పెద్దపల్లికి మణిహారంగా బైపాస్ రోడ్డు

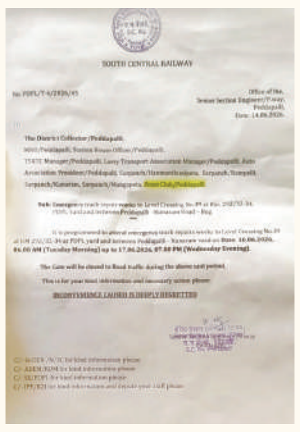
- రైతులకు ఎవ్వరికి నష్టం కలిగించం..
- అభివృద్ధికి సహకరించండి..
- ట్రాఫిక్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం..
- ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు..

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / జూన్ 15 / అక్షరం న్యూస్ –:

పెద్దపల్లి బైపాస్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను సోమవారం రోజున ఆర్అండ్‌బీ అధికారులు, ఆర్డీవో మరియు స్థానిక నాయకులతో కలిసి పరిశీలించిన ప్రభుత్వ విప్ పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు . ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు మాట్లాడుతూ. పట్టణంలో పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని రూ. 82 కోట్ల నిధులతో చేపడుతున్న బైపాస్ రోడ్డు నిర్మాణం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమని పేర్కొన్నారు. రహదారి నిర్మాణానికి అవసరమైన భూసేకరణలో రైతులు సహకరిస్తుండటం అభినందనీయమని అన్నారు. భూసేకరణ ప్రక్రియకు సంబంధించి అధికారులు త్వరలోనే నోటీసులు జారీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. బైపాస్ రోడ్డు అందుబాటులోకి వస్తే భారీ వాహనాలు పట్టణంలోకి ప్రవేశించాల్సిన అవసరం ఉండదని, దీంతో ట్రాఫిక్ సమస్యతో పాటు రోడ్డు ప్రమాదాలు కూడా గణనీయంగా తగ్గుతాయని చెప్పారు. పెద్దపల్లి పట్టణానికి బైపాస్ రోడ్డు నిర్మించాలని ప్రజలు ఎన్నో ఏళ్లుగా కోరుతున్నప్పటికీ గత పాలకులు పట్టించుకోలేదన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు బైపాస్ రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ. 82 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించామని ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం పనులు ప్రారంభమయ్యాయని, ఏడాదిన్నరలోగా నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధికి అందరూ సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో బొద్దుల గంగయ్య, మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య, కమిషనర్ ఆకుల వెంకటేష్, ఆర్ ఒ బి అధికారులు, పట్టణ కౌన్సిలర్లు, పలు గ్రామాల సర్పంచులు, ప్రజా ప్రతినిధులు మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దపల్లి-కునారం రైల్వే గేటు మూసివేత..

రెండు రోజుల పాటు రాకపోకలకు అంతరాయం



పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / జూన్ 15 / అక్షరం న్యూస్ –:పెద్దపల్లి-కునారం ప్రధాన రహదారిపై ప్రయాణించే వాహనదారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు సూచించారు.రైల్వే యార్డు పరిధిలో ఉన్న లెవల్ క్రాసింగ్ నెం.39 వద్ద అత్యవసర ట్రాక్ మరమ్మత్తు పనులు చేపట్టనున్నట్లు సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీర్ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు.జూన్ 16 ఉదయం 6 గంటల నుంచి జూన్ 17 సాయంత్రం 7 గంటల వరకు ఈ లెవల్ క్రాసింగ్ వద్ద రోడ్డు రవాణా పూర్తిగా నిలిపివేయబడుతుందని స్పష్టం చేశారు.ఈ క్రమంలో సదరు మార్గంలో రాకపోకలు సాగించే ఆర్టీసీ బస్సులు,లారీలు,ఆటోలు మరియు ఇతర వాహనదారులు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ముందస్తుగా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ఎంచుకోవాలని రైల్వే శాఖ కోరింది.మరమ్మత్తు పనుల వల్ల ప్రజలకు మరియు వాహనదారులకు కలుగుతున్న తాత్కాలిక అసౌకర్యానికి రైల్వే శాఖ చింతిస్తూ,ఈ విషయంలో ప్రజలు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

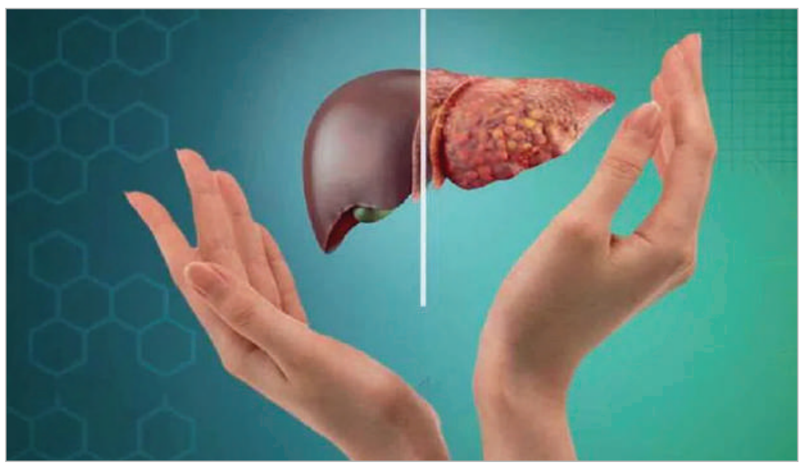
వృద్ధుల సంరక్షణ కుటుంబ సభ్యుల బాధ్యత..

జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సునీత కుంచాల.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి రూరల్ / జూన్ 15 / అక్షరం న్యూస్ –:

వృద్ధుల సంరక్షణ కుటుంబ సభ్యుల బాధ్యత అని పెద్దపల్లి జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి సునీత కుంచాల అన్నారు. పెద్దపల్లి మండలంలోని రాఘవాపూర్ లో గల రెడ్డి వృద్ధాశ్రమంలో ప్రపంచ వృద్ధుల దుర్వినియోగ నిరోధక దినోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహించారు. జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సునీత కుంచాల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వృద్ధుల హక్కులు, సంక్షేమ చట్టాలు, వారికి అందుబాటులో ఉన్న న్యాయ సహాయంపై అవగాహన కల్పించారు. వృద్ధాప్యంలో ఉన్న తల్లిదండ్రుల పట్ల వారి సంతానం ప్రేమానురాగాలతో ఉండాలని సూచించారు. వృద్ధుల ఆలనా పాలనా చూసుకోకపోతే చట్ట ప్రకారం చర్యలుంటాయని తెలిపారు. వృద్ధుల సంరక్షణ, సంక్షేమానికి చట్టాలున్నాయని, ఏదేని సమస్యలుంటే వృద్ధులు న్యాయ సహాయం పొందే అవకాశాలను వివరించారు. వృద్ధాశ్రమాలు పెరుగుతున్నాయని సంతోషపడాలా లేక వృద్ధులను, తల్లిదండ్రులను వదిలేస్తున్నారని బాధపడాలా అర్థం కావట్లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వృద్ధాశ్రమాలకు వెళ్లే పరిస్థితి లేని సమాజం నిర్మాణంలో ప్రతీ ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. కార్యక్రమాల్లో సర్పంచ్ తాడిశెట్టి చామంతి శ్రీకాంత్, తహసీల్దార్ రాజయ్య, రూరల్ ఎస్ఐ శ్వేత, న్యాయవాది సత్యనారాయణ రెడ్డి, విశ్రాంత ఎల్ఐసి అధికారి అశోక్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



- ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..

