

ఎయిమ్స్‌లో జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక హాల్ వెల్‌నెస్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలి

తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు మొహమ్మద్. షానూర్.



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 03 / : శుక్రవారం రోజు యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా బీబీనగర్‌లోని ఎయిమ్స్ ఆసుపత్రిలో జర్నలిస్టుల కోసం ప్రత్యేక హాల్ వెల్‌నెస్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా అధ్యక్షుడు, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యుడు మహమ్మద్ షానూర్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధులుగా పనిచేస్తూ నిత్యం ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చే జర్నలిస్టులు అనేక ఓర్పులు, ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్నారని, ఎండనక, వాననక, పగలు--రాత్రి తేడా లేకుండా ప్రజా సేవలో నిమగ్నమయ్యే జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు అవసరమని, జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తిన సమయంలో సరైన వైద్య సేవలు పొందడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వైద్య సేవలు, క్రమానుగత ఆరోగ్య పరీక్షలు, వైద్య సదుపాయాలు తీసుకురావాలని కోరారు. జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సరేష్ మండల అధ్యక్షులు సిద్ధులు పాల్గొన్నారు...

కొరటికల్ గ్రామం నుండి ఉప్పల్ వరకు నూతన ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీస్ ప్రారంభం

- ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్న ప్రభుత్వ వివ్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే శ్రీ బీర్ల అయిలయ్య.
- ఎమ్మెల్యే స్వయంగా ఆర్టీసీ బస్సును నడుపుతూ బస్ సర్వీస్ ప్రారంభోత్సవం.



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 03 / : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆత్మకూరు మండలం కొరటికల్ గ్రామంలో నూతన ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసును తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వివ్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య శుక్రవారం రోజున ప్రారంభించారు. గ్రామ ప్రజలు, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, మహిళల చిరకాల కోరిక మేరకు కొరటికల్ గ్రామం నుండి ఉప్పల్ వరకు ఈ నూతన బస్సు సర్వీసును అందుబాటులోకి తీసుకురావడం పట్ల గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్వయంగా బీర్ల అయిలయ్య బస్సు నడుపుతూ బస్సు సర్వీస్ ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల సమయంలో గ్రామ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు కొరటికల్ నుండి ఉప్పల్ వరకు ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యాన్ని కల్పించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ బస్సు సర్వీసు ద్వారా ప్రతిరోజూ ప్రయాణించే విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, మహిళలు, వృద్ధులు ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారని తెలిపారు. ప్రజా పాలన ప్రభుత్వంలో ప్రజల అవసరాలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని పేర్కొన్న ఆయన, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సహకారంతో ఆలేరు నియోజకవర్గంలోని ప్రజలకు మెరుగైన ఆర్టీసీ సేవలు అందించేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు. ప్రజలకు అవసరమైన గ్రామీణ రహదారులపై కొత్త బస్సు సర్వీసులను ప్రారంభించడం, ఇప్పటికే ఉన్న సర్వీసులను బలోపేతం చేయడం ద్వారా విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, రైతులు, గ్రామీణ ప్రజలకు మరింత మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని వివరించారు. గతంలో నష్టాల్లో ఉన్న తెలంగాణ ఆర్టీసీని ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం సమర్థవంతమైన నిర్ణయాల్తో క్రమంగా లాభాల బాట పట్టించిందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళలకు ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా లక్షలాది మంది మహిళలకు ఆర్థిక భారం తగ్గిందని, ఇది ప్రజా సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందనడానికి నిదర్శనమని అన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని దశలవారీగా అమలు చేస్తూ ఆలేరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, ఆర్టీసీ అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, విద్యార్థులు మరియు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు...



