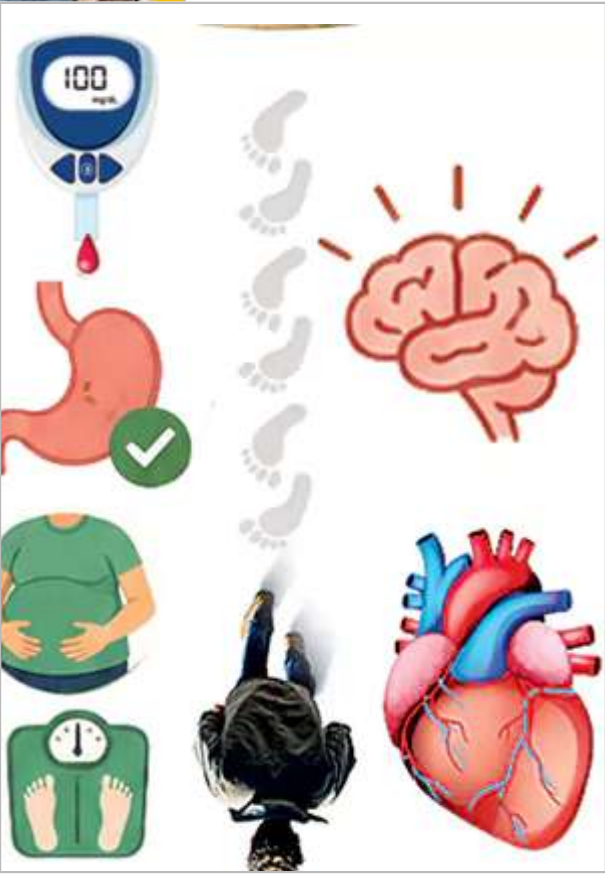




నడక వల్ల ఆరోగ్యానికి కలిగే ప్రయోజనాలెన్నో చాలామంది భోజనం చేశాక కూర్చోవడం, పడుకోవడం చేస్తుంటారు. కానీ తిన్న వెంటనే ఇలా చేయడం కంటే 10 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ప్రయోజనాలేమిటి? రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ: భోజనం చేసిన వెంటనే శరీరంలో గ్లూకోజ్(షుగర్) స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అందుకే తిన్న తర్వాత నడవడం వల్ల కండరాలు ఆ గ్లూకోజ్ను శక్తిగా వాడుకుంటాయి. దీనివల్ల బ్లడ్ షుగర్ పైక్స్ తగ్గుతాయి. ఇది ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారికి చాలా మేలు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ పెరుగు: నడకవల్ల జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. జీర్ణాశయంలో ఆహారం సులభంగా కదలడానికి, త్వరగా అరగడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు: చాలామంది తిన్న తర్వాత కడుపు



భారీగా అనిపించడం, గ్యాస్ లేదా ఉబ్బరం వంటి సమస్యలుంటాయి. కాసేపు నడవడంతో ఆ ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి.

యాసిడ్ రిఫ్లక్స్(గుండెల్లో మంట) నివారణ: తిన్న వెంటనే పడుకోవడం వల్ల జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లాలు పైకి వస్తాయి. నడవడం వల్ల శరీరం నిటారుగా ఉండి, గుండెల్లో మంట లేదా ఎసిడిటీ వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. బరువు నియంత్రణ: తిన్నాక నడవడం వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి.



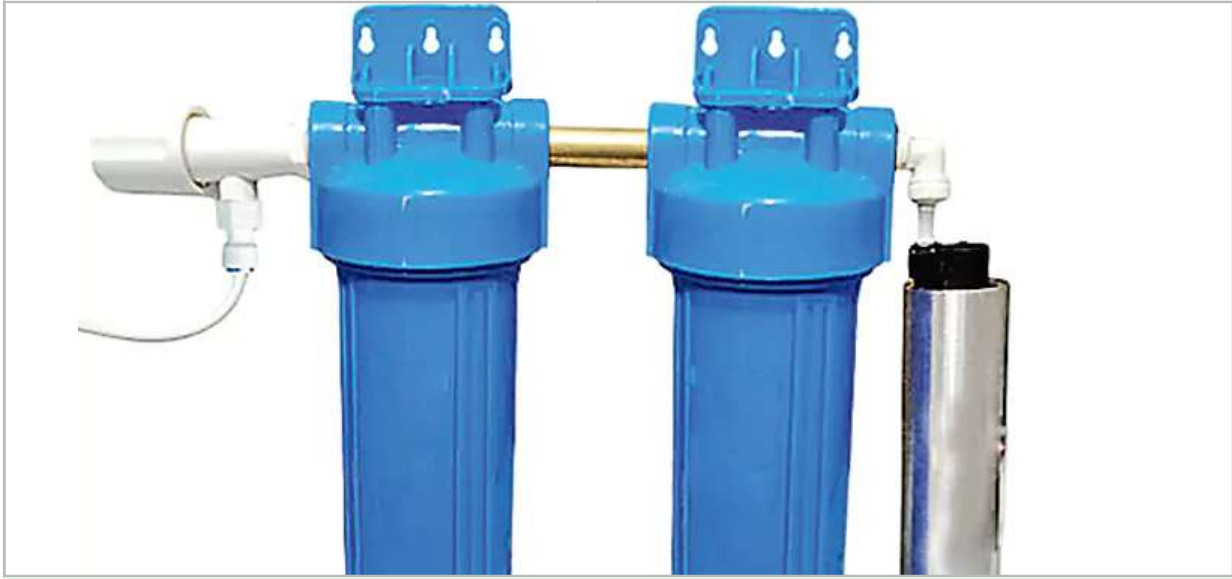
ఇది బరువు పెరగకుండా చూస్తుంది. నడవకపోతే ఏమవుతుంది? భోజనం తర్వాత రక్తం అంతా జీర్ణక్రియ కోసం పొట్ల భాగంలోకి కేంద్రీకృతమవుతుంది. దీనికోసం కదలకుండా కూర్చుంటే మెదడుకు, ఇతర భాగాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గి బద్ధకం, నిద్రమత్తు అవహిస్తాయి. అదే పదినిమిషాలు నడిస్తే రక్తప్రసరణ మెరుగై చురుగ్గా ఉంటారు.

తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన క్యాలరీలను శరీరం ఖర్చు చేయనప్పుడు, అది కొవ్వురూపంలో మారి ముఖ్యంగా పొట్ల, నడుము భాగాల్లో పేరుకుపోతుంది. ఇది ఊబకాయానికి దారితీస్తోంది. తిన్నవెంటనే రక్తంలో కొవ్వులు కూడా పెరుగుతాయి. కదలికలు లేకపోవడం వల్ల ఈ కొవ్వులు కరగవు. ఇది దీర్ఘకాలంలో రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులకు, బీపీ పెరగడానికి, గుండెజబ్బులకు కారణం కావచ్చు. షుగర్, బీపీ ఉన్న వారికి... షుగర్(మధుమేహం), బీపీ(రక్తపోటు) ఉన్నవారికి భోజనం తర్వాత నడక ఓ అద్భుతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. తిన్న వెంటనే నడవడం వల్ల కండరాలు రక్తంలోని గ్లూకోజ్ను నేరుగా వాడుకుంటాయి. దీనివల్ల షుగర్ లెవెల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరగవు. అలాగే రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి బీపీని అదుపులో ఉంచడంతో పాటు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. షుగర్ ఉన్న వారికి పొడూల రక్షణ చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో, బయట నడిచినా కచ్చితంగా మెత్తటి, సౌకర్యవంతమైన చెప్పులు లేదా షూస్ ధరించాలి. రాత్రి భోజనం తర్వాత నడవడమనేది వీరికి చాలా అవసరం. ఇది రాత్రిపూట వచ్చే ఎసిడిటీని తగ్గించి, ఉదయానికి ఫాస్టింగ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. బీపీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తిన్న వెంటనే నడవద్దు. కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. శ్రీనివాసరావు, జీర్ణకోశ వైద్యనిపుణులు, నెల్లూరు ఎలా నడవాలి? ఉదయం అల్పాహారం తీసుకున్నాక కంగారుగా కాకుండా ప్రశాంతంగా 10 నిమిషాలు నడవాలి. ఆఫీసులో మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన వెంటనే సీట్లలో కూర్చుంటారు. దీనివల్ల పొట్ల చుట్టూ కొవ్వు చేరుతుంది. కాబట్టి కారిడార్లో లేదా క్యాంపస్లో 10 నిమిషాలు తిరగడం మంచిది. రాత్రి తిన్న వెంటనే పడుకోవడం వల్ల గ్యాస్, ఎసిడిటీ సమస్యలు పెరుగుతాయి. అందుకే 10 నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడవాలి. దీనివల్ల నిద్ర కూడా బాగా పడుతుంది. తిన్న వెంటనే పరుగుపెట్టడం లేదా వేగంగా నడవడం వల్ల కదపునొప్పి లేదా జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తొచ్చు. జిమ్కు వెళ్లడం లేదా బరువులు ఎత్తడం వంటివి చేయకూడదు. ఇది వ్యాయామం కోసం చేసే నడక కాదు. కేవలం తిన్నది అరగడానికి చేసేది కాబట్టి చాలా నెమ్మదిగా, తేలికగా నడవాలి. వేగంగా నడిస్తే రక్తం జీర్ణవ్యవస్థకు వెళ్లకుండా కండరాలకు మళ్లుతుంది. దీనివల్ల గుండెపై ఒత్తిడి పడటమే కాకుండా అజీర్తి చేస్తుంది.

శుద్ధమైన నీరు.. స్క్వార్ట్ గా!



చేస్తాయి. రోజుకు ఎంత నీరు తాగుతున్నారో ట్రాక్ చేయడం, తక్కువ తాగితే హెచ్చరించటం, ఫిల్టర్లు ఎప్పుడు మార్చాలో ఫోన్లోనే అలర్ట్ చేయటం వంటి సమచారం అందిస్తాయి. అడాప్టివ్ ఫిల్టరేషన్ ఆటమబర్డ్ వంటి కొత్త మోడల్స్లో బోరు నీరు టీడీఎస్ను బట్టి దానంతట అదే ఫిల్టరేషన్ తీరును మార్చుకుంటుంది. టీడీఎస్ తగినంత ఉన్నప్పుడు ఆర్వోసి వాడకుండా కేవలం యూవీ, యూఎఫ్ మాత్రమే వాడి ఫిల్టర్ల మన్నికను పెంచుతుంది. జీరో వాటర్ చేస్ట్ టెక్నాలజీ పాత పరికరాల్లో నీటి వృధా ఎక్కువగా ఉండేది. ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితి లేకుండా పూర్తిస్థాయి అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వృధా నీటిని ప్రత్యేక పంపు ద్వారా తిరిగి ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులోకి పంపుతాయి. స్వెయిన్లెస్ స్టీల్ ట్యాంక్ నీరు ఫ్లాస్టిక్ ట్యాంక్లో ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉంటే అనారోగ్యం అనుకునేవారికోసం స్వెయిన్లెస్ స్టీల్ ట్యాంకు పూర్తిస్థాయి వస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా వాటిలో నిల్వ ఉన్న నీటిలో బ్యాక్టీరియా చేరకుండా లోపలే గంటకోసారి యూవీ ఎల్ఈడీ ఆన్ ఆయ్యేలా సౌకర్యం ఉంది. అండర్ సింక్ పూర్తిస్థాయి వీటిని వంటగదిలో సింక్ కింద బయటికి కనిపించకుండా అమరుస్తారు. పైకి చిన్న కుళాయి మాత్రమే కనిపిస్తుంది. కిచెన్లో తక్కువ ఖాళీ ఉన్నవారికి... పూర్తిస్థాయి అమర్చటం వల్ల వైర్తో వంటగది అందం పోతుందని భావించిన వారికి ఇది ఉపయోక్తం. గ్రావిటీ ఆధారిత నాన్ ఎలక్ట్రికల్ పూర్తిస్థాయి