ఫ్యాటీ లివర్ అంటే లివర్ కణాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం. ఇది భారత్‌లో వేగంగా పెరుగుతున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం, మద్యపానం వంటి వాటిని ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను సరైన సమయంలో నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు బ్లాక్ కాఫీ చక్కెర లేకుండా తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, రాస్ప్‌బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

అలాగే ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్, నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్స్‌కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీట్‌రూట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్, నైట్రేట్స్, బెటలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

ఇటీవలి కాలంలో కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయని చెప్పవచ్చు. మెరిసే చర్మం, బలమైన జుట్టు, గోర్లు, కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ కొల్లాజెన్ పౌడర్లు, డ్రింక్స్ లేదా క్యాప్సూల్స్ వాడే ముందు వాటి ప్రయోజనాలు, ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ ను శరీరం సహజంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మం, ఎముకలు, టెండన్స్, కార్టిలేజ్ నిర్మాణాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు కొన్ని ప్రమాదాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెరైన్ కొల్లాజెన్ (చేపల నుండి పొందేది) తరచుగా చేపల వాసన లేదా రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా మందికి ఇష్టం లేకపోవచ్చు. అలాగే కొందరికి అలర్జీ రియాక్షన్లు కూడా కలగవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం వదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా అనిపించడం, హార్ట్‌బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ అసౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అలర్జీలను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా షెల్‌ఫిష్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీఫుడ్ అలర్జీ ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

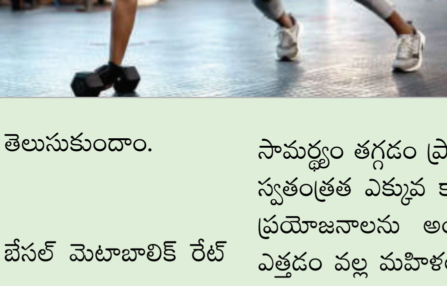
అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిశ్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మకాయలు, బెర్రీలు, బెల్ పెప్పర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎక్కువగా సూర్యకిరణాలు చర్మంపై పడకుండా చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి. పొగ తాగడం మానేయాలి. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం ద్వారా సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఇవ్వవచ్చు కానీ అవి అందరికీ అవసరం పడవని వీటిని వాడడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, అలర్జీలు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి సప్లిమెంట్స్ ను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రెనింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ తప్పనిసరి. జిమ్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ద్వారా కండరాలుపెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్ పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండార్ఫిన్స్ పెంచి, కార్టిసోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీని వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది ,సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మహిళల్లో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ రెగ్యులర్ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఇలా అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా బరువులు ఎత్తడం వల్ల మహిళలు లావుగా కనిపించరని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

శరీరంలో జరిగే ఈ ఒక్క మార్పే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.. అదేమిటంటే..?

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు రావడానికి గల కారణాల్లో ఒకటి అధిక బరువు అన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మందికి బరువు తగ్గితే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి అనే భావన ఉంది. నిజానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోవడం ఉపయోగకరమే. అయితే ఆధునిక పరిశోధనలు ఈ సమస్యల వెనుక మరో కీలక కారణం దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లమేషన్ (వాపు) ఉందని చెబుతున్నాయి. ఈ మెటాబాలిక్ ఇన్ఫ్లమేషన్ చాలా నిశ్శబ్దంగా, తక్కువ స్థాయిలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇది మనకు ప్రత్యక్షంగా అనిపించకపోయినా, శరీరం చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుంది, కొవ్వును ఎలా నిల్వ చేస్తుంది, రక్తనాళాలను ఎలా రక్షిస్తుంది అనే ప్రక్రియలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రస్తుతం అనేక వైద్య సంస్థలు, మార్గదర్శకాలు కూడా ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను మెటబాలిక్ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణంగా గుర్తిస్తున్నాయి.

కీలకంగా మారే ఇన్ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటబాలిక్ మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బొహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను పెంచే రసాయన సంకేతాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్‌పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్ఫ్లమేషన్‌పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి. అందుకే ప్రస్తుతం పోషకాహార సూచనలు కేవలం కేలరీలపై కాకుండా ఆహారం నాణ్యతపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కేవలం అధిక బరువు ఉన్నవారిలోనే కాదు. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో సాధారణ బరువుతో ఉన్నవారికీ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో నిర్ణయించబడదు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడానికి చిన్న చిన్న మార్పులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా పాటించగల అలవాట్లు దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. మంచి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, పప్పులు, బీన్స్, సోయా, గుడ్లు, పాలు, గింజలు వంటి ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. మైదా, తీపి పదార్థాలను తగ్గించడం గ్లూకోజ్ స్పైక్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. ప్రతి భోజనంలో ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలైన కూరగాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు తీసుకోవడం గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే విత్తనాలు, నట్‌లు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. రోజూ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, నడక వంటి వ్యాయామాలు చేయడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కేవలం బరువు తగ్గడంపైనే దృష్టి పెట్టడం సరిపోదు. మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలిని సమతుల్యం చేయడం అత్యంత ముఖ్యం. తక్కువ తినడం లేదా బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి అవసరమైన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడమే నిజమైన ఆరోగ్యానికి మార్గమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మహిళలు రోజూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలను చేయాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

శరీర బలం, సహనం, కండరాల పెరుగుదల కోసం చేసే వ్యాయామ విధానమే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్. బరువులు, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్లు లేదా ఇతర సాధనాల సహాయంతో కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయాలంటే తప్పనిసరిగా జిమ్‌కే వెళ్లాలా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడానికి తప్పనిసరిగా జిమ్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీరానికి కలిగే లాభాలను కూడా వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు సన్నగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

షుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగే కొద్దీ మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటబాలిక్‌గా చురుకుగా, హార్మోనల్‌గా సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

మహిళలు ఇంటి పనులు చేస్తారు, బాధ్యతలు మోస్తారు, అందరి మూడ్‌ను లిఫ్ట్ చేస్తారు. ఇక వారు బరువులు కూడా ఎత్తాల్సిన సమయం వచ్చిందని, స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ అనేది జిమ్‌కే పరిమితం కాదు అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ మెటబాలిజాన్ని పెంచడం, హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడం, ఎముకలను బలపరచడం, శరీర ధారణ (పోశ్చర్)ను సరిచేయడం, అలాగే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. బలమైన మహిళలు ప్రపంచాన్ని కేవలం మోసే వారు కాదు, దాని స్వరూపాన్ని మార్చగలరు. బయట మాత్రమే కాదు, లోపల కూడా బలంగా మారడం అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి కాలంలో జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. తెలిస్తే అస్సలు వదలరు!

సాధారణంగా మనం వంటల్లో రుచి కోసం జీలకర్రను వాడుతుంటాం. అయితే.. జీలకర్ర సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు, ఇందులో లెక్కలేనన్ని దివ్యౌషధాలు దాగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జీలకర్ర వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో రోజూ ఉదయం జీలక్రర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని మరిగించి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా చేసుకుని తాగాలి. ఇలా నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తాగితే అద్భుతమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది: ఎండాకాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరాన్ని లోపలి నుంచి చల్లగా ఉంచేందుకు జీలకర్ర నీరు సాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో కీలకం: జీలకర్ర మెటబాలిజం(జీవక్రియ) రేటును పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి.

చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

డయాబెటిస్ నియంత్రణకు మేలు: క్రమం తప్పకుండా జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది.

నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్: వేసవి రాత్రుల్లో ఉక్కపోత వల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టని వారికి జీలకర్ర నీరు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతో పాటు గాఢ నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.

జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి..?

జుట్టు రాలడం సాధారణంగా సౌందర్య సాధనాలను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల జరుగుతుందని చాలా మంది భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు, హార్మోన్ అసమతుల్యతలు లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల సంకేతంగా ఉండొచ్చు. జుట్టు పలుచబడటం లేదా తరచుగా రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రక్తపరీక్షలు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని చర్మ వైద్యులు చెబుతున్నారు. జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలు పోషక స్థితి, హార్మోన్ల సమతుల్యత, అలాగే ఇతర అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలపై కీలక సమాచారం అందిస్తాయి. జుట్టురాలే సమస్యతో బాధపడే వారు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి వైద్యుల మాటల్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సీరమ్ ఫెరిటిన్, విటమిన్ బి12 టెస్టులు..

ఈ పరీక్షల్లో ముఖ్యంగా సీరమ్ ఫెరిటిన్ స్థాయిలను పరిశీలిస్తారు. ఇది శరీరంలో ఐరన్ నిల్వలను తెలియజేస్తుంది. భారతీయుల్లో దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలడానికి తక్కువ ఫెరిటిన్ ఒక ప్రధాన కారణమని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ఐరన్ లోపం వల్ల జుట్టు పెరుగుదల చక్రంలో అంతరాయం ఏర్పడి, హెయిర్ ఫాలికల్స్ ముందుగానే షెడింగ్ దశలోకి వెళ్లే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. అలాగే విటమిన్ బి12 పరీక్ష కూడా అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఈ విటమిన్ తక్కువగా ఉంటే తల మొత్తం మీద జుట్టు పలుచబడటం కనిపించవచ్చు. అలాగే చర్మంపై రంగు మార్పులు, తక్కువ వయస్సులోనే జుట్టు తెల్లబడటం వంటి సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. ఇక హార్మోన్ అసమతుల్యతను గుర్తించడానికి టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను కూడా కొన్నిసార్లు పరీక్షిస్తారు. ఈ హార్మోన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే మహిళల శరీరంలో పురుష హార్మోన్లు పెరిగినట్లుగా భావిస్తారు. ఇది మొటిమలు పెరగడానికి, జుట్టు పలుచబడడానికి దారితీస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

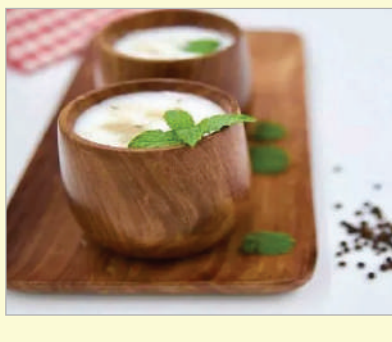
ఏఎన్ఏ, సీరమ్ కార్టిసాల్ టెస్టులు..

అలాగే జుట్టు రాలడానికి స్పష్టమైన కారణం కనిపించనప్పుడు, ఏఎన్ఏ (అంటీ-న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ) పరీక్షను సూచిస్తారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు. ఈ రకాల వ్యాధుల్లో శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ తానే తన కణజాలాలపై దాడి చేస్తుంది. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చర్మంపై రంగు మార్పులు వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అదే విధంగా, ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి సీరమ్ కార్టిసాల్ పరీక్షను కూడా ఉపయోగిస్తారు. స్ట్రెస్ కారణంగా కార్టిసాల్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. ఇది ఎక్కువకాలం అధిక స్థాయిలో ఉంటే మొటిమలు పెరగడం, జుట్టు పలుచబడటం వంటి సమస్యలు తీవ్రం కావచ్చు.

సీరమ్ అల్బుమిన్ టెస్టు..

వీటితో పాటు పోషకాహార లోపం కూడా జుట్టు రాలడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే సీరమ్ ఆల్బుమిన్ పరీక్ష ద్వారా శరీరంలోని మొత్తం ప్రోటీన్ స్థాయిని పరిశీలిస్తారు. ప్రోటీన్ తక్కువగా తీసుకోవడం లేదా శరీరం సరిగా గ్రహించకపోవడం వల్ల గోర్లు బలహీనపడటం, జుట్టు పలుచబడటం జరుగుతుంది. ఈ పరీక్షలు చేయడం ద్వారా జుట్టు రాలడానికి గల ప్రధాన కారణాన్ని తెలుసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రతి రోగికి ఒకే విధమైన పరీక్షలు అవసరం ఉండవని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా నిపుణుడైన చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించి, తమ లక్షణాల ఆధారంగా అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో మజ్జిగను ఇలా చేసుకు తాగితే..



వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు సైతం తెల్లవారగానే ఆకాశంలో భగభగ మంటూ ప్రత్యక్షమైపోతాడు. ఎండలు మండిపోతాయి. దీంతో శరీరం త్వరగా నిర్జలీకరణకు గురవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, అవసరమైన లవణాలు కోల్పోడం వల్ల తీవ్రమైన అలసటతోపాటు నీరసం కలుగుతాయి. అలాంటి వేళ.. మన శరీరాన్ని చల్లగా, తాజాగా ఉండడానికి ఏదైనా చల్లని పానీయం తాగాలనిపిస్తుంది.దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి చాలా మంది శీతల పానీయాలు, సోడాలు, కృత్రిమ పళ్ల రసాలు తాగుతారు. వాటిలో చక్కెర, రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో అవి ఆరోగ్యానికి కంటే కీడే ఎక్కువగా చేస్తాయి. వీటిని ప్రత్యామ్నాయంగా మజ్జిగ తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో మజ్జిగలో కొద్దిగా పుదీనా, ఇతర మసాలాలు కలపడం వల్ల ఇది మరింత రుచిగా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పుదీనా మజ్జిగ వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఈ పుదీనా మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

పెరుగు, పుదీనా ఆకులు, కొత్తిమీర ఆకులు, పచ్చి మిరపకాయలు, ధనియాలు, ఇంగువా(కొద్దిగా), ఉప్పు, చల్లటి నీరు

తయారు చేసే విధానం..

పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టాలి. అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, 3 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు వేయాలి. దీనిని బాగా వేయించిన తర్వాత.. చిటికెడు ఇంగువా వేసి వేయించాలి. మిక్సర్ గిన్నెలో, వేయించిన జీలకర్ర, ధనియాల మిశ్రమం, 4 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాల పొడి, ఒక పచ్చిమిర్చి, గుప్పెడు పుదీనా ఆకులు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, అర టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు వేసి.. వీటిని మెత్తని పేస్ట్‌గా గ్రైండ్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో దాదాపు పావు కేజీకిపైగా పెరుగు తీసుకోవాలి. అందులో ఇందాక మిక్సిలో వేసిన గ్రైండ్ చేసిన పదార్థాలను అందులో కలుపుకోవాలి. అందులో నాలుగున్నర కప్పుల (ఒక కప్పు పెరుగుకు మూడు కప్పులు) చల్లటి నీటిని పోసి.. బాగా కలపాలి. అంతే పుదీనా మజ్జిగ సిద్ధం.

