

ఐపీఎల్ లో నేడు

చెన్నై VS లక్నో
లక్నో, రాత్రి: 7.30

స్టార్ స్పోర్ట్స్, జియో హాట్ స్టార్ లో..

బెలియంలో మెహబల్ చోక్కి అరెస్ట్

బ్యాంకులను మోసం చేసి దేశం నుంచి పరారైన కేసులో వజ్రాల వ్యాపారి మెహబల్ చోక్కి బెలియంలో అరెస్టయ్యారు. సీబీఐ ఐసీఐ మేరకు అతడిని అరెస్ట్ చేశారు బెలియం పోలీసులు. పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ ను ముంచిన స్కామ్ 2018లో వెలుగులోకి రాగానే.. మెహబల్ చోక్కి, సీరీస్ మోదీలు దేశం విడిచి పారిపోయారు. అంటిగ్వా-బార్బుడాకు చోక్కి పారిపోగా.. సీరీస్ మోదీ బ్రెజిల్ జైలులో ఉన్నాడు. వీరిని వెనక్కి రప్పించేందుకు భారత ప్రభుత్వం ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉంది. దీనిని తప్పించుకునేందుకు చోక్కి అంటిగ్వా-బార్బుడా నుంచి బెలియం పారిపోయాడు. అయితే చోక్కి తమ దేశంలోనే ఉన్నాడని ఇటీవలే ప్రకటించింది బెలియం ప్రభుత్వం. దీంతో అతడిని అరెస్ట్ చేసేందుకు సీబీఐ

చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించాయి. బెలియంలో పోలీసుల అదుపులో ఉన్న చోక్కిని భారత్ రప్పించేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ ను దాదాపు 13 వేల కోట్లకు పైగా మోసం చేశారని 2018లో ఆరోపణలు వెల్లవెత్తాయి. దీంతో చోక్కి తో పాటు కేసులో మరో ప్రధాన నిందితుడు సీరీస్ మోదీ దేశం విడిచి పారిపోయారు. చోక్కి అంటిగ్వా-బార్బుడాకు వెళ్లగా.. సీరీస్ మోదీ లండన్ లో ఆశ్రయం పొందాడు. వీరిని భారత్ కు రప్పించేందుకు భారత ప్రభుత్వం ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉంది. ఈ క్రమంలోనే చోక్కి బెలియం పారిసత్వం తీసుకున్నాడని గతనెల అక్టోబర్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది.



ఐపీఎల్ పాయింట్ల పట్టిక

టీమ్	మ్యాచ్లు	విన్	లాస్	పాయింట్స్
గుజరాత్	6	4	2	8
ఢిల్లీ	5	4	1	8
ఆల్సీబీ	6	4	2	8
లక్నో	6	4	2	8
కొల్కత్తా	5	2	3	4
పంజాబ్	5	3	2	6
ముంబై	6	2	4	4
రాజస్థాన్	6	2	4	4
సన్రైజర్స్	6	2	4	4
చెన్నై	6	1	5	2

చెన్నై 349 పవీఎల్ అత్యధిక రన్స్
లక్నో 12 పవీఎల్ అత్యధిక వికెట్స్



రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేద్కర్ కు ప్రముఖుల నివాళులు

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి నేడు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంట్ ఆవరణలో ఘనంగా అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు. పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని అంబేద్కర్ కు నివాళులర్పించారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

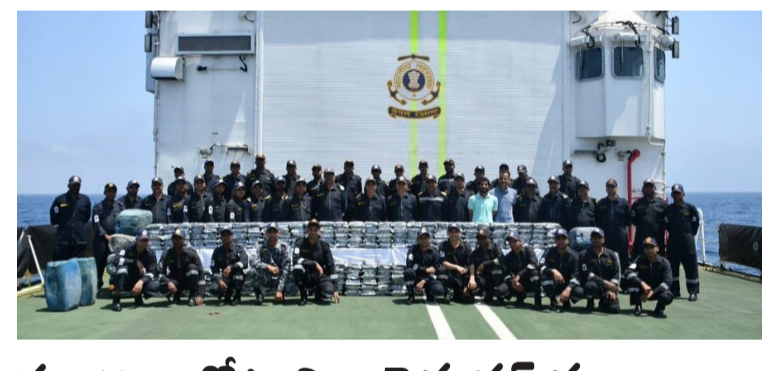
ఉపరాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ ఖర్, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, కేంద్ర మంత్రులు జేపీ నడ్డా, కిరణ్ రిజిజు, అర్జున్ రామ్ మేఘవాల, పియూష్ గోయల్, కాంగ్రెస్ అగ్ర నేతలు సోనియాగాంధీ, మల్లకార్జున్ ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా

సహా పలువురు కేంద్ర మంత్రులు, ఎంపీలు అంబేద్కర్ కు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. మరోవైపు ఇవాళ అంబేద్కర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని దేశవ్యాప్తంగా సూర్యభు, కాలేజీలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, బ్యాంకులకు సెలవు ప్రకటించారు.



