

ఇరాన్పై అమెరికా భీకరదాడి

ఆపరేషన్ మిడ్వేట్ హ్యూమర్ పేరిట విధ్వంసం



125 వార్హెట్లు.. 14 బంకర్ బస్టర్ బాంబులు..
30 తోమహాక్ క్షిపణులు.. 7 బి-2 బాంబర్లతో ఏకకాలంలో దాడి
మూడు ఇరాన్ కీలక అణు స్థావరాలు ధ్వంసం
18 గం.ల ఏకధాటి ప్రయాణం 25 నిమిషాల్లో ఆపరేషన్ సంపూర్ణం
ంండు వారాలు గడువంటూ రెండ్రోజుల్లోనే వార్హోకి
అమెరికాలో హైఅల్ డ్. నగరాల్లో భద్రత పెంపు
గ్లోబల్ విమానాల దారి మళ్లంపు, మిడిల్స్టు దూరం
అమెరికా దాడికి రష్యా-చైనా, సౌదీల బండన

యావత్ ప్రపంచాన్ని సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేస్తున్నట్టుగా, ఇరాన్ అణు
కార్యక్రమానికి చెక్ పెడుతున్నట్టుగా ఇరాన్ అణుకేంద్రాలపై అమెరికా
ఆదివారం తెల్లవారుజామున భీకరదాడులు చేసింది. ఆపరేషన్ మిడ్వేట్
హ్యూమర్ లో భాగంగా అమెరికాలోని మిస్సైలి నుంచి 125 యుద్ధ
విమానాలతో, బంకర్ బస్టర్ బాంబులతో ఆరంభించిన ఈ
భీకరదాడులు ఇరాన్ గడ్డపై 25 నిమిషాల్లోనే పూర్తి కావడం విశేషం.



కాళ్ల బేరానికి రావాల్సిందే..

ఇరాన్ కు మరో దారిలేదు..
యుద్ధం ముగింపునకు ఒప్పుకోవాల్సిందే
లేదంటే మరిన్ని భీకర దాడులు
తప్పవని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ హెచ్చరిక
శక్తి ప్రదర్శిస్తేనే శాంతి..
జయప్రదంగా ట్రంప్ ప్రదర్శన
ఇజ్రాయేల్ అధ్యక్షుడు నెతన్యాయు





భారీ మూల్యం చెల్లించక తప్పదు

ట్రంప్.. సిద్ధంగా ఉండు
చరిత్రలో నిలిచిపోయే
గుణపాఠం చెబుతాం
అమెరికా ఆరంభించింది..
మేం ముగిస్తాం
ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హెచ్చరిక
ఇజ్రాయేల్పై క్షిపణుల వర్షం

04



ఉద్రిక్తత తగ్గించుకుని శాంతి నెలకొల్పండి

ఇరాన్ అధ్యక్షుడితో ఫోన్
సంభాషణలో మోదీ పిలుపు

02



నేడు కేబినెట్ భేటీ

ప్రధాన అజెండాగా
స్థానిక పోరు, బనకచర్ల
మధ్యాహ్నం 3.00 గంటలకు
సచివాలయంలో సమావేశం

02

చర్చకు కార్యక్రమంపై విజిలెన్స్ నివేదిక
ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుతో
భేటీ అయ్యే తేదీల ఖరారు?
పార్టీపరంగా 42 శాతం బీసీ
రిజర్వేషన్ల అమలుకు సమాలోచనలు

సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో...
డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు భేటీ

రాష్ట్రానికి ఏకైక రక్ష బీజేపీనే..

కాంగ్రెస్ పాలన అంతా అవినీతే



చేతులెత్తేసిన రేవంత్
గాలిలో దీపంలా సంక్షేమం
డిక్టరేషన్ పేరుతో వెన్నుపోటు
ఒకే కుటుంబం చేతిలో
బలైపోయిన త్యాగాల తెలంగాణ
వికసిత భారత్ సంకల్ప సభలో
కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

రోమింగ్ న్యూస్, హైదరాబాద్: అప్పులు ఇచ్చేవారు
లేరవి, తనను నమ్మేవారు లేరని చేతులెత్తేసిన
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలనను, ప్రజా సంక్షేమాన్ని
గాలికొదిలేశారని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కేంద్ర
మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. నాలుగు కోట్ల
ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చడంలో వీఆర్ఎస్,
కాంగ్రెస్, కేసీఆర్, రాహుల్ గాంధీ

మిగతా 2 లో



ప్రభుత్వానికి ఆదాయం రాబట్టండి

నాన్ ట్యాక్స్ రెవెన్యూ
రాబడులను పెంచండి

02

ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క
సచివాలయంలో కేబినెట్ సబ్ కమిటీ భేటీ



ఫోన్ ట్యాపింగ్ నిందితులు
జైలుకెళ్లాల్సిందే!

గత సర్కార్ హేయమైన
చర్యలకు పాల్పడింది
నిష్పక్షపాతంగా సీట్ విచారణ జరపాలి
పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

02

విజయ్ దేవరకొండపై అట్రాసిటీ కేసు!



టైబల్ కమ్యూనిటీస్ జేపీసీ
రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నెనవత్
నాయక్ ఫిర్యాదు
విచారణ జరుపుతామన్న
రాయదుర్గం పోలీసులు

03



School of Wonder Kids

A New Era of Learning....

NEAR CURRENT OFFICE, YADAGIRIGUTTA

Limca Guinness World
Records-recognized
curriculum

NURSERY TO GRADE III

International Curriculum

Activity based learning

Digital Classrooms

Play Area

Admission
Open

The First Step to a Wonderful Journey

CELL: 8434242494, 9666497893, 6304844517



ఇరాన్‌పై అమెరికా భీకరదాడి

ఆపరేషన్ మిడ్వేట్ హామర్ పేరిట విధ్వంసం
125 వార్షిక్లు.. 14 బంకర్ బస్టర్ బాంబులు..
30 తోమహాక్ క్షిపణులు.. 7 బి-2
బాంబర్లతో ఏకకాలంలో దాడి
మూడు ఇరాన్ కీలక అణు స్థావరాలు ధ్వంసం
18 గం.ల ఏకధాటి ప్రయాణం 25 నిమిషాల్లో
ఆపరేషన్ సంపూర్ణం
ందు వారాలు గడువంటూ రెండోజుల్లోని వార్షికి
అమెరికాలో హైలర్డ్.. నగరాల్లో భద్రత పెంపు
గ్లోబల్ విమానాల దారి మళ్లంపు, మిడిల్‌స్టు దూరం
ఉద్రిక్తతలను తగ్గించండి.. శాంతి నెలకొల్పండి
ఇరాన్ అధ్యక్షుడితో టచ్లోకి ప్రధాని మోడీ
అమెరికా దాడికి రష్యా, చైనా, సౌదీల బండన



అంటే భారత కాలమానం ప్రకారం తెల్లవారుజామున 4.10 గంటలకు కీలకమైన బి-2 బాంబర్ రెండు పెద్ద బంకర్-బస్టర్ బాంబులను ప్రయోగించింది. ఆ తర్వాత 25 నిమిషాల్లో మిగిలిన రెండు అణు కేంద్రాలు నాటంజ్, ఇస్ఫహాన్ అణు కేంద్రాలపైన దాడులు జరిగాయి. ఈ మొత్తం ఆపరేషన్లు ముక్తాయింపు అన్నట్లుగా ఇస్ఫహాన్కు టోమాహాక్ క్షిపణి దాడి చేసింది. ఒక్కొక్కటి దాదాపు 19,608 కేజీల బరువున్న దజనుకు పైగా అతి పెద్ద ఆర్డినెన్స్ పెనేట్రేటర్ బాంబులను ఫోర్డ్, నాటంజ్ కేంద్రాలపైకి బాంబర్లు జారవిడిచాయి. తెల్లవారుజామున 4.35 గంటల సమయానికి ఇరాన్ గగనతలం నుంచి బాంబర్లు నిప్పుమించాయి. వెనక్కి తిరిగి వచ్చాయి.

