

క్రిస్తువారమణ

ಮಾತ್ರಾರ್ಥ ಸುಂದರಯ್ಯ ಕಾಲನೀಲ್ ನಾಸಿರ್ಕಂ ಡ್ರಿನೇಚರ್ ಲಿಂಗ್‌ಎಂ



మొత్తార్థ 19మార్చి (క్రాంతి స్వామీ)
 మున్సిపల్ కేంద్రంలోని సుందరయ్య కాలనీలో ద్రైష్జీ
 వ్యవస్థ నిర్మాణంలో భారీ అక్రమాలు వెలుగుచూశాయి.
 కాంట్రాక్టర్ ఇష్టాపుసారంగా పనులను నిర్వహిస్తూ,
 ఇనుకకు బిధులుగా ఉన్న, కంకర కలిపి మోరిని
 నిర్మించున్నట్లు స్థానికులు గుర్తించారు. కాంట్రాక్టర్
 పనితీరును నిలిధిస్తేను కాలనీవాసులకు అతమ నిర్మకంగా
 స్వందించాడు. క్వాలిటీ కంట్రోలర్ వారు వచ్చి
 పరిశీలిస్తారు, మీకు ఏంటని అంటూ సమాధానం
 జాచాడు. పనుల్లో నాణ్యతా తోపం స్పష్టంగా
 కనిపిస్తున్నవ్యక్తికి, అధికారుల నిర్మక్యం వల్ల ప్రజాధనం
 వ్యధా అవుతోందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తాన్నారు.
 ఈ తీరును నిరసించిన కాలనీవాసులు, తక్కణిమే
 కాంట్రాక్టర్ను హోలిగించి కొత్త కాంట్రాక్టర్ ద్వారా
 నాణ్యమైన నిర్మాణం చేపట్టలని అధికారులను
 కోరుతున్నారు. ప్రజాధనం వ్యధా కాకుండా చూడాలని,
 నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని
 పట్టణ అభివృద్ధి అధికారులను వేడుకుంటున్నారు. ఈ
 విషయంలో అధికారుల వర్ణలు ఏంటో, కాంట్రాక్టర్పై
 ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారో వేచిమాడాలి.

నేతన్నకు రాష్ట్ర బడ్జెట్లో మొండి చెయ్యి చూపిన కాంగ్రెస్
వాగ్దానాలను గాలికి వదిలేసిన ప్రభుత్వం

: చేసేత కార్బూక సంఘం జల్లా ప్రధాన కార్బూదర్లు గుండు వెంకటసర్వు



మౌతూర్క 19మార్చి ((కొ-అ-తి
నూన్))ఫేనేత పరిశ్రమ పరిరక్షణ,
కార్బ్రూలు ఉపాధి, సంక్లేష పథకాల
అమలుకు 2025-26 ఆర్డిక
సంవత్సరంలో కనీసం రూ. 2000
కోట్లు కేటాయించాల్సిన అవసరం
ఉండగా, కేవలం రూ. 371 కోట్లు
వూడ్స్ వూడ్స్ రూ. చేరుకు ఇంద్రా

చేసేత కార్బికులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, నర్సేల పేరుతో మొంది చెయ్యి చూపిందని చేసేత కాలయాపన చేస్తూ, లభిదారుల కార్బిక సంఘం జిల్లా ప్రఫాన కార్బిడ్ గుండు వెంకటపలన్న సంఖ్యలు తగ్గించే కుట్ట చేసిందని అన్నారు. మాత్రాల్లో బుధవారం పరిశ్రమ అభివృద్ధి, కార్బిక పత్రికా ప్రతినిధిలతో మాటల్లాడిన సంక్షేమానికి రాష్ట్ర బడ్జెట్లో కీసినం ఆయన, ఎన్నికల ముందు రూ. 2000 కోట్లు కేటాయించాల్సిన అధికారంలకీ వచ్చిన వెంటనే అవసరం ఉండగా, కేవలం రూ. 371 చేసేత కార్బికులందరకీ ఉపాధి కోట్లు మాత్రమే మంజారు చేయడం కల్పిస్తామని, ప్రభుత్వ దారుణమని గుండు వెంకటపలన్న కార్బాలయాల్లో ఉపయోగించే మంచిపడ్డారు. బడ్జెట్లో తగినంత వస్తులను చేసేత కార్బికుల ద్వారా నిధులు కేటాయించకపోవడం వల్ల తయారు చేయస్తామని కాంగ్రెస్ రాష్ట్రప్రాప్తంగా వేలాది చేసేత పొర్టీ హమీ ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. కార్బికులు కొల్పేయి ఆర్థికంగా అయితే అధికారంలకీ వచ్చిన నిర్వహించాలను గాలికి వదిలేసిన ప్రభుత్వం, కార్బికులను నిర్వహించే స్థిరందని విషయంచారు. విరుద్ధంగా విషయంగా వేలాది పొర్టీ హమీలను వాస్తవంగా ఆయన నేతున్న భరోసా, నేతున్న పొదుపు వధకాలను పునరుద్ధరిస్తామని చెప్పిన అర్థపించారు.

