

నితీష్ చోటుకు ఎసరు
జురెల్కు బెర్త్ ఖరారే
దక్షిణాఫ్రికాతో టెస్టు సిరీస్



జనతా

తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్రాంతి తీసుకుంది జనతా.. రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తాని దీక్షతో పని చేద్దాం.. ఆగేదేలే..! జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తాపాడుకులు.. సంప్రదించండి మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

10.11.2025 సోమవారం Monday

సంపుటి (Volume): 10 సంచిక (Issue): 201

పేజీలు: 8 Pages: 8

వెల : 2 Published from : Karimnagar

ప్రచారం ముగిసింది.. పోలింగ్ మిగిలింది

జూబ్లీహిల్స్ ఒకే భీమా ఎవరి లెక్కలు వారివే..

3 పార్టీల్లోనూ కొండంత ఆత్మవిశ్వాసం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న రేవంత్, కేటీఆర్, కిషన్ రెడ్డి ఓటర్ల నాడిపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ



ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఉత్కంఠ రేకెత్తిస్తున్న జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ప్రచారానికి అధివారం సాయంత్రంతో తెరపడింది. బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్, బీజేపీ సువ్యా నేనా అనే రీతిలో తలపడిన ఈ ఉప ఎన్నిక ప్రచారంలో ఆయా పార్టీల ఉద్దండలు ప్రచారం నిర్వహించారు. మంగళవారం ఉదయం పోలింగ్ జరుగుతుండగా పార్టీల ముఖ్యనేతలు ఎన్నికల పూజానికి పడునుపెట్టారు. ఎన్నికల్లో రిగ్గింగ్ జరుగుతుందన్న అనుమానం వ్యక్తంచేసిన బీఆర్ఎస్ ప్రత్యేక పోలీసు బలగాలను రంగంలోకి దింపాలని కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ను కోరింది. మరోవైపు ఈ ఎన్నికలో భారీ ఎత్తున ఓటర్లను తరలించేందుకు అన్ని పార్టీలు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకుంటున్నాయి.

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : ఉప ఎన్నికలో 58మంది అభ్యర్థులు రంగంలోకి దిగగా ప్రధానంగా బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్యనే పోటీ నెలకొంది. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ హఠాన్వరణంతో ఈ ఉప ఎన్నిక అనివార్యమైంది. ఆయన సతీమణి సునీత బీఆర్ఎస్ పక్షాన బరిలోకి దిగగా కాంగ్రెస్ నుంచి నవీన్ యాదవ్, బీజేపీ తరుపున దీపక్కి పోటీలో నిలిచారు. ఈ ఎన్నికలు మూడు ప్రధాన పార్టీలు ప్రతిష్టాత్మకంగా మగతా 2 లో

జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం నేడు పోలింగ్ సామగ్రి పంపిణీ ఒక్కో బూత్లో 4 బ్యాలెట్ యూనిట్లు 407 పోలింగ్ కేంద్రాలు డ్రోస్టోల్ నిఘా..వెబ్ క్యూబ్సింగ్



బీఆర్ఎస్ వ్యాలిడిటీ అయిపోయింది

జూబ్లీహిల్స్ ఓటర్లకు కేసీఆర్ ఎందుకు విజ్ఞప్తి చేయలేదు?

దీన్ని బట్టి కేటీఆర్, హరీశ్ పై ఆయన ఆలోచనను అర్థం చేసుకోవచ్చు ధృతరాష్ట్రుడిలా దుర్మార్గాల్ని భరిస్తున్నారని పార్టీ కూలుతుంటే కుమలిపోతున్నారని ఈసారి ఎన్నికలు 2029 జూన్లో.. 2034 వరకూ కాంగ్రెస్నే అధికారంలో.. రానున్న పదేళ్లలో వందేళ్ల అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తాం కేసీఆర్ పెట్టిన ఏ పథకాన్నీ ఆపలే గుజరాత్కు గులాముగా కిషన్ రెడ్డి కేటీఆర్తో చెడు సావాసాన్ని ఆపాలి



సెంటిమెంటా? డెవలప్ మెంటా? జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు ఆలోచించుకోవాలి కాలేజీలు నిబంధనల ప్రకారం పోదామంటే మేం సిద్ధం 'మీట్ ద ప్రెస్'లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

బీఆర్ఎస్ కాలగర్భంలో కలిసిపోతున్న పార్టీ అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఆ పార్టీ వ్యాలిడిటీ పీరియడ్ అయిపోయిందన్నారు. ఇదేమీ తాను రాజకీయ విమర్శ కోసం చెబుతున్నది కాదని, ఒకప్పుడు తెలంగాణలో బలంగా ఉన్న టీడీపీ ఇప్పుడు ఇక్కడ లేకుండా పోయిందని గుర్తు చేశారు. కేసీఆర్ తోనే ఆ పార్టీ పని అయిపోతుందన్నారు. కేసీఆర్ కు గతమే తప్ప.. భవిష్యత్తు లేదని, ఆ బాధతోనే ఆయన బయటికి రావడంలేదని వ్యాఖ్యానించారు.



జూబ్లీహిల్స్ తీర్పుతో రేవంత్ పీఠం కదలాల్సి గోస పడుతున్న తెలంగాణ మీ దిక్కు చూస్తోంది యూసుఫ్ గూడ రోడ్ పోలో కేటీఆర్

'జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ఫలితాల తీర్పుతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పీఠం కదలాల్సి.. నల్లగొండ, ఖమ్మం జిల్లాల మంత్రులు సీఎం కుర్చీ కోసం ఢిల్లీలో రేవంత్ పై కత్తులు నూరుతున్నది. మీరిచ్చే షాకోతో మూడేళ్లు కాదు.. మూడు నెలలు కూడా ఆయన పదవిలో ఉండే పరిస్థితి ఉండదు' అని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.

నన్ను అవమానకరంగా బయటికి పంపారు

అధికారం శాశ్వతం అనుకున్న వారిని ప్రజలు ఇంట్లో కూర్చోబెట్టారు

నేను ఎన్నో సమస్యలను కేసీఆర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లినా ఫలితం లేదు కేసీఆర్ తండ్రిగా పిలిస్తే వెళ్తా.. రాజకీయంగా వెళ్లే పరిస్థితి లేదు నేను అవమానాన్ని తట్టుకోలేను పాలిటిక్స్ పక్కాగా చేస్తా.. ఆదరణలే రాజకీయం చేస్తే ఎట్లుంటుంది చూపిస్తా హరీశ్ జిసామీ కంపెనీకి వరంగల్లో ఆస్పత్రి పనులు 1,700 కోట్లకు అంచనా వ్యయం పెంచేసుకున్నారు 'మీట్ ద ప్రెస్'లో తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత



రాబోయే పది రోజులు గజగజే!

