా లవ్, ఫ్యాషన్ ఎంటర్ టైన్ గా దర్శకుడు సాయి కిషోర్ మద్దా రూపొందిస్తున్నారు. గోపీ మోహన్ స్టోర్ స్క్రీన్ ప్లే అందిస్తున్నారు. ఈ నెల 8వ తేదీన ఈ సినిమా గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ధూం ధాం సినిమా ప్రాజెక్ట్ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు డైరెక్టర్ సాయి కిషోర్ మద్దా. నేను శ్రీను వైట్ దగ్గర వర్క్ చేశాను. ఉపా కిరణ్ మూవీస్

వినోదాన్నిచ్చే మూవీ 'ధూం ధాం'

లో ఓ సినిమాకు ప్లాన్ చేశాం. అది కార్తూరాపం దాల్చలేదు. ఆ తర్వాత శర్వా నంద్ హీరోగా నటించిన శ్రీకారం మూవీకి డైరెక్ట్ టీమ్ ను లీడ్ చేశాను. ఆ తర్వాత త్రిష హీరోయిన్ గా నటించిన బ్లూడా సిరీస్ కు వర్క్ చేశాను. ఇలా మూవీస్ కు వర్క్ చేస్తున్న టైమ్ లో రైటర్ గోపీమోహన్ ధూం ధాం సినిమా ప్రాజెక్ట్ గురించి చెప్పారు. కథ నాకు బాగా కనెక్ట్ అయ్యింది. అలా ఈ సినిమా మొదలైంది. మొత్తం ఘాటింగ్ ఆమెరికాలో చేయాలని ముందుగా అనుకున్నాం. అయితే అనుమతుల కోసం ఆరు నెలలు ప్రయత్నించినా కుదరలేదు. ఆ తర్వాత యూఆఫ్ లో మాటింగ్ చేద్దామని పోలెండ్ ను సెలెక్ట్ చేసుకున్నాం. అక్కడ చిత్రీకరణ జరిపింది. పోలెండ్ లో కూడా మాకు ఇందయా ఉన్నట్లు భోజన, ఇతర వసతులు కల్పించారు నిర్మాత రామ్ కుమార్. ఆయన గురించి, ఆయన మంచివారం గురించి, సినిమా మీద ఉన్న ప్యాషన్ గురించి నేను ఎంత చెప్పినా తక్కువే. తండ్రి కొడుకుల మధ్య అనుబంధం నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇది. దాంతో పాటు మంచి ప్రేమ కథ ఉంటుంది. తండ్రి కొడుకుల అనుబంధం కారణంగా పల్ల నాయక జీవితంలో ఒక అనుకూల ఘటన జరుగుతుంది. దాన్ని సరిదిద్దేందుకు హీరో ఎలాంటి ప్రయత్నం చేశాడు అనేదికథ. సినిమా సరదాగా మొదలై ఇంటర్వెల్ దాకా మంచి సాంగ్స్, లవ్ ట్రాక్ తో ప్లెజండ్ గా వెళ్తుంది. ఇంటర్వెల్ నుంచి రైల్ ఇంటి ఇరిగే సందడి మిమ్మల్ని హిలేరియస్ గా నివ్వస్తుంది. వెన్నెల కిషోర్ సెకండాఫ్ లో బాగా నవ్విస్తాడు. ఈ మధ్య మనం త్రిగ్గర్, వేటియాట్, స్వామి మూవీస్ చూస్తున్నాం. వాటిలో కామెడీ మిస్ అయ్యింది. ఆ మిస్ అయిన ఎంటర్ టైన్ కెంట్ ధూం ధాం సినిమాలో చూస్తారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. మాప్రొడ్యూసర్ రామ్ కుమార్ గారికి మైత్రీ నవీన్ మంచి ఫ్రెండ్. అలా కాండ్లాట్ అయి సినిమా హుంం హం. వారికి బాగా నచ్చి రిలీజ్

దర్శకుడు సాయికిషోర్ మద్దా

ఉండేది. ధూం ధాం సినిమాలో సాయి కుమార్, పృథ్విరాజ్, గోపరాజు రమణ,



శివనారాయణ, జెనెర్టీ, సాయి శ్రీనివాస్, ప్రవీణ్, నవీనేని, గిరిధర్, భద్రమ్ వంటి ట్యాంకింగ్ ఉంది. వీరితోపాటు రామజోగయ్య శాస్త్రి, గోపీ సుందర్, మండ్రి స్క్రీన్ మీద మెరుస్తారు. ఇంతమంది పెరున్న ఆర్టిస్టులు ఉన్నా.. హీరోకున్న ప్రత్యేక కథలో అలాగే ఉంటుంది.

ఎన్నిక్రీములు మార్చినా..

ఎన్ని క్రీములు మార్చినా, ఎంత ఖరీదైనవి రాసినా.. ఫలితం ఉండట్లేదు అని ఎప్పుడైనా అనిపించిందా? అలాంటప్పుడు ఉత్పత్తి మార్పుదం కాదుట.. ఏం తింటున్నామో గమనించుకోమంటున్నారు నిపుణులు ఎందుకంటే.. జీర్ణవ్యవస్థ, చర్మ ఆరోగ్యాలు ఒకదానితో మరొకటి ముడిపడి ఉంటాయని తెలుసా? మన పేగుల్లో మేలు చేసే బ్యాక్టీరియా అంటే సూక్ష్మజీవుల కమ్యూనిటీ ఉంటుంది. ఇవి ఆహారం జీర్ణమవడంలోనే కాదు రోగనిరోధకత పెరగడం సహా ఇంకా ఎన్నో విధాలుగా సాయపడతాయి. వాటిల్లో చర్మ ఆరోగ్యం కూడా ఒకటి. ఈ సూక్ష్మజీవుల సంఖ్యలో తేడాల్లోనే అది ఇన్ ఫ్లమేషన్ కి తద్వారా చర్మసమస్యలకి దారితీస్తాయి. నిజానికి జీర్ణవ్యవస్థ ఇబ్బందులే మన ముఖంపై ప్రతిఫలిస్తాయంటారు నిపుణులు. సరిగా తినకపోయినా, ఆరోగ్యమైన వాటికి చోటివ్వకపోయినా చర్మం కోక తప్పుడం దగ్గర్నుంచి, ఇన్ ఫెక్షన్ వరకూ ఎన్నో సమస్యలకు దారితీస్తాయి. యాక్నే, ఎర్లిమా, చిన్నచురుకులనే పుద్ధావ్యధాయలు వంటివి ఆహారం విషయంలో మనం చేసే నిర్లక్ష్యానికి నూచికలే. కాబట్టి, ఏదో ఒకదానితో కడుపు నింపుకోవడం, వేళలు



