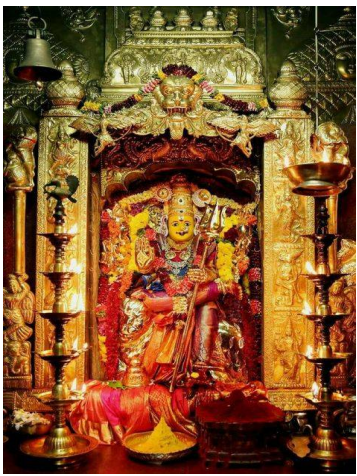




భారత్ ప్రతినిధి

తెలుగు దిన పత్రిక

AKSHARA HOME CARE SERVICES
24/7 WE CARE FOR YOU

SUPPORTING CARE PHYSIOTHERAPY HOMEMADE & COOKING NURSING CARE

61-8/9-3, 2nd Floor, Satyanarayana Nagar, 1st Lane, Krishnalanka, Vijayawada - 520013

9866810277
8317654213

PATIENT CARE
BABY CARE

సంపుటి: 3 సంచిక: 286 పేజీలు: 8 సంపాదకులు: రోళ్ళ రఘునాథ్ రెడ్డి ప్రచురణ: గుంటూరు ఆదివారం, 09 ఆగష్టు 2026 వెల: 2 రూ/- RNI No: APTEL/2023/88990

VOLUME: 3 ISSUE: 286 PAGES: 8 EDITOR: ROLLA RAGHUNATH REDDY PUBLISHED: GUNTUR SUNDAY, 09 AUGUST 2026 PRICE: 2 Rs/- BHARATH PRATHINIDHI

10న కలిబండికి సిఎం చంద్రబాబు రాక

రైతులతో ముఖాముఖీ కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్న సిఎం

17 నుంచి ఎపి శాసనసభ సమావేశాలు

అమరావతి, ఆగస్టు 08: ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ 17వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. 17వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు శాసన మండలి మిగతా2లో...

ప్రశ్నలతో ఆగొద్దు.. పరిష్కారాలు చూపండి

ఎల్నినోతో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

● జలధార - జలహరతి ఇక నిరంతర కార్యక్రమం ● సాగు, తాగునీటితో పాటు, పరిశ్రమలకు నీటి సరఫరా ● పక్కా ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాల్సిందే ● అధికారులకు సిఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం



అమరావతి, ఆగస్టు 08: జలధార - జలహరతి ఇక నిరంతర కార్యక్రమమని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. జలధార - జలహరతిపై సిఎం శనివారం సచివాలయంలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సంబంధిత అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు కీలక అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎల్నినో ప్రభావంపై ముందస్తు ప్రణాళికతో అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. నీటి లభ్యత తగ్గినా పరిశ్రమలకు అవసరమైన నీటిని అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సిఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. నీటి పారుపు, వినియోగంపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఈ ఏడాది సాధారణం కంటే 39 శాతం మిగతా2లో...

వివేకా హత్యకేసు విచారణలో అవకతవకలు

- మరోమారు వైఎస్ సునీత ఆరోపణలు

కడప, ఆగస్టు 08: మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసుకు సంబంధించి కుమార్తె వైఎస్ సునీతా రెడ్డి మరోసారి నంచలన ప్యాఖ్యలు చేశారు. వివేకా హత్య కేసు విచారణలో మిగతా2లో...

యువత సామర్థ్యాలపై పూర్తి నమ్మకం ఉంది వారి ఆలోచనలు, నిర్ణయాల్లో వికసిత్ భారత్కు దిశానిర్దేశం : ప్రధాని మోడీ ఐబిటి ఢిల్లీ స్మాతకోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన నమస్కరించు గుర్తింపు ప్రశ్నించడం విద్యార్థులను మాత్రమే కాకుండా, వాటికి ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. విద్యార్థులు పరిష్కారాలను కనుగొనే దిశగా ఆలోచించాలని ప్రధాని మోడీ సూచించారు. యువత సామర్థ్యాలపై తనకు పూర్తి నమ్మకం ఉందని అన్నారు. వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో యువత కీలక పాత్ర పోషించాల్సి ఉందని పిలుపునిచ్చారు. ఐబిటి ఢిల్లీ స్మాతకోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మోడీ..వట్టభద్రులైన విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. విద్యార్థులు ఇప్పుడు ఆడుగుపెడుతున్న ప్రపంచం వేగంగా మారుతోందని చెప్పారు. సాంకేతికతతో పాటు ఆనేక రంగాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయన్నారు. రాబోయే 20--30 ఏండ్లలో ప్రపంచంలో ఎలాంటి మార్పులు మిగతా2లో...

డిలిమిటేషన్పై తమిళనాట ఆసక్తికర సన్నివేశం

సిఎం విజయ్ నేతృత్వంలో అఖిలపక్ష ఎంపిల భేటీ ఉన్న ఎంపి సీట్లను అలాగే కొనసాగించాలని డిమాండ్



చెన్నై, ఆగస్టు 08: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదిస్తున్న 'డిలిమిటేషన్' పత్రంపై తమిళనాడు రాజకీయాల్లో తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. రాష్ట్ర రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం తగ్గకుండా ఆడ్డుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి సి. జోసెఫ్ విజయ్ శనివారం చెన్నైలోని కల్లెవానర్ అరంగంలో తమిళనాడు ఎంపీలతో అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించారు. అయితే, రాష్ట్రంలోని ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలైన డీఎంకే, అన్నాడీఎంకేలతో పాటు పీఎంకే, డీఎంఓటీ ఈ భేటీని ఐహిచ్సంబంధం చర్చనీయాంశమైంది. పార్టీ రాజకీయాలకు అతీతంగా తమిళనాడు హక్కుల పరిరక్షణి లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్, విసికె, సిపిఐ సిపిఎం, ఎండిఎంకే, ఐయాఎంఎల్ పార్టీలకు చెందిన దాదాపు 21 మంది లోక్సభ, రాజ్యసభ ఎంపీలు ఈ భేటీలో మిగతా2లో...

2028 నాటికి ఎయిర్ ట్యాక్సీలు

కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై పరీక్షలు విమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు



నేడు, రేపు హైదరాబాద్ బోనాలు

- పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 08: హైదరాబాద్లో బోనాల ఉత్సవాలు ఆగస్టు 9, 10 తేదీల్లో జరగనున్న నేపథ్యంలో పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు చేపట్టినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు పేర్కొన్నారు. లాల్ దర్వాజా, కార్వాన్ దర్వార్ మైనమ్మ, అంబర్ పేట్ మహంకాళి, చిలకలగూడ కట్ట మైనమ్మ ఆలయాల పరిసరాల్లో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు విధించినట్లు వెల్లడించారు. లాల్ దర్వాజా బోనాల మిగతా2లో...

