బంగ్లా, పాక్ జట్ల మధ్య రనౌట్ చిచ్చు

బంగ్లాదేశ్, పాకిస్థాన్ జట్ల మధ్య జరిగిన రెండో వన్డే లో పాకిస్థాన్ బ్యాటర్ సల్మాన్ అలీ ఆఘా రనౌట్ అయిన తీరు ప్రస్తుతం క్రికెట్ ప్రపంచంలో పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. క్రీడా స్ఫూర్తి కి విరుద్ధంగా బంగ్లాదేశ్ కెప్టెన్ మెహిదీ హసన్ మిరాజ్ వ్యవహరించారంటూ విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. నియమ నిబంధనల ప్రకారం అది అవుట్ అయినప్పటికీ, నైతికత విషయంలో మాత్రం తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పాకిస్థాన్ ఇన్నింగ్స్ 39వ ఓవర్లో ఈ ఘటన జరిగింది. సల్మాన్ ఆఘా ఆడిన ఒక షాట్ బౌలర్ మిరాజ్ వైపు వెళ్ళింది. బంతి డెడ్ అయిందని భావించిన సల్మాన్, క్రీజు వెలుపల ఉండి ఆ బంతిని అందుకుని బౌలర్‌కు అందించడానికి ప్రయత్నించాడు. అయితే, బంగ్లా కెప్టెన్ మిరాజ్ అనూహ్యంగా వేగంగా కదిలి బంతిని అందుకుని, బ్యాటర్ క్రీజులో లేని సమయాన్ని చూసి వికెట్లను పడగొట్టాడు. దీనిపై అప్పీల్ చేయగా, థర్డ్ అంపైర్ నిబంధనల ప్రకారం సల్మాన్ ఆఘాను రనౌట్‌గా ప్రకటించారు. దీంతో నిరాశకు గురైన సల్మాన్, తన హెల్మెట్‌ను నేలకేసి కొట్టి ఆగ్రహంతో మైదానాన్ని వీడారు. ఈ ఘటనపై మాజీ క్రికెటర్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా తమ అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తున్నారు వికెట్ల కోసం ఎంత కసి ఉన్నా ఇలాంటి రనౌట్‌ను సమర్థించలేం. అది కూడా ఒక కెప్టెన్ ఇలా చేయడం తగదు. యువ క్రికెటర్లు దీనిని చూసి నేర్చుకోవద్దు. క్రీడా స్ఫూర్తి లేని ఆటను క్రికెట్ అని పిలవలేం అని మహ్మద్ కైఫ్ ఘాటుగా స్పందించారు. పాకిస్తాన్ మాజ క్రికెట్ రమీజ్ రాజా నిబంధనల ప్రకారం అతను అవుట్ కావచ్చు కానీ, క్రీడాకారుల హుందాతనం ఇక్కడ దారుణంగా దెబ్బతింది. కేవలం బంతిని బౌలర్‌కు తిరిగి ఇచ్చే ప్రయత్నంలో ఉన్న బ్యాటర్‌ను రనౌట్ చేయడం సరికాదని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వివాదంపై బంగ్లా కెప్టెన్ మిరాజ్ స్పందించారు. తాము రూల్స్ ప్రకారం మ్యాచ్ ఆడామన్నారు. చారిటీ కోసం ఆడలేదన్నారు. . తాను కేవలం బంతి కోసం చూశానని, ఆ సమయంలో బ్యాటర్ క్రీజుకు దూరంగా ఉండటంతో రనౌట్ చేశానని చెప్పుకొచ్చారు. తాను నియమాలకు లోబడే వికెట్ తీశానని సమర్థించుకున్నారు. పాకిస్థాన్ బ్యాటర్ సల్మాన్ ఆఘా కేవలం సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నించాను కానీ పరుగులు తీయడానికి కాదు. నా స్థానంలో వేరే వారు ఉంటే ఇలా చేసేవారు కాదేమో అని తన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సంఘటనతో క్రికెట్‌లో నియమాలు ముఖ్యమా లేక క్రీడా స్ఫూర్తి ముఖ్యమా? అనే పాత చర్చ మళ్లీ తెరపైకి వచ్చింది. ఒక వికెట్ కోసం ప్రత్యర్థి ఆటగాడి నిజాయితీని అవకాశంగా తీసుకోవడంపై క్రీడాభిమానులు కూడా భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కాంతారావు

కామారెడ్డి / మద్నూర్ / మార్చ్ 14 / అక్షరం న్యూస్ – :

కామారెడ్డి జిల్లా రాష్ట్ర సరిహద్దు ఉమ్మడి మండలలైన మద్నూర్ డోంగ్లీ ముస్లిం సోదరులకు దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీ మద్నూర్ కేంద్రంలోని మార్కెట్ కార్యాలయ ఆవరణలో నిర్వహించడం జరిగింది. దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీకి ఉమ్మడి మండలాల ముస్లిం సోదరులు గ్రామ గ్రామాల నుండి పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చి పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఎమ్మెల్యే కాంతారావు ముస్లిం మత పెద్దలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. శనివారం రోజున సాయంత్రం దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీ సాయంత్రం 6:34 నిమిషాలకు ముస్లిం సోదరులు ప్రార్థనలు నిర్వహించి ఉపవాసన్ని విడిచి పెట్టడం జరిగింది. ఎమ్మెల్యే కాంతారావు కు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జావీద్ పటేల్, సౌలే మియా ఖార్జురం తినపించి ఉపవాస దిక్షాన్ని ప్రారంభించారు. సమావేశం లో ఎమ్మెల్యే కాంతారావు మాట్లాడుతూ ముస్లిం సోదరులు పవిత్ర మాసంలో ఒక నెల 30 రోజులు వారు దైవా భక్తి అల్లహ కోసం కఠిన ఊవాసాలు నిర్వహించి వారు తమ భక్తిని చాటుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఉప వాసమే కాకుండా పవిత గ్రంథం ఖురాన్ ను చదువడం తో పాటు వారు చెడ అలవాట్లను దూరం చేస్కుంటూ మంచి అలవాట్లను ఏర్పార్చుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ పవిత్ర నెల మాసంలో జకాత్, పేద వారికి నూతన బట్టలు, ఆహారపు సామాన్లు అందించి సేవాలు నిర్వహించుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించె దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీ మూలంగా భారత దేశంలో శాంతి, సోదర భావం కలగాలని అన్ని వర్గాల కలిసి మెలిసి సోదర భావంతో ఉండాలని భారత దేశం అభివృద్ధి కోసం అందరు పాటు పడాలని కోరారు. అలాగే రాష్ట్రంలో ఉన్నటువంటి ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి యొక్క ప్రజా పాలన సుఖ సంతోషాలతో అన్ని వర్గాల వారికి అభివృద్ధి కలుగుతుండాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మరో 20 ఏళ్ళ వరకు అన్ని వర్గాల వారి యొక్క ఆశీర్వాదం తో ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం విజయాలు సాధిస్తూ ఉండాలని దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీ ప్రార్థనలలో వేడుకోవడం జరిగింది.

ముస్లిం మత పెద్దలు మాట్లాడుతూ

ముస్లింలు పాటించే ఉపవాసాన్ని 'రోజా' అని పిలుస్తారు. ఇస్లాం ఐదు మూలస్తంభాలలో రంజాన్ నెలలో ఉపవాసం ఉండటం ఒకటి. దీని విశిష్టత కేవలం ఆకలితో ఉండటం మాత్రమే కాదు, అది ఆత్మను శుద్ధి చేసుకునే ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ.

ముస్లిం ఉపవాసం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశాలు మరియు విశిష్టతలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. ఆధ్యాత్మిక శుద్ధీకరణ

ఉపవాసం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం 'తఖ్వా' (దైవభీతి) పెంపొందించుకోవడం. కేవలం ఆహార పానీయాలను వదిలేయడమే కాకుండా, చెడు ఆలోచనలు, అబద్ధాలు మరియు కోపానికి దూరంగా ఉంటూ దైవానికి దగ్గరవ్వడం దీని లక్ష్యం.

2. ఆకలి విలువ తెలుసుకోవడం

రోజంతా ఆకలితో ఉండటం వల్ల, సమాజంలోని పేదవారు మరియు ఆకలితో అలమటించే వారు అనుభవించే బాధ అర్థమవుతుంది. ఇది మనిషిలో కరుణ, జాలి మరియు సహానుభూతిని పెంచుతుంది.

3. క్రమశిక్షణ మరియు సహనం

సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు నీటి చుక్క కూడా తీసుకోకుండా ఉండటం వల్ల మనిషిలో ఆత్మనిగ్రహం పెరుగుతుంది. తన ఇంద్రియాలను, కోరికలను అదుపులో ఉంచుకునే గొప్ప క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది.

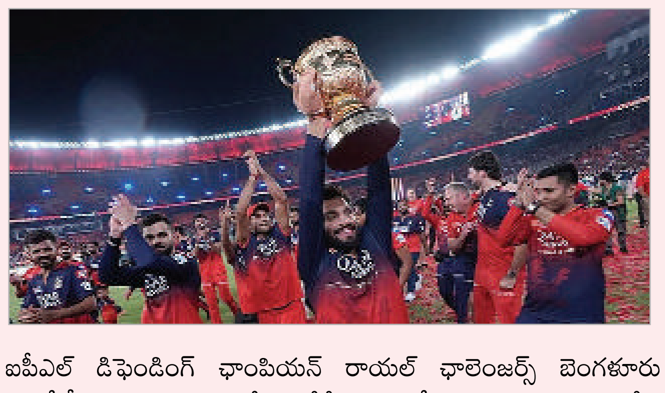
4. దాన ధర్మాలు

రంజాన్ మాసంలో చేసే దానాలకు అత్యధిక పుణ్యం లభిస్తుందని నమ్ముతారు. ప్రతి ముస్లిం తన సంపాదనలో కొంత భాగాన్ని పేదలకు పంచడం (జకాత్) ఈ నెలలో విధిగా చేస్తారు. దీనివల్ల సమాజంలో ఆర్థిక సమానత్వం పెరుగుతుంది.

5. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

వైజ్ఞానికంగా కూడా ఉపవాసం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది:? 1)శరీరంలోని విషతుల్యాలు తొలగిపోతాయి. 2)జీర్ణక్రియ వ్యవస్థకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది.? 3)రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మరియు కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటాయి. 4) ?ముఖ్య గమనిక: ఉపవాసం అంటే కేవలం కడుపుని ఖాళీగా ఉంచడం కాదు, కళ్ళు, చెవులు, నాలుక మరియు హృదయాన్ని కూడా చెడు పనుల నుండి దూరంగా ఉంచడం ఈ పవిత మాసం రంజాన్ నెల ఊవాసం యొక్క ప్రాముఖ్యత అని తెలిపారు .దావతే ఇఫ్తార్ పార్టీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కాంతారావు, పార్టీ మండల అధ్యక్ష్యుడు ధరస్వార్ సాయిలు, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ పరమేష్ పటేల్, స్థానిక సర్పంచ్ భర్త సంతోష్ మేస్త్రి, ఉప సర్పంచ్ వాటనల్ వార్ రమేష్, మీర్జాపూర్ ఆలయ చైర్మన్ రామ్ పటేల్ , కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు హన్మాండ్లు స్వామి, సౌలే మియా, జావీద్ పటేల్, చాంద్ పటేల్, అఫ్సర్ పటేల్, మద్నూర్ జామ మస్జీద్ సదార్ ఏజాస్ ఖాన్, సొసైటీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ పటేల్ డోంగ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్ష్యుడు గజానంద్ దేశాయి, హన్మంత్ గాలబే వార్ సంగయప్ప , ఉమ్మడి మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, నాయకులు, ముస్లిం సోదరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్‌సీబీ కోసం స్వీడెన్ కంపెనీ భారీ ఆఫర్!



ఐపీఎల్ డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్‌సీబీ) జట్టును కొనుగోలు చేసేందుకు స్వీడన్‌కు చెందిన ప్రైవేట్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ సంస్థ గ్రూప్ తీవ్రంగా పోటీపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆర్‌సీబీని కొనుగోలు చేసేందుకు రూ.18,520 కోట్లు చెల్లించేందుకు కూడా ఈ సంస్థ సిద్ధమైనట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఆర్‌సీబీ ఫ్రాంచైజీ కొనుగోలుకు సంబంధించి బిడ్ల దాఖలుకు చివరి తేదీ మార్చి 16. ప్రస్తుతం ఆర్‌సీబీ ఫ్రాంచైజీకి.. యునైటెడ్ స్పిరిట్స్ లిమిటెడ్ మాతృ సంస్థ అయిన డయాజియో యునైటెడ్ స్పిరిట్స్ లిమిటెడ్ యజమానిగా ఉంది. నవంబర్ 2025లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ స్పోర్ట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌లో తన వాటాను అమ్మకానికి పెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. తమ ప్రధాన వ్యాపారంలో పెట్టుబడులు పెంచుకునేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఈ విక్రయంలో పురుషుల ఐపీఎల్ జట్టుతో పాటు మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్ జట్లు రెండూ ఉన్నాయి.

అప్పటి నుంచి దాదాపు తొమ్మిది నుంచి పంది మంది బిడ్డర్లను షార్ట్ లిస్ట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఆర్‌సీబీ ఫ్రాంచైజీని కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి చూపుతున్న వారిలో సీరం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా సీఈఓ అదార్ పూనావాలా, మణిపాల్ గ్రూప్ ఛైర్మన్ రంజన్ పాయ్, ఈక్యూటీ, లాన్సర్ క్యాపిటల్ సంస్థల వారు ఉన్నారు. మార్చి 31 నాటికి అమ్మకపు ప్రక్రియ పూర్తి కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ఫ్రాంచైజీ క్రికెట్‌లో అత్యంత విలువైన ఆస్తుల్లో ఒకటిగా ఆర్‌సీబీ నిలవనుంది. 2008లో ఐపీఎల్ ఆరంభ సమయంలో యూబీ గ్రూప్ అధినేత విజయ్ మాల్యా బెంగళూరు ఫ్రాంచైజీని దక్కించుకున్నారు. అనంతరం అతను అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోవడంతో భారత్‌లోని తన అనుబంధ సంస్థ యునైటెడ్ స్పిరిట్స్ ద్వారా బెంగళూరు ఫ్రాంచైజీని డయాజియో కొనుగోలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మార్చి 31 నాటికి ఆర్‌సీబీ ఫ్రాంచైజీ విక్రయ ప్రక్రియ ముగియనుంది.

దురంధర్-2 ప్రీ బుకింగ్స్ జోరు

ఉస్తాద్‌కు పోటీగా భారీగా టిక్కెట్ల అమ్మకాలు

హైదరాబాద్ బాక్సాఫీస్ వద్ద 'ధురంధర్ ద రివెంజ్ ' సినిమాకు ఊహించని స్థాయిలో స్పందన లభిస్తోంది. బుక్‌మైషోలో అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి టికెట్ అమ్మకాలు ఏమాత్రం తగ్గకుండా రోజురోజుకూ మరింత పెరుగుతున్నాయి. బాలీవుడ్ సినిమా అయినప్పటికీ, టాలీవుడ్ టైర్-1 స్టార్ హీరో సినిమా తరహాలో బుకింగ్స్ ట్రెండ్ కనిపించడం ట్రేడ్ వర్గాలను సైతం ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది.మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే.. మార్చి 19న పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నటించిన 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' భారీ స్థాయిలో విడుదల కానుంది. నగరంలో ఇప్పటికే ఆ సినిమాకు రిలీజ్ ఫీవర్ నెలకొన్నప్పటికీ, దానికి ముందు రోజు అంటే మార్చి 18న ప్లాన్ చేసిన 'ధురంధర్ 2' ప్రీమియర్ షోలు కూడా భారీ స్పందనను సొంతం చేసుకుంటున్నాయి. ప్రస్తుతం నగరంలోని ప్రముఖ మల్టీప్లెక్స్‌లలో టికెట్లు వేగంగా అమ్ముడవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా గచ్చిబౌలిలోని ఏఎంబీ సినిమాస్‌లో ప్రీమియర్ షోలు ఇప్పటికే హౌస్‌ఫుల్ అయ్యాయి. అలాగే ప్రసాద్స్ మల్టీప్లెక్స్ లో కూడా బుకింగ్స్ ఫాస్ట్ ఫిల్లింగ్ మోడ్‌లో కొనసాగుతున్నాయి. నగరంలోని మిగతా మల్టీప్లెక్స్‌లు, సింగిల్ స్క్రీన్ థియేటర్లలో కూడా టికెట్లు వేగంగా అమ్ముడవుతుండటంతో హౌస్‌ఫుల్ బోర్డులు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే ఈ సినిమాకి సంబంధించి కొన్ని అంశాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా సినిమా రన్‌టైమ్ దాదాపు 3 గంటల 55 నిమిషాలు ఉండటం, ప్రేక్షకులను ఆలోచనలో పడేసే సూచనలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ కూడా ఇలాంటి సినిమాలకు దూరంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అయినప్పటికీ ఈ అంశాలు ఏవీ 'ధురంధర్ 2' క్రేజ్‌ను తగ్గించలేకపోయాయి. ప్రస్తుతం కనిపిస్తున్న అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్‌ను చూస్తే ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తి ఉన్నట్టు స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా కంటెంట్‌పై ఉన్న హైప్ కారణంగా ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు వెళ్లేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇక ప్రీమియర్ షోలకే ఈ స్థాయి స్పందన లభిస్తే, విడుదల తర్వాత సినిమాకు పాజిటివ్ టాక్ వస్తే వీకెండ్ కలెక్షన్లు భారీగా ఉండే అవకాశముందని ట్రేడ్ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ బాక్సాఫీస్ వద్ద 'ధురంధర్ 2' బుకింగ్స్ టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోల సినిమాల స్థాయిలో దూసుకెళ్తుండటం సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

దురంధర్ మూవీ టేకింగ్ సూపర్బ్

- అందుకేనేమో ఆదిత్యధర్‌పై అందరికీ అసూయ
- రామ్‌గోపాల్ వర్మ సంచలన కామెంట్స్

సంచలన దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ మరోసారి తన కామెంట్స్‌తో హాట్ టాపిక్‌గా మారారు. బాలీవుడ్ దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్ ప్రతిభను ప్రశంసిస్తూనే, ఆయనపై ఇండస్ట్రీ అసూయ చూపిస్తుందంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ఇటీవల ఆదిత్య ధర్ తెరకెక్కించిన 'ధురంధర్' సినిమా చూసిన తర్వాత తనకు ఆయనపై భారీ అభిమానం పెరిగిందని రామ్ గోపాల్ వర్మ తెలిపారు. ఆ చిత్రంలోని మేకింగ్, టేకింగ్ తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని పేర్కొన్నారు. ఆదిత్య ధర్ తన ప్రత్యేక శైలితో సినిమా మేకింగ్‌ను పూర్తిగా కొత్త దిశలోకి తీసుకెళ్లారని వర్మ ప్రశంసించారు. అయితే ఇదే సమయంలో పరిశ్రమలో ఆయనపై అసూయ కూడా పెరుగుతోందని వర్మ వ్యాఖ్యానించారు. ఆదిత్య ధర్ తీసుకొచ్చిన కొత్త తరహా మేకింగ్ వల్ల పలు భారీ యాక్షన్ చిత్రాల టీమ్‌లు తమ సినిమాల షూటింగ్‌లను ఆపేసి రీ-షూటింగ్ చేయాల్సి వస్తోందని చెప్పారు. దీంతో కొందరు నిర్మాతలు నష్టపోతున్నారని, అందుకే ఆదిత్య ధర్ ,ఆయన భార్య యామీ గౌతమ్ పతనం కోసం కొందరు వేచి చూస్తున్నారని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో పెద్ద చర్చకు దారి తీస్తున్నాయి. రామ్ గోపాల్ వర్మ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలపై సోషల్ మీడియాలో కూడా విభిన్న స్పందనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

రాత్రి పూట తినే సమయాన్ని కాస్త మారిస్తే చాలు..

