

సంపోదకీయం

బోప్పాయి విత్తనాలతో 5 రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలివే..

బోప్పాయి పండులోని విత్తనాలను చాలా మంది పడేస్తుంటారు. అయితే దీటిలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. బోప్పాయి విత్తనాలు తినేందుకు కాస్త వగరుగా ఉన్న ఆరోగ్యానికి వేమలు చేస్తాయి. బోప్పాయి గింజలు తినడం వల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..

బోప్పాయి గింజలను నేరుగా కాకున్నా సలాడ్లు, స్వాతీల్లో వేసుకొని తీసుకోవచ్చ. లేకపోతే ఈ గింజలను ఎండపెట్టి ఆ తర్వాత పొడి చేరసుకొని సలాడ్లు, పుడ్ లో చల్లుకొని తినాము.

బోప్పాయి విత్తనాల్లో డైయటర్ ఫైబర్ పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ విత్తనాలు ఉంటాయి. బోప్పాయి గింజల్లో విటమిన్ నీ మెండుగా ఉంటుంది. దీంతో ఇవి తింటే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగవుతుంది.

బోప్పాయి విత్తనాల్లో ఉండే కార్బోన్, ఫైబర్.. పేగుల కదలికలను నియంత్రిస్తాయి. దీని ద్వారా మలబద్ధకం తగ్గేందుకు ఉపకరిస్తాయి. జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తాయి.

బోప్పాయి విత్తనాల్లో ఉండే కెరోటిన్.. ఈస్ట్రోజెన్ సమతల్యంగా ఉండేందుకు సహకరిస్తుంది. దీని వల్ల మహిళల నెలసరి సమయంలో నొప్పి తగ్గేందుకు ఈ విత్తనాలు తోడ్పడతాయి.

రూల్ కి వ్యతిరేకంగా ఉంటే నా ఘామ వోన్ నేనే కూలైస్తా..

- ముదలి పేజీ తరువాయి

14.14 ఎకరాల పట్టా భూమి ఉండని చెప్పారు. ఆ భూమిని 1999లో కొనుగోలు చేశామని, 2005 లో నించరుల మేరకే ఎలాంటి హాంగలు అర్థాటలు లేకుండా చిన్న కట్టడం కట్టుకున్నాందారు. అప్పటి ప్రభుత్వముండి, ఇరిగేషన్ శాసనముతో పొంచానే కట్టుకున్నామని, నించనలకు విరుద్ధంగా కట్టినట్లు తేలిగే తానే దగ్గరంది కూలైస్తానీ మహేందర్ రెడ్డి చెప్పారు. తాత, తండ్రుల నుంచి తపుడి వ్యవసాయ కుటుంబమని, తపుడి కుటుంబినికి చాలా శ్వచ్ఛాయ భూమిలు ఉన్నాయని చెప్పారు. అలాంటిది ఇంత చిన్న భూమిని కజ్జల చేయాలని అవసరం తనకు లేదన్నారు. అక్కడ ఎలాంటి కాంపాండ్ లేదని కావాలంబే మీదియా ప్రతిభిన్ధులు నప్ప వప్పెర్రా వెల్లి చూడుచ్చాని చెప్పారు. అవసరమైతే పట్టు కాగితాలి కూడా ఇస్తానని చెప్పుకొన్నారు. వాహనాని గొంగొ పొంగొ, అని, అది ఏఫ్ టైప్ పోస్ట్ కోసి పరిధిలో ఉండనే ఆపోపట్లో నిజిలేదని మహేందర్ రెడ్డి చెప్పారు. అక్కడికి చుట్టుపక్కల వల్ల ఫంక్షన్ పోటు ఇందిని పట్టుం పుహందర్ రెడ్డి చెప్పారు.

కుటుంబమని, తపుడి కుటుంబినికి చాలా శ్వచ్ఛాయ భూమిలు ఉన్నాయని చెప్పారు. అలాంటిది ఇంత చిన్న భూమిని కజ్జల చేయాలని అవసరం తనకు లేదన్నారు. అక్కడ ఎలాంటి కాంపాండ్ లేదని కావాలంబే మీదియా ప్రతిభిన్ధులు నప్ప వప్పెర్రా వెల్లి చూడుచ్చాని చెప్పారు. అవసరమైతే పట్టు కాగితాలి కూడా ఇస్తానని చెప్పుకొన్నారు. వాహనాని గొంగొ, అని, అది ఏఫ్ టైప్ పోస్ట్ కోసి పరిధిలో ఉండనే ఆపోపట్లో నిజిలేదని మహేందర్ రెడ్డి చెప్పారు. అక్కడికి చుట్టుపక్కల వల్ల ఫంక్షన్ పోటు ఇందిని పట్టుం పుహందర్ రెడ్డి చెప్పారు.

