రాహుల్..అపరిపక్వ విపక్షనేత !

హైదరాబాద్,మార్చి13(అక్షరం న్యూస్):

భారత ప్రజాస్వామ్యంలో విపక్ష నేత అంటే బురదజల్లే నేత అని అర్థం రూఢి అవుతోంది. అధికారంలో ఏ పార్టీ ఉన్నా విపక్షంలో ఉన్నవారు నాలుగు రాళ్లు వేయడం, ఇంత బురద జల్లడం, ప్రభుత్వం ఏం చెబుతుందో తెలుసుకోకుండానే సభనుంచి నిష్క్రమించడం పరిపాటిగా మారింది. సరిగ్గా లోక్‌సభలో విపక్ష నేత రాహుల్ ఇప్పుడు అదే పాత్రలో ఒదిగి పోయారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధంతో ప్రపంచమంతా వణుకుతోంది. అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ఆయుధ బలంతో ఇరాన్‌ను ధ్వంసం చేయడం ద్వారా ప్రపంచంలోని మారుమూల పల్లె కూడా ప్రభావితం అవుతోంది. మనవద్ద గ్యాస్, ఇంధన కొరతలను ఎదుర్కొంటున్నాం. ఇదేమీ మోడీ తెచ్చుకున్న విపత్తు కాదు. లేదా కావాలని కోరుకున్నదీ కాదు. అధికారంలో కాంగ్రెస్ ఉండివుంటే ఇంతకన్నా దారుణంగా ఉండేది. ఎందుకంటే బిజెపి అధికారంలోకి వచ్చిన తరవాతనే క్రూడాయిల్ దిగుమతి పెరిగింది. ఇంధన సామర్థ్యం పెరిగింది. దేశంలో రిఫనరీల సామర్థ్యం పెంచి వ్యాపారం చేసుకునే స్థాయికి ఎదగింది. గ్యాస్ అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. మారుమూల పల్లెలకు సైతం గ్యాస్ చేరుతోంది. ఇతర దేశాలకు కూడా ఇంధనం సరఫరా చేసే స్థాయికి భారత్ ఎదిగింది. వివిధ దేశాలతో సత్సంబంధాలే ఇందుకు నిదర్శనం. ఇంత సంక్షోభంలోనూ ఇరాన్ మనపట్ల సానుకూలంగా ఉందంటే, మనం అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధానమే కారణం. రాహుల్ చెప్పటినట్లు నడుచుకుంటే దేశం ఏనాడో భ్రష్టు పట్టిపోయేది. ఇకపోతే ఈ సంక్షోభంలోనూ మనం బంగ్లాదేశ్‌కు ఇంధనం సరఫరా చేయగలి గాం. అయితే ఇవేవీ గమనించకుండా పార్లమెంటులో రాహుల్ చేసిన ప్రసంగం చిన్నపిల్లవాడికన్నా అధ్వాన్నంగా ఉంది. విపక్షనేతకు సమస్యలు, పరిస్థితులు తెలిసి ఉండాలి. కానీ దేశంలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న వంట గ్యాస్ కొరతకు, ఎప్‌స్టిన్ ఫైల్స్‌లో పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పురి పేరు ఉండడానికి సంబంధం ఉందంటూ విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ లోక్‌సభలో గురువారం చేసిన ఆరోపణలు ఆయన అజ్ఞానానికి నిదర్శనంగా చూడాలి. రాజకీయ పరిపక్వత లేని నేత విపక్ష నేతగా ఉన్నందుకు సిగ్గుపడాలి. పశ్చిమాసియా లో జరుగుతున్న యుద్ధం కారణంగా వంట గ్యాస్ కొరత ఏర్పడింది. అయినా కేంద్రం దానిని మానిటర్ చేస్తోంది. ఇంధన భద్రతపై ప్రభుత్వం రాజీ పడినందువల్లనే ఈ పరిస్థితి తలెత్తిందని రాహుల్ చేసిన విమర్శలు దేశం పట్ల ఆయనకున్న అవగాహన ఇదేనని అర్థం చేసుకోవాలి. దేశ ఇంధన అవసరాలపై అమెరికా ఆంక్షలు విధించే స్థితికి తీసుకొచ్చిందని దుయ్యబట్టారు. మనం ఆయిల్‌ను ఎవరి నుంచి కొనుగోలు చేయాలి, గ్యాస్‌ను ఎక్కడి నుంచి తీసుకురావాలి అన్న నిర్ణయాలను అమెరికాకు విడిచిపెట్టాం అనడంలో అర్థం లేదు. విదేశాల నుంచి వాణిజ్యానికి కూడా కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. రష్యా నుంచి ఆయిల్ కొనాలా, వద్దా అన్నది కూడా వాణిజ్య ఒపపందాలకు ముడిపడి ఉన్న అంశం. ఈ మాత్రం తెలియని వ్యక్తి విపక్ష నేతగా ఎలా ఉంటున్నారో ప్రజలు తెలుసుకోవాలి. ఇకపోతే మాట్లాడేదంతా మాట్లాడిన అన్నా చెల్లెళ్లు రాహుల్, ప్రియాంకలు ప్రభుత్వం సమాధానం ఇచ్చే వరకు వేచి చూడకుండా సభ నుంచి నిష్క్రమించారు. ఇది చాలు..వారు ఎంత చిత్తశుద్ధిగా ఉన్నారో తెలియడానికి. బయటకు వెళ్లి ధర్నాలు చేయడం తప్ప రాహుల్‌కు తెలిసిందేమీ లేదు. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే ఇరాన్ మన దేశం పట్ల చాలా సానుకూలంగా ఉండడంతో తొలి చమురు నౌక భారత్ చేరుకోగలిగింది. అలాగే రష్యా నుంచి మనం ఇంధన దిగుమతులకు అమెరికా తలూపింది. ఇవన్నీ కూడా విదేశాంగ నీతిలో ఓ భాగం. ఇకపోతే ఈ యుద్ధం ఎప్పటికి ముగుస్తుందో తెలియదు. అందువల్ల దేశంలో ఉన్న ఇంధన వనరులను జాగ్రత్తగా వాడుకోవాల్సిందే. తమ దేశంపై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ అక్రమంగా సాగిస్తున్న యుద్ధానికి సహకరిస్తున్న స్థావరాలను మూసివేయల్సిందిగా పొరుగున గల గల్ఫ్ అరబ్ దేశాలను ఇరాన్ సుప్రీం నేత ఆయతుల్లా ముజ్తబా ఖమేనీ కోరారు. లేనిపక్షంలో వాటిపై దాడులు కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ సుప్రీంనేతగా ఎన్నికైన తర్వాత తొలిసారిగా అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న మారణహోమంపై తీవ్రంగానే స్పందించారు. పూర్తిగా సాధించేవరకు ప్రతీకారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని ప్రకటించారు. కీలకమైన హోర్ముజ్ జలసంధిని గురువారం కూడా మూసివేయాలని ఆదేశించారు. ఇంత జరుగుతున్న ట్రంప్ ఇంకా తన వంకర బుద్దిని మార్చుకోవడం లేదు. ముడి చమురు ధరల కన్నా కూడా ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్ 'దుష్ట సామ్రాజ్యాన్ని' నిలువరించడమే తమకు మరింత ముఖ్యమని ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆయన దుర్మార్గాన్ని బయటపెడుతున్నాయి. చమురు ద్వారా లాభాలు ఆర్జించడం కన్నా ఇరాన్ అణ్వాయుధాలను సమకూర్చుకోకుండా అడ్డుకోవాలన్నదే ప్రాధాన్యత అని చెప్పారు. ఇరాన్ అణుశక్తిని సమకూర్చుకోవడాన్ని అనుమతించేది లేదంటూ వ్యాఖ్యానించారు. 'పని పూర్తి చేయాలని' అమెరికా కృతనిశ్చయంతో ఉన్నదని ట్రంప్ తెలిపారు. యుద్ధంలో సమర్థవంతంగా విజయాన్ని సాధించామని, అయినప్పటికీ సైనిక చర్యలు కొనసాగుతాయని ఆయన అన్నారు. అయితే తాను ఎప్పుడు అనుకుంటే అప్పుడే యుద్ధం ముగుస్తుం దంటూ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనను ఇరాన్ తిప్పికొట్టింది. యుద్ధం ముగింపుపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తామేనని స్పష్టం చేసింది. యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు మూడు షరతులు విధించింది. ఇరాన్ సార్వభౌమాధికారాన్ని, చట్టబద్ధమైన హక్కులను గుర్తించాలని, నష్టపరిహారం చెల్లించా లని, భవిష్యత్తులో ఎలాంటి దురాక్రమణలు జరగకుండా అంతర్జాతీయ సమాజం హామీ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది. ఆ మూడు షరతులు నెరవేరుస్తామని హామీ ఇస్తేనే యుద్ధాన్ని ముగిస్తామని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్ సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. అందువల్ల ఇప్పట్లో అ కుంపటి చల్లారదని తేలిపోయింది. మనవరకు మనం ఇంధన అవసరాలు తీర్చుకోవడం ముఖ్యం. దేశంలో ఇంధన సంక్షోభ పెచ్చరిల్లుతున్న సమయంలో భారత్‌కు పెద్ద ఊరట లభించింది. భారత్ పతాకంతో ఉన్న నౌకలను హర్మ్యూజ్ జలసంధిని దాటేందుకు ఇరాన్ అనుమతించింది. భారత్, ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రులు జైశంకర్, అబ్బాస్ అరాగ్చీ ఫోన్లో మాట్లాడిన అనంతరం మన దేశానికి ఈ ఉపశమనం దక్కింది. పుష్పక్, పరిమళ్ అనే రెండు భారతీయ నౌకలు క్షేమంగా హర్మ్యూజ్ జలసంధిని దాటాయి. ఇంకా ఇలాంటి ప్రయత్నాలు ఉండనున్నాయి. ఇది ఓ రకంగా మనం అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధాన విజయానికి సూచిక.