కరుప్ప విజయంతో మరింత బిజీగా త్రిష

రెమ్యునరేషన్ కూడా పెంచినట్లు టాక్

సౌత్ సినీ ఇండస్ట్రీలో రెండు దశాబ్దాలకు పైగా తన స్టార్‌డమ్‌ను నిలబెట్టుకున్న హీరోయిన్ త్రిష మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. ప్రస్తుతం ఆమె రెమ్యూనరేషన్‌కు సంబంధించిన వార్తలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. వరుస విజయాలతో కెరీర్‌లో మళ్లీ బిజీ అయిన త్రిష, కొత్త సినిమాల కోసం తన పారితోషికాన్ని పెంచినట్లు సినీవర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. త్రిష కెరీర్‌ను పరిశీలిస్తే ఎన్నో విజయాలతో పాటు కొన్ని పరాజయాలు కూడా ఎదురయ్యాయి. అయితే ప్రతిసారి చిన్న విరామం తర్వాత ఆమె మరింత బలంగా తిరిగి వచ్చి తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నారు. ఇదే కారణంగా ఆమెను సౌత్ ఇండస్ట్రీలో అత్యంత నిలకడైన హీరోయిన్లలో ఒకరిగా భావిస్తారు. ఇటీవల కొన్ని సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో విజయాలు సాధించకపోయినా, తాజాగా కరుప్పు వంటి భారీ హిట్‌తో త్రిష మార్కెట్ మళ్లీ ఊపందుకుందని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆమె కెరీర్‌లో మరో గోల్డెన్ ఫేజ్ నడుస్తోందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ముఖ్యంగా పెద్ద హీరోల సరసన అవకాశాలు రావడం, పాన్ ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపు పెరగడం, ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికీ మంచి ఆదరణ ఉండటం ఆమె క్రేజ్‌కు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పొచ్చు. యువ హీరోయిన్ల నుంచి గట్టి పోటీ ఉన్నప్పటికీ, తన అనుభవం, నటన, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్‌తో త్రిష ప్రత్యేక స్థానాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. అందుకే నిర్మాతలు ఇప్పటికీ ఆమెను తమ ప్రాజెక్టుల్లో భాగం చేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారని సమాచారం. ఇటీవల విడుదలైన కరుప్పు చిత్రం విజయంతో త్రిషకు కొత్త అవకాశాలు మరింత పెరిగినట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఒకేసారి రూపొందే ద్విభాషా చిత్రాల కోసం ఆమెను సంప్రదిస్తున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే త్రిష తన రెమ్యూనరేషన్‌ను కూడా పెంచినట్లు వార్తలు వెలువడు తున్నాయి. మరోవైపు త్రిష చేతిలో ఇప్పటికే పలు ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. తెలుగు, తమిళంతో పాటు ఇతర దక్షిణాది భాషల నుంచి కూడా అవకాశాలు వస్తున్నాయి.

పెద్ది కలెక్షన్ల దూకుడు

మొత్తం రూ.307.98 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్లు

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా తెరకెక్కించిన స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ డ్రామా 'పెద్ది' బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయవంతంగా దూసుకుపోతోంది. జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణ పొందుతూ వసూళ్ల పరంగా కూడా సత్తా చాటుతోంది. మొదటి వారం తర్వాత వీక్‌డేస్‌లో కొంత మందగించిన కలెక్షన్లు, రెండో వీకెండ్‌లో మళ్లీ ఊపందుకోవడం విశేషం. ట్రేడ్ వర్గాల అంచనాల ప్రకారం, విడుదలైన 11వ రోజు ఆదివారం 'పెద్ది' మరోసారి బలమైన ప్రదర్శన కనబరిచింది. దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 4,133 షోల ద్వారా రూ.9.20 కోట్ల నెట్ కలెక్షన్లు సాధించినట్లు సమాచారం. దీంతో భారతీయ బాక్సాఫీస్ వద్ద 11 రోజుల్లో ఈ చిత్రం రూ.216 కోట్ల నెట్, రూ.256.23 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లను నమోదు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లో కూడా 'పెద్ది' మంచి స్పందనను అందుకుంటోంది. విదేశీ మార్కెట్లలో ఇప్పటివరకు సుమారు రూ.51.75 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసినట్లు ట్రేడ్ రిపోర్ట్స్ చెబుతున్నాయి. దీంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సినిమా మొత్తం రూ.307.98 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్లను తన ఖాతాలో వేసుకున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు చిత్ర బృందం మాత్రం మొత్తం వసూళ్లు రూ.393 కోట్లకు చేరుకున్నాయని ప్రకటించింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కలిపి సుమారు రూ.195.30 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు నమోదైనట్లు సమాచారం. ఇది సినిమా విజయానికి కీలకంగా మారిందని ట్రేడ్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

రెండో వీకెండ్‌లో కలెక్షన్లు మళ్లీ జోరందుకోవడంతో 'పెద్ది' మరిన్ని రికార్డుల దిశగా పయనిస్తోంది. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో బ్రేక్ ఈవెన్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం, ఫుల్ రన్ ముగిసే నాటికి రామ్ చరణ్ కెరీర్‌లోనే అత్యంత విజయవంతమైన చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

వెంకటేశ్, కళ్యాణ్ రామ్ కాంబో

మరో సినిమా ప్లాన్ చేస్తున్న అనిల్ రావిపూడి

టాలీవుడ్‌లో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి మరో భారీ మల్టీస్టారర్ ప్రాజెక్ట్‌తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ముఖ్యంగా సంక్రాంతి సీజన్‌లో ఆయన సినిమాలకు ప్రత్యేక క్రేజ్ ఏర్పడింది. 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం', 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' వంటి వరుస విజయాల తర్వాత అనిల్ రావిపూడి ఇప్పుడు విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్‌లతో కలిసి ఓ క్రేజీ మల్టీస్టారర్ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇప్పటికే వెంకటేష్‌తో 'ఎఫ్2', 'ఎఫ్3' వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలు అందించిన అనిల్, కళ్యాణ్ రామ్‌తో తన తొలి చిత్రం 'పటాస్' ద్వారా సూపర్ హిట్ అందుకున్నారు. ఇప్పుడు ఈ ఇద్దరు హీరోలను ఒకే సినిమాలో చూపించబోతుండటంతో ప్రాజెక్ట్‌పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సాహు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు ఇప్పటికే పూర్తయ్యాయి. ప్రీ-ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా దాదాపు ముగింపు దశకు చేరుకున్నాయని సమాచారం. పూర్తి

స్థాయి యాక్షన్, ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందనున్న ఈ చిత్రాన్ని 2027 సంక్రాంతి కానుకగా విడుదల చేయాలని మేకర్స్ ఎ÷-లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో సినిమా టైటిల్‌కు సంబంధించి ఆసక్తికరమైన ప్రచారం సోషల్ మీడి యాలో చక్కర్లు కొడు తోంది. పండుగ వాతా వరణం, ఎ ‌ ా ్య వి ం లీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, అనిల్ రావిపూడి స్టైల్ కామెడీకి సరిపోయేలా ఈ చిత్రానికి 'సంక్రాంతి సరుకు' అనే టైటిల్‌ను పరిశీలిస్తున్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ టైటిల్ మాస్, ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్‌ను ఆకట్టుకునే అవకాశముందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అయితే దీనిపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. ఇదిలా ఉంటే, ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో జరిగిన 'సింగ్ గీతం' గోల్డెన్ బ్లాక్‌బస్టర్ ఈవెంట్‌లో అనిల్ రావిపూడి చేసిన వ్యాఖ్యలు కూడా వైరల్‌గా మారాయి. ప్రముఖ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు తెరకెక్కించిన ఈ చిత్ర విజయోత్సవ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఆయన, నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్‌పై ప్రశంసలు కురిపించారు. సాధారణంగా మేము ట్రైలర్లు, ప్రమోషన్లతో సినిమాపై హైప్ క్రియేట్ చేయడానికి చాలా కష్టపడతాం. కానీ నాగ్ అశ్విన్ మాత్రం ట్రైలర్ లేకుండానే సినిమాను విడుదల చేసి విజయం సాధించారు. ఆ ఫార్ములా నాకు బాగా నచ్చింది. ఇకపై నా సినిమాలకు కూడా ట్రైలర్లు కట్ చేయను అంటూ సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు.

