

# వృధాయం

సంపుటి : 27 | హైదరాబాద్ | 06-07-2026 సోమవారం  
 సంపాదక : 124

SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 | VOODAYAM Telugu Daily

Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal | Follow us on [Social Media Icons]



**హైదరాబాద్, జూలై 5 (పుడయం) :**  
 మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టు విస్తరణలో నెలకొన్న జాప్యంపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ప్రాజెక్టు పనులను వేగవంతం చేయాలని కోరుతూ కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్లకు ముఖ్యమంత్రి తీవ్రంగా లేఖలు రాశారు. గత నెల 23, 24 తేదీల్లో జరిగిన ఉన్నత స్థాయి సమావేశాల్లో తీసుకున్న నిర్ణయాలు క్షేత్రస్థాయిలో అమలుకు నోచుకోవాలని ఆయన కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.

## మెట్రో ఫేజ్-2కు లైన్ క్లియర్

### కేంద్ర మంత్రులను కోరిన సీఎం రేవంత్

నిర్వహణకు ఈ నిర్ణయం అత్యంత కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. నిధుల సమీకరణలో ఆటంకాలు: రెండో దశ డిపీఆర్ (DPR) ల ఆమోదం, నిధుల సమీకరణ ప్రక్రియలు మందకొడిగా సాగుతున్నాయని, దీనివల్ల ప్రాజెక్టు వ్యయం భారీగా పెరిగి ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ప్రాజెక్టు సకాలంలో పూర్తయ్యేలా కేంద్ర మంత్రులు వ్యక్తిగతంగా చొరవ తీసుకోవాలని, పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలను వెంటనే పరిష్కరించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరారు.

## ఖమేసీ అంతిమ వీడోక్కులు

### తండ్రి పార్థివ దేహం వద్ద కనిపించని మొజ్జబా..



**టిప్టాన్:**  
 ఇరాన్ మాజీ సుప్రీం లీడర్ ఆయతుల్లా అలీ ఖమేసీ ఘోరిక కాయానికి నివాళులర్పించేందుకు టిప్టాన్లోని గ్రాండ్ మొసల్లా సముదాయానికి ప్రజలు పోటెత్తారు. దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది అభిమానులు, ప్రముఖులు తరలివచ్చి తమ ఆరాధ్య నేతకు కడసారి వీడోక్కులు పలుకుతున్నారు. అయితే, ఈ అత్యంత కీలకమైన కార్యక్రమంలో ప్రస్తుత సుప్రీం లీడర్ మొజ్జబా ఖమేసీ గ్రౌర్రాజురు కావడం రాజకీయ పద్ధాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. ఎవరు హాజరయ్యారు? అధికారిక మీడియా కథనాల ప్రకారం, ప్రార్థనల సమయంలో అలీ ఖమేసీ శవపీఠిక వద్ద ఆయన కుమారులు మొయిసా, మొయిసా, మసూద్ ఖమేసీలు మాత్రమే కనిపించారు. వీరితో పాటు ఇరాన్ అధ్యక్షుడు కారుషాద్ పెజ్కెషియాన్, పార్లమెంట్

సీకర్ మొహమ్మద్ బాషేర్ హులబఫ్, విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్జీ, ఐఆర్ఆఫ్ చీఫ్ కమాండర్ అహ్మద్ వాహిదీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రౌర్రాజురు పై కొనసాగుతున్న ఉత్సాహ సుప్రీం లీడర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుంచి మొజ్జబా ఖమేసీ బహిరంగ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. వారం క్రితం ఆయన సతీమణి అంత్యక్రియల్లో కూడా మొజ్జబా కనిపించలేదు. తాజాగా తండ్రి అంత్యక్రియలకు కూడా హాజరుకాకపోవడం పలు అనుమానాలను తావిస్తోంది. అయితే, భద్రతా పరమైన ముప్పు పొంచి ఉన్నందున ఆయన ఈ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారని ఇరాన్ ప్రభుత్వ పర్సనల్ ఫైర్ సెక్యూరిటీ అధికారులు విషయానికి వచ్చి, అలీ ఖమేసీకి ఉన్న ఇద్దరు కుమారులలో ఒకరు గత ఫిబ్రవరి 28న జరిగిన దాడుల్లో మరణించడం గమనార్హం.

## వృధాగా పోతున్న నీరు.. కాళేశ్వరంపై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం

- స్పందించకుంటే 60 వేల మందితో ముట్టడిస్తాం!
- కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ వద్ద కేటీఆర్ పర్యటన
- వారం రోజులు కేసీఆర్ కు అప్పగిస్తే చాలు

**భూపాలపల్లి, జూలై 5 (పుడయం)**  
 కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ నుంచి లక్ష క్యూసెక్కుల నీరు వృధాగా కిందికి పోతోందిని బీఆర్ఎస్ (BRS) పర్సనల్ ఫైర్ సెక్యూరిటీ, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. బీడు భూములకు నీరు ఇవ్వాలని కేసీఆర్ ఆలోచన చేశారన్నారు. మహారాష్ట్రకు వెళ్లి అక్కడి ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును నిర్మించామని చెప్పారు. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ ను కేటీఆర్ నేతృత్వంలోని బీఆర్ఎస్ బృందం సందర్శించింది. అంతకు ముందు పలు హోదా కేటీఆర్ కాన్వేషన్లు చేసి పోలీసులు అడ్డగించడంతో, వారితో బీఆర్ఎస్ నేతలు వాగ్వివాదానికి దిగారు. పంప్ హౌస్ ను పరిశీలించిన అనంతరం నిర్ణయించిన మీడియా సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు.



స్పందించకపోతే 60 వేల మందితో ముట్టడిస్తాం "ఎన్నో అడ్డంకులు దాటుకుని కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ వద్దకు వచ్చాం. రాజకీయంగా విమర్శించడానికి ఇక్కడికి రాలేదు. కేసీఆర్ నాలుగేళ్లలో 141 టీఎంసీల నిల్వ సామర్థ్యంతో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును పూర్తిచేశారు. ఉమ్మడి రంగారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలు మినహా రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా నీరు ఇవ్వచ్చు. వర్షం పడకపోయినా కన్నెపల్లి వద్ద నీరు ఉంటుంది. కేసీఆర్ కు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును వారం రోజులు అప్పగిస్తే తెలంగాణ మొత్తానికి నీరు అందిస్తారు. కన్నెపల్లికి రైతులు వచ్చి చూసి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాలి. కేసీఆర్ సీఎం ఉంటే ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చేదా? సాగునీటి కోసం కాదు.. హైదరాబాద్ లో తాగునీటికి కూడా ఇబ్బంది ఉంది. అందరం కలిసికట్టుగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచుదాం. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే 60వేల మందితో కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ ను ముట్టడించి పంపిణీను ఆన్ చేస్తాం.

