వందేమాతరం భారతీయుల స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తికి ప్రతీక

శెనార్తి మీడియా, మంచిర్యాల:

"యావత్ భారతాన్ని ఏకం చేసి ప్రతి భారతీయుడిలో స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తిని రగిలించిన గీతం వందేమాతరం" అని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) పి. చంద్రయ్య అన్నారు. వందేమాతర గేయం రచించి 150 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా శుక్రవారం నస్పూర్‌లోని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయం ఆవరణలో సామూహిక గీతాలాపన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, బంకిం చంద్ర చటర్జీ రచించిన వందేమాతరం గీతం భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి ఆత్మగా నిలిచిందని, దేశభక్తిని చిగురింపజేసిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, స్థానిక సంస్థలు, ఎయిడెడ్, గుర్తింపు పొందిన ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల్లో కూడా సామూహిక గీతాలాపన నిర్వహించారని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, కలెక్టరేట్ ఏవో పిన్న రాజేశ్వర్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రోజుకు రూ.5.47కే రూ.40లక్షల బీమా

- గ్రామీణ బ్యాంకు మేనేజర్ గోసిక స్వామి

శెనార్తి మీడియా, మంచిర్యాల:

రోజుకు కేవలం రూ.5.47 చెల్లించి రూ.40 లక్షల ప్రమాద భీమా పొంద వచ్చునని తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకు సీతారాంపల్లి బ్రాంచ్ మేనేజర్ గోసిక స్వామి తెలిపారు. శుక్రవారం విలేకరులతో మాట్లాడిన స్వామి మాట్లాడుతూ, ఈ భీమా ఎస్బిఐ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ ద్వారా అందుబాటులో ఉందని చెప్పారు. ప్రమాదంలో పూర్తి లేదా పాక్షిక అంగవైకల్యం కలిగినా ఈ భీమా వర్తిస్తుందని తెలిపారు. ఆసుపత్రికి తరలించే అంబులెన్స్ చార్జీలు, కుటుంబంలోని ఇద్దరు చిన్నారులకు విద్యాసహాయం కూడా ఈ పథకంలో భాగమని వివరించారు. ప్రమాద మరణం సంభవించినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులకు అంత్యక్రియల ఖర్చుల కోసం ఆర్థిక సహాయం అందుతుందని, బ్యాంకు రుణాలు ఉన్నా ఆస్తి జప్తు కాకుండా ఈ పాలసీ రక్షణ కల్పిస్తుందని తెలిపారు. ఈ పాలసీ పూర్తిగా డిజిటల్ విధానంలో ఉండి, క్లెయిమ్ సెటిల్‌మెంట్ కోసం ఇన్సూరెన్స్ అధికారి బ్యాంకులోనే సహాయం అందిస్తారని చెప్పారు. ప్రతి ఖాతాదారుడు ఈ పథకంతో పాటు ఆరోగ్య భీమా, వాహన భీమా వంటి పథకాల ద్వారా కుటుంబానికి ఆర్థిక రక్షణ కల్పించవచ్చని గోసిక స్వామి సూచించారు.

సింగరేణి మహిళా ఉద్యోగులకు అవగాహన

శెనార్తి మీడియా, మంచిర్యాల:

నస్పూర్ మండలం శ్రీరాంపూర్‌లోని సింగరేణి జీఎం కార్యాలయంలో మహిళా ఉద్యోగుల కోసం షీ టీమ్ ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఆదేశాల మేరకు, మంచిర్యాల డీసీపీ భాస్కర్ పర్యవేక్షణలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. శ్రీరాంపూర్ ఎస్ఐ సంతోష్, మంచిర్యాల షీ టీమ్ ఎస్ఐ హైమ మహిళలకు షీ టీమ్ సేవలు, పోష్ చట్టం, పని ప్రదేశాల్లో వేధింపులు, ఈవ్‌టీజింగ్, పోక్సో, వరకట్నం చట్టాలు, డయల్–100, టీ–సేఫ్ యాప్ వంటి అంశాలపై వివరంగా అవగాహన కల్పించారు. మహిళలు ఎవరైనా వేధింపులకు గురైతే రామగుండం షీ టీమ్ వాట్సాప్ నంబర్ 6303923700, మంచిర్యాల షీ టీమ్ నంబర్ 87126 59385 లేదా డయల్–100కు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని హామీ ఇచ్చారు. పోలీస్ సహాయాన్ని పొందే విధానం, ఫిర్యాదు ప్రక్రియ, చట్టపరమైన రక్షణ చర్యలపై సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా మహిళల్లో భద్రతాభావం పెంపొందించారని అధికారులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరాంపూర్ ఏరియా జీఎం యం. శ్రీనివాస్, సింగరేణి అధికారులు, మహిళా కానిస్టేబుళ్లు జ్యోతి, శ్రీలత, కానిస్టేబుల్ సతీష్, సింగరేణి మహిళా ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

డీటీఓగా గోపీకృష్ణ బాధ్యతలు స్వీకరణ

శెనార్తి మీడియా, మంచిర్యాల:

మంచిర్యాల జిల్లా రవాణా శాఖ కొత్త డీటీఓగా గోపికృష్ణ శుక్రవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. గ్రూప్–1 ద్వారా ఎంపికైన ఆయన నేరుగా మంచిర్యాల జిల్లాలో డీటీఓగా నియమితులయ్యారు. గతంలో డీటీఓగా పనిచేసిన కిష్టయ్య 2024 ఫిబ్రవరి 19న బదిలీపై వెళ్లిన తర్వాత ఇన్‌ఛార్జ్ డీటీఓగా సంతోష్ కుమార్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. సుమారు 20 నెలల తర్వాత రెగ్యులర్ డీటీఓగా గోపికృష్ణ విధుల్లో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఎంవీఐలు తుల్సిరాం, సంతోష్‌కుమార్, కిశోర్ చంద్రా రెడ్డి, రంజిత్‌లతో పాటు ఏఎంవీఐలు ఖాసీం, సాయి, లెనిన్, సూర్యతేజలు కొత్త డీటీఓ గోపికృష్ణను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూలమొక్క అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పొలంలో కొండచిలువ కలకలం

శెనార్తి మీడియా, శంకరపట్నం:

శంకరపట్నం మండలంలోని తాడికల్ గ్రామంలో పొలంలో భారీ కొండచిలువ ప్రత్యక్షమై కలకలం రేపింది. స్థానిక రైతు గడ్డి రమేష్ తన వరి పంట కోతలో నిమగ్నంగా ఉన్న సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. రమేష్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఉదయం హార్వెస్టర్ యంత్రంతో వరి కోత జరుగుతున్నప్పుడు ఒక భారీ కొండ చిలువ మరో పామును మింగుతున్న దృశ్యం కనిపించిందని తెలిపారు. ఆ దృశ్యాన్ని చూసి రైతులు, కార్మికులు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారని చెప్పారు. అనంతరం పొలంలోకి వెళ్లిన ట్రాక్టర్ కింద కొండ చిలువ పడి మృతిచెందిందని వివరించారు. ఈ ఘటనతో గ్రామస్థులు కొద్దిసేపు ఆందోళనకు గురయ్యారు.

గుండారం రోడ్డు నిధుల రద్దుపై గ్రామస్తుల ఆందోళన

శెనార్తి మీడియా, బెజ్జంకి:

సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి మండలం గుండారం గ్రామానికి మంజూరైన రోడ్డు మరమ్మత్తుల నిధులను స్థానిక ఎమ్మెల్యే రద్దు చేశారని గ్రామస్థులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బెజ్జంకి–గుండారం–కిష్టాపూర్ మార్గంలోని రహదారులు ఇప్పటికే గుంతలమయం కావడంతో ప్రయాణం కష్టసాధ్యమైందని తెలిపారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాల కారణంగా రహదారి మరింత దెబ్బతిందని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ కారణాలతో మంజూరైన నిధులను రద్దు చేయడం అన్యాయం అని గ్రామస్థులు విమర్శించారు. వెంటనే రోడ్డు మరమ్మత్తు పనులు ప్రారంభించాలని, లేనిపక్షంలో స్థానిక క్యాంపు కార్యాలయం ముందు నిరసనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గుండారం గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఖనిలో మైసమ్మ గుళ్ల కూల్చివేతపై ఆగ్రహం

- బీజేపీ–విశ్వహిందూ పరిషత్ నిరసన
- జాతీయ రహదారి దిగ్బంధం

శెనార్తి మీడియా, రామగుండం:

గోదావరిఖని పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాల పేరిట దేవాలయాల కూల్చివేత తీవ్ర దుమారం రేపుతున్నది. రహదారి విస్తరణ పనుల పేరుతో మున్సిపల్ అధికారులు ఎటువంటి అధికారిక ఉత్తర్వులు లేకుండా, స్థానిక ప్రజల మనోభావాలను దెబ్బతీసే విధంగా దేవాలయాలను కూల్చివేయడంపై భక్తులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ చర్య వెనుక స్థానిక ఎమ్మెల్యే మక్కాన్ సింగ్ రాజ్ ఠాగూర్ ప్రమేయం ఉందని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. గ్రామదేవతల ఆలయాలను కూల్చివేయడం ప్రజల ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాలను అవమానించడమేనని బీజేపీ, విశ్వహిందూ పరిషత్ నాయకులు మండిపడ్డారు. గ్రామదేవతలు ప్రజల గ్రామాలు, ఇళ్లు, పరిసరాలను కాపాడే ఆధ్యాత్మిక శక్తులుగా భావిస్తారనీ, అలాంటి దేవాలయాలను కూల్చివేయడాని ఖండించారు. ఈ ఘటనపై స్థానిక ప్రజలు రోడ్లపైకి వచ్చి నిరసనలు వ్యక్తం చేశారు. కొంతసేపు జాతీయ రహదారి దిగ్బంధం చేయడంతో ట్రాఫిక్ అంతరాయం ఏర్పడింది.

రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు బూస అర్చన ఎంపిక

శెనార్తి మీడియా, శంకరపట్నం:

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బయ్యారంలో నవంబర్ 8 నుంచి 10 వరకు జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు తాడికల్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల 10వ తరగతి విద్యార్థిని బూస అర్చన ఎంపికైంది. గత నెల సిరిసిల్ల జిల్లాలో జరిగిన కబడ్డీ పోటీల్లో అర్చన ప్రతిభ కనబరచడంతో రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైనట్లు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు లక్ష్మీనారాయణ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ ఉపాధ్యాయురాలు రజిని, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు ఆడెపు శ్రీనివాస్ సహా ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థులు అర్చనను అభినందించారు.

తాడికల్‌లో మండల స్థాయి విద్యార్థి పోటీలు

శెనార్తి మీడియా, శంకరపట్నం:

టీ–శాట్, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధానోపాధ్యా యుల సంఘం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మండల స్థాయి వార్షిక విద్యార్థి పోటీలు ఈరోజు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, తాడికల్‌లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 8వ, 9వ, 10వ తరగతుల విద్యార్థులకు ఉపన్యాసం, వ్యాసరచన, క్విజ్ విభాగాల్లో పోటీలు జరిపారు. వ్యాసరచనలో ఎన్. మణివర్ణిక, ఉపన్యాసంలో జి. నవీన, క్విజ్‌లో ఎస్. జశ్వంత్ (జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, తాడికల్) మొదటి స్థానాలు సాధించారు. కార్యక్రమంలో మొలంగూర్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు నీరజ, కన్నాపూర్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు జీవన్ రెడ్డి, గద్దపాక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు రమేష్, తాడికల్ పాఠశాల ఇన్‌చార్జి ప్రధాన ఉపాధ్యాయురాలు రజని, సీఆర్‌పీలు కొమురయ్య, కుమార్, మంగా, అలాగే మండలంలోని ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ఆదర్శంగా నిలిచిన ఆటో డ్రైవర్లు

- రోడ్డు గుంతలను స్వచ్ఛందంగా పూడ్చిన శంకరపట్నం ఆటో యూనియన్ సభ్యులు

శెనార్తి మీడియా, శంకరపట్నం:

ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు మండల కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద రహదారిలో ఏర్పడ్డ గుంతలను శ్రీ కేశవ ప్యాసింజర్ ఆటో యూనియన్ డ్రైవర్లు స్వచ్ఛందంగా పూడ్చి ఆదర్శంగా నిలిచారు. గుంతలతో ప్రమాదకరంగా మారిన రహదారిని చూసి చలించిన ఆటో డ్రైవర్లు తమ శ్రమతో సిమెంట్, కంకర వేసి గుంతలను పూడ్చి రహదారిని సమతలంగా చేశారు. ప్రజాసేవాభావంతో ముందుకొచ్చిన ఆటో డ్రైవర్లను స్థానికులు అభినందించారు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం పట్టించుకోని పనిని ప్రజల కోసం వీరు స్వయంగా పూర్తి చేయడం సమాజానికి ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు.

గాగిల్లాపూర్‌లో డ్రైనేజీ పనులకు శ్రీకారం

- ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్ నిధులతో అభివృద్ధి

శెనార్తి మీడియా, బెజ్జంకి:

బెజ్జంకి మండలం గాగిల్లాపూర్ గ్రామంలో ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్ నిధుల ద్వారా మంజూరైన రూ.5 లక్షలతో డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు శుక్రవారం శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ పనులను బెజ్జంకి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పులికృష్ణ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధికి నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. గ్రామాల్లో నీటి పారుదల, శుభ్రత, రహదారులు వంటి ప్రాథమిక సదుపాయాల మెరుగుదలపై దృష్టి సారిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఒగ్గు దామోదర్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ముక్కిస రత్నాకర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎర్రల రాజు, శంకర్, మాచం శ్రీను తో పాటు గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

మహిళతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన వ్యక్తిపై కేసు

శెనార్తి మీడియా, గన్నేరువరం: గన్నేరువరం మండల కేంద్రంలో గురువారం సాయంత్రం ఓ మహిళ ఇండియన్ బ్యాంక్ సమీపంలో నడుచుకుంటూ వెళ్తుండగా, మునిగంటి అజయ్ అనే వ్యక్తి బైక్‌పై అక్కడి గుండా వెళ్తూ ఆమెతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించినట్లు సమాచారం. బాధిత మహిళ ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు అజయ్‌పై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ నరేందర్ రెడ్డి తెలిపారు.

టీమ్ ఇండియా మహిళా జట్టు ప్లేయర్ ప్రతీక రావల్‌కు విన్నర్ మెడల్

టీమ్‌ఇండియా మహిళా జట్టు ఓపెనర్ ప్రతీక రావల్.. తాను ఐసీసీ ఛైర్మన్ జైషా చొరవతో మహిళల వన్డే వరల్డ్ కప్ విన్నర్ మెడల్‌ను పొందినట్లు సీఎన్ఎన్ న్యూస్18కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. నిజానికి ఆమె గాయం కారణంగా సెమీఫైనల్, ఫైనల్ మ్యాచ్‌లకు దూరమైంది. ఆ స్థానంలో ఆఖర్లో జట్టులోకి వచ్చిన షెఫాలీ వర్మ ఆడింది. ప్రతీక బంగ్లాదేశ్‌తో జరిగిన లీగ్ మ్యాచ్‌లో ఫీల్డింగ్ చేస్తూ గాయానికి గురైన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఆమె టోర్నీకి దూరమైంది. భారత జట్టు సౌతాఫ్రికాతో జరిగిన ఫైనల్‌లో 52 పరుగులతో విజయం సాధించింది. జట్టులోని 15 మంది సభ్యులు ఐసీసీ మెడల్స్ పొందారు. అయితే ప్రతీక మొదట మెడల్‌ను దక్కించుకోలేకపోయారు. 'ప్రతీకకు పతకం రావడం కోసం ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని జైషా మా మేనేజర్‌కు మెసేజ్ పంపారు. దీంతో నేను చాలా ఆనందపడ్డా. అయితే నా మెడల్ రావడానికి ఇంకాస్త సమయం పడుతుంది. ప్రస్తుతానికి సపోర్టింగ్ స్టాఫ్‌కు ఇచ్చిన మెడల్‌ను నాకు అందించారు అని ప్రతీక చెప్పారు.

హాంకాంగ్ సూపర్ సిక్సెస్..
పాక్‌పై భారత్ విజయం

హాంకాంగ్ సూపర్ సిక్సెస్‌లో భాగంగా ఇండియా, పాక్ తలపడ్డాయి. ఈ మ్యాచ్‌లో డక్‌వర్త్ లూయిస్ విధానంలో టీమ్‌ఇండియా 2 పరుగుల తేడాతో పాక్‌పై విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత జట్టు నిర్ణీత 6 ఓవర్లకు 4 వికెట్లు కోల్పోయి 86 పరుగులు చేసింది. రాబిన్ ఉతప్ప (28, 11 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 3 సిక్సలు), భరత్ చిప్లి (24, 13 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు) రాణించారు. స్టువర్ట్ బిన్నీ (4), అభిమన్యు మిథున్ (6) పరుగులు చేశారు. దినేశ్ కార్తిక్ (17, 6 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. పాక్ బౌలర్లలో మహ్మద్ షెహజాద్ 2, అబ్దుల్ సమద్ 1 వికెట్ తీసుకున్నారు. అనంతరం 87 పరుగుల విజయలక్ష్యంతో పాకిస్థాన్ బ్యాటింగ్‌కు దిగింది. మూడు ఓవర్ల తర్వాత వరుణుడు ఆటకు అంతరాయం కలిగించాడు. ఆ సమయానికి పాక్ 1 వికెట్ కోల్పోయి 41 పరుగులు చేసింది. తిరిగి ఆట కొనసాగే పరిస్థితి లేకపోవడంతో డక్‌వర్త్‌లూయిస్ విధానంలో టీమ్‌ఇండియా 2 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. వర్షం వల్ల మ్యాచ్ ఆగే సమయానికి ఖవాజా నఫే (18, 9 బంతుల్లో, 1 ఫోర్, 2 సిక్సలు), అబ్దుల్ సమద్ (16, 6 బంతుల్లో, 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) క్రీజులో ఉన్నారు. మాజ్ సదఖత్ 7 పరుగులకు పెవిలియన్‌కు చేరాడు. భారత బౌలర్లలో స్టువర్ట్ బిన్నీ ఒక వికెట్ తీసుకున్నాడు.

