

ఉత్తేజిత

అడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం **దినపత్రిక**

Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి : 05 సం-చిక : 55 పేజీలు 8 వెల : 5 మంగళవారం 01 సెప్టెంబర్ 2026

విలేకరులు కావాలను

తెలుగు పత్రికా రంగంలో **మరో సంచలనం**

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరియూ **UV9** కేబుల్ TV చానల్ కు **వెలుగులు** మరియు **ఆంధ్రప్రదేశ్** ల నందు పనిచేయుటకు జిల్లాల వారీగా **స్టాఫ్ రివెన్యూ** నియోజకవర్గాల వారీగా **ఆర్.సి.ఎస్.సి.బి.ఎల్.సి.** మండలాల వారీగా **విలేకరులు** కావాలను

ఉత్తేజిత దినపత్రిక UV9

Contact : 94401 40418, 63038 17489



భగీరథ ప్రయత్నంతో కరవు సీమకు కృష్ణమ్మ

- 30 ఏళ్ల కల సాకారం..వెలిగొండ ప్రాజెక్టు తొలిదశ ప్రారంభించిన సీఎం

నల్లమల కొండల్ని చీల్చుకుని నల్లమల సాగర్ కు కృష్ణమ్మ పరుగు తొలిదశతో 1.19 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు..4 లక్షల మందికి తాగునీరు జలహారతి అనంతరం కృష్ణా జలాలకు సీఎం సాష్టాంగ నమస్కారం 2028లో రెండోదశ పూర్తి...మార్కాపురంలోనూ కృష్ణా పుష్కరాలు మార్కాపురం దోర్నాల వద్ద బహిరంగ సభలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రసంగం



మార్కాపురం,ఆగస్టు 31: మూడు దశాబ్దాలుగా ఉమ్మడి ప్రకాశం, నెల్లూరు, కడప జిల్లాల ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్న వెలిగొండ ప్రాజెక్టు కల సాకారమైంది. పూల సుబ్బయ్య వెలిగొండ ప్రాజెక్టు మొదటి దశను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు జాతికి అంకితం చేశారు. దోర్నాల మండలం గంటవానిపల్లె వద్ద నల్లమల కొండల్లోని జంట



సారంగాల నుంచి వెలువడిన కృష్ణా జలాలకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, జల హారతి ఇచ్చి స్వాగతించారు. అనంతరం ప్రాజెక్టు తొలిదశ ప్రారంభోత్సవానికి సూచికగా ఏర్పాటు చేసిన శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. కరవునీలను తాకిన కృష్ణా జలాలకు ముఖ్యమంత్రి సాష్టాంగ నమస్కారం చేశారు. శ్రీశైలం జలాశయంలోని కొల్లం వాగు నుంచి గ్రావిటీ ద్వారా



కిర్గిస్థాన్ లో ఇరాన్ అధ్యక్షుడితో మోడి భేటీ

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 31: ప్రధాని మోడీ సోమవారం ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పెజిష్యాయాన్ తో భేటీ అయ్యారు. కిర్గిస్థాన్ లో జరుగుతున్న షాంఘై కో-ఆపరేషన్ ఆర్గనైజేషన్ సమావేశంలో ఆ ఇద్దరు కలుసుకున్నారు. కిర్గిస్థాన్ రాజధాని బిష్కెక్ లో ఆ మీటింగ్ జరిగింది. ఫిబ్రవరిలో

పరిశ్రమలన్నీ 33 శాతం పచ్చదనాన్ని పొటించాలి

రేపటి తరాలకు పచ్చని భవిష్యత్తును అందించేందుకు సహకరించాలి పారిశ్రామిక వర్గాలకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పిలుపు

2లో



కేసీఆర్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాలి

వేయి రోజుల్లో కేసీఆర్ కు కోటి 24 లక్షల 40 వేల జీతభత్యాలు ఆందోళనలకు పిలుపునిచ్చిన రేవంత్ రెడ్డి

2లో

విశాఖలో ఎఐజి ఆస్పత్రి నిర్మాణం

2వేల కోట్ల పెట్టుబడితో 9వేల మందికి ఉపాధి శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రి లోకేశ్ ఆలిండియా రేడియో సెంటర్ లో రోశయ్య విగ్రహవిష్కరణ

2లో



బాణాసంచా కర్మాగారంలో భారీ పేలుడు

- పేలుడు ధాటికి 11 మంది దుర్మరణం
- యూపి సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి

అక్కినేని ఆగస్టు 31: ఉత్తరప్రదేశ్ లోని కౌశాంబి జిల్లాలో సోమవారం మధ్యాహ్నం ఘోర **మిగతా2లో...**

ఎపి మద్దం కేసులో సిట్ తీరు

- అసహనం వ్యక్తం చేసిన సుప్రీంకోర్టు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 31: ఏపీలో మద్దం అక్రమ రవాణా కేసులో సిట్ తీరుపై సుప్రీంకోర్టు అసహనం వ్యక్తం చేసింది. రెండేళ్లుగా కేసు నడుస్తోందని, ఇంతవరకు ఏం కనుగొనలేదని పేర్కొంది. ముందుగా సిట్ తీరును ఎగ్జామిన్ చేసి.. ఆ తర్వాత హైకోర్టు తీర్పును పరిశీలిస్తామని తెలిపింది. రాజ్ కెసిరెడ్డి కేసులో హైకోర్టు తీర్పును సవాలు చేస్తూ సిట్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై విచారణ సందర్భంగా నరోన్వృత **మిగతా2లో...**

వెలిగొండలో కరువు ప్రాంత రైతులకు కొత్త వెలుగు

సాగు,తాగునీరు, ప్రాంతీయ లభివృద్ధికి కొత్త అధ్యాయం వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చన్నాయుడు

2లో

జగన్ రాకతో వెలిగొండకు గ్రహణం

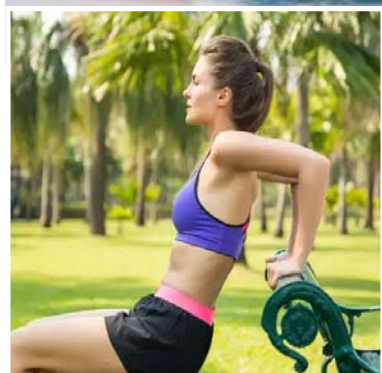
కూటమి వచ్చాకే పనులు పూర్తి: జలవనరుల మంత్రి నిమ్మల విమర్శలు

మార్కాపురం,ఆగస్టు 31:వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవ సభలో గొడ్డలి పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్ నిర్వాకాలను మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు కడిగిపారేశారు. వెలిగొండ పేరుతో జగన్ చేసిన మోసాన్ని సభలో ఆసాంతం వివరించారు. 2019-2024 మధ్య కాలంలో వెలిగొండ పేరుతో చేసిన దుర్మార్గాలను ఎండగట్టారు. టన్నెల్-2లో టన్నెల్ బోరింగ్ మిషన్ తీయడానికి కనీస ప్రయత్నం చేయకుండానే.. రూ.2 వేల కోట్లకు పైగా పనులు పెండింగ్ లో ఉండగానే జాతికి అంకితమంటూ ఆనాడు జగన్ **మిగతా2లో...**



డబ్బు సంపాదించాలనుకుంటున్నారా..