## రూ.1.81 లక్షల కోట్ల నష్టం

**హైదరాబాద్, జూలై 5 (పుడయం)**

గత పదిన్నే బీఆర్ఎస్ పాలనలో ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం రైతుల కోసం కాదని, కేవలం కమిషన్ కోసమే జరిగిందని రాష్ట్ర సాగునీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. నదివాలయంలో జలవనరుల శాఖ అధికారులతో కలిసి ఆయన మీడియాలో మాట్లాడుతూ, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు రూపకల్పన, వైఫల్యాలపై సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రాజెక్టుల పేరుతో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూ.1.81 లక్షల కోట్లు వృధా చేసిందని ఆయన ఆరోపించారు. "కట్టెం ఒకరు, కూలేం ఒకటి.. డ్రామాలు ఇంకాకండి"



వరకు భారీగా గ్రామాల మునిగిపోయే ప్రమాదం ఉందని ఇంజనీర్లు హెచ్చరించిన విషయాన్ని మంత్రి ప్రస్తావించారు. కక్కుర్తి వద్ద ప్రాజెక్టు మార్పు "ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తే ఎక్కువ కమిషన్లు వస్తాయన్న దురాశతోనే తుమ్మిడిహాల్లి నుంచి మేడిగడ్డకు ప్రాజెక్టును మార్చారు" అని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ప్రాణాపాతకమైన ప్రాజెక్టు కోసం రూ.11 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశాక, కేవలం కమిషన్ కోసం దానిని రీడజైన్ చేశారని, దీని వల్ల రాష్ట్రానికి తీవ్ర నష్టం వాటిల్లందని ఆయన మండిపడ్డారు. నాడే కాగ్ (CAG) హెచ్చరించినట్లుగా, కొత్తగా చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయడానికి రూ.1.20 లక్షల కోట్లు అవసరమని, నేడు రాష్ట్రం ఆర్థిక భారాన్ని మోస్తున్న పరిస్థితిలో ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

## ఎన్నికల బరిలోకి ప్రశాంత్ కిశోర్

**పాట్లా:**  
 ఎన్నికల పూర్వకంగా దేశవ్యాప్త గొర్తింపు పొందిన ప్రశాంత్ కిశోర్ (పీకే), ఇక నేరుగా ఎన్నికల బరిలోకి దిగుతున్నారు. తాను స్థాపించిన 'జన సురాజ్' పార్టీ తరఫున ఆయన బీహార్ లోని బంకీపూర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుండి పోటీ చేస్తున్నట్లు పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మనోజ్ భారతీ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ నెల 30న జరగనున్న ఈ ఉప ఎన్నిక, ప్రశాంత్ కిశోర్ రాజకీయ భవిష్యత్తుకు అత్యంత కీలకమని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఎందుకు ఈ ఉప ఎన్నిక?



గత ఎన్నికల్లో బంకీపూర్ స్థానం నుండి గెలిచిన బీజేపీ నేత నితిన నదీన్, ఇటీవల రాజ్యసభకు ఎన్నికవ్వడంతో ఎమ్మెల్యే పదవిని రాజీనామా చేశారు. దీంతో ఈ స్థానం ఖాళీ కావడంతో ఉప ఎన్నిక అనివార్యమైంది. ప్రస్తుతం భాజపాకు కంకటిగా ఉన్న ఈ స్థానంలో అభ్యర్థిని ఖరారు చేసేందుకు కాషాయ్ దళం కనరత్న తరఫున ప్రశాంత్ కిశోర్ మోస్తానని కూడా పాటించారు. అయితే, ఇప్పుడు తానే స్వయంగా రంగంలోకి దిగుతుంటుంటే, తన పూర్వాలతో ప్రజలను ఏమేరకు ఆకట్టుకుంటారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రకటించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం, జూలై 6న నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుంది. జూలై 30న పోలింగ్ నిర్వహించిన, ఆగస్టు 3న ఫలితాలును వెల్లడిస్తారు. గత ఎన్నికల్లో చరిత్రకలబడిన పీకేకు, ఈ ఉప ఎన్నిక ప్రతిష్టాత్మక పోరుగా మారనుంది.

# ఆస్తి

## మ్యారేజ్ మ్యూజ్

### అన్ని కులాల వారికి వివాహ సంబంధములు చూడబడును

**ACC Manchiryal, Adilabad**  
[anandsirikondarkp@gmail.com](mailto:anandsirikondarkp@gmail.com)

**Our Branches :**  
 Adilabad | Hyderabad | Karimnagar | Warangal | Khammam

9247221878, 8341222370

## STUDY MBBS ABROAD

Quality Education | Global Recognition

**Course Fee Per Year 3 Laks only**

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

**Gradsuniverse**  
 INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANTS

[www.gradsuniverse.com](http://www.gradsuniverse.com) | **+91 6301726400**

















# ముఖానికి ఇవి వాడకూడదట..!

# చక్కని ఆరోగ్యం



ముఖ సౌందర్యం కోసం ఇటు ఇంటి చిట్టాల్ను, అటు బయట డొరికే వివిధ ఉత్పత్తుల్ని వాడుతుంటారు. అయితే వీటిలో ముఖానికి వాడకూడని పదార్థాల కూడా కొన్నిన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. చర్మానికి తేమనందించడానికి వాడి లోషన్ ఉపయోగించడం మనకు అలవాటే! అయితే కొంతమంది దీన్నే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని అద్దిన సముఖ చర్మ రంధ్రాల్లోకి చేరి.. క్రమంగా మొటిమలు రావడానికి దారితీస్తుంది. ఇక దీనిలో