ఇరాన్ వ్యూహాత్మక అడుగులు

- **అమెరికాపై పట్టుకు వేగంగా కదులుతున్న పావులు**
- **గల్ఫ్ దేశాలకు ప్రాణసంకటంగా ఇరాన్ దాడులు**

న్యూఢిల్లీ,మార్చి13(అక్షరం న్యూస్): అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ కలసి చేస్తున్న యుద్ధంతో ఇప్పుడు ప్రపంచం యావత్తూ అతలాకుతలం అవుతోంది. ప్రధానంగా ఇంధన సంక్షోభంలోకి నెట్టబడ్డాయి. ఈ యుద్ధం నుంచి వెన్నక్కి తగ్గలేక, ముందుకు వెళ్లలేక గింజుకుంటున్నాయి. ఈ యుద్ధంతో ఇజ్రాయిల్ పెద్దగా నష్టపోకున్నా, అమెరికా మాత్రం ఆర్థికంగా తీవ్రంగా నష్టపోతోంది. అలాగే ఇరాన్‌ను దెబ్బతీయాలన్న లక్ష్యం నెరవేరలేదు. అంతేగాకుండా ప్రజల మద్దతుతో ఇరాన్ మరింత బలంగా దాడులను తిప్పికొట్టడానికి సిద్ధం అవుతోంది. ఇది ఓ రకంగా అమెరికాకు పెద్ద నష్టం కానుంది. రష్యా ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం చేసి కాళ్లూచేతులు కాల్చుకుంటోంది. ఇప్పుడు అమెరికాదీ అదే పరిస్థితి. ఇరాన్ సుప్రీం నేత ఆయతుల్లా ముజ్తబా ఖమేనీ ప్రస్తుత హెచ్చరికలు అమెరికాకు గుణపాఠం కావాలి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్... ఇరాన్‌ల మధ్య యుద్ధం తీవ్రస్థాయి ప్రాదేశిక రాజకీయ సంక్షోభంగా మారింది. ఈ పోరు ఇతర గల్ఫ్ దేశాలకూ, సముద్ర రవాణా మార్గాలకూ, అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్లకూ విస్తరించడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. హర్మ్యూజ్ జలసంధ వద్ద ఇరాన్ పట్టుతో ప్రపంచ దేశాలకు గమ్యం లేకుండా పోయింది. ఈ పరిస్థితిని అమెరికా అర్థం చేసుకునే స్థితిలో లేదు. ఇరాన్ అధినాయకుడు ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనీని అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌లు హతమార్చడం ద్వారా ప్రత్యర్థి దేశపు బలాన్ని అంచనా వేయలేక పోయారు. అధినేతను తొలగిస్తే ఆ దేశాన్ని లొంగదీసుకోవాలన్న ఎత్తుగడలు దెబ్బతిన్నాయి. తమ అధినాయకుడి మరణం లేదా బలిదానం షియా వర్గాన్ని మరింత భీకర ప్రతిఘటనకు పురిగొల్పుతుంది. తమ అధినేత మరణం ప్రజల్లో ప్రతీకారేచ్ఛను పెంచుతుంది. దేశాన్ని బలహీనపరచే బదులు ప్రభుత్వానికి ప్రజల మద్దతును మరింత విస్తృతం చేస్తుంది. సైనిక దాడుల్లో సాధారణ పౌరులు మరణించడం ద్వారా అమెరికా తలనొప్పులు తెచ్చుకుంది. పలుప్రాంతాల్లో ప్రజాగ్రహాన్ని పెంచుతోంది. బాధితుల వివరాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో, పత్రికలూ టీవీ ఛానళ్లలో వేగంగా ప్రసారమవుతూ అంతర్జాతీయ ప్రజాభిప్రాయాన్నీ, దౌత్య సంబంధాలనూ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మరోవైపు, తనపై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ఉమ్మడి దాడికి సహకరించిన ఇతర గల్ఫ్ దేశాలపై ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులు చేపట్టింది. ఖతార్, బహ్రెయిన్, కువైట్ తదితరాలపైనా... ముఖ్యంగా అక్కడి అమెరికా సైనిక స్థావరాలపైనా డ్రోన్లు, క్షిపణులతో విరుచుకుపడింది. ఇరాన్ నేరుగా అమెరికా భూభాగంపై దాడి చేయలేక పోవచ్చు కానీ, పశ్చిమాసియాలోని అమెరికా సైనిక వసతులను కకావికలం చేయగలదు. అందుకనే గల్ఫ్ దేశాలు ఇప్పుడు సంక్లిష్ట పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఇలా జరుగుతందని అమెరికా ఊహించకపోవడం కూడా యుద్ధ వైఫల్యంగానే భావించాలి. ఓ రకంగా ఇరాన్ తెలివిగా అమెరికాను దెబ్బతీస్తోంది. అనేక గల్ఫ్ దేశాలు తమ విధానాలకు అనుగుణంగా అగ్రరాజ్య స్థావరాలకు ఆతిథ్యమిస్తున్నాయి. ఈ స్థావరాలు పశ్చిమాసియా అంతటా నిఘా కార్యకలాపాలు, నౌకాదళ మోహరింపులు, యుద్ధ విమానాల ప్రయాణాలకు వీలుకల్పిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత యుద్ధంలో ఈ స్థావరాలపై ఇరాన్ గురిపెట్టడం ద్వారా అమెరికాను దెబ్బ కొట్టడంలో కృతకృత్యమయ్యిందనే చెప్పాలి. అందుకే ఇరాన్‌పై దాడి ద్వారా అమెరికా సాధించింది సున్నాయే కాక, ఈ యుద్ధంలో విజేత ఇరాన్ అనే చెప్పాలి. ఈ క్రమంలో తటస్థంగా ఉండాలని భావించిన దేశాలు కూడా ఇప్పుడు యుద్ధంలో ఇరుక్కుపోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇంధన సరఫరా గొలుసులకు కేంద్రమైన పశ్చిమాసియా మొదటి నుంచీ అగ్రరాజ్యాల పోటీకి వేదికగా ఉంది. రష్యా, చైనాలకు ఇరాన్‌తో వ్యూహాత్మక సంబంధాలున్నాయి. అవి నేరుగా జోక్యం చేసుకోకున్నా- దౌత్య, ఆర్థిక మద్దతుతో ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. హర్మ్యూజ్ జలసంధి ఇరాన్ అదుపులో ఉండటం ఆ దేశానికి వ్యూహాత్మక బలంగా చూడాలి. అదే తమ ట్రంప్ కార్డు అని ఇరాన్ నూతన అధినేత కూడా వ్యాఖ్యానించారు. ఇకపోతే గల్ఫ్ పరిణామాలు భారతదేశంపై ప్రత్యక్షంగా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఇండియా ముడి చమురు కోసం పశ్చిమాసియాపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడుతోంది. హర్మ్యూజ్ జలసంధి ద్వారా నౌకల రాకపోకలకు అంతరాయం కలగడంతో అది భారతదేశ ఇంధన భద్రతను, ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని దెబ్బతీస్తోంది. అయితే ఇవన్నీ ఇప్పట్లో కలొఇక్కి వస్తాయని అనుకోవడానికి లేదు. ప్రత్యమ్నాయాలు చూసుకోవాల్సిందే.