మూడు అణు కేంద్రాలపై దాడి : ట్రంప్
ఇరాన్లో ఫోర్డ్, నటంజ్, ఇస్ఫహాన్ మూడు అణు కేంద్రాలపై దాడులను అమెరికా విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ట్రాత్ సోషల్ చేసిన పోస్టులో ఇరాన్లో మూడు అణు కేంద్రాలపై మా విజయవంతమైన దాడిని పూర్తి చేశాం. అన్ని విమానాలు ప్రస్తుతం ఇరాన్ గగనతలం వెలుపలు ఉన్నాయి. కీలకమైన పోర్ట్ కేంద్రంపై పెద్ద ఎత్తున బాంబులతో దాడులు చేశాం అన్ని విమానాలు సురక్షితంగా తిరుగు ముఖం పట్టాయి. మన ఘనత వహించిన అమెరికా యోధులకు అభి నందనలు.



అమెరికాలో హై అలర్ట్ ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులకు బిగ్ ఛాన్స్



అలర్ట్ ప్రకటించి భద్రతను ముమ్మరం చేసినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఇరాన్లోని మూడు అణు కేంద్రాలపై అమెరికా ఆదివారం ప్రత్యక్ష దాడులకు దిగింది. ప్రతిగా టెహ్రాన్ ఎలాంటి చర్యలకు దిగుతుందనే అందోళన అమెరికా అంతటా నెలకొన్నది. ఈ క్రమంలో అమెరికా ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. పౌరులకు ఎలాంటి హాని కలగకుండా ఉండేందుకు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటున్నది. ఇందులో భాగంగా ప్రార్థనా స్థలాలు, సునితమైన ప్రాంతాల్లో నిఘాను పటిష్ఠం చేశారు. వాషింగ్టన్, న్యూయార్క్ సహా పలు నగరాల్లో హైఅలర్ట్ ప్రకటించింది. పరిస్థితిని ఎప్పుటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు న్యూయార్క్ పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు. మతపరమైన ప్రదేశాలు, సాంస్కృతిక, దౌత్య ప్రాంతాల్లో భద్రతాపరమైన చర్యలు చేపట్టారు. అయితే, ఇప్పటివరకు నిర్దిష్టమైన లేదా నమ్మదగిన ఎలాంటి తరఫున లేవన పోలీసులు పేర్కొంటున్నారు. పరిస్థితులను ఎప్పుటికప్పుడు మదింపు చేస్తూ చర్యలు తీసుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు లాస్ ఏంజెల్స్ మేయర్ కరెన్ బాస్ వెల్లడించారు. మధ్య ప్రాచ్యానికి దూరంగా విమానాలు.. ఇరానియన్ అణు కేంద్రాలపై అమెరికా వైమానిక దాడుల తర్వాత, ఆదివారం నాడు అనేక అంతర్జాతీయ విమానయాన సంస్థలు మధ్య ప్రాచ్యంలోని ప్రాంతాల నుంచి విమానాలను మళ్లించాయి. ట్రాకింగ్ ఫ్లాట్ఫామ్ ఫెబ్ రూడర్ 24 నుండి అందిన డేటా ప్రకారం విమాన మార్గాల్లో గణనీయమైన మార్పు కనిపించింది. ఇరానియన్, దాని సమీపంలోని గగనతలాన్ని నివారించడానికి విమానాలు దారి మళ్లించినట్లు తెలుస్తున్నది. ఇరాన్, ఇరాక్, సిరియా, ఇజ్రాయెల్ మీదుగా వాణిజ్య విమాన రాకపోకలు పూర్తిగా లేకపోవడంతో విమానయాన సంస్థలు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ఎంచుకున్నాయి. కాస్పియన్ సముద్రం ద్వారా ఉత్తరం వైపు లేదా ఈజిప్ట్, సౌదీ అరేబియా ద్వారా దక్షిణం వైపు వెళ్లేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి.

పాక్ ఇప్పుడేమంటుంది? ట్రంపు నోబెల్ ఇద్దామా? నిప్పులు చెరిగిన ఎంబిఎం చీఫ్ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ

హైదరాబాద్ : ఇరాన్లో ఇజ్రాయెల్ కు జరుగు తున్న సంఘర్షణలో అమెరికా నేరుగా జోక్యం చేసుకోవడం, ఇరాన్లోని మూడు కీలక అణు కేంద్రాలైన ఫోర్డ్, నటంజ్, ఇస్ఫహాన్పై అమెరికా సైన్యం వైమానిక దాడులు చేయడంపై ఏఐఎంఐఎం చీఫ్, హైదరాబాద్ ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంపు నోబెల్ శాంతి బహుమతి ఇవ్వాలంటూ



సిఫారసు చేసిన పాక్ ఇప్పుడేమంటుంది? అంటూ నిలదీశారు. అమెరికా చేసిన తాజా -దాడులకు ట్రంపు నోబెల్ శాంతి బహుమతి ఇవ్వాలని పాక్ కోరుకుంటోందా? అని ప్రశ్నించారు. పహల్గా ఉ గ్రహాడి అంతరంగ గత నెలలో ఇండియా-పాక్ మధ్య ఘర్షణలు చెలరేగిన సమయంలో ఉద్రిక్తతల ఉపశమనానికి జోక్యం చేసుకున్న డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేరును నోబెల్ శాంతి బహుమతికి తాము సిఫారసు చేస్తామని పాకిస్తాన్ శనివారంనాడు ప్రకటించింది. ఇది జరిగిన కొద్ది గంటలకే అమెరికా నేరుగా ఇరాన్పై దాడులకు దిగిందని చెప్పారు. ట్రంప్ ను నోబెల్ శాంతి బహుమతికి సిఫారసు చేస్తామని ప్రకటించిన కొద్ది గంటలకే అమెరికా దాడులను అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘనగా పేర్కొంటూ పాక్ యూటర్న్ దాన్ని ఒవైసీ నిలదీశారు. ‘ఇంతటి ఘనకార్యం చేసిన ట్రంపు నోబెల్ శాంతి బహుమతి ఇవ్వాలని పాక్ కోరుకుంటోందా? ఇందుకో సమీ వాళ్ల జనరల్ (పాకిస్తాన్ ఫీల్డ్ మార్షల్ ఆసీమ్ మునిర్) ట్రంప్ డిస్టర్బ్ తీసుకున్నారా?’ అని ప్రశ్నించారు ఇరాన్ వద్ద ఒక బోగ్ నిండా అణ్వాయుధాలు ఉన్నాయని స్పష్టించారని, ఇరాక్ విషయంలోనూ ఇదే జరిగిందని, కానీ అది నిరూపణ కాలేదని, లిబియా విషయంలోనూ ఇదే జరిగిందని, అక్కడ కూడా అణ్వాయు రె రుజువు కాలేదని ఒవైసీ అన్నారు.

