

నా ఇంటికి వచ్చిన సంగతి మరిచిపోయావా..?

బీజేపీలో బీఆర్ఎస్‌ను విలీనం చేస్తానని చెప్పలేదా.. కవితను లలిజీ చేస్తే విలీనం చేస్తానన్న మాట మరిచావా? కేటీఆర్‌పై అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు



హైదరాబాద్, జూలై 26 (తీన్మార్ న్యూస్): బీఆర్ఎస్ పర్సన్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌పై అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. శనివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ కవిత అరెస్ట్ తర్వాత నా ఇంటికి వచ్చిన సంగతి మరిచిపోయావా? అని ప్రశ్నించారు. బీజేపీలో బీఆర్ఎస్‌ను విలీనం చేస్తానని చెప్పలేదా? అని మిగతా 2 లో

టీచర్ల ప్రమాదానికి గ్రీన్ సిగ్నల్

సంబంధించిన ఫైల్ పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంతకం త్వరలోనే ఎస్సీబీలు, స్కూల్ అసిస్టెంట్ టీచర్లకు ప్రమాదాన్ని



హైదరాబాద్, జూలై 26 (తీన్మార్ న్యూస్) ప్రభుత్వం టీచర్లకు తెలంగాణ సర్కార్ గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. టీచర్ల ప్రమాదానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. దీనికి సంబంధించిన మిగతా 2 లో

బీసీ రిజర్వేషన్లపై కాంగ్రెస్ - బీజేపీల మధ్య మాటల యుద్ధం

బీసీలకు ఏ పార్టీ ఏం చేసిందో గణాంకాలతో చర్చకు రావాలి రఘునందన్‌రావు సవాల్ కాంగ్రెస్ 'గోబెల్స్' ప్రచారంపై రఘునందన్ రావు ఫైర్



.. వివరాలు 2లో

జాగృతిని కొత్త సంస్థగా మార్చేందుకు ఆలోచనలు

ఆగస్టు 6న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జంబో కమిటీలు వేయనున్నట్లు కవిత వెల్లడి జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు



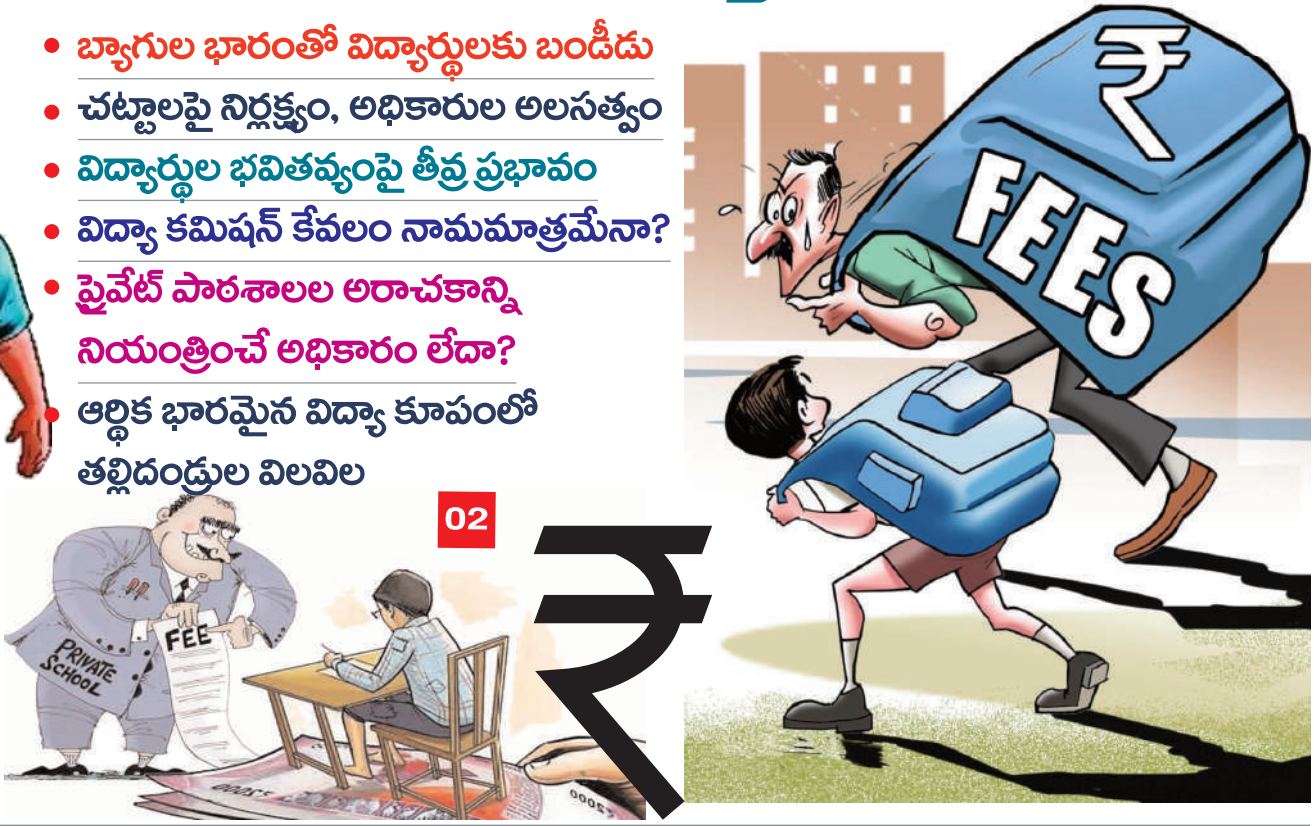


తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యా వ్యవస్థ పైవేట్ పాఠశాలల చేతుల్లో బందీగా మారిందా? రాష్ట్ర విద్యా చట్టాలు, నిబంధనలు కేవలం కాగితాలకే పరిమితమయ్యాయా? “తెలంగాణ విద్యా కమిషన్” పేరుకు మాత్రమే ఉండా, పైవేట్ పాఠశాలల అరాచకాన్ని నియంత్రించే అధికారం దానికి లేదా? ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు ఇప్పుడు లక్షలాది మంది తల్లిదండ్రులను, విద్యార్థులను వేధిస్తున్నాయి. ఫీజుల నియంత్రణ నుంచి పుస్తకాల ధరలు, బ్యాగుల బరువు వరకు ప్రతి విషయంలోనూ పైవేట్ పాఠశాలలు నిబంధనలను యధేచ్ఛగా ఉల్లంఘిస్తున్నా ప్రభుత్వం, దాని పరిధిలోని విద్యా కమిషన్ ప్రేక్షక పాత్ర వహించడం గందరగోళానికి దారితీస్తోంది.

విద్యా వ్యవస్థ ట్రైవేట్ పాఠశాలల చేతుల్లో బందీ..?

