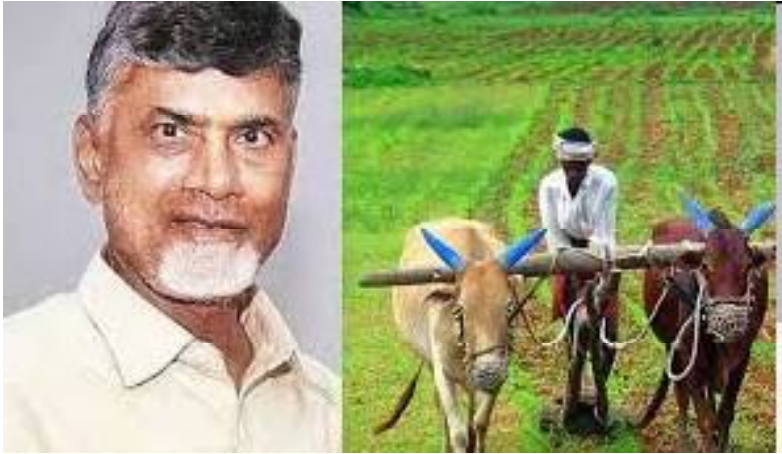




రైతులకు ఏపీ సర్కార్ గుడ్ న్యూస్.. వారికి రూ.లక్ష.. పూర్తి వివరాలు ఇవే..



ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పంటలు సాగు చేసే కౌలు రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ముఖ్యంగా వడ్డీ వ్యాపారుల వద్ద అధిక వడ్డీకి అప్పులు చేయాల్సిన దుస్థితిని గుర్తించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారికి అండగా నిలవాలని నిర్ణయించింది. వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించే లక్ష్యం అర్జులైన కౌలు రైతులకు రూ.లక్ష వరకు రుణాలు ఇచ్చేందుకు అధికారికంగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ చొరవ ద్వారా కౌలు రైతులను అప్పుల ఊబి నుంచి బయటపడేసి వారి సాగుకు పెట్టుబడి భరోసా కల్పించడం ప్రభుత్వ ప్రధాన ఉద్దేశం. తక్కువ వడ్డీకి పీఏసీఎస్ ల ద్వారా రుణాలు ఈ రుణ సహాయ పథకాన్ని అమలు చేయడానికి ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాలను కీలక సంస్థలుగా ప్రభుత్వం ఎంపిక చేసింది. పీఏసీఎస్ ల ద్వారా రైతులకు తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు అందించడం వల్ల వారు ప్రైవేటు

అప్పుల భారం నుంచి విముక్తి పొందగలరు. ప్రస్తుతం అధికారులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కౌలు రైతుల వివరాలు సేకరించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేశారు. ఈ వివరాల సేకరణ పూర్తయిన వెంటనే అర్హులైన లబ్ధిదారులకు రుణాలు మంజూరు చేసే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ రుణాలు విత్తనాలు, ఎరువులు, కూలీ ఖర్చుల వంటి ముఖ్యమైన వ్యవసాయ అవసరాలకు ఉపయోగపడతాయి. అర్హతలు - ముఖ్య నిబంధనలు రూ.లక్ష వరకు రుణం పొందడానికి కౌలు రైతులు తప్పనిసరిగా కొన్ని నిబంధనలు పాటించాలి. లబ్ధిదారులు సంబంధిత అధికారుల నుంచి జారీ చేయబడిన కౌలు పత్రాలు కలిగి ఉండాలి. అలాగే వారు సహకార సంఘం పరిధిలో నివాసం ఉంటూ ఆ సంఘంలో సభ్యత్వం కలిగి ఉండాలి. రుణానికి దరఖాస్తు చేసే రైతు కౌలు పత్రంలో చూపించిన సాగు భూమి ఎకరాకు తగ్గకుండా ఉండాలనే నిబంధన ఉంది. అయితే అసైన్డ్ భూములు సాగు చేస్తున్న కౌలు పత్రాలు ఉన్నవారు ఈ రుణానికి అర్హులు కారు. సొంత ఇల్లు ఉన్నవారికి ఈ రుణ మంజూరులో ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. రుణం పొందిన తేదీ నుంచి ఒక సంవత్సరం లోపు అసలు, వడ్డీని తిరిగి చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వ్యవసాయ రంగానికి ఊతం కొత్త ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ చర్య కేవలం కౌలు రైతులకు ఆర్థిక సహాయం అందించడమే కాకుండా రాష్ట్ర వ్యవసాయ రంగానికి ఒక బలమైన ఊతమిస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. కౌలు రైతులు ధైర్యంగా పెట్టుబడి పెట్టి, పూర్తి స్థాయిలో పంటలు పండించడానికి ఈ రుణాలు ప్రేరణగా నిలుస్తాయి. ఈ ప్రాజెక్టు అమలు వివరాలపై, రుణాలు ఎప్పుటి నుంచి అందుబాటులోకి వస్తాయనే దానిపై ప్రభుత్వం త్వరలోనే పూర్తి స్పష్టత ఇచ్చే అవకాశం ఉంది.

