



ప్రజా ప్రజా ప్రజా

సార్

ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 48 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు : 2 + <https://www.prajarepublic.com> + వెల - 1/-

RNI No: APTEL/2023/87888 Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahendravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

అల్లంకల్ 370ని ఏ శక్తి తిరిగి తీసుకురావాలి: ఘోషించిన అమిత్ షా

అమిత్ షా ఘోషించిన అమిత్ షా

జమ్మూకశ్మీర్ అల్లంకల్ 370ని ఏ శక్తి తిరిగి తీసుకురావాలి అని ఘోషించారు.

అధికారం 370 రద్దు చేస్తూ కేంద్రప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కానీ, అధికారం వచ్చాక ఆ ఆర్థిక లక్ష్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తామని ఘోషించారు. అల్లంకల్ 370ని ఏ శక్తి తిరిగి తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు ఈ ప్రాంతంలో ఒక్క అవసరం లేదు. ఎందుకంటే.. కాల్పులు జరిపే సాహసం ఎవరూ చేయలేదు. జమ్మూకశ్మీర్ కేవలం మన దేశ త్రివర్ణ పతకం మాత్రమే రెపరెపలాడుతుంది" అని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు.

అప్పటికే అలా జరగదు..

"కొందరు పాకిస్తాన్ చర్యలు జరపాలని బలంగా కోరుకుంటున్నారు. కానీ, ఉగ్రవాదం అంతమయ్యే వరకు వారితో ఎలాంటి చర్చలు జరిపేది లేదు. దేశంపై దాడికి పాల్పడిన ఉగ్రవాదులను జైలు నుంచి విడుదల చేయాలని వారు (కాంగ్రెస్ను ఉద్దేశిస్తూ) కోరుకుంటున్నారు. కానీ, మోడీ సర్కార్ అలా అప్పటికే చేయదు. భారత ప్రజలపై రాక్షసుల వాదనలు వారికి కారాగారం నుంచి విముక్తి కల్పించేది లేదు" అని షా మరోసారి స్పష్టం చేశారు. కాగా.. జమ్మూకశ్మీర్ అల్లంకల్ 370 రద్దు చేసిన తర్వాత మొదటిసారిగా అసెంబ్లీ ఎన్నికలు (సెప్టెంబరు 18న తొలి విడత, సెప్టెంబరు 25న రెండో విడత, అక్టోబరు 1న మూడో విడత) జరుగుతున్నాయి. ఏడు జిల్లాల పరిధిలో తొలిసారి కలిపి 24 శాసనసభ నియోజకవర్గాలకు ఇటీవల



జరిగిన పోలింగు ప్రశాంతంగా ముగిసింది. మొత్తం 61 శాతం పోలింగు నమోదైంది. దీనిపై అమిత్ షా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. తదుపరి విడతల్లో పోలింగ్ జరగాల్సి ఉంది. అక్టోబరు 4న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టనున్నారు.

8 ఎకరాల భూమి స్వాధీనం.. కూల్చివేతలపై హైద్రా ప్రకటన

హెచ్ఎంసీపి పరిధిలోని మూడు ప్రాంతాల్లో ఆదివారం కూల్చివేతలు చేపట్టినట్లు హైద్రా వెల్లడించింది. సుమారు 8 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపింది.



హైదరాబాద్, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: అమీన్పూర్ మండలంలోనూ అక్రమణలను కూల్చివేసినట్లు హెచ్ఎంసీపి పరిధిలోని మూడు ప్రాంతాల్లో ఆదివారం కూల్చివేతలు చేపట్టినట్లు హైద్రా వెల్లడించింది. సుమారు నిర్మించిన భవనాలను కూల్చివేసినట్లు చెప్పారు. 66 కిమీరెడ్డిపేటలోని సర్వేనంబర్ 164లో 3 భవనాలు కూల్చేశారు. వాణిజ్యపరంగా వినియోగిస్తున్న బదంతస్తుల భవనాన్ని కూల్చేశారు. ఒక ఎకరం ప్రభుత్వ స్థలం స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పట్టణ గూడలో 25 అక్రమ నిర్మాణాలను కూల్చివేశారు. సర్వేనంబర్ 12/2, 12/3లోని 25 నిర్మాణాలను కూల్చివేశారు. 3 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం చేసుకున్నారు" అని హైద్రా అధికారులు వెల్లడించారు.