డబ్బు సంపాదించడం చాలా ముఖ్యం. కానీ, అందరూ ఇలా చేయలేరు. దీనికోసం సీక్రెట్స్ పాటించాల్సి ఉంటుంది. అవేంటో తెలుసుకోండి. డబ్బు ఉంటే ఏ తప్పులు చేసినా పట్టించుకోరు. డబ్బుకి లోకం దాసోహం. అందుకే, చాలా మంది డబ్బు సంపాదించాలనుకుంటారు. ఇది ఆలోచనలో ఉంటుంది. కానీ, ప్రయత్నాల్లో ఉండదు. అలాంటి వారు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే ఈజీగా మనీని సంపాదించొచ్చు. ధనవంతులు అవ్వాలంటే కొన్ని ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. పెట్టుబడులు.. డబ్బు సంపాదించాలంటే ముందుగా వచ్చే డబ్బుని కొన్ని చోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టాలి. ఇలా పెడుతుంటే రోజులు మారే కొద్దీ మీ డబ్బు రెట్టింపు అవుతుంది. అయితే, అవి జెనెర్గాస్ అవునో కాదో తెలుసుకోండి. లేకపోతే మోసపోయే ప్రమాదముంది. అవేదేలే అవ్వడం.. అదే విధంగా ముందుగా ప్రభుత్వాలు ఇచ్చే స్కీమ్స్, కొత్తగా వచ్చే మార్కెట్ అవే డేట్స్ గురించి తెలుసుకోవాలి. కొన్ని సంస్థలు తక్కువ వ్యవధిలోనే మీ డబ్బుకి ఎక్కువ డబ్బుని కలిపి అదనంగా ఇస్తారు. వాటి గురించి తెలుసుకోవడానికి బిజినెస్ ఎక్స్ పర్ట్స్ ని అడిగి తెలుసుకోండి. వీటి వల్ల మీకు చాలా వరకూ అవకాశం వస్తుంది. స్టార్ట్ వర్క్.. అందరికీ ఉండేది ఒకే సమయం. కానీ, దానిని విభజించుకునే పద్ధతి చేరుగా ఉంటుంది. డబ్బు సంపాదించే వారు హార్డ్ వర్క్ కంటే స్మార్ట్ వర్క్ కి ఇంకా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. తమ డబ్బుని త్వరగా పెంచుకునేందుకు మార్గాలను అన్వేషిస్తారు. అదే విధంగా, మనీ మేనేజ్మెంట్, ట్యాక్స్ షన్, ఇన్వెస్ట్మెంట్ పద్ధతులు ఇలా ఒక్కో విషయం గురించి ఆలోచించి అలా పెట్టుబడులు పెట్టి డబ్బు సంపాదిస్తారు. చివరిగా.. డబ్బు సంపాదించడం ముఖ్యమే. కానీ, అందుకోసం ఎలా అయినా డబ్బు సంపాదించడం కాకుండా సరైన పద్ధతిలో డబ్బు సంపాదించాలి. అదే విధంగా ఈ వేలలో పడి మీ కుటుంబంతో గడిపే విలువైన సమయాన్ని దూరం చేసుకోవద్దు. అన్ని ఆస్పాదినస్తానే మీ డబ్బుని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఆలోచించండి.



ఈ వ్యాయామాలు చేస్తే..

మీ చేతులు నాజుగ్గా మారతాయి..!

కొంతమంది చేతులు లావుగా ఉంటాయి. వీళ్లు స్క్విటెస్ చేసుకోవడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. చేతులను నాజుగ్గా మార్చడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు సహాయపడతాయి. చాలామంది అమ్మాయిలు, మహిళలు.. స్క్విటెస్, షార్ట్ హ్యాండ్స్, కన్ను టాక్స్ చేసుకోవడానికి వెనకాడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే వారి చేతులు బాగా లావుగా ఉండడమే. చాలామందికి మోచేతికి పైన కొవ్వు పేరుకుని చేతులు వదులుగా కనిపిస్తుంటాయి. దీనితో వాటిని కవర్ చేసుకోవడానికి.. లాంగ్ హ్యాండ్స్ ఉన్న డ్రెస్స్ మాత్రమే వేసుకుంటూ ఉంటారు.. స్క్విటెస్, షార్ట్ హ్యాండ్స్ చేసుకోవడానికి ఎబ్బట్టుగా ఫీల్ అవుతాయి. అయితే.. లావుగా ఉన్న చేతులను కొన్ని వర్క్ షాప్స్ తో నాజుగ్గా మార్చుకోవచ్చు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. పుష్పమ్.. నేలమీద బోర్డర్ వదుకోవాలి. రెండు చేతులను దూరంగా, అరచేతులు భూమికి ఆనేలా ఉంచాలి. అలాగే పాదాలను మునివేళ్లపై ఉంచి శరీరాన్ని అంతటినీ నెమ్మదిగా పైకిలేపి తిరిగి యథాస్థానానికి తేవాలి. ఛాతీ నుంచి మోకాళ్లవరకు భూమికి నెమ్మదిగా తాకిలా చేయాలి. తిరిగి వెంటనే శరీరాన్ని అరచేతులపై బ్యాండ్ చేసుకుంటూ పైకి లేపాలి. ఈ వ్యాయామాన్ని కొత్తగా ఇలా చేయడం అయిదు నుంచి పదిసార్లు చేస్తే చాలు. ఇలా పుష్పమ్ చేయడం ద్వారా చేతులు, భూజాల్లోని కండరాలు బలపడతాయి. చేతులలో కొవ్వు కరుగుతుంది. ఛాతీ, భుజాలు, కాళ్ల కండరాలతోపాటు నడుమునీ దృఢంగా చేస్తుందట. కాబట్టి,