శ్రీ భవాని రామలింగేశ్వరస్వామి ఆలయంలో అగ్నిగుండాలు మహాత్మవం



మౌతూర్ శాసనార్థి (క్రాంతి న్యూస్) మౌతూర్ పట్టణంలోని శ్రీ భవాని రామలింగమ్ శ్రీ గుండాల అలయంలో ప్రతిష్ఠాత్మక అగ్నిగుండాలు మహేశ్వరువం ఎంతో వైభవంగా నిర్వహించున్నారు. బుధవారం (19-03-2025) రూపి 10:00 గంటలకు స్వామివారి శేషపాశనం ఊరేగింపుతో ఈ మహేశ్వరువం ఆరంభం కానుంది. అలయ ప్రాంగణం నుండి ప్రారంభమై స్వామివారి ఊరేగింపు, పాత బస్టాండ్, సెంటన్స్ గళ్లీ, అనైపు వాడ, అంబేడకర్ చౌరస్తా, రింజ్ స్టేషన్ అటీన్, సాయిబాబు కాలీనీ, నినిమా టాకీస్, పాత పెట్రోల్ బంక్, పోతాయిగడ్, అంగడి బజార్, పాత అంజనేయ స్వామి గుడి, మస్సిపల్ అఫీన్, చెరువుకట్ట మీదుగా తిరిగి అలయానికి చెరుకోనుంది. ఈ మహేశ్వరువం సందర్భంగా గురువారం (20-03-2025) తెల్లవారు జామున 5:50 గంటలకు భక్తుల నడకతో అగ్నిగుండాల కార్యక్రమం ప్రారంభం కానుంది. ఈ పవిత్రమైన వేదుకలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి కృపకు పాత్రులు కావాలని ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గుండస్సాని రామవందు గౌడ్ తెలిపారు. మహేశ్వరువం సందర్భంగా భక్తులకు ఎటువంటి అసాకర్యం కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయాయిని తెలిపారు. భక్తులు ఈ మహేశ్వరువంలో పాల్గొని స్వామివారి కృపను పొందాలని వారు విజ్ఞప్తి చేసారు.

విద్యార్థులకు పెన్నలు, కంపాన్ బాక్సుల పంపిణీ



మౌతూర్క 19మార్చి (కొంతి నువ్వున్) పల్లెరు కళ్ళాణి వెంకన్న గుప్త దంపతుల అద్భుతంలో మౌతూర్క జడ్పిపోవేవన్ లో పదో తరగతి విద్యార్థులకు పెన్నులు, కంపాన్ బాక్సులు పంపిణి చేశారు. విద్యార్థుల చదువుకు తోడ్పాటుగా ఉత్తమ ప్రతిభ కనబలిచిన వారికి రూ 10,116, రూ.5,116, రూ. 2,116 నగదు బహుమతులు అందిస్తానని ప్రతకట్టించారు. విద్యార్థులు క్రమిక్కణటో చదివి మంచి విజయాలు సాధించాలని, వారి భవిష్యత్తును ఉత్తమంగా తీర్చిచెప్పుకోవాలని వారు ఆకాలింపాచారు. కాంగ్రెస్ లిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పైకా సోమిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి సహాయాలు విద్యార్థులకు ఎంతో పేరం కలిగిస్తాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారశాల ప్రధానోపాద్యాయులు గోపాల్ రెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు అరవిందరాయుడు, అంజయ్య, రాంప్రసాద్, బయ్యని రాజు, అనిల్, ప్రసాద్ తదితరులు పాలోనారు.

ముఖ్యమంత్రి చిత్తపటానికి పాలాభుషేం



వర్గికంణ, యివ
వికానం ద్వారా ?3 లక్షల రుణల బిల్లను ఆసెంబ్లీలో ఆమాదించిన
సందర్భంగా, మౌతూర్యులో పట్టణ కాంగ్రెస్ అద్యక్షుడు గుండగొని రామచంద్రు
గౌడ్ నేతృత్వంలో అంబేదక్ చౌరస్తో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఎమ్మేళ్ళే మందుల
సామేలు, మంతుల భోలకు పాలాఖిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా
రామచంద్రు గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ఈ నిర్ణయం బడుగు, బలహీన వర్ధాలకు విద్య,
ఉపాధి, రాజకీయ అవకాశాలను కల్పిస్తుందనన్నారు. గత ప్రభుత్వం వారిని ఓటు
బ్యాంకరూ చుసినప్పటికీ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం న్యాయం చేస్తుందనన్నారు. ఈ
కార్యక్రమంలో మలిపెద్ద మల్లారెడ్డి, రాజకొండ బాలరాజు, మందుల సురేష,
అనేపు వద్దు, సుంకిషాల అనిల్, బయ్యని రాజు, గుండు శ్రీను, వల్లపు
సమ్మయ్య పొడిచెదు మధు, భగవంత్, రాంపక రాము తడితరులు
పాల్చిథారు.

గ్రామాలలో అస్తవ్యస్థంగా గ్రామ పంచాయితీ పాలన

- గ్రామాలలో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించాలి
- స్టోనిక సంస్థల ఎన్నికలు ఎవ్వడు?