విద్యా కమిషన్ “ప్రేక్షక” పాత్ర ఎందుకో..? అనువైన వ్యక్తులతో “పేరెంట్స్ కమిటీ” ఫీజుల దోపిడీ అదనపు ఫీజులు, అదనపు పుస్తకాలతో జేబులు గుళ్ల

- బ్యాగుల భారంతో విద్యార్థులకు బందీడు
- చట్టాలపై నిర్లక్ష్యం, అధికారుల అలసత్వం
- విద్యార్థుల భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం
- విద్యా కమిషన్ కేవలం నామమాత్రమేనా?
- పైవేట్ పాఠశాలల అరాచకాన్ని నియంత్రించే అధికారం లేదా?
- ఆర్థిక భారమైన విద్యా కూపంలో తల్లిదండ్రుల విలవిల



తెలంగాణలో న్యాయ విద్యలో విప్లవాత్మక మార్పులు

ఏది కొత్త సబ్జెక్టులు ప్రవేశం ఆధునిక ప్రపంచానికి అనుగుణంగా సంస్కరణలు సమావేశంలో కీలక నిర్ణయం - ప్రముఖుల భాగస్వామ్యం



తెలంగాణ బ్యారో, జూలై 26 (తీన్మార్ న్యూస్): వేగంగా మారుతున్న ప్రపంచ న్యాయ పరిణామాలు, సమాజంపై సాంకేతికత పెరుగుతున్న ప్రభావానికి అనుగుణంగా, తెలంగాణ ఉన్నత విద్యా మండలి రాష్ట్రంలో అందర్నీ గ్రాడ్యుయేట్ మిగతా 2 లో

1.93 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ఎరువులను సరఫరా చేయాలి కేంద్ర మంత్రి నడ్డాకు మంత్రి తుమ్మల లేఖ

హైదరాబాద్, జూలై 26 (తీన్మార్ న్యూస్): కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎరువులు వచ్చే నెలవారి కేటాయింపులతో పాటు, ఇప్పటి దాకా ఏర్పడిన 1.93 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల లోటు ఎరువులను ఆగస్టు కేటాయింపులతో కలిపి సరఫరా చేయాలని కేంద్ర మిగతా 2 లో



అధికారం కోసం కాంగ్రెస్ గడ్డి తింటుంది: కేటీఆర్

మేడిగడ్డ కుంగుబాటుపై అనుమానాలు ఫోన్ ట్యాపింగ్ 'అద్భుత కథ' కాంగ్రెస్ డైరెక్షన్ కోసమే కాంగ్రెస్ పై కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో 'ఒక్కో కేసీఆర్‌లా' విజృంభించాలి బీఆర్ఎస్ విద్యార్థులకు కేటీఆర్ పిలుపు



హైదరాబాద్, జూలై 26 (తీన్మార్ న్యూస్): అధికారం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ గడ్డి కూడా తింటుందని, మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కుంగుబాటు విషయంలో కూడా ఈ కాంగ్రెస్ ఏదో చేసిందని తనకు అనుమానం ఉందని బీఆర్ఎస్ పర్సన్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రెండు పిల్లల్ని కుంగినప్పుడు ఏదో పెద్ద శబ్దం

భారీ వర్షాలు, వరదలపై సర్కార్ ముందస్తు చర్యలు

ప్రతీ జిల్లాకు రూ.కోటి చొప్పున నిధులు కేటాయింపు తాజాగా నిధులను విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాలకు రూ.33 కోట్లు లలిజీ ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం తగ్గించేందుకే ఈ తక్షణ చర్యలు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ మేరకు వెల్లడి



గంగలూర్ అటవీ ప్రాంతంలో భారీ ఎన్‌కౌంటర్

పోలీసులకు, మావోయిస్టులకు మధ్య ఎదురుకాల్పులు గలుగురు మావోయిస్టులు మృతి ఆయుధాలతో పాటు పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం



10 లక్షల 70 వేల మందికి ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు

2023 నుండి ఇప్పటికి గల గణాంకాలు హాస్పిటల్స్ యాజమాన్యాలకు కృతజ్ఞతలు రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ



ఆగస్టు 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్న

కొత్త యూపీఐ రూల్స్

యూపీఐ చెల్లింపులకు సంబంధించి నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్పీసీఐ) కొత్తగా ప్రకటించిన రూల్స్ ఆగస్టు 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఆటో-పే, బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ చెకింగ్ వంటి అనేక సేవలకు వర్తించే ఈ రూల్స్ ఏంట్లో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

యూపీఐ సేవలను మరింత విశ్వసనీయంగా ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా తీర్చి దిద్దేందుకు ఎన్పీసీఐ ఈ కొత్త రూల్స్ను ప్రకటించింది. చెల్లింపులు అధికంగా జరిగే వేళ్లలో ఆటంకాలు కలగొద్దనేది ఈ రూల్స్ వెనకన్న ప్రధాన ఉద్దేశం.

కొత్త రూల్స్ ప్రకారం, ఇకపై ఆటోపే చెల్లింపులు నిర్దిష్ట సమయాల్లోనే జరుగుతాయి. మునుపటిలా రోజంతా ఈ చెల్లింపులకు ఆస్కారం ఉండదు. ఆటో పేమెంట్స్, సబ్స్క్రిప్షన్స్, యూటిలిటీ బిల్స్, ఈఎమ్ఐ వంటి వాటన్నిటికీ ఈ కొత్త రూల్ వర్తిస్తుంది. ఇవన్నీ తెరవేసుక జరిగే కార్యకలాపాలే. అయితే, ఆటోపేమెంట్స్కు ప్రత్యేక సమయాలు కేటాయించడం ద్వారా యూపీఐ వేదికపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆటోపే సేవను వినియోగించే వ్యాపారాలు తమ షెడ్యూల్లో మార్పులు చేయాలి ఉంటుంది.

ఆగస్టు 1 నుంచి వినియోగదారులు యూపీఐ ద్వారా తమ ఆకౌంట్ బ్యాలెన్స్ను రోజుకు 50 సార్లు మాత్రమే చెక్ చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ నిబంధనలు యూపీఐ సర్వీసును



వినియోగించే వారందరికీ వర్తిస్తాయి.

ఇక డిజిటల్ చెల్లింపులపై చార్జీల విధింపు గురించి ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంచయ్ మల్హోత్రా శుక్రవారం కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. యూపీఐ చెల్లింపుల వ్యవస్థకు ఆర్థిక సుస్థిరత చేకూర్చాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం చెల్లింపులకు అయ్యే ఖర్చును సబ్సిడీ రూపంలో ప్రభుత్వమే భరిస్తోందని తెలిపారు. ఈ విధానం ఎక్కువ కాలం మనలేదని స్పష్టం చేశారు. ఏ సేవ అయినా సుస్థిరంగా కొనసాగాలంటే కొంత డబ్బు చెల్లింపు తప్పదని చెప్పారు. ప్రస్తుతం భారత్లో యూపీఐ ఆధారిత చెల్లింపుల సంఖ్య

మునుపెన్నడూ చూడని స్థాయికి చేరుకుంది. ఇందుకు కావాల్సిన మౌలిక వసతుల నిర్వహణను బ్యాంకులు, పేమెంట్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు, ఎన్పీసీఐ భరిస్తున్నాయి. ఫలితంగా వినియోగదారులు ఉచితంగానే ఈ సేవలను పొందగలుగుతున్నారు.



యాపిల్ పండ్లను ఎలా తింటున్నారు?

తొక్కతో సహా తినాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

పండ్లతో పూర్తి ప్రయోజనాలు పొందాలంటే తొక్కతో సహా తినాల్సిందే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ పండ్ల తొక్కలో పండులో కన్నా విటమిన్ కె 332 శాతం అధికంగా ఉంటుంది.

అధికంగా విటమిన్ ఎ..
విటమిన్ కె వల్ల ఎముకలు బలంగా మారడంతోపాటు గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డకడుతుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం జరగకుండా ఆపవచ్చు. పొట్టు తీసిన యాపిల్ కన్నా పొట్టుతో ఉన్న యాపిల్ పండులోనే విటమిన్ ఎ 142 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని సురక్షిస్తుంది. పొట్టు తీసిన యాపిల్తో పోలిస్తే పొట్టు ఉన్న యాపిల్లో విటమిన్ సి 115 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కొల్లాజెన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే పొట్టు కలిగిన యాపిల్ లో క్యాలియం 20 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

పొటాషియం కూడా ఎక్కువ..