యూరియా బుకింగ్ యాప్‌ను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి: జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్



- టేకులపల్లి మండలం లో జిల్లా కలెక్టర్ విస్తృత పర్యటన పీఏసీఎస్ ఎరువుల గిడ్డంగులు, ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమం,
- కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం, జూనియర్ కళాశాల ఆకస్మికంగా తనిఖీ.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / టేకులపల్లి / జూలై 3 / అక్షరం న్యూస్ :- టేకులపల్లి మండలంలో జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ శుక్రవారం విస్తృతంగా పర్యటించి బొమ్మనపల్లి ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘం (పీఏసీఎస్) ఎరువుల గిడ్డంగులు, విక్రయ కేంద్రాలు, 9వ మైలు తండాలో జరుగుతున్న ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమం, టేకులపల్లి కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం (కేజీబీబీ), జూనియర్ కళాశాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అమలు తీరును క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

బొమ్మనపల్లి గ్రామంలోని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘం బేతంపూడి ఎరువుల గిడ్డంగులు, విక్రయ కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ గిడ్డంగుల్లో నిల్వ ఉన్న యూరియా, ఇతర ఎరువుల స్థాక్‌ను పరిశీలించారు. స్టాక్ రిజిస్టర్‌లో నమోదైన వివరాలకు అనుగుణంగా నిల్వలు ఉన్నాయా లేదా అని తనిఖీ చేసి, ఇప్పటివరకు ఎన్ని ఎరువుల బస్తాలు వచ్చాయి, ఎన్ని రైతులకు పంపిణీ చేశారు, ప్రస్తుతం ఎంత నిల్వ ఉంది, ఇంకా ఎంత పరిమాణంలో ఎరువులు రావాల్సి ఉందనే వివరాలను సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

యూరియా బుకింగ్ యాప్ పనితీరును రైతుల మొబైల్ ఫోన్లలో స్వయంగా పరిశీలించారు. యాప్ ద్వారా యూరియాను ముందస్తుగా బుక్ చేసుకునే విధానాన్ని రైతులకు వివరించి, జిల్లాతో పాటు మండలంలో అందుబాటులో ఉన్న యూరియా నిల్వల వివరాలను కూడా యాప్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఎరువుల పంపిణీలో పారదర్శకతను పెంపొందించడంతో పాటు ఎరువులు పక్కదారి పట్టకుండా నిరోధించడంలో ఈ యాప్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు . యూరియాకు



ఈవీఎంల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి: జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్



లోని ఈవీఎం గోడౌన్‌ను జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ శుక్రవారం తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, భారత ఎన్నికల సంఘం, రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి ఆదేశాల మేరకు ఈవీఎంల భద్రతా ఏర్పాట్లను ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అందులో భాగంగానే శుక్రవారం ఈవీఎం గోడౌన్‌ను సందర్శించి భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించినట్లు చెప్పారు. తనిఖీలో భాగంగా ఈవీఎంలు, వీవీ ప్యాట్లు భద్రపరిచిన స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ను పరిశీలించడంతో పాటు సీసీ కెమెరా నియంత్రణ గదిని సందర్శించి కెమెరాల పనితీరు, రికార్డింగ్ వ్యవస్థను తనిఖీ చేశారు. గోడౌన్ పరిసరాలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, భద్రతా ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అనుమతి లేని వ్యక్తులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గోడౌన్‌లోకి అనుమతించరాదని అధికారులకు, భద్రతా సిబ్బందికి సూచించారు. అనంతరం ఈవీఎం గోడౌన్ తనిఖీ రిజిస్టర్‌ను పరిశీలించి సంతకం చేశారు. ఈ తనిఖీలో



ప్రత్యామ్నాయంగా నాన్ యూరియా వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించి, వినియోగించాలని సూచించారు. అనంతరం టేకులపల్లి మండలం 9వ మైలు తండాలో జరుగుతున్న ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. దరఖాస్తుల స్వీకరణ, పరిశీలన, నమోదు ప్రక్రియను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి, ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలకు అనుగుణంగా పూర్తిస్థాయి పారదర్శకతతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. బూత్ లెవల్ అధికారులు అర్హులైన ప్రతి ఓటరిని గుర్తించి ఎన్వూపరేషన్ ఫారాల సేకరణను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. మరణించిన ఓటర్ల వివరాలను పూర్తిగా ధృవీకరించి నిబంధనల మేరకు ఓటరు జాబితా నుంచి తొలగించాలని, శాశ్వతంగా ఇతర ప్రాంతాలకు మారిన ఓటర్ల వివరాలను కూడా పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