సరికొత్త ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టిన టీటీడీ..

దేశంలోనే తొలిసారిగా ఆధ్యాత్మికతతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు దిశానిర్దేశం చేసే దివ్య వృక్షాల ప్రాజెక్టుకు టీటీడీ శ్రీకారం చుట్టింది. సుమారు 100 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు టీటీడీ చైర్మన్ బీ.ఆర్.నాయుడు వెల్లడించారు. ప్రాజెక్టు ప్రధాన ఉద్దేశం ప్రాచీన, ఆగమ శాస్త్రాలకు అనుగుణమైన హిందూ దేవాలయాల్లో అత్యంత ప్రాముఖ్యమైన ధ్వజస్తంభాల నిర్మాణానికి అవసరమైన దివ్య వృక్షాలను టీటీడీ స్వయంగా పెంచి, పరిరక్షించి వినియోగించడమేనన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు దూరదృష్టితో రూపొందించిన తిరుమల అభివృద్ధి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఈ ప్రాజెక్టు ఉంటుందన్నారు. సంప్రదాయాల పరిరక్షణతో పాటు భవిష్యత్ తరాలకు ఉపయోగపడే బాధ్యతాయుత పాలనకు ఇది నిదర్శనమని బీ.ఆర్ నాయుడు అన్నారు.

ధ్వజస్తంభానికి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యం ధ్వజస్తంభం కేవలం నిర్మాణాత్మక అంశం మాత్రమే కాదు. అది భౌతిక లోకానికి, దైవ లోకానికి మధ్య ఉన్న శాశ్వత బంధానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. అలయ ప్రాంగణంలో నిటారుగా నిలిచి ఉండే ధ్వజస్తంభం భక్తి, పవిత్రత, దైవ సన్నిధిని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆగమశాస్త్రాల ప్రకారం ధ్వజస్తంభం నిటారుగా పెరిగిన ఒకే చెట్టుకు చెందిన పవిత్ర వృక్ష కాండంతో తయారు చేయాలి. ఆ వృక్షాన్ని ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష్య, విధి విధానాలకు అనుగుణంగా ఎంపిక చేసి, ఏళ్ల తరబడి సంరక్షించి, ఆపై శాస్త్రోక్తంగా కైంకర్యాలు నిర్వహించిన అనంతరం వినియోగిస్తారు. ధ్వజస్తంభాల కోసం ఉపయోగించే పవిత్ర వృక్షాలు ఆగమ సంప్రదాయాల ప్రకారం ధ్వజస్తంభాల తయారీలో సాధారణంగా భేకు, ఏగిశా (ఇండియన్ కిన్), టెర్మినేలియా, షోరియా జాతికి చెందిన వృక్షాలను వినియోగిస్తారు. ఇవి బలంగా, దీర్ఘకాలికంగా నిటారుగా పెరిగే స్వభావం కలిగి ఉండటం వల్ల ధ్వజస్తంభం అవసరాలకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పరిపక్వత చెందిన తర్వాత ఆ వృక్షాన్ని శాస్త్రోక్తంగా పూజించి, ఆపై ధ్వజస్తంభంగా రూపకల్పన చేస్తారు. అనంతరం దానిని కవచంతో కప్పి, తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం లాంటి అత్యంత పవిత్ర ఆలయాల్లో స్వర్ణ కవచంతో అలంకరిస్తారు. ఇక రాజగోపురం, గర్భగుడి విమానం మధ్య పవిత్ర ప్రదేశంలో ప్రతిష్ఠించే ధ్వజస్తంభంపై గరుడ ధ్వజాన్ని ఆవిష్కరిస్తారు. సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాల



ప్రారంభాన్ని ప్రకటించే ఈ ధ్వజారోహణం సమస్త లోకాల్లోని దేవతలను ఆహ్వానించే శుభ సూచకంగా నిలుస్తుంది. దివ్య వృక్షాల పెంపకంపై టీటీడీ దూరదృష్టిగత దేశవ్యాప్తంగా 60కి పైగా ఆలయాలను టీటీడీ నిర్వహిస్తోంది. భవిష్యత్తులో వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయాలను ఆగమ నియమాలకు అనుగుణంగా నిర్మించే బాధ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ దివ్య వృక్షాల ప్రాజెక్టును అత్యంత దూరదృష్టితో ప్రారంభిస్తోంది. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా కాలక్రమేణ మార్పు అవసరమైన ధ్వజస్తంభాల స్థానంలో శాస్త్రోక్తంగా కొత్త ధ్వజస్తంభాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. భవిష్యత్తులో టీటీడీ నిర్మించనున్న ఆలయాలకు అవసరమైన ధ్వజస్తంభాల కోసం పవిత్రమైన కలపను ముందుగానే సిద్ధం చేయడం ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధాన ఉద్దేశం. దివ్య వృక్షాల ప్రాజెక్టు వివరాలు ఇవేప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమంలో భాగంగా సుమారు 100 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో దివ్య వృక్షాల ప్రాజెక్టు కోసం కేటాయించాలని టీటీడీ బోర్డు ప్రతిపాదించింది. ఈ ప్రాజెక్టు అమలుతో, ధ్వజస్తంభాల కోసం అవసరమైన దివ్య వృక్షాలను స్వయంగా పెంచే తొలి దేవాలయ సంస్థగా టీటీడీ దేశంలో చరిత్ర సృష్టించనుంది. దీని ద్వారా ఆగమ శుద్ధి, ఆధ్యాత్మిక పవిత్రత, పర్యావరణ బాధ్యత, సంస్థాగత స్వావలంబనను తరతరాలకు కొనసాగించగలుగుతామని టీటీడీ స్పష్టం చేసింది.

ఏపీలో రోడ్డు ప్రమాదాలకు చెక్.. సిక్స్ లేన్ తో ఊరట



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ అనంతపురం న్యూటౌన్, డిసెంబరు 15 అనంతపురం జిల్లా కేంద్రంలోని తపోవనం సర్కిల్ లో వై జంక్షన్ రాజీతోంది. ప్రస్తుతం 44వ జాతీయ రహదారి.. కర్నూలు నుంచి అనంతపురం మీదుగా కర్ణాటక సరిహద్దులోని కొడికొండ చెక్ పోస్టు వరకు 261 కిలోమీటర్ల పొడవునా షోర్ టెన్ గా ఉంది. ఆ స్థానంలో సిక్స్ లేన్ గా విస్తరణ పనులు చేపట్టడానికి రంగం సిద్ధం చేశారు. షోర్ టెన్ రోడ్డు నిర్మాణ సమయంలోనే సిక్స్ లేన్ కు అనుగుణంగా స్థలసేకరణ దాదాపు పూర్తి చేశారు. దీంతో ప్రస్తుతం స్థల సేకరణ సమస్య తలెత్తే అవకాశం లేదు. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయడానికి చాలా అవకాశం ఉంటుంది.

అందుకు అనుగుణంగా ఇప్పటికే ఎక్కడ ఎక్కడ ఏమి చేయాలన్నది డీపీఆర్ (డీటైల్డ్ ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్) కూడా సిద్ధం చేశారు. కర్ణాటక సరిహద్దులోని కొడికొండ చెక్ పోస్టు వరకు నాలుగు అతి పెద్ద షైవోవర్స్ తోపాటు మరో 20 అందరి పాస్ బ్రిడ్జిలు ఏర్పాటు చేసేలా డీపీఆర్ సిద్ధం చేశారు. అందులో భాగంగా జిల్లా

కేంద్రంలోని తపోవనం సర్కిల్ లో షైవోవర్ నిర్మించడం ద్వారా అక్కడ వై జంక్షన్ ఏర్పాటు కానున్నట్లు అధికార యంత్రాంగం చెబుతోంది. అదే తరహాలో రాష్ట్రాదు వద్ద మరో వై జంక్షన్ షైవోవర్ బ్రిడ్జి, సోమందేపల్లి, చిలమత్తూరు ప్రాంతంతో కలిపి మొత్తం నాలుగు షైవోవర్ బ్రిడ్జిలు నిర్మించనున్నట్లు డీపీఆర్ లో పేర్కొన్నారు. 261 కిలో మీటర్ల పొడవుతో 6 లేన్స్ రోడ్డుగా విస్తరణ చేయనున్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలకు చెక్ ప్రస్తుతం జాతీయ రహదారిలోని పలుచోట్ల నిత్యం ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. తపోవనం, రాష్ట్రాదు సర్కిళ్లు ప్రమాదాలకు నిలయంగా మారాయి. సిక్స్ లేన్ రహదారితో పాటు షైవోవర్ల నిర్మాణంతో రోడ్డు ప్రమాదాలకు చెక్ పడవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. రాష్ట్రాదు వై జంక్షన్ కు రూ.65 కోట్లు, సోమందేపల్లి వద్ద షైవోవర్ బ్రిడ్జికి రూ.75 కోట్లు, చిలమత్తూరు మండలంలో షైవోవర్ కు రూ.65 కోట్లు మంజూరయినట్లు తెలుస్తోంది. వీటికి సంబంధించిన పనులు త్వరలోనే ప్రారంభం కానున్నట్లు సమాచారం. ఒక్కో బ్రిడ్జి 4.22 కిలో మీటర్ల పొడవుతో ఉంటుంది. ఈ పనులు పూర్తయితే ట్రాఫిక్ సమస్యలు పరిష్కారం కావడంతో పాటు రోడ్డు ప్రమాదాలు నియంత్రణ అవుతాయి. మొదట షైవోవర్స్, అందరి పాస్ బ్రిడ్జిల నిర్మాణాలు పూర్తి చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు అధికార యంత్రాంగం చెబుతోంది. మొదట బ్రిడ్జిలు నిర్మిస్తాం ప్రస్తుతం షోర్ టెన్ గా ఉన్న జాతీయ రహదారిని సిక్స్ లేన్ విస్తరణకు సంబంధించి కన్వల్యేన్స్ ద్వారా డీపీఆర్ సిద్ధం చేశాం. అందుకు అనుగుణంగా ఎక్కడ ఏమి చేయాలన్నది డీపీఆర్ లో పొందుపరిచారు. మొదట బ్రిడ్జిల నిర్మాణం చేపట్టే అవకాశం ఉంది. వాటిని పూర్తి చేస్తే మిగిలిన రోడ్డు విస్తరణ పనులకు పెద్ద సమయం పట్టదు. ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే ఉత్తర్వుల మేరకు కార్యాచరణ చేపడతాం.