భారీ మూల్యం చెల్లించక తప్పదు

ట్రంప్.. సిద్ధంగా ఉండు
చరిత్రలో నిలిచిపోయే గుణపాఠం చెబుతాం
అమెరికా ఆరంభించింది.. మేం ముగిస్తాం
ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హెచ్చరిక
ఇజ్రాయెల్పై క్షిపణుల వర్షం

టెహ్రాన్: అణు కేంద్రాలపై దాడికి ప్రతిగా బహ్రాయిన్లో అమెరికా నావికాదళంపై ఇరాన్ క్షిపణులతో దాడి చేస్తుందని ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అలీ ఖమేనీ ఆదివారం హెచ్చరించారు. అమెరికా, బ్రిటీష్, జర్మనీ, ఫ్రాన్సు నౌకలను హెర్బుజ్ జలసంధిలోకి అనుమతించేది లేదని ఖమేనీ ప్రతినిధి హెస్సెయిన్ షరీయత్‌దరి తెలిపారు. ఇప్పటికే మా వంతు వచ్చింది. దాడులకు తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు. అమెరికా ఆరంభించిన యుద్ధాన్ని మేం ముగిస్తాం అని మేనీని హెస్సెయిన్ ఉ టంకించారు. ఇదే విషయమై ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ఆదివారం విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో ఇరాన్ శాంతి అవసరాల కోసం ఏర్పాటు చేసిన అణు. శాంతి కేంద్రాలపై అమెరికా మిలటరీ దారుణంగా దాడి చేయడాన్ని ఇరాన్ తీవ్రంగా ఖండిస్తోంది. దాడులతో ఐక్యరాజ్యసమితి (ఐరాస) చార్టర్డ్ మౌలిక సూత్రాలను, అంతర్జాతీయ చట్టంలో నియమాలను అమెరికా ఉల్లంఘించింది. ఈ ఘోరమైన నేరం తదనంత తర ప్రమాదకరమైన పరిణామాలకు యుద్ధపిపాసి, చట్టాలను ఉల్లంఘించే అమెరికా ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలి అని పేర్కొంది. ఇదే విషయమై ఐరాస భద్రతా మండలిని అత్యవసరంగా సమాదేశ పరచాలని, అంతర్జాతీయ అణు శక్తి విజెన్సీ(ఐఏఈఎ) దీనిపై దృష్టి పెట్టాలని డిమాండ్ చేసింది.



ఉద్రిక్తత తగించుకుని శాంతి నెలకొల్పండి



ఇరాన్ అధ్యక్షుడితో ఫోన్ సంభాషణలో మోదీ పిలుపు

న్యూఢిల్లీ: ఇరాన్ అణు కేంద్రాలపై అమెరికా బాంబర్లతో దాడులు జరిపిన కొన్ని గంటల తర్వాత భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ.. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పెజిషియాన్తో ఫోన్లో మాట్లాడారు. ఈ విషయాన్ని మోదీ ఎక్స్ ప్రెస్ పంచుకున్నారు. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పిజిషియాన్తో ఫోన్లో మాట్లాడారు. ప్రస్తుత పరిస్థితి వివరంగా చర్చించాము. సైనిక వివాదంపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశాను. ఉ

ద్రిక్తతలను తగ్గించుకుని శాంతిని నెలకొల్పాలని పిలుపునిచ్చాను. ప్రాంతీయ శాంతి, భద్రత, స్థిరత్వాన్ని త్వరగా పునరుద్ధరించాలని పోస్టులో మోదీ రాశారు.

కాళ్ల బేరానికి రావాల్సిందే..

ఇరాన్‌కు మరో దారిలేదు..

యుద్ధం ముగింపునకు

ఒప్పుకోవాల్సిందే

లేదంటే మరిన్ని భీకర

దాడులు

తప్పవని అమెరికా

అధ్యక్షుడు ట్రంప్ హెచ్చరిక

శక్తి ప్రదర్శిస్తేనే శాంతి..

జయప్రదంగా

ట్రంప్ ప్రదర్శన

ఇజ్రాయెల్ అధ్యక్షుడు నెతన్యాహు



వాషింగ్టన్: ఇరాన్ సైనిక, అణు కార్యక్రమాలకు వ్యతిరేకంగా ఇజ్రాయెల్ చేస్తున్న యుద్ధంలో చేరాలా? వద్దా? అని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ రెండు వారాల్లో నిర్ణయం తీసుకుంటారని వైట్ హౌస్ ప్రకటించింది. ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ అణు కార్యక్రమంపై అమెరికా డిమాండ్లకు సంబంధించి దౌత్యం కోసం ట్రంప్ ఇప్పటికే ఒక అవకాశాన్ని చూస్తున్నారని వైట్ హౌస్ తెలిపింది. ట్రంప్ అమెరికాకు ఏది మంచిదో అదీచేస్తారనితాము విశ్వసిస్తున్నామని ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాహు అన్నారు. అమెరికా రెండు వారాల గడువు ఇజ్రాయెల్ను గందరగోళంలోకి నెట్టివేసింది. అయితే, ట్రంప్ మాటలకు, చేతలకు పొంతన లేకుండా ఉన్నది. రెండు వారాల గడువంటూనే రెండు రోజుల్లోనే యుద్ధంలోకి దిగడం పట్ల పలువురు విశ్లేషకులు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ రెండు వారాల గడువు అనే పదాన్ని తన మొదటిసారి పదవీకాలం నుంచి పదే పదే ఉ పయోగిస్తున్నారు. అలాగే, గత రెండు నెలల్లో దజను సార్లు రెండు వారాల్లో చర్యలు తీసుకుంటారని ట్రంప్ చెప్తు వచ్చారు. రెండు వారాల గడువు అంటూ 2017లో వన్న సవరణ ప్రణాళికల సమయంలో చెప్పారు. ఆరోగ్య సంరక్షణ, మౌలిక సదుపాయాలపై రాబోయే చర్యల కాలపరిమితి విషయంలో కూడా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు ట్రంప్ పదే పదే రెండు వారాల్లో అంటూ చెప్పారన్నది. విశ్లేషకులు గుర్తుచేస్తున్నారు. టారిఫ్ రేట్లను నిర్ణయించడానికి రెండు వారాల సమయం. ఉక్రెయిన్ కు నిరంతర సహాయంపై నిర్ణయం తీసుకోవడానికి రెండు వారాలు, చైనాతో వాణిజ్య ఒప్పందం. కుదుర్చుకోవడానికి రెండు వారాల సమయం, ఔషధ కంపెనీలపై సుంకాలను ప్రకటించడానికి రెండు వారాలు, కెనడాతో వాణిజ్య ఒప్పందాలపై సంతకం చేయడానికి రెండు వారాలు, పులిసెన్యు కలిసి యుద్ధాన్ని ముగించడానికి రెండు వారాల సమయం.. ఇరాన్పై దాడి చేయాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకోవడానికి రెండు వారాల గడువు.. ఇలా రెండు నెలల కాలంలో దజన్ సార్లు ఇలా చెప్పడంతో ట్రంప్ రెండు వారాల గడువుపై ప్రజల్లో నమ్మకం పోయిందని చెప్పవచ్చు. అయితే, ఇరాన్పై దాడి విషయంలో ట్రంప్ అమెరికా గడువు అనేది రెండు రోజుల్లోనే మారిపోవడం పట్ల పలువురు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



ప్రీ-డయాబెటిస్ నయం చేసేందుకు 10 మార్గాలు..