ఈ ఇతర నిర్మాణాలు కూడా ఉన్నాయని వివరించారు.

రెపంత్ రెడ్డిపై ప్రశంసనలు..

కౌదరాబాద్ పరిధిలో ఆక్రమణకు గురైన చెరువులు, కుంటలు పుసరుపరించేందుకు సీఎం రెపంత్ రెడ్డి తీసుకున్న చర్చలు బాగుశ్యాంటులు, పట్టుం మహాందర్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా మచ్చుకున్నారు. బైప్రా ఏర్పాటును ఎమ్బ్యూస్టీ ప్రశంసించారు. ఈ విప్పయలో ప్రతి కట్టుకొని సహకరించాలిన పట్టుం పుహందర్ రెడ్డి చెప్పారు.

హీరోయిన్ పై వేధింపులు... స్వందించిన సజ్జల

- ముదలి పేజీ తరువాయి

ఆరుమహితోందిన అన్నారు. తన వ్యక్తిగాన్ని, ప్రతిష్ఠన దాటుతేనేలా ఆ కథనం ఉండని, న్యాయపరమైన చర్చలు తీసుకున్చుటని పోశుంచారు. కాగా, పతికలో పచ్చి కథనం ప్రకారం... కృష్ణ జ్ఞానకు చెందిన ఓ సైఫీ నేత, ముంబయికి చెందిన నలి ట్రైమించుకున్నారు. అమె పెట్టి చేసుకొంటి కోరింటో సరుదు వేసిపీ నేత తిరుస్పంచాడు. అమె పదిలచుకుంచుకు సజ్జల సాయం కోరాడు. అమెపైనా, అమె కుటుంబ

సజ్జలైపై పోటులు తప్పుడు కేసులు పెట్టడంలో సజ్జల ప్రాత ఉండున్నది అ కథనం సారాంశ.

ఒక పోటీను అధికారి ముంబయి పెట్టి ఆ సనిధి, అమె తల్లిదాటులు అన్నో చేసి విషయపడకు తీసుకున్చారు. వారు బెల్లు పై మిందులను తల్లాత తీద వేధింపులకు గురయారు. పెల్లి చేసుకొపాలంటూ మరిపోరి వైసిపీ నేతను అడిగిస్తు తెలిస్తే తీర్చ పరిషమాలు ఏదులైపాలించారు. అమె కుటుంబ వేసి వైసిపీ నేతను అడిగిస్తు తెలిస్తే తీర్చ పరిషమాలు ఏదులైపాలించారు. నిజిలేదని వివరించారు.

మంత్రి నారా లోకేన్ సమక్షంలో టీడీపీలో చేరిన ఏలూరు మేయర్ నూర్జహాన్

- మార్కెట్ పేజీ తరువాయి

పెన పవర్ డస్ట్రిబ్యూటికి ఎదురుబెఱ్లు పర్స్సు కొనసాగుతోంది. తాజాగా ఏలూరు నగర మేయర్ పేక్ స్టోర్స్ నోట్ సైఫీకి రాజీనామా చేసి తీడీపీలో చేరారు. ఇప్పా అమె తన భద్ర పచ్చబాబులో కలిసి మంత్రి, తీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్బోన్లో కాంపించిన అన్నారు. తన వ్యక్తిగతాని ప్రాప్తి నేలనే వ్యాపారాలు అన్నారు. కాగా, పతికలో పచ్చి కథనం ప్రకారం... కృష్ణ జ్ఞానకు చెందిన ఓ సైఫీ నేత, ముంబయికి చెందిన నలి ట్రైమించుకున్నారు. అమె పెట్టి చేసుకొంటి కోరింటో సరుదు వేసి వైసిపీ నేతను అడిగిస్తు తెలిస్తే తీర్చ పరిషమాలు ఏదులైపాలించారు. అమె కుటుంబ వేసి వైసిపీ నేతను అడిగిస్తు తెలిస్తే తీర్చ పరిషమాలు ఏదులైపాలించారు. నిజిలేదని వివరించారు.