ఇంట్లో వాడుకునే వాటర్ పూర్తిస్థాయిలో సరికొత్త సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చింది. గతంలో కేవలం నీటిని శుభ్రం చేయడానికి మాత్రమే పరిమితమైన పూర్తిస్థాయి ఇప్పుడు ఆరోగ్యం, నీటిని పొదుపు చేయడమే కాక స్మార్ట్ ఫీచర్లకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ రూపొందిస్తున్నారు. ఆల్ట్రైన్, కాపర్ టెక్నాలజీ ఇవి నీటిని శుద్ధి చేయడమే కాకుండా అందులో మెగ్నీషియం, కాపర్, జింక్, కాల్షియం వంటి మినరల్స్ను కలుపుతాయి. నీటి పీహెచ్ స్థాయిని సమతౌల్యం చేసి శరీరంలో యూసిడ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరించే ఆల్ట్రైన్ నీటిని అందిస్తాయి. స్మార్ట్ ఆర్వో ఇవి వైఫై ద్వారా మీ మొబైల్ యాప్కు కనెక్ట్ అవుతాయి. పీహెచ్, టీడీఎస్ వంటి నీటి నాణ్యతా ప్రమాణాల గురించి అప్రమత్తం

ఇవి విద్యుత్తు, రన్నింగ్ వాటర్ కనెక్షన్ అవసరం లేకుండా కేవలం గురుత్వాకర్షణతోనే పనిచేస్తాయి. ఇందులో యూఎఫ్, యాక్టివేటెడ్ కార్బన్ ఫిల్టర్లు ఉపయోగిస్తారు. తక్కువ టీడీఎస్ ఉన్న ప్రాంతాలకు.. తరచూ విద్యుత్తు కోతలు ఉన్న వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. ఇన్స్టంట్ హాట్, కోల్డ్ వాటర్ సిస్టం గ్రీన్టీ, కాఫీ, కోసం వేడి నీళ్లు కావాలన్నా..చల్లని నీరు అవసరమైనా పొందేలా కొన్ని ఖరీదైన ఆర్వోల్డ్ హీటర్స్, కూలర్స్ ఇస్తున్నారు. పూసిట్-మౌంటెడ్ పూర్తిస్థాయి ఇవి చాలా చిన్న పరికరాలు.. నేరుగా వంట గదిలోని కుళాయికి తొడిగేయొచ్చు. స్థలం వృధా కాదు. విహార యాత్రలకు వెళ్లే సమయంలో కూడా దీన్ని వెంట తీసుకెళ్లాచ్చు.

అపురూపం.. అరుదైన రూపం



ఈ చిత్రంలో కనిపిస్తున్న మొక్కలకు పూసిన పూలు అచ్చం బంతివలెలా ఉంటాయి. మొక్క పేరు కరోలూమా అంజెల్లేటా. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా పోరుమామిళ్ల మండలం సమీపంలోని సీతారామాపురం అటవీ ప్రాంతంలో ఈ మొక్కలు దర్శనమిస్తున్నాయి. ఇవి కాక్టస్ జాతికి చెందినవి. వీటిని స్థానికంగా కుందేటి కొమ్మలు అని పిలుస్తారు. ‘ఈ జాతి మొక్కల పూలు నక్షత్ర ఆకారంలో ఉంటాయి. బంతిలా గుత్తులుగా కనిపిస్తాయి. ప్రతి పువ్వు ఐదు రేకులను కలిగి ఉంటుంది. మొక్క కాదలను ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో వాడుతుంటారు. మానవ శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్ల స్థాయిలను పెంచేందుకు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించేందుకు ఇవి దోహదపడతాయని అధ్యయనాల్లో తేలింది’ అని కడప యోగి వేమన యూనివర్సిటీ వృక్షశాస్త్ర విభాగం అచార్యుడు మధుసూదన్రెడ్డి తెలిపారు.

వర్షాభావం.. జలాలు మాయం!

వర్షాలు పడకపోవడం, ఉష్ణోగ్రతలు రారెక్కిస్తుండటంతో భూగర్భ జలాలు అడుగంటుతున్నాయి. జలాశయాలు, చెరువుల్లో నీటి నిల్వలూ తగ్గిపోతున్నాయి. గత ఏడాది సెప్టెంబర్లో వైఎస్సార్ కడప జిల్లా గండికోట ప్రాజెక్టులో 26.85 టీఎంసీలు నీరు నిల్వ ఉండేది. దీంతో కడప-తాడిపత్రి జాతీయ రహదారిలోని కొండాపురం-పి.అనంతపురం శివారు ప్రాంతాల్లో గండికోట వెనుక జలాలు కనుచూపుమేర కనిపిస్తూ ఆహ్లాదాన్ని పంచేవి. ప్రస్తుతం అదే ప్రాంతంలో నీరు వూర్తిగా ఇంకిపోయి ఇలా ఎడారిలా మారింది.



మెగా ఐపీఓ వేళ..

ఈ చిన్న పబ్లిక్ ఇష్యూకు 181 రెట్లు స్పందన

దీల్చి: మార్కెట్ ఒడుదొడుకులు, పెద్ద ఐపీఓల హడావుడి నడుమ ఓ చిన్న ఐపీఓ మదుపర్ల మనసు గెలుచుకుంది. ఫ్లాస్టిక్ పైపింగ్ సాల్వ్యాషన్లు, సంబంధిత ఉత్పత్తులు తయారుచేసే జిందాల్ సుప్రీం (ఇండియా) పబ్లిక్ ఇష్యూకు అనూహ్య స్పందన లభించింది. సబ్స్క్రిప్షన్ ముగింపు రోజైన శుక్రవారం నాటికి 181.07 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ పొందింది. ఎన్ఎస్ఈ డేటా ప్రకారం.. రూ.125 కోట్ల ఐపీఓలో భాగంగా 93,99,600 (93 లక్షలు) షేర్లు విక్రయానికి ఉంచగా.. మొత్తం 1,70,19,83,003 (170 కోట్లు) షేర్లకు బిడ్లు దాఖలయ్యాయి. నాస్ ఇన్స్టిట్యూషనల్ ఇన్వెస్టర్ (ఓీ××) కేటగిరీ 327.99 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ అవ్వగా.. రిటైల్ ఇన్వెస్టర్ పోర్షన్ 149.34 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ అందుకుంది. క్యూబిబీ కోటా 126.41 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ అయ్యింది. ఐపీఓలో ధరల శ్రేణిని రూ.88-93గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. ఈ నిధులను రుణాల చెల్లింపులు, సాధారణ కార్పొరేట్ అవసరాలకు కంపెనీ వినియోగించనుంది.

