



క్రాస్ ఓటింగ్ ట్రిక్కులే!

చేతగాని వారు చెప్పేలెక్కలే!!



- » క్రాస్ ఓటింగ్ మ్యాజిక్ కాదు!
- » ఓటింగ్ లో లాజిక్ లేని పద్దు లేదు.
- » రాజకీయ పార్టీలు ఎప్పుడు ఏది చెబితే జనం అది వింటారా?
- » రాత్రికి రాత్రే ప్రజలు మనసు మార్చుకుంటారా?
- » ఇంతకీ అలాంటి ఓటింగ్ సాధ్యమా!
- » అదే నిజమైతే నెలల తరబడి ప్రచారాలెందుకు?
- » కోట్లలో ఖర్చులెందుకు? » ప్రజలు చాలా విజ్ఞులు.
- » ఎన్నికలకు రెండు రోజుల సమయం సరిపోదా?
- » డెబ్బై ఏళ్ల స్వతంత్రంలో ఎప్పుడు ఎవరిని ఎన్నుకోవాలో ఎన్నుకున్నారు.
- » ఏ పార్టీని పక్కన పెట్టాలో పెట్టారు.
- » క్రాస్ ఓటింగ్ అనే పదానికే అర్థం లేదు.
- » ఆ మాటకే ప్రజల్లో విలువ లేదు.
- » ఎవరు ఎన్ని చెప్పినా ఏది సమ్మాలో అదే సమ్ముతారు.
- » ఎవరిని గెలిపించాలో వారినే గెలిపిస్తారు.
- » ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలే నిర్ణేతలు. » ప్రజలే విజేతలు.
- » నాయకులు ఎప్పుడూ సేవకులే...
- » ప్రజల దయాదాక్షిణ్యాలతో గెలిచినవారే...
- » ప్రజల చైతన్యం ముందు ఏ నాయకుడు గొప్ప వాడు కాదు.
- » ప్రజలకు దారి చూపుతున్నామనుకుంటే అంతకన్నా మూరు? దు లేదు.

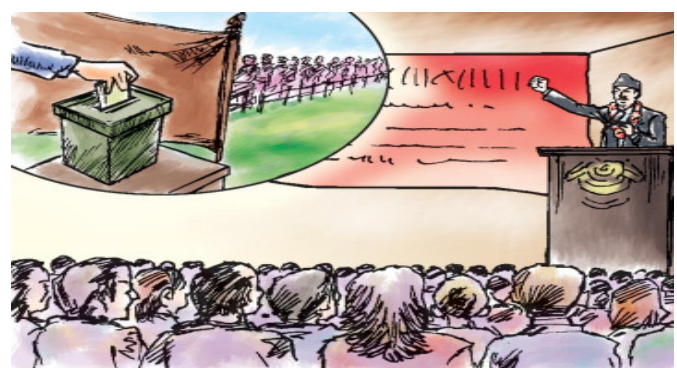


గొయ్యి తాను తీసుకున్నట్లు కాదా? ఎన్ని రోజులు ప్రచారమైనా, ఎంతటి ప్రచారమైనా ఆఖరు ఓటు దాకా మాత్రం పదాలని ఏ పార్టీ అయినా కోరుకుంటుంది. కానీ క్రాస్ ఓటింగ్ చేయమంటూ ఎప్పుడూ చెప్పారు. కాకపోతే ఎన్నికల ప్రచారం సాగిన సమయంలోనే అధికారిక అవగాహన వుంటే తప్ప జరగదు. ఇంకా ఫలితాలు వెలువడని పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ, ప్రజలు తమ పార్టీని నమ్మడం లేదని తెలుసుకొని, బిజెపికి ఓట్లు వేయమని చెప్పినట్లు ప్రచారం జోరగా సాగుతోంది. నిజంగా అలాంటిది ఏమైనా జరిగిందా? అందుకు ఆధారాలున్నాయా? లేవు. కానీ వున్నాయంటూ దుప్రచారం సాగుస్తుంటారు. ఒక వేళ వుంటే ఎప్పుడో జైలు వెళ్లిస్తారు. ఇలాంటి వార్తలు ప్రత్యర్థి పార్టీలకు ఎంతో అవసరం. అలా ప్రచారం చేయడం తప్పు కాకపోవచ్చు. కానీ నైతికత కాదు. అందువల్ల అలాంటి ఆడియోలు వున్నా, వీడియోలు వున్నా ఇప్పటికీ జైలుకు వచ్చేవి. కానీ రాజకీయ నాయకులు పనిగట్టుకొని ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలు చేస్తుంటారు.

క్రాస్ ఓటింగ్ అన్నది నిజంగానే జరిగితే అది ప్రచారం సాగినంత కాలం మెల్లిగా చాప కింద నీరులా సాగాలే గాని, రాత్రికి రాత్రే జరిగేది కాదు. అయినా తన నియోజకవర్గ పరిధిలో తన అనుచరులెవరో.. తనతో వుంటూనే తన ప్రత్యర్థులెవరో.. తన పక్కనే వుంటూ గోతులు తీసేసేవరో వినోద్ కుమార్ కు తెలియదా? ముందు జగ్రత్త పడదా? ప్రపంచం మూలల్లో ఏం జరుగుతుందో కూడా చెప్పగలిగే వినోద్ కుమార్ తన పార్లమెంటు నియోజకవర్గంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోలేకపోయాడా? 2019 పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన నుంచి ఐదేళ్లపాటు నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పడలేదా? నిజంగా పట్టించుకుంటే ప్రజలు వద్దనుకున్నారా? బండి సంజయ్ ఐదు పైసలు పని చేయకపోతే, వినోద్ కుమార్ ను ఎన్నుకునే అవకాశం వుంది. అప్పుడు క్రాస్ ఓటింగ్ అవసరం ఎందుకు? ప్రజలు వినోద్ కుమార్ వ్యతిరేక వర్గం ఏది చెబితే అది వినే పరిస్థితుల్లో



ప్రజలుంటారా? ఎక్కడ అనుమానం వచ్చింది? ఎందుకు వచ్చింది? ఇలాంటి ప్రచారం ఎలా మొదలైంది. తెలంగాణలో పార్లమెంటు ఎన్నికల నేపథ్యంతో క్రాస్ ఓటింగ్ జరిగింది. ఇది రాష్ట్రంలో పెద్దఎత్తున సాగుతున్న చర్చ. అసలు క్రాస్ ఓటింగ్ అంటే ఏమిటి? దీనికి ఎవరి వద్ద సమాధానం లేదు. వుండదు. కేవలం ఎన్నికల కోసం అప్పుడప్పుడు మాత్రమే వాడే పదం. అంతే తప్ప దానికి సరైన నిర్వచనం లేదు. చెప్పిన వారు లేరు. కాకపోతే ఓ పార్టీకి పదాల్సిన ఓట్లు మరో పార్టీకి పడ్డాయి.. ఇది కొందరు చెప్పే లాజిక్. శాసనసభ, పార్లమెంటు ఎన్నికలు ఒకేసారి వచ్చినప్పుడు ఓటర్లు రాష్ట్ర శాసనసభకు ఓ పార్టీని ఓటిస్తే, పార్లమెంటు విషయంలో మరోపార్టీకి ఓటిస్తారు అని చెప్పేది మరో లాజిక్. అంతకు మించి ఎలాంటి లెక్కలు చెప్పారు. దానికి సరైన ఆధారాలు లేవు.



ప్రతిసారి ఎన్నికల ముందు ఒక మాట.. ఎన్నికల తర్వాత మరో మాట.. ఫలితాలు నాడు మరో కొత్త ముచ్చట చెప్పడం పార్టీలకు అలవాటు. మీడియాకు అలవాటు. కానీ అసలు విషయం ఎవరూ చెప్పరు. అసలు ప్రజలు క్రాస్ ఓటింగ్ ఎందుకు చేస్తారు? ప్రజలకు ఆ అవసరం ఏముంటుంది? ఇది అసలు మనం చర్చించుకోవాల్సిన అంశం. ఎవరు ఎన్ని చెప్పినా ఒక్కసారి ప్రజలు నిర్ణయించుకున్న తర్వాత ఎవరికి ఓటు వేయాలో.. వారికే చేస్తారు. అంతే తప్ప హరిహర బ్రహ్మర్షులు దిగి వచ్చి చెప్పినా వినరు. ఇక పోతే ఎవరు దబ్బులు ఎక్కువ ఇస్తే వారికే ఓటు వేస్తారనేది కూడా పచ్చి అబద్ధం. కాకపోతే దబ్బులు

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి: సహజంగా ఎలాంటి పాత్రలు లేకుండా ఒక రాజకీయ పార్టీ మరో రాజకీయ పార్టీకి ఓటియమని చెబుతుందా? పాత్రల్లో భాగంగా అధికారికంగా చెప్పడం వేరు. ఎలాంటి అవగాహన లేకుండా, లోపాయి కారి ఒప్పుదం లేకుండా ఒక రాజకీయ పార్టీ మరో రాజకీయ పార్టీకి ఓటు వేయమని చెప్పడం జరుగుతుందా? అది సాధ్యమేనా? రోజుల తరబడి పాత్రలు గురించి ప్రజలకు చెప్పి, చెప్పి, ప్రచారం ఎంత చేసినా కొన్నిసార్లు పార్టీల మధ్య పాత్రలు గురించి సామాన్యులకు తెలియకపోవచ్చు. అలాంటిది రాత్రికి రాత్రి ఒక పార్టీ మరో పార్టీకి ఓటు వేయమని చెప్పడం అన్నది సాధ్యమయ్యే వసనా? ఎక్కడైనా మా పార్టీకి వేయలేకపోతే మరో పార్టీకి వేయమని చెప్పడం అన్నది నిజంగా జరిగే ప్రక్రియేనా? అప్పుడు ఆ పార్టీకి ఆత్మహత్యా సర్వస్వం కాదా? ఆ పార్టీ తన మనుగడను తానే తుంచుకున్నట్లు కాదా? రాజకీయంగా తన