వివాహ వార్షికోత్సవంలో పిల్లల చేతులతో పోస్ట్

ఉపాసన పోస్ట్‌తో అభిమానుల్లో ఆనందం

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్‌కు ప్రస్తుతం డబుల్ సెలబ్రేషన్స్ నడుస్తున్నాయి. ఒకవైపు ఆయన నటించిన 'పెద్ది' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన విజయాన్ని నమోదు చేస్తుండగా, మరోవైపు జూన్ 14న రామ్ చరణ్-ఉపాసన దంపతులు తమ వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని జరుపుకు న్నారు. దీంతో మెగా అభిమానుల్లో ఆనందం రెట్టింపైంది. అయితే రామ్ చరణ్, ఉపాసన దంపతుల వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో శుభాకాంక్షల వర్షం కురిపించారు. 2012 జూన్ 14న వివాహ బంధంతో ఒక్కటైన ఈ జంట, టాలీవుడ్‌లో అత్యంత అభిమానించబడే సెలబ్రిటీ కపుల్స్‌లో ఒకరిగా నిలిచింది. ఈ ప్రత్యేక సందర్భంగా ఉపాసన కొణిదెల సోషల్ మీడియాలో చేసిన పోస్ట్ అభిమానులను భావోద్వేగానికి గురి చేసింది. తమ ముగ్గురు పిల్లల చిన్న చేతులను చూపిస్తూ ఓ అంద మైన ఫోటోను ఆమె పంచుకున్నారు. కుటుంబ బంధాలను ప్రతిబిం బించే ఈ పోస్ట్ క్షణాల్లోనే వైరల్‌గా మారింది. ఇప్పటికే రామ్ చరణ్- ఉపాసన దంపతులకు కుమార్తె క్లింకార ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇటీవల వారి కుటుంబంలోకి కవల పిల్లలు కూడా చేరడంతో ఆనందం మరింత పెరిగింది. తాజా ఫోటోలో ముగ్గురు చిన్నారుల చేతులు కనిపించడంతో అభిమానులు మురిసిపోతున్నారు. 'పెద్ది' విజయం, ఇటు వివాహ వార్షికోత్సవం, కుటుంబ ఆనందాలు.. ఇలా అన్ని శుభ పరిణామాలు ఒకేసారి రావడంతో రామ్ చరణ్ కుటుంబంలో ప్రస్తుతం పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఉపాసన షేర్ చేసిన ఈ ఫోటో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ అభిమానుల హృదయాలను గెలుచుకుంటోంది.

కర్నూలులో నాగబంధం యూనిట్ సందడి

కర్నూలు నగరం లో నాగ బంధం చిత్ర బృందం సందడి చేసింది. కర్నూలు కొండా రెడ్డి బురుజు వద్ద అనంత పద్మనాభ స్వామి విగ్రహా నికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరో విరాట్ కర్ణ, హీరోయిన్ నభా నటేష్, కర్నూలు ఎంపీ బస్తిపాడు నాగరాజు పాల్గొన్నారు. సినిమా ప్రమోషన్‌ను కర్నూలు నుంచి ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందని సినీనటులు తెలిపారు. యువతకు పురాణ కథలు, దేవాల యాల గురించి సినిమాలో చూపించామన్నారు. జులై 3వ తేదీన ఈ చిత్రం విడుదలవుతుందని, అందరూ ఆదరించాలని కోరారు.

నాగార్జునతో చేతులు కలపనున్న అనిల్

టాలీవుడ్‌లో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి మరో ఆసక్తికరమైన కాంబినేషన్‌కు సిద్ధమవుతున్నాడని, తాజాగా ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు చూస్తే అక్కినేని నాగార్జునతో సినిమా దాదాపు ఖాయమైనట్లే కనిపిస్తోంది. ఈ కామెంట్స్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అనిల్ రావిపూడి తన కెరీర్‌లో ఇప్పటికే పలువురు అగ్ర హీరోలతో కలిసి బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రాలను అందించారు. ముఖ్యంగా సీనియర్ స్టార్ హీరోలైన మెగాస్టార్ చిరంజీవి, నటసింహం బాలకృష్ణ, విక్టరీ వెంకటేష్‌లతో సినిమాలు చేసి విజయాలు సాధించారు. దీంతో టాలీవుడ్‌లో ఒకే తరం నలుగురు అగ్ర హీరోలతో పనిచేసే అరుదైన అవకాశానికి ఆయన మరింత చేరువయ్యారు. గతంలో నాగార్జున-అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్‌పై అనేక వార్తలు వచ్చినప్పటికీ అవి ప్రచారాలుగానే మిగిలిపోయాయి. అయితే తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అనిల్ రావిపూడి చేసిన వ్యాఖ్యలు మరోసారి ఈ కాంబినేషన్‌ను వార్తల్లోకి తెచ్చాయి. ఒక షో ప్రమోషన్స్ సందర్భంగా సీనియర్ నటి రాధ మాట్లాడుతూ,నేను చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, వెంకటేష్, నాగార్జునలతో సినిమాలు చేశాను అని చెప్పగా, వెంటనే స్పందించిన అనిల్ రావిపూడి చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, వెంకటేష్‌లతో తాను చేసిన సినిమాల పేర్లను ప్రస్తావించారు. అనంతరం 'నాగార్జున గారితో మనం త్వరలో తీయబోతున్నాం' అని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మాటలే ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం, నాగార్జున 101వ చిత్రాన్ని అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహించే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. అంతేకాకుండా ఈ సినిమాను 2028 సంక్రాంతి కానుకగా విడుదల చేసేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారని టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే దీనిపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

ఒకే రోజున భారత జట్ల మూడు కీలక మ్యాచ్‌లు!