భవిష్యత్తులో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందనేందుకు శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడమే సంకేతం. ప్రీ- డయాబెటిస్ దశలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి సాధారణం కంటే అధికంగా ఉంటుంది. కానీ, చక్కెర వ్యాధి నిర్ధారణ అయ్యాక ఉన్నంత ఎక్కువగా ఉండదు. ఊబకాయం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఆహారం, కుటుంబ చరిత్ర, వయస్సు వంటి అనేక కారణాల వల్ల ఈ సమస్య వస్తుందని తెలిసిందే. డయాబెటిస్ ఒకసారి సోకితే జీవితాంతం పోదని తెలుసు. కానీ, మంచి విషయం ఏంటంటే.. ప్రీ-డయాబెటిస్ లక్షణాలు మీలో ఉంటే దానిని పూర్తిగా నయం చేసేందుకు ఛాన్స్ ఉంది. ఈ కింది 10 సూత్రాలు పాటించడం ద్వారా మీరు చక్కెర వ్యాధి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

ప్రీ-డయాబెటిస్ నయం చేసేందుకు 10 మార్గాలు

- కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించే బదులు ఆహార పదార్థాల ధైసెమిక్ ఇండెక్స్, ధైసెమిక్ లోడ్పై దృష్టి పెట్టడం ప్రారంభించండి. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను నివారించి నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్ ను విడుదల చేసే ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే ఎంచుకోండి.
- సూక్ష్మ ఖనిజ లోపం ఉందేమో తనిఖీ చేసుకోండి. ముఖ్యంగా మెగ్నీషియం, జింక్, క్రోమియం మొదలైనవి. ప్రీ-డయాబెటిస్ మూల కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఇన్సులిన్ ఫాస్టింగ్, HOMA-IR పరీక్షలు చేయించుకోండి.
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే కార్బినాల్ హార్బోన్ నియంత్రించాలంటే రోజూ 7-9 గంటలు తప్పకుండా నిద్రపోవాలి.
- ప్రీ-డయాబెటిస్ ను తిప్పికొట్టడానికి అల్పాహారం అతి ముఖ్యమైన భోజనాలలో ఒకటి. అధిక ప్రోటీన్ కలిగిన అల్పాహారం తీసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టండి.
- అసిడిటీని అదుపులో ఉంచుకుంటూ యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెరుగుపరచడంలో సహాయపడే హెంం టిప్స్ ప్రయత్నించండి.
- వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలు కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయడం. చురుకైన నడక, సైకింగ్ లేదా ఈత కొట్టడం వంటివి చేసేందుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- అదనపు కొవ్వును నివారించేందుకు ప్రయత్నించండి. అలాగే ధూమపానాన్ని నివారించండి. దీనివల్ల, టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.
- గట్ ఆరోగ్యాన్ని పెరుగుపరచడానికి ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి.
- ఒత్తిడి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి, దానిని నిర్వహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గాలు అనుసరించండి.
- పైబెరీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. వీటి వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు లభించడంతో పాటు కడుపు నిండిన భావన కలిగి బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. రోజులో 5-6 సార్లు తక్కువ మోతాదులో ఏదొక ఆహారం తీసుకుంటూ ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి.



పదే పదే దగ్గడం.. గుండె జబ్బులకు సంకేతమా ..

పదే పదే దగ్గడం అనేది అనేక ఆరోగ్య సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ కారణాలలో జలుబు, ఫ్లూ, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, లేదా అలెర్జీలు ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు, ఇది మరింత తీవ్రమైన సమస్యలకు కూడా సంకేతం కావచ్చు. ఉదాహరణకు ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి. కాబట్టి, మీకు ఒక వారం కన్నా ఎక్కువ కాలం దగ్గు ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మీకు రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం దగ్గు వస్తుంటే, దాన్ని నిరంతర దగ్గుగా పరిగణిస్తారు. ఇది శ్వాస సంబంధిత సమస్యలతో పాటు, కొన్నిసార్లు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల సంకేతంగా కూడా ఉండొచ్చు. గుండె బలహీనంగా పనిచేస్తే, రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపలేకపోతుంది. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ద్రవం చేరుతుంది. దీనిని ‘పల్మనరీ కంక్షెషన్’ అంటారు. ఈ ద్రవం వల్ల దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీలో భారం వంటి లక్షణాలు రావొచ్చు.

దగ్గుతో పాటు కనిపించే గుండె సంబంధిత ఇతర సంకేతాలు:

పడుకుంటే దగ్గు ఎక్కువ అవడం
దగ్గుతో పాటు శ్వాస ఆడకపోవడం
దగ్గిన తర్వాత అలసటగా అనిపించడం
ఛాతీలో తేలికపాటి నొప్పి
దగ్గులో రక్తం కనిపించడం

ఈ లక్షణాలు ఉంటే, ఇది గుండె సంబంధిత సమస్యకు సంకేతంగా ఉండవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి.

ప్రతి దగ్గు గుండె సమస్య కాదు:

ప్రతి దగ్గు గుండె సమస్య కావాల్సిన పని లేదు. ఇది



ట్యూబర్క్యులోసిస్, బ్రోంకైటిస్ లాంటి ఊపిరితిత్తుల సమస్యల వల్ల కూడా రావచ్చు. కానీ దగ్గుతో పాటు మిగిలిన గుండె లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం అలసత్వం చూపకూడదు.

ఏమి చేయాలి?

దగ్గు రెండు వారాలకుపైగా ఉంటే తప్పకుండా డాక్టర్ ను కలవాలి.

దగ్గుతో పాటు మిగతా శరీరంలో అసహజ లక్షణాలు

కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, మంచి ఆహారం, వ్యాయామం పాటించడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

మీ ఆరోగ్యం మీద మీరు శ్రద్ధ తీసుకుంటే, అనేక సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి నివారించవచ్చు. మీ దగ్గు అలాంటి సంకేతమా అనే అనుమానం ఉంటే, డాక్టర్ ను కలవడం ఉత్తమం.

మైగ్రేన్ తో బాధపడుతున్నారా.. ఈ ఆయుర్వేద చిట్కాలు టై చేయండి..

మైగ్రేన్ అనేది తీవ్రమైన తలనొప్పి కలిగించే ఒక సాధారణ సమస్య. ఇది మెదడులోని నరాలు, రక్తనాళాలలో కలిగే మార్పుల వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా, తలలోని ఒక ప్రాంతంలో విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, వికారంగా అనిపించడం, వాంతులు రావడం, చిరాకు, అలసటగా అనిపించడం వంటివి మైగ్రేన్ లక్షణాలు.

మైగ్రేన్ వివిధ కారణాల వల్ల రావచ్చు. జన్మ్యవరమైన కారణాలు, పర్యావరణ కారకాలు, హార్మోన్ల మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి వంటివి మైగ్రేన్ కు కారణం అవుతాయి. మీకు మైగ్రేన్ లక్షణాలు ఉంటే చికిత్స కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. అయితే, మైగ్రేన్ నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఇంటి నివారణలతో పాటు ఆయుర్వేద చిట్కాలు కూడా టై చేయవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ఇంటి నివారణలు

అల్లం, నిమ్మరసం సమాన పరిమాణంలో కలిపి రోజూ తాగడం వల్ల తలనొప్పి నుండి ఉ పశమనం లభిస్తుంది.