యానస్ కు హాసీనా హెచ్చరిక

బంగ్లాదేశ్ లో మహమ్మద్ యూసఫ్ నేతృత్వంలోని తాత్కాలిక ప్రభుత్వంపై ఆ దేశ మాజీ ప్రధాని షేక్ హాసీనా తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. బంగ్లాదేశ్ ఘన చరిత్రను యూసఫ్ ప్రభుత్వం చెలమేస్తోందని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. బంగ్లాదేశ్ లోని తన మద్దతుదారులను ఉద్దేశించి హాసీనా వర్చువల్ గా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా యూసఫ్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో ద్వేషమెత్తారు. యూసఫ్ ను 'స్కాంధరుడైన వడ్డీ వ్యాపారి' గా అభివర్ణించారు. విదేశీ శక్తులతో కలిసి దేశాన్ని నాశనం చేయాలనే కుట్ర చేశాడని ఆమె ఆరోపించారు. బంగ్లాదేశ్ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి సంబంధించిన అన్ని గుర్తులను చెలమేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను అవమానిస్తున్నారన్నారు. వారికి గుర్తుగా అన్ని జిల్లాల్లో నిర్మించిన భవనాలను తగలబెడుతున్నారని ఆరోపించారు. 'నాటి అమరుల త్యాగాలను నేటి తరానికి చాటిచెప్పేందుకు జిల్లా కేంద్రాల్లో మా ప్రభుత్వం 'ముక్తి జోధా కాంప్లెక్స్' లను నిర్మించింది. అయితే, ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న తాత్కాలిక ప్రభుత్వం సలహాదారు మహమ్మద్ యూసఫ్ మాత్రం ఆ జ్ఞాపకాలను తుడిచివేస్తున్నారు. అల్లరి మూకలను రెచ్చగొట్టి ముక్తి జోధా కాంప్లెక్స్ లను నాశనం చేయనున్నారు. అన్ని జిల్లాల్లో నిర్మించిన భవనాలను తగలబెడుతున్నారు. వీన్ని సమర్థించే ధైర్యం యూసఫ్ కు ఉందా? అని హాసీనా వ్యాఖ్యానించారు. నిభృతో చెలగాటమాడితే అది మిమ్మల్ని దహించివేస్తుంది అంటూ యూసఫ్ ను హెచ్చరించారు.



రూ.1800 కోట్ల విలువైన డ్రగ్స్ ను స్వాధీనం చేసుకున్న ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్

గుజరాత్ రాష్ట్రంలో భారీగా డ్రగ్స్ పట్టుబడ్డాయి. దేశంలోకి భారీ స్థాయిలో మూడకద్రవ్యాలును అక్రమంగా తరలించేందుకు స్వగృహు చేసిన ప్రయత్నాలను తీర గస్టిదళం భగ్నం చేసింది. రూ.1800 కోట్ల విలువైన 300 కిలోల డ్రగ్స్ ను స్వాధీనం చేసుకుంది. అరేబియా సముద్రంలో భారత సముద్ర జలాలు సరిహద్దు వద్ద గుజరాత్ యాంట్ బెర్రలస్ స్వాడ్, భారత తీర గస్టి దళం ఈనెల 12-13 అర్ధరాత్రి వేళ సంయుక్తంగా ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. ఈ క్రమంలో ఓ బోటు కడలికలు అనుమానాస్పదంగా ఉండటంతో దాని దగ్గరకు వెళ్లాయి. కోస్ట్ గార్డ్ నౌకను చూడగానే బోటులోని స్వగృహు తమ వద్ద ఉన్న సరకును సముద్రంలో పడేసి పారిపోయారు. దీంతో కోస్ట్ గార్డ్, ఏటీఎస్ సిబ్బంది సముద్రంలోకి దిగి సరకును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అందులో 300 కిలోలకు పైగా నిషేధిత మెథాంఫేటమిన్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు. పట్టుబడిన డ్రగ్స్ విలువ రూ.1800 కోట్లకుపైనే ఉంటుందని కోస్ట్ గార్డ్ అధికారులు తెలిపారు. తదుపరి దర్యాప్తు నిమిత్తం స్వాధీనం చేసుకున్న ఆ డ్రగ్స్ ను యాంట్-బెర్రలస్ స్వాడ్ కు అప్పగించినట్లు తీర గస్టిదళం ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించింది.