వారంలో కనీసం మూడు, నాలుగు రోజులు ఇవి చేయడం మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. బైనెస్ కర్మ.. చేతులలో కొవ్వు కలిగించడానికి.. 5 నుంచి 15 కేజీల మధ్య మీరు ఎత్తగలిగే వెయిట్ తీసుకోండి. వెన్నుని నిటారుగా ఉంచి, మోకాళ్లను మాత్రం కాస్త వంచి వాటిని నెమ్మదిగా భుజం వరకూ తీసుకురావాలి. ఆపై చేతి కండరాలపై గట్టిగా హెల్డ్ చేయాలి. రెండు నిమిషాలాగా నెమ్మదిగా వదులుతూ యథాస్థానానికి చేతిని వెళ్లాలి. బైనెస్.. చేతుల్ని లోన్ చేయడానికి ఇది బెస్ట్ ఎక్సర్సైజ్. ముందుగా మీ పాదాలను భుజం వెడల్పులో ఉంచి, వెన్నుని నిటారుగా పెట్టి నిలబడండి. రెండు చేతులతో దంబెల్స్ పట్టుకోండి. ఆపై చేతుల్ని వదులుగా చేసి రెండు చేతులతో వెయిట్స్ ని తలవెనక్కి తీసుకెళ్లండి. ఇప్పుడు చేతి కండరాలపై బిగించి, నెమ్మదిగా వదలండి. ఇలా పది సార్లు చేస్తే సరి. కొవ్వు కరిగి చేతులు నాజుగ్గా మారతాయి. ఆర్మీ సర్కిల్స్.. నిటారుగా నిల్చుని రెండు చేతులను చాపి, వాటిని సర్కిల్ లాగా గుండ్రంగా తిప్పాలి. తర్వాత డైరెక్షన్ మార్చి మళ్లీ తిప్పాలి. ఇలా 30 సర్కిల్స్ చేయాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా చేతుల్లోని కొవ్వు కరుగుతుంది. చక్రం.. రెండు చేతులను వెనక్కి వంచి ఒకదాని సాయంతో మరొక దాన్ని బలంగా సాగదీయాలి. చేతులను ఇలా డ్రైవ్ చేయడం ద్వారా అక్కడి చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది.

నిద్రపోయేప్పుడు ఈ పొరపాట్లు చేస్తే.. మొటిమలు వస్తాయే..!



అమ్మాయిలను ఎక్కువగా ఇబ్బందిపెట్టే.. సౌందర్య సమస్యల్లో మొటిమలు మొదటి ప్లేస్ లో ఉంటాయి. మొటిమల కారణంగా నొప్పి, వాపు కూడా బాధపెడుతూ ఉంటాయి. మొటిమలు, మొటిమల కారణంగా వచ్చే మచ్చలు, గుంతులు మన ముఖాన్ని అందవీహీనంగా మారుస్తాయి. కాలుష్యం, శరీరంలో వేడి, అధిక సెబమ్ విడుదల కావడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపాలు, జన్మపరమైన సమస్యలు వంటి కారణాల వల్ల మొటిమల సమస్య వేధిస్తూ ఉంటుంది. అంతేకాదు, మనం నిద్రపోయే విధానం కారణంగానూ, నిద్రపోయేప్పుడు మనం చేసే పొరపాట్ల కారణంగా మొటిమల సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. మేకప్ రిమూవ్ చేయకుండా నిద్రపోకుండా.. కొంతమంది ఓపిక లేక, నిద్రక్లుం కారణంగానూ..



కొందరు మేకప్ రిమూవ్ చేయకుండానే నిద్రపోతూ ఉంటారు. కొద్దికాలే మేకప్ సరిగ్గా రిమూవ్ చేయకుండా నిద్రపోతూ ఉంటారు. ఫలితంగా చర్మ రంగ్రాలో మేకప్ అవశేషాలు ఉండిపోయి.. మూసుకుపోతాయి. తద్వారా మొటిమలొస్తాయి. అంతేకాదు, మనం నిద్రపోయేప్పుడు.. శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్స్ క్యాంసెల్ స్టాయులు పూర్తిగా పడిపోతాయి. తద్వారా చర్మంలో ఎక్కువ కొలాజెన్ ఉత్పత్తి.. చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తుంది. ఇది మన సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది జరగాలంటే.. చర్మంపై ఎలాంటి మేకప్ ఉత్పత్తులు లేకుండా, క్రిమీలు వాడకుండా ఉండడం మంచిది. తలకు నూనె ఎక్కువ పెడుతున్నారు.. కొందరు ఉదయం తలస్నానం చేయవచ్చని.. రాత్రి పూట తలకు, జుట్టుకు పురోగా నూనె పెట్టి నిద్రపోతుంటారు. అయితే, దీనికారణంగా.. మొటిమల సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. కుదుళ్లలోని జిడ్డుదనం చర్మంకొద్దీ ముఖ చర్మంపై సీబమ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇలా అవసరానికి మించి ఎక్కువ నూనెలు ఉత్పత్తవడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలొస్తాయి. కాబట్టి పడుకునే ముందు ఈ అలవాటును మానుకోమంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా.. తలస్నానం చేయడానికి రెండు గంటల ముందు జుట్టుకు నూనె పట్టించి.. తలస్నానం చేయండి. దిండు కవర్లు శుభ్రంగా లేకపోయినా.. కొందరు దిండు కవర్లు.. రెగ్యులర్ గా మార్చరు. దీని కారణంగానూ మొటిమల సమస్య ఎదురవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. సాధారణంగా మన చర్మం విడుదల చేసే నూనెలు, చెమట, బ్యాక్టీరియాతో పాటు మృతకణాలు దిండు పైకి చేరతాయి. రోజూ ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంటుంది. ఇక ఇదే దిండును రోజూ తరబడి ఉపయోగించడం వల్ల అవి చర్మ రంగ్రాల్లోకి చేరి.. వాటిని మూసేస్తాయి. ఫలితంగా మొటిమలొస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే.. వారానికోసారి తప్పకుండా దిండు కవర్లను మార్చడం, దిండ్లను వాక్యూమ్ క్లీయర్ తో శుభ్రం చేయడం, సిల్క్ బెడ్ షీట్లు, దిండు కవర్లను ఉపయోగించడం మంచిది.



పిల్లలు ఫోన్స్ ఎక్కువగా వాడుతున్నారా..