## రోజూ చూయింగ్ గమ్లను అదే పనిగా నములుతున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

ముఖం సన్నగా కనిపించాలన్నా, దవడ ఆకృతి (జావెన్) స్పష్టంగా రావాలన్నా చూయింగ్ గమ్లను ఎక్కువ సేపు నమలడం ఉపయోగపడుతుందనే అభిప్రాయం యువతలో బలంగా ఉంది. దీంతో చాలామంది రోజూ గంటల



తరబడి చూయింగ్ గమ్లను నమలడం అలవాటుగా మారుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ముఖాన్ని సన్నగా చేయకపోగా, దవడ కీళ్లపై అనవసర ఒత్తిడి పెంచి పలు ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దవడను పురోకే కలిపే కీళ్లను బెంబోలె మ్యాండ్లుంట

కృత్రిమ పరిమళాలు మృదువుగా ఉండే ముఖ చర్మంపై అల్లెలీలు రావడానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి ముఖం కోసం ప్రత్యేకంగా తయారచేసిన బ్యూటీ ఉత్పత్తులు.. ఎంచుకోవడం ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి ఉపయోగించే స్వేట్స్, ఫేస్ ప్యాక్స్.. వంటి వాటిలో నిమ్మనూ ఉపయోగించడం సహజమే. కొంతమందిలే నిమ్మచెక్కను నేరుగా ముఖంపై రుద్దుకుంటుంటారు. అయితే ఇందులోని కొన్ని సమ్మేళనాలు కొంతమందిలో ముఖ చర్మాన్ని మరింత సున్నితంగా మారుతాయట. తద్వారా ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు చర్మం ఇంటిపోషికి గురై దురద, మంట.. వంటి సమస్యలో సాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మొటిమలున్న చోట టూత్ పేస్ట్ రాయమని సలహా ఇస్తుంటారు కొందరు. కానీ వద్దంటున్నారు నిపుణులు.

ఎందుకంటే కొంతమందిలో ఇది అప్రే చేసిన చోట నల్ల మచ్చలు, రంగు మారడం.. వంటి సమస్యలోచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. అలాగే ఇందులోని గాఢమైన పదార్థాల వల్ల కొంతమందిలో ఇన్ఫెక్షన్లు, అల్లెలీలు కూడా రావచ్చు! ముఖంపై అవాంఛిత రోమాల్ని తొలగించడానికి చాలామంది అనుసరించే వద్దతి వ్యాక్స్ చేసుకోవడం.. దీనికోసం వ్యాక్స్ స్టిక్స్ వాడుతుంటారు. అయితే చర్మతక్వాన్ని బట్టి వీటిని ఎంచుకోవాలి ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం చర్మం ఎరుపెక్కడం, దద్దురు రావడంకో సామీ చర్మం మరింత సున్నితంగా మారుతుంది. తద్వారా ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు కందిపోవడం, ర్యాషెస్.. వంటి సమస్యలోస్తాయట. కాబట్టి ఫేషియల్ వ్యాక్స్ ఎంచుకునే ముందు చర్మతక్వాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం, ఇంట్లో తయారచేసుకున్న వ్యాక్స్ అయినా.. బయటి నుంచి తెచ్చిన స్టిక్ అయినా.. అప్రే చేసుకునే ముందు ఓసారి ప్యాస్ట్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

## జాయింట్ (TM Joint) అంటారు. చెవులకు ముందు భాగంలో ఉండే ఈ కీళ్లను నమలడం, మాట్లాడడం, నోరు తెరవడం-మూయడం వంటి ప్రతి కదలికలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు చూయింగ్ గమ్లను నమలడం వల్ల సాధారణంగా ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ గంటల తరబడి నిరంతరం నమలడం వల్ల ఈ కీళ్లపై పడేపడే ఒత్తిడి పడుతుంది. చూయింగ్ గమ్లను ఎక్కువసేపు నమలడం వల్ల దవడ కండరాలు అధికంగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో క్రమంగా దవడ కీళ్లలో ఒత్తిడి పెరిగి కండరాలు అలసిపోవడం, కీళ్ల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలిక దవడ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దవడ కీళ్లపై అధిక ఒత్తిడి పడటం వల్ల కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నోరు తెరిచినప్పుడు లేదా మూసినప్పుడు దవడ వద్ద కీళ్ల అనే శబ్దం వినిపించడం, దవడ బిగుసుకుపోవడం, చెవుల పక్కన లేదా కణతల వద్ద తలనొప్పి రావడం, ఆహారం నమలేటప్పుడు నొప్పి అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చూయింగ్ గమ్లను నమలడం వల్ల ముఖంలోని కొవ్వు కరగి ముఖం సన్నగా మారుతుందనే అభిప్రాయానికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. ఇది దవడ కండరాలను కొంతవరకు బలపరుస్తుంది. కానీ శరీరంలోని ఒకే భాగంలో కొవ్వును కరిగించడం సాధ్యం కాదు. కొవ్వు తగ్గడం మొత్తం శరీర బరువు తగ్గడంతో సంబంధం ఉన్న ప్రక్రియ. కాబట్టి చూయింగ్ గమ్లను ముఖానికి వ్యాధ్యాపంగా భావించడం సరైనది కాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. దవడ కీళ్ల కూడా శరీరం

లోని ఇతర కీళ్ల మాదిరిగానే పరిమితంగా ఉపయోగించినప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అవసరానికి మించి నిరంతరం ఒత్తిడి పెడితే సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల అప్పుడప్పుడు చూయింగ్ గమ్లను నమలడం సాధారణంగా హానికరం కాకపోయినా, అలవాటుగా అప్పుడప్పుడు చూయింగ్ గమ్లను నమలడం మాత్రం మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## నిద్రను ఆహ్వానిద్దామా!



