

Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Vishakhapatnam, Tirupati

ಸಂಪುಟಿ : 01 ಸಂಚಿಕ : 78

ଓଡ଼ିଆରେ , 16 ଫୁଲ୍ଲାବଳ 2025

ఎడిటర్ : సందేపల్లి క్రాంతి కుమార్

పేజీలు : 8 వెల: 3 రూ/-

నిజామాబాద్ మార్కెట్ యార్డుల్స్ ఉద్ఘాత



కేసీఆర్ పుట్టిన రోజు
సందర్భంగా సేవా
కార్యక్రమాలు చేపట్టింది..
-కేటీఆర్ పిలుపు

20

రెపు వున్నెలతాళ్లు

లాక్జిటారా?

తెలంగాణ ఆదిభిడ్డలారా
కాంగ్రెస్ సర్కారుతో జెర పైలం
- కేశీఆర్

వ్యవసాయరంగంలో సంతోషం ఆనవాళ్లు చేసియి, సమైక్యరాష్ట్రంలో ఫీడ్సించిన సంక్లేధం అనుమతిస్తు తెలంగాణ నేలపై మహ్మదీ త్సుమంబీ రెతాంగ సమానదని బీఏర్వెన్ పరుంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేలీర్ల అన్నారు. ఆర్గారపంతో బిలికే అస్సదాలలై ఈ పరుస రాష్ట్రాలేంటటి, మీరు చేసిన పాపాలకు బక్కలికిష్ట రెతులలై ఈ దూర్భాగ్యాలేంటటి ప్రత్యించారు.

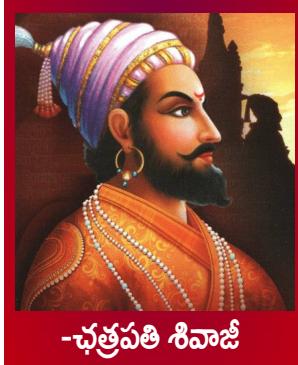


తెలంగాణను నీటి సంక్షోభంలోకి నెట్టేసిన కాంగ్రెస్ సర్వారు

20

ನೇಷಿವ್‌ರಾಜ್

“ఒక్క వ్యక్తి బలపొనత దేశాన్ని
వడగొట్టగలదు, అలాగే ఒక వ్యక్తి
దీర్ఘం దేశాన్ని రక్కించగలదు!”



కొత్త రేపున్ కార్డుల జారీ ఇప్పట్లో లేనట్టే



తెలంగాణలో ఎక్కడ చూసినా కొత్త రేపున్ కార్బూల్ గురించే వ్యాపారములు నిర్వహించాలని అన్ని లోకాలు తెలుగు జార్మాన్ కు ప్రార్థించారు. దీని ప్రారంభంలో కొత్త రేపున్ కార్బూల్ గురించే వ్యాపారములు నిర్వహించాలని అన్ని లోకాలు తెలుగు జార్మాన్ కు ప్రార్థించారు.

వైన్ వోవ్ సిండ్రికేషన్ డండు..

- ▶ పచ్చని పల్లెలో బైల్ జీరు ...
 - ▶ గ్రామాలలో భార్యలు తలకిష్టున్న చెల్లుపాపలు ..
 - ▶ అదాయమే లడ్పుగా ప్రొక్షమిష్టున్న ప్రభుత్వం ..
 - ▶ గుల్ల అవుతున్న మద్యం ప్రియులు జేబులు ...



తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్ చాల్జుని ఎందుకు మారారు?



କାଠିନ୍ ଦେଶଲୋ ଅଧିକାରଳୋ ହୁଣ୍ଡି ମୂରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଲୀନ୍ୟେ
ହୀମାଳୀପରିଦେଶ, କର୍ଣ୍ଣକ, ତେଲଗାନା ଅ. କି ମୂରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଲୋ
ଜପ୍ତୁରୁ ତେଲଗାନା ସାକୁତୁନ୍ତାଯା. ଦିନତୋ କି ରାଷ୍ଟ୍ରଲୋ ପ୍ରେସର୍ଵେ
ଆଧାରପଦାର୍ଥ ପରିବର୍ତ୍ତନ କି ନେପର୍ସ୍ନଲୋ ଆଧ୍ୟା ରାଷ୍ଟ୍ରଲୋ ପ୍ରେସର୍ଵେ
ଗାନ୍ଧିନ ପ୍ରେସର୍ଵେରୁ ଅନ୍ତର୍ଭାବିତନ୍
ଏପିନ୍ତକ ମୁମଂ ନୁଂବି ତେଲଗାନା ଜନ୍ମଚାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ଵାରାକି ମୁଖ୍ୟ
ଉନ୍ନାରୁ. ରେଂଡେଶ୍ ପ୍ରେସର୍ଵେ ବାଧ୍ୟଲୁ ହାସ୍ତେ ଏବିନ୍ଦିନୀ କି
ଅନୁସଂଦାନ କ୍ରମା ପରିବେଶରୁ. ତାଜାଗା ଅମେରିକାନଲୋ ମୀନାକ୍ଷି ନ୍ତରାଜନେମୁଖୀ
ବିନ୍ଦିନୀ ବିଦ୍ୟମିଳିବିନିଦି

ఆ పెన్ డ్రైవ్ లో పవన్ జాతకం..



