

ప్రజా వ్యాయామం పర్యావరణానికి హితం చేసేదిగా ఉండాలి.. సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..



తెలియజేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రజలను శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చేసే ప్రయత్నాలు సరిపోవడం లేదు. ప్రజారోగ్యం, సమాజ లక్ష్యాలు సాధించాలంటే సమస్యయంతో కూడిన చర్యలు అవసరమని మొదటి పరిశోధన పత్రం ద్వారా పరిశోధకులు తెలిపారు.

వాహనాల పై ఆధారపడడం తగ్గాలి..

నడక, సైకిల్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్పోర్ట్ను ప్రోత్సహించే శారీరక వ్యాయామ కార్యక్రమాలు వాతావరణ మార్పులను తగ్గించడంలోనే కాదు, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, సమాసత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలవని తాజా అధ్యయనం తెలియజేస్తోంది. న్యూజిలాండ్లోని Auckland University of Technology పరిశోధకులు Physical Activity and Climate Change Model అనే ఒక కొత్త కాన్సెప్టువల్ ఫ్రేమ్వర్క్ను రూపొందించారు. ఇది శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు సమస్యలను కలిపి పరిష్కరించడానికి ఒక మార్గదర్శకంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ మోడల్ వివరాలను Nature Health అనే జర్నల్లో ప్రచురించారు. శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు అంశాలను వేర్వేరుగా కాకుండా కలిపి పరిష్కరిస్తే, ప్రజల ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి మరింత లాభం కలుగుతుందని నిపుణులు

ఈ మోడల్ ప్రకారం హీల్త్వేప్, వరదలు వంటి తీవ్ర వాతావరణ పరిస్థితులు బయటకు వెళ్లి వ్యాయామం చేయడానికి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు నడక, సైకిల్ వంటి కార్యక్రమాలు చేయడం తగ్గుతోంది. పరిశోధకుల ప్రకారం నడక, సైకిల్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్పోర్ట్ వినియోగం వంటివి పెరిగితే వాహనాలపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. దీంతో కార్బన్ ఉద్గారాలు తగ్గి పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మరొక పరిశోధన పత్రం చీఫ్ బత్తీవ వీవనఅవఅవ జర్నల్లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 68 దేశాల డేటాను విశ్లేషించారు. అందులో కనిపించిన విషయం ఏమిటంటే, ధనిక దేశాల్లో ఉన్న సంపన్న పురుషులకు రెక్రియేషన్లో వ్యాయామం చేసే అవకాశాలు ఎక్కువ. పేద దేశాల్లో ఉన్న పేద మహిళలకు ఈ అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇరువర్గాల మధ్య వ్యత్యాసం సుమారు 40 శాతం వరకు

ఉంది. అయితే శారీరక శ్రమతో కూడిన పని మాత్రం పేద వర్గాల్లో ఎక్కువగా కనిపించింది.

అమలు చాలా తక్కువే..

అలాగే మూడవ పరిశోధన పత్రం కూడా Nature Health లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 200 దేశాల్లో 2004 నుండి 2025 వరకు రూపొందించిన 661 జాతీయ విధానాలను పరిశీలించారు. అందులో ప్రధానంగా తేలింది ఏమిటంటే, చాలా దేశాలు శారీరక వ్యాయామాన్ని ప్రోత్సహించే విధానాలను రూపొందించాయి. కానీ వాటి అమలు చాలా తక్కువగా ఉంది. 661 విధానాల్లో కేవలం 38.7% (256 విధానాలు) మాత్రమే ఆరోగ్యం, విద్య వంటి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రభుత్వ శాఖలను కలిపి అమలు చేయడానికి చర్యలు తీసుకున్నాయి. అంతేకాకుండా పరిశోధకులు 46 మంది కీలక వ్యక్తులతో (ప్రభుత్వ అధికారులు, అకాడమిక్లు, పాలిటీ నాయకులు, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు) ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. వారి ప్రకారం, శారీరక వ్యాయామానికి రాజకీయ ప్రాధాన్యత తక్కువగా ఉండటం అమలు జరగకపోవడానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతోందని కూడా వారు చెప్పారు.

నడక, సైకిల్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్పోర్ట్ను ప్రోత్సహించే విధానాలు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా వాతావరణ మార్పును తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే ఈ రెండు అంశాలను కలిపి చూడడం భవిష్యత్తులో అత్యంత ముఖ్యమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.. అత్యంత సహజమైంది, సురక్షితమైంది..



మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ గోండ్ కతిరా సహజ ప్రీబయోటిక్. ఇది జీర్ణాశయంలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా అయిన బిఫిడో బ్యాక్టీరియా, లాక్టోబాసిల్లస్ పెరగడానికి సహాయ పడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి సరైన ఉపరితలాన్ని అందించడం ద్వారా, ఇది లోపలి నుండి పేగు అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది.

వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవిలో గోండ్ కతిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్డ్రింక్స్ ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్లో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కతిరా మాత్రం సహజమైంది, శరీరానికి సురక్షితమైంది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కతిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కతిరాను తీసుకోకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాతే తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు.

నీళ్లను బాగా తాగాలి..

అలాగే దీనిని తీసుకునే వారు తగినంత నీరు తాగాలి. ఇది అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్ల నీరు తాగాలి. అలాగే కొందరిలో దీనిని తీసుకున్న తరువాత గ్యాస్ లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. గోండ్ కతిరా మందులు తీసుకున్న కనీసం 2 గంటల తరువాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. గోండ్ కతిరా సహజమైంది. లెమన్ షికంజీ లేదా పాలు వంటి పానీయాల్లో కలుపుకుని తాగడం వల్ల వేసవిలో చల్లదనం మాత్రమే కాదు, జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు సహజమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలను వెతుకుతున్నారు. సహజంగా చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వాటిలో గోండ్ కతిరా ఒకటి. ఇది సాధారణంగా చాలా మంది వంటింటి మసాలా డబ్బాలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దీనిని ట్రాగాకాంత్ గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆస్ట్రాగలస్ అనే మొక్క నుండి వస్తుంది. ఫాలాదా వంటి పానీయాల్లో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సర్వేల ప్రకారం 80% మందికి ఆమ్లత్వం లేదా గుండెల్లో మంట వంటి సమస్య ఉంటున్నాయి. అందులో 40% మందికి రోజూ ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితిని ICMR (Indian Council of Medical Research), CBHI (Central Bureau of Health Intelligence) వంటి సంస్థలు గమనిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో గోండ్ కతిరా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి వివిధంగా మేలు చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి..

సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ కేవలం తాత్కాలిక చల్లదనం

అలాగే వేసవిలో డీప్రైడేషన్ వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కతిరాలో ఉన్న కలిగి ఫైబర్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి సులభంగా బయటకు వెళ్లడానికి సహాయం చేస్తుంది. ఇది OTC లాక్టివీల్ కడుపు నొప్పిని ఇవ్వదు. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గ్యాస్ట్రోఓసిఫిగాయల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్ (GERD) ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు జెల్లా మారి జీర్ణాశయ గోడపై రక్షణ పొరలా పనిచేస్తుంది. దీంతో కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

గోండ్ కతిరాలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఆకలి అప్పుకుండా ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. గోండ్ కతిరా హైడ్రోకలాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండేలా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా డీప్రైడేషన్, అలసట తగ్గుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం గోండ్ కతిరా బ్లడ్ ప్యూరిఫైయర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉన్న కొన్ని టాక్సిన్లను బైండ్ చేసి బయటకు పంపుతుంది. దీంతో కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గోండ్ కతిరాలో క్యాలియం, మెగ్నీషియం

కాఫీ తాగితే లివర్ క్యాన్సర్ దూరమవుతుందా?

క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం వల్ల శరీరానికి కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయం (లివర్) ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కాఫీ తాగడం వల్ల ఉత్సాహం కలగడంతో పాటూ ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా, శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటైన లివర్ను రక్షించడంలో కూడా కాఫీ కొంతవరకు సహాయపడవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.



వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత ఈ ఫలితాలు వచ్చినట్లు నిపుణులు తెలిపారు. కాఫీ ఎలా సహాయపడుతుంది?

కాఫీ కేవలం కెఫిన్ ఉన్న పానీయం మాత్రమే కాదు. ఇందులో పాలీఫెనాల్స్, డైటర్సెస్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి శరీరానికి ఉపయోగకరమైన పదార్థాల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. నిపుణుల ప్రకారం ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ను తగ్గిస్తాయి. కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. దీని వల్ల కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కొంతవరకు తగ్గవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

రోజుకు ఎంత కాఫీ తాగాలి? నిపుణుల సూచన ప్రకారం రోజుకు 2 నుంచి 4 కప్పుల వరకు మితంగా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదిగా భావిస్తున్నారు. ఫిల్టర్ కాఫీ అయినా, ఇన్స్టంట్ కాఫీ అయినా ప్రభావం దాదాపు ఒకేలా ఉండొచ్చు. అయితే అధికంగా కాఫీ తాగితే జీర్ణ సమస్యలు, నిద్రలేమి, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

వేసవిలో కర్బుజంతో ఎన్నో లాభాలు.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు



వేసవిలో భానుడు భగభగమంటున్నాడు. ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో శరీరం డీప్రైడేషన్కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం 'కర్బుజం'(Muskmelon). ఇందులో 95% వరకు నీరు, విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం, బరువు తగ్గడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

1. డీప్రైడేషన్ నుంచి రక్షణ:

ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. కర్బుజ తినడం, జ్యూస్ చేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నీరు అంది, రోజంతా ఉత్రేజంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

2. రక్తపోటు నియంత్రణ:

కర్బుజలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

3. జీర్ణక్రియకు మేలు:

ఇందులో పీచు పదార్థం (ఫీబిఎవతీ) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగించి, జీర్ణ వ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఔషధం.

4. కంటి చూపు మెరుగుపరుస్తుంది:

కర్బుజలో ఉండే విటమిన్-ఎ, బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. వయసు రిత్యా వచ్చే కంటి సమస్యలు ఇది నివారిస్తుంది.

5. చర్మ సౌందర్యం:

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇది చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, సహజమైన కాంతిని ఇస్తుంది.

6. బరువు తగ్గడం:

కర్బుజలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ, కానీ ఫైబర్ ఎక్కువ. ఇది తన్ను తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. తద్వారా అవసరమైన ఆహారం తీసుకోకుండా బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది.

7. రోగనిరోధక శక్తి:

ఇందులో ఉండే విటమిన్ - సి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది



మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుందా? కారణాలు ఇవే మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు లేదా కొద్దిదూరం నడిచినప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం చాలా మంది సాధారణమే అనుకుంటారు. కొంతమంది ఇది గుండె సమస్య కావచ్చని అనుకుని చికిత్స కోసం వెళ్తారు. అయితే, ఇది గుండె సమస్యనా, శ్వాసకోశ సమస్యనా లేదా మానసిక ఒత్తిడి కారణమా అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. గుండె స్పందన ఎందుకు పెరుగుతుంది? ఎప్పుడు జాగ్రత్త పడాలి? నిపుణులు ఏమి చెబుతున్నారో చూద్దాం..