పాలించకపోవడం వంటివి చేయొద్దు. రోజువారీ ఆహారం ద్వారా ఎ,సి,డి,ఇ విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతున్నాయా అనేది గమనించుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన, నూనెలో వేయించిన, చక్కెరలు, చెక్కడు కొవ్వులు ఉన్నవాటికి వీలైనంతవరకూ దూరంగా ఉండండి. బదులుగా తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, పెరుగు, నట్స్ వంటివాటికి చోటివ్వండి. అతిగా టీ, కాఫీ, కూల్ డ్రింక్ లను తాగుతోంటే తగ్గించుకోవాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. వారంలో కనీసం అయిదురోజులు వ్యాయామానికి కేటాయించాలి. రోజు ఏడు గంటలైనా నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. అప్పుడు పొట్టు తద్వారా చర్మం బాగుపడుతుంది. క్రీములపైనే ఆధారపడక పొట్టు సంగతి పట్టించుకోండి. టిమ్మి ఖుష్ అయినతనే స్కిన్ ఖుష్ అవుతుంది మరి. □

ఆమెను వ్యతిరేకించినా..

ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి మహిళా సెక్రెట్స్ ఫోటోగ్రాఫర్ హెన్రెట్టా మనీ. బ్రిటన్ లో అత్యంత ఆదరణ ఉన్న డిజైన్ టీ బ్రెన్డెన్ ఫుట్ బాల్ మ్యాగ్ కవరేజీ కోసం 1971లో మొదటిసారి అక్కడి హై క్రీస్టల్ ప్యాలెస్ లోని అడుగుపెట్టారు. దాన్ని తన బాక్స్ ట్రాసీ కెమెరాతో ఫోటోలు తీశారు. అయితే, ఆమె రాక ఆర్థిక చాలామంది మగవాళ్లకు రుచిపడలేదు. అందుకే, ఛోస్.. నిన్న డైనిస్ పాస్ కోసం అఫీసులోని తమ విభాగంలో జరిగిన విషయాలన్నీ పూస గుచ్చినట్లు చెబుతోంది. ఆసక్తితో వింటూ పనిచేస్తుంటే ఎంతకీ తెనుపదే!



ఫోన్ ను సరైన దారిలో నియంత్రణ..

తెలియకపోయినా విలువైన సమయమెంతో వృథా అవుతుంది. అలాకాకదండంటే ఇతర పనులకు టైమ్ కేటాయించినట్లే ఫోన్ మాట్లాడేందుకు నిర్దేశించుకోమంటున్నారు నిపుణులు. డెస్క్ టాప్ మీద తప్ప మొబైల్ లోనే సామాజిక మాధ్యమాలను లాగిన్ అవ్వద్దని చెబుతున్నారు. అలానే భోజనం చేసేటప్పుడు, నిద్రపోయేటప్పుడు డిజిటల్ తెరలకు దూరంగా ఉండటం తప్పనిసరి. ఇక, ఆలారం కోసమనే, టైమ్ చూసుకునేందుకనే ఫోన్ మీద ఆధారపడుతుంటే నెమ్మదిగా ఆ పని మానేయండి. గడియారం లోన్, స్మార్ట్ ఫోన్ లోన్ రిమైండర్ పెట్టుకోండి. ఇవన్నీ మీ పనుల వేగం పెంచుతాయి. ప్రయత్నించి చూడండి. □

నాగుల చవితి

పండుగ, నాగుల చవితిని వివాహితద స్త్రీలు తమ పిల్లల క్షేమం కోసం జరుపుకుంటారు. చవితి వండుగ నందర్నాగా మహిళలు ఉపవాసం ఉండి నాగపూజను ఆచరిస్తారు. భక్తులు పట్టికం లేదా పట్టు (పాముల గుంటలు) వద్ద సర్ప దేవతకు పాలు మరియు ధై పూట్స్ సమర్పిస్తారు. నాగ చతుర్థి రోజున అష్టనాగ్ (ఎనిమిది హుడ్స్ కోల్డా) పూజిస్తారు. కొంతమంది ఇంట్లో నాగదేవత విగ్రహం పెట్టి పూజలు చేస్తారు. కానీ కొన్ని ప్రదేశాలలో భక్తులు పట్టు వద్దకు వెళ్లి నైవేద్యం సమర్పించి ఇతర పూజలు చేస్తారు. పాలు, కుంకుమ, పసుపు, విభూతి, బెల్లం మరియు నల్లనువ్వుల మిశ్రమంతో చేసిన తీపి పదార్థాలతో మరియు బెల్లం



వారి ఇంటి మరియు కుటుంబ జీవితంలో అన్ని ఒత్తిడులు తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. ప్రజలు సాధారణంగా దేవాలయాలలో ఉన్న పుట్లకు లేదా వారి ప్రాంతంలో ఉన్న నాగ పుట్లకు మరీ ఇతర ప్రదేశంలోనైనా ఈ ఆచారాలను చేస్తారు.



