

మనవార్త దినపత్రిక లో
పనిచేయుటక విలేకరులు కావలెను

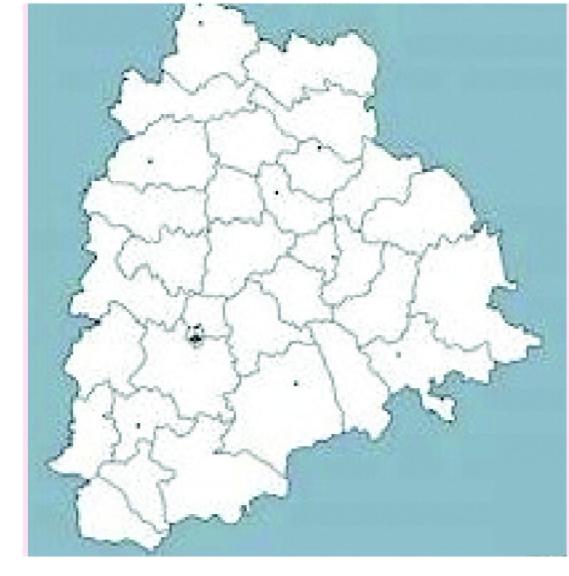
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని జిల్లాల వారీగా
స్థాఫ్ రిపోర్టర్లు, మరియు నియోజక వర్గాల
వారిగా మండల స్థాయి రిపోర్టర్లు కావలెను
Cell: 9247819181,
8309605189

మన

వార్త

విజాగొళానికి అక్షర రూపం

MANA VAARTHA



హైదరాబాద్, కలీంసగర్, పెద్దపల్లి, రాజస్కు సిలిస్లు

టుక్కవారం 31 మే 2024

పేజీలు : 4 వేల : రూ.2

కొత్త లోగో అవిష్కరణ వాయిదా



హైదరాబాద్ మన వార్త : తెలంగాణ కొత్త లోగో దాదాపు భారార్యుందని గత 24 గంటలుగా హడ్చావడి జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. అదిగో ఇదిగో రిలీఫ్ అంటూ కాంగ్రెస్ నేతల మాటలు.. ఇక సోషర్ మీదియలో అయితే ఇదిగో ఇదే ఫైనల్ అని ఖాబోలు తెగ వైరల్ అయ్యాయి. జూన్-02న కాకుండా మరో రోజున రిలీఫ్ చేయాలని రేవంత్ సర్కార్ నిర్ణయించింది. దీనిపై ఉన్నతాధికారులు సీఎం రేవంత్ రెడ్యూట్ సంప్రదింపులు జూరుపుతున్నారు. అయితే.. తెలంగాణ గీతం మాత్రమే జూన్-02నే విడుదల చేస్తారని తెలుస్తోంది. అయితే ప్రతిపక్షులు, ప్రజా సంఘాలు, తెలంగాణ ప్రజల్లో ఓ వర్షం నుంచి వస్తున్న వ్యక్తిగతతో ప్రభుత్వం పునర్ాలోచనలో పదిందనే టాక్ కూడా గ్రహించానే నడుస్తోంది. కొత్త లోగోలో కాకతీయ తోరణం, చార్పినార్ స్టోనలో అమరవిరుల స్థాపనికి రేవంత్ రెడ్యూట్ అవకాశం కల్పించినట్లు తెలుస్తోంది. పట్టానికి, స్వాయామికి, ధర్మాన్నికి ప్రతీకిల్కన మాడు సింపల లోగోను పైఫాగంలో పొందుపరిచినట్లు కొన్ని కిటరులు నెట్టింట్లో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ లోగోనే రేవంత్ ప్రభుత్వం దాదాపు భారార్ చేసిందని వార్తలు గుప్పుపున్నాయి. మొత్తం 40కిప్రా డిస్ట్రిక్టుల కాంగ్రెస్ సర్కార్ పరిచిలించగా.. ఒక్కటి మాత్రం పైనల్ చేసినదని టాక్. మరో రెండు రోజుల్లో అవతరణ ఉప్పువాల నేవట్టులో రిలీఫ్ చేయాలని నిర్ణయించినప్పటినే వాయిదా వేస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించడం జరిగింది.