మహాశయా..

అవమానాలను ఎదుర్కొని ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఎదిగావు! ఇంతిత్తే వటుడింతై అన్నట్లు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించావు! అట్టడుగువర్గాల ఆశాజ్యోతివై రాజ్యాంగ రక్షణ కవచమై భారతరత్నమై ప్రకాశిస్తున్నావ్!

తరతరాలకు తరగని స్ఫూర్తి ప్రదాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి సందర్భంగా 'సూర్య' శిరస్సు వంచి అంజలి ఘటించాం!

శ్రీవారి సేవలో ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం సతీమణి

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సతీమణి అన్నా లెజినోవా తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. అదివారం సాయంత్రమే తిరుమల చేరుకున్న ఆమె సోమవారం ఉదయమే వేంకటేశ్వరస్వామిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు జరిపించారు. తన కుమారుడు మార్క శంకర్ ప్రమాదం నుంచి క్షేమంగా బయటపడడంతో తిరుమలను దర్శించుకొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. క్రిస్టియన్ మతానికి చెందిన ఆమె తిరుమల శ్రీవారి సందర్శనకు మొదటిసారి వెళ్లారు. మరీ ముఖ్యంగా స్వామి వారికి తలనిలబాలు



సమర్పించారు. టీటీడీ ఉద్యోగుల సూచనల ప్రకారం ఆమె ఆలయ సంప్రదాయాల ప్రకారం పూజలు చేశారు. సంప్రదాయ దస్త్రధారణలో ఆమె ఆలయంలో పూజాది



కార్యకలాపాలు నిర్వహించడం హిందువుల మన్ననలు అందుకుంటోంది. అన్యమతస్థురాలైన ఆమె శ్రీవారిపై విశ్వాసాన్ని చాటుతూ డిక్లరేషన్ ఇచ్చారు.



రాశి సింగ్ పరువాల విందు

రాశి సింగ్.. ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో అగ్ర కథానాయిక అయ్యే లక్షణాలున్నాయి. తెలుగులో చేసినవి కొన్ని చిత్రాలైనా.. తన అంద చందాలతో మెప్పరజే చేస్తోంది. తెలుగులో శశి, భూతర్షణ భాస్కర్ నారాయణవంటి చిత్రాలతో టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు చేరువైంది. అల్ట్రా చేసి గ్లామర్, ఆకట్టుకునే నటన ఉన్న సరైన బ్రేక్ రావడం లేదు ఈ అమ్మడికి. తెలుగులో ఆది సాయికుమార్ హీరోగా నటించిన శశి మూవీతో హీరోయిన్ గా ఇంట్రడ్యూస్ అయింది. ఈ మూవీ థియేట్రీల్ కంటే ఓటీటీ వేదికగా మరింత రిస్పాన్స్ తెచ్చుకుంది. ఆ తర్వాత సంతోష్ శోభన్ హీరోగా నటించిన ప్రేమ్ కుమార్ సినిమాలో రాశి సింగ్ యాక్టింగ్ కు మరింత మార్కులే వడ్డాయి. ఈ ఇయర్ 'భూతర్షణ భాస్కర్ నారాయణ' మూవీలో తన నటనతో మెప్పించింది. కేవలం నటన మాత్రమే కాదు.. తన గ్లామర్ తో వరుస ఛాన్సులను దక్కించుకుంటుంది.



