

పాకిస్థాన్ కాల్పుల్లో మృతుల కుటుంబాలను పరామర్శించిన రాహుల్ గాంధీ

- రాహుల్ గాంధీ పూంచ్ పర్యటన
- బాధితులను ఆదరించిన రాహుల్
- విద్యపై పిల్లలకు సూచనలు
- ఆపరేషన్ సిందూర్ - ప్రతికార దాడులు
- ఉగ్రవాద దాడుల్లో నష్టం
- మరోసారి జమ్మూ కశ్మీర్ లో రాహుల్ పర్యటన
- విదేశాంగ విధానంపై రాహుల్ ప్రశ్నలు
- భారత్ పాకిస్థాన్ సంబంధాలపై కొత్త చర్చ



2లో..

దేశంలో కొత్త కొవిడ్ వేరియంట్లు..

- మరోసారి కరోనా విజృంభణ
- కొత్త వేరియంట్లు ఎన్.జీ.1.8.1, ఎల్.ఎఫ్.7
- దీర్ఘిలో మళ్ళీ కరోనా కేసులు
- ఆసుపత్రులకు హెచ్చరికలు
- ఆసియా దేశాల్లో విస్తరిస్తున్న జే.ఎన్.1
- స్వల్ప లక్షణాలతోనే బాధితులు
- ప్రస్తుత వేరియంట్ల ప్రభావం

హైదరాబాద్ (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

కరోనా వైరస్ గురించి పూర్తిగా మర్చిపోతున్న తరుణంలో మరోసారి పంజా విసురుతోంది. తాజాగా దేశంలోని పలు రాష్ట్రాలు ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో వైరస్ కేసులు వెలుగు చూస్తున్నాయి.

మిగతా 2లో..



తెలంగాణకు పట్టిన దయ్యం రేవంత్ రెడ్డినే



- కాంగ్రెస్ పార్టీని శనిగా, రేవంత్ ను దయ్యంగా అభివర్ణన
- ఓటమి తర్వాత విశ్లేషణ: 17 రోజుల సమీక్ష
- కార్యకర్తల నుంచే కీలక సూచనలు
- జీఆర్ఎస్ లో ప్రజాస్వామిక స్వభావం
- అంతర్గత విషయాలు
- అంతర్గతంగానే చర్చించాలి
- అన్ని పార్టీల్లో కోవర్టులు ఉంటారు: రేవంత్ పై సంచలన వ్యాఖ్య

8లో..

అటవీ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సహకరిద్దాం

- అటవీ సంరక్షణ... ఆదివాసీల అభివృద్ధి రెండూ ఆవశ్యమే
- చిన్నచిన్న అంశాలకు గీరిజనులను ఇబ్బంది పెట్టొద్దు
- అటవీ శాఖ అధికారులకు ఫారెస్టు మినిస్టర్ కొండా సురేఖ ఆదేశం
- మంత్రి సీతక్క, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, అటవీ, పంచాయతీరాజ్, ఆర్ అండ్ జీ శాఖ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం
- విదేశాలవారీగా పనులను పరిష్కరించాలని డీఎఫ్ఓలకు మంత్రి సురేఖ ఆదేశం
- ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఉన్నతాధికారులకు మంత్రి సురేఖ, సీతక్క దిశానిర్దేశం



హైదరాబాద్ (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

అటవీ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ఫారెస్టు డిపార్టుమెంట్ ఉన్నతాధికారులు, డీఎఫ్ఓలు సహకరించాలని రాష్ట్ర అటవీ పర్యావరణ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ ఆదేశించారు. అటవీ సంరక్షణ... గిరిజనుల అభివృద్ధి రెండూ అనివార్యమేనని అన్నారు. నిబంధనలను పాటించు... అటవీ ప్రాంత ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఫారెస్టు అధికారులు చూడాలన్నారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో పంచాయతీరాజ్, ఆర్ అండ్ జీ, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన సంబంధిత పనులు, అటవీ శాఖ అనుమతులకు ఏర్పడిన ఇబ్బందులను పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర అటవీ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, పంచాయతీ రాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క ఆధ్వర్యంలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష సమావేశం శనివారం తెలంగాణ సచివాలయంలో జరిగింది.

మిగతా 2లో..



ఆదర్శవంతమైన పాలన కోసం తెలంగాణ రైజింగ్

ఆర్థిక, సామాజిక రంగాల్లో సమున్నత లక్ష్యాల కోసం కృషి

ఇందుకోసం కేంద్ర సహకారం, సాయం అవసరం

నిటి అయోగ్ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్

- 2047 లక్ష్యంగా 'వికసిత భారత్' దిశగా ముందడుగు
- తెలంగాణ రైజింగ్ - 2047 విజన్ డాక్యుమెంట్ ఆవిష్కరణ
- విజన్ డాక్యుమెంట్ లో కీలక నాలుగు లక్ష్యాలు
- సామాజిక న్యాయం - కుల గణన, లిజర్వేషన్లు
- మహిళా శక్తికరణకు ప్రత్యేక ప్రణాళిక
- యువత కోసం ప్రత్యేక విధానాలు
- వ్యవసాయ రంగ అభివృద్ధి
- పారిశ్రామిక, ఇన్ఫ్రా అభివృద్ధి దిశగా భారీ పెట్టుబడులు
- 3 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు, జోన్ వారీగా అభివృద్ధి ప్రణాళిక, మెట్రో, లింగ్ రోడ్, మ్యూసీ లివర్ ఫుంట్.
- డిజిటల్ గవర్నెన్స్, డేటా సెంటర్ హబ్ గా హైదరాబాద్

న్యూఢిల్లీ (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

పహల్లాంలో మారణకాండ నృప్తించిన ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా భారత సైన్యం ఆపరేషన్ సిందూర్ నిర్వహించినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి, భారత సైన్యానికి అభినందనలు తెలిపారు. 1971లో శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ నాయకత్వంలో పాకిస్థాన్ ను ఓడించి, ఆ దేశాన్ని రెండు ముక్కలుగా చీల్చిన చరిత్రను గుర్తు చేశారు. 2047 నాటికి మన భారత దేశాన్ని సూపర్ పవర్ గా, నెంబర్ వన్ గా నిలబెట్టాలన్న మోదీ సంకల్పాన్ని ముఖ్యమంత్రి స్వాగతించారు. 'వికసిత భారత్' ప్రణాళికను రూపొందించడం అభినందనీయమన్నారు. శనివారం ఢిల్లీలో నిర్వహించిన నిటి అయోగ్ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 విజన్ డాక్యుమెంట్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు పథకాలు, కార్యకర్తలను, ప్రాజెక్టుల గురించి మోదీతో చర్చించారు. నిటి అయోగ్ సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడుతూ... వికసిత భారత్ స్ఫూర్తితో తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రణాళిక సిద్ధమైందని, ఆర్థిక, సామాజిక, పరిపాలన రంగాల్లో ఆదర్శవంతమైన లక్ష్యాలతో తెలంగాణ రైజింగ్? 2047 విజన్ డాక్యుమెంట్ రూపొందించామని సీఎం ప్రకటించారు. 'తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ లోని నాలుగు కీలక అంశాలను ముఖ్యమంత్రి ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు. పేదల సంక్షేమం, నమగ్ర పాలనల రూపకల్పన, వరల్డ్ క్లాస్ ఇన్ఫ్రా డెవలప్మెంట్, పౌరదర్శక సుపరిపాలన లక్ష్యాలకు ప్రాధాన్యమిస్తామన్నారు.

మిగతా 2లో..