కూలిన అమెరికా ఈఫ్యూయలింగ్ విమానం

- **ఇరాక్‌లో కూలినట్లు ప్రకటించిన అమెరికా**
- **తామే కూల్చామన్న ఇరాక్ రెబల్స్..తోసిపుచ్చిన అగ్రరాజ్యం**

వాషింగ్టన్,మార్చి13(అక్షరం న్యూస్): అమెరికా వాయుసేనకు చెందిన రీఫ్యూయలింగ్ విమానం కేసీ-135 ట్యాంకర్ ఉత్తర ఇరాక్‌లో గురువారం కుప్పకూలింది. అయితే ఈ ప్రమాదంలో ఎంతమంది సిబ్బంది ప్రాణాలు కోల్పోయారో అమెరికా అధికారులు ప్రకటించలేదు. సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ ఘటనపై అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. రెండు సైనిక ట్యాంకర్ విమానాలు ల్యాండ్ అవుతుండగా ఈ ఘటన జరిగినట్లు వెల్లడించింది. రెండో విమానం సురక్షితంగా దిగినట్లు పేర్కొంది. మరోవైపు ఇరాక్‌కు చెందిన ఇస్లామిక్ రెసిస్టెన్స్ రెబల్ గ్రూప్ తామే అమెరికా విమానాన్ని కూల్చేసినట్లు ప్రకటించింది. ఈ గ్రూప్ ఇరాన్‌కు అనుకూలంగా పనిచేస్తోంది. ఆ సంస్థ అధికారిక టెలిగ్రామ్ ఛానెల్‌లో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. అయితే ఈ ప్రకటనను అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ తోసిపుచ్చింది. శత్రువుల దాడి లేదా ఫ్రెండ్లీ ఫైర్‌లో ఇది కూలిపోలేదని వెల్లడించింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు సిబ్బంది చనిపోయినట్లు ఇరాన్ మీడియా చెబుతోంది. కేసీ-135 స్ట్రాటోట్యాంకర్‌లో కనీసం ముగ్గురు సిబ్బంది ఉండాల్సి ఉంటుంది. వీరిలో పైలట్, కోపైలట్, ఆపరేటర్ ఉంటారు. వీరితోపాటు నేవిగేటర్, మిషన్ ఆధారంగా అదనపు సిబ్బందిని తరలిస్తుంటారు. ఇరాన్ యుద్ధంలో తీవ్రమైన పనిఒత్తిడి ఉన్న కార్యక్రమం విమానాలకు గాల్లో ఇంధనం నింపడమే. వందల సంఖ్యలో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ విమానాలు దాడులకు వెళుతుండటంతో ట్యాంకర్ విమానాల అవసరాలు గణనీయంగా పెరిగాయి.

రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లు

- **భారత్‌కు అనమతించిన అమెరికా వాణిజ్య శాఖ**
- **ఇందన సంక్షోభానికి తెరదించే యత్నంగా వెల్లడి**

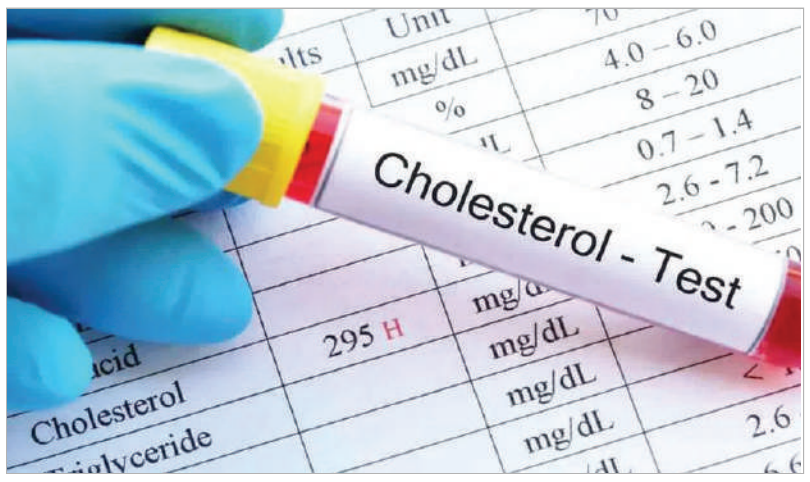
వాషింగ్టన్,మార్చి13 (అక్షరం న్యూస్):ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్, అమెరికాల ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో తీవ్ర ఇంధన సంక్షోభం ఎదుర్కొంటున్న వేళ ప్రపంచ దేశాలకు కాస్త ఉపశమనం లభించింది. రష్యా చమురు కొనుగోలుకు స్వల్పకాలికంగా అనుమతినిస్తూ అమెరికా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సముద్రంలో నిలిచిపోయిన చమురును కొనుగోలు చేసేందుకు ఏప్రిల్ 11 వరకు అవకాశం కల్పించింది. ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ మధ్య యుద్ధం కారణంగా ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్లో నెలకొన్న అనిశ్చితిని తొలగించేందుకు అమెరికా ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకోవడంతో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు సామాన్యుడికి భారంగా మారుతున్న తరణంలో గ్లోబల్ ఎనర్జీ మార్కెట్‌లో స్థిరత్వాన్ని తీసుకు రావడమే లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు చేపట్టినట్టు అమెరికా ట్రెజరీ సెక్రటరీ స్కాట్ బెసెంట్ 'ఎక్స్' వేదికగా వెల్లడించారు. 'ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్‌లో స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించడం, ధరలను అదుపులో ఉంచేందుకే ట్రంప్ ఈ నిర్ణయాత్మక చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతానికి సముద్రంలో నిలిచిపోయిన చమురు రవాణాకు మాత్రమే ఈ అనుమతులు వర్తిస్తాయి' అని బెసెంట్ స్పష్టం చేశారు. రష్యాపై ఆంక్షలు అమల్లో ఉన్నప్పటి కీ అమెరికా తాత్కాలిక సడలింపులతో పుతిన్ ప్రభుత్వానికి పెద్దగా ఆర్థిక ప్రయోజనం ఉండదని బెసెంట్ అన్నారు. రష్యాకు వచ్చే ఆదాయంలో అధిక భాగం చమురు వెలికితీసే సమయంలోనే పన్నుల రూపంలో అందుతుందని, ఇప్పుడు రవాణాలో ఉన్న చమురు అమ్మకం వల్ల వారికి అదనపు ప్రయోజనమేమీ ఉండదని ఆయన వివరించారు. ఈ నిర్ణయం వల్ల స్వల్పకాలికంగా ధరలు పెరిగినా.. దీర్ఘకాలంలో అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇది ఎంతో మేలుచేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అయితే.. తాజా సడలింపులతో మార్చి 12 నాటికి నౌకల్లో లోడ్ అయిన రష్యా ముడి చమురు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను ఏప్రిల్ 11 వరకు విక్రయించుకోవచ్చు. గతంలో అమెరికా ఆంక్షలు విధించిన రష్యన్ సంస్థల నుంచి ఉత్పత్తైన చమురును కూడా ఇప్పుడు కొనుగోలు చేసుకోవచ్చు. ఇకపోతే ప్రపంచ దేశాల్లో ఇంధన సంక్షోభం తీవ్రతరం అవుతున్న నేపథ్యంలో భారత్‌కు ఇరాన్ ఉపశమనం కలిగించింది. భారతీయ ట్యాంకర్లను హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా వెళ్లేందుకు అనుమతించింది. భారత విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి సుబ్రమణ్యం జైశంకర్, ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్చీ మధ్య జరిగిన చర్చల అనంతరం.. భారత జెండాలు కలిగిన నౌకలకు టెహ్రాన్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్టు పలు మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. ఈ పరిణామంతో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్, ఐరోపా దేశాలకు చెందిన నౌకలు ఆంక్షలు ఎదుర్కుంటున్నప్పటికీ.. పుష్పక్, పరిమళ్ అనే రెండు భారతీయ ట్యాంకర్లు వ్యూహాత్మకంగా హోర్ముజ్ జలసంధిని దాటినట్టు పేర్కొన్నాయి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ప్రయోజనాలకు సంబంధంలేని నౌకలకు మాత్రం ఆంక్షల నుంచి సడలింపునిచ్చింది. దీంతో పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు ప్రారంభమైన తర్వాత తొలిసారిగా భారతీయ నౌకలు జలమార్గం గుండా సురక్షితంగా ప్రయాణించడం విశేషం.