- **ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.. వెల్లడించిన సైంటిస్టులు..**

రక్తపోటు, రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలు ప్రస్తుతం చాలా సాధారణ సమస్యలుగా మారాయి. World Health Organization (WHO) ప్రకారం, 2024 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30-79 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న సుమారు 1.4 బిలియన్ మంది హైపర్‌టెన్షన్ తో బాధపడుతున్నారని వెల్లడైంది. అలాగే 2022లో దాదాపు 830 మిలియన్ మంది డయాబెటిస్ తో జీవిస్తున్నారని తేలింది. కాబట్టి ఈ రెండు సమస్యలను నియంత్రించడానికి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇటీవల చేపట్టిన ఓ కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపితే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంది. ఈ అధ్యయనం Northwestern University పరిశోధకులు నిర్వహించి, Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు.

కేవలం తినే సమయాన్ని మారిస్తే చాలు..

శరీరం సర్కేడియన్ రిథమ్ అనే సహజ జీవ గడియారాన్ని అనుసరిస్తుంది. ఇది నిద్ర, మెటబాలిజం, గుండె పనితీరు, హార్మోన్ విడుదల వంటి ప్రక్రియలను నియంత్రిస్తుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఈ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుని మరమ్మత్తు పనులు చేయాలి. కానీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం జరుగుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిని నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపమని, లైట్లు తగ్గించాలని, రాత్రి 13 నుంచి 16 గంటల వరకు ఉపవాసం ఉండేలా సూచించారు. కేలరీలు తగ్గించకుండా కేవలం తినే సమయాన్ని మార్చడం ద్వారా గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా మధ్య వయస్సు, వృద్ధులలో ఇది ఎక్కువ ప్రయోజనం చూపించింది. శరీరంలోని సహజ నిద్ర-జాగరణ రిథమ్‌కు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని అమలు చేస్తే గుండె, మెటబాలిజం, నిద్ర మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం కూడా రక్షించబడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రక్తపోటు, హార్ట్ రేట్‌లలో మెరుగుదల..

ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్న 39 మంది పెద్దలను పాల్గొనేలా చేశారు. వీరికి డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా ఉంది. వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఈ పరిశోధనలు చేశారు. ఒక గ్రూపు వారిని రాత్రి 13-16 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా, మరో గ్రూపు వారిని 11-13 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా చూశారు. రెండు గ్రూపుల వారూ నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపి, లైట్లు తగ్గించమని సూచించారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం వారిలో రాత్రి సమయంలో రక్తపోటు 3.5% వరకు తగ్గింది. అలాగే రాత్రి సమయంలో హార్ట్ రేట్ 5% వరకు తగ్గింది. తద్వారా ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని కూడా తగ్గించింది. వీటితో పాటు పరిశోధనల్లో పాల్గొన్న వారిలో రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడింది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగింది. రాత్రి సమయంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ తగ్గి మెటబాలిజం సమతుల్యం అయ్యింది.

రాత్రిపూట తేలికైన ఆహారం తినాలి..

పరిశోధకుల ప్రకారం, నిద్రకు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని పెంచడం అనేది గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఈ అధ్యయనంలో 39 మంది మాత్రమే పాల్గొన్నారు. ఇది 7.5 వారాల పాటు మాత్రమే కొనసాగింది. పాల్గొన్నవారిలో ఎక్కువమంది మహిళలే ఉన్నారు. అందువల్ల మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరం. అలాగే షిఫ్ట్‌లో పనిచేసేవారు లేదా తినే అలవాట్ల సమస్యలున్నవారికి ఈ పద్ధతి సరిపోకపోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక 3 గంటల నియమాన్ని పాటించే విధానాన్ని కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి 10 గంటలకు నిద్రపోతే, సాయంత్రం 7 గంటలలోపే భోజనాన్ని తీసుకోవడం పూర్తి చేయాలి. తేలికైన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పప్పు, పనీర్ కూర, గ్రిల్ చేసిన చికెన్, సలాడ్ వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు నుండే లైట్ల వెలుతురు తగ్గించాలి. మొబైల్, స్క్రీన్ ఉపయోగం తగ్గించాలి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా హెర్బల్ టీ వంటి వాటిని తాగడం మంచిది.

అలాగే వీకెండ్స్‌లో కూడా అదే నిద్ర సమయాన్ని పాటించాలి. బయటకు వెళితే ముందుగానే భోజనం చేయడం లేదా తేలికైన స్నాక్స్, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకెళ్లడం చేయాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపడం వంటి చిన్న అలవాటు మార్పు కూడా రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుందని, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఉపయోగపడే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా భావించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య ఉన్నవారు ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించాలి..!

చాలా మంది ఎదుర్కొనే వివిధ రకాల చర్మ సమస్యల్లో బ్లాక్‌హెడ్స్ కూడా ఒకటి. ఇది చాలా సాధారణమైన చర్మ సమస్య అని చెప్పవచ్చు. ఆయిల్ చర్మం ఉన్న వారిలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా ముక్కు, గడ్డం, నుదురు ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చర్మపు రంధ్రాలు అధిక ఆయిల్, మృత కణాలు, ధూళితో మూసుకుపోయినప్పుడు బ్లాక్‌హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. వైట్‌హెడ్స్‌లా కాకుండా బ్లాక్‌హెడ్స్ చర్మం పైభాగంలో ఓపెన్‌గా ఉంటాయి. రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న పదార్థం గాలిలోని ఆక్సిజన్‌తో ప్రతిచర్యకు లోనై నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఈ పరిస్థితిని వైద్యపరంగా ~ాఎఅవ అని అంటారు. తీవ్రమైన బ్లాక్‌హెడ్స్ తో బాధపడే వారు తప్పకుండా చర్మ వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. బ్లాక్‌హెడ్స్ ను తగ్గించే కొన్ని సహజ చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తేనె, నిమ్మరసం మాస్క్..

తేనె, నిమ్మకాయ మాస్క్ ను ఉపయోగించి బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. తేనెలో సహజ యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. నిమ్మకాయలో మృదువైన ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మృత చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి ఒక టీ స్పూన్ తేనెలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో సున్నితంగా రాయాలి. దీనిని 10-15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఈ మాస్క్ చర్మ రంధ్రాలను శుభ్రపరచి ఆయిల్ పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. అలాగే ముఖానికి ఆవిరి పట్టడం ద్వారా రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న మలినాలను తొలగిపోతాయి. నీటిని మరిగించి, ముఖానికి సురక్షిత దూరంలో 5 నుంచి 10 నిమిషాలు ఆవిరి తగిలేలా ఉండాలి. వేడి వల్ల చర్మం మృదువుగా మారి రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. తర్వాత మృదువుగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల బ్లాక్‌హెడ్స్ తొలగిపోతాయి. అయితే ఎక్కువసార్లు స్టీమ్ చేయడం చర్మానికి ఇబ్బంది కలగవచ్చు.

బేకింగ్ సోడా..

అలాగే బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్‌హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. కొద్దిగా బేకింగ్ సోడాలో నీరు కలిపి పేస్ట్‌లా తయారు చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాసి మృదువుగా ఒక నిమిషం పాటు మసాజ్ చేసి, తర్వాత నీటితో కడగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల బ్లాక్ హెడ్స్ ను నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. బేకింగ్ సోడా కొంచెం గరుకుగా ఉండే అవకాశం ఉంది కాబట్టి ఎక్కువగా ఉపయోగించకూడదు. అలోవెరా జెల్ కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలోవెరా చర్మాన్ని శాంతింపజేసే, తేమను అందించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. తాజా అలోవెరా జెల్‌ను ముఖానికి రాసి 10-15 నిమిషాల తర్వాత కడగాలి. ఇది చర్మంలోని ఆయిల్‌ను తగ్గించి రంధ్రాలు మూసుకుపోకుండా సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీని ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయేలా చేయవచ్చు. తడి గ్రీన్ టీ ఆకుల్లో కొద్దిగా నీరు లేదా తేనె కలిపి ముఖంపై రాసి మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ఇది చర్మంపై ఉన్న మలినాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు కూడా అవసరమే..

ఈ చిట్కాలను ఉపయోగించి సులభంగా బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయేలా చేయవచ్చు. వీటితో పాటు రోజుకు రెండు సార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం, చీశీఅ-ఓశీఎవఅశీ-ప్రవఅఱఎ స్కిన్‌కేర్ ఉత్పత్తులు ఉపయోగించడం, తరచుగా మృదువుగా చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడం, తగినంత నీరు తాగడం వంటివి చేయడం వల్ల కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ రాకుండా ఉంటాయి. అయితే బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్యతో బాధపడే వారు వాటిని బలంగా రుద్దడం చేయకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మానికి నష్టం కలగడంతో పాటు చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంది. ఇటువంటి సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి చాలా సులభంగా బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. అయితే ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న వారు చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు చియా విత్తనాలను తీసుకోకూడదు..

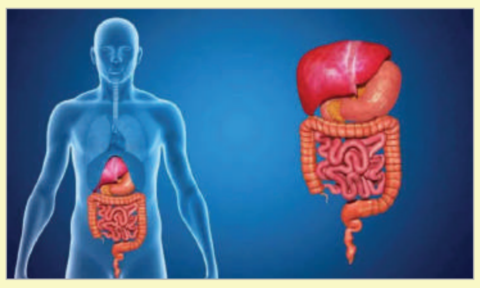
చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ చియా గింజలు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన డైట్‌లో భాగంగా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వీటిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చియా గింజల్లో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చియా గింజలు నీటిని తమ బరువుకు 10-12 రెట్లు వరకు పీల్చుకుంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువసేపు పొట్ట నిండిన భావన కలిగించి బరువు నియంత్రణకు కూడా సహాయపడతాయి.

మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే..

అయితే చియా గింజలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ ఇవి అందరికీ సరిపోవు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి లేదా పూర్తిగా నివారించడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎటువంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు చియా గింజలు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చియా గింజలు నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి. మింగడంలో ఇబ్బంది ఉన్నవారికి లేదా ఆహార నాళం సన్నగా ఉన్నవారికి ఇవి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. అలాగే పొడిగా తింటే అరుదుగా ఆహారనాళం బ్లాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ ముందుగా నీటిలో నానబెట్టే తినాలి..

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి సరిగ్గా పనిచేయాలంటే..

- **ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి..**



ఫైబర్ శరీరానికి చాలా అవసరం. జీర్ణవ్యవస్థకు ఫైబర్ ఒక రాజు వంటిది అని చెప్పవచ్చు. కానీ అన్ని ఫైబర్‌లు ఒకేలా ఉండవు. ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు అజీర్తి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక కడుపుకు ఇబ్బంది లేకుండా, కడుపు ఉబ్బరం రాకుండా, శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని ఇచ్చే అధిక ఫైబర్ ఉన్న స్నాక్స్ తీసుకోవడం మంచిది అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అలాంటి వారు ఈ స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అమెరికన్ డైటరీ గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం, రెండు సంవత్సరాల పైబడిన వ్యక్తులు రోజుకు తీసుకునే ప్రతి 1,000 కేలరీలకు సుమారు 14 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలి. 12 నెలల నుంచి 23 నెలల మధ్య ఉన్న పిల్లలకు రోజుకు 19 గ్రాముల ఫైబర్ ఇవ్వాలి. ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం అయినప్పటికీ, అధిక ఫైబర్ ఉన్న ప్రతి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలని లేదు. కనుక తరచూ కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడే విత్తనాలు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించి జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేసే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

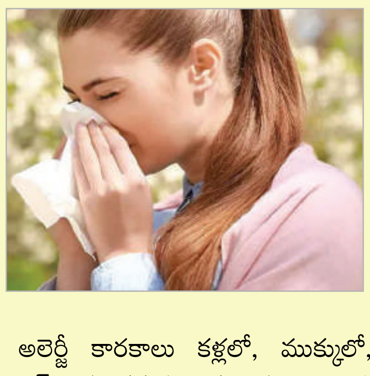
విత్తనాలు, గింజలు..

గుమ్మడికాయ గింజలు, సబ్జా గింజలు, పొడి చేసిన అవిసె గింజలు, చియా గింజలు వంటి వాటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వాల్‌నట్స్, డ్రై రోస్టెడ్ పల్లీలు, మఖానా వంటివి సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు వీటిలో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే బటర్, నెయ్యి వంటివి వేయకుండా ఎయిర్ పాప్ చేసిన పాప్ కార్న్ వంటి స్నాక్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అదే విధంగా స్ప్రౌటెడ్ బ్రెడ్, సవర్డో బ్రెడ్, స్టీల్-కట్ ఓట్స్ వంటి సంపూర్ణ ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు అనుకూలంగా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి ఎక్కువసేపు శక్తిని అందిస్తాయి. టెంపెహ్, ఫర్మ్ లేదా ఎక్స్‌ట్రా-ఫర్మ్ టోఫు వంటి మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలు సంతృప్తికరమైనవి. ఇవి తక్కువ ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని ఫైబర్ అధికంగా ఉండే డైట్‌తో కలిపి తింటే కడుపుకు తేలికగా ఉంటుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు..

ఇక పండ్లు, కూరగాయలు సులభంగా జీర్ణం అవ్వడంతో పాటు అధిక ఫైబర్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఉడికించిన క్యారెట్, బ్లూబెరీస్, స్ట్రాబెరీస్, రాస్ప్‌బెరీస్, కివీ పండు, ఆరెంజ్, మాండరిన్, కొంచెం పచ్చగా ఉన్న అరటిపండు, బొప్పాయి వంటి ఆహారాలు సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇటువంటి ఆహారాల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు పొట్టకు కూడా తేలికగా ఉంటాయి. కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను గట్ ఫ్రెండ్లీ స్నాక్స్ ను ఎంచుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సీజన్ మారుతోంది..



ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సీజనల్ మార్పులు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఈ వాతావరణం కొంత ఆనందంగా అనిపించినప్పటికీ, అదే సమయంలో పోలెన్ (పువ్వుల రేణువులు), బూజు, దుమ్ము వంటి అలెర్జీలు పెరుగుతాయి. ఇవి సీజనల్ అలెర్జీలను కలిగిస్తాయి. దీనిని అలర్జిక్ రైనిటిస్ (Hay Fever) అని కూడా అంటారు. గాల్లో ఉన్న అలెర్జీ కారకాలు కళ్లలో, ముక్కులో, గొంతులోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యను చూపిస్తుంది. ఈ సమయంలో పోలెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అలెర్జీలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కాబట్టి సీజన్ మార్పుల సమయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సీజనల్ మార్పుల సమయంలో అలెర్జీలను నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం చాలా అవసరమని కూడా వారు చెబుతున్నారు. సీజనల్ మార్పుల సమయంలో అలర్జీల నుండి ఎవరిని వారు కాపాడుకోవడానికి పాటించాల్సిన కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఉదయం పూట ఎక్కువ..

సీజన్ మార్పుల సమయంలో పుప్పొడి స్థాయిలను ట్రాక్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు చెట్ల పుప్పొడి ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. సాధారణంగా పోలెన్ స్థాయిలు ఉదయం ఎక్కువగా ఉంటాయి, మధ్యాహ్నం వరకు కొనసాగి సాయంత్రం తగ్గుతాయి. పోలెన్ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయటకు వెళ్లడం తగ్గించి, అది తగ్గిన తర్వాతే బయటకు వెళ్లి పనులు చేసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కిటికీలు తెరిచి ఉంచితే అలెర్జీ కారకాలు ఎక్కువగా ఇంట్లోకి వస్తాయి. కాబట్టి పోలెన్ ఎక్కువగా ఉన్న కాలంలో కిటికీలు మూసి ఉంచాలి. గది చల్లగా ఉండటానికి ఫ్యాన్లు లేదా ఎయిర్ కండిషనర్ ఉపయోగించండి. కారులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు కూడా కేబిన్ ఫిల్టర్ ఉపయోగించి, వెంటిలేషన్ మూసి ఉంచడం మంచిది.

హెపా ప్యూరిఫైర్‌లు అయితే బెటర్..

అలాగే పోలెన్ చాలా సులభంగా జుట్టు, చర్మం, కనుబొమ్మలు, బట్టలపై అంటుకుంటుంది. కనుక బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ముఖం, తల బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ముక్కులో సలైన్ స్ప్రే వాడితే సైనస్‌లు శుభ్రపడతాయి. బయట వేసుకున్న దుస్తులను వెంటనే ఉతుక్కోవడం మంచిది. అదే విధంగా ఎజూూ ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లను ఉపయోగించాలి. ఇవి చాలా చిన్న పోలెన్ కణాలను కూడా (0.3 మైక్రాన్ వరకు) గ్రహించి గాలిని శుభ్రం చేస్తాయి. బెడ్‌రూమ్, లివింగ్ ఏరియాలో వీటిని ఉంచి రోజంతా ఉపయోగిస్తే మంచిది. డీహ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించి గదిలో తేమను 50% కంటే తక్కువగా ఉంచితే అలెర్జీలు తగ్గుతాయి.

అసెంబ్లీలో ప్రధాన సమస్యలు అజెండా కావాలి !

హైదరాబాద్,మార్చి14 అక్షరం న్యూస్:

అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు ఈ నెల 16న సోమవారం నుంచి ప్రారంభం కాబోతున్నాయి. సమస్యలు అనేకం ఉన్నాయి. సమస్యలపై చిత్తశుద్ధితో చర్చించాలి. ప్రజల కోణంలో సమస్యలపై చర్చలు జరగాలి. అంతే తప్ప అధికార, విపక్షాల మాటల యుద్దానికి అసెంబ్లీ వేదిక కారాదు. తెలంగాణ ఏర్పాడి 12 ఏళ్లు కావస్తున్నా ఎక్కడి సమస్యలు అక్కడే ఉన్నాయి. నాయకులు బాగుపడుతున్నారే తప్ప ప్రజలు బాగు పడడం లేదు. జీతాలకు డబ్బులు లేవు. ఉన్న డబ్బులు మిత్తీలకు సరిపోవడం లేదు. ట్రిలియన్ ఎకానమీ మాటలు మాట్లాడే ముందు, అప్పులను కంట్రోల్ చేయడం, దుబారా ఖర్చులను తగ్గించడం, ఉచిత పథకాలపై సమీక్షించడం అవసరం. ఖమ్మం జిల్లా వెలుగమట్లలో అన్యాయంగా పేదల ఇళ్ళు కూల్చి వారిని రోడ్డున పడేశారు. దానికి సమాధానం చెప్పాలి. ముగ్గురు మంత్రులు ఉన్న జిల్లాలో ఇంతటి ఘోరం జరగడం దుర్మార్గం కాకపోతే మరోటి కాదు. అందులో కేవలం ఓ 300 పైచిలుకు మందికి పట్టాలు ఇచ్చి చేతులు దులిపేసుకున్నారు. ఇల్లున్న వారందరినీ కూర్చుండబెట్టి చర్చిస్తే సమస్య వచ్చేది కాదు. దీనిపై సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ప్రతిస్పందన వ్యక్తం చేయలేదు. ఇకపోతే ప్రభుత్వ ప్రధాన ఎజెండాగా మూసీ ప్రక్షాళన ముందుకు వచ్చింది. మూసీని ప్రక్షాళన చేయాల్సిందే. అక్రమాలను తొలగించాల్సిందే. హైదరాబాద్‌కు విముక్తి కలగించాల్సిందే. దీనిపై పారదర్శకత ముఖ్యం. గతంలో కాళేశ్వరం నిర్మించిన కెసిఆర్ ఎలాంటి పారదర్శక లేకుండా నిర్మాణం చేయడం వల్ల లక్షకోట్లు గోదాట్లో పోసినట్లు అయ్యింది. ప్రజలు చెమటోడ్చి కడుతున్న పన్నులను ఇలా దుబారా చేయడం క్షమించరాని నేరం. ఇప్పుడు మూసీ ప్రక్షాళన కూడా అలా కాకూడదు. అందువల్ల దీనిప అఖిలపక్షంతో పాటు, పర్యావరణవేత్తలతో కమిటీలు వేసి చర్చించాలి. అలాగేఅసెంబ్లీలో సమగ్రంగా చర్చించాలి. నిర్మోహ మాటంగా ఎలా ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకుని వెళ్లాలనుకుంటున్నారో అసెంబ్లీ ద్వారా ప్రజలకు తెలియ చేయాలి. లండన్, దక్షిణ కొరియా, పారిస్, సింగపూర్, దుబాయ్, జపాన్ ఇలా అనేక రివర్ ఫ్రంట్ ప్రాజెక్టుల స్ఫూర్తితో మూసీ నదీ పరీవాహకం ప్రక్షాళనతో పాటు భారీ ఎత్తున ఆకాశహర్మ్యాల మధ్య వెలుగులు విరజిమ్మితే అంతకంటే కావాల్సిందేముంది. అయితే ఇది ఎంతవరకు సాధ్యమో ఆలోచించాలి. మూసీలో ఉన్న శ్మశాన వాటికలు, పక్కను ఉన్న ప్రార్ధనా మందిరాలు తొలగంచకుండా ముందుకు సాగడం కష్టం.బాపూఘాట్ నుంచి గౌరెల్లి వరకు 200 మీటర్ల వెడల్పుతో విస్తరించనున్న నదికి రెండువైపులా హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, వినోద కేంద్రాలు, రాత్రి మార్కెట్లతో జిగేల్ మనిపించేందుకు రేవంత్ సర్కార్ రంగం సిద్ధం చేసింది. ఈ మేరకు ఇచ్చిన మూసీ సుందరీకరణ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ చూస్తే అద్భుతంగా ఉంది. కొత్త చరిత్రను లిఖించేందుకు పరీవాహకంలోని నిరుపేదలంతా తమ ఇండ్లు త్యాగం చేయాలని పిలుపు నిచ్చింది. ఈ క్రమంలో ఇక్కడ నివిస్తున్న పేదలు కావచ్చు, ఆక్రమణదారులు కావచ్చు వారిని తరలిస్తే ప్రత్యామ్నాయ స్థలాలు చూపాలి. భూములు, ఇండ్లు కోల్పోతున్న బాధితుల గోడు పట్టించుకోవాలి. ప్రాజెక్టు సమగ్రంగా ముందుకు సాగేందుకు పర్యావరణవేత్తలు, మేధావుల సలహాలు తీసుకుని సాగాలి.పెట్టుబడులు రాబట్టి నైట్ మార్కెట్‌తో మూసీ పరీవాహకాన్ని రియల్ వ్యాపారంతో కూడిన ఆర్థిక కేంద్రంగా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్న ఆరోపణలపై గట్టిగా సమాధానం ఇవ్వాలి. జంట జలాశయాల నుంచి గౌరెల్లి వరకు 55 కిలోమీటర్ల మూసీ సుందరీకరణకు నది రెండువైపులా బఫర్‌జోన్ వరకు కూల్చివేసే ఇండ్లు, నిర్మాణాలపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలి. ముందుగా వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలి. వారికి కొత్తగా ఇళ్లు కట్టి ఇవ్వాలి. మూసీ ప్రాజెక్టుకు మొత్తంగా 3 వేలకు పైగా ఎకరాలు సేకరించి, 10,017 ఇండ్లే కూల్చివేయనున్నట్టు ప్రభుత్వం 2025, డిసెంబర్‌లో గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం మూసీ ప్రక్షాళన కోసం ఏటా ఐదు టీఎంసీల గోదావరి జలాలను జంట జలాశయాలకు తరలించాలనే ప్రణాళిక వేసింది. కాంగ్రెస్ మల్లన్నసాగర్ నుంచి 20 టీఎంసీలు తరలించి అందు లో 15 టీఎంసీలను నగర తాగునీటి కోసం, మిగిలిన ఐదు టీఎంసీలు మూసీ ప్రక్షాళనకు మళ్లిస్తామని చెప్పింది. ఆ మేరకు టెండర్లు పూర్తి చేసి పనులు కూడా అప్పగించింది. కానీ అది అమల్లోకి రాలేదు. సరికదా కాళేశ్వరంతో భారీగా దోపిడీ ప్రాజెక్ట్ తెరముందుకు వచ్చింది. ఇప్పుడది గుదిబండగా మారింది.

మూసీ సుందరీకరణ పేరిట సర్కార్ బఫర్ జోన్‌ను కూడా చెరపట్టేందుకు సిద్ధమైందని పీపీటీలో తేలింది. మూసీ బఫర్ జోన్ పరిధిలోనే మధు పార్క్ రిడ్జ్ అపార్ట్‌మెంట్ ఉన్నదనీ, ఈ భవనమే అక్రమమని, దాన్ని ఖాళీ చేయాలని సర్కార్ చెప్తున్నది. అదే బఫర్ జోన్‌లో భారీ నిర్మాణాలకు ప్రణాళికలు రూపొందించింది. మూసీ మధ్యలోనే గాంధీ సరోవర్ పేరిట అతిపెద్ద టవర్, ఇతర భవనాలు కట్టనున్నట్టు పీపీటీ ద్వారా స్పష్టమైంది. ప్రాజెక్టు విషయంలో మధు రిడ్జ్ అపార్ట్‌మెంట్‌కు వర్తించిన బఫర్ జోన్ నిబంధనలు, రివర్ బెడ్‌లోనే కడుతున్న భారీ నిర్మాణాలకు, పక్కనే ఉండే భారీ రాట్నం, 20 అంతస్తుల్లో నిర్మించే భవనాలకు వర్తించవా? అని నిపుణులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. అలాగే నార్సింగ్‌లో కడుతున్న బహుళ అంతస్తు మూసీలోనే ఉన్నా ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదని ఆందోళనలు చేశారు. కవిత ఇక్కడ ధర్నా కూడా చేపట్టారు. ఇవన్నీ కూడా చర్చించాల్సిన అంశాలు. ప్రభుత్వం దాపరికం లేకుండా అన్ని విషయాలు అసెంబ్లీ ముందు పెట్టాలి. సమగ్రంగా చర్చించాలి. వీటికి సమాధానం కూడా చెప్పాలి.

అమెరికాలో వీసా మోసాలు..11మంది భారతీయుల అరెస్ట్

నేరం రుజువైతే జైలుశిక్ష తప్పదు

వాషింగ్టన్,మార్చి14 అక్షరం న్యూస్: :అమెరికాలో కొందరు భారతీయులు అక్రమంగా నివసించేందుకు చేసిన మాస్టర్ ప్లాన్‌ను ఫెడరల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (ఎఫ్‌బీఐ) ఛేదించింది. వీసా మోసానికి కుట్ర పన్నారనే ఆరోపణలపై నాలుగు రాష్ట్రాల్లో చేపట్టిన ఆపరేషన్‌లో 11 మందిని అరెస్ట్ చేసింది. సదరు వ్యక్తులు నేర బాధితులుగా డ్రామాలాడి, ఇమ్మిగ్రేషన్ పొందేందుకు సాయుధ దోపిడీలకు పాల్పడ్డారని ఎఫ్‌బీఐ ఆరోపించింది. ఎఫ్‌బీఐ అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ముఠా ప్రణాళికలో భాగంగా మసాచుసెట్స్ రాష్ట్రంలోని లిక్కర్ షాప్‌లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లు, కన్వీనియెన్స్ స్టోర్లలో నకిలీ దోపిడీలు జరుగుతాయి. ఈ డ్రామాలో ఓ వ్యక్తి ఆయుధంతో షాపులోకి ప్రవేశించి అక్కడి గుమాస్తాను బెదిరించి నగదుతో ఉడాయించగా.. ఇదంతా సీసీటీవీ కెమెరాల్లో రికార్డ్ అవుతుంది. ఈ విషయం కాస్త ఆలస్యంగా పోలీసులకు తెలుస్తుంది. ఆ తర్వాత దొంగ దొరక్కుండా జాగ్రత్తపడతాడు. స్టోర్‌లో దోపిడీ నిర్వహించేందుకు యజమాని, అలాగే బాధితుడిగా నటించినందుకు గుమాస్తాకు డబ్బులు చెల్లిస్తారు. ఈ డ్రామా అంతా పూర్తయ్యాక తామే ఈ దోపిడీ చేశామని పోలీసులకు సమాచారమిచ్చి.. ఆ సాక్ష్యాలతో 'యు' నాన్ ఇమిగ్రెంట్ వీసాకు దరఖాస్తు చేసుకుంటుంటారు. అయితే.. మొత్తం వ్యవహారాన్ని రాంభాయ్ పటేల్ అనే వ్యక్తి నడిపిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఇలా వీసాలు పొందేందుకు బాధితులుగా నటించేవారు అతడికి భారీగా డబ్బులిస్తారని సమాచారం. అతడే ఈ ప్లాన్‌ను అమలు చేస్తుంటాడు. కాగా.. రాంభాయ్ పటేల్, అతడి డ్రైవర్‌ను అధికారులు ఇప్పటికే పట్టుకున్నారు. ప్రస్తుతం అరెస్టయిన వారిలో జితేంద్ర కుమార్ పటేల్, మహేశ్ కుమార్ పటేల్, సంజయ్ కుమార్ పటేల్, అమితాబెన్ పటేల్, సంగీతాబెన్ పటేల్, మితుల్ పటేల్, రమేష్‌భాయ్ పటేల్, రోనక్ కుమార్ పటేల్, సోనాల్ పటేల్, మింకేశ్ పటేల్ ఉన్నారు. వీరిని బోస్టన్‌లోని ఫెడరల్ కోర్టులో హాజరుపరచనున్నట్టు తెలుస్తోంది. వీసా మోసానికి పాల్పడినట్టుగా నేరం రుజువైతే.. మూడేళ్ల జైలు శిక్ష, 2.50 లక్షల డాలర్లు భారత కరెన్సీలో సుమారు రూ.2.10 కోట్లు భారీ జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంది.