హీరో మోటార్స్ ఐపీఓకు 6 రెట్లు స్పందన

విడిభాగాల తయారీ సంస్థ హీరో మోటార్స్ లిమిటెడ్ పబ్లిక్ ఇష్యూ నేటితో పూర్తయ్యింది. చివరి రోజు పూర్తయ్యేసరికి 6.66 రెట్లు బిడ్లు అందుకుంది. వెయ్యి కోట్ల రూపాయల ఐపీఓలో భాగంగా ధరల శ్రేణిని రూ.79-84గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. ఎన్ఐబి కోటా 9.86 రెట్లు, రిటైల్ పోర్షన్ 8.23 రెట్లు, క్యూబిబీ కోటా 1.49 రెట్లు స్పందన అందుకుంది.



ఎన్ఎస్ఈ ఐపీఓ వే2

నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ ఐపీఓ (హీజు గ్రూ) పూర్తి సబ్స్క్రిప్షన్ అందుకుంది. రెండోరోజు పూర్తయ్యేసరికి మొత్తం 1.04 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ అయ్యింది. క్యూబిబీ కోటా 1.32 రెట్లు, ఎన్ఐబి కోటా 1.46 రెట్లు, రిటైల్ కోటా 69 శాతం, ఉద్యోగులకు కేటాయించిన కోటా 1.42 రెట్లు చొప్పున సబ్స్క్రిప్షన్ అందుకుంది. సెప్టెంబర్ 21తో ఈ ఐపీఓ ముగియనుంది. రూ.22,562 కోట్ల ఐపీఓలో ధరల శ్రేణిని రూ.1700-1785గా నిర్ణయించింది. మరోవైపు, ఎన్ఎస్ఈ జీఎంపీ (+ఘా) మరొక క్షేత్రించింది. రూ.110 ప్రీమియంతో (6.16 శాతం) లిస్టింగ్కు రావాల్సిన గ్రే మార్కెట్ ప్రీమియం సూచిస్తోంది.

ఆసియా గేమ్స్..

సెమీఫైనల్లో అడుగు పెట్టిన భారత మహిళా జట్టు

ఆసియా గేమ్స్ మహిళా క్రికెట్లో భారత్ సెమీఫైనల్ దూసుకెళ్లింది. పసికూన జపాన్పై అలవోకగా విజయం సాధించింది. ఓపెనర్ షఫాలీ వర్మ (40 నాటౌట్: 15 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) మెరుపులతో 58 పరుగుల లక్ష్యాన్ని రెండు వికెట్లను నష్టపోయి కేవలం 5 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. కమలినీ (0) డకౌట్ కాగా.. భారతీ (6) నిరాశపరిచింది. షఫాలీతో కలిసి రిచా ఘోష్ (12బి) ఆటను ముగించింది. జపాన్ బౌలర్లలో నానావో, అయక చెరో వికెట్ తీశారు. అంతకుముందు.. శ్రీరఠణి 4 వికెట్లతో విజృంభించడంతో జపాన్ చిత్తయ్యింది. ఇక సెమీఫైనల్ బంగ్లాదేశ్తో టీమిఇండియా తలపడనుంది. ఈ మ్యాచ్ ఆదివారం జరగనుంది.

మరో క్వార్టర్ ఫైనల్ మ్యాచ్లో మలేషియాపై శ్రీలంక విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన లంక 160/4 స్కోరు చేయగా.. మలేషియా 74 పరుగులకే పరిమితమైంది. దీంతో ఆదివారం మరో సెమీఫైనల్ పాకిస్థాన్తో శ్రీలంక తలపడనుంది. ఫైనల్, మూడో స్థానం కోసం మ్యాచ్లు మంగళవారం జరుగుతాయి.

ఆసియా గేమ్స్ మహిళల క్రికెట్ క్వార్టర్ ఫైనల్లో భారత్కు జపాన్ 58 పరుగులను లక్ష్యంగా నిర్దేశించింది. టాన్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన జపాన్ 19.5 ఓవర్లలో 57 రన్స్కే ఆటోబ్రైంది. తెలుగు అమ్మాయి శ్రీ చరణి (4/10) అద్భుతమైన స్పెల్తో ఆకట్టుకుంది. జపాన్ బ్యాటర్లలో ఓపెనర్ అరుకా కటో (25) టాప్ స్కోరర్.



అమెతోపాటు మరో ఓపెనర్ హరున ఇమాసాకి (10) మాత్రమే రెండంకెల స్కోరు సాధించడం గమనార్హం. మై యనగిడ (0), అషియా చందెల్ (0), ఎరికా టోగుచి (0), నానాహ యసుమాటో (0) డకౌట్ కాగా.. ఎరికా ఓదా (5), షిమాకో కటో (3), అకరి కనో (2), హినాన గోటో (1), అయుమి (4) పరుగులు చేశారు. భారత బౌలర్లలో చరణి 4, షఫాలి 2.. శ్రీయాంకా పాటిల్, దీప్తి శర్మ తలో