రాష్ట్రంలో మరింత పెరగనున్న చలి తీవ్రత 11-19 తేదీల్లో పలు జిల్లాల్లో 10 డిగ్రీలలోపు ఉష్ణోగ్రతలు రాష్ట్ర ప్రణాళిక అభివృద్ధి సంఘం హెచ్చరిక తెలంగాణలో చలిపూరి ఇప్పటికే మొదలైంది. రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకీ పడిపోతున్నాయి. మూడు నాలుగు రోజుల వ్యవధిలోనే కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 18-20 డిగ్రీల నుంచి 9-13 డిగ్రీల మధ్యకు చేరుకున్నాయి.



ఓట్ల చోరిని అడ్డుకుంటే.. బిహార్ లో విజయం మాడే!

దేశాన్ని విభజించడానికి యత్నిస్తున్న బీజేపీ, ఆరెస్సెస్: రాహుల్ మాట్లి, షా ఎక్కడికెళ్లినా 'ఓట్ల చోరి'ని దొరికిపోతారని వ్యాఖ్య సాత్మూరా టైగర్ రిజర్వులో రాహుల్ సఫారీ.. బీజేపీ విమర్శలు శిక్షణ శిబిరానికి అలస్యంగా రాహుల్.. శిక్షణా పది బస్సులు

భారీ ఉగ్ర కుట్ర భగ్నం

ముగ్గురిని అరెస్టు చేసిన గుజరాత్ ఓటీఎస్ ఒకరు హైదరాబాద్ డాక్టర్, ఇద్దరు యూపీ వాసులు ఆయుర్దాలు, రసాయనాల సామగ్రిని పలు నగరాల్లో ఉగ్రదాడులకు కుట్ర ఢిల్లీ, లఖనౌ, అహ్మదాబాద్ లో రెక్కీ

దేశాన్ని మతప్రాతిపదికన విభజించడమే..

'కాంగ్రెస్ అంటే ముస్లింలు, ముస్లింలు అంటే కాంగ్రెస్' అంటారా? రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై రాజీనాథ్ మండిపడ్డారు ఇది కాంగ్రెస్ సంస్కృతి.. అంటూ బహర్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఆగ్రహం



తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సీఎం మండిపడ్డారు. 'కాంగ్రెస్ అంటే ముస్లింలు' అని ఆయన అన్నారు, ఇది దేశాన్ని మతప్రాతిపదికన విభజించడమేనని చెప్పారు. బిహార్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా చివరి రోజైన అధివారం ఆయన ఔరంగాబాద్, ససరాంలో జరిగిన బహిరంగ సభల్లో ప్రసంగించారు.

కేటీఆర్.. ప్రమాణం చెయ్



ఎప్పుడూ డ్రగ్స్ తీసుకోలేదని.. భాగ్యలక్ష్మీ అమ్మవారి వద్దకు వచ్చి ఒట్టు వెయ్యి కేటీఆర్ కు బండి సంజయ్ సవాల .. వివరాలు 3లో

హైదరాబాద్: “కేటీఆర్.. ఎన్నడూ డ్రగ్స్ తీసుకోలేదని, తీసుకోనని కుటంబ సమేతంగా భాగ్యలక్ష్మి అమ్మవారి వద్ద తదిబట్టలతో ప్రమాణం చేసే దమ్ముందా? నోమూరం ఉ దయలేదని ప్రమాణం చెయ్యే” అని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ సవాల్ చేశారు. జూబిలీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో కొంగరా ఆదివారం ఆయన పాదరూపాశ్ర చేశారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ కేటీఆర్పై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. “అయ్య పేరు చెప్పి గెలిచిన బతుకు కేటీఆర్దీ.. కేసీఆర్ లేకుంటే ఆయనను కుక్కలు కూడా చూడవు” అని మండిపడ్డారు. ఏర్లగిరిన కేసీఆర్ మెడలు వంచింది బీజేపీయేనని, కాంగ్రెస్ మెడలు వంచి అధికారంలో నుండి దింపింది కూడా బీజేపీయేనని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. శప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ కలిసి డబ్బులు పంపిస్తున్నారని.. కాంగ్రెస్ రూ.7 వేలు ఇస్తే, బీఆర్ఎస్ రూ.5 వేలు పంపతోందని ఆరోపించారు. “డబ్బులు తీసుకోండి... పువ్వు గుర్తుకు ఓటేసి కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్లకు బుద్ధి చెప్పండి” అని పిలుపునిచ్చారు. హిందువుల ఓట్లు అవసరం లేదన్నట్లుగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతున్నారంటే ఏమనాలని ప్రశ్నించారు. గోపీనాథ్ 80 శాతం మంది హిందువుల పక్షాన పోరాడుతున్నారని గుర్తుచేశారు. మూగంటి బీసీబిడి జూన్ 8న పదపోతే.. ఆయన తల్లి అదే నెల 25న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారని.. అయినా ఇప్పటిదాకా ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని ప్రశ్నించారు. గోపీనాథ్ కుమారుణ్ణి ఇండియాకు రావోద్దంటూ మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ బెదిరించారని దుయ్యబట్టారు. మూగంటి సునీతకు రెండు ఓటర్ కార్డులున్నాయని.. ఒక ఓటర్ కార్డులో సునీత భర్త పేరు సునీత మహావీర అని ఉందని.. ఇంకో ఓటర్ కార్డులో సునీత భర్త పేరు మూగంటి గోపీనాథ్ అని ఉందని ఆరోపించారు. ఆ ఓటర్ కార్డులను తాను ప్రభుత్వాన్ని పంపిస్తున్నానని.. దీనిపై విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. 2023 ఎన్నికల అఫీడవిట్లో మూగంటి సునీత తాను చదువుకోలేదని రాసిచ్చారని, 2025 ఎన్నికల అఫీడవిట్లో పదోతరగతి పరీక్ష చదువుతున్నారని రాసిచ్చారని.. దీనిపై విచారణ జరపాలని డిమాండ్చేశారు. గోపీనాథ్ అస్సలును కాశీసీందరుకు సునీతతో కలిసి కేటీఆర్ కుట్ర చేస్తున్నారని.. ఆ ఆధారాలను, తన దగ్గరన్న సమాచారాన్ని పోలీసులకు పంపించానని తెలిపారు.