వీసా గడువు ముగిసినా నగరంలోనే తిష్ట

నైజీరియన్‌ను గుర్తించి తిప్పిపంపిన పోలీసులు

హైదరాబాద్,మార్చి14 నగరంలోని కొండాపూర్ ప్రాంతంలో అక్రమంగా నివాసం ఉంటున్న నైజీరియన్ జాతీయుడిని ఈగల్ టీమ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ వ్యక్తిని విక్టరీ పుయామగన్ (34) అలియాస్ కెన్నీగా గుర్తించిన అధికారులు ఎనిమిదేళ్లుగా భారతదేశంలో ఎటువంటి చెల్లుబాటు అయ్యే పత్రాలు లేకుండా నివసిస్తున్నట్లు నిర్ధారించారు. నిందితుడిని అనుమతులతో స్వదేశానికి డిపోర్ట్ చేశారు. పోలీసుల విచారణలో వెల్లడైన వివరాల ప్రకారం.. విక్టరీ అపుయామగన్ 2018లో ఘనా నకిలీ పాస్ట్‌పోర్ట్ సాయంతో భారత్‌లోకి ప్రవేశించాడు. మెడికల్ అటెండెంట్ వీసాపై తొలుత ఢిల్లీకి చేరుకున్న కెన్నీ.. ఆ తర్వాత పంజాబ్‌కు వెళ్లి అక్కడ కొంత కాలం జిమ్ ట్రైనర్‌గా పనిచేశాడు. అయితే, తన వీసా గడువు ముగిసినప్పటికీ అధికారులకు దొరక్కుండా అక్రమంగా దేశంలో ఉండిపోయాడు. 2025లో సినిమాల్లో నటించాలనే కోరికతో హైదరాబాద్ కు చేరుకున్న కెన్నీ.. ఇక్కడ జూనియర్ ఆర్టిస్ట్‌గా ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాడు. తన శారీరక దారుఢ్యంతో ఇప్పటివరకూ సుమారు 5 సినిమాల్లో చిన్న పాత్రలు దక్కించుకున్నాడు. ఇటీవల విడుదలైన హిందీ మూవీ 'టస్కరి'లో నటించిన కెన్నీ ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉన్న తెలుగు మూవీ 'వారణాసి'లోనూ నటిస్తున్నాడు. వీసా గడువు ముగిసినా, నకిలీ పత్రాలతో చలామని అవుతున్నాడన్న పక్కా సమాచారంతో ఈగల్ టీమ్ కొండాపూర్‌లో నిఘా పెట్టి అతడిని అదుపులోకి తీసుకుంది. సరైన అనుమతి పత్రాలు లేకపోవడం, నకిలీ పాస్‌పోర్ట్ వినియోగించినందుకు గాను అతడిని అరెస్ట్ చేసి నిబంధనల ప్రకారం స్వదేశానికి పంపించివేశారు.

మొజ్తబా ఆచూకీ చెబితే.. .10మిలియన్ డాలర్లు

రివార్డ్ ఫర్ జస్టిస్ ప్రకటించిన అమెరికా

వాషింగ్టన్,మార్చి14: అక్షరం న్యూస్: ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్‌గా ఎవరు పగ్గాలు చేపట్టినా తమ తదుపరి టార్గెట్ అయనే అవుతారని ఇంతకుముందే ప్రకటించిన అమెరికా ఆ దిశగా మరో ముందడుగు వేసింది. ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం లీడర్ మొజ్తాబా ఖమేనీ ఆచూకీ కానీ, ఆయనకు సంబంధించిన కీలక సమాచారం కానీ అందించిన వారికి భారీ రివార్డు ప్రకటించింది. ఆచూకీ ఇచ్చిన వారికి 10 మిలియన్ డాలర్లు అంటే రూ.92 కోట్లు నజరానా ఇస్తామని అమెరికా స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రకటించింది. 'రివార్డ్ ఫర్ జస్టిస్' కార్యక్రమం క్రింద ఈ బౌంటీ ఇస్తామని తెలిపింది. అమెరికా విదేశాంగ నిర్వహించే ఒక ముఖ్యమైన ఉగ్రవాద నిరోధక కార్యక్రమమే 'రివార్డ్ ఫర్ జస్టిస్'. ఈ ప్రోగ్రాం కింద అంతర్జాతీయ నేరస్తులు, నెట్‌వర్క్‌ల సమాచారం అందించి, వారిని పట్టుకోవడంలో సహాయపడిన వారికి మిలియన్ డాలర్ల రివార్డు ఇస్తుంటారు. అమెరికన్ల రక్షణ, జాతీయ భద్రత బలోపేతం చేయడమే ఆర్ఎఫ్‌జే లక్ష్యం. కాగా, అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ప్రకటించిన వ్యక్తుల జాబితా మొజ్తాబాతో పాటు ఆయన కార్యాలయ డిప్యూటీ చీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ అలీ అస్గర్ హెజాజీ, సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ చీప్ అలీ లారీజానీ, ఇతర సీనియర్ అధికారులు ఉన్నారు. ఆచూకీ తెలిపిన వారికి రివార్డుతో పాటు వారిని వేరే ప్రాంతానికి తరలించే సదుపాయం కూడా కల్పిస్తామని అమెరికా స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రకటించింది.

ఇరాన్ దాడులతో దుబాయ్ అతలాకుతలం

షాపింగ్ మాల్స్ మూతతో పర్యాటకం బంద్

దుబయ్,మార్చి14 అక్షరం న్యూస్: దుబాయ్.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న బిలియనీర్ల కలల నగరం. పెట్టుబడులకు, రక్షణకు, స్వేచ్ఛా జీవితానికి దుబాయ్ ప్రతీక. విమానయాన రంగానికి కీలక స్థానం. ఎప్పుడూ విదేశీ పర్యాటకులు, పెట్టుబడిదారులతో కళకళలాడే నగరం. అలాంటి మహా నగరాన్ని ఇరాన్ యుద్ధం కళా విహీనంగా మార్చింది. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం దుబాయ్ నగరంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపించింది .యుద్ధం నేపథ్యంలో దుబాయ్ నగరం బోసిపోయింది. చాలా ప్రాంతాల్లో షాపింగ్ మాల్స్, వాణిజ్య సంస్థలను మూసేశారు. రోడ్లపై జనసంచారం లేదు. నిత్యం పర్యాటకులతో కళకళలాడే బీచ్‌లు ఖాళీగా కనిపిస్తున్నాయి. బుర్జ్ అల్ అరబ్ సహా పలు ప్రముఖ హోటళ్లు క్షిపణి దాడులకు గురి కావడంతో ప్రజలు ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావడం లేదు. చాలా మంది దేశం విడిచి వెళ్లిపోయారు.విమాన సర్వీసులు భారీగా రద్దవ్వడంతో పర్యాటక రంగమూ కుదేలైంది. డిమాండ్ పెంచడానికి హోటళ్లు భారీ డిస్కౌంట్లు ఇస్తున్నా స్పందన లేదు. సిటీ, స్టాండర్డ్ చార్టెర్డ్ తదితర అంతర్జాతీయ బ్యాంకులు తమ కార్యాలయాలను ఖాళీ చేశాయి. వీధుల్లో జనసంచారం కనిపించడం లేదు.

మరింత దిగజారిన బంగారం ధరలు

న్యూఢిల్లీ,మార్చి14 అంతర్జాతీయంగా అనిశ్చితి కారణంగా స్టాక్ మార్కెట్లు, రూపాయి విలువతో పాటు బంగారం, వెండి ధరలు కూడా మరింత కిందకు దిగివస్తున్నాయి. శనివారం కూడా బంగారం, వెండి ధరలు భారీగా తగ్గాయి. మదుపర్లు అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తుండడమే బంగారం, వెండి తగ్గుదలకు కారణంగా కనిపిస్తోంది. శనివారం ఉదయం 10:10 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్‌లో 24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,59,660కు చేరుకుంది. నిన్నటి ధరతో పోల్చుకుంటే రూ.1030 మేర తగ్గుదల నమోదు చేసింది. ఇక, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,46,350 దగ్గర ఉంది . నిన్నటి ధరతో పోల్చుకుంటే రూ.950 మేర తగ్గింది. రోవైపు వెండి ధరలు కూడా శనివారం తగ్గుదల నమోదు చేశాయి. వెండి కిలోకు రూ.4,900 వేల మేర తగ్గింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కిలో వెండి ధర ప్రస్తుతం రూ.2.75 లక్షలుగా ఉంది. హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి ధర ప్రస్తుతం రూ.2.8 లక్షలుగా ఉంది. గమనిక: పైన పేర్కొన్న బంగారం, వెండి రేట్లు ఎప్పటికప్పుడు మారుతుంటాయి. కాబట్టి వీటిని కొనుగోలు చేసే సమయంలో మళ్లీ ధరలు తెలుసుకోవాలని సూచన.