చల్లటి నీటితో స్నానం చేయండి. ఇది తల



వేడిని తగ్గిస్తుంది.

సువ్వులు, కర్పూరం నూనెతో తలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రెండు టీస్పూన్ల దాల్చిన చెక్క నీరు తీసుకోండి.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గడం మాత్రమే కాకుండా తలనొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు

ఆయుర్వేదంలో మైగ్రేన్ ను అర్థభేదక్ లేదా అర్ధశిషి అని పిలుస్తారు. తలలో ఒక వైపున విపరీతమైన తలనొప్పి కలుగుతుంది.

ప్రతి రోజు ఉదయం, రెండు ముక్కు రంధ్రాలలో రెండు చుక్కల అను నూనె లేదా శతావరి నెయ్యి వేసుకోవడం మంచిది. ఇది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తుంది.

సువ్వుల నూనె, బ్రాహ్మి నూనె లేదా పాలు తలపై పోసుకోవడం మంచిది. ఇది మానసిక విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. అలాగే తలనొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

వ్యాయామం చేసినా బరువు తగ్గడం లేదా..

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. బరువు తగ్గడం కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. గంటలు తరబడి ఆసనాలు కూడా చేస్తారు. అయితే, తాము వ్యాయామం చేసినా బరువు తగ్గడం లేదని కొంత మంది అంటుంటారు. కొన్నిసార్లు బరువు తగ్గకపోవడానికి కొన్ని తీవ్రమైన ఆరోగ్య కారణాలు ఉండవచ్చు. వీటిలో థైరాయిడ్ అసమతుల్యత లేదా హార్మోన్ల మార్పులు మొదలైనవి ఉన్నాయి. అయితే, అలాంటి వారు వెంటనే ఈ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, ఏ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

థైరాయిడ్ పరీక్ష

మీరు బరువు పెరుగుతూ ఉంటే థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇది శరీరంలోని థైరాయిడ్ హార్మోన్ల సమతుల్యతను తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జీవక్రియ, శక్తి స్థాయి, బరువు, మానసిక స్థితిని నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇప్పటికే హైపర్ థైరాయిడిజం ఉండి బరువు తగ్గకపోతే, వైద్యుడిని సంప్రదించి థైరాయిడ్ టెస్ట్ చేయించుకోండి. దీని కోసం TSH, T3, T4 అనే పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు, కుటుంబంలో థైరాయిడ్ సమస్య ఉ న్నారు, అలసట లేదా నీరసంగా ఉన్నవారు ఖచ్చితంగా ఈ పరీక్ష



చేయించుకోవాలి.

హార్మోన్ల సంబంధిత సమస్య

మహిళల్లో బరువు పెరగడానికి ఒక సాధారణ కారణం PCOS లేదా పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ కావచ్చు. ఇది హార్మోన్ల సంబంధిత సమస్య. ఇది శరీర జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా బరువు వేగంగా పెరుగుతారు. దానిని తగ్గించడం చాలా కష్టం అవుతుంది. థైరాయిడ్ ను తనిఖీ చేయడానికి, థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (TSH, T3, T4), విటమిన్ D, విటమిన్ B12, ఫాస్టింగ్ ఇన్సులిన్, బ్లడ్ షుగర్ టెస్ట్ చేయాలి. దీనితో పాటు, PCOS, హార్మోన్ల ప్రొఫైల్ ను కూడా చెక్ చేయించుకోవాలి.

మంచి జీవనశైలి

బరువు తగ్గడానికి కేవలం వ్యాయామం చేస్తే సరిపోదు. మంచి జీవనశైలి కూడా చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది వ్యాయామం చేసిన తర్వాత అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా తింటారు. సరిగ్గా నిద్రపోరు లేదా ఒత్తిడిలో ఉంటారు. ఇలా ఉండటం వల్ల కూడా బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. కాబట్టి, మంచి ఆరోగ్యం కోసం వ్యాయామంతో పాటు మంచిగా నిద్ర పోవడం, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం అలాగే మనశ్శాంతిగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. సిగరెట్, మందు అలవాటు ఉంటే మానుకోవడం మరింత మంచిది.



స్వల్ప ఆదిక్యం

భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్ 90/2
ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్ 465 ఆలౌట్
రాణించిన బ్రూక్
ఐదు వికెట్లతో చెలరేగిన బువ్రా

లీడ్స్: ఫీల్డింగ్ వైఫల్యానికి తోడు బువ్రా (5/83) మినహా ఇతర బౌలర్లు పెద్దగా రాణించకపోయినా... భారత్‌కు ఆరు పరుగుల తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆదిక్యంతో ఊరట దక్కింది. తర్వాత రెండో ఇన్నింగ్స్ ఆరంభించిన భారత్ 90/2 స్కోరుతో ఆడుతోంది. శ్రీజులో రాహుల్ (47), కెప్టెన్ గిల్ (6) ఉన్నారు. ఇప్పటికి 96 పరుగుల ఆదిక్యంలో ఉన్న భారత్‌కు నాలుగో రోజు ఆట కీలకం కానుంది. బ్యాటర్లు ఏ మేరకు శ్రీజులో నిలుస్తారన్నదానిపై ఇంగ్లండ్ ఛేదన ఆధారపడి ఉంటుంది. గెలుపుపై ఆశలు పెట్టుకోవాలంటే కనీసం 300 లక్షమైనా ఆతిథ్య జట్టు ముందుంచాలి. ఇక హ్యరీ బ్రూక్ (99) ఎదురుదాడికి బయిలెండర్లు కూడా సహకరించడంతో ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 465 పరుగులు చేసింది. పోప్ (106), స్మిత్ (40), వోక్స్ (38) రాణించారు. బువ్రాకు 5, ప్రసిద్ధికు 3, సిరాజ్‌కు 2 వికెట్లు వడ్డాయి. అయితే ఇంగ్లండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో భారత ఫీల్డర్లు మొత్తం ఐదు క్యాచ్‌లను వదిలేయగా ఇందులో బువ్రా బౌలింగ్‌లోనివే నాలుగు ఉండడం గమనార్హం. జైస్వాల్ మూడింటిని నేలపాలు చేశాడు.

బ్రూక్ జోరు

209/3 ఓవర్‌నైట్ స్కోరుతో మూడో రోజు తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆరంభించిన ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్లు దూకుడు ప్రదర్శించారు. తొలి సెషన్‌లో ఆకాశం మేఘావృతానికి తోడు గాలి ఎక్కువగానే వీచినా భారత పేసర్లు బంతిని స్వింగ్ చేయలేకపోయారు. దీనికి తోడు ఫీల్డింగ్ వైఫల్యం ప్రత్యర్థికి కలిసొచ్చింది. ముఖ్యంగా బ్రూక్ ఎదురుదాడికి తొలి సెషన్‌లో జట్టు 28 ఓవర్లలో 118 రన్స్ సాధించింది. అయితే సెంచరీ హీరో పోప్‌ను ఆరంభంలోనే ప్రసిద్ధి అవుట్ చేయగా.. కెప్టెన్ స్టోక్స్ (20)తో కలిసి బ్రూక్ ఐదో వికెట్‌కు 51 పరుగులు జత చేశాడు. కానీ బ్రూక్ 46 పరుగుల వద్ద ఉన్నప్పుడు పంత్ క్యాచ్ వదిలేశాడు.

