

వైభవంగా మల్లికార్జున స్వామి

భ్రమరాంబిక స్వామి అమ్మవార్లకు ఊయల సేవ..!



(శ్రీశైలం ,31 జనవరి (క్రాంతిస్వాస్): లోకకల్యాణం కోసం శ్రీశైలం దేవస్థానం శు క్రవారం సాయంత్రం స్వామి అమ్మవార్లకు ఊయల సేవను నిర్వహించారు. ప్రతి శు క్రవారం, పౌర్ణమి, మూలా నక్షత్రం

రోజుల్లో స్వామి అమ్మవార్లకు ఊయలసేవ జరిపిస్తారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా లోక కల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ అర్చకస్వాములు సేవా సంకల్పం వలిస్తారు. తరువాత కార్యక్రమం నిర్వహించగా జరగాలని మహాగణపతిపూజ జరిపించారు. అనంతరం ఊయలతో వేంచేబు చేయించిన స్వామి అమ్మవార్లకు శాస్త్రోక్తంగా పోదశోపచార పూజ జరిపించారు. చివరగా ఊయలసేవ నిర్వహించారు. ఊయల సేవ సందర్భంగా స్వామిఅమ్మవార్లకు విశేషంగా పుష్పాలంకరణ, పుష్పార్చన జరిపించారు. పుష్పాలంకరణకు పలు పుష్పాలు వినియోగించారు.

డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్పై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, నారా లోకేశ్ కీలక ప్రకటన



అమరావతి ,31 జనవరి (క్రాంతిస్వాస్): ఏపీ నిరుద్యోగులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న డీఎస్సీపై ఏపీ సీఎం, మానవవనరుల శాఖ మంత్రి కీలక ప్రకటన చేశారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోడ్ ముగియగానే డీఎస్సీ

నోటిఫికేషన్ విడుదల చేస్తామని వెల్లడించారు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభంలోపే డీవర్గ భర్తి ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు.

ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు కూడా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్పై స్పందించారు. ఏపీలోని మూడు ఎమ్మెల్యే స్థానాల్లో ఎన్నికల నిర్వహణకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసిన నేపథ్యంలో కూటమి నేతలతో శుక్రవారం మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. గాడితప్పిన వ్యవస్థలను సరిదిద్దుతున్నామన్న విషయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ఎన్నికలు ఏవైనా గెలిచినప్పుడే సుస్థిర పాలన ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలు ముగియగానే 16,347 డీవర్గ పోస్టులకు డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇవ్వనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు.

మంగళగిరిలోని డీటీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నారా లోకేశ్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో 80 శాతం డీవర్గ నియామకం చేపట్టింది డీటీపీనే అని తెలిపారు. డీవర్గ బదిలీ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా ఉండేందుకు ట్రాన్స్పరెన్ యాక్స్ తీసుకొస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. విద్యా వ్యవస్థ అంటే అనాలోచిత నిర్ణయాలు తీసుకునే వ్యవస్థ కాదని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోడ్ ముగియగానే డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేస్తామని తెలిపారు.

కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే తొలి సంతకంగా డీఎస్సీని ప్రకటిస్తామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలోనే గత ప్రభుత్వం 6100 పోస్టులతో ఇచ్చిన డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ను రద్దు చేసింది. 16,347 పోస్టులతో మెగా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తామని ప్రకటించింది. కానీ ఇప్పటివరకు డీఎస్సీ ప్రకటన అందని ద్రాక్షలాగే మారింది.

కేంద్రానికి మద్దతు ఉపసంహరించుకోవాలి.. చంద్రబాబుకు వైఎస్ షర్మల లేఖ.



అమరావతి : కేంద్రంలో పెద్దన్న పాత్ర పోషిస్తున్న చంద్రబాబు ఏపీకి ప్రత్యేక హోదా గురించి ప్రత్యేకంగా విపీ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మల డిమాండ్ చేశారు. హోదా ఇవ్వకపోతే తక్షణమే కేంద్రానికి మద్దతును ఉపసంహరించుకోవాలన్నారు. పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే కేంద్రాన్ని ప్రత్యేక హోదాపై నిలదీయాలని చంద్రబాబుకు రాసిన సుదీర్ఘ లేఖలో పేర్కొన్నారు.మీ

మద్దతుతో అధికారం అనుభవిస్తున్న నరేంద్ర మోదీ రాష్ట్ర విభజన హామీలను వెంటనే నెవ్వరాలని కోరారు. పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో కూటమి పార్టీ ఎంపీలు తమ గళాన్ని విప్పాలని సూచించారు. 10 ఏళ్లు హోదా ఇస్తామని ప్రధాని హామీని ప్రత్యేకంగా నిలబెడతామని హెచ్చరించారు.2014లో బీజేపీ ప్రత్యేక హోదా ఇవ్వందని ఎన్నియోలో భాగస్వామ్యమై కేంద్ర క్యాబినెట్లో పదవులు అనుభవించారని, ప్రస్తుత కేంద్ర మంత్రి వర్గంలోనూ ప్రాతినిధ్యం అనుభవిస్తున్న దృష్ట్యా హోదాపై స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు.రాష్ట్రం అప్పుడై ఉందని, కొత్తగా అప్పులు పుట్టడం లేదని, రాష్ట్ర అభివృద్ధి జరగాలంటే సంపద సృష్టి జరగాలని చెప్పి మీరు హోదాతోనే సంపద సృష్టి జరుగుతుందని తెలుసుకోకపోవడం మీ అవివేకానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు.

రథసప్తమి రోజున

తిరుమలలో పలు సేవలు రద్దు : టీటీడీ చైర్మన్



: తిరుమలలో రథసప్తమి సందర్భంగా ఫిబ్రవరి 4న సిఫారసు లేఖల దర్శనాలు, సర్వదర్శనం టోకెన్లు పూర్తిగా రద్దు చేసినట్లు టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు వెల్లడించారు. శు క్రవారం టీటీడీ పాలకమండలి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు.

రథసప్తమి రోజున శ్రీవారి దర్శనానికి విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని వివరించారు. సిఫారసు లేఖల దర్శనాల రద్దుతో పాటు, తిరుపతిలో జారీ చేసే సర్వదర్శనం టోకెన్లు కూడా రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. నేరుగా వచ్చే భక్తులకు వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్ ద్వారా అనుమతిస్తామని వెల్లడించారు. పలు ఆర్థిక సేవలను ఏకాంతంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు.

మాధ వీధుల్లో భక్తులకు ఎండ, చలి నుంచి రక్షణకు ప్రత్యేకంగా షెడ్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని బీఆర్ నాయుడు తెలిపారు. రథసప్తమికి భారీగా తరలి వచ్చే భక్తులను దృష్టిలో ఉంచుకుని 8 లక్షల లడ్డూలను అందుబాటులో ఉంచాలని నిర్ణయించామని పేర్కొన్నారు.

మహా కుంభమేళా లో సేవలందిస్తున్న టీటీడీ సిబ్బందికి ధన్యవాదాలు ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని ప్రయాగ రాజ్ వర్ష మహా కుంభమేళాలో టీటీడీ తరుపున శ్రీవారి నమూనా ఆలయంలో భక్తులకు విశేష సేవలు అందిస్తున్న టీటీడీ అర్చకులు, అధికారులు, సిబ్బందికి చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మహా కుంభమేళలో దాదాపు 250 మందికి పైగా ఉద్యోగులు సేవలు అందిస్తున్నారని తెలిపారు. రోజుకు సరాసరి పది వేలకు పైగా మంది శ్రీవారి నమూనా ఆలయంలో స్వామి వారిని దర్శించుకుంటున్నారన్నారు.