ఆధునిక జీవనశైలి కాసుకగా ఇస్తున్న సవాళ్లలో నిద్రలేమి ఒకటి. ఒకవైపు ఆఫీసు పనులు, మరోవైపు ఇంటి బాధ్యతలు, ఇంకోవైపు రేపటి ప్రణాళికలు.. అన్నీ కలిసి మన మెదడును నిరంతరం పరుగులెత్తిస్తుంటాయి. ఇక, పగలు తీసుకునే కాఫీ, టీల అలవాటు నుంచి నిద్రపోయే ముందు చూసే చెబీ సిరీస్ల ఉత్కంఠ వరకూ అన్నీ నిద్రను దూరం చేసే అలవాటే. మరి దీనిని పరిష్కారమేంటి అంటారా? అది మన చేతుల్లోనే ఉందంటారు నిపుణులు. వాటిల్లో మొదటిది... రాత్రి నిద్రపోవడానికి కనీసం గంట ముందు నుంచే దీజిటల్ ప్రపంచానికి దూరంగా ఉండ

## డబుల్ చిన్ తగ్గాలంటే..



ఎంతదంగా తయారైనా, అద్దంలో చూసే కొగానే కనిపించే డబుల్ చిన్.. మనసు కలుక్కుమనేలా చేస్తుంది. చాలామందిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు, వయసు పెరగడం, జన్మపరమైన కారణాలు, మెద కండరాల బలహీనత వల్లా ఇలా జరగొచ్చు. ఏదేమైనా తగ్గించుకోవడానికి మన వంతు ప్రయత్నించాలి కదా! అందుకోసమే ఈ చిట్టాలు. చిన్ లిఫ్టింగ్; నిటారుగా నిలబడి, తలను

## మెడ చుట్టూ నల్లగా..



గర్భం దాల్చినప్పుడు శరీరంలో జరిగే మార్పుల వల్ల కొంతమందిలో సొంద ర్భవరంగా సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా మెడ చుట్టూ నల్లగా తయారవడం అనేది గర్భ బలం దరికి ఎదురయ్యే సాధారణ సమస్య. అలా ఏర్పడిన సమస్య దానిని తగ్గించుకోవాలి. చాలామంది సతమతమ పుతూ ఉంటారు. అయితే ఇంట్లోనే మనకు అందుబాటులో ఉన్న పదార్థాలతోనే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టుకుంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే కొంతమందిలో చిన్న కీరాచోసను తీసుకొని జాగ్రత్తగా తురుముకోవాలి. ఈ తురుముకో నల్లగా మారిన మెడపై పదిహేను నిమిషాల పాటు మర్దన చేసుకోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కీరాచోస తురుముకోవడం వల్ల మెడను మరింత తొలగిస్తుందట. కీరాచోస తురుముకోవడం వల్ల మెడను మరింత తొలగిస్తుందట. కీరాచోస తురుముకోవడం వల్ల మెడను మరింత తొలగిస్తుందట. కీరాచోస తురుముకోవడం వల్ల మెడను మరింత తొలగిస్తుందట.

## జీన్స్ తోనే నిద్రపోతున్నారా?

సందర్భం ఏదైనా.. కొంతమంది జీన్స్ తోనే నిద్రపోతారు. అయితే ఇంకొక వాక్ ఈ దుస్తులు మారుకొని వదులుగా ఉండే నైట్ వేర్ ధరించినప్పుడే నిద్రపోతారు అనిపిస్తుంది. కానీ ఒక్కోసారి అనుకోకుండా అదే జీన్స్ తో నిద్రపోవాలి రావచ్చు. అయితే దీనివల్ల ఆరోగ్యకరమే కాదు.. ఆరోగ్యపరంగానూ కొన్ని సమస్యలు తప్పకుండా రావచ్చు. మరీ, అదిలాగే తెలుసుకుందాం రండి.. జీన్స్.. డెనిమ్ ప్యాంట్లతో తయారవుతుంది. త్వరగా చెమటను వీల్చుకునే స్వభావం ఈ వెటిరియల్ కు ఉండదు. అందులోనూ స్క్రిన్ టైట్ జీన్స్ అయితే ఇక చెప్పే వసలేదు. ఫలితంగా జననేంద్రియాల వద్ద చెమట అలాగే ఉండిపోతుంది. ఈ తేమతోనే గంటల తరబడి ఉండిపోవడం వల్ల.. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది. ఇది క్రమంగా ప్రత్యుత్పత్తి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంటుంది. అలాగే బిగుత్తైన దుస్తుల వల్ల ఆయా శరీర భాగాలకు గాలి తగలక.. అక్కడి చర్మంపై దురద, దద్దురు, ఎరుపెక్కడం.. వంటి సమస్య లోస్తాయి. కాబట్టి సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయం జీన్స్ ధరించేలా చూసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి కాలంతో సంబంధం లేకుండా ఎక్కువగా చెమట పడుతుంటుంది. ఇలాంటివారు ఈ విషయంలో మరింత అలర్ట్ గా ఉండడం మంచిదంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలోకి జారుకున్న కొన్ని గంటలకు శరీర ఉష్ణోగ్రత క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుంది. అయితే జీన్స్ ధరించి నిద్రపోయినప్పుడు గాలి శరీరానికి తగలక.. శరీర ఉష్ణోగ్రత మరింత పెరుగుతుంది. తద్వారా నిద్రకు అంతరాయం ఏర్పడుతుందని ఓ అభ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. జీన్స్ వంటి బిగుత్తైన దుస్తులు ధరించి పడుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగానూ అనిపిస్తుంటుంది. ఇది కూడా సుఖనిద్రను దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. జీన్స్ వంటి బిగుత్తైన దుస్తులు ధరించి నిద్రపోవడం వల్ల గర్భాశయం, పొత్తి కడుపు, జననేంద్రియాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. నెలసరి సమయంలోనూ అసౌకర్యంగా ఉంటుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి పడుకునేటప్పుడైనా, ఇతర సమయాల్లో అయినా సాధ్యమైనంత వరకు వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులకు ప్రాధాన్యమివ్వడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