పొట్టు కలిగిన యాపిల్ లో పొటాషియం 19 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. గుండెను

ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. యాపిల్ను పొట్టుతో సహా తింటేనే పైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి బయట పడేస్తుంది. కనుక యాపిల్ను పొట్టుతో సహా తినాల్సిందే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ పండ్లను తింటే పైబర్ అధికంగా లభించి కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి అనిపించదు. దీంతో జంక్ ఫుడ్, ఇతర ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. యాపిల్ను పొట్టుతో సహా తింటేనే ఈ ప్రయోజనం లభిస్తుంది.

ఇలా చేయండి..

యాపిల్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. క్యరెబీన్, కాటెకిన్, క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాపిల్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శ్రీ ర్యాడికల్స్ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడంతోపాటు బైప్ 2 డయాబెటిస్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవచ్చు. దీంతో క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలా యాపిల్ పండ్లను పొట్టుతో సహా తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ప్రస్తుతం మనకు మార్కెట్లో సేంద్రీయ పద్ధతిలో పండించిన పండ్లు లభించడం లేదు. రసాయనాలు వాడి పండించిన పండ్లే అధికంగా లభిస్తున్నాయి. పైగా కొందరు పండ్లను యాపిల్ పండ్ల మెరిసెలా కనిపించేందుకు వాటిపై రసాయనాలు, మైనం రాస్తున్నారు. కనుక చాలా మంది యాపిల్ పండ్లను తొక్కతో సహా తినేందుకు అంతగా ఇష్టం చూపించడం లేదు. కానీ బాగా కడిగి శుభ్రం చేస్తే యాపిల్ను తొక్కతో సహా తినవచ్చు. ఎలాంటి అందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. ఇలా యాపిల్ను తొక్కతో తింటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

బ్యాక్ పేయినా? కిడ్నీ పేయినా? తేడా గుర్తించండిలా..!

వయసు తారతమ్యాలు లేకుండా ఇటీవల అందరినీ వెన్నునొప్పి సమస్య వేధిస్తోంది. ప్రధానంగా రోజు గంటల తరబడి కంప్యూటర్ స్క్రీన్ల ముందు వర్క్ చేసే వారు వెన్నునొప్పితో తరచూ బాధపడుతుంటారు. కానీ ప్రతి వెన్నునొప్పికి కారణం ఒకేలా ఉండదు. కొన్నిసార్లు కండరాల అలసట లేదా వెన్నెముక సమస్య వల్ల రావచ్చు. దీనిని సాధారణంగా వెన్నునొప్పి అని పిలుస్తారు. ఇంకొన్నిసార్లు నడుం నొప్పి కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల వస్తుంది. ఈ రెండింటికీ మధ్య తేడా గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే రెండు నొప్పుల లక్షణాలు, చికిత్స వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యత్యాసాన్ని సరైన సమయంలో గుర్తించకపోతే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల నొప్పి భరించలేనిదిగా మారుతుంది. కిడ్నీలు పనిచేయకుండా పోయే ప్రమాదముంది.

కిడ్నీలో రాళ్ల నొప్పి సాధారణంగా నడుము దిగువ భాగంలో తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు, తొడ వరకు వ్యాపిస్తుంది. ఈ నొప్పి స్థిరంగా ఉండదు. వస్తూపోతూ ఉంటుంది. దీనితో పాటు తరచుగా మూత్ర వినర్షన రావడం, మూత్రంలో సురుగు లేదా రక్తం రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. మరోవైపు, సాధారణ వెన్నునొప్పి నడుము భాగంలో ఉంటుంది. కండరాల బిగుతు లేదా తప్పు భంగిమలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది. వెన్నెముక సమస్య కూడా కారణం ఉండవచ్చు. వెన్నునొప్పి ఉంటే సరైన రోగ నిర్ధారణ కోసం అల్ట్రాసౌండ్, మూత్ర పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

వెన్నునొప్పి లక్షణాలు

కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు లేదా ఎక్కువసేపు తప్పుడు స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఈ నొప్పి నెమ్మదిగా ప్రారంభమై క్రమంగా పెరుగుతుంది. కొంతమంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నడుం నొప్పి ఉన్న అనుభూతి పొందుతారు. మరికొందరు ఆఫీసులో ఎక్కువసేపు కూర్చున్న తర్వాత లేదా వంగిన తర్వాత వెన్నునొప్పితో బాధపడతారు. ఈ నొప్పి ఎక్కువగా నడుము మధ్యలో లేదా దిగువ భాగంలో సంభవిస్తుంది. శరీర కదలికల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. అంటే నడుస్తున్నప్పుడు, లేచినప్పుడు, వంగినప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది లేదా తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు దృఢత్వం, కండరాల అలసట వల్ల కలుగుతుంది.

కిడ్నీ రాళ్ల ఉంటే వెన్నునొప్పి లక్షణాలు
మూత్రపిండాల్లో రాయి ఏర్పడి మూత్రనాళంలో ఇరుక్కుపోతే ఆకస్మిక నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ నొప్పి సాధారణంగా నడుము ఒక వైపు నుంచి అంటే వీపు నుండి ప్రారంభమై దిగువ ఉదరం, తొడ లేదా జననాంగ్ల వరకు ప్రయాణిస్తోంది.



వ్యాపిస్తుంది. దీనిని రేడియేటింగ్ పేయిన్ అంటారు. ఈ నొప్పి కూర్చోవడం, నడవడం లేదా పడుకోవడం ద్వారా తగ్గుదు. బదులుగా అలాగే కొనసాగుతుంది లేదా ఇంకా తీవ్రం కావచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లుంటే నడుం నొప్పితో పాటు, వాంతులు, మూత్రంలో మంట, రక్తస్రావం, మూత్రం దుర్వాసన రావడం లేదా తరచుగా మూత్రవినర్షన వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు.

ఎలా గుర్తించాలి?

వెన్నునొప్పి సాధారణంగా కండరాలు లేదా ఎముకలకు సంబంధించినది. విశ్రాంతి, డ్రైవింగ్ లేదా నొప్పి నివారణ మందుల ద్వారా ఉపశమనం లభిస్తుంది. కానీ కిడ్నీ రాళ్ల నొప్పి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది. చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది, సాధారణ నొప్పి నివారణ మందుల వేసంకున్నా తగ్గుదు.

పర్వకాలంలో మనకు అనేక వ్యాధులు వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులతో పాటు దోమల ద్వారా, కలుషిత ఆహారం, నీరు ద్వారా జ్వరాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా, డెంగీ, బ్రెషియాన్ వంటి విష జ్వరాల బారిన పడుతుంటారు. సాధారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉంటే ఈ వ్యాధులు మనల్ని ఏమీ చేయలేవు. కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధులకు చెందిన లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఈ రోగాల బారిన నుంచి బయట పడేందుకు సమయం కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. కనుక ఈ సీజన్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాల్లో బొప్పాయి ఆకులు కూడా ఒకటి. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి ఆకులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని

కిడ్నీ రాళ్లున్నప్పుడు నడుం నొప్పి వస్తే శరీర కదలికల వల్ల నొప్పి తగ్గుదు. అదే వెన్నునొప్పి విషయంలో నడిచేటప్పుడు లేదా భంగిమ మారినప్పుడు నొప్పి తీవ్రత మారుతుంది. మూత్రంలో రక్తం, మంట లేదా రంగు వంటి ఏదైనా మార్పు ఉంటే కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నట్లు గ్రహించాలి. కాబట్టి, వెన్నునొప్పిని తేలికగా తీసుకోకండి. సకాలంలో సరైన కారణం గుర్తించి అవసరాలానికి అనుగుణంగా చికిత్స పొందండి.