శారీరక మానసిక లోపాలుంటే జీవితంలో ఏదీ సాధించలేమనుకుంటాం. కానీ ఆ లోపాలే మనల్ని మనం నిరూపించుకునే దృఢ సంకల్పాన్నిస్తాయంటోంది భూమిక. ఓ అరుదైన సమస్య కారణంగా 35 ఏళ్ల వయసులోనే కంటి చూపును కల్గొయిన ఆమె.. అద్భుత పడలేదు. ఆత్మన్యూనతకూ గురికాలేదు. ఈ పరిస్థితిని ఎలాగైనా అధిగమించాలనుకుంది. ఈ క్రమంలోనే తనకు ఆసక్తి ఉన్న పాక శాస్త్రంపై దృష్టి పెట్టింది. తన నైపుణ్యాలకు టెక్నాలజీని జోడిస్తూ ప్రస్తుతం యూట్యూబ్ కుకింగ్ స్టారీగా పేరు తెచ్చుకున్న భూమిక స్ఫూర్తి ప్రయాణమిది. !

'ఇక్కడ చూడలేన్నారు! ...భూమికది బెంగళూరు. 35 ఏళ్లైనా వరకు ఆమెకు ఎలాంటి ఆరోగ్య, మానసిక సమస్యలు లేవు. ఇల్లాలిగా, అమ్మగా అన్ని బాధ్యతల్ని చక్కగా నిర్వహిస్తూ వచ్చింది. కానీ ఈ సమయంలోనే ఆమె జీవితంలో గడ్డు రోజులు మొదలయ్యాయి. optical neurites అనే అరుదైన కంటి సమస్య బారిన పడిన భూమిక క్రమంగా తన కంటి చప్పును కోల్పోతూ వచ్చింది.

ఎన్ని ఆస్పత్రులు తిరిగినా, ఎందరు డాక్టర్లను సంప్రదించినా కోల్పోయిన నా కంటి చూపు తిరిగి రాలేదు. కంటి నరాల్ని డ్యామేజ్ చేసే ఆ అరుదైన సమస్య కారణంగా ఇక్కడ ఈ లోకాన్ని చూడలేనన్నారు వైద్యులు. ఇక బీకట్స్ నే జీవితాంతం గడపాలని, ఇందుకు సిద్ధం కావాలని సూచించారు. ఆ క్షణం నా జీవితం ఒక్కసారిగా తలకిందులై నెట్లనిపించింది. ఆందోళన, ఒత్తిడి ఆవహించాయి. అప్పటిదాకా చేసుకున్న చిన్న పనులే కత్తి మీద సాములా అనిపించేవి. ఇలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో నా భర్త, కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు అందగా నిలిచారు. చూపు లేకపోయినా నా పనులు నేను సొంతంగా చేసుకునేలా నన్ను ప్రోత్సహించారు. ఈ క్రమంలోనే చదవడం, రాయడం, నడక, స్వర్గుతోనే వస్తువుల్ని గుర్తించడం, వంట చేయడం.. వంటివన్నీ నేర్చుకున్నా అంటోంది భూమిక.

వంటలే దారిచూపాయి!... చూపు కోల్పోయినా అద్భుత పడకుండా తన పనులు తాను చేసుకోవడం నేర్చుకున్న భూమికకు క్రమంగా తానేదైనా చేయగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసం

అలవడింది. ఈ సమయంలోనే తనతో ఉన్న పాకశాస్త్ర నైపుణ్యాలకు వదును పెట్టాలనుకుంది. ఈ ఆలోచనతోనే తాను తయారుచేసే విభిన్న వంటకాల్ని అందరికీ పరిచయం చేయాలనుకుంది భూమిక. ఇదే 'భూమికా కిచెన్' పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ ప్రారంభించేందుకు దోహదం చేసిందంటోందామె. వంటలంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఒత్తిడి, ఎదురైనా, నా సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేయాలనుకున్నా వంటనే మార్గంగా ఎంచుకునేదాన్ని. చూపు కోల్పోయాక ఈ నైపుణ్యాలే నాకు బలంగా,



చూపు లేకపోయినా యూట్యూబర్ గా..

సానుకూలంగా మారాయి. అందుకే 2020లో వంట యూట్యూబ్ ఛానల్ ని ప్రారంభించా. తక్కువ పదార్థాలతో త్వరగా పూర్తయ్యే వంటకాలు చేయడంలో నేను దిట్ట. ఉదాహరణకు చేసే మహిళలు, బ్యాచిలర్ కోసం ఈ తరహా వంటకాల తయారీ నేర్పుతున్నా.. అంటోంది భూమిక. ప్రస్తుతం ఆమె ఛానల్ లో సులభంగా తయారుచేసుకునే ట్రెక్ ఫ్రెండ్స్ దగ్గర్నుంచి స్వీట్లు, పిల్లలెంతో ఇష్టపడే స్నాక్స్. వంటివి ఎన్నో ఫుడ్ నీకి పరిచయం చేస్తోంది.

కుకింగ్ క్వీన్ గా... ఇలా తాను తయారుచేసే వంటకాల్ని తన భర్త సుదర్శన్ సమయంలో వీడియోల్లో బంధిస్తూ.. యూట్యూబ్ లో పోస్ట్ చేస్తోంది భూమిక. చూపు కోల్పోయిన తొలి నాళ్లలో కిచెన్ లో ఏ వస్తువు ఎక్కడ ఉందో కనిపెట్టడం నాకు సవాలుగా మారింది వేడిదైనా, చల్లగా ఉన్న వస్తువైనా స్వర్గుతోనే తెలుసుకునేదాన్ని. ఇక

స్ట్రో వెలిగించే క్రమంలో, వంట చేసేటప్పుడు చేతులు కాల్చుకున్న సందర్భాలెన్నో! ఈ క్రమంలో కొన్నిసార్లు నాపైనాకే అనపాసం కలిగింది. ఇలాంటి భావోద్వేగాల్ని అధిగమిస్తూ ముందుకు సాగాను. ఈ క్రమంలో మావారు నాకు వెన్నుదన్నుగా నిలిచారు. నేను వంటలు చేస్తుంటే వీడియోలు చిత్రీకరించడం, ఎడిటింగ్, యూట్యూబ్ లో పోస్ట్ చేయడం.. వంటివన్నీ తనే చూసుకుంటున్నారు. అలాంటి లోపాలున్న వయోలన్న వట్టుదలే మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. నా స్వీయసంభవంతో నేను నేర్చుకున్న పాతవిది. అంటోన్న ఈ యూట్యూబ్ స్టార్ ఇప్పటివరకు తన ఛానల్ లో 1300లకు పైగా వంటలు వీడియోల్ని పోస్ట్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఆమె యూట్యూబ్ ఛానల్ కు 88 వేల మంది సబ్స్ క్రిబ్బున్నారు. కంటి చూపు కోల్పోయినా.. తనలోని ప్రత్యేక నైపుణ్యాలతో కుకింగ్ క్వీన్ గా ఎదిగిన భూమిక ఇన్ని ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిదాయకం. □