నేటి కాలంలో పిల్లలు ఫోన్స్ అడిక్ట్ అయిపోతున్నారు. ఆ అలవాటుని దూరం చేయాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి. పెరిగే పిల్లల్ని ఫోన్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంచితే అంత మంచిది. కానీ, పిల్లలు ఫోన్ లేకుండా ఉండలేని పరిస్థితి. వారు కదుపు నిండా తినాలన్నా, పేరెంట్స్ ని డిస్టర్బ్ చేయొద్దన్నా మొదటగా వారిని ఎంగేజ్ చేసేది ఫోన్స్. కానీ, ఫోన్ వాడకం అంత మంచిది కాదు. ఈ అలవాటుని దూరం చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఎంగేజ్ చేయడం.. అదే విధంగా, పిల్లలకి రకరకాల కళల్లో వారిని ఎంగేజ్ చేయాలి. ఉదాహరణకి సంగీతం, పేయింటింగ్, డ్యాన్స్ ఇలా వారికి వేటిపై ఇష్టమొందే తెలుసుకుని వాటిని నేర్పుకునేలా చేయండి. దీని వల్ల వారు కొత్త విషయాలని నేర్చుకుంటారు. దీంతో వారు ఫోన్ వాడకం తగ్గుతుంది. బయట ఆడుకోనివ్వడం.. ఇంతకుముందు కాలంలో పిల్లలు బయట ఎక్కువగా ఆడుకునేవారు. కానీ, ఈ మధ్యకాలంలో పేరెంట్స్ అలా ఆడుకోనివ్వలేదు. ఇంట్లోనే బొమ్మలు కొనిచ్చి ఆడుకోమంటున్నారు. వీటి వల్ల పిల్లలు బోర్డ్ ఫీల్ అవుతారు. అలా కాకుండా ఉండాలంటే పిల్లల్ని బయటికి పంపించి ఆడుకోనివ్వండి. కొత్తగా పరిచయాల, స్నేహాలు మొదలైతే వారు ఫోన్స్, టీవీల నుంచి దూరమవుతారు. బయట ఆడుకుంటారు. దీంతో వీరు మానసికంగా హెల్తీగా ఉంటారు.



హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు తినండి..



రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటే చాలా సమస్యలు. ఈ సమస్య తగ్గలంటే ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది. అవేంటో తెలుసుకోండి. హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు వీటిని తినండి.. హిమోగ్లోబిన్ ఎర్ర రక్త కణాల్లో ఉండే ప్రోటీన్. ఇది శరీరానికి ఆక్సిజన్ తీసుకెళ్లండి. హిమోగ్లోబిన్ తయారు అవ్వడానికి ఐరన్ చాలా అవసరం. మీరు తీసుకునే ఫుడ్ లో ఐరన్ లేకపోతే, శరీరం తగినంత ఎర్ర రక్త కణాలకు ఉత్పత్తి చేయలేకపోతుంది. దీంతో కణాలకు హిమోగ్లోబిన్ లోపిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ తగ్గితే.. బాడీలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగ్గితే రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో నీరసం, బలహీనమవ్వడం, ఇతర సమస్యలకి కారణమవుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరిగేందుకు డాక్టర్ ని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఆహారంలో ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకుంటే మీ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుకోవచ్చు. గుడ్లు.. గుడ్లు కూడా ఐరన్ కి మూలం. దీనిని తినడం వల్ల కూడా హిమోగ్లోబిన్ కాతం పెరుగుతుంది. దీంతో ఐరన్ బాడీ అబ్జార్బ్ చేసుకుంటుంది. ఉడికించిన ఓ గుడ్డులో ఐరన్ ఉంటుంది. కాబట్టి, రోజూ గుడ్డు తినడం మంచిది. నారింజ, నిమ్మ.. ఈ రెండు పండ్లు కూడా ఐరన్ శోషణని పెంచుతుంది. ఈ సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ మెక్యుల ఆధారిత మూలాల నుండి ఇసుము శోషణని పెంచుతుంది. ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తో పాటు విటమిన్ సి రిచ్ ఫుడ్స్ తింటే ఐరన్ శోషణని పెంచుతుంది.. పాలకూర.. పాలకూరలో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరమైన ఫోలేట్, ఐరన్ శోషణని మెరుగ్గా చేసే విటమిన్ సి వంటి ముఖ్య పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిని మీరు కూర, సలాడ్స్, ఆమ్లెట్స్, స్మూతీస్ లా చేసుకుని తినొచ్చు. హాతీమ్ సీడ్స్.. వీటినే ఆలివ్ సీడ్స్, గార్డెన్ ఫ్రెస్ సీడ్స్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ చిన్న గింజల్ని తీసుకుంటే హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. 100 గ్రాముల హాతీమ్ సీడ్స్ తింటే 11 ఐరన్ పెరుగుతుంది. ఈ గింజల్లో కాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ సిలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎర్ర రక్త కణాలు పెరుగుతాయి. విటమిన్ సి ఇసుము శోషణని పెంచుతుంది. వీటిని మీరు సలాడ్స్, పెరుగు, స్మూతీల్లో కలుపుకుని తినొచ్చు. దానిమ్మ.. దానిమ్మ మంచి టెస్ట్ ఫ్రూట్. ఇందులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దానిమ్మలో విటమిన్ సి కంటేంటే ఐరన్ శోషణని పెంచుతుంది. దానిమ్మ గింజల్ని తీసుకున్నా, ఆ జ్యూస్ తాగినా హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్ ఉంటాయి. అందుకే, వీటిని తీసుకోవడం మంచిది.

వెల్లుల్లి టీతో రక్తపోటు నియంత్రణ

వెల్లుల్లిలో

అనేక ఔషధ గుణాలు ఉ

ంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే.

దాదాపు అధిక శాతం మంది చేసే అన్ని రకాల

వంటకాల్లోనూ దీనిని ఉపయోగిస్తూనే ఉంటారు. వెల్లుల్లి

వంటలకు రుచిని పెంచడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా

ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు

అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. వెల్లుల్లి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్,

యాంటీ ఫైరల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇన్ఫ్లెక్షన్ లు

దరి చేరకుండా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి

మెరుగుపడుతుంది. శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా

రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో వెల్లుల్లి

ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉ

ంటుంది.

రక్తపోటు అదుపులో..

వెల్లుల్లిని నేరుగా తినలేరు. ఇది చాలా ఘాటుగా ఉంటుంది. కనుక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు వెల్లుల్లితో టీ తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారికి వెల్లుల్లి టీ వివిధంగా సహాయపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ధమనుల గోడలపై రక్తం బలం సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉండే స్థితిని రక్తపోటు అంటారు. అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం చాలా అవసరం. దీనిని నియంత్రించకపోతే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లిలోని సల్ఫర్ రక్తనాళాల్లో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు వ్యాకోచించి రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ధమనులు గట్టిపడడం, స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది.

ఎలా తయారు చేయాలంటే..

480 మిల్లీగ్రాముల నుండి 960 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో వెల్లుల్లిని తీసుకున్న వారిలో సిస్టోలిక్ రక్తపోటు గణనీయంగా తగ్గిందని నిపుణులు అధ్యయనాల ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ విధంగా వెల్లుల్లి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇక వెల్లుల్లి టీని తయారు చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం. దీని కోసం 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలు, 3 కప్పుల నీరు తీసుకోవాలి. తరువాత ఒక గిన్నెలో నీరు పోసి అందులో వెల్లుల్లి రెబ్బలను దంచి వేసుకోవాలి. తరువాత ఈ నీటిని 4 నుండి 5 నిమిషాల పాటు మరిగించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత వడకట్టి అందులో రుచి కోసం తేనె లేదా నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

కాకర ఆకులతోనూ

అనేక లాభాలు

తరచూ తీసుకోవడం మరిచిపోవద్దు..