మహిళా బిల్లుపై మాటల యుద్ధం

- కేంద్రమంత్రి కిరణ్ రిజిజుకు రాహుల్ కౌంటర్



మొదలైంది. లోక్సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, కేంద్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు.. 'ఎక్స్' సోషల్ మీడియా వేదికగా వరసరం స్పందించారు. మహిళా శక్తిపై రాహుల్ వ్యాఖ్యలను స్వాగతించిన రిజిజు.. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ బీవర్ తుగా మద్దతివ్వాలని కోరారు. దీనికి ఘాటుగా బదులిచ్చిన రాహుల్.. మహిళలు తమ అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరిచేందుకు అవకాశం ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు. వీడియోపై రిజిజు స్పందిస్తూ.. 'కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఇది సానుకూల సందేశంగా కనిపిస్తోంది. రాహుల్ వైఖరిలో మహిళల విషయంలో మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది' అని 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు. ఇదే సమయంలో మహిళా రిజర్వేషన్ అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు ఎలాంటి

ఇకనుంచి స్కార్ట్ రేషన్ కార్డులు

15 ఆగస్టున ప్రారంభించనున్న సిఎం

2లో

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

కొత్తగా ప్రారంభించేవారు

తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..

పరుగెత్తడం శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా పరుగెత్తడం వల్ల శరీర సహనశక్తి పెరగడమే కాకుండా, బ్రెస్ట్ 2 డయాబెటీస్, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే మొదటిసారి రన్నింగ్ ప్రారంభించేవారు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకుని ముందుకు సాగితే గాయాల ప్రమాదం తగ్గి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. పరుగెత్తడం ప్రారంభించే ముందు సరైన రన్నింగ్ షూస్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, సడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్ కు అనువైన షూస్ ను నిపుణుల సలహాతో ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, చీలమండలు, మోకాళ్లపై అనవసర ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది.

దుస్తులు, సమయం..

రన్నింగ్ సమయంలో ధరించే దుస్తులు కూడా పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ తో తయారైన దుస్తులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్ తో తయారైన దుస్తులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం చికాకు, వాపులు వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.



ప్రారంభంలోనే ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. మొదట ఒక నిమిషం పరుగెత్తి, బదు నిమిషాలు నడిచే విధానంతో ప్రారంభించడం ఉత్తమం. క్రమంగా శరీరం అలవాటు పడిన తర్వాత పరుగెత్తే సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రూపొందించుకున్న ప్రణాళికను క్రమం తప్పకుండా పాటించడం విజయానికి కీలకం. మొదటి రోజే ఎక్కువ దూరం లేదా ఎక్కువ సమయం పరుగెత్తేందుకు ప్రయత్నించకూడదు. చిన్న చిన్న వ్యవధులతో ప్రారంభించి, తర్వాత

క్రమంగా దూరాన్ని, వేగాన్ని పెంచుకోవాలి. చాలా వేగంగా ప్రారంభించడం వల్ల మోకాళ్లు, చీలమండలపై ఒత్తిడి పెరిగి గాయాలకు అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

తగినంత నీరు అవసరం..

రన్నింగ్ చేసే ముందు శరీరంలో తగినంత నీరు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పరుగెత్తడానికి రెండు గంటల ముందు కనీసం అర

లీటర్ నీరు తాగడం మంచిది. ఎక్కువసేపు పరుగెత్తే సమయంలో కూడా అవసరాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగెత్తే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. బదు నిమిషాలు నడవడం లేదా తేలికపాటి డ్రైవింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్ తోపాటు విశ్రాంతి కూడా అంతే అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కోలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగెత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేస్తే..

రన్నింగ్ తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైక్లింగ్, ఈత, యోగా లేదా ఇతర క్రీడల్లో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బద్దకంగా ఉన్నా రన్నింగ్ ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం అలవాటై, తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగెత్తకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు ట్రైంట్లు, మరికొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకే ప్రదేశంలో కాకుండా పార్కులు, కొండ ప్రాంతాలు వంటి కొత్త ప్రదేశాల్లో పరుగెత్తడం వల్ల ఆసక్తి పెరగడంతోపాటు సహనశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పసుపు తెలుపు రంగులోనూ ఉంటుందని మీకు తెలుసా..

దాంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?



తెల్ల పసుపు (టైల్ టర్మరిక్) లేదా జెడోయర్ భారతీయులకు పెద్దగా పరిచయం లేని అరుదైన సుగంధ ద్రవ్యం. మన దేశంలో ఎక్కువగా పసుపు రంగు పసుపును పండిస్తారు. అందువల్ల తెల్ల పసుపు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది అల్లంలా కనిపించినప్పటికీ, ప్రత్యేకమైన జెడవ గుణాలు కలిగిన దుంప. శాస్త్రీయంగా దీనిని కుర్క్యుమా జెడోయారియా (Curcuma zedoaria) అని పిలుస్తారు. కొన్ని భారతీయ భాషల్లో దీనిని అంబా పసుపు అని కూడా అంటారు. మామిడి, పసుపు కలిసినట్లుగా ఉండే సువాసన దీని ప్రత్యేకత. తెల్ల పసుపు బయటకు గోధుమరంగు తొక్కతో, లోపల నారింజ లేదా లేత పసుపు రంగులో గట్టి దుంపలా ఉంటుంది. అల్లంలా కనిపించినప్పటికీ, ఇది పసుపు కుటుంబానికి చెందిన మొక్క. సాధారణంగా పొడి రూపంలో, ఎండబెట్టిన ముక్కలుగా లేదా తాజాగా మార్కెట్ లో లభిస్తుంది. భారతీయ వంటల్లో తెల్ల పసుపును తాజాగా వాడటమే కాకుండా ఊరగాయల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇండోనేషియా వంటి దేశాల్లో దీనిని ఎండబెట్టి కరివేపాకు పొదులు, ముఖ్యంగా సముద్ర ఆహార కూరల్లో మసాలాగా ఉపయోగిస్తారు.

యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు..

తెల్ల పసుపులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ (వాపులను తగ్గించే), యాంటీ మైక్రోబియల్ (సూక్ష్మక్రిములను నిరోధించే) గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల జీర్ణకోశం, శ్వాసకోశానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం, గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో తెల్ల పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయకారిగా ఉంటుంది. తెల్ల పసుపులో ఉండే వాపు నిరోధక గుణాలు కీళ్ల వాపు, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే చిన్న గాయాలు, కొన్ని చర్మ సమస్యల నుంచి కోలుకోవడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే కుర్క్యుమెనోల్ అనే సమ్మేళనం నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం..