ఆయుర్వేద వైద్యం చాలా మంచిది. బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని 5 నుంచి 10 ఎంఎల్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం చేసిన తరువాత తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్లేట్లెట్ల సంఖ్య పెంకేందుకు..
విష జ్వరాల బారిన పడిన వారిలో సాధారణంగా ప్లేట్లెట్ల కొంట్ పడిపోతుంది. డెంగీ వంటి వ్యాధులు వస్తే ప్లేట్లెట్లు ఇంకా ఎక్కువగా వేగంగా నశిస్తాయి. కనుక ప్లేట్లెట్లను పెంచేందుకు వైద్యులు మందులను ఇస్తారు. వాటితోపాటు బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ప్లేట్లెట్ల త్వరగా పెరుగుతాయి.

జ్వరం లేదా వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే ప్లేట్లెట్లు పెరగడంతోపాటు డెంగీ నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చని తేలింది. కనుక బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాలి. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో పైన్, కైమాపైన్ అనే ఎంజైమ్లు ఉంటాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్ణ తగ్గుతుంది. అలాగే ఇతర జీర్ణ సమస్యలు అయిన కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్దకం నుంచి సైతం ఉ

ఈ సీజన్లో బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని రోజూ తాగాల్సిందే.. ఎందుకంటే?



పశుమనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల మూదిగానే పనిచేస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు శ్రీ ర్యాడికల్స్ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు క్లొమ్ గ్రంథిలోని కణాలను ఉత్తేజం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్ను కూడా సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి బొప్పాయి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే షుగర్ను నియంత్రించుకోవచ్చు.

లివర్ సమస్యలు ఉంటే..

బొప్పాయి ఆకుల రసంలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో లివర్ కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. లివర్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. లివర్లోని కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. దీంతో ప్రోస్టేట్, బ్రెస్ట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగితే చర్మానికి సైతం ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. బొప్పాయి ఆకుల రసం మంచిదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఈ రసం పడదు. వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో దీన్ని వాడుకోవాలి ఉంటుంది.

ద్రా కోసం..

ఇంగ్లండ్ ఆధిక్యం 311

రెండో ఇన్నింగ్స్ లో

భారత్ 174/2

రాహుల్, గిల్ పోరాటం

మాంచెస్టర్: సిరీస్ లో నిలవాలంటే తప్పక గెలవాల్సిన మ్యాచ్ లో భారత జట్టు ద్రా కోసం తండ్రాడుతున్నది. మాంచెస్టర్ వేదికగా ఇంగ్లండ్ తో జరుగుతున్న నాలుగో టెస్టులో వసలేని బౌలింగ్ తో బలి ఇన్నింగ్స్ లో ఆతిథ్య జట్టుకు ఏకంగా 311 పరుగుల ఆధిక్యాన్ని సమర్పించుకున్న టీమ్ ఇండియా.. నాలుగో రోజు ఆట చివరికి 63 ఓవర్లలో 2 వికెట్ల నష్టానికి 174 పరుగులు చేసింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ ఇంకా 137 రన్స్ వెనుకబడి ఉంది.

సున్నాకే రెండు వికెట్లు పడ్డ దశలో సీనియర్ బ్యాటర్ కేవల్ రాహుల్ (210 బంతుల్లో 87 నాటౌట్, 8 ఫోర్లు) మరో కీలక ఇన్నింగ్స్ తో తన విలువను చాటుకోగా నాలుగో సాంంలో వచ్చిన శుభేమన్ గిల్ (167 బంతుల్లో 78 నాటౌట్, 10 ఫోర్లు) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ తో జట్టును ఆదుకున్నాడు. అజేయమైన మూడో వికెట్ కు ఈ జోడి ఇప్పటికే 373 బంతులాడి 174 పరుగులు జోడించింది. ఈ టెస్టులో గెలుపు సంగతి దేవుడెరుగు! కానీ.. ఐదో రోజు మొత్తం ఇంగ్లండ్ బౌలర్లను అడ్డుకోవడమే ప్రస్తుతం గిల్ సేన ముందున్న తక్షణ కర్వం. ఇక ఆరు సెషన్ల పాటు బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్.. ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్ లో 669 పరుగుల రికార్డు సృష్టించింది. కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్ (198 బంతుల్లో 141, 11 ఫోర్లు, 3 సిక్సులు) భారీ శతకం బాదగా బ్రెడన్ కార్న్ (47) అతడికి అండగా నిలిచాడు.

స్కోర్ షేర్..

ఐదో రోజు ఆట ఆరంభంలోనే దాసన్ (26)ను క్లీన్ బౌల్డ్ చేసి బుర్రూ భారత్ కు ప్రేక్షకులను ఇంగ్లండ్ సారథి వన్ మెన్ పోతో ఆ జట్టుకు భారీ ఆధిక్యాన్ని అందించాడు. సిరాజ్ ఓవర్లో బౌండరీతో అతడు సుమారు మూడేండ్ల విరామం తర్వాత టెస్టులో శతకాన్ని సమోదాచేశాడు. టెస్టులో స్టోక్స్ కు ఇది 14వ సెంచరీ. ఆ తర్వాత అతడు దూకుడు పెంచాడు. స్పిన్నర్లు జడేజా, వాషింగ్టన్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని బౌండరీలు, సిక్సర్లతో విరుచుకుపడటంతో ఆతిథ్య జట్టు ఆధిక్యం 300కు చేర-
వైంది. ఎట్టకేలకు జడ్డూ.. స్టోక్స్ తో పాటు కార్న్ నూ పెవిలియన్ కు పంపడంతో ఇంగ్లండ్ ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది.

వోక్స్ షేర్.. భారత్ 0/2

టీమ్ ఇండియాను వోక్స్ తొలి ఓవర్లోనే దెబ్బతీశాడు. నాలుగో బంతికి జైస్వాల్ (0), ఐదో బంతికి సుదర్శన్ (0) స్లిప్స్ లో రూట్, బ్రూక్ పట్టిన క్యాచ్ లతో పెవిలియన్ చేరారు. స్కొరుబోర్డుపై పరుగులేమీ చేయకుండానే భారత్ రెండు వికెట్లు కోల్పోయింది.

నిలిచిన రాహుల్, గిల్

సున్నాకే రెండు కీలక వికెట్లు నష్టపోయిన భారత్ ను



రాహుల్, గిల్ ఆడుకున్నారు. ఇంగ్లీష్ బౌలర్ల జోరుకు అడ్డుకట్ట వేస్తూ ఈ జోడి క్రీజులో కుదురుకునేదాకా డిఫెన్స్ ఆశ్రయించింది. ఇంగ్లండ్ పేసర్లు పదే పదే కవ్వించే బంతులేనినా వాటి జోలికి పోకుండా నిలకడగా ఆడుతూ ఇన్నింగ్స్ ను పునర్నిర్మించారు. అదపాదడపా గిల్ బౌండరీలతో అలరించినా రాహుల్ మాత్రం ప్రత్యర్థి బౌలర్ల సహానాన్ని పరీక్షిస్తూ మరో కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు.