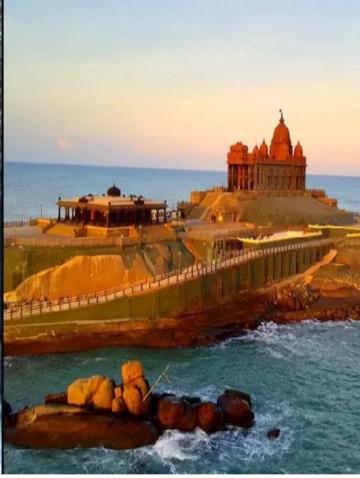
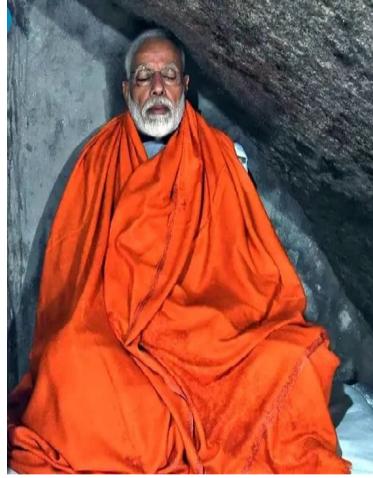
హంచికాంచుత్వ ఎండలు..



- జూన్ ఒక నుంచి మాడురోజుల పాటు వర్షాలు - వర్షాల పై కీలక అవ్వేట జ్ఞాన వాతావరణశాఖ..!

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పలు జిల్లల్లో పిండలు దంచికాడుతున్నాయి. వర్షాలు ముఖం చాటేయడంతో ఉదయం నుంచే భానుడు ప్రతాపం చూపిస్తున్నాడు. మళ్ళీ గరిష్ట ఉప్పొగ్గతలు 46 ప్రీలక్కట్ ప్రైమా నమోదుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ ప్రజలకు వాతావరణ శాఖ తీవీకటరు చెప్పింది. జూన్ ఒక నుంచి భానుపొలప్పి, ములగు, కొత్తగూడె, ఖమ్మం, సల్మండ, నూర్యాపేట, మహబూబాబాద్, వరంగల్, హన్కుండ, జనగాం, సిద్ధిపేట, యాదార్చి భువనగిరి, రంగార్చి, హైదరాబాద్, వేర్పల్ మల్కాజీగిరి, మహబూబాస్టగర్, సాగర్కర్కుల్లు, వనపర్చి, నాయాయపేట, జోగులంబ గద్వాల జిల్లల్లో ఉరుములు, వెరువులు, ఈదురుగాలులతో వర్షాలు కురుస్తాయిని పేర్కొది. అలాగే, 2వ తేదీ నుంచి వం తేదీ వరకు పలు జిల్లల్లో తేలికపాటి నుంచి మొస్తురు వర్షాపాతం నమోదుయే అవకాశం ఉండిని పేర్కొది. శుక్రవారం పొడి వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశాలున్నాయిని చెప్పింది. మరో వైపు నైర్మతి రుతుపవనాలు కేరళను తాకాయని వాతావరణ కేంద్రం పేర్కొది. రుతుపవనాలు లక్ష్మీప్రీత్ ప్రొంతం మీరుగా కేరళలోకి ప్రవేశించాయని పేర్కొది. రుతుపవనాల విస్తరణకు పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నాయని పేర్కొది. కర్ణాటక, తమిళనాడులోని కొన్ని భాగాలు, వైరుతి, మధ్య బంగాళాభాతం, పశ్చిమ బెంగాల్, నీక్కుంతోని పలు ప్రాంతాల్లోకి రాబోయే రెండుమాడు రోజుల్లోనే విస్తరిస్తాయని వాతావరణశాఖ తెలిపింది.

45 గంటల ధ్యానంలో నరేంద్ర మేఱి...