వైభవ్ ఇంకొంత కాలం వేచి చూడాల్సిందే..: గంభీర్



అఫ్ఘానిస్థాన్తో మూడు టీ20ల సిరీస్లో ఒక్క మ్యాచ్లోనూ వైభవ్ సూర్యవంశీకి అవకాశం దక్కలేదు. సంజు శాంసన్ వైపే టీమిఇండియా మేనేజ్మెంట్ మొగ్గు చూపింది. ఈ క్రమంలో వైభవ్ను ఎందుకు ఎంపిక చేయలేదనే ప్రశ్నలు తలెత్తాయి. జింబాబ్వే టూర్లో షేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీగా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై భారత ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ సమాధానం ఇచ్చాడు. అలాగే ఇంగ్లాండ్ సిరీస్లో సంజుకు బదులు వైభవ్కు అవకాశం కల్పించడం కూడా తన కోచింగ్ కెరీర్లో అత్యంత క్లిష్టమైన నిర్ణయమని వ్యాఖ్యానించాడు. ‘ఆసియాలో మనోళ్లు “సంజు శాంసన్ సత్తా ఏంటో మనందరికీ తెలుసు. టాలెంట్ లేకుండా ఎవరూ పరల్ కవ్తో షేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నమెంట్గా నిలవలేరు. జట్టుకు కావాల్సింది చేశాడు. అందుకే, అతడిని పక్కన పెట్టడమనేది నా కెరీర్లో అత్యంత కఠినమైన నిర్ణయం. ఇంగ్లాండ్ సిరీస్లో ఆడించలేకపోయా. అయితే, కొన్నిసార్లు ఆటగాళ్ల ప్రస్తుత ఫామ్ను కూడా పరిగణనలోని తీసుకోవాలి. నా దృష్టిలో పరల్ కవ్ కాంబినేషన్ కోసంసాగిస్తే మంచిదనిపించింది. ఏదో మూడు, నాలుగు సార్లు విఫలమైనంత మాత్రాన అకస్మాత్తుగా చెత్త ఆటగాళ్లుగా మారిపోరు. ప్రపంచ కప్ నుంచి మరో ప్రపంచ కప్ వరకు ఆజేయంగా నిలిచి, టైటిల్ గెలిచిన జట్టు అది. కేవలం ఒక సిరీస్ ఫలితం ఆధారంగా జట్టును తక్కువ అంచనా వేయలేం” అని గంభీర్ (+బఫ్ఫెం +బుఎఫ్ఫెఅట్) తెలిపాడు. సృష్టతతోనే ఉన్నాం.. “వైభవ్ సూర్యవంశీ కోణం నుంచి చూస్తే మేం సృష్టతతోనే ఉన్నాం. అతడు అవకాశం కోసం వేచి చూడాలి. అతడి టాలెంట్ ఏంటో తెలుసు. అయితే, జట్టులో కొత్తగా చేరిన వారి కంటే.. గత కొన్నేళ్లుగా జట్టు తరపున అద్భుతంగా ఆడుతున్న వారికే తొలుత ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. అవకాశం వచ్చిన షేయర్లకు.. జట్టులో కొనసాగేందుకు తగినంత సమయం కూడా ఇవ్వాలి. భారత క్రికెట్లో పోటీతత్వం ఉండాలి. డ్రెస్సింగ్ రూమ్లో ప్రతిభావంతులు ఎక్కువ మంది ఉండాలని కోరుకుంటాం. 15 ఏళ్ల కుర్లాడైనా.. 30 ఏళ్ల ఆటగాడైనా అవకాశం కోసం వేచి చూడాలి” అని గంభీర్ వెల్లడించాడు.

కాసింత ఎరేసి..

కష్టమంతా ఎగేసి

రోజూ కొన్ని టీవీ పోస్టు చేసేవారు. అందులో మోసగాళ్ల తాలూకు సభ్యులతో తమకు ఈ టీవీతో అధిక లాభాలు వచ్చాయని పోస్టు చేయించారు. నిజమని నమ్మి.. పెట్టుబడుల కోసం సంప్రదించారు. దీంతో యాప్ పంపి లాగిన్ బడి, పాస్వర్డ్ ఇచ్చారు మోసగాళ్లు. యాప్లోకి లాగిన్ అయ్యాక రూ.లక్ష పెట్టుబడి పెట్టి షేర్లు కొన్నారు. బాగా లాభం వచ్చినట్లు చూపించడంతో నమ్మకం కుదిరింది. విదతల వారిగా వివిధ ఖాతాలకు రూ.80 లక్షలు పంపి స్టాక్స్ కొన్నారు. లాభం రూ.5 కోట్లు చూపించింది. అయితే విత్ డ్రా సాధ్యం కాలేదు. కంపెనీ పన్నులు, టీడీఎస్, ఈడీ, షేర్తో మరో రూ.46 లక్షలు కట్టించారు. నెలలో 38 బ్యాంకు ఖాతాలకు రూ.1.26 కోట్లు బదిలీ చేశారు. దాచుకున్న సొమ్ముతోపాటు బంగారం తాకట్టు పెట్టారు. అప్పులూ చేశారు. మ్యాప్ చేస్తున్నారు.. పెట్టుబడి పేరుతో మోసపోయిన వారిలో మహిళలే ఎక్కువ. ఇంటి వద్ద ఖాళీగా ఉండే కంటే.. కొంత ఆదాయం వస్తుందనే ఆశతో మోసపూరిత ప్రకటనల వలలో చిక్కి డబ్బు పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఈ ఏడాది బాధితులు రూ.24 కోట్లు పోగొట్టుకున్నారు. ఇందులో రూ.10 కోట్లు పెట్టుబడుల పేరుతో జరిగిన మోసాల్లో పోయిన సొమ్మే. రూ.2 లక్షలపైన పోయిన కేసులే అధికంగా తేలాయి. ఈ తరహా మోసాలపై సైబర్ క్రిమ్ డీసీపీ కృష్ణప్రసన్న దృష్టిపెట్టారు.



ఈ ఏడాది ఎనిమిది నెలల్లో 58 ఫిర్యాదులు పెట్టుబడి పేరుతో రకరకాలుగా టోకరా....