పొట్టి శ్రీరాములు త్యాగ ఫలితమే

ఆంధ్ర రాష్ట్రం: మంత్రి టీజీ భరత్



కర్నూలు, డిసెంబర్ 15: క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ : అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు వర్ధంతి సందర్భంగా చిన్న అమ్మవారి శాల వద్ద పొట్టి శ్రీరాములు విగ్రహానికి మంత్రి టీజీ భరత్ పాలాభిషేకం చేశారు. ఆపై పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. పొట్టి శ్రీరాములు త్యాగం వల్లే ఆనాడు ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పడిందన్నారు. దేశంలో భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రాలు ఏర్పడటానికి పొట్టి శ్రీరాములే కారణమని తెలిపారు. పొట్టి శ్రీరాములు ఒక కులానికి చెందిన వ్యక్తి కాదని.. ప్రజలందరి వ్యక్తి అని అన్నారు. పట్టుదల ఉంటే ఏదైనా సాధిస్తామని పొట్టి శ్రీరాములు నిరూపించారని చెప్పారు. అమరావతిలో పొట్టి శ్రీరాములు స్మృతి వనం నిర్మాణానికి కూటమి ప్రభుత్వం 6.8 ఎకరాలు కేటాయించిందన్నారు. స్మృతివనం శంకుస్థాపన రోజు మొదటి దాతగా 1 కోటి రూపాయలు తమ టీజీవీ సంస్థల నుండి విరాళం ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు. కర్నూలులో పొట్టి శ్రీరాములు విగ్రహం ఉన్న కూడలిలో అవసరమైన అభివృద్ధి పనులు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. పొట్టి శ్రీరాములు జయంతి, వర్ధంతి కార్యక్రమాలు చిన్న అమ్మవారి శాల వద్ద ఉన్న ఆయన విగ్రహం వద్దనే నిర్వహిస్తామని మంత్రి టీజీ భరత్ పేర్కొన్నారు.

చంద్రబాబుకు సీపీఐ రాష్ట్ర

కార్యదర్శి ఈశ్వరయ్య లేఖ



గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగులను ఎన్నికల బూత్ స్థాయి అధికారి విధుల నుంచి తప్పించాలని సీపీఐ ఏపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గుణ్ణల ఈశ్వరయ్య ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన సీఎం చంద్రబాబుకు ఒక లేఖ రాశారు. సచివాలయ ఉద్యోగులు అదనపు పనిభారంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. సచివాలయ ఉద్యోగులు ఇప్పటికే 16 రకాల సర్వేలతో పాటు ఇతర పనులతో తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని ఈశ్వరయ్య తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఈ పని భారానికి అదనంగా ఎన్నికల విధులు కూడా తోడవడంతో వారు తీవ్ర అనారోగ్యం పాలవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత రెండు నెలల్లోనే పని ఒత్తిడి కారణంగా నలుగురు సచివాలయ ఉద్యోగులు మరణించడం అత్యంత బాధాకరమని ఆయన తెలిపారు. ఇదే సమయంలో కర్నూలు జిల్లాలో 600 మందికి పైగా సచివాలయ ఉద్యోగులకు అధికారులు పోకాజు నోటీసులు జారీ చేయడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. ఇది దుర్మార్గమైన చర్య అని విమర్శించారు. వెంటనే ప్రభుత్వం స్పందించి సచివాలయ ఉద్యోగులపై పని భారం తగ్గించాలని, వారిని బీఎల్ వో విధుల నుంచి మినహాయించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఈశ్వరయ్య విజ్ఞప్తి చేశారు.