మన వార్త: లోకసభ ఎన్నికల సందర్శనగా గత 75 రోజులుగా విచారం లేకుండా ప్రచారం కార్బూకమాల్లో పాల్గొన్న ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మేఱి ఇక ప్రచారం ముగించి, విశాంతి.. గత 75 రోజులుగా 180 ర్యాలీలు, లెక్కలేన్నస్తు సభల్లో పాల్గొన్న ఆయన.. లోకసభ ఎన్నికల ప్రచారానికి సమయం ముగిసిపోవడంతో.. గురువారం సాయంత్రం నుంచి శివివారం సాయంత్రం వరకు అంటే.. 45 గంటల పాటు ధ్యానం చేయసున్నారు. ఎన్నికల హాడావిడి నుంచి కాన్సు ఉపసమసం పొందేదుకు ఆయన తన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జూన్ 1తో లోకసభ ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రక్రియ పూర్తి అవుతుంది. జూన్ 4న ఎన్నికల ఘలితాలు లెవెవడుతాయి. ఈ గ్రాంట్లో మోదిపేందుకు ఇప్పుడుతున్నారు. అయితే.. ఈ 45 గంటల ధ్యానం కోసం ఆయన ఒక ప్రత్యేకమైన పశలన్ని ఎంపిక చేసుకున్నారు. కన్యాకుమారిలోని వివేకసంద రాక్ మెమోరియల్లో ఆయన ధ్యానంలో కూర్చోన్నారు. అయితే.. ఈ హైన్ట్లు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇప్పుడు ప్రధాని మోది ధ్యానం కోసం కూర్చోబోయే హైన్ట్లోనే సౌమి వివేకసంద ధ్యానం చేసినట్లు చరిత్ర తప్పనేతే. తప్పనేతే, రచయిత, ఆధ్యాత్మిక వేత్త అయిన సౌమి వివేకసంద గురించి అందరికి తెలిసింది. ఆయన 1892లో కన్యాకుమారి తీర్చి కూర్చోన్నారు. అయిన ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇప్పుడు ప్రధాని మోది కూడా అదే హైన్ట్లో వివేకసంద ధ్యానం చేసిన హైన్ట్లోనే 45 గంటల పాటు ధ్యానంలో కూర్చోన్నారు.

ప్రెల్యూలు జంగ్రెత్త..

- హైదరాబాద్లో తిరుగుతున్న బూచోళ్లు
- మురాపై పక్కా నిఘ్నా పెట్టిన పోలీసులు..
- దత్తత తీసుకోవాలనిపిస్తే.. చట్టబడ్డంగా తీసుకోవాలి
- అక్రమంగా కొనుగోలు చేయుద్దని పోలీసుల హెచ్చరిక



హైదరాబాద్ మన వార్త : హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పిల్లల్లి విక్కయసున్న ఓ ముఖాలు పట్టుకుంటే సంచలన విషయాలు లెవుగులోకి వచ్చాయి. పిల్లలు లేని దంపతులే టార్కెట్గా కిడ్యూవ్ ముఖాలు విచులవిధిగా విజ్యంచిన్నాయాయి. పేదలు, అమాయకుల పిల్లల్లి ఎంచుకొచ్చి నిలువునా అమ్మేస్తున్నాయి. ముర్మలు కిడ్యూవ్ ముఖాలు. తాజాగా హైదరాబాద్ మేడిపల్ విధి కేంద్రంగా పిల్లలను అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఓ ముఖాలు పోలీసులు గుట్టురుచు చేయారు. ధిక్కి, హైన్ట్ నేడ్ ముర్మల పొందారు. అయిన 1892లో కన్యాకుమారి తీర్చి కూర్చోన్నాయి. అయిన ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇప్పుడు ప్రధాని మోది కూర్చోన్నాయి. అయిని విధికారికి వెత్త అందరిక

పరిపర వీరమల్లు వచ్చేటి అప్పడ్యా..?



