

సీనిమా

దయచేసి నాకు సాయం చేయండి..
కూతురి కోసం మంచు లక్ష్మీ పోవు

చిక్కుల్లో హారీ రాజీ తరువాత

పీరో రాజ్ తరువాత చిక్కుల్లో పడ్డాడు. ఇప్పటికే విజయాలు లేక కెరీర్లో ఇబ్బంది పడుతున్న రాజ్ తరువాత.. పర్సనల్ లైఫ్లోనూ ఒడిదొడుకులు ఎదురొంటున్నాడు.



నీలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. తామిద్దరం గుడిలో రహస్యంగా పెళ్ళి కూడా చేసుకున్నట్లు చెబుతోంది. సిని హారోయిన్సో అమైర్ పెట్టుకుని తనను వదిలేశాడని ఆరోపిస్తోంది. రాజీతరుణ్ణను వదిలేయాలని.. లేదంటే చంపేస్తామని బెదిరిస్తున్నారని ఆమె కంప్లెంట్లో పేర్కొంది. తనను అన్యాయంగా వ్రగ్గీ కేసులో ఇరికించారని.. 45 రోజులు జైల్లో ఉన్నానని ఆమె వాపోతుంది. 3 నెలల నుంచి రాజీ తరుణ్ణ తన నుంచి దూరంగా ఉంటున్నట్లు లావణ్ణ చెబుతోంది. లావణ్ణ ఫిర్యాదుకు అసలు కారణం మాల్చి మల్టోతా. ఆమె రాజీతరుణ్ణతో కలిసి తిరగబడడా సామీ అనే సినిమాలో నటించారు. అయితే మాల్చి మల్టోతా, ఆమె సోదరుడు మయాంక్ తనను బెదిరించారని లావణ్ణ ఫిర్యాదు చేసింది. రాజీతరుణ్ణ జీవితంలోంచి వెళ్లిపోకపోతే చంపుతామంటూ వాళ్ళిద్దరూ బెదిరించారని నార్పింగి పోలీసులకు రాసిన ఫిర్యాదులో లావణ్ణ తెలిపింది. అంతేకాదు, పామాపల్ ప్రదేశ్ తమ నాస్వకు ప్రాండ్ అనీ, తాము తలచుకుంటే ఏమైనా చేయగలమని మాల్చి మల్టోతా, ఆమె సోదరుడు మయాంక్ తనను బెదిరించినట్లు లావణ్ణ ఆరోపించింది. మాల్చి ట్రావెల్ పడి, రాజీతరుణ్ణ తనను దూరం పెడుతున్నాడని లావణ్ణ ఆరోపించింది. కానీ తాను రాజీతరుణ్ణ లేకపోతే ఉండలేనంటోంది. తాను రాజీతరుణ్ణతో కలసి ఉండాలని కోరుకుంటోంది.

మరోసాలి మాట మార్కెట్ నయన్..

A portrait of actress Kajal Aggarwal. She is wearing a vibrant pink, off-the-shoulder, draped dress. Her long, wavy hair is styled down. She is looking slightly upwards and to the right with a soft expression. Her arms are crossed over her chest.

ଓଡ଼ିଆ

ତରଚୂ ଅଲଗୁଟିଗା.. ବଲପୀଜାନିବା ଆଶିଷିସ୍ତୁଇଦାକି?