అనంతరం టేకులపల్లి కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం, జూనియర్ కళాశాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. పాఠశాల ఆవరణ, కిచెన్ షెడ్, వంటశాల, పరిశుభ్రత, భోజన ఏర్పాట్లు, విద్యార్థినులకు అందిస్తున్న పోషకాహారాన్ని పరిశీలించారు. ఆర్ట్స్ ఫ్లాట్ పనిచేయకపోవడంపై మండల విద్యాశాఖ అధికారిని ప్రశ్నించి, వెంటనే మరమ్మత్తులు పూర్తి చేసి విద్యార్థినులకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. తొమ్మిదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థినులతో మాట్లాడి విద్యా సౌకర్యాలు, హాస్టల్ వసతులు, హాజరు, నూతన ప్రవేశాలు, అభ్యాస స్థాయి, ఉత్తీర్ణత శాతం, యూనిఫాంల పంపిణీ తదితర అంశాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌లను పరిశీలించి అందుబాటులో ఉన్న పరికరాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగిస్తూ విద్యార్థినులకు నాణ్యమైన ప్రాయోగిక విద్య అందించాలని ఆధ్యాపకులకు సూచించారు. ఈ



కొత్తగూడెం ఆర్టీవో మధు, ఎన్నికల సూపరింటెండెంట్ రంగ ప్రసాద్, ఎన్నికల మాస్టర్ ట్రైనర్ ఘనపాటి సాయి కృష్ణ, ఎన్నికల సిబ్బంది సవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యువతలో పెరుగుతున్న ఆర్థరైటిస్ సమస్యలు.. కారణం ఇదేనా?



చేయడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకల సమస్యలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. క్రాస్ ఫిట్, హై-ఇంటెన్సిటీ వర్క్‌వుట్స్ వంటి కఠినమైన ఫిట్‌నెస్ ట్రైనింగ్.. మోకాళ్లు, తుంటి, వెన్ను వంటి భాగాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల గాయాలు, కీళ్ల సమస్యలు, చివరికి ఆర్థరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కీళ్లపై పడేపడే ఒత్తిడి ఊబకాయం గాయాలు వ్యాధిని సరిగ్గా చేయకపోవడం ఈ కారణాల వల్ల చిన్న వయసులోనే ఆర్థరైటిస్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జాగ్రత్తలు

తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలి. ట్రైనర్ పర్యవేక్షణలోనే జిమ్ చేయాలి. కాయం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ తగ్గించాలి. శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

ఆర్థరైటిస్ లంటే ఏమిటి?

ఆర్థరైటిస్ అనేది కీళ్లలో ఉన్న మృదులాస్థి (క్యాల్రేజ్) క్రమంగా అరిగిపోవడం వల్ల వచ్చే వ్యాధి. కీళ్ల నొప్పి, వాపు, కదలికలో ఇబ్బంది దీని లక్షణాలు. ఇది ఎక్కువగా మోకాళ్లు, చేతులు, వెన్నెముకపై ప్రభావం చూపుతుంది.

యువతలో ఎందుకు పెరుగుతోంది?

అధిక వ్యాయామం



వ్యాయామం మితిమీరితే ప్రమాదం

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. వాకింగ్, తేలికపాటి వ్యాయామాలు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఇవి గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ మితిమీరిన వ్యాయామం

డయాబెటిస్ నరాలను దెబ్బతీస్తుందా?



నరాలకు పోషకాలు అందించే చిన్న రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీంతో నరాల పనితీరు తగ్గిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిని డయాబెటిక్ న్యూరోపతి అంటారు. ఈ సమస్య నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. మొదట చేతులు, కాళ్లలోని నరాలు (వ్ర బ్యా విత్ ము వు తాయి) తరువాత పరిస్థితి మరింత తీవ్రమైతే జీర్ణక్రియ, మూత్ర

కండరాల నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్యల కారణంగా నిద్రలేమి, కొన్ని సందర్భాల్లో జీర్ణక్రియ, గుండె స్పందన రేటు, రక్తపోటు వంటి శరీర పనితీరుపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది.