మరింత వేగంగా..

రెండో సెషన్‌లో ఇంగ్లండ్ ఆటలో మరింత వేగం పెరిగింది. సిరాజ్, ప్రసిద్ధి ధారాళంగా రన్స్ ఇవ్వడంతో ఆ జట్టు 23.4 ఓవర్లలో 138 పరుగులు సాధించింది. పేసర్ బువ్రా మాత్రం ఐదు వికెట్లు ఫీల్డ్‌ను అందుకున్నాడు. లంచ్ బ్రేక్ తర్వాత సిక్సర్‌తో ఊపు మీదున్న స్మిత్‌ను పేసర్ ప్రసిద్ధి వెనక్కిపంపాడు. అయితే అప్పటికే ఆరో వికెట్‌కు బ్రూక్-స్మిత్ జోడి 73 పరుగులను జత చేయగలిగింది. ఆ తర్వాత కూడా బ్రూక్ జోరు తగ్గలేదు. 80 ఓవర్ల తర్వాత భారత్ రెండో కొత్త బంతిని తీసుకున్నా ఫలితం కనిపించలేదు. దీనికి తోడు బ్రూక్ 82 పరుగుల వద్ద ఉన్నప్పుడు షివ్ జైస్వాల్ సులువైన క్యాచ్‌ను వదిలేశాడు. కానీ సెంచరీకి పరుగు దూరంలో ప్రసిద్ధి ఫార్మ్ పిచ్ బాల్‌కు బ్రూక్ క్యాచ్ అవుతున్నాడు. చివర్లో బయిలెండర్లతో కలిసి వోక్స్ చెలరేగాడు. అటు ఇంగ్లండ్‌కు ఆదిక్యం ఖాయమనిపించిన దశలో కార్న్‌ను సిరాజ్ బౌల్డ్ చేయగా.. వోక్స్, టంగ్ (11)లను బువ్రా అవుట్‌చేసి భారత్‌కు 6 పరుగుల ఆదిక్యం అందించాడు.

నిలబడగా..

భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో ఓపెనర్ జైస్వాల్ (4) నాలుగో



ఓవర్‌లోనే వెనుదిరిగినా.. సాయి సుదర్శన్‌తో కలిసి మరో ఓపెనర్ రాహుల్ పరిస్థితిని చక్కదిద్దాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో దకౌటైన సుదర్శన్ ఈసారి ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపించాడు. 24 పరుగుల వద్ద సుదర్శన్ క్యాచ్‌ను దకౌట్ వదిలేశాడు. అయితే కాసిపటికే అతడిని స్టోక్స్ అవుట్ చేయడంతో రెండో వికెట్‌కు 66 పరుగుల భాగస్వామ్యం ముగిసింది. 24వ ఓవర్‌లో వర్షం రావడం, అప్పటికే సమయం ఆరు కావడంతో మూడో రోజు ఆటను ముగించారు.

లంపైర్ల పంత్ లసహనం

మూడో రోజు ఆటలో ఫీల్డ్ అంపైర్ క్రిస్ గఫానీపై కీపర్ పంత్ అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. తొలి సెషన్‌లో బంతి మార్చమని కెప్టెన్ గిల్, బౌలర్లు పలుమార్లు కోరినా అంపైర్ తోసిపుచ్చాడు. పంత్ కూడా ఇదే విషయం మరోసారి అడగడంతో బంతిని గాగ్‌లో చెక్ చేసి కుదరదన్నాడు. పంత్ ఆగ్రహంతో ఆ బంతిని విసురుగా విసిరేసి అక్కడి నుంచి ముందుకు కదిలాడు. అయితే 75వ ఓవర్‌కు ముందు మరోసారి భారత్ అభ్యర్థన మేరకు అంపైర్ చెక్ చేస్తే ఈసారి గాగ్ బెస్టులో విఫలం కావడంతో మరో బంతినిచ్చారు.

నల్ల బ్యాట్లతో..

ఇంగ్లండ్ మాజీ పేసర్ 61 ఏళ్ల డేవిడ్ వాలెంబ్రైన్ లారెన్స్ అరుదైన

మోటార్ స్కూరాన్ జబ్బుతో మరణించాడు. దీంతో అతడికి నివాళిగా ఆదివారం ఆటలో భారత్-ఇంగ్లండ్ ఆటగాళ్లు తమ చేతులకు నల్ల బ్యాట్లీలు ధరించి బరిలోకి దిగారు. ఇంగ్లండ్ తరపున 1988-1992 మధ్యకాలంలో డేవిడ్ ఐదు టెస్టుల్లో 18, ఒక వన్డేలో 4 వికెట్లు తీశాడు.

సోమవార్లు

భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 471 ఆలోల్ ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్: క్రాల్ (సి) కరుణ్ (బి) బువ్రా 4బీ దకౌట్ (బి) బువ్రా 62బీ పోప్ (సి) పంత్ (బి) ప్రసిద్ధి 106బీ రూట్ (సి) కరుణ్ (బి) బువ్రా 28బీ బ్రూక్ (సి) శార్దూల్ (బి) ప్రసిద్ధి 99బీ స్టోక్స్ (సి) పంత్ (బి) సిరాజ్ 20బీ స్మిత్ (సి) సాయి సుదర్శన్ (బి) ప్రసిద్ధి 40బీ వోక్స్ (బి) బువ్రా 38బీ కార్న్ (బి) సిరాజ్ 22బీ టంగ్ (బి) బువ్రా 11బీ బషీర్ (నాటౌట్) 1బీ ఎక్స్‌ట్రాలు: 34బీ మొత్తం: 100.4 ఓవర్లలో 465 ఆలోల్. వికెట్లు పతనం: 1-4, 2-126, 3-206, 4-225, 5-276, 6-349, 7-398, 8-453, 9-460, 10-465బీ బౌలింగ్: బువ్రా 24.4-5-83-5బీ సిరాజ్ 27-0-122-2బీ ప్రసిద్ధి 20-0-128-3బీ జడేజా 23-4-68-0బీ శార్దూల్ 6-0-38-0.



భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్: జైస్వాల్ (సి) స్మిత్ (బి) కార్న్ 4బీ రాహుల్ (బ్యాటింగ్) 47బీ సాయి సుదర్శన్ (సి) క్రాల్ (బి) స్టోక్స్ 30బీ గిల్ (బ్యాటింగ్) 6బీ ఎక్స్‌ట్రాలు: 3 మొత్తం: 23.5 ఓవర్లలో 90/2. వికెట్లు పతనం: 1-16, 2-82బీ బౌలింగ్: వోక్స్ 6-2-18-0బీ కార్న్ 5-0-27-1బీ టంగ్ 5-0-15-0బీ బషీర్ 2.5-1-11-0బీ స్టోక్స్ 5-1-18-1.

చాన్సిస్తే కోచ్‌గా పనిచేస్తా

న్యూఢిల్లీ: భవిష్యత్‌లో టీమిండియా ప్రధాన కోచ్‌గా పనిచేయాలనుందని మాజీ కెప్టెన్ సౌరవ్ గంగూలి తెలిపాడు. అలాగే రాజకీయాల్లోకి వెళ్లాలన్న ఆసక్తి తనకెంతమాత్రం లేదని తేల్చాడు. '2013లో క్రికెట్ నుంచి తప్పుకొన్నాక బీసీసీఐ అధ్యక్షుడిగా పనిచేశా. నాకింకా 53 ఏళ్లే కాబట్టి భవిష్యత్ ఎలా ఉంటుందో చూద్దాం. నాకెత్తే కోచ్‌గా చేయాలని ఉంది. కోచ్ గంభీర్‌కు అంకితభావం ఎక్కువ. ఈ ఇంగ్లండ్ సిరీస్ అతడికి కీలకం కానుంది. ఇక రాజకీయాలపై ఎలాంటి ఆసక్తి లేదు. ముఖ్యమంత్రి పదవిస్తారన్నా అందులోకి వెళ్లను' అని గంగూలి స్పష్టం చేశాడు.

రోహిత్ కోపిన్: రోహిత్ శర్మ 2027లో జరిగే వన్డే వరల్డ్ కప్ దాకా ఆడడం అంత సులువైన విషయం కాదని గంగూలి అన్నాడు. 'వరల్డ్ కప్ వనకు ముందు భారత జట్టు సుమారు 27 వన్డేలు ఆడుతుంది. అంటే ఏడాదికి సుమారు 15 మ్యాచ్‌లు ఆడాల్సిరావడం వారిద్దరికీ కష్టమైన విషయం' అని సౌరవ్ చెప్పుకొచ్చాడు. మరోవైపు 2003 వన్డే వరల్డ్ కప్ జట్టుకు ఎంపిక చేయనందుకు లక్షణ్ తనతో మూడు నెలలపాటు మాట్లాడలేదని అప్పట్లో కెప్టెన్‌గా ఉన్న దాదా చెప్పాడు. ఆ వరల్డ్ కప్‌లో లక్షణ్ స్థానంలో దినేష్ మోంగియాను తీసుకున్నారు.





టీ20 ప్రపంచ కప్ నకు కెనడా అర్హత

ఓంటారియో (కెనడా): కెనడా జట్టు వచ్చే ఏడాది జరిగే పురుషుల టీ20 ప్రపంచ కప్ నకు అర్హత సాధించింది. అమెరికా క్వాలిఫయింగ్ టోర్నీలో భాగంగా జరిగిన మ్యాచ్‌లో కెనడా ఏడు వికెట్లతో బహుమనను చిత్తు చేసింది. ఐదు మ్యాచ్‌ల్లో ఆ జట్టుకిది వరుసగా ఐదో విజయం. కెనడా బౌలర్ల ధాటికి తొలుత ప్రత్యర్థి 19.5 ఓవర్లలో 57 పరుగులకే కుప్పకూలింది. అనంతరం 58 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యాన్ని కెనడా 5.3 ఓవర్లలో చేదించింది. ఇక 20 దేశాలు తలపడే మేగా టోర్నీలో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ భారత్ ఉన్న గ్రూపునుంచే కెనడా తలపడుతుంది. ఆఫ్రికా క్వాలిఫయర్స్ నుంచి రెండు, ఆసియా-ఈపీఐ క్వాలిఫయర్-ర్స్ నుంచి మూడు, యూరప్ క్వాలిఫయర్స్ నుంచి రెండు జట్లు వరల్డ్ కప్ నకు అర్హత సాధించనున్నాయి.

సంబరాల నిబంధనలు కఠినతరం

బెంగళూరు ఘటన నేపథ్యంలో బీసీసీఐ నిర్ణయం

న్యూఢిల్లీ: ఐపీఎల్ విజేత రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ) సంబరాలు తీవ్ర వివాదంగా మారిన నేపథ్యంలో బీసీసీఐ కఠిన నిబంధనలు ప్రవేశపెట్టింది. ఇక మీదట ఐపీఎల్ విక్టర్ ఈవెంట్‌ను నిర్వహించాలనుకొంటే బోర్డు రూపొందించిన నిబంధనలను కచ్చితంగా అనుసరించాల్సిందేనని బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా స్పష్టం చేశాడు. బోర్డు రూల్స్ ప్రకారం ఇక మీదట టైటిల్ నెస్సెన్ 3-4 రోజుల్లోపు సంబరాలకు అనుమతిలేదు. అలాగే హడావుడిగా ఏ కార్యక్రమాన్నీ నిర్వహించకూడదు. ఏ విధమైన సెలెబ్రేషన్స్ చేయాలన్నా బీసీసీఐ నుంచి ముందస్తుగా లిఖితపూర్వక అనుమతి తీసుకోవాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, పోలీసులు, స్థానిక సంస్థల నుంచి క్లియరెన్స్ తప్పనిసరి. పరేడ్‌లో పాల్గొనే జట్టుకు 4-5 అంచెల భద్రతను ఏర్పాటు చేయాలి. ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి ఈవెంట్ వేదిక వరకు తగినంత భద్రత ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈవెంట్ సందర్భంగా ఆటగాళ్లకు, సహాయ సిబ్బందికి కట్టుదిట్టమైన రక్షణ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈనెల 4న బెంగళూరులో నిర్వహించిన ఆర్సీబీ విక్టరీ సందరార్లో తొక్కిసలాట కారణంగా 11 మంది మృతి చెందగా.. ఎంతో మంది గాయాలపాలయ్యారు. ప్రమాదాన్ని ముందే ఊహించిన బెంగళూరు ట్రాఫిక్ పోలీసులు అనుమతి నిరాకరించినా.. ప్రాంక్షైతే మాత్రం విక్టరీ పరేడ్ ను ప్రకటించింది. చిన్నస్వామి స్టేడియం వద్దకు సామర్థ్యానికి మించి ఫ్యాన్స్ చేరుకోవడం తొక్కిసలాటకు దారితీసింది. ప్రమాదంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన కర్ణాటక ప్రభుత్వం బీసీసీఐ, ప్రాంక్షైజేషన్ దీనికి బాధ్యత వహించాలని చెప్పింది.



పెద్ది పవర్ ఫుల్ మూమెంట్

అగ్రహారో రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ 'పెద్ది'. 'ఉప్పెన' ఫేం బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ప్రస్తుతం భారీ యాక్షన్ నైట్ సీక్వెన్స్ ను షూట్ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా డీవోపీ రత్నవేలు 'పెద్ది' సెట్స్ నుంచి పవర్ ఫుల్ మూమెంట్ ను షేర్ చేశారు. గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ తో భారీ నైట్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ని చిత్రీకరిస్తున్నట్లు సోషల్ మీడియాలోని తన వ్యక్తిగత ఖాతా ద్వారా ఆయన తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన షేర్ చేసిన స్టిల్ లో రామ్ చరణ్ ఇంటెన్స్ అండ్ బిస్ట్ మోడ్ లో కనిపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ స్టిల్ ఓ రేంజ్ లో వైరల్ అవుతున్నది. వచ్చే ఏడాది మార్చి 27న సినిమా విడుదల కానుంది. జాన్వీ కపూర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శివరాజ్ కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందుశర్మ కీలక పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఐ.ఆర్.రెహమాన్, సమర్పణ: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, నిర్మాణం: వృద్ధి సినిమాస్.



మృణాల్ ను వాడుకుంటారా? సైడ్ చేస్తారా?

కొన్ని సినిమాల్లో కథ కంటే క్యాస్టింగ్ మరింత ఇంట్రెస్ట్ ను కలిగిస్తోంది. బాలీవుడ్ సీక్వెల్స్ అయితే క్యాస్టింగ్ విషయంలో చాలా మిస్టరీగా ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో త్వరలో లిలీజ్ కాబోతున్న ఓ బాలీవుడ్ సినిమా క్యాస్టింగ్ విషయంలో ఆసక్తిని కలిగిస్తోంది. జులై లో లిలీజ్ కానున్న సన్ ఆఫ్ సర్కార్ 2 క్యాస్టింగ్ ఇప్పుడు అందరిలోనూ ఇంట్రెస్ట్ ను పెంచుతోంది. దానికి కారణం ఈ సినిమాతో పంజాబ్ స్టార్ నటి నీరా బజ్జా బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెడుతుంది. ఈ సినిమా సన్ ఆఫ్ సర్కార్ కు సీక్వెల్ గా తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే. సన్ ఆఫ్ సర్కార్ సినిమా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో వచ్చిన మర్యాద రామన్న కు రీమేక్ గా తెరకెక్కించుచి హిట్ అందుకుంది. ఇప్పుడు దానికి సీక్వెల్ గా వస్తున్న సినిమా మంచి కథతో ఆడియన్స్ ను మెప్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇక అసలు విషయానికొస్తే సన్ ఆఫ్ సర్కార్ 2 సినిమాలో అజయ్ దేవగన్ భార్యగా నీరా బజ్జా నటిస్తోందని వార్తలు జోరుగా వినిపిస్తున్నాయి. పంజాబ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో నీరా బజ్జాకు మంచి ఆదరణ ఉంది. ఆ జనాదరణ సన్ ఆఫ్ సర్కార్ ప్రాంఛైజ్ కు కొత్త ఆడియన్స్ ను తీసుకొస్తుందని, ఈ సినిమాలో నీరా బజ్జా క్యారెక్టర్ చాలా గణనీయంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. నీరా అజయ్ దేవగన్ భార్య పాత్రలో నటిస్తుంటే మరి మృణాల్ రాకూర్ ఏ పాత్రలో కనిపించనుందని ఇప్పుడు ప్రశ్నలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. సాత్ లో మంచి హీరోయిన్ గా పేరు తెచ్చుకుని స్టార్ స్టేటస్ ను తెచ్చుకున్న మృణాల్ కు కూడా భారీ ఎత్తున ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు. ఇప్పటివరకు మృణాల్ బాలీవుడ్ లో పలు సినిమాలను చేసినప్పటికీ అమ్మడికి ఇంకా చెప్పుకోదగ్గ హిట్ మాత్రం దక్కలేదు.

కళ్యాణి ప్రియదర్శన్.. ది బాస్ లేడీ వైబ్స్

క్యాటీ లుక్స్ తో కుర్రకారు గుండెల్ని కొల్లగొడుతున్న ఈ బ్యూటీ ఎవరో పరిచయం చేయాలా? .. అసలు పరిచయమే అవసరం లేని పేరు- కళ్యాణి ప్రియదర్శన్. ప్రముఖ దర్శకుడు ప్రియదర్శన్ కుమార్తె. బలమైన సినీనేపథ్యం నుంచి వచ్చిన కళ్యాణి బహుభాషల్లో నటిగా వెలిగిపోతోంది. ఓవైపు మలయాళం, మరోవైపు తెలుగు, తమిళంలోను నటిస్తూ బజ్జీగా ఉంది.

కళ్యాణి ప్రస్తుతం జెన్ అనే తమిళ చిత్రంలో నటిస్తోంది. దీంతో పాటు %-%బడం కుతిర చదుం కుతిర%-% అనే మలయాళ చిత్రం, లోకా- చాప్టర్ 1 (చంద్ర) అనే మలయాళ సూపర్ హీరో ఫిలింలోను నటిస్తూ బజ్జీగా ఉంది. లోకా చాప్టర్ 1 సినిమాని దుల్కార్ సల్మాన్ సహభాగస్వామిగా నిర్మిస్తున్నారు.

కళ్యాణి సోషల్ మీడియాలోను బజ్జీగా ఉంది. ఈ బబ్లి బ్యూటీ ఇటీవల కొంత ట్రెడిషన్ కి ఆఫల ట్రెండి లుక్స్ లో కనిపిస్తూ ఆకట్టుకుంటోంది. ఇంతకుముందే కళ్యాణి బకినీ లుక్ ఒకటి ఇంటర్నెట్ లో వైరల్ గా మారింది. ఇప్పుడు ట్రెడిషన్ లో వైట్ టాప్, బ్రౌన్ ట్రాక్ ధరించి అదిరిపోయే ఫోజు ఇచ్చింది. ఆ భుజానికి తగిలించిన వైట్ ప్యాండ్ బ్యాగ్, బ్లాక్ గాగుల్స్, ఐఫోన్... కళ్యాణి ఇస్టయిల్ ప్రతిదీ కుర్రకారును ఆకర్షిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ స్పెషల్ ఫోటోగ్రాఫ్ ఇంటర్నెట్ లో వైరల్ గా మారుతోంది. కళ్యాణి కెరీర్ గ్రాఫ్ ని పరిశీలిస్తే కొన్ని ఆసక్తికర చిత్రాల్లో నటించింది. ఈ భామ ప్రారంభం అసిస్టెంట్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ గా తన కెరీర్ ను ప్రారంభించింది. ఆమె తెలుగు చిత్రం హలో (2017)లో కథానాయికగా నటనా రంగ ప్రవేశం చేసింది. ఉత్తమ ఆరంగేట్ర కథానాయికగా ఫిల్మ్ ఫేర్ సౌత్ అవార్డును గెలుచుకుంది. ఆ తర్వాత హీరో (2019)తో తమిళ సినీ రంగంలో ప్రవేశించింది. వారణ్ అవశ్యముండ్ (2020)తో మలయాళ సినిమాకు పరిచయమైంది. ఆ తర్వాత చిత్రలహరి (2019), మానాడు (2021), హృదయం (2022), తాళ్ళు మాక (2022), బ్రో డాడీ (2022) చిత్రాల్లో నటించింది. వీటిలో చివరిదానికి ఆమె మలయాళంలో ఉత్తమ నటిగా సైమా అవార్డును గెలుచుకుంది. ప్రస్తుతం మూడు సినిమాల్లో నటిస్తూ కెరీర్ పరంగా ఫుల్ బజ్జీగా ఉంది.

డ్యూడ్ లో కురళీగా

లవ్ టుడే, డ్రాగన్ చిత్రాల ఫేం ప్రదీప్ రంగనాథన్ కథానాయకుడిగా రూపొందుతున్న యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'డ్యూడ్'. 'ప్రేమలు' ఫేం మమిత బైజా కథానాయిక. కీర్తిశ్వరన్ దర్శకుడు. మైత్రీమూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యర్నేని, వై.రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉంది. ఆదివారం కథానాయక మమితా బైజా ఫుట్ బిన్ రోజు సందర్భంగా, ఆమెకు శుభాకాంక్షలు అందిస్తూ..

ఇందులో ఆమె పోషిస్తున్న 'కురళీ' పాత్రను పరిచయం చేస్తూ ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ని ఆదివారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. బ్యూటీ అడ్ చార్జ్ తో యువతను ఆకట్టుకునేలా ఈ పోస్టర్ లో మమిత బైజా కనిపిస్తున్నారు. శరత్ కుమార్, హృద్ హరూన్, ద్రవిడ్ సిల్వం తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: నికేత్ బొమ్మ, సంగీతం: సాయి అభ్యంకర్.