గిల్ హిట్టింగ్ కన్నా.. టైమింగ్ మీద దృష్టి పెడుతున్నాడు

ఆస్ట్రేలియాతో గురువారం జరిగిన నాలుగో టీ20లో టీమ్‌ఇండియా 48 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్‌లో శుభ్‌మన్ గిల్ 46 పరుగులతో భారత జట్టులో టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు. అతడు ఇందుకోసం 39 బంతుల్ని ఎదుర్కొన్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో అతడి స్ట్రైక్‌రేట్‌పై విమర్శలు వస్తున్నాయి. అయితే గిల్‌కు టీమ్‌ఇండియా మాజీ క్రికెటర్లు ఇర్ఫాన్ పఠాన్, వరుణ్ అరోన్ మద్దతుగా నిలిచారు. 'శుభ్‌మన్ గిల్ నిర్లక్ష్యపూరిత షాట్లు ఆడటం లేదు. హిట్టింగ్ కంటే కూడా.. తన టైమింగ్ మీద ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతున్నాడు. ఇలా ఆడే అతడు బౌండరీలు సాధించాలనుకుంటున్నాడు. అది అతడి స్టైల్. గిల్ ఒత్తిడిలోనూ చక్కగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. తర్వాత వచ్చిన సూర్యకుమార్ యాదవ్ పెద్ద షాట్లు ఆడాడు. ఓ రెండు సిక్సలు బాదాడు. మంచి స్ట్రైక్ రేట్‌తో బ్యాటింగ్ చేశాడు. అలాగే గిల్‌కు సొంత పద్ధతి, స్టైల్ ఉన్నాయి' అని ఇర్ఫాన్ పఠాన్ అన్నాడు. 'అద్భుతమైన టెక్నిక్.. శుభ్‌మన్ గిల్ సొంతం. పిచ్‌పై అతడికి పూర్తి అవగాహన ఉంది. అందుకే పరిస్థితికి అనుగుణంగా ఆడతాడు. ఈ కారణంగానే.. టీ20 జట్టులో శుభ్‌మన్ గిల్ తప్పకుండా ఉండాలి. అయితే పొట్టి ఫార్మాట్లో అతడి స్థానాన్ని కొందరు ప్రశ్నిస్తున్నారు. కానీ అది ఏమాత్రం సరికాదు. జట్టులోని ఇతర బ్యాటర్లందరూ విఫలమైన కఠినమైన పిచ్ మీద కూడా గిల్ అద్భుతంగా ఆడాడు. ఎంతో విలువైన 46 పరుగులు చేశాడు' అని వరుణ్ అరోన్ విశ్లేషించాడు.

ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్‌కు ఘోర అవమానం!

టీమిండియా మాజీ చీఫ్ సెలెక్టర్, తెలుగు తేజం ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్‌కు ఘోర అవమానం ఎదురైంది. ప్రపంచకప్ విన్నర్, తెలుగు తేజం శ్రీచరణికి ఘన స్వాగతం పలికేందుకు గన్నవరం విమానాశ్రయానికి వచ్చిన ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్‌ను సెక్యూరిటీ సిబ్బంది అడ్డుకుంది. ఈ వ్యవహారంతో తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురైన ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్ ఎస్పీకి ఫిర్యాదు చేశారు. మాజీ క్రికెటర్, చీఫ్ సెలెక్టర్‌గా తనకు ప్రోటోకాల్ ఇవ్వకపోవడంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్.. ఆంధ్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్(ఏసీఏ) ప్రతినిధులపై కూడా బీసీసీఐకి ఫిర్యాదు చేసే యోచనలో ఉన్నారు. ఆంధ్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్‌గా ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్ అద్భుత పనితీరు కనబర్చాడు. 2009 నుంచి 2014 వరకు ఈ బాధ్యతలు నిర్వర్తించిన ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్.. క్రికెటర్లకు అనేక మౌళిక వసతులు కల్పించాడు. ఏసీ క్రికెట్ అకాడమీలతో పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఏసీఏ మైదానాల అభివృద్ధికి కృషి చేశారు. ఈ పని తీరుకు రివార్డ్‌గానే అతనికి చీఫ్ సెలెక్టర్ పదవి దక్కింది. అలాంటి ఆటగాడిని సెక్యూరిటీ అడ్డుకోవడంపై క్రికెట్ అభిమానులు కూడా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వికెట్ కీపర్ కమ్ బ్యాటర్ అయిన ఎమ్మెస్కే ప్రసాద్.. 19992000 మధ్య భారత్ తరఫున ఆరు టెస్టు మ్యాచ్‌లు మరియు 17 వన్డేలు ఆడాడు. 2016 నుంచి 2019 వరకు భారత చీఫ్ సెలెక్టర్‌గా పని చేశారు.

చరిత్ర సృష్టించిన ఆర్చర్ శీతల్ దేవీ

ఒలింపిక్ మెడల్ విన్నర్, భారత స్టార్ పారా ఆర్చర్ శీతల్ దేవి కెరీర్‌లో మరో మైలురాయిని సాధించింది. ఇటీవల జాతీయ ట్రయల్స్‌లో అద్భుతమైన ప్రదర్శన తర్వాత, జెడ్డాలో జరగనున్న ఆసియా కప్ స్టేజ్ 3 పోటీలకు శీతల్ ఎంపికైంది. అయితే ఈ పోటీలో ఆమె, శారీరకంగా ఫిట్ గా ఉన్న అథ్లెట్లను ఎదుర్కోనుండడం విశేషం. సౌదీ అరేబియా జెడ్డా వేదికగా వచ్చే నెలలో వివిధ ఈవెంట్లలో స్టేజ్ 3 పోటీలు జరగనున్నాయి. ఈ పోటీలకు శీతల్ దేవి, శారీరక సామర్థ్యం ఉన్న జూనియర్ జట్టుకు ఎంపికైంది. ఈ జట్టులో పారా అథ్లెట్ అయిన శీతల్ చోటు దక్కించుకోవడం చరిత్రాత్మకం. శారీరక సామర్థ్యం ఉన్న జూనియర్ జట్టుకు ఎంపికైన మొదటి భారతీయ పారా ఆర్చర్‌గా కూడా ఆమె ఘనత సాధించింది. ఈ మేరకు శీతల్ సోషల్ మీడియాలో ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. నేను విలు విద్య ప్రారంభించినప్పుడు, నాకు ఒక కల వచ్చింది. ఏదో ఒక రోజు నేను ఉత్తమ ఆర్చర్లతో పోటీ పడాలనుకున్నాను. నేను నా శాయశక్తులా ప్రయత్నించాను. కానీ, నేను నా కలను ఎప్పుడూ వదులుకోలేదు. ప్రతి ఓటమి నుంచి నేను పాఠాలు నేర్చుకున్నాను. ఫలితంగా ఈ రోజు నా కల నిజమైంది అని శీతల్ దేవీ పోస్టులో రాసుకొచ్చింది. హరియాణాలోని సోనిపట్‌లో రీసెంట్‌గా జరిగిన జాతీయ ఎంపిక ట్రయల్స్‌లో 18ఏళ్ల శీతల్ పోటీ పడింది. దాదాపు 60 మందికి పైగా ఉత్తమ ఆర్చర్లతో పోటీపడిన ఆమె మూడో స్థానం దక్కించుకుంది. అర్హత రౌండ్‌లో ఆమె మొత్తం 703 పాయింట్లు (352 ం 351) సాధించింది. 15.75 అదనపు పాయింట్లతో తేజల్ మొదటి స్థానం, వైదేహి జాదవ్ 15 పాయింట్లతో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది.

బుమ్రా కంటే.. వారిద్దరే ప్రమాదకరం

వరుణ్, అభిషేక్‌ను హ్యాండిల్ చేయడం నేర్చుకుంటేనే ప్రత్యర్థి జట్లు విజయం

రవిచంద్రన్ అశ్విన్

టీ20 ఫార్మాట్‌లో ప్రత్యర్థులకు బుమ్రా కన్నా.. వరుణ్ చక్రవర్తి, అభిషేక్ శర్మతోనే ఎక్కువ ప్రమాదమని టీమ్‌ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ అభిప్రాయపడ్డాడు. అయితే బుమ్రా 2016 నుంచి అన్ని ఫార్మాట్లలో టీమ్‌ఇండియాకు కీలక బౌలర్‌గా ఉన్నాడు. అలాగే టీ20 వరల్డ్‌కప్ 2024లో అతడు 15 వికెట్లు తన ఖాతాలో వేసుకుని, ప్లేయర్ ఆఫ్‌ది టోర్నమెంట్‌గానూ నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. అయినప్పటికీ అశ్విన్ తన యూట్యూబ్ ఛానల్ వేదికగా పై విధంగా స్పందించాడు. 'భారత్‌లో జరగనున్న టీ20 వరల్డ్ కప్‌ను ఏ జట్టైనా గెలవాలనుకుంటే.. వారు ప్రధానంగా రెండు అడ్డంకులను అధిగమించాలి. ఇంతకాలం నేను బుమ్రా గురించి చెబుతూ వచ్చాను. కానీ, అతడి కన్నా.. వరుణ్ చక్రవర్తి, అభిషేక్ శర్మ రూపంలోనే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ప్రస్తుత సిరీస్‌లో టిమ్ డేవిడ్.. వరుణ్ చక్రవర్తిని ఎదుర్కొన్న విధానం చూసిన తర్వాత నా అభిప్రాయానికి మరింత బలం చేకూరింది. వరుణ్, అభిషేక్‌ను హ్యాండిల్ చేయడం నేర్చుకుంటేనే ప్రత్యర్థి జట్లు విజయం సాధించగలవు' అని అతడు విశ్లేషించాడు. అలాగే ఆస్ట్రేలియా అభిషేక్‌పై సంధిస్తున్న షార్ట్ బాల్ వ్యూహం గురించి కూడా అశ్విన్ మాట్లాడాడు. 'ప్రస్తుత టీ20 సిరీస్‌లో ఆసీస్ జట్టు అభిషేక్‌పై షార్ట్‌బాల్ వ్యూహం అనుసరిస్తున్నారు. వరల్డ్‌కప్‌లోనూ వారు ఇదే ప్రణాళికతో ముందుకు వెళతారు. అలాగే వరుణ్ చక్రవర్తి విషయంలో ఇలాంటి వ్యూహంతోనే వారు సిద్ధమవుతారు' అని అశ్విన్ అన్నాడు. గురువారం జరిగిన నాలుగో టీ20లో టీమ్‌ఇండియా 48 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. దీంతో అయిదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో భారత్ 2-1 ఆధిక్యంలో ఉంది. చివరి మ్యాచ్ బ్రిస్బేన్‌లో శనివారం జరగనుంది.