చేదుగా ఉండే కాకరకాయలను కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఇతర కూరగాయల లాగా కాకరకాయలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కేవలం కాకరకాయలే కాకుండా కాకరకాయ ఆకులు కూడా మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా.. కాకరకాయల లాగా కాకర ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. సాంప్రదాయ వైద్యంలో వీటిని అనేక సమస్యలకు నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

ఈ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్ఫ్లెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాం. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడంలో కూడా ఇవి మనకు దోహదపడతాయి. కాకర ఆకులు కాలేయ పనితీరుకు కూడా మద్దతును ఇస్తాయి. శరీరం నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో కాలేయానికి ఇవి మద్దతును ఇస్తాయి. తద్వారా శరీర మొత్తం

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఇలా తీసుకోవచ్చు..

ఇలా అనేక రకాలుగా కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులతో నేరుగా జ్యూస్ చేసి అందులో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే అరటిపండ్లు, ఆపిల్ పండ్లు వంటి వాటితో కలిపి స్మూతీగా చేసి తీసుకోవచ్చు. కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్న వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఆకులను తీసుకునే ముందు చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. ఎందుకంటే కాకరఆకులు చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. ఇవి డయాబెటిస్ మందులతో కలిసినప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు మరింత తగ్గి హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తీసుకునే ముందు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



విజృంభించిన భారత్ బౌలర్లు

ఆసియాకప్ లో శుభారంభం

థాయ్ లాండ్ పై ఘనవిజయం

మహిళల ఆసియాకప్ లో భారత్ కు ఆదిరే ఆరంభం. ఆదివారం అత్యంత ఏకపక్షంగా సాగిన గ్రూప్-ఎ మ్యాచ్ లో టీమిండియా 94 పరుగుల తేడాతో థాయ్ లాండ్ పై ఘనవిజయం సాధించింది. షేఫాలి వర్ష (64; 36 బంతుల్లో 8బ4, 3బ6) మెరుపులతో మొదట భారత్ 9 వికెట్లు సమ్మినికి 159 పరుగులు చేసింది. మిగతా బ్యాటర్ల వైఫల్యం కారణంగా భారత్ తక్కువ స్కోరుతో సరిపెట్టుకుంది. థాయ్ స్పిన్నర్లు లవోమి (3/26), సునిద (2/31) రాణించారు. లక్ష్య ఛేదనలో థాయ్ లాండ్ తేలిపోయింది. దీప్తి 1.1 ఓవర్లలో ఒక్క పరుగు ఇవ్వకుండా 3 వికెట్లు తీయగా.. నందని (3/18), శ్రీచరణి (2/10) కూడా విజృంభించడంతో థాయ్ జట్టు 16.1 ఓవర్లలో 65 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ననపత్ (41; 48 బంతుల్లో



5x4) టాప్ స్కోర్. ఆమె తప్ప ఇంకెవరూ రెండంకెల స్కోరు చేయకపోవడం గమనార్హం. ఈ మ్యాచ్ తో ప్రతీక రావల్ టీ20 అరంగేట్రం చేసింది. భారత్ తన తర్వాతి మ్యాచ్ లో సెప్టెంబరు 3న హంకాంగ్ తలపడుతుంది. షేఫాలి మెరిసినా.. పసికూనపై భారత్ పరుగుల వరద పారిస్తుందని అంతా అనుకున్నారు. కానీ ఆ జట్టు అనూహ్యంగా 159 పరుగులే చేసింది. బ్యాటుతో ఘోరంగా విఫలమైనప్పటికీ బంతితో భారత్ ను కట్టడి చేయడం థాయ్ లాండ్ ను సంతోషిస్తోన్న విషయమే. టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన భారత్.. షేఫాలి మెరుపులతో ఇన్నింగ్స్ కు బలమైన పునాదిని వేసుకుంది. చక్కచా బౌండరీలు బాదిన షేఫాలి.. స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించింది. 26 బంతుల్లోనే అర్ధసెంచరీ చేసింది. టీ20 కెరీర్ లో ఆమెకు ఇది 19వ అర్ధశతకం. అలవోకగా షాట్లు ఆడిన

షేఫాలి.. స్ట్రుతి మంధాన (19; 10 బంతుల్లో 4x4)తో తొలి వికెట్ కు 38, ప్రతీక రావల్ (22; 18 బంతుల్లో 2బ4, 1బ6) రెండో వికెట్ కు 53 పరుగులు జోడించింది. స్ట్రుతి (19; 10 బంతుల్లో 4x4) ధాటిగానే ఆరంభించినప్పటికీ ఎక్కువ సేపు నిలవలేకపోయింది. ప్రతీక రావల్ (22; 18 బంతుల్లో 2బ4, 1x6) కూడా తన ఆరంభాన్ని పెద్ద స్కోరుగా మలచలేకపోయింది. అయినా షేఫాలి జోరుతో 10 ఓవర్లలో 101/2తో నిలిచిన భారత్.. అలవోకగా 200 చేసేలా కనిపించింది. కానీ అనూహ్యంగా తడబడింది. నాలుగు పరుగుల వ్యవధిలో మూడు వికెట్లు కోల్పోయింది. హర్మన్ ప్రీత్ (5), షేఫాలి, రిచా (0) బెటయ్యారు. హర్మన్ ప్రీత్ ను ఫుతవాంగ్ వెనక్కి పంపగా.. షేఫాలి, రిచాను లవోమి వరుస బంతుల్లో బెట్ చేసింది. ఆ తర్వాత కూడా క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు పడ్డాయి. దీప్తి శర్మ (5) కూడా విఫలమైంది. ఆఖర్లో క్రాంతి గౌడ్

(15 నాటౌట్, 8 బంతుల్లో 1x4, 1x6) బ్యాట్ రుఖిపించడంతో స్కోరు 150 దాటింది. భారత జట్టు ఆఖరి 9 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు కోల్పోయి 52 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. థాయ్ స్పిన్నర్లు లవోమి (3/26), సునిద (2/31) భారత్ ను దెబ్బతీశారు. చేతులెత్తిన థాయ్ లాండ్.. ఛేదనలో థాయ్ లాండ్ చేతులెత్తేసింది. భారత బౌలర్ల ధాటికి క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు కోల్పోయిన ఆ జట్టు.. ఏ దశలోనూ పోటీలో లేదు. సతకన్ (4)ను బెట్ చేయడం ద్వారా థాయ్ తొలి ఓవర్లోనే క్రాంతి దెబ్బతీసింది. ఆ తర్వాత నందని, శ్రీచరణి, దీప్తి శర్మ, నందని శర్మ చక్కచా వికెట్లు పడగొట్టి త్వరగా మ్యాచ్ ను ముగించారు. ఓ వైపు వికెట్లు పోతున్నా, ననపత్ పోరాడింది. ఆమె వల్లే థాయ్ ఆ మాత్రం స్కోరైనా చేయగలిగింది. ననపత్ చివరి వికెట్ రూపంలో నిష్క్రమించింది.