క్రికెట్ అభిమానులకు జూన్ 17 ప్రత్యేకమైన రోజుగా మారనుంది. ఒకే రోజున భారత సీనియర్ జట్టు, ఇండియా-ఎ జట్టు, భారత మహిళల జట్టు కీలక మ్యాచ్‌లు ఆడనున్నాయి. తిలక్ వర్మ నేతృత్వంలోని ఇండియా-ఎ జట్టు, శుభ్‌మన్ గిల్ సారథ్యంలోని సీనియర్ జట్టు, మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భారత మహిళల జట్టు వరుసగా బరిలోకి దిగనున్నాయి. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు క్రికెట్ అభిమానులకు పండుగ వాతావరణం నెలకొననుంది. భారత క్రికెట్ అభిమానులకు జూన్ 17 ప్రత్యేకమైన రోజుగా నిలవబోతోంది. సాధారణంగా ఒకే రోజున ఒక భారత జట్టు మ్యాచ్ ఆడటం చూస్తుంటాం. కానీ ఈసారి సీనియర్ పురుషుల జట్టు, ఇండియా-ఎ జట్టు, మహిళల జట్టు వరుసగా బరిలోకి దిగనున్నాయి. దీంతో ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు దాదాపు 12 గంటలకు పైగా భారత క్రికెట్ అభిమానులు టీవీలు, మొబైల్ స్క్రీన్‌లకు అతుక్కుపోయే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఈ ప్రత్యేక రోజున మూడు వేర్వేరు స్థాయిల్లో భారత జట్లు కీలక పోరాటాలకు సిద్ధమవుతున్నాయి. యువ ఆటగాళ్లకు అవకాశం కల్పించే ఇండియా-ఎ జట్టు మ్యాచ్‌తో రోజు ప్రారంభమవుతుంది. అనంతరం సీనియర్ జట్టు వన్డే సిరీస్‌లో కీలక మ్యాచ్ ఆడనుండగా, రాత్రికి మహిళల జట్టు టీ20 ప్రపంచకప్ పోరులో పాల్గొంటుంది. ఉదయం 10 గంటలకు ఇండియా-ఎ జట్టు అఫ్గానిస్థాన్-ఎతో తలపడనుంది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న త్రైపాక్షిక టోర్నీలో ఈ మ్యాచ్‌కు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. యువ ఆటగాళ్లతో కూడిన భారత జట్టుకు నాయకత్వం వహిస్తున్న తిలక్ వర్మకు ఇది మరో పరీక్షగా మారనుంది. ఫైనల్ అవకాశాలను సజీవంగా ఉంచుకోవాలంటే ఈ మ్యాచ్‌లో మంచి ప్రదర్శన అవసరం కావొచ్చని క్రికెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. యువ ప్రతిభను అంచనా వేయాలనుకునే అభిమానుల దృష్టి ఈ మ్యాచ్‌పై ఉండనుంది. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు భారత సీనియర్ జట్టు అఫ్గానిస్థాన్‌తో వన్డే మ్యాచ్ ఆడనుంది. శుభ్‌మన్ గిల్ నాయకత్వంలోని జట్టు ఇప్పటికే సిరీస్‌లో ఆధిక్యం సాధించిన నేపథ్యంలో ఈ మ్యాచ్ విజయం ద్వారా సిరీస్‌ను తమ ఖాతాలో వేసుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ఇటీవల యువ ఆటగాళ్లు, కొత్త కాంబినేషన్లతో ప్రయోగాలు చేస్తున్న భారత జట్టు మరోసారి తన బలాన్ని చాటుకునేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇక రాత్రి 7 గంటలకు మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భారత మహిళల జట్టు బరిలోకి దిగనుంది. నెదర్లాండ్స్‌తో జరిగే ఈ మ్యాచ్‌లో విజయం సాధించి టోర్నీలో తమ జోరును కొనసాగించాలని భారత మహిళలు భావిస్తున్నారు. గత మ్యాచ్‌లో సాధించిన విజయంతో ఉత్సాహంగా ఉన్న జట్టు, తదుపరి కీలక పోరాటాలకు ముందు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింత పెంచుకోవాలని చూస్తోంది. ఒకే రోజున మూడు భారత జట్లు వేర్వేరు టోర్నీల్లో, వేర్వేరు ఫార్మాట్లలో ఆడటం చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. అందుకే జూన్ 17ను భారత క్రికెట్ అభిమానులు ప్రత్యేకంగా ఎదురు చూస్తున్నారు. యువ ఆటగాళ్ల ప్రతిభ, సీనియర్ జట్టు ప్రదర్శన, మహిళల జట్టు విజయయాత్ర.. ఇలా మూడు రకాల క్రికెట్ అనుభవాలను ఒకే రోజులో ఆస్వాదించే అవకాశం అభిమానులకు లభించనుంది.

మైదానంలో చూసే కోహ్లీ.. బయట ఉండే కోహ్లీ

మాజీ హెడ్ కోచ్ రవిశాస్త్రి ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్

ఇండియా స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ మీద ఉన్న ఒక బిగ్గెస్ట్ మిత్ (అపోహ) గురించి మాజీ హెడ్ కోచ్ రవిశాస్త్రి ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేశాడు. కోహ్లీతో కలిసి చాలా ఏళ్లు ట్రావెల్ చేసిన శాస్త్రి, విరాట్ క్యారెక్టర్ గురించి ఓపెన్ అయ్యాడు. కోహ్లీ అహంకారి, గర్వంతో ఊగిపోతాడు, ఒక మొండి పిల్లాడిలా బిహేవ్ చేస్తాడు అని అందరూ అనుకుంటారు. శాస్త్రి మాటల ప్రకారం ఇదంతా నిజమే కావచ్చు కానీ, అది కేవలం క్రికెట్ గ్రౌండ్ వరకు మాత్రమే పరిమితం. ఫీల్డ్ బయట కోహ్లీ కంప్లీట్ డిఫరెంట్ పర్సన్ అని శాస్త్రి చెప్పాడు. మ్యాచ్ స్టార్ట్ అవ్వగానే అగ్రెసివ్ మోడ్‌లోకి వెళ్లి, బయటకు రాగానే నార్మల్‌గా మారిపోయే ఆ స్విచ్ ఆన్, స్విచ్ ఆఫ్ క్వాలిటీ కోహ్లీలో తనకు చాలా ఇష్టమని వివరించాడు. న్యూజిలాండ్ బ్యాటింగ్ లెజెండ్ కేన్ విలియమ్సన్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ నుంచి రిటైర్మెంట్ ప్రకటించడంతో విరాట్ కోహ్లీ ఎమోషనల్ అయ్యాడు. వీరిద్దరి స్నేహం 2008 అండర్-19 వరల్డ్ కప్ నుంచి కొనసాగుతోంది. 16 ఏళ్ల కెరీర్‌లో కివీస్ టీమ్ తరపున 378 మ్యాచ్‌లు ఆడి ఎన్నో రికార్డులు క్రియేట్ చేసిన విలియమ్సన్‌ను క్రికెట్ వరల్డ్ మొత్తం గౌరవిస్తుంది. 2025లో టి20 ఇంటర్నేషనల్స్ నుంచి కూడా తప్పుకోవాలని కేన్ తీసుకున్న డెసిషన్ తర్వాత కోహ్లీ సోషల్ మీడియాలో స్పెషల్ మెసేజ్ పోస్ట్ చేశాడు. మైదానంలో ప్రత్యర్థిగా ఉన్నా, బయట మాత్రం తమ మధ్య ఉన్న ఫ్రెండ్‌షిప్ చాలా విలువైందని కోహ్లీ రాసుకొచ్చాడు. ఐపీఎల్‌లో కూడా కోహ్లీ, విలియమ్సన్ చాలా సార్లు పోటీ పడ్డారు. విలియమ్సన్ సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ టీమ్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించగా, కోహ్లీ ఆర్సీబీ మెయిన్ ప్లేయర్‌గా ఉన్నాడు. "నీ బ్యాటింగ్ చూడటం, నీతో పోటీ పడటం నాకు ఎప్పుడూ ఒక ప్లెజర్. అంతకంటే ఎక్కువగా నీ స్నేహాన్ని, క్రికెట్ పై నీకు ఉన్న విజన్‌ను నేను గౌరవిస్తాను" అని కోహ్లీ చెప్పాడు. ఇప్పటి వరకు కేన్ క్రికెట్ కోసం తన వంతు కృషి చేశాడని, ఇకపై విశ్రాంతి తీసుకుంటూ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపాడు. జీవితం ఇప్పుడే మొదలైందని, అతనికి ఎప్పుడూ ఆల్ ది బెస్ట్ అని తన మిత్రుడికి ఫేర్వెల్ ఇచ్చాడు. రవిశాస్త్రి, కోహ్లీ కాంబినేషన్‌లో ఇండియా టీమ్ ఇంటర్నేషనల్ లెవెల్లో ఎన్నో విజయాలు సాధించింది. కోహ్లీ గ్రౌండ్ లో చూపే ఆ అగ్రెషన్ వెనుక టీమ్ గెలవాలనే తపన ఉంటుందని శాస్త్రి క్లారిటీ ఇచ్చాడు. ముఖ్యంగా స్లో పిచ్ ల మీద కూడా కోహ్లీ తన టెక్నిక్‌తో రన్స్ చేయగలడని కొనియాడాడు. క్రికెట్ క్లోజ్ టు హార్ట్ అని భావించే కోహ్లీ, ఆటను ఎప్పుడూ వదిలిపెట్టాలని అనుకోడని తెలిపాడు. ఇప్పుడు విలియమ్సన్ లాంటి మిత్రుడు తప్పుకోవడంతో కోహ్లీ కాస్త ఫీల్ అయినప్పటికీ, అతని గ్లోరియస్ కెరీర్ పట్ల సంతోషంగా ఉన్నట్లు స్పష్టం చేశాడు.