గిన్నిస్ రికార్డు నమోదు చేసిన ఎల్ఐసీ

ధృవీకరణ పత్రాన్ని అధికారికంగా అందుకున్న సిద్ధార్థ మహాంతి

హైదరాబాద్ (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

ఎల్ఐసీ ఆఫ్ ఇండియా ఒకే ఒక్క రోజులో 5,88,107 పాలసీల ద్వారా 1000 కోట్ల ప్రీమియం ను, 4,52,839 ఏజెంట్ల ద్వారా సేకరించి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గిన్నిస్ బుక్ లో చోటు సంపాదించింది. ఈ విశయాన్ని సంబంధిత అధికారులు ఎల్ఐసీ చైర్మన్ సిద్ధార్థ మహాంతి గారికి అధికారికంగా ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని అందజేశారు. గడిచిన జనవరి 20 వ తారీఖున దేశవ్యాప్తంగా "మాడ్ మిలియన్స్ డే" పేరుమీద నూతన వ్యాపారాన్ని సేకరించే లక్ష్యంతో ఏజెంట్లందరినీ పురమాయించి ఈ ఘనతను సాధించిన ఇన్సూరెన్స్ సంస్థగా ఎల్ఐసీ రికార్డు నెలకొల్పింది. రెండోచివ నూతన వ్యాపారాన్ని సేకరించే పలుకర కాలపిలుపులో భాగంగా ఎల్ఐసీ చైర్మన్ జనవరి 20 వ తారీఖున మేడ్ మిలియన్ డే గా పిలుపునిస్తూ అందరినీ పురమాయించారు. దాంతో నూతనోత్సాహంతో ఉద్యోగులు మార్కెటింగ్ సిబ్బంది కలిసి చరిత్ర సృష్టించారు.

మిగతా 8లో..



కోవిడ్ పై ఆందోళన వద్దు

హైదరాబాద్ (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

కోవిడ్ గురించి ప్రజలు అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ భరోసా ఇచ్చారు. కోవిడ్ కేసులను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు తమ శాఖ సర్వసన్నద్ధంగా ఉందన్నారు. అయితే ఇప్పుడు దేశంలో సమోదవుతున్న కేసులు సాధారణమైనవేనని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కోవిడ్ వైరస్ వ్యాప్తి, సీజనల్ వ్యాధుల నివారణపై మంత్రి దామోదర ఆరోగ్యశ్రీ ట్రస్టు కార్యాలయంలో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు.

మిగతా 8లో..

పిప్పి శ్రీనివాసరావుకు ఆర్థిక కమిషనర్ గా ఎంపిక కావడం గర్వకారణమని అన్నారు. ఆయన పైన కష్టానికి తగిన ఫలితం లభించినట్లు అయిందని, ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం మరింత వన్య శేవారిని పంపి వాడుకరండించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవపక్షి జాతీయ నాయకులు వెన్నుబోయిన సాంబశివరావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మందులో ఉపేందర్, వసం నాగయ్య, టీఎస్ చక్రవర్తి, ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు గుడ్లపిరి రమేష్ బాబు, సకరదర్శి కొరకొప్పల రాంబాబు, నగర ఎలక్ట్రీక్ మీడియా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు లల్లమపేట జగదీష్, కరెస్పాండెంట్ అశోక్, కెమెరామెన్ అనీసీయిషన్ అధ్యక్షులు నాగరాజు, జిల్లా నాయకులు రామాదావు, పోన్సేజీయిన పానకాలరావు, ఉద్ధోళ రమేష్, మూల జీవన్ రెడ్డి, ఇసంపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, నల్లమోతూ శ్రీనివాస్, ముదుల వెంకటేశ్వర్లు, తిరుగంగి, ప్రజా వాక్యం వెంకటేశ్వర్లు నరేష్, మోహన్.పి. వి. పాల్గొన్నారు.

సారాంశం: 2011 నుంచి కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిధిలో నిర్మించిన తలపెట్టిన బహుళ విధానాలలో దేశాభివృద్ధి క్రమంలోని తొలిసారిగా పరిశీలించబడింది. ప్రభుత్వ పరిశీలనల నివారణ, ప్రభుత్వాలకు ప్రత్యేకంగా పొందిన పరచాలిని పరిపాలనలో ఉంది. నష్టం అందడానికి పొర పరిపాలన, స్వచ్ఛంద సంస్థలను భాగస్వామిలు చేయాలి. ప్రభుత్వ వ్యవస్థలకు హాని కలిగించుట, గొలుసుకుట్టడం హరిత వనాల సంరక్షణ, మద అదవుల పునరుద్ధరణకు సహజంగా ఉన్న వనీకరణ నిధులను సమకూర్చాలి. వైద్యకర్తలకు దారి తీయకుండా పరిపాలన పనిరుల వినియోగం జరిగేలా పరిపాలన ప్రభుత్వం మునుపటి చేయాలి. ప్రభుత్వం నుంచి పైదాకా ప్రభుత్వ వ్యవస్థల స్పందన బాధి బాధిత ప్రజలకు భవిష్యత్తులో విపత్తులను ఎదుర్కోగలమన దైర్ఘ్యం కలిగించాలి.



ఎడిటర్: పొద్దిపాక రాజేష్

తెలుగు దిన పత్రిక

ముచ్చట్లు

కాలేయం ఆరోగ్యానికి వ్యాయామాలు



శరీరంలోని ప్రతి భాగం చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ యంత్రం ఇంజన్ బలహీనంగా మారితే ఏం జరుగుతుంది? మన శరీరంలో కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఇది శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన, కష్టపడి పనిచేసే అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం అహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. వేయించిన ఆహారాలు, ఒత్తిడి క్రమంగా కాలేయాన్ని బలహీనపరుస్తాయని చెబుతున్నారని నిపుణులు. మందుల సహాయం తీసుకునే ముందు కాలేయాన్ని లోపలి నుండి బలోపేతం చేసే కొన్ని

వ్యాయామాలు గురించి తెలుసుకుందాం. ఇది కాలేయానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన యోగా ఆసనం అని భావిస్తారు. ఈ ప్రాణాయామంలో వేగంగా గాలి వదులుతూ కడుపు లోపలికి, బయటకు కదిలిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది. రోజూ 510 నిమిషాలు కవలాభతి చేయడం వల్ల కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కవలాభతి అనేది ఒక శక్తివంతమైన ప్రాణాయామం, దీనిలో శ్వాసను వదులు తున్నప్పుడు ఉదర కండరాలు వేగంగా సంకోచిస్తూ సడలిస్తుంటాయి. ఇది కేవలం

శ్వాస ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, ఒక రకమైన డీటాక్స్ కూడా. కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది: కవలాభతి కడుపులోని అంతర్గత అవయవాలను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది కాలేయంపై పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది: ఈ ప్రాణాయామం కాలేయం వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. కణాలు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ను అందించడానికి, మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. డీటాక్స్ లో సహాయపడుతుంది: కవలాభతి శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయం పనిని సులభతరం

చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: మానసిక ఒత్తిడి కాలేయ ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కవలాభతి మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. మరియు హార్మోన్లను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, జీవితాంతం వ్యాయామం దూరంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఉదయం కేవలం 10 నిమిషాలు కవలాభతి ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. యోగ ఒక బహుమతి లాంటిది. ఇది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా మిమ్మల్ని అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది.

బాదంలో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక రకాల లాభాలు కలుగుతాయి. జీర్ణం, గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు, బరువు నియంత్రణ, నిద్ర సమస్యలు వంటి వాటికి బాదం ఎంతో సహాయపడుతుంది. బాదం గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అయితే వీటిని నానబెట్టి తింటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పరగడుపున తింటే శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం కూడా లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు బాదం గింజలను నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయం వాటిని నీటిలోంచి తీసి వాటిపై ఉన్న పొట్టును తీసేసి తినాలి. ఇలా తింటే బాదంలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి సులభంగా అందుతాయి. నానబెట్టిన బాదంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగించి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బాదం మంచి ఆప్షన్. ఇందులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఆకలిని నియంత్రించి ఎక్కువగా తినకుండా ఆపుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉన్నా ఎక్కువ పోషకాలు

పోషకాలు వీటిలో ఫుల్ ఉంటాయి..!