ధార్మిక అంశాల్లో రాజీ వద్దు.. వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోండి: పవన్ కల్యాణ్

ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మంగళగిరి క్యాంపు కార్యాలయంలో తిదిదే ఈవో శ్యామలరావు భేటీ అయ్యారు.



మంగళగిరి, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మంగళగిరి క్యాంపు సంప్రక్షణ చర్యల గురించి చెప్పారు. కల్లీ నెయ్యి కార్యాలయంలో తిదిదే ఈవో శ్యామలరావు భేటీ అయ్యారు. లద్దా తయారీలో కల్లీ నెయ్యి అంశంపై పవన్ ఆదేశించారు. భక్తుల మనోభావాలు, ధార్మిక అంశాల్లో ఆరా తీశారు. గత పాలనలో హయాంలో ప్రసారంలో రాజీ వద్దని స్పష్టం చేశారు.

జగన్ పాలనలో 20 టీఎంసీలు కూడా

రాయలసీమకు అందించలేదు: మంత్రి నిమ్మల

జగన్ పాలనలో హంద్రీనీవా పనులు వెనుకబడిపోయాయని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విమర్శించారు.



నంద్యాల, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: జగన్ పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి తీసుకొస్తామని చెప్పారు. పాలనలో హంద్రీనీవా పనులు వెనుకబడిపోయాయని గత బడ్జెట్లో వైకాపా చేసిన పాపాలు, తప్పులు సరి చేసే- మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విమర్శించారు. నంద్యాల పునరుద్ధారణ అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు కొట్టుకుపోతే జిల్లాలో పర్యటించిన ఆయన.. మల్లాల పంపిణీని బాధితులను జగన్ పరామర్శించలేదని మండిపడ్డారు. పరిశీలించారు. 3,850 క్యూసెక్కులు ఎత్తిపోసేలా కృష్ణా నదికి వరదలోనే చంద్రబాబు బస్సులో ఉంటూ గతంలో చంద్రబాబు హయాంలో దీన్ని నిర్మించారని పరిస్థితులను చక్కదిద్దారన్నారు. నెలలో రెండు సార్లు చెప్పారు. జగన్ పాలనలో కనీసం 20 టీఎంసీలు కూడా పర్యటించి సీమ ప్రాజెక్టులు త్వరగా పూర్తయ్యేలా చేస్తామని రాయలసీమకు అందించలేదన్నారు. హంద్రీనీవాను నిమ్మల రామానాయుడు హామీ ఇచ్చారు.

బాలీవుడ్ నటి జిత్యానీకి భద్రత కల్పిస్తున్నాం

: విజయవాడ సీపీ

బాలీవుడ్ నటి కారంబరీ జిత్యానీ కేసులో వైకాపా నేత కుక్కల విద్యాసాగర్ను అరెస్టు చేశామని ఎస్పీ జిల్లా సీపీ రాజశేఖర్ బాబు తెలిపారు.



విజయవాడ, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: కోర్టులో హాజరుపరచామని చెప్పారు. ముంబయి నటి బాలీవుడ్ నటి కారంబరీ జిత్యానీ కేసులో వైకాపా నేత కేసులో పూర్తిస్థాయిలో దర్యాప్తు జరుగుతోందన్నారు. ఈ కుక్కల విద్యాసాగర్ను అరెస్టు చేశామని ఎస్పీ జిల్లా సీపీ వ్యవహారంలో ఇంకా ఎవరెవరు ఉన్నారనేది ఆరా తీసే- రాజశేఖర్ బాబు తెలిపారు. ఇవాళ అరెస్టు చేసామన్నారు. జిత్యానీకి భద్రత కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. విద్యాసాగర్ను విజయవాడకు తీసుకొస్తామని, సోపావారం

చంద్రబాబు 100 రోజుల పాలన చూసే..

తెదేపాలో చేరికలు: మంత్రి నారాయణ

సీఎం చంద్రబాబు 100 రోజుల పాలన చూసి పలువురు తెదేపాలో చేరుతున్నారని పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ అన్నారు.