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే కుర్క్యుమెన్ వంటి సమ్మేళనాలు అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించే కొన్ని రసాయనాల విడుదలను తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి కూడా తెల్ల పసుపు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం, క్లేప్టం పేరుకుపోవడం వల్ల ముక్కు మూసుకుపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దగ్గు, జలుబు, అస్తమా వంటి సమస్యలు తలెత్తితే, తెల్ల పసుపులోని కొన్ని గుణాలు ఈ సమస్యలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే తెల్ల పసుపుపై జరిగిన పరిశోధనలు ఇంకా పరిమితంగానే ఉన్నాయి. కాబట్టి దీనిని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అధికంగా తీసుకునే ముందు వైద్యుల లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఊరగాయలు, టీ లేదా కూరల్లో పరిమిత మోతాదులో చేర్చుకోవడం ద్వారా దీని రుచి, పోషక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అసలు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి.. వీటి వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి, వేటిని తీసుకోవాలి..

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులలో ఒకటి. ఇవి మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, శరీర కణాల పనితీరుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే శరీరం ఈ ముఖ్యమైన కొవ్వులను స్వయంగా తయారు చేసుకోలేదు. అందుకే ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. సమతుల్య ఆహారంలో ఒమెగా 3 సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చేపలు, చియా విత్తనాలు..

సాల్మన్ చేప ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు అత్యుత్తమ వనరులలో ఒకటి. ఇందులో ఒమెగా 3తోపాటు ప్రోటీన్, పొటాషియం, సెలీనియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా చేపలు తినేవారికి ఇది మంచి ఎంపికగా నిలుస్తుంది. చియా గింజలు కూడా ఒమెగా 3కి అద్భుతమైన వనరు. వీటిని స్నాక్స్ లు, మిల్క్ షేక్స్, పెరుగు లేదా ఓల్డ్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే ధాన్యాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. చిన్న పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలు అందించే గింజలలో చియా గింజలు ముఖ్యమైనవి. వాల్ నట్స్ లో ఒమెగా 3తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని



ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ గా తీసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిపాటి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు కలగడమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొవ్వులు కూడా అందుతాయి.

అవిసె గింజలు, సోయాబీన్స్..

అవిసె గింజలు (ఫ్లాక్స్ సీడ్స్) సూపర్ ఫుడ్ గా గుర్తింపు పొందాయి. వీటిలో ఒమెగా 3తో పాటు ఫైబర్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రించడంలో, తీవ్ర పదార్థాలపై కోరికను తగ్గించడంలో, బరువు నియంత్రణకు సహాయపడటంలో ఉపయోగపడతాయి. వీటిని పొడి చేసి చపాతీ పిండి, పెరుగు లేదా స్నాక్స్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. సోయాబీన్స్ కూడా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు మంచి వనరు.

ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే అల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. సోయాబీన్స్ ను వివిధ వంటకాల రూపంలో ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ లోపం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, మూడ్ మార్పులు, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, అలసట వంటి సమస్యలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా లోపం కొనసాగితే గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల చియా గింజలు, వాల్ నట్స్, అవిసె గింజలు, సోయాబీన్స్, సాల్మన్ వంటి ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఈ ముఖ్యమైన పోషకాన్ని పొందడంతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం.. ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

పొద్దున్నే అల్పాహారం రోజంతా శరీరానికి శక్తిని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన భోజనం. రాత్రంతా ఉపవాసం చేసిన తర్వాత శరీరానికి పోషకాలు, శక్తిని అందించే ఆహారం అవసరం. అల్పాహారంలో పాలు తాగాలా? లేక నారింజ రసం తాగాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి నాణ్యమైన ప్రోటీన్ అందుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలలో రోజువారీ అవసరమైన ప్రోటీన్ లో సుమారు 20 శాతం భరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో విరుతిట్టు తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కాల్షియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడే కొన్ని హార్మోన్స్ పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది.

పాలను తాగితే ఏం జరుగుతుంది..

అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం ద్వారా శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి



శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

నారింజ రసం సేవిస్తే..

అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైపొర (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి ఇవి పరిమిత మోతాదులోనే మంచిది.

అందుకే పండ్లను నేరుగా తినడం, రసాన్ని మాత్రం అప్పుడప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అల్పాహారంలో పండ్ల రసాల కంటే పాలు మెరుగైన ఎంపికగా పరిగణించవచ్చు. ముఖ్యంగా సేంద్రియ (ఆర్గానిక్) పాలు తీసుకుంటే విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కొంత ఎక్కువగా లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో నారింజ రసాన్ని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే దానిని కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసేపు తాగకుండా, ఒకేసారి తాగడం వల్ల దంతాలపై ఆమ్ల ప్రభావం తగ్గుతుంది. అలాగే సమతుల్యమైన అల్పాహారంతోపాటు తీసుకుంటే దాని పోషక ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

వార్షిక్ మ్యాచ్‌లో సంచలితో మెలిసిన పడిక్కల్

లంక ఎలెవన్ స్కొరుకు చేరువలో భారత్



లంక పర్యటనలో భాగంగా శ్రీలంక ఎలెవన్ జట్టుతో జరుగుతున్న మూడు రోజుల వార్షిక్ మ్యాచ్‌లో టీమిండియా బ్యాటర్ దేవదత్ పడిక్కల్ అద్భుత శతకంతో చెలరేగాడు. తొలి టెస్టుకు రెగ్యులర్ బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్ గాయం కారణంగా దూరమవడంతో, ఆ స్థానం కోసం తను సిద్ధంగా ఉన్నానంటూ పడిక్కల్ సెలక్షన్లకు బలమైన సంతకం పంపాడు. శనివారం నాటి రెండో రోజు ఆటలో పడిక్కల్ (142 నాటౌట్) అజేయ శతకంతో కదం తొక్కడంతో పాటు, రవీంద్ర జడేజా (63) కూడా రాణించాడు. దీంతో రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 6 వికెట్లు నష్టానికి 357 పరుగులు చేసింది. అంతకుముందు శ్రీలంక ఎలెవన్