సెప్టెంబర్ 27వ తేదీన రిలీజ్ చేస్తున్నామంటూ సినిమా యూనిట్ అయితే అనొన్స్ మెంట్ ఇచ్చినప్పటికీ ఆ ఘాటింగ్ ఎప్పుడు వూర్తవుతుంది అనే దానిమీద ఇంకా క్లారిటీ రావడం లేదు. అయితే ఈ సినిమాని అనుకున్న ట్రైలర్ కి కనుక రిలీజ్ చేసినట్టుతే హరిహర వీరమల్లు సినిమాని ఈ ఇయర్ ఎండింగ్ లో గాని 2025 స్టోర్టింగ్ లో గాని రిలీజ్ చేసే అవకాశాల్లే ఉన్నాయి. ఇక ఇప్పటికే ఈ సినిమాని స్టోర్ చేసి దాదాపు నాలుగు సంవత్సరాలు అవుతుంది. కాబట్టి పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానుల్లో కూడా ఈ సినిమా గురించి ఎదురు చూసి ఓపిక నశించిపోతుంది.

విజయ్ ఆంటరీని ష్టోకీంగ్ కామెంట్స్!

A medium shot of a man with dark hair, a beard, and a mustache. He is wearing a purple and black plaid short-sleeved shirt over a white t-shirt and light-colored trousers. He is seated on a bright red sofa against a plain, light-colored wall. He is looking towards the camera with a slight smile and is gesturing with his hands as if he is in the middle of a conversation or giving an interview.



ప్రవేటు విద్యాసంస్థల విద్యా వ్యాపారాగ్ని అలికట్టాలి



జమ్మికుంట, మే 30(మన వార్త ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు విద్యాపారం చేస్తూ ఫీజుల పేరుతో లక్ష్మలాది రూపాయలు దోచుకుంటున్నారని, సిఎం రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు చేస్తున్న ఫీజుల దోహిండి అరికట్టే విధంగా చర్యలు తీసుకొని ఫీజుల నియంత్రణ చట్టం అమలు చేయాలని, ఎన్నికల హామీలో విద్యార్థులకు ఇచ్చిన హామీలను విద్యాసంవత్సరం ప్రారంభం కాగానే అమలు చేయాలని ఏపిఎస్‌ఎఫ్ జిల్లా కోశాధికారి లద్దునూరి విష్టు అన్నారు. ఆయన మాటల్డుతూ జమ్మికుంట పట్టణ కేంద్రంలో ఉన్న ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలను ఆయా మండలాల విద్యాశాఖ అధికారులు తనిటీలు చేసి ప్రభుత్వ నిబంధనలు పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని పర్చిపున్ లేకుండా నడుస్తున్న ప్రైవేటు కార్బోరెట్ విద్యాసంస్థలను గుర్తించి సీజ్స్ చేయాలని అలాగే ప్రభుత్వ నిబంధనలు పాటించని పారశాలల పై చర్యలు తీసుకోవాలని అభిలభారత విద్యార్థి (ఏపిఎస్‌ఎఫ్) పక్కాన డిమాండ్ చేశారు. విద్యారంగాన్ని కొత్తగా అధికారంలోకి ప్రభుత్వం విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేయాలని ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థలు చేస్తున్న ఫీజుల దోహిండితను చట్టాన్ని కలినంగా అమలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ విద్యారంగాలు, కళాశాలలు సంక్లేషమ హస్టల్సు, యూనివర్సిటీలలో హాలిక వసతులు కల్పించి భారీగా ఉన్న భద్రత చేసి ప్రభుత్వ విద్యాలయాల్లో విద్యా ప్రమాణాలు పెరిగేల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేయాలని, యువకులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని విద్యార్థులకు ఇస్తామన్న ఐక్యిక్ సూక్షటిలు, ఇంటర్వెషనల్ పారశాలలను ఏర్పాటు చేయాలని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్యార్థుల సంక్లేషమనికి కృషి త్వ విద్యను మరింత అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని, ఫీజుల పేరిట ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు ట్రాలని , ప్రభుత్వం విద్యాశాఖ ఫీజులు నియంత్రణకి కలిన చట్టాలు అమలు చేసి నిబంధనలు చేయాలని లేనిపక్కంలో ఏపిఎస్‌ఎఫ్ అధ్యర్థుంలో మండల విద్యాశాఖ అధికారుల కార్యాలయాలు కిరుండ్ చేశారు.