విశ్లేషణగా చెలామణి అవుతున్న కొంత మంది సోకాల్ న్యాయం ప్రకటిత మేధావులు ఇలాంటి లేని పోని చర్చలు తెరవేయడం తెస్తారు. వాటిని కొంత మంది నాయకులు కూడా సమ్ముతుంటారు. అలాంటి ట్రాప్ లో పడ్డ కరీంనగర్ బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి వినోద్ కుమార్ ఏకంగా తాను ఓడిపోతున్నానంటూ ప్రకటన చేయడం ఒక్కసారి దుమారం రేగింది. క్రాస్ ఓటింగ్ ప్రకటన ఆయన నోటి నుంచి రావడంతో అనుమానం మొదలైంది. ఆయనకు కూడా తెలుసు. రాత్రికి రాత్రి అలాంటి ప్రచారం సాధ్యం కాదని, కాకపోతే జరిగి వుండొచ్చు? అన్న అబద్ధాలు ఎవరైనా తొందరగా నమ్ముతారు. నిజానికి వినోద్ కుమార్ చెప్పినట్లు

ఇప్పుడం పార్టీలు, నాయకులు అలవాటు చేశారు. తీసుకోవడం ప్రజలు నేర్చుకున్నారు. నాయకులు పంపే సామ్మి కూడా మనదే అనే స్థాయికి కూడా చేరుకున్నారు. ఇది కూడా రాజకీయ పార్టీల ప్రజలకు నేర్చుతున్నాయి. ఎవరింత ఇచ్చినా తీసుకోండి.. ఓటు మాత్రం మాకే వేయండి అని నాయకులు చెప్పడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ప్రజలు కూడా అనుసరించడం నేర్చుకున్నారు. ఇదిలా వుంటే క్రాస్ ఓటింగ్ చేయమంటే చేస్తారా? మాకు కాకుండా మరో పార్టీకి చేయమంటే వేస్తారా? రాత్రికి రాత్రి సినిమాయో మాచ్చే అవకాశం వుంటుందా? ఇదేవల జరిగిన పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ కు పదాల్సిన ఓట్లు బిజెపికి పడ్డాయన్నది కొందరు పనిగట్టుకొని చేస్తున్న ప్రచారం. అంతెందుకు కరీంనగర్ పార్లమెంటు స్థానానికి పోటీ చేసిన బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాజీ ఎంపి వినోద్ కుమార్ చెప్పిన లాజిక్ ఏమిటి? ఆయనకే తెలియాలి. ఎన్నికల్లో అంతటి పండితుడే అయితే ఇన్ని రోజులు ఏంచేసినట్లు? ప్రజల మనసు ఎందుకు మారగొనలేకపోయినట్లు? క్రాస్ ఓటింగ్ జరిగిందని ఆయనకు ఎలా తెలుసు. ముందు ఎందుకు తెలియలేదు. కనీసం మూడు నెలల కాలంగా ప్రజల్లో వుంటున్నారని. ప్రచారం కూడా చేసుకుంటున్నారని. ప్రజల చేత మాట తీసుకుంటున్నారని. ఊరుకు తిరిగి ప్రచారం చేశాడు. ఎన్నికలవేళ కోట్లు ఖర్చు చేశాడు. తీరా ఫలితాలు రాకముందే జోస్యం చెబుతున్నాడు. ఓ వైపు బిఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ మాకు పదమూడు సీట్లు వస్తాయంటూ ప్రకటనలు చేస్తున్నాడు. వినోద్ కుమార్ తాను ఓడిపోతున్నానని ప్రకటిస్తున్నాడు. ఇందులో ఎవరి మాట ప్రజలు సమ్ముత. అలాగే ఎన్నికలకు సరిగ్గా ఒక్క రోజు ఏ పార్టీ అయినా తమకు ఓటు వేయమని చెబుతుంటే గాని, వేరే పార్టీకి ఓటు వేయమని చెప్పడం ఏమిటి? స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఇది కొంత వరకు సాధ్యం. ఎందుకంటూ తక్కువ ఓట్లు వుంటారు. ఊర్లు కావడంతో ఒక్కరోజు ప్రచారం చాలా. కానీ పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో కూడా ఇలాంటివి సాధ్యమేనా? ఇక్కడ మరో మాట చెప్పకోవాలి. క్రాస్ ఓటింగ్ అన్న పదం ఇప్పుడు వుట్టింది కాదు. ఎన్నికలు వుట్టిన నాడే వుట్టిన పదం. ఇప్పుడంటే సమాచార సాధనాలు చేతిలో వున్నాయి. సెల్ ఫోన్ల ద్వారా ప్రచారం చేస్తున్నారు. అయినా ఎంత మందికి చేయగలరు. మరి గతంలో ఏలాంటి సమాచార వ్యవస్థ లేదు. అప్పుడు కూడా ఇదే చెప్పారు. అంటే ఇదంతా ట్రాప్. తమ పార్టీకి ఓటు వేయమని చెప్పినా వినని, ప్రజలు మరో పార్టీకి ఓటు వేయమని చెబితే ఏంటారా? ఇది విచిత్రమైన వాదన. రాజకీయ పార్టీలు అన్నవి చేతులెత్తేయడం అన్నది ఎక్కడా జరగదు. ఒక వేళ అభ్యర్థులు తమకు అనుకూలంగా పరిస్థితి లేదని గ్రహించినప్పుడు లోపాయి కారి ఒప్పుదాలు ముందే చేసుకునే అవకాశం వుంది. అప్పుడు కొన్ని రోజులు ముందు మాత్రమే ఇలాంటివి సాధ్యం.



బుద్ధుని సందేశం
ఎప్పటికీ అవసరం

బుద్ధపూర్ణిమ సందర్భంగా సీఎం రేపంత్ సందేశం **10 తో**



కీచక కిషన్ సస్సెన్స్

విధుల్లో నుంచి తొలగించిన జిహెచ్ఎస్సీ నివేదిక అందించాలని ఆదేశించిన మేయర్ **10 తో**




ఉత్తమపై ఆరోపణలు
సత్యదూరం

వైట్ హాండ్ లాంటి వ్యక్తిపై ఇంక చట్టం సరికాదు **10 తో**



శ్రీధర్ రెడ్డిని ముమ్మాటికీ రాజకీయ హత్యే

మండిపడ్డ మాజీ ఐపిఎస్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ **10 తో**



శ్రీధర్ రెడ్డిని ముమ్మాటికీ రాజకీయ హత్యే

మండిపడ్డ మాజీ ఐపిఎస్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ **10 తో**



శ్రీధర్ రెడ్డిని ముమ్మాటికీ రాజకీయ హత్యే

మండిపడ్డ మాజీ ఐపిఎస్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ **10 తో**

సీఎం చెప్పినా హత్యా రాజకీయాలు మంచివి కాదు

ధాన్యం కొనరా? మంత్రివర్గం నుంచి జూపల్లిన బర్తరఫ్ చేయాలి : కేటీఆర్



కొనుగోలు కేంద్రం సిబ్బందిపై రైతులు ఆగ్రహం

సంగారెడ్డి, నేటిదాటి:
కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతులు అన్నదాతలు అక్షయమైన పదుతున్నారు. రోజుకో సమస్యతో విలవిలబాడేస్తున్నారు. తాజాగా తడిసిన ధాన్యం కొనడం లేదని సంగారెడ్డి మండలంలోని కులబగ్గూర్ గ్రామ శివారులో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో గురువారం రైతులకు, కేంద్రం సిబ్బందికి మధ్య వాగ్వివాదం చోటుచేసుకుంది. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. చింతలపల్లిలో నిర్వహించాల్సిన కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆ గ్రామంలో స్థలం అనుకూలంగా లేకపోవడంతో మండలంలోని కులబగ్గూర్ గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసి ధాన్యం సేకరిస్తున్నారు. గురువారం పలువురు రైతులు తడిసిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు కేంద్రానికి తీసుకురాగా, మ్యూచర్ రాదని, ఇక్కడే ఆరబెడితే ఎండిన తర్వాత ఆ ధాన్యం కాంటా వేస్తామని సిబ్బందికి చెప్పడంతో రైతులు కోపోద్ద్రక్కులయ్యారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని కొనాలని స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి చెప్పినా మీరెందుకు కొనడం లేదని కొనుగోలు కేంద్రం సిబ్బందిపై రైతులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అక్కడే ఉన్న ఇతర రైతులు నచ్చజెప్పే ప్రయత్నం చేసినా ఆ రైతులు వినిపించుకోలేదు. ఇప్పుడే తమ ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని ఆ రైతులు వట్టుపట్టారు. దీంతో ఇరువర్గాల మధ్య వాగ్వివాదం చోటుచేసుకుంది. రైతులు, కొనుగోలు కేంద్రం సిబ్బందికి తోటి రైతులు నచ్చజెప్పడంతో కొద్దిసేపటి తర్వాత సమస్య సద్దుమణిగింది.