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం గుండె సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. గుండెలో ఉన్న రక్తనాళాలు మూసుకుపోతే గుండెకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. అప్పుడు గుండె ఎక్కువగా పని చేయాల్సి వస్తుంది. దాంతో గుండె స్పందన వేగంగా పెరుగుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

మానసిక ఒత్తిడి

కొన్నిసార్లు ఆందోళన లేదా మానసిక ఒత్తిడి కూడా గుండె స్పందన వేగంగా పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఎక్స్ట్రీమ్ వెళ్లే ముందు భయం ఉండటం, ఆఫీస్ మీటింగ్ ముందు టెన్షన్ పడటం లేదా ఏదైనా విషయంపై ఎక్కువగా ఆందోళన పడటం వల్ల కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉండటం

కొన్ని సందర్భాల్లో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉండటం (రక్తహీనత) వల్ల కూడా గుండె స్పందన పెరగవచ్చు. అదేవిధంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు

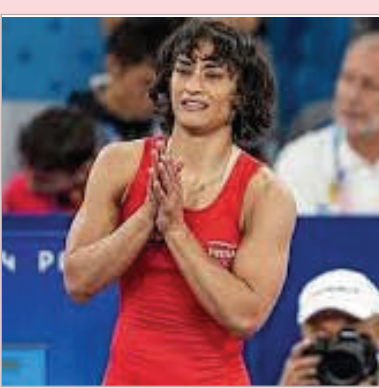
ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడం అవసరం. ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఈ అలవాట్లు పాటిస్తే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

అక్షరం పబ్లికేషన్ బ్యాటింగ్ వైఫల్యం..



ఐపీఎల్ 2026లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా మారింది. ముఖ్యంగా ఆ జట్టు సారథి అక్షరం పబ్లికేషన్ బ్యాటింగ్ ఫామ్ టీమ్ వోన్ జోన్ వంటి కలవరపెడుతోంది. ఈ క్రమంలో అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ అక్షరం కు ఒక పీడకలలా మిగిలిపోయింది. ఈ సీజన్ లో అతను బ్యాట్ తో అస్సలు ప్రభావం చూపలేకపోతున్నాడు. తాజా మ్యాచ్ లో విఫలం అవుతూ ద్వారా ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఒక చెత్త రికార్డును మూటగట్టుకున్నాడు. ఒక ఐపీఎల్ సీజన్ లో కనీసం 7 ఇన్నింగ్స్ లు ఆడిన కెప్టెన్లు పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, అక్షరం పబ్లికేషన్ యావరేజీ (6.28) రెండో స్థానంలో ఉంది. ఈ లిస్ట్ లో అగ్రస్థానంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ మాజీ కెప్టెన్ షేన్ వార్న్ (2.00 యావరేజీ, 2010 సీజన్) ఉన్నాడు. అక్షరం తర్వాత ఇయాన్ మోర్గాన్ (11.08), హర్షజన్ సింగ్ (12.00), రవిచంద్రన్ అశ్విన్ (12.75) వంటి వారు ఉన్నారు. భారీ హిట్టింగ్ తో మ్యాచ్ లు గెలిపించాల్సిన కెప్టెన్ ఇలా సింగిల్ డిజిట్ స్కోర్లకే పరిమితం అవుతూ ఢిల్లీకి పెద్ద మైనస్ పాయింట్ అయింది. ప్రస్తుత ఐపీఎల్ లో బ్యాటర్లు 200 పైచిలుకు డ్రైక్ రేట్ తో విరుచుకుపడుతుంటే, అక్షరం పబ్లికేషన్ మాత్రం టెస్ట్ మ్యాచ్ ఇన్నింగ్స్ తరహాలో ఆడుతున్నాడు. ఈ సీజన్ లో కనీసం 50 బంతులు ఎదుర్కొన్న ఆటగాళ్లలో అక్షరం డ్రైక్ రేట్ (74.57) అందరికంటే తక్కువ. టీ20 ఫార్మాట్ లో ఇలాంటి బ్యాటింగ్ టీమ్ విజయవశాలను దెబ్బతీస్తోంది. ముఖ్యంగా మిడిల్ ఓవర్లలో పరుగులు రాబట్టడంలో అతను పూర్తిగా తడబడుతున్నాడు. ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో కేకేఆర్ స్పిన్లకు సునీల్ నరైన్, అనుకుల్ రాయ్, వరుణ్ చక్రవర్తి అతిథ్య జట్టును ఊపిరి తీసుకోనివ్వలేదు. ఓపెనర్లు పాతుమ్ నిసాంక (50), కేఎల్ రాహుల్ (23) మంచి ఆరంభాన్ని ఇచ్చినా, ఆ తర్వాత వచ్చిన మిడిల్ ఆర్డర్ బ్యాటర్లు కేకేఆర్ స్పిన్ ఉప్పలో చిక్కుకున్నారు. సునీల్ నరైన్ ప్రమాదకరమైన సమీర్ రిజ్జీని అవుట్ చేయగా, అనుకుల్ రాయ్ ఒకే ఓవర్లో నిశ్చంక, డ్రైస్ట్ స్ట్రైక్ లను పెవిలియన్ పంపి ఢిల్లీ వెన్ను విరిచాడు. ఒకానొక దశలో ఢిల్లీ కనీసం 100 పరుగులు కూడా చేయలేని స్థితిలో ఉంది. ఆ సమయంలో యంగ్ షేయర్ అశుతోష్ శర్మ 28 బంతుల్లో 39 పరుగులు చేసి స్కోరును 142కు చేర్చాడు. అతని పోరాటం లేకపోతే ఢిల్లీ పరువు దక్కేది కాదు. అక్షరం పబ్లికేషన్ ఫామ్ పై ఢిల్లీ కోచ్ హేమాంగ్ బదానీ స్పందిస్తూ.. ప్రదర్శన చేయాలి లేదా తప్పుకోవాలి అనే స్థితిలో జట్టు ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీ తన తర్వాతి మ్యాచ్ లలో పుంజుకోవాలంటే కెప్టెన్ అక్షరం పబ్లికేషన్ ఝుంకేపించడం చాలా ముఖ్యం.

