











ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంలో ‘పాలకూర’ది ప్రత్యేక స్థానం. ఆకుకూరల్లోనే ఇదో దివ్యాపథం! శరీరానికి కావాల్సిన అన్నిరకాల విచిమిస్తు, ఖినజాలకూ ఇది నిలయం. అలాంటి పాలకూరను తినడం వల్ల కల్గించ పదు’ అధ్యుత్స్వీన ప్రయోజనాలు ఇవి.

**ఏరన్ :** రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో ఐరన్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర తీసుకుంటే 2.7 మిలీ గ్రాముల ఐరన్ మన శరీరానికి లభిస్తుంది.

**కాలియం:** మహిళల్లో కాలియం లోపిసే.. ఎముకలు బలహీనంగా



ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో షైబర్కు సాటి ఏది లేదు. మలబద్దకం సమస్యను తగ్గించడంలోనూ ముందుంటుంది. పాలకూరలో కేలరీలు తక్కువ, షైబర్ ఎక్స్ప్రెస్ వగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది

## పొలకూర్తీ లాభాలు

 మారుతాయి. ఇక గర్జుస్త శిశువులో ఎముకలు, దంతాల ఎదుగుదలకు కాల్పిట్యం అత్యవసరం. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 99 షైక్ట్రో గ్రాముల కాల్పిట్యం దొరుకుతుంది. పైబర్: జీర్జ్వావస్తను మంచి ఆహారం. 100 గ్రాముల పాలకూర తెసడం ద్వారా 2.2 గ్రాముల షైబర్ మన శరీరానికి అందుతుంది. పొట్టాషియం: శరీరంలో వివిధ జీవక్రియల నిర్వహణలో పొట్టాషియం పొత్ర ఎంతో కీలకం. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచి, గుండె జబ్బలను నిరోధిస్తుంది. ముఖ్యంగా.. పొస్ట్ మెనోపాష్ దశలో ఉన్న మహిళలకు ఇది అత్యవసర పోషకం. 100 గ్రాముల పాలకూరను తీసుకోవడం ద్వారా 558 మిల్లిగ్రాముల పొట్టాషియం పొందవచ్చు.

## నవభూమి

[www.navabhoomi.in](http://www.navabhoomi.in)  
[www.epaper.navabhoomi.in](http://www.epaper.navabhoomi.in)

ପ୍ରାଦରାବନ  
ଓଡ଼ିଆରଙ୍ଗ  
20, ଅକ୍ଟୋବର୍ 2024

# వారసత్వ కట్టడాలకు వనంత శీభు



ಅಂದಾಲು ಕೋರ್ಟೀಯ ವೆಲವೆಲ್ಬೋತ್ತನು ಅಪ್ಪಾರ್ವ ಕಟ್ಟಡಾಲಕು ನಗಿಷೀಲದ್ವೇ ಪ್ರಣಾಶಿಕಲು ರಚಿಂಚದಂ ಅಮೆ ವೃತ್ತಿ. ಅ ಶಿಥಿಲ ಭವನಾಲ ಚರಿತ್ರನು ಗುರ್ತು ಚೆಸ್ತು ಪ್ರಜಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಂ ತೇವದಂ ಅಮೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಹೈದರಾಬಾದ್ಕು ಶಂಕುಸ್ಥಾಪನ ಚೇಸಿಂದೆನ್ನದು? ಅನಡಿಗಿತೆ ಮಾಹ್ಯಾದ್ ಕುಲೀಕುಳಬಂಪಾನು ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾದು ಅ ಚರಿತ್ರನು ಅನ್ವೇಷಿಸ್ತುನ್ನ ಅಮೆನೂ ಗೂಗುಲ್ ಪರಿಪಯಂ ಚೆಸ್ತುಂದಿ. ಅಮೆ ಪೇರು ವಸಂತ ಶೋಭ. ಶಿಶಿರಂಲಾ ಶಿಥಿಲಮವುತ್ತನ್ನ ವಾರಸತ್ಯ ಸಂಪದಕು ವಸಂತ ಸಂತಸಾರ್ವಿ ಪಂಚತುನ್ನ ಆರ್ಥಿಕ್ಕೆನು ಜಿಂದಗೀ ಪಲಕರಿಂಬಿಂದಿ. ಅ ವಿಶೇಷಾಲು ಅಮೆ ಮಾರ್ಲೀನೇ..