ఇన్స్టా, ఫేస్బుక్.. ఇతర సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఆకర్షణీయ ప్రకటనల బారినపడి పలువురు కష్టాలను పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఎదుటివారి బలహీనతలను సొమ్ము చేసుకుంటూ.. లాభాల ఆశచూపి కేటుగాళ్లు ముంచుతున్నారు. నమ్మించేందుకు తొలుత కొంత సొమ్ము జమ చేస్తున్నారు. ఆపై పెద్దమొత్తంలో పెట్టుబడిగా జమ చేయించి స్వాహా చేస్తున్నారు. కమిషనరేట్ పరిధిలో ఎనిమిది నెలల్లోనే 58 ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. డబ్బులున్నా.. తీసుకోలేరు తొలుత మోసగాళ్లు లింక్ పంపి యాప్ డౌన్లోడ్ చేయిస్తారు. చాలా లావాదేవీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చూపిస్తారు. ఖాతా తెరిచి పెట్టుబడి పెట్టిస్తారు. మొదట తక్కువ మొత్తాల్లో పెట్టించి.. రూ.వేలల్లో లాభం ఇచ్చి విత్ డ్రా చేసుకునే వీలు కల్పిస్తారు. తర్వాతే కథ మొదలయ్యేది.. రూ.లక్షల్లో పెట్టుబడి పెట్టించి రూ.కోట్లలో ఆదాయం చూపించి నమ్మిస్తారు. తర్వాత బాధితుల ఖాతా నుంచి సగదు విత్ డ్రా అపేస్తారు. అడిగితే సాకులు చెబుతూ రూ.లక్షలు పెట్టుబడి పెట్టిస్తారు. చాలెల్లో డబ్బులున్నా డ్రా చేసుకోలేరంతే. లాభం రూ.5 కోట్లు సగరంలో ఓ విశ్రాంత ఉద్యోగి.. ఆన్లైన్లో ప్రకటన చూసి, లింక్పై క్లిక్ చేశారు. తర్వాత ఓ వాట్సాప్ గ్రూప్లో కలిపారు. ట్రేడింగ్పై

2026లో	కేసులు	పోయింది (రూ. లక్షల్లో)
జనవరి	19	326.69
ఫిబ్రవరి	11	174.81
మార్చి	03	36.52
ఏప్రిల్	07	174.73
మే	05	152.27
జూన్	06	119.17
జులై	05	51.45
ఆగస్టు	02	16.43

టెక్నాలజీ ‘క్వీన్’ డిసాజా..

చరిత్రకు అడుగు దూరంలో!

టెక్నాలజీ.. ఈ గేమ్ భారత్కు కాస్త కొత్తే. ఇక్కడ ఇంకా పెద్దగా విస్తరించలేదు. కానీ, ఆసియా గేమ్లోనూ పోటీపడే స్థాయికి మన ఆథ్లెట్లు చేరుకోవడం అభినందనీయమే. ఇక తొలిసారి పతకం సాధించే దిశగా ఓ యువ ఆథ్లెట్ అడుగులు వేస్తోంది. ఇప్పటికే సెమీఫైనల్ చేరుకున్న ఆ యువతి మరోక విజయంతో మెడలోను ఖాయం చేసుకోనుంది. టేబుల్ టెన్నిస్ ం ఫుట్బాల్ను కలిపి ఆడితే టెక్నాలజీ అవుతుంది. టీటీ టేబుల్పైన చేతులతో కాకుండా మిగతా శరీరంతో ఫుట్బాల్లా తలపడటమే టెక్నాలజీ. 2017లో తొలిసారి టెక్నాలజీ ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ నిర్వహించారు. 2018-19లో భారత్లో ప్రవేశించిన ఈ ఆటకు.. ఇప్పుడిప్పుడే ఆదరణ పెరుగుతోంది. భారత్ నుంచి ఈసారి ఆసియా క్రీడ్స్లో ముగ్గురు బరిలోకి దిగారు. మెన్స్ డబుల్స్లో ఓడిపోగా.. మహిళల సింగిల్స్లో క్విమ్మి డిసాజా సెమీఫైనల్ చేరి ఆశ్చర్యపరిచింది. శనివారం కూడా గెలిస్తే.. ఫైనల్కు చేరుకుంటుంది. అప్పుడు పతకం ఖాయం కానుంది. మరోవైపు మిక్స్డ్ డబుల్స్లోనూ అనాస్ ఇహ్సాన్ బెగ్తో కలిసి క్వార్టర్ ఫైనల్కు చేరుకుంది. తొలుత ఫుట్బాలర్గా.. ముంబయిలో జన్మించిన క్విమ్మి డిసాజా తన కెరీర్ను ఫుట్బాల్ షేయర్గా మొదలుపెట్టింది. మహారాష్ట్ర తరపున ఆండర్-19 ఫుట్బాల్ మ్యాచులు ఆడింది. అయితే, 2022 నుంచి టెక్నాలజీ గేమ్కు మారిపోయింది. కేవలం నాలుగేళ్ల వ్యవధిలోనే ఆసియా గేమ్స్లో తలపడేంత స్థాయికి ఎదిగింది. ఫుట్బాల్ ఆటలో అనుభవం ఉండటం ఆమెకు కలిసొచ్చింది. ఏడుసార్లు జాతీయ ఛాంపియన్గా అవతరించింది. భారత్లో టెక్నాలజీ విస్తరణలో కీలక పాత్ర పోషించే బెంగళూరు క్లబ్తో కలిసి పని చేసింది. మరోవైపు డెకాథ్లో టెన్స్ ఇంజనీరింగ్నూ బాధ్యతలు నిర్వహించనుండటం గమనార్హం. 24వ ర్యాంకుకు.. ఇటీవల రొమేనియాలో జరిగిన పరల్ ఛాంపియన్షిప్ను క్విమ్మి 9వ స్థానంతో ముగించింది. ఈ క్రమంలో కెరీర్లోనే అత్యుత్తమ 24వ ర్యాంకును సాధించింది. ఇప్పుడు ఆసియా గేమ్స్లోనూ పతకం కైవసం చేసుకుంటే.. టెక్నాలజీకు ఇంకాస్త ప్రచారం వచ్చినట్లే. అదే సమయంలో ఈ గేమ్లో భారత్కు పతకం సాధించిన తొలి ఆథ్లెట్గానూ క్విమ్మి