జనసేన నేత కిరణ్ రాయల్ పై లక్ష్మీ సంచలన కామంట్ చేశారు. ఇదీవల కిరణ్ రాయల్ పై లక్ష్మీ అనే మహాక ఆరోపణలు చేసిన విషయం తెలిసింది. ఆ తర్వాత కిరణ్ రాయల్ వారిని ఖండించారు. అయితే లక్ష్మీని ఇటీలు ప్రశ్నార్థ పోలీసులు అర్పించేసి, కోర్టు బీచ్ విధివారం అనుంతరం విడుదల చేశారు. శనివారం తిరుపతి విశ్వాన్ లక్ష్మీ మీదియా సమావేశం నిర్మాపించి సంచలన విషయాలు ప్రశ్నించారు. ఈ ఆరోపణలు ప్రస్తుతం పిఎస్లో దుషారం చేస్తారు.

సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుతో నేరాలను అరికట్టవచ్చు జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు విపీలన్



భద్రాద్రి కొత్తగూడం బ్యార్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యాన్) : సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల నేరాలు అరికట్టే అవకాశం ఉండని జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు విపీలన్ అన్నారు. జిల్లా పరిధిలోని పరిశ్రమలు, వ్యాపార సముదాయాలు, కాలనీలు మరియు ఇండ్ పరిసరాలలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు పై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని పోలీస్ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తూ ఈ రోజులు జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు విపీలన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ గారు మాట్లాడుటూ ఒక సీసీ కెమెరా 100 మంది పోలీసులతో సమానమని, సీసీ కెమెరాల వల్ల భద్రతా ప్రమాదాలు మెరుగుపడతాయని తెలిపారు. జిల్లాలోని ప్రధాన రహదారులు, మఖ్యాతులు ప్రదేశాలలో కెమెరాలను ఏర్పాటు చేస్తే నేరాలను అరికట్టవచ్చని తెలిపారు. సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు, వ్యాపారస్తులు మరియు అన్ని వర్గాల ప్రజలు పోలీసు వారికి సహకరించాలని కోరారు. ఇప్పటికే జిల్లాలో నమోదైన వారా కేసులలో సీసీ కెమెరాల ద్వారా నించి తులను పట్టుకోవడం జరిగిందిని అన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లోని మఖ్యాతులు ప్రదేశాలు మరియు కూడటలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు చేసే విధంగా చర్చల తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలియజేసారు. నేరాలను థించడంతో పాటు నియంత్రించడంలో సీసీ కెమెరాల పోత్ కీలకంగా మారిందని అన్నారు. కావున జిల్లా ప్రజలందరూ పోలీస్ యంత్రానికి సహకరిస్తూ తాము నివసించే ప్రదేశాలలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు.

సంజన కోర్టీ యార్డులో మల్లారెడ్డి నారాయణ అసుపత్రి మీ మెగా పోల్ట్ క్వాంప్ నిర్వహణ



కండ్కోయాలోని సంజన కోర్టీ యార్డ్ లో మల్లారెడ్డి నారాయణ అసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో శివారం నాడు ప్రీ మెగా పోల్ట్ క్వాంప్ నిర్వహించారు. భారీ సంభ్యలో ఈ కార్యక్రమానికి కోటి యార్డ్ కుటుంబ సంభ్యలు పాల్గొన్నారు. కోటి యార్డ్ శైర్స్ ప్రభాకర్ గాడి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒకరూ నేటి అధ్యానికి యుగంలో ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. ఆరు నెలల కోసార్సా వ్యక్తిగత వైద్య పరిష్కలు చేయించుకొని ఏదైనా సమస్య ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మెగా పోల్ట్ క్వాంప్ నిర్వహించిన మల్లారెడ్డి నారాయణ అసుపత్రి యాజమాన్యాలికి మరియు వైద్య బ్యందానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోటి యార్డ్ ప్యాసెల్ సంభ్యలు పాల్గొన్నారు



దుండిగల్ 2 తండాలో ఘనంగా సంత్ సేవాశాల్ మహరీరాజ్ జయంతి వేడుకలో పాల్గొన్న కొర్రు ప్రవీణ్ నాయక్

ప్రీ సంత్ సేవాశాల్ మహరీరాజ్ జయంతి కోర్టీ యార్డ్ ప్యాసెల్ సంఘం (GVS) రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కోర్ ప్రవీణ్ నాయక్ పాల్గొన్నారు. సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుటూ సేవాశాల్ మహరీరాజ్ గిరిజనుల అంశులో వైపు అని ఆయన చూపించిన మార్గంలోని మేమంతా పరుస్తున్న నిస్సన్నామని తెలిపారు. ఆయన భోధనల ద్వారా సమాజానికి మార్గదర్శకంగా ఉంటామని సమాజ అభ్యస్తుతికి పాటు పడతామని తెలిపారు. సేవాశాల్ మహరీరాజ్ జయంతిని పురుషురించుకొని ఫిబ్రవరి 15 జాతీయ సెలవుదినంగా ప్రకటించాలని కోరారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలో తత్కామనే గిరిజనులకు మంత్రి పదవి కేటాయించాలని దీపాండ్ చేశారు.