ఆకలిగా ఉందని పకోడి తెమ్మన్న భార్య

- **తీసుకుని వచ్చే సరికి ప్రియుడితో ఉడాయింపు**
- **యూపిలో అరుదైన ఘటన**

లక్నో,మార్చి13 (అక్షరం న్యూస్):భర్తను పకోడి తెమ్మనిచెప్పి పంపిన భార్య అతను తిరిగి వచ్చేసరికి ప్రియుడితో జంప్ అయ్యింది. ఉత్తరప్రదేశ్÷-లో ఈ ఘటన జరిగింది. పోలీసులు ఈ కేసును దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఇటీవలే పెళ్లయిన ఈ యువ జంట బస్సులో బస్టాండ్‌కు చేరుకున్నారు. మరో బస్సు ఎక్కేందుకు వేచి ఉన్నారు. తనకు ఆకలిగా ఉన్నదని పకోడీలు తీసుకురావాలని భర్తకు భార్య చెప్పింది. అతడు కొని తెచ్చేసరికి మరో వ్యక్తితో ఆమె పారిపోయింది. దీంతో భార్య అదృశ్యంపై భర్త ఫిర్యాదు చేశాడు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని మొరాదాబాద్ జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. అమ్రోహా జిల్లాకు చెందిన ప్రీతమ్ సింగ్‌కు రాంపూర్ జిల్లాకు చెందిన 18 ఏళ్ల రిమ్‌జిమ్‌తో గత ఏడాది డిసెంబర్ 1న పెళ్లి జరిగింది. ఇటీవల హోలీ పండగ కోసం ఆమె తన పుట్టింటికి వెళ్లింది. కాగా, భార్యను ఇంటికి తీసుకెళ్లేందుకు ప్రీతమ్ సింగ్ అత్తవారింటికి వెళ్లాడు. మార్చి 9న భార్య రిమ్‌జిమ్‌తో కలిసి బస్సులో ప్రయాణించాడు. మరో బస్సు మారేందుకు బిలారి బస్టాండ్ వద్ద వారు దిగారు. తమ ఊరు వెళ్లే బస్సు కోసం వేచి ఉన్నారు.మరోవైపు తనకు ఆకలిగా ఉన్నదని, వేడివేడి పకోడీలు తీసుకురమ్మని భర్త ప్రీతమ్ సింగ్‌కు భార్య రిమ్‌జిమ్ చెప్పింది. దీంతో బస్టాండ్ చివరలో ఉన్న షాపు వద్దకు అతడు వెళ్లాడు. పకోడీలు కొని తిరిగి వచ్చేసరికి భార్య కనిపించలేదు. మొబైల్ ఫోన్ స్విచ్చాఫ్‌లో ఉండటంతో ఆందోళన చెందాడు. ఆమె కోసం బస్టాండ్ అంతా వెతికాడు. అక్కడున్న వారిని ఆరా తీశాడు. ఒక వ్యక్తితో కలిసి భార్య వెళ్లినట్లు తెలుసుకున్నాడుకాగా, ఆందోళన చెందిన ప్రీతమ్ సింగ్ స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లాడు. భార్య అదృశ్యంపై ఫిర్యాదు చేశాడు. ఆమె గ్రామానికి చెందిన యువకుడితో కలిసి పారిపోయి ఉంటుందని అనుమానం వ్యక్తం చేశాడు. దీంతో పోలీసులు మిస్సింగ్ కేసు నమోదు చేశారు. రిమ్‌జిమ్ మొబైల్ ఫోన్ ట్రాక్ చేసేందుకుప్రయత్నిస్తున్నారు. బస్టాండ్ పరిసరాల్లోని సీసీటీవీ ఫుటేజ్‌ను పరిశీలిస్తున్నారు.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి..



ఆరోగ్యానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ సహజంగానే హానికరం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ వివిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, విటమిన్ డి, పిత్త ఆమ్లాల ఉత్పత్తికి ఇది చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ లో కూడా మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ శరీరానికి అవసరమే అయినప్పటికీ తక్కువ స్థాయిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం, ఎక్కువ స్థాయిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అంటారు. ధమనులు గట్టిపడడం, సంకోచించడం వల్ల రక్తప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. దీంతో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, అధిక రక్తపోటు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ఫైబర్, గింజలు..

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్న వారు కొవ్వు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఫైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ 10 నుండి 25 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ను తీసుకోవడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. దీని వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నూనెలో వేయించిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. కనుక వీటికి దూరంగా ఉండాలి. ఆలివ్ నూనె, అవకాడో, గింజలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. సాల్మన్, మాకేరెల్ వంటి చేపలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. భోజనంలో చిక్కుళ్లు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి.

5 నుంచి 10 శాతం బరువు తగ్గాలి..

అలాగే ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. శరీర బరువులో 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో గణనీయమైన మార్పులు వస్తాయి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉండాలి. నడక, ఈత, సైక్లింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ధూమపానం రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తుంది. అదే విధంగా మద్యపానం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

ఇక ఒత్తిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీటితో పాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, కరిగే ఫైబర్, మొక్కల స్టెరాల్స్ వంటి కొన్ని రకాల సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వీటిని వైద్యుల సంరక్షణలో వాడడం మంచిది. జీవనశైలిలో, తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడంతో పాటు హృదయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే తరచూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. జన్యుపరంగా కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం కాకుండా శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రీ డయాబెటిస్ ఎందుకు వస్తుంది..?

• దీన్నుంచి బయట పడాలంటే ఏం చేయాలి..?

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది వయసుతో సంబంధం లేకుండా టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి ఆకస్మాత్తుగా రాదు. ఇది సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ది చెందుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు టైప్ 2 డయాబెటిస్ గా నిర్ధారించేంత లేనప్పుడు దీనిని ప్రీ డయాబెటిస్ గా పరిగణిస్తారు. ప్రీ డయాబెటిస్ ను నియంత్రించకపోతే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీ డయాబెటిస్ రావడానికి సరైన కారణాలు ఇంకా తెలియదనే చెప్పవచ్చు. కానీ అనేక అంశాలు దాని అభివృద్దికి దోహదం చేస్తాయి. శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర కారణంగా కూడా మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక బరువు, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం వంటి కారణాలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి.

ముందుగానే నియంత్రించాలి..

అలాగే 45 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. స్త్రీలల్లో పిసిఒడి వంటి సమస్యలు కూడా ప్రీడయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి. ప్రీడయాబెటిస్ ను ముందుగానే నియంత్రించడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరిచే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా ప్రీ డయాబెటిస్ ను తిప్పి కొట్టవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రీ డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఎటువంటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల దానిని తిప్పికొట్టవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర బరువులో కనీసం 5 నుండి 7 శాతం తగ్గాలి. ఇలా చేయడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 50 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

సమతుల్య ఆహారం అవసరం..

సంపూర్ణ సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. చక్కెరలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, శుద్ధి చేసిన కార్బొహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోకూడదు. ప్రోటీన్స్, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు కండరాలను బలపరిచే శిక్షణ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇలాంటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యల నుండి బయటపడడానికి రోజూ 7 నుండి 9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కారణంగా కార్టిసాల్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. కనుక ఒత్తిడి తగ్గేలా ప్రతిరోజూ 10 నుండి 15 నిమిషాలపాటు ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయాలి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి..

ధూమపానం ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రీ డయాబెటిస్ నిర్ధారణ ఆందోళనకరంగానే ఉంటుంది. అయితే జీవనశైలిలో, ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ముందస్తు చర్యలతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

తాటి ముంజలను తింటున్నారా..? ఈ విషయాలను తెలుసుకోవాల్సిందే..!

వేసవికాలం అనగానే ముందుగా అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేవి మామిడిపండ్లు. అందరూ వీటిని తినడానికి ఎక్కువగా మక్కువ చూపుతారు. కానీ అదే సమయంలో రోడ్ల పక్కన బండ్లపై లభించే ఇతర పండ్లల్లో ఐస్ ఆపిల్ ఒకటి. వీటిని తెలుగులో ముంజలు, తాటి పండ్లు అని అంటారు. వేసవి కాలంలో లభించే ఈ ముంజలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముంజలు తాటిచెట్టు నుండి లభ్యమవుతాయి. ముంజలు పెద్ద కొబ్బరికాయలా కనిపిస్తాయి. బయట గట్టిగా నలుపు రంగు తొక్క కలిగి ఉంటాయి. ముంజల లోపల తెల్లని రంగులో గుజ్జు ఉంటుంది. ఇవి నీటి శాతం ఎక్కువగా కలిగి లిచి పండు కంటే మృదువుగా ఉంటాయి. ముంజలు తాజా కొబ్బరి నీటి రుచిని కలిగి తక్కువ గాఢంగా ఉంటాయి. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ నుండి బయటపడడానికి వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి ఎక్కువ కాలం లభించవు. మార్చి నుండి జూన్ వరకు మాత్రమే లభిస్తాయి. వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల త్వరగా పాడవుతాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువగా దూర ప్రాంతాలకు తరలించరు. రోడ్ల పక్కన ఎక్కువగా అమ్ముతూ ఉంటారు.

అనేక పోషకాలు..

ఇక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటిలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి కనుక ముంజలను తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ముంజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, కె లతో పాటు ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలో తాటిపండును శరీర ఉష్ణాన్ని తగ్గించే పండుగా పేర్కొంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆమ్లత్వం, హీట్ రాషెస్, డీహైడ్రేషన్ వల్ల కలిగే తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి కనుక వేసవిలో తేలికపాటి స్నాక్స్ గా వీటిని తీసుకోవచ్చు.

వెంటనే తినేయాలి..

అలాగే ముంజలను కొన్న రోజే తినడం మంచిది. ముంజలపై ఉండే సన్నని తొక్కను తీసేసి తినాలి. కొందరు వీటిపై బ్లాక్ సాల్ట్ వేసి తీసుకుంటారు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచి చల్లగా అయిన తరువాత కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ముంజలతో చల్లటి డెజర్ట్స్ కూడా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, మృదువైన ముంజలను చూసి కొనుగోలు చేయాలి. చాలా గట్టిగా ఉన్న ముంజలు ఎక్కువగా పండిపోయే అవకాశం ఉంది. అలాగే వీటిని కొనుగోలు చేసిన వెంటనే తినడం మంచిది. ఫ్రిజ్ లో కూడా ఇవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల కేవలం ఒకటి నుండి రెండు రోజులు మాత్రమే ఇవి నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ విధంగా వేసవిలో లభించే ఈ ముంజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, వేసవిలో మామిడిపండ్లతో పాటు వీటిని కూడా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు.. రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?

మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లల్లో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్పాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటిపండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును నమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. అరటిపండును నమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్మూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని నమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జీ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ నడక గుండెకు భరోసా

తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్ అన్నట్టే, కొవ్వు పెరిగితే.. గుండె జబ్బు కలుగోయ్ అంటున్నారు ఫిట్‌నెస్ నిపుణులు. గుండె ఆరోగ్యానికీ, శరీరంలో కొవ్వుకీ సంబంధం ఉంది. గుండెలో ఉన్న సమస్యకు, శరీరంలో ఉన్న కొవ్వుకి ఒకటే పరిష్కారం. వ్యాయామం. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలన్నట్టు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునే వ్యాయామం చేస్తూ.. కొవ్వుని తగ్గించేలా కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేమిటంటే... ట్రెడ్ మిల్ మీద కేవలం పరుగే కాక నడకనూ అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజువారీగా ట్రెడ్ మిల్ మీద పరుగెత్తే సమయంలో పది నుంచి పన్నెండు శాతం తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయాన్ని నడకకు కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఆ నడక కూడా ట్రెడ్ మిల్ మీదే. నడకలోనూ వేగం ఉండాలన్నది నిబంధన. గంటకు రెండు నుంచి మూడు మైళ్ల వేగంతో ట్రెడ్ మిల్ స్పీడ్‌ని సెట్ చేసుకోవాలి. ఈ వేగంతో 30 నిమిషాల నుంచి 60 నిమిషాల పాటు వాక్ చేయాలి. ఇలా వారంలో మూడుసార్లు చేస్తే శరీరంలోని కొవ్వు నిల్వలు కరిగిపోవడంతోపాటు రక్తంలోని గ్లూకోజ్ అంతా ఖర్చవుతుందట. కొత్తగా కొవ్వు పేరుకునేకి ఆస్కారమూ ఉండదు. సుదీర్ఘమైన స్పీడ్‌వాక్ గుండె వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రెండు సమస్యలూ ఉన్నట్లయితే.. మీ వ్యక్తిగత ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాతే ట్రెడ్ మిల్ మీద ముందడుగు వేయండి.

హీట్ పుట్టిస్తున్న ఐపీఎల్ 2026

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనిక, పాపులర్ క్రికెట్ లీగ్ అయిన ఐపీఎల్ అంటేనే రికార్డుల గని. ఇక్కడ సిక్సర్ల వర్షం కురుస్తుంది, వికెట్లు గాల్లో తేలుతాయి. మార్చి 28 నుంచి ఐపీఎల్ 2026 సందడి మొదలుకానున్న నేపథ్యంలో, క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ అందరూ పాత రికార్డులను మరోసారి నెమరువేసుకుంటున్నారు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో ఎంతో మంది దిగ్గజాలు వచ్చారు, వెళ్లారు కానీ కొన్ని రికార్డులు మాత్రం చెక్కుచెదరకుండా అలానే ఉండిపోయాయి. 2013 ఏప్రిల్ 23న బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియంలో క్రిస్ గేల్ సృష్టించిన సునామీ ఇది. పూణే వారియర్స్‌పై ఆర్‌సీబీ తరపున ఆడుతూ గేల్ కేవలం 66 బంతుల్లోనే 175 పరుగులు చేసి నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. ఇందులో 13 ఫోర్లు, ఏకంగా 17 సిక్సర్లు ఉన్నాయి. టి20 క్రికెట్ చరిత్రలోనే ఒక వ్యక్తిగత ఇన్నింగ్స్‌లో నమోదైన అత్యధిక స్కోరు ఇదే. ఈ రికార్డును బద్దలు కొట్టడం ప్రస్తుత తరం బ్యాటర్లకు కూడా ఒక అసాధ్యమైన సవాల్‌గా కనిపిస్తోంది. అదే 175 పరుగుల ఇన్నింగ్స్‌లో గేల్ మరో అద్భుతమైన రికార్డును నెలకొల్పాడు. కేవలం 30 బంతుల్లోనే సెంచరీ మార్కును అందుకున్నాడు. ఐపీఎల్ మాత్రమే కాదు, ప్రొఫెషనల్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే నమోదైన అత్యంత వేగవంతమైన శతకం ఇదే. పవర్‌ప్లేలో బ్యాటర్లు ఎంతగా విరుచుకుపడుతున్నా, ఈ 30 బంతుల రికార్డును చేరుకోవడం అనేది అసాధారణమైన విషయం.ఐపీఎల్ 2016 సీజన్ విరాట్ కోహ్లీకి ఒక స్వర్ణ యుగం లాంటిది. ఆ ఒక్క సీజన్‌లోనే కోహ్లీ 16 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో ఏకంగా 973 పరుగులు సాధించి రికార్డు సృష్టించాడు. ఇందులో 4 సెంచరీలు, 7 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఒకే సీజన్‌లో 900 పైచిలుకు పరుగులు చేయడం ఇప్పటికీ ఎవరికీ సాధ్యం కాలేదు. గిల్, బట్లర్ వంటి వారు ప్రయత్నించినప్పటికీ కోహ్లీ నెలకొల్పిన ఈ పరుగుల శిఖరాన్ని ఎవరూ అధిగమించలేకపోయారు. 2016లో గుజరాత్ లయన్స్‌పై విరాట్ కోహ్లీ, ఏబీ డివిలియర్స్ కలిసి బ్యాటింగ్‌లో మ్యాజిక్ చేశారు.

సన్ రైజర్స్ పై క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ ఆగ్రహం

క్రికెట్ ప్రపంచంలో ఎవరూ ఊహించని పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఐపీఎల్ జట్టు సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ సిస్టర్ ఫ్రాంచైజీ అయిన 'సన్‌రైజర్స్ లీడ్స్' పాకిస్థాన్ లెగ్ స్పిన్నర్ అబ్రార్ అహ్మద్‌ను భారీ ధర వెచ్చించి కొనుగోలు చేయడం ఇప్పుడు రచ్చ లేపుతోంది. ఐపీఎల్‌లో సన్ రైజర్స్ మ్యాచ్‌లను బాయ్‌కాట్ చేయాలంటూ క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ సోషల్ మీడియాలో డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన ప్రతిష్ఠాత్మక క్రికెట్ లీగ్ ద హండ్రెడ్ 2026 వేలంలో జరిగిన ఒక ఘటన ఇప్పుడు భారత్‌లో పెను వివాదానికి దారితీసింది. పాకిస్థాన్ స్పిన్నర్ అబ్రార్ అహ్మద్‌ను కావ్యా మారన్ నేతృత్వంలోని సన్‌రైజర్స్ లీడ్స్ కొనుగోలు చేయడం సోషల్ మీడియాలో పెను వివాదానికి దారితీసింది. కావ్య మారన్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ఇప్పుడు పెద్ద దుమారాన్నే రేపుతోంది. గతంలో భారత్‌కు వ్యతిరేకమైన పోస్టులు పెట్టిన ఆటగాడిని ఎలా కొనుగోలు చేస్తావని కావ్య మారన్‌ను నెటిజన్లు టార్గెట్ చేస్తున్నారు. లండన్‌లో జరిగిన ద హండ్రెడ్ ప్లేయర్ డ్రాఫ్ట్‌లో అబ్రార్ అహ్మద్ పేరు రాగానే ఫ్రాంచైజీల మధ్య పోటీ నెలకొంది. తొలుత ట్రెంట్ రాకెట్స్ 1,00,000 పౌండ్లతో బిడ్డింగ్ ప్రారంభించగా, కావ్య మారన్ నేతృత్వంలోని సన్‌రైజర్స్ లీడ్స్ పట్టువదలకుండా పోరాడింది. చివరికి 1,90,000 పౌండ్లు (సుమారు రూ. 2.34 కోట్లు) వెచ్చించి అబ్రార్‌ను సొంతం చేసుకుంది. అయితే అబ్రార్‌ను కొని విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న సన్ రైజర్స్ ఫ్రాంచైజీకి మరో షాక్ తగిలింది. సన్ రైజర్స్ లీడ్స్ ఽ అకౌంట్ సస్పెండ్ అయింది. రూల్స్ ఉల్లంఘించిన అకౌంట్లను ఽ సస్పెండ్ చేస్తుందని ఆ పేజ్‌లో ఉంది. యూజర్లు రిపోర్ట్ చేయడం కూడా ఓ కారణంగా తెలుస్తోంది. ఫ్రాంచైజ్ ఓనర్ కావ్య మారన్‌పై ఫైర్ అవుతున్న ఫ్యాన్స్.. ఐపీఎల్‌లో ూ=ఎ మ్యాచ్‌లను బాయ్‌కాట్ చేయాలని సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ చేస్తున్నారు. ద హండ్రెడ్ వేలానికి ముందు ఐపీఎల్ జట్లు ఉన్న యాజమాన్యాలు ఏవి కూడా పాకిస్థాన్ ఆటగాళ్లను కొనుగోలు చేయవని అంతర్జాతీయ మీడియాలో వార్తలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా ఎంఐ లండన్, సన్‌రైజర్స్ లీడ్స్, సదరన్ బ్రేవ్, మాంచెస్టర్ సూపర్ జెయింట్స్ వంటి జట్లు పాక్ ప్లేయర్లకు దూరంగా ఉంటాయని బిబిసి వంటి సంస్థలు విశ్లేషించాయి. కానీ కావ్య మారన్ ఆ అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ అబ్రార్‌ను టీమ్‌లోకి తీసుకుంది. మన దేశాన్ని కించపరిచేలా పోస్టులు పెట్టిన వ్యక్తికి భారత ఫ్రాంచైజీ సపోర్టు ఇవ్వడం ఏంటనే ప్రశ్నలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కావ్య మారన్‌ను ట్యాగ్ చేస్తూ "ఎందుకు కావ్య ఇలా చేశావు..?" అంటూ ఫుల్ ట్రోలింగ్ మొదలైంది. మరి అభిమానుల నుంచి ఇంత నెగెటివిటీ ఎదుర్కొంటున్న కావ్య ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో చూడాలి.