విన్నెట్ ఫాగాల్ కు డబ్బుల ఫంక్షన్ ఫోకాజ్ నోటీసులు



స్టార్ రెజ్జర్ విన్నెట్ ఫాగాల్ కు భారత రెజ్జింగ్ సమాఖ్య (డబ్ల్యుఎఫ్ఐఐ) శనివారం ఫోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఆమె క్రేమ్ శిక్షణా రాహిత్యానికి, డోపింగ్ నిరోధక నిబంధనల ఉల్లంఘనలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపించింది. రిటైర్? అయిన అడ్లెట్లు, తిరిగి పోటీల్లో పాల్గొనాలంటే, యూడబ్ల్యుడబ్ల్యూ డోపింగ్ నిరోధక నిబంధనల ప్రకారం, ముందస్తుగా 6 నెలల నోటీసును తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి. కానీ విన్నెట్? దీనిని పాటించలేదని, అందుకే ఆమెను 2026 జూన్ 26 వరకు దేశీయ కేవెంట్లలో పోటీ చేయడానికి అనర్హురాలిగా ప్రకటిస్తున్నట్లు సమాఖ్య పేర్కొంది. డబ్ల్యుఎఫ్ఐఐ తన 15 పేజీల నోటీసులో, విన్నెట్ ప్రవర్తన దేశానికి అవమానం కలిగించినది, భారత రెజ్జింగ్ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసినదని పేర్కొంది. డబ్ల్యుఎఫ్ఐఐ రాజ్యాంగం, యూడబ్ల్యుడబ్ల్యూ అంతర్జాతీయ రెజ్జింగ్ నిబంధనలు, డోపింగ్ నిరోధక నిబంధనలను ఉల్లంఘించినదని ఆరోపించింది. విన్నెట్? పై ప్రధానంగా 4 ఆరోపణలు చేసిన భారత రెజ్జింగ్ సమాఖ్య, వాటికి ఆమె వివరణ ఇవ్వాలని కోరింది. అవి ఏమిటంటే? 2024 ఫారిన్ ఓలింపిక్స్ లో బరువు పెరగడం వల్ల అనర్హతకు గురవుడం, డోపింగ్ నిరోధక నిబంధనల ప్రకారం, అడ్లెట్? ఎక్కడ ఉన్నారో తెలపాలి (వేర్ ఎటాట్స్). కానీ ఆమె ఆ విషయాన్ని ఎందుకు చెప్పలేదు. 2024 మార్చిలో ఐఓఎ నియమించిన ఆర్? -హాక్? ప్యానెల్? నిర్వహించిన సెలక్షన్ ట్రయల్స్ లో ఆమె రెండు వేర్వేరు బరువు విభాగాల్లో పోటీ చేయడం. ఇంకా క్రమశిక్షణ రాహిత్యానికి సంబంధించిన ఆరోపణలపై విన్నెట్ వివరణ ఇవ్వాలని భారత రెజ్జింగ్ సమాఖ్య తేల్చిచెప్పింది. మరోవైపు మే 10 నుంచి మే 12 వరకు గోండాలో జరగనున్న నేషనల్ ఓపెన్ ర్యాంకింగ్ టోర్నమెంట్? తో సహా ఏ దేశీయ కేవెంట్?లోనూ విన్నెట్ ఫాగాల్ పాల్గొనడానికి అర్హురాలు కాదని భారత రెజ్జింగ్ సమాఖ్య స్పష్టం చేసింది. ఈ ఏడాది జూన్ 26 వరకు ఇది వర్తిస్తుందని పేర్కొంది. వాస్తవానికి ఈ టోర్నమెంట్?ను తన పునరాగమనం (కమ్? -బ్యాక్) కేవెంట్?గా వాడుకోవాలని విన్నెట్ ఫాగాల్ భావించారు. కానీ తాజా నిషేధంతో ఆమె అందులో పాల్గొనే అవకాశాన్ని కోల్పోయారు. ఇకపై ఏ రెజ్జింగ్? పోటీల్లోనూ ఫెడరేషన్?కు ప్రాతినిధ్యం వహించాలంటే, విన్నెట్ ఫాగాల్? ఎలాంటి డోపింగ్ నిరోధక నియమాలను ఉల్లంఘించలేదని ఫెడరేషన్ సంతుష్టి చెందాలి? అని డబ్ల్యుఎఫ్ఐఐ తన నోటీసులో పేర్కొంది. అయితే ఈ నోటీసుపై స్పందించడానికి ఆమెకు 14 రోజుల సమయం ఇచ్చారు. ఫారిన్? ఓలింపిక్స్? రెజ్జింగ్ ఫైనల్ మ్యాచ్?లో అధిక బరువు కారణంగా విన్నెట్ ఫాగాల్? పై అనర్హత వేటు పడింది. దీనితో ఆమె 2024లో రిటైర్?మెంట్ ప్రకటించారు.

కొత్త అవతారంలోకి రోహిత్ శర్మ!

ఇండియన్ క్రికెట్ దిగ్గజం, సిక్వర్ మెషిన్ రోహిత్ శర్మ ఇప్పుడు సరికొత్త ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించబోతున్నాడు. కేవలం క్రికెట్ పిచ్ కే పరిమితం కాకుండా టెలివిజన్ ప్రపంచంలోకి తన అరంగేట్రం ఖరారు చేశాడు. దీనికి సంబంధించిన ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ టీజర్ ను సోనీ ఎంటర్టైన్మెంట్ టెలివిజన్ రిలీజ్ చేసింది. ఈ టీజర్ చూస్తుంటే రోహిత్ ఒక స్పెషల్ షోతో రాబోతున్నట్లు అర్థమవుతోంది. త్వరలోనే ఈ షో టైటిల్, కాన్సెప్ట్ గురించి మేకర్స్ క్లారిటీ ఇవ్వనున్నారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఐపీఎల్ 2026లో ముంబై ఇండియన్స్ తరపున రోహిత్ శర్మ తన క్లాస్ చూపిస్తున్నాడు. ఇప్పటివరకు ఆడిన ఐదు మ్యాచ్ లోనే 55.52 సగటుతో 221 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో రెండు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. 174.01 స్ట్రైక్ రేట్ తో బ్యాటింగ్ చేస్తూ పాత రోహిత్ ను గుర్తు చేస్తున్నాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన రెండో ఆటగాడిగా 7,267 పరుగులతో రికార్డులో ఉన్నాడు. కెప్టెన్ గా ముంబైకి ఐదు టైటిల్స్ అందించిన ఘనత కూడా అతనికి సొంతం. 2007లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోకి అడుగుపెట్టిన రోహిత్, మూడు ఫార్మాట్లలో తిరుగులేని షేయర్ గా ఎదిగాడు. ఓవరాల్ గా 508 మ్యాచ్ లో 20,109 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో 50 సెంచరీలు, 111 అర్ధసెంచరీలు ఉన్నాయి. ఐపీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ, టీ20 వరల్డ్ కప్ వంటి మెగా టోర్నీలను కెప్టెన్