## ఇవి కూడా.. ప్రాటీన్ కోసం!

ఉదయం అల్పాహారంలో భాగంగా కోడిగుడ్డు తీసుకోవడం కొంతమందికి అలవాటు. రోజంతా శక్తి సామ్యాల స్థిరంగా ఉంటున్నా, ఎక్కువసేపు ఆకలియకుండా బరువును ఆదుకోవడం ఉంచుకోవాలన్నా ఇందులోని ప్రాటీన్ సహాయపడుతుంది. అయితే రోజూ గుడ్డు తిని తిని తిని కొడుతుందనే వాదన లేకపోలేదు. అలాంటి వారు అయిష్టంగానే, బలవంతంగానే వీటిని తీసుకోవడం కంటే ప్రాటీన్ అధికంగా లభించే ఇతర పదార్థాల్ని బ్రెజిల్ నట్స్ లేదా చేయికోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాక అవేంటో తెలుసుకుందాం.. యోగర్ట్లో ప్రాటీన్ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఉదయాన్నే అల్పాహారంగా ఓ కప్పు యోగర్ట్ తీసుకోవచ్చు. ఇలా ప్లేయిన్ గా తీసుకోవడం వారు ఇందులో పండ్ల ముక్కలు, బాదంపప్పులు, వాల్ నట్స్, గింజలు.. వంటివి కలిపి తినవచ్చు. వైబర్ అధికంగా ఉండే ఈ నట్స్ని ప్రాటీన్ తో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రాటీన్లు ఎక్కువగా లభించే పదార్థాల్లో పసిరీ ఒకటి. దీంతో బిల్డింగ్ తయారచేసుకొని తీసుకున్నా సమాన ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయ, క్యాబేజ్, పచ్చిమిర్చి, బొమ్మలో ముక్కలు నూనెలో వేయించి.. మెడిసిన్ పసిరీని ఇందులో వేసి తయారచేసిన పసిరీ బిల్డింగ్, దీన్ని గోధుమ లేదా మల్లి గ్రెయిన్ బ్రెడ్ పై వేసుకొని తినవచ్చు. లేదంటే కుల్చా, చనా, చనా-తీకి కాంబినేషన్ కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. రాత్రి పూట పెరుగు లేదా పాలలో కొన్ని ఓట్ల కలపాలి. ఉదయాన్నే దీంట్లో కొన్ని నట్స్, పండ్ల ముక్కలు చల్లకొని తింటే రుచికి రుచి.. ప్రాటీన్లూ శరీరానికి అందుతాయింటున్నారు నిపుణులు. పాలు, పెరుగు, ఓట్ల, ఈ మూడిల్లోనూ ప్రాటీన్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన గింజలతో తయారచేసిన సలాడ్స్ ని ఉదయం అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెనలు, శెనగలు, బానా, బొబ్బర, రాజ్, పంటి దాన్యాల్లో ప్రాటీన్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి మొలకలో వ్యాప్త.. వీటిలో లోమోస్, ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకొని.. కొత్తిమీర-పుడినా తురుముకో గార్లిష్ చేసుకొని.. కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండి తీసుకుంటే రుచిగా ఉంటుంది. ప్రాటీన్లూ శరీరానికి అందుతాయి. పెనపప్పును నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకొని.. కాస్త మందపాటి దోశలా వేసుకొని తయారచేసుకోవే చిల్లా వంటకం



గురించి చాలామందికి తెలుసు. అయితే దీన్ని ప్లేయిన్ గా తీసుకుంటే తినడం కష్టం.. కాబట్టి దోశ వేసుకోవడం వల్ల కాస్త ఉప్పు, కారం వల్ల.. కాయగూర ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి కాల్చుకుంటే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఈ పప్పులోనూ ప్రాటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. వేడివేడి ఈ దోశల్ని ట్రీమాగా విలికిన పెరుగు లేదంటే చట్నీతో తీసుకుంటే రుచిగా ఉంటాయి. ఇక్కడ పెనపప్పు బదులుగా శెనగపప్పు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. బ్రెడ్-పసిరీ బిల్డింగ్.. చాలామంది దీన్ని అల్పాహారంగా తీసుకోవడం చూస్తుంటారు. ఈ బిల్డింగ్లో ప్రాటీన్ అధికంగా లభిస్తుంది. అయితే ఇక్కడ వైట్ బ్రెడ్ కు బదులుగా గోధుమ, మల్లి గ్రెయిన్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం మేలుంటున్నారని నిపుణులు. కావాలంటే బ్రెడ్ పై బిల్డింగ్ అప్రే చేసుకున్నాక.. పండ్ల ముక్కలు, నట్స్, శెనా.. వంటివి వేసుకొని తీసుకుంటే రుచికి రుచి.. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం..! సత్తూ డ్రింక్ కూడా చాలామందికి తెలిసిన పానీయమే! పుట్టల పొడిని నీటిలో కలుపుకొని.. తగినంత ఉప్పు, బిటికెడు మిరియాల పొడి వేసి, నిమ్మరసం పిండకొని.. దీన్ని తయారచేసుకోవాలి. ఒకవేళ తయ్యాగా కావాలనుకునే వారు బిల్డింగ్ కలుపుకోవచ్చు. పుట్టలలో ప్రాటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.. తద్వారా రోజంతాకీ కావాలైనా శక్తిని పొందవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

### జూన్ అత్యధిక కార్ల విక్రయాల్లో టాటా

జూన్ లో అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన 10కార్ల మోడళ్లలో టాటా మోటార్స్ దక్కించుకుంది. అయితే మొత్తం 10మోడళ్లలో ఆరు మారుతీవే కావడం విశేషం. హ్యూందాయ్, మహీంద్రా నుంచి చెల్లె మోడల్ ఉన్నాయి. ఉత్పత్తి అవాంతరాల ఫలితంగా ఈ జాబితాలో హ్యూందాయ్ తెటా నిలబడలేదు. టాటా మోటార్స్ ప్రయోజికుల వాహనాల (ఓపీ) విక్రయాలు జూన్ లో 63,083గా నమోదయ్యాయి. 2025జూన్ లో ఇవి 37,237మాత్రమే. పంజాబ్, టియూ కోత్తమోడళ్లకు బుకింగ్ లు భారీగా వచ్చాయని, విద్యుత్ కార్లు కూడా రికార్డుస్థాయిలో 14,800 విక్రయం కావడం కలిసొచ్చిందన్నారు.