శబరిమలలో పోటెత్తిన భక్తులు

శబరిమల అయ్యప్ప స్వామి ఆలయానికి భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. ప్రస్తుత మండల యాత్రా సీజన్ లో స్వామివారిని దర్శించుకున్న యాత్రికుల సంఖ్య ఇప్పటికే 25 లక్షలు దాటింది. గతేడాది ఇదే సమయంతో పోలిస్తే ఇది గణనీయమైన పెరుగుదల అని అధికారులు తెలిపారు. రద్దీ పెరిగినప్పటికీ, పటిష్ఠమైన ఏర్పాట్ల కారణంగా దర్శనాలు సజావుగా సాగుతున్నాయని శబరిమల చీఫ్ పోలీస్ కోఆర్డినేటర్, ఏడీజీపీ ఎస్. శ్రీజిత్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. గతేడాది ఈ సమయానికి సుమారు 21 లక్షల మంది భక్తులు రాగా, ఈసారి ఆ సంఖ్య 25 లక్షలు దాటిందని ఆయన తెలిపారు. యాత్ర ప్రారంభమైన తొలి రోజుల్లో అధిక రద్దీ కనిపించినా, సకాలంలో తీసుకున్న చర్యలతో పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చామన్నారు. వర్చువల్ క్యూ పానులలో కేటాయించిన తేదీల్లో కాకుండా వేరే రోజుల్లో భక్తులు రావడమే ప్రాథమికంగా రద్దీకి కారణమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కేటాయించిన తేదీల్లోనే వస్తే అందరికీ సౌకర్యవంతంగా దర్శనం లభిస్తుందని సూచించారు.



శనినిమా



యంగ్ లుక్ వెనుక ఉన్న 20 ఏళ్ల సీక్రెట్ రివీల్ చేసిన మాధవన్!

ప్రముఖ నటుడు ఆర్.మాధవన్ తన యంగ్ లుక్ రహస్యం గురించి చెప్పి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. 55 ఏళ్ల మాధవన్ ఇప్పటికీ 30%-%35 ఏళ్ల వయసు వాడిలా కనిపిస్తారు. ఆయన యంగ్ లుక్ కి అమ్మాయిల అభ్యుయలు కూడా అనుయోగపడుతుంటారు. యంగ్ లుక్ కోసం ఏం తింటారు, ఏం చేస్తారు తెలుసుకోవాలని అందరూ ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. తాజాగా ఆయనకు ఎదురైన ఇదే ప్రశ్నకు ఆయన సీక్రెట్ రివీల్ చేశారు. 20 ఏళ్ల నుంచి దానినే ఫోటో అవుతున్నానంటూ మాధవన్ చెప్పిన సీక్రెట్ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది.

తన యంగ్ లుక్ సీక్రెట్ ఆయుర్వేద విధానాలే అని తెలిపారు. ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆయన, బాటర్స్ లేదా ఫిల్లర్స్ వంటి కాస్మెటిక్ ట్రీట్మెంట్స్ కు దూరంగా ఉంటూ నేచురల్ డొరికే వాటినే వాడుతానని చెప్పారు. “నా రొటీన్ చాలా సింపుల్. చిన్నప్పటి నుంచే ప్రతి ఆదివారం నూనె స్నానం చేస్తాను. సెనమీ ఆయిల్ తో శరీరమంతా, ముఖ్యంగా తలకు రాసుకుని స్నానం చేస్తాను. మిగతా రోజుల్లో కొబ్బరి నూనె ఉపయోగిస్తాను” అని మాధవన్ తెలిపారు. ఈ ఆయుర్వేద పద్ధతిని 20 ఏళ్లకు పైగా అనుసరిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

చర్మ సంరక్షణకు కూడా సహజ మార్గాలే తన ఎంపిక అని చెప్పారు మాధవన్. ‘ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే సూర్యకిరణాలు తనపై పడేలా గోల్ఫ్ ఆడుతానన్నారు. నన్ టాన్ అవుతాను కానీ, చర్మం టైట్ అయి ముడతలు రాకుండా ఉంటుంది. ఫిల్లర్స్ లేదా ఎన్ హాన్స్ మెంట్స్ ఏం చేయించలేదు. అప్పుడప్పుడు రోల్ కోసం ఫేషియల్ చేస్తాను. కేవలం కొబ్బరి నూనె, కొబ్బరి నీళ్లు, సూర్యకాంతి, శాఖాహారమే నా చర్మాన్ని కాపాడుతున్నాయి’ అని అన్నారు.