జాలు కూర్చుల్ని రిస్టార్ట్ కు తలపోయి



నెలలు పాటు ఆటగాళ్లు అవిరామంగా క్రికెట్ ఆడారు. ముగా టోర్సీకి ఇది మంచి సన్నాహకంగానే ఉంటుంది. కానీ టీమిండియాలో ఆడే స్థానాల్లో ప్రాంచెజేల తరఫున మన ఆటగాళ్లు ఆడలేదు. వన్డొన్లో వచ్చే విరాట్ కోప్పా ఆర్పీబి తరఫున ఓపెనర్గా వచ్చాడు. మిదిలార్డర్లో ఆడాల్సిన సంజు శాంసన్ రాజస్తాన్ రాయల్స్కు మూడో స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేశాడు. ఇక సీవేస్క్ తరఫున శివమ్ దూబె నాలుగో స్థానంలో ఆడాడు. కానీ భారత జట్టులో వాళ్లు ఆడే స్థానాలు భిన్నంగా ఉన్నాయి. మరోవైపు దూబె, సూర్యకుమార్ యాదవ్, యశ్శీ జైస్వాల్, హర్దిక్ పాండ్య ఫామ్లో లేకపోవడం టీమిండియాను తీప్రంగా కలవరచెడుతోంది. అయితే ఫామ్ లేకపోయినప్పటికీ ఈ ఆటగాళ్లకు గ్రూవ్ స్టేషన్ మ్యాచ్లుల వరకు అవకాశం ఇవ్వాలని టీమ్ మేనేజ్మెంట్ ఆలోచిస్తోంది. భారత్ గ్రూవ్ దశ నుంచి సూపర్-8ికు అర్థత సాధించడం కష్టతరమేమి కాదు. దీంతో గ్రూవ్ స్టేషన్లోనే జట్టు కూర్చును సిద్ధం చేసుకోవాలని జట్టు యాజమాన్యం భావిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో సంజు శాంసన్, అక్షర్ వటీల్, యుజువేంద్ర చాహార్, అర్ధదీవ్ సింగిలసు కొస్ని మ్యాచ్లకు బెంవీకే పరిమితం చేయాలని ప్ల్యాన్ చేస్తోంది. తుదిజట్టులో సెల్క్స్ అయ్యే మిగిలిన ఆటగాళ్లు అట్టర్ ప్ల్యావ్ అయితే సూపర్-8ిలో ఈ నలుగురికి అవకాశం ఇవ్వాలని భావిస్తోంది. కాగా, గ్రూవ్-వీలో భారత్తో పాటు పాకిస్తాన్, ఐరాండ్, కెనడా, ఆఫిథ్ జట్టు అమెరికా ఉన్నాయి. స్వాయార్క్ వేదికగా జూన్ 5న ఐరాండ్తో టీమిండియా తమ త్రణి మ్యాచ్ ఆడనుంది.

କୁଣ୍ଡଳେ ଶିଖିଲେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା?