టీటీడీ అన్నప్రసాదం

ట్రస్ట్కు రూ. కోటి విరాళం

తిరుమల : తిరుమల వేంకటేశ్వరస్వామికి చెన్నైకి చెందిన ఓ భక్తుడు భారీ విరాళాన్నిఅందజేశారు. సెన్సార్ క్యాపిటల్ కంపెనీ ఎండ్, సీఈవో వెంకటేశ్ కన్నవన్ టీటీడీ ఎస్సీ అన్నప్రసాదం ట్రస్టుకు రూ. కోటి డీడీని శ్రీవారి ఆలయంలోని రంగనాయకుల మండపంలో అదనపు ఈవో సిహెచ్ వెంకయ్య చౌదరికి శుక్రవారం అందజేశారు.

తొక్కిసలాటలో గాయపడ్డ

బాధితురాలికి పరిహారం

పంపిణీ

జనవరి 8న తిరుపతిలో జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనలో గాయపడిన భక్తురాలికి టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు పరిహారాన్ని అందించారు. కడప జిల్లా వీరపునాయనపల్లి మండలం, సర్కరాజుపేట కాలనీకి చెందిన బాధితురాలు జి. శైలజ గాయపడి ఆసుపత్రిలో చికిత్సపొందింది. ఈ సందర్భంగా రూ. 2 లక్షల డీడీని శుక్రవారం తిరుమలలోని చైర్మన్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో బాధితురాలికి భార్య సభ్యులు జ్యోతుల నెట్టూరా, శాంతారామ్తో కలిసి అందజేశారు.



సోషల్ మీడియాలో

అసభ్య పోస్టులు పెట్టేవారిపై చర్యలు : ఏపీ కొత్త డీజీపీ



అమరావతి : సోషల్ మీడియాలో అసభ్య పోస్టులు పెట్టేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఏపీ కొత్త డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా అన్నారు. నూతన టెక్నాలజీ సహాయంతో రాష్ట్రంలో నేరాలను అరికడతామని వెల్లడించారు. శుక్రవారం విజయవాడలో ఏర్పాటు చేసిన డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావుపదవీ విరమణ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు.ఏపీ పోలీసు శాఖలో ద్వారకా తిరుమలరావు చెరగని ముద్ర వేశారని, రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు అనేక చర్యలు తీసుకున్నారని ప్రశంసించారు. రాష్ట్రంలో మత్తుపదార్థాల నియంత్రణకు ఈగల్ టీవీఏర్పాటు, సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు తదితర కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ టెక్నాలజీతో పోలీసుల సేవలను కొనసాగిస్తామని కొత్త డీజీపీ అన్నారు. నూతన డీజీపీగా నా శక్తిమేర పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు.పదవీ విరమణ చేస్తున్న ద్వారకా తిరుమలరావు మాట్లాడుతూ సర్వీసులో చేరినప్పటి నుంచి అనేక సవాళ్లు చూశానని అన్నారు. సంప్రదాయ పోలీసింగ్ నుంచి సాంకేతిక పోలీసింగ్ వైపు మారామని వివరించారు. గడిచిన కొన్ని రోజులుగా సైబర్ క్రిమీ, గంజాయి, చిన్నారలపై నేరాల నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. వివత్తుల సమయంలో ఏపీ పోలీసులు సాహసోపేతంగా పని చేశారని వివరించారు. క్రమ శిక్షణ, నిజాయితీ, సంకల్పం కలిగి ఉంటే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని అన్నారు.

పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తికి కేంద్రం కృషి

: రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభం సందర్భంగా భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము తన ప్రసంగంలో పోలవరం ప్రాజెక్టు గురించి ప్రస్తావించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లోని పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉందని ఆమె అన్నారు. ఇందుకు గాను కేంద్రం రూ. 12వేల కోట్లను కేటాయించిందని వెల్లడించారు.

గత మేలో జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో టీటీపీ, జనసేన, బీజేపీ పార్టీలు కూటమిగా ఏర్పడి పోటీ చేసే ఘన విజయం సాధించింది. అప్పటి వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని ఓడించి కూటమి అధికారంలోకి వచ్చింది. ఏపీ నుంచి 21మంది కూటమి సభ్యులు ఎంపీలుగా గెలిచారు. దీంతో దేశంలో ఎన్నియే ప్రభుత్వం ఏర్పాటులో అతిపెద్ద భాగస్వామ్య పార్టీగా కూటమి అవిర్భవించింది. అప్పటి నుంచి రాష్ట్రానికి కేంద్రం కొత్త పథకాల మంజూరు, నిధుల కేటాయింపునకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వస్తుంది. ఇందులో భాగంగా ఏపీకి జీవనాడిగా ఉన్న పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అడిగిన వెంటనే రూ. 12 వేల కోట్లను మంజూరు చేసింది. ఇటీవల విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పునరుద్ధరణకు మూడు విడతలుగా మరో రూ. 11,440 కోట్లను మంజూరు చేసింది.పెండింగ్లో ఉన్న రాష్ట్ర రాజధాని నిర్మాణానికి కూడా హార్డ్ డ్వారా సుమారు రూ. 18వేల కోట్లను రుణంగా ఆయా సంస్థల ద్వారా కేటాయించింది.

జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం, విశాఖ రైల్వే జోన్, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్రాజెక్టులకు భారీ ఎత్తున నిధులను కేటాయించింది.

తిరుమలలో కలకలం.. శ్రీవారి దర్శన నకిలీ టికెట్లు పట్టివేత



తిరుమల : కలియగ ప్రత్యక్షమైనా కొలువబడుతున్న తిరుమల వేంకటేశ్వర సన్నిధిలో జరుగుతున్న ఘటనలు కలకలం రేపుతున్నాయి. శుక్రవారం నకిలీ టికెట్లతో వచ్చిన భక్తులను విజిలెన్స్ అధికారులు పట్టుకున్నారు. హైదరాబాద్కు చెందిన నళినికాంత్ సహా మరో ఇద్దరు భక్తులు వైకుంఠం క్యూలైన్లో దర్శనానికి రాగా వారి టికెట్ స్వాస్థీ కాకపోవడంతో సిబ్బంది వెనక్కి పంపారు. వారు విజిలెన్స్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో విచారణ ప్రారంభించారు. సతీష్ అనే దళారీ రూ. 10 లక్షల దాతల నకిలీ టికెట్లను ముగ్గురు భక్తులకు ఇచ్చి వారి వద్ద రూ. 2,100 వసూలు చేసి నకిలీ ఇచ్చినట్లు విజిలెన్స్ అధికారులు గుర్తించారు. భక్తుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దౌర్జన్య చేస్తున్నారు.

తిరుమలలో కొనసాగుతున్న భక్తుల రద్దీ

తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతుంది. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు మూడు కంపార్టుమెంట్లలో వేచియుండగా టోకెన్లు లేని భక్తులకు 8 గంటల్లో సర్వదర్శనం అవుతుందని టీటీడీ అధికారులు వివరించారు. నిన్న స్వామివారిని 51,349 మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 14,082 మంది తలసీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు మొక్కుల ద్వారా చెల్లించుకున్న కాసుకల వల్ల హుండీకి రూ. 3.65 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందన్నారు.