అందించే బాదం శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. బాదంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెను కాపాడటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున బాదం తినడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. బాదంలో ఉండే విటమిన్ బి, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు కణాల ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయి. విద్యార్థులు తరచుగా దీన్ని తీసుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. బాదంలో ఉండే మెగ్నీషియం అనే ఖనిజం నరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు దీన్ని తినడం వల్ల నిద్రలో మార్పును గమనించవచ్చు. రోజూ కొన్ని బాదం లను నానబెట్టి తినే అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.



రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే..?

వెల్లుల్లి ఒక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చి వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని, మనసును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు నాడీ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావం చూపి గాఢమైన నిద్ర వట్టలా చేస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లి శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ ఔషధంలా పని చేస్తుంది. రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీబాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటీఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆకలిని నియంత్రించడం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పద్ధతి. అయితే ఏవైనా అనూహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.



క్యాన్సర్, ఊబకాయం కి దివ్యోషధం..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయలలో చయోబ్ అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్ట్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మనం వంట కోసం వివిధ రకాల కూరగాయలను ఉపయోగిస్తుంటాం.. అవి నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంటాయి. అలాంటి కూరగాయలలో చయోబ్ అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోర్ట్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. సీమ వంకాయలలో ఫైటోకెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే మైరిసెటిన్ కొలెస్ట్రాల్, వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. సీమ వంకాయ లోప, బయటి తొక్కలో క్యాన్సర్ ను నివారించగల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఘనమైనవి ఉంటాయి. ఇవి చర్మ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. సీమ వంకాయకు కాలేయంలో అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. గల్డే స్ట్రీల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆహారం. ఎందుకంటే దీనిలోని బి9 ప్రోటీన్ పెండం అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా పెదదు, వెనుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది అకాల జనన అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం సీమ వంకాయలో లుకేమియా, గర్భాశయ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నెమ్మదిపజేసే ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు పోషకాలు కణాల నష్టాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతాయి. ఇది శరీరం యొక్క వ్యర్థాన్ని ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి. అలాగే, ఈ వంకాయ వాపుకు దివ్యోషధం. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే ఈ కూరగాయ వద్దా కాలం, శీతాకాలంలో సాధారణంగా కనిపించే వివిధ బాక్టీరియల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి భలేగా సహాయపడుతుంది.



నిద్రలేమి సమస్య ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తోంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోతే ఆరోగ్యంపై చాలా చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. ఈ నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకుని, ఒకే సమయానికి లేవడం శరీరానికి చాలా మంచిది. కానీ ఈ సమయాలను తరచూ మార్చడం వల్ల శరీరం గందరగోళానికి గురై నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. అందుకే ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలా మంది పడుకునే ముందు ఫోన్ ను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. ఇది మెదడును నిద్ర మోడి లోకి వెళ్లనివ్వదు. మొబైల్ స్క్రీన్ నుండి వచ్చే నీలి రంగు కాంతి నిద్రకు సహాయపడే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని

తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట పాటు మొబైల్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. రాత్రిపూట కాఫీ, టీ వంటి కెఫిన్ ఉన్న డ్రింక్ లు తాగడం వల్ల నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. కెఫిన్ మెదడును చురుకుగా ఉంచి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. అందుకే సాయంత్రం తర్వాత ఈ డ్రింక్ లను తగ్గించుకోవడం మంచిది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా తింటే అజీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. నిద్రపోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం చేయడం ఉత్తమం. రోజూ కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించి

మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. వాకింగ్, యోగా, స్విమ్మింగ్ వంటివి మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తాయి. పగటిపూట ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోతే రాత్రిపూట నిద్ర పట్టదు. మధ్యాహ్నం కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటే, 15 నుండి 20 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోవద్దు. సాయంత్రం 3 గంటల తర్వాత పడుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో పని ఒత్తిడి, వ్యక్తిగత ఒత్తిడి నిద్రను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మెదడుకు విశ్రాంతినిచ్చే పనులు చేయాలి. ధ్యానం, యోగా, పాటలు వివడం, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. నిద్రపోయే గది చాలా

చల్లగా గానీ, చాలా వేడిగా గానీ ఉండకూడదు. గాలి బాగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. అలాగే పడుకునే మంచం కూడా సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. ఇవి నిద్రకు ఆటంకం లేకుండా చేస్తాయి. మధ్యం సేవించడం, పాగ త్రాగడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం వంటి అలవాట్లు నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని తగ్గించి తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తేలికపాటి రాత్రి భోజనం వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. నిద్రలేమిని చిన్న సమస్యగా తీసుపాడేయకూడదు. ఇది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న కారణాలను గుర్తించి వాటిని సరిచేసుకుంటే మళ్లీ చక్కటి నిద్రను పొందవచ్చు.

కంటి నిండా నిద్ర పట్టట్లేదా..?



టాలీవుడ్ బుట్టబొమ్మ పూజా హెగ్డే అవకాశాలు రాకపోవడంతో కొద్ది కాలంపాటు సినిమాలకు దూరంగా ఉంది. మళ్ళీ 'దేవా' చిత్రంతో రీఎంట్రీ ఇచ్చింది. కానీ హిట్ అందుకోలేకపోయింది. ఇక ఈ అమ్మడు ఇటీవల సూర్య సరసన నటించిన 'రెట్రో' కూడా బాక్సాఫీసు వద్ద రాణించలేకపోయింది. దీంతో ఈ సారి ఎలాగైనా విజయం సాధించాలని పూజా హెగ్డే వచ్చిన అవకాశాలన్నింటినీ ఒప్పుకుంటుంది. ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో దూసుకుపోతుంది. తెలుగు, హిందీ, తమిళ భాషల్లో బ్యాక్ టు బ్యాక్ అవకాశాలు అందుకుంటూ క్రేజ్ బ్యూటీగా మారింది. ప్రస్తుతం ఈ అమ్మడు విజయ్-69, 'కూబీ' వంటి చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. అలాగే బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో వరుణ్ ధావన్ సరసన 'హై జవాన్ తో ఇష్క్ హోనా హై' మూవీలో జతకట్టబోతుంది. డేవిడ్ ధావన్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న ఈ సినిమాలో మృణాల్ రాకూర్, మౌని రాయ్, మనీష్ పాల్, చుంకి పాండే, రాజేష్ కుమార్ కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. అయితే ఈ చిత్రాన్ని టీవీ సెల్స్ బ్యానర్ పై రమేష్ తరని నిర్మిస్తున్నారు. ఇక షూటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా, 'హై జవాన్ తో ఇష్క్ హోనా హై' మూవీ మేకర్స్ ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అప్డేట్సు పూజా హెగ్డే ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా షేర్ చేసింది. ఈ మూవీ వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 10న థియేటర్స్ లోకి రాబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. అలాగే ఈ పోస్టర్ కు "ఉత్కంఠను రెట్టింపు చేయడంతో పాటు వినోదాన్ని ట్రిపుల్ చేస్తుంది.. రెడీగా ఉండండి" అనే క్యాప్షన్ జత చేసింది. ప్రస్తుతం పూజా పోస్ట్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఇక అది చూసిన నెటిజన్లు వెంటనే చేయలేకపోతున్నామని కామెంట్లు పెడుతున్నారు.