ನೂ ಉಪ್ಪು ಪುರಗಾ ಜಾಹ್ಯಾ ಗಾಧಿ ಗೆಡಿಯೋ ಜರುಕಿಟ್ಟಿ ದುರ್ವಾಸಿ ಕಾಗ್ಯಾ ಜೀಲ್

మా అమ్మ తురగా జానకి రాణి.. రేడియో జర్రులిస్ట్ రచయిత్రి కూడా. ఆల ఇండియా రేడియోలో ప్రోగ్రామ్ ప్రొడక్షన్సర్గా చేరి అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్గా పదవీ విరమణ చేసింది. అమ్మను రేడియో అక్ష్యు' అని పిలిచేవారు. జాలానందం, బాలావిసోదం కార్బ్రూకమాలు నిర్వహించేది. మా నాస్కు తురగా కృష్ణమోహన్ రావు కూడా జర్రులిస్ట్ అంధ్రప్రతికలో కాలమిస్ట్, రేడియోకు కరస్పాండెంటగా పని చేసేవారు. చిన్సుపుడు అమ్మతోపాటు రేడియో కార్బ్రూకమాల కోసం రేడియో స్టేషన్కు వెళ్ళేవాళ్లం. నేను, మా అక్క ఉప సంగీతం, సృష్టిం నేర్చుకున్నాం. నాటకాలు కూడా వేసేవాళ్లం. మా అమ్మమ్మ చలం మేనకోడలు. సాహిత్య వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల మా అమ్మ కూడా రచయిత్రి అయింది. మా అక్కపైనా అదే ప్రభావం ఉంది. ఒక హీరో చూపిన దారి  
సుర్కల్లో చదివే రోజుల్లో దూరదర్శన్లో ఒక సీరియల్ వచ్చేది. అందులో కథా నాయకుడు ఆర్టిషెక్ట్ జిపీలో తిరుగుతూ, పాత కట్టడాల డ్రాయింగ్

ప్రాణివేసే సహకారంతో అప్పబడి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును కలిశాను. వారసత్వ కట్టడాలకు అంత ప్రాధాన్యం ఇస్తే ఆ తర్వాత అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు నమ్మయలు వస్తాయని ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు. సికింద్రాబాద్ ద్వితాళ్లి వేడుకలు బ్రిటిష్ రెసిడెన్సీ కస్టర్స్‌ప్రెస్ట పనిలో ఉన్నచుటు సికింద్రాబాద్ సగరం ఏర్పాటుపై నిజంం ఘర్యానా గుర్తించాను. దానిని వెలుగులోకి తెచ్చాను. దాని ఆధారంగా 2006 జూన్ లోని సికింద్రాబాద్ కు రెండు వందల ఏండ్ర ఉత్సవాలు జరిగాయి. ప్రైదరూబాద్ లో ఉన్నట్టే లక్ష్మీలో కూడా ఒక బట బ్రిటిష్ రెసిడెన్సీ ఉంది. లక్ష్మీ రెసిడెన్సీ జాతీయ వారసత్వ పరిరక్షిత కట్టడాల జాబితాలో ఉంది. అదేకాలం నాటి ప్రైదరూబాద్ రెసిడెన్సీ మాత్రం ప్రైదరూబాద్ అర్థన్ డెవలప్ మెంట్ అధారిటీ (సేటీ పేచవంపిఏ) రక్షిత కట్టడాల జాబితాలో ఉంది. అది కూడా సెకండ్ గ్రేడ్ లెస్ట్‌లో అంత గొప్ప ప్యాలెన్ పరిరక్షణ పట్ల మన వాళ్లకున్న బాధ్యతేమిటో దీంతోనే తెలిసిపోతుంది. ఈ పరిస్థితి పోవాలని 2006లో ప్రైకోర్చులో కేసు వేశాను. ఆ తర్వాత ప్రైదరూబాద్ రెసిడెన్సీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిరక్షిత కట్టడాల జాబితాలో చేరింది!