గా, షేయర్ గా గెలిచిన అరుదైన రికార్డు రోహిత్ ఖాతాలో ఉంది. టీ20 ఇంటర్నేషనల్స్ లో 4,231 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచిన రోహిత్, 2024 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తర్వాత ఆ ఫార్మాట్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. ప్రస్తుతం రోహిత్ ఫోకస్ అంతా 2027లో సౌత్ ఆఫ్రికా, జింబాబ్వే వేదికలుగా జరగబోయే వన్డే వరల్డ్ కప్ మీద ఉంది. ఇందుకోసం అతను తన ఫిట్నెస్ ను భారీగా

మెరుగుపరుచుకున్నాడు. వన్డేలో మూడు డబుల్ సెంచరీలు బాదిన ఏకైక ఆటగాడు రోహిత్. 264 పరుగులు అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు రికార్డు ఇ ఎ ట్ ఐ చెక్కుచెదరకుండా ఉంది. టెస్టులో కూడా 40కి పైగా సగటుతో 4,301 పరుగులు చేసి తన సత్తా చాటుకున్నాడు. రోహిత్ కేవలం బ్యాటింగ్ తోనే కాదు, మైదానంలో తన హావభావాలు, స్టంప్ మైక్ లో రికార్డ్ అయ్యే సరదా మాటలతో ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతూ ఉంటాడు. అతని కామెడీ టైమింగ్, సెటైర్లు నెటిజన్లకు ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇస్తాయి. బహుశా ఇదే క్యాలిటీ అతన్ని ఇప్పుడు టీవీ షో వైపు నడిపించి ఉండొచ్చు. క్రికెట్ పిచ్ పై ప్రశ్నార్థకాలను వణికించే హిట్మ్యాన్, ఇప్పుడు బుల్లితెరపై ప్రేక్షకులను ఎలా మెప్పిస్తాడో చూడాలని అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

జీటీ జిగేల్.. గుజరాత్ కు వరుసగా నాలుగో విజయం

దంచికొట్టిన గిల్.. రషీద్ మ్యాజిక్

77 పరుగుల తేడాతో ఓడిన రాజస్థాన్ జైహోస్: షేఆఫ్ఘ్ రేసు రసవత్తరంగా మారిన దశలో గుజరాత్ టైటాన్స్ (జీటీ) టాప్ గేరులో దూసుకెళ్ళింది. కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ (44 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 84) మెరుపు బ్యాటింగ్ కు తోడు రషీద్ ఖాన్ (4/33) స్పిన్ మ్యాజిక్ చేయడంతో వరుసగా నాలుగో మ్యాచ్ లో గెలిచి రెండో స్ట్రోక్ దూసుకొచ్చింది. శనివారం జరిగిన మ్యాచ్ లో టైటాన్స్ 77 రన్స్ తేడాతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ను ఓడించింది. గిల్, సాయి సుదర్శన్ (36 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 55) ఫిఫ్టిలతో రాణించడంతో తొలుత జీటీ 20 ఓవర్లలో 229/4 స్కోరు చేసింది. ఛేజింగ్ లో రాయల్స్ 16.3 ఓవర్లలో 152కే ఆటబై ఐదో ఓటమి మూటగట్టుకుంది. జడేజా (25 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 38), వైభవ్ సూర్యవంశీ (16 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 36) పోరాడారు. హోల్డర్ (3/12) మూడు వికెట్లు తీశాడు. రషీద్ షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ గా నిలిచాడు.



82/0తో పట్టిస్తున్న స్థితిలో నిలిచింది. 30 బంతుల్లో సాయి అర్ధ శతకం పూర్తవగా.. పదోఓవర్లో సింగిల్ తో గిల్ కూడా ఈ సీజన్ లో నాలుగో హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. అయితే ఇదే ఓవర్లో సాయి.. లాంగ్ నోట్ ఆర్చర్ కు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో 118 పరుగుల తొలి వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. వన్డోనోట్ వచ్చి సిక్స్, ఫోర్ తో టచ్ లో కనిపించిన బల్లర్ (13)ను జడేజా వెనక్కి పంపాడు. అయినా సుందర్ (37 నాటౌట్ తో) కలిసి మరొక ధాటిగా ఆడేందుకు యత్నించిన గిల్.. చూడవచ్చని షాట్ తో అలరించినా ట్రిజ్ వే 17వ ఓవర్లో షుభాకర్ కు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో టైటాన్స్ స్కోరు తగ్గింది. ఒకదశలో 250 ప్లస్ స్కోరు చేస్తుండనుకున్న ఆ జట్టు.. ఆఖర్లో తడబడ్డా సుందర్, తెవాటియా (14 నాటౌట్) మెరుపులతో ట్రాగి లక్ష్యాన్ని ఉంచింది.