జాతివాదుల్ని ఉప ఎన్నిక ప్రచారం సందర్భంగా ఆ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రముఖ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు మహమ్మద్ అజహర్‌ద్దీన్‌ను మంత్రివర్గంలోకి తీసుకోవడాన్ని తేగ్గడ మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి విమర్శించగా, దానికి సమాధానం ఇచ్చిన రేవంత్ ఆ మాటలు అన్నారు. దాన్నే రాజీనామా సింగ్ బివోర్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రస్తావించారు. కాంగ్రెస్‌ను విభజనపూరిత, బుజ్జరింగు రాజకీయాలను విమర్శించారు. బీజేపీ కూడా తన మానవియ రాజకీయాలను చేసేద్దామని చెప్పారు. ఆర్థోడో నేత లాటూరియన్ మహా ఆయన విమర్శించారు. 'జబ్ తో రహ్మా కా నమానా నే ఆలూ తల తక్ రహ్మా బివోర్ మే లాల్' (సమానోల్ ఎంతవరకు బింగాళాదుంప ఉంటుందో అంతవరకు బివోర్‌లో లాల్నా ఉంటారు) అంటూ గతంలో లాల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తావించారు. ఇప్పుడు సమానోల్ ఆలూను అంతగా పెద్దదని లేదని, జీడిపప్పు ఇతర రుచికరమైన పదార్థాలను పెడుతున్నారని అన్నారు. అందుమల్ల ఆ మాటలకు అధికారి చెల్లించిన చెప్పారు. ఎవడిను రుచికరమైన సమానాలను అందించినారని అన్నారు. కాళిదాసు కల్పితం కి వస్తే ఉంటికి ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇస్తామంటూ ఆర్థోడో నేత తేజస్వి యాదవ్ ఇచ్చిన హామీని తప్పు పట్టారు. ఆయనకు లెక్కలేమైనా తెలుసా? జీతాలకు ఎక్కడ నుంచి దబ్బలు తీసుకొన్నా? అని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీపై విమర్శలు గుప్పిస్తూ...ఆయనకు నిజంగా దళితులు, గిరిజనులు, మైనార్టీలకు అంత శ్రద్ధ ఉంటే ప్రతిపక్ష నేత పదవిని ఆయన వర్గాల దారికి అప్పగించాలని డిమాండ్ చేశారు.

పీనట్ బటర్ ఆరోగ్యకరమైందేనా..?

దీన్ని రోజుకు ఎంత తినాలి..? దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చాలా రకాల ఆహారాలు మనకు ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందిస్తుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలను మనం తయారు చేసుకుని తింటాం. వాటిల్లో ఆరోగ్యకరమైనవి, అనారోగ్యకరమైనవి కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల విషయానికి వస్తే వాటిల్లో పీనట్ బటర్ కూడా ఒకటి. పల్లీల నుంచి దీన్ని తయారు చేస్తారు. సాధారణంగా చాలా మంది దీన్ని అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అని భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక దీన్ని తినకూడదని, ప్రమాదమని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. ఎందుకంటే పీనట్ బటర్ వాస్తవానికి ఆరోగ్యకరమైనదే. కానీ ఇందులో చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఉప్పు వంటి ఆహారాలను కలపకుండా తయారు చేసింది అయి ఉండాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్నే మనం తినాల్సి ఉంటుంది. మార్కెట్లో చాలా రకాల పీనట్ బటర్ బ్రాండ్లు మనకు లభిస్తున్నాయి. కనుక వాటిని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రోటీన్లు అధికం..

ఎలాంటి కృత్రిమ పదార్థాలు, చక్కెర, ఉప్పు లాంటి పదార్థాలను కలపకుండా తయారు చేసిన పీనట్ బటర్ అయితేనే మనం ఉపయోగించాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్ను తింటేనే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పీనట్ బటర్ మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు

అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మాంసాహారం తినని వారికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను పీనట్ బటర్ అందిస్తుంది. ఇందులో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాల కణజాలానికి మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. దీని వల్ల కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. పీనట్ బటర్ను తింటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను పొందవచ్చు. ఇందులో మోనో అన్సాచురేటెడ్, పాలీ అన్సాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడంలో ఉపయోగపడతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కండరాల ఆరోగ్యానికి..

పీనట్ బటర్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. విటమిన్ ఇ వల్ల చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పీనట్ బటర్ను తింటే అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. ఇది కండరాలను దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు.



యాక్టివ్గా పనిచేస్తారు. బద్ధకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. పీనట్ బటర్లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి3 అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం నులభంగా శక్తిగా మారేందుకు దోహదం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి.

హైబీపీ ఉన్నవారికి..

పీనట్ బటర్లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను తగ్గించి బీపీ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పీనట్ బటర్ను తింటే జింక్ కూడా అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఈ విధంగా పీనట్ బటర్ మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే మార్కెట్లో ఏ పీనట్ బటర్ పడితే దాన్ని కొనకూడదు. కృత్రిమ పదార్థాలు లేని పీనట్ బటర్ను కొని వాడితే మేలు జరుగుతుంది. ఇక దీన్ని రోజుకు 2 టేబుల్ స్పూన్లకు మించి తినకూడదు. అల్లర్లలు ఉన్నవారు పీనట్ బటర్ను తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ దీన్ని తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఆస్తమా ఉందా.. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి.. ఉపశమనం లభిస్తుంది..!

చలికాలంలో లేదా ఇతర సమయాల్లో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. అయితే ఇవి సహజంగా వచ్చేవే. కానీ ఆస్తమా ఉన్న వారికి మాత్రం సీజన్లు మారినప్పుడు లేదా చల్లని వాతావరణం ఉన్నప్పుడు తీవ్రంగా ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఆస్తమాతో అల్లాడిపోతారు. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల సమస్య నుంచి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే శ్వాస నాళాలు క్లియర్గా మారుతాయి. ఊపిరి సరిగ్గా పీల్చుకోగలుగుతారు.

పసుపు..

ఆస్తమా ఉన్నవారికి పసుపు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అందుకుగాను రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపును కలుపుకుని తాగాలి. ఇలా రోజూ చేయాలి. దీని వల్ల ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే ఆహారం విషయానికి వస్తే ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు సి, డి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా ఆస్తమా ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ ఆహారాల్లో యాంటీ ఆక్సీమేటర్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తీసుకుంటే శ్వాస నాళాలు వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల శ్వాస నాళాలు క్లియర్గా మారి ఊపిరి సరిగ్గా తీసుకోగలుగుతారు. ఇందుకు గాను నారింజ, నిమ్మ, కివీ, అలుగడ్డలు, పాలు, చేపలు, గుడ్లు, లివర్, జున్ను, తృణ ధాన్యాలు, సీల్ఫిన్ పండ్లను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అల్లం..

ఆస్తమా ఉన్నవారు టీ, కాఫీలను తరచూ తాగుతుండాలి. చక్కెర లేకుండా భాజీ టీ లేదా భాజీ కాఫీ తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిల్లో అధికంగా ఉండే కెఫీన్ ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. అలాగే శ్వాసనాళాలపై పడే ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. దీంతో శ్వాస నాళాల వాపులు



తగ్గిపోతాయి. అయితే కెఫీన్ను మరీ అధికంగా తీసుకోకూడదు. రోజుకు 3 లేదా 4 కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగాలి. అంతకు మించి తాగకూడదు. ఇక ఆస్తమాను తగ్గించుకునేందుకు అల్లం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇది గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. శ్వాస నాళాలను వెదల్చుగా చేస్తుంది. దీని వల్ల శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

యూకలిప్టస్ ఆయిల్..