ఏబీ డివిలియర్స్ రికార్డ్‌ను బద్దలకొట్టిన చాహల్

టీమిండియా లెగ్ స్పిన్నర్ యుజ్వేంద్ర చహల్ బంతితోనే కాకుండా బ్యాట్‌తో కూడా అద్భుతాలు చేయగలనని నిరూపించాడు. ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్ కెవిన్ పీటర్సన్ విసిరిన వినూత్న బ్యాటింగ్ ఛాలెంజ్‌ను స్వీకరించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. సాధారణంగా తన స్పిన్ మాయాజాలంతో ప్రత్యర్థులను కట్టడి చేసే చహల్.. ఈసారి బ్యాట్‌తో బంతిని బౌండరీ బయటకు పంపించాడు. కేవలం 50 బంతుల్లోనే 100 పరుగులు చేయాలని, బౌలింగ్ గంటకు 81 కిలోమీటర్ల వేగంతో మొదలై.. ప్రతీ బంతికి ఒక మైలు చొప్పున పెరుగుతుందని పీటర్సన్ సవాల్ విసిరాడు. అంతేకాకుంబా బౌండరీ దూరాన్ని 40 మీటర్లకు తగ్గించాడు. ఈ వినూత్న నిబంధనలతో సాగిన ఈ పోరు ఆద్యంతం ఉత్కంఠ రేకెత్తించింది.తొలి బంతికే సిక్సర్ బాదిన చాహల్.. రెండో బంతిని కూడా సిక్సర్ తరలించాడు. అయితే మూడో బంతికి క్యాచ్ ఇవ్వగా ఫీల్డర్ వదిలేసాడు. ఈ అవకాశంతో చాహల్ చెలరేగాడు. అతని షాట్లకు పీటర్సన్ అవాక్కయ్యాడు. 8వ బంతికి చాహల్ ఔటైనప్పటికీ.. రూల్స్ ప్రకారం ఔటైనప్పుడు తిరిగి బ్యాటింగ్ చేసేందుకు అతని స్కోర్ నుంచి ఐదు పరుగులు తగ్గించారు. దాంతో చాహల్ స్కోర్ 26 పరుగులకు పడిపోయింది. 10 బంతులు ముగిసే సరికి చాహల్ 33 పరుగులు చేశాడు. ఆ తర్వాత దూకుడుగా ఆడిన చాహల్ 14 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. ఈ హాఫ్ సెంచరీని చాహల్ తనదైన శైలిలో సెలెబ్రేట్ చేసుకున్నాడు. పీటర్సన్ సైతం అతన్ని కౌగిలించుకొని అభినందించాడు.

పాక్ బౌలర్ గొంతు పట్టుకున్న టీమిండియా ప్లేయర్.!!

హై-వోల్టేజ్ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీమిండియా నిర్ణీత ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 170 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. అనంతరం 171 పరుగుల క్లిష్టమైన లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన పాకిస్థాన్ జట్టు భారత బౌలర్ల ధాటికి తట్టుకోలేకపోయింది. వరుస వికెట్లు కోల్పోతూ కేవలం 106 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. దీంతో భారత మహిళల జట్టు పాకిస్థాన్‌పై ఘన విజయాన్ని నమోదు చేసి టోర్నమెంట్‌లో శుభారంభం చేసింది. అయితే ప్రస్తుతం ఈ మ్యాచ్‌కు సంబంధించిన వీడియో అంటూ ఒకటి వైరల్ అవుతుంది. మ్యాచ్ మధ్యలో పాకిస్తాన్ బౌలర్.. భారత బ్యాటర్ మీదకు దూసుకెళ్లడం.. అదే సమయంలో భారత ప్లేయర్ పాక్ ప్లేయర్ గొంతు పట్టుకోవడం చకచకా జరిగిపోతాయి. ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా అయిన ఎక్స్‌లో విపరీతంగా ట్రెండ్ అవుతుంది. అయితే ఇది నిజమైన వీడియో కాదు. ఏఐతో సృష్టించిన వీడియో. భారత్, పాకిస్తాన్ మహిళల జట్ల మధ్య జరిగిన పోరులో ఇటువంటి సంఘటన అస్సలు చోటుచేసుకోలేదు. ఈ వీడియోను క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే మీకు కూడా అర్థం అవుతుంది. మొదట మైదానంలో ఇద్దరు భారత బ్యాటర్లే కనిపిస్తారు. అనంతరం ముగ్గురు బ్యాటర్లు కనిపిస్తారు. ప్రస్తుతం బై రన్నర్ నిబంధన లేదు. మ్యాచ్ జరుగుతున్న సమయంలో బ్యాటింగ్‌కు చెందిన జట్టు నుంచి కేవలం ఇద్దరు బ్యాటర్లు మాత్రమే మైదానంలో ఉంటారు.

సల్మాన్‌తో రాజ్ నిడుమోరు చిత్రం

'ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్', 'ఫర్జీ' వంటి సూపర్ హిట్ సిరీస్‌లకు దర్శకత్వం వహించిన రాజ్ నిడిమోరు ఇప్పుడు బాలీవుడ్‌లో భారీ సినిమాకు సిద్ధమవుతున్నారు. తాజాగా జరిగిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో రాజ్ ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. 'ఒక హాలీవుడ్ సినిమా స్క్రిప్ట్ ఇప్పుడే మొదలైంది, అది ప్రీ-ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది. మరో సిరీస్ కూడా అభివృద్ధి దశలో ఉంది. మా హిందీ సినిమా నిర్మాణం త్వరలో ప్రారంభం కానుందని తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రేక్షకులను దృష్టిలోపెట్టుకొని, భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ సూపర్ సినిమా రూపొందిస్తున్నారు. అక్టోబర్‌లో ఈ షూటింగ్ ప్రారంభించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాలో సల్మాన్ ఖాన్ హీరోగా నటిస్తారని సమాచారం. అయితే ఈ విషయంపై ఇంకా స్పష్టత రాలేదు. గతంలోనూ ఈ సినిమా గురించి వార్తలు ప్రచారమయ్యాయి. ఈ చిత్రంలో రాజ్ భార్య సమంత హీరోయిన్‌గా నటించే అవకాశం ఉందని వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, వాటిని రాజ్ సన్నిహిత వర్గాలు కొట్టిపారేశాయి. ఇక, సల్మాన్ ప్రస్తుతం దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి, నిర్మాత దిల్‌రాజు కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న మూవీలో షూటింగ్‌లో బిజీగా ఉన్నారు.

అమ్మ ఫోన్ వస్తే ఎత్తాల్సిందే..