మహిళలు ఇంట్లో ఉంటే.. ఎక్కువసేపు గడిపే స్థలం ఏదంటే వెంటగడనే విషయం రకల్లోనూ పట్టుకొన్న మరీ అంతటి ప్రాధాన్యం ఉన్న చోటు ఆహారకరంగా మార్పు కోగలిగితే పని ఒత్తిడి దరి చేరదు.



మ్యాట్స్ ని అరల్లో వేసి వస్తువులు పెడితే మరకలు పడకుండా ఉంటాయి. అలానే స్టోర్

అవసరానికే వాడదాం..

బ్యాగ్స్ లు, బాక్సు ల్లో ఆహారపదార్థాలు సర్దితే సులువుగా తీసుకోవచ్చు. పాడవుకుండానూ ఉంటాయి. • వంటింటి నిత్యావసరాలు, పప్పులు, మసాలా దినుసులు, సాసాలు, పాస్తాలు, నూనెలు, నట్స్ వంటివాటిని పారదర్శకంగా ఉండే సీల్డ్ చేసుకోండి. ఒకవేళ స్టీలు బాక్సు ల్లో వేసుకున్నా రేబులింగ్ చేసుకుంటే.. వెతక్కుండా అవసరానికి సులువుగా దొరుకుతాయి. • నిత్యం వాడే పాత్రల్ని ఓ చోట, ఏదైనా సందర్భమే, కార్యక్రమమే ఉన్నప్పుడు వినియోగించేవి మరో చోట పెట్టండి లేదంటే.. కనిపించిందల్లా తీసి వాడేస్తుంటే అనవసరంగా ఎక్కువ గిన్నెసలు ఖర్చు చేయాలి. పైగా కడిగిన వాటిని సర్దుకొని ఇబ్బంది. • వంటగదిలో ఓ చిన్న బ్లాక్ బోర్డ్ లేదంటే ఫైల్ నోట్ బుక్ వేలాడ దీయండి. ఎప్పుడైనా సరకులు నిండుకుంటే వంటనే అందులో నమోదు చేయండి. లేదా అక్కడి అసవరాలను తరవాత గుర్తు చేసుకోవాలనుకున్నారానుకోండి. ఇక్కడే గ్యాస్ తెచ్చిన తేదీ, వాటర్ ఫిల్లర్ మార్చిన తేదీ.. ఇలా చాలా విషయాలను జాబ్ కరం. • నచ్చింది తెచ్చుకోవచ్చు. □



పెంపొందేలా, ఆలోచనల్ని పంపకునేలా పెంచడం దీన్నే ముఖ్యం. ఫలితంగా పిల్లల్లో సమస్యలు పరిష్కరించుకునే నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. అందుకు కాస్త సమయం పట్టేట్లు, తల్లిదండ్రులు సహనంతో ఉండాలి. గౌరవించడం దీన్నే ప్రధానం తద్వారా వారి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. • ఓటమి కూడా విలువైన పాఠమని, ఆ అనుభవాన్ని భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడేవారని నేర్పాలి + పరుతుల్లేని ప్రేమని అందిస్తారు. అదే సమయంలో క్రమశిక్షణాసాహిత్యాన్ని అధిగమించారు. • పిల్లలు పాఠాంతోపాటు పెరుగుతారు. మారతారనే అంశాన్ని తల్లిదండ్రులు అంగీకరించడం దీన్నే కీలకం. దానికి తగ్గట్లు పెంపకంలోనూ మార్పు రావాలనే అంశంతో ఏకీభవిస్తారు. □



పాల బూరెలు

తురుము: 2 కప్పులు, పాలు: ఒకటిన్నర కప్పులు, ఉప్పు: చిటికెడు, యాలకులు: రెండు, మైదాపిండి: కప్పు, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా. తయారు చేసే విధానం: వెడల్పాటి టేసెన్ లో బియ్యప్పిండి, యాలకులపొడి, కరిగించిన బెల్లం, మైదాపిండి, పాలు, చిటికెడు ఉప్పు వేసి కాస్త జారుగా కలపాలి. తరవాత మిక్సర్ ను గరిటో తీసుకుని కాగిన నూనెలో బూరెల్లా వేసి వేయించి తీసి రుచికరమైన పాల బూరెలు రండి. □

డిన్నర్ కి అల్పాహారం మంచిదేనా?

బరువు తగ్గలనో, ఆరోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికో.. వివిధ ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు కొంతమంది. ఈ క్రమంలోనే రాత్రుళ్లు తేలికపాటి ఆహారం తీసుకుంటుంటారు. కొంతమందికే ఉదయం తీసుకునే అల్పాహారాన్నే రాత్రి భోజన సమయంలోనూ తీసుకుంటుంటారు. నిజానికి ఈ ఆలోచన మంచిదే అయినా.. అన్ని రకాల అల్పాహారాలు డిన్నర్ కి సరిపడవంటున్నారు నిపుణులు. ఇది విస్తరిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, రాత్రి భోజన సమయంలో ఎలాంటి అల్పాహారాలు మంచివి? తెలుసుకోవాలంటే ఇది చదివేయండి!

ఎంపిక ముఖ్యం..