ప్లాన్‌కి నేను హెరిటేజ్ కన్స్ట్రైటింగ్‌గా పనిచేచాను. ఒకప్పుడు కేవలం భవనాల పరిరక్షణ చేసేదాన్ని ఇప్పుడు ఒక ప్రాంతంలోని వారసత్వ కట్టడాలను పర్యాటకంగా, సాంస్కృతికంగా ఉపయోగించుకునే కన్స్ట్రైటింగ్‌గా పనిచేస్తున్నాను. ఆ పరిధిలో ఉన్న వారసత్వ కట్టడాలను పరిశీలించాను. వాల్టిలో ఏమి హెరాటిక్లగా ఉపయోగించుకోవచ్చు, వేబ్‌ని పర్యాటక ఆకర్షణగా అభివృద్ధి చేయుచ్చే నివేదిక ఇచ్చాను. నూజివీడు పింట, కొండపల్లి బోమ్మలు, అహరం, కళలను కూడా ఈ అభివృద్ధిలో భాగం చేస్తూ హస్తకళలకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంచేలా మాస్టర్ ప్లాన్‌కి కావాల్సిన డీఐర్ రూపొందించాను.

**కాకలీయుల కోటలో**

కాకతీయ అర్థం దెవలవేమంట అధారిటి (కుడా) రీజిస్యూన్లో కుడా అర్థాటిక్రమ్ క్షణలైటంగా పనిచేశాను. ఆ సందర్భంలో వరంగల్లు, హన్స్కొండ, కాజీపేటలోని వారసత్వ కట్టడాలను సర్వే చేశాను. ఓరుగల్లు ఎక్కుపుమంది అంగికారం చెప్పారు. నేటికి అదె విధానం కొనసాగుతున్నది. ఈ ఏదాది జాలై 7న ప్రాదుర్బాద్ పుట్టిన రోజు జరగనుంది.

# వెపుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని వేయంచాద్దు



ప్రశ్నలో వేపుడు ముక్కలు చూస్తూనే నోట్లో నీళ్ళారిపోతుంటాయి. కమ్మగా కరకరలాడుతూ.. కాస్త కారంకారంగా ఉండే వేపుడు కూర వదిస్తానంబే వద్దనే వాళ్లు ఎవరు? ఈ వేపుళ్లను వేగంగా వండయ్యెచ్చు. పెద్ద ఖర్చు అవ్వచు. పైగా అంతా ఇష్టంగా తింటారు. అందుకే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కడకు వెల్లినా పోటుల్లో, పొన్నిపుడ్ సెంటర్లలో ఈ వేపుడు వంటకాలదే తెల్పి దరనం! అల్పా చిట్ట. ప్రెంచ్ ప్రెన్.. ప్రెడ్ శక్కి, 1 గ్రాము కొవ్వు మాత్రమే అందుతాయి. అదే చేప ముక్కలను నూనెలో వేయిస్తే 232 క్యాలరీల శక్కి, 12 గ్రాముల వరకూ కొవ్వు అందుతాయి. కాబట్టి మనం వండే పద్ధతి వల్ల కొవ్వు, క్యాలరీలు పెరిగిపోతాయని, తరచూ వేపుళ్లను తింటుంబే దీనివల్ల పూబలకాయం, మథురమేహం వంటి చాలా రకాల సమస్యలు పొంచి ఉంటాయని గుర్తించాలి.

తెలుగుల్నా? అటూ చప్పు, ఫ్రిచ్ క్రీన్.. క్రిడ ఫివ్. చికెన్ ప్రైప్స్.. బీజ్ స్నైక్స్.. రుచి విషయంలో వీటి గురించి మరో ఆలోచనేం అక్కడ్లేదు. కానీ మరగకాగిన నూనెలో ముంచి తీసే ఈ రకం వేపుడు వంటకాలు ఆరోగ్యానికి మాత్రం అస్పులు మంచివి కావని వెద్దుపరి శోధనా రంగం స్పష్టంగా హెచ్చరిస్ట్రాండి. ఎన్నిటి? లింగీ టీకోడ్ కను? - గుండె జబ్బులు: వేపుడు పదార్థాలు ఎంత తరచుగా తింటుంటే గుండె జబ్బుల ముప్పు అంత ఎక్కువగా పెరుగుతోండని ఇటీవలి కాలంలో జిరిగిన దండు అతి పెద్ద అధ్యయనాల్లో గుర్తించారు. తరచూ వేపుళ్ళ తింటున్న వారిలో హైబీపీ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటోంది, మరోవైపు ముంచి కొల్పెశాల్ (హైవీఎల్) పొరులు వంట నూనెలను మరగకాచినప్పుడు అధిక ఉప్పోగ్రతల వద్ద దానిలో రసాయనిక స్వభావం మారిపోయి అవి ‘ట్రాన్స్ ఫ్యూల్స్’ రకం కొవ్వులుగా మారిపోతాయి. ఈ తరచే కొవ్వులను మన శరీరం తేలికగా అరిగించుకోలేదు. ఫిలింగా గుండె జబ్బులు, కొవర్, మధుమేహం వంటి చాలా రకాల