పేరుకు పోయాయని సమస్యల పరిష్కారానికి చర్చలు చేపట్టాలని సిఫిఎం పార్టీ మండల కార్బూడర్లు గుండు వెంకట నర్సు ప్రభుత్వాన్ని దీపమాండ్ చేసారు. బుధవారం రోజున సిఫిఎం పార్టీ పోర్చుషాటలో భాగంగా మొత్తాన్ని మండలం పాటిమట్ల గ్రామంలో లెలకొన్న సమస్యలను పరిషట్టించాలని కోరుతూ గ్రామ ప్రశ్నీక అధికారి “కీర్తి”గారికి వినతి వుత్తం ఇవ్వడం జరిగింది. గ్రామంలో ఎవ్వనీ కాలనీ అనుకోని ఉన్న బ్యాండావన్ కాల్ప చెత్త కంప చెట్లతో ప్లాస్టిక్ వ్యాధాలతో కూరుకు పోయిందని, గ్రామంలోని టైతు వెదికలో నీటి వసతి, వాక్ రూమ్, విద్యుత్ సాకర్యం కల్పించాలని, వృద్ధులు, వికలాంగులు, కొత్త పెంక్షెస్ కోసం ఎదిరిమమ్మన్నారుని, ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఇందిరమ్మ ఇంద్రు, రేషన్ కార్డులు వెంట్లో మంజూరు చేయాలని కోరారు.

ఈ ప్రాంతములో మందల కమిటీ సభ్యులు రావకొండ కనకర్ము, కురిమేటి యాదయ్య, దొండ నగరాజు, మెతుకు సాయిలు, కురిమేటి సోమయ్య, ఆనవరం వెంకటర్యు తెల్తురులు పోలొనారు

నిర్బంధాలతో ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజా వోలన ఎట్లా అవుతుంది

-రాంపేశ నాగయ్య సర్వంచ్ఛ సంఘం జాయింట్
యాక్షన్ కమిటీ రాప్ప ప్రధాన కార్యదల్లు

మౌత్రుల్కు 19మార్చి (క్రాంతి న్యాన్): శాంతియతంగా గాంధీయ మార్గంలో వినిషి పత్రం మంత్రులకు ఇచ్చి వద్దామని వైశిని సర్వంచలను వారికి రావలసిన బిల్లుల విదురదలకి నహకరించకుండా పోలీసులను విలిపించి కల్పిం గేటు కూడా తాకినివ్వకుండా అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్లో నిర్వంధించి అవమానించడం ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన ఎలా అవుతుంది అనెంబీ సమావేశాల నందర్భంగా ముందస్సుగానే అర్థరాత్రి అణెస్తు చేసి పోలీస్ స్టేషన్లో ఉంచడం జరి ప్రాణాశోభను విగురగం దశ పల్లి ప్రగతి పనులు ప్రతి గ్రామపంచాయితీకి ట్రాక్టర్ ట్యూంకర్ కొనుగోలు చేసి గ్రామపంచాయితీలలో ప్రతి ఇంటి నుండి చెత్తను సేకరించి పత్రెలను పరిశుభ్రంగా పోటీపడి అభివృద్ధి చేసినందుకు గాను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి సంవత్సరం ఇచ్చే 20 అవార్డులలో 19 అవార్డులు తెలంగాణ సర్వంచలను గెలుచుకున్నారు అనాదు ప్రతిపక్షంలో ఉన్న రేవంత్ రద్ది గారు నర్వంచల బిల్లుల కొరకు జందిరా పార్టీ దగ్గర ధర్మ చేసినారు మరి ఈరోజు ప్రభుత్వం మారింది నుఱ్ఱొనాయి నూర్ాదు నుఱ్ఱొనాయి

సర్వంచులు తమ పదవి కాలం
బదు సంపత్తురాలు ప్రభుత్వం చెప్పిన
విధంగా ప్రోసీడింగుల ప్రకారం
పనులు చేసి రాష్ట్ర వ్యవస్థంగా అన్ని
గ్రామ పంచాయితీలలో సిసి రోడ్లు
డ్రైవేజీలు పారుయ్యలు అంగన్వ్యాసీలు
గ్రామపంచాయితీ భవనాలు
స్కూలునిపాటికలు డంపింగ్ యార్డులు
క్రీడా ప్రాంగణాలు మరుగుదొడ్లు ప్రతి
గతి గతి కి వీధిల్లెట్లు మహానీయుల
దినోత్తుపాలు దశాచి ఉత్సవాలు ఐదు



ఎండలకి ఫ్రైజ్ నీరు బదులు కుండసీటితో కలిగే లాభాలు



హెల్చ్ న్యూస్, 19 మార్చి (కొంతిన్యూస్): వెక్కులశీ పెరుగుతున్న కూడా కొంతమంది పాతకాలం పద్ధతులనే వాడుతున్నారు. అలాంటి వాటిలో ఒకబేట మట్టి కుండ. ఫ్రైజ్ లో అంతగా చల్లగా ఉండవు. కానీ, ఈ నీరు తాగితే ఉన్నంత తృప్తి ఫ్రైజ్ నీరు తాగితే రాదు. దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ, జీర్ణక్రియ పుష్టిలంగా పెరుగుతుంది. మట్టిలో ఖనిజాలు నీటిలో పోషకాలను నింపుతాయి. ఇవి జీర్ణక్రియకి సాయపడతాయి. ఆహారం నుండి పోషకాలను గ్రహించేందుకు పోషకాలను గ్రహించేందుకు పోషకాలను గ్రహించడంలో హెల్చ్ చేస్తాయి. ఇది మెరుగైన జీవక్రియ, మెరుగైన పేగు అరోగ్యానికి దారి తీస్తుంది. అంతేకాకుండా, చల్లని క్లార నీరు జీర్ణప్రవస్తను నీరు పడుతుంది. ఆమ్లత్వం, ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