మన వార్త చలో అనే సినిమాతో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలోకి హీరోయిన్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన రష్ట్రిక మందుని.. తన నటనతో ఎంతలా ప్రైక్స్కమలను ఆకట్టుకుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలిన పనిలేదు. తన అందం ఆభినయంతో తెలుగు పరీక్స్కమలందరికీ ఫేవరెట్ హీరోయిన్ మారిపోయింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. అంతేకాదు అతి తక్కువ సమయంలోనే స్టార్ హీరోయిన్ ఎదిగింది. ఇక నేపనల్ క్రష్ అనే ఒక ప్రత్యేకమైన విరుదును కూడా సొంతం చేసుకుంది అని చెప్పాలి. ఇక ఇప్పుడు ఏకంగా పొన్ ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపును సంపాదించుకొని వరుసగా సినిమాలు చేస్తుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకేక్కుతున్న ప్పు 2 సినిమాలో నటిస్తోంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాపై భారీ రేంజ్ లోనే అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక బాలీవుడ్ లో కూడా వరుసగా అవకాశాలు అందుకుంటూ అక్కడ బిజీ హీరోయిన్ గానే కొనసాగుతోంది. తెలుగు తమిళ కన్నడ భాషలో అయితే వరుస అవకాశాలను అందుకుంటుంది అని చెప్పాలి. అయితే సాధారణంగా హీరోయిన్లు ఏదైనా సినిమా ఈవెంట్ కు వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా ఇంగ్లీష్ లోనే మాట్లాడటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఇలా రష్ట్రిక ఎందుకు తెలుగులో మాట్లాడుతుంది అన్న విషయాన్ని చెప్పుకొచ్చింది హీరోయిన్. చాలా మంది నేను వారి భాషలో మాట్లాడాలని కోరుకుంటారు. అందుకే నాకు భాష రాకపోయినా మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నిస్తా. ఇంగ్లీష్ మాట్లాడి వారిని అగోరపరచాలని అస్సలు అనుకోను చెప్పుకొచ్చింది.

ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಪಂಪಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೋಮ್‌ನ್ನರು



“నిజాయతీగా పని చేసి ‘గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి’ లాంటి మంచి సినిమా తీశాం. అందుకే ఈ మూవీపై చాలా నమ్మకంగా ఉన్నాం. అందరూ కుటుంబంతో కలిసి రావాచ్చు. సినిమా చుశాక రెండు మూడు రోజుల పాటు ప్రేక్షకుల మనసుల్లోనే ఉంటుంది” అని హీరో విశ్వక్ సేన్ అన్నారు. కృష్ణ వైతన్య దర్శకత్వంలో విశ్వక్ సేన్

హీరోగా, నేహే శెట్టి, అంజలి కథానాయికలుగా నటించిన చిత్రం ‘గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి’. శీకర స్వాదియోన్ సమర్పణలో సూర్యదేవర నాగవంశి, సాయి సౌజన్య నిర్వించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 31న విపుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా ప్రైదరాబాద్లో నిర్వహించిన ‘గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి’ ట్రై రిలీజ్ వేదుకలో హీరో విశ్వక్ సేన్ మాట్లాడుతూ - “ఐదేళ్ల క్రితం మార్చి 31వ తేదీనే నా ఘలక్సుమా దాన్” రిలీజ్ అయ్యంది. నేనీ స్టాయలో ఉన్నానంటే కారణం ఆ సినిమా.. ఆదరించిన ప్రేక్షకులే. నా కెరీర ఆరంభంలో ‘ఇలాంటి యాచిట్టుయ్యెడ్ ఇండస్ట్రీలో పనికి రాదు.. తొక్కేస్తారు.. పంపించేస్తారు’ అన్నారు. అయినా నా క్యారెట్ మార్కుకోలేదు. ఐదేళ్లగా నన్ను సపోర్ట్ చేస్తున్న ఇండస్ట్రీకి, దర్శక-నిర్మాతలకు, ముఖ్యంగా నా ప్లేయ్‌కిఫి ధ్యాంక్. ఇప్పటికే ఐదేళ్ల గడిచిపోయాయి. మరో ఐదేళ్ల పైనల్.. కాల్చిపడేస్తా మొత్తం. రత్నలాంటి పాత్ర చేయాలన్నది నా కల. అలాంటి కథతో వచ్చిన కృష్ణ వైతన్యకి ధ్యాంక్. నేను ఇప్పటి వరకూ పనిచేసిన నిర్మాతల్లో నాగవంశి బెస్ట్” అన్నారు. కృష్ణ వైతన్య మాట్లాడుతూ - “మా అమ్మానాన్నల ఆశిస్తుల వల్లే ఇక్కడ ఉన్నాను. మా గురువు త్రివిక్రమగారే ‘గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి’కి మూలం. ఆయన వల్లే ఈ సినిమా మొదలైంది. నన్ను నమ్మి ఈ సినిమా తీసిన నిర్మాతలు చినబాబు, నాగవంశి, సాయి సౌజన్యగార్లకు కృతజ్ఞతలు. బుజ్జిగా నేహేశెట్టి, రత్నమాలగా అంజలి పాత్రలు ప్రేక్షకులకు గురుండిపోతాయి.

ଓলংগড় প্রিয়োজনাল



బంగాళ దుంప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఏ కాలంలో అయినా అతిగా ఇష్టవడి తినే వంటకం కూడా ఆలునే. మరి దీన్ని తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. బంగాళ దుంపల్లో అనేక రకాలైన పోషకాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. పొట్టాషియం, విటమిన్ సి, డైరీల్, పైబర్లు పుష్పలంగా ఉంటాయట. ఆలూ తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, సడన్ డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో పైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కొత్తస్థాని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కొత్తస్థాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట. గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్గా ఆలు గడ్డ తినడం వల్ల హర్ట్ సమస్యలు కొంత వరకు తక్కువ అవుతాయట. ఈ దుంపలో పైబర్ మాత్రమే కాదు కార్బోఫ్రోడైట్లు, విటమిన్లు కూడా లభిస్తాయి. అవి శరీరానికి తక్కుణ శక్తి ని అందిస్తాయి. ఆలు గడ్డలో ఉండే పైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ ను చక్కగా వని చేసేలా చేస్తుంది. దీంతో మల బద్ధకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళ దుంపలు తినడం వల్ల చర్చం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్చ సంరక్షణలోనూ ఇంగ్లాష రూపిష వూంచి శైవాన్ శోఖిస్టుగారట.

ప్రిక్సన్స్ ప్రైవేట్ మూన్ విజయం

మన వార్త టీ20 వరల్డ్కవ్ 2024 వార్షప్ మ్యాచ్లో భాగంగా నమీబియాతో నిన్న (మే 28) జరిగిన మ్యాచ్లో ఆస్ట్రేలియా ఘన విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్లో తొలుత బ్యాటీంగ్ చేసిన నమీబియా నిర్ణిత ఓవర్లలో 9 వికట్ల సప్పోనికి 119 పరుగులు చేయగా.. ఆస్ట్రేలియా కేవలం 10 ఓవర్లలోనే 3 వికట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. ఆస్ట్రేలియా తరఫున తొలుత హజిల్ఫుడ్.. అతర్వాత దేవిడ్ వార్గర్ రెచ్చిపోయారు. హజిల్ఫుడ్ నాలుగు ఓవర్లు బోల్ట్ చేసి కేవలం 5 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి రెండు వికట్లు పడగాట్టగా.. వార్గర్ 21 బంతుల్లోనే 6 ఫోర్సు, 3 సిక్కర్ల సాయంతో అజేయమైన 54 పరుగులు చేశాడు. హజిల్ఫుడ్ తన నాలుగు ఓవర్లు స్పైల్స్ లో ఏకంగా మూడు మెయిడిస్ ఓవర్లు వేయడం విశేషం. హజిల్ఫుడ్తో పాటు ఆడమ్ జంపా (4-0-25-3), నాథన్ ఇల్సన్ (4-0-17-1), టిమ్ దేవిడ్ (4-0-39-1) కూడా సత్తా చాటడంతో పసికూన నమీబియా విలవిలలాడిపోయింది. నమీబియా ఇన్నింగ్స్లో వికట్ కీపర్ జెన్ గ్రీన్ (38) ఓ మొసర్పు సోర్ట్ చేయగా.. మిగతా ఆటగాళ్ళంతా విఫలమయ్యారు. స్నూపు లక్ష్య చేదనలో ఆస్ట్రేలియా అడుతూపాడుతూ విజయతీరాలకు చేరింది. కెప్టెన్ మార్క్ 18, ఇంగ్లెన్ 5, టిమ్ దేవిడ్ 23, వేడ్ 12 (నాట్యాల్) పరుగులు చేశారు. నమీబియా బొలర్లలో బెర్రుల్ సోల్డ్జ్కు రెండు వికట్లు కూడా ఉండాలావారు.