### అదానీ కేసును శాశ్వతంగా మూసేయండి

భారత కురుక్షేత్రం గా తమ అదానీ, మరో ఏడుగురిపై శ్రీమతి సల్ కేసును ఉపసంహరిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని అమెరికా న్యాయ విభాగం (డీ.జి.జి) గట్టిగా సమర్థించింది. ఈ కేసు విచారణ చట్టపరంగా లోపభూయిష్టంగా ఉందని, దేశ



ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమని, ట్రంప్ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతలకు దూరంగా ఉందని 10 పేజీల లెఖతో ఫెడరల్ జడ్జికి తెలిపింది. ఏడాది కిందటి ఈ కేసును ఉపసంహరించి ఉండాలని, లేదా అసలు తీసుకుని రాకుండా ఉండాలి అని పేర్కొంది. తన నిర్ణయాన్ని సమర్థించడంలో కోర్టుకు పరిమిత పాత్ర ఉంటుందని వివరించింది. కేసును శాశ్వతంగా ఎందుకు మూసేయాలో న్యాయ శాఖ వివరించాలని

## రిలయన్స్ 5 దిగ్గజ ఐటీ కంపెనీలు మార్కెట్ విలువలో..



దేశంలోని 5 దిగ్గజ ఐటీ కంపెనీల మొత్తం మార్కెట్ విలువ కలిసి, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ (ఆర్ఐఎల్) మార్కెట్ విలువకు ఇంచుమించుగా సమాన స్థాయికి దిగివచ్చింది. ఇటీవలి కొన్ని నెలలుగా ఐటీ మేర్కెట్లో భారీ దిద్దుబాటి అందుకు కారణం. ప్రస్తుతం రూ. 17.65 లక్షల కోట్ల మార్కెట్ విలువతో దేశంలో అత్యంత విలువైన కంపెనీగా ఆర్ఐఎల్ ఉంది. టాటా కన్సల్టెన్సీస్ (టీసీఎస్), ఇన్ఫోసిస్, విప్రో, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, టెక్ మహింద్రా కంపెనీల మొత్తం మార్కెట్ విలువ రూ. 18.12 లక్షల కోట్లుగా ఉంది. గత మం గళ వారం (జూన్ 30న) మాస్కో కంపెనీ రూ. 17.50 లక్షల కోట్లతో, ఆ రోజు ఉన్న రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ మార్కెట్ విలువ రూ. 17.51 కోట్ల కంటే ఇది కాస్త తక్కువే. గత రెండు దశాబ్దాల్లో అగ్రగామి 5 ఐటీ కంపెనీల మొత్తం మార్కెట్ కలిపిన కూడా రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ కంటే తక్కువగా నమోదు కావడం ఇప్పుడే. 2024 నుంచి 46.2% ఆవిరి:

2024లో ఆర్ఐఎల్ మార్కెట్ విలువ జీవనకాల గరిష్ఠమైన రూ. 21.19 లక్షల కోట్లుగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం ఆ స్థాయి నుంచి 16.7% తగ్గి రూ. 17.65 లక్షల కోట్లకు దిగి వచ్చింది. ఇదే సమయంలో 5 దిగ్గజ ఐటీ కంపెనీల మార్కెట్ విలువ రూ. 33.71 లక్షల కోట్లకు నుంచి 46.2% అవగ్రై రూ. 18.12 లక్షల కోట్లకు పరిమితమైంది. 2026లో ఇప్పటివరకు ఇన్ఫోసిస్, టీసీఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్, విప్రో, టెక్ మహింద్రా పెట్టు 36% వరకు నష్టపోయాయి. కృత్రిమ మేధ వల్ల టెక్ సేవలకు గిరాకీ తగ్గుతుందనే భయాలు, అంతర్జాతీయంగా బలహీన గిరాకీ పరిస్థితులు వంటివి సంప్రదాయ ఐటీ సేవల కంపెనీల పెట్టు తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

### రూ.29,000 కోట్లతో సరికొత్త ఉడాన్ పథకం



భారత విమానయాన మంత్రి కె. రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. 2016లో ప్రారంభమైన ఉడాన్ పథకం ఇప్పటివరకు 669 మూలాలను కార్పూరేషన్ లోకి తెచ్చింది. కొత్తగా సవరించిన పథకం కింద, 100 ఏరోడ్రోమ్ లను రూ. 12,000 కోట్లతో అభివృద్ధి చేస్తారు. 200 హెలిప్యాట్ లను నిర్మించడం, ప్రాంతీయ విమానయాన సంస్థల కార్పొరేషన్ లోకి సంపూర్ణ విమానాశ్రయాల నిర్వహణకూ మద్దతు

దేశంలోని చిన్న పట్టణాలకూ విమాన సర్వీసులు నిర్వహించేందుకు అమలు చేస్తున్న ఉడాన్ పథకం తదుపరి దశను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం ప్రారంభించారు. రాబోయే పదేళ్లలో సుమారు రూ. 29,000 కోట్లు ఈ పథకంపై వెచ్చిస్తారు. ఇప్పటివరకు విమాన సేవలు లేని ప్రాంతాలనూ కొత్త పథకంలో అనుసంధానించనున్నారు. విమాన ప్రయాణాన్ని మరింత ముందకి చేరువ చేసేలా మౌలిక వసతులను ఈ పథకం కింద అభివృద్ధి చేస్తున్నామని కేంద్ర

అందిస్తారు. జోన్ పర్ విమానాశ్రయంలో ఎయిర్పోర్ట్, అధారితే ఆఫ్ ఇండియా రూ. 480 కోట్లతో నిర్మించిన కొత్త టెర్మినల్ భవనాన్ని ప్రధాని ప్రారంభించారు. 23,000 చదరపు మీటర్లకు పైగా విస్తీర్ణంలో ఈ టెర్మినల్ ను, ఏటా 20 లక్షల మంది ప్రయాణికులకు సేవలందించేలా రూపొందించారు. బహుళ చెక్-ఇన్ కొంట్రాక్టు, అదువాలను లగజీ నిర్వహణ వ్యవస్థలు, ఏరోబ్రీడ్లతో పాటు అనుసంధానించేలా సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేశారు.