రుచి

మట్టికుండలోని నీరు మంచి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. చాలా మంది ప్లాస్టిక్, ఇతర మెటల్లో ఉంచిన నీటిని ఇష్టపడతారు. కానీ, మట్టి కుండలో జరిగే సహజ వడపోత కారణంగా మలినాలు తొలగిపోతాయి. నీటికి తేలికపాటి మట్టి రుచి వస్తుంది. ఇది తాగే నీటిని మరింత రుచిగా చేసి క్లార్డేప్టీగా ఉంచుతాయి.

పర్యావరణానికి మంచిది

నీటిని నిల్వ చేయడానికి మట్టి కుండని వాడడం చాలా మంచిది. ప్లాస్టిక్ బాటిల్లో, ఇతర మెటల్లో కాకుండా మట్టి కుండలు పర్యావరణానికి హని కలిగించిన సహజమైన బయాదిగ్రేడబుల్ పదార్థాలతో తయారుచేయబడతాయి. మట్టి కుండని ఎంచుకుంటే ప్లాస్టిక్ వ్యాఘాలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్లో తయారీ, పారవేయడంతో సంబంధం ఉన్న పర్యావరణ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి హెల్చ్ అవుతుంది. అదనంగా, మట్టి కుండలను వాడడం వల్ల కుండలు చేసే చేతి పుత్తుల వారికి హెల్చ్ చేసిన వారపుతాం.

కెమికల్ ఫ్రై

మట్టి కుండలో నీటిని నిల్వ చేయడం రసాయన రహితంగా ఉంటాయి. ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లు నీటిలోకి రసాయనాలు విడుదలపుతాయి. ముఖ్యంగా ఎండలో ఉన్నపుండు రోజులు గడిచేకొచ్చి ఈ నీటిని తీసుకుంటే అరోగ్య సమస్యలోన్నాయి. దీనికి బదులు మట్టి కుండలో నీరు తాగడం చాలా మంచిది.

డీటూక్

మట్టి కుండ సహజ వడపోతగా పనిచేస్తుంది. నీటిలోని మలినాలని, టాక్సిన్స్ ని దూరం చేస్తుంది. ఈ సహజ డీటూక్ ఫ్రైక్ నేనీ పురుగైన పురుగైతగంగా ఉండని నిర్ధారించుటాం. ఈ నీటిని రెగ్యులర్గా తాగితే కలుభితాలను తగ్గించినవారపుతాం. దీంతో అరోగ్యం మెరుగు మారుతుంది కూడా. బదువు తగ్గడానికి ఇది బాగా హెల్చ్ చేస్తుంది.

జీవక్రియ, జీర్ణక్రియ

మట్టి కుండలోని నీరి రుతాగితే జీవక్రియ, జీర్ణక్రియ గణనీయంగా పెరుగుతుంది.



రోజు గుప్పెదు బుల్లాబెల్లెలను తినండి.. ఆరోగ్యంగా ఉండండి..!

హెల్చ్ న్యూస్, 19 మార్చి (కొంతిన్యూస్): మనకు తినేందుకు అరోగ్యకరమైన ఆహారాలు ఎన్నో అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ చాలా మంది అనారోగ్యాలను కలిగించే ఆహారాలనే తింటున్నారు. వీటితో రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో చాలా మంది స్నేహీ పేరిట చిరుతిక్కను, బేకరీ ఆహారాలను, మానె పదార్థాలను అధికంగా తింటుంటారు. ఇలా ఎప్పుడో ఒకసారి తింటే ఫల్లేదు. కానీ కొండరికి మాత్రం రోజూ సాయంత్రం సమయంలో ఆయ ఆహారాలు ఉండాలిందే. ఇవ్వే బదువును అధికంగా పెంచుతాయి. కొవ్వు పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో దయాబాటినీ వస్తుంది. దీంతోకాలంలో లివర్లో కొవ్వు కూడా పెరుగుతుంది. ఫ్లోటీ లివర్ సమస్య రావడంతో పాటు గుండె పోటు కూడా వస్తుంది. కనుక సాయంత్రం సమయంలో అరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తినాలి. ఈ జాబితా గురించి చెప్పి బ్లూ బెల్లీలు ముందు వరుసలో నిలుస్తాయని చెప్పవచ్చు.