వందుకలా? వెమ్మి విభిన్నాలో నెప్పం?

**తొలి ముఖ్య క్యాలరీల తంటా**

వెపుడు కూరల నుంచి వచ్చే క్యాలరీలు చాలా ఎక్కువ. ఎందుకంటే ముక్కలను వేడివేడి నూనెలో ముంచి తీసినప్పుడు వాటిలో ఉండే నీరంతా అవిరైపోతుంది, ఇదే సమయంలో అవి నూనెను బాగా పీల్చుకుంటాయి. నూనె వంబి కొవ్వుల నుంచి మనకు అందే శక్తి (అంటే క్యాలరీలు) చాలా చాలా ఎక్కువ. అందుకే ఉడికించటం, నిప్పుల మీద కాల్పటం వంబి ఇతరలూ పద్ధతుల్లో వండిన వాటికంటే నూనె వేపుక్క నుంచి మనకు చాలా ఎక్కువ క్యాలరీల శక్తి అందుతుంది. చిన్న ఉండాహరణ చూద్దాం. 100 గ్రాముల బంగాళదుంప ముక్కలను ఉడికించామనుకోండి. దాన్నుంచి మనకు దాదాపు 93 క్యాలరీల శక్తి అందుతుంది, కొవ్వు పెడగొ ఉండడు. అదే ఆలూ ముక్కలను వేడివేడి నూనెలో వేసి బాగా కరకరలాడేలా వేయించామనుకోండి (డిస్ట్రిక్టు). వాటి నుంచి దాదాపుగా 17 గ్రాముల కొవ్వు, 319 క్యాలరీల శక్తి అందుతాయి. అలాగే 100 గ్రాముల చేప ముక్కలను ఉడికిస్తే వాటి నుంచి 105 క్యాలరీల వుండక కల్పుల్ (వచ్చావల) స్క్రూయులు ఉండాల్సినంత ఉండటం లేదు. ఈ రెండూ గుండె జబ్బుల ముఖ్యము పెంచుతున్నాయి.

లి మధుమేహం: వెపుడు పదార్థాలను వారానికి ఒకసారి తింటున్న వారితో పోల్సైస్- వారానికి 4-6 సార్లు తింటున్న వారిలో మధుమేహం వచ్చే ముఖ్య 39% అభికంగా ఉంటోంది. వెపుడు పదార్థాల్లో ఉండే ట్రాస్ట్ ఫ్యాట్స్ తరచు కొవ్వుల వల్ల బరువు పెరగటంతో పాటు ఆకలిని నియంత్రించే హర్టోమ్యూ కూడా అప్రవ్యస్తమైపోతున్నాయని, ఇది మధుమేహం, ఘాబకాయాలకు దారి తీస్తోందని గుర్తించారు.