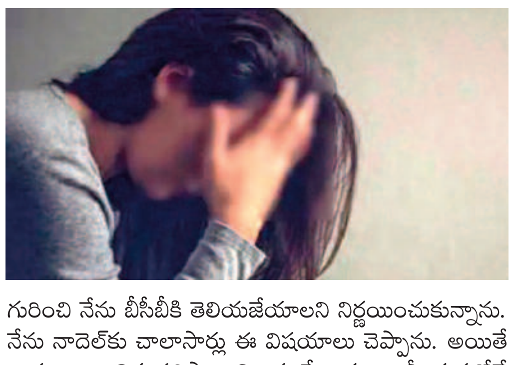
షమీ మళ్లీ జట్టులోకి వచ్చే అవకాశముంది

మాజీ క్రికెటర్ ఆకాశ్‌చోప్రా

మహ్మద్ షమీ కొంతకాలంగా జాతీయ జట్టుకు సెలెక్ట్ కావడం లేదు. త్వరలో స్వదేశంలో జరగనున్న దక్షిణాఫ్రికా సిరీస్‌కు ఎంపిక చేసిన స్క్వాడ్‌లో కూడా అతడు చోటు దక్కించుకోలేకపోయాడు. అదే సమయంలో షమీ రంజీల్లో మాత్రం అద్భుత ప్రదర్శన చేస్తున్నాడు. అలాగే తన ఫిట్‌నెస్‌పై వస్తున్న ఆరోపణలకు చెక్ పెట్టాడు. తాను మరోసారి టీమ్‌ఇండియా జెర్సీ ధరిస్తానని ఆశాభావమూ వ్యక్తం చేశాడు. అయితే అజిత్ అగార్కర్ నేతృత్వంలోని సెలక్షన్ కమిటీ మాత్రం షమీకి మొండిచేయి చూపెడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో షమీ అంతర్జాతీయ కెరీర్ ముగిసినట్లేనని సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. స్వదేశంలో దక్షిణాఫ్రికాతో జరగనున్న సిరీస్‌కు కూడా అతడు ఎంపిక కాకపోవడంతో వీటికి మరింత బలం చేకూరుతోంది. అయితే షమీకి తప్పకుండా మరో అవకాశం వస్తుందని, అతడు తిరిగి జాతీయ జట్టులోకి వస్తాడని టీమ్‌ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ ఆకాశ్‌చోప్రా ఆశాభావం వ్యక్తంచేశాడు. 'షమీ మళ్లీ జాతీయజట్టులోకి రాడని సోషల్‌మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. కానీ అవి వాస్తవం కాదు. సెలక్షన్ కమిటీ అలా అని ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. అతడు మరో అవకాశం తప్పకుండా పొందుతాడు. దేశవాళీల్లో అతడు ఇలానే వికెట్లు తీస్తే తిరిగి కచ్చితంగా జాతీయజట్టులోకి వస్తాడు' అని ఆకాశ్ చోప్రా అన్నాడు. 'ఫాస్ట్ బౌలర్ల అవసరం టీమ్‌ఇండియాకు ఎంతో ఉంది. గాయాల బెడద, వర్క్‌లోడ్ మేనేజ్‌మెంట్ నేపథ్యంలో షమీకి తప్పకుండా అవకాశం లభిస్తుంది. రానున్న రోజుల్లో ఇంకా చాలా మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. షమీ ఎంపిక విషయలో ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదు. అతడు తప్పకుండా పునరాగమనం చేస్తాడు' అని ఆకాశ్ చోప్రా విశ్లేషించాడు.

ఆ మాజీ సెలక్టర్ లైంగికంగా వేధించాడు

బంగ్లా పేసర్ జహనారా ఆలమ్



బంగ్లాదేశ్ మహిళల క్రికెట్ జట్టు పేసర్ జహనారా ఆలమ్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. 2022 మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ సందర్భంగా మాజీ సెలెక్టర్ మంజురుల్ ఇస్లాం.. లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడని విమర్శించారు. ప్రస్తుతం జహనారా బంగ్లా జట్టుకు దూరంగా ఉంది. మంజురుల్ ఇస్లాం ప్రతిపాదనను అంగీకరించకపోవడంతో తన కెరీర్‌కు నష్టం కలిగిందని ఆమె వాపోయారు. 'నేను ఒకసారి కాదు. చాలాసార్లు అసభ్యకరమైన ప్రతిపాదనలు ఎదుర్కొన్నా. మేం జట్టులో ఉన్నప్పుడు చాలా విషయాల గురించి మాట్లాడలేం. నిరసన కూడా తెలియజేయలేం. బంగ్లాదేశ్ బోర్డ్‌లోని చాలా మంది సీనియర్ అధికారుల మద్దతు కోరడానికి ప్రయత్నించాను. మహిళా కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ నాదెల్ చౌదరి, బీసీబీ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ నిజాముద్దీన్ చౌదరి దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్లా' అని జహనారా ఆలమ్.. ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ వేదికగా ఆరోపించారు. '2021లో తోహిద్ భాయ్.. బాబు భాయ్ (కోఆర్డినేటర్ సర్ఫరాజ్ బాబు) ద్వారా నన్ను సంప్రదించాడు. వారు నాతో ఎందుకు తప్పుగా ప్రవర్తించారో నాకు అర్థం కాలేదు. నేను నిశ్శబ్దంగా ఉండి క్రికెట్‌పై దృష్టిపెట్టడానికి చాలా ప్రయత్నించాను. కానీ నేను ఆ ప్రతిపాదనను వ్యూహాత్మకంగా తప్పించుకున్నప్పుడు, మంజుభాయ్ మరుసటి రోజు నుంచే నన్ను అవమానించడం ప్రారంభించారు' అని ఆమె అన్నారు. 'రెండో ప్రతిపాదన 2022 ప్రపంచకప్ సమయంలో మంజు భాయ్ నుంచి వచ్చింది. దీంతో గత ఏడాదిన్నరలో జరిగిన ప్రతి దాని గురించి నేను బీసీబీకి తెలియజేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. నేను నాదెల్‌కు చాలాసార్లు ఈ విషయాలు చెప్పాను. అయితే వారు తాత్కాలిక పరిష్కారాన్ని చూపేవారు. కానీ త్వరలోనే పరిస్థితులు మళ్లీ యథాస్థితికి వచ్చేవి. నేను సీఈఓకు కూడా విషయం తెలియజేశాను' అని జహనారా వివరించారు. 'మా ప్రీ-క్యాంప్ సమయంలో.. నేను బౌలింగ్ చేస్తున్నప్పుడు.. మంజురుల్ ఇస్లామ్ అసభ్యకరంగా తాకాడు. ఇతర మహిళా క్రికెటర్లతోను అతడు ఇలాగే వ్యవహరించేవాడు. షేక్‌హ్యాండ్ సమయంలోనూ అనుచితంగా ప్రవర్తించేవాడు. అలాగే నెలసరి గురించి కూడా అతడు ఇబ్బందికరంగా నన్ను అడిగాడు' అని ఆమె వెల్లడించారు. అయితే ఈ ఆరోపణలను మంజురుల్ ఇస్లాం ఖండించాడు. అవన్నీ నిరాధారమైనవని తోసిపుచ్చాడు. జహనారా ఆలమ్ ఆరోపణలపై బీసీబీ స్పందించింది. 'ఆరోపణలు చాలా తీవ్రమైనవి. అవసరమైతే.. మేం కచ్చితంగా ఈ విషయమై దర్యాప్తు చేస్తాం' అని బీసీబీ వైస్ ఛైర్మన్ షఖావత్ హుస్సేన్ అన్నారు.