రాయల్స్ ఇన్నింగ్స్ ధాటిగానే మొదలైంది. ఆ సీజన్ లో నాలుగోసారి సిక్స్ తో ఖాతా తెరిచిన ఈ వందర్ కిడ్.. సిరాజ్, రబాద్ బౌలింగ్ లో భారీ షాట్లతో అలరించాడు. కానీ, మూడో ఓవర్లో సిరాజ్ వేసిన బౌన్సర్ ను ఆడబోయి ఫైన్ లెగ్ వద్ద అర్బద్ చేతికి చిక్కాడు. ఆ వెంటనే రబాద్.. స్టాండ్స్ కి కెప్టెన్ జైన్వాల (3)ను షెల్ చేయగా హెట్ మయర్ (6) సైతం నిరాశపడినాడు. జురెల్ (24).. సిరాజ్ ఐదో ఓవర్లో 6, 4, 6, 6తో 22 రన్స్ రాబట్టడంతో ఆ జట్టు ఛేదన దిశగా సాగుతున్నట్టే కనిపించింది. కానీ 8వ ఓవర్లో బౌలింగ్ కు దిగిన రషీద్ మ్యాచ్ ను వన్ సైడ్ చేసేశాడు. జురెల్ తో పాటు హర్ష హిట్టర్ ఫెరిరా (4)నూ క్లీన్ బౌల్ చేసి రాయల్స్ ఆశలపై నీళ్లు చల్లాడు. తన తర్వాతి ఓవర్లో శుభం దూడే (15)ను కూడా బౌల్ చేసిన రషీద్.. ఒంటరిపోరాటం చేస్తున్న జడేజాను ఏడో వికెట్ గా ఎట్టి చేయడంతో రాయల్స్ ఓటమి ఖాయమైంది. హోల్డర్ మిగిలిన ముగ్గురి పని పట్టాడు.

వందర్ కిడ్ 100 సిక్సర్లు

టీ20 క్రికెట్ లో వేగంగా 100 సిక్సర్లు కొట్టిన షేయర్ గా, ఈ ఘనత సాధించిన పిన్న వయస్కుడిగా 15 ఏళ్ల సూర్యవంశీ రికార్డుకెక్కాడు. 515 బంతుల్లో అతను ఈ మార్పు అందుకొని కరణ్ బీర్ సింగ్ (813 బంతులు) రికార్డు బ్రేక్ చేశాడు.

తిప్పిన రషీద్ ఛేదనలో ఎప్పట్లాగే సూర్యవంశీ బ్యాట్ కు పనిచెప్పడంతో

విరాండీ పర్యటనకు టీమిండియా..

15 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టు సిద్ధం భారత్ వరెన్ ఐరాండీ మధ్య రెండు మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ జూన్ చివరలో ప్రారంభం కానుంది. మొదటి మ్యాచ్ జూన్ 26న, రెండో మ్యాచ్ జూన్ 28న జరగనున్నాయి. సమయాభావం కారణంగా కేవలం రెండు మ్యాచ్ లకే ఈ సిరీస్ ను పరిమితం చేశారు. ఐపీఎల్ ముగిసిన వెంటనే ఆటగాళ్ల పనిభారాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పర్యటనలో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచే విషయం ఏమిటంటే, టీ20 స్పెషలిస్ట్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ జట్టులో లేకపోవడం. ఐపీఎల్ ప్రస్తుత సీజన్ లో సూర్య 10 ఇన్నింగ్స్ లో కేవలం 195 పరుగులు మాత్రమే చేసి ఫామ్ కోల్పోయాడు. దీంతో అతడిని జట్టు నుంచి తప్పించాలని సెలక్షన్ బావిస్తున్నారు. మరోవైపు, మొహమ్మద్ సిరాజ్, రింకా సింగ్ లకు రాబోయే ఇంగ్లాండ్ పర్యటన దృష్ట్యా విశ్రాంతి కల్పించారు. వీరు ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ లో అదృతమైన ప్రదర్శన కనబరుస్తుండటంతో, వారిని తదుపరి పెద్ద సిరీస్ కోసం తాజాగా ఉంచాలని బోర్డు యోచిస్తోంది. ఈ సిరీస్ లో టీమ్ ఇండియాకు



సంజా శామ్సన్ నాయకత్వం వహించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. రాజస్థాన్ రాయల్స్ కెప్టెన్ గా ఐపీఎల్ లో తన మార్కు చూపించిన సంజాపై సెలక్షన్ నమ్మకం ఉంచారు. ముఖ్యంగా ఈ ఏడాది ఐపీఎల్ లో రెండు సెంచరీలతో భీకర ఫామ్ లో ఉండటం అతడికి కలిసిచ్చింది. భవిష్యత్తు టీ20 కెప్టెన్ గా సంజాను తీర్చిదిద్దాలనే ఆలోచనలో బీసీసీఐ ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. శ్రేయస్ అయ్యర్ వైస్ కెప్టెన్ గా వ్యవహరించనున్నారు. ఈ సిరీస్ లో యువ సంచలనం, 15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ చోటు దక్కడం విశేషం. ఐపీఎల్ లో మెరుపు సెంచరీతో ఆకట్టుకున్న అతడు జాతీయ జట్టులోకి రావడం హాట్ టాపిక్ అయింది. వీరితో పాటు లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్ వేగవంతమైన బౌలర్లు ట్రిప్స్ యాదవ్, మోహన్ సింగ్ కూడా మొదటిసారి సీలీ రంగు జెర్సీని ధరించబోతున్నారు.