చేసేవారు, వ్యాయామం చేసేవారు వని మనించాక బ్లూ బెల్లీలను తింటే కండరాలకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. కండరాలు యూక్కివ్గా మారుతాయి. దీంతో కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మళ్ళీ వని చేసేందుకు కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. బ్లూ బెల్లీల్లో ఉండే మెగ్రిషిట్యుం కండరాల వాపులను తగ్గిస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య ఉన్నావారు బ్లూబెల్లీలను తింటుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే ఈ పండ్లలో యాంటి ఆక్రిడెంట్లు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఇవి వాపులను తగ్గించడంతో పాటు ఆస్కీరణ ఒత్తిని కంట్లోల్ చేస్తాయి. దీంతో కౌస్ట, గుండె జబ్బుల వంటి ప్రాణంతక వ్యాపులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

మెదడు పనితనానికి..

బ్లూ బెల్లీలు మనకు అన్ని సీజస్లలోనూ అభిస్తాయి. ఈ పండ్ల మనకు ఎక్కువగా సాపర్ మార్కెట్లలోపాటు పండ్ల దుకాణాల్లోనూ కనిపిస్తుంటాయి. వీటిని క్రైట్ర్స్గ్రేట్ మార్చి కూడా విక్రయిస్తున్నారు. అయితే బ్లూ బెల్లీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బ్లూ బెల్లీలను పోషకాలకు నెలవుగా చెబుతారు. వీటిల్లో పైబ్రెంట్, విటమిన్ సి, మాంగస్ అధికంగా ఉంటాయి. క్యాలీలు కూడా చాలా తక్కువగానే ఉంటాయి. ఒక కప్పు బ్లూ బెల్లీలను తింటే 80 క్యాలీలు ఉభిస్తాయి. కనుక అధిక బదువు తగ్గాలనుకే వారికి ఈ పండ్ల మనచి అస్ప్ట్ అని చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లను తింటే కప్పుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. జంక్ పుడ్ జోలికి వెళ్లరు. ఇది బదువు తగ్గిందుకు సహాయ పడుతుంది. కండరాల నొప్పులకు..

కండరాల నొప్పులకు..

బ్లూ బెల్లీలను తినడం వల్ల కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శారీరక త్రమ పండ్ల గుండె చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆహారంగా ఉంటుంది. ఇవి వాపులను, ఒత్తిని తగిస్తాయి. గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగిస్తాయి. గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బ్లూబెల్లీలను తింటే కంటి అరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంథో సయనిన్ కళ్ళను రక్కిస్తాయి. కంటి చూపు పెరిగేలా చేస్తాయి. కళ్లలో ఉండే రెటీనా సంరక్షించబడుతుంది. బ్లూబెల్లీలను తింటే చర్చాన్ని అరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. జీర్ణ వ



త్రీకాంత సుభారంభం

స్టోర్మ్ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): స్నేహ ఓపెన్ వరల్డ్ టూర్ సూపర్-300 బ్యాండింటన్ టోర్మోమెంట్లో ప్రపంచ మాజీ సంబంధి, భారత అగ్రదేశి అటగాడు కిడాంబి త్రీకాంత శుభారంభం చేశాడు. బుధవారం జరిగిన పురుషుల సింగిల్స్ తొలి రౌండ్లో ప్రపంచ 49వ ర్యాంకర్ త్రీకాంత్ 23-21, 23-21తో భారతీకి చెందిన ప్రపంచ 28వ ర్యాంకర్ పొచ్చెన్ ప్రణయ్యు ఓడించి ప్రికాప్టర్ పైనల్లోకి అడుగు పెట్టాడు.



ఈ గెలుపుతో త్రీకాంత ముఖాముఖి రికార్డులో 7-3తో ప్రణయ్యు ఆధిక్యంలోకి వెళ్లాడు. ప్రణయ్యుతో 48 నిమిషాలపాటు జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో త్రీకాంత్ రెండు గేముల్లోనూ గేమ్ పాయింట్లు కాపాడుకొని నెగడం విశేషం. మరో తొలి రౌండ్ మ్యాచ్లో భారతీకి చెందిన క్వాలిఫియర్ శంకర్ ముత్తుస్వామి సుఖిమణియన్ 21-5, 21-16తో మాగ్నూస్ జూహోన్ (డెన్యూర్న్)పై గిలిచి ప్రికాప్టర్ పైనల్లోకి ప్రవేశించాడు.

ఇతర తొలి రౌండ్ మ్యాచ్లో భారత స్లైయర్లు అయుస్ శెట్టి 15-21, 19-21తో కెంటా నిషిమాటో (జపాన్) చేతిలో, కిరణ్ జార్జి 21-18, 17-21, 10-21తో రన్సున్ గమ్ము (డెన్యూర్న్) చేతిలో ఓడిపోయారు.

ఇష్టాణి ముందంట

మహిళల సింగిల్స్లో భారత క్రీడాకారిసులకు మిశ్రమ ఫలితాలు ఎదురయ్యాయి. భారత సంబంధి, ప్రపంచ మాజీ చాంపియన్ పీవి సింధు 17-21, 19-21తో 39 నిమిషాల్లో ప్రపంచ 31వ ర్యాంకర్ జాటి జెకబ్బన్ (డెన్యూర్న్) చేతిలో అసూప్యంగా ఓడిపోయాడి. భారతీకి చెందిన ఇష్టాణి బారువా, అనుపు తొలి రౌండ్లో గిలిచి ప్రికాప్టర్ పైనల్లోకి దూసుకెళ్లాడు. క్వాలిఫియర్ ఇష్టాణి 18-21, 21-17, 22-20తో భారతీకి చెందిన ఆకర్షి కశ్యప్పె, అనుపు 21-14, 21-13తో అనుమాల్ భరబ్జీ (భారతీ)పై గిలిచారు.