అల్పాహారం అనగానే బోలెడన్ని వంటకాలు గుర్తొస్తాయి. పోప్, ఇడ్లీ, వడ, పూర్, దోసె.. ఇలా రోజుకో ట్రైక్ షాన్ తీసుకుంటుంటాం. అయితే రాత్రి భోజనానికి అల్పాహారం తీసుకునే వారు వీటిలో కొన్నింటిని మాత్రమే మెనులో చేర్చుకోవడం మంచి చేయవచ్చని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పోప్ కాలాన్ని అందేలా, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండేలా, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ♦ పోప్, ఉప్పు, అప్పెల్స్, కిబిడీ, ఇడ్లీ.. వంటి పదార్థాల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇవి ట్రైక్ షాన్స్ కి ఎంత మంచివో, డిన్నర్ కి అంతే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. ♦ కొంతమందికి పెరుగులో వండ్ల మక్కులు, నట్స్, వంటి కలుపుకొని ట్రైక్ షాన్స్ గా తీసుకోవడం అలవాటు! అయితే దీన్నిరాత్రి పూట భోజన సమయంలోనూ నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి త్వరగా కడుపు నిండిన భావననుకలిగించి బరువును అదుపులో ఉంచుతాయని చెబుతున్నారు.

♦ అలాగే తక్కువ క్యాలరీలందు శెనగపిండి దోసె.. పర్ ఫెక్ట్ డిన్నర్ ట్రైక్ షాన్స్ గా చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణశక్తిని పెంచి.. జీర్ణ సహజిత సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంటున్నారని. ♦ అలాగే, వడ, పకోడీ, సమోసా, పరాతా, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి నూనె పదార్థాలు రాత్రి భోజనంలో తీసుకుంటే అరగవు. అందుకే ఇవి అల్పాహారాలే అయినా డిన్నర్ కు బదులు తీసుకోవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ♦ ఉపయోగాలెన్నో.. రాత్రి కడుపు నిండుగా తినే భోజనం కంటేతేలికగా జీర్ణమయ్యే అల్పాహారం తీసుకోవడమే ఆరోగ్యకరం అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ అలవాటు వల్ల పలు ప్రయోజనాలూ కలుగుతాయంటున్నారు. ♦ రాత్రుళ్లు తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది సుఖనిద్రకు ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యనేదుర్మొగ్గనే వారికి ఇది ఓ పరిష్కారమేనంట!

♦ చాలామంది మలబద్ధం సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇందుకు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు సరిగ్గా లేకపోవడమూ ఓ కారణమే! అయితే రాత్రుళ్లు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే అల్పాహారాల్ని తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ♦ చాలామందికి ఉద్యానాలు, బిజీ లైఫ్ స్టైల్ వల్ల రాత్రి భోజనం తయారుచేసుకునే సమయం ఉండట్లేదు. దాంతో బరువు వంటి సమస్య అదుపులో ఉండటం కష్టం. ఇలా రోజూ బయట భోజనం తీసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు. అయితే రాత్రి ఎలాగూ అల్పాహారమే తీసుకుంటున్నారని కదా అనిఎక్కువ మొత్తంలో లాగించేయడం, అలస్యంగా తినడం.. వంటివి సరికావద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకునే ఆహారం మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి. వయోవేదానికి రెండు గంటల ముందే భోజనం ముగించడం ఆరోగ్యకరం! □



ఖర్చు తగ్గుతుంది. ♦ కొంతమంది కొన్ని రకాల ఆనారోగ్యాలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారికి ఇంటి ఆహారమే తినమని వైద్యులు సూచిస్తారు. ఈ క్రమంలో ఇలాంటి సింపుల్ డైట్స్ పాల్గొని ప్రయత్నిస్తే.. ఆయా ఆనారోగ్యాల్ని దూడరం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ♦ బరువు తగ్గలనుకునే వారు పాటింటే సూల్పాల్లో తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం కూడా ఒకటి. రాత్రి భోజన సమయంలో ఈ సూత్రం పాటిస్తే.. నాళ్లు తమ ఫిట్ నెస్ ల్ని మరింత సులభంగా చేరుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే రాత్రి ఎలాగూ అల్పాహారమే తీసుకుంటున్నారని కదా అనిఎక్కువ మొత్తంలో లాగించేయడం, అలస్యంగా తినడం.. వంటివి సరికావద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకునే ఆహారం మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి. వయోవేదానికి రెండు గంటల ముందే భోజనం ముగించడం ఆరోగ్యకరం! □



కరెన్సిలో 6లక్షల70 వేల రూపాయలు) ప్రైవేట్ మనీస్ పాటు, 5950 ర్యాంకింగ్ పాయింట్లు లభించాయి. పరల్స్ టూర్నామెంట్-300 టోర్నమెంట్లో రన్నరప్గా నిలువడం మాళవికకు ఇదిరెండోసారి. 2022లో జరిగిన సయ్యద్ మోదీనూపర్-300 టోర్నమెంట్ ఫైనల్లో సింధుచేతిలో ఓడిపోయి రన్నరప్గా నిలిచింది.

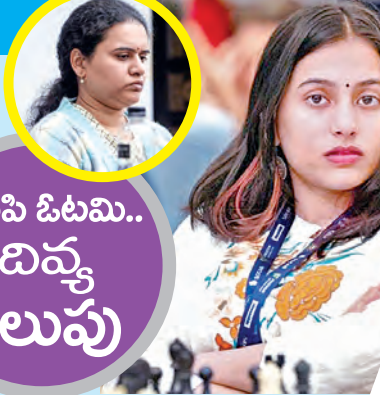
బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో

రన్నరప్గా మాళవిక

ఢిల్లీ: ఫ్లోలో ఓపెన్పరల్ట్ టూర్ నూపర్- 300 టోర్నీలో భారత్ బ్యాడ్మింటన్ రైజింగ్ స్టార్ మాళవిక బస్సోద్ రన్నరప్గా నిలిచింది. జర్మనీలోని సార్లబ్రున్కెన్లో జరిగిన మహిళల సింగిల్స్ ఫైనల్లో ప్రపంచ 34వ ర్యాంకర్ మాళవిక 10-21,15-21తో ప్రపంచ 36వ ర్యాంకర్, డెన్మార్క్కు చెందిన మియా బ్లీమ్ఫెల్డ్ చేతిలో ఓటమి చవి చూసింది. మహిళాబ్లడ్ల చెందిన 23వయస్ మాళవికకు 7,980 డాలర్లు (భారత్ కరెన్సీలో 6లక్షల70 వేల రూపాయలు) ప్రైవేట్ మనీస్ పాటు, 5950 ర్యాంకింగ్ పాయింట్లు లభించాయి. పరల్స్ టూర్నామెంట్-300 టోర్నమెంట్లో రన్నరప్గా నిలువడం మాళవికకు ఇదిరెండోసారి. 2022లో జరిగిన సయ్యద్ మోదీనూపర్-300 టోర్నమెంట్ ఫైనల్లో సింధుచేతిలో ఓడిపోయి రన్నరప్గా నిలిచింది.

మహిళల గ్రాండ్స్లైప్ చెస్ టోర్నీలో..

ఢిల్లీ: అంతర్జాతీయ చెస్ సమాఖ్య (ఫిడె) మహిళల గ్రాండ్ స్లై టోర్నమెంట్లో భారత్ నంబర్ వన్ శ్రీదేవారణి కోనేరు హంపికి తొలి పరాజయం ఎదురైంది. కజకిస్తాన్లోని షిమ్కెంట్లో జరిగిన ఐదో రౌండ్ గేమ్లో ప్రపంచ 5వ ర్యాంకర్ హంపి 34 ఎత్తులోన కజకిస్తాన్కు చెందిన అనబయేబా బీబీసారా చేతిలో ఓటమిపాలైంది. 10 మంది శ్రీదేవారణిల మధ్య తొమ్మిది రౌండ్ల పాటు ఈ టోర్నీ జరుగుతోంది. భారత్లో చెందిన జూనియర్, ప్రపంచ ఛాంపియన్ దివ్య దేశ్ముఖ్తో జరిగిన తొలి గేమ్ను 41 ఎత్తుల్లో డ్రా చేసుకున్న హంపి, చైనాకు చెందిన టాన్ జోంగితో జరిగిన రెండో గేమ్ను 70 ఎత్తుల్లో డ్రాగా ముగించింది. మంగోలియాకు చెందిన మున్గున్తుల్తో జరిగిన మూడో గేమ్లో హంపి 45 ఎత్తుల్లో గెలిచింది. బల్గేరియాకు చెందిన నలీమావోతో జరిగిన నాలుగో గేమ్లో హంపి 64వ ఎత్తుల్లో నెగ్గింది. ఐదో రౌండ్ తర్వాత హంపి 3 పాయింట్లతో మరో ఇద్దరోత కలిసి సయ్యక్తంగా 3వ స్థానంలో ఉంది. కాగా భారత్ స్టార్ దివ్య దేశ్ముఖ్ ఐదో రౌండ్లో గెలుపు బోజీ కోట్లైంది. మంగోలియాకు చెందిన మున్గున్తుల్తో జరిగిన ఐదో రౌండ్ గేమ్లో దివ్య 45 ఎత్తుల్లో నెగ్గింది. హంపితో తొలి రౌండ్ గేమ్ను డ్రాగా ముగించిన దివ్య కాలరీనా లాగ్నోతో జరిగిన రెండో గేమ్ను కూడా డ్రా చేసుకుంది. రష్యాకు చెందిన అలెక్సాండ్రా గొర్యాకీనాతో జరిగిన మూడో గేమ్లో దివ్య 40 ఎత్తుల్లో ఓడిపోయింది. చైనాకు చెందిన టాన్ జోంగితో జరిగిన నాలుగో రౌండ్ గేమ్ను దివ్య 41 ఎత్తుల్లో డ్రాగా ముగించింది.



హంపి ఓటమి.. దివ్య గెలుపు

ఢిల్లీ: న్యూజిలాండ్తో స్వదేశంలో జరిగిన టెస్ట్ సిరీస్లో భారత్ పరాజయం చెందడంపై భారత్ క్రికెట్ కంట్రోల్ బోర్డు (బిసిసిఐ) సీరియస్గా ఉంది. మూడు టెస్టుల్లోనూ పూర్తిగా చైట్ వాష్ కావడంతో అందుకు పేలవ ప్రదర్శనతో వైస్ల్యం చెందిన ఫ్లేయర్లపై ఆగ్రహంగా ఉంది. వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇందులో భాగంగా ప్రస్తుతం టీమిండియాలోని పలువురు సీనియర్ ఆటగాళ్లను టెస్టు ఫార్మాట్ నుండి తప్పించే అవకాశాలను పరిశీలిస్తోంది. ఆస్ట్రేలియా సీరీస్ తర్వాత సీనియర్ ఫ్లేయర్లు జట్టు నుండి తప్పించి టెస్టు ఫార్మాట్ నుంచి పక్కనపెట్టినందు. ఆస్ట్రేలియా

టీమిండియా సీనియర్లపై

వేటు!