డయాబెటిక్ న్యూరోపతి ఎందుకు వస్తుంది?

చాలా కాలం పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. అదనంగా కొన్ని ఇతర కారణాలు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, వ్యాయామం లేకపోవడం, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి.

ఎలా నివారించాలి?

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే నరాల నష్టాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిణలో ఉంచాలి. సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వైద్యులు సూచించిన మందులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. తరచుగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తమ శరీరంలో వచ్చే చిన్న మార్పులను కూడా గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ప్రారంభ లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించి అనేక సమస్యలను నివారించవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించడం, డాక్టర్ సూచనలు పాటించడం ద్వారా నరాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

వినర్షన వంటి శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.

ప్రారంభంలో కనిపించే లక్షణాలు

డయాబెటిక్ న్యూరోపతి మొదటగా చేతులు, కాళ్ల నరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కాబి వేళ్లలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబి వేళ్లలో నర్వు తగ్గిపోవడం, జలదరింపు లేదా మంట అనిపించడం, నొప్పి లేదా నూదులతో గుచ్చినట్లు అనిపించడం, క్రమంగా తిమ్మిరి రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

సమస్య పెరిగితే కనిపించే లక్షణాలు

డయాబెటిక్ న్యూరోపతి పెరిగేకొద్దీ లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి. గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం, తీవ్రమైన కాళ్ల నొప్పి,

మీ ముఖం జిడ్డుగా మారుతోందా? వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే!



మనం తీసుకునే ఆహారం మన చర్మంపై నేరుగా ప్రభావం చూపుతుంది. జిడ్డును తగ్గించే కొన్ని ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.

ఆహార నియమాలు:

శరీరాన్ని లోపల నుంచి హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడం

వల్ల చర్మం తాజాదనంతో మెరుస్తుంది. ఇందు కోసం ఎక్కువగా నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకుంటే చాలా మంచిది. సిట్రస్ పండ్లు అంటే.. నిమ్మ, నారింజ వంటివి విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే పండ్లు జిడ్డును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దోసకాయ, పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే కాదు.. చర్మాన్ని తాజాదనంతో మెరిసేలా చేస్తుంది. తృణ ధాన్యాలు ఫైబర్(పీచు) అధికంగా ఉండే ఓల్స్ వంటి ఆహారం రక్తంలో

చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచి, సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

రోజుకు రెండు సార్లు(ఉదయం, రాత్రి) ఆయిల్-ఫ్రీ ఫేస్ వాష్ తో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. సాలీసిలిక్ యాసిడ్ ఉన్న ఫేస్ వాష్లు జిడ్డును అదుపు చేయడంలో బాగా పనిచేస్తాయి. ముఖం కడుక్కున్న తర్వాత రోజ్ వాటర్ (పన్నీరు) వంటి నేచురల్ టోనర్ వాడటం వల్ల చర్మ చంద్రాలు బిగుతుగా మారి జిడ్డు పట్టుకుండా ఉంటుంది. జిడ్డు చర్మం కదా అని మాయిశ్చరైజర్ మానేయకండి. చర్మం తేమను కోల్పోతే మరింత జిడ్డును ఉత్పత్తి చేస్తోంది. కాబట్టి, వాటర్ లేదా జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ ఎంచుకోండి. బయటకు వెళ్లే ముందు ఖచ్చితంగా 'మ్యాటి ఫినిష్' ఇచ్చే సన్ స్క్రీమ్ అపై చేయడం మరచిపోవద్దు. వేసవిలో హెవీ ఫౌండేషన్లు వాడటం వల్ల చర్మ రంద్రాలు మూసుకుపోతాయి. వీలైతే వరకు లైట్ వెయిట్ లేదా పౌడర్ బేస్డ్ మేకప్ వాడండి.