వనపర్తి, నేటిదాటి:
హత్యా రాజకీయాలు తెలంగాణకు మంచిది కాదని బీఆర్ఎస్ పర్సెన్ల డైరెక్టర్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. నాలుగు నెలల కాలంలోనే ఇద్దరి హత్యలకు కారణమైన మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావును మంత్రివర్గం నుంచి సస్పెండ్ చేయాలని సీఎం రేపంత్ రెడ్డిని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. చిన్నంబావి మండలం లక్ష్మీపల్లిలో బొడ్డు శ్రీధర్ రెడ్డి అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్న సందర్భంగా కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు.
శ్రీధర్ రెడ్డి హత్యకు జూపల్లి కృష్ణారావు బాధ్యత వహించాలి. ఇది మొదటి హత్య కాదు. పేరుకేమో ప్రజాపాలన.. చేస్తున్నది ప్రతీకార పాలన. ప్రతీకారంతో రగిలిపోతూ ఎన్నికల్లో వత్తాసు పలకని వారి మీద ప్రతీకారం తీర్చుకునే దిక్కుమాలిన పాలన.. ఇది కాంగ్రెస్ పాలన. ఈ హత్యకు ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలి. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా లేని ఫ్యాక్షన్ల నంస్తుతినీ మంత్రి జూపల్లి కొల్లాపూర్లో తీసుకొచ్చారు. జనవరిలో మల్లెమ్మ యాదవ్, ఇప్పుడు శ్రీధర్ రెడ్డి హత్యకు కారణ మయ్యారు జూపల్లి. ఒకటి నియోజక వర్గంలో నాలుగు నెలల వ్యవధిలో రెండు హత్యలు జరిగాయంటే మంత్రి ప్రమేయం, ప్రోద్బలం లేకుండా ఆయన అనుచరులు ఇంత దారుణాలకు తెగబడరు. ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే మంత్రి జూపల్లినీ మంత్రి వర్గం నుంచి బర్తరఫ్ చేయాలి అని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. స్థానికంగా ఉండే పోలీసు వ్యవస్థ మీద మాకు నమ్మకం లేదు. వరుస హత్యలపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు సంస్థను ఏర్పాటు చేయాలి. లేదంటే జ్యుడిషియల్ విచారణకు ఆదేశించాలి. ఈ హత్యల్లో ప్రభుత్వ పాత్ర, మంత్రి పాత్ర లేకపోతే నిష్పక్షపాతంగా విచారణ జరిగించుకు సహకరించాలి. కొల్లాపూర్ ప్రాంతంలో హింసాయుతమైన



10 తో

కేయూలూ మెస్ మూసివేయవద్దు

పీడిఎన్యూ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన.. రిజిస్టర్ దిప్తిబొమ్మ దగ్గం **10 తో**

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సజావుగా ధాన్యం కొనుగోళ్లు

వినివినీ పొరపాట్లను పెద్దవిగా చూడరాదు
7,172 సెంటర్లలో 39.51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు
పౌరసరఫరాల కమిషనర్ డిఎస్ చౌహాన్

10 తో

అడ్డంగా దొరికిన నటి హేమ

నటి హేమ బ్లడ్ లో డ్రగ్స్ నమూనాల గుర్తింపు
నమూనాల ఆధారంగా చర్య తీసుకునే ఛాన్స్

10 తో

కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారెంటీలు టుస్

ఎమ్మెల్యే గా రాకే రెడ్డిని గెలిపిస్తే మండలిలో కొట్టాడుతాం
హనుకొండ సన్నాహక సభలో హరీష్ రావు

10 తో

బాండ్ పేపర్లు రాసిచ్చి.. ఇంత దగానా

వడ్లకు బోనస్ అడిగితే మొరుగుతున్నారంటారా
జగిత్యాల జిల్లాలో ధాన్యం కొనుగోళ్ల పరిశీలన
రైతులు హైదరాబాద్ కు వచ్చి ధర్నా చేస్తారని హెచ్చరిక
కాంగ్రెస్ తీరుపై మండిపడ్డ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

10 తో

రాష్ట్రంలో ఎల్లో అల్లో

బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న అల్పపీడనం
25న తుఫానుగా మారే అవకాశాలు
అండమాన్ దీవులకు విస్తరించిన నైరుతి
వాతావరణ శాఖ వెల్లడి

10 తో



అధ్యక్ష ఎన్నికలో నా ఓటు ట్రంప్ కే స్పష్టం చేసిన నిక్కీ హేలీ

రిపబ్లికన్ పార్టీ కీలక నేత, భారత సంతతికి చెందిన నిక్కీ హేలీ కీలక ప్రకటన చేశారు. మొన్నటి వరకూ అధ్యక్ష అభ్యర్థిత్వం కోసం రిపబ్లికన్ పార్టీ తరపున డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు గట్టి పోటీనిచ్చిన హేలీ.. ఇప్పుడు ఆయనకే జై కొట్టారు. నవంబర్ లో జరగనున్న అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కే తన మద్దతు అని ప్రకటించారు. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో తన ఓటు ట్రంప్ కే అని స్పష్టం చేశారు. వాషింగ్టన్ లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో హేలీ ఈ ప్రకటన చేశారు. 'విధానాల విషయంలో డొనాల్డ్ ట్రంప్ పరిపూర్ణంగా కనిపించడంలేదు. ఇదే విషయాన్ని నేను చాలాసార్లు స్పష్టంగా చెప్పాను. ట్రంప్ విధానాలు సంపూర్ణంగా లేకపోయినప్పటికీ ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు బైడెన్

మాత్రం ఓ వివత్తు. కాబట్టి నేను ట్రంప్ కే మద్దతిస్తా. నా ఓటు ఆయనకే' అని హేలీ స్పష్టం చేశారు. కాగా, రిపబ్లికన్ పార్టీ తరపున అధ్యక్ష అభ్యర్థిత్వం రేసులో డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు నిక్కీ హేలీ గట్టి పోటీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. కాన్ని నెలలపాటు ట్రంప్ పై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. ప్రైవేట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఇద్దరూ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేసుకున్నారు. దీంతో ఎన్నికల సమయంలో రిపబ్లికన్ పార్టీ రెండుగా వీలిపోతుందని అంతా ఊహించారు. అయితే, అనూహ్యంగా రెండు నెలల క్రితం అధ్యక్ష రేసునుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు హేలీ ప్రకటించారు. ఆ తర్వాత అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ఎవరికి మద్దతు ఇస్తారన్న విషయంపై గత కొంతకాలంగా మౌనంగా ఉన్న హేలీ.. ఎట్టకేలకు ట్రంప్ కే జై కొట్టారు.



నైట్ విజన్ గగ్నల్లో తొలిసారి విమానాన్ని బింబిన భారతీయ వాయుసేన

న్యూఢిల్లీ, నేటిఢాల్: భారతీయ వాయు సేన కొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. తొలిసారి నైట్ విజన్ గగ్నల్ ను వాడి.. రాత్రి పూట విమానాన్ని ల్యాండ్ చేసింది. ఈస్టర్న్ సెక్టార్ లో విమానాన్ని దించారు. రాత్రి పూట పెట్టుకున్న కంటి అద్దాలతో(ఎన్వీఐ) విమానాన్ని ల్యాండ్ చేసిన దృశ్యాలను ఐఏఎఫ్ తన ఎక్స్ ఆకౌంట్ లో షేర్ చేసింది. ఐఏఎఫ్ సి-130జే విమానం.. ఎన్వీఐ ఆధారంగా ల్యాండ్ అయినట్లు పేర్కొన్నది. ఈస్టర్న్ సెక్టార్ లో ఉన్న అద్వానైడ్ ల్యాండ్ డిగ్రీ 19లో ఆ విమానాన్ని దించారు. ఈస్టర్న్ సెక్టార్ కింద ఈశాన్య రాష్ట్రాలు ఉంటాయి. ఒడిశా, జార్ఖండ్, సిక్కిం, వెస్ట్ బెంగాల్, బీహార్ కూడా ఉన్నాయి. చైనా, నేపాల్, భూటాన్, మయన్మార్, బంగ్లాదేశ్ తో ఉన్న 6300 కిలోమీటర్ల తోర్డర్.. ఈస్టర్న్ సెక్టార్ కిందకు వస్తుంది. నైట్ విజన్ గగ్నల్ బెక్టాలజీ ద్వారా .. వాయు సేన ఇప్పుడు మరింత సురక్షితమైన, శక్తివంతమైన రీతిలో పనిచేయనున్నది. వెలుతురు తక్కువ ఉన్న సమయాల్లో రాత్రి పూట సెర్చ్ ఆవరేషన్లు చేపట్టేందుకు ఇక నుంచి ఎన్వీఐ బెక్టాలజీని ఐఏఎఫ్ వాడనున్నది. వాయు సేన తన ఎక్స్ ఆకౌంట్ లో రెండు వీడియోలను అప్ లోడ్ చేసింది. ఒక వీడియోలో.. ఎన్వీఐ ద్వారా విమానం సాఫ్ట్ ల్యాండ్ డింగ్ అయిన దృశ్యాలు ఉన్నాయి. మరో వీడియోలో.. విమానంలో లోపలి నుంచి దృశ్యాలను చూపించారు. రెండు వీడియోలు గ్రీన్ కలర్ లో ఉన్నాయి. ఎన్వీఐ విజువల్ జనరేటర్ ఇలాగే ఉంటాయి. హర్ కామ్ దేశ్ కే నామ్ అంటూ ఆ వీడియోలకు ఓ ట్యాగ్ లైట్ కూడా ఇచ్చారు. ఇటీవల కార్గిల్ లో సీ130-జే విమానాన్ని కూడా రాత్రి పూట ల్యాండ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే.