## లక్ష కోట్ల డాలర్ల ఎగుమతులే లక్ష్యం..

### 2026-27పై వాణిజ్య మంత్రి పీయూష్ గోయల్

ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2026-27)లో లక్ష కోట్ల డాలర్ల (సుమారు రూ. 95 లక్షల కోట్ల) విలువైన ఎగుమతులే లక్ష్యమని కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రి పీయూష్ గోయల్ తెలిపారు. ఈ స్థాయిని చేరుకోవాలంటే వస్తువుల ఎగుమతుల్లో 16-17%, సేవల్లో 11% వృద్ధి సాధించాలి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. వస్తువుల ఎగుమతుల ద్వారా 530 బిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 50.35 లక్షల కోట్లు), సేవల ఎగుమతుల ద్వారా 470 బి. డాలర్లు (సుమారు రూ. 44.65 లక్షల కోట్ల) లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. 2025-26లో మన మొత్తం వస్తు-సేవల ఎగుమతులు 870 బిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 82.65 లక్షల కోట్లు) గా ఉంది. ఇందులో 442 బి. డాలర్లు (సుమారు రూ. 41.99 లక్షల కోట్లు) వస్తువులు ఎగుమతి కాగా, ఈసారి మరో 90 బి. డాలర్లు (సుమారు రూ. 8.55 లక్షల కోట్ల) మేర పెరగాలి ఉంటుందని మంత్రి తెలిపారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్-జూన్ లో వస్తువుల ఎగుమతుల్లో 15%, సేవల ఎగుమతుల్లో 11% వృద్ధి సాధించింది. దీల్లో వివిధ దేశాలతో కుదుర్చుకున్న స్వేచ్ఛాయుత వాణిజ్య ఒప్పందాలను (ఎఫ్ టీఏ) సద్వినియోగం చేసుకుని, ప్రపంచ బోమ్యుల వివితో 5% వాటా సాధించే దిశగా దేశీయ కంపెనీలు అడుగులు వేయాలని కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రి పీయూష్ గోయల్ సూచించారు. పర్యావరణహిత తయారీ పద్ధతులను అవలంబించాలని కోరారు. ఇక్కడ 17వ టాయ్ బిజ్ ఇంటర్నేషనల్ టీ 2 బి ఎగ్ బిజినెస్ ప్రారంభించిన ఆయన మాట్లాడుతూ బోమ్యుల తయారీలో



నాణ్యత పెంచాలని, అదువాలను పద్ధతులను దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ఎగుమతులు 10 రెట్లు పెంచుకోవాలి: బ్రిటన్, ఇరోపా కూలమికో కుదుర్చుకున్న విఫెటీవిలు దేశీయ బోమ్యుల పరిశ్రమలకు భారీగా ఎగుమతి అవకాశాలు కల్పిస్తాయని మంత్రి గోయల్ తెలిపారు. 2024లో 34 కోట్ల డాలర్లు (సుమారు

రూ. 3,200 కోట్ల) బోమ్యులు ఎగుమతి కాగా, రాబోయే సంవత్సరాల్లో 10 రెట్లు మేర పెంచుకోవాలని సూచించారు. బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్స్ (బీఐఎస్), నేషనల్ టెస్టింగ్ హౌస్, ప్రభుత్వ ఆర్డర్లలో బోమ్యుల తయారీ క్రమంలో అదువాల పరిష్కార చేసేమని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. అభ్యుత్తమ ప్రమాణాలు పాటిస్తేనే, అంతర్జాతీయ బోమ్యుల వివితో భారత్ తన ఉనికిని గణనీయంగా విస్తరించుకుంటుందని వివరించారు. అంతర్జాతీయంగా బోమ్యుల అమ్మకాలు 120 బిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 11.50 లక్షల కోట్లు) గా ఉండగా.. ఇందులో భారత్ వాటా కేవలం 0.3 శాతమే. దేశీయ బోమ్యుల రంగ వివిత దాదాపు రూ. 18,000 కోట్లుగా ఉంది. ఇందులో దిగుమతులు చేసుకున్న ఉత్పత్తుల వాటా రూ. 2,500-3,000 కోట్లు.

# క్రీడలు

ప్రజ్ఞానంద ఉమ్మడిగా అగ్రస్థానంతో..

గ్రాండ్ చెస్ టూర్ లో భాగంగా జరుగుతున్న జాగ్రేబ్ అంచె టోర్నీలో రాష్ట్రీ విభాగాన్ని భారత స్పోర్ట్ ప్రజ్ఞానంద ఉమ్మడిగా అగ్రస్థానంతో ముగించారు. చివరి రోజు, శనివారం ఇటాలి సరిక్ (క్రోయేషియా), డానియెల్ (రోమేనియా), అనీష్ (నెదర్లాండ్స్) ప్రజ్ఞానంద విజయాలు నమోదు చేశారు. దీంతో 12 పాయింట్లతో అలిరెజా (ఫ్రాన్స్)తో ఉమ్మడిగా అగ్రస్థానంలో నిలిచారు. మరో భారత స్పోర్ట్ దామోదర్ గురజే 10 పాయింట్లతో కీమర్ (జర్మనీ)తో కలిసి మూడో స్థానాన్ని దక్కించుకున్నారు. చివరి మూడు రౌండ్లలో సకలోమ్ (ఉక్రెయిన్), కీమర్, అలిరెజాతో గురజే డ్రా చేసుకున్నారు.

## రవి బిష్ణోయ్ చెత్త రికార్డు..

ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన రెండో టీ20లో భారత జట్టు ఓటమి పాలైన సంగతి తెలిసింది. ఈ మ్యాచ్ లో టీమ్ ఇండియా

వెస్టండీన్ పై స్ట్రుట్ బిస్మిట్ ఓపెన్ లో 32 పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. ఈ మ్యాచ్ నుంచి బిష్ణోయ్ పాతాళు నేరు



స్పిన్సర్ రవి బిష్ణోయ్ భారీగా పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. 4 ఓపెన్ వేసి ఒక్క వికెట్లు పడగొట్టుకుండా 60 పరుగులు ఇచ్చారు. లక్ష్యచేదనలో ఇంగ్లాండ్ జట్టుకు చివరి నాలుగు ఓపెన్లలో 49 పరుగులు అవసరమయ్యాయి. 17 ఓపెన్ వేసిన బిష్ణోయ్ 29 పరుగులు ఇవ్వడంలో భారత్ గెలుపు అవకాశాలు సన్నగిల్లాయి. ఆ ఓపెన్ లో టీమ్ ఇండియా స్పిన్సర్ రెండు నోబాల్స్ చేయగా.. ఫ్రీ హిట్ లను జాకబ్ బెజెల్ సిక్సర్లుగా మలిచాడు. ఇది మ్యాచ్ లో అంతకుముందు బిష్ణోయ్ మరో నో బాల్ వేశాడు. దీంతో ఒక అంతర్జాతీయ టీ20లో మూడు నోబాల్స్ వేసిన ఐసీసీ ఫార్మాట్ లో తొలిసారికి చెందిన బోల్ టాల్ గా రవి బిష్ణోయ్ చెత్త రికార్డు మూటగట్టుకున్నాడు. అంతేకాకుండా టీ20లో ఒక ఓపెన్ లో అత్యధిక పరుగులు ఇచ్చిన మూడో భారత బోల్ టాల్ గా బిష్ణోయ్ నిలిచాడు. 2020లో న్యూజిలాండ్ పై శివమ్ దాసే 34 రన్స్, 2016లో