శుభ్‌మన్ గిల్‌పై వేటు పడేనా

ఆస్ట్రేలియాతో ఆఖరి పోరుకు భారత్ సిద్ధం

బ్రిస్బేన్ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో నాలుగో టీ20

సంజూను తుది జట్టులోకి తీసుకునే ఛాన్స్

ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో 21తో ఆధిక్యం

ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో 21తో ఆధిక్యంలో నిలిచిన భారత జట్టు ఆఖరి పోరుకు సిద్ధమైంది. శనివారం బ్రిస్బేన్ వేదికగా జరిగే మ్యాచ్‌లో ఆతిథ్య ఆసీస్‌తో అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది. నాలుగో టీ20లో అద్భుత విజయాన్ని అందుకున్న టీమిండియా ఆఖరి మ్యాచ్‌లోనూ అదే జోరు కొనసాగించి సిరీస్ కైవసం చేసుకోవాలనుకుంటుంది. మరోవైపు యాషెస్ సిరీస్ నేపథ్యంలో సీనియర్లు దూరమైన వేళ యువ ప్లేయర్లతో ఆడుతున్న ఆసీస్.. సిరీస్ సమం చేయడంపై కన్నేసింది. టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 సన్నాహకంలో భాగంగా ఆఖరి మ్యాచ్‌లోనూ మార్పులు చేసే అవకాశం ఉంది. బ్యాటింగ్ ఆల్‌రౌండర్ నితీష్ కుమార్ రెడ్డితో పాటు సంజూ శాంసన్‌ను తుది జట్టులోకి తీసుకునే ఛాన్స్ ఉంది. ఈ ఇద్దరి కోసం వైస్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్‌తో పాటు శివమ్ దూబేకు విశ్రాంతి ఇవ్వవచ్చు. టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 సన్నాహాల్లో భాగంగా ఈ సిరీస్‌ను టీమిండియా ప్రయోగాలకు ఉపయోగించుకుంది. హర్షిత్ రాణా, సంజూ శాంసన్, కుల్దీప్ యాదవ్‌లను తొలి రెండు టీ20ల్లో ఆడించగా.. జట్టు అంచనాలను అందుకోలేకపోయారు. దాంతో మూడో టీ20లో ఈ ముగ్గురిపై వేటు వేసిన గంభీర్.. జితేశ్ శర్మ, వాషింగ్టన్ సుందర్, అర్ష్‌దీప్ సింగ్‌లకు అవకాశాలు కల్పించింది. ఈ ముగ్గురు అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబర్చారు. నాలుగో టీ20లో జితేశ్, సుందర్ విఫలమైనా.. ఆఖరి మ్యాచ్‌లో కొనసాగించనున్నారు. రెండు మినహా తుది జట్టులో భారీగా మార్పులు జరిగే అవకాశం లేదు. బ్యాటింగ్‌లో సూర్యకుమార్ యాదవ్, తిలక్ వర్మ సత్తా చాటాల్సి ఉంది. ముఖ్యంగా సూర్య వైఫల్యం విమర్శలకు దారి తీస్తోంది. బౌలింగ్ బాధ్యతలను జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా, అర్ష్‌దీప్ సింగ్‌లతో పాటు స్పిన్నర్లు వరుణ్ చక్రవర్తి,వాషింగ్టన్ సుందర్‌లు పంచుకోనున్నారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి కూడా అండగా నిలవనున్నాడు.

ఆస్ట్రేలియాతో నాలుగో టీ20 ఆడే భారత తుది జట్టు(అంచనా)

శుభ్‌మన్ గిల్/సంజూ శాంసన్, అభిషేక్ శర్మ, సూర్యకుమార్ యాదవ్, తిలక్ వర్మ, శివమ్ దూబే/నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, వాషింగ్టన్ సుందర్, జితేష్ శర్మ(కీపర్), అర్ష్‌దీప్ సింగ్, జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా, వరుణ్ చక్రవర్తి.

ప్రపంచకప్ విన్నర్‌ను పట్టించుకోని ప్రభుత్వం

భారత మహిళా క్రికెటర్, హైదరాబాద్ పేస్ ఆల్‌రౌండర్ అరుంధతి రెడ్డికి రేవంత్ సర్కార్ మొండి చెయ్యి చూపించింది. క్రీడాకారులను గౌరవించుకోవడం తమ ప్రభుత్వ ప్రథమ కర్తవ్యమని గొప్పలు చెప్పుకునే రేవంత్ సర్కార్.. మహిళా ప్రపంచకప్ విజేత అయిన అరుంధతి రెడ్డిని మాత్రం పట్టించుకోలేదు. విశ్వవిజేతగా నిలిచిన భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టులో సభ్యురాలిగా ఉన్న అరుంధతి రెడ్డి.. గురువారం రాత్రి హైదరాబాద్ నగరానికి చేరుకుంది. ప్రభుత్వం నుంచి ఆమెకు తెలంగాణ స్పోర్ట్ అథారిటీ ఛైర్మన్ శివసేన రెడ్డి ఒక్కరే స్వాగతం పలకగా.. మంత్రులు ఎవరూ వెళ్లలేదు. అవినీతి, కేసుల్లో కూరుకుపోయిన హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్(హెచ్‌సీఏ)ప్రతినిధులు కూడా ఎవరూ స్వాగతం పలకలేదు. ప్రభుత్వం నుంచి ఆమెకు ఎలాంటి సన్మాన కార్యక్రమాలు కూడా ఏర్పాటు చేయలేదు. శుక్రవారం మాత్రం తెలంగాణ క్రీడా శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తన కార్యాలయంలో అరుంధతి రెడ్డిని సన్మానించారు. ఎలాంటి క్యాష్ ప్రైజ్, బహుమతులు ప్రకటించలేదు. జూబ్లిహిల్స్ ఎన్నికల ప్రచారంలో బిజీగా ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. అరుంధతి రెడ్డి విజయాన్ని పట్టించుకోలేదు. ఇతర మంత్రులు కూడా ఆమె విజయాన్ని గుర్తించలేదు. సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లాల్సిన అధికారులకు కూడా ఎలాంటి సోయి లేకుండా పోయింది. గతంలో భారత పురుషుల టీ20 ప్రపంచకప్ 2025లో సభ్యుడిగా ఉన్న మహమ్మద్ సిరాజ్‌ను ఘనంగా సన్మానించిన రేవంత్ సర్కార్.. డీఎస్పీ ఉద్యోగంతో పాటు రూ. 600 గజాల ఇంటి స్థలం ఇచ్చింది. ఆసియా కప్ 2025 గెలిచిన తర్వాత నగరానికి వచ్చిన తిలక్ వర్మకు కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఘనంగా స్వాతం పలికింది. బహుమతులు ప్రకటించకపోయినా.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా తిలక్ వర్మను ఘనంగా సన్మానించారు. క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఎప్పుడూ ముందుంటుందని, ఇంటర్ చదివిన సిరాజ్‌కు గ్రూప్1 ఉద్యోగం ఇచ్చామని గొప్పలు చెప్పుకున్న రేవంత్ రెడ్డి.. తమ సామాజిక వర్గానికే చెందిన అరుంధతి రెడ్డిని పట్టించుకోకపోవడం క్రీడా అభిమానులను ఆశ్చర్యపరిచింది. పక్క రాష్ట్రం ఏపీలో మాత్రం వరల్డ్ కప్ ఛాంపియన్ శ్రీ చరణికి స్వాగతం పలికేందుకు మంత్రులు అంతా విమానాశ్రయానికి వచ్చారు.

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు నెయ్యిని ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి..?

భారతీయులు ఎంతో పురాతన కాలంగా నెయ్యిని తమ ఆహారంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. నెయ్యిని వంటల్లో వేయడమే కాకుండా నేరుగా కూడా తింటుంటారు. నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేదంలో ఏనాడో చెప్పారు. అనేక రకాల ఔషధాల తయారీలోనూ దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యిలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. నెయ్యిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్, ఇతర ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి పోషణను అందించి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యిని పలు రకాల చికిత్సల్లోనూ ఉపయోగిస్తారు. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు దీన్ని ఎలా వాడాలి, ఏయే చిట్కాల్లో నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలి అని చాలా మందికి తెలియదు. నెయ్యిని పలు రకాలుగా ఉపయోగించడం వల్ల మనకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఆయా చిట్కాల్లో నెయ్యిని వాడడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మలబద్ధకం తగ్గేందుకు..

రోజూ రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని పాలలో ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి కలిపి తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో అజీర్తి తగ్గుతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. జలుబు, దగ్గు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు గాను స్వచ్ఛమైన దేశవాళీ ఆవునెయ్యిని తీసుకుని కాస్త వేడి చేయాలి. అనంతరం ఆ నెయ్యిని రెండు చుక్కల చొప్పున రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేయాలి. రాత్రి పూట ఇలా చేయాలి. దీని వల్ల ముక్కులో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. ముక్కు దిబ్బడ, జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఆస్తమా, సైనస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఈ సమస్యలు మరీ అధికంగా ఉంటే ఈ చిట్కాను ఉదయం కూడా పాటించవచ్చు. ఇలా ఎంతో ఉపశమనం పొందవచ్చు.

బరువు తగ్గేందుకు..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గేందుకు కూడా నెయ్యి పనిచేస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మన శరీరంలోని కొవ్వు కణాలను యాక్టివేట్ చేస్తాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిలో ఉండే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కొవ్వును కరిగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకు గాను రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపునే ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు అన్నంకు బదులుగా గోధుమ రొట్టెలను లేదా చిరుధాన్యాలను తింటుంటారు. అయితే వాటికి తోడు నెయ్యిని వాడాలి. దీని వల్ల ఆయా ఆహారాలకు చెందిన గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తగ్గుతుంది. దీంతో ఆయా ఆహారాలు మన శరీరంలో వెంటనే గ్లూకోజ్‌గా మారవు. కాస్త సమయం పడుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ విధంగా నెయ్యిని ఉపయోగించి లాభం పొందవచ్చు.

చర్మ సౌందర్యానికి..

చర్మ సంరక్షణకు కూడా నెయ్యి ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే ఫ్యాటీ యాసిడ్లు చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా మారి మెరిసేలా చేస్తాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గి యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకు గాను ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేసి వాడాల్సి ఉంటుంది. నెయ్యిలో కాస్త శనగపిండి, పసుపు, తగినన్ని నీళ్లు పోసి కలిపి మెత్తని పేస్ట్‌లా మార్చి ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. తరచూ ఇలా చేస్తుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖం కాంతివంతంగా మారి అందంగా కనిపిస్తారు. అలాగే శిరోజాలకు కూడా నెయ్యి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి జుట్టుకు రాసి 20 నిమిషాలు అయ్యాక తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే అన్ని రకాల శిరోజాల సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ విధంగా నెయ్యితో ఆయా చిట్కాలను పాటించడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నయం చేసుకోవచ్చు.

రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టే సమస్య ఉందా..?