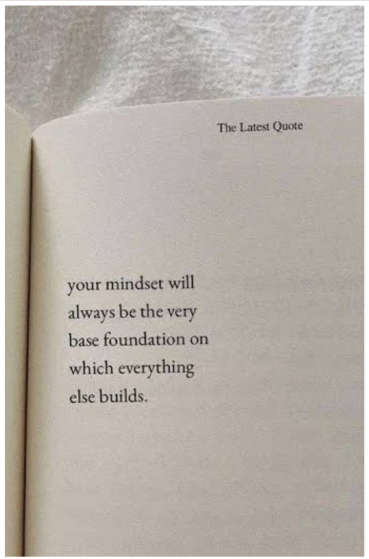


ఉత్కంఠనే కాదు..
వినోదాన్ని కూడా
ట్రిపుల్ చేస్తుంది..
పూజా ఇన్స్టాపోస్ట్



మీ మనస్తత్వం ఎల్లప్పుడూ మిగతావన్నీ నిర్మించే ప్రాథమిక పునాదిగా ఉంటుంది..

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ గనందలకి సువరిచిత్రమే. ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన అతి తక్కువ కాలంలోనే ఈ భామ మంచి స్టార్ డమ్ తెచ్చుకుంది. అంతేకాకుండా తన అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకుల మనసులు కూడా గెలుచుకుంది. అయితే అప్పట్లో దాదాపు స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి టాలీవుడ్ ను ఓ ఊపు ఊపిన ఈ అమ్మడు.. గత కొన్ని నెలలుగా ఇండస్ట్రీకి దూరమయ్యింది. ఏమైందో ఏమో కానీ అవకాశాలు రావట్లేదు. ఇక ఈ భామ పర్యటనల్ లైఫ్ విషయానికి వస్తే.. కెరీర్ మంచి ఏక్స్ లో ఉన్నప్పడే జాకీ భగ్నానితో ప్రేమలో పడి షికార్లు చేసింది. ఇక గతేడాది అతనితో వివాహ బంధంలోకి అడుగు పెట్టింది. ప్రస్తుతం తన భర్తతో ఎంజాయ్ చేస్తూ.. వాటిని సోషల్ మీడియావేదికగా సంచుకుంటూ అభిమానులకు దగ్గరవుతూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఈ ముద్దుగుమ్మ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. తాజాగా రకుల్ తన ఇన్స్టావేదికగా కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. అందులో ఓ కోటిని పోస్ట్ చేసింది. 'మీ మనస్తత్వం ఎల్లప్పుడూ మిగతావన్నీ నిర్మించే ప్రాథమిక పునాదిగా ఉంటుంది' అని ఉన్న కోటిను షేర్ చేస్తూ మనస్తత్వాన్ని నియంత్రించుకోండి. ఫలితాన్ని నియంత్రించండి అనే క్యాప్షన్ రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఇక దీన్ని చూసిన నెటిజన్లు రకరకాలుగా కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.



సేతుపతికి తెగ నచ్చేసిన 'కోర్చి'

చిన్న చిన్న క్యారెక్టర్ తో మొదలుపెట్టి.. ఇప్పుడు సాత్ ఇండియాలోనే అత్యంత డిమాండ్ ఉన్న నటుల్లో ఒకడిగా ఎదిగాడు విజయ్ సేతుపతి. ఓవోవో హీరోగా నటిస్తూనే.. ఇంకోవైపు క్యారెక్టర్, విలన్ రోల్స్ తో అతను అదరగొడుతున్నాడు. సినిమాలకు సంబంధించి తన అభిప్రాయాలకు ఎంతో విలువ ఉంటుంది కూడా. అలాంటి మేటి నటుడు ఓ చిన్న తెలుగు సినిమాను ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెగ మెచ్చుకున్నాడు. ఆ చిత్రమే.. 'కోర్చి'. నాని నిర్మాణంలో రామ్ జగదీష్ అనే కొత్త దర్శకుడు రూపొందించిన ఈ చిత్రం మార్కెట్లో విడుదలై ఘనవిజయం సాధించింది. ఓ టీనేజ్ అబ్బాయి, అమ్మాయి మధ్య సాగే ప్రేమకథ.. తదనంతర పరిణామాలతో సాగే ఈ కథను చాలా గ్రేప్పింగ్ గా నడిపించి మెప్పించాడు రామ్ జగదీష్. పెట్టుబడి మీద రెండు మూడు రెట్ట లాభాలను అందించిన ఈ సినిమాను ఓ తమిళ ఛానెల్ ఇంటర్వ్యూలో సేతుపతి కొనియాడడం విశేషం. ప్రముఖ సినిమా విశ్లేషకుడు భరద్వాజ్ రంగన్ చేసిన తమిళ ఇంటర్వ్యూలో సేతుపతి 'కోర్చి' ప్రస్తావన తెచ్చాడు. ఈ మధ్య మీరు చూసిన సినిమాలు, వాటిలో నచ్చినవి ఏంటి అని భరద్వాజ్ రంగన్ అడగా.. ఏడామయ్యర్లతో పాటు కోర్చి మూవీని ఓటిటిలో చూసినట్లు సేతుపతి తెలిపాడు. ఇందులో 'కోర్చి' తనకు చాలా నచ్చిందని సేతుపతి చెప్పాడు. దర్శకుడు ఈ సినిమాను చాలా బాగా తీశాడన్నాడు. ఇటు సేతుపతి, అటు భరద్వాజ్ ఈ సినిమా కైమాక్స్ గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. కళ్యాణమండపంలోని గదిలో ఏం జరిగిందో అమ్మాయి, అబ్బాయి వర్సేసుగా చెప్పి సన్నివేశం ఈ సినిమాకు చాలా బలమని ఇద్దరూ అన్నారు. కొందరు తెలుగు ప్రేక్షకులు సోషల్ మీడియాలో ఈ సీన్ క్రిందే అని అన్నారు.. కానీ ఈ సినిమాకు ఆ పన్నివేశమే ఆయువుపట్టు అని భరద్వాజ్ వ్యాఖ్యానించగా.. సేతుపతి కూడా ఆ అభిప్రాయంతో అంగీకరించాడు.



అల్లు అర్జున్ సరసన అయిదుగురు హీరోయిన్లు ?

ఇంకా సిట్స్ పైకి వెళ్లకుండానే అల్లు అర్జున్ 22 టాక్ అఫ్ థి టౌన్ గా మారిపోయింది. జాన్ నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలుకొనున్న నేపథ్యంలో దర్శకుడు అట్లీ హైదరాబాద్ వచ్చేసి ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులను వేగవంతం చేశాడు. నిత్యం బిన్నీతో చర్చలు జరుపుతూ ముందస్తు ఏర్పాట్ల గురించి ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్స్ ఇస్తున్నాడని తెలిసింది. ఇదిలా ఉండగా ఏప్రిల్ 22లో హీరో పాత్ర మూడు రూపాల్లో ఉంటుందనే రీక్ గతంలో వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. హీరో, విలన్, యానిమేటెడ్ పాత్ర మూడూ అల్లు అర్జున్ పోషించబోతున్నాడనే రీక్ ఇటీవలే చక్కర్లు కొట్టింది . అఫ్షియర్ గా బయటికి రాలేదు. మెయిన్ హీరోయిన్ గా దీపికా పదుకునే కన్నర్స్ అయ్యిందనే వార్త ముంబై మీడియాలోనూ జోరుగా తిరుగుతోంది. తనతో పాటు మృణాల్ రాకూర్, జూన్స్ కపూర్ లను తీసుకున్నట్లుగా ఇంకో న్యూస్ తోడయ్యింది.. నిజమైతే మటుకు ఇది చాలా క్రేజ్ కాంబినేషన్ అవుతుంది. ఎందుకంటే ఈ ముగ్గురి కలయిక బాలీవుడ్ బిజినెస్ కు బూస్ట్ అవుతుంది. పుష్ప తెచ్చిన ఇమేజ్ తో బన్నీకి ఆల్ట్రేడ్ హిందీలో బలమైన మార్కెట్ ఏర్పడగా ఇప్పుడే హీరోయిన్ల విస్తృత హిందీ మరలంత పెరుగుతోంది. ఇక్కడితో అయిపోలేదు. నాలుగో కథానాయికగా భాగ్యశ్రీ బోర్డేని అడుగుతున్నారని తెలిసింది. తనింకా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వలేదట. చివరిగా అయిందే హీరోయిన్ కోసం వేట కొనసాగుతోందని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఇంత మంది ఏం చేస్తారంటే కథలో అంత సోఫిస్టిక్ ఉందని అంటున్నారు.