మళ్ళీ వచ్చినట్లుడు సన్ను జడల్ అనేపిలుస్తారు: నాని

“థియేటర్లో ప్రేక్షకులకు మంచి మాస్ ఎక్స్పీరియన్స్ని ఇచ్చే సినిమా ‘ది ప్యారడైజ్’ అన్నానా కథానాయకుడు నాని. ఆయన.. కయూడు లోహర్ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని శ్రీకాంత్ ఓడెల తెరకెక్కించారు. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మించారు. మోహన్బాబు కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 24న విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గురువారం చెన్నైలో విలేకర్ల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా నాని మాట్లాడుతూ.. “మేము ఓ మంచి కథని బలమైన భావోద్వేగాలతో.. అద్భుతంగా తెరపైకి తీసుకొచ్చాం. నా కెరీర్లో నేను చాలా కష్టపడి చేసిన చిత్రమిది. దీనిపై మేము చాలా సమృథంగా ఉన్నాం. కచ్చితంగా ఈ సినిమా అందర్నీ అలరిస్తుంది. ఇది థియేటర్లో ఓ గ్రేజ్ రైడెలా ఉంటుంది. ఇప్పుడు సన్ను అంతా నాని అని పిలుస్తున్నారు. కానీ, ఈసారి మళ్ళీ ఇక్కడికి వచ్చినప్పుడు జడల్ అనే పేరుతో పిలుస్తారు. నిజంగా జడలతో మాటింగ్ చేయడం చాలా కష్టం. కానీ, మహిళలు జీవితాంతం ఆ జడలతోనే ఉంటారు. నిజంగా వారికి హ్యాట్సాఫ్. కయూడు ఈ చిత్రంలో సుబ్బు పాత్రలో నటించింది. ఆ పాత్రకు తను పందశాతం న్యాయం చేసింది” అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీకాంత్ ఓడెల, స్వరూప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇద్దరు నాయికలతో వెంకీ పాట

కథానాయకుడు వెంకటేశ్.. దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ కలయికలో రూపొందుతున్న చిత్రం ‘ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం:47’. హారిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎస్.రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీనిధి శెట్టి కథానాయిక. ప్రస్తుతం తుది దశ చిత్రీకరణలో ఉన్న ఈ సినిమాలో నివేదా పేతురాజ్తో పాటు

దీంపుల్ హయాతి కూడా ఓ ప్రత్యేక పాత్రలో అలరించనున్నట్లు సమాచారం. దీంట్లో వీల్లద్దరా కీలక సన్నివేశాలతో పాటు ఓ గీతంలో కనిపించనున్నారని, ప్రస్తుతం ఆ పాట చిత్రీకరణ హైదరాబాద్లో సిద్ధం చేసిన ఓ ప్రత్యేక సెట్లో చకచకా సాగుతోందని తెలిసింది. వినోదం, యాక్షన్ అంశాల కలబోతగా ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్గా ఈ సినిమాని సిద్ధం చేస్తున్నారు. వెంకటేశ్ ఇందులో చిట్టిబాబు అనే పాత్రలో సందడి చేయనున్నారు. దీన్ని అక్టోబరు 2న విడుదల చేయనున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ చిత్రానికి



అమ్మాయిల చదువు కోసం.. సెలబ్రిటీల ‘సంకల్ప’



ప్రధాని మోదీ 25 ఏళ్ల ప్రజాసేవను పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబరు 17 వరకు దేశవ్యాప్తంగా ‘సేవా సంకల్పే అభియాన్’ పేరుతో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. వీటిల్లో సినీ సెలబ్రిటీలూ భాగమవుతున్నారు. తాజాగా ముంబయిలో లాల్బాగ్చా రాజాను దర్శించుకున్న రణవీర్ సింగ్ , రణవీర్ కపూర్, అలియా భట్ వారు చేయనున్న మంచి పనుల గురించి వివరించారు. “నేను ‘సేవా సంకల్పే అభియాన్’లో చేరి 1,000 మంది బాలికలను చదివిస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. ఈ మంచి పనిని వినాయకుడు నా వెనక ఉండి నడిపిస్తాడని నమ్ముతున్నాను” అని రణవీర్ తెలిపారు. అలియా భట్ రణవీర్ కపూర్ కూడా ముందుకు వచ్చి.. ముంబయిలోని 20 పాఠశాలలను పునరుద్ధరించే బాధ్యతను స్వీకరించనున్నట్లు చెప్పారు. ఇక ఇప్పటికే ఈ

కార్యక్రమంలో అగ్ర కథానాయకుడు రామ్ చరణ్ కూడా భాగమైన విషయం తెలిసిందే. సెప్టెంబర్ 17న మోదీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా ఓ ప్రకటన చేశారు. 1000 మంది మహిళలకు ఉచితంగా స్కూల్ డెవలప్మెంట్ (నైపుణ్యాభివృద్ధి) శిక్షణ అందించనున్నట్లు ప్రకటించారు.

విజయ్ అసెంబ్లీలో అదరగాడుతున్నారు: నాని



టాలీవుడ్ హీరో నాని తమిళనాడు సీఎం విజయ్ రాజకీయ ప్రయాణంపై అసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. నాని తాజా చిత్రం ‘ది ప్యారడైజ్’ ప్రచారంలో భాగంగా చెన్నైలో నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్లో ఆయన మాట్లాడారు. తమిళనాడు ప్రజల్లో విజయ్కి ఉన్న క్రేజ్ గురించి ప్రస్తావించారు. “ఇది కేవలం ఆయన స్టార్డమ్ లేదా బాకాస్ట్రీస్ విజయం కాదు. తమిళనాడు ప్రజలు విజయ్పై ఎన్నో ఏళ్లుగా నమ్మకాన్ని పెంచుకున్నారు. ఆయనను తమ కుటుంబంలో ఒకరిగా భావిస్తారు. ఇది ఆయనపై వారికి ఉన్న నమ్మకాన్ని స్పష్టంగా చూపిస్తుంది. నేను ఆయన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో చూశాను. అసెంబ్లీలో ఆయన అదరగొడుతున్నారు. ఆ వీడియోలు అద్భుతంగా అనిపిస్తున్నాయి. రాబోయే ఏళ్లలోనూ ఆయన పాలన ఇలానే ఉండాలని, తమిళనాడు ప్రజల ఎంపిక సరైనదేనని రుజువు కావాలని కోరుకుంటున్నాను” అని అన్నారు. విజయ్ ఎన్నికల్లో గెలిచినప్పుడు కూడా నాని ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇక ఇదే ప్రెస్ మీట్లో తనను పాన్ ఇండియా స్టార్ అని పిలవడం సచ్చదని నాని తెలిపారు. “ఒక టాలీవుడ్ సినీమా మంచి విజయం సాధించినప్పుడు, దాన్ని అందరూ సాధారణంగా ‘హిందీ సినీమా’ అని మాత్రమే పిలుస్తారు. కానీ ఒక సౌత్ సినీమా విజయం సాధిస్తే మాత్రం, దాన్ని ‘పాన్ ఇండియా సినీమా’ అని లేబుల్ చేస్తారు. అది నాకు సచ్చదు. అందుకే నా సినీమాలను పాన్ ఇండియా సినీమాలు అని పిలవడం నాకు ఎంతమాత్రం ఇష్టం లేదు” అని తెలిపారు. శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ‘ప్యారడైజ్’ సెప్టెంబర్ 24న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

‘రామాయణ’ ఇంగ్లీష్ వెర్షన్ నిడివిలో మార్పు..