తెలంగాణలో టెన్త్ పరీక్షలు ప్రారంభం

అరగంట ముందుగానే కేంద్రాలకు అనుమతి

హైదరాబాద్,మార్చి14 (అక్షరం న్యూస్: : తెలంగాణలో పదో తరగతి పరీక్షలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఉదయం 9.30 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు పరీక్షలు జరగనున్నాయి. అరగంట ముందుగానే విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకున్నారు. పరీక్షలు ఏప్రిల్ 16 వరకు కొనసాగనున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5,28,239 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయనున్నారు. 2676 కేంద్రాల్లో అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. ఐదు నిమిషాలు ఆలస్యంగా వచ్చిన పరీక్షా కేంద్రాలలోనికి అనుమతిస్తామని అధికారులు చెప్పారు. పలు కేంద్రాల్లో విద్యార్థులకు ఆల్‌ది బెస్టు చెబుతూ ప్లెక్సీలు వెలిశాయి. ఇందులో 5,17,727మంది రెగ్యులర్, ఒకసారి ఫెయిలైన 10,512మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. ఈసారి ప్రైవేటు పాఠశాల నుంచి అత్యధికంగా 2,50,015 విద్యార్థులుండగా, ప్రభుత్వ బడుల నుంచి 2,07,573 మంది, సంక్షేమ గురుకులాల నుంచి 60,139 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. పరీక్షల కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,676 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో 1,582 ప్రభుత్వ, 1,094 ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలున్నాయి. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవకుండా పరీక్షలు సజావుగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామని పాఠశాల విద్యాశాఖ సంచాలకులు నవీన్ నికోలస్ తెలిపారు. పాఠశాల గుర్తింపు తెలియకుండా సాధారణ దుస్తుల్లోనే విద్యార్థులు పరీక్షకు రావాలని కోరారు. పరీక్షల పర్యవేక్షణకు 144 ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్, సిట్టింగ్ స్క్వాడ్‌లను ఏర్పాటుచేశామన్నారు.

ఐపీఎల్ షెడ్యూల్ లో కీలక మార్పు..!

బౌండరీలమోత... సిక్సర్ల వర్షం కురిపించే ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ షెడ్యూలు విడుదలైంది. డిపెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు, సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ తో ప్రారంభ మ్యాచ్ ఆడబోతోంది. నాలుగు రాష్ట్రాలైన పశ్చిమ బంగాల్, తమిళనాడు, కేరళ, అస్సాంతో పాటు పుదుచ్చేరి వంటి కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంలో ఏప్రిల్ నెలలో ఎన్నికలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో వేదికల మార్పు చేర్పులతో పూర్తిస్థాయి విడుదల ఖరారు చేయలేకపోయారు. బోర్డ్ ఆఫ్ కంట్రోల్ ఫర్ క్రికెట్ ఇన్ ఇండియా ప్రాథమికంగా తొలిజాబితాను విడుదల చేసింది. పది వేదికలపై 20 మ్యాచ్ లతో ఆడే విధంగా షెడ్యూలు ఖరారైంది. ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 19వ సీజన్ ఆరంభానికి సమయం ఆసన్నమైంది. దీజజ× ఇండియా క్రికెట్ కంట్రోల్ బోర్డు ఇండియా ప్రీమియర్ లీగ్ ను నిర్వహిస్తోంది. ఐపీఎల్ మెయిన్ స్పాన్సర్ గా టాటా సంస్థ వ్యవహరిస్తోంది. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ మార్చి 28వ తేదీన ఆరంభం కాబోతోంది. పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడు, అస్సాం, కేరళ రాష్ట్రాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో మార్చి 28 నుంచి ఏప్రిల్ 12 తేదీ మధ్య పది వేదికలపై 20 మ్యాచులతో తొలి జాబితాను ఖరారు చేశారు. బెంగళూరు, ముంబై, గౌహతి, న్యూ ఛండీఘర్, లక్నో, కోల్ కతా, చెన్నై, ఢిల్లీ, అహ్మదాబాద్, హైదరాబాద్ వేదికలలో మ్యాచ్ లు నిర్వహిస్తున్నారు. యధావిధిగా వీకెండ్ రోజుల్లో డబల్ హెడ్డర్ మ్యాచులు నిర్వహిస్తున్నారు. మధ్యాహ్నం మూడు గంటల ముప్పై నిమిషాలకు తొలిమ్యాచ్, రాత్రి ఏడు గంటల 30 నిమిషాలకు మరో మ్యాచ్ నిర్వహిస్తారు. ఐపీఎల్ 19వ సీజన్ ఆరంభ మ్యాచ్ బెంగళూరు చిన్నస్వామిస్టే డియం వేదికగా మార్చి 28వ తేదీన శనివారం సాయంత్రం డిపెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టు... సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ తో తలపడబోతోంది. ఐపీఎల్ షెడ్యూల్ ఖరారుతో మ్యాచ్ నిర్వహణ ఏర్పాట్ల పనులు చేపట్టారు.

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ రెండో మ్యాచ్ మార్చి 29వ తేదీన ఆదివారం రాత్రి ఏడు గంటల 30 నిమిషాలకు ముంబైలో జరుగుతుంది. వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా ముంబై ఇండియన్స్, కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ జట్లు తలపడుతాయి. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ మూడో మ్యాచ్ మార్చి 30వ తేదిన సోమవారం గౌహతిలో జరుగుతుంది. బర్సపర క్రికెట్ స్టేడియం వేదికగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ , చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్లు పోటీపడుతాయి.ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ నాలుగో మ్యాచ్ మార్చి 31వతేదీన మంగళవారం న్యూ ఛండీఘర్ లో జరుగుతుంది. ముల్లన్ పూర్ మహారాజ యాదవింద్ర సింగ్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియం వేదికగా పంజాబ్ కింగ్స్, గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్లు తలపడుతాయి. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ఐదో మ్యాచ్ ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీన బుధవారం లక్నోలో జరుగుతుంది. భారతరత్న అటల్ బిహారి వాజ్ పేయి ఏక్నా క్రికెట్ స్టేడియం వేదికగా లక్నో సూపర్ జెయింట్స్, ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ జట్లు ఆడుతాయి.ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ఆరో మ్యాచ్ ఏప్రిల్ రెండో తేదీన గురువారం కోలకతాలో జరుగుతుంది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్, సన్ రైజర్స్ జట్లు పోటీ పడుతాయి.ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ఏడో మ్యాచ్ ఏప్రిల్ మూడో తేదీన శుక్రవారం చెన్నైలో జరుగుతుంది. చిదంబరం స్టేడియం వేదికగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, పంజాబ్ కింగ్స్ జట్లు తల పడుతాయి.

ఢిల్లీ జట్టును వీడిన కెవిన్ పీటర్సన్

ఐపీఎల్ 2026 సందడి మొదలవ్వకముందే ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ జట్టుకు గట్టి షాక్ తగిలింది. టోర్నీ ప్రారంభానికి కేవలం రెండు వారాల సమయం మాత్రమే ఉండగా, ఆ జట్టు మెంటార్‌గా ఉన్న ఇంగ్లాండ్ మాజీ దిగ్గజ బ్యాటర్ కెవిన్ పీటర్సన్ అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ సీజన్‌లో తాను ఢిల్లీ జట్టుకు మెంటార్‌గా వ్యవహరించడం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఐపీఎల్ వేదికగా ఎదిగి, గతంలో ఢిల్లీ జట్టుకే ప్రాతినిధ్యం వహించిన పీటర్సన్, జట్టును వీడటం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. పీటర్సన్ తన నిర్ణయాన్ని ప్రకటిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన పోస్ట్ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ముఖ్యంగా ఆయన హిందీలో పోస్ట్ చేయడం విశేషం. మెంటార్ బాధ్యతలకు కేటాయించాల్సిన సమయం ప్రస్తుతం తన వద్ద లేదని, అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే ఐపీఎల్ ప్రేమికులకు ఆయన ఒక తీపి కబురు కూడా చెప్పారు. మెంటార్‌గా జట్టు పక్కన ఉండకపోయినా, కామెంట్రీ బాక్స్‌లో కూర్చుని తన గొంతుతో అభిమానులను అలరిస్తానని పీటర్సన్ హామీ ఇచ్చారు. “ఈ సీజన్‌లో నేను ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ మెంటార్‌గా ఉండలేను. ఈ పనికి కావాల్సిన సమయాన్ని నేను కేటాయించలేకపోతున్నాను. ఆటగాళ్లందరికీ ఆల్ ది బెస్ట్. అయితే మిమ్మల్ని కామెంట్రీ బాక్స్‌లో కలుస్తాను. ఐపీఎల్ ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ లీగ్. మిమ్మల్ని త్వరలోనే చూడాలని ఉంది” అంటూ పీటర్సన్ తన పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. గత సీజన్‌లో పీటర్సన్ మెంటార్‌గా ఉన్నప్పుడు ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ప్రదర్శన పర్వాలేదనిపించింది. సీజన్ ప్రారంభంలో అదరగొట్టినా, చివర్లో తడబడటంతో కేవలం ఒక్క పాయింట్ తేడాతో ప్లేఆఫ్స్ అవకాశాన్ని కోల్పోయి ఐదో స్థానంలో నిలిచింది. ఐపీఎల్ ప్రారంభానికి కేవలం 14 రోజుల ముందు ఇలాంటి కీలక వ్యక్తి దూరం కావడం ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ వ్యూహాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. రిషబ్ పంత్ సారథ్యంలోని ఢిల్లీ జట్టు ఈసారి ఎలాగైనా కప్పు కొట్టాలని పట్టుదలతో ఉంది. ఇప్పుడు పీటర్సన్ స్థానంలో కొత్త మెంటార్‌ను తీసుకుంటారా లేక ఉన్న కోచింగ్ స్టాఫ్‌తోనే ముందుకు వెళ్తారా అన్నది వేచి చూడాలి. ఏదేమైనా పీటర్సన్ మెరుపు విశ్లేషణలు కామెంట్రీ బాక్స్ నుంచే వినాల్సి రావడం ఢిల్లీ అభిమానులకు కాస్త నిరాశ కలిగించే విషయమే.