విద్యారంగ సమస్యలు తక్షణమే పరిష్కరించాలి

రాష్ట్ర పభుత్స్వానికి కానరాని విద్యా వ్యవస్థ

తెలంగాణకు విద్యారాఖ్య మంత్రి కేటాయించాలి

చండుగొండ గెరిజన ఆశ్రమ పారశాలలో పిటి మేడంని నియమించాలి

పలు పోస్టల్లో సందర్భంచిన ఏవినెవిష్ జిల్లా సహయ కార్యదర్శి గుగులోత్ వంశీ

వంద్రుగొండ 15 ఫిబ్రవరి క్రాంతిన్యాన్ : వంద్రుగొండ మండల కేంద్రాలోని పలు సంస్థలను మరియు పారశాలను సందర్భంచిన ఏవినెవిష్ జిల్లా సహయ కార్యదర్శి గుగులోత్ వంశీ ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ... మండల కేంద్రాలో ఉన్న గిరిజన ఆశ్రమ పారశాలలో సూర్య బిల్లింగ్ సిరిపోకి విద్యార్థుల అపాపులు పడుతున్నామని, పైన పెచ్చులు ఎప్పుడు పడతాయో తెలియని విధంగా ఉండని విద్యార్థులు భీముంచాలని విధించాలని చేశారు.

కేంద్రాలో ఉన్న కేటిపీ పారశాలలో విద్యార్థులపై ఎలుకల డాడి చేసిన విషయం తెలిసినే సిబ్బుంచితో మాట్లాడి విద్యార్థుల అభ్యసితి తెలుసుకొన్నారు. కేటిపీ వంటుసారంగా నడుస్తున్నారు. అదేవిధంగా గిరిజన ఆశ్రమ పారశాలలో పిటి తీచరులు నియమించాలని, బెచ్చీలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. సరిపడా మరుగుదొడ్డ లేక విద్యార్థులు ఇఖ్యంచి పడుతున్నారు. అదేవిధంగా మండల కేంద్రాలోని పలు సంస్థలను మరియు పారశాలను సందర్భంచిన ఏవినెవిష్ జిల్లా సహయ కార్యదర్శి గుగులోత్ వంశీ విధించాలని చేశారు.



పీకె రామయ్ కాలనీ లో పోచమ్మ కొలుపు సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులకు మరియు అత్మియులకు అప్పోసినం పలికిన మడిపెల్లి మల్లేష్



రామగుండం, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యాన్) : రామగుండం కార్పోరేషన్ పరిధిలోని రెండవ డివిజన్ ఇందిరమ్మ కాలనీలో తేదీ 15, 16 శనివారం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు మహాల్మి భూలిష్టి జోనలు మరియు దేపు ఆదివారం పోచమ్మ కొలుపు కలదు ఈ కార్పోక్రమానికి మఖ్య అతిథిలు రామగుండం ఎమ్మెల్స్ దంపతులు

మానాలి రాజీ రాకూర్ హజరపుతున్నారు రెండు రోజుల జరిగే ఈ కార్పోక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్పోక్రతలు మరియు సోసెల్ మీడియా, ప్రైమ్ మీడియా ప్రతినిధిలు

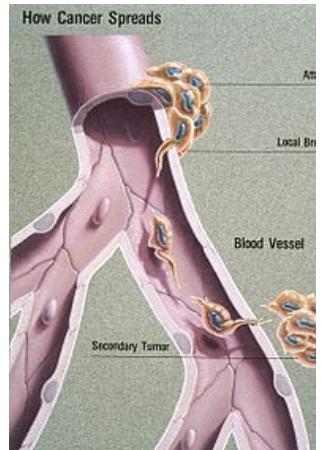
మా అత్మియులు అందరు కూడా పాల్గొని పోచమ్మ తల్లి ఆశీస్తులు పొందాలని కోరారు

కలెక్టర్ గారు పోచమ్మ గుడిని తొలగీంచకండి : ములుగు ప్రజలు



ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యాన్) : ములుగు జిల్లా కేంద్రాల్ని బస్టాండ్ సమీపంలో ఉన్న పోచమ్మ గుడిని అభివృద్ధి పేరట కూల్చివ