అయితే రోజూ వీటిని తినండి.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

గాయాలు అయినప్పుడు ఎవరికైనా సరే సహజంగానే కాసేపట్లో రక్తం గడ్డకడుతుంది. ఇది శరీరం నిర్వర్తించే సహజసిద్ధమైన ప్రక్రియ. దీని వల్ల తీవ్ర రక్త స్రావం అవకుండా ప్రాణాంతకం అవకుండా శరీరం తనను తాను రక్షించుకుంటుంది. అయితే కొందరికి రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య అని చెప్పవచ్చు. రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని డీప్ వీన్ త్రాంబోసిస్ అంటారు. ఈ సమస్య వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు అధికంగా ఉండడం, రక్తం లేదా ఎర్ర రక్త కణాలు మోతాదుకు మించి ఉత్పత్తి అవడం, కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను అతిగా తినడం, శరీరం లోపల రక్త నాళాలకు గాయాలు అవడం వంటి కారణాల వల్ల రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కడుతుంది. అయితే ఈ సమస్యకు వైద్యులు మందులను ఇస్తారు. వాటిని క్రమం తప్పకుండా వాడాల్సి ఉంటుంది. రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులను వైద్యులు ఇస్తారు. అయితే ఆ మందులతోపాటు ఆహారం విషయంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఫలితంగా గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

పసుపు..

రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టే సమస్య ఉన్నవారు ఆహారాలను ఆచి తూచి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి, కొన్నింటిని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. బ్లడ్ క్లాట్‌లను తగ్గించేందుకు పసుపు బాగా పనిచేస్తుంది. పసుపులో కర్‌క్యుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చూస్తుంది. పసుపు వల్ల రక్త నాళాల వాపులను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పసుపులో యాంటీ త్రాంబోటిక్, యాంటీ కోఆగులెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. కనుక శరీరం లోపలి భాగంలో బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడవు. పసుపును గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగాలి. రాత్రి పూట ఇలా చేస్తుండాలి. దీని వల్ల ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

వెల్లుల్లి, ఎండు మిర్చి..

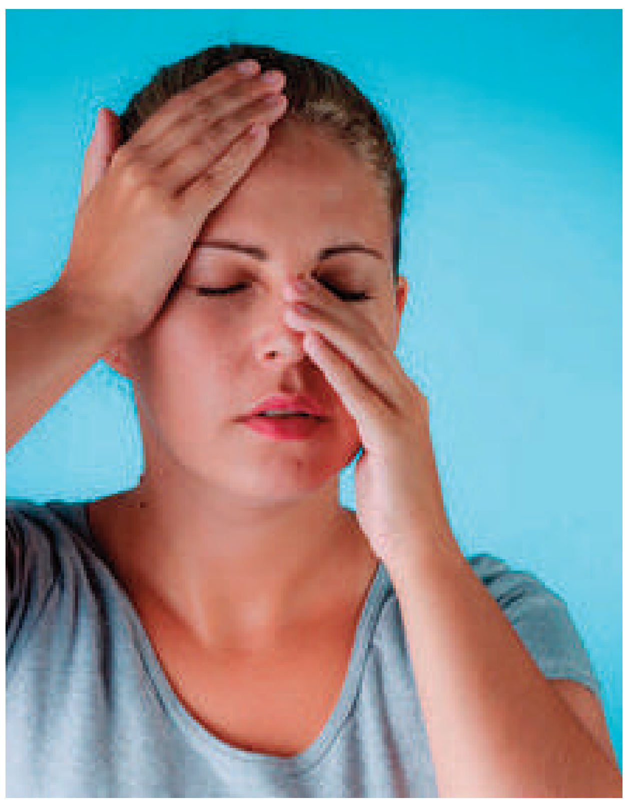
రక్త నాళాల వాపులను తగ్గించడంతోపాటు రక్త నాళాల్లో బ్లడ్ క్లాట్స్‌ను కరిగించేందుకు గాను వెల్లుల్లి కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు బ్లడ్ క్లాట్స్‌ను కరిగిస్తాయి. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుండాలి. దీని వల్ల బ్లడ్ క్లాట్స్ కరిగిపోతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే ఔషధ గుణాలు రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేసి ప్రశాంతంగా మారేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల హైబీపీ తగ్గుతుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు పడి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. అదేవిధంగా పండు మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చిని కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిలోనూ రక్తాన్ని పలుచగా చేసే గుణాలు ఉంటాయి. వీటిల్లో సాలిసిలేట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చూస్తాయి. వీటిల్లో ఉండే క్యాప్సెయిసిన్ అనే సమ్మేళనం రక్త నాళాల్లోని క్లాట్స్‌ను కరిగించి రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు చేరకుండా ఉంటుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

అర్జున చెట్టు బెరడు..

రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టే సమస్య ఉన్నవారు అర్జున చెట్టు బెరడును ఉపయోగిస్తుంటే మేలు జరుగుతుంది. ఈ బెరడును కొద్దిగా తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే ఆ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఇలా రోజూ చేస్తుండాలి. దీని వల్ల గుండె కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వాపులు తగ్గిపోతాయి. రక్త నాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కరుగుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అర్జున చెట్టు బెరడు మనకు మార్కెట్‌లో పొడి రూపంలోనూ లభిస్తుంది. దాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే రోజూ గుప్పెడు అవిసె గింజలను కాస్త పెనంపై వేయించి తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ గింజల్లో అధికంగా ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా చూస్తాయి. రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్త నాళాల్లో బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

సైనస్ సమస్య ఉన్నవారు పాటించాల్సిన అద్భుతమైన చిట్కాలు.. ఎంతో రిలీఫ్ లభిస్తుంది..

వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు లేదా చల్లని ఆహారాలను తీసుకున్నప్పుడు సైనస్ సమస్య ఉన్నవారికి తీవ్ర ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. సైనస్ ఉంటే విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. దీని వల్ల తీవ్రమైన అవస్థలను ఎదుర్కొంటారు. సైనస్ సమస్య ఉన్నవారు సహజంగానే వైద్యులు ఇచ్చే మందులను వాడుతారు. యాంటీ బయాటిక్స్‌తోపాటు నొప్పిని, కఫాన్ని తగ్గించే మందులను వాడుతారు. సైనస్ సమస్య వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. డస్ట్ అలర్జీ, రసాయనాలు లేదా ఇతర పదార్థాల వల్ల సైనస్ వస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు లేదా చల్లని ద్రవాలను తాగినప్పుడు కూడా సైనస్‌ను ఎదుర్కొంటారు. ఈ క్రమంలో నాసికా మార్గాలు, శ్వాస నాళాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. గొంతులో, తలలో నొప్పి, ముఖం నొప్పి, ముక్కు, చెవులు, దంతాల్లో నొప్పిగా ఉండడం, జ్వరం, ముఖం వాపులకు గురవడం, ముక్కు దిబ్బడ, దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే సైనస్ ఉన్నవారు డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులను వాడడంతోపాటు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.



పుదీనా ఆకుల నీళ్లు..

సైనస్ ఉన్నవారు చల్లని ద్రవాలను తాగకూడదు. చల్లని వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు ముక్కు, చెవులు, తల భాగాలను కవర్ చేసేలా క్యాప్‌లను ధరించాలి. వేపుళ్లు, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ తినకూడదు. విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా క్యారెట్లు, యాపిల్స్, టమాటా, బ్రోకలీ, పాలు, నారింజ, అవకాడో, పనీర్ వంటి ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల సైనస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే సైనస్ ఉన్నవారు ద్రవాహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. తలనొప్పి, సైనస్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇక సైనస్ సమస్య ఉన్నవారు పుదీనా ఆకుల నీళ్లను ఆవిరి పడుతుంటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక పాత్రలో బాగా మరుగుతున్న నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని పుదీనా ఆకులను వేయాలి. అనంతరం దాని నుంచి వచ్చే ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు చేస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

జలనేతి..

సైనస్ ఉన్నవారు వేడి వేడి సూప్‌లను తరచూ తాగుతుండాలి. నాన్ వెజ్ తినేవారు అయితే చికెన్ సూప్ తాగాలి. వెజిటేరియన్లు వెజిటబుల్ సూప్‌ను తాగాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. ముక్కు దిబ్బడ, తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస సరిగ్గా పీల్చుకుంటారు. ఇక సైనస్ ఉన్నవారు జలనేతి అనే ప్రక్రియను అనుసరించాలి. దీని వల్ల సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జలనేతి అనేది ఒక యోగా ప్రక్రియ. ఇందులో భాగంగా అర లీటరు నీటికి ఒక టీస్పూను సైంధవ లవణం గానీ అయోడిన్ లేని సముద్రపు ఉప్పును గానీ బాగా కలిపి బాగా మరిగించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత జలనేతి కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన పరికరం (జల నేతి పోట్) ను ఉపయోగించి ముక్కులోని ఒక రంధ్రం ద్వారా నీటిని పంపితే ముక్కు మరొక రంధ్రం ద్వారా ఆనీరు బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీంతో ముక్కులో ఉండే మలినాలన్నీ బయటకు వస్తాయి. శ్వాస ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. సైనస్ నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు. ముక్కు రెండు రంధ్రాలనూ ఇదే ప్రక్రియలో శుభ్రపరుచుకోవాలి. సాధారణంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలిగినపుడు, ముక్కు దిబ్బడ లేదా ఆస్తమాతో బాధ పడుతున్నప్పుడు, సైనసైటిస్ ఉన్నప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఈ యోగా ప్రక్రియ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియను సాధన చేయడానికి ముందు గురువు వద్ద సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..