జట్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ ను 363/8 వద్ద డిక్లర్ చేయగా, ఆ స్కొరుకు భారత్ మరో 6 పరుగుల దూరంలో ఉంది. మొత్తం మీద సాయి సుదర్శన్ గైర్జాబీలో, పడిక్కల్ అద్భుత ఫామ్‌తో సమృథమైన ప్రత్యామ్నాయంగా నిలిచాడు. కొలంబోలోని నానడిస్సిమ్మ క్రికెట్ గ్రౌండ్‌లో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో భారత ఇన్నింగ్స్ పేలవంగా ప్రారంభమైంది. తొలి ఓవర్‌లోనే ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్ (0) డకౌట్‌గా వెనుదిరిగాడు. అయితే, క్రీజాలోకి వచ్చిన పడిక్కల్ ఏమాత్రం ఒత్తిడికి గురికాకుండా దూకుడుగా ఆడాడు. కెప్టెన్ కేఎల్ రాహుల్ (40)తో కలిసి రెండో వికెట్‌కు కీలకమైన 96 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి ఇన్నింగ్స్‌ను చక్కదిద్దాడు. తన క్లాస్

షాట్లతో అలరించిన పడిక్కల్, సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత (103 వద్ద) ఇతర బ్యాటర్లకు అవకాశం ఇచ్చేందుకు రిటైర్డ్ జెట్‌గా వెనుదిరిగాడు.

ఆ తర్వాత రిషభ్ పంత్ (2), ధ్రువ్ జురెల్ (1) త్వరగా ఔటైనా, రవీంద్ర జడేజా.. మానవ్ సుతార్ (41)తో కలిసి మరో విలువైన భాగస్వామ్యం నెలకొల్పాడు. జడేజా కూడా హాఫ్ సెంచరీ తర్వాత రిటైర్డ్ జెట్ అయ్యాడు. చివర్లో గుర్పూర్ బ్రాత్ (18 బంతుల్లో 36 నాటౌట్; 2 ఫోర్లు, 4 సిక్సులు) విధ్వంసకర బ్యాటింగ్‌తో అలరించాడు. తిరిగి బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన పడిక్కల్ తన స్కోరును 142 పరుగులకు చేర్చుకున్నాడు.

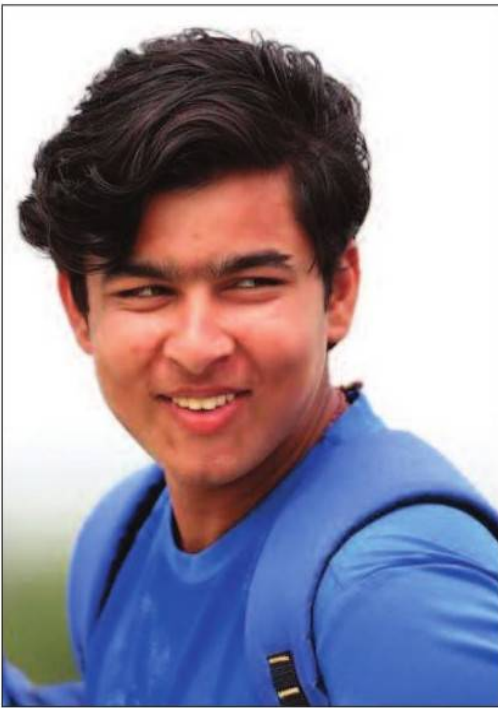
ఆసీస్ క్రికెట్‌లో కలకలం

మహిళా జట్టు వైస్ కెప్టెన్ గార్డనర్‌పై మాజీ భార్య సంచలన ఆరోపణలు

ఆస్ట్రేలియా మహిళా క్రికెట్‌లో పెద్ద వివాదం రాజుకుంది. గతంలో స్వలింగ వివాహం చేసుకున్న జట్టు వైస్ కెప్టెన్ ఆష్లే గార్డనర్‌పై ఆమె మాజీ భార్య మోనికా రైట్ సంచలన ఆరోపణలు చేసింది. సహచర స్టేయర్ జార్జియా వోల్‌తో గార్డనర్‌కు వివాహేతర సంబంధం ఉందని ఆరోపించిన రైట్, ఆమెను తక్షణమే వైస్ కెప్టెన్‌ని బాధ్యతల నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేసింది. ఈ వ్యవహారంలో క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా (సీఏ) ఎందుకు మౌనంగా ఉంటోందంటూ ఆమె ప్రశ్నించింది. కోడ్ సిస్టమ్‌తో పాట్లాడిన మోనికా రైట్.. “దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే గౌరవం దక్కినప్పుడు, రోల్ మోడల్‌గా ఉన్నప్పుడు ఉన్నత నైతిక విలువలను పాటించాల్సిన బాధ్యత ఉంటుంది. ఈ విషయంలో క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా ఎందుకు జిహ్వాంధ్రంగా స్పందించడం లేదో నాకు అర్థం కావడం లేదు. వారి మౌనం ఆష్లే, జార్జియా చర్యలను సమర్థించినట్లేనా? జూనియర్ సభ్యురాలితో ఎఫైర్ పెట్టుకుని, నాయకత్వ పదవిలో ఎలా కొనసాగుతారు? కెప్టెన్లు ప్రమాణాలను నెలకొల్పాలి, కానీ ఈ ప్రవర్తన అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది” అని రైట్ తీవ్రంగా విమర్శించింది. ఈ ఆరోపణలపై క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా స్పందిస్తూ.. ఇది ‘వ్యక్తిగత విషయం’ అని పేర్కొంది. “మా సిబ్బంది మధ్య అన్ని సంబంధాలు మా ‘రెస్పెక్ట్ ఎట్ వర్క్’ పాలసీకి అనుగుణంగా ఉండేలా చూసుకుంటాం. నాయకత్వ బాధ్యతలకు మద్దతుగా, జట్టు ప్రక్రియల సమగ్రతను కాపాడటానికి అవసరమైన కాన్ఫ్లిక్ట్-ఆఫ్-ఇంటరెస్ట్ ఏర్పాట్లు కూడా ఇందులో భాగంగా ఉంటాయి” అని సీఏ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ‘డైలీ మెయిల్’ కథనం ప్రకారం.. ఆష్లే గార్డనర్, మోనికా రైట్‌లకు 2025 ఏప్రిల్ లో స్వలింగ వివాహం జరిగింది. 2025లో భారత్‌లో జరిగిన మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ సమయంలో గార్డనర్, జార్జియా వోల్‌తో సంబంధం పెట్టుకుందని రైట్ ఆరోపించడంతో వీరి బంధం దెబ్బతింది. అప్పటి నుంచి వీరిద్దరూ విడిపోయారు. ఈ వివాదం నడుమ గార్డనర్‌కు ఆమె ఉమెన్స్ లీగ్ బాష్ లీగ్ (డబ్ల్యూటీబీఎల్) ప్రాంచైజీ సిక్వర్స్ సిక్వర్స్ మద్దతుగా నిలిచింది. సిక్వర్స్ జీఎం, ఆస్ట్రేలియా మాజీ స్టేయర్ రాచెల్ హేన్స్ మాట్లాడుతూ.. “ఆమె వ్యక్తిగత జీవితంపై నేను వ్యాఖ్యానించను. నేను ఆమెతో టచ్‌లో ఉన్నాను. మేము ఆమెకు మద్దతుగా ఇక్కడ ఉన్నామని ఆమెకు తెలుసు. మా క్లబ్‌లో ఆమె ఒక ముఖ్యమైన, గౌరవనీయమైన క్రీడాకారిణి” అని తెలిపింది.