పోస్టుమార్టం చేస్తున్న వార్ 2 బృందం

ఇటీవలే విడుదలైన వార్ 2 టీజర్ కొద్దిన స్పందన చూసి యన్ రాజ్ ఫిలింస్ షాక్ తింది. యునానిమస్ గా పాజిటివ్ టాక్ వస్తుండనుకుంటే రివర్స్ లో ట్రోలింగ్ జరిగంత స్థాయిలో త్రిటినిజం మాటలుగట్టబోవడం కథకుడు కం నిర్మాత ఆదిత్య చోప్రా ఊహించలేదు. జూనియర్ ఎన్టీఆర్, హ్యాకర్ గోషల్ మొదటిసారి కలయిక కాబట్టి రెస్పాన్స్ అదిరిపోతుంది. యూట్యూబ్ వూస్ లో రికార్డులు గొల్పంతవుతాయని భావిస్తే అది కూడా జరగలేదు. మిలియన్ల కొద్దీ వచ్చాయి కానీ నెంబర్ వన్ కాలేకపోవడం ఫ్యాన్స్ ని నిరాశపరిచింది. బాలీవుడ్ మీడియా ప్రేత పదవి విరచడం ఊహించని పరిణామం. ముంబై రిపోర్ట్ ప్రకారం వార్ 2 బృందం పోస్ట్ మార్టం చేసే పనిలో పడింది. ఫిడ్ బ్యాక్ ని సీరియస్ గా తీసుకుని ఎక్కువ కంప్లయంట్స్ దేని గురించి వచ్చాయో వాటి మీద మళ్ళీ వర్క్ చేయాలని నిర్ణయించుకుందట. ముఖ్యంగా విఎఫ్ఎక్స్ గురించి ఎక్కువ కామెంట్స్ వచ్చాయి. పరాన్ ట్రెండ్ నూ ఇవి వినిపించినప్పటికీ తర్వాత వాటిని సరిచేయడం ద్వారా డ్యామేజ్ తగ్గించారు. ఇప్పుడు వార్ 2కి అదే పార్కులా వాడబోతున్నాడు. అసలు టీజర్ ఎడిటింగ్ సరిగా జరగలేదని, టైం ముంచుకురావడంతో హడావిడిగా కట్ చేయడం వల్ల అనవసరంగా లేనిపోని డ్యామేజ్ చేసుకున్నామని ఫీలవుతున్నారు. వార్ 2కి ఇంతకన్నా పెద్ద సమస్య మరొకటుంది. ఆగస్ట్ 14 అదే రోజు వార్ 2తో విడుదల కాబోతున్న కూబీ మీద హైద్రా అంతకంటా పెరుగుతోంది. చిన్న చిన్న టీజర్లతోనే దర్శకుడు రోజ్ శేక్ తనగరాజ్ అంచనాలను ఎక్కడికో తీసుకెళ్లాలావచ్చు. ఇక ట్రైలర్ వచ్చాక ఎక్కడికి చేరుకుంటుందో ఊహించడం కష్టం. రెండు పోటాపోటీ సినిమాలు కావడంతో బయ్యర్ల నుంచి రెట్ట పరంగా డిమాండ్ ఎక్కువగా కూలికే వస్తోంది. ఏప్రిల్ తెలంగాణ, ఉత్తరాది వరకు వార్ 2 డామినేషన్ ఉంటుందనుకున్నా మిగిలిన రాష్ట్రాల్లో కూలి అభివత్వాన్ని తేలిగా తీసుకోవడానికి లేదు. ఇప్పుడు వార్ 2 కు కావాల్సింది అదిరిపోయే ఓకే సౌరీడ్ ట్రైలర్.



శ్రీలీల సినిమా చిక్కుల్లో పడింది

తెలుగు మూలాలున్న కన్నడ అమ్మాయి శ్రీలీల ప్రస్తుతం ఇండియాలో టజ్ యెన్స్ హీరోయిన్ లో ఒకరు. తెలుగులో ఓవైపు వరుసగా సినిమాలు చేస్తూనే.. మరోవైపు తమిళంలో, హిందీలో, కన్నడలోనూ నటిస్తోంది. శ్రీలీల, హిందీలో 'అక్విఫో-3' లాంటి క్రేజ్ మూవీ చేస్తున్న శ్రీలీల.. తమిళంలో శివకార్తికేయన్ సరసన 'పరాశక్తి'లో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసింది. పరాశక్తి అమెకు తమిళంలో గేమ్ చేందలి అవుతుందని భావిస్తుండగా, ఇప్పుడా చిత్రం పెద్ద చిక్కుల్లో పడింది. తెలుగుమ్మాయి అయిన సుధ కొంగర 'ఆకాశం నీ పాదాదు' తర్వాత చేస్తున్న ఈ చిత్రమిది. కొన్ని నెలల కిందట రిలీజ్ చేసిన 'పరాశక్తి' టీజర్ భలేగా అనిపించింది. శివకార్తికేయన్ తెరీల్లోనే అత్యధిక బడ్జెట్లో ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నాడు. 'అమర్న్'తో బ్లాక్ బస్టర్ కొట్టిన

శివకార్తికేయన్ కు ఈ సినిమా నిర్మాతలు ఏకంగా రూ.70 కోట్ల పారితోషకం ఇస్తున్నట్లు కూడా వార్తలు వచ్చాయి. ఇవే ఇప్పుడే చిత్రం సమస్యల్లో చిక్కుకుంది. ఈ మూవీని ప్రొడ్యూస్ చేస్తున్న డాన్ పిక్చర్స్ అధినేతలు ఓ స్కామ్ లో చిక్కుకున్నారు. ఈడీ అధికారులు వారిని అదుపులో తీసుకుని విచారించుకున్నారు. ఈ స్కామ్ చాలా పెద్దదనే తెలుస్తోంది. నిర్మాతలు తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో పడ్డట్లే కనిపిస్తున్నాయి. శివ కార్తికేయన్ మార్కెట్ స్థాయికి మించి ఇచ్చిన పారితోషకంలో బ్లాక్ మనీ చాలా ఉందని, ఆ డబ్బుతో శివకు ఒక భారీ భవనంని నిర్మిస్తున్నారని తమిళ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు నిర్మాతలు ఈడీ అధికారుల వలలో చిక్కుకోవడంతో శివ సైతం ఇబ్బందుల్లో పడ్డాడని అంటున్నారు.