నెల్లూరు, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: సీఎం చంద్రబాబు 100 రోజుల పాలన చూసి పలువురు తెదేపాలో చేరుతున్నారని పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ అన్నారు. జిల్లాలోని బుచ్చిరెడ్డిపాలెం నగర పంచాయతీ చైర్మన్ మోక్ష సుబ్రహ్మణ్యం వైకాపాను వీడి తెలుగుదేశంలో చేరారు. కోపూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతిరెడ్డి అధ్యక్షులతో మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి నారాయణ, నెల్లూరు ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి.. అభివృద్ధి పాకెట్లోకి అహ్మించారు. చైర్మన్ తో పాటు మరో ఏడుగురు వైకాపా క్యాంపుల్లో తెదేపాలో చేరారు. తెలుగుదేశం పార్టీ విధానాలు సబ్బి, బుచ్చిరెడ్డిపాలెం నగర పంచాయతీ అభివృద్ధి కోసం తాము తెదేపాలో చేరామని ఈ సందర్భంగా వారు ప్రకటించారు.

చోరికి గురైన రూ.50 లక్షల విలువ చేసిన 400 సెల్ఫోన్లు స్వాధీనం

విజయవాడ, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: మీ సెల్ఫోన్ పోయిందా.. మాకు ఫిర్యాదు చేయండి.. మేం వెతికి ఇస్తామంటున్నారు ఎస్పీ జిల్లా పోలీసులు. రూ.50లక్షల విలువ చేసిన 400 సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకుని బాధితులకు అందజేశారు. ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగించి సెంట్రల్ ఎక్స్చేంజ్ ఇంటిలో రిజిస్టర్ చేసిన ద్వారా ఫోన్లను కనిపెట్టారు. కొందరు కిలాడిలు సెల్ఫోన్లను అపహరించి ఇతర రాష్ట్రాల్లో విక్రయిస్తున్నారు. చెన్నై హైదరాబాద్లు పలు రాష్ట్రాల్లో విక్రయించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఇంకొకరు నంబర్ ద్వారా వాటిని ట్రాక్ చేసి ఫోన్లు ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించారు. ఆ ఫోన్లను వినియోగిస్తున్న వారి నుంచి స్వాధీనం చేసుకుని బాధితులకు అప్పగించారు. చరవాణి మా-యమైతే వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలని ఎస్పీ జిల్లా సీపీ రాజశేఖరబాబు సూచించారు. సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు వాటిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. సైబర్ నేరాలను అరికట్టేందుకు సైబర్ కమాండోలను తయారు చేస్తున్నామని సీపీ తెలిపారు. సైబర్ నేరాల బారిన పడితే వెంటనే 1930కి ఫోన్ చేయాలన్నారు.

సింగరేణి కార్మికులకు ఇచ్చింది బోన్స్ కాదు.. బోగన్: కేటీఆర్

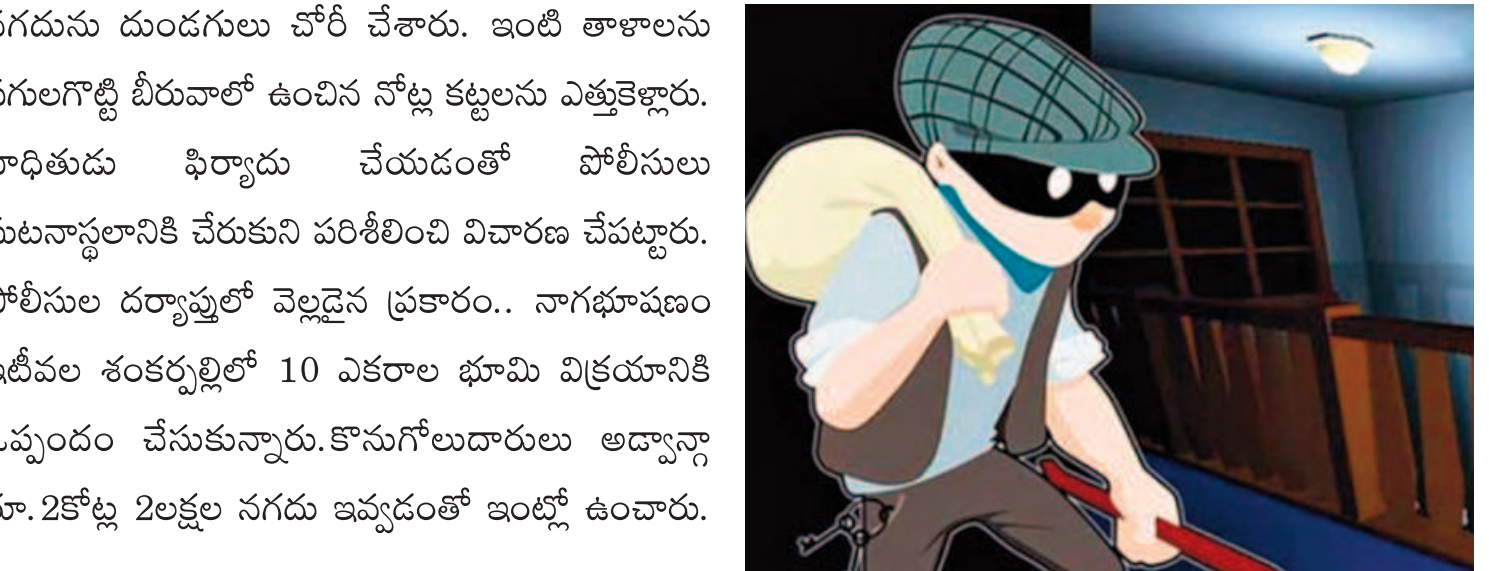
సింగరేణి కార్మికులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది దసరా బోన్స్ కాదు.. బోగన్ అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు.