ఎల్లప్పుడూ అలసటగా, బలహీనంగా అనిపిస్తుంటుందా? కడుపు సమస్యలు, మరబిడ్డకంతో బాధపడుతున్నారా? కండరాల నొప్పి కూడా వేదిస్తుందా? అయితే ఈ లక్ష్ణాలన్నీ విస్మరించవద్దు. ఎందుకంటే ఇది విటమిస్ట లోపానికి సంకేతం. అరోగ్యంగా, ఫిట్గా ఉండటానికి శరీరంలో తగినంత ప్రాటీన్, విటమిన్లు, వివిధ భిన్నిజాలు పుష్టిలంగా ఉండాలి. వీటిలో ఏదో ఒక లోపించినా శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. విటమిన్ ఎ, సి, ఇ మాదిరిగానే విటమిన్ బి-12 కూడా శరీరానికి చాలా ముఖ్యం. ఇది ఎముకలు, కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే విటమిన్ బి12 ఎర రక్త కణాలను స్పృష్టించడానికి, మెదడు ఘనితీరును పెంచడానికి చాలా అవసరం. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. విటమిన్-బి12 శరీరానికి చాలా అవసరమైన మూలకం. దీని లోపం శరీరంలో వివిధ సమస్యలను కలిగిస్తుం ది. శరీరంలో విటమిన్ బి 12 లోపిస్తే.. తక్కువ మొత్తంలో ఎర రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఘలితంగా రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీంతో చర్చం రంగు పాలిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనికితోడు అలసట, మైకం, బలహీనత వంటి లక్ష్ణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. శరీరంలో విటమిన్ బి12 లోపం తలెత్తితే తలనొప్పి, మైగ్రేన్ సమస్యను పెంచుతుంది. అలాగే శ్వాస సమస్యలు, మానసిక బలహీనత వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. నాలుక వాపు, నోటిలో పొక్కులు వంటి లక్ష్ణాలు కనిపించినా వెంటనే అలర్ట్ కావాలి. విటమిన్ బి12 లోపం వల్ల కడుపు సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఈ విటమిన్ సరైన మొత్తంలో లేకపోతే మరబిడ్డకం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే ఈ సమస్యలను నిర్దిష్టం చేయకూడదు. చేతులు, పాదాలు, కండరాలలో నొప్పి వంటి లక్ష్ణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్ష్ణాలు కనిపిస్తే విటమిన్-బి12 పరీక్ష వెంటనే చేయించుకోవాలి. అలాగే ఈ విటమిన్ లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి కొవ్వు చేపలు, మాంసం, గుణ్ణ, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, పాలకూర వంటి వివిధ కూరగాయలను ఆపోరంలో చేర్చుకోవాలి.

ముఖాగ్ని కాంతివంతంగా చేసే సతికంత్త సార్థకం..



చర్చుం అందంగా, నవ యువనసంగా కనిపించేందుకు నిత్యం రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ ఉంటారు నేటి యువత. అందుకు తగ్గట్టుగానే అనేక సాధనాలు, వస్తువులు మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. చూసేందుకు కాష్ట ప్రాశాత్మ్య సంస్కృతిని ప్రతిభింబిస్తున్నా వీట వల్ల ప్రయోజనాలు బాగున్నాయని అస్క్రి చూపుతోంది యువత. ఇక ముఖం నవయవనంగా మెరిసిపోయేందుకు ఫేఫియల్ కప్పింగ్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ముఖంపై రక్తప్రసరణ సరిగ్గా చేసేందుకు దోహదపడుతుంది. అందుకే గడ్డం, చెంపలు, సుదురు భాగంలో మసాజ్ చేసేందుకు ఉపయోగిస్తారు. వీటిని తరచూ ఉపయోగించకూడదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఒకరకమైన ఫిజియోథెరిపీ అని చెప్పాలి. ఈ ఛెరపీ వల్ల చర్చుంపై పేరుకున్న మలినాలతో పాటు ముఖంలోని కండరాలల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగా జరుగుతుంది. ఈ సాధనంతో మసాజ్ చేసినప్పుడు కొలాజెన్ అనే హర్సోన్ ఉత్సత్తి అయి ముఖం కాంతివంతంగా, నవయవనంగా మారుతుంది. వీటిని అందరూ ఉపయోగించేందుకు అవకాశం ఉండదు. కేవలం డాక్టర్లు సూచించిన వారు మాత్రమే ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. అది కూడా ఇస్టేక్షన్స్, చర్చ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న వారు వాడకపోవడం ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే గర్భిణిలు, నెలసరిలో ఉన్న మహిళలు, గుండె సమస్యలు ఉన్న వారు, చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, ముఖంపై కొప్పు అధికంగా ఉన్నవారు వాడకూడదని సూచిస్తున్నారు. జిడ్డు చర్చుం ఉన్న వారికి ఈ ఫేఫియల్ కప్పింగ్ ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది. ముడతలు, గీతలు, మచ్చల్చి తగ్గించడంలోనూ దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. వీటిని వైద్యులు సూచించిన మేరకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి తప్ప ప్రతి ఒక్కరూ వాడేందుకు అవకాశం ఉండదు. అలా చేస్తే మొదటికే మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉండని పొచ్చరిస్తున్నారు డాక్టర్లు.