హారర్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్

నిఖిల్ దేవాదుల హీరోగా నటిస్తున్న సినిమా 'ఫుటికాచలం'. ఈ చిత్రానికి కథను అందిస్తూ ఒయాసిన ఎంటర్ టైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు ప్రొడ్యూసర్ ఎం.సి.రాజు. 'ఫుటికాచలం' చిత్రాన్ని హారర్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందిస్తున్నారు దర్శకుడు అమర్ కామవల్లి. ఈ సినిమాను మాస్ మూవీ మేకర్స్ పై ప్రముఖ దర్శకుడు మారుతి, సక్తన్ ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ నెల 31న 'ఫుటికాచలం' సినిమా థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా ట్రైలర్ ను హైదరాబాద్ లో లాంచ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ మాట్లాడుతూ "సినిమా మొదలైన పది నిమిషాల్లోనే ఆ కథలోకి వెళ్లిపోతాం. మన కళ్ల ముందే యదార్థ పుటలను జరుగుతున్నట్టు ఫీల్ అవుతాం. అలా చూపిస్తూనే చివరలో మంచి మెసేజ్ ఇచ్చారు. హారర్ మూవీస్ ను ఇష్టపడే ప్రేక్షకులు థియేటర్ లోనే 'ఫుటికాచలం' సినిమాను చూడండి. ఇక టీకెట్ రేట్స్, పాస్ కార్డ్, ధరలు..ఇలా కొన్నింటి వల్ల థియేటర్స్ కు ఆడియెన్స్ దూరమవుతున్నాయి. థియేటర్స్ కు ఎక్కువమంది ఆడియెన్స్ ను తీసుకొచ్చేలా మన ఇండస్ట్రీ పెద్దలు ఆలోచనలు చేయాలి. అలా జరిగితే మిగతా అన్ని సమస్యలూ పరిష్కారమవుతాయి" అని అన్నారు. డైరెక్టర్ అమర్ కామవల్లి మాట్లాడుతూ "ఇది తీవ్రమైన లాంచ్ సినిమా. అయితే ఇందులో హారర్, సస్పెన్స్, థ్రిల్లర్ అంతలాంటాయి.



తెలంగాణకు పట్టిన దయ్యం రేవంత్ రెడ్డినే

హైదరాబాద్ (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

తెలంగాణకు పట్టిన దయ్యం రేవంత్ రెడ్డినే.. ఆ దయ్యాన్ని ఎలా వదిలించాలనే ది మా ప్రయత్నం అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణ భవన్లో కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. తెలంగాణకు పట్టిన శనికాంగ్రెస్.. దయ్యం రేవంత్ రెడ్డి.. ఈ దయ్యాన్ని, శనిని ఎలా వదిలించాలనేది మా టార్గెట్. లోక్సభ ఎన్నికలకు ముందు పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల వారీగా

సమీక్ష సమావేశాలు పెట్టాం.. అసెంబ్లీలో ఓడిపోయాం.. ఎలా ముందుకు పోవాలని 17 రోజుల పాటు వేల మంది కార్యకర్తలతో చర్చించాం. ఆ ప్రాసెస్లో చాలా మంది డైరెక్ట్గా మైక్లో మాట్లాడిన వారు ఉన్నారు. కొంత మంది చిట్టల మీద రాసి చ్చిన వారు ఉన్నారు. కొంత మంది కేసీఆర్కు ఉత్తరం అందించండి అని ఉత్తరాలు ఇచ్చిన వారు ఉన్నారు. మా పార్టీలో ప్రజాస్వామిక స్ఫూర్తి ఉంది. మా పార్టీ అధ్యక్షుడికి వివేచనా సూచనలు చేయాలనుకుంటే ఉత్తరాలు రాయ్యచ్చు. మా పార్టీలో డెమోక్రసీ ఉంది కాబట్టి.. సూచనలు సలహాలు చేస్తూ

అధ్యక్షుడికి లిఖిత పూర్వకంగా, ఓల్డ్గా ఇవ్వచ్చు అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. పార్టీలో ఏ హోదాలో ఉన్నా.. అంతర్గతంగా మాట్లాడాల్సిన విషయాలు అంతర్గతంగా మాట్లాడితేనే బాగుంటుంది. అధ్యక్షుడిని కలిసి అవకాశం ఉంది.. ఆఫీస్ బేరర్స్ ఉన్నారు.. వారిని కూడా కలిసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కొన్ని విషయాలు అంతర్గతంగానే మాట్లాడితే బాగుంటుంది.. ఇది అందరికీ వర్తిస్తుంది. అన్ని పార్టీల్లో కోవర్లు ఉంటారు.. అందులో రేవంత్ రెడ్డి కోవర్లు ఉంటే ఉండొచ్చు అని కేటీఆర్ అన్నారు.

కోవిడ్పై ఆందోళన వద్దు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కోవిడ్, సీజనల్ వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జలుబు, దగ్గు లాగే కోవిడ్ కూడా ఒకరి నుంచి ఒకరికి వ్యాపిస్తుందని.. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం.. మాస్కు ధరించడం వంటి చర్యల ద్వారా వైరస్ల వ్యాప్తిని నిరోధించొచ్చని చెప్పారు. ఇంటి పరిసరాలను కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలనే విషయాన్ని ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పేందుకు అన్ని గ్రామాలు, పట్టణాల్లో కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని మంత్రి ఆదేశించారు.



చారు. అన్ని ఆస్పత్రుల్లో సరిపడా మందులు, రీ ఏజెంట్స్ను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచించారు. కోవిడ్, డెంగి ఫేరిట ప్రైవేటు ఆస్పత్రులు ప్రజల్ని దోచుకొనే ప్రయత్నం చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు మంత్రి దామోదర స్పష్టం చేశారు.

పోటీల నుంచి వైదొలగిన మిస్ ఇంగ్లాండ్ మిల్లా మార్గి స్పందించిన మిస్ వరల్డ్

భారత్లో జరుగుతోన్న 72వ మిస్ వరల్డ్ పోటీల నుంచి మిస్ ఇంగ్లాండ్ 2025 మిల్లా మార్గి వైదొలగిన విషయం లపై మిస్ వరల్డ్ సంస్థ స్పందించింది. ఇటీవల బ్రిటీష్ మీడియాలో ప్రచారంలో ఉన్న కథనాలపై మిస్ వరల్డ్ సంస్థ వైర్లపర్చున, సీఈవో జూలియా మోర్లే స్పందించారు. ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ మిస్ ఇంగ్లాండ్ మార్గి చేసిన ఆరోపణలను ఖండించారు.

ఈ నెల ప్రారంభంలో మిస్ ఇంగ్లాండ్ మార్గి.. తన తల్లి, కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అత్యవసర పరిస్థితి కారణంగా ఈ పోటీల నుంచి విరమించుకోవాలని సంస్థను కోరినట్లు తెలిపారు. మిల్లా పరిస్థితి అర్థం చేసుకొని, వెంటనే స్పందించి ఆమె కుటుంబ సభ్యుల క్షేమం ప్రథమ ప్రాధాన్యతగా పరిగణించామన్నారు. తక్షణమే ఆమెను ఇంగ్లాండ్కు తిరిగి పంపే ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు.