రణవీర్ కపూర్, సాయి పల్లవి జంటగా నితిశ్ తివారీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం ‘రామాయణ’ ఈ ఏడాది దీపావళి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సినిమా ఇంగ్లీష్ వెర్షన్కు సంబంధించి ప్రస్తుతం నెట్టింట ఓ చర్చ జరుగుతోంది. హిందీ వెర్షన్తో పోలిస్తే ఇంగ్లీష్ వెర్షన్ నిడివి దాదాపు 30 నిమిషాలు తక్కువగా ఉండనుందని టాక్. విదేశీ ప్రేక్షకుల అభిరుచికి తగ్గట్టుగా ఇంగ్లీష్ వెర్షన్లో పలు మార్పులు చేశారట. అక్కడ విడుదలయ్యే చిత్రంలో అసలు పాటలే ఉండవని తెలుస్తోంది. అలాగే కొన్ని సన్నివేశాలకు కూడా కత్తెర వేసినట్లు సమాచారం. సాధారణంగా భారతీయ ప్రేక్షకులు మూడు గంటలకు పైగా నిడివి ఉన్న సినిమాలను, మధ్యలో వచ్చే పాటలను ఆదరిస్తారు. కానీ, అంతర్జాతీయ ప్రేక్షకులకు ఆ శైలి అంతగా సచ్చకపోవచ్చనే ఉద్దేశంతోనే నిర్మాతలు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, దీనిపై చిత్ర బృందం నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. ఇటీవలే వినాయక వదితి సందర్భంగా ఈ చిత్రంలోని తొలి పాట ‘జయ జయ రామ్’ విడుదలై విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందించిన ఈ పాటను అర్జిత్ సింగ్, శ్రేయా ఘోషల్ ఆలపించారు. ఈ చిత్రంలో రాముడిగా రణవీర్ , సీతగా సాయి పల్లవి , రావణుడిగా యశ్ , హనుమంతుడిగా సన్నీ దియోల్, లక్ష్మణుడిగా రవి దూబే నటిస్తున్నారు. సమిత్ మల్హోత్రా, యశ్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ దీపావళికి ‘రామాయణ- పార్ట్ 1’ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

భారత్ నుంచి ఆస్కార్కు ‘గోంధల్’.. జ్యూరీ చూసిన నాలుగు తెలుగు చిత్రాలివే!



ఆస్కార్-2027 పురస్కారాలకు భారత్ తరపున అధికారిక ఎంట్రి ఖరారైంది. మరాఠీ థ్రిల్లర్ ‘గోంధల్’ ఈ అరుదైన అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. ఈ మేరకు ఫిల్మ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా శుభ్రవారం అధికారికంగా ప్రకటించింది. త్వరలో జరగనున్న 99వ అకాడమీ అవార్డుల (ఆస్కార్) వేడుకలో ‘ఉత్తమ అంతర్జాతీయ ఫీచర్ ఫిల్మ్’ విభాగంలో ఈ చిత్రం భారత్ తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించనుంది. ఆస్కార్ ఎంట్రి కోసం దేశవ్యాప్తంగా మొత్తం 33 చిత్రాలు పోటీ పడ్డాయి. ఇందులో హిందీ నుంచి అత్యధికంగా 14 సినిమాలు రాగా.. మరాఠీ, తెలుగు, గుజరాతీ భాషల నుంచి నాలుగు చిత్రాలు వచ్చాయి. తమిళం నుంచి మూడు, మలయాళం, నాగమీస్ భాషల నుంచి ఒక్కో సినిమాతో పాటు ఒక మూకీ చిత్రం కూడా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రాల ఎంపిక కోసం ఫిల్మ్ ఫెడరేషన్ ప్రత్యేక జ్యూరీని ఏర్పాటు చేసింది. తెలుగు నుంచి ‘సింగ్ గీతం’, ‘పెద్ది’, ‘ఇరుముడి’, ‘ఇగ్నా’ (విడుదల కావాల్సి ఉంది) చిత్రాలు కమిటీ స్క్రీనింగ్కు వెళ్లాయి. హిందీ నుంచి ‘120

బహదూర్’, ‘బోర్లర్’, ‘దురంధర్’, ‘దురంధర్: ది రివెంజ్’, ‘ఇక్కిస్’ సహా ఇటీవల భాక్తజిప్సర్ ‘హనుమాన్ అంత్’ తదితర చిత్రాలను జ్యూరీ వీక్షించింది. వీటన్నింటినీ వెనక్కి నెట్టి ‘గోంధల్’ ఈ అవకాశాన్ని దక్కించుకోవడం విశేషం. కాగా, గతేడాది సీరత్ మైవాన్ దర్శకత్వంలో కోవిడ్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ‘హోమ్బాండ్’ చిత్రం ఆస్కార్కు భారత్ అధికారిక ఎంట్రిగా ఎంపికైన సంగతి తెలిసిందే. ఇషాన్ ఖట్టర్, విశాల్ షెట్టా ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన ఈ సినిమా.. ఆస్కార్ లాంగ్ లిస్ట్లో మాత్రం చోటు దక్కించుకోలేకపోయింది. ఈసారి ‘గోంధల్’ చిత్రం ఆస్కార్ వేదికపై నామినేషన్స్ దక్కించుకుని సత్తా చాటుకుందేమో చూడాలి.