లి క్యాస్టర్లు: వండేపుడు ఆపోరపదార్థాలను అత్యధిక ఉపోగ్రథల వద్దకు తీసుకువెళుతున్నప్పుడు దానిలో ‘అక్రిలిష్ట్రేడ్’ అనే విపతుల్యం తయారపుతుంది. పొగలొస్తున్న నూనెల్లో వేయించటం, కణకణ మండె నిప్పుల మీద కాల్పటం, మాచ్చటం వంబివేస్తే ఈ రకమైన రసాయనిక వర్యకు అస్సారం ఇస్తున్నట్టు పరశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా అలుగడ్డల వంబి వాటిలో ఉండే పీండిపదార్థాలు, చక్కరలు, అస్పూరాజిన్ అనే అమ్మనో అమ్మం- ఇలాంటి క్షేపిల్, వాముసులు బయల్సేరతాయి. బయలు ప్యాకెట్లలో దొరికే వేపుడు పదార్థాలతో కూడా ఈ రకం సమస్య తప్పదు. పైగా ఎక్కువ కాలం నిల్వా ఉంచేందుకు తయారీదారులు వాటిని అధిక పీడనంతో ప్రాణ్డ్రోజెన్ వాయువును ఉపయాగించి ప్రత్యేక పద్ధతిలో వండుతారు. దీనేవే ప్రాణ్డ్రోజెనేస్స్ అంటారు. దీనివల్ల కూడా ఆయు వెపుడు పదార్థాల్లో ట్రాస్ట్ ఫ్యాట్స్ తరచు కొవ్వుల స్థాయి పెరిగిపోతుంది. మరో పెద్ద సమస్య ఏమంటే- వంట నూనెలను మన ఇళ్ళలోనూ, పౌటిళ్ళలో కూడా ఒక్కసారే వాడరు. అవసరమైనపుడుల్లా మరగకాచి వంటుంటారు, మళ్ళీ భద్రపరస్తున్టంటారు. ఇలా ఒకసారి కాచిన నూనెనే మళ్ళీ మళ్ళీ వేడి చేస్తుండటం వల్ల వాటిలోని ప్రమాదకర ట్రాస్ట్ ఫ్యాట్స్ స్థాయులు మరింతగా పెరిగిపోతున్నాయని పరిశోధకులు స్పష్టంగా గుర్తించారు. వేపుళ్ళ వండాలంటే నూనెను విపరీతంగా కాచక తప్పదు, ఆ నూనెతో ఈ తరచు అనారోగ్యకరమైన ముఖ్యులూ తప్పవ. మరి మనమే చెయ్యాలి?

**కారులో ఎక్కువగా ప్రయాణిస్తున్నారా..  
క్యాన్నర్ ముప్పు పొంచి ఉండట జాగ్రత్త..!**



తీరచూ కారు ప్రయాణాలతో క్యాస్టర్ ముప్పు పొంచి ఉండని తాజా అద్భుతయనంలో వెల్లడింది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది కారు ప్రయాణాలే చేస్తున్నారు. ఎక్కువ మంది కార్లలో వెళ్లిందుకే ఇష్టపడుతున్నారు. విందులు, వినోదాలు, బురదకు వెళ్లింపే తప్పకుండా కార్లనే వినియోగిస్తున్నారు. అయితే, కార్లలో ఎక్కువనేపు జర్మీ చేయడం, అదీ కారు అద్దాలు వేసుకుని వెళ్లడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కారు క్యాబిన్సు క్యాస్టర్ కారక ఏష వాయువులతో నిండి ఉండుతున్నారు. క్యాబిన్సు క్యాస్టర్ కారక ఏష వాయువులతో నిండి ఉండుతున్నారు.

పుస్తకాలివ్వడ వాడు కూడా అనుమతి లేదని తెలుగు భాషలో ఉన్న ప్రశ్నలకు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. నిజనికి పెద్దల కంటే పిల్లలు ఎక్కువగా శ్వాస వీచు వీచు కేవలికాలు.

రిఫ్యూడ్ రిసెర్చ్ సంచలన విషయాలను వెల్లటించింది. క్యాబిన్లోని గాలిలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు ఉంటున్నట్టు తేల్పింది. ఈ వాయువులను హీల్పుడంపల్ల కారులో ప్రయాణిస్తున్న వాటాల్ల తీవ్రమైన అనారోగ్యం బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. కారు క్యాబిన్లో క్యాసెర్కు కారజమయ్యే కెమికల్స్ ఉత్పత్తి అవుతున్నాయని విపరించింది. అమెరికాలోని సుమారు 30 రాష్ట్రాల్లో నిర్వహించిన పరిశోధనలో ఈ విషయం వెల్లడింది. ముఖ్యంగా 2015 నుంచి 2022 వరకు మార్కెట్లోకి వచ్చిన