మిల్లా.. మిస్ వరల్డ్ పోటీల నుంచి వైదొలగిన తర్వాత మిస్ ఇంగ్లాండ్ మొదటి రన్నరప్ మిస్ షార్లేట్ గ్రాంట్ ఇంగ్లాండ్ తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించేందుకు ముందుకొచ్చారని వెల్లడించారు. మిస్ షార్లేట్ బుధవారం ఇండియాకు చేరుకున్నారు. మిస్ వరల్డ్ సోదరభావంతో ఆమెను పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు అనుమతించినట్లు చెప్పారు. ఆమె ఈ పోటీల్లో



పాల్గొంటున్నారని తెలిపారు. బ్రిటీష్ తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించేందుకు ముందుకొచ్చారని వెల్లడించారు. మిస్ షార్లేట్ బుధవారం ఇండియాకు చేరుకున్నారు. మిస్ వరల్డ్ సోదరభావంతో ఆమెను పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు అనుమతించినట్లు చెప్పారు. ఆమె ఈ పోటీల్లో

ప్రారంభ సమయంలో మిస్ మిల్లా మార్గి మీడియాలో ప్రచారంలో ఉన్న కథనాలు, ఎడిట్ కొన్ని యూట్యూబ్ సెంట్రలు మిల్లా మార్గి పోటీల్లో ఎదుర్కొన్న అనుభవాలపై తప్పుడు కథనాలు ప్రచురించాయని, అవి పూర్తిగా నిరాధారమైనవని తోసిపుచ్చారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీల

గిన్నిస్ రికార్డు నమోదు చేసిన ఎల్ఐసీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పాలసీదారుల సేవలో అప్రతిహత ప్రస్థానాన్ని కొనసాగిస్తున్నందుకు ప్రజలు ఎల్ఐసీ పిలుపుకి తమ స్పందనను పునరుద్ధరించారు. అయితే సంస్థ పిలుపును మొత్తంపూర్తిగా దీక్షతో మరియు సర్వ శక్తులూ ఒడ్డి దిగ్విజయించినందుకు ఏజెంట్లు, మార్కెటింగ్ అధికారులు మరియు ఉద్యోగులు కడు అభినందనీయులు. రాబోయే రోజుల్లో ఇలాంటి మరిన్ని రికార్డులను నెలకొల్పే అవకాశం ఉన్నదని దీనిద్వారా ప్రస్తుతమవుతుంది. గడిచిన సంవత్సరం ఏకపక్షంగా ఇన్సూరెన్స్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఐఆర్డీఐఐ) ద్వారా అమలుపరిచిన ఏజెంట్ల కమిషన్ తదితర మార్పుల కారణంగా సంస్థలో కొంత నిస్సహాయత వాతావరణం నెలకొన్నప్పటికీ ఈ ఘనత సాధించబడింది. దీనికి తోడు ఇన్సూరెన్స్ చట్టాల్లో పెను మార్పులు తీసుకువచ్చి విదేశీ పెట్టుబడికి అనుకూలంగా భారత ఇన్సూరెన్స్ రంగాన్ని మార్చి బోయే ప్రయత్నాలను కేంద్రం ముమ్మరం చేసింది, ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియంపై జీఎస్టీని తగ్గించబోతున్నారని అన్న వార్తలు ఎప్పటికప్పుడు వెలువడుతూ, తాత్కాలికం జరిగింది. మరియు ఎల్ఐసీలో అవసరం లేకున్నా జరిపిన వాటాల ఉపసంహరణ (ఐపీఓ) అనంతరం ఎల్ఐసీ వాటాధర్ పెద్దగా పరుగులు పెట్టక పోవడం కూడా ఉన్నది. ఈ ప్రతికూల పరిస్థితులన్నింటినీ అధిగమించి ఒక్క రోజులోనే మహత్తర రికార్డులను నెలకొల్పడం అంటే నెహ్రూ స్టాపించిన ఈ ఆధునిక దేవాలయపు అస్తిత్వం



మూ అంత గొప్పది అనమాట. ఎల్ఐసీలోని మెజారిటీ కార్మిక సంఘం ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లొయీస్ అసోసియేషన్ (ఎఐఐఐఎ) ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 19 న ఇన్సూరెన్స్ బిజినెస్ నెషనలైజేషన్ దినోత్సవంగా జరిపే క్రమంలో భాగంగా సూతన వ్యాపారానికై అనేక ప్రాంతాల్లో కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. ఈ సంవత్సరం చైర్మన్ పిలుపు మేరకు సదరు దినోత్సవాన్ని జనవరి 20 న జరపాలని నిశ్చయించి పురమాయించి ఈ మహత్తర కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయం చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించింది.

ఎంతో అనుభవము మరియు పాలసీదారులకు ప్రతిఫలకాత్మక ఫలితాలను ఇవ్వడంలో ముందంజలో ఉన్న ఎల్ఐసీలో సూతన ప్రీమియంపై జీఎస్టీని తగ్గించబోతున్నారని అన్న వార్తలు ఎప్పటికప్పుడు వెలువడుతూ, తాత్కాలికం జరిగింది. మరియు ఎల్ఐసీలో అవసరం లేకున్నా జరిపిన వాటాల ఉపసంహరణ (ఐపీఓ) అనంతరం ఎల్ఐసీ వాటాధర్ పెద్దగా పరుగులు పెట్టక పోవడం కూడా ఉన్నది. ఈ ప్రతికూల పరిస్థితులన్నింటినీ అధిగమించి ఒక్క రోజులోనే మహత్తర రికార్డులను నెలకొల్పడం అంటే నెహ్రూ స్టాపించిన ఈ ఆధునిక దేవాలయపు అస్తిత్వం

గాలకి కొన్ని వెనులుబొట్లను కల్పించే అవకాశం ఉన్నది. అందుచేత సూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకునేందుకు, కొత్త నియామకాలను చేపట్టేందుకు, ప్రతిభావంతమైన ప్రస్తుత సిబ్బందిని మరింత కార్యాన్ముఖులను చేసేందుకు ఎల్ఐసీ ఆఫ్ ఇండియాకు స్వయంప్రతిపత్తి కల్పించడం ఎంతో అవసరం. ఇది దేశ ఆర్థిక స్వావలంబనను పరిపష్టం చేసే అంశము. భారతదేశంలో ఎల్ఐసీతో పాటు మరో 26 కంపెనీలు మార్కెట్లో ఉన్నాయి. కొన్ని కంపెనీలు ఎల్ఐసీ సాధించిన ఈ ఒక్క రోజు ఘనత ని సంవత్సరం పాటు కూడా నెరవేర్చలేకపోతున్నాయి. ప్రైవేట్ కంపెనీల వ్యాపారాలలో 50% మేరకు తప్పు బోవలో అమ్మకాలు జరుగుతున్నట్లు పార్లమెంట్ సాక్షిగా ఆర్థిక సర్వే తమ నివేదికలో పేర్కొన్నది. అంతే కాకుండా ప్రైవేట్ కంపెనీలలో ని మార్కెటింగ్ సిబ్బంది తోలగివేత నిష్పత్తి అత్యధిక శాతంగా ఉన్నది. ఇప్పటికీ కూడా కేవలం పట్టణ ప్రాంతాలకే పరిమితం అవుతున్న ప్రైవేట్ కంపెనీలు ఇన్సూరెన్స్ విస్తరణలో విఫలమవుతున్నాయి. కానీ ఎల్ఐసీ మాత్రం తన లక్ష్యాన్ని ఏనాడు మర్చిపోకుండా తక్కువ ప్రీమియం తో ఎక్కువ మంది ప్రజలకు ఇన్సూరెన్స్ కవరేజీని అందించే బాధ్యతను నెరవేరుస్తూనే ఉన్నది. అంచేత కేంద్రం ప్రభుత్వ రంగాలను నిర్దిష్టం చేసే ఇన్సూరెన్స్ చట్ట సవరణలను ఉపసంహరించుకుని ఎల్ఐసీని బలపరిచగల విధానాలకు అవకాశం ఇవ్వడమే దేశ భవిష్యత్తుకు అవసరం.