రాడీ జనార్ధన్ నుంచి ప్రత్యేక పోస్టర్ విడుదల

టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన అభిమానులకు చిత్ర యూనిట్ అదిరిపోయే కానుక అందించింది. యువ దర్శకుడు రవికిరణ్ కోల దర్శకత్వంలో విజయ్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'రాడీ జనార్ధన్'. వరుస సినిమాలతో, విభిన్నమైన కథలతో ప్రేక్షకుల ముందుకువస్తున్నారని నటుడు విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం రవికిరణ్ కోలా దర్శకత్వంలో ఆయన నటిస్తోన్న చిత్రం 'రాడీ జనార్ధన్'. విజయ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా టీమ్ ప్రత్యేక పోస్టర్ పంపింపింది. ఇప్పటివరకూ విజయ్ సీరియస్ లుక్లో ఉన్న ఫోటోలు పంపింపింపి చిత్రబృందం తాజాగా ఓ లవ్లీ పోస్టర్ను షేర్ చేసింది. ప్రపంచంతో పోరాడతాడు.. ప్రేమకు లొంగిపోతాడు' అంటూ విజయ్కు విషెస్ తెలిపింది. ఇందులో విజయ్కు జోడీగా కీర్తి సురేశ్ కనిపించనున్నారు. దిల్ రాజు ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఇటీవల ఆయన ఇందులో విజయ్ పాత్ర గురించి కొన్ని విషయాలు పంచుకున్నారు. 'విజయ్ దేవరకొండ ఇప్పటివరకు విభిన్నమైన సినిమాలు చేస్తూ వచ్చాడు. కానీ, ఇలాంటి పూర్తిస్థాయి మాస్ పాత్ర ఇంతవరకు చేయలేదు. తొలిసారి ఈ సినిమాలో తనతో తూర్పుగోదావరి యానలో మాట్లాడిస్తున్నాం. ఈ కథ విన్నప్పుడే నాకు చాలా వినూత్నంగా అనిపించింది. 80వ దశకం నేపథ్యంలోని ప్రపంచాన్ని మా సాంకేతిక నిపుణులంతా అద్భుతంగా పునఃసృష్టించారు' అని తెలిపారు. ఈ సినిమా నుంచి మేకర్స్ ఒక పవర్ఫుల్ పోస్టర్ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్లో



విజయ్ ఇంటెన్స్ లుక్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. అతడి గుండెపై హీరోయిన్ కాలుపెట్టగా.. ప్రపంచంతో పోరాడే మొండివాడు.. కానీ ప్రేమకు మాత్రమే తలవంచుతాడు అంటూ ఈ పోస్టర్ కి క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. కీర్తి సురేశ్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ వెంకటేశ్వర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై భారీ బడ్జెట్తో నిర్మిస్తున్నారు.

విజయ్ బర్త్ డే..రణబాలి నుంచి గ్లింప్స్ విడుదల



టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన అభిమానులకు 'రణబాలి' చిత్ర బృందం అదిరిపోయే కానుకను అందించింది. విజయ్ కి బర్త్ డే విషెస్ తెలుపుతూ.. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి కొత్త గ్లింప్స్ను పంపింపింది చిత్రయూనిట్. టాక్సీవాలా వంటి ఘనవిజయం తర్వాత విజయ్ దేవరకొండ, దర్శకుడు రాహుల్ సంకృత్యాన్ కాంబినేషన్లో వస్తున్న ఈ భారీ చిత్రంపై ఇప్పటికే ఇండస్ట్రీలో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. 19వ శతాబ్దపు రాయలసీమ నేపథ్యంలో జరిగిన యధార్థ సంఘటనల ఆధారంగా ఈ హిస్టారికల్ యాక్షన్ డ్రామాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో విజయ్ సరసన రమీక మందన్న 'జయమ్మ' అనే శక్తివంతమైన పాత్రలో నటిస్తుండగా, వీరిద్దరి కాంబినేషన్లో వస్తున్న హాస్యటికల్ చిత్రం కావడంతో ఫ్యాన్స్లో క్రేజ్ రెట్టింపు అయింది. ఈ చిత్రంలో మరో ప్రధాన ఆకర్షణ ఏమిటంటే, 'ది మమ్మి' చిత్రంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన హాలీవుడ్ నటుడు ఆర్నాల్డ్ వోస్టా, సర్ థియోడర్ హెక్టర్ అనే బ్రిటిష్ అధికారిగా విలన్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ మరియు టి-సిరీస్ సంస్థలు అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకు అజయ్-అతుల్ సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, సీరమ్ షా సినిమాలోగ్రఫీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కాబోతుంది.

శరవేగంగా ఇరుముడి చిత్ర నిర్మాణం



కొనసాగుతుండగా, తాజాగా లభించిన సమాచారం ప్రకారం చిత్రీకరణ దాదాపు చివరి దశకు చేరుకుందని తెలుస్తోంది. ఇంకా సుమారు నెల రోజుల షూటింగ్ మాత్రమే మిగిలి ఉన్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. దీంతో మేకర్స్ ప్రస్తుతం ఫుల్ స్వింగ్లో పనులు పూర్తి చేసే దిశగా ముందుకెళ్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని జీవి ప్రకాష్ కుమార్ అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలువురు భిన్నమైన ప్రాజెక్టులతో తన మార్క్ చూపించిన జీవి ప్రకాష్.. 'ఇరుముడి' కోసం కూడా ప్రత్యేకమైన మ్యూజిక్ వర్క్ చేస్తున్నారని సమాచారం. ముఖ్యంగా ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్ పట్ల ఆయనే ఎంతో ఎ+-జగైటెడ్గా ఉన్నారని టాలీవుడ్ సర్కిల్స్లో చర్చ నడుస్తోంది. భారీ నిర్మాణ విలువలతో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తోంది. ఇటీవల వరుస విజయాలతో టాప్ ప్రొడక్షన్ హౌస్ గా నిలిచిన మైత్రీ సంస్థ.. 'ఇరుముడి'ని కూడా అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. రవిశేజ కెరీర్లో ఈ సినిమా ఒక ప్రత్యేకమైన మైలరాయిగా నిలిచే అవకాశాలు ఉన్నాయని అభిమానులు