జర్మనీ నాలుగోసారి హాకీ ప్రపంచకప్ కైవసం

ఫైనల్ లో స్పెయిన్ పై విజయం



బెర్లిన్: పురుషుల హాకీ ప్రపంచకప్ ను జర్మనీ నిలబెట్టుకుంది. ఆదివారం ఉత్తంతథరీత పైనల్లో ఆ జట్టు 1-0తో స్పెయిన్ పై విజయాన్ని సాధించింది. ఈ గెలుపుతో అత్యధిక టైటిళ్లు (4) సాధించిన దేశంగా పాకిస్థాన్ తో సమంగా నిలిచింది. తుదిపోరులో రెండు జట్లూ నువ్వానేనా అన్నట్లు తలపడ్డాయి. ముఖ్యంగా ఇరు దేశాల రక్షణశ్రేణి ఆకట్టుకుంది. తొలి పది నిమిషాల్లోనే జర్మనీ, స్పెయిన్ లకు పెనాల్టీ కాన్సర్లు దక్కినప్పటికీ సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాయి. దీంతో మ్యాచ్ సగం అయ్యేసరికి ఏ జట్టూ గోల్స్ ఖాతా తెరవలేకపోయింది. మూడో క్వార్టర్ లో స్పెయిన్ దాదాపు పదిసార్లు జర్మనీ

గోల్ పోస్టుపై దాడులు జరిపినప్పటికీ ఫలితంలేదు. 44వ నిమిషంలో మైకెల్ స్ట్రూటాఫ్ బంతిని నెట్ లోకి పంపించి జర్మనీని ఆధిక్యంలోకి తీసుకెళ్లాడు. తర్వాత కూడా స్కోరు సమం చేసేందుకు స్పెయిన్ దూకుడు పెంచింది. కానీ జర్మనీ డిఫెన్స్ ముందు ఆ జట్టు ప్రయత్నాలు సఫలం కాలేదు. అంతకుముందు రసవత్తరంగా సాగిన మూడో స్థానం మ్యాచ్ లో అర్జెంటీనా 2-1తో ఆతిథ్య నెదర్లాండ్స్ ను ఓడించింది. మొదట డోమిన్ (41) అర్జెంటీనా ఖాతా తెరవగా.. ఫ్లోరిన్ (49) స్కోరు సమం చేశాడు. ఆరో ప్రపంచకప్ ఆడుతున్న పులియానె రే (59వ) గోల్ కొట్టి అర్జెంటీనాకు విజయాన్నిందించాడు.

వైభవ్ కెప్టెన్ గా దులీప్ ట్రోఫీ

బెంగళూరుః టెస్ట్ లో మెరుపులతో 15 ఏళ్లకే అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో అరంగేట్రం చేసి సంచలనం సృష్టించిన వైభవ్ సూర్యవంశీ.. అదే పయనులో ఘనవిజయం సాధించిన ఇండియన్ టెస్ట్ కెప్టెన్ గా దులీప్ ట్రోఫీ సెమీఫైనల్ లో ఈస్ట్ జోన్ కు అడుగున్న అతడు.. ఆదివారం తొలి రోజు ఆటలో అనుకోకుండా కెప్టెన్ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. రెగ్యులర్ కెప్టెన్ ఇషాన్ శివన్ వేటికి గాయమై, 19వ ఓవర్లో మైదానాన్ని వీడటంతో.. వైభవ్ తాత్కాలిక సారథి అయ్యాడు. అతను డిఆర్ఎస్ సద్వినియోగం చేయడం ద్వారా కెప్టెన్ గా తన ముద్రను మూపించాడు. సెంట్రల్ జోన్ ఇన్నింగ్స్ లో ఆర్మీ జుయల్ (46) స్ట్రైకింగ్లో ఉండగా.. బంతి అతడి బ్యాట్ కు దగ్గరగా వెళ్లింది. అప్పట్లో చేయగా అంపైర్ బెట్ అవ్వలేదు. వైభవ్ సమీక్ష కోరగా.. బంతి బ్యాట్ ను తాకినట్లు డిఆర్ఎస్ లో హుమించడంతో సూర్యవంశీ సంబరాలు చేసుకున్నాడు. టాప్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంపికను తీసుకున్న ఈస్ట్.. సెంట్రల్ జోన్ ను 80.1 ఓవర్లలో 266 పరుగులకే ఆటోట్ చేసింది. ముతేకే కుమార్ (3/56), అభిజిత్ సర్కార్ (3/38) ధాటికి సెంట్రల్ 100లోపే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి ఇబ్బందుల్లో పడింది. కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్ (12) తక్కువకే పెవిలియన్ చేరాడు. ఈ దశలో వైకెప్టెన్ రింకు సింగ్ (60) జట్టును ఆడుకున్నాడు. ఆఖర్లో యశ్ రాకూర్ (30 నాటౌట్) బ్యాట్ రుఖిపించడంతో సెంట్రల్ ఆ మాత్రం స్కోరైనా చేయగలిగింది. మహ్మద్ షమి, మహ్మద్ ఖుర్రీషి చెరో రెండు వికెట్లు తీశారు. ఈస్ట్ రెండో రోజు బ్యాటింగ్ కు రానుంది. సౌత్ 40/2.. ట్రీజులో లిలెక్: మరో సెమీ-



నెట్ లిలెక్ వర్ష నేతృత్వంలోని సౌత్ జోన్ సత్తాబాటింది. విద్యుత్ కావేరప్ప (4/66) విజృంభించడంతో తొలి ఇన్నింగ్స్ లో నార్త్ జోన్ ను 195 పరుగులకే కుప్పకూల్చింది. నార్త్ ఓపెనర్ కప్తాన్ ఇశ్వాల్ (76) విలువైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. అతడు కాకుండా కన్నయ్య వధవాన్ (35) మాత్రమే చెప్పుకోదగ్గ స్కోరు చేశాడు. ఒక దశలో 161/4తో ఉన్న నార్త్.. కనీసం 250 దాటుతుందనిపించింది. కానీ సౌత్ బౌలర్లు చెలరేగిపోయారు. 34 పరుగుల వ్యవధిలో చివరి 6

వికెట్లు తీసి, నార్త్ ను 200లోపే ముట్టేశారు. హైదరాబాద్ స్పిన్ ఆల్ రౌండర్ తనయ్ త్యాగరాజన్ (2/31) కీలక వికెట్లు పడగొట్టగా.. ఆంధ్ర బౌలర్ కాపురి సాయుజ్ ఓ వికెట్ ఖాతాలో చేసుకున్నాడు. అనంతరం తొలి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన సౌత్ తొలి రోజు ఆట ముగిసేసరికి 40/2తో నిలిచింది. లిలెక్ (1), నారాయణ్ జగదీశన్ (34) ట్రీజులో ఉన్నారు. ఆంధ్ర ఆటగాళ్లు రిక్తి భుయ్ (5), షేక్ రఫీద్ (0) నిరాశపరిచారు. అన్నల్ కంబోజ్, గుర్నూర్ ట్రాన్ చెరో వికెట్ తీశారు.