టెస్టు ఫార్మాట్ నుండి జైట్

కివీస్తో వైట్ వాష్పై బసిసిఐ సీరియస్



ఉత్తంర పోరులో పాక్ ఓటమి

2 వికెట్ల తేడాతో ఆస్ట్రేలియా గెలుపు

ఢిల్లీ: పాకిస్తాన్తో వన్డే సిరీస్ను ఆస్ట్రేలియా విజయంతో ఆరంభించింది. మూడు వన్డే, మూడు టీ20 మ్యాచ్ల సిరీస్లో భాగంగా మెల్బోర్న్ వేదికగా సోమవారం జరిగిన తొలి మ్యాచ్లో 2 వికెట్ల తేడాతో గెలిచింది. పాకిస్తాన్కు తక్కువ స్కోరుతో పరిమితం చేసినా, గెలుపు కోసం స్వదేశంలో ఆస్ట్రేలియా కష్టపడాల్సి వచ్చింది. పాక్ విధించిన 204 స్కోరు లక్ష్యాన్ని వర్షించే ప్రయత్నంలో 167 పరుగులతో 7 వికెట్లు కోల్పోయిన దశలో ప్యాట్స్ కమిన్స్ కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్తో జట్టును ఆదుకున్నాడు. ఓవర్ ఓవర్కు ఉత్తంర రేపిన ఈ మ్యాచ్లో ఆఖరు పరకూ అజేయంగా జట్టును విజయ తీరాలకు చేర్చాడు. టాన్ గెలిచిన ఆసీన్ తొలుత బౌలింగ్ చేసింది. మిచెల్ స్టార్క్ 3 వికెట్లతో రాణించగా, కమిన్స్ 2 వికెట్లు, ఆడం జంపా 2 వికెట్లు, లబాషేన్, సీన్ అబ్బాట్ ఒక్కో వికెట్ తీశారు ఈ క్రమంలో పాకిస్తాన్ 46.4 ఓవర్లలో వర్షించి 203 పరుగులే చేసింది. పాక్ ఇన్నింగ్స్లో రిజ్వాన్ 44 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్గా నిలువగా, టెయిలెండర్ నసీం షా 40 పరుగులతో రాణించాడు. ఇక లక్ష్మ వేదవంతో ఆరంభం నుండి తదవధ్ అతిధ్య ఆస్ట్రేలియా కమిన్స్ ఆఖరి వరకూ పట్టుదలగా నిలబడడంతో 33.3 ఓవర్లలో పని పూర్తి చేసింది. పాక్పై రెండు వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. ఓవర్ల వన్సీ 12 పరుగులు, నయూమ్ ఆయుబ్ 1 పరుగులతో సహా 19 బంతుల్లోనే 24 పరుగులు చేసిన పాన్ ఆఫ్రిదిని బౌట్ చేసి పాక్ బ్యాటింగ్ ఆర్డరును అతడు దెబ్బ కొట్టాడు.

టీ20లో దక్షిణాఫ్రికాతో సూర్య టీమ్ ఢి

ఢిల్లీ: టీమిండియా ముందు మరో కఠిన పరీక్ష ఎదురైంది. న్యూజిలాండ్తో టెస్టు సిరీస్ను కోల్పోయిన టీమిండియా ఇప్పుడు దక్షిణాఫ్రికాతో తలపడేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ క్రమంలో సూర్యకుమార్ యాదవ కెప్టెన్సీలోని భారత్ జట్టు సోమవారం సఫారీ గడ్డపై అడుగు పెట్టింది. డర్బన్కు చేరుకున్న భారత్ జట్టుకు దక్షిణాఫ్రికా క్రికెట్ అధికారులు ఘన స్వాగతం పలికారు. డర్బన్ వేదికగా జరగనున్న తొలి టీ20 సిరీస్ ఈ నెల 8వ తేదీ నుండి ప్రారంభం కానుంది. కాగా ఈ ఏడాదిలో టీ20లో భారత్ క్రికెట్ జట్టు అదరగొడతోంది. ఈ ఏడాదిలో 22 టీ20ల్లో కొత్త కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ నేతృత్వంలోని టీమిండియా దూసుకుపోతోంది. ఈ సంవత్సరం 22 టీ20లో ఆడిన టీమిండియా కేవలం ఒక్క మ్యాచ్లో మాత్రమే ఓటమిని చవిచూసింది. మిగిలిన 21 మ్యాచ్ల్లోనూ విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు దక్షిణాఫ్రికాపై కూడా అదే జోరును కనపరచాలని టీమిండియా ఉద్దేశించుతోంది. కాగా భారత్ జట్టులో సూర్యకుమార్ యాదవ (కెప్టెన్), అభిషేక్ శర్మ, సంజు శాంసన్ (వికెట్ కీపర్), రింకు సింగ్, తిలక్ వర్మ, జితేష్ శర్మ (వికెట్ కీపర్), హర్షీత్ పాండ్యా, ఆక్షర్ పటేల్, రమణ్దీప్ సింగ్, వరుణ్ చక్రవర్తి, రవి బిష్ణోయ్, అర్జున్ సింగ్, విజయకుమార్ వ్యాసాక్, ఆషేష్ థాన్, యశ్ దయాల్ ఉన్నారు. అలాగే దక్షిణాఫ్రికా టీమింలో ఐడెన్ మార్గ్యూరామ్ (కెప్టెన్), ఓట్నీల్ బార్న్స్, గెరల్డ్ కోయెట్జీ, డోన్వన్ ఫెర్దీనా, రిషా హెండ్రీక్స్, మార్కో జాన్సెన్, హెన్రీక్ క్లౌసెన్, పాట్రిక్ క్రూగర్, కేవ్ మహారాజ్, డేవిడ్ మిల్లర్, మిఖైల్ మెర్గింగ్సానా, న్యాబా పీటర్, ర్యాన్ సిమిస్టాన్, ర్యాన్ సిమిస్టామీటన్, ట్రిస్టన్ స్ట్యూర్ట్ ఉన్నారు.

ప్రపంచ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్షిప్లో.. భారత్కు 4 స్వర్ణాలు సహా 17 పతకాలు