వైభవ్ సూర్యవంశీపై శిఖర్ ధావన్ ప్రశంసలు

యువ బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీపై భారత మాజీ క్రికెటర్ శిఖర్ ధావన్ ప్రశంసలు కురిపించారు. 15 ఏళ్ల వయసులోనే అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించడం గొప్ప విషయమని అన్నారు. షాట్లు ఆడే నైపుణ్యం ఉండటం ఒకటైతే.. వాటిని ఆడే ధైర్యం ఉండటం మరో విషయమని చెప్పారు. “వైభవ్ అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేస్తున్నాడు. 15 లేదా 16 ఏళ్లకే అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరడం చాలా గొప్ప విషయం. ఐపీఎల్‌లోనూ అతడు అద్భుతంగా ఆడాడు. ఫోర్లు, సిక్కుర్లు కొట్టే విధానం అకట్టుకుంటోంది. నైపుణ్యం ఉండటం ఒక విషయం. కానీ 15 ఏళ్ల వయసులోనే ఆ షాట్లు ఆడే ధైర్యం ఉండటం చాలా ప్రత్యేకం” అని ధావన్ అన్నారు. ఇటీవల జింబావ్వేతో జరిగిన మూడు టీ20ల్లో వైభవ్ 151 పరుగులు చేశాడు. దీంతో తొలిసారి స్టేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్ అవార్డు అందుకున్నాడు. ఈ సిరీస్‌ను భారత్ 3-0తో గెలిచింది. అంతకుముందు ఇంగ్లండ్‌తో సిరీస్‌లో అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేసిన వైభవ్.. టీమిండియా తరపున ఆడిన అతి పిన్న వయస్కుడిగా నిలిచాడు. ఐపీఎల్ 2026లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరపున వైభవ్ 776 పరుగులు చేశాడు. 237.30 డ్రైక్‌రేట్‌తో బ్యాటింగ్ చేశాడు. ఒక సెంచరీ, ఐదు అర్ధ సెంచరీలు సాధించాడు. టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాడిగా నిలిచి ఆరెంజ్ క్యాప్ అందుకున్నాడు. ఎమర్లింగ్ స్టేయర్, మ్యాస్ట్ వాల్చూబుల్ స్టేయర్ సహా పలు అవార్డులు గెలుచుకున్నాడు. అందర్-19 ప్రపంచకప్‌లోనూ 439 పరుగులతో స్టేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నమెంట్‌గా నిలిచాడు. ఇదిలా ఉండగా.. ధావన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఢిల్లీలోని వితంపురలో ఓ పాఠశాలలో ాజుబీ ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించారు. సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, గణితంపై విద్యార్థులకు ప్రాక్టికల్ అవగాహన కల్పించడమే దీని లక్ష్యం. ఈ ల్యాబ్‌తో 2,500 మందికి పైగా విద్యార్థులకు ప్రయోజనం కలగనుంది. డిజిటల్ విద్యా కార్యక్రమాల ద్వారా ఇప్పటికే 50 వేల మంది పిల్లలకు తమ ఫౌండేషన్ చేరుదొందని ధావన్ తెలిపారు.



ప్రముఖ ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారుడు, అర్జెంటీనా కెప్టెన్ లియోనెల్ మెస్సీ కుటుంబంలో తీవ్ర వివాదం నెలకొంది. మెస్సీ తండ్రి జార్జ్ మెస్సీ (68) కన్నుమూశారు. అర్జెంటీనాలోని రొసారియో పట్టణంలోని ఒక ప్రైవేట్ క్లినిక్‌లో చికిత్స పొందుతూ ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు. కొంతకాలంగా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న జార్జ్ మెస్సీ, తన కుమారుడు లియోనెల్ క్రీడా ప్రయాణాన్ని తీర్చిదిద్దడంలో ప్రారంభం నుంచి కీలక పాత్ర పోషించారు. తనయుడికి ఏజెంట్ గా వ్యవహరించారు. చిన్నతనంలోనే లియోనెల్‌లోని అసాధారణ ప్రతిభను గుర్తించి, అతడిని బార్సిలోనా క్లబ్‌కు తీసుకెళ్లడం నుంచి ప్రాఫెషనల్, వాణిజ్యపరమైన ఒప్పందాల వరకు ఆన్ని వ్యవహారాల్లోనూ జార్జ్ మెస్సీ వెన్నుంటే నిలిచారు. ఇటీవల ముగిసిన 2026 ఫిఫా ప్రపంచ కప్ సమయంలో జార్జ్ మెస్సీ ఆరోగ్యంపై వివిధ రకాల ఊహాగానాలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. ఆ తరుణంలో మెస్సీ కుటుంబం స్పందిస్తూ, ఆయన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో కోలుకుంటున్నారని, తమ కుటుంబ గోప్యతను గౌరవించాలని మీడియాను కోరింది. ఆ టోర్నమెంట్ సమయంలో తాను వ్యక్తిగత, కుటుంబ కారణాల వల్లే పలు సందర్భాల్లో భావోద్వేగానికి గురయ్యానని లియోనెల్ మెస్సీ స్పష్టంగా వెల్లడించారు. జార్జ్ మెస్సీకి భార్య సెలియా కుకిటిని, కుమారులు లియోనెల్, రోడ్రీగో, మతియాస్, కుమార్తె మరియా సోల్ సహా మనవళ్లు, మనవరాళ్లు ఉన్నారు.

వరుసగా రెండోసారి ‘అలన్ బోర్డర్ మెడల్’.. మళ్లీ ట్రావిస్ హెడ్‌కే పట్టం!