పాక్ కు మళ్ళీ పరాభవం

టెస్టు సిరీస్ ఇంగ్లాండ్ సొంతం

లార్డ్స్: ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో పాకిస్థాన్ కు మరో పరాభవం తప్పలేదు. వరుసగా రెండో మ్యాచ్ లోనూ ఘనవిజయం సాధించిన ఇంగ్లాండ్ జట్టు మూడు టెస్టుల సిరీస్ ను మరో మ్యాచ్ మిగిలుండగానే చేజిక్కించుకుంది. తొలి టెస్టులో ఇన్నింగ్స్ ఓటమి చవిచూసిన పాక్.. రెండో మ్యాచ్ లో 194 పరుగుల తేడాతో చిత్తయింది. 389 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో నాలుగో రోజు బరిలోకి దిగిన పాకిస్థాన్.. ఓలీ రాబిన్సన్ (4/24), జోష్ బంగ్ (3/46), జోసెఫ్ ఆర్చర్ (2/73)ల ధాటికి 50.5 ఓవర్లలో 194 పరుగులకే ఆటోటైంది. సౌద్ షకీల్ (97; 122 బంతుల్లో 13బ4, 2బ6) పోరాడుకుంటే ఇంకా ఘోరంగా ఓడింది.

అంతకుముందు 177/7తో ఆదివారం రెండో ఇన్నింగ్స్ ను కొనసాగించిన ఇంగ్లాండ్.. 208 పరుగులు చేసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఇంగ్లాండ్ 290 పరుగులు చేయగా.. పాక్ 110కే కుప్పకూలింది. గాయంతో తొలి టెస్టుకు దూరమైన కెప్టెన్ బాబర్ అజామ్.. ఈ మ్యాచ్ లో ఆదినా, జట్టుకు ఓటమిని తప్పించలేక పోయాడు. రెండు ఇన్నింగ్స్ లో పరుసగా అతను 8, 6 పరుగులే చేశాడు. మూడో టెస్టు సెప్టెంబరు 9న బర్మింగ్ హామ్ లో మొదలవుతుంది.



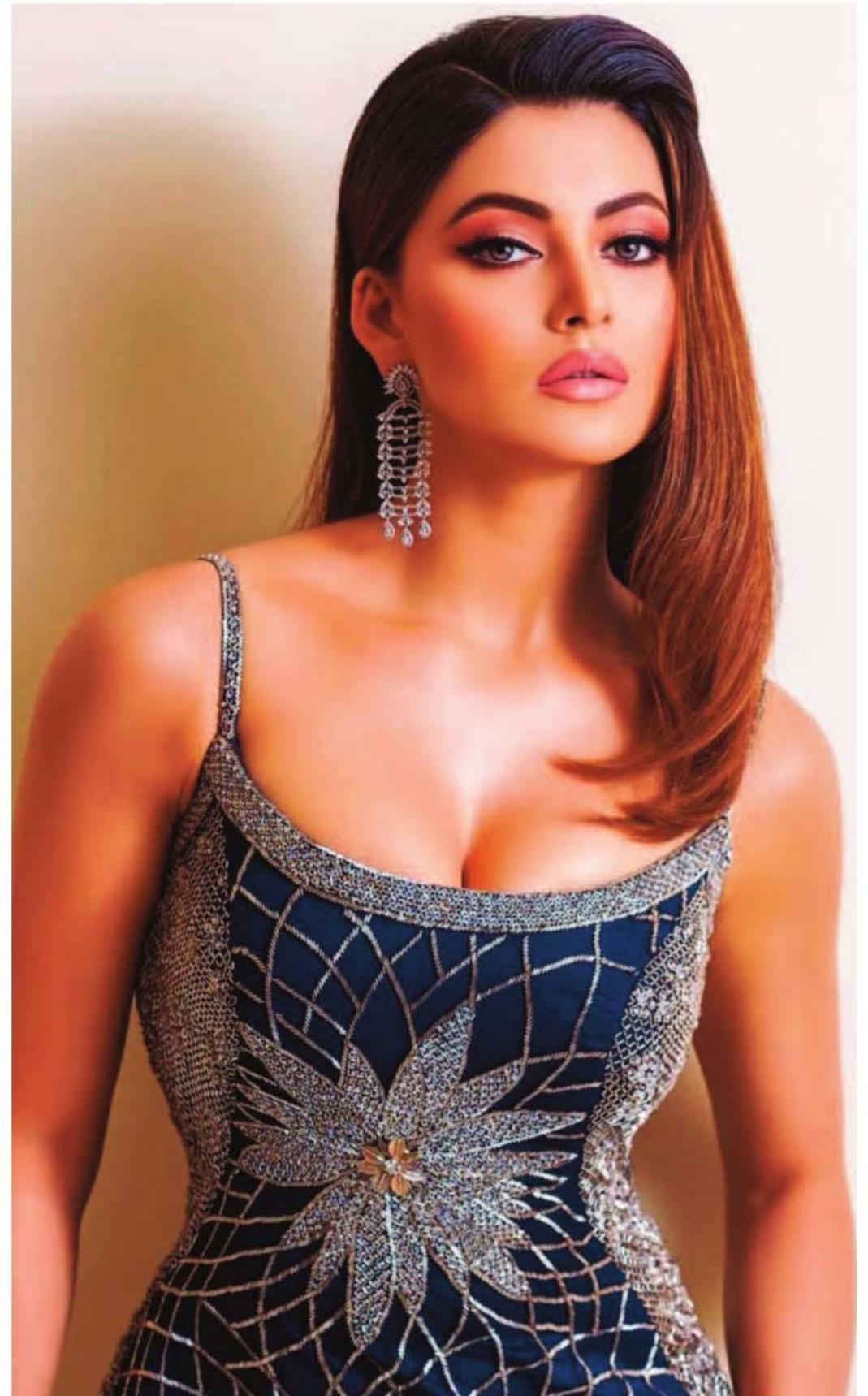


రూ.150కోట్ల సింహాసనంపై 'ఇరుముడి'