శ్రీలీల హాట్ షో

తెలుగులో స్టార్ హీరోయిన్ ఎవరంటే అందరు రక్తంపై శ్రీలీల పేరునే చెబుతారు. సంచలన కాలంలో ఆమె నటించిన సినిమాల్లో దీనికే కారణం. గతేడాది ఆమె నటించిన సినిమాలు గ్యాప్ లేకుండా బాక్సాఫీస్ దాడి చేశాయి. సినియర్ దర్శకుడు రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో పెళ్లి సందడి సినిమాతో శ్రీలీల హీరోయిన్గా ఎంట్రి ఇచ్చింది. శ్రీకాంత్ తనయుడు రోషన్ ఈ సినిమాలో హీరోగా పరిచయం అయ్యాడు. పెళ్లి సందడి సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని నమోదు చేసింది. ఈ సినిమా తరువాత శ్రీలీల హీరో రవిశేఖర్ జోడిగా ధమాకా సినిమాలో నటించింది. ఈ సినిమా 100 కోట్లు కలెక్షన్ చేయడంతో.. దర్శక నిర్మాతలందరూ శ్రీలీల వెంట పడ్డారు. శ్రీలీల ఉంటే సినిమా హిట్ అనే అంశం దర్శక నిర్మాతలు ఫిక్స్ అయిపోయారంటే ఆమె క్రేజ్ ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.



దేశంలోనే అత్యంత శుభ్రమైన నగరంగా ఇండోర్

స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్లో భాగంగా కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ నిర్వహించిన స్వచ్ఛ నర్వేక్షన్ 2024-25 ప్రకారం.. ఇండోర్ మళ్ళీ దేశంలోనే అత్యంత శుభ్రత కలిగిన నగరంగా నిలిచింది. సూరత్, నవీ ముంబై, విశాఖపట్నం, విజయవాడ, భోపాల్, తిరుపతి, మైసూరు, న్యూ ఢిల్లీ, అంబికాపూర్ నగరాలు టాప్ 10లో చోటు దక్కించుకున్నాయి. శానిటేషన్, మురుగు నీటి నిర్వహణ, పౌరుల ఫీడ్ బ్యాక్ ఆధారంగా ఈ ర్యాంకులు నిర్ణయించబడ్డాయి.

‘నోరూసుకుని.. ఓ మూలన కూర్చుని ఏడవండి’ రెజ్లర్ వినేశ్ ఫొగాట్ ఫేర్

ప్రముఖ రెజ్లర్ వినేశ్ ఫోగట్ ప్యాల్లీస్ ఒలంపిక్స్లో అధిక బరువు కారణంగా తుది పోరులో అనర్హత వేటుకు గురైన సంగతి తెలిసిందే. కేవలం 100 గ్రాముల అధిక బరువు కారణంగా ఆమె వెనుదిరిగిపోవడం వచ్చింది. బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఆమె అన్ని ప్రయత్నాలు చేసింది. చివరికి జట్టు కూడా కత్తిరించుకుంది. అయినా ప్రయత్నాలన్నీ విఫలమయ్యాయి. ఫైనల్ చేరినా లిక్వీడ్ అవుట్ వెనుదిరిగిపోవడం వచ్చింది. దీంతో అప్పట్లో పెద్ద చర్చే సాగింది. తాజాగా హాలీవుడ్ ప్రభుత్వం రజత పతకం సాధించిన వారికి ఇచ్చినట్లే వినేశ్ కూడా రూ. 4 కోట్ల నగదు బహుమతిని ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. అయితే హార్వార్డు ప్రభుత్వం ఒలంపిక్స్ రజత పతక వితరణకు సమానమైన ప్రయోజనాలు వినేశ్ అందించేందుకు రూ. 4 కోట్ల నగదు బహుమతితోపాటు మరో రెండు ఛాయిస్లు కూడా ఇచ్చింది. గ్రూప్ ‘ఎ’ కింద క్రీడా కోటలో ఉన్నప్పుడు, హార్వార్డు షెడ్యూల్ మినోర్ ప్రాధికారం పొందే ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు సీఎం నయాలే సింగ్ సైనిక్యానినీ ప్రకటించింది. కానీ వినేశ్ రూ. 4 కోట్ల నగదు బహుమతిని తీసుకోవడానికి అంగీకారం తెలిపింది. దీంతో రెజ్లర్ వినేశ్



ఫొగాట్ పై సోషల్ మీడియా వేదికగా విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే అయ్యి ఉండి బీజేపీ ప్రభుత్వం ఇచ్చే నగదు బహుమతి ఎలా అందుకుంటావ్? అంటూ ట్రోల్ చేయసాగారు. ఈ నేపథ్యంలో వినేశ్ స్పందించింది.