బెంగుళూరులోని ప్రఖ్యాత హోటళ్లకు బాంబు బెదిరింపు కార్స్

బెంగుళూరు, నేటిఢాల్: కర్ణాటక రాజధాని బెంగుళూరులో ఉన్న మూడు పెద్ద హోటళ్లకు బాంబు బెదిరింపు(మెయిల్స్) వచ్చాయి. దీంట్లో ప్రఖ్యాత ఒటోరా హోటల్ కూడా ఉన్నది. ప్రస్తుతం ఒటోరా హోటల్ వద్ద బాంబు స్వాడ్ బృందం తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సౌత్ ఈస్ట్ బెంగుళూరు డీసీపీ తెలిపారు. బధువారం రోజున ఢిల్లీలో కూడా బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయి. నార్త్ బ్లాక్ ప్రాంతంలో ఆ కార్స్ వచ్చినట్లు తెలిసింది. హెండుమంత్రి ఆఫీసు ఉండే ఆ ప్రాంతంలో బెదిరింపులు వచ్చాయి. కానీ ఆ బెదిరింపుల ఉత్తవే అని అధికారులు గుర్తించారు. మే 14వ తేదీన బెంగుళూరులోని 8 స్కూళ్లకు కూడా బాంబు బెదిరింపు మెయిల్స్ వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఆ కార్స్ కూడా



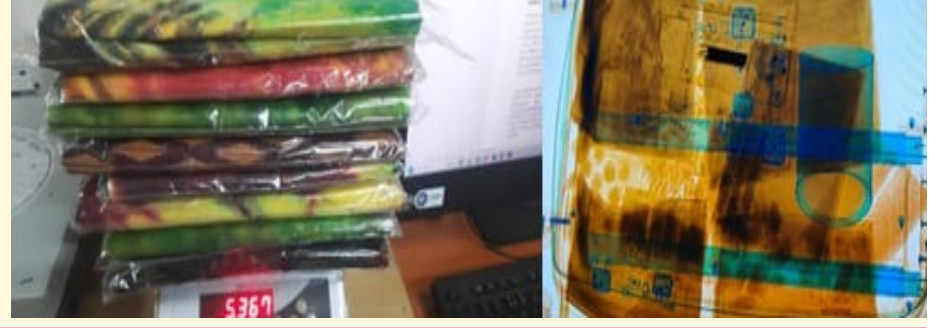
ఉత్తవే అని అధికారులు తెల్పారు.

అమెరికాలో మరో వ్యక్తికి బర్డ్ ఫ్లూ..! కంటి నమూనాల్లో పాజిటివ్..!



మరో వ్యక్తికి బర్డ్ ఫ్లూ సోకింది. అమెరికాలో ఓ వ్యక్తికి బర్డ్ ఫ్లూ సోకడం ఇది రెండోసారి. మిచిగాన్ లోని ఓ రైతుకు ఈ బర్డ్ ఫ్లూ సోకినట్లుగా డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్ పేర్కొంది. సెంటర్స్ ఫర్ డిస్టెంట్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రెవెన్షన్ 95%1 సోకిన వ్యక్తి డెయిరీ ఫార్మ్ లో పని చేస్తున్నట్లుగా తెలిసింది. సదరు వ్యక్తిలో స్థానిక అధికారులు బర్డ్ ఫ్లూ లక్షణాలను గుర్తించినట్లు సీడీసీ పేర్కొంది. బాధితుడి రెండు రెండు శాంపిల్స్ సేకరించామని.. ఒకటి ముక్కు నుంచి, మరొకటి బాధితుడి కంటి నుంచి సేకరించినట్లు పేర్కొంది. ముక్కు నుంచి తీసిన శాంపిల్ ను రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ ల్యాబ్ లో టెస్ట్ చేసి, ఇన్ ఫ్లూఎంజా వైరస్ నెగిటివ్ గా తేలింది. కంటి నమూనాను సీడీసీకి పంపగా.. అక్కడ ఏ వ్యక్తికి బర్డ్ ఫ్లూ సోకడం ఇది రెండోసారి. వైరస్ గా నిర్ధారించారు. మళ్లీ నాసికా నమూనాను సేకరించి సీడీసీకి పంపారు. ప్రస్తుతం అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగానే ఉందని ఎండీహెచ్ఎస్ పేర్కొంది. ఇంతకు ముందు తొలిసారిగా ఏప్రిల్ లో టెక్సాస్ ఓ వ్యక్తికి బర్డ్ ఫ్లూ పాజిటివ్ గా తేలింది. ఈ వ్యక్తి సైతం బర్డ్ ఫ్లూ సోకిన అవులకు దగ్గర ఉండడంతో సోకినట్లుగా గుర్తించారు. అవుల నుంచి మనిషికి బర్డ్ ఫ్లూ సోకిన మొదటి కేసు ఇదే. వ్యక్తి శరీరంలో కనిపించే వైరస్ దాదాపు టెక్సాస్ లోని అవులు, వక్కులలో కనిపించే వైరస్ లానే ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. దీన్ని నివారించేందుకు పౌత్రీ, డెయిరీ ఫార్మ్ లలో పనిచేసే వ్యక్తులు ఫ్లూ టీకాలు వేయాలని ఎండీహెచ్ఎచ్ఎస్ సూచించింది.

ముంబై విమానాశ్రయంలో 11 కిలోల బంగారం స్వాధీనం



ఘాట్ కరీల బాయిలర్ పేలుడు
మహారాష్ట్రలోని డౌంబ్లి ప్రాంతంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ముంబై సమీపంలోని డౌంబ్లిలోని ఎంబడీసీ ప్రాంతంలోని ఘాట్ కరీలో గురువారం మంటలు వెగినపడ్డాయి. ఆ ప్రాంతమంతా దట్టమైన పొగ వ్యాపించింది. ఘాట్ కరీలోని ఓ బాయిలర్ లో పేలుడు కారణంగా ఈ ప్రమాదం జరిగిందని చెబుతున్నారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న నాలుగు అగ్నిమాపక యంత్రాలు మంటలను అదుపులోకి తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ప్రాథమిక దర్యాప్తు అనంతరం ఈ దుర్ఘటనకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు తెలుగుచూస్తాయని అధికారులు వెల్లడించారు.



కాజల్ అగర్వాల్ టై సత్యభామ విడుదల వాయిదా

టాలీవుడ్ బ్యూటీ కాజల్ అగర్వాల్ టైటిల్ రోల్ పోషిస్తున్న చిత్రం సత్యభామ (శాశ్వతాపర్ణమ్). సుమన్ చిత్రాలా డైరెక్షన్ లో 60గా తెరకెక్కుతోంది. మే 31న ధియేటర్ లో విడుదల కావాల్సిన ఈ సినిమా మరో తేదీకి వాయిదా పడింది. సత్యభామ జూన్ 7న ధియేటర్ లో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుందని తెలియజేస్తూ మేనర్స్ కొత్త పోస్టర్ విడుదల చేశారు. కాజల్ ఫైరింగ్ కాన్ అవతారిలో యాక్షన్ మోడ్ లో ఉన్న రిలీజ్ అప్ డేట్ లుక్ నెట్టింట్ వైబల్



టాలీవుడ్ హీరోలకు షార్ట్.. తెలంగాణలో రద్దు కానున్న బెన్ ఫిట్ షోలు?!



బాహుబలి ప్రాంఛైజీని తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించిన ఆర్కా మీడియా వర్బ్ ఇటీవలే కొత్త వెబ్ సిరీస్ ను ప్రకటించింది తెలిసింది. ఈ వెబ్ సిరీస్ యక్షిణి టైటిల్ తో వస్తుండగా.. ఇప్పటికే టైటిల్ లుక్ పోస్టర్ కూడా విడుదల చేశారు. పాపులర్ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫాం డిస్ట్రి బ్యూటీ హాట్ స్టార్ తెరకెక్కిస్తున్న యక్షిణి మూవీని జోహార్, కోటబామ్మలీ పీఎస్ సినిమాలను తెరకెక్కించిన తేజ మర్రి డైరెక్ట్ చేస్తున్నారు. యక్షిణిలో వేదిక వీడ్ రోల్ లో నటిస్తోందగా.. మంచు లక్ష్మి, రాహుల్ విజయ్, అజయ్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సిరీస్ తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో విడుదల కానుంది. సోషియా ఫాంటసీ సిరీస్ మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. వేదిక వీడ్ రోల్ లో నటిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ టైటిల్ ను రేపు మధ్యాహ్నం 1:30 గంటలకు లాంఛ్ చేయనున్నారు. టైటిల్ లాంఛ్ ఈవెంట్ లో ప్రీమియర్ డేట్ ను ప్రకటించనున్నారు. పాస్ ఇండియా సిరీస్ గా వస్తోన్న యక్షిణి కి సంబంధించి మరిన్ని వివరాలపై రాబోయే రోజుల్లో క్లారిటీ ఇవ్వనున్నారే మేకర్స్.