రెండో సెషన్ డ్రింక్స్ విరామం తర్వాత 46 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద డీన్ పాయింట్ లో దాసన్ క్యాచ్ జారవిడపడంతో బతికిపోయిన గిల్.. తన కెరీర్ లో 8వ అర్ధ శతకం పూర్తిచేశాడు. టీ విరామం తర్వాత రాహుల్

కూడా 140 బంతుల్లో హఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. రెండో సెషన్ 26 ఓవర్లు ఆడి 85 రన్స్ జోడించిన ఈ ద్వయం.. మూడో సెషన్ లోనూ అదే పట్టుదలను ప్రదర్శించింది. స్పిన్నర్ దాసన్ కొంత ఇబ్బందిపెట్టినా ఈ ద్వయం పట్టు విడవకుండా ఆది మరో వికెట్ పడకుండా చూసుకుంది.

సంక్షిప్త పోటీ

భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 358 ఆటోట్ బీఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 157.1 ఓవర్లలో 669 ఆటోట్ (రూట్ 150, స్టోక్స్ 141, జడేజా 4/143, సుందర్ 2/107) : భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్: 63 ఓవర్లలో 174/2 (రాహుల్ 87లి, గిల్ 78లి, వోక్స్ 2/48)



ఆసియా కప్ టోర్నీ షెడ్యూల్ వచ్చేసింది

సెప్టెంబర్ 9 నుంచి ప్రారంభం

ఆసియాలోని క్రికెట్ టీమ్స్ ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకునే ఆసియా కప్ 2025 తేదీలు ఎట్టకేలకు ఖరారయ్యాయి. ఈ టోర్నీని సెప్టెంబర్ 9 నుంచి ప్రారంభించేందుకు ఆసియా క్రికెట్ కౌన్సిల్ నిర్ణయించింది. సెప్టెంబర్ 9 నుంచి ప్రారంభమై సెప్టెంబర్ 28తో ముగించేందుకు ప్రణాళికలు చేస్తున్నారు. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ) వేదికగా ఈ టోర్నీమెంట్ జరుగుతుందని నిర్వాహకులు వెల్లడించారు. దుబాయ్, అబుదాబి నగరాల్లో ఆటగాళ్లకు ఆతిథ్యం ఇవ్వనున్నారు. అయితే ఈ సారి ఆసియా కప్ నిర్వహణ బాధ్యత భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ)దే అయినప్పటికీ తటస్థ వేదికల్లో నిర్వహించేందుకు బీసీసీఐ అంగీకారం తెలిపింది. పాకిస్తాన్ దేశంలో రాజకీయంగా, వీసాల పరంగా కొన్ని అంక్షలున్న నేపథ్యంలో ఈ టోర్నీని యూఏఈలో నిర్వహించేందుకు రంగం సిద్ధం చేశారు. ఆసియా కప్ టోర్నీలో మొత్తం 8 దేశాల జట్లు పాల్గొంటాయి. వాటిలో భారత్, పాకిస్తాన్, శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్, అఫ్ఘానిస్తాన్, యూఏఈ, హంకాంగ్, ఓమన్ జట్లు ఈ టోర్నీలో తలపడనున్నాయి. ఇందులోని మ్యాచ్ లన్నీ టీ-20 ఫార్మాట్ లో జరుగుతాయి. భారత్ కు చిరకాల ప్రత్యర్థి అయిన పాకిస్తాన్ ఒకే గ్రూపులో ఉండే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ ఒకే గ్రూప్ లో ఉంటే బీగ్ దశలో ఒక మ్యాచ్.. నూపర్-4లో మరోసారి ఇరుజట్లు తలపడే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు ఇరు జట్లు పైనలేకు అర్హత సాధించవచ్చు.



షార్ట్ బాల్స్ ఆడలేకపోతే టెన్నిస్, గోల్ఫ్ ఆడండి

రిషభ్ పంత్ గాయంపై గవాస్కర్ ఫైర్!

కంకషన్ సబ్సిట్యూట్ రూల్ పై టీమిండియా దిగ్గజం సునీల్ గవాస్కర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. షార్ట్ పిచ్ బాల్స్ ఆడటం చేతగాని వాళ్ల కోసం ఈ రూల్ తీసుకొచ్చారని మండిపడ్డారు. ఈ రూల్ కు బదులు ఇంజ్యూరీ రిఫైన్ మెంట్ కు అవకాశం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంగ్లండ్ తో నాలుగో టెస్టులో టీమిండియా వికెట్ కీపర్ రిషభ్ పంత్ తీవ్రంగా గాయపడిన విషయం తెలిసిందే. క్రిస్ వోక్స్ బౌలింగ్ లో రివర్స్ స్వీప్ షాట్ ఆడే ప్రయత్నంలో బంతి అతని కుడి కాలి పాదానికి బలంగా తాకింది. దాంతో కాలి చివరి వేలికి ప్రాక్చర్ అయ్యింది. తీవ్ర గాయమైనా రిషభ్ పంత్ జట్టు కోసం బ్యాటింగ్ కొనసాగించి హఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. బై రన్స్ రూల్ ను ఐసీసీ ఎత్తేయడంతో కుంటుతూనే బ్యాటింగ్ చేశాడు. పంత్ భాధను మాసిన గవాస్కర్.. ఐసీసీ రూల్స్ పై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. రిషభ్ పంత్ తరహాలో స్పష్టమైన గాయం ఉందని తెలిసినప్పుడు లైక్ ఫర్ లైక్ సబ్సిట్యూట్ ను అనుమతించాలని లిటిల్ మాస్టర్ డిమాండ్ చేశారు. వికెట్ కీపర్ కు వికెట్ కీపర్, ఆల్ రౌండర్ కు ఆల్ రౌండర్, బౌలర్ కు బౌలర్, బ్యాటర్ కు బ్యాటర్ ను అనుమతించేలా రూల్స్ తీసుకురావాలని కోరారు. ఈ క్రమంలోనే కంకషన్ సబ్సిట్యూట్ రూల్ ను తప్పుబట్టారు. 'షార్ట్ పిచ్ బాల్స్ ఆడలేకపోతే క్రికెట్ ఆడద్దు. ఏ టెన్నిస్, గోల్ఫ్ ఆడుకోవాలి. అక్కడ గాయపడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. షార్ట్ బాల్స్ ఆడలేక గాయపడే వారికి కంకషన్ సబ్సిట్యూట్ కింద మరో ఆటగాడిని రిఫైన్ చేయడం సరికాదు. రిషభ్ పంత్ లా స్పష్టమైన శరీర గాయాలైనప్పుడు రిఫైన్ మెంట్ ఆటగాడిని అనుమతించాలి.' అని సోనీ స్పోర్ట్స్ షోలో గవాస్కర్ అన్నారు. ఇప్పటికే ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ మైఖేల్ వాన్ సైతం ఇదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. ఇంజ్యూరీ రిఫైన్ మెంట్ కు అవకాశం ఇచ్చేలా రూల్స్ మార్చాలని ఐసీసీని కోరాడు ఆస్ట్రేలియా దివంగత క్రికెటర్ ఫిలిప్ హ్యూస్ మరణం నేపథ్యంలో ఐసీసీ కంకషన్ సబ్సిట్యూట్ రూల్ తీసుకొచ్చింది. తలకు గాయమైనప్పుడు ఫిజియోలు వచ్చి ఆటగాళ్లను చెక్ చేసేలా కండిషన్ పెట్టింది. కంకషన్ సబ్స్ ఆడిన తొలి ఆటగాడిగా ఆస్ట్రేలియా క్రికెటర్ మార్క్స్ లబుషేన్ నిలిచాడు. 2019లో యాషెస్ సిరీస్ లో జోక్రా ఆర్చర్ వేసిన బంతి స్వీట్ స్మిత్ తలకు తగిలింది. అతని స్థానంలో కంకషన్ సబ్సిట్యూట్ గా మార్క్స్ లబుషేన్ ను బ్యాటింగ్ చేశాడు. అయితే ఈ రూల్ ను మిస్ యూస్ చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. తలకు చిన్న గాయం అయినా కంకషన్ సబ్సిట్యూట్ తీసుకుంటున్నారు. లైక్ ఫర్ లైక్ రిఫైన్ మెంట్ ఆటగాళ్ల విషయంలో జట్టు తెలివిగా వ్యవహరిస్తున్నాయి. దాంతో ఈ రూల్ పై విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