కార్లు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. అ కెమికల్స్‌తో ముఖ్య కార్లు అగ్ని ప్రమాదానికి గుర్తనష్టుడు క్యాబిన్స్ మంటలు వ్యాపించకుండా ఫ్లైమ్ రిటార్డెంట్ కెమికల్స్ ఉపయోగిస్తారు. సీట్లు, ఇంటీరియర్ తయారీలోను దీనిని వినియోగిస్తారు. రక్షణ కోసం వాడే ఈ కెమికల్స్ కారణంగానే ఇష్టుడు క్యాస్టర్ ముఖ్య తలత్తుతున్నదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అమెరికాలో నిడిచే 99 శాతం కార్లులో %జగ జూరా% అనే ఫ్లైమ్ రిటార్డెంట్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. దాంతోపాటు %జగ జూరా, ఉజ్జూరా% అనే మరో రెండు ఫ్లైమ్ రిటార్డెంట్లను కూడా ఉన్నాయి. ఈ రిటార్డెంట్లలో కొన్కి రిటార్డెంట్ క్యాస్టర్ కార్లు ఉన్నాయి.







అప్పట్లో నన్ను చూసి అనసుయ భర్త అనుకున్నారు : బేటి దర్శకుడు

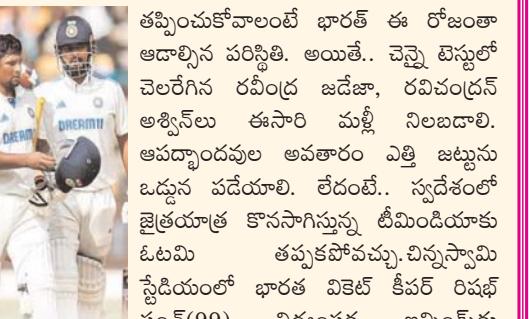
జుబర్న్‌ఫేమ్, నటుడు రాకీంగ్ రాకేస్ కథానాయకుడిగా నటిస్తూ.. నిర్వహిస్తూ తాజా చిత్రం కేసీఆర్ (కేశవ చందు

రఘువర్తులు. ఈ సినిమాకు 'గరుడ వేగ' అంజి దర్శకత్వం పహిస్తుండగా.. తెలంగాణ బ్యాంక్‌డ్రామ్‌లో ఈ సినిమా రానుంది. ఈ మూవీ నుంచి నేడు ట్రైలర్ విడుదల చేయగా.. యూట్యూబ్‌లో మంచి వ్యాస్తో దూసుకుపోతుంది. అయితే ఈ మూవీ ట్రైలర్ ఈవెంట్‌కు ముఖ్య అభిధిగా వచ్చిన హృదయ కాలేయం, బేబీ చిత్రాల దర్శకుడు సాయి రాజేష్ వేదికపై ఉన్న యాంకర్ అనసుయపై ఆస్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. జబర్స్ కామెడీ పోలో నేను అనసుయ చాలా రోజులు కలిసి పనిచేశాం. అయితే ఒకరోజు అనసుయతో ఫొల్డ్ దిగి సోపల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయగా.. అది చూసి చాలామంది నేను అనసుయ భర్త అనుకున్నారు. దింతో నన్ను ట్రోల్ చేయడం మొదలుపెట్టారు. అనసుయ ఎక్కడ నువ్వు ఎక్కుడా అంటూ కామెంట్లు చేశారు. తర్వాతి నేను క్లారిటీ కూడా ఇచ్చాను అంటూ సాయి రాజేష్ చెప్పుకోచ్చాడు. కాగా ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్‌గా మారింది.