సింగరేణిని రాజకీయ వేదికగా మార్చాద్దు

- కార్మికుల చెమటను రాజకీయ బాబులకు వాడుకోవద్దు.
- ఏబిటియూసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కొలమి రాజీకుమార్.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూలై 3 / అక్షరం న్యూస్ -:
సింగరేణి బొగ్గు ఉత్పత్తి, గణాంకాల అంశంపై మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు మాట్లాడాలనుకుంటే దానికి సరైన వేదిక తెలంగాణ శాసనసభ. అక్కడ ప్రభుత్వం సమాధానం చెబుతుంది, అవసరమైతే సింగరేణి యాజమాన్యం కూడా అధికారికంగా వివరణ ఇస్తుంది, కానీ గనులపైకి వచ్చి పడేపడే మీడియా సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ సింగరేణి

సంస్థను రాజకీయ వివాదాల్లోకి లాగడం వల్ల సంస్థ ప్రతిష్ట, పరపతి దెబ్బతింటుందని ఏబిటియూసీ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. 2017లో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో సుమారు 7.5 మిలియన్ టన్నుల అదనపు బొగ్గు ఉత్పత్తి చూపించారని, అప్పట్లో ప్రస్తుతం మీ పార్టీలో ఉన్న ఎమ్మెల్యే దాసోజు శ్రావణ్ బహిరంగంగా విమర్శించిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అప్పుడు మౌనం వహించిన వారు, ఇప్పుడు నీతులు చెప్పడం రాజకీయ అవకాశవాదానికి నిదర్శనం. మేము ఈ విధానాన్ని తప్పు పడుతున్నాము. ప్రభుత్వం ఎవరిదైనా, తప్పు జరిగితే ప్రశ్నించడం మా విధానం. బొగ్గు ఉత్పత్తి గణాంకాలపై అసమానాలు ఇవాళ కొత్తగా వచ్చినవి కావు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్న సమయంలో కూడా ఇదే తరహా ఆరోపణలు చేస్తూ హైదరాబాద్ లో ప్రెస్ మీట్లు నిర్వహించారు. అధికారంలో ఉన్నా ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా రాజకీయ అవసరాలకు అనుగుణంగా సింగరేణిని రాజకీయ వేదికగా ఉపయోగించుకోవడం కొత్త విషయం కాదు. అయితే ఏబిటియూసీ మాత్రం మొదటి నుంచీ ఒకే విధానాన్ని అనుసరిస్తోంది. సింగరేణి ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించే రాజకీయాలను ఎవరు చేసినా తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తాం. మా యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనశీనేని సాంబశివరావు మిమ్మల్ని ఎల్లప్పుడూ “హరీష్ రావు గారు” అని గౌరవంగా సంబోధించారు. కానీ మీరు మాత్రం “సాంబశివరావు” అంటూ పడేపడే ఏకవచనంతో సంబోధించడం మాందాతనశీ కాదు అని అన్నారు . విభేదాలు ఉండవచ్చు, విమర్శలు చేయవచ్చు. కానీ వ్యక్తిగత గౌరవాన్ని దెబ్బతీసే భాషను ఉపయోగించడం ప్రజాస్వామ్య సంస్కృతికి తగదు అని ఆయన అన్నారు. రాజకీయాల్లో పరస్పర గౌరవాన్ని పాటించడం ప్రతి నాయకుడి బాధ్యత.