42 ఏళ్ల తర్వాత మాంచెస్టర్ లో టీమిండియా చెత్త రికార్డ్

క్రికెట్ లో రికార్డులు సృష్టించడం, తిరగరాయడం సహజం. అయితే కొన్ని రికార్డులు మాత్రం ఏ జట్టు కూడా కోరుకోదు. ప్రస్తుతం మాంచెస్టర్ లోని ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ లో ఇంగ్లండ్ తో జరుగుతున్న నాలుగో టెస్టు మ్యాచ్ లో భారత్ అలాంటి ఓ అనవసరమైన రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ఈ టెస్టులో భారత ఓపెనర్లు సాయి సుదర్శన్, యశస్వి జైస్వాల్ ఇద్దరూ సున్నా పరుగులకే ఔట్ అయ్యి, 42 సంవత్సరాల క్రితం సమోదాన ఓ చెత్త రికార్డును సమం చేశారు. భారత టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో ఇలా ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్ మెన్ ద్విరూ ఒక్క పరుగు కూడా చేయకుండా ఔటవడం ఇది రెండోసారి మాత్రమే. చివరిసారిగా 1983లో వెస్టిండీస్ తో జరిగిన టెస్టులో సునీల్ గవాస్కర్, కృత్తి వెంకట్రాఘవన్ సున్నా పరుగులకే వెనుదిరిగారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు ఏ టెస్టు మ్యాచ్ లోనూ ఇలాంటి దుస్థితి భారత్ కు ఎదురు కాలేదు. కానీ, మాంచెస్టర్ టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లో యువ ఓపెనర్లు సాయి సుదర్శన్ (0), యశస్వి జైస్వాల్ (0) ఇద్దరూ ఇంగ్లండ్ పేసర్ క్రిస్ వోక్స్ బౌలింగ్ లో కేవలం రెండు బంతుల్లోనే వీరిద్దరిని ఔట్ చేయడం ఈ అరుదైన, అనవసరమైన రికార్డు సమోదానై. ఆశ్చర్యకరంగా, ఈ మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో సాయి సుదర్శన్ 61 పరుగులు, యశస్వి జైస్వాల్ 58 పరుగులు చేసి భారత జట్టుకు మంచి ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. కానీ, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో మాత్రం పూర్తిగా తడబడ్డారు. మొదటి ఓవర్ చివరి బంతికి జైస్వాల్, ఆ తర్వాతి ఓవర్ మొదటి బంతికి సుదర్శన్ ఔటవడంతో భారత శిబిరంలో ఆందోళన నెలకొంది. చారిత్రాత్మక ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ స్టేడియంలో భారత్ కు టెస్టులో రికార్డు అంత బాగాలేదు. ఇక్కడ ఇప్పటివరకు భారత్ ఒక్క టెస్టు మ్యాచ్ కూడా గెలవలేదు. నాలుగు మ్యాచ్ లో ఓడిపోయి, ఐదు మ్యాచ్ లను ద్రా చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యం, కీలకమైన సిరీస్ లో భారత్ 1-2తో వెనుకబడి ఉండటం, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో సున్నా పరుగులకే రెండు వికెట్లు కోల్పోవడం భారత జట్టుపై మరింత ఒత్తిడిని పెంచింది. ప్రస్తుతం సిరీస్ లో వెనుకబడిన భారత్, ఈ మ్యాచ్ గెలిచి సిరీస్ ను సమం చేయాలనే లక్ష్యంతో ఉంది. అయితే, ఓపెనర్ల ఫూర్ వైఫల్యం జట్టుకు ఆశించిన ఆరంభాన్ని ఇవ్వలేకపోయింది. మిగిలిన బ్యాట్స్ మెన్లు ఎలా రాణిస్తారో, భారత్ ఈ ఒత్తిడిని తట్టుకుని నిలబడుతుందో తేదో చూడాలి. ఈ అనవసర రికార్డు భారత్ టెస్టు చరిత్రలో ఒక మరపురాని క్షణంగా నిలిచిపోతుంది.