ఇక సైనస్ సమస్యను తగ్గించడంలో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. ఇది మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. సైనస్ నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో అర టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను కలిపి తాగాలి. ఇలా రోజుకు ఒకసారి తాగుతుండాలి. దీని వల్ల సైనస్ నుంచి బయట పడవచ్చు. అల్లంతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని రోజుకు 2 సార్లు తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. లేదా ఒక టీస్పూన్ అల్లం రసం, ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి రోజుకు 3 సార్లు తీసుకోవాలి. ఇది సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. అలాగే కారం, మసాలాలు ఉన్న ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వారంలో కనీసం 2 సార్లు ఇలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కఫం అంతా కరిగిపోతుంది. సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

వింటేజ్ స్టైల్లో ప్రభాస్

పాన్ ఇండియా హీరో ప్రభాస్ నటిస్తున్న రాజాసాబ్ సినిమా కోసం రెబల్ స్టార్ అభిమానులు ఎంతో ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. దర్శకుడు మారుతి రూపొందిస్తున్న ఈ హార్రర్ ఎంటర్టైనర్‌లో ప్రభాస్ వింటేజ్ స్టైల్లో కనిపించనున్నాడని ఇప్పటికే ఊహాగానాలు ఉన్నాయి. ఈ సినిమాను వచ్చే సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 9న విడుదల చేయాలని బృందం భావిస్తోంది. అయితే కొంతకాలంగా చిత్రానికి సంబంధించిన అప్డేట్స్ రాకపోవడంతో సినిమా మళ్లీ వాయిదా పడుతుందా అనే వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. కానీ మేకర్స్ వాటిని ఖండిస్తూ స్పష్టత ఇచ్చారు. సినిమా ఫస్ట్ కాపీ డిసెంబర్ 25 నాటికి రెడీ అవుతుందని, అలాగే అమెరికాలో గ్రాండ్ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు జరుపుతున్నట్టు తెలిపారు. ఇప్పుడు అయితే వరుసగా అదిరిపోయే అప్డేట్స్ ఇవ్వడానికి టీమ్ సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. మొదటగా,రాజాసాబ్ ఫస్ట్ సింగిల్ విడుదల కానుంది. తమన్ ఇప్పటికే ఒక మాస్ అండ్ మెలోడియస్ ట్రాక్‌ను కంపోజ్ చేసినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ పాటను ఈ నెల మూడో వారంలో విడుదల చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఆ తరువాత ప్రతి పది రోజులకు ఒక్కో సాంగ్ విడుదల చేస్తూ ప్రమోషన్స్ ను వేగంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించారు. అలాగే,న్యూ ఇయర్ స్పెషల్ గిఫ్టా సినిమా ట్రైలర్ విడుదల చేయాలనే ఆలోచనలో మారుతి ఉన్నాడట. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా ఇంపాక్ట్ కలిగించే పవర్‌ఫుల్ ట్రైలర్ కట్ సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఈ ట్రైలర్‌తోనే సినిమా పై అంచనాలను మరింత ఉద్ధృతం చేయాలని టీమ్ భావిస్తోంది.క్రిస్మస్ సందర్భంగా అమెరికాలో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్, ఆపై జనవరి మొదటి వారంలో తెలుగురాష్ట్రాలలో భారీ స్థాయి ప్రీ రిలీజ్ కార్యక్రమం ప్లాన్ చేస్తుండగా, సినిమా మాత్రం చెప్పినట్టే జనవరి 9న వరల్డ్ వైడ్గా థియేటర్లలో సందడి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

మైమరపిస్తున్న భాగ్య శ్రీ

మిస్టర్ బచ్చన్ సినిమాతో తెలుగు తెరకు ఎంట్రీ ఇచ్చిన భాగ్యశ్రీ బోర్సే ఇప్పుడు కుర్రాళ్ల కొత్త నేషనల్ క్రష్‌గా మారింది.తొలి సినిమా డిజాస్టర్ అయినప్పటికీ, గ్లామర్-అభినయం కలయికతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది ఈ సుందరి.జూలైలో విడుదలైన కింగ్డమ్ సినిమాతో మళ్లీ స్క్రీన్‌పై మెరిసింది. గ్లామరస్ లుక్స్‌తో ఈ మూవీ ప్రమోషన్లలో అదరగొట్టింది.ప్రస్తుతం రామ్ పోతినేని, దుల్కర్ సల్మాన్‌ల సరసన నటిస్తున్న ఈ బ్యూటీ, వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంది.ఇదిలా ఉంటే భాగ్యశ్రీ షేర్ చేసిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. అభిమానులు “కొత్త నేషనల్ క్రష్ అదిరిపోయింది” అంటూ కామెంట్లు కురిపిస్తున్నారు

తారక్ లో మార్పు సినిమా కోసమేనా

గతకొన్ని రోజులుగా టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో ఎన్టీఆర్ అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో చర్చల్లో మునిగిపోయారు. దానికి ప్రధాన కారణం ఆయన కొత్త లుక్! ఇటీవల తారక్ హాజరైన కొన్ని ఈవెంట్లలో ఆయన లుక్స్ వైరల్ అయ్యాయి. అందులో ఆయన చాలా సన్నగా కనిపించారు. దీనిని చూసి ఫ్యాన్స్ ఆశ్చర్యపోతూనే కొంత ఆందోళన కూడా వ్యక్తం చేశారు. చాలామంది సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో ఎందుకు తారక్ ఇంత లీన్‌గా కనిపిస్తున్నారు. ఈ మార్పు సినిమా కోసమేనా అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు.ప్రస్తుతం తారక్ ప్రశాంత్‌నీల్‌తో ఓ సినిమా చేస్తున్నారు. ఈ సినిమా కోసం లుక్ మార్చుకుంటున్నారు. ఇందులో తారక్ లుక్‌పై ప్రశాంత్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. తాజాగా అదిరే అప్డేట్ ఇచ్చారు. తారక్ లుక్‌ను దగ్గరుండి డిజైన్ చేయించుకుంటున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఓ ఫొటోను సోషల్ మీడియాలో రిలీజ్ చేశారు. ఇందులో ప్రశాంత్ పర్యవేక్షనలో డిజైనర్ తారక్ లుక్‌ను ట్రిమ్ చేస్తున్నారు. అలాగే త్వరలోనే ఇంకో షెడ్యూల్ షురూ కానున్నట్లు చెప్పారు. ఎన్టీఆర్ ఈ సినిమాలో మునుపెన్నడూ చూడని కొత్త పాత్రలో కనిపించనున్నారని సమాచారం. అతని స్టైలింగ్, బాడీ ట్రాన్స్‌ఫార్మేషన్ ఈ సినిమాకే పరిమితమని టీమ్ చెబుతోంది. అభిమానులు కూడా ఇప్పుడు ఈ కొత్త లుక్ వెనక దాగి ఉన్న సర్‌ప్రైజ్ ఏమిటో తెలుసుకోవాలని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

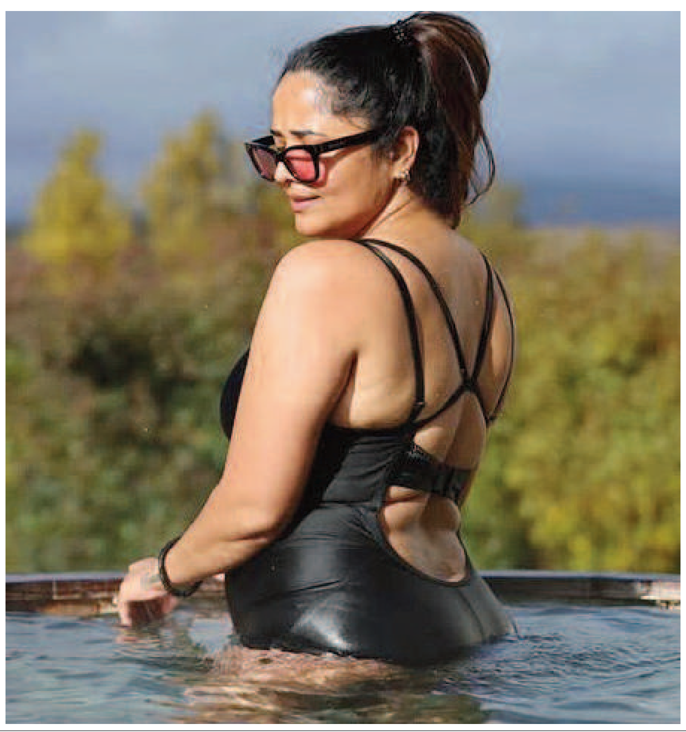
పవన్ కళ్యాణ్‌తో బ్రో 2..