మాస్ మహారాజ రవిశేజ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం ఇరుముడి ప్రస్తుతం టాలీవుడ్లో మంచి హైప్ను క్రియేట్ చేస్తోంది. దర్శకుడు శివ నిర్వాణ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ సినిమా మొదటి ఆసాస్ మెంట్ నుంచే ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేక ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. ముఖ్యంగా డివోషన్ లుక్తో పాటు ఎమోషనల్ డ్రామాను కలగలిపిన కథాంశంతో ఈ సినిమా రాబోతుండటంతో అభిమానుల్లో అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. ఈ చిత్రంలో ప్రయా భవాని శంకర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా, రవిశేజ గత చిత్రాలకు భిన్నంగా ఓ పవర్ఫుల్ మరియు భావోద్వేగభరిత పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. మాస్ ఎలిమెంట్స్ తో పాటు బలమైన భావోద్వేగాలు కూడా సినిమాలో ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉండబోతున్నాయని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా

భావిస్తున్నారు. యాక్షన్, భక్తి, ఎమోషన్ల మేళవింపుతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం విడుదలకు ముందే మంచి బజ్ సంపాదించుకోవడం విశేషం. అన్ని పనులు పూర్తి చేసిన తర్వాత ఈ సినిమాను అతి త్వరలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు.

రావు బహదూర్ మూవీ విడుదల వాయిదా



వెర్నాకల్ నటుడు సత్యదేవ్, విలక్షణ దర్శకుడు వెంకటేశ్ మహా కాంబినేషన్లో వస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ సైకలాజికల్ డ్రామా 'రావు బహదూర్' విడుదల తేదీ మరోసారి మారింది. ఈ చిత్రాన్ని తొలుత జూన్ 5న విడుదల చేయాలని చిత్ర బృందం భావించినప్పటికీ, జూన్ 4న రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న భారీ చిత్రం 'పెద్ది' విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో బాక్సాఫీస్ వద్ద క్లాష్ ను తప్పించడానికి మేకర్స్ వెనక్కి తగ్గారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రం జూలై 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు తన సొంత బ్యానర్ 'జీఎంపీ ఎంటర్టైన్మెంట్' ద్వారా సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం' ఫేమ్ వెంకటేశ్ మహా దర్శకత్వంతో పాటు కథ, స్క్రీన్ ప్లే మరియు ఎడిటింగ్ బాధ్యతలను కూడా స్వయంగా నిర్వహిస్తున్నారు. సత్యదేవ్ సరసన దీపా థామస్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, వికాస్ ముప్పాల, బాల పరాశర్, ఆనంద్ భారత్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఒక పురాతన రాజవంశం, వారసత్వం మరియు రహస్యాల చుట్టూ తిరిగే గ్రిప్పింగ్ సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందిన ఈ చిత్రంలో సత్యదేవ్ పవర్ ఫుల్ ఎల్డర్ లుక్లో కనిపించబోతున్నారు. 'అనుమానం పెనుభూతం' అనే ట్యాగ్ లైన్ తో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు మరియు 'ఓ సుందరి' సాంగ్ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచాయి.

క్రీడా మంత్రిగా మాజీ క్రికెటర్!

పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయాల్లో మాజీ టీమిండియా పేసర్ అశోక్ దిండా సూతన క్రీడా శాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయం సాధించడంతో, క్రీడా రంగంలో విశేష అనుభవమున్న దిండాకు ఈ పదవి దక్కింది. బీజేపీ మొత్తం 294 స్థానాలకు గాను 206 సీట్లను గెలుచుకుని అధికారాన్ని చేజిక్కించుకుంది. ఈ విజయ పరంపరలో దిండా మొయినా నియోజకవర్గం నుంచి వరుసగా రెండోసారి ఎమ్మెల్యేగా విజయం సాధించారు. 2021లో తొలిసారి ఎమ్మెల్యే అయిన ఆయన, ప్రతిపక్ష హోదా నుంచి ఇప్పుడు నేరగా కేబినెట్ మంత్రిగా పదోన్నతి పొందారు. మంత్రి పదవి కోసం ఎమ్మెల్యే సౌరవ్ సిక్దర్, మాజీ హాకీ స్టార్ భరత్ ఛెత్రి వంటి వారి నుంచి అశోక్ దిండాకు తీవ్ర పోటీ ఎదురైంది. క్రీడా రంగంలో ఆయనకున్న సుదీర్ఘ అనుభవం, క్షేత్రస్థాయి సమస్యలపై అవగాహన బెంగాల్ క్రీడలకు మేలు చేస్తాయని భావించిన అధిష్టానం, దిండా వైపే మొగ్గు చూపింది. బెంగాల్ క్రీడా శాఖ బాధ్యతలు వరుసగా ఇద్దరు క్రికెటర్లకి దక్కడం విశేషం. గత తృణమూల్ ప్రభుత్వంలో మాజీ క్రికెటర్ మనోజ్ తివారీ క్రీడా మంత్రిగా ఉండగా, ఇప్పుడు అశోక్ దిండా ఆ బాధ్యతలను



స్వీకరించారు. అశోక్ దిండా క్రికెట్ కెరీర్ కు క్రీడాభిమానుల్లో గొప్ప గౌరవం ఉంది. 2008లో ఐపీఎల్ ద్వారా వెలుగులోకి వచ్చి, తనవైన బౌలింగ్ తో ఆకట్టుకున్నారు. భారత్ తరఫున 13 వన్డేలు, 9 టీ20లు ఆడిన ఆయన, డొమెస్టిక్ క్రికెట్లో బెంగాల్ జట్టుకు వెన్నెముకగా నిలిచారు. ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్లో ఏకంగా 420 వికెట్లు పడగొట్టి తన సత్తా చాటారు. 2021లో క్రికెట్ కు స్వస్తి చెప్పిన దిండా, ఇప్పుడు రాజకీయ మైదానంలో క్రీడా మంత్రిగా తన రెండో ఇన్నింగ్స్ ను ఘనంగా ప్రారంభించారు...