- తెలుగు ఆల్‌రౌండర్ నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి

అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో తొలి వన్డే ముగిసిన అనంతరం జరిగిన ప్రెస్ మీట్‌లో ఒక ఆసక్తికరమైన ఘటన చోటుచేసుకుంది. తెలుగు ఆల్‌రౌండర్ నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి రిపోర్టర్ల ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తుండగా.. అతడి తల్లి నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. దాంతో ప్రెస్ మీట్‌ను కాసేపు ఆపిన నితీశ్.. 'అమ్మా.. 5 నిమిషాల్లో మళ్లీ చేస్తాను' అని తెలుగులో మాట్లాడి ఫోన్ కట్ చేశాడు. ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా లో విపరీతంగా వైరల్ అవుతోంది. ధర్మశాల వేదికగా అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో జరిగిన తొలి వన్డేలో భారత్ ఘన విజయం సాధించి.. సిరీస్‌లో 1-0తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. అయితే మ్యాచ్ అనంతరం నిర్వహించిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో టీమిండియా యంగ్ ఆల్ రౌండర్, తెలుగు క్రికెటర్ నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొన్నాడు. నితీశ్ విలేకరులతో మాట్లాడుతుండగా.. అతడి తల్లి ఫోన్ చేసింది. దీంతో ప్రెస్ మీట్ ఆపేసిన అతడు.. తల్లితో ఫోన్ మాట్లాడాడు. ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. మీడియా సమావేశంలో రిపోర్టర్ల ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇస్తున్న సమయంలో నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి ఫోన్ మోగింది. అమ్మ నుంచి కాల్ వచ్చిందని గుర్తించిన అతడు.. ప్రెస్ మీట్‌ను కాసేపు ఆపి ఫోన్ లిఫ్ట్ చేశాడు. ఈ విషయాన్ని విలేకరులకు చెప్పాడు. 'అమ్మా.. 5 నిమిషాల్లో మళ్లీ చేస్తాను' అని తెలుగులో మాట్లాడి ఫోన్ కట్ చేశాడు. అనంతరం మీడియా ప్రతినిధులకు చిరునవ్వుతో సారీ చెప్పాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఈ వీడియో చూసిన నెటిజన్లు.. నితీశ్ కుమార్ రెడ్డిపై ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. . 'మన తెలుగును ప్రపంచ వేదికపై హైలైట్ చేస్తున్నాడు', 'నితీశ్‌కు అమ్మ అంటే ఎంత ప్రేమో..' , 'అమ్మ నుంచి కాల్ వస్తే ఎత్తక తప్పదు మరీ' అని అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇక మ్యాచ్ విషయానికొస్తే.. అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో ధర్మశాల వేదికగా జరిగిన తొలి వన్డేను వర్షం కారణంగా.. 25 ఓవర్లకు కుదించారు. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన అఫ్ఘానిస్థాన్ జట్టు 194 పరుగులకు ఆలౌటైంది. అరంగేట్రంలోనే గుర్నూర్ బ్రార్, హర్ష్ దూబె తలో 3 వికెట్లతో సత్తాచాటారు. నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, అర్షదీప్ సింగ్ చెరో రెండు వికెట్లు తీశారు. అనంతరం టీమిండియా 22.5 ఓవర్లలో లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. ఏడు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. శుభ్‌మన్ గిల్(84లి), కేఎల్ రాహుల్(39లి) రాణించారు. కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్‌కు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది.

భారత్-ఏపై శ్రీలంక-ఏ జట్టు విజయం

సూపర్ ఓవర్‌లో శ్రీలంక ఏ జట్టు గెలుపు

భారత్-ఎతో జరిగిన సూపర్ ఓవర్‌లో శ్రీలంక-ఎ విజయం సాదించింది. ఇరు జట్ల మధ్య వన్డే మ్యాచ్ ఫలితం టై కావడంతో సూపర్ ఓవర్ పెట్టారు. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన శ్రీలంక 16/0 పరుగులు చేసింది. సహన్ అరాచ్చిగే 6లి, అవిష్క ఫెర్నాండో 9లి రన్స్ చేశారు. అనంతరం ఛేదనకు దిగిన భారత్ 10/0 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. సూర్యాంశ్ 3లి, వైభవ్ సూర్యవంశీ 7లి రన్స్ చేశారు. టీమిండియా టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ సిక్స్ హిట్టింగ్ సామర్థ్యం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఐపీఎల్‌లో తన భారీ సిక్సర్లతో వరల్డ్ క్లాస్ బౌలర్లు అయిన జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా, ప్యాట్ కమిన్స్, కగిసో రబడా, మిచెల్ స్టార్క్, జోష్ హేజిల్ వుడ్, భువనేశ్వర్ కుమార్, మహమ్మద్ సిరాజ్‌లకు చుక్కలు చూపించాడు. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో మొత్తం 72 సిక్స్‌లు బాది క్రిస్ గేల్ పేరిట ఉన్న 14 ఏళ్ల రికార్డ్‌ను బద్దలు కొట్టాడు. అలాంటి వైభవ్ సూర్యవంశీ తాజాగా ఒక్క సిక్స్ కొట్టలేక ఇబ్బంది పడ్డాడు. భారత్-ఏ ఓటమికి కారణమయ్యాడు. భారత్-ఏ జట్టులోనే డేంజరస్ హిట్టర్‌గా గుర్తింపు పొందిన వైభవ్ ఆపేరును నిలబెట్టుకోలేక పోయాడు. ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్‌లో భాగంగా శ్రీలంక-ఏతో సోమవారం జరిగిన హోరాహోరీ మ్యాచ్‌లో భారత్-ఏ సూపర్ ఓవర్‌లో 6 పరుగుల తేడాతో ఓటమిపాలైంది. ఈ మ్యాచ్‌లో స్కోర్లు టై కావడంతో అంపైర్లు సూపర్ ఓవర్ ద్వారా ఫలితాన్ని తేల్చారు. అర్షద్ ఖాన్ వేసిన సూపర్ ఓవర్‌లో శ్రీలంక 16 పరుగులు చేసింది. అవిష్కా ఫెర్నాండో సిక్సర్ బాది భారీ స్కోర్ అందించాడు. నాలుగు బంతులు కట్టడిగా వేసిన అర్షద్ ఖాన్.. ఐదో బంతికి సిక్సర్ ఇచ్చుకున్నాడు. అనంతరం భారత్-ఏ సూపర్ ఓవర్‌లో 10 పరుగులే చేసి ఓటమిపాలైంది. వరుసగా మూడు బంతులాడిన సూర్యాన్ష్ షెడ్గే మూడు పరుగులే చేశాడు. ఒక్క బౌండరీ కొట్టలేకపోయాడు. చివరి మూడు బంతుల్లో వైభవ్ కూడా ఒక్క సిక్సర్ కూడా బాదలేకపోయాడు. ఒకే ఒక బౌండరీ బాదాడు. యార్కర్లతో వైభవ్‌ను శ్రీలంక బౌలర్లు కట్టడి చేశారు. వరుసగా మూడు బంతుల్లో రెండు సిక్సర్లు, బౌండరీ కొట్టాల్సి రావడంతోనే వైభవ్ ఒత్తిడికి గురైనట్లు తెలుస్తోంది. సూపర్ ఓవర్‌లో స్ట్రైక్ వైభవ్ తీసుకోవాల్సిందని, తొలి మూడు బంతుల్లో ఒక్క సిక్సర్ వచ్చినా.. ఛేజింగ్ సులువయ్యేదని ఫ్యాన్స్ కామెంట్ చేస్తున్నారు. ఎలాంటి బంతినైనా బౌండరీకి తరలించే వైభవ్.. ఏమైందో ఏమో తెలియదు కానీ శ్రీలంకలో తడబడుతున్నాడు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers,
RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609