ఇతర తొలి రౌండ్ మ్యాచ్లో మాజివిక బన్సోద్ (భారతీ) 22-20, 14-21, 19-21తో మిచెల్లీ లీ (కెనడా) చేతిలో, రక్కిత్ శ్రీ (భారతీ) 11-21, 17-21తో లినె క్రిస్టిఫర్ ర్స్ట్రోమ్ (డెన్యూర్న్) చేతిలో ఓడిపోయారు. మహిళల డబుల్ తొలి రౌండ్లో ప్రత్యేకంగా గాయత్రి-బ్రిస్టా జాటి (భారతీ) ద్వారం 21-16, 21-17తో అలైన్ ముల్లర్-కెల్లి బిబెన్ (నెదర్లాండ్స్) జంటపై విజయం సాధించి ప్రికాప్టర్ పైనల్లోకి ప్రవేశించింది.

‘గోల్ తో చెత్తి పునరాగమనం

స్టోర్మ్ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): అంతర్జాతీయ పుటబోల్ పునరాగమనంలో భారత జట్టు కెప్పెన్ సునీల్ చెత్తి గోల్తో మెరిశాడు. ఫలితంగా 12 మ్యాచ్లల సుంచి విజయం లేకుండా సాగుతున్న భారత పుటబోల్ జట్టు ఎట్టకేలకు గెలుపు రుచి చూసింది. బుధవారం జరిగిన అంతర్జాతీయ స్నేహపూర్వక మ్యాచ్లో భారతీ 3-0 గోల్ తేడాతో మార్ట్లీపులైపై నెగింది. భారతీ తరఫున రాహుల్ (35వ నిమిషంలో), లిస్ట్ కాలకో (66వ నిమిషంలో) ఒక్కొ గోల్ చేశారు.

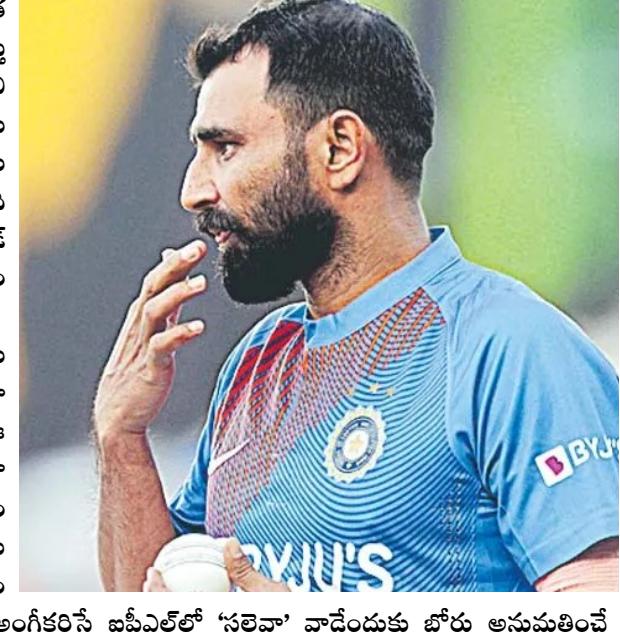
గత ఏదాది జూన్లో అంతర్జాతీయ కెరీకు వీడ్స్‌లు పలికిన 40 ఏళ్ల చెత్తి 77వ నిమిషంలో గోల్ చేసి జట్టు అధికాన్ని మరింత పెంచాడు. చెత్తి కెరీకు ఇది 95వ అంతర్జాతీయ గోల్. తన రిటైర్మెంట్ తర్వాత జాతీయ జట్టు పేలవ ప్రదర్శన కారణంగా చెత్తి తన నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకున్నాడు. 286 రోజుల అనంతరం ‘బ్లూ షట్టీలో’ మైదానంలో అడుగు పెట్టాడు.

సునీల్కు ఇది 152వ మ్యాచ్ కాగా... 16 నెలల తర్వాత భారత జట్టు తొలి విజయం నమోదు చేసుకుంది. మొనాలో భారత పుటబోల్ జట్టు హెడ్కోచ్చో బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం జట్టుకు ఇదే మొదటి గెలుపు. భారత జట్టు చివరిసారిగా ఫిఫా ప్రపంచకవ్ క్వాలిఫియాలింగ్ రౌండ్లో భాగంగా 2023 నవంబర్ 16న కుటైపై విజయం సాధించింది.



ఎపీఎల్లో ‘సలైవా’కు అనుమతి!

స్టోర్మ్ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): బంతిపై నుమపుదనం పెంచడం కోసం సలైవా (ఉమ్మిది) వాడేందుకు అనుమతించాలంటూ ఇటీవల భారత పేసర్ మొహమ్మద్ షమీ విజ్ఞాపి చేశాడు. సాధారణంగా ఉమ్మిది రుద్దడం వల్ల జంతి తన మెరుపును కోల్పేకుండా ఉండి రివర్స్ స్పీంగ్స్ కు సహకరిస్తుంది. ఎన్నో విజ్ఞగా ఇది అటలో భాగంగానే ఉన్నా... కోవిడ్ వచ్చినప్పుడు దీనిపై ఎసీసీ నిషేధం విధించింది.