క్యాన్సర్ కణ గుచ్ఛాలను కలగించే జైషధం



హెత్త న్యూస్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): కొన్ని క్యాన్సర్ కణితులు ఇతర అవయవాలకూ విస్తరిస్తుంటాయి. అక్కడవి కొత్తగా క్యాన్సర్గా మారతాయి (మెటాసైటిస్). ప్రధాన కణితి నిరంతరం క్యాన్సర్ కణాలను రక్తంలోకి విడుదల చేయటం దీనికి బీజం వేస్తుంది. రక్తంలో ప్రపణించే ఈ కణితి కణాలు చిన్న చిన్న గుచ్ఛాలుగా ఏర్పడి, ఇతర అవయవాల్లో స్థిరపడతాయి. ఇవి క్రమంగా పెద్ద కణితులుగా మారతాయి. ఇలాంటి క్యాన్సర్ మూలంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా 70 లక్షల మంది మరణిస్తున్నారని అంచనా. వీటిని ఎదురోవటంలో ఈటీపోచ జ్యారిచ్, యూనివరిటీ హస్పిటల్స్ అఫ్ బేసెల్ అండ్ జ్యారిచ్, మేసల్ ల్యాండ్ కాంటోనెల్ హస్పిటల్కు చెందిన పరిశోధకుల బృందం నిర్వహించిన అధ్యయనం కొత్త అశలు రేకెటిస్టోంది. ఇతర అవయవాల నుంచి రొమ్ములోకి వచ్చి స్థిరపడ్డ సముచ్చయాల్లోని క్యాన్సర్ కణాల సంఖ్య తగ్గటానికి థాక్సిగ్ర్స్ అనే పుప్పుల నుంచి తీసిన డిజాక్సిన్ అనే మందు భాగా పనిచేస్తున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇలా ఇది క్యాన్సర్ తలత్తే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గటానికి తోడ్పడుతున్నట్టు గుర్తించారు. ‘ఇతర అవయవాల నుంచి వచ్చి రొమ్ములో క్యాన్సర్గా పరిణమించటమనేది కణాల గుచ్ఛాల సైజు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇవి ఎంత పెద్దగా ఉంటే అంత ఎక్కువగా క్యాన్సర్గా మారతాయి’ అని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ గుచ్ఛాల్లోని కణాలు విడిపోయేలా చేయటం ద్వారానే డిజాక్సిన్ పనిచేస్తోంది. ఇది కణితి కణాల మీద పొరలో సోడియం-పొటాషియం పంపులను అడ్డుకుంటుంది. దీంతో కణాలు క్యాల్చియంను ఎక్కువగా లోపలికి తీసుకుంటాయి. ఘలితంగా క్యాన్సర్ కణాలు ఒకదాంతో మరోటి అతుక్కుఫే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ఘలితంగా గుచ్ఛం నుంచి విడిపోతాయి. అయితే డిజాక్సిన్ ఒక్కపేర్కే కణితిని నిర్మాలించలేదు. క్యాన్సర్ కణాలు చనిపోవటానికి ఇతర మందులు అవసర మారుతాయి.

డయాబెటిస్?కు “కాకరకాయ” మందు?

హెత్త న్యూస్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): డయాబెటిస్ వచ్చాక అహం మొదలు దినసరి కార్బూక్రమాల దాకా ఎన్నో మార్పులు చేసుకుంటుంటారు. ఏం చేస్తే ఘగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయోనని భయం భయంగా గడుపుతుంటారు. అయితే, వీరికి కాకరకాయ డైట్ సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మరి, వాళ్ల ఏం చెబుతున్నారో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుండాం.

మధుమేహాలు తమ డైలీ డైట్?లో కాకరకాయని చేర్చుకోవడం ఉత్తమ ఘలితాలను ఇస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఘగర్ ఉన్నవారికి కాకరను పోషకాహార పవర్ హాస్?గా చెప్పుకోవచ్చంటున్నారు. దీనిలో అధికంగా ఉండే పైబర్ జీర్ణికియను మెరుగుపరుస్తుంది.



అలాగే, రక్తంలో చక్కెర శోషణి నెమ్మిదిస్తుంది. ఘలితంగా చక్కెర రక్తంలో త్వరగా పెరగడాన్ని అస్తుకుంటుందటున్నారు.

అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా కాకరకాయలో ఉండే “చర్చిన్, పాలిపెష్టయ్యె-పి, విసైన్” రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గించడంలో దోహదం చేస్తాయి. అలాగే, దీనిలో ఉండే ఎమ్ఫారెక్-29 అనే ప్రాటీన్ కూడా రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందట. కాబట్టి, తరచుగా కాకరకాయను తీసుకోవడం వల్ల దానిలో ఉండే పోషకాలు ఇన్సులిన్ తరహాలో పనిచేసి రక్తంలో ఘగర్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయంటున్నారు నిపుణులు.