జో రూట్ సరికొత్త చరిత్ర

జో రూట్ శుక్రవారం నాల్గో టెస్టు మూడవ రోజున, భారత్ పై 150 పరుగులు సాధించాడు. దీంతో కొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. రూట్ ఈ సమయంలో అనేక రికార్డులను బద్దలు కొట్టాడు. అతను ఇప్పుడు టెస్టు క్రికెట్ లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన రెండో ఆటగాడిగా నిలిచాడు. అదే సమయంలో, అతను భారతదేశానికి వ్యతిరేకంగా అత్యధిక సెంచరీలు సాధించిన ఆటగాడిగా కూడా నిలిచాడు. రూట్ ఇంకా టెస్టు క్రికెట్ లో మరిన్ని రికార్డులను బద్దలు కొడతాడు. కానీ భారత దిగ్గజం విరాట్ కోహ్లీ టెస్టు క్రికెట్ లో ఒక రికార్డును కలిగి ఉన్నాడు, రూట్ ఎప్పటికీ బద్దలు కొట్టలేడు. రూట్ టెస్టు క్రికెట్ లో బ్యాట్స్ మెన్ గా కోహ్లీ కంటే చాలా ముందుకు వెళ్ళాడు. కానీ అతను కెప్టెన్ లో కోహ్లీ కంటే చాలా వెనుకబడి ఉన్నాడు. కెప్టెన్ గా కోహ్లీ రూట్ కంటే ఎక్కువ మ్యాచ్ లు గెలిచాడు. అదే సమయంలో, కెప్టెన్ గా బ్యాటింగ్ లో కూడా కోహ్లీ, రూట్ కంటే ముందున్నారు. రూట్ ఎప్పటికీ బద్దలు కొట్టలేని ఒకే ఒక్క రికార్డు ఇదే. ఎందుకంటే రూట్ ఇప్పుడు ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ నీ పదిలేశాడు. అదే సమయంలో కోహ్లీ టెస్టు క్రికెట్ నుంచి రిటైర్మెంట్ తీసుకున్నాడు. కోహ్లీ 68 టెస్టు మ్యాచ్ లలో భారత జట్టుకు కెప్టెన్ గా వ్యవహరించాడు, ఇందులో టీమ్ ఇండియా 40 సార్లు విజయం సాధించింది. కేవలం 17 మ్యాచ్ లలో మాత్రమే అతను ఓడిపోయాడు, అయితే 11 మ్యాచ్ లు ద్రాగా ముగిశాయి. ఈ సమయంలో కోహ్లీ విజయ శాతం దాదాపు 59% ఉంది. కెప్టెన్ గా కోహ్లీ బ్యాటింగ్ లో కూడా అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచాడు. కోహ్లీ కెప్టెన్ గా టెస్టు మ్యాచ్ లలో దాదాపు 55 సగటుతో 5864 పరుగులు చేశాడు. ఈ సమయంలో అతను 20 సెంచరీలు, 7 డబుల్ సెంచరీలు సాధించాడు. రూట్ 64 మ్యాచ్ లలో ఇంగ్లండ్ జట్టుకు కెప్టెన్ గా వ్యవహరించాడు. ఈ సమయంలో అతను కెప్టెన్ గా 27 మ్యాచ్ లు గెలిచాడు. అతను 26 మ్యాచ్ లలో ఓడిపోయాడు. అయితే 11 మ్యాచ్ లు ద్రాగా ముగిశాయి. రూట్ కెప్టెన్ గా దాదాపు 43 శాతం విజయాలను సాధించాడు. కెప్టెన్ గా రూట్ దాదాపు 47 సగటుతో 5295 పరుగులు చేశాడు. అతను 26 అర్ధ సెంచరీలు, 14 సెంచరీలు సాధించాడు. రూట్ కెప్టెన్ గా బ్యాటింగ్ లో కూడా కోహ్లీ కంటే వెనుకబడి ఉన్నాడు. మాజీ కెప్టెన్ జో రూట్ మాస్టర్ క్లాస్ మూడో రోజు హైలైట్, అతను అప్పట్ అయ్యే ముందు అద్భుతమైన 150 పరుగులు చేశాడు. రూట్ ఇన్నింగ్స్ ఇంగ్లండ్ ను భారత స్కోరును దాటడానికి దోహదపడ్డాడు, అంతేకాకుండా అతను అనేక దీర్ఘకాల రికార్డులను కూడా బద్దలు కొట్టాడు. అతను 12,000 టెస్టు పరుగులు సాధించిన అత్యంత వేగవంతమైన ఇంగ్లీష్ బ్యాట్స్ మెన్ అయ్యాడు, టెస్టులలో అత్యధికంగా 1500 స్కోర్లకు అలిస్టర్ కుక్ రికార్డును కూడా అధిగమించాడు. ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ లో జరుగుతున్న %×చిజ్ జం జుచీ+% 4వ టెస్టు మ్యాచ్ లో 3వ రోజు ఇంగ్లండ్ తన ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించింది., ఎందుకంటే భారతదేశం తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 358 పరుగులకు ఆధిక్యంలో ఉండగా, ఆట ముగిసే సమయానికి ఇంగ్లండ్ 544/7 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్ 77 పరుగులతో అజేయంగా, లియామ్ దాసన్ 21 పరుగులతో అజేయంగా ఉన్నారు. 4వ రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి ఆతిథ్య జట్టు 186 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది. 2021 తర్వాత తొలిసారిగా, భారతదేశం ఒక టెస్టు ఇన్నింగ్స్ లో 500 కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేయడానికి అనుమతించింది. భారత పేస్ విభాగం ప్రభావాన్ని చూపడంలో విఫలమైంది. జస్ట్ రీట్ బుర్రూ ఒక్క వికెట్ మాత్రమే తీయగలిగాడు, అరంగ్ గ్రేం చేసిన అన్నట్ ఒక వికెట్ మాత్రమే పడగొట్టాడు. మహమ్మద్ సిరాజ్ అలసిపోయినట్లు కనిపించి ఒక వికెట్ తో తన వంతు పాత్ర పోషించాడు. రవీంద్ర జడేజా, వాషింగ్టన్ సుందర్ స్పిన్ ద్వయం చెరో రెండు వికెట్లు పడగొట్టింది.



పవన్ సార్ నన్ను నమ్మారు

నటి శృతిహాజన్ ఆసక్తికర కామెంట్స్

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్గా తనకంటూ మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకుంది శృతి హాజన్. అనతి కాలంలోనే భాషతో సంబంధం లేకుండా దాదాపు అందరు స్టార్ హీరోలతో జతకట్టింది. ప్రజంట్ తెలుగు, తమిళ, హిందీ, ఇంగ్లీష్ ఇండస్ట్రీలలో తనదైన మార్క్ క్రియేట్ చేసుకుంటుంది. అయితే ఇండస్ట్రీ ఛలనప్పటికీ నటి-మణుల తొలి సినిమాలు ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోలేకపోతే, వారిపై తక్షణమే విమర్శలు మొదలవుతాయి. 'ఐరన్ లెగ్' అనే అనుచితమైన లేబుల్ వేసి, సినిమా ఫలితం వారిపై మోపడం సాధారణమైంది. కానీ హీరోల విషయంలో మాత్రం దాని గురించి అంతగా పట్టించుకోరు. నటి-మణుల పట్ల ఈ వివక్షత త్రుతి హాజన్ కూడా కెరీర్ ప్రారంభంలోనే ఎదుర్కొందట.. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న శృతి, తన బిగినింగ్ జర్నీ గురించి మాట్లాడుతూ.. గత ఫలితాల్ని పక్కనపెట్టి, నాపై నమ్మకంతో 'గబ్బర్ సింగ్'లో అవకాశం ఇచ్చిన పవన్ కళ్యాణ్ గారికి, హరీష్ శంకర్ గారికి కృతజ్ఞతలు. నన్ను వారు నమ్మి మంచి అవకాశం ఇచ్చారు. అదృష్టవంతురాలు లేదా దురదృష్టవంతురాలు అని పిలవడం నాకు ఇష్టం ఉండదు. నేను నా పనిని ప్రేమిస్తున్నాను. నటన పట్ల నా అభిరుచి నన్ను ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద '3' మూవీ పెద్దగా ఆడకపోయినా, 'కొలవెలి డి' పాట మాత్రం ఘన విజయాన్ని సాధించింది. నేటి ఓటీటీ, పాన్ ఇండియా టెండ్రలో ఆ సినిమా విడుదలై ఉంటే, అది పెద్ద హిట్ అయ్యేదని నమ్ముతున్నాను' అని అన్నారు. అలాగే శృతి హాజన్ రజనీకాంత్ హీరోగా నటిస్తున్న 'కూలీ' సినిమాలో శ్రీతి అనే పాత్రలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే ఇందులో భాగంగా ఈ మూవీ గురించి కూడా మాట్లాడుతూ.. 'ఒక మ్యూజిక్ వీడియో పనిలో ఉన్నప్పుడు, దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ కథ చెప్పగా, వెంటనే స్క్రిప్ట్ నచ్చి ఒప్పుకున్నాను. ఈ సినిమాలో నీనియర్ నటు-డు సత్యరాజ్ కుమార్ గా నటిస్తున్నాను. ఇది నా కెరీర్ లో చాలా ప్రత్యేకమైన పాత్ర' అని చెప్పారు.