యక్షిణి టైటిల్ ట్రైం ఫిట్ చేసిన బాహుబలి మేకర్స్

తెలంగాణలో ప్రస్తుతం సింగిల్ స్ట్రీమ్ సినిమా ధియేటర్ల మూతపడిన విషయం తెలిసింది. గత కొన్ని నెలలుగా టాలీవుడ్ లో పెద్ద సినిమాల్ని విడుదల లేకపోవడం, ఓ చక్కెర ఎన్నికలు, మరో పక్క బెన్ ఫిట్ డి డింట్ సంగిల్ స్ట్రీమ్ హీరోల సినిమాలు సమ్మర్ నుంచి వాయిదా వేసుకున్నారు. అయితే ఈ ఎన్నెక్ట్ సింగిల్ స్ట్రీమ్ సినిమా ధియేటర్లపై పడింది. ఇక సింగిల్ స్ట్రీమ్ ధియేటర్ లో ప్రేక్షకులు రాకపోవడంతో ధియేటర్స్ భారీ నష్టాలను చవిచూస్తున్నాయి. ఈ నష్టాలను పూర్తిగా తిరిగి తెలంగాణలోని సింగిల్ స్ట్రీమ్ ధియేటర్స్ అన్ని ఓ నిర్ణయానికి వచ్చాయి. సమ్మర్ అయిపోయే వరకు ఓ రెండు వారాల పాటు ధియేటర్స్ క్లోజ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ధియేటర్స్ మూతపడిన షాక్ నుంచి తేరుకోలేక టాలీవుడ్ హీరోలకు మరో డిమాండ్ ని షాక్ తగిలింది. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా బెన్ ఫిట్ షోలు రద్దుకానున్నట్లు తెలుస్తోంది. నైజాంకి చెందిన ఎగ్జిబిటర్లు ఒక కొత్త నిర్ణయం తీసుకున్నారు. చర్చంటేజ్ విషయంలో తమ డిమాండ్ ను సెలవేరి వరకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బెనిఫిట్ షోలు రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ విషయాన్ని ఒక ప్రకటన ద్వారా వెల్లడించారు. మల్టీప్లెక్స్ తరహాలో తమకు కూడా చర్చంటేజ్ ఇవ్వాలని తెలంగాణ ఫిట్ ఎగ్జిబిటర్లు డిమాండ్ చేస్తూన్న విషయం తెలిసింది. అయితే ఈ డిమాండ్ ను నిర్ణాతల మండలి లైట్ తీసుకోవడంతో బెన్ ఫిట్ షో రద్దు చేయాలనే నిర్ణయానికి వచ్చారు ఎగ్జిబిటర్లు. దీనికి జూన్ 01వ తేదీ వరకు గడువు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. అయితే కర్మి పుస్త 2, గేమ్ చేంజర్, భారతీయుడు లాంటి సినిమాలకు మాత్రం బెనిఫిట్ షోలు ప్రదర్శిస్తామని తెలంగాణ ఫిట్ ఎగ్జిబిటర్లు పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తుంది. కాగా.. దీనిపై తెలుగు నిర్ణాతల మండలి స్పందిచాల్సి ఉంది. మరోవైపు బెనిఫిట్ షోలు రద్దు చేయడం వలన స్టార్ హీరోలకు పెద్ద డెబ్బపడుతుందని సమాచారం. బెనిఫిట్ షోలు లేకపోతే 90% సినిమా బృందానికి తీవ్ర నష్టమే కాకుండా 10% సినిమాపై పైవే కూడా తగ్గిపోతుంది.. సినిమా ఫస్ట్ లూక్ వచ్చేదే బెనిఫిట్ షో వలన అని.. దానినే రద్దు చేస్తే ప్రేక్షకులలో సినిమాలపై ఆసక్తి తగ్గుతుందని నిర్ణాతల మండలి ఆలోచిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది.

విండీ క్రిస్టలైజ్ లివ్ లాక్ సీన్ కు ఓకే చెప్పిందా..?

మహానటి సినిమాతో తెలుగు, తమిళంతోపాటు వివిధ భాషల్లో నూవర్ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకుంది క్రిస్టలైజ్. ఈ సినిమాతో నేషనల్ అవార్డు అందుకున్న క్రిస్టలైజ్ బాలీవుడ్ యాక్షన్ చరుణ్ ధవన్ తీడ్ రోల్ లో నటిస్తోన్న బేబీ జాన్ లో వన్ ఆఫ్ ది టీ వేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోందని తెలిసింది. కాగా ఈ మూవీలో క్రిస్టలైజ్ బోల్ లివ్ లాక్ సీన్ లో నడించేందుకు గ్రేస్ సిగ్నల్ ఇచ్చిందన్న వార్త ఒకటి బీబీసీగా హాట్ టాపిక్ గా మారింది. మరి లివ్ లాక్ సీన్ వార్తలపై క్రిస్టలైజ్ ఏదైనా క్లారిటీ ఇస్తుందేమో చూడాలంటున్నారు సినీ జనాలు. బేబీ జాన్ లో వామికా గబ్బి మరో హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని కోలీవుడ్ డైరెక్ట్ కాల్స్ డైరెక్ట్ చేస్తుండగా.. జవాన్ డైరెక్టర్ అక్షి నిర్మిస్తున్నారు. చూటింగ్ దశలో ఉన్న ఈ మూవీ నుంచి ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ ప్రేక్షకులను ఇంప్రెస్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని మే 31 2024 ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించారు మేకర్స్. యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రానున్న ఈ సినిమాకు ధమన్ సంగీతం అందిస్తుండగా.. సినీ1 స్టూడియోస్, జియో స్టూడియోస్ తో కలిసి ప్రయాణిస్తూ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. బేబీజాన్ క్రిస్టలైజ్ బాలీవుడ్ డెబ్యూ సినిమా కావడం విశేషం. ఈ భామ ప్రస్తుతం తమిళంలో నాలుగు సినిమాల్లో నటిస్తోంది.





20 వేల డాలర్లకు ఒక టికెట్ ఇండోపాక్ క్రికెట్ మ్యాచ్ ..

ఇండియా, పాకిస్తాన్ క్రికెట్ మ్యాచ్ అంటేనే హైపోట్లెజ్ గేమ్. ఇక ఆ మ్యాచ్ ను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించేందుకు క్రికెట్ అభిమానులు ఎగబడుతుంటారు. నిజానికి ఈ రెండు దేశాల మధ్య ప్రస్తుతం ద్వైపాక్షిక సిరీస్ లు లేవు. కానీ అప్పుడప్పుడు ఈ రెండు జట్లూ.. ఐసీసీ టోర్నీల్లో తలపడుతుంటారు. అయితే వచ్చే నెలలో అమెరికాలో జరగనున్న టీ 20 వరల్డ్ కప్ లో దాయది సమరం జరగనున్నది. జూన్ 9వ తేదీన జరగనున్న ఈ మ్యాచ్ కు ఫుల్ క్రీజ్ ఉంది. ఇక ఆ మ్యాచ్ టికెట్లను భారీ ధరకు అమ్మేస్తున్నారు. ఒక్కొక్క టికెట్ ను 20 వేల డాలర్లు అంటే సుమారు 17 లక్షలకు ఒక టికెట్ ను అమ్ముతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అధిక ధరలకు టికెట్లను అమ్ముడాన్ని ఖండిస్తూ ఐపీఎల్ మాజీ చైర్మన్ లలిత్ మోడి తన ఎక్స్ అకౌంట్ లో ఓ పోస్టు చేశారు. న్యూయార్క్ లోని నాసా కౌంటీ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియంలో జరగనున్న మ్యాచ్ కు భారీ ధరకు టికెట్లు అమ్ముతున్నారని, క్రికెట్ ఆటను ప్రోత్సహిస్తున్నారా లేక ఆ క్రీడను అడ్డుకుంటున్నారా అని లలిత్ మోడి ప్రశ్నించారు. డైమండ్ క్లబ్ కు చెందిన టికెట్లను 20 వేల డాలర్లకు అమ్మడం పాకీకు గురిచేస్తోందన్నారు. క్రికెట్ ను ప్రోత్సహించాలన్న ఉద్దేశంతో అమెరికాలో వరల్డ్ కప్ ను నిర్వహిస్తున్నారని, కానీ లాభాలు ఆర్జించేందుకు కాదు అని లలిత్ మోడి తెలిపారు. అనేక వెబ్ సైట్లు క్రికెట్ మ్యాచ్ లకు చెందిన టికెట్లను భాక్ మార్కెట్ లో అమ్ముకుంటున్నట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ అంశంపై ఇప్పటి వరకు ఐసీసీ అధికారికంగా స్పందించలేదు.



అసలేం జరిగిందంటే..?

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన తమ చివరి లీగ్ మ్యాచ్ లో సంచలన ప్రదర్శన కనబర్చిన ఆర్సీబీ.. అసాధారణ విజయంతో పాటు షే ఆఫ్ టెన్ టెన్ ను దక్కించుకుంది. వరుసగా 6 మ్యాచ్ లో విజయం సాధించి అసాధ్యమనుకున్న షే ఆఫ్ టెన్ ను సుసాధ్యం చేసుకుంది. దాంతో ఆర్సీబీ ఆటగాళ్లతో పాటు అభిమానులు తెగ సందరాలు చేసుకున్నారు. చెన్నై ఓడిపోయిందనే బాధ ఒకవైపు.. ఆర్సీబీ సందరాలు మరోవైపు రాయుడికి ఆగ్రహాన్ని తెప్పించాయి. అప్పుడే ఆర్సీబీ విజయాన్ని రాయుడు ఎగతాళి చేస్తూ మాట్లాడాడు. అంతేకాకుండా ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ లో ఓడాలని కోరుకున్నాడు.

సెలబ్రేషన్లకు కప్ ఇవ్వరు..

తాజాగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో ఓడి టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించడంతో మరోసారి తన అక్కసును వెళ్లగక్కారు. సందరాలు, దూకుడుతో ఐపీఎల్ ట్రోఫీలను గెలవలేరని, కీలక మ్యాచ్ లో

ఎస్ఆర్ఎచ్ - ఆర్ఆర్ క్వాలిఫయర్ - 2 కు వర్షం ముప్పు!



మ్యాచ్ రద్దయితే...?