హైదరాబాద్, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: దసరా బోన్స్ కాదు.. బోగన్. దీంతో ఒక్కో కార్మికుడికి సింగరేణి కార్మికులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది రూ.1.80 లక్షల వస్తు కలిగి పరిస్థితి వచ్చింది. దీనిపై సీఎం నేరుగా సమాధానం చెప్పాలి. డిప్యూటీ సీఎం అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. కేటీఆర్ హయాంలో రూ.4,70,151కోట్ల లాభాలు వచ్చాయని చెప్పారు. అందులో 33 శాతం వాటా (రూ.1,55,151కోట్లు) కార్మికులకు ఇచ్చామన్నారు. కార్మికుడికి 33 శాతం వాటా ఇస్తే ఒక్కోకొక్కరికి రూ.3.70 లక్షల లాభం రావాలి. కానీ ప్రభుత్వం రూ.1.90లక్షలు మాత్రమే బోగన్గా ప్రకటించడాన్ని ఎలా చూడాలి? 16.2శాతం లాభాల్లో కోరారు. "అధికారంలోకి వచ్చిన తొలి ఏడాది సింగరేణిలో రూ.1,06,0 కోట్ల లాభాలు తీసుకొచ్చాం. 2014-15లో 102 కోట్లకు పైగా కార్మికులకు ఇచ్చాం. 2018-19లో 102 కోట్లకు పైగా కార్మికులకు ఇచ్చాం. 2018-19లో రికార్డు స్థాయిలో లాభాలు వచ్చాయి. ఆ ఏడాది ఒక్కో సింగరేణిని ప్రైవేటీకరణ చేయాలని చూస్తోంది.. కాంగ్రెస్ కార్మికుడికి రూ. లక్ష ఇచ్చాం. 2014లో రూ.17 వేలు ఇస్తే.. పదేళ్లలో లాభాలు పెంచి 2023 నాటికి 1.60 లక్షలు అందజేశారు. ప్రభుత్వం శనివారం ప్రకటించింది

బట్టి కాలిడార్లో భారీ చోరీ జరిగింది. ఇంటి నుంచి రూ.2 కోట్లకు పైగా నగదు ఎత్తుకెళ్లారు.

ఘట్టేపల్లి, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 22: హైదరాబాద్ ఆ నగదుతో పాటు 28 తులాల బంగారు నగలను శివారు పోచారం బట్టి కాలిడార్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో దొంగలు ఎత్తుకెళ్లారు. నాగభూషణం వద్ద ద్రవ్య పనిచేస్తున్న వ్యక్తిపై అనుమానంతో పోలీసులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు.