కు
ట్ల

ឧប្បជ្ជន៍ ពិភាក្សា និងការរំលែក

-పిటీషన్స్‌పై సంతకం చేస్తానన్న కోహ్లు



టీ20 ప్రపంచ కవెను తీమ్ ఇండియా సాంతం చేసుకోవడంలో జన్మిష్ట్ బుపూది కీలక పాత. పదునైన బౌలింగ్స్‌తో ప్రత్యుధులను వణికించిన అతడు అత్యుత్తమ ఎకానమీతో బంటులేశాడు. ల్షిప్పొను పరిషీతుల్లో వికెట్లు తీసి జట్టును గలిపించిన సందర్భాలన్నే ఉన్నాయి. అందుకే, అతడిని జాతి సంపదగా గుర్తించాలని స్టార్ బ్యాటుర్ విరాట్ కోహ్లీ అన్నాడు. పొట్టి కవెను నెగిన తర్వాత స్వదేశానికి చేరుకున్న తీమ్ ఇండియా అటగాళ్ళకు అభిమానులు బ్రహ్మరథం పట్టరు. ముంబయిలో భారీ రోడ్షాస్ జిరిగింది. వాంభదే మైదానంలో క్రికెటర్లకు సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బుపూ గురించి కోహ్లీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. “పైనల్ సందర్భంగా నేను కూడా ఒక దశలో మరోసారి కవ్ చేజారిపోతుందా? అనుకున్నా.. అయితే, చివరి పదు ఓవర్లలో ఏం జరిగిందో మీ అందరికి తెలుసు. జన్మిష్ట్ బుపూ వేసిన ఆ రెండు ఓవర్లు అద్భుతం. ఎంతో ప్రత్యేకం. ప్రతిసారి మ్యాచ్లో మనల్ని విజయం వైపు నడిపించిన బుపూపై వెల్లువెత్తిన ప్రశంసలు ఆనందం కలిగించాయి. ఎంతకాలం భారత జట్టు తరపున ఆడాలని అతడు అనుకుంటాడో.. అప్పటి వరకు ప్రాతినిధ్యం వహించాలి. అంతేకాకుండా బుపూను ఎనిమిదో వింతగా ప్రకటించాలనే పిటిషన్స్‌పై నేను సంతకం చేస్తా. తరానికి ఒక్కరు మాత్రమే ఇలాంటి బౌలర్ ఉంటాడు” అని విరాట్ తెలిపాడు. నాయకుడిగా దేశానికి కవ్ అందించిన తన కుమారుడిని రోహిత్ శర్మ తల్లి పూర్తిమ అప్పాయంగా ముద్దాడారు. ఈ వీడియోలు సోపల్ మీడియాలో అభిమానులను ఆకట్టుకున్నాయి. టీ20 వర్ల్డ్ కవెతో కలిసి ముంబయిలో రోడ్షాస్‌లో పాల్గొన్న అనంతరం రోహిత్ మాట్లాడుతూ.. “దేశం కోసం ఈ ట్రోఫీ సాధించాం. దాదాపు 11 మెళ్ల నుంచి వర్ల్డ్ కవ్ కోసం వేచి చూస్తున్న అభిమానులకు దీనిని అంకితం చేస్తున్నాం. పొట్టి కవెతో స్వదేశానికి చేరుకున్నాక అప్పార్వ స్టోగతం లభించింది. ఇక ముంబయిలోనూ ఏమాత్రం నిరుత్తాపూపరచలేదు. భారీగా అభిమానులు తరలిరావడం ఆనందంగా ఉంది. ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు చెబుతున్నాం” అని రోహిత్ వ్యాఖ్యానించాడు.