ఐపీఎల్ 2024 సీజన్ తుది దశకు చేరింది. మరో రెండు మ్యాచ్ లతో ఈ టోర్నీకి తెరపడుతుంది. ఇప్పటికే క్వాలిఫయర్-1లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ను ఓడించిన కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్) ఫైనల్ చేరగా.. ఎలిమినేటర్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ) ను ఓడించిన రాజస్థాన్ రాయల్స్.. క్వాలిఫయర్-2కు సిద్ధమైంది. క్వాలిఫయర్-1లో ఓడిన సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ తో చెన్నై వేదికగా శుక్రవారం జరిగే క్వాలిఫయర్-2లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది. ఈ మ్యాచ్ లో గెలిచిన జట్టు ఆదివారం ఇదే వేదికగా జరిగే ఫైనల్ కేకేఆర్ తో తలపడుతుంది. చెన్నైలో భారీ వర్షాలు.. అయితే క్వాలిఫయర్-2 మ్యాచ్ కు వర్షం ముప్పు పొంచి ఉంది. ప్రస్తుతం తమిళనాడులో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. చెన్నై నగరంతో పాటు 7 జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించింది. 48 గంటల పాటు (మే 23, 24) భారీ నుంచి అతి భారీ



వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ(ఐఎంఓ) హెచ్చరించింది. నైరుతి బంగాళఖాతంలో అల్పవీడనం ఏర్పడుతున్నట్లు కూడా వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. 48 గంటల్లో ఇది వాయుగుండగా మారుతుందని పేర్కొంది. దీని ప్రభావంతోనే భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని చెప్పింది. చెన్నై వేదికగానే క్వాలిఫయర్-2తో పాటు ఫైనల్ జరగాల్సి ఉంది. ఈ రెండు మ్యాచ్ లకు వర్షం ముప్పు పొంచి ఉంది.

వర్షంతో మ్యాచ్ రద్దయితే....
సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్, రాజస్థాన్ రాయల్స్ మధ్య శుక్రవారం జరిగే క్వాలిఫయర్-2 మ్యాచ్ కు వర్షం అంతరాయం కలిగిస్తే రిజర్వ్ డే అయిన మరుసటి రోజు ఆటను కొనసాగిస్తారు. క్వాలిఫయర్-2తో పాటు ఫైనల్ కు కూడా రిజర్వ్ డే ను కేటాయించారు. ఒకవేళ రిజర్వ్ డే కూడా మ్యాచ్ జరగకపోతే.. పాయింట్స్ టేబుల్ లో టాప్ లో ఉన్న జట్టు ఫైనల్ చేరుతుంది. ఈ లెక్కల సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్.. కేకేఆర్ తో ఫైనల్ మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఒక వేళ ఫైనల్ మ్యాచ్ కూడా వర్షం కారణంగా రద్దయితే.. రిజర్వ్ డే కూడా సాధ్యం కాకపోతే టేబుల్ టాపర్ అయిన కేకేఆర్ ను విజేతగా ప్రకటిస్తారు. అయితే ఐపీఎల్ చరిత్రలో ఏ సీజన్ ఫైనల్ మ్యాచ్ కూడా వర్షం కారణంగా రద్దయ్యింది. గతేడాది అమ్యూబాద్ వేదికగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, గుజరాత్ టైటాన్స్ మధ్య జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్ కు వర్షం అంతరాయం కలిగించింది. దాంతో రిజర్వ్ డే మ్యాచ్ కొనసాగించారు. ఈ మ్యాచ్ లో సీఎస్ కే కేకేఆర్ తో ఫైనల్ మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఒక వేళ ఫైనల్ మ్యాచ్ కూడా వర్షం కారణంగా రద్దయితే.. రిజర్వ్ డే కూడా సాధ్యం కాకపోతే టేబుల్ టాపర్ అయిన కేకేఆర్ ను విజేతగా ప్రకటిస్తారు. అయితే ఐపీఎల్ చరిత్రలో ఏ సీజన్ ఫైనల్ మ్యాచ్ కూడా వర్షం కారణంగా రద్దయ్యింది. గతేడాది అమ్యూబాద్ వేదికగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, గుజరాత్ టైటాన్స్ మధ్య జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్ కు వర్షం అంతరాయం కలిగించింది. దాంతో రిజర్వ్ డే మ్యాచ్ కొనసాగించారు. ఈ మ్యాచ్ లో సీఎస్ కే కేకేఆర్ తో ఫైనల్ మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఒక వేళ ఫైనల్ మ్యాచ్ కూడా వర్షం కారణంగా

ఈ నోటి దురుసే.. నీ కెరీర్ ను నాశనం చేసింది!

అంబటి రాయుడిపై ఆర్సీబీ ఫ్యాన్స్ ఫైర్!

టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్, తెలుగు తేజం అంబటి రాయుడిపై రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ) అభిమానులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఐపీఎల్ 2024 సీజన్ లో భాగంగా బుధవారం జరిగిన ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ లో ఆర్సీబీ 4 వికెట్ల తేడాతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో ఓడి ఇంటిదారి పట్టింది. అసలే తమ అభిమాన జట్టు ఓడిపోయిందనే బాధలో ఉన్న ఆర్సీబీ ఫ్యాన్స్ కు రాయుడు మాటలు మరింత కోపాన్ని తెప్పించాయి. దాంతో సోషల్ మీడియా వేదికగా ఈ స్టార్ ఆటగాడిని ఆర్సీబీ ఫ్యాన్స్ ఏకీకారేస్తున్నారు. జుగుప్సాకరమైన రీతిలో ట్రోల్ చేస్తున్నారు.

విజయం సాధించాలని ఎద్దేవా చేశాడు. 'సందరాలు, దూకుడుతో ఐపీఎల్ ట్రోఫీలు గెలవలేరు. టైటిల్ సాధించాలంటే షేఆఫ్ టెన్ లో బాగా ఆడాలి. కీలక మ్యాచ్ లు గెలవాలి' అని రాయుడు అన్నాడు. ఈ వ్యాఖ్యలు ఆర్సీబీ అభిమానులు తీవ్రంగా బాధించాయి. రాయుడు అంతర్జాతీయ క్రికెటర్ ఎలా అయ్యాడో? అర్థం కావడం లేదని, అతను ఇంకా చిన్న పిల్లాడిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడని మండిపడుతున్నారు. షే ఆఫ్ టెన్ కు ఏ మాత్రం అవకాశం లేని ఓ జట్టు.. అసాధారణ ప్రదర్శనతో వరుస విజయాలు సాధించి ఫలితాన్ని రాబట్టినప్పుడు సందరాలు చేసుకోవడంలో తప్పు ఏం ఉందని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇక రాయుడు ఆర్సీబీ సందరాలను అపార్థం చేసుకున్నాడని, సీఎస్ కే కాకుండా ఆ పరిస్థితుల్లో మరో జట్టు ఉన్నా అలానే సందరాలు చేసుకునేవారని స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని రాయుడు ఎందుకు అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాడో తమకు అర్థం కావడం లేదంటున్నారు. ఇలాంటి నోటి దురుసేతోనే రాయుడు తన కెరీర్ ను నాశనం చేసుకున్నాడని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం ట్వీట్ అంబటి రాయుడు ట్యాగ్ ట్రెండ్ అవుతోంది.



ఐపీఎల్ కెరీర్ కు గుడ్ బై చెప్పిన బినేష్ కార్తిక్

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు బ్యాటర్ దినేశ్ కార్తిక్.. ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ కు గుడ్ బై చెప్పేశాడు. బుధవారం రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరిగిన ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ అతనికి చివరిది. ఇదే తన చివరి ఐపీఎల్ అని చెప్పిన కార్తిక్ కు .. నిన్న మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత తోటి ఆటగాళ్లు గార్డ్ ఆఫ్ హానర్ ఇచ్చారు. నిజానికి రిటైర్మెంట్ అంశాన్ని దినేశ్ కార్తిక్ సూటిగా చెప్పకపోయినా.. లీగ్ ను ప్రసారం చేస్తున్న సంస్థ మాత్రం అతని రిటైర్మెంట్ పై సోషల్ మీడియాలో పోస్టు పెట్టింది. దినేశ్ 16 ఏళ్లు క్రికెట్ టీ20 లీగ్ లో ఎంట్రి ఇచ్చారు. ఈ ఫార్మాట్ లో అత్యున్నత ఫినిషర్ గా దినేశ్ కార్తిక్ కు గుర్తింపు ఉన్నది. ఐపీఎల్ డిజిటల్ బ్రాడ్ కాస్టర్.. జియో సినిమా తన సోషల్ మీడియా పోస్టులో ఆర్సీబీ వికెట్ కీపర్ కు నివాళి అర్పించింది. చేతి గ్లాజ్ లను తీసి .. ఆర్సీబీ క్రికెటర్లు, అభిమానుల వైపు కార్తిక్ చూపించాడు. స్టేడియం చుట్టూ తిరుగుతూ ప్రేక్షకులకు అభివాదం చేశాడు. భావోద్వేగానికి లోనవుతున్న కార్తిక్ ను.. స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ హత్తుకున్నాడు. డ్రెస్సింగ్ రూమ్ వద్ద .. కార్తిక్ కు ఆర్సీబీ క్రికెటర్లు గార్డ్ ఆఫ్ హానర్ ఇచ్చారు. కార్తిక్ తన ఐపీఎల్ కెరీర్ లో 257 మ్యాచ్ లు ఆడి 4842 రన్స్ చేశాడు. దీంట్లో 22 ఫిఫ్టీలు ఉన్నాయి. 17 ఏళ్ల ఐపీఎల్ కెరీర్ లో అతను ఆరు ప్రాంబ్రెజిల్ తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. 2008 తొలి ఐపీఎల్ లో ఢిల్లీ డేర్ డెవిల్స్ తరపున అతను అరంగేట్రం చేశాడు. 2011లో పంజాబ్ కు వెళ్లాడు. ఆ తర్వాత ముంబై ఇండియన్స్, గుజరాత్ లయన్స్, కోల్కతా నైట్ రైడర్స్, ఆర్సీబీ తరపున ఆడాడు. ఈ ఏడాది సీజన్ లో 15 మ్యాచ్ లో అతను 326 రన్స్ చేశాడు. 36.22 సగటుతో అతను బ్యాటింగ్ చేశాడు. డ్రయిక్ రేటు 187.36గా ఉన్నది.