దుమ్మురేపిన హిట్ 3 టైలర్

నేచురల్ స్టార్ నాని హీరోగా నటిస్తున్న లేట్స్ట్ మూవీ హిట్ 3, యాక్షన్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా తెరకెక్కింది. ఈ సినిమాకు శైలేష్ కొలను దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇది ‘హిట్’ ప్రాంజెక్షన్లో వస్తున్న మూడవ భాగం. గతంలో ‘హిట్: ది ఫస్ట్ కేస్’ (2020)లో విశ్వక్ సేన్ హీరోగా నటించారు. అలాగే ‘హిట్: ది సెకండ్ కేస్’ (2022)లో అడివి శేష్ నటించారు. ఇక ఇప్పుడు నాని నటిస్తున్న హిట్ 3 బిజ్నెస్ 2024 మే 1న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి విడుదలైన పోస్టర్, టీజర్, సాంగ్స్ సినిమా పై భారీ హైవే ను క్రియేట్ చేశాయి. ఈ సినిమాను ఎప్పడెప్పుడు చూద్దామా అని ప్రేక్షకులు ఈగర్ గా ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా హిట్ 3 సినిమా టైలర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ సినిమాలో కావాలి నంత యాక్షన్ ఉంటుందని ఈ టైలర్ చూస్తే అర్థమవుతుంది. హిట్ 3లో నాని అర్జున్ సర్కార్ అనే పవర్ ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. నాని సరసన శ్రీనిధి శైలి హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది. అడివి శేష్, నివేతా ధామన్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నారు తెలుస్తుంది. నాని సొంత బ్యానర్ వాల్ పోస్టర్ సినిమా, యూనానిమస్ ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. నాని ఈ చిత్రానికి నిర్మాతగా, కథ రచయితగా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. అలాగే ఈ సినిమాకు మిక్సీ జే మేయర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

1000 రోజులు నాన్ స్టాప్ బ్లీడింగ్.. ఓ మహిళకు వింత పరిస్థితి

అమ్మాయిలు.. బంగారు తల్లులు.. ధయచేసి ఈ స్థోలీని మొత్తం చదివి.. మీ ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో ఒక్కసారి చెక్ చేసుకోండి.. ఇంటిలో అందరి కోసం కచ్చపడుతుంటా. కానీ.. ఈ క్రమంలో మీ ఆరోగ్యం గురించి కూడా పట్టించుకోవాలి. నెలలో మూడు రోజులు పీరియడ్స్ వస్తేనే సరకంలా ఉంటుంది. పెయిన్, అన్ కంఫర్టబిలిటీ, హార్స్ నెస్ మూర్చల వల్ల చిరాగ్గా మూడ్ స్వింగ్ మాములుగా ఉండవు. ఏ పని మీద పూర్తిగా ధ్యాసపెట్టలేం. అలాంటిది... మూడు నాలుగు రోజులు కాకుండా నెల మొత్తం బ్లీడింగ్ అయితే.. సంచలనం మొత్తం పీరియడ్స్ లోనే ఉంటే..? సంచలనమైనది.. జస్ట్ 936 దేని మాత్రమే.. కానీ.. అమెరికాకు చెందిన పాపీ అనే టీకటాక్ యూజర్.. ఎయ్యి రోజులకు పైగా పీరియడ్స్ లోనే ఉంది.. దాదాపు మూడేళ్లలో రక్తపు మరకలు చూడకుండా ఒక్క రోజు కూడా ఆమెకు గడలేదట. పీరియడ్స్ ప్రతి 27 నుంచి 35 రోజుల్లో వస్తుంది. ఇలా వస్తే ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లుగా వైద్యులు పరిశీలించారు. రెండు నుంచి ఏడు రోజుల పరకే రక్తస్రావం అవుతుంది. కొండలకి లైట్ స్టైల్, ఒత్తిడి, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల ఇర్ రెగ్యులర్ గా వచ్చినా మనో అయితే ఓ 15 నుంచి 20 రోజుల ఉంటుందేమో.. అది కూడా కొండలకే. ఇది ప్రస్తుత లైట్ స్టైల్, ఒత్తిడి, డిజిటల్ యాక్టివిటీ లేని ఉద్యోగాలు, కాలుష్యం ఇలా చాలా కారణాల వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు, మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న పెద్ద సమస్య ఇది. పాపీకి కూడా ఇలానే ఇర్ రెగ్యులర్ పీరియడ్స్ అనుకుని కొన్ని రోజులు పట్టించుకోలేదు.. తనను వింతగా చూస్తారేమో అని కొన్ని నెలల పాటు ఏవరికీ చెప్పలేదట. తర్వాత మెల్లిగా వైద్యం చేసి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లింది. డాక్టర్ కొన్ని వైద్య పరీక్షలు చేసి ఎందుకు ఇలా జరుగుతుందో కనుగొనే యత్నం చేశారు. అండాశయంపై అల్ట్రాసౌండ్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు గానీ, దానివల్ల ఇంతలా