ఆస్ట్రేలియా విధ్వంసకర ఓపెనర్ ట్రావిస్ హెడ్ మరో అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఆసీస్ పురుషుల క్రికెట్‌లో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించే ‘అలన్ బోర్డర్ మెడల్’ను వరుసగా రెండో ఏడాది క్రైతం చేసుకున్నాడు. ట్రెస్సెన్‌లో జరిగిన క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా అవార్డుల కార్యక్రమంలో దిగ్గజ కెప్టెన్ అలన్ బోర్డర్ చేతుల మీదుగా ఆయన ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నాడు. ఈ విజయంతో, రిక్ పాండింగ్, మైఖేల్ క్లార్క్, డేవిడ్ వార్నర్, షేన్ వాట్సన్ వంటి దిగ్గజాల సరసన చేరిన ఐదో ఆస్ట్రేలియా క్రికెటర్‌గా హెడ్ నిలిచాడు. ఈ అవార్డు కోసం జరిగిన ఓటింగ్‌లో హెడ్ కేవలం ఒక్క ఓటు తేడాతో విజయం సాధించడం విశేషం. హెడ్‌కు 153 ఓట్లు రాగా, వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ అలెక్స్ క్యారీ 152 ఓట్లతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. ఫాస్ట్ బౌలర్ మిచెల్ స్టార్క్ 150 ఓట్లతో మూడో



స్థానంలో నిలిచాడు. 2025 జనవరి 29 నుంచి 2026 జనవరి 8 వరకు ఉన్న ఓటింగ్ వ్యవధిలో హెడ్ అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచాడు. గత ఏడాది ఆస్ట్రేలియా తరపున మూడు ఫార్మాట్లలో 30 మ్యాచ్‌లు ఆడిన హెడ్, 1,437 పరుగులు సాధించి టాప్ రన్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు. ముఖ్యంగా యాషెస్ సిరీస్‌లో మూడు సెంచరీలతో చెలరేగాడు. ఇదే కార్యక్రమంలో షేన్ వాట్సన్ టెస్ట్ స్టేయర్ ఆఫ్ ది ఇయర్‌గా మిచెల్ స్టార్క్, వన్డే స్టేయర్ ఆఫ్ ది ఇయర్‌గా మిచెల్ మార్క్, టీ20 స్టేయర్ ఆఫ్ ది ఇయర్‌గా టీమ్ డేవిడ్ ఎంపికయ్యాడు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ట్రావిస్ హెడ్, అలన్ బోర్డర్ సమక్షంలో వరుసగా రెండోసారి ఈ మెడల్ అందుకోవడం గొప్ప గౌరవమని అన్నాడు. రాబోయే బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీ, ప్రపంచకప్‌లపైనే తన పూర్తి దృష్టి ఉందని స్పష్టం చేశాడు.



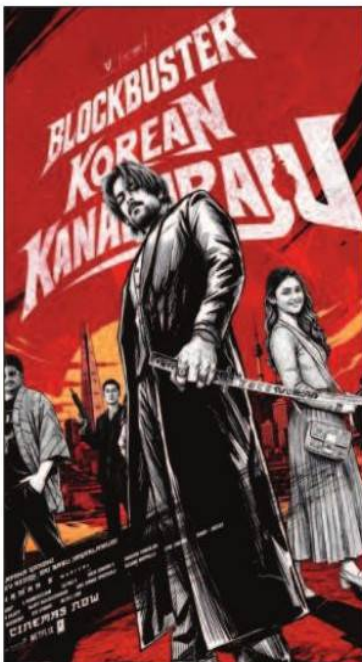
శ్రీలంక సిరీస్‌కు ముందు టీమిండియాకు మరో షాక్ సాయి సుదర్శన్ దూరం!

శ్రీలంకతో జరగనున్న రెండు టెస్టుల సిరీస్‌కు ముందు టీమిండియాకు మరో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్ గాయం కారణంగా సిరీస్‌కు దూరమయ్యాడు. దీంతో కీలకమైన నంబర్-3 స్థానంపై జట్టు మేనేజ్‌మెంట్ మరోసారి ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. టెస్టుల్లో సుదర్శన్ అరంగేట్రం చేసిన తర్వాత మూడో స్థానంలో భారత్ ప్రధాన ఎంపికగా మారాడు. అయితే ఆ స్థానాన్ని పూర్తిగా సుస్థిరం చేసుకోకముందే గాయం కారణంగా సిరీస్‌కు దూరమయ్యాడు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న వార్షిక్ మ్యాచ్‌లో దేవదత్ పడిక్కల్ సెంచరీ చేయడంతో అతడికి మూడో స్థానంలో అవకాశం వచ్చే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. సుదర్శన్‌కు ముందు స్టార్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుష్రా కూడా ఈ సిరీస్‌కు దూరమయ్యాడు. హర్షిత్ రాజా, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, వాషింగ్టన్ సుందర్ కూడా గాయాలతో అందుబాటులో లేరు. దీంతో శ్రీలంక పర్యటనకు భారత్ కీలక ఆటగాళ్లు లేకుండానే ఐరిలోకి దిగనుంది. సుదర్శన్ ఎంపిక సమయంలోనే అతడి ఫిట్‌నెస్‌పై సందేహాలు ఉన్నాయి. కాలి గాయం నుంచి కోలుకుంటున్న అతడికి సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్ నుంచి ఫిట్‌నెస్ క్లియరెన్స్ రావాల్సి ఉంది. తాజాగా అతడు సిరీస్‌కు పూర్తిగా దూరమైనట్లు తేలింది. రెండు టెస్టుల సిరీస్ ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్‌షిప్ పరంగా భారత్‌కు కీలకం. ప్రస్తుతం భారత్ ఐదో స్థానంలో ఉంది. శ్రీలంక ఆరో స్థానంలో ఉంది. 2027 డబ్ల్యూటీసీ పైనల్ రేసులో ముందుకు వెళ్లాలంటే ఇరు జట్లకు ఈ సిరీస్‌లో పాయింట్లు కీలకం. సుదర్శన్ గైర్జాబీతో భారత్ బ్యాటింగ్ కూర్పులో మార్పులు తప్పనిసరయ్యాయి. పడిక్కల్ సెంచరీ చేయడంతో నంబర్-3 స్థానానికి పోటీ ఆసక్తికరంగా మారింది. మరోవైపు కీలక బౌలర్లు దూరం కావడంతో శ్రీలంక సిరీస్ టీమిండియా బెంచ్ బలానికి పరీక్షగా మారనుంది.