అందుకే, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కాకరను డైలీ డైట్?లో జ్యాస్, అహం రూపంలో తీసుకోవడం మంచి ఘలితాలను ఇస్తుందటున్నారు. నేషన్లో ఇని?స్టిట్యూట్ అఫ్ హెత్త్ సభ్యుల బృందం జరిపిన ఓ రీసెర్చ్?లోనూ కాకరకాయలో ఉండే పోషకాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయిని కనుగొన్నారు.

నల్లదాక్షతో గుండె జబ్బలు, క్యాన్సర్కు చెక్ - కానీ వారు మాత్రం ఎక్కువగా తినకూడదట -

హెత్త న్యూస్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): అరోగ్యంగా ఉండాలంటే పంపు తినాలని చాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నల్లదాక్షతో తినడం వల్ల మన శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని అంటున్నారు. దీని వల్ల క్యాన్సర్?, గుండె జబ్బలు లాంటి సమస్యల ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఇందులో రెస్వరట్రాల్, జ్యేవనాయిడ్స్, అంధోసయనిన్స్ వంటి యాంటి అక్సిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నెమ్మిదింప చేస్తాయని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే నల్ల ద్రాక్షతో కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం.

గుండె సమస్యలు: ఇందులో సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్ సి రోగినిభేదక వ్యవస్థను బలంగా



తయారు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా జ్యేవనాయిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగు పరిచి హృదయ వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తాయని అంటున్నారు. ముఖ్యంగా నల్ల, ఎర్ర ద్రాక్ష తొక్కలో ఉండే రెస్వరట్రాల్ వల్లనే గుండకు మేలు చేసే లక్షణాలు పస్తాయని పరిశోధకుల భావిస్తున్నారు. 2018లో Journal of Nutritionలో ప్రచురితమైన “Consumption of Black Grape Extract Reduces Inflammation and Improves Cardiovascular Health in Healthy Adults” అనే అధ్యయనంలోనూ ఈ విషయం తేలింది

అల్లీమర్స్ నివారణ: అల్లీమర్స్ వ్యాధి పురోగతిని తగ్గించడంలో రెస్వరట్రాల్ దోహదం చేస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇంకా జ్యోవకశక్తిని, మెరుగు పని తీరును మెరుగు పరుస్తుందని వివరిస్తున్నాయి.

చర్చం: ఇందులో ఉండే యాంటి అక్సిడెంట్లు.. ప్రీరాడికల్స్తో పోరాడి వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించడంలో ఎంతగానో సహా పడతాయని చెబుతున్నారు.

క్యాన్సర్ తగ్గించే అవకాశాలు: ఇందులో పుష్టులంగా ఉండే రెస్వరట్రాల్ క్యాన్సర్ పెరుగుదలను తగ్గించినట్లు పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. 50 ఏళ్ల పైబించిన వారు రెండు వారాలు రోజు ద్రాక్షము తినడం వల్ల వారిలో పెద్దపేగు కేస్సర్ ప్రమాద సూచికలు తగ్గినట్లు పరిశోధనల్లో గుర్తించారు.

మలబధకం, ఊఱకాయంపై పోరు: రెస్వరట్రాల్, పీరోస్టిల్వెన్ ఒబసిటీని నియంత్రించడంలో సహా పడతాయని నిపుణులు ద్రాక్షలోని పైబర్ జీర్ణికి తీసు మెరుగుపరిచి.. మలబధకాన్ని నివారిస్తుందని చెబుతున్నారు.

ఎముక పుష్టి: ద



కమిత్ నెరపథగా బుట్టు! రోహిత్‌ను ఒష్టించిన బీస్సేస్? .?



స్టోర్ట్ మ్యాస్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిమ్యాస్): ఈస్సేస్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ కోసం భారత్ సిద్ధమపుతోంది. ఆ తర్వాత పీఎల్ మ్యాచులు ఉంటాయి. జూన్‌లో ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్స్‌కి నాలుగో సీజన్ ప్రారంభమపుతుంది. రోహిత్ శర్మ టెస్టుల్లో కొనసాగుతాడా? లేదా? అనేది ఇంకా తెలియదు. బీస్సేస్ పెడ్డలు మాత్రం రోహిత్ స్థానంలో కొత్త సారభిని నియమించేందుకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.

బుట్టుకు బాధ్యతలు అప్పగించేలా రోహిత్‌ను ఇప్పటికే ఒప్పించినట్లు కథనాలు వస్తున్నాయి.

అందుకే బరిలోకి దింపలేదా?