టీమిండియా హెడ్ కోచ్ రేసులో లిక్ పాంటింగ్ !

భారత క్రికెట్ జట్టుకు చీఫ్ కోచ్ కావాలని బీసీసీఐ ఇటీవల ప్రకటన జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే హెడ్ కోచ్ పదవి చేపట్టేందుకు బీసీసీఐకి చెందిన ఓ వ్యక్తి ఆస్ట్రేలియా క్రికెటర్ రిక్ పాంటింగ్ ను సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయాన్ని ఆసీస్ దిగ్గర్ బ్యాటర్ రిక్ కూడా కన్నర్స్ చేశాడు. ప్రస్తుతం హెడ్ కోచ్ రాహుల్ ద్రావిడ్ జూనియర్ రిటైర్ అవుతున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త కోచ్ కోసం బీసీసీఐ వెతుకులాట ప్రారంభించింది. మే 13వ తేదీన హెడ్ కోచ్ పదవి కోసం బీసీసీఐ ప్రకటన ఇచ్చింది. ఐపీఎల్ జరుగుతున్న సమయంలో బీసీసీఐ అధికారులతో తనతో కోచ్ పదవి గురించి చర్చించినట్లు రిక్ తెలిపాడు. దీని గురించి రిపోర్టులు

వచ్చాయని, సోషల్ మీడియాలో ఇలాంటి వార్తలు వ్యాపిస్తుంటాయని, అయితే కోచ్ లిక్ బాధ్యతల గురించి ఓ బీసీసీఐ వ్యక్తితో సంప్రదింపులు జరిగినట్లు పాంటింగ్ తెలిపాడు. సీనియర్ జట్టుకు కోచ్ లిక్ బాధ్యతలు చేపట్టేందుకు ఆసక్తిగానే ఉన్నా. ప్రస్తుతం కుటుంబంతో ఎక్కువ సమయం గడిపేందుకు ఇష్టపడుతున్నట్లు 48 ఏళ్ల రిక్ వెల్లడించాడు. గతంలో 2019లో ఆస్ట్రేలియా ఆసిస్టెంట్ కోచ్ గా చేశాడు. టీ20 జట్టుకు తాత్కాలిక కోచ్ గా కూడా చేశాడు. ప్రస్తుతం 2018 నుంచి ఐపీఎల్ లో డీసీ జట్టుకు హెడ్ కోచ్ గా చేస్తున్నాడు. హెడ్ కోచ్ పాత్రను పోషించేందుకు మరో ఆసీస్ బ్యాటర్ జస్టిన్ లాంగర్, లంక క్రికెటర్ జయవర్ధనే, కివీస్ క్రికెటర్ స్టెఫెన్ గ్రేమ్ రేసులో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. భారత క్రికెట్ లో గౌతమ్ గంభీర్ కూడా పోటీపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.



ఆరోగ్య

ధాత్రి

ఈ ఆహారంతో అల్జీమర్స్ లిస్కకు చెక్..! వర్కవుట్స్ కు ముందు ఈ ఆహార పదార్థాలు బెస్ట్..!

వయసు పెరిగే కొద్దీ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, అల్జీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం ఆందోళన రేకెత్తిస్తుంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకర జీవనశైలి, సమతుల్య ఆహారంతో అల్జీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పును నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకర ఆహారం మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతుంది. కచ్చితంగా ఈ ఆహారంతో వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చునే హామీ లేకుండా నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాలతో అల్జీమర్స్ ముప్పును తగ్గించవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

ఇక అల్జీమర్స్ తో పాటు శారీరక ఆరోగ్యానికి ఈ ఆహార పదార్థాలను దైనిందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటే వయసు మీద పడే సమస్యను జాప్యం చేయడంతో పాటు దీర్ఘాయువు సాంకేతికతను పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక అల్జీమర్స్ ముప్పును చెక్ పెట్టాలంటే ఈ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు..



ఫ్యాటీ ఫిషి ,...బెర్రీస్..అకుకూరలు, కూరగాయలు...తృణధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదం, వాల్ నట్స్ పసుపు...టీన్స్, చిక్కుడు ...అలివ్ ఆయిల్...దార్క్ చాక్లెట్

వ్యాయామానికి ముందు మీరు ఏం తీసుకున్నారనేది మీ వర్కవుట్ సామర్థ్యం సహా పలు అంశాలపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖాళీ కడుపుతో వర్కవుట్స్ చేయరాదని, ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలను అందుకోవాలంటే వర్కవుట్స్ ముందు ఆరోగ్యకర ఆహారం తీసుకోవాలి. మంచి పోషకాహారం శరీరానికి ఉత్తేజం ఇవ్వడంతో పాటు వ్యాయామ సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

కందరాలు దెబ్బతినే ముప్పును కూడా ఇది నివారిస్తుంది. డ్రీ వర్కవుట్ స్పాక్స్ ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యత పాటించాలి. వీటి మధ్య సరైన బ్యాలెన్స్ పాటిస్తే శరీరానికి శక్తి సమకారడంతో పాటు కందరాలు వృద్ధి చెందతాయి.

డ్రీ వర్కవుట్ స్పాక్స్ కోసం పీనట్ బరల్ తో యాపిల్, దానిమ్మ ఇతర సీడ్స్ తో కూడిన పెరుగు, సజ్జ గింజలతో కొబ్బరి నీళ్లు, బాయిల్డ్ ఎగ్స్, ఖాక్ క్యాఫీ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఇక వ్యాయామానికి ముందు



షుగర్, షుగర్ అధికంగా ఉన్న ఫుడ్స్, నూనె పదార్థాలు, ప్రోటీన్ షేక్స్ (వీటిని వర్కవుట్స్ అనంతరం తీసుకోవచ్చు), డైరీ (డ్రీంక్స్), కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

అరటి..ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడంలో మేటి..!

బరువు పెరగాలనుకునేవారికి, ఆకలి తీర్చుకునేందుకు ఏ సమయంలోనైనా, ఎక్కడైనా సులభంగా తీసుకోగలిగే అరటి పండు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పండు ఆరోగ్యకరమే కాకుండా పోషకాల గనిగా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని సమకూరుస్తుంది. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ సహా లోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచే విటమిన్ సీ, మెదడు పనితీరుకు అవసరమైన విటమిన్ బీ6 లభిస్తుంది. టీసీని నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పొటాషియం ఉంటుంది. ఇక జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడే వారికి అరటి పండు దివ్యోషధమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూడటంతో పాటు కడుపుబ్బరం, వికారాలను తగ్గిస్తుంది. అరటిలో ఉండే గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు తక్షణ శక్తిని సమకూర్చడంతో పాటు వర్కవుట్స్ కు ముందు, పర్ఫెక్ట్ స్నాక్ గానూ ఈ పండ్ల ప్రాబ్ పనికొస్తుంది.



వ్యాయామంతో తగ్గనున్న స్ట్రోక్ ముప్పు

మెదడుకు అకస్మాత్తుగా రక్త సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు స్ట్రోక్ ముప్పు తలెత్తుతుంది. రక్తసరఫరాలో బ్లాకేజ్ (ఇన్ఫిమిక్ స్ట్రోక్), బ్లీడింగ్ (హామరేజీక్ స్ట్రోక్) వంటి సమస్యలతో స్ట్రోక్ ముంచుకొస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో మెదడుకు ఆక్సిజన్, పోషకాల సరఫరా నిలిచిపోవడంతో మెదడు దెబ్బతినడం, మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. స్ట్రోక్ ప్రాణాంతకమే కాకుండా దాని ప్రభావం మెదడు, శరీర అవయవాలపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది స్ట్రోక్ ఎక్కువ తరలింది, బ్రెన్ డ్యామేజ్ ఏ మేరకు జరిగిందనే దానిపై అది చూపే ప్రభావ తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది.

అయితే నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారిలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు స్ట్రోక్ ముప్పును కూడా నివారించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మెదడు సహా శరీర భాగాలన్నింటికీ రక్తసరఫరా మెరుగుపడుతుంది. నిత్య వ్యాయామంతో స్ట్రోక్ ముప్పును తగ్గించే కారకాలను పరిశీలిస్తే..



వ్యాయామంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు బరువు నియంత్రణ బీసీ నియంత్రణ అదుపులో మధుమేహం కొలెస్ట్రాల్ బ్యాలెన్స్ రక్త సరఫరా మెరుగుదల వాపు ప్రక్రియకు చెక్ ఒత్తిడి మటుమాయం నూతన కణాలతో రక్తసరఫరా మెరుగుదల

తినరో భాగ్యము.. తర్బూజి!

ఈ వేసవిలో కూడా ఎండలు ముడుతాయని వాతావరణ శాఖ అంచనాలు వేస్తుంది. ఇంకేముంది.. వ్యాపారాలు పందిళ్ళు వేసుకుని మరీ షర్మీలు, పండ్లరసాలు అమ్ముకాలు మొదలుపెడతారు. ఎన్నుకొన్న చల్లదనానికి తర్బూజుకు సాటివచ్చే పండు లేదు అంటారు పోషకాహార నిపుణులు. మనం 'ఆహా' అంటూ ఆరగిస్తున్న ఎర్రలరటి, తియ్యతీయ్యటి తర్బూజు శతాబ్దాలుగా ఎన్నో మార్పులకు లోబ్బింది.