వన్డే వరల్డ్ కప్‌పై బీసీసీఐ స్పెషల్ ఫోకస్

ఇద్దరు దిగ్గజ ఆటగాళ్లపై దృష్టి

భారత క్రికెట్ ప్రస్తుతం అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉంది. వరుసగా రెండు టీ20 ప్రపంచకప్‌లు గెలవడంతో పాటు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని కూడా ముద్దాడి వైట్ బాల్ క్రికెట్‌లో తిరుగులేని శక్తిగా ఎదిగింది. అయితే ఇన్ని విజయాలు ఉన్నప్పటికీ టీమ్ఇండియాకు ఒక వెలితి మాత్రం అలాగే ఉండిపోయింది. అదే 50 ఓవర్ల వన్డే వరల్డ్ కప్. 2011 తర్వాత భారత్ మళ్లీ ఆ ట్రోఫీని ముద్దాడలేదు. గత టోర్నీలో సొంత గడ్డపై ఫైనల్ వరకు వచ్చినా ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఎదురైన ఓటమి అభిమానులను ఇంకా వేధిస్తూనే ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే బీసీసీఐ ఇప్పుడు ఒక సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. 2027లో జరిగే వన్డే వరల్డ్ కప్ టార్గెట్‌గా ఇప్పటి నుంచే భారీ వ్యూహాలకు పదును పెడుతోంది. అందులో భాగంగా రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీల కోసం ఒక ప్రత్యేక ప్లాన్ సిద్ధం చేసింది. టీమ్ఇండియా దిగ్గజాలు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ ప్రస్తుతం వన్డే ఫార్మాట్‌లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ నాటికి వీరిద్దరూ పూర్తి ఫామ్‌లో ఉండాలని బీసీసీఐ భావిస్తోంది. అందుకే వారిద్దరికీ తగినంత ప్రాక్టీస్ లభించేలా రాబోయే విదేశీ పర్యటనల్లో అదనపు వన్డే మ్యాచులను షెడ్యూల్ చేయాలని నిర్ణయించింది. సాధారణంగా జరిగే మ్యాచుల కంటే ఎక్కువ వన్డేలు ఆడటం వల్ల ఈ ఇద్దరు దిగ్గజ ఆటగాళ్లు మెగా టోర్నీకి మెరుగ్గా సిద్ధమవడానికి అవకాశం ఉంటుంది.ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ పైనే ఉన్నప్పటికీ, మే నెలలో లీగ్ ముగిసిన వెంటనే టీమ్ఇండియా తన రూటు మార్చుకోనుంది. ఇప్పటివరకు టీ20లకు ఇచ్చిన ప్రాధాన్యతను ఇకపై వన్డే ఫార్మాట్?కు మళ్లించనున్నారు. ఐపీఎల్ తర్వాత భారత జట్టు ఆఫ్గానిస్థాన్‌తో ఒక టెస్ట్, మూడు వన్డేల సిరీస్ ఆడనుంది. దీని తర్వాత ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు వెళ్లి అక్కడ ఐదు టీ20లతో పాటు మూడు వన్డేలు ఆడేలా షెడ్యూల్ ఉంది. అయితే ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో కూడా మరిన్ని వన్డేలు చేర్చే అవకాశం కనిపిస్తోంది. భారత జట్టుతో సిరీస్ అంటే ఇతర దేశాల బోర్డులకు కూడా భారీ ఆదాయం వస్తుంది. అందుకే న్యూజిలాండ్, ఇంగ్లాండ్ వంటి బోర్డులు తమ పర్యటనల్లో అదనపు వన్డే మ్యాచులను చేర్చాలని బీసీసీఐని కోరుతున్నాయి. కివీస్ బోర్డు ఇప్పటికే మరిన్ని వన్డేల కోసం రిక్వెస్ట్ పంపగా, బీసీసీఐ కూడా సానుకూలంగా స్పందించింది. అలాగే శ్రీలంక, వెస్టిండీస్, బంగ్లాదేశ్ జట్లతో కూడా భారత్ పరిమిత ఓవర్ల సిరీస్‌లు ఆడేలా ప్లాన్ చేస్తోంది. ఈ అదనపు మ్యాచులు ప్రపంచకప్ సన్నాహకాల్లో భాగంగా భారత జట్టుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. మరోవైపు విరాట్, రోహిత్ ఇప్పటికే తమ తదుపరి లక్ష్యంపై దృష్టి సారించారు. ఐపీఎల్ 2026 కోసం ప్రాక్టీస్ మొదలు పెట్టేశారు. నెట్స్‌లో తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ వయసులోనూ రో-కో ఫిట్?నెస్?, ఆటపై వాళ్లు చూపిస్తున్న అంకితభావానికి అభిమానులు ఫిదా అవుతున్నారు. వాళ్లు చేస్తున్న ఈ కసరత్తులు కేవలం ఐపీఎల్ కోసమే కాదు, భవిష్యత్తులో రాబోయే వన్డే సిరీస్‌లకు కూడా ఉపయోగపడేలా కనిపిస్తున్నాయని ఫ్యాన్స్ అంటున్నారు. 2011లో ధోనీ సారథ్యంలో గెలిచిన వన్డే వరల్డ్ కప్ మళ్లీ భారత్?కు దక్కలేదు. 2023లో చేజారిన ఆ అవకాశాన్ని 2027లో దక్షిణాఫ్రికా వేదికగా ఎలాగైనా అందిపుచ్చుకోవాలని భారత్ భావిస్తోంది. జట్టు అద్భుతంగా ఆడుతున్న తరుణంలో కోహ్లీ, రోహిత్ వంటి సీనియర్స్ అండగా ఉంటే ట్రోఫీని గెలవడం కష్టం కాదని బోర్డు నమ్ముతోంది. అందుకే మ్యాచుల సంఖ్యను పెంచి ఆటగాళ్లను మానసికంగా, శారీరకంగా సిద్ధం చేయడమే బీసీసీఐ ముందున్న ప్రధాన లక్ష్యం.వన్డేల్లో రోహిత్, కోహ్లీలు ఉండడం జట్టుకు పెద్ద బలం. ఈ ఇద్దరు దిగ్గజాలు మైదానంలో ఉంటే ప్రత్యర్థులకు వణుకు పుట్టడం ఖాయం. అదనపు మ్యాచులు ఆడటం ద్వారా వారు తమ ఫామ్ దెబ్బతినకుండా చూసుకోవచ్చు. ఐపీఎల్ తర్వాత జరగబోయే వరుస సిరీస్‌లు యువ ఆటగాళ్లకు కూడా సీనియర్ల నుంచి నేర్చుకునే గొప్ప అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి. మొత్తం మీద చూస్తే 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ కోసం బీసీసీఐ వేస్తున్న అడుగులు పక్కా ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నాయి. మరి ఈ ప్లాన్స్ ఎంతవరకు సక్సెస్ అవుతాయో చూడాలి.