స్వేచ్ఛ

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1791: ఆంగ్ల రసాయన, భౌతిక శాస్త్రవేత్త మైకేల్ ఫారడే జననం (మ. 1867).
- 1930: భారతీయ చలనచిత్ర నేపథ్యగాయకుడు ప్రతివాది భయంకర శ్రీనివాస్ జననం (మ. 2013).
- 1952: భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, రచయిత, కళాకారుడు, నాటక కర్త అడివి బాపిరాజు మరణం (జ. 1895).
- 1977: అనువాదకురాలు, ప్రజాసేవకురాలు రామినేని రామానుజమ్మ మరణం (జ. 1880).
- 2011: భారత మాజీ టెస్ట్ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు మన్మూర్ అలీ ఖాన్ పటోడి మరణం (జ. 1941).
- 1988: భారతీయ నటి, మోడల్ సనా సయ్యాద్ జననం.
- 1965: ఐక్యరాజ్యసమితి కాల్పుల విరమణ పిలుపునిచ్చిన తర్వాత కాశ్మీర్ పై భారతదేశం, పాకిస్తాన్ మధ్య 1965 నాటి ఇండో-పాకిస్తాన్ యుద్ధం ముగిసింది.



మైకేల్ ఫారడే



భయంకర శ్రీనివాస్



అడివి బాపిరాజు



మన్మూర్ అలీ ఖాన్ పటోడి



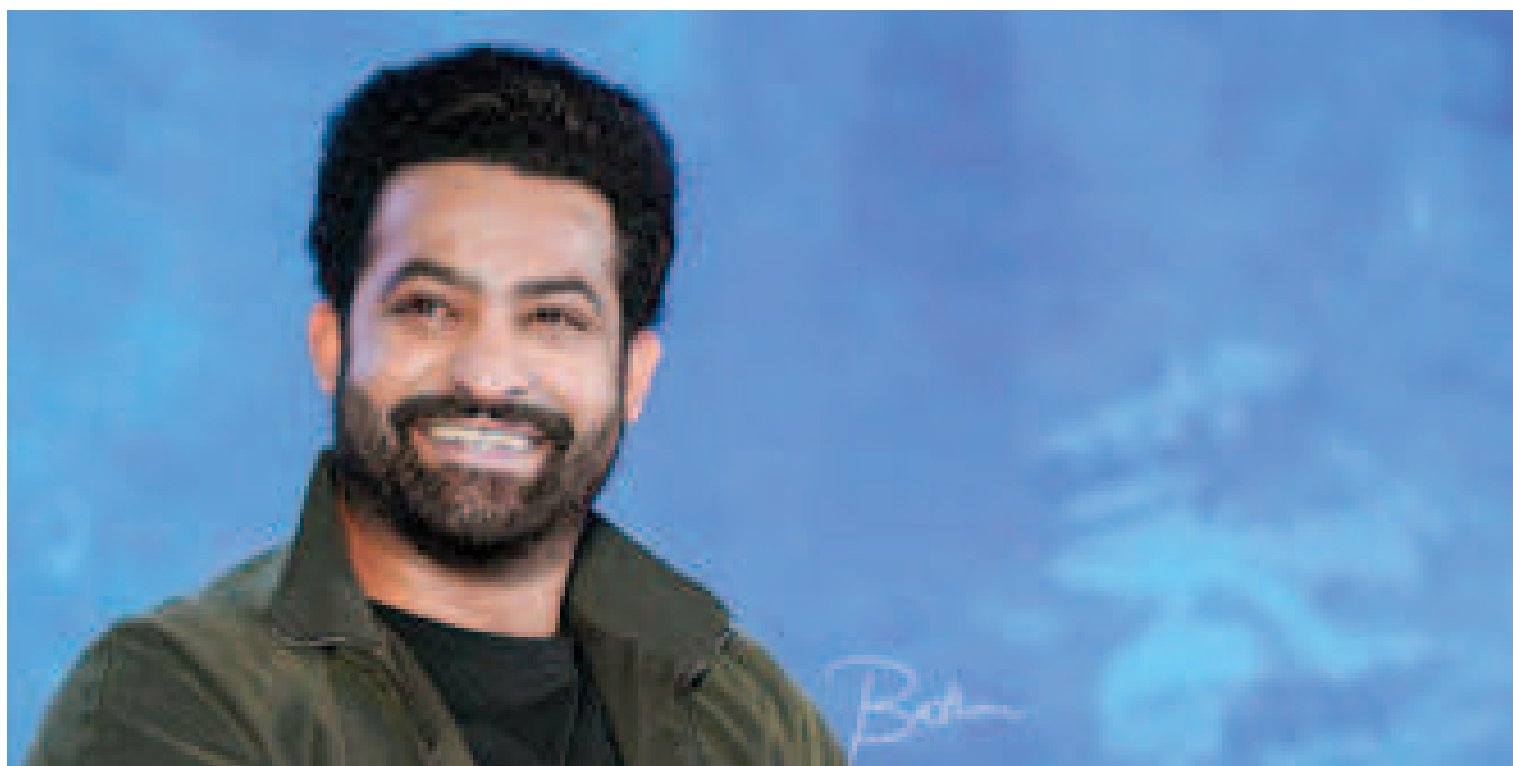
సనా సయ్యాద్



ఇండో-పాకిస్తాన్ యుద్ధం



ఎస్టీఆర్ స్పీచ్ కోసం ఫ్యాన్స్ స్టూడెంట్ ఇంటర్వ్యూ



జూనియర్ ఎస్టీఆర్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రం దేవర: పార్ట్ 1. ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 27, 2024న గ్రాండ్ రిలీజ్ కి సిద్ధమవుతోంది. కొరటాల శివ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో జూనియర్ కథానాయికగా నటించింది. ఐతే, ఈ సాయంత్రం, హైదరాబాద్ లోని నోవాటెల్ లో దేవర ట్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ జరగబోతుంది. భాక్ బస్టర్ ఆర్ఆర్ఆర్ వచ్చిన రెండేళ్ల తర్వాత మళ్ళీ ఎస్టీఆర్ సినిమా ట్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ జరుగుతుంది. మరి ఈ వేదికపై జూనియర్ ఎస్టీఆర్ ఏం మాట్లాడబోతున్నారు?, చాలా కాలం తర్వాత తారక్ ప్రసంగాన్ని అభిమానులు వినబోతున్నారు. అందుకే, ఎస్టీఆర్ స్పీచ్ కోసం ఫ్యాన్స్ ప్రత్యేకించి ఆసక్తిగా చూస్తున్నారు. ఇక ఈ వేడుకలో అనిరుద్ధ రవిచందర్ ప్రత్యక్ష ప్రదర్శన ఉండబోతుంది. కాగా ఈ సినిమాలో సైఫ్ అలీ ఖాన్, ప్రకాష్ రాజ్, శ్రీకాంత్ మరియు పైన్ టామ్ చాకో కీలక పాత్రల్లో నటించారు. మరి పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో ఈ సినిమా ఏ రేంజ్ వసూళ్లు సాధిస్తోందో చూడాలి.