ప్రాప్తి నేల.

కాగా, చాలామంది కార్బోరేటర్లు వైసిపీని పీడి తీడీపీలో చేరేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న అంతిమించిన కోసం కూడా ఉన్న అంతిమించిన అంతిమించిన అన్నారు. ఏలూరు అధికారి అంతిమించిన కోసం కూడా ఉన్న అంతిమించిన అంతిమించిన అన్నారు. వారు బెల్లు పై మిందులను తల్లాత తీద వేధింపులకు గురయారు. పెల్లి చేసుకొపాలంటూ మరిపోరి వైసిపీ నేతను అడిగిస్తు తెలిస్తే తీర్చ పరిషమాలు ఏదులైపాలించారు. అమె కుటుంబ

ఆ ఇద్దలలో ఒకరు నా బయోపిక్లో నటిస్తే చూడాలని ఉంది: శైఖర్ ధావన్



దశాబ్దకాలంగా టీమిండియా ఓపెనర్ గా భారత విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించిన శిఖర్ ధావన్ తన అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు ఆదివారం (ఆగస్టు 25) రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ తో పాటు దేశియ క్రికెట్ కు గుడ్ బై చెప్పాడు. షపీఎల్ తో పాటు లెజెండ్స్ లీగ్ లో మాత్రమే గబ్బర్ కనిపించనున్నాడు. అయితే తాజాగా ధావన్ బయాపిక్ తెరపైకి వచ్చింది. తన బయాపిక్ గురించి ధావన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఇద్దరు బాలీవుడ్ స్టార్స్ లో ఎవరో ఒకరు తన బయాపిక్ లో నటిస్తే చూడాలని ఉండని చెప్పుకొచ్చాడు.

ఒక పో లో పాల్గొన్న శిఖర్ మీ బయాపిక్ లో ఎవరు నటిస్తే బాగుంటుంది అనే ప్రత్యుధావన్ కు ఎదురైంది. దీనికి ఈ మాజీ ఓపెనర్ స్పూండిస్ట్రా అక్షయ్ కుమార్ లేదా రథ్నపీర్ సింగ్కు లలో ఒకరు నా బయాపిక్ లో నటిస్తే చూడాలని ఉండని అన్నాడు. బాలీవుడ్ లో అక్షయ్ కుమార్ కు అన్ని రకాల పాత్రలు చేయగలడనే పేరుంది. మరోవైపు రథ్నపీర్ సింగ్కు ఇందియాలో అత్యంత ఎనర్రిక్ హార్స్. ఇప్పటికే 83 అనే సినిమాలో కవిల్ దేవ్ పాత్రను ఇతను అద్భుతంగా పోషించాడని ప్రశంసలు దక్కాయి. 2010లో విశాఖపట్నంలో ఆష్ట్రేలియాతో వన్నేల్లో అరంగేట్రం చేసిన ధవన్.. 14 ఏళ్ల కెరింలో 167 మ్యాచ్లు ఆడాడు. 17 సెంచరీలు, 39 హఫ్ సెంచరీలు నపో 6793 రన్స్ చేశాడు. 2022లో బంగ్లాదేశ్తో చివరి వన్నేలో పోటీపడ్డాడు. 2013లో మొహాలీలో ఆసీన్స్పై టెస్ట్ అరంగేట్రం చేసిన ధవన్.. 2018లో ఇంగ్లండ్తో చివరి మ్యాచ్ ఆడాడు. 34 టెస్ట్లో 2315 రన్స్ చేశాడు. ఇందులో 7 సెంచరీలు, 5 ఫిఫ్టీలు ఉన్నాయి. సగటు 40.61గా ఉంది. 2011లో వెస్ట్మింట్న్‌పై తొలి టీ20 ఆడిన ధవన్ 68 మ్యాచ్లో 27.92 సగటుతో 1759 రన్స్ చేశాడు. ఇందులో 11 హఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. 2021లో శ్రీలంకతో చివరి టీ20 మ్యాచ్ ఆడాడు.