అల్లు అర్జున్, అట్లీల ప్రాజెక్ట్‌పై కథనాలు

ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్న తాజా వార్తలు

ప్రస్తుతం భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్న ప్రాజెక్టులలో ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, ప్రముఖ దర్శకుడు అట్లీ కలయికలో రూపొందుతున్న సినిమా ఒకటి. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను కేవలం పాన్ ఇండియా స్థాయిలోనే కాకుండా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో గ్లోబల్ మార్కెట్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని రూపొందిస్తున్నట్టు సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే జవాన్ చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న అట్లీ, ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్‌ను భారీ స్థాయిలో విడుదల చేయాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారని సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాకు సంబంధించి ఒక ఆసక్తికర వార్త ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. సినిమా గ్లింప్స్‌ను బాలీవుడ్ బాద్షా షారూఖ్ ఖాన్ చేతుల మీదుగా విడుదల చేయాలని చిత్ర బృందం ఆలోచిస్తున్నట్టు టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒకవేళ ఇది నిజమైతే, అది సాధారణ ప్రమోషన్ మాత్రమే కాకుండా గ్లోబల్ మార్కెటింగ్ స్ట్రాటజీగా మారే అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఇప్పటికే అల్లు అర్జున్ పుష్ప2 సినిమాతో దేశవ్యాప్తంగా భారీ గుర్తింపు పొందారు. ముఖ్యంగా గల్ఫ్ దేశాలు, ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో ఆయనకు మంచి ఫ్యాన్ బేస్ ఏర్పడింది. అయితే షారుక్ ఖాన్‌కు ఉన్న అంతర్జాతీయ క్రేజ్ మరో స్థాయిలో ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయనకు కోట్లాది అభిమానులు ఉన్నారు. అందుకే షారుక్ ఖాన్ ఈ సినిమా గ్లింప్స్‌ను లాంచ్ చేస్తే, అది కేవలం ఒక ప్రాంతీయ సినిమా ప్రమోషన్‌గా కాకుండా 'ఇండియన్ బిగ్గెస్ట్ ప్రాజెక్ట్'గా ప్రపంచ మీడియా దృష్టిని ఆకర్షించే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లో సినిమాపై భారీ హైప్ ఏర్పడుతుందని ట్రేడ్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. షారుక్ ఖాన్

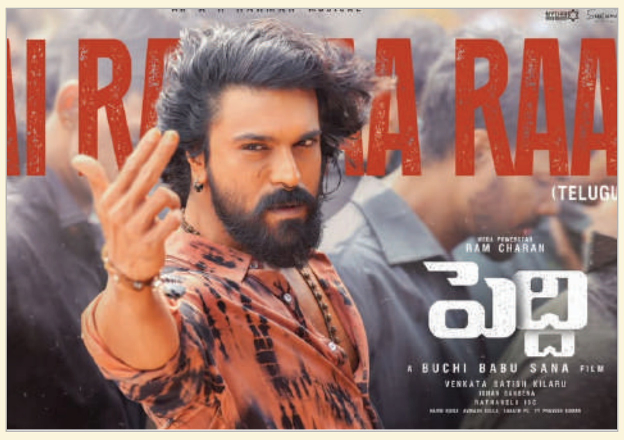
సోషల్ మీడియా ద్వారా జరిగే ప్రచారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆయన అభిమానులకు చేరుతుంది. దీంతో అమెరికా, యూరప్, గల్ఫ్ దేశాలు వంటి విదేశీ మార్కెట్లలో సినిమా డిస్ట్రిబ్యూషన్ హక్కులకు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడే అవకాశముంది. ప్రస్తుతం ఈ వార్తలపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

అసెంబ్లీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు సిద్ధం చేయండి

అధికారులను ఆదేశించిన సిఎస్ రామకృష్ణారావు

హైదరాబాద్,మార్చి13 ఈనెల 16 వ తేదీ నుండి అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభమవుతున్నందున ఇప్పటి వరకు వచ్చిన ప్రశ్నలకు సంబంధించిన సమాధానాలు వెంటనే సమర్పించాలని అన్ని విభాగాల ఉన్నతాధికారులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె రామకృష్ణ రావు ఆదేశించారు. సెంబ్లీ సమావేశాల ప్రారంభం నేపథ్యంలో పెండింగులో ఉన్న ప్రశ్నలకు రావాల్సిన సమాధానాలు, సమావేశాల నిర్వహణ తదితర అంశాలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శులతో సి.ఎస్ టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సి.ఎస్ మాట్లాడుతూ, శాసన మండలి, శాసనసభ సమావేశాల నేపథ్యంలో గౌరవ సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలన్నింటికీ రేపటిలోగా సమాధానాలు పంపించాలని అన్నారు. ప్రధానంగా, నీటిపారుదల, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, మున్సిపల్ పరిపాలన, ఇంధనశాఖ, రెవిన్యూ తదితర శాఖలకు సంబంధించి అధికంగా ప్రశ్నలున్నాయని, వీటన్నింటికీ వెంటనే సమాధానాలు పంపాలని అన్నారు. బ్జడెట్ సమావేశాలు గవర్నర్ ప్రసంగం తో ప్రారంభమవుతాయన్నారు. బ్జడెట్ సమావేశాల నిర్వహణపై ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదివారం నాడు ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహిస్తున్నార ని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శులు, ముఖ్యకార్యదర్శులు, కార్యదర్శులు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

డాల్బీ సినిమాస్ ఫార్మేట్‌లో పెద్ది విడుదల



తెలుగులో అగ్ర తారల సినిమాలు అత్యాధునిక సాంకేతిక హంగులతో రూపొందుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీస్థాయిలో విడుదలవుతుండడంతో అందుకు తగ్గ ప్రమాణాలు తమ సినిమాల్లో కనిపించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటున్నాయి నిర్మాణ సంస్థలు. రామ్‌చరణ్ కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న 'పెద్ది' చిత్రాన్నీ డాల్బీ సినిమాస్ ఫార్మేట్‌లో విడుదల చేయనున్నట్టు సినీ వర్గాలు ప్రకటించాయి. ప్రత్యేకమైన కథా నేపథ్యం, భారీస్థాయి యాక్షన్ అంశాలు, భావోద్వేగాల మేళవింపుగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా డాల్బీ ఫార్మేట్‌లో ప్రేక్షకులకు మరింత ఘనమైన, ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని పంచుతుందని సినీ వర్గాలు చెప్పాయి. ఈ ఏడాది భారీస్థాయి అంచనాల మధ్య రూపొందుతున్న సినిమాల్లో 'పెద్ది' ఒకటి. ఏప్రిల్ 30న విడుదల కానుంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ నటిస్తున్నారు. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకుడు. వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై వెంకట సతీశ్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సమర్పిస్తున్నాయి. శివరాజ్‌కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందు, బోమన్ ఇరానీ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ స్వరాలు సమకూరుస్తున్నారు.

సముద్ర ఖని కార్మేని సెల్వం

నేటి ఆధునిక కాలంలో డబ్బు, కుటుంబం మరియు మనుషుల ఆశయాల చుట్టూ తిరిగే ఆసక్తికరమైన కథాంశంతో తెరకెక్కిన చిత్రం 'కార్మేని సెల్వం'. పాత్‌వే ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై అరుణ్ రంగరాజులు నిర్మాతగా, రామ్ చక్రి దర్శకత్వంలో తెలుగు, తమిళంలో రూపొందిన ఈ ద్విభాషా చిత్రం ఏప్రిల్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. సముద్రఖని కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీనన్ కీలక పాత్ర పోషించగా, లక్ష్మీ ప్రియా, అభినయ, కార్తిక్ కుమార్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్లో నటించారు. ప్రముఖ సంస్థ పీవీఆర్ ఐనాక్స్ పిక్చర్స్ ఈ చిత్రాన్ని పంపిణీ చేస్తుండగా, యువరాజ్ దక్షన్ ఛాయాగ్రహణం అందించారు. ఈ సినిమా విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతున్న సందర్భంగా మూవీ నుంచి టీజర్‌ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. డబ్బు సంపాదించడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి అంటూ విలక్షణ నటుడు సముద్రఖని చెప్పే పవర్‌ఫుల్ వాయిస్ ఓవర్‌తో ప్రారంభమైన ఈ టీజర్, నేటి సమాజంలో ఉన్న ఆర్థిక సవాళ్లను కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపిస్తోంది. ముఖ్యంగా క్రెడిట్ కార్డ్ కల్చర్, ఈఎంఐల భారం, క్రిఎ÷-టో పెట్టుబడులు మరియు త్వరగా ధనవంతులు కావాలనే ఆశతో చేసే ప్రయత్నాలు మధ్యతరగతి జీవితాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో ఇందులో అర్థవంతంగా చూపించారు. సముద్రఖని తన కుటుంబంతో గడిపే హృద్యమైన సన్నివేశాలు ఒకవైపు, విదేశాల్లో ఒంటరిగా కనిపించే దృశ్యాలు మరోవైపు సినిమాపై క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నాయి. టీజర్ చివర్లో 'రిచ్ కావాలంటే రిచ్ మనిషిలా ఖర్చు చేయడం నేర్చుకోవాలి? డబ్బు లేకపోతే అప్పు తీసుకుని ఖర్చు చేయాలి' అని సముద్రఖని చెప్పే డైలాగ్ నేటి వినియోగదారి తత్వానికి అద్దం పడుతోంది. సామాజిక సందేశంతో పాటు కమర్షియల్ విలువలతో రాబోతున్న ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి విజయాన్ని అందుకుంటుందో వేచి చూడాలి.