యూకలిప్టస్ ఆయిల్ను వాడుతున్నా కూడా ఆస్తమా

లక్షణాలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. శ్వాసనాళాల్లో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కఫం కరిగిపోతుంది. ఒక ఖర్చిఫ్ మీద కొద్దిగా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ను వేసి దాన్ని నిద్రించేటప్పుడు ముక్కుకు దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. లేదా మరుగుతున్న నీటిలో కొద్దిగా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ను వేసి అనంతరం వచ్చే ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. ఇలా చేస్తూనే కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస నాళాలు క్లియర్గా మారుతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా పలు ఆహారాలను తీసుకుంటూ ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూంటే ఆస్తమా లక్షణాలను చాలా వరకు తగ్గించుకుని ఉపశమనం పొందవచ్చు.

లావు ఉన్న వారికి నిమ్మ తొక్కలు ఓ వరం.. ఎలా అంటే?

మనమందరం నిమ్మకాయలను వివిధ సందర్భాల్లో ఆహారంలో వినియోగిస్తుంటాము. అయితే ఎక్కువ మంది నిమ్మ రసాన్ని వాడుకుని.. దాని తొక్కలను పడేస్తుంటారు. అలా తొక్కే కదా అని పడేస్తే.. మనం చాలా నష్టపోయినట్లే అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వాళ్ళకు ఈ నిమ్మ తొక్కలు వరం లాంటివి. వాటిని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే.. బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గి.. నాజుగా మారవచ్చు. మరి.. నిమ్మ తొక్కలను ఎలా ఉపయోగిస్తే.. అధిక బరువు తగ్గొచ్చు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

నిమ్మ జ్యూస్ లో కంటే తొక్కలోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ తొక్కలు ఒక న్యూట్రియెంట్ పవర్ హౌస్ లాంటివి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ తొక్కలో విటమిన్-సి, డీ-లిమెనెన్, ఫెక్టిన్, కాలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉ



న్నాయి. దీనిలోని విటమిన్ సీ శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని బూస్ట్ చేస్తుంది. అలానే మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేసే కణాల డ్యామేజ్ను విటమిన్-సి అవుతుంది. అలానే దీనిలోని ఫైబర్, ఫెక్టిన్ అనేవి జీర్ణ వ్యవస్థకు హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి

వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఫ్లేవనాయిడ్స్, డీ-లిమెనెన్ లు మెటబాలిజం పెంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. బోన్ హెల్త్కు కాల్షియం, మెగ్నీషియం బలం ఇస్తాయి.

నిమ్మ తొక్కల్లో ఉండే డీ-లిమెనెన్ శరీరంలోని కాంపౌండ్ కొవ్వును కరిగించడానికి మెటబాలిజంను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ తొక్కను మన డైట్ లైఫ్ లో చేర్చుకోవడం చాలా ఈజీ. నిమ్మ తొక్కలను బాగా కడిగిన తర్వాత ఎంక్వీలో ఉంచి డ్రై చేయాలి. బాగా ఎండిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి.. పౌడర్ లా చేయాలి. ఆ పౌడర్ ను రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగాలి. అలా రోజూ చేయడం వల్ల.. మనకు తెలియకుండానే బాడీ వెయిట్ తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు వేలకు వేలు ఖర్చు చేయకుండా నిమ్మ తొక్కలతోనే మార్పు తెచ్చుకోవచ్చు. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే వచ్చే జలుబు, దగ్గు లాంటి వాటి నుంచి శరీరం త్వరగా కోలుకునేందుకు నిమ్మ తొక్కలు ఉపయోగపడతాయి.



డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే కొబ్బరినూనె.. ఎందుకంటే..?

డయాబెటిస్ అనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. దీని బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది పెరుగుతూనే ఉంది. ముఖ్యంగా యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు అధిక శాతం మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అస్తవ్యస్తమైన జీవన శైలి ఈ వ్యాధి వచ్చేందుకు ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా మంది తగ్గ జాగ్రత్తలు పాటించడం లేదని, దీని వల్లే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుందని అంటున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చిన వారు ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే వ్యాధి మరింత ముదిరే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, చక్కెరలు తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాలి. లేదా మానేస్తే మంచిది. ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజూ ఇలా తీసుకోవాలి..

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పిండి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరింత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ మరింత ఎక్కువవుతుంది. కనుక ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రించుకోవడంలో ఉంటుంది. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరినూనె డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు. కొబ్బరినూనెను రోజూ పంట నూనెగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు..

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడం చేయవచ్చు. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి సహజంగానే అజీర్తి సమస్య ఉంటుంది. ఆహారం జీర్ణమవడం ఆలస్యం అవుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆహారం నులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. అలాగే షుగర్ ఉంటే మలబద్ధకం కూడా ఇబ్బంది పెడుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం అన్న మాటే ఉండదు. రోజూ ఉదయం నుభంగా విరేచనం అవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది.

ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్..

కొబ్బరినూనెను సేవించడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ను నియంత్రించుకోవచ్చు. కొబ్బరినూనె యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కనుక ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవడం కోసం ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా చర్మంపై, జననావయవాల్లో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా చూస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అలాగే శిరోజాలు దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇలా అనేక రకాలుగా లాభాలను పొందవచ్చు.

నితీష్ చోటుకు ఎసరు

జురెల్ కు బెర్త్ ఖరారే

దక్షిణాఫ్రికాతో టెస్టు సిరీస్

న్యూఢిల్లీ: దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగబోయే రెండు టెస్టుల సిరీసుకు ముందు వికెట్ కీపర్ ధ్రువ్ జురెల్ అద్భుత ఫామను చాటుకున్నాడు. దక్షిణాఫ్రికా ‘ఎ’ జట్టుతో జరిగిన రెండో అనధికార టెస్టులో అతను రెండు ఇన్నింగ్స్ లోనూ అజేయ శతకాలతో ఆకట్టుకున్నాడు. దీంతో ఈనెల 14 నుంచి జరిగే తొలి టెస్టులో అతడికి తుది జట్టులో చోటు ఇవ్వక తప్పని పరిస్థితి నెలకొంది. గతంలో పంత్ గాయం కారణంగా ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో ఐదో టెస్టు విండీస్తో రెండు టెస్టులకు జురెన్ ప్రధాన కీపర్ గా వ్యవహరించాడు. అయితే పంత్ ఇప్పుడు గాయం నుంచి కోలుకుని టెస్టు జట్టులో వైస్ కెప్టెన్ హేమాదాలో ఉన్నాడు. కాబట్టి కీపర్ గా పంత్ కొనసాగడం ఖాయమే. అయితే ఫామ్ లో ఉన్న జురెల్ ను ఎక్కడ ఆడించాలనేది కోచ్ గంభీర్ కు సవాల్ కానుంది. దేశవాళీ సీజన్ ఆరంభమైనప్పటి నుంచి అతడి వివరి 8 ఫస్ట్ క్లాస్ ఇన్నింగ్స్ లో 631 రన్స్ సాధించాడు. ఈనెపథ్యంలో జురెల్ ను బెంచీకే పరిమితం చేస్తే విమర్శలు తప్పవు.