శుభ్‌మన్ గిల్‌కు అత్యున్నత పురస్కారం

భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి శుభ్‌మన్ గిల్‌ను ‘మెన్స్ క్రికెటర్ ఆఫ్ ది ఇయర్’ అవార్డుతో సత్కరించనుంది. శనివారం ‘నమన్ అవార్డ్స్ 2026’ జాబితాను విడుదల చేసింది. ఇందులో శుభ్‌మన్ గిల్‌కు మెన్స్ క్రికెటర్ ఆఫ్ ది ఇయర్, స్టార్ ఉమెన్ బ్యాటర్ స్మృతి మంధానకు బెస్ట్ ఉమెన్స్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెటర్ ఆఫ్ ది ఇయర్ అవార్డులు ప్రకటించారు. ఈ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం ఆదివారం, మార్చి 15న జరగనుంది. నమన్ అవార్డులు 2006-07లో ప్రారంభించారు. గత ఏడాది కాలంలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన క్రికెటర్లను ఈ అవార్డులతో గౌరవిస్తారు. మెన్స్ కేటగిరీలో ఇచ్చే బెస్ట్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెటర్ ఆఫ్ ది ఇయర్ అవార్డును ‘పాలీ ఉమ్రిగర్ అవార్డు’ అని పిలుస్తారు. శుభ్‌మన్ గిల్ ప్రస్తుతం భారత టెస్ట్, వన్డే జట్లకు కెప్టెన్‌గా ఉన్నాడు. గిల్ పాలీ ఉమ్రిగర్ అవార్డును అందుకోవడం ఇది రెండోసారి. 2025 సంవత్సరంలో 9 టెస్టు మ్యాచ్‌ల్లో 983 పరుగులు చేశాడు. గత ఏడాది టెస్టుల్లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాట్స్‌మెన్‌గా నిలిచాడు. ఇదే సమయంలో ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన 5 మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో 754 పరుగులతో రాణించాడు. ఇవి కాకుండా 11 వన్డేల్లో 490 పరుగులు చేశాడు. మరోవైపు, స్మృతి మంధాన వరుసగా రెండో ఏడాది బెస్ట్ ఉమెన్స్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెటర్ అవార్డును అందుకోబోతోంది. మంధాన ఈ గౌరవాన్ని అందుకోవడం ఇది ఐదోసారి కావడం విశేషం. టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026కి ముందు వైస్ కెప్టెన్ అయిన శుభ్‌మన్ గిల్‌ను టీ20 జట్టు నుండి తప్పించారు. పేలవమైన ఫామ్ కారణంగా అతడిపై వేటు పడింది. 2025 ప్రారంభం నుండి టీ20ల్లో వరుసగా భారీ ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడటంలో గిల్ విఫలమయ్యాడు. దీని ఫలితంగా టీ20 వరల్డ్ కప్ స్క్వాడ్‌లో చోటు దక్కించుకోలేకపోయాడు. స్టార్ బ్యాటర్ అయినప్పటికీ, జట్టు ప్రయోజనాలే ముఖ్యం కావడంతో బీసీసీఐ సెలక్షన్ కమిటీ, హెడ్ కోచ్ గిల్‌కు అవకాశం ఇవ్వలేదు. కాగా, టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 ఫైనల్‌లో భారత్ 96 పరుగుల తేడాతో న్యూజిలాండ్ జట్టును ఓడించి చారిత్రాత్మక విజయాన్ని నమోదు చేయడం తెలిసిందే. టీ20 వరల్డ్ కప్ వరుసగా రెండోసారి అందుకున్న జట్టుగా టీమిండియా నిలిచింది. పొట్టి ప్రపంచ కప్‌ను రికార్డు స్థాయిలో మూడోసారి అందుకున్న ఏకైక జట్టుగా భారత్ చరిత్ర లిఖించింది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగిన భారత్ మొదట్లో తడబడిన చివరికి ఆశించిన స్థాయిలో రాణించి టీ20 వరల్డ్ కప్‌ను నిలుపుకుంది. స్వదేశంలో టీ20 వరల్డ్ కప్ నెగ్గిన జట్టుగా భారత జట్టు నిలిచింది.

డేట్స్ కుదరక దురంధర్ వదులుకున్నా

సీనియర్ నటుడు అనిల్ కపూర్ వెల్లడి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినీ ప్రియులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోన్న చిత్రం ’ధురంధర్ 2’ రణ్‌వీర్ సింగ్ ప్రధానపాత్రలో ఆదిత్య ధర్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం మార్చి 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సినిమాలో తాను అతిథి పాత్ర వదులుకోవాల్సి వచ్చిందని బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు అనిల్‌కపూర్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. ఆ సినిమాలో ఓ కీలక అతిథి పాత్ర కోసం ఆదిత్య నన్ను సంప్రదించారు. అందులో నటించాలని నేనూ కోరుకున్నా. కానీ, ఆ సమయంలో అప్పటికే మరో దర్శకుడికి డేట్స్ ఇచ్చేశాను. దీంతో ’ధురంధర్ 2’లో నటించలేకపోయాను. ఒకరికి ఇచ్చిన డేట్స్‌ను క్యాన్సిల్ చేసి.. మరో సినిమాను అంగీకరించడం సమంజసం కాదు. అందులో నటించే అవకాశం కోల్పోవడం నా దురదృష్టమే.. కానీ నా బాధ్యత ముందు ఇది చిన్న విషయం.

15న ఉస్తాద్ ప్రీరిలీజ్ వేడుకలు

ఈవెంట్ బద్దలై పోవాలన్న హరీశ్ శంకర్

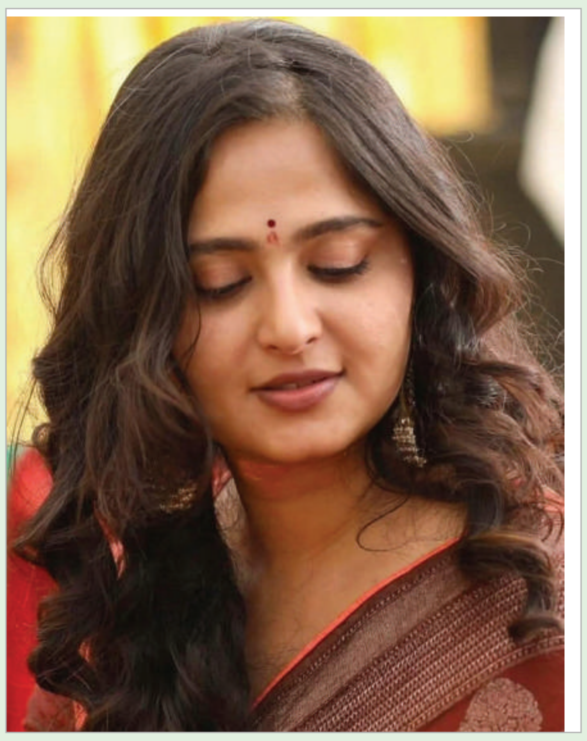
పవన్‌కల్యాణ్ అభిమానులకు మరో శుభవార్త. పవన్ కథానాయకుడిగా హరీశ్ శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ ’ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్’ చిత్ర ప్రీ-రిలీజ్‌వేడుక ఖరారైంది. మార్చి 15న హైదరాబాద్ పోలీస్ గ్రౌండ్స్‌లో సాయంత్రం 5గంటల నుంచి ఈవెంట్ మొదలవుతుందని చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేసింది. అలాగే దర్శకుడు హరీశ్ శంకర్ కూడా ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ’ఈసారి ఈవెంట్ బద్దలైపోవాలి ఫ్రెండ్స్’ అని పేర్కొన్నారు.

శనివారం సాయం త్రం ’ఉస్తాద్’ ట్రైలర్‌ను విడుదల చేయనున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. రాశీ ఖన్నా, శ్రీలీల కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ మూవీ మార్చి 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ’గబ్బర్ సింగ్’ తర్వాత హరీశ్-పవన్ కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న సినిమా కావడంతో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి.

మరోమారు అనుష్క పెళ్లి వార్తలు

పెళ్లి పీటలు ఎక్కనుందంటూ సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్

దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు ’లేడీ సూపర్ స్టార్’గా వెలుగొందిన అనుష్క శెట్టి వివాహ వార్తలు మరోసారి సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. గత కొన్నేళ్లుగా ఆమె పెళ్లిపై అనేక ఊహాగానాలు వచ్చినప్పటికీ, ఈసారి మాత్రం ఆమె త్వరలోనే వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో గట్టిగా వినిపిస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. 44 ఏళ్ల అనుష్క ఈ ఏడాది పెళ్లి పీటలు ఎక్కేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. వరుడు ఆమె కుటుంబానికి అత్యంత సన్నిహితుడైన బెంగళూరుకు చెందిన ఒక ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అని, ఇది పూర్తిగా పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధమని సమాచారం. ఇప్పటికే ఇరు కుటుంబాల మధ్య చర్చలు పూర్తయ్యాయని, త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉందని వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. చాలా కాలంగా అనుష్క పేరు పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్‌తో కలిపి వినిపిస్తున్నప్పటికీ, వారిద్దరూ కేవలం ప్రాణ స్నేహితులమని పలుమార్లు స్పష్టం చేశారు. తాజా పరిణామాలతో ఈ రూమర్లకు చెక్ పడే అవకాశం కనిపిస్తోంది. మరోవైపు, అనుష్క గత చిత్రం ’ఘాటి’ ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోవడంతో ఆమె ప్రస్తుతం తన వ్యక్తిగత జీవితంపై దృష్టి సారించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆమె కేవలం మలయాళ చిత్రం ’కథనార్’ షూటింగ్‌లో మాత్రమే పాల్గొంటున్నారు. ఈ సినిమా పనులు పూర్తయిన వెంటనే ఆమె వివాహం చేసుకునే ఛాన్స్ ఉందని నెటిజన్లు చర్చించుకుంటున్నారు.



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