ನೇನಿಟ್ವಿಡೆ ಮೊದಲುಪೆಟ್ತಾ : ಬುಕ್ಕೂ



టీ20 ఫొర్మాట్ నుంచి స్టోర్ అటగాళ్లు రోపించే కర్తృ, విరాట్ కోహ్లీ, రవీంద్ర జడేజా వీడ్జెలు పలికేశారు. పొట్టి కవేను సాంతం చేసుకున్నాడు వీరంతా తమ నిర్ణయాన్ని ప్రకటించారు. దీంతో బుప్రా ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటూడనేది ఆస్క్రికరంగా మారింది. విజయోత్సవం సందర్భంగా విరాట్ కోహ్లీ కూడా బుప్రా ఎంత కాలం అడితే అప్పటి వరకు జట్టులోనే కొనసాగించాలని సూచించాడు. ఈ క్రమంలోనే ముంబయిలోని వాంఖె వేదికగా జరిగిన కార్బూక్రమంలో బుప్రా తన రిటైర్మెంట్ ప్లాన్‌పై స్పుందించాడు. అలాంటి ఆలోచనలకు తాను చాలా దూరంగా ఉన్నట్టుగా స్పష్టం చేశాడు. “నా వరక్కతే వీడ్జెలు వంటి వాటికి ప్రస్తుతం చాలా దూరంగా ఉన్నా నేనిప్పుడు మొదలు పెట్టా. ఇప్పటి వరకు నేను సాధించిన వాటికి ఆనందంగా ఉన్నా. రిటైర్మెంట్‌పై ఎలాంటి ఆలోచనలు చేయలేదు.

టీ20 ప్రపంచ కవపోతో ఇక్కడికి వచ్చాక అభిమానుల నుంచి దక్కిన అపూర్వ స్వీకరణ ఎప్పటికీ మరిచిపోలేను. మరీ ముఖ్యంగా వాంఖె మైదానం నాకెంతో స్వేచ్ఛల్. అందర్-19 కుర్రాడిగా ఇక్కడికి వచ్చా. ముంబయి వీధులన్నీ ఫౌన్స్‌తో కికిర్చినిపోయాయి. ఇంతకుముందు నా కెరీర్లో ఇలాంటి అనుభవం ఎదురుకాలేదు. భావేంద్రగాలను నియంత్రించుకోవడం చాలా కష్టమైంది. ఇప్పటికీ నేను ఓ యువ స్లైమర్గానే భావిస్తా. **టీ20** ప్రపంచ కవ కోసం టీమ్‌జండియా సీనియర్లు, కుర్రాళ్లతో బిరిలోకి దిగింది. ప్రతి మ్యాచ్‌లోనూ విజయం సాధించగలమనే నమ్మకంతోనే ఆడాం. రోపించే, విరాట్ మన లక్ష్మణ ఏంటనే దానిపై స్పష్టతతో ఉన్నారు. జట్టును ముందుండి నడిపించారు. ఈ విజయంతో దేశానికి మరింత వన్నె తెచ్చినట్లు అయింది. నా కెరీర్లో వరల్డ్ కవేను ఎప్పుడూ గెలవలేదు. తప్పకుండా భవిష్యత్తుకు ఇది స్థాట్రిగా నిలుస్తుంది” అని బుప్రా స్పష్టం చేశాడు. **టీ20** ప్రపంచ కవలో బుప్రా ‘ప్లేయర్ అఫ్ ది సిరీస్’గా నిలిచాడు.

33 ඩිජ් මුදල සිංහල..

రికార్డు స్టాయల్స్ అందుబాటులోకి టికెట్

చివరిసారిగా 1991-92 సీజన్లో భారత్- అష్ట్రేలియా మధ్య ఐదు టెస్టుల సిరీస్ జరిగింది. ఆ తర్వాత నాలుగు లేదా మూడు టెస్టుల్లోనే తలపడుతూ వచ్చాయి. ఇప్పుడు మరోసారి 5 టెస్టుల్లో ఢీకొట్టుకోననాయి.