మణుగూరు డిప్యూటీ ఛాక్ సింగరేణికి కేటాయించాలని నిరాహార దీక్షలు చేస్తున్న సందర్భంగా విలేజరులు అడిగిన ప్రశ్నకు గౌరవ అధ్యక్షులు కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనశీనేని సాంబశివరావు ఇచ్చిన సమాధానాన్ని కావాలనే వక్రీకరించడం దురుద్దేశపూరితం. ఆయన ఎక్కడా “బొగ్గు ఎక్కడ కూడా దొంగతనం జరగలేదు” అని చెప్పినా, టార్గెట్ రాకున్నా వచ్చినట్లు తప్పుడు లెక్కలు చూపెట్టారు అని ఈ పద్ధతికూడా తప్పే అనికూడా చెప్పారు. బొగ్గు దొంగతనం జరిగింది అని చెప్పడం వలన కష్టపడి బొగ్గు ఉత్పత్తి చేస్తున్న కార్మికులు ఆయోమయానికి గురవుతారని మాత్రమే పేర్కొన్నారు. కార్మికుల గౌరవాన్ని, సంస్థ విశ్వసనీయతను కాపాడాలన్నదే ఆయన ఉద్దేశం. ఆ వ్యాఖ్యలను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వక్రీకరించడం బాధ్యతారాహిత్యానికి నిదర్శనం. రాజీయే సింగరేణి గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని సంస్థ పేరును రాజకీయ ప్రచారానికి ఆయుధంగా మార్చే ప్రయత్నాలను వెంటనే నిలిపివేయాలి. దాదాపు 70 వేల మంది శాశ్వత, కాంట్రాక్టు కార్మికుల భవిష్యత్తు, వారి కుటుంబాల జీవనోపాధి కంటే ఎన్నికలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం అత్యంత దురదృష్టకరం. గనులపైకి వందలాది మంది బొగ్గు చూపెట్టడం అధికారులపై వత్తిడి తెస్తే కార్మికులు అభిగ్రతకు లోనవుతారు. సింగరేణిని రాజకీయ రిణరంగంగా మార్చే ప్రతి ప్రయత్నాన్ని కార్మికలోకం తిప్పికొడుతుంది. ఇప్పటికే సింగరేణిలో అధిక రాజకీయ జోక్యం, అవినీతి వల్ల సంస్థ తీవ్రంగా నష్టపోయింది అని అన్నారు. సింగరేణికి భవిష్యత్తులేని పరిస్థితి నెలకొంది అని వాస్తవాన్ని కార్మికులు గమనిస్తున్నారు. కార్మికుల ఐక్యతను దెబ్బతీసే, సింగరేణి ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగించే రాజకీయ జోక్యాన్ని ఏబిటియూసీ తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తుంది. సింగరేణిని రాజకీయాలకు అతీతంగా ఉంచడం, కార్మికుల హక్కులను కాపాడడం, సంస్థ ప్రతిష్ఠను పరిరక్షించడం, సంస్థ భవిష్యత్తును సురక్షితంగా ఉంచడం ఏబిటియూసీ లక్ష్యం. ఈ విషయంలో కార్మిక సోదరులు ఐక్యమత్వంగా ఉండాలని ఒక ప్రకటనలో ఏబిటియూసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కొలమి రాజ్ కుమార్ తెలియచేశారు.

రాత్రి భోజనం మానేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

రాత్రి భోజనం మానేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఆకలితో నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలో అంతరాయం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిల మార్పులు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. బరువు తగ్గాలంటే రాత్రి భోజనం మానేయడం కాకుండా తేలికపాటి, పోషకాహారంతో నిండిన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది.

రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల శరీరంపై ప్రభావం

జీవక్రియ మందగించడం: శరీరం శక్తిని పొదుపు చేయడానికి కొవ్వును నిల్వ ఉంచుతుంది, ఇది బరువు తగ్గడాన్ని ఆపివేస్తుంది. పోషకాల లోపం ౬ బలహీనత: రోజంతా అవసరమైన పోషకాలు అందక శరీరం బలహీనపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలు: రాత్రి సమయంలో కడుపు ఖాళీగా ఉండటం వల్ల ఆమ్లాలు పెరిగి ఎసిడిటీ, అల్సర్లు లేదా కడుపునొప్పి రావచ్చు. నిద్రలేమి ౬ మానసిక ఒత్తిడి: ఆకలి వల్ల నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు, ఆందోళన, చిరాకు, ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. మరుసటి రోజు అతిగా తినడం: రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల మరుసటి రోజు ఉదయం అతిగా తినే ప్రమాదం ఉంది.