బుట్టు వెన్ను నొప్పి కారణంగా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ నుంచి వైదొలిగాడు. గత అస్ట్రేలియా పర్యాటనలో వెన్ను నొప్పి తిరగబెట్టడంతో జాతీయ క్రికెట్ అకాడమీ వైద్యబ్యందం స్టోనింగ్‌లు నిర్వహించింది. అన్నింటినూ బాగానే ఉన్నపుటికీ.. పూర్తి సాయిలో బౌలింగ్ చేసేందుకు బుట్టు ఇబ్బంది పడ్డాడు. దీంతో వైద్య బ్యందం బుట్టును అడించే అంతాన్ని సెలక్షన్‌కే వదిలేసింది. కేవలం బోలర్‌గానే కాకుండా.. భవిష్యత్తులో టీమ్‌బిందియా కెప్టెన్‌ని అప్పగించే ఉద్దేశంతో బుట్టు విషయంలో రిస్క్ తీసుకోలేదని క్రికెట్ పర్మాలు పేర్కొన్నాయి. ప్రస్తుతం టెస్టు పార్క్‌లో బుట్టునే జట్టుకు వైన్ కెప్టెన్‌గా ఉన్నాడు. బోర్డర్ - గావస్ట్ర్ ట్రోఫీలో భాగంగా తోలి టెస్టుకు బుట్టు సారథ్యం పహించాడు. అప్పటికి రోహిత్ ఇంకా అస్ట్రేలియాకు చేరుకోలేదు. ఆ మ్యాచ్‌లో బుట్టును విజయ పథంలో నడిపించాడు. చివరి టెస్టులోనూ కెప్టెన్‌గా ఉన్నపుటికీ.. వెన్ను నొప్పితో రెండో ఇన్నింగ్‌లో బౌలింగ్ చేయలేకపోయాడు. ఆ సిరీస్‌లో బౌలింగ్‌తోనే కాకుండా తన నాయకత్వ పటిమతో అభిమానులను అబ్బురపరిచాడు.

“గత నెలస్తర రోజుల నుంచి బుట్టు విక్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. అతడు ఇంకా పూర్తిస్థాయిలో బౌలింగ్ చేయలేదు. ఒపీఎల్ నాటికి అతడు బౌలింగ్ ఫిలీనెన్ సాధిస్తాడని క్రికెట్ అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. రోహిత్‌ను టెస్టులకు ఎంపిక చేయకపోతే మాత్రం.. ఇంగ్లండ్‌కో టెస్టు సిరీస్‌కు బుట్టునే సారభి. బీస్సేస్ కూడా ఇదే ఉద్దేశంలో ఉంది” అని పీటీఎస్ పేర్కొన్నది.



స్టోనం లేకపో వడం ఆశ్చర్యం చేతులా ఉన్నట్లు మెరుపు అర్థశతకంతో జట్టు వ్యాఖ్యానించాడు అస్ట్రేలియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. దిగ్గజ ఆటగాడు రిక్ పాంచింగ్. కోప్లో తప్పుకోకపోయి ఉంటే తాను ఈ డ్రైయస్ ప్రైయస్ ప్రతిభకు నిజంగానే అతను భారత జట్టులో రెగ్స్యులార్ అటగాడిగా ఉండాలి. అతను టీమ్‌బిందియా కెప్టెన్ అప్పతాడని విశ్లేషపులు అంచనా నిర్ణయిస్తాడని క్రికెట్ అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. రోహిత్‌ను టెస్టులకు ఎంపిక చేయకపోతే మాత్రం.. ఇంగ్లండ్‌కో టెస్టు సిరీస్‌కు బుట్టునే సారభి.

స్టోనం లేకపో వడం ఆశ్చర్యం చేతులా ఉన్నట్లు మెరుపు అర్థశతకంతో జట్టు వ్యాఖ్యానించాడు అస్ట్రేలియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. దిగ్గజ ఆటగాడు రిక్ పాంచింగ్. కోప్లో తప్పుకోకపోయి ఉంటే తాను ఈ డ్రైయస్ ప్రైయస్ ప్రతిభకు నిజంగానే అతను భారత జట్టులో రెగ్స్యులార్ అటగాడిగా ఉండాలి. అతను టీమ్‌బిందియా కెప్టెన్ అప్పతాడని విశ్లేషపులు అంచనా నిర్ణయిస్తాడని క్రికెట్ అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. రోహిత్‌ను టెస్టులకు ఎంపిక చేయకపోతే మాత్రం.. ఇంగ్లండ్‌కో టెస్టు సిరీస్‌కు బుట్టునే సారభి.

స్టోనం లేకపో వడం ఆశ్చర్యం చేతులా ఉన్నట్లు మెరుపు అర్థశతకంతో జట్టు వ్యాఖ్యానించాడు అస్ట్రేలియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. దిగ్గజ ఆటగాడు రిక్ పాంచింగ్. కోప్లో తప్పుకోకపోయి ఉంటే తాను ఈ డ్రైయస్ ప్రైయస్ ప్రతిభకు నిజంగానే అతను భారత జట్టులో రెగ్స్యులార్ అటగాడిగా ఉండాలి. అతను టీమ్‌బిందియా కెప్టెన్ అప్పతాడని విశ్లేషపులు అంచనా నిర్ణయిస్తాడని క్రికెట్ అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. రోహిత్‌ను టెస్టులకు ఎంపిక చేయకపోతే మాత్రం.. ఇంగ్లండ్‌కో టెస్టు సిరీస్‌కు బుట్టునే సారభి.