ఢిల్లీ: ప్రపంచ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్షిప్లో అందరే-19 విభాగంలో భారత్ బాక్సర్లు ఏకంగా 17 పతకాలు కొట్టికట్టారు. ఇందులో 4 స్వర్ణ పతకాలు, 8 రజత పతకాలు ఉండగా, మిగిలిన 5 కాంస్య పతకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా టీనేజ్ మహిళా బాక్సర్లు పార్వతి, వన్సీక్, శ్రీపా వర్మ స్వర్ణ పతకాలు సాధించారు. అలాగే పురుషుల విభాగంలో హేమంత్ స్వర్ణ పతకాన్ని దక్కించుకున్నాడు. మహిళల 65 కేటగిరీ ఫైనల్లో పార్వతి 5-0తో నెదర్లాండ్స్కు చెందిన అలియా హోపి మాను కంగుతీసివేసింది. అలాగే ఫ్లై-80 కేటగిరీ లో వన్సీక్ గోస్వామి ముష్టి పాతాలను జర్మన్ బాక్సర్ విక్టోరియా గాట్ విలవిల్లాడింది. దీంతో రిఫరీ నిమిషం 37 సెకన్లకుముందే బోయ్స్ నిలిపేసి వన్సీక్ను విజేతగా ప్రకటించాడు. 75 కేటగిరీ విభాగంలో శ్రీపా వర్మ స్వర్ణ పతకాన్ని జేజిక్కించుకుంది. ఫలితంగా బాక్సింగ్లో ఈమగిరిల యువ తులు స్వర్ణపతకాలను దక్కించుకున్నారు.ఇకమిగిలిన బాక్సర్లలో మహిళల 51కేటగిరీ విభాగంలో నిషా,54 కేటగిరీ విభా

గంలో సుప్రియా, 80 కేటగిరీ విభాగంలో కృతిక, 48 కేటగిరీ విభాగంలో చందన్,57కేటగిరీ విభాగంలో అంజలి, 60 కేటగిరీ విభాగంలో వినీ,70కేటగిరీ విభాగంలో ఆకాంక్షలకు రజత పతకాలులభించాయి. పురుషుల బాక్సింగ్ కేటగిరీలో పసిడి పతకాన్ని హేమంత్ తెచ్చిపెట్టాడు.పురుషుల 75కేటగిరీ విభా



గంలోకామలేరజత్ పకతకం,50 కేటగిరీవిభాగంలో రిషీన్ గి, 55కేటగిరీ విభాగంలో శ్రీపా, 70 కేటగిరీ విభాగంలో సుమిత, 85 కేటగిరీ విభాగంలో ఆర్మన్, ఫ్లై 90 కిలోల విభాగంలో లక్ష్మణ రారీ కాంస్య పతకాలు సాధించారు.

జిఎస్టీ వసూళ్లు రూ.1.87 లక్షల కోట్లు

ముంబై, నవంబరు 4: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు (స్టాక్ మార్కెట్) మరోసారి భారీ నష్టాల్లో ముగిశాయి. బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్షియల్, ఇటీ స్టాక్స్ అమ్మకాల ఒత్తిడి సూచీలను పడేశాయి. సెన్సెక్స్, సీసీ ఒక్కో శాతం మేర నష్ట పోయాయి. అమెరికా ఎస్పీ కలు, వడ్డీ రేట్లపై త్వరలో

రూ.6 లక్షల కోట్ల ఇన్వెస్చర్ల సంపద ఆవిరి



ఫెడె తన నిర్ణయాలను ప్రకటించనుండడంతో ఇన్వెస్టర్లు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించారు. ఇంట్రాడే

రాతీయ అమెరికా అడ్వర్స్ ఎస్పీకలు నవంబర్ 5న జరగనున్న నేపథ్యంలో కొత్త ఇన్వెస్టర్లు అప్రమత్తంగా ఉన్నారు.

రీట్స్, ఇన్వెస్టర్లతో లిస్ట్ హెడ్డింగ్

రీట్స్, ఇన్వెస్ట్ లెవరేజ్ మదింపులో ఫిక్స్ డిపాజిట్లను నగదుకు సమానంగా ఇవ్వడానికి వీలు కల్పించనుంది. ఈ బాటలో రీట్, ఇన్వెస్ట్ నమీకరణకు క్రిడిట్ రేటింగ్ అవసరాలు, ఆయా సంస్థల బోర్డులలో శాఖీలకు సభ్యుల ఎంపిక అనుమతి, ఆస్తుల మూలాల విస్తరణ వంటి ప్రతిపాదనలకు తెరతీయాలని ప్రతిపాదించింది. ఇకపై

రీట్స్, లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఇన్వెస్ట్ చేయడానికి అనుమతించేలా ప్రతిపాదించింది. ఇన్వెస్టర్ల పరిరక్షణతో పాటు రీట్స్, ఇన్వెస్ట్ సులభతర వ్యాపార నిర్వహణకు వీలైన చర్యలకు తెరతీయాలని సెబీ తాజా ప్రతిపాదనలలో అభిప్రాయపడింది.

మార్కెట్, బిటీసీ, టాటా కన్స్యూమర్ ప్రొడక్ట్స్ లిమిటెడ్ వంటి దిగ్గజ కంపెనీల వస్స

పుల వినియోగం తగ్గదంపై పరిశ్రమ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. కాగా ప్రముఖ కంపెనీల విక్రయాల్లో పట్టుణాల వాటాయే 6568శాతం ఉంటోంది. అలాగే సెప్టెంబరు త్రైమాసికంలో పట్టుణ ప్రాంతాల కంటే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా రిస్కుల నిర్వహణ విక్రయాల గణనీయంగా పెరిగాయి. రెండో త్రైమాసికంలో ఎఫ్ఎంసీ కంపెనీలు స్వల్ప నష్టాలను చవిచూడగా, ఉత్పత్తుల ధరలను పెంచి ఖర్చులను తగ్గించుకోవడం ద్వారా రాబాదాలను పెంచుకుంటామని గోడ్రెజ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ తెలిపారు.

త్వరలోనే నిత్యావసరాల ధరల పెంపు!

ముంబై, నవంబరు 4: ఎఫ్ఎంసీ కంపెనీలు మరోసారి బిస్కెట్లు, నూనె, పాంపులు, నువ్వులు వంటి ధరలను పెంచేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ముడివదర్కాల ఖర్చులు పెరగడం, ఆహార ప్రవ్యోల్లం కారణంగా జాక్వె-సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో ఎఫ్ఎంసీ కంపెనీల రాబాదాలు తగ్గయి. దీనితో పాటు ప్రమాదాల, కష్ట పంటి ధరలు పెరగడంతో తమ ప్రొడక్ట్స్ రేట్లు (ఉత్పత్తుల