ఎవరి స్థానానికి ఎవరు?

తొలి టెస్టులో జురెల్ ను స్పెషలిస్ట్ బ్యాటర్ గా బరిలోకి దించితే ఎవరి స్థానంలో ఆడతాడనేది చర్చనీయాంశమవుతోంది. ఇందుకు వన్ డేస్ బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్, ఆల్ రౌండర్ నితీష్ కుమార్ లలో ఒకరిని తప్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే చివరి టెస్టులో సాయి హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. ఇక మిగిలిన నితీష్ కుమార్ చోటే. న్యూజీలీండ్ పిచ్ లపై అతడి బౌలింగ్ జట్టుకు పెద్దగా అవసరం పడకపోవచ్చు. అలాగే జురెల్ ఫామ్ తో పోలిస్తే నితీష్ ను తుది జట్టులోకి తీసుకుని ఆడించడం కష్టమే. దీనికి తోడు



నితీష్ గతనెలలో విండీస్తో జరిగిన తొలి టెస్టులో కేవలం నాలుగు ఓవర్లు మాత్రమే బౌలింగ్ చేశాడు. ఇక రెండో టెస్టులో బ్యాటింగ్ లో 43 పరుగులు చేసినా.. ఒక్క ఓవర్ కూడా బౌలింగ్ చేయలేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నితీష్ స్థానంలో జురెల్ ను ఆడించడం ఖాయంగానే కనిపిస్తోంది. ఒకవేళ అదే జరిగితే 1986లో కిరణ్ మోర్, చంద్రకాంత్ పండిట్ ల తర్వాత భారత తుది జట్టులో ఇద్దరు స్పెషలిస్ట్ కీపర్లు బరిలోకి దిగినట్లువుతుంది.

ముగ్గురు స్పెషలిస్ట్ బరిలోకి?



రెండో అనధికార టెస్టులో భారత్ ‘ఎ’ విధించిన 417 పరుగుల లక్ష్యాన్ని దక్షిణాఫ్రికా ‘ఎ’ ఛేదించడం భారత టీమ్ మేనేజ్ మెంట్ ను ఆలోచనలో పడేసింది. సిరాజ్, ఆకాశ్, ప్రసిద్ధ్, కుల్టీవలాంటి బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొని భారీ ఛేదనను పూర్తి చేయడంతో బౌలింగ్ లైన్ పపై కోచ్ దృష్టి సారించాడు. ప్రధాన పేనర్లుగా జస్ప్రీత్ బుధ్రా, సిరాజ్ లు ఆడడం దాదాపు ఖాయమే. ఇక బ్యాటర్ గా జురెల్ ను తీసుకుంటే ముగ్గురు స్పెషలిస్టు జడేజా, సుందర్, కుల్టీవ్ తుది జట్టులో ఉంటారు.



భారత్ ‘ఎ’పై దక్షిణాఫ్రికా ‘ఎ’ భారీ విజయం

417 పరుగుల లక్ష్యం ఉఫ్..

బెంగళూరు : భారత్ ‘ఎ’తో జరిగిన రెండో అనధికారిక టెస్టు పోరులో దక్షిణాఫ్రికా ‘ఎ’ అద్భుత విజయం సాంతం చేసుకుంది. దీంతో రెండు మ్యాచ్ ల సిరీస్ కాస్తా 1-1తో సమమైంది. యువ భారత్ నిర్దేశించిన 417 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని దక్షిణాఫ్రికా 5 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. ఛేదన కోసం ఓవర్ నైట్ స్కోరు 25/0తో అదివారం రెండో ఇన్నింగ్స్ కు దిగిన సఫారీలు..భారత బౌలర్లకు చుక్కలు చూపెట్టారు. పసలేని భారత్ ‘ఎ’ బౌలింగ్ ను తుత్తునియలు చేస్తూ ఐదుగురు బ్యాటర్లు అర్ధసెంచరీలతో కదంతొక్కారు. ఓపెనర్లు హెర్మన్ (91), సెన్ వేన్ (77) అర్ధసెంచరీలతో జట్టుకు అదిరిపోయే ఆరంభాన్ని అందించారు.

దక్షిణాఫ్రికాతో త్వరలో జరుగబోయే టెస్టు సిరీస్ కు సన్నాహకంగా జరిగిన ఈ పోరులో మన బౌలర్లు ఏమాత్రం ప్రభావం చూపలేకపోయారు. ఆకాశ్ దీప్ (1/106), హర్షన్ దూబే (1/111) ధారళంగా పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. హెర్మన్ నిష్ప్రమణతో తొలి వికెట్ కు 156 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి బ్రేక్ పడగా, ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన జుబిన్ హవ్వా (77), తెంబా బవుమా (59), కానర్ ఏస్టర్జెన్ (52 నాటౌట్) అర్ధసెంచరీలతో అలవోకగా లక్ష్యాన్ని ఛేదించారు. ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ (2/49) రెండు వికెట్లు తీయగా, సిరాజ్ (1/53) సత్తాచాటలేకపోయాడు. అకిరేమన్ కు ‘మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్’, జురెల్ కు ‘మ్యాన్ ఆఫ్ ద సిరీస్’ దక్కింది.

అనిషాకు రజతం

వరల్డ్ షూటింగ్ ఛాంపియన్ షిప్



కైరో (ఈజిప్ట్): వరల్డ్ షూటింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో భారత షూటర్ అనిష్ భన్వాలే రజతం సాధించాడు. అదివారం జరిగిన పురుషుల 25 మీ. ర్యాపిడ్ ఫైర్ పిస్టల్ ఈవెంట్ ఫైనల్ లో అనిష్ మొత్తం 28 పాయింట్లతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. బెస్సాగ్ నెట్స్ (ఫ్రాన్స్) స్వర్ణం.. హెర్బెర్ట్ నెట్స్ (ఉక్రెయిన్) కాంస్యం దక్కించుకొన్నారు. వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో 25 మీటర్ల ర్యాపిడ్ ఫైర్ పిస్టల్ వ్యక్తిగత విభాగంలో పతకం సాధించిన తొలి భారత షూటర్ గా అనిష్ రికార్డుల్లోకి ఎక్కాడు. కాగా క్వాలిఫయింగ్ రౌండ్ లో 585 పాయింట్లతో రెండో స్థానం సాంతం చేసుకొన్న అనిష్ ఫైనల్ కు అర్హత సాధించాడు.