తాను శాఖాహారినిని, ఇంట్లో వండిన తాజా ఆహారాన్నే ఇష్టపడతానని మాధవన్ చెప్పారు. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, ఆల్కహాల్ కు దూరంగా ఉంటానని తెలిపారు. ఈ సహజ జీవనశైలి వల్లే 55 ఏళ్ల వయసులో కూడా యవ్వనంగా కనిపిస్తున్నానని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అభిమానులు మాధవన్ సాల్ట్ అండ్ పెప్పర్ లుక్ ను ఎప్పుడూ పొగుడుతూనే ఉంటారు. ఏజింగ్ ను సహజంగా ఆనందిస్తానని, దాన్ని దాచడానికి ప్రయత్నించనని ఎప్పుడూ చెప్పారు. ఈ ఆయుర్వేద రొటీన్ తోనే ఆరోగ్యంగా, యవ్వనంగా ఉంటున్నానని స్పష్టం చేశారు.



చలికాలంలో పెరుగు తింటున్నారా..?

శీతాకాలంలో పెరుగు తినాలా..? వద్దా అనే సందేహం చాలా మంది వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే పెరుగును తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. కానీ, శీతాకాలంలో విటమిన్లు అధికంగా ఉండే పెరుగును తినడానికి చాలా మంది వెనుకాడుతుంటారు. పెరుగు చల్లదనాన్ని కలిగి ఉంటుందని, ఇది జలుబు, దగ్గు సమస్యలను కలిగిస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ, ఆయుర్వేదంలో సీజన్ తో పనిలేకుండా పెరుగు ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ, చలికాలంలో తప్పు సమయంలో తింటే ఇబ్బంది కలగవచ్చు. ఇది జీర్ణశక్తిని, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కానీ సరిగ్గా తీసుకోకపోతే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..

పెరుగును సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వద్ద మాత్రమే తినాలని గుర్తుంచుకోండి. ఇది కాకుండా, మీరు ఉదయం పెరుగు తినాలి. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పెరుగు మీ పేగులలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. పెరుగులో ఉండే కాల్షియం మీ ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగు ప్రోటీన్, కాల్షియం, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ బి12 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంది. ఈ పోషకాలు రోజువారీ శరీర విధులకు సహాయపడతాయి. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని బలపరుస్తాయి.

పెరుగు పోషక విలువలు మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తికి, జీర్ణ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పేగుల సమతుల్యతను కాపాడటం ద్వారా, శరీర సహజ రక్షణ వ్యవస్థకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా అనేక సాధారణ సమస్యలను తగ్గించవచ్చు. చలికాలంలో పోషకాహార నిపుణులు పెరుగును పగటిపూట తినమని చెబుతున్నారు. ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం దానిని సులభంగా జీర్ణం చేసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. చల్లబరిచే, పోషక లక్షణాలను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

పెరుగు సహజంగానే శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. రాత్రి సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి కాబట్టి.. రాత్రిపూట పెరుగు తినడం జీర్ణక్రియకు అటంకం కలిగిస్తుంది. చలి సంబంధిత సమస్యలను మరింత పెంచుతుంది. ఇది శీతాకాలంలో రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడానికి తక్కువ అనుకూలంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో రాత్రిపూట పెరుగు తింటే కొంతమందిలో శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. చల్లదనం కారణంగా చలి, దగ్గు, గొంతు నొప్పి లేదా సైనస్ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి.

పెరుగులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలాన్ని కాపాడటానికి అవసరమైన రెండు ముఖ్యమైన ఖనిజాలు. రోజూ పగటిపూట తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల సాంద్రత, మొత్తం అస్థివంజర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెరుగు తక్కువగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని సరిగ్గా తినడం ద్వారా గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. కాలక్రమేణా ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి దోహదపడుతుంది.

పెరుగులో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని సున్నితంగా ఎక్స్ ఫోలియేట్ చేస్తుంది. మృత కణాలను తొలగిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పొడిబారడం, ముందగించటానికి పేరుగాంచిన శీతాకాలంలో స్పష్టమైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కనిపించడానికి సహాయపడుతుంది.



ఈ ఎర్ర ముత్యాలు..

ఎర్ర ముత్యాల్లా ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపించే దానిమ్మ గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలోని పాలిఫెనాల్స్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు ఇవి చర్మాన్ని %ఖంశీ కిరణాలు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి కూడా రక్షిస్తాయి. ఇవి చర్మం ప్రకాశవంతంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. దానిమ్మ గింజలను పరుగుగా 21 రోజుల పాటు ప్రతిరోజూ ఓ కప్పు చొప్పున తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పరిశోధనలు సైతం చెబుతున్నాయి. కాబట్టి ఈ 21 రోజుల సవాలు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటి? వీటిని ఎందుకు తినాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

దానిమ్మ గింజలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇవే.. దానిమ్మ గింజలను 21 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. ఈ పండు గింజల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అవి మెదడును ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తాయి. సమస్యని నివారిస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. మెదడు చురుకుగా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. అంతే కాదు ఈ పండు విత్తనాలను సమలదం వల్ల దంతాలు, చిగుళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇది దంతాలను తెల్లగా చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను తొలగిస్తుంది.