చురకత్తుల్లాంటి చూపులతో 'అనుపమ'

తన సహజసిద్ధమైన నటనతో, చిలిపి నవ్వుతో దక్షిణాది ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న కథానాయిక అనుపమ పరమేశ్వరన్ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. ఇటీవల ఆమె షేర్ చేసిన ఓ కొత్త ఫోటోషూట్ ఇప్పుడు నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతోంది. రంగురంగుల వైబ్రింట్ చీరలో, చక్కటి కర్నీ హాయిర్ (ముంగురులు), సాంప్రదాయ ఆభరణాలతో ఉన్న అనుపమ రూపం 'పక్కా దేశీ చార్మ్'ను ప్రతిబింబిస్తోంది. ప్రస్తుతమైన ఆమె చిరునవ్వు ఈ ఫోటోలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. 1996 ఫిబ్రవరి 18న కేరళలోని ఇరింజులకుడలో జన్మించిన అనుపమ, 2015లో వచ్చిన బ్లాక్ బస్టర్ మలయాళ చిత్రం 'ప్రేమమ్'లో 'మేరీ జాన్' పాత్ర ద్వారా సినీ పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టారు. మొదటి సినిమాతోనే లవర్ బాయ్స్ హృదయాలను కొల్లగొట్టిన ఆమె, ఆ తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు. తెలుగులో 'అ ఆ' (2016) చిత్రంతో ఎంట్రీ ఇచ్చి, తమిళంలో 'కోడి' (2016) ద్వారా మెప్పించారు. 'శతమానం భవతి', 'పున్నది ఒకటే జిందగీ', 'కాలక్రియ 2' వంటి వరుస విజయాలతో టాలీవుడ్ లో తనదైన ముద్ర వేశారు. ఇటీవలే 'టిల్లు సిజ్జర్' (2024)తో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న అనుపమ, 'డ్రాగన్' (2025), 'పరదా' (2025) వంటి విభిన్నమైన సినిమాలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు. మలయాళం, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంటూ దక్షిణాది మోస్ట్ వాంటెడ్ కథానాయికలలో ఒకరిగా కొనసాగుతున్నారు.

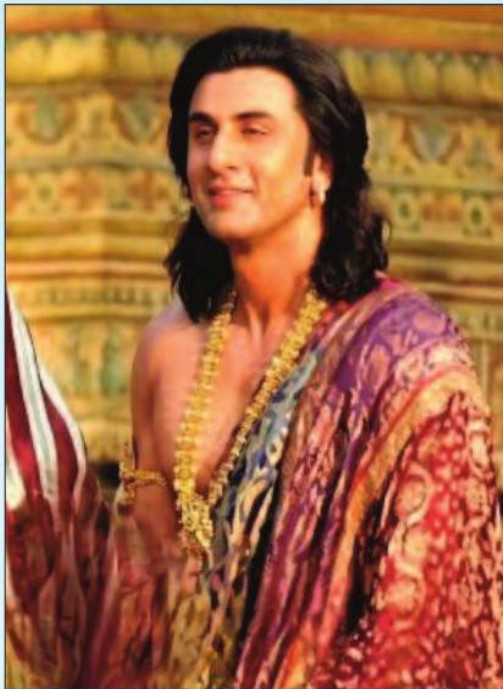
కొరియన్ కనకరాజుతో హిట్ కొట్టిన వరుణ్ తేజ్



మెగా ఫ్రెన్డ్స్ వరుణ్ తేజ్ కు గత కొంతకాలంగా హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా 'ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన 'కొరియన్ కనకరాజు' వరుణ్ తేజ్ కు భారీ ఊరటనిచ్చేలా బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకెళ్తోంది. మేర్మపాక గాంధీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ హారర్ కామెడీ చిత్రంలో వరుణ్ తేజ్ సరసన రితిక నాయక్ హీరోయిన్ గా నటించింది. సత్య కీలక పాత్రలో కనిపించారు. విడుదలకు ముందు నుంచే మంచి బజ్ ను సొంతం చేసుకుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం 'కొరియన్ కనకరాజు' ప్రీమియర్స్, తొలి రోజు కలిపి రూ.10.2 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసినట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. హారర్ కామెడీ జోనర్ లో తెరకెక్కిన సినిమాకు ఇది మంచి ఓపెనింగ్ గా చెప్పొచ్చు. అంతేకాదు.. వరుణ్ తేజ్ కెరీర్ లో ఇదే బిగ్గెస్ట్ ఓపెనర్ గా నిలిచినట్లు మేకర్స్ వెల్లడించారు. గతంలో వరుణ్ తేజ్ కు అత్యధిక ఓపెనింగ్ అందించిన 'గద్దలకొండ గణేశ్' సినిమాను 'కొరియన్ కనకరాజు' అధిగమించింది. దీంతో చాలా కాలం తర్వాత వరుణ్ తేజ్ అభిమానుల్లో కొత్త ఉత్సాహం కనిపిస్తోంది.దేశీయ మార్కెట్ లో పాటు ఓవర్సీస్ లోనూ సినిమా మంచి ఆరంభాన్ని అందుకుంది. ముఖ్యంగా అమెరికాలో ఇప్పటివరకు 1.75 లక్షల డాలర్ల గ్రాస్ సాధించినట్లు సమాచారం. సినిమా థియేట్రీకల్ రైట్స్ కు అనుగుణంగా చూస్తే ఇదే ట్రెండ్ ను కొనసాగిస్తే బ్రేక్ ఈవెన్ దిశగా వెళ్లే అవకాశాలు ఉన్నాయని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. విడుదలకు ముందే అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ లో కూడా 'కొరియన్ కనకరాజు' మంచి జోరు చూపించింది. బుక్ షెఫ్ట్, డిస్ట్రిబ్యూషన్ లో కలిపి 2.5 లక్షలకు పైగా థియేటర్లు అమ్ముడైనట్లు చిత్ర బృందం వెల్లడించింది. తొలి రోజు వసూళ్లతో పాటు సినిమాకు వస్తున్న చూట్ టాక్ కూడా పాజిటివ్ గా ఉండటం మేకర్స్ కు మరింత కలిసిచ్చే అంశంగా మారింది.