రాధేష్ సంచరి

హైదరాబాద్: రాహుల్ రాధేష్ (129) సెంచరీతో ఆడుకోవడంతో.. గ్రూప్-డిలో రాజస్థాన్ తో రంజీ మ్యాచ్ లో హైదరాబాద్ మెరుగైన స్కోరు సాధించింది. ఆటకు రెండో రోజు ఓవర్ వైట్ స్కోరు 295/7తో తొలి ఇన్నింగ్స్ కొనసాగించిన హైదరాబాద్ 364 పరుగులకు ఆటోబైంది. క్రితరోజు బ్యాటర్ రోహిత్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. రాహుల్ చాహార్, అశోక్ శర్మ చెరో మూడు వికెట్లు పడగొట్టారు. అనంతరం రాజస్థాన్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 221/5 స్కోరు చేసింది. అదివారం ఆట ఆఖరుకు కునాల్ సింగ్ (64 బ్యాటింగ్), అజయ్ సింగ్ (42 బ్యాటింగ్) క్రీజులో ఉన్నారు. తనయ్, అనికేత్ చెరో రెండు వికెట్లు దక్కించుకొన్నారు. హైదరాబాద్ మొదటి ఇన్నింగ్స్ స్కోరుకు రాజస్థాన్ ఇంకా 143 పరుగులు వెనుకంజలో ఉంది.



కిషన్ దే విజయం

నెల్సన్ (న్యూజిలాండ్) : వెస్టిండీస్ తో ఐదు మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ లో న్యూజిలాండ్ ముందంజ వేసింది. అదివారం జరిగిన మూడో టీ20 లో కిషన్ 9 పరుగుల తేడాతో విండీస్ పై ఉత్సాహ విజయం సాధించింది. మరో రెండు మ్యాచ్ లు మిగిలున్న సిరీస్ లో కిషన్ ప్రస్తుతం 2-1 అధిక్తంలో కొనసాగుతున్నాడు. కిషన్ నిర్దేశించిన 178 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో విండీస్ 19.5 ఓవర్లలో 168 పరుగులకు ఆటోబైంది. విజయానికి ఆరు బంతుల్లో 12 పరుగులు అవసరమైన దశలో కైల్ జెమీసన్ (1/35) మ్యాచ్ ను మలుపుతిప్పాడు. తన అద్భుత బౌలింగ్ తో జెమీసన్ ఐదు బంతుల్లో రెండు పరుగులే ఇచ్చి రౌమరాయ్ షెఫర్డ్ వికెట్ తీసి కిషన్ కు విజయాన్ని అందించాడు. జాకబ్ డఫీ (3/36), ఇష్ సోధి (3/34) మూడేసి వికెట్లు తీశారు. తొలుత డేనాస్ కాన్స్ (56) అర్ధసెంచరీతో తోడు దారిల్ మెచెల్ (41) రాణించడంతో కిషన్ 20 ఓవర్లలో 177/9 స్కోరు చేసింది. మాథ్యూ ఫార్మె (2/20), జానన్ హెమల్డర్ (2/31) రెండు వికెట్లు పడగొట్టారు. సోధికి ‘మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్’ దక్కింది.



జుకో 101

ఏథెన్స్ : సెర్బియా దిగ్గజం నోవాక్ జుకోవిచ్ మరో ఘనత సాధించాడు. కెరీర్ లో 101వ ఏటీపీ సింగిల్స్ టైటిల్ అందుకున్నాడు. ఉత్తరం భరితంగా జరిగిన హెలినిక్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్ లో జుకో 4-6, 6-3, 7-5తో లొరెంజో ముసేటి (ఇటలీ) ని ఓడించి విజేతగా నిలిచాడు. ఓపెన్ ఎరాలో జుకో కంటే ముందు జిమ్మీ కానర్న్ (109), రోజర్ ఫెడరర్ (103) ఏటీపీ సింగిల్స్ టైటిళ్ల సెంచరీ కొట్టారు. అంతేకాదు.. 38 ఏళ్ల జుకో హార్డ్ కోర్టులపై 72వ సింగిల్స్ టైటిల్ తో మరో రికార్డునూ తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ఈక్రమంలో రోజర్ ఫెడరర్ (స్విట్జర్లాండ్) పేరిట 71 సింగిల్స్ టైటిళ్లతో ఉన్న రికార్డును నోవాక్ బద్దలుకొట్టాడు. కాగా.. వరుసగా రెండో సంవత్సరమూ సీజన్ ముగింపు టోర్నమెంట్ ఏటీపీ ఫైనల్స్ నుంచి జుకోవిచ్ వైదొలిగాడు. భుజం గాయంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు నోవాక్ ప్రకటించాడు. పురుషుల విభాగంలో టాప్-8 ఎనిమిది మంది ఏటీపీ ఫైనల్స్ లో తలపడుతున్నారు.

8 బంతుల్లో 8 సిక్సర్లు

11 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ

మేఘాలయ క్రికెటర్ ఆకాశ్ వరల్డ్ రికార్డు

అరుణాచల్ తో రంజీ ఫ్లేట్ మ్యాచ్

సూరత్: ఆరు బంతుల్లో ఆరు సిక్సర్లు బాదితే అద్భుతమనుకున్నాం. కానీ మేఘాలయ క్రికెటర్ ఆకాశ్ చౌధరి అంతకు మించి అన్నట్లుగా.. వం-సగా 8 బంతుల్లోనూ సిక్సర్లు బాది వరల్డ్ రికార్డు నెలకొల్పాడు. అంతేకాకుండా అతడి దూకుడైన ఆటతీరుకు 11 బంతుల్లోనే వేగవంతమైన హాఫ్ సెంచరీ కూడా పూర్తయ్యింది. దీంతో ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్ లో ఒకేసారి రెండు రికార్డులను నమోదు చేసిన బ్యాటరయ్యాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ లో ఆకాశ్ మొత్తం 14 బంతుల్లో 8 సిక్సర్లతో 50 పరుగులు చేసి నాటౌట్ గా మిగిలాడు. గతంలో 12 బంతుల్లో లెస్టర్ షైర్ ఆటగాడు వేన్ వైట్ ఫాస్టెస్ట్ ఫిఫ్టీ సాధించాడు. అరుణాచల్ ప్రదేశ్ తో జరుగుతున్న రంజీ ఫ్లేట్ మ్యాచ్ రెండో రోజు

అదివారం ఆటలో ఆకాశ్ ఎనిమిదో నెంబర్ బ్యాటర్ గా బరిలోకి దిగాడు. స్పిన్ నర్ బిహార్ దాటి వేసిన ఓవర్ లో ఆరు సిక్సర్లు బాదగా, ఆ తర్వాత ఓవర్ లోనూ తొలి రెండు బంతులను బౌండరీకి దాటించి హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. మేఘాలయ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 628/6 స్కోరు దగ్గర డిక్లేర్ చేసింది. అటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్ 73 పరుగులకే ఆటోబై.. ఫాలోఆన్ లోనూ 29/3 స్కోరుతో ఓటమి వైపు పయనిస్తోంది.

ఎవరి ఆకాశ్? :

2019లో అరంగేట్రం చేసిన 25 ఏళ్ల ఆకాశ్ ఈ మ్యాచ్ కు ముందు 30 ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ లో 14.37 సగటుతో 503 పరుగులు సాధించగా, ఇందులో రెండు హాఫ్ సెంచరీలు మాత్రమే ఉన్నాయి. పేనర్ గా రాణించే తను 87 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అయితే ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్ లో గతంలో సోబర్న్, రవిశాస్త్రి మాత్రమే ఆరు బంతుల్లో ఆరు సిక్సర్ల ఫీట్ ను సాధించారు.



చిగురుమామిడి, జనత సూప్స్: మండలంలోని బొమ్మనపల్లి గడిల ఆంజనేయస్వామి దేవాలయ పునర్నిర్మాణార్థం ఓరుగల్ది కుటుంబం రాష్ట్రతాస్సినీ ప్రదర్శించింది.గ్రామానికి చెందిన ఓరుగల్ది రాధికె,లచ్చమ్మ దంపతులు, ఓరుగల్ది రాధికె,నరసమ్మ, దంపతులు జ్ఞాపకార్థంగా వారి వారసుని ఓరుగల్ది హనుమానస్వామిఆలయ దంపతులు, ఓరుగల్ది రాధికె,గంగమ్మ దంపతులు తమ ఉమ్మడి ఆస్తి అయిన హాస్ 4%-17లోని 18 గుంటల స్థలాన్ని గడిల ఆంజనేయస్వామి దేవాలయానికి విరాళంగా అందించారు.గ్రామంలోని పురాతన దేవాలయం ఆంజనేయస్వామి, శివలింగాల గుడి పునర్నిర్మాణానికి ఈ స్థలాన్ని వినియోగించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు ఓరుగల్ది కుటుంబానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసి, దేవస్థాన అభివృద్ధి కోసం చేసిన ఈ సేవా కార్యక్రమం ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని అభినందించారు.గ్రామ దేవతల ఆశీస్సులు, ఆంజనేయస్వామి కరుణ కలూక్షం ఎల్లప్పుడూ ఉ కుటుంబంపై ఉండాలని కోరుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరుణ మల్లిఖారాజు, ఠాడి మాడేమర్తి, ఠాడి పెల్లి గంగారెడ్డి, కానర్ల మహేందర్, ఠాట వెంకన్న, చెల్లి వెంకటరాజు, పెండల సహస్రనాథం, గంగ మదన్సోహన్, మహా శంకర్, మాజీ ఎంపిసిని కత్తుల రమేష్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మృణాల్ చేతిలో అదొక్కటే..

బాలీవుడ్ లో సీరియల్స్ చేసి ఆ క్రేజ్ తో సిల్వర్ స్క్రీన్ ఛాన్స్ లు అందుకున్న మృణాల్ రాకూర్ తెలుగులో సీతారామం సినిమాతో ఎంట్రి ఇచ్చింది. హను రాఘవపూడి డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కిన సీతారామం సినిమా సూపర్ హిట్ అవ్వడంతో మృణాల్ రాకూర్ కి తెలుగులో మంచి పాపులారిటీ వచ్చింది. ఆ నెక్స్ట్ నానితో హీయ్ నాన్న చేసి మెప్పించింది మృణాల్ ఐతే థర్డ్ ప్రయత్నంగా విజయ్ దేవరకొండతో ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమా చేసింది కానీ అది వర్క్ అవుట్ అవ్వలేదు. 3 సినిమాలు తీస్తే రెండు హిట్లు ఒక ఫ్లాప్ పడగా అయినా కూడా మృణాల్ కి తెలుగులో సరైన అవకాశాలు రావట్లేదు. నిజంగానే మృణాల్ కి ఛాన్స్ లు రావట్లేదా ఒకవేళ వచ్చినా ఆమె కాదంటుందా అన్నది తెలియదు కానీ మృణాల్ రాకూర్ చేతిలో ఒకే ఒక్క తెలుగు సినిమా ఉంది. అది కూడా ముందు ఒక హీరోయిన్ తో ఆ ప్రాజెక్ట్ అనుకుని టీజర్ కూడా చేశాక మధ్యలో ఆ హీరోయిన్ వశ్యండ్స్ ప్ చెప్పడంతో మృణాల్ కి ఛాన్స్ దక్కింది. ఒకవేళ ఆ హీరోయిన్ కొనసాగి ఉంటే ఆ అవకాశం కూడా ఉండేది కాదు. మృణాల్ రాకూర్ డెకాయెట్ సినిమా నెక్స్ట్ ఇయర్ మార్చిలో రిలీజ్ అవుతుంది. ఈ సినిమాతో పాటు అల్లు అర్జున్ అగ్గీ కాంబో సినిమాలో ఒక రోల్ చేస్తుందని వార్తలు వస్తున్నాయి కానీ అది అఫీషియల్ అనౌన్స్ మెంట్ రాలేదు. ఐతే తెలుగులో పరిస్థితి ఇలా ఉండగా ఇంకా బాలీవుడ్ లో మృణాల్ తన ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉంది. అక్కడ స్టార్ అవ్వాలన్న తన కల కోసం మృణాల్ ఎలాంటి ఆఫర్ వచ్చినా కాదనకుండా చేస్తుంది.

ఫోటోలు మార్బింగ్లో అసలు నిజం తెలుసుకుని షాక్లైన అనుపమ

రీసెంట్ టైమ్స్ లో ఇంటర్వెల్ ను విచ్చలవిడిగా వాడటం బాగా అలవాటుగా మారిపోయింది. ఇంటర్వెల్ ను వాడుతూ ఎలాంటి భయం లేకుండా ఎంతకైనా తెగించడం చాలా కామన్ అయింది. అందులో భాగంగానే ఈ మధ్య కాలంలో సెలబ్రిటీలను టారెట్ చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో స్టార్ పేరిట ఫేక్ అకౌంట్స్ క్రియేట్ చేసి వాళ్ల ఫోటోలను డిపీలుగా పెట్టుకుని కొందరు మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. కొందరు.. సెలబ్రిటీల ఫేమ్ ను వాడుకుంటూ మోసం చేస్తుంటే, మరికొందరు సెలబ్రిటీల ఫోటోలను మార్పింగ్ చేసి ఆన్లైన్ లో వైరల్ చేస్తూ వారిని ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. గతంలో ఎప్పుడూ లేనంతగా ఈ దారుణాలు పెరిగిపోయాయి. అందుకే వాటిని భరించలేక సెలబ్రిటీలు పోలీసులను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదులు చేయడం, కోర్టుకు వెళ్లడం లాంటివి చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు సౌత్ హీరోయిన్ అనుపమ పరమేశ్వరన్ కు కూడా ఇలాంటి ఇబ్బందే ఎదురైంది. అనుపమ ఫోటోలను మార్పింగ్ చేసి, ఆమె ఫ్యామిలీ, ఫ్రెండ్స్ అకౌంట్స్ కు ట్యాగ్ చేస్తుండటం ఎక్కువవడంతో అనుపమ ఈ విషయంపై కేరళ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. తాజాగా ఈ ఘటనపై స్పందిస్తూ అనుపమ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తూ, తన గురించి అలా అనభ్యుక్త పోస్టులు చేసిందెవరో తెలిసిపోయిందంటూ పోస్ట్ చేశారు. ఆ పోస్ట్ లో అనుపమ ఇలా రాసుకొచ్చింది. కొన్నాళ్ల కిందట తన గురించి తప్పుడు వార్తలను, మార్పింగ్ ఫోటోలను వంచుతున్న ఓ అకౌంట్ కనిపించిందని, అదే వ్యక్తి ఎన్నో ఫేక్ అకౌంట్స్ ను క్రియేట్ చేసి, తనపై అవమానకార కామెంట్స్ చేస్తూ హేట్రెడ్ ను సైడ్ చేశారని, దీంతో తాను కేరళ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశానని, విచారణలో ఇదంతా చేస్తున్నది ఒక 20 ఏళ్ల అమ్మాయి అని తెలిసి తాను షాక్లెనట్టు అనుపమ రాసుకొచ్చారు. ఆమె వయసును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆమె ఎవరనేది తాను బయటపెట్టాలనుకోవడం లేదని, కానీ చట్టపరమైన చర్యలు మాత్రం తీసుకుంటానని చెప్పిన అనుపమ, సెలబ్రిటీలకు కూడా సాధారణ మనుషుల్లానే హక్కులుంటాయని, ఆన్లైన్ వేధింపులు శిక్షార్హ నేరమని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయం ద్వారా తానో విషయం చెప్పాలనుకుంటున్నానని, స్పార్డ్ ఫోన్, సోషల్ మీడియా ప్లాట్ఫార్మ్స్ కు యాక్సెస్ ఉన్నంత మాత్రాన ఇతరులను వేధించడం, వారి పరువు తీస్తూ, ధ్వేషాన్ని వ్యాప్తి చేసే హక్కు ఎవరికీ ఉండదని, ఆన్ లైన్ లో చేసే ప్రతి పనికి జవాబుదారీతనం తప్పదని అనుపమ చెప్పారు. ఇక అనుపమ కెరీర్ విషయానికొస్తే ఈ ఇయర్ అనుపమ ఏకంగా ఆరు సినిమాలు చేసింది. త్వరలో అనుపమ లాక్డౌన్ అనే తమిళ సినిమాలో కనిపించనున్నారు.



రామ్ తో సమ్ థింగ్ సమ్ థింగ్..

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో, ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్.. ఇప్పుడు ఆంధ్రా కింగ్ తాలుకా మూవీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఓ హీరో వీరాభిమాని కథగా రూపొందుతున్న ఆ సినిమాకు మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి ఫేమ్ పి.చుహేష్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై నవీన్ ఎర్నేని, రవిశంకర్ యలమంచిలి నిర్విస్తున్నారు. సినిమాలో యంగ్ అండ్ క్రేజీ బ్యూటీ భాగ్యశ్రీ బోర్స్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా.. రామ్ తో ఆమెకు ఆన్ స్క్రీన్ లవ్ తోపాటు ఆఫ్ స్క్రీన్ లవ్ షూటింగ్ టైమ్ లో స్టార్డ్ అయిందని కొద్ది రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో రూమర్లు వినిపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. దీనిపై ఇప్పటికే భాగ్యశ్రీ ఓసారి క్లారిటీ ఇచ్చినప్పటికీ.. ఎప్పటికప్పుడు వార్తలు వస్తూనే ఉన్నాయి. రీసెంట్ గా సీనియర్ నటుడు జగపతి బాబు హెూస్ట్ చేస్తున్న జయమ్మూ నిశ్చయమ్మూ టాక్ షోకు రామ్ గెస్ట్ గా విచ్చేశారు. ఆ సమయంలో ఏమైనా అఫైర్స్ ఉన్నాయా అని పరోక్షంగా కృత్సన్ వేశారు జగ్గా భాయ్. దీంతో రిలేషన్ షిప్స్ విషయానికొస్తే.. తాను ఎప్పుడూ గోప్యంగా ఉంచడానికి ఇష్టపడతానని, అది తన పర్సనల్ మ్యాటర్ అని తెలిపారు. ఆ తర్వాత భాగ్యశ్రీ కేవలం హీరోయిన్ మాత్రమేనా లేక ఇంకేమైనా ఉందా అని జగ్గా భాయ్.. మరో ప్రశ్న వేయగా, నవ్వతూ ఊరుకున్నారు రామ్. దీంతో రామ్, భాగ్యశ్రీ లవ్ కు సంబంధించిన ఊహాగానాలు మళ్లీ ఊపందుకున్నాయి. ఇప్పుడు భాగ్యశ్రీ కూడా అలాంటి కృత్సన్ కు ఆన్సర్ ఇవ్వకుండా సైలెంట్ గా నవ్వడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఆంధ్రా కింగ్ తాలుకా మూవీ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా ఇటీవల చిట్ చాట్ నిర్వహించారు భాగ్యశ్రీ. ఆ సమయంలో రామ్ ను యాంకర్ శ్రీముఖి ఇంట్రూవర్ట్ అంటూ వర్ణించింది. దీంతో భాగ్యశ్రీ.. తాను అది నిజం కాదని అనుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. అయితే మరి మీతో రామ్ ఎలా ఉంటున్నారని శ్రీముఖి.. హీరోయిన్ ను అడిగింది. తనతో ఎక్సట్రావర్డ్ అని అనుకుంటున్నట్లు భాగ్యశ్రీ చెప్పగా.. వెంటనే శ్రీముఖి వారిని ఆట పట్టించింది. ఇద్దరి మధ్య సమ్ థింగ్.. సమ్ థింగ్ అంటూ వ్యాఖ్యానించింది. కానీ భాగ్యశ్రీ ఎలాంటి ఆన్సర్ ఇవ్వకుండా నవ్వేశారు. దీంతో నిజంగా సమ్ థింగ్ సమ్ థింగ్ ఉందని.. అనేక మంది నెటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు.అసలు వారిద్దరూ మధ్య ఏమైనా ఉందా లేదా అనేది వారికే తెలియాలి.