ఇప్పుడు ఆ ప్రమాదం లేదు కాబట్టి నిబంధన తోలగించాలంటూ బోలర్లు కోరుతున్నారు. ఈ విషయంలో బీసీఎస్ తీప్పంగా ఆలోచిస్తుంది. బ్యాట్లు ఆధిపత్యం సాగే లీగ్లో కొంతైనా బొలర్లకు ‘రివర్స్ స్పీంగ్స్’ ప్రయోజనం కలగపచ్చ. కాబట్టి కెప్పెన్సందరూ అంగేకంస్టేషన్ పీఎల్లో ‘సలైవా’ వాడేందుకు బోర్డు అనుమతించే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు గతంలోలాగే ప్రైట్, అఫ్ సైద్ వైట్లులను నిర్ణయించే విషయంలో ఛిఅర్వాన్ కొనసాగునంది.

టీ20 ర్యాంకింగ్ టీమిండియా ప్లైయర్స్ హవా..

టాప్-5లో ముగ్గురు మనోళ్లే..!

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (బీసీఎస్) బుధవారం టీ20 ర్యాంకింగ్సు విడుదల చేసింది. టీమిండియా యువ సంచలన బ్యాట్స్‌మెన్ అభిషేక్ శర్మ బ్యాట్స్‌మెన్ ర్యాంకింగ్లో రెండోస్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నాడు. బోలర్ల ర్యాంకింగ్లో మిష్టర్ స్పీనర్ వరుణ్ చక్కపర్ రెండోస్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. అలోండర్ జాబితాలో హర్షింగ్ పాండ్యా అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. నేపాల్కు చెందిన దీవేంద్ర సింగ్ ఐరీ, అష్ట్రేలియా ప్లైయర్ మార్టప్స్ స్టోన్యాన్ రెండు, మూడోస్థానాల్లో ఉన్నారు.



టీమిండియా బ్యాట్లు తిలక్ వర్ష, టీమిండియా టీ20 కెప్పెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ నాలుగు, ఐసిఎస్ స్టోన్యాన్ రెండోస్థానంలో ఉన్నాడు. నేపాల్కు చెందిన అకిల్ హస్సేన్ 707 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. వరుణ్ చక్కపర్ 706 పాయింట్లతో రెండోస్థానంలో ఉన్నాడు. ఇంగ్లాండ్ లెగీ స్పీనర్ అదిల్ రష్ట్ర్ 705 పాయింట్లతో మూడోస్థానంలో ఉన్నాడు. వానిందు హసరంగా (శీలంక) 700 పాయింట్లతో నాలుగు, ఆడమ్ జంపా (ఆప్రైలియా) 694 పాయింట్లతో ఐసిఎస్ స్టోన్యానంలో ఉన్నాడు. టీమిండియా ప్లైయర్ రపి బిష్టోయ్ 674 పాయింట్లతో ఆరోస్థానంలో ఉన్నాడు.



బాలీవుడ్‌లో మరో చిత్రం?



మూలీ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రిత్తమ్యున్): వైవిధ్యమైన కథలు.. మెప్పించే పాత్రాలతో సినిపియల్స్ అలరిస్టున్లు అందాల తార కీర్తి సురేశ్. మరో హిందీ చిత్రంలో నటించనుందా? అంటే అప్పనే అంటున్నాయి సిని వర్గాలు. ఇటీవలే విడుదలైన 'బేబీ జాన్'తో బాలీవుడ్ ప్రేక్షకుల్ని మురిపించిన ఆమె.. హిందీలో రెండో ప్రాజెక్టుకు ఓకే చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. రొమాంటిక్ కామెడీ నేపథ్యంలో దీన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం. "కీర్తిని ఉప్పిలో ఉంచుకొనే ఈ కథను సిద్ధం చేశారు దర్శకుడు. ప్రస్తుతం ఈ విషయంపై ఆమెతో చచ్చలు చేస్తోంది చిత్రబుందం. అన్ని అనుకున్నట్లుగా జరిగితే ఈ సినిమాతో తనలోని మరో కోణాన్ని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయడంది కీర్తి. త్వరలో దర్శకుడి విషయాల్ని వెల్లించసున్నారు"ని చిత్ర సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం కీర్తి జాబితాలో 'అక్క', 'రివాల్యూర్ రీటా' తదితర చిత్రాలున్నాయి.

కొరాపుట్కు కృతజ్ఞతలతో...