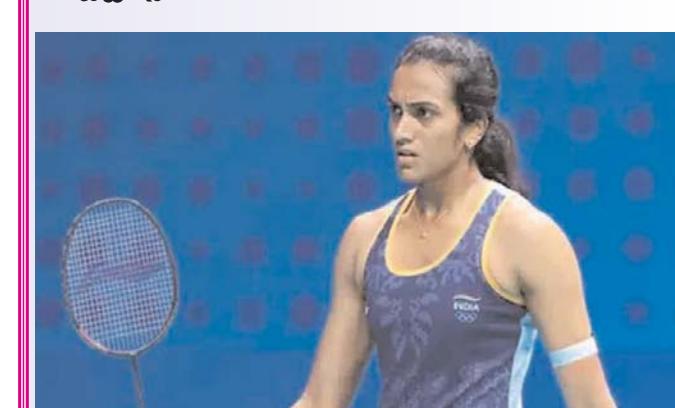
శ్రుతిపోసన్

**రావుల్ మళ్లీ ప్లాప్.. టీ సమయానికి భారత సాంక్రాంతికాల్?**



**స్వాధీని-నవఫూమి:** టాపార్డర్ నుంచి అందరూ దంచి కొడుతూ వచ్చిన చోట్ కేవల్ రాహుల్ (12) మళ్ళీ విఫలమయ్యాడు. సౌంత ప్రైసానంలో తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో నున్నా చుట్టేసిన అతడు రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో నిరాశపరిచాడు. రిషభ్ పంత్(99) జెట్టన కానేపటికే విలియం ఓ రూర్చి ఉపర్లో.. రాహుల్ వికెట్ కీపర్ బ్లాండిల్ చేతికి దొరికాడు. దాంతే, టీ సమయానికి టీమిండియా 6 వికెట్ల నష్టానికి 438 పరుగులు చేసింది. లోహిత్ సేన ప్రస్తుతం 82 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది. ఇంకా 32 ఉపర్ల ఆట మిగిలి ఉంది. బెస్ట్లో టిటిమి పంత్(99) విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్కు తెరపడింది. టిమ్ సాథీ బోలింగ్‌లో 107 మీటర్ల సిక్సర్ బాదిన పంత్.. ఆ తర్వాత బోలింగ్‌లో సెంచరీకి ఒక పరుగు దూరంలో బోల్ అయ్యాడు. విలియం ఓరూర్చి సంధించిన తొలి బంతిని పంత్ డిఫెన్స్ ఆడగా అది ఎడ్డ తీసుకొని తిన్నగా వికెట్లను గిరాబేసింది. ప్రస్తుతం కేవల్ రాహుల్(11), రపింద్ర జడేజా(0)లు అడుతున్నారు. టీమిండియా 77 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది. తొలి సెప్సన్ నుంచి దూకుడూ ఆడిన పంత్.. లంచ్ తర్వాత మరింత వేగం పెంచాడు. సర్వరాజ్యభాన్(తో కలిసి నాలుగో వికెట్కు 177 పరుగుల టోడించాడు.

ದೆನ್ನಾರ್ಕ್ ಪಿಪೆನ್ ಬ್ಯಾಡ್‌ಫೋಟ್‌ನ್ ಟೀಲ್ಸ್  
ಕಾರ್ಬನ್‌ಲೈನ್‌ನೇ ಮುಗಿಸಿನ ಸಿಂಧು ಪೇರಾಟಂ



సూర్యాధిలీ-నవభూమి: దెన్నార్క్ష ఓపెన్ ఆధిక్యం ప్రదర్శించిన టున్జుంగ్  
బ్యాస్ట్రింటన్ టోర్నీలో భారత స్టేర్ జోరుకు సింధు తలవంచక  
పట్లర్ పీవీ సింధు పోరాటం తప్పలేదు. రెండో గేమ్లో సింధు  
కాష్ట్రార్స్ లోనే ముగిసింది. కాష్ట్రార్స్ లో పుంజుకున్నా నిర్ణయాత్మక మూడో  
సింధు.. 13-21, 21-16, 9-  
21తో (గ్రెగోరియా టున్జుంగ్  
(ఇండోనేషియా) చేతిలో పట్లర్కు పరాభవం తప్పలేదు. సింధు  
టున్జుంగ్ కొర్కె కూగి వ్యాపి సౌండ్ కుంటే ఓర్నీలో భారత్  
టోర్నీలు కూగా మాగికించిని



## సుకన్యకు కాంస్యం



నూచ్చి తీర్చి - నవభూమి: గో వా వేదికగా జరుగుతున్న ఎక్కిప్పు పవర్లిఫ్టింగ్ చాంపియన్స్‌పీఎల్ తెలంగాణ యుప లిఫ్టర్ తేజావుత్ సుకన్యా భార్య కాంస్టస్ పతకంతో మెరిసింది. శుక్రవారం జరిగిన మహిళల ష 61 లోల విభాగం షైనల్లో సుకన్య 100 కిలోలు ఎత్తి మూడో స్థానంలో నిలిచింది. ఇదే కేటగిలో సేజల్ మొనికర్ (మహారాష్ట్ర), వెనిజుల అన్నె (కర్ణాటక) వరుగు స్వర్ప, రజత పతకాలు కైవసం చేసుకున్నారు.