ఇంగ్లాండ్ వరల్డ్ కవ్ జట్టు ప్రకటన.. నొఫ్ఫెలీ ఇద్దరు కొత్త ప్లేయర్లు



టీ20 మహిళల వరల్డ్ కప్ సమీపిస్తున్న తరువాత ఒక్కాక్క దేశం తన సాగ్రహ ను రిలీజ్ చేస్తున్నాయి. తాజాగా ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ మంగళవారం (ఆగస్టు 27) 15 మందితో కూడిన తమ జట్టును ప్రకటించింది. ఈ జట్టుకు వెటరన్ ప్లేయర్ హీథర్ షైల్ నాయకత్వం వహిస్తుంది. ఈ ప్రపంచ కప్ కోసం తొలిసారి ఇద్దరు కొత్త ప్లేయర్లను సాగ్రహ లోకి చేయారు. వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ బెన్ హీత్ కు అల్ రౌండర్ ఫ్రైయా కెంప్ మొదటిసారిగా %20 ప్రపంచ కప్ జట్టులో ఎంపికయ్యారు. సెలెట్‌టో కోచ్ జాన్ లూయిస్ మాటల్డుడుతూ.. జట్టును ఎంపిక చేయడం చాలా కష్టంతో కూడుకుండని.. కొంతమంది టాలెంటోడ్ అటగాల్కు చోటు లభించకపోవడం దురదృష్టకరమని ఆయన తెలిపారు. సెప్టెంబర్లో ఐర్లాండ్‌తో జిరిగే షైల్-బాల్ సిరీస్ కు కూడా ఇంగ్లీష్ బోర్డు తన జట్టులను కూడా ప్రకటించింది. వార్నె, టీ20 లక్ష కేట్ క్రాన్ ఈ జట్టుకు నాయకత్వం వహిస్తుంది. ఈ టూర్ కు వరల్డ్ కప్ జట్టులోని చాలా మంది ప్లేయర్లకు రెస్ ఇచ్చారు.

మహిళల టీ20 ప్రపంచకవ్ కు ఇంగ్లండ్ స్టోర్మ్

హీథర్ టైట్ (కెప్టెన్), లారెన్ వెల్, మైయా బోచియర్, అలిన్ క్వాప్స్, చాల్స్ డీన్, సోఫియా డంకీ, సోఫీ ఎక్సెస్సోన్, దేనియల్ గిబ్జన్, సారా గైన్, బెన్ హోత్, అమీ జోన్స్, ఫ్రెయా కెంప్, నాట్ సిపర్కర్-బ్రాంట్, లిన్స్ స్క్రెత్, దాని

తొలి రోండ్లోనే ఓటమి.. టెన్నిస్కు స్టార్ ప్లేయర్ లిట్టెర్‌ఎం



బెన్ పెల్లాంతో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో 4-6, 2-6, 2-6 తేడాతో వరుస సెట్లలో చిత్తుగా ఓడిపోయాడు. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం తన కెరీర్ కు భావోద్యేగ విడ్జోలు పలికాడు. తనకు మద్దతు ఇవ్వడానికి వచ్చిన ప్రెక్షకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపాడు. కేవలం 30 ఏళ్ళకే థీమ్ తన పెన్సొన్ కెరీర్ ను ముగించడం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

“ఇదే కోర్క్ లో నా కెరీర్ లో ఏకైక టైటిల్ గెలిచాను. ఇక్కడే వీడ్జోలు పలుకుతున్నందుకు చాలా సంతోషపంగా ఉంది. నా కెరీర్ కు సహాయపడిన ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు” అని థీమ్ చెప్పుకొచ్చాడు. తన నిర్ణయంతో సంతృప్తిగా ఉన్నావని.. సాధారణ జీవితాన్ని గడపాలని అనుకుంటున్నాని థీమ్ తెలిపాడు. 2021 లో మజికట్టు గాయం థీమ్ కెరీర్ పై తీవ్ర ప్రభావం చూపించింది.

2020 లో థీమ్ యూఎస్ ఓపెన్ టైటిల్ గెలుచుకున్నాడు. 5 సెట్ల పాటు జరిగిన ప్లేనల్ పోరులో జ్యార్వెస్ ను ఓంచించాడు. తొలి రెండు సెట్లు ఓడినా చివరి మూడు సెట్ల వరుగా గెలవడం విశేషం. ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ లో రెండు సౌర్యాండు. భివప్పుత్ స్టార్ గా కితాబులందుకున్నా. నిలకడ ప్రశర్ణన కుఱబిచారు.

తెలుగు సినిమాలపై ఆసక్తి చూపించని భావు..!