స్టోనం లేకపో వడం ఆశ్చర్యం చేతులా ఉన్నట్లు మెరుపు అర్థశతకంతో జట్టు వ్యాఖ్యానించాడు అస్ట్రేలియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. దిగ్గజ ఆటగాడు రిక్ పాంచింగ్. కోప్లో తప్పుకోకపోయి ఉంటే తాను ఈ డ్రైయస్ ప్రైయస్ ప్రతిభకు నిజంగానే అతను భారత జట్టులో రెగ్స్యులార్ అటగాడిగా ఉండాలి. అతను టీమ్‌బిందియా కెప్టెన్ అప్పతాడని విశ్లేషపులు అంచనా నిర్ణయిస్తాడని క్రికెట్ అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. రోహిత్‌ను టెస్టులకు ఎంపిక చేయకపోతే మాత్రం.. ఇంగ్లండ్‌కో టెస్టు సిరీస్‌కు బుట్టునే సారభి.

ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత.. ఇంత గ్ర్యాఫ్ ఎందుకొచ్చిందో తెలుసా?

స్టోర్ట్ మ్యాస్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిమ్యాస్):ప్రతి రెండేళ్లకు ఒకసారి జరగాల్సిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఈసారి ఏకంగా ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత జరగుతోంది. చివరగా 2017లో జరిగిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ మళ్ళీ 2025లో నిర్వహిస్తున్నారు. ఒకవేళ గ్ర్యాఫ్ వస్తే ట్రోఫీలో ప్రపంచక్రమ లాగానే మరో మో టోర్మీని నిర్వహించాలనే ఉద్దేశంతో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి శ్రీకారం చుట్టారు. వరల్డ్క్రిక్స్ లా అన్ని జట్లు పాల్గొనుకుండా ప్రపంచ క్రికెట్‌లోని టాప్-8 టీమ్సు మాత్రమే ఇందులో ఉండేలా కండీస్‌న పెట్టారు. అంటే ప్రతి మ్యాచ్ కూడా పైనల్లా జరగాలనే ఈసిస్ ఉద్దేశం.క్రికెట్ అభిమానులకు మరింత ఎంటర్లైన్మెంట్ అందించేందుకు ఈసిస్‌కి 1998లో ఈ జడియా వచ్చింది. బంగ్లాదేశ్ శ్రీకారం చుట్టారు. ఘన్స్ తైలీల్సు సొత్తాప్రాతికా జట్లు గెలుచుకుంది. తొలుత జిసీస్

నాకాట ట్రోఫీ అని పిలిచేవాళ్ల. 2022లో దీన్ని ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీగా నామకరణం చేశారు. ఆ విదాదే భారత్-శ్రీలంక జట్లు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని పంచుకున్నాయి. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఇప్పటి పరకు ఎనిమిదిసార్లు జరగ్గా భారత్, అష్ట్రేలియా జట్లు అత్యధిక

కథ నచ్చేతే.. అమ్మమ్మె పోత్తెక్కెనొ స్టడ్మె!

మూలీ
మ్యాన్, 15
ఫిబ్రవరి

(క్రాంతిమ్యాన్):

కథ తనకు నచ్చేతే..

హారి హర వీరమల్లు'..

మాన్ ఎలిమెంట్స్ కూడా ఉన్నాయి

మూలీ మ్యాన్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిమ్యాన్): పవన్ కల్యాణ్ ప్రధాన పాతలో తెరక్కుతోన్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ అడ్వైచర్ మూలీ 'హారి హర వీరమల్లు' . క్రిష్ జ్యోతిక్ష్మ దర్జకత్తుంలో ఇది సిద్ధుమహతోంది. ఇందులో పవన్ సరసన నిధి అగ్రాల్ నిధిస్తున్నారు. తాజాగా ఆమె ఈ సినిమా గురించి కొన్ని విషయాలు పంచున్నారు. ఈ సినిమాలో ఎన్నో మలుపులు ఉంటాయన్నారు.