'సలార్ 2' స్టైల్ సీక్వెన్స్ కోసం భారీ సెట్ ?

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్, ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'సలార్' భాక్ బస్టర్ హిట్ అవ్వడంతో సలార్-2 పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఐతే, తాజాగా ఈ సినిమాకి సంబంధించి మరో క్రేజీ న్యూస్ వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలోని ఓ స్టైల్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కోసం రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో ఓ భారీ సెట్ ను వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సీక్వెన్స్ లో ప్రభాస్- మిగిలిన ప్రధాన పాత్రల పై భారీ యాక్షన్ సీన్స్ ను ఘాట్ చేస్తారట. ఈ సీన్స్ లోని యాక్షన్ విజువల్స్ చాలా వైల్డ్ గా ఉంటాయట. ఈ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లో ప్రభాస్ గెటప్ అండ్ సెటప్ చాలా డ్రిల్లింగ్ గా ఉంటుందని తెలుస్తోంది. అన్నట్లు ఈ సీక్వెన్స్ లో నటిస్తున్న శృతి హాసన్, జగపతి బాబు, బాబీ సింహా, పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ మరియు శ్రీయా రెడ్డి కూడా ఈ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ తో తిరిగి సెట్స్ పైకి రానున్నారు. కాగా, ఈ పార్ట్ 2 సినిమాకు 'శౌర్యాంగ పర్వం' అనే టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. కాగా ఆ మధ్య 'సలార్ 2' సినిమా నిర్మాత విజయ్ కిరగందూర్ కూడా మాట్లాడుతూ.. 'ఈ సినిమా పార్ట్-2ని త్వరగా పూర్తి చేసి.. 2025లో రిలీజ్ చేస్తామన్నారు. కాగా, పార్ట్-2 సినిమా 'గేమ్ ఆఫ్ థ్రోన్స్'లా ఉండనుందని ఆయన తెలిపారు. మొత్తానికి సలార్ 2తో ప్రభాస్ ఇంకెన్ని రికార్డ్స్ క్రియేట్ చేస్తాడో చూడాలి.