12న ఇరుముడి ట్రైలర్ విడుదలకు సన్నాహాలు

మాస్ మహారాజు రవితేజ కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం 'ఇరుముడి' ట్రైలర్ ను ఆగస్టు 12న విడుదల చేయనున్నారు. భీమవరంలోని ఓ ప్రైవేట్ కాలేజీలో ఈ ట్రైలర్ లాంచ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'నిన్ను కోరి', 'టక్ జగదీష్' వంటి చిత్రాలతో తనదైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న శివ నిర్వాణ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మైత్రీ మావీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తి నెలకొంది.ఇప్పటివరకు సినిమాకు సంబంధించి విడుదలైన పోస్టర్లు, థ్రింట్స్, ఇతర ప్రచార చిత్రాలు ప్రేక్షకుల నుంచి పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ ను అందుకున్నాయి. ముఖ్యంగా కుటుంబ కథాంశానికి భక్తి అంశాలను జోడించి సినిమాను రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తుండటంతో 'ఇరుముడి'పై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ట్రైలర్ విడుదల కార్యక్రమానికి చిత్ర బృందంతో పాటు అభిమానులు, సినీ ప్రేక్షకులు భారీగా హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే 'ఇరుముడి' నుంచి వచ్చిన ప్రమోషన్ కంటెంట్ సినిమాపై పాజిటివ్ వైబ్స్ ను తీసుకొచ్చింది. దీంతో ట్రైలర్ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కుటుంబ భావోద్వేగాలు, భక్తి అంశాలతో పాటు రవితేజకు సంబంధించిన మాస్ ఎలివేషన్స్ ను ట్రైలర్ లో ఎలా చూపించారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ట్రైలర్ కూడా ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తే సినిమా విడుదలకు ముందే హైవే మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా రవితేజను శివ నిర్వాణ ఏ తరహా పాత్రలో చూపించారనే విషయం ట్రైలర్ ద్వారా స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో రవితేజ సరసన ప్రియా భవానీ శంకర్ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. రవితేజ కుమార్తె పాత్రలో బేబీ నక్షత్ర కనిపించనుంది. కుటుంబ బంధాలు, భావోద్వేగాలకు ప్రాధాన్యత ఉన్న కథలో ఈ తండ్రీకూతుళ్ల బంధం కీలకంగా ఉండబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. మాస్ మహారాజు ఇమేజ్ కు భిన్నంగా కుటుంబ భావోద్వేగాలను, భక్తి అంశాలను కలగలిపి శివ నిర్వాణ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు సమాచారం. దీంతో 'ఇరుముడి' రవితేజ కెరీర్ లో మరో విభిన్నమైన సినిమాగా నిలుస్తుందా అన్న ఆసక్తి నెలకొంది. కాగా 'ఇరుముడి' ఆగస్టు 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.



రామాయణ తొలుత విదేశాల్లో విడుదల

రామాయణం ఇతిహాసం ఆధారంగా తెరకెక్కుతోన్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'రామాయణ' ప్రపంచవ్యాప్త విడుదలపై నిర్మాత సమిత్ మల్హోత్రా కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ సినిమాను అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో ముందుగా.. ఆ తర్వాత భారత్ లో విడుదల చేసేలా వినూత్న వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. నవంబర్ 6న విదేశాల్లో 'రామాయణ' విడుదల చేస్తున్నాం. విదేశీ మార్కెట్ లో సినిమాల విడుదల సాధారణంగా శుక్రవారం నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. ఇండియాలో మాత్రం దీపావళి నవంబర్ 8 రోజే విడుదల చేస్తాం అని చెప్పారు. దిగ్గజ దర్శకుడు నితీశ్ తివారీ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ భారీ బ్లడ్ బేట్ దృశ్యకావ్యంలో శ్రీరాముడిగా రణ్ దీర్ కపూర్, సీతగా సాయి పల్లవి, రావణాసురుడిగా యష్, హనుమంతుడిగా సన్నీ దేవ్ ల్, లక్ష్మణుడిగా రవి దూబే నటిస్తున్నారు. ఆస్కార్ విజేతలు ఏ.ఆర్. రెహమాన్, హన్స్ జిమ్మర్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఇండియాలో ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ ఈ చిత్రాన్ని పంపిణీ చేస్తుండగా, ఓవర్సీస్ హక్కులను సోనీ పిక్చర్స్ దక్కించుకుంది. సంగీత హక్కులను టీ-సిరీస్ రూ. 75 కోట్లకు సొంతం చేసుకున్నట్లు సమాచారం.

సోయగం.. సాగసు.. సమ్మోహనం

తండ్రి దేశభక్తి.. కూతురి కళాత్మకత. కన్నడ నుంచి పాన్ ఇండియా వరకు రుక్మిణి వసంత్ విజయ ప్రస్థానం తనదైన అందం, సహజమైన నటన, ప్రశాంతమైన గంభీరత్వంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న నటి రుక్మిణి వసంత్. బెంగళూరులో జన్మించిన ఆమెకు చిన్ననాటి నుంచే క్రమశిక్షణ, కళలపై ఆసక్తి అలవడ్డాయి. దేశం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసి 'అశోక చక్ర' పురస్కారం అందుకున్న కల్లల్ వసంత్ వేణుగోపాల్ కుమార్తెగా ప్రత్యేకమైన నేపథ్యం కలిగిన రుక్మిణి.. లండన్ లోని రాయల్ అకాడమీ ఆఫ్ డ్రామాటిక్ ఆర్ట్స్ లో నటనా శిక్షణ పొందారు. 2019లో 'బిర్లల్ బ్రీలజ్' తో సినీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించారు. రక్మిణి నెట్టి సరసన నటించిన 'సప్త సాగరదాచే ఎల్లీ' రెండు భాగాలు రుక్మిణి కెరీర్ ను ఒక్కసారిగా మలుపుతిప్పాయి. వైరు పాత్రలో ఆమె పలికించిన భావోద్వేగాలు ప్రేక్షకులను, విమర్శకులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ నటనకు ఉత్తమ నటిగా కన్నడ ఫిలింఫేర్ క్రిటిక్స్ అవార్డు సైతం దక్కింది. అనంతరం 'బాణాదరియల్లి', 'బఫీర్', 'బైరతి రణగల్' వంటి చిత్రాలతో తన ప్రతిభను చాటుకున్న ఆమె.. 'అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా చేరువయ్యారు. తమిళ చిత్ర పరిశ్రమలో 'పస్', 'మదరాసి' వంటి చిత్రాలతో అడుగుపెట్టిన రుక్మిణి.. 'కాంతార: ఛాప్టర్ 1' లో కనకవతిగా మరోసారి తన నటనా నైపుణ్యాన్ని చాటిారు. ప్రస్తుతం యష్ సరసన 'టాక్సిక్', ఎన్టీఆర్--ప్రశాంత్ నీల్ కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న 'డ్రాగన్' వంటి భారీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్టుల్లో నటిస్తున్నారు. విభిన్నమైన పాత్రలు, సహజమైన నటన, ప్రత్యేకమైన స్ట్రీన్ ప్రజెన్స్ తో దూసుకెళ్తున్న రుక్మిణి వసంత్.. దక్షిణాది నుంచి జాతీయ స్థాయికి ఎదుగుతున్న క్రేజ్ నటిగా తన స్థానాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటున్నాడు.