కోవాల్సిన అవసరముంది మ్యాచ్ అంతరం భారత కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ అన్నారు. "రవి బిష్ణోయ్ చివరలో పుంజుకుంటాడని భావించి బోలింగ్ చేయించాం. కానీ 17వ ఓపెన్ లో ఎక్కువ రన్స్ రావడం మాకు కాస్త ఇబ్బందికరంగా మారింది. ఏది ఏమైనా కచ్చితంగా అతడు ఆ అనుభవం నుండి పాతాళు నేరుకోవాలి" అని శ్రేయస్ పేర్కొన్నారు. ఇంగ్లాండ్ తో రెండో టీ20లో భారత స్పిన్సర్ అక్టర్ వజిల్ 4 ఓపెన్ లో బోలింగ్ చేసి కీలకమైన హోర్ని బ్రాక్ వికెట్ పడగొట్టాడు. దీంతో టీ20లో అక్టర్ అంతర్జాతీయ 100 వికెట్లు పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఈ ఘనత సాధించిన తొలి భారత స్పిన్సర్ గా రికార్డు సృష్టించాడు. ఓపెనర్ గా 100 వికెట్లు మైలురాయి అందుకున్న నాలుగో భారత క్రికెటర్ గా నిలిచాడు. పేసర్ అర్దీవ్ సింగ్ (134 వికెట్లు), జనీషీత్ బుట్టా (121), హార్దిక్ పాండ్య (114) తొలి మూడు స్థానాల్లో ఉన్నారు.

## రెండో అనభికార టెస్టులో ఇండియా ఎఘన విజయం



### బెతెల్ మెరుపులు.. ఇంగ్లాండ్ విజయం

బదు మ్యాచ్ లో సిరీస్ లో భాగంగా భారత్ తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్ (IND vs ENG)లో ఇంగ్లాండ్ 4 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్ ఇండియా 7 వికెట్ల సస్టానిక్ 190 పరుగులు చేసింది. ఈ టాగెట్ ని ఇంగ్లాండ్ ఆరు బంతులు మిగిలుండగానే 6 వికెట్లు కోల్పోయి చేరింది. లక్ష్యచేదనలో ఇంగ్లాండ్ కు శుభారంభం అందివలేదు. అర్దీవ్ వేసిన ఇన్నింగ్స్ తొలి ఓపెన్ లోనే ఓపెన్ వర్ ఫిల్ సాట్, బట్లర్ డకౌట్లయ్యారు. ఈ క్రమంలో శ్రీజాల్ తో 5 ఫోర్స్, 5 సిక్సర్లు కీలక ఇన్నింగ్స్ అడి జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. హోర్ని బ్రాక్ (39; 15 బంతుల్లో 4 ఫోర్స్, 3 సిక్సర్లు) శ్రీజాల్ ఉన్నంతసేపూ మెరుపులు మెరిపించాడు. టామ్ బాంటన్ (39; 32 బంతుల్లో) రాణించాడు. భారత బౌలర్ అర్దీవ్ సింగ్ మూడు వికెట్లు, హార్దిక్ రాజా, అక్టర్ వజిల్, పరుణ్ చక్రవర్తి తలో వికెట్ తీశారు. మూడో టీ20 జూలై 7న నాటింగ్ హామ్ లో జరగనుంది. భారత బ్యాట్లర్ల ఇషాన్ కిషన్ (49; 40 బంతుల్లో 6 ఫోర్స్) టాప్ స్కోర్. అభిషేక్ శర్మ (43; 24 బంతుల్లో 8 ఫోర్స్, 1 సిక్స్)



శ్రీలంక-ఎతో జరిగిన రెండో అనభికార టెస్టులో భారత్-ఎ 10 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. దీంతో రెండు మ్యాచ్ లో సిరీస్ ను ఇండియా ఎ 1-0తో కైవసం చేసుకుంది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 541/8 స్కోరుతో ఆదివారం, చివరి రోజు ఆటను కొనసాగించిన ఇండియా ఎ మరో రెండు పరుగులకే తొమ్మిదో వికెట్ కోల్పోయింది. రిటైర్ హార్దిక్ వెనుదిరిగిన రుతురాజ్ గైకాడ్ (13) తిరిగి బ్యాటింగ్ కు రాకపోవడంతో భారత్ ఇన్నింగ్స్ అక్కడితో ముగిసింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో శ్రీలంక-ఎ 209 పరుగులకే ఆటబ్రేకింది. అషేష్ బదారీ (87) ఒక్కడే రాణించాడు. మిగతా బ్యాట్లర్లు తక్కువ స్కోరుకే పిలిచారు.

### మళ్ళీ పాక్ టెస్టు కెప్టెన్ గా బాబర్ అజామ్

కోసున్నాడు. షేన్ మసూద్ సారథ్యంలో పాకిస్తాన్ 16 మ్యాచ్ లు ఆడి నాలుగింట మోతమే గెలిచింది. 12 మ్యాచ్ లో ఓడిపోయింది. బంగ్లాదేశ్ చేతిలో రెండుసార్లు వైట్ వాష్ కు గురైంది. మసూద్ అటగా డిగా ఫర్మాల్ టెస్టు స్పెషలిస్ట్ కెప్టెన్ గా విఫలం కావడంతో వేలు కెప్టెన్ గా వ్యవహరించాడు. అతని నాయకత్వంలో 20 మ్యాచ్ లు ఆడిన పాక్.. 10 విజయాలు సాధించింది. ఆరెంటిలో ఓడి నాలుగు మ్యాచ్ లను డ్రాగా ముగించింది. అయితే, ఇటీవల బాబర్ టెస్టు ఫామ్ బాగోలేదు. 2022 నుంచి ఇప్పటివరకు టెస్టుల్లో అతను ఒక్క సెంచరీ కూడా చేయలేదు. అయినా మళ్ళీ అతనినే సారథ్య బాధ్యతలు అప్పగించడం క్రికెట్ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశ మైంది. జూలై 25 నుంచి పాక్ జట్టు వెస్టిండీస్ తో రెండు టెస్టుల సిరీస్ ఆడనుంది. అగస్త్య 19 నుంచి ఇంగ్లాండ్, పాక్ మధ్య మూడు టెస్టుల సిరీస్ మొదలుకానుంది.