అధ్యయనాల ప్రకారం తర్బూజు మూలాలు ఆఫ్రికా ఖండంలో ఉన్నాయి. అక్కడినుంచి మధ్యధరా దేశాలకు, ఇతర ఐరోపా ఖండ దేశాలకు చేరుకుంది. దక్షిణ ఆఫ్రికా దేశాల్లో పెరిగే సిట్రస్ మెలన్లను ఇప్పటి తర్బూజుకు పూర్వీకులుగా భావిస్తున్నారు. పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో దొరికే ఎగ్జి మెలన్ మరో ప్రసిద్ధి తర్బూజు రకం. అయితే అక్కడి ప్రజలు పండు కోసం కాకుండా, విత్తనాల నిమిత్తం సాగుచేయడం అనశ్చిరం. కాకపోతే తర్బూజు వన్య రకాలు కొంచెం చేదుగా ఉంటాయి. మళ్లీ తినబడ్డవికాదు. ఇంకొస్తే చప్పచప్పగా ఉంటాయి. అయినా సరే, ఆఫ్రికా ప్రజలు వీటి సాగును వదిలిపెట్టలేదు. నీళ్లు దొరకని సమయంలో భద్రంగా దాచుకున్న తర్బూజు రసాన్ని తాగి దాహార్తి తీర్చుకునేవారు. తర్బూజు కాలంలో ఎంపికచేసిన కాయల విత్తనాలను సేకరించి.. ఇప్పుడు మనం తింటున్న తియ్యటి పండ్లుగా రూపాంతరం చెందించారు.



ఇజ్రాయెల్- హమాన్ యుద్ధాల్లో తర్బూజు ఓ రాజకీయ సాధనంగా మారింది. పశ్చిమ ఆసియా దేశం ఇజ్రాయెల్ 1967లో పాలస్తీనాకు చెందిన వెస్ట్ బ్యాంక్, గాజా ప్రాంతాలను అదుపులోకి తెచ్చుకుంది. ఆ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు పాలస్తీనా జిందా ఎగరేయకుండా నిషేధం విధించింది. దీంతో పాలస్తీనా ప్రజలు ఆ మజిలీ రంగులైన ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు, ఆకు పచ్చకు దగ్గరగా ఉండే తర్బూజు లిత్తాన్ని జెండాగా ఉపయోగించారు. ఇప్పుడు హమాన్-ఇజ్రాయెల్ దాడుల సందర్భంగా పోషక విటమిన్ తర్బూజు పాలస్తీనాకు సంకేతంగా చక్కర్లు కొడుతున్నది. ఇలా, ఎన్నో పోషకాలతో నిండిన తర్బూజు చరిత్రమైనా తనదైన ముద్ర వేసింది.

వేల ఏండ్ల చరిత్ర..

ఈజిప్టు ప్రజలు తర్బూజును వాలుగువేల ఏండ్లకిందనే సాగు చేసినట్లు అక్కడి ప్రాచీన సమాధుల మీదున్న లిత్తాల్ని బట్టి తెలుస్తున్నాయి. అంతేకాదు సమాధుల్లో కూడా తర్బూజు ఆనవాళ్లు కనిపించాయి. మరణానంతర జీవిత ప్రయాణంలో తమ పూర్వీకులు దాహం తీర్చుకోవడానికి పనికొస్తాయని అప్పటి ప్రజలు నమ్మేవాళ్ళు. గ్రీకులు తర్బూజును 'పెపాస్' అని పిలుస్తారు. చిన్నపిల్లలకు గుండెపోటు వస్తే తర్బూజు తొక్కలను తల మీద ఉంచి చికిత్స చేసేవాళ్ళు. గ్రీకులు తర్బూజును శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా పరిగణించేవాళ్ళు. ఈ విషయాన్ని ఇటలీకి చెందిన ప్లీని ది ఎల్డర్ తన 'హిస్టోరియా నేచురాలిస్' అనే పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు. తర్బూజు తెచ్చిన తర్వాత.. చల్లదనాన్ని ఇచ్చే తర్బూజు కేంద్రంగా రాజకీయాలు నడిచాయంటే మనం నమ్మలేం. 1856లో జరిగిన తర్బూజు డొమ్మి (హాలివెల్ రాయల్) దీనికి మంచి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా నుంచి బయల్దేరిన ఓ రైలు ఆ ఏడాది ఏప్రిల్ 15న మధ్య అమెరికా దేశం పనామా రాజధానికి చేరుకుంది. ఇక్కడ దిగిన ప్రయాణికుల్లో ఒకరు దగ్గర్లో ఉన్న పండ్ల దుకాణానికి వెళ్లారు. ఓ తర్బూజు ముక్క తీసుకున్నారు. కానీ, దబ్బులు చెల్లించడానికి ససేమిరా అన్నారు. వ్యాపారి దబ్బులు అడగటంతో.. ఆ అమెరికా ప్రయాణికుడు తుపాకీ తీశారు. వ్యాపారి ఆవేశంగా తన దగ్గరున్న కత్తితో దాడికి వెళ్లారు. ఈ సంఘటన చివరికి స్థానికులు, అమెరికన్ ప్రయాణికుల గాఢంగా మారిపోయింది. ఈ ఘర్షణలో కొందరు మరణించారు. ఇంకొంతమంది గాయాలపాలయ్యారు.

అనేక పోషకాలు

తర్బూజులో 92 శాతం నీరే ఉంటుంది. పండుగా తిన్నా, జూస్ తాగినా తాజాదనాన్ని, ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది.

విటమిన్-ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని, కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి. మంచి పోషణను అందిస్తాయి.

ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ ఆరోగ్యకర కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.

తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ తర్బూజులో క్యాలరీలు, కొవ్వులు తక్కువ. కాబట్టి బరువు, ఇతర సమస్యలను పట్టించుకోకుండా తినేయొచ్చు.

జీర్ణవ్యవస్థకు మేలుచేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

హైడ్రేటింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి, తర్బూజు వర్షం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది క్యాన్సర్ ను నివారించగలదని పేర్కొన్నాయి. తర్బూజు శక్తి సామర్థ్యాలపై మరిన్ని అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

పాలస్తీనా పతాకంపైనా

%పాలస్తీనా ప్రజలకు తర్బూజు ఓ సూపర్ ఫుడ్ శక్తివంతమైన చిహ్నం.

ఫోలేట్.. తీసుకుంటున్నారా?

ఫోలేట్ ను విటమిన్ బి9 అని కూడా పిలుస్తారు. రోజువారీ పసులు, గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో పిండం అభివృద్ధిచెందడంలో, తల్లి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగినమోతాదులో ఉండటంలో ఫోలేట్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే నాడలకు సంబంధించిన రుగ్మతలు వస్తాయి. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. ఫోలేట్ వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి సహజంగానే లభిస్తుంది. ఇక విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ఫోలేట్ ఆహారాల్లో మాత్రం డ్రీన్స్ ఫోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో జతచేస్తారు. అయితే, సహజమైన ఫోలేట్ కృత్రిమ ఫోలిక్ యాసిడ్ శరీరంలో కలిసిపోవని కొందరి అభిప్రాయం.

కాబట్టి మనం తినే ఆహారంలోనే ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది. పాలకూర, తోటకూర, అవకాడో, పచ్చిబఠాణీలు, బ్రసెల్స్ స్ప్రౌట్స్, బ్రాకలీ, అవకూర, టమాటాలు, నారింజ, పల్లీలు, ఆంగూర్లు, పొప్పడి, అరటి పండ్లు, పచ్చసొంతో కూడిన గుడ్లు, జంతు మాంసంలో తినదగిన అవయవాలు (అర్గాన్ మీట్స్)



మెదలైన వాటిలో ఫోలేట్ దొరుకుతుంది. అయితే సోండ్రియమైనవి, హానికరమైన పురుగుమందుల అవశేషాలు లేని పదార్థాలు ఎంచుకోవాలి ఉంటుంది.

ఈ ఆహారంతో ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పునకు చెక్



అధునిక జీవనశైలితో మద్యం సేవించే వారితో పాటు మద్యం తీసుకోని వారిలోనూ (నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్) ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య పెరుగుతుండటం ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది. లివర్లో అధికంగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం ద్వారా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి నివారించడం, నియంత్రించడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ముప్పును తగ్గించేందుకు ఆరోగ్యకర ఆహారాన్ని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ ఆహారంలో ముఖ్యంగా పాలకూర వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సీ వంటి విటమిన్స్, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉండే ఆకుకూరలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

ఇవి లివర్లో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ను నియంత్రిస్తాయి. ఇక ఒకేమీ 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే సాల్మన్, మాకిరెల్, సార్డైన్స్ వంటి ఫ్యాటీ ఫిష్ లు లివర్లో ఫ్యాటీ లైవర్స్, ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఒకేమీ 3 ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇక ఒలైరుపిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ అలివ్ ఆయిల్ కూడా లివర్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఇక ఈ పది ఆహారాలను డిన్నర్ లో తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించవచ్చు..

అకుకూరలు ఫ్యాటీ ఫిషి అలివ్ ఆయిల్ నట్స్, సీడ్స్ అవకాడో వెల్లుల్లి బెర్రీస్ గ్రీన్ టీ పసుపు తృణధాన్యాలు