మూలీ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రిత్తమ్యున్): మహేశ్బాబు - రాజమాళి కలయికలో రూపొందుతున్న 'ఎస్‌ఎస్‌ఎంబీ29' కీలక పెడ్యాల్ ముగిసింది. 15 రోజుల కిందపే చిత్రబుందం ఒడిశాలోని కొరాపుట్ జిల్లాకి వెళ్లింది. అక్కడ పలు ప్రదేశాల్లో ప్రధాన తారాగణంపై కీలక సన్నిఖేశాల్ని తెరక్కించింది. ఈ పెడ్యాల్లో హీరో మహేశ్బాబు, కథానాయక ప్రియాంక చోప్రా, కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న మలయాళ స్టార్ పుట్టోరాజ్ సుకుమార్ పాల్స్నారు. తాజగా ఈ పెడ్యాల్ పూర్తి కావడంతో కొరాపుట్ ప్రజలకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ దర్శకుడు రాజమాళి, కథానాయక ప్రియాంక చోప్రా ఓ లేఖని అధికారులకి అందజేశారు. ఆ లేఖ సామాజిక మాధ్యమాల్లో షైరల్గా మారింది. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ప్రపంచాన్ని చుట్టే ఓ సాహసికుడి కథగా తెరక్కిస్తున్నారు రాజమాళి. కె.ఎల్.నారాయణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.



పూర్తి కావడంతో కొరాపుట్ ప్రజలకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ దర్శకుడు రాజమాళి, కథానాయక ప్రియాంక చోప్రా ఓ లేఖని అధికారులకి అందజేశారు. ఆ లేఖ సామాజిక మాధ్యమాల్లో షైరల్గా మారింది. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ప్రపంచాన్ని చుట్టే ఓ సాహసికుడి కథగా తెరక్కిస్తున్నారు రాజమాళి. కె.ఎల్.నారాయణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.

త్వరలోనే కొత్త ప్రాజెక్టు

మూలీ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రిత్తమ్యున్): నిహారిక కొణిదెల సాంత నిర్మాణ సంస్థ పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ నుంచి త్వరలోనే మరో చిత్రం ప్రారంభం కానుంది. విజయవంతమైన 'కమిటీ కుల్రోళ్ళు' తర్వాత ఆమె నిర్మిస్తున్న చిత్రమిది. మానస శర్మ దర్శకత్వం వహిస్తారు. ఈ సంస్థలోనే రూపొందిన 'ఒక చిన్ ఘామిలీ స్టోర్' సిరీస్కి క్రిమీటీవ్ డైరెక్టర్గా, 'బెంచ్ లైఫ్' సిరీస్కి డైరెక్టర్గా పనిచేశారు మానసశర్మ. ఈసారి ఆమె దర్శకత్వంలో పూర్తి స్థాయి సినిమా తెరక్కిస్తున్డి. నటించులు, ఇతర సాంకేతిక బృందం వివరాలపై త్వరలోనే స్పష్టత రానుంది.



టీజర్ సిద్ధమవుతోందా?

మూలీ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రిత్తమ్యున్): ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా... మారుతి దర్శకత్వంలో తెరక్కుతున్న 'ది రాజాసాభీ' విడుదల ఎప్పుడనేది ఇంకా స్పృష్టత లేదు. సెప్టెంబరులో కానీ, అక్కోబరులో కానీ విడుదలయ్యే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే టీజర్ని మాత్రం వచ్చే నెలలోనే విడుదల చేస్తున్నారని, అందుకోసం చిత్రబుందం ఇప్పటికే పనులు మొదలు పెట్టిందని తెలిసింది. పీపుల్ మీడియా ఫాఫ్కరీ పతాకంపై టీజీ విశ్వప్సాద్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ సరసన నిధి అగర్వాల్, మాజవిక మోహన్, రిధి కుమార్ నటిస్తున్నారు. సంజయ్ దత్త్ ప్రతినాయకుడిగా నటిస్తున్నారు.



టూకీక్... ఓ అనుభవం

మూలీ న్యూస్, 19 మార్చి (క్రిత్తమ్యున్): కస్టడ స్టోర్ య్యే కథానాయకుడిగా తెరక్కుతున్న 'టూకీక్': ఎ ఫెయిరీబీల్ ఫర్ గ్రోస్ప్స్' కోసం పలువురు విదేశీ నటులు, సాంకేతిక నిపుణులు పనిచేస్తున్నారు. కస్టడతోపాటు, అంగ్దంలోనూ రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి గీతు మోహన్‌దాన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. వెంకట్ కె.నారాయణ, య్యే సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. హీలీవుడ్ నిపుణుడు జ.జె.పెల్ యూక్స్ న్యూక్స్ నుట్లుల్లి సమకూరుస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి పనిచేయడం ఎంతో గర్వంగా ఉండంటూ ఆయన ఇటీవలే సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా తన అనుభవాల్ని పంచుకున్నారు. ఆమెరిక్ నటుడు క్లెర్ పాల్ కూడా చిత్రికరణలో పాల్స్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ "ఈ సినిమా ప్రయాణం నాకు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే గొప్ప అనుభవం" అంటూ ఓ భావోద్యోగ సన్నిఖేశాల్లో నటించడంపై ఎదురైన సవాళ్లని సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పంచుకున్నారు. పలు భారతీయ భాషలలోపాటు, విదేశీ భాషలలోనూ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న యూక్స్ న్యూక్స్ ద్రిల్లర్ చిత్రమిది. 'కె.జి.ఎఫ్' వరుస సినిమాల తర్వాత య్యే సటిస్తున్న చిత్రం కావడంతో భారీ అంచనాలున్నాయి.