సినిమా 'గేమ్ ఛేంజర్'!



స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్ - మెగావహర్ స్టార్ 'రామ్ చరణ్ తేజో' కాంటినెంట్ లో రాబోతున్న పాన్ ఇండియా సినిమా 'గేమ్ ఛేంజర్'. ఈ పాటిటిల్ కథ ద్రామా, ప్రస్తుతం ఓ ప్రధాన ప్రకటన కోసం సిద్ధమవుతోంది. ఇందుకు సంబంధించి మేకర్స్ క్లారిటీ ఇస్తూ ఎన్టీ లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. ఉత్తేజకరమైన అవ్వడే తో త్వరలో రాబోతున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సినిమా విడుదల తేదీకి (డిసెంబర్ 20, 2024న) సంబంధించిన అధికారిక అప్ డేట్ తో పాటు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సెకండ్ సింగిల్ విడుదల తేదీని కూడా ఈ అప్ డేట్ లో చేర్చవచ్చని తెలుస్తోంది. కాగా ఈ మూవీలో చరణ్ సరసన కియారా అద్వానీ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. తమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. అలాగే, ఈ చిత్రంలో అంజలి, శ్రీకాంత్, ఎస్జే సూర్య, నవీన్ చంద్ర వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా పై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ పతాకంపై దిల్ రాజు నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా కోసం చరణ్ ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.



ఏ స్థానంలో వచ్చినా.. వీడియో బాగుంటే చాలు: గిల్

సుదీర్ఘ ఫార్మాట్ క్రికెట్ జట్టులో మూడో స్థానంలో ఎవరిని ఆడించాలనే దానిపై చాలా కాలంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి.



చెన్నై వేదికగా బంగ్లాదేశ్లో జరిగిన తొలి టెస్టులో భారత్ ఘన విజయం సాధించింది. భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన బంగ్లా 234 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. అయితే, రెండో ఇన్నింగ్స్ మ్యాచ్ ప్రారంభంలోనే ఓపెనర్లు ఇద్దరూ పెవిలియన్ చేరడంతో మూడో స్థానంలో వచ్చిన శుభన్ గిల్.. రిషభ్ పంత్ కలిసి దూకుడుగా ఆడారు. వీరిద్దరూ చేసిన అజేయ శతకాలతో టీవీ ఇండియాకు భారీ ఆధిక్యం లభించింది. ఇక సుదీర్ఘ ఫార్మాట్ క్రికెట్ జట్టులో మూడో స్థానంలో ఎవరిని ఆడించాలనే దానిపై చాలా కాలంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. 2023లో పుజారా స్థానాన్ని అందిపుచ్చుకున్న శుభన్ గిల్ వెస్టిండీస్ పర్యటనలో భాగంగా మూడు ఇన్నింగ్సు లు ఆడి 45 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఆ తర్వాత దక్షిణాఫ్రికా పర్యటన నుంచి స్వదేశంలో జరిగిన ఇంగ్లండ్ సిరీస్ వరకు పేలవ ప్రదర్శనలు ఇస్తూ వచ్చాడు. ఆ తర్వాత పుంజుకుని వైజాగ్ లో జరిగిన రెండో టెస్టులో కీలక సెంచరీ చేశాడు. ఆ తర్వాత వరుస ఫిఫ్టిలు, సెంచరీలతో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరుస్తూ అతడి స్థానంపై వస్తోన్న విమర్శలకు చెక్ పెట్టాడు. అయితే మూడో స్థానంపై వస్తోన్న చర్చల గురించి గిల్ స్పందించాడు. 'నేను పరుగులు చేయనప్పటికీ ఈ స్థానంలో ఆడగలననే ఎప్పుడూ భావించాను. ఏ స్థానంలో ఆడమన్నది విషయం కాదు. నా ప్రదర్శన ఎలా ఉంది అనేది ముఖ్యం. నాకు పిచ్ ఎలా ఉన్నా ఎదుర్కోగలననే సమస్య ఉంది. ఇండియా ఏ, రంజీ ట్రోఫీలో ఆడినప్పుడు 5,4,3వ స్థానాల్లో కూడా బ్యాటింగ్ వచ్చి పరుగులు చేశాను. ఓపెనింగ్ కూడా పరుగులు సాధిస్తాననే నమ్మకం. నాకుంది' అని గిల్ వెల్లడించాడు. ఇక బంగ్లాదేశ్లో జరిగిన తొలి టెస్టు మొదటి ఇన్నింగ్స్ డకౌట్ల వెనుదిరిగిన గిల్.. రెండో ఇన్నింగ్స్ శతకం(119)తో చెలరేగిపోయాడు. పంత్ కలిసి జట్టుకు భారీ స్కోర్ అందించాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