రాత్రి భోజనంలో ఏదీని తీసుకోండి

రాత్రి భోజనం తేలికగా, త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా ఉండాలి. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, కొర్రలు వంటి చిరుధాన్యాలు , గోధుమ చనాతీలు, కూరగాయల నలాడ్లు, పప్పు, పెరుగు, లేదా కూరగాయల సూప్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. రాత్రి 7:30 నుండి 8 గంటల లోపు భోజనం ముగించడం ఆరోగ్యానికి ఉత్తమం. అల్సర్ వారం లేదా మధ్యాహ్న భోజనం కాస్త తక్కువ అయినా, రాత్రి భోజనాన్ని సమతుల్యంగా, ఆరోగ్యకరంగా చేయడం తప్పనిసరి.



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



నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే శారీరక వ్యాయామ కార్యక్రమాలు వాతావరణ మార్పులను తగ్గించడంలోనే కాదు, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని సమానత్వాన్ని 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 కలిసి పరిష్కరిస్తే, ప్రజల ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి మరింత లాభం కలుగుతుందని నిపుణులు

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

వాహనాల పై ఆధారపడడం తగ్గలి..

ఈ మోడల్ ప్రకారం హీట్‌వేప్, వరదలు వంటి తీవ్ర వాతావరణ పరిస్థితులు బయటకు వెళ్లి వ్యాయామం చేయడానికి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు నడక, సైక్లింగ్ వంటి కార్యకలాపాలు చేయడం తగ్గతోంది. పరిశోధకుల ప్రకారం నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వినియోగం వంటివి పెరిగితే వాహనాలపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. దీంతో కార్బన్ డిగ్డారాలు తగ్గి పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మరొక పరిశోధన పత్రం చీఫ్‌బలీవ్ వీవనఅఎఅవ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 68 దేశాల డేటాను విశ్లేషించారు. అందులో కనిపించిన విషయం ఏమిటంటే, ధనిక దేశాల్లో ఉన్న సంపన్న పురుషులకు రెక్రియేషనల్ 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, అకడమిక్‌లు, పాలసీ నాయకులు, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు) ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. వారి ప్రకారం, శారీరక వ్యాయామానికి రాజకీయ ప్రాధాన్యం తక్కువగా ఉండటం అమలు జరగకపోవడానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతోందని కూడా వారు చెప్పారు.

నడక, సైక్లింగ్, 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..



వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు సహజమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలను వెతుకుతున్నారు. సహజంగా చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వాటిలో గోండ్ కఠిరా ఒకటి. ఇది సాధారణంగా చాలా మంది వంటింట్లో మసాలా డబ్బాలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దీనిని ట్రాకాకాంట్ గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆస్ట్రాగలస్ అనే మొక్క నుండి వస్తుంది. ఫాలూడా వంటి పానీయాల్లో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సర్వేల ప్రకారం 80% మందికి అప్యత్నం 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 కఠిరా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గోండ్ కఠిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి..

సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రైంక్స్ కేవలం తాత్కాలిక చల్లదనం

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

అలాగే వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కఠిరాలో ఉన్న కరగి పైబర్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఇది OTC లాక్సీటివ్‌లా కడుపు నొప్పిని ఇవ్వదు. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గ్యాస్ట్రోఓసోఫాగియల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్ (GERD) ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు జెల్‌లా మారి జీర్ణాశయ గోడపై రక్షణ పొరలా పనిచేస్తుంది. దీంతో కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

గోండ్ కఠిరాలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఆకలి అవ్వకుండా ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. గోండ్ కఠిరా హైడ్రోకలాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండేలా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్, అలసట తగ్గుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం గోండ్ కఠిరా బ్లడ్ ప్యూరిఫైయర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉన్న కొన్ని ట్యాక్సీన్‌ను బైండ్ చేసి బయటకు పంపుతుంది. దీంతో కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గోండ్ కఠిరాలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం

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

సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవిలో గోండ్ కఠిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్‌డ్రీంక్స్ ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రైంక్స్‌లో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్‌నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కఠిరా మాత్రం సహజమైనది, శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కఠిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కఠిరాను తీసుకోకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత 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 లీటర్లు నీరు తాగాలి. అలాగే కొండరిలో దీనిని తీసