



మళ్ళీ ఉద్యమం

ప్రభుత్వంపై కేసీఆర్ సమరశంఖం

నిధులు, నీళ్లు, నియామకాలపై మరోమారు జంగ్ ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో భారీ బహిరంగ సభలు పాలమూరు-రంగారెడ్డికి అన్యాయంపై నిలదీసే యత్నం మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, రంగారెడ్డి జిల్లాల ముఖ్య నేతలతో సమీక్ష

తెలంగాణలో రాజకీయాలు వేడెక్కియి. పరుస సమావేశాలతో బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ దూకుడు ప్రదర్శిస్తున్నారు. శుక్రవారం ఎర్రపల్లి ఫామ్ హౌస్ లో కేసీఆర్ కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. కేటీఆర్, హరీష్ రావుతో పాటు ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, రంగారెడ్డి జిల్లాల నేతలు పాల్గొన్నారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో అనుసరించాల్సిన పూర్వం, బహిరంగ సభల తేదీలపై కేసీఆర్ దిశానిర్దేశం చేశారు.

రోమింగ్ న్యూస్, గజెట్ : పాలమూరు-రంగారెడ్డి డి ఎత్తిపోతల పథకం విషయంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలపై బీ ఆర్ ఎస్ అధినేత కె.చంద్రశేఖర్ రావు సమ-రశంఖం పూరించారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పార్టీ ఆశించిన ఫలితాలను సాధించలేకపోయిన నేపథ్యంలో, మళ్ళీ 'నీళ్లు-నిధులు-నియామకాలు' అనే నినాదంతో ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని కేసీఆర్ కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారు.

మిగతా 2 లో



మహా జాతర నిర్మాణ పనులు ఒక మైలురాయి

కనీవనీ ఎరుగని రీతిలో సమృద్ధి సారలమ్మ మహా జాతర

శాశ్వతంగా 200 ఏళ్లు నిలిచేలా గద్దెల పునర్నిర్మాణం మేడారం అభివృద్ధిపై ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక దృష్టి.. ఆదివాసీ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు పెద్దపీట.. ప్రతి నిర్మాణంలో సంస్కృతికి ప్రతిబింబించేలా చర్యలు.. పూజారుల సంఘం ఆమోదంతోనే ముందుకెళ్తున్నాం.. ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి సీతక్క

రోమింగ్ న్యూస్, ములుగు : ప్రపంచ చరిత్రలోనే సమృద్ధి సారలమ్మ మహా జాతర నిర్మాణ పనులు ఒక మైలు రాయిగా నిలిచిపోతాయనీ, నిర్మాణ పనులు 200 ఏళ్లపాటు చెక్కుచెదరకుండా ఉండేలా చేపడుతున్నామని మంత్రి సీతక్క పేర్కొన్నారు. 4 వేల టన్నుల గ్రానైట్ పై ఆదివాసీ చరిత్ర సం స్కృతి తెలియజేసే 7,000 బొమ్మలతో సమృద్ధి సారలమ్మ నిర్మాణం పనులు వేగవంతంగా సాగు తున్నాయని స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం ములుగు జిల్లా మేడారంలో సమృద్ధి సారలమ్మ పునర్ నిర్మాణం పనులు పరిశీలించేందుకు హైదరాబాదు నుంచి మీడియా ప్రతినిధుల బృందం వచ్చింది. సమృద్ధి సారలమ్మ చరిత్ర ,పునర్నిర్మాణ నిర్మాణ పనులు ఆదివాసీల మూలాలు జాతర చరిత్రను మీడియా బృందానికి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ మేడారం సమృద్ధి-సారలమ్మ మహా జాతరను ఈసారి కొత్త రూపుతో.. వైభవంగా



మిగతా 2 లో



42శాతం రిజర్వేషన్లతో ఎన్నికలు నిర్వహించండి
ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికలపై
03 సీఎంకు ఆర్. కృష్ణయ్య లేఖ



ఎప్పటికైనా సాంతింటికి వెళ్లాల్సిందే
పిలిచిన రోజు తిరిగి వస్తా
03

• ఢిల్లీ నాయకత్వం పిలుపు కోసం ఎదురు చూస్తున్నా
• గోషామహల్ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో సిట్ దూకుడు
ఆరా మస్తాన్ రెండోసారి విచారణ
సిట్ విచారణకు సహకరిస్తానన్న మస్తాన్
వివరాలు 2వ పేజీలో



గ్రామ రాజ్యమే... రామ రాజ్యం

ఎస్.వీ.ఎన్ ఫౌండర్ గొట్టిపర్తి భాస్కర్

రఘునాథపురం, రోమింగ్ న్యూస్: “పుస్తకాల్లో చదివే చదువు కంటే, ప్రత్యక్షంగా చూసి నేర్చుకునే పాఠం విద్యార్థి జీవితంలో ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుందని ఎస్.వీ.ఎన్ (SVN) విద్యాసంస్థల వ్యవస్థాపకులు గొట్టిపర్తి భాస్కర్ అన్నారు. పాఠశాల 30 ఏళ్ల వేడుకలు (త్రివిమినా) సందర్భంగా శుక్రవారం నిర్వహించిన ‘గ్రామ వికాసిని’, ‘ప్రకృతి స్పర్శ’ కార్యక్రమాల్లో ఆయన విద్యార్థులతో కలిసి పాల్గొన్నారు.



ప్రకృతి స్పర్శలో మాట్లాడుతున్న ఫౌండర్, కరస్పాండెంట్ గొట్టిపర్తి భాస్కర్ చిత్రంలో ప్రిన్సిపాల్ గొట్టిపర్తి మాధురి, డైరెక్టర్ గొట్టిపర్తి వృత్తిక



ప్రకృతి స్పర్శలో పాల్గొన్న స్టూడెంట్స్.



“పల్లె” పాలనను వివరించిన సర్పంచ్ సంతోష్ గౌడ్

సర్పంచ్ పల్లె సంతోష్ గౌడ్ తో SVN విద్యార్థుల ముఖాముఖీ

రఘునాథ్ పూర్, రోమింగ్ స్వ్యాస్: పుస్తకాల్లోని పాఠాలు తరగతి గదులకే పరిమితం కాకుండా, విద్యార్థులకు క్షేత్రస్థాయిలో సామాజిక అంశాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఎస్.వీ.ఎన్ (SVN) డిజిటల్ స్కూల్ ఒక వివాదాత్మక కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ‘గ్రామ వికాసిని’ పేరుతో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులు రఘునాథ్ పూర్ గ్రామ పంచాయతీని సందర్శించారు. గ్రామ ప్రథమ పౌరుడు, సర్పంచ్ పల్లె సంతోష్ గౌడ్ తో విద్యార్థులు ముఖాముఖీ నిర్వహించి, గ్రామ పాలనలోని మెళకువలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ప్రశ్నోత్తరం సారాంశం: పాలనపై విద్యార్థుల జిజ్ఞాస

ఈ ఇంటర్వ్యూలో విద్యార్థులు సంధించిన క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు సర్పంచ్ ఎంతో ఓపికగా, అర్థమయ్యే రీతిలో సమాధానాలిచ్చారు:

పంచాయతీ విధులు: “గ్రామంలో మౌలిక వసతుల కల్పనే మా ప్రాధాన్యత. రక్షిత తాగునీరు అందించడం, సిమెంట్ రోడ్ల నిర్మాణం, నిరంతరం వీధి దీపాలు వెలిగేలా చూడటం మరియు మురుగునీటి కాలువల నిర్వహణ వంటివి పంచాయతీ ప్రధాన బాధ్యతలు” అని సర్పంచ్ వివరించారు.

నిధుల సేకరణ: గ్రామ అభివృద్ధికి నిధులు ఎక్కడి నుండి వస్తాయన్న ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ.. “కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇచ్చే గ్రాంట్లు (Funds) మాత్రమే కాకుండా, గ్రామంలో సేకరించే ఇంటి పన్ను, నల్లా పన్నుల ద్వారా వచ్చే ఆదాయాన్ని కూడా అభివృద్ధి పనులకే కేటాయిస్తాం” అని తెలిపారు.

ప్రజాస్వామ్య వేదిక - గ్రామ సభ: నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకుంటారన్న విద్యార్థుల సందేహంపై స్పందిస్తూ.. “గ్రామ సభే మాకు సుప్రీంకోర్టు లాంటిది. గ్రామంలోని ఓటర్లందరూ ఈ సభలో పాల్గొని తమ అభిప్రాయాలను చెబుతారు. అందరి సమ్మతితోనే పనులు చేపడతాం” అని స్పష్టం చేశారు.

విద్యార్థులకు బిలుపు: గ్రామాన్ని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడంలో విద్యార్థుల పాత్ర కీలకమని, ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామం కోసం విద్యార్థులు నడుం బిగించాలని, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ఇతరులకు అవగాహన కల్పించాలని సర్పంచ్ కోరారు.

అభినందనల జల్లు

కేవలం ఢియరీ పాఠాలకే పరిమితం కాకుండా, ప్రాక్టికల్ గా పంచాయతీ వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకునే అవకాశం కల్పించిన పాఠశాల



గ్రామ వికాసిని కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న రఘునాథ్ పూర్ సర్పంచ్ పల్లె సంతోష్ గౌడ్.



యాజమాన్యాన్ని పలువురు ప్రశంసించారు.

“రేపటి పొరులైన విద్యార్థులు సామాజిక బాధ్యత కలిగి ఉండాలి. శ్రమశీలతతో కూడిన విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు సాధ్యం.”

పల్లె సంతోష్ గౌడ్, సర్పంచ్

ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉప సర్పంచ్ కల్వకుంట్ల కళ్యాణి, వార్డు సభ్యులు, మాజీ ఉప సర్పంచ్ పల్లె ప్రవీణ్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, మరియు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొని విద్యార్థుల ఉత్సాహాన్ని అభినందించారు. ఈ పర్యటన తమలో నూతన ఆలోచనలను రేకెత్తించిందని విద్యార్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



గ్రామ రాజ్యమే... రామ రాజ్యం

ఎస్.వీ.ఎన్ ఫౌండర్ గొట్టిపర్తి భాస్కర్

రఘునాథ్ పూర్, రోమింగ్ స్వ్యాస్: “పుస్తకాల్లో చదివే చదువు కంటే, ప్రత్యక్షంగా చూసి నేర్చుకునే పాఠం విద్యార్థి జీవితంలో ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుందని ఎస్.వీ.ఎన్ (SVN) విద్యాసంస్థల వ్యవస్థాపకులు గొట్టిపర్తి భాస్కర్ అన్నారు. పాఠశాల 30 ఏళ్ల వేడుకలు (త్రిలుమినా) సందర్భంగా శుక్రవారం నిర్వహించిన ‘గ్రామ వికాసిని’, ‘ప్రకృతి స్ఫుర్తి’ కార్యక్రమాల్లో ఆయన విద్యార్థులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ

గ్రామ పాలనపై అవగాహన

గ్రామ వికాసిని కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులు రఘునాథ్ పూర్ గ్రామ పంచాయతీని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా గొట్టిపర్తి భాస్కర్ మాట్లాడుతూ, “మన దేశానికి పల్లెటూళ్లే వెన్నెముక. అసలైన పరిపాలన గ్రామ స్థాయి నుంచే మొదలవుతుంది. సర్పంచ్ అంటే ఎవరు? పంచాయతీ కార్యదర్శి ఏం చేస్తారు? గ్రామంలో రోడ్లు, నీళ్లు, వీధి దీపాల వంటి సమస్యలను ప్రభుత్వం ఎలా పరిష్కరిస్తుంది? అనేది ప్రతి విద్యార్థి తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే రేపటి తరం బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదుగుతారు,” అని వివరించారు.

గ్రామ అభివృద్ధిపై సర్పంచ్ పల్లె సంతోష్ గౌడ్ వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రఘునాథ్ పూర్ సర్పంచ్ పల్లె సంతోష్ గౌడ్ విద్యార్థులకు తమ గ్రామంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను స్వయంగా వివరించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. “ప్రభుత్వ నిధులతో గ్రామంలో సిమెంట్ రోడ్లు, మురికి కాలువల నిర్మాణం చేపట్టాం. ప్రతి ఇంటికి మిషన్ భగీరథ నీరు అందేలా చూస్తున్నాం. పల్లె ప్రకృతి వనం, వైకుంఠాచార్యం వంటి పాఠశాలతో గ్రామం రూపురేఖలు మారాయి. కేవలం అభివృద్ధి పనులే కాకుండా, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అర్జీలైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా పంచాయతీ యంత్రాంగం నిరంతరం కృషి చేస్తోంది,” అని విద్యార్థులకు వివరించారు. గ్రామాన్ని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడంలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంత ముఖ్యమో ఆయన తెలియజేశారు.

మట్టితో అనుబంధం (ప్రకృతి స్ఫుర్తి)

కేవలం చదువే కాకుండా ప్రకృతితో మమేకం అవ్వడం ఎంత ముఖ్యమో భాస్కర్ గుర్తుచేశారు. గౌరాయిపల్లి ఫామ్ హౌస్ లో విద్యార్థులతో కలిసి గడిపిన ఆయన, “ప్రకృతి స్ఫుర్తి అంటే కేవలం విహారయాత్ర కాదు, అది మన మూలాలను వెతుక్కునే ప్రయాణం. చెట్లు, గాలి, నేల మనకు ఎన్నో విలువైన పాఠాలను నేర్పుతాయి. సామాజిక బాధ్యతతో పాటు పర్యావరణంపై ప్రేమను పెంచుకోవడమే మా పాఠశాల ముఖ్య ఉద్దేశం,” అని పేర్కొన్నారు.

ఎస్.వి.ఎన్ ఆశయం

గడవిన 30 ఏళ్లుగా ఎస్.వి.ఎన్ కేవలం ర్యాంకుల కోసం కాకుండా, విద్యార్థులకు సామాజిక స్పృహ కల్పించేలా కృషి చేస్తోందని ఆయన ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. రఘునాథ్ పూర్ సర్పంచ్ పల్లె సంతోష్ గౌడ్ (మా విద్యార్థి తండ్రి) విద్యార్థులకు గ్రామ పాలన, అభివృద్ధి గురించి ఓపికగా వివరించడం పట్ల ఆయన ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అకడమిక్ డైరెక్టర్ గొట్టిపర్తి వృత్తి మాట్లాడుతూ, భారత ప్రజాస్వామ్యం కేంద్ర, రాష్ట్ర మరియు స్థానిక ప్రభుత్వాలు అనే మూడు స్థాయిలలో ఎలా పనిచేస్తుందో డైరెక్టర్ వివరించారు. ఈ వ్యవస్థకు గ్రామ పంచాయతీయే పునాది అని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. నిజమైన అభివృద్ధి గ్రామీణ స్థాయి నుంచే ప్రారంభమవుతుందని, త్రాగునీరు, పారిశుధ్యం, రోడ్లు మరియు సంక్షేమ పథకాల అమలు వంటి అవసరమైన సేవలను అందించడంలో పంచాయతీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన హైలైట్ చేశారు. అంతేకాకుండా, విద్యార్థులు తమ పౌర బాధ్యతలను అర్థం చేసుకోవాలని, సామాజిక అభివృద్ధిలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని మరియు ప్రభుత్వ సంస్థలను గౌరవించాలని ఆయన ప్రోత్సహించారు. ఈ ప్రసంగం విద్యార్థులను అవగాహన కలిగిన పౌరులుగా మరియు సమాజానికి అర్థవంతమైన సహకారాన్ని అందించే భవిష్యత్తు నాయకులుగా ఎదిగేలా ప్రేరేపించింది.

ఆనందంగా గడిపిన స్కూలెంట్స్

విద్యార్థులు ఆ ఉత్సాహభరితమైన వాతావరణంలో భోజనాలు చేసి, ఆటపాటలతో రోజంతా ఎంతో ఆనందంగా గడిపారు. ఈ క్షేత్ర పర్యటన విద్యార్థులకు కొత్త ఆలోచనలను, మధుర జ్ఞాపకాలను మిగిల్చింది.



ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారిలో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే

ప్రస్తుత కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వయసుల వారిని వేధిస్తున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఫ్యాటీ లివర్ కూడా ఒకటి. ఒక్కప్పుడు మద్యం ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో మాత్రమే ఈ సమస్య ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు మద్యం తాగని వారిలో కూడా మనం ఈ సమస్యను చూడవచ్చు. మారిన జీవనశైలి, చక్కెరలు, అధిక కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మద్యం తీసుకోని వారిలో అన్ని వయసుల వారిలో ఈ వ్యాధి వస్తోంది. ఇది శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఇది నాన్- ఆల్కహాలిక్ స్టీటిహెపటైటిస్, లివర్ ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్ తో పాటు కొన్ని సందర్భాల్లో లివర్ క్యాన్సర్కు కూడా దారి తీస్తుంది. కనుక ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య నుండి త్వరగా బయటపడడం చాలా అవసరం. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నియంత్రించడంతో పాటు దీని లక్షణాలను ముందుగా గుర్తించడం కూడా చాలా అవసరం. కనుక ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారిలో కనిపించే సంతేకాలు, లక్షణాల గురించి తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అధిక బరువు..
ఈ సమస్యతో బాధపడే వారు ఊహించని విధంగా బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ కొలత పెరగడం ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యకు ఒక కారణం కావచ్చు. పొట్ట చుట్టూ అధికంగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం అంతర్లీనంగా ఉన్న కాలేయ సమస్యలను కూడా సూచిస్తుంది. రక్తంలో పెరిగిన చక్కెరలు ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను కూడా సూచిస్తాయని చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ జీవక్రియలను దెబ్బతీయడంతో పాటు కాలేయ పనితీరు మందగించేలా చేస్తుంది. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కనుక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగితే కాలేయ పనితీరుకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా మంచిది. మనకు అలసట రావడం సహజమే. కానీ విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ అలసట రావడం, ఎప్పుడూ నీరసంగా ఉండడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ కి ఒక సంతేకమే. శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించడంలో కాలేయం ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ కారణంగా కాలేయ పనితీరు తగ్గుతుంది. దీంతో ఎప్పుడు అలసటగా ఉండడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

చర్మం, కళ్ళ రంగు..
ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారిలో చర్మం, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారిపోతాయి. కామెర్లు రావడాన్ని



తీవ్రమైన ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యగా భావించాలి. ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తక్షణమే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారిలో పొత్తికడుపు పైభాగంలో కుడివైపు నొప్పిగా ఉంటుంది. వాపు కారణంగా కాలేయ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫ్యాటీ లివర్ సాధారణంగా శరీరంలో కొవ్వు స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడాన్ని సూచిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా కాలేయ పనితీరు తగ్గడంతో శాక్వి గుండె సంబంధిత జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.

జాగ్రత్తలు అవసరం..
మలం, మారిన మూత్రం రంగు కాలేయ అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. బైలిరుబిన్ వల్ల మూత్రం

ముదురు రంగులో వస్తుంది. లేత రంగు మలం పిత్త లోపాన్ని సూచిస్తుంది. కాలేయ పనితీరు మందగించడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. కనుక ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అంతేకాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, బరువు అడుపులో ఉంచుకోవడం వంటివి చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలను, లీన్ ప్రోటీన్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను, చక్కెరలను తక్కువగా తీసుకోవాలి. నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నీటిని తాగడం వల్ల కాలేయం పనితీరు మెరుగుపడి వృద్ధాలు బయటకు పోతాయి. మద్యం సేవించడం మానేయాలి.



రోజూ 30 నిమిషాల వాకింగ్.. ఎన్ని కేలరీలు బర్న్ అవుతాయో తెలుసా?

నేడు అతి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలలో ఊబకాయం ఒకటి. ఈ సమస్య దేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలను వేధిస్తోంది. ఫలితంగా, చాలా మంది బరువు తగ్గడానికి, దానిని నియంత్రించే ఉంచడానికి నిరంతరం కష్టపడుతున్నారు. కొంతమంది బరువు తగ్గడానికి వ్యాయామం, వాకింగ్, యోగా చేస్తారు. మరికొందరు ఆహారం, ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నిస్తారు. బిజీ షెడ్యూల్ లేదా ఇతర కారణాల వల్ల వ్యాయామం చేయలేని వారు చాలా మంది ఉన్నారు. అలాంటి వారికి, బరువు తగ్గడం చాలా కష్టం అవుతుంది. బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ చాలా ప్రభావవంతమైన వ్యాయామం. నడక వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది సులభంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు.

150 నుండి 250 కేలరీలు
నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నడక అనేది ఎవరైనా చేయగలిగే సులభమైన వ్యాయామం. ఇది అన్ని వయసుల వారికి మంచి ఎంపిక. బ్రిస్క్ వాకింగ్ కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ప్రతిరోజూ 30 నుండి 45 నిమిషాలు నడవడం వల్ల దాదాపు 150 నుండి 250 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. శరీరంలో శక్తిని పెంచడానికి, ఆందోళనను తగ్గించడానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి నడక ఒక గొప్ప మార్గం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి నడక ఒక సులభమైన ఎంపిక అని ఆరోగ్య నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ మెట్లు ఎక్కడం, ఇంటి చుట్టూ తిరగడం, స్నేహితులతో సరదాగా వాకింగ్ చేయవచ్చు. ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయడం ఉత్తమమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. నడక గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.



ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే జాగ్రత్త.. ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగకూడదు..

చాలా మందికి ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు అస్సలు తాగకూడదని అంటున్నారు. అయితే, ఏ వ్యక్తులు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగకూడదు? దీనికి కారణం ఏంటి? ఈ అలవాటు వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

టీ ఆకులలో కెఫిన్, టానిన్లు ఉంటాయి. టీ తయారుచేయడానికి పాలు, చక్కెర కలుపుతారు. దీని వల్ల శరీరానికి తాత్కాలిక శక్తి లభిస్తుంది. కానీ, వాస్తవానికి అవి శరీర జీవక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాకుండా, రక్తహీనత (ఇనుము లోపం) ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగకూడదు. ఎందుకంటే టీలోని ఖనిజాలు ఇనుము శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. అలాగే, అధికంగా జుట్టు రాల్లే సమస్యతో బాధపడేవారు కూడా ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగకూడదు. ఇంకా, డయాబెటిస్, గ్లాజుమా, ఆందోళన, అధిక రక్తపోటు, హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడేవారు కూడా ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగకూడదు.

ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల కలిగే సమస్యలు:
జీర్ణ సమస్యలు: టీలోని కెఫిన్, టానిన్లు జీర్ణ రసాల ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది ఆహారం సర్గ్వా జీర్ణం కాకుండా నిరోధిస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. గుండెల్లో మంట, అసిడిటీ: ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల కడుపులో ఆమ్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది గ్యాస్, అసిడిటీ, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. విశ్రాంతి లేకపోవడం: ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగితే వృద్ధయ స్పందన రేటు పెరుగుతుంది. ఇలా విశ్రాంతి లేకుండా చేస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అకస్మాత్తుగా పెరగడం లేదా తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రమాదకరం.





వైభవ్ సూర్యవంశీకి 'బాల పురస్కార్ అవార్డు'

క్రికెట్లో యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీకి అరుదైన ఘనత దక్కింది. అతడు ప్రధానమంత్రి రాష్ట్రీయ బాల పురస్కార్ అవార్డు దక్కించుకున్నాడు. బిల్లిలోని రాష్ట్రపతి భవన్లో శుక్రవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా వైభవ్ ఈ పురస్కారం తీసుకున్నాడు. చిన్న వయసులోనే క్రీడల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చినందుకు గానూ వైభవ్ ఈ పురస్కారానికి ఎంపికయ్యాడు. ఈ ఏడాది ఐపీఎల్లో రాజస్థాన్ రాయల్స్కు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. దీంతో ఐపీఎల్ లో అతి పిన్న వయసులో (14 ఏళ్ల 23 రోజులు) అరంగేట్రం చేసిన క్రికెటర్గా ఘనత సాధించాడు. అలాగే ఈ టోర్నీలో తాను ఆడిన మూడో మ్యాచ్లోనే సూపర్ సెంచరీ సాధించాడు. గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్టుపై 35 బంతుల్లోనే సెంచరీ అందుకొని ఐపీఎల్ హిస్టరీలో అతి తక్కువ బంతుల్లో ఈ ఘనత సాధించిన భారత తొలి బ్యాటర్గానూ రికార్డ్ కొట్టాడు. ఈ తర్వాత తన ఫామ్ కొనసాగిస్తూ వైభవ్ ఆసియా కప్ రైజింగ్ స్టార్స్, అండర్ -19 ఆసియా కప్, సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీల్లోనూ సెంచరీలు నమోదు చేశాడు. రీసెంట్గా ఐజయ్ హజారే ట్రోఫీలో అరుణాచల్ ప్రదేశ్ జట్టుపై తుఫాన్ ఇన్నింగ్స్ తో చెలరేగాడు. 84 బంతుల్లో 190 పరుగులు జేరా అనిపించాడు. ఇందులో 16 ఫోర్లు, 15 సిక్స్లు ఉండడం విశేషం. అలా ఏప్రిల్ నుంచి ఈ ఏడాది వైభవ్ ఆడిన ప్రతి టోర్నీలో తన మార్క్ చూపించాడు.

బాక్సింగ్ డే టెస్టులో బౌలర్ల ఆదిపత్యం



మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్ వేదికగా ఆస్ట్రేలియా- ఇంగ్లాండ్ మధ్య జరుగుతున్న బాక్సింగ్ డే టెస్టులో తొలి రోజు హార్దీ బౌలర్ల ఆధిపత్యం ప్రదర్శించారు. యాషెస్లో భాగంగా జరుగుతున్న ఈ నాలుగో టెస్టులో మొదటి రోజే 20 వికెట్లు నేలకూలాయి. దీంతో మొదటి రోజే రెండు జట్ల తొలి ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియాను 152 పరుగులకు ఇంగ్లాండ్ ఆటోల్ చేసింది. అనంతరం బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లాండ్ను ఆసీస్ 110 పరుగులకే కుప్పకూల్పింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆసీస్ను ఇంగ్లాండ్ పేసర్లు జోష్ టంగ్, గస్ అల్బిసన్ అదుతంగా కట్టడి చేశారు. ఫామ్మీదున్న ఆసీస్ బ్యాటర్లకు కఠినం చేశారు. ఏడో ఓవర్ తొలి బంతికే ఆసీస్ పతనం ప్రారంభమైంది. అల్బిసన్ వేసిన అదుతే బంతికే ట్రావిస్ హెడ్ (12) క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. ఆ తర్వాత ఆసీస్ వరుసగా వికెట్లు కోల్పోయింది. నేసర్ (35) జట్టులో టాప్ స్కోర్. ఇంగ్లాండ్ బౌలర్లలో టంగ్ 5 వికెట్లతో అదరగొట్టగా, అల్బిసన్ 2, బ్రెండన్ కాన్స్, బెన్ స్టాక్స్ చెరో 1 వికెట్ పడగొట్టారు. ఆసీస్ను తక్కువ స్కోర్కే ఆటోల్ చేసిన అనందం ఇంగ్లాండ్కు ఎంతోసేపు నిలవలేదు. ఎందుకంటే ఇంగ్లాండ్ ఇంకా దారుణమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొంది. పేసకు సహకరిస్తున్న పిచ్పై కంగారూ బౌలర్లు మరింత రెచ్చిపోయారు. ఫలితంగా 8 పరుగులకే ఇంగ్లాండ్ 3 కీలక వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. టాప్ 3 బ్యాటర్లు జాక్ క్రేబీ (5), బెన్ డకట్ (2), జాకబ్ బెత్వెల్ (0) ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. ఆసీస్ బౌలర్ల విధ్వంసానికి ఎనిమిది మంది సింగిల్ డిజిట్ స్కోర్కే పరిమితమయ్యారు. హ్యరీ బ్రాక్ 41 పరుగులతో జట్టులో టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచాడు. నెసర్ 4 వికెట్లతో రాణించగా, బౌలాండ్ 3, మెచెల్ స్టార్క్ 2, కామెరూన్ గ్రీన్ 1 వికెట్ దక్కించుకున్నారు. అలా ఈ టెస్టులో తొలి రోజే మొత్తం 20 వికెట్లు పడ్డాయి. ఈ 20 వికెట్లను దక్కించుకుంది కూడా ఫాస్ట్ బౌలర్ల కావడం ఇక్కడ మరో విశేషం. అయితే యాషెస్ సిరీస్లో ఇలా మొదటి రోజే ఇరుజట్లు ఆటోల్ అవ్వడం 124 ఏళ్లలో ఇదే తొలిసారి. చివరిసారిగా ఇలా 1902 జనవరిలో మొదటి రోజు 25 వికెట్లు నేలకూలాయి. అది కూడా ఇదే మైదానంలో కావడం విశేషం. ఇక ఓవరాల్గా మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్లో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్లో ఒకే రోజు 20 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వికెట్లు పడటం ఇది నాలుగోసారి. ఇక తొలి రోజు అట ముగిసే సమయానికి రెండో ఇన్నింగ్స్ లో ఆస్ట్రేలియా 4-0తో ఉంది. క్రిజ్ఞాలో ట్రావిస్ హెడ్ (0), స్కాట్ బౌలాండ్ (4) ఉన్నారు. అయితే పిచ్ బౌలర్లకు ఎక్కువగా సహకరించడంతో రెండో ఇన్నింగ్స్లో ఓపెనింగ్ జోడీ మార్చి, మరో కీలక వికెట్ పడకుండా ఆసీస్ జాగ్రత్త పడింది. ఈ మార్పులో భాగంగానే టెయిలెండర్ బౌలాండ్ను, హెడ్తో ఓపెనింగ్ కు పంపింది. ఇన్నింగ్స్ను బౌలాండ్ ప్రారంభించడం విశేషం. గస్ అల్బిసన్ వేసిన తొలి ఓవర్లో ఆరు బంతులు ఎదుర్కోవడమే కాకుండా ఓ ఫోర్ బాదాడు.

2025 వన్డేల్లో హైయ్యెస్ట్ రన్ సెక్యరర్స్ గా రోహిత్, విరాట

2025 సంవత్సరం ముగిస్తున్న కు వచ్చేసింది. ఈ ఏడాదిలో ఇంకో ఆరు రోజులే మిగిలి ఉన్నాయి. అయితే క్రికెట్ పరంగా ఈ సంవత్సరం స్టార్ ప్లేయర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా అభిమానులకు నిరాశ మిగిల్చింది. అనూహ్యంగా ఈ ఇద్దరు స్టార్లు టెస్టుల్లోంచి తప్పుకోవడమే అందుకారణం. అయితే టెస్టుల నుంచి రిటైర్మెంట్ తర్వాత రో-కో వన్డేల్లో కొనసాగుతూ అత్యుత్తమంగా ఆడుతున్నారు. గత రెండు నెలల్లో జరిగిన ఆస్ట్రేలియా, సౌతాఫ్రికా సిరీస్లోనూ విరాట్, రోహిత్ రాణించారు. ఆసీస్ సిరీస్లో రోహిత్, సౌతాఫ్రికా సిరీస్లో విరాట్ కోహ్లా 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్'లుగా ఎంపికయ్యారు. అయితే ఈ ఏడాది ఈ ఇద్దరూ తక్కువ వన్డేలే ఆడినా, అదుతంగా రాణించారు. 2025లో ఏకంగా ప్రపంచంలోనే వన్డేల్లో అత్యధిక పరుగులు బాదిన టాప్ -10 లిస్ట్లో చోటు దక్కించుకున్నారు. ఈ లిస్ట్లో భారత్ నుంచి ప్లేస్ దక్కించుకున్న ఆటగాళ్లు ఈ ఇద్దరే కావడం విశేషం. అయితే ఈ క్యాలెండర్ ఇయర్లో ప్రపంచంలోని ఏ బ్యాటర్ కూడా 1000 పరుగుల మార్క్ అందుకోకపోవడం గమనార్హం. ఈ లిస్ట్లో ఇంగ్లాండ్ సీనియర్ బ్యాటర్ జో రూట్ టాప్ ప్లేస్లో ఉన్నాడు. అతడు 15 ఇన్నింగ్స్లో 57.71 యావరేజ్తో 808 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో మూడు సెంచరీలు, నాలుగు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. 2025 ఏడాదిలో విరాట్ కోహ్లా వన్డేల్లో అత్యుత్తమంగా ఆడాడు. దీంతో టీమ్ ఇండియాలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ప్లేయర్ గా నిలిచాడు. 2025లో విరాట్ మొత్తం 13 ఇన్నింగ్స్ లో 651 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 3 సెంచరీలు, 4 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. రీసెంట్గా సౌతాఫ్రికాతో జరిగిన వన్డే సిరీస్లో విరాట్ 303 పరుగులు బాది ప్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ గా నిలిచాడు. ఇక ఈ ఏడాది అత్యధిక పరుగులు బాదిన బ్యాటర్ లిస్ట్లో 8వ స్థానంలో ఉన్నాడు. ఏడాది ఆరంభంలో ఇంగ్లాండ్తో జరిగిన వన్డే సిరీస్లో ఆకట్టుకున్న రోహిత్ ఆ తర్వాత ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో కాస్త ఇబ్బంది పడ్డాడు. అయితే ఆ టోర్నీ ఫైనల్లో హాఫ్ సెంచరీతో మళ్లీ ఓటలోకి వచ్చాడు.



ఇక ఈ అక్టోబర్లో జరిగిన ఆస్ట్రేలియా సిరీస్లో సెంచరీ, హాఫ్ సెంచరీ నమోదు చేశాడు. ఆ తర్వాత సౌతాఫ్రికా సిరీస్లోనూ రెండు అర్ధ శతకాలతో రాణించాడు. ఓవరాల్ గా ఈ ఏడాది రోహిత్ 14 ఇన్నింగ్స్లో 650 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 2 సెంచరీలు, 4 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. వరల్డ్వైడ్ గా ఈ లిస్ట్లో హిట్మ్యాన్ తొమ్మిదో స్థానంలో నిలిచాడు. ఇప్పటికే టెస్టు, టీ20 లకు రిటైర్మెంట్ ఇచ్చేసిన రో-కో ప్రస్తుతం వన్డేల్లోనే ఆడుతున్నారు. అయితే వన్డే ఫార్మాట్ మాత్రం అదుతంగా రాణిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది భారత్ నుంచి అత్యధిక పరుగులు సాధించిన బ్యాటర్లలో ఈ ఇద్దరే టాప్లో ఉన్నారు. ఇక మళ్లీ రో-కో జోడీ 2026 జనవరిలో స్వదేశంలో న్యూజిలాండ్తో జరగనున్న వన్డే సిరీస్లో బరిలోకి దిగనుంది.

2025లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వన్డేల్లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన టాప్ 10 బ్యాటర్లు
జో రూట్ (ఇంగ్లాండ్)- 808 పరుగులు -
డారిల్ మిచెల్ (న్యూజిలాండ్)- 764 పరుగులు
జార్జ్ ముస్సీ (స్కాట్లాండ్)- 735 పరుగులు
మ్యూథ్యూ బ్రిజ్జే (సౌతాఫ్రికా)- 706 పరుగులు
షాయ్ హెవాస్ (వెస్టిండీస్)- 670 పరుగులు
సల్మాన్ అఘా (పాకిస్తాన్)- 667 పరుగులు
మిలింద్ కుమార్ (యుఎస్ఎ)- 652 పరుగులు
విరాట్ కోహ్లా (భారత్)- 651 పరుగులు
రోహిత్ శర్మ (భారత్)- 650 పరుగులు
రచిన్ రవీంద్ర (న్యూజిలాండ్) - 604 పరుగులు

అంగ్క్రిష్ రఘువంశీకి తీవ్ర గాయం..

విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో భాగంగా ఉత్తరఖాండ్తో జరిగిన మ్యాచ్లో ముంబై ఓపెనర్ అంగ్క్రిష్ రఘువంశీ తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. శుక్రవారం జైపూర్ వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో ఫీల్డింగ్ చేస్తుండగా క్యాచ్ కోసం ప్రయత్నించి కింగడ్డాడు. దాంతో అతని మెద భాగంలో తీవ్ర గాయమైంది. ఈ నొప్పితో విలవిలలాడిన రఘువంశీని డ్రైవర్పై ఆసుపత్రికి తరలించారు. గాయం తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అతని ఆరోగ్య పరిస్థితిపై అవడేట్ రావాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోలు, ఫోటోలు నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారాయి. ఈ మ్యాచ్లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన ముంబై నిరీత 50 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు 331 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్లు రఘువంశీ(11), రోహిత్ శర్మ(0) తీవ్రంగా నిరాశపర్చినప్పటికీ.. ముషీర్ ఖాన్(55), సరూరాజ్ ఖాన్(55), హార్దిక్ తోమర్(93) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించారు. వచ్చే మూలాపి(48) త్లోటిలో హాఫ్ సెంచరీ చేజార్చుకున్నాడు. ఉత్తరఖాండ్ బౌలర్లలో దేవంద్ర సింగ్ బోరా మూడు వికెట్లు తీయగా.. నాగర్కోటి, మయాంక్ మిశ్రా, సుబిత్, యువరాజ్ చాదర్ తలో వికెట్ తీసారు. అనంతరం ఉత్తరఖాండ్ నిరీత 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 280 పరుగులే చేసి ఓటమిపాలైంది. యువరాజ్ చాదర్(96) సెంచరీ చేజార్చుకోగా.. జగదీష్ సుబిత్(51) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించాడు. ముంబై బౌలర్లలో శార్దూల్ ఠాకూర్, తుక్రమ్ తార్కలే, ముషీర్ ఖాన్ రెండేసి వికెట్లు తీసారు.



సిరీస్ భారత్ కైవసం

మూడో టీ20లో శ్రీలంకపై 8 వికెట్ల తేడాతో గెలిచిన భారత మహిళల జట్టు
నాలుగు వికెట్లతో లంక పతనాన్ని
శాసించిన పేసర్ రేణుక సింగ్
మూడు వికెట్లు పడగొట్టి
రాణించిన ఆల్రౌండ్ టిప్టి శర్మ
కేవలం 42 బంతుల్లో 79 పరుగులతో
అజేయంగా నిలిచిన షఫాలీ వర్మ
13.2 ఓవర్లలోనే లక్ష్యాన్ని చేదించి
సిరీస్ను కైవసం చేసుకున్న భారత్

తిరువనంతపురం వేదికగా జరిగిన మూడో టీ20 మ్యాచ్లో భారత మహిళల జట్టు శ్రీలంకపై 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. బౌలింగ్లో రేణుక సింగ్, బ్యాటింగ్లో ఓపెనర్ షఫాలీ వర్మ అదుతే ప్రదర్శనతో టీమిండియా అలవోకగా గెలుపొందింది. 5 మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ ను మరో రెండు మ్యాచ్ లు మిగిలుండగానే 3-0తో కైవసం చేసుకుంది. టాప్ గెలిచి ఫీల్డింగ్ ఎంచుకున్న భారత్కు పేసర్ రేణుక సింగ్ (4/21) ఆదిరిపోయే ఆరంభాన్నిచ్చింది. తన పదునైన బంతులతో లంక బ్యాటింగ్ లైన్వను కుప్పకూల్పింది. మరోవైపు, స్పిన్నర్ డిప్టి శర్మ (3/18) కూడా కీలక వికెట్లు తీసి ప్రత్యర్థిని ఒత్తిడిలోకి నెట్టింది. భారత బౌలర్ల ధాటికి శ్రీలంక నిరీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి

112 పరుగులకే పరిమితమైంది. లంక జట్టులో ఇమేషా దులని (27), హసినీ పెరీరా (25) మాత్రమే కాస్త ఫర్మాలేదనిపించారు.

అనంతరం 113 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన భారత్కు ఆరంభంలోనే స్ఫుటి మందాస (1), జెమీమా రోడ్రిగ్స్ (9) వికెట్లను కోల్పోయింది. అయితే, ఓపెనర్ షఫాలీ వర్మ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగింది. కేవలం 42 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్ల సాయంతో అజేయంగా 79 పరుగులు చేసి మ్యాచ్ను ఏకపక్షంగా మార్చేసింది. ఆమెకు కెప్టెన్ హర్మన్ప్రీత్ కార్ (21 నాటోట్) చక్కటి సహకారం అందించింది. దీంతో భారత్ జట్టు 13.2 ఓవర్లలోనే 2 వికెట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని చేదించింది.



మూడో టీ20లో ఆడుతూ పాడుతూ కొట్టేశారు...



'ధురంధర్' కలెక్షన్ల దూకుడు

వెయ్యికోట్ల క్లబ్‌లో చేరిన మూవీ

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ నటించిన 'ధురంధర్' బాక్సాఫీస్ వద్ద చారిత్రాత్మక విజయాన్ని నమోదు చేసింది. తాజాగా ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 1000 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరి భారతీయ సినిమా రికార్డులను తిరగరాసింది. విడుదలైన కేవలం 21 రోజుల్లోనే ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 1006.7 కోట్ల వసూళ్ళను సాధించినట్లు చిత్రబృందం తాజాగా ప్రకటించింది. ఇప్పటివరకు ఇండియాలో రూ. 789.18 కోట్ల గ్రాస్ (రూ. 633.5 కోట్ల నెట్) వసూళ్ళు రాబట్టిన ఈ చిత్రం ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లో రూ. 217.5 కోట్ల మార్కును దాటి దూసుకుపోతోంది. దీంతో అత్యధిక వసూళ్ళు సాధించిన మొదటి 10 భారతీయ చిత్రాల జాబితాలో 'ధురంధర్' 9వ స్థానంలో నిలిచింది. అలాగే రణ్‌వీర్ కపూర్ 'యానిమల్' రికార్డులను ఈ చిత్రం అధిగమించింది. 'ఉరి' వంటి సెన్సేషనల్ హిట్ ఇచ్చిన ఆదిత్య ధర్ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించగా.. రణ్‌వీర్ సింగ్‌తో పాటు సంజయ్ దత్, అక్షయ్ ఖన్నా, మాధవన్ వంటి దిగ్గజ నటులు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రల్లో నటించారు. 1999 కాండహార్ విమానం హైజాక్, 2001 పార్లమెంట్ దాడి వంటి యదార్థ సంఘటనల ఆధారంగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. మరోవైపు ఈ సినిమా సీక్వెల్ వచ్చే ఏడాది మార్చి 19న ఈడ్ కానుకగా విడుదల కాబోతుంది. మొదటి భాగం కేవలం హిందీలోనే సంచలనం సృష్టించగా, రెండో భాగాన్ని తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీగా విడుదల చేయనున్నారు.

క్రేజీ టాక్‌తో సాగుతున్న కొత్త సినిమాలు

క్రిస్మస్‌కు విడుదలైన చిన్ని సినిమాల దూకుడు



క్రిస్మస్ పండుగ సందర్భంగా టాలీవుడ్ బాక్సాఫీస్ వద్ద చిన్ని చిత్రాల సందడి నెలకొంది. విభిన్న కథాంశాలతో వచ్చిన ఈ సినిమాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవడంలో విజయవంత అయ్యాయి. అయితే ఈ చిత్రాల తొలిరోజు వసూళ్ళ వివరాలు ప్రస్తుతం హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ఇందులో శ్రీకాంత్ తనయుడు రోషన్ నటించిన ఛాంపియన్ కలెక్షన్లలో అగ్ర స్థానంలో ఉండగా.. ఆది శంబాల, ఈషా, దండోరా చిత్రాలు తర్వాతి స్థానంలో నిలిచాయి. శ్రీకాంత్ తనయుడు రోషన్ హీరోగా, ప్రదీప్ అద్వైతం దర్శకత్వంలో వచ్చిన పీరియాడిక్ స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ డ్రామా 'ఛాంపియన్'. ఫుట్‌బాల్ క్రీడ నేపథ్యంలో సాగే ఈ చిత్రం పాజిటివ్ టాక్‌ను సొంతం చేసుకుంది. రోషన్ నటనకు మంచి మార్కులు పడటంతో, తొలిరోజే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 4.5 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్ళను సాధించి రోషన్ కెరీర్‌లోనే బెస్ట్ ఓపెనింగ్‌గా నిలిచింది. +లా కాలంగా హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఆది సాయికుమార్ 'శంబాల'తో సాలిడ్ కంబాట్ ఇచ్చారు. యుగంధర్ ముని దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సూపర్ నాచురల్ థ్రిల్లర్ ప్రేక్షకులను థ్రిల్ చేస్తోంది. సైన్స్ మరియు దైవత్వం మధ్య సాగే ఈ చిత్రం మొదటి రోజు రూ. 3.3 కోట్ల వసూళ్ళు రాబట్టి బాక్సాఫీస్ వద్ద నిలకడగా కొనసాగుతోంది. హెబ్బా పటేల్, అరుణ్ ఆదిత్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన హోరర్ థ్రిల్లర్ 'ఈషా'. బిన్ని వాస్, వంశీ నందిపాటి సమ-ర్పణలో వచ్చిన ఈ సినిమా ముఖ్యంగా కైమాక్స్ టీవీస్‌లతో ఆడియన్స్‌ను భయపెట్టిస్తోంది. క్రేజీ ప్రమోషన్స్ కారణంగా ఈ చిత్రం తొలిరోజు రూ. 2.18 కోట్ల వసూళ్ళను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. నటుడు శివాజీ ప్రధాన పాత్రలో, గ్రామాణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'దండోరా'. విడుదలకు ముందు వివాదాలు చుట్టుముట్టినా, విడుదలయ్యాక సినిమాలోని కంటెంట్ బాగుండటంతో పాజిటివ్ టాక్ వస్తోంది. ఈ చిత్రం మొదటి రోజు సుమారు రూ. 1.50 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం. ఇక క్రిస్మస్ సెలవులకు తోడు న్యూ ఇయర్ హోలిడేస్ కూడా దగ్గర పడుతుండటంతో, ఈ చిత్రాల వసూళ్ళు రాబోయే రోజుల్లో మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.



మినీ ఫ్రాక్‌లో ఉప్పెన గాళ్ కవ్వంత

ఎరుపు రంగు గిట్టే ప్యాక్ లతో అందమైన అమ్మాయి.. శాంటా క్లాస్.. స్ట్రాస్ లెస్ వైట్ మినీ డ్రెస్ లో హోయలుపోతూ కనిపిస్తోంది. ఆ అందమైన మోములో కవ్వంత, బాడి లాంగ్వేజ్ లో తుట్టెంత కుర్రకారును విపరీతంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. క్రిస్మస్ పార్టీని చాలా ప్రత్యేకంగా ఫ్రాన్ చేసినట్లే కనిపిస్తోంది ఈ బ్యూటీ. అలా అందంగా ఉల్లాసంగా బోల్డ్ గా ఫోజులిచ్చిన ఈ అందాల సోయగం ఎవరో ప్రత్యేకించి పరిచయం అవసరం లేదు. ఉప్పెన గాళ్ కృతి శెట్టి, వైట్ హాఫ్ షోల్డర్ మినీ ఫ్రాక్ లో గుబులు పుట్టిస్తున్న ఈ బ్యూటీ క్రిస్మస్ ఫోటోషూట్ ఇంటర్వెల్ ని షేక్ చేస్తోంది. కృతి చూడటానికి ఎంత సింపుల్ గా కనిపిస్తోందో, అంతకుమించి కవిస్తోంది. అందం అత్యవశ్యానం ఈ బ్యూటీలో మెండు అని నిరూపిస్తోంది. కెరీర్ మ్యాటర్‌కి వస్తే, ఉప్పెన తర్వాత ఈ బ్యూటీ ఆశించిన బ్లాక్ బస్టర్లు లేక చతికిలబడింది. అయినా నటిగా అవకాశాలకు కొదవేమీ లేదు. ప్రస్తుతం LIK చిత్రంలో ప్రదీప్ రంగనాథన్ సరసన నటిస్తోంది. ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది విడుదల కానుంది. కార్తీ సరసన నటించిన 'వా వాటియార్' విడుదల వాయిదా పడిన తర్వాత కృతి కొంత నీరసపడింది. నిర్మాతలు అప్పులు - ఆర్థిక కారణాల వల్ల ఈ సినిమాని డిసెంబర్‌లో విడుదల చేయలేకపోవడం నిరాశపరిచింది. మరోవైపు కృతి శెట్టి ట్రాండ్స్‌లో ను దూసుకుపోతోంది. ఇటీవల పాపులర్ డ్యూరీఫైక్స్ ట్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా సంతకం చేసింది. సోషల్ మీడియాల్లోను వాణిజ్య ప్రకటనలతో ఈ బ్యూటీ అద్దిస్తోంది. ఆన్‌లైన్ డ్రేషింగ్, నిరంతర విమర్శలు తన మానసిక ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావం గురించి కృతి శెట్టి ఇటీవల మాట్లాడింది. ట్రోలింగ్, చెడు మాటలు తనను ఎంతగా వేధించాయో కూడా వెల్లడించింది. ఉబికి వచ్చే కన్నీళ్ళను ఆపుకోలేక, నిరంతరం ప్రజల జడ్జిమెంట్లు వినలేక చాలా ఆవేదనకు గురయ్యానని కృతి వెల్లడించింది. నా అడుగులతో ఉండని విషయాలపైనా తిట్లు తిన్నాను. అది నన్ను చాలా వేధించిందని కృతి తెలిపింది. "కొన్నిసార్లు చాలా తిరస్కరణను ఎదుర్కొంటాము. నేను సాధారణంగా చాలా ఆశావాదిని అయినా.. ఒక్కోసారి నన్ను నేను కోల్పోయినట్లు అనిపిస్తుంది.. అది నిరాశను కలిగిస్తుంది" అని చెప్పింది. ఇలాంటి సమయాల్లో తన కుటుంబం, సన్నిహితుల మద్దతు, ముఖ్యంగా తన తల్లి మద్దతు తనకు సహాయపడిందని కృతి చెప్పింది.

అదరహా అనిపిస్తున్న అనన్య అందాలు..

అనన్య పాండే.. బాలీవుడ్ బ్యూటీగా భారీ పాపులారిటీ సొంతం చేసుకున్న ఈమె తాజాగా నటించిన చిత్రం 'తు మేరీ మైన్ తేరా మైన్ తు మేరీ'. కార్తిక్ ఆర్యన్ హీరోగా వచ్చిన ఈ సినిమా క్రిస్మస్ సందర్భంగా డిసెంబర్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. క్రిస్మస్ సందర్భంగా విడుదలైన ఈ సినిమా మొదటి రోజే 8.46 కోట్ల కలెక్షన్ల వసూలు చేసి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సమీర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమా ఇప్పుడు ప్రేక్షకులను అలరిస్తోంది అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే ఈ సినిమా నిన్న థియేటర్‌లోకి రావడంతో సినిమాపై మరింత బజ్ క్రియేట్ చేయడానికి సినిమా షూటింగ్ సమయంలో తీసుకున్న కొన్ని ఫోటోలను అలాగే ఆ సినిమా షూటింగ్ సంబంధించిన మధుర క్షణాలను అభిమానులతో పంచుకుంది అనన్య పాండే. అంతేకాదు బికినీ అందాలు ఆరబోస్తూ షేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు అభిమానులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. గ్లామర్ డోస్ పెంచేసి బికినీ అందాలతో రచ్చ రేపింది అనన్య పాండే. పైగా ఈ సినిమా షూటింగ్ సమయాన్ని ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను అంటూ క్యాప్షన్ కూడా జోడించింది. ప్రస్తుతం అనన్య పాండే షేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి.