వామ్మో ఫాస్ట్ బొలర్లకు ఇంత డిమాండా..

ఐపీఎల్ 19వ సీజన్ కోసం వేలం రేపు అంటే డిసెంబర్ 16న అబుదాబిలో జరగనుంది. ఈ వేలంలో 350 మందికి పైగా ఆటగాళ్లపై బిడ్లు వేయనున్నారు. ముఖ్యంగా ఐదుగురు ఫాస్ట్ బొలర్లు కోట్ల రూపాయలలో అమ్ముడయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ జాబితాలో ఒక బొలర్ అయితే గతంలో భారత జట్టుకు తీవ్రమైన గాయాన్ని మిగిల్చాడు. భారత్ ను వరల్డ్ కప్ గెలవకుండా ఆపిన ఆ బొలర్ ఎవరో, వేలంలో భారీ ధర పలికే మిగతా బొలర్లు ఎవరో చూద్దాం.1. మ్యూట్ హెన్రీ (న్యూజిలాండ్)

ఐపీఎల్ వేలంలో అత్యధిక ధర పలికే ఫాస్ట్ బొలర్లలో న్యూజిలాండ్ కు చెందిన మ్యూట్ హెన్రీ ముందు వరుసలో ఉండవచ్చు. ఈ కివీస్ పేసర్ తన ఖచ్చితమైన లైన్ అండ్ లెంగ్త్, స్పింగ్ కు ప్రసిద్ధి. ఈ సంవత్సరం మ్యూట్ హెన్రీ 29 టీ20 మ్యాచ్ లలో 45 వికెట్లు తీశారు. అతని ఎకానమీ రేటు కేవలం 7.3 పరుగులు మాత్రమే. ఇతను 2019 వరల్డ్ కప్ సెమీఫైనల్ లో భారత్ ను ఓడించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఆ మ్యాచ్ లో హెన్రీ 37 పరుగులెక్కి 3 వికెట్లు తీశాడు, తద్వారా ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డును కూడా గెలుచుకున్నాడు.2. ముస్సిఫిజర్ రెహమాన్ (బంగ్లాదేశ్)

బంగ్లాదేశ్ ఫాస్ట్ బొలర్ ముస్సిఫిజర్ రెహమాన్ పైగా ఈ ఐపీఎల్ వేలంలో బాగా డబ్బు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ లెఫ్ట్ ఆర్మ్ పేసర్ ఐపీఎల్ లో 60 మ్యాచ్ లు ఆడి 65 వికెట్లు తీశాడు. ఈ సంవత్సరం టీ20ల్లో ముస్సిఫిజర్ ప్రదర్శన అద్భుతంగా ఉంది. అతను 36 మ్యాచ్ లో 46 వికెట్లు తీశాడు, అతని ఎకానమీ రేటు కేవలం 6.5 పరుగులు మాత్రమే.

3. జాకబ్ డఫ్ (న్యూజిలాండ్) న్యూజిలాండ్ కు చెందిన మరో ఫాస్ట్ బొలర్ జాకబ్ డఫ్ కూడా ఐపీఎల్ వేలంలో మంచి ధర పలికే అవకాశం ఉన్న హాట్ ప్రావర్ద్ది. ఈ 31 ఏళ్ల ఫాస్ట్ బొలర్ ఈ సంవత్సరంలో 41 టీ20 మ్యాచ్ లో 58 వికెట్లు తీశాడు. అతని ఎకానమీ రేటు కూడా 7.9 పరుగులు మాత్రమే. ఈ ఆటగాడు గతంలో టీ20 ఇంటర్నేషనల్ లో నెంబర్ 1 ర్యాంక్ కూడా సాధించాడు, కానీ ఇప్పటివరకు ఐపీఎల్ లో ఆడలేదు.

4. బెన్ డ్వార్నెయన్ (ఆస్ట్రేలియా) ఆస్ట్రేలియా లెఫ్ట్ ఆర్మ్ ఫాస్ట్ బొలర్ బెన్ డ్వార్నెయన్ కూడా ఐపీఎల్ 2026 వేలంలో మంచి ధర ఆశించవచ్చు. ఈ ఆటగాడు ఈ సంవత్సరం 43 టీ20 మ్యాచ్ లో 43 వికెట్లు పడగొట్టాడు. 2018 నుంచి 2021 మధ్యలో కొన్ని ఐపీఎల్ జట్లలో ఉన్నప్పటికీ, అతను డెబ్యూ చేయలేకపోయాడు. బొలింగ్ తో పాటు, లోయర్ ఆర్డర్ లో పెద్ద షాట్లు కొట్టే సత్తా కూడా ఈ ప్లేయర్ కు ఉండటం వలన, ఈసారి అతనిపై పెద్ద డాప్ పడే అవకాశం ఉంది.