పవన్ కళ్యాణ్ గ్రీన్ సిగ్నలే తరువాయి

పవన్ కళ్యాణ్, సాయి దుర్గ తేజ్ నటించిన బ్రో సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన విజయం సాధించలేదు. అయినప్పటికీ, దర్శకుడు సముద్రఖని బ్రో 2 తీయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని, పవన్ కళ్యాణ్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే సినిమా పట్టాలెక్కుతుందని ప్రకటించారు. ఈ వార్త పవన్ అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ఓజీ 2 వంటి భారీ ప్రాజెక్టులున్న నేపథ్యంలో బ్రో 2 అవసరమా అని చర్చలు మొదలయ్యాయి.పవన్ కళ్యాణ్, సాయి దుర్గ తేజ్ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన ఫాంటసీ కామెడీ సినిమా బ్రో. ఇది మామా అల్లుళ్లు కలిసి నటించిన ఫస్ట్ మూవీ. వినోదయ సితం అనే తమిళ సినిమాకి ఇది రీమేక్. మాతృకను డైరెక్ట్ చేసిన సముద్రఖని.. కొన్ని మార్పుల చేర్పులతో తెలుగులో తెరకెక్కించారు. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దీనికి స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. 2023 జులై నెలాఖరున రిలీజైన ఈ సినిమా.. బాక్సాఫీస్ దగ్గర నిరాశ పరిచింది. పవర్ స్టార్ అభిమానులకు కూడా ఈ సినిమా నచ్చలేదు. అందుకే కలెక్షన్స్ రాలేదు. అయితే అలాంటి చిత్రానికి సీక్వెల్ చేయడానికి స్క్రిప్ట్ రెడీ అయింది.అవును.. మీరు విన్నది నిజమే. బ్రో 2 సినిమా చేయడానికి డైరెక్టర్ కమ్ యాక్టర్ సముద్రఖని సిద్ధంగా ఉన్నారు. తమిళంలో తీస్తారో లేదో తెలియదు కానీ.. తెలుగులో మాత్రం పవన్ కళ్యాణ్ తోనే ఈ సీక్వెల్ తీయాలని ఫిక్స్ అయి-పోయారు. దీనికి కథ కూడా సిద్ధంగానే ఉంది. పవన్ ఎప్పుడు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే, అప్పుడు సినిమాని పట్టాలెక్కించాలని చూస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని సముద్రఖని స్వయంగా మీడియా ముఖంగా వెల్లడించారు. బ్రో మూవీకి సీక్వెల్ ఉంటుందని కన్ఫామ్ చేశారు. దుల్కర్ సల్మాన్, భాగ్యశ్రీ బోర్సే, సముద్రఖని, రానా దగ్గుబాటి ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన కాంత సినిమా విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా గురువారం హైదరాబాద్ లో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. దీనికి దుల్కర్, రానా, భాగ్యశ్రీ లతో పాటు సముద్రఖని కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బ్రో 2 మూవీ ప్రస్తావన వచ్చింది. దీనిపై సముద్రఖని స్పందిస్తూ.. బ్రో 2 స్క్రిప్టు రెడీగా ఉంది. అన్నగారు సిగ్నల్ ఇస్తే టేకాఫ్ అవుతుంది అని అన్నారు.బ్రో 2 సినిమా స్క్రిప్ట్ రెడీ అని సముద్రఖని ప్రకటించడంతో పవన్ కళ్యాణ్ ఫ్యాన్స్ అంతా ఒక్కసారిగా సర్‌ప్రైజ్ అయ్యారు. ఒకింత షాక్ అయ్యారని చెప్పాలి. ఎందుకంటే ఇది వారు ఊహించని అప్డేట్. బ్రో కమర్షియల్ గా పెద్దగా వర్కౌట్ కాలేదన్నది ఓపెన్ సీక్రెట్. ఏదో పవర్ స్టార్ ఇమేజ్, స్టార్ డమ్ కారణంగా మంచి ఓపెనింగ్స్ వచ్చాయి. కానీ కంటెంట్ పరంగా చూసుకుంటే మాత్రం సాధారణ ప్రేక్షకులతో పాటుగా అభిమానులని కూడా అంతగా మెప్పించలేకపోయింది. అసలు ఆల్రెడీ ఓటీటీలో తెలుగులో అందుబాటులో ఉన్న ఈ రీమేక్ సినిమా పవన్ చేయడంపై అప్పట్లోనే చాలామంది ఫ్యాన్స్ పెదవి విరిచారు. పవన్ కళ్యాణ్ ఈ మధ్యనే ఓజీ సినిమాతో తన కెరీర్ లోనే బిగ్గెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్నారు. ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ మూవీ రిలీజుకు రెడీ అవుతోంది. సుజీత్ డైరెక్షన్ లో ఓజీకి ప్రీక్వెల్, సీక్వెల్ ఉంటాయని ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఓజీ యూనివర్స్ కోసం వెయిటింగ్ అని పవన్ స్వయంగా చెప్పారు.

అనసూయ త్రీసమ్ రొమాంటిక్ సాంగ్!

ఒక్కసారిగా అనసూయ మళ్ళీ హాట్ టాపిక్ అయింది. అందుకు ప్రధాన కారణం ఓ వీడియో సాంగ్. ప్రభుదేవా, రాయ్ లక్ష్మీ, అనసూయ భరద్వాజ్ ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం వోల్ఫ్ మళ్లీ వార్తల్లో నిలిచింది. 2023 ఆగస్టులో టీజర్‌ను విడుదల చేసిన ఈ చిత్ర బృందం, ఇన్నాళ్ల విరామం తర్వాత తాజాగా ఓ కొత్త అప్డేట్ ఇచ్చింది. తాజాగా విడుదలైన సాసా సాసా అనే తమిళ లిరికల్ వీడియో సాంగ్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ పాటలో ప్రభుదేవా తన సొగసైన డ్యాన్స్ మూవ్స్‌తో ఆకట్టుకుంటూ కనిపిస్తారు. ఓ ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్న హీరో జీవితంలో ముగ్గురు అందమైన యువతులు ఒక్కొక్కరిగా ప్రవేశించడం, వారంతా చాటుగా మొబైల్‌లో వీడియోలు తీయడం, హీరోను ఆటపట్టించడం వంటి రొమాంటిక్ సన్నివేశాల మధ్య ఈ పాట సాగుతుంది. మెలోడీకి తోడు స్టైలిష్ విజువల్స్, ప్రభుదేవా ఎనర్జిటిక్ డ్యాన్స్ ఫ్యాన్స్‌కి స్పెషల్ ట్రీట్‌గా మారాయి. ఇప్పటికే ఈ త్రీసమ్ రొమాంటిక్ సాంగ్ యువతలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతోంది. ప్రెజెంటేషన్‌లో ఉన్న క్లాస్ టచ్, సంగీతంలో ఉన్న మోడర్న్ బీట్‌లు ప్రేక్షకులను ఆకర్షిస్తున్నాయి. అయితే అనసూయ భరద్వాజ్ ఇలాంటి సాంగ్‌లో నటించడం కొంతమందిని ఆశ్చర్యపరిచింది. ఆమె ఓ తాంత్రికురాలి పాత్రలో కనిపించబోతున్నారని, ఆ రోల్ హర్రర్%–%రోమాన్స్ మిక్స్‌గా ఉంటుందని సమాచారం. అయినా, నెటిజన్లు ఇలాంటి పాత్రలో అనసూయ ఎందుకు నటించింది అంటూ సోషల్ మీడియాలో విభిన్న కామెంట్లు చేస్తున్నారు. కొంతమంది ఆమెపై వ్యంగ్యంగా ట్వీట్లు చేస్తుండగా, మరికొందరు మాత్రం ఆమె కొత్త ప్రయోగాన్ని మెచ్చుకుంటున్నారు. ఏదేమైనా, సాసా సాసా పాటతో ఈ సినిమా మీద మళ్లీ చర్చ మొదలైంది.వినూ వెంకటేష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన వోల్ఫ్ చిత్రం ప్రభుదేవా కెరీర్‌లో 60వ సినిమాగా నిలవబోతోంది. సందేశ్ నాగరాజు, సందేశ్ ఎన్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రం త్వరలోనే తమిళంతో పాటు తెలుగు మరియు ఇతర భాషల్లో విడుదల కానుంది.



ఏకే 64లో లారెన్స్, విజయ్ సేతుపతి

తమిళ స్టార్ హీరో అజిత్ కుమార్ నటిస్తున్న తాజా యాక్షన్ చిత్రం ఏకే 64 గురించి మరో కీలక అప్డేట్ బయటకు వచ్చింది. ఆదిక్ రవిచంద్రన్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్నఈ పాన్ ఇండియా భారీ ప్రాజెక్ట్ కోసం గణనీయమైన బడ్జెట్‌ను కేటాయించినట్టు తెలిసింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమాలో అజిత్‌తో పాటు మరో ఇద్దరు స్టార్ హీరోలు కూడా కీలక పాత్రల్లో నటించబోతున్నారు.వారు విజయ్ సేతుపతి,రాఘవ లారెన్స్. అయితే వీరిద్దరూ ప్రతినాయకులుగా నటిస్తున్నారా లేక అజిత్‌కు అండగా నిలిచే శక్తివంతమైన పాత్రల్లో వస్తారాఅన్నది చిత్రయూనిట్ ఇంకా వెల్లడించలేదు. కానీ ఇండస్ట్రీ వర్గాల మాటల ప్రకారం, వీరి రోల్స్ మల్టీ-డైమెన్షనల్‌గా ఉండనున్నాయని, కేవలం ప్రతినాయక పాత్రలుగా మాత్రమే కాకుండా కథలో ప్రధాన మలుపులకు కారణమవుతారని సమాచారం. ఇటీవల వాలిమై, వీర్‌మా, తునివు, గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ వంటి సినిమాలతో వరుస హిట్లు అందుకున్న అజిత్ ఈసారి మరింత స్టైలిష్, మాస్, అలాగే ఎమోషన్ కలగలిపిన పవర్ ఫుల్ యాక్షన్ డ్రామాను ఎంచుకున్నారని తెలుస్తోంది.

Printed, Published and Owned by **V SAMPATH,** and Printed at Sharada Printers, H.No 1-6-6, Shastri Road, Karimnagar, Dist: Karimnagar -505001,Telangana State, and Published from 8-5-137, Gayathri Nagar, Karimnagar (Karimnagar District) 505001,Telangana State. **Editor: V SAMPATH. RNI NO : TELTEL/2023/89146** Email: shenarthimedia@gmail.com. Phone No: **9391343644**