మాస్ మహారాజా రవితేజ హీరోగా నటించిన 'ఇరుముడి' చిత్రం అంచనాలకు మించి బాక్సాఫీస్ దగ్గర కలెక్షన్లను రాబడుతోంది. తాజాగా ఈ మూవీ మేకర్స్ ఇప్పటివరకు ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.150 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ కలెక్షన్లను రాబట్టినట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు వస్తున్న వసూళ్లను చూస్తే, మరో రెండు, మూడు రోజుల్లో ఈ మూవీ రూ.200 కోట్ల మార్కును టచ్ చేసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు ట్రేడ్ విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇక ఈ మూవీ ముందు ఉన్న పెద్ద టార్గెట్ రూ.300 కోట్లు కాగా, ఇంకా మంచి ప్రదర్శన కొనసాగితే టాలీవుడ్ రీజినల్ ఇండస్ట్రీ హిట్ గా కూడా నిలిచే అవకాశాలు ఉన్నట్లు విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మరి ఈ సినిమా టోటల్ రన్ వూర్తయ్యే సరికి ఎన్ని కోట్ల వసూళ్లను సాధించి, ఎలాంటి రికార్డులను సొంతం చేసుకుంటుందనేది ప్రస్తుతం అసక్తికరంగా మారింది. ప్రియ భవాని శంకర్ ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా నటించగా, బేబీ సక్తత, సాయికుమార్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రానికి జీవి ప్రొడక్షన్స్ కుమార్ సంగీతం అందించారు. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై సవీన్, రవి శంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

చీరలో అందాల విందు..

కుర్రవారను కట్టిపడేసిన జ్యోతి రాయ్. నటి జ్యోతి రాయ్ తన గ్లామరస్ ఫోటోలతో మరోసారి సోషల్ మీడియాలో సందడి చేస్తున్నారు. సీరియల్స్ లో తన నటనతో ఆకట్టుకున్న ఈమె, సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లతో పాటు సోషల్ మీడియాలోనూ తన అందాలతో అభిమానులను అలరిస్తుంటారు. జ్యోతి రాయ్ 1985 ఫిబ్రవరి 23న కర్ణాటకలోని మడికేరిలో జన్మించారు. దర్శకుడు సుకు పూర్ణాక్షను వివాహం చేసుకున్న తర్వాత తన పేరును జ్యోతి పూర్ణాక్షగా మార్చుకున్నారు. కన్నడ టెలివిజన్ రంగంలో 'జోగుల్', 'కిన్నర్', 'మూరు గంతు' వంటి పలు సీరియల్స్ లో నటించి అక్కడ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. 20కి పైగా సీరియల్స్ లో నటించిన ఆమె కన్నడ బుల్లితెరపై స్టార్ నటిగా పేరు సంపాదించుకున్నారు. అయితే 'గుప్పడంత మనసు' సీరియల్ తో జ్యోతి రాయ్ తెలుగు ప్రేక్షకులకు మరింత దగ్గరయ్యారు. ఇందులో జగతి మేడం పాత్రలో, హీరో రిష్మి తల్లిగా ఆమె చూపించిన నటన ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. సీరియల్స్ లో ఎక్కువగా సంప్రదాయబద్ధమైన పాత్రల్లో కనిపించిన ఈమె, సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లు, సోషల్ మీడియా విషయానికి వస్తే మాత్రం తన గ్లామరస్ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తున్నారు. ఇక తాజాగా జ్యోతి రాయ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేసిన హాట్ ఫోటోలు నెట్టింట్ వైరల్ గా మారుతున్నాయి. పెంక్, బ్లూ కలర్ కాంబినేషన్ లో ఉన్న పలుచటి చీరను ధరించిన ఆమె, దానికి సరిపోయే స్టైల్ షోలో మెరిసింది. చీర కొంగును పక్కకు జరిపి నడుము అందాలను హైలెట్ చేస్తూ ఫోటోలకు పోజులిచ్చారు. అంతేకాదు, ఈ ఫోటోల్లో ఆమె బ్యాక్ లుక్ కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. తన టాటూను హైలెట్ చేస్తూ, జాబ్బును గాలికి వదిలేసి మరింత గ్లామరస్ గా కనిపించారు. మెంతగా జ్యోతి రాయ్ తాజా ఫోటోలు సూపర్ హాట్ గా ఉండటంతో అభిమానుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తూ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.



విషపూరిత ధోరణిని ఇప్పటికైనా ఆపాలి

ఆర్థికపరిస్థితి ఇంకా బలహీనంగా ఉన్న ఎంతోమంది ఇబ్బందులు పాలవుతున్నారు. మరి ముఖ్యంగా సీని సెలబ్రిటీల ఫోటోలను అత్యంత నీచంగా ఎడిట్ చేస్తున్నారు కొందరు దుర్మార్గులు. అయితే గత కొద్ది రోజులుగా ఏదైనా సన్నివేశానికి ఫోటో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ, వివాదంగా మారింది. ఇందులో విశ్వరూపార్య, వైయాంట్ చోప్రా సింహాసనంపై కూర్చుని ఉండగా, దీపికా పదుకొణే, మాధురి దీక్షిత్ పక్కన నిలబడ్డారు. అదే ఫోటోలో నటి ఊర్విశి రౌతేలా వారి కాళ్ళ దగ్గర కింద కూర్చుని దండం పెడుతున్నట్లు టీకా లతో మార్పింగ్ చేశారు. హీరోయిన్ల మధ్య హోదాలను, హెచ్చుతగ్గులను చూపిస్తూ ఊర్విశిని తీవ్రంగా అవమానించేలా ఉన్న ఈ ఫోటో ఇంటర్నెట్ లో విపరీతంగా వైరల్ అవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో.. తాజాగా, ఈ పోస్ట్ పై ఊర్విశి ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా రియాక్ట్ అయ్యారు. ఇండస్ట్రీలో ఉండే ప్రతి నటికీ తనదైన ఒక ప్రయాణం, పదే కష్టం, అధిష్టం ఉంటాయని ఆమె తెలిపారు. మహిళలను ఒకరితో ఒకరిని పోలుస్తూ అభిమానుల మధ్య గొడవలు సృష్టించే వల్ల సమాజంలో చెడు, నెగెటివిటీ మాత్రమే పెరుగుతాయని హీరోయిన్ల మధ్య చిచ్చు పెట్టొద్దని ఆమె కోరారు. ఒకరినొకరు తక్కువ చేసుకోవడం అపవిత్రం అని ఆమె ప్రతిభాను, వారి ఎదుగుదలను గౌరవించాలని, దయచేసి ఇంటర్నెట్ లో పెరుగుతున్న ఇలాంటి విషపూరిత ధోరణిని ఇప్పటికైనా ఆపాలని ఊర్విశి రౌతేలా విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ వైరల్ అవుతుండగా, నటిజన్లు ఆమెకు సపోర్ట్ గా నిలుస్తున్నారు.