విజయంతో సీజన్ను ముగించిన దిల్లీ

ఐపీఎల్ 2025ని దిల్లీ క్యాపిటల్స్ విజయంతో ముగించింది. ఇప్పటికే ఫ్లే ఆఫ్స్కు దూరమైన దిల్లీ.. అగ్రస్థానంపై కన్నేసిన పంజాబ్ కింగ్స్ కు పాకిచ్చింది. జైపుర్ వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్లో పంజాబ్పై దిల్లీ ఆరు వికెట్ల తేడాతో గెలిచింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన పంజాబ్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సప్లైనికీ 206 పరుగులు చేసింది. ఈ లక్ష్యాన్ని దిల్లీ 4 వికెట్ల కోల్పోయి 3 బంతులు మిగిలుండగా చేదించింది. సమీర్ రిజ్జీ (58*; 25 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 5 సిక్స్లు) మెరుపు అర్థ శతకం బాదాడు. కరుణ్ నాయర్ (44; 27 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) దూకుడుగా ఆడాడు. ఓపెనర్లు కేఎల్ రాహుల్ (35; 21 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), ఫాఫ్ దుషేన్ (23; 15 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) శుభారంభం అందించగా.. సెఫిఖుల్లా అలీ (22; 16 బంతుల్లో 2

సిక్స్లు) ఘర్షలేదనిపించాడు. పంజాబ్ బౌలర్లలో హర్మిత్రా బ్రాత్ 2, మార్క్ యాన్సెన్, ప్రవీణ్ దూబె ఒక్కో వికెట్ తీశారు.

తొలుత టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్కు దిగిన పంజాబ్ భారీ స్కోరు చేసింది. ప్రియాంశ్ ఆర్య (6) నిరాశపర్చినా.. జోషి ఇంగ్లిస్ (32; 12 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు), ప్రభాసిథున్ సింగ్ (28; 18 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) దూకుడుగా ఆడారు.

కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ (53; 34 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) అర్థ శతకం బాదగా.. చివర్లో స్ట్రాయిన్స్ (44*; 16 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 4 సిక్స్లు) మెరుపులు మెరిపించాడు.



నేహల్ వధేరా (16), శశాంక్ సింగ్ (11) పరుగులు చేశారు. దిల్లీ బౌలర్లలో ముస్తాఫి జూర్ 3, కుల్దీప్ యాదవ్ 2, విప్రాజ్ నిగమ్ 2, ముకేశ్ కుమార్ ఒక వికెట్ పడగొట్టారు.

పాస్టెస్ సంచలీతో ఇంగ్లీషోళ్లనే గజగజ వణికించేశాడుగా..

ఈ మ్యాచ్లో బెన్సెట్ ప్రదర్శన అతని కెరీర్లో ఒక మైలురాయిగా నిలిచింది. ఇది బెస్ట్ క్రికెట్లో అతని రెండవ శతకం. అలాగే ఇదే అతని అత్యధిక స్కోరుగా నిలిచింది. అతని ఈ ఫియర్ లెస్ బ్యాటింగ్, జింబావ్వే క్రికెట్కు ఒక ఆశాకిరణంలా నిలిచింది. క్రికెట్ ప్రపంచంలో ఓ జింబావ్వే ఫ్లేయర్ సంచలనం సృష్టించాడు. ఇంగ్లాండ్తో జరుగుతోన్న ఏకైక బెస్ట్ మ్యాచ్లో జింబావ్వే యువ బ్యాటర్ బ్రయాన్ బెన్సెట్ అద్భుత ఇన్నింగ్స్తో 139 పరుగులు చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. టైంట్ బ్రిడ్జిలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో బెన్సెట్ చూపిన ప్రతిభ, అతని దేశానికి ఒక గొప్ప గుర్తింపును తెచ్చింది. ఇంగ్లాండ్ తమ మొదటి ఇన్నింగ్స్లో 565 పరుగులు భారీ స్కోరును డిక్లేర్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో తొలి ఇన్నింగ్స్ మొదలు పెట్టిన జింబావ్వేకు బ్యాటింగ్ సవాలుగా మారింది. ఈ సమయంలో, బ్రయాన్



బెన్సెట్ క్రికెట్లోకి వచ్చి దైర్ఘ్యంగా, దూకుడుగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. అతను కేవలం 143 బంతుల్లో 139 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో 26 ఫోర్లు ఉన్నాయి. అతని బ్యాటింగ్ స్టైల్ రేట్ 97.20గా ఉండటం విశేషం. ఇది బెస్ట్ క్రికెట్లో జింబావ్వే బ్యాటర్ సాధించిన అత్యంత వేగవంతమైన శతకం (97 బంతుల్లో సంచరి)గా మారింది. అతను తన ఇన్నింగ్స్లో పలు కీలక భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్పాడు. ముఖ్యంగా కెప్టెన్ క్రియిగ్ ఎర్విన్ (42)తో కలిసి 65

పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని ఆ తర్వాత సీన్ విలియమ్స్ (25)తో కలిసి 60 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పాడు. ఈ పరుగులు జింబావ్వే ఇన్నింగ్స్కు ఒక మంచి పునాది వేశాయి. అయితే, బెన్సెట్ అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడినప్పటికీ, జింబావ్వే జట్టు 265 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది. ఇంగ్లాండ్ తమ తొలి ఇన్నింగ్స్ అధికృత జింబావ్వే సౌలో ఆన్ ఆన్ అయింది. రెండవ ఇన్నింగ్స్లో బెన్సెట్ కేవలం 1 పరుగు మాత్రమే చేసి నిరాశపరిచాడు. ఈ మ్యాచ్లో బెన్సెట్ ప్రదర్శన అతని కెరీర్లో ఒక మైలురాయిగా నిలిచింది. ఇది బెస్ట్ క్రికెట్లో అతని రెండవ శతకం. అలాగే ఇదే అతని అత్యధిక స్కోరుగా నిలిచింది. అతని ఈ ఫియర్ లెస్ బ్యాటింగ్, జింబావ్వే క్రికెట్కు ఒక ఆశాకిరణంలా నిలిచింది. బ్రయాన్ బెన్సెట్ భవిష్యత్తులో జింబావ్వే క్రికెట్లో ఒక కీలక అటగాడిగా మారతాడని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

శ్రీకాంత్ ఎట్టకేలకు ఫైనల్కు...

భారత సీనియర్ పట్టర్ కిదాంబీ శ్రీకాంత్ నాలుగేళ్ల తర్వాత టైటిల్ పోరుకు అర్హత సంపాదించాడు. మలేసియా మాస్టర్స్ సూపర్-500 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో శనివారం జరిగిన పురుషుల సింగిల్స్ సెమీఫైనల్లో శ్రీకాంత్ 21-18, 24-22తో ప్రపంచ 23వ ర్యాంకర్ యుషి తనాకా (జపాన్)పై తుదికంటా పోరాడి గెలిచాడు. ప్రతి గేమ్లోనూ జపన్ సీన్ ప్రత్యర్థి నుంచి కఠినమైన సవాళ్లు ఎదురైనా... ఏదశలోనూ పట్టు సదలింపని భారత ప్రతి పరుసే గేముల్లోనే మ్యాచ్ను ముగించాడు. 'చాలా అనందంగా ఉంది. గతేడాది ఎక్కువ మ్యాచ్లు ఆడలేదు.

ఈ ఫలితం కోసం ఎంతగానో శ్రమించాను' అని శ్రీకాంత్ అన్నాడు. 32 ఏళ్ల ఈ పట్టర్ చివరిసారిగా 2021లో జరిగిన ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్లో ఫైనల్ చేరి రజతంతో సరిపెట్టుకున్నాడు. అయితే బీదఖ్లా ఎఫ్ టూర్ టోర్నీల విషయానికొస్తే అతను ఆరేళ్ల తర్వాత టైటిల్ పోరుకు అర్హత సాధించినట్లయింది. 2019లో జరిగిన ఇండియా ఓపెన్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ వెటరన్ స్టార్ రన్నరప్గా నిలిచాడు. నేడు జరిగే ఫైనల్లో ప్రపంచ 65వ ర్యాంకర్ శ్రీకాంత్ చైనాకు చెందిన రెండో నెడ్ లీ షి షింగ్తో తలపడతాడు.