5. మతీశ పతిరణ (శ్రీలంక) చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తరపున ఆడిన మతీశ పతిరణ కూడా ఈసారి వేలంలోకి రానున్నారు. ఈ రైట్ ఆర్మ్ ఫాస్ట్ బొలర్ ను డెత్ ఓవర్ల సృష్టిస్తా భావిస్తారు. ఐపీఎల్ లో 32 మ్యాచ్ లో 47 వికెట్లు తీసిన రికార్డు అతని సొంతం. అతని ఎకానమీ రేటు 8.7. మతీశ పతిరణను తిరిగి కొనుగోలు చేయడానికి చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తప్పకుండా ప్రయత్నిస్తుంది, అలాగే ఇతర జట్లు కూడా అతనిపై కన్నేసి ఉంచాయి.



అదృష్టం అంటే షెఫాలీదే మధ్యలో వచ్చి కమ్ కొట్టేసింది.

గత రెండు నెలల్లో యువ క్రికెటర్ షెఫాలీ వర్మ జీవితంలో జరిగింది నిజంగా ఓ మిరాకిల్ అని చెప్పవచ్చు. మొదట్లో అవకాశం దక్కకపోయినా, అదృష్టం రూపంలో ఆమెకు ఆ ఛాన్స్ లభించింది. ఆ అవకాశాన్ని షెఫాలీ అదృష్టంగా సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. దాని ఫలితమే ఇప్పుడు ఐసీసీ కూడా ఆమె ప్రతిభను గుర్తించింది. వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ లో అదృష్ట ప్రదర్శన చేసిన షెఫాలీ వర్మ, నవంబర్ నెలకు గాను ఐసీసీ మహిళా ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మంత్ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు.

మహిళల వన్డే వరల్డ్ కప్ కోసం మొదట్లో ప్రకటించిన భారత జట్టులో షెఫాలీ వర్మకు స్థానం దక్కలేదు. కానీ సెమీఫైనల్ కు కొద్ది రోజుల ముందు భారత ఓపెనర్ ప్రతికా రావల్ గాయపడటంతో, షెఫాలీకి జట్టులోకి వచ్చే అవకాశం దొరికింది. వరల్డ్ కప్ మధ్యలో టీమిండియాలో చేరిన షెఫాలీ, సెమీఫైనల్ లో రాణించలేకపోయింది. కానీ ఫైనల్ మ్యాచ్ లో ఆమె 78 బంతుల్లో 87 పరుగుల ధనాధన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. టీమిండియా వరల్డ్ కప్ ను గెలవడంలో ఈ ఇన్నింగ్స్ కీలక పాత్ర పోషించింది.

వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ లో షెఫాలీ వర్మ కేవలం బ్యాటింగ్ తోనే కాదు, బొలింగ్ తో కూడా అదరగొట్టింది. 87 పరుగుల మెరపు ఇన్నింగ్స్ ఆడి క్రమంలో ఆమె, సీనియర్ ఓపెనర్ స్మృతి మంధానతో కలిసి తొలి వికెట్ కు సెంచర్ భాగస్వామ్యుని నెలకొల్పింది. బ్యాటింగ్ కే పరిమితం కాకుండా, షెఫాలీ బొలింగ్ లో కూడా తన సత్తా చాటింది. ఫైనల్ లో ఆమె 7 ఓవర్లు వేసి కేవలం 36 పరుగులు ఇచ్చి రెండు ముఖ్యమైన వికెట్లు పడగొట్టింది. ఈ వికెట్లలో ఒకటి స్టార్ ప్లేయర్ మారిజెన్ కేవ్ ది కూడా ఉంది.

ఫైనల్ మ్యాచ్ లో తన అదృష్ట ప్రదర్శనపై షెఫాలీ వర్మ స్పందించింది. “ఇది నాకు మొదటి వరల్డ్ కప్. నేను అనుకున్నట్లే ఇది చాలా బాగా జరిగింది. నేను ఎలా ఊహించుకున్నానో, అంతా అలాగే జరిగింది. టీమ్ ఫైనల్ గెలవడానికి నా వంతు సహాయం చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. స్పెషల్ లో మన అభిమానుల సమక్షంలో జట్టు తొలిసారిగా వరల్డ్ కప్ గెలవడాన్ని కళ్లారా చూసే అవకాశం నాకు దక్కింది” అని ఆమె సంతోషం వ్యక్తం చేసింది.