"సినిమాలోని కొన్ని మలుపులు ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యపరుస్తాయి. కథ కూడా చాలా వేగంగా ఉంటుంది. ఔరంగజేబు ట్రాక్ ఒక భాగం మాత్రమే ఉంటుంది. పూర్తి సినిమా రానిపైనే ఆధారపడి ఉందదు. నా పాతకు చాలా ప్రాణాన్యం ఉంది. కేవలం డ్యూస్కు మాటల్లాడుతూ.. పాత కాదు. ఇటీవల విడుదల చేసిన పోస్టర్ మాటింగ్ మొదటిరోజుది. నేను ఇప్పటివరకు చేసిన సినిమాల్లో 'హారి హర వీరమల్లు' ఉత్తమమైనది. పవన్ కల్యాణ్ నటన చాసి ఒక్కపోరి ఆశ్చర్యపోయేదాన్ని ఎంత కష్టమైన సచ్చిదేశం అయినా మాడు నిమిషాల్లో నటించేస్తారు. "కొల్లగొట్టినాదిరో.." పాట పెద్ద సెట్లో చిత్రీకరించారు. ఈ సినిమాలో మాన్ ఎలిమెంట్స్ ఉన్న డ్యూస్ నంబర్లు కూడా ఉన్నాయి. దీని కంటెంట్ అందరికి నచ్చుతుంది. యాక్షన్ సస్యివేశాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. పూబీంగ్ మగింపు దశకు చేరుకుండి" అని చెప్పారు. ఇందులో పవన్ కల్యాణ్ యోధుడిగా కనిపించనుండగా.. నిధి అగ్రాల్ పంచమి అనే యువరాణి పాతలో కనిపించనుంనారు.

రెండు భాగాలుగా తెరక్కుతున్న ఈ సినిమా తోలి భాగం 'హారి హర వీరమల్లు పార్ట్-1 సాప్రెడ్ వర్నన్ స్పీరిట్స్ పేరుతో మార్పి 28న విడుదల కానుంది

ఈ సినిమాలో ఇప్పటికే తోలి గీతాన్ని

విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడి సినిమా నుంచి

రెండో పాటను విడుదల చేసేందుకు చిత్రబ్యందం సన్నాహాలు చేస్తోంది.

"కొల్లగొట్టినాదిరో.." అంటూ సాగే ఆ ప్రేమ

గీతాన్ని ఈనెల 24న రిలీజ్ చేయున్నాట్లు ప్రకటించింది. అనుపమ్భోర్, బాబీ దేవోర్, నోరాపించేపాతలు పోస్టర్లు పోస్టర్లు ఉన్నాయి.



క్లూసిక్ కఠంత

మూలీ మ్యాన్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిమ్యాన్): దుల్గర్ సల్యాన్, భాగ్యుళీ బోర్నే జంటగా నటించిన చిత్రం 'కాంత'. సెల్పమణి సెల్పారాట్ దర్జకత్తుం వహిస్తున్నారు. రానా దగ్గబూతి, దుల్గర్ సల్యాన్, ప్రశాంత పొట్టురాట్, జోమ్ పర్ఫీన్ నిర్మాతలు. సముద్రభాషి కీలక పాత పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ అడుగుపెట్టింది రపైక్.

పూర్తయింది. ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర కార్బూక్మాలు జరుగుతున్నాయి.

పేమెంటల రోజు పురస్కరించుకుని పుక్కవారం

ఈ చిత్రంలోని భాగ్యుళీ బోర్నే లుక్కిని

విడుదల చేశాయి సినీ వర్గాలు. అందులో

సంప్రదాయం ఉట్టిపడే అలంకరణతో

అందంగా కనిపించింది భాగ్యుళీ.

"1950లనాటి కాలాన్ని ప్రతిచించిస్తూ,

మద్రాస్ నేపథ్యంలో రూపొందుతున్న

చిత్రమిది. మానవ సంబంధాలు,

సామాజిక సంకీర్ణతల్లి అవిపురించే ఓ

గొప్ప కథ. పేక్షకులకు

పరిచిపోలేని అనుభూతిని

పంచుండ"ని సినీ వర్గాలు

తెలిపాయి.

ఎట్టుకేలకు అల్లుడి కోలిక తీల్చిన చిరు..

మూలీ మ్యాన్, 15 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిమ్యాన్): టాలీవుదీలో హీరోల్లో ప్రతి ఒక్కరూ చిరంజీవితో ట్రైన్ ఫీర్ చేసుకోవాలని, డైరెక్టరు అయితే ఆయనతో ఒక సినిమా అయినా డైరెక్ట చేయాలనుకుంటారు. అలా ఎదురుచూసే వాళ్ళ లెక్కలేనంత మంది ఉంటారు. ఆ కూల్సైన్లో మౌలిక్ ప్రైవ్ పేరు చేసుకున్న ఆయన మౌలిక్ ప్రైవ్ చిరంజీవితోనూ ట్రైన్ ఫీర్ చేసుకోవాలని ఎప్పటి నుంచో కలులు ఉంటారు. ఇప్పటికే తోలి గీతాన్ని విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడి సినిమా నుంచి రెండో పాటను విడుదల చేసేందుకు చిత్రబ్యందం సన్నాహాలు చేస్తోంది. "కొల్లగొట్టినాదిరో.." అంటూ సాగే ఆ ప్రేమ గీతాన్ని ఈనెల 24న రిలీజ్ చేయున్నాట్లు ప్రకటించింది. అనుపమ్భోర్, బాబీ దేవోర్, నోరాపించేపాతలు పోస్టర్లు ఉన్నాయి.