వివాహ బంధానికి చెల్లుచీటి

ఆశను కోల్పోకుండా ముందుకు సాగాల్సిందే : హన్సిక

నటి హన్సిక తన భర్త నుంచి విడాకులు తీసుకుని,. నాలుగేళ్ల వివాహబంధానికి ముగింపు పలికారు విడాకుల అనంతరం ఆమె తాజాగా సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. పంజాబీ పదం 'చార్ది కలా..' అని రాశారు. ఎప్పుడూ ఉత్సాహంతో ముందుకుసాగాలని.. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనూ ఆశను కోల్పోవద్దని దీని అర్థం. 2022 డిసెంబర్‌లో సోహైల్-హన్సిక వివాహం చేసుకున్నారు. వీరి వివాహాన్ని 'లవ్ షాదీ డ్రామా' అనే పేరుతో డాక్యుమెంటరీ సిరీస్‌గా కూడా విడుదల చేశారు. గతేడాది ఆగస్టులో ఆమె సోషల్ మీడియాలో పెళ్లి ఫొటోలు డిలీట్ చేయడంతో విడాకుల రూమర్స్ మొదలయ్యాయి. మార్చి 11న వీరికి కోర్టు విడాకులు మంజూరు చేసింది. టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులను తన అందం, నటనతో అలరించిన ప్రముఖ నటి హన్సిక మోత్వాని వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన వార్త నెట్టింట ఎంతగా వైరల్ అయిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. సోహైల్ కతూరియాని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న హన్సిక అతనికి విడాకులు ఇచ్చినట్టు జోరుగా ప్రచారం సాగింది. కొంతకాలంగా ఈ జంట మధ్య విభేదాలు ఉన్నాయని ప్రచారం జరుగుతుండగా, ముంబైలోని బాంద్రా కోర్టు వీరి విడాకులను ఖరారు చేసిందని కొన్ని మీడియా వర్గాల్లో వార్తలు వెలువడ్డాయి. అయితే ఈ విషయంపై ఇప్పటివరకు అధికారిక ప్రకటన మాత్రం వెలువడలేదు. అయితే తాజాగా హన్సిక తన సోషల్ మీడియాలో ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ పోస్ట్ పెట్టింది. చర్ది కాలా ఆల్వేస్ అనే పంజాబీ కొటేషన్ షేర్ చేయగా, దాని అర్థం ఏంటంటే.. ఎలాంటి కష్టాలలో ఉన్నా కూడా పాజిటివ్‌గా, ధైర్యంగా ఉండాలని దీని అర్థం.అంటే తన జీవితంలో మరో కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభించడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని హన్సిక ఇన్‌డైరెక్ట్ కామెంట్ పెట్టి ఉంటుందని నెటిజన్స్ భావిస్తున్నారు. ఇక హన్సిక మోత్వానీ, వ్యాపారవేత్త సోహైల్ కతూరియా 2022 డిసెంబర్ 4న రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్‌లో అట్టహాసంగా జరగగా, ఈ పెళ్లి వేడుక ఎంతో గ్రాండ్‌గా జరిగి అప్పట్లో సోషల్ మీడియాలో కూడా పెద్ద ఎత్తున చర్చకు దారితీసింది. పెళ్లి తర్వాత కొంతకాలం వరకు ఈ జంట సంతోషంగా జీవిస్తున్నట్లు కనిపించింది. అయితే పెళ్లి అనంతరం కొన్ని నెలలకే వీరిద్దరి మధ్య విభేదాలు మొదలయ్యాయని సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరిగింది. గత కొంతకాలంగా హన్సిక తన భర్తకు దూరంగా ఉంటూ తల్లితో కలిసి నివసిస్తున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అదే సమయంలో హన్సిక తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతా నుంచి భర్తతో కలిసి ఉన్న పెళ్లి ఫోటోలను తొలగించడం కూడా ఈ పుకార్లకు మరింత బలం చేకూర్చింది.

అలా మొదలైంది మా ప్రేమ ప్రయాణం

నయనికతో ప్రేమను పంచుకున్న అల్లు శిరీష్

టాలీవుడ్ యువ హీరో అల్లు శిరీష్ ఇటీవల పెళ్లి చేసుకుని కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. మార్చి 6న హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఘనమైన వేడుకలో తన ప్రియురాలు నయనిక రెడ్డిని వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ పెళ్లి వేడుకకు కుటుంబ సభ్యులు, సినీ ప్రముఖులు హాజరై నూతన దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పెళ్లి తర్వాత ఈ జంట తమ తమ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అల్లు శిరీష్ తన లవ్ స్టోరీ, పెళ్లి నిర్ణయం, హనీమూన్ ప్లాన్స్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. అల్లు శిరీష్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, నయనికను మొదటిసారి ఒక పార్టీలో కలిశానని చెప్పారు. ఆ పార్టీని హీరో నితిన్, ఆయన భార్య షాలిని కందుకూరి ఏర్పాటు చేశారు. అది హీరో వరుణ్ తేజ్, హీరోయిన్ లావణ్య త్రిపాఠి వివాహం సందర్భంగా జరిగిన పార్టీ అని ఆయన వివరించారు. నయనిక, శాలినికి బెస్ట్ ఫ్రెండ్ కావడంతో అక్కడే మొదటిసారి ఇద్దరం కలుసుకున్నామని చెప్పారు. ఆ పరిచయం క్రమంగా ప్రేమగా మారిందని శిరీష్ వెల్లడించారు. డేటింగ్ ప్రారంభించినప్పటి నుంచే ఇద్దరూ పెళ్లి గురించి మాట్లాడుకున్నామని అల్లు శిరీష్ తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కుటుంబం ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ఇద్దరికీ ఒకే అభిప్రాయం ఉందని చెప్పారు. తమకు పుట్టబోయే పిల్లలు ఇంట్లో తప్పకుండా తెలుగులో మాట్లాడాలని కూడా ఇద్దరూ నిర్ణయించుకున్నామని కూడా చెప్పారు. నయనికలో తనకు అత్యంత నచ్చిన విషయం ఆమె సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్ అని శిరీష్ చెప్పారు. ఆమె చాలా సూటిగా మాట్లాడుతుందని, ఏ విషయమైనా నేరుగా చెప్పేస్తుందని అన్నారు. ఏదైనా నచ్చకపోతే అదే విషయాన్ని స్పష్టంగా చెబుతుందని తెలిపారు. తన జీవితంలోని అన్ని విషయాలను ఆమెతో పంచుకుంటానని, తన సినిమాల గురించి కూడా నయనిక నిజాయితీగా అభిప్రాయం చెబుతుందని శిరీష్ వెల్లడించారు. ఒకసారి నయనికతో కలిసి కాఫీ షాప్‌కు వెళ్లిన విషయం బయటకు తెలిసి కుటుంబ సభ్యులకు కూడా సమాచారం వెళ్లిందని శిరీష్ చెప్పారు. స్నేహా రెడ్డి, నయనిక సోదరి నిహారిక మంచి స్నేహితులు కావడంతో వారి ప్రేమ గురించి కుటుంబంలో అందరికీ తెలిసిపోయిందని చెప్పారు. హనీమూన్ గురించి కూడా అల్లు శిరీష్ మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం ఇద్దరూ తమ తమ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నారని చెప్పారు. కొత్త అపార్ట్‌మెంట్‌ను రెడీ చేసుకుంటున్నామని, నయనిక కూడా తిరిగి తన పనితో బిజీ అయిందని చెప్పారు.

ట్రిపుల్ ఐటి ప్రవేశాలకు షెడ్యూల్ విడుదల

మార్చి 16న నోటిఫికేషన్

18 నుంచి మే 10వ తేదీ వరకు ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుల పక్రియ

నిర్మల్,మార్చి13 తెలంగాణలోని రాజీవ్ గాంధీ విజ్ఞాన, సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలోని బాసర, మహబూబ్‌నగర్ ట్రిపుల్ ఐటీ క్యాంపస్‌లలో 2026-27 విద్యా సంవత్సరంలో ప్రవేశాలకు షెడ్యూల్ విడుదలైంది. ఆరేళ్ల ఇంటిగ్రేటెడ్ కోర్సుల్లో ప్రవేశాల షెడ్యూల్‌ను ఆర్జీయూకేటీ బాసర వీసీ గోవర్ధన్ శుక్రవారం విడుదల చేశారు. దీని ప్రకారం.. మార్చి 16న నోటిఫికేషన్, మార్చి 18 నుంచి మే 10వ తేదీ వరకు ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుల పక్రియ కొనసాగనుంది. అర్హులైన అభ్యర్థులు టీజీఆన్‌లైన్ సెంటర్లు/మీసేవ/యూనివర్సిటీ వెబ్‌సైట్‌లో నేరుగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ప్రొవిజినల్ జాబితాను మే 30న ప్రకటించి తొలి విడత కౌన్సెలింగ్‌ను జూన్ 5న నిర్వహించనున్నట్లు వీసీ తెలిపారు. ఈ షెడ్యూల్ విడుదల కార్యక్రమంలో ఓఎస్‌డీ ప్రొఫెసర్ ఈ. మురళీ దర్శన్, ప్రవేశాల కన్వీనర్ శీలం శేఖర్, కో-కన్వీనర్ బండి హరికృష్ణ, అసోసియేట్ డీన్‌లు డా.మహేష్, డా. విఠల్, డా.దేవరాజ్, సునీత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers, RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609