రక్తస్రావం జరగడనే చెబుతున్నారని వైద్యులు. మరేంటి కారణం అనేది అతుకుబట్టడం లేదు వైద్యులకు. తీసికారణంగా పాపీ ఐరన్ విటమిన్ లు అధిక స్థాయిలో కొల్పోయి తిమ్మిల్లు, కండరాలు, ఎముకల సమస్యలతో బలబలలాడుతుందని చెబుతున్నారని డాక్టర్. అయితే ఆమెకు పీసీపీ ఉందని నిర్ధారణ అయ్యినప్పటికీ.. ఇంతలా రక్తస్రావం జరగడానికి ప్రధాన కారణం ఏంటన్నది నిర్ధారించలేకపోయారు. చివరికి హిస్టెరోస్కోపీ నిర్వహించారు, గర్భ నిరోధక ఐయూడిని కూడా చేశారు. ఇవేమీ ఆ సమస్యను తగ్గించలేదు. ఇలా ఎన్నో వైద్యపరీక్షలు, వివిధ చికిత్సలు, మందులు తీసుకున్నప్పటికీ పాపీ బ్లీడింగ్ సమస్యను ఆగలేదు. అల్ట్రాసౌండ్, ఎంఆర్ఐ వంటి స్కానింగ్ లలో సైతం కారణం ఏంటన్నది చూపించలేకపోయాయి. చివరికి తన టీకటాక్ లో తన సమస్య చెప్పి తన తన స్థితిని పంచుకుంది. దీంతో ఆమె ఫోలోప్ డర్ సాయంతో తన సమస్యకు గల కారణాన్ని తెలుసుకుని నివ్వెరపోయింది పాపీ. ఆమెకు

వేడి నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

సీసేని ఏదైనా సరే దాహాల్పని తీర్చుకోవడానికి చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల కొద్దిసేపు ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే అధికంగా చల్లటి నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మేలు చేయదు. ఇదే విషయంపై అనేక పరిశోధనలు చేశారు. ఇందులో గోరువెచ్చని నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వెల్లడించింది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు, శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడంలో వేడి నీరు సహాయపడుతుంది. అయితే వేసవిలో గోరువెచ్చని నీరు తాగవచ్చా? లేదో తెలుసుకుందాం.. జీవితానికి నీరు చాలా అవసరం, మలయ్య ప్రతిరోజూ తగినంత నీరు తాగడం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. చాలామంది చల్లటి నీరు తాగినప్పటికీ, వేడి (గోరువెచ్చని) నీరు తాగడం వల్ల చాలామందికి తెలియని అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరాన్ని డీటాక్ చేయడానికి: వేడి నీరు మీ శరీరం నుంచి మలని సహజంగా తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల సరలు కుంబించుకుపోతాయి. ఇది రక్త ప్రసరణను నెమ్మదిచేలా చేస్తుంది. వేడి నీరు తాగడం వలన రక్త నాణాళిని విస్తరించడానికి పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు

వేడి నీరు మూత్రపిండాలు, కాలేయం పనితీరు కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మేగ ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యం: కడుపు ఉబ్బరం లేదా తిమ్మిల్లు, జీర్ణ సమస్యల విషయంలో కూడా వేడి నీరు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల కడుపు లేదా శరీరానికి ఇబ్బంది కలుగుతుంది. వేడి నీరు కడుపు ఉబ్బరాలను తగ్గిస్తుంది. ఎంజైములను కూడా నెమ్మదిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీరు తాగిన సమయంలో సమయం గురించి జాగ్రత్తగా ఉండండి: మీకు గోరువెచ్చని నీరు తాగే అలవాటు ఉంటే.. తాగే సమయం విషయంలో ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా తిన్న అరగంబ తర్వాత త్రాగాలి. ఇలా చేయడం వలన తక్కువ ప్రయోజనం అందుతుంది. NCBI చేసిన పరిశోధన ప్రకారం గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల పేగు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మెరుగైన జీవక్రియ: వేడి నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియ మెరుగుపడుతుందని.. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం: ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీరు తాగితే.. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి కొంతవరకు ఉపశమనం లభిస్తుంది.