చాలా మంది ఇప్పడే పండ్లలో మామిడి పండ్ల తర్వాత, సీతాఫలాలూ ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఈ సీజన్ స్టార్ట్ అవుతుంది. ఈ పండ్లని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి. పైబర్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు ఎక్కువగా పండ్లలో సీతాఫలాలు కూడా ఒకటి. వీటిని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. మంట తగ్గుతుంది. కంటి, గుండె ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల చాలా లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

డిప్రెషన్ తగ్గడం..

సీతాఫలాల్లో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది. ఇది మానసిక స్థితిని కంట్రోల్ చేసే సెరోటోనిన్, డోపమైన్, న్యూరో ట్రాన్స్మిట్టర్స్ రిలీజ్ చేస్తుంది. ఈ విటమిన్ కారణంగా మూడ్ డిస్టర్బ్ సమస్య తగ్గుతుంది. దీని వల్ల డిప్రెషన్ దూరమవుతుంది.

బీపీ కంట్రోల్..

సీతాఫలాల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియంలు ఉంటాయి. ఇవి బీపీని కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీని వల్ల గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇందులోని పొటాషియం సిస్టోలిక్, డయాస్టోలిక్ బీపీని కంట్రోల్ చేస్తుంది. మెగ్నీషియం హైబీపీ సమస్యని తగ్గిస్తుంది.

సీతాఫలాలు తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం



ఇమ్యూనిటీ..

మనం ఎలాంటి జబ్బులకి గురికాకుండా ఉండాలంటే మనలో ఇమ్యూనిటీ బలంగా ఉండాలి. ఇమ్యూనిటీని బలంగా చేసేది విటమిన్.. విటమిన్ సీ ఈ పండ్లలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో చాలా వరకూ ఆరోగ్య సమస్యలు, సీజనల్ వ్యాధులు దూరమవుతాయి.



సైడ్ ఎఫెక్ట్..

సీతాఫలాలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ వీటిని తినడం వల్ల కూడా కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి. ఇందులో అనోనాసిన్ అనే టాక్సిన్ ఉంటుంది. ఇది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఎక్జైట్ చేస్తుంది. దీని వల్ల పార్సిస్టెన్స్ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అనోనాసిన్ సీతాఫలాల్లోని గింజలు, చర్మంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తినడానికి ముందు గింజలు, పై చర్మాన్ని తీసేసి తినండి. అలాగే నాడీ సమస్యలు, పార్సిస్టెన్స్ సమస్యలు ఉంటే ఈ పండ్లు తినకపోవడమే మంచిది. అదే ఎక్కువగా తిన్న ఈ పండ్లు తినడం వల్ల డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ కి అంత మంచిది కాదు. పండ్లు ఆరోగ్యకరమైనప్పటికీ ఎక్కువగా తినకపోవడమే మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి.

క్యాన్సర్ దూరం..

సీతాఫలాల్లో కొన్ని సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలని తగ్గిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, స్ట్రమక్, ట్రైస్ట్ క్యాన్సర్స్ తగ్గుతాయి. ఈ పండ్లలోని ఫైబర్ నాన్ డిజెస్టిబుల్ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్స్ ని దూరం చేస్తాయి.



కంటి ఆరోగ్యం..

సీతాఫలాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లు ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళలోని ముఖ్యమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లో ఒకటైన ట్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. దీంతో కంటి ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం కంటి ఆరోగ్యం లుటీన్ తీసుకోవడంతో ముడిపడి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కంటి శుక్లాలు, దృష్టి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తీసుకుంటే కంటి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.



గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాలించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.