అలయ ఎఫ్
స్టోర్స్
ఇన్స్టాగ్రామ్
ఫోటోలు



మల్యాళ భాష మాళవిక
మోహనన్ తెలుగు సినిమాల మీద
ఆస్త్రి చూపించబడ్డా అంట
అవుననే అంటున్నాయి ఇండ్స్ట్రీ
వర్ధాలు. మల్యాళంలో కెరీర్ మొదలు
పెట్టి తమిక, కన్నడ సినిమాల్లో చేస్తున్న ర
అమృదు తెలుగులో మొదటి అవకాశం ప్రభాస్
మూవీ అందుకుంది. మారుతి దైరెక్షన్ లో వస్తున్న
ఈ ప్రాజెక్ట్ లో మాళవిక మోహనన్ కూడా స్పెషల్
విట్రాక్స్ న్ కానుంది. అయితే తెలుగులో దైరెక్షన్ గ
సినిమాలు చేయకపోయినా ఆమె నటించిన సినిమాలు
డబ్ అయి తెలుగులో రిలీజ్ అయ్యాయి. అలా తెలుగు
అడియున్ కు దగ్గర్లోంది మాళవిక. ప్రభాస్ సినిమాతో పొటు
కోలీవుడ్ లో విక్రం హీర్గా వస్తున్న తంగలాన్ సినిమాలో కూడా
అమృదు నటిస్తుంది. రీసెంట్ గా రిలీజైన తంగలాన్ టీజర్ లో మాళవిక
లుక్ చూసి ఆమె ప్ర్యాన్ పాక అయ్యారు. ఫోటో పూట్ లో తన గ్లామర్ తె
మెప్పిస్తూ వచ్చిన మాళవిక తంగలాన్ లో ఢి గ్లామర్ రోల్ లో సర్ ప్రైస్
చేస్తుంది. ప్రభాస్ సినిమాలో నటిస్తుందని తెలిసి టాలీవుడ్ దర్శకు
నిర్మాతలు ఆమెకు అవకాశాలు ఇస్తా అంటున్నా మాళవిక మాత్రం నీ
అనేస్తుందట. ప్రభాస్ సినిమా రిలీజ్ అయ్యాక చేస్తా అని కొండరికి
చెపుతుంటే.. రెమ్యునరేషన్ ఎక్స్ప్రు డిమాండ్ చేస్తుందని టాక్
తెలుగులో పాన్ ఇండియా సినిమాల మీద అమృది ఫోకస్
ఉందని తెలుస్తుంది. అందుకే మాళవిక మరో తెలుగు
సినిమాకు సైన్ చేయలేదు. ప్రభాస్ సినిమా రిలీజ్ అయ్యాక
నెక్కి తెలుగు సినిమా చేయాలి అప్పడైతేనే తన రేండ్ కి తగిన
ఛాస్సీ వస్తుందని భావిస్తుంది మాళవిక. సినిమాలు ఎలా ఉన్నాయి
అమృదు ఫోటో పూట్ మాత్రం నెక్కి లెవెల్ లో ఉంటున్నాయి

సాత్ లో సోపల్ మీడియా ఫాలోయింగ్ లో అదరగొట్టే భాషుల్లో మాళవిక మౌహనన్ ఒకరు. అయితే ఫోబో మాట్లాగు మాత్రమే కాదు సినిమాలతో కూడా తన సత్తా చాటులని కోరుతున్నారు అమె ఫాలోవర్స్. మిగతా భాషులంతా కూడా తెలుగులో చాన్స్ లు వస్తే బాగుంటుండని కోరుతుంటే మాళవిక మాత్రం ఇక్కడ దర్శక నిర్మాతలు అమె వెంట పదుతున్న సరే కాదని చెప్పేస్తుంది. ప్రభాన్ సినిమా మీదే తన ఆశలన్నీ పెట్టుకున్న మాళవిక ఆ సినిమాతో తన కెరీర్ గ్రాఫ్ పెంచుకుంటుందా లేదా అన్నది చూదాలి. స్టోర్ హోలోయన్ మెటీరియల్ అయినా అమ్మడు వచ్చిన అవకాశాలను కాదని చెప్పడం వల్లే రేసులో మాళవిక వెనుకబడి ఉండని చెప్పుకుంటునారు.

ఇటీవల
జలగిన
ఈవెంటలో
చిత్రాంగద
సింగ్ ఎరువు
రంగులో
కాలిపోయిం
ది