ఘనంగా ప్రగతిశీల మాల విద్యార్థి సమాఖ్య ఆవిర్భావం. క్యాలండర్ ఆవిష్కరణ

ఈ సంఘం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నూతన ఒరవడి సృష్టించబోతుంది- జూపూడి ప్రభాకర్

ఖమ్మం, 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): ఖమ్మం నగరంలోని బైపాస్ రోడ్ లో గల రామకృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్ అంబేద్కర్ సభా ప్రాంగణంలో ప్రగతిశీల మాల విద్యార్థి సమాఖ్య ఆవిర్భావ వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగినాయి. ఈ కార్యక్రమానికి పణితి రమేష్ బాబు అధ్యక్షత వహించగా మాల విద్యార్థి సంఘ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు జాతీయ మాల మహానాడు అధ్యక్షులు జూపూడి ప్రభాకర్ రావు, జాతీయ మాల మహానాడు అధ్యక్షులు గండమల్ల చెన్నయ్య, సమతా సైనిక్ దళ్ భారతదేశ ఉపాధ్యక్షులు దిగంబర్ కాంట్లీ ముఖ్యులుగా హాజరైనారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ శాసనమండలి సభ్యుడు జూపూడి ప్రభాకర్ రావు మాట్లాడుతూ అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు విద్యార్థి సంఘాలు ఉన్నప్పటికీ జాతీయ మేల్కొల్పే భాగంలో మాల విద్యార్థులు హాస్టల్లో, గురుకులాల్లో చదువుకున్న వారు ఎవరైతే ఉన్నారో వారు గొప్ప ఆలోచన తోటి వారి యొక్క ఆలోచనలో నుంచి పుట్టినట్లువంటి ఈ ప్రగతిశీల మాల విద్యార్థి సమాఖ్య



తెలుగు రాష్ట్రాలలో వారి యొక్క సేవలు ఉపయోగపడాలని అభిలాసించారు. సమయం నగదు మేధో సంపత్తి ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒకటి తన జాతి కోసం కేటాయించినట్లయితే ఈ సమాజంలో ఆ జాతి మనుగడ ఎంతో బాగుంటుందని అభివర్ణించడం జరిగింది . అదేవిధంగా ప్రతి మనిషి తన జీవితంలో చదువు అనే ఆయుధాన్ని ముందు పెట్టుకున్నట్లైతే విజ్ఞాన ఘనిని ఆస్వాదించినట్లయితే తను అనుకున్న లక్ష్యాలు తన అనుకున్న మైలురాళ్లు దాటే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. సమతా సైనిక్ దళ్ దేశ ఉపాధ్యక్షులు దిగంబర్ కాంట్లీ మాట్లాడుతూ మాల జాతి బెన్నత్యాన్ని మాల జాతి పౌరుషాన్ని మాల జాతి చరిత్రను చాలా చక్కగా వివరిస్తూ ఈ యొక్క తన జాతీయతన జాతి యొక్క పూర్వపరాలను విద్యార్థి దశనుంచే తెలుసుకొని జాతిలో గొప్ప వ్యక్తులుగా పేరు పొందాలని తద్వారా సమాజానికి ఉపయోగకరంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షులు జి చెన్నయ్య మాట్లాడుతూ మనువాదులతో ఫాత్త పెట్టుకున్న మందకృష్ట మాలల మీద విషం చిమ్మటం మానుకొని, 341 అధికరణ ద్వారా రాజ్యాంగ సవరణ చేసుకొని మీకు చేతనైతే నీ మోడితో



ఒక తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే కాకుండా పార్లమెంట్లో చట్ట సవరణ చేపించుకో

మృతుని కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన వర్ధన్నపేట మార్కెట్ చైర్మన్ నరకుడువెంకటయ్య!!

పర్యతగిరి, 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): పర్యతగిరి మండలంలోని గోపనపల్లి గ్రామానికి చెందిన జన్ను దూడయ్య ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతిచెందగా మృతుని కుటుంబ సభ్యులను వర్ధన్నపేట మార్కెట్ చైర్మన్ నరకుడు వెంకటయ్య పరామర్శించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఎస్సీ వరంగల్ జిల్లా కార్యదర్శి వల్లండాస్ కుమార్ .టి.ఎం ఆర్ పి ఎస్. రాష్ట్ర కార్యదర్శి మరుపట్ల అంజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చడం కాంగ్రెస్ లక్ష్యం కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు జాటోతు శ్రీనివాస్

పర్యతగిరి, 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): శుక్రవారం పర్యతగిరి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ నాయక్ మాట్లాడుతూ ఇచ్చిన హామీ నెరవేర్చడమే కాంగ్రెస్ పార్టీ నైజాం అని శ్రీనివాస్ నాయక్ అన్నారు. కొంతమంది టిఆర్ఎస్ నాయకులు 420 హామీలు ఇచ్చారని వారికి పని పాట లేక కొన్ని విమర్శలు చేస్తూ ఉన్నారు నేను వారికి సూటిగా డిమాండ్ చేస్తున్న గత పది సంవత్సరాలు మీరు ఒక్క రేషన్ కార్డు ఇచ్చారా, మీ పార్టీ నీరు పేదలకు మండలంలో ఎన్ని ఇల్లు కట్టించారు, ఎన్ని గ్రామాలకు డబల్ బెడ్ రూమ్ లు ఇచ్చారు బీసీ మైనార్టీ వర్గాలకు ఏమైనా సంక్షేమ పథకాల అందించారా అని శ్రీనివాస్ నాయక్

అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమ ప్రభుత్వం మా నాయకుడు కె.ఆర్ నాగరాజు గారు ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారని ప్రజా ప్రభుత్వంలో ఆరు గ్యారంటీలు ఇచ్చి తీరుతామని గతంలో పాలించిన నాయకులు వారికి ఏం పని పాట లేక కొన్ని విమర్శలు చేస్తున్నారని వారికి ప్రజలే

తగిన సమాధానం చెప్తారని శ్రీనివాస్ నాయక్ తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రజా ప్రభుత్వంలో అన్ని సంక్షేమ పథకాలు ప్రజల వద్దకు తీసుకెళ్లి ప్రజలకు ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో అన్ని మండల ఎస్సీ సెల్ కన్వీనర్ నరకుడు రవీందర్, బీసీ సెల్ నాయకులు చిరుకొండ వెంకన్న, పంతు నాయక్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.



దేవరపెట్టే మహాయాత్ర ని విజయవంతం చేయండి: మెట్టు వెంకటనారాయణ

తొర్రు, 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): ఫిబ్రవరి 1 తారీఖు న చీకటాయపాలెం నుంచి ఉదయము 6:30 కు బయలుదేరి తొర్రూరు దంతాలపల్లి మద్దిరాల నూతనకల్ నిమ్మకళ్ళు కుడకుడ రోడ్డు మీదుగా సూర్యాపేట మరియు కేసారం వరకు జరుగుతుంది. మరుసటి రోజు ఆదివారం 2 తారీకు రాత్రి కేసారం నుండి లింగమంతుల స్వామి జాతర గుట్టపైకి మహాయాత్ర జరుగును ఈ మహాయాత్రలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఈ యాత్రకు ముఖ్య అతిథిగా పాలకుర్తి శాసనసభ్యులు మామిడాల యశస్విని రెడ్డి , నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి అనుమాండ్ల రూప్సి రాజేందర్ రెడ్డి, పాలకుర్తి నియోజకవర్గ యాదవ సంఘం నాయకులు వివిధ యాదవులు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని తెలిపారు, పూజారులైన తండ రామస్వామి తండా.లింగమూర్తి, తండా. యాకన్న, తండా. రవి, తండా.అశోక్, తండా.వెంకన్న, తండా.నరేష్, తండా.అంజయ్య, తండా.రామసిద్ధయ్య, తండా.హరీష్, తండా.సురేష్ లు ఈ మహా యాత్ర లో పూజారులు గా మహా యాత్రని కొనసాగిస్తారని రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మెట్టు వెంకటనారాయణ యాదవ్ తెలిపారు.



జనీ రాజకీయ యుద్ధ భేరి విజయవంతం చేయండి

తెలంగాణ రాష్ట్ర గౌడ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు పట్టపురం ఏకాంతం గౌడ్

రాయపర్తి, 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): రాయపర్తి మండల కేంద్రంలో విలేకరుల సమావేశంలో పట్టపురం ఏకాంతం గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఫిబ్రవరి రెండ్ తారీఖున జరగబోయే బీసీ రాజకీయ యుద్ధభేరి బహిరంగ సభకు ఈరోజు పోస్టర్ ఆవిష్కరణ రంగసాయిపేట సొసైటీ, ఇల్లంద సొసైటీ, రాయపర్తి సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిందని ఈ కార్యక్రమంలో పట్టపురం ఏకాంతంగా గౌడ్ తెలంగాణ గౌడ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, తీగల లక్ష్మణ్ గౌడ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు కక్కర్ల శ్రీనివాస్ గౌడ్,, హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీపతి గోపి గౌడ్, గడ్డమిడి రమేషు గౌడ్, వరంగల్ జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, రంగసాయిపేట సొసైటీ పాలకుర్తి శ్రీనివాస్ గౌడ్, కత్తి ఎల్లా గౌడు, పాలకుర్తి శ్రీనివాస్ గౌడ్, విలాసాగరం శ్రీనివాస్ గౌడ్, పాలకుర్తి సుమన్ గౌడ్, పాలకుర్తి చంద్రమోహన్ గౌడ్ పాలకుర్తి రమేష్ గౌడ్ విలాసాగరం భాస్కర్ గౌడ్ ఇల్లంద సొసైటీ నమ్మల మరేందర్ గౌడ్, సట్ల మూరి గౌడ్, సట్ల వెంకట రామ నరసయ్య గౌడ్ సట్ల సాయిల్ గౌడ్, సట్ల లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్ మాజీ జెడ్పీటీసీ, రాయపర్తి అధ్యక్షులు రంగు కుమార్ గౌడ్, సంఘం నాయకులు నలమాస సారయ్య గౌడ్, బైరి యాకయ్య గౌడు, పట్టపురం బిక్షపతి గౌడ్, బొమ్మెర ఎల్లగౌడ్, పర్యతగిరి మండల నాయకులు రంగు జనార్దన్ గౌడ్, రంగు కుమారు స్వామి గౌడ్ రంగు వెంకన్న గౌడ్ బూర శ్యామ్ గౌడ్ దొమ్మటి లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్ రంగు కుమారస్వామి గౌడ్ దేవా, జనగాం శ్రీనివాస్ గౌడ్ తీగల వీరస్వామి గౌడ్, నెక్కొండ మండల నాయకులు కారింగుల సురేష్ గౌడ్, తాళ్ల పెళ్లి చెన్నకేశవ గౌడ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ధనుక కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో మామిడి రైతులకు శాస్త్రవేత్తలచే అవగాహన సదస్సు

పర్యతగిరి, 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): పర్యతగిరి మండలం వడ్లకొండ గ్రామంలో ధనుక కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో మామిడి రైతులకు రైతు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో శాస్త్రవేత్తలు బి దిల్లీప్ కుమార్, పర్యతగిరి అగ్రికల్చర్ ఆఫీసర్ ప్రకాశ్ కుమార్, డాక్టర్ విశ్వతేజ్, ఎస్ఎంఈ, శంకర్ ఏరియా మేనేజర్ శ్రీనివాస్, వరంగల్ సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ జితేందర్ రెడ్డి, అగ్రికల్చర్ ఎఈఓ శ్రీకాంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.



ఎస్ఎంఈ శంకర్ మాట్లాడుతూ.. వడ్లకొండ గ్రామంలో సమావేశంలో పాలుగొన్నా శాస్త్రవేత్తలు మామిడి తోటలు తిరిగి పరిశీలన చేసి రైతులకు వివరించడం సంతోషం అన్నారు. రైతులు మట్టి పరీక్ష చేసుకోవాలన్నారు ఈ రోజుల్లో రైతులు పంట పొలాల్లో పశువుల ఎరువు వాడడం లేదు భూసారం కోసంకనీసం పచ్చి రొట్టె ఎరువులు పెంచాలి పెంచి 35 రోజుల్లో భూమిని కలియదున్న నట్లయితే భూసారం పెరుగుతుంది అని తెలిపారు. మామిడిలో వచ్చు తేనేమంచు పురుగులు గుంపులుగా చేరి ఆకుల నుండి రసాన్ని పీలుస్తాయి దీని వలన పూత పిందేవాడిరాలిపోతాయి కావున దీనికి ధనుక డిస్టెడ్ 500గ్రాములు 500 లీటర్ల నీటికి మరియు అరేపా250గ్రాములు కలిపి వాడాలి అని సూచించారు అలాగే మామిడి లో వచ్చు తెగుళ్ల కు జానెట్ 400 ఎం.ఎల్ వాడాలని సూచించారు శాస్త్రవేత్తలు మామిడిలో Won't యాజమాన్య పద్ధతు ల గురించి వివరించారు. వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లాలో వడ్లకొండలో అధిక రైతులు మామిడి తోటలు వేశారని రైతుల కోసం మామిడి తోటలకు తీసుకోవాల్సిన పద్ధతులు తెలియజేయుటకు శాస్త్రవేత్తలతో ధనుక కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం చాలా సంతోషం అన్నారు. మామిడి తోట రైతులు శాస్త్రవేత్తలు తెలిపిన పద్ధతులు పాటిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 100 మంది మామిడి తోట రైతులు పాలుగొన్నారు.

మల్లికార్జున ఖర్గే హిందూ సమాజానికి క్షమాపణ చెప్పాలి

పర్యతగిరి , 31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్గే హిందూ సమాజానికి క్షమాపణ చెప్పాలని భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పట్టపురం ఏకాంతం గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు.శుక్రవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్గే గంగలో స్నానాలు చేస్తే పాపాలు, దరిద్రం పోతదా అని వక్రీకరిస్తూ హిందువుల మనోభావాలను దెబ్బతీస్తూ మాట్లాడిన మాటలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మహా కుంభమేళాకు 5500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే కుంభమేళా జరిగే కేవలం 45 రోజులలో 25 వేల కోట్ల రూపాయలు ప్రభుత్వ ఖజానాకు ఆదాయం వచ్చినట్లు



వేల కుటుంబాలకు ఉపాధి దొరకడం వల్ల పేదరికం కూడా తగ్గుతుందన్న కనీస జ్ఞానం ఒక జాతీయ పార్టీ అధ్యక్షునికి లేకపోవడం సిగ్గుచేటు అన్నారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షులుగా కొనసాగే అర్హత కూడా మల్లికార్జున ఖర్గే కు లేదని దుయ్యబట్టారు.

అధికార వర్గాలు తెలిపిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. అంతేకాకుండా 6 లక్షల మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఈ కుంభమేళా ద్వారా ఉపాధి దొరికిందన్నారు. కుంభమేళా జరిగే ప్రయాగ రాజ్ ప్రాంతంలో ముందస్తుగా చేపట్టిన పనులకుగాను 45 వేల కుటుంబాలకు ఉపాధి దొరికిందని, ఈ విధంగా కొన్ని

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే.. ఈ ఫుడ్ తినాల్సిందే..!

హెల్త్ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): శరీరానికి స్థిరమైన అకారాన్ని కల్పించేవి ఎముకలే. ఎముకలే లేకపోతే శరీరం ముద్దలా మారి, కుప్పకూలుతుంది. మనం తేలికగా కదలటానికి, చురుకుగా ఉండటానికి ఎముకలు బలంగా ఉండటం ఎంతైనా అవసరం. లేదంటే అవి



తేలికగా అరగటం, చిన్న దెబ్బలకే విరగుతాయి.. వయసు పెరిగే కొద్దీ విపరీతంగా బాధిస్తాయి. శరీరంలోని అన్ని భాగాల్లాగే ఎముకల ఆరోగ్యంపై కూడా శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఈ విషయంలో చాలా మంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుండడం వల్ల.. తర్వాత పరిణామాలు చవిచూడాల్సి వస్తోంది. ఎముకలు బలహీనపడినా, ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా..మొత్తం శరీరాన్ని స్తంభింపజేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో, చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, నిశ్చల జీవనశైలి, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, వ్యాయామం చేయకపోవడం.. వంటి కారణాల వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింటోంది. కొంతమందికి చిన్నవయసులోనే కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో కాల్షియం లేకపోవడం. ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం లేకపోయినా, శరీరం కాల్షియంను గ్రహించలేకపోయినా ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. మన శరీరం కాల్షియంను తయారుచేసుకోలేదు. దీన్ని ఆహారం ద్వారానే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు సమామి అగర్వాల్ కాల్షియం మెండుగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు సూచించారు. ఇవి మన వంట గదిలో సులభంగా లభిస్తాయని అన్నారు.

బీన్స్
ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే బీన్స్ తీసుకుంటే మంచిది. ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. బీన్స్ బోన్ మాస్ పెంచి.. ఎముకలు బలంగా

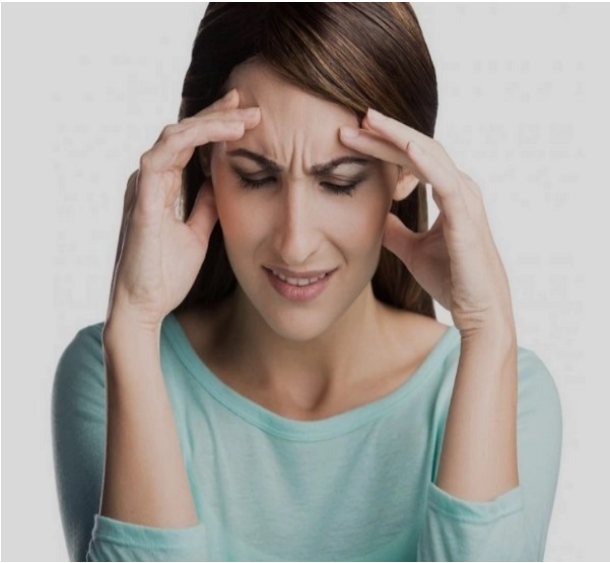
మారడానికి సహాయపడుతుంది. ఎముకల సప్లైన్నీ నియంత్రిస్తుంది. కానీ ఇది ఎముక సప్లైన్ని కూడా నివారిస్తుంది. మీ డైట్లో బీన్స్ తీసుకుంటే.. ఆందోళన, నిద్రలేమి సమస్య తగ్గుతుంది. రోజుకు 1/2 కప్పు బీన్స్ తీసుకుంటే.. తగినంత కాల్షియం పొందవచ్చు **సువ్వులు**
సువ్వుల్లో రాగి, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఆరోగ్యకరమైన ఒమేగా-3 కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రోటీన్ కూడా అధికంగా ఉంది. ఈ పోషకాలన్నీ ఎముకల సమస్యలతో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తాయి. పావు కప్పు (36 గ్రాములు) సువ్వుల్లో దాదాపు 200 కేలరీలు, 351 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం ఉంటుంది. సువ్వులు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. డయాబెటీక్ పేషెంట్స్ వారి డైట్లో సువ్వులను చేర్చుకోవచ్చు.. వేసవిలో, ఒక చెంచా తెల్ల సువ్వులను కొన్ని నీళ్లలో రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయం తింటే మంచిది.

రాగులు..
రాగులలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృఢంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. రాగులు పిల్లలకు, పుష్కలకు మంచి ఆహారం. రాగులు మీ ఆహారంలో తీసుకుంటే.. ఎముకల గల్లభారడం, ఎముకలు పగుళ్లు వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. డైలీ రాగి జావను తాగవచ్చు. ఉదయం టిఫిన్‌గా.. మొలకెత్తిన రాగులను తినవచ్చు. దీంతోపాటు రాగి పిండితో ఇడ్లీలు, దోశలను తయారు చేసుకొని తినవచ్చు.

మైగ్రేన్‌ను వదిలించుకోవడానికి సింపుల్ చిట్కాలు

హెల్త్ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): మైగ్రేన్ తలనొప్పి వల్ల వికారం, వాంతులు వల్ల కానీ, లేదంటే కాంతి, ధ్వనికి సున్నితత్వం వంటి వాటివల్ల సంభవించవచ్చు. చాలా మందిలో, తలకి ఒక వైపు మాత్రమే నొప్పి బాధపెడుతుంది.మైగ్రేన్ సమస్యను వదిలించుకోవడానికి ద్రాక్ష రసం లేదా కొబ్బరి నీరు త్రాగాలి.నిమ్మరసంలో అల్లం మిక్స్ చేసి తాగినా సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దాల్చిన చెక్కను పేస్టులా చేసి నుదుటిపై రాసి, అర్థగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే ఫలితం వుంటుంది.

ఈ సమస్య వున్నవారు బలమైన కాంతికి తగలకుండా చూసుకోవాలి.మైగ్రేన్ వచ్చినప్పుడు మాడు పైన మనాజ్ చేస్తుంటే సమస్య తగ్గుతుంది.పాలలో బెల్లం కలిపి త్రాగినా ఫలితం వుంటుంది.రెగ్యులర్ యోగా చేసినా కూడా సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా వుంచుకోవాలి.



వీటిని తింటే బరువు తగ్గించడంతో పాటు గుండెను పటిలంగా ఉంచుతుందంట

హెల్త్ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): ప్రస్తుత జనరేషన్‌లో చాలా మంది లైఫ్ స్టైల్ మీద ఎక్కువగా ఫోకస్ పెట్టడం లేదు. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఓ పక్కా ప్రణాళిక లేకుండా బతికేస్తున్నారు. సరైన టైంలో తినకపోవడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం, స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్ ఇలా ఓ పద్ధతి లేకుండా జీవిస్తున్నారు. దీంతో.. చాలా

ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాల్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. మానవ శరీరం ఫైబర్‌ను గ్రహించుకోలేదు, అలా అనీ విచ్చిన్నం చేయలేదు. రక్తంలో పెరిగే చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కాకుండా చూస్తూ రక్తంలోకి గ్లూకోజు నెమ్మదిగా వెళ్లేలా చేస్తుంది. వైద్యులు



ఆరోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. అందులో గుండె పోటు, అధిక బరువు, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే, ఈ సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే తినే ఆహారంపై తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఫైబర్ రిచ్ ఆహారాల్ని డైట్‌లో భాగం చేసుకుంటే చాలా వ్యాధుల్ని కంట్రోల్ చేయవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా పనిచేయడానికి, బరువును అదుపులో ఉంచడానికి ఫైబర్ సాయపడుతుంది. రోజూవారి ఆహారంలో ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఫైబర్ డైట్ గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ ఫైబర్ రిచ్ డైట్‌లో ఉండే ఆహారాలేంటి? వాటిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

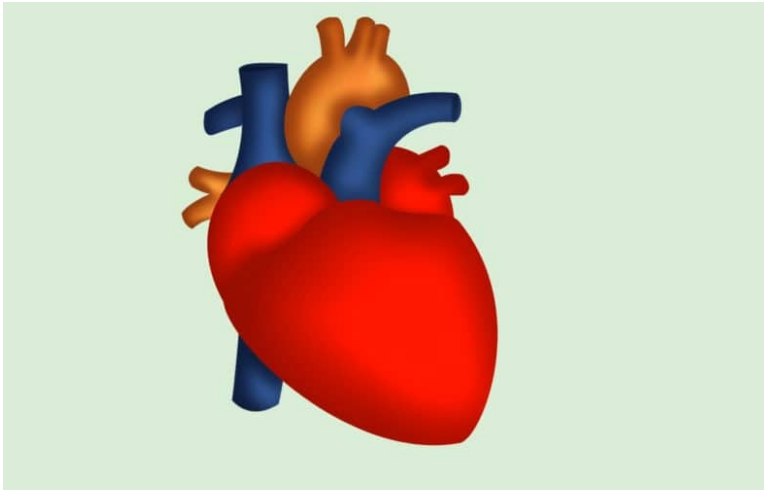
ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు
బాదం, చియా, అవిసె వంటి గింజలు
- ఓట్స్, బీన్స్
- తృణధాన్యాలు (బార్లీ, బ్రౌన్ రైస్, బ్రౌన్ బ్రెడ్, కొర్రలు, జొన్నలు)
- అవకాడో
- బ్రెకోలి, క్యారెట్, బ్రస్సిల్స్ మొలకలు వంటి కూరగాయలు
- బఠానీలు, పాలకూర, చిరుధాన్యాలు
- తాజా పండ్లు, పప్పు ధాన్యాలు
ఫైబర్ రిచ్ డైట్‌తో ప్రయోజనాలు
బరువు తగ్గుతారు

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి ఫైబర్ రిచ్ డైట్ బెస్ట్ ఆప్షన్. ఫైబర్ లేదా పీచు పదార్థం గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గట్ బ్యాక్టీరియాను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఫైబర్ రిచ్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన ఉంటుంది. దీంతో ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. దీంతో.. అతిగా తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. అతిగా తినకుండా కంట్రోల్‌లో ఉండవచ్చు. ఫైబర్ శరీరంలోని కొవ్వు త్వరగా కరగడానికి సహాయపడుతుంది, బెల్లీ ఫ్లాట్ తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి

సాధారణంగా 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ 22-35 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారు.

గుండెకు మేలు
ఫైబర్ రిచ్ డైట్ గుండెకు మేలు చేస్తుంది. నీటిలో కరగని ఫైబర్ ఆహారాలు గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. సాధారణంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండెకు ముప్పు కలుగుతుంది. అదే ఫైబర్ రిచ్ డైట్ వల్ల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. కరగని ఫైబర్ ఎక్కువగా విత్తనాలు, పండ్లు, పప్పుధాన్యాల్లో లభిస్తుంది. వీటిని డైట్‌లో భాగం చేసుకోండి. రెగ్యులర్‌గా తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో ఇన్సులేషన్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. మంట, వాపు రాకుండా చూసుకుంటుంది.
క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుంది
చిక్కుళ్లు, బ్రెకోలి, బ్రస్సిల్స్ మొలకలు, తృణధాన్యాల్లో లభించే ఫైబర్ వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో లభించే ఫైబర్ నీటిలో కరుగుతుంది. నీటిలో కరిగి ఫైబర్ లేదా పీచు పదార్థం చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. దీంతో మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. దీంతో కొలెరెక్టర్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజుకు ఎంత ఫైబర్ తీసుకోవాలి?
ఫైబర్ ఎంత తీసుకోవాలన్నది జీర్ణ వ్యవస్థ పరిమాణం బట్టి ఉంటుంది. పెద్దగా ఉంటే ఎక్కువ ఫైబర్ అవసరం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు 50 కిలోల బరువు ఉన్నవారికి 20 నుంచి 25 గ్రాముల ఫైబర్ అవసరం. అదే 75 కిలోల బరువుంటే సుమారు 30 నుంచి 35 గ్రాముల ఫైబర్ కావాలి. బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.





ಟಿಂ ಇಂಡಿಯಾದೆ ನಾಲುಗ್ ಟಿ-20

ఇంగ్లాండ్ పై 15 పరుగుల తేడాతో విజయం



స్పార్ట్స్ మ్యాన్, 31
జనవరి (క్రాంతిమ్యాన్
): పుణెలో ఇంగ్లండ్,
టీం ఇండియా మధ్య శు
క్రవారం జరిగిన
నాలుగో టీ-20
మ్యాచ్‌లో టీం ఇండియా
15 పరుగుల తేడాతో
విజయం సాధించింది.
ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను
3-1 తేడాతో కైవసం
చేసుకుంది. నిర్ణీత 20

ఓవర్లలో 182 పరుగులు చేయాల్సిన ఇంగ్లండ్ 19.4 ఓవర్లలో 166 పరుగులకే ఆటౌట్ అయింది. ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్లలో హారిబ్రాక్ 26 బంతుల్లో 51 పరుగులు చేసి వరుణ్ చక్రవర్తి బౌలింగ్‌లో అర్బుద్దీస్ సింగ్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి పెవిలియన్ దారి పట్టాడు. ఓపెన్లలో బెన్ డెకెట్ 39 పరుగులు, ఫిల్ సాట్స్ 23 పరుగులు మినహా మిగతా బ్యాటర్లు ఎవరూ నిలవలేక పోయారు. భారత్ బౌలర్లలో రవి బిష్ణోయ్, హర్షిత్ రాణా చెరో మూడు, వరుణ్ చక్రవర్తి రెండు, అర్బుద్దీస్ సింగ్, అక్సర్ పటేల్ చెరో వికెట్ తీశారు. అంతకు ముందు తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీం ఇండియా నిర్దేశిత 20 ఓవర్లలో తొమ్మిది వికెట్‌లు కోల్పోయి 181 పరుగులు చేసింది. శివం దూబే, హార్దిక్ పాండ్యా చెరో 53 పరుగులు చేశారు. రింకూ సింగ్ 30, అభిషేక్ శర్మ 29 పరుగులతో పర్యవేదనిపించారు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో సాఖిబ్ మహ్మద్ మూడు, జామీ ఓవర్టన్ రెండు, బ్రెడన్ కార్నె, అదిల్ రషీద్ చెరో వికెట్ తీశారు.

**పైనల్లో యువ భారత్.. ఫిబ్రవరి 2న
దక్షిణాఫ్రికాతో టీమిండియా ప్లేట్..!**



సిస్టోస్ మాస్, 31 జనవరి (క్రాంతి మాస్):
కొలాలంపూర్ వేదికగా జరిగిన అందర్-19
పుమెన్స్ టీ20 ప్రపంచకప్ లో యువ భారత్
ఫైనల్ లోకి ప్రవేశించింది. ఇంగ్లాండ్ లో జరిగిన
రెండో సెమీ ఫైనల్ లో ఇంగ్లాండ్ ను తొమ్మిది
వికెట్ల తేడాతో టీమిండియా ఓడించింది. 114
చరుగుల విజయలక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన
టీమిండియా.. మరో ఐదు ఓవర్లు మిగిలి
ఉండగానే.. ఘన విజయం సాధించింది.
ఫిబ్రవరి 2న ఆదివారం దక్షిణాఫ్రికాతో
టీమిండియా తలపడనున్నది.

మడుగు బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లాండ్.. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో ఎనిమిది వికెట్ల నష్టానికి 113 పరుగులు చేసింది. టీమిండియా బౌలర్లు కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేసి ఇంగ్లిష్ జట్టును తక్కువ స్కోర్లోనే పరిమితం చేశారు. ఆ తర్వాత బరిలోకి దిగిన టీమిండియా వికెట్ నష్టపోయి 15 ఓవర్లలోనే 117 పరుగులు చేసి పైనల్లోకి అడుగుపెట్టింది. లక్ష్మ చేధనలో కమలినీ-త్రిష జోడీ టీమిండియాకు మంచి శుభారంభం అందించింది. ఇద్దరు తొలి వికెట్కు 60 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలలారు. ఫోఫ్ బ్రెట్

బాలింగ్ త్రిష అవుట్ అయ్యింది. 29 బంతుల్లో 35 పరుగులు చేసింది. త్రిష తొలి సూపర్ సిక్స్ మ్యాచ్ లో సెంచరీ చేసిన తొలి బ్యాట్స్ మెన్ గా నిలిచింది. ఆ తర్వాత కమలిని, సానిక చల్కే జోడీ టీమిండియా విజయాన్ని ఖరారు చేశారు. భారత్ ఐదు ఓపర్లు మిగిలి ఉండగానే విజయం సాధించింది. కమలిని 50 బంతుల్లో 56 పరుగులతో రాజించింది. సానికా 12 బంతుల్లో ఒక ఫోర్ సహాయంతో 11 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలిచింది.

ఇంగ్లాండ్ టూన్స్ గెలిచి ముందుగా బ్యాటింగ్ ఎంపికయింది. దేవిసా పెరిస్, కెప్టెన్ అబ్బి నార్థ్‌వ్ తప్ప ఇతర బ్యాటర్స్ రాశించలేకపోయారు. పెరిస్ 40 బంతుల్లో ఆరు ఫోర్లు, రెండు సిక్సర్లతో 45 పరుగులు చేయగా, నార్థ్‌వ్ 25 బంతుల్లో మూడు ఫోర్లు, ఓ సిక్సర్‌తో 30 పరుగులు చేసింది. పారుణిక సిసోడియా, వైష్ణవి శర్మ బంతితో ఆకట్టుకున్నారు. ఇద్దరు చెరో మూడు వికెట్లు పడగొట్టారు. ఆయుషి శుక్లాకు రెండు వికెట్లు దక్కాయి.

సచిన్ కు లైఫ్ టైమ్ అచీవ్ మెంట్ అవార్డు
ప్రకటించిన బీసీసీఐ..



స్పోర్ట్స్ మ్యూస్, 31 జనవరి (క్రాంతిమ్యూస్): టీమిండియా దిగ్గజ క్రికెటర్, మాజీ కెప్టెన్ సచిన్ టెండూల్కర్ కు బీసీసీఐ లైఫ్ టైమ్ అచీవ్మెంట్ అవార్డును ప్రకటించింది. శనివారం బీసీసీఐ వార్షిక కార్యక్రమంలో సచిన్ ను అవార్డుతో సత్కరించనున్నది. సీకే నాయుడు లైఫ్ టైమ్ అచీవ్మెంట్ అవార్డుకు సచిన్ ను ఎంపిక చేసినట్లు బీసీసీఐ వర్గాలు తెలిపాయి. భారత క్రికెట్ కు దిగ్గజ ఆటగాడు అందించిన సేవలు అమోఘమని పేర్కొన్నాయి. ఈ పురస్కారాన్ని స్వీకరించనున్న 31వ ఆటగాడు సచిన్ టెండూల్కర్ కావడం విశేషం. గతంలో మాజీ హెడ్ కోచ్ రవిశాస్త్రి, లెజెండరీ వికెట్ కీపర్ ఫరూక్ ఇంజినీర్ సహా పలువురు ఈ అవార్డును అందుకున్నారు. 1994లో భారత జట్టు తొలి కెప్టెన్ కర్నల్ సీకే నాయుడు గౌరవార్థం ఈ అవార్డును బీసీసీఐ తీసుకువచ్చింది. సీకే నాయుడు 1916 నుంచి 1963 వరకు సుదీర్ఘంగా 47 సంవత్సరాల పాటు ఫస్ట్ క్లాస్ లో కొనసాగారు. ఇది ప్రపంచ రికార్డు కావడం విశేషం. సచిన్ గణాంకాలు..

ఇంటర్మీడియట్ క్రికెట్ అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఏకైక ఆటగాడు సచిన్. సెంచరీల్లోనూ సెంచరీ కొట్టిన ఏకైక ఆటగాడు. టెస్ట్ క్రికెట్లో పాటు, వన్డే ఫార్మాట్లోనూ సచిన్ అనేక రికార్డులు నెలకొల్పాడు. అతను వన్డేలో 44.83 సగటుతో 18,426

పరుగులు చేయగా.. ఇందులో 49
సెంచరీలు, 96 హాఫ్ సెంచరీలు
ఉన్నాయి. ఇక టెస్ట్‌లో 53.78
సగటుతో 15,921 పరుగులు
చేశాడు. ఇందులో 51 సెంచరీలు,
68 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి.
తన కెరియర్‌లో కేవలం ఒకే ఒక
టీ20 ఇంటర్నేషనల్ మ్యాచ్
ఆడాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో
అత్యధిక పరుగులు ఆటగాడు
సచిన్ టెండూల్కర్. భారత్
తరపున మొత్తం 664 మ్యాచ్‌లు
2 సగటుతో 34,357 పరుగులు
5 100 సెంచరీలు, 164 హాఫ్
యి.

క్రికెట్‌ ఐకాన్‌గా..

సచిన్ కేవలం అద్భుతంగా పరుగులు సాధించడమే కాకుండా క్రికెట్ కు ఐకాన్ గా మారాడు. 1989లో 16 సంవత్సరాల వయసులో పాకిస్తాన్ తో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్ లో అరంగేట్రం చేశాడు. రెండు దశాబ్దాల పాటు భారత జట్టుకు విశేష సేవలు అందించాడు. 2011లో వరల్డ్ కప్ గెలిచిన జట్టులో సచిన్ సభ్యుడు కాగా.. కప్ ని గెలువడంలోనూ తన పంతు పాత్ర పోషించాడు. సచిన్ తన బ్యాట్ తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రముఖ బౌలర్లు సైతం పణికించాడు. దివంగత షేన్ వార్న్ నుంచి ముత్తయ్య మురళీధరన్ వరకు అందరూ సచిన్ ను ప్రశంసించారు. ఏ సమయంలోనైనా మ్యాచ్ గమనాన్ని మార్చగల సత్తా సచిన్లో ఉందని చెప్పారు. అలాగే, పలువురు ప్రముఖ బౌలర్లు సైతం సచిన్ కు బౌలింగ్ చేయడం కష్టమని పనిగా చెప్పారు. పోటీ జట్లు సచిన్ ను అవుట్ చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా ప్రణాళిక రూపొందించేవి. అవార్డుకు ఎంపికైన సచిన్ టెండూల్కర్ కు పలువురు క్రికెటర్లతో పాటు అభిమానులు సైతం సోషల్ మీడియా వేదికగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

విరాట్ విఫలం.. 6 రన్స్ తో క్లీన్ బౌల్

సెప్టెంబర్ న్యూస్, 31 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): పుష్కరకాలం తర్వాత దేశవ్యాప్తంలో పునరాగమనం చేసిన టీఎంఇండియా స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా తీవ్ర నిరాశపరిచాడు. రంజీ మ్యాచ్‌లో రైల్వేస్‌తో జరుగుతున్న మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో సింగిల్ డిజిట్‌తో పరిమితమయ్యాడు. యశ్ ధూల్ ఔట్ కావడంతో సెకండ్ డేస్‌లో క్రీజ్‌లోకి వచ్చిన కోహ్లా కేవలం 6 పరుగులు చేసి పెవిలియన్‌కు వెనుతిరిగాడు. స్వంగాన్ బౌలింగ్‌లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. దీంతో విరాట్ బ్యాటింగ్ చూడ్డానికి వచ్చిన ఫ్యాన్స్‌ను నిరాశపరిచాడు. అంతకుముందు విరాట్‌ను చూసేందుకు వచ్చిన ప్రేక్షకులతో స్టేడియం పూర్తిగా నిడింపోయింది. కోహ్లా బ్యాంట్‌లింగ్‌కు వస్తుండగా అభిమానులు నినాదాలతో మోరెత్తించారు. అయితే తక్కువ రన్స్‌కే ఔటవడంతో నిరాశతో స్టేడియం నుంచి వెనుతిరిగారు. కాగా, ఢిల్లీ వెంటవెంటనే 4 వికెట్లు కోల్పోవడంతో చిక్కులో పడింది. ప్రస్తుతం 30 ఓవర్లు ముగిసే సరికి 101 రన్స్ చేసింది. మరో 140 పరుగులు వెనకపడి ఉంది.



‘ఎల్సీయూ’లో భాగం అవ్వాలని ఉంది : నాగ చైతన్య

మూవీ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్) : యువ నటుడు నాగ చైతన్య తన మనసులోని



మాటను బయటపెట్టాడు. తమిళ దర్శకుడు లోకేష్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఎల్సీయూ ప్రాంఛైజీలో భాగం కావాలనుందని తెలిపాడు. చైతూ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా

చిత్రం తండేల్. సాయి పల్లవి కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. చందూ మొండేటి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. గీతా ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై అల్లు అరవింద్, బన్ని వాసు ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 07న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే వరుస ప్రమోషన్స్ లో పాల్గొంటుంది చిత్రయూనిట్. రీసెంట్ గా చెన్నైలో ఈవెంట్ ను నిర్వహించగా.. ఈ వేడుకకు నటుడు కార్తితో పాటు దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ హాజరై సందడి చేశారు.అయితే ఈ మూవీ వేడుకలో నాగ చైతన్య మాట్లాడుతూ.. తన మనసులోని మాటను బయటపెట్టాడు. లోకేష్ కనగరాజ్ తనకు ఇష్టమైన దర్శకుడని.. ఆయన దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఎల్సీయూ ప్రాంఛైజీ(ఖైదీ, విక్రమ్, లియో) సినిమాలు అంటే తనకు చాలా ఇష్టమని తెలిపాడు. నాకు ఛాన్స్ వస్తే.. ఎల్సీయూ పూర్వరే ప్రాజెక్ట్(ఖైదీ 2, రోలెక్స్, లియో 2)లలో భాగం కావాలనుందని తెలిపారు.

ఫౌజ్ సెట్స్ లో ప్రభాస్ ఆతిథ్యం.. హీరోయిన్ ఇమాన్వీస్ ఫిదా

మూవీ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): గ్లోబల్ స్టార్ యాక్షన్ ప్రభాస్ బ్యాక్ టు

ప్రభాస్ ఇంటి విందుకు ఫిదా అయిపోయిన వారి జాబితాలో ఫౌజ్ హీరోయిన్ కూడా



చేరిపోయింది. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ షూటింగ్ రామోజీ ఫిలిం సిటీలో కొనసాగుతోంది.

సెట్స్ లో బ్రేక్ టైంలో ప్రభాస్ కిచెన్ లో వండిన హోం ఫుడ్ ను ఆరగించింది ఇమాన్వీస్. ఈ విషయాన్ని

బ్యాక్ సినిమాలను లైన్ లో పెట్టాడని తెలిసిందే. వీటిలో ఒకటి హను రాఘవపూడి డైరెక్ట్ చేస్తున్న ‘ఫౌజ్’. ఈ చిత్రంలో ఇమాన్వీస్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. కాగా ప్రభాస్ ఇంటి నుంచి పసందైన రుచులతో కూడిన భోజనం సెట్స్ కు వస్తుంటుందని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ప్రభాస్ తన ఆతిథ్యంతో ఊపిరాడకుండా చేస్తాడని ఇప్పటికే పలువురు సెలబ్రిటీలు చాలా సందర్భాల్లో కూడా చెప్పారు. కాగా ఇప్పుడు

తెలియజేస్తూ ఇన్ స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో గ్లింప్స్ షేర్ చేసింది.రుచికరమైన యమ్మి యమ్మి భోజనం రుచి చూపించిన ప్రభాస్ కు ధన్యవాదాలు అంటూ క్యాప్షన్ ఇచ్చింది.

సీతారామం, రాధేశ్యామ్ లైన్ లో వింటేజ్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో ఫౌజ్ సాగనుండటం. ప్రభాస్ ప్రస్తుతం ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో సలార్ 2, సందీప్ రెడ్డి వంగా డైరెక్షన్ లో స్పిరిట్, మారుతి డైరెక్షన్ లో రాజాసాబ్ సినిమాలు చేస్తున్నాడు.

విజయ్ దేవరకొండ కొత్త సినిమా టైటిల్ ఇదేనా.?



మూవీ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్): రాడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండ, జెర్నీ ఫేమ్ గౌతమ్ తిన్ననూరి కాంబినేషన్ లో ఓ సినిమా తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. ‘వీడీ12’ అనే పర్మింగ్ టైటిల్ తో ఈ ప్రాజెక్ట్ రానుండగా విజయ్ దేవరకొండ కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుంది. సితార ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్-శ్రీకర స్టూడియోస్ బ్యానర్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు.

అయితే ఈ మూవీ టైటిల్ కి సంబంధించి నిర్మాత నాగవంశీ నేడు ఒక పోస్ట్ పెట్టాడు. మీ అందరి (విజయ్

అభిమానుల) నిందల తర్వాత.. నేను గౌతమ్ ను చాలా హింస పెట్టాక.. పైనల్ గా టైటిల్ ను లాక్ చేశాం. వీడీ 12 టైటిల్ త్వరలోనే వెల్లడిస్తామని నాగవంశీ ట్వీట్ చేశాడు. అయితే నాగవంశీ ప్రకటించడమే ఆలస్యం ఈ సినిమా టైటిల్ ఇదే అంటూ సోషల్ మీడియాలో ఒక పేరు హల్చల్ చేస్తోంది. ఈ సినిమాకు సామ్రాజ్యం అనే టైటిల్ ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తుంది. తన సామ్రాజ్యం కోసం విజయ్ ఏం చేశాడు.. ? అనే స్టోరీతో ఈ మూవీ రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇక ఈ మూవీ టైటిల్ చాలా కొత్తగా ఉందని ఫ్యాన్స్ చెప్పుకొస్తున్నారు. మరోవైపు ఈ చిత్రంలో పోలీస్ తో పాటు ఖైదీగా విజయ్ నటిస్తున్నాడని వార్తలు వస్తున్నాయి.

సల్మాన్ తో రెండో చిత్రం



మూవీ న్యూస్,31 జనవరి (క్రాంతిన్యూస్) : అగ్ర కథానాయిక రష్మిక మందన్నకు చేతినిండా సినిమాలున్నాయి. ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషల్లో మొత్తం ఐదు సినిమాల్లో నటిస్తున్నదీ భామ. అయితే అవన్నీ తుదిదశ చిత్రీకరణకు చేరుకోవడంతో కొత్త సినిమాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నది. తాజాగా రష్మిక మందన్న హిందీలో మరో భారీ ప్రాజెక్ట్ లో భాగం కానుంది. సల్మాన్ ఖాన్ తో ఇప్పటికే ‘సికందర్’ చిత్రంలో నటిస్తున్న రష్మిక..ఆయనతో మరో సినిమాకు ఓకే చెప్పింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. షారుఖ్ ఖాన్ ‘జవాన్’తో హిందీలో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ ను సొంతం చేసుకున్నారు తమిళ దర్శకుడు అల్లీ. ఈ విజయంతో బాలీవుడ్ అగ్ర హీరోలు ఆయనతో సినిమాలు చేయడానికి ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సల్మాన్ ఖాన్ తో అల్లీ ఓ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు. ఇందులో రష్మిక మందన్న కథానాయికగా ఖరారైందని ముంబయి మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి.

సల్మాన్ ఖాన్ తో దేశం గర్వించబోయే సినిమా తీయబోతున్నానని ఇటీవల దర్శకుడు అల్లీ ఓ ఇంటర్వ్యూలో

చెప్పడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ పై ఇప్పటికే హైప్ క్రియేట్

అయింది. ఇక సల్మాన్ ఖాన్, రష్మిక మందన్న జంటగా మురుగదాస్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ‘సికందర్’ మార్చిలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.