ఎస్ఎస్ఎంబీ 29 ఆడియో ఆల్బమ్ పనులు

ఫిలింనగర్ సర్కిల్లో ఓ వార్త హల్

గ్లోబల్ స్టార్ డైరెక్టర్ ఎస్ఎస్ రాజమౌళి కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ ఎస్ఎస్ఎంబీ 29. మహేశ్ బాబు హీరోగా తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీ ఘాటింగ్ దశలో ఉంది. బాలీవుడ్ భామ ప్రియాంకా చోప్రా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. జక్కన్న ఇంట్లో ఎంఎం కీరవాణి మూవీ ఆడియో ఆల్బమ్ కంపోజింగ్ మొదలుపెట్టాడట. ప్రస్తుతం రాజమౌళి ఫామ్ హౌస్ లో ఎస్ఎస్ఎంబీ 29 ఆడియో ఆల్బమ్ పనులు కొనసాగుతున్నాయని ఫిలింనగర్ సర్కిల్లో ఓ వార్త హల్ చేస్తోంది. అంతేకాదు మ్యూజిక్ ఆల్బమ్ మేకింగ్లో జక్కన్న కూడా భాగం కాబోతున్నాడని టాక్. మరోవైపు సుమారు 100 మంది స్టంట్ మెన్లు భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కోసం హైదరాబాద్ లోని అల్యూమినియం ఫ్యాక్టరీలో రిహార్సల్స్ సెషన్లో పాల్గొంటు-న్నారు ఇన్ సైడ్ టాక్. ఈ థ్రిల్లింగ్ సీక్వెన్స్ ను టాంజానియాలో సాగే మేజర్ షెడ్యూల్లో షూట్ చేసేందుకు జక్కన్న టీ-ం రెడీగా ఉన్నట్టు- ఆసక్తికర వార్త ఇండస్ట్రీ సర్కిల్లో రౌండ్ ఓ చేస్తోంది. మొత్తానికి జక్కన్న టీ-ం క్రేజీ అవ్ డేట్ తో మహేశ్ బాబు ఫాలోవర్లు, అభిమానులు పుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు. మహేశ్ బాబు ఈ సినిమా కోసం ఇప్పటికే మేకోవర్ మార్పుకుని.. లాంగ్ హెయిర్, గడ్డం, పోనీ -టె-యిల్ లుక్ లోకి మారిపోయి అందరిలో జోష్ నింపుతున్నాడు. యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో ఆఫ్రికన్ అడ్వెంచరస్ ప్రాజెక్ట్ గా వస్తోన్న ఈ చిత్రాన్ని దుర్గా ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కేవల్ నారాయణ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ మూవీని 2027 మొదటి త్రైమాసికంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేయబోతున్నట్టు తెలుస్తోందా.. జక్కన్న టీం నుంచి క్లారిటీ- రావాల్సి ఉంది.



ట్యాక్సీవాలా బ్యూటీ.. నెవ్వర్ బిఫోర్ గ్లామర్ బ్లాస్ట్!

'ట్యాక్సీవాలా' మూవీతో టాలీవుడ్ లో ఫస్ట్ హిట్ కొట్టిన ప్రియాంక జవాలర్ తాజాగా సోషల్ మీడియాలో నెవ్వర్ బిఫోర్ అనేలా దర్శనమిచ్చింది. ఈమధ్య సినిమాలకి దూరంగా ఉన్నా.. తన ఫోటోహట్త్ మాత్రం తరచూ హాట్ టాపిక్ అవుతూనే ఉంది. తాజాగా గోల్డెన్ లోన్ అవుట్ ఫిట్ లో ఆమె చేసిన స్టన్నింగ్ ఫోటోషూట్ నెట్టింట్లో వైరల్ అవుతోంది. క్యూట్ హార్ట్ షేప్ చేస్తూ, ఒదిగిన డ్రెస్సులో అందాలను బోల్తాగా ప్రదర్శిస్తూ ఇచ్చిన స్టిల్స్ నెటిజన్లకు మతిపోయేలా చేస్తున్నాయి. మెటాలిక్ గోల్డ్ అవుట్ ఫిట్ లో ప్రియాంక తన స్టైలిష్ ఎటిట్యూడ్ తో పాటు గ్లామర్-ర్ ను కూడా పుల్ స్పెల్ లో ప్రెజెంట్ చేసింది. వయ్యారంగా వేర్లను పోజులతో తన గ్లామర్ యాంగిల్స్ ను ఎలివేట్ చేసింది. ప్రియాంక ఎప్పుడూ మోడరల్ లుక్స్ తోనే మెన్ ప్లైజ్ చేస్తుంటే.. ఈసారి మాత్రం ఆడియెన్స్ కు ఊహించని షాక్ ఇచ్చింది. ఆమె ఫోటోలు చూసిన వారంతా "ఇది నెవ్వర్ బిఫోర్ గ్లామర్ బ్లాస్ట్!" అని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

కింగ్డమ్ సెన్సార్ పూర్తి

విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న చిత్రం 'కింగ్డమ్'. మిస్టర్ బచ్చన్ ఫేమ్ భాగ్య శ్రీ బోర్న్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. సితార్ ఎంటర్-టైన్ మెంట్స్, ఫార్మాన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర నాగ వంశీ, సాయి సౌజన్య ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన సాంగ్స్, టీ-జర్ సినిమాపై అందనాలను అమాంతం పెంచేయాయి. వరుస పరాజయాల తర్వాత విజయ్ దేవరకొండ నుండి ఒక హిట్ సినిమా రాబోతుందని ఫ్యాన్స్ ధీమాగా ఉన్నారు. ఈ నెల 31న వరల్డ్ వైడ్ గా థియేటర్స్ లో అడుగుపెడుతోంది కింగ్డమ్. ఈ నేపథ్యంలో సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకుంది కింగ్డమ్. రొటీన్ రెగ్యులర్ కథ కాకుండా ఒక డిఫైంట్ కథతో వస్తున్న కింగ్డమ్ టీమ్ ను సినిమా వీక్షించిన సెన్సార్ సభ్యులు అభినందించారు. ముఖ్యంగా హీరో విజయ్ దేవరకొండ నటన పట్ల సెన్సార్ సభ్యుల సూపర్ రెస్పాన్స్ వచ్చిందట. అయితే సినిమాలో కాస్త వైలెన్స్ ఎక్కువగా ఉందని, అలాగే లిప్ లాక్స్ వంటివి ఉండడంతో సెన్సార్ టీమ్ నుండి యూఎ సర్టిఫికేట్ ను జారీ చేసారు. అలాగే కొన్ని డబుల్ మీనింగ్ డైలాగ్స్ ను మ్యూట్ చేశారట.



ఫైది-2 తరవాత తలైవాతో మరో మూవీ

లోకేష్ కనగరాజ్ మరో ప్రాజెక్టు సిద్ధం

తమిళ స్టార్ దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న తాజా చిత్రం కూలీ. రజనీకాంత్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అగ్ర నటులైన నాగార్జున, అమిర్ ఖాన్, నత్యరాజ్, ఉపేంద్ర, పౌలిన పబ్లిర్, శృతి హాసన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఆగష్టు 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా వరుసగా ప్రమోషన్స్ చేస్తుంది చిత్రయూనిట్. అయితే ఈ మూవీ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న లోకేష్ తన అవకాశింగ్ ప్రాజెక్ట్ గురించి స్పందించాడు. కూలీ' చిత్రాన్ని చూసిన తర్వాత రజనీకాంత్ సారీ తనతో కలిసి మరో సినిమా చేయాలని కోరారని లోకేష్ కనగరాజ్ తెలిపారు. అయితే, ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్ 'కూలీ 2' కాదని లోకేష్ స్పష్టం చేశారు. 'కూలీ సినిమాకు సరైన ప్రారంభం మరియు ముగింపు ఉన్నాయి కాబట్టి, అది 'కూలీ 2' అయ్యే అవకాశం లేదు' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. దీనిబట్టి, రజనీకాంత్, లోకేష్ కాంబినేషన్ లో రాబోయే తదుపరి చిత్రం పూర్తిగా కొత్త కథాంశంతో ఉంటుందని తెలుస్తోంది. అయితే ఈ ప్రాజెక్ట్ ఫైది 2 తర్వాత ఉంటుందని లోకేష్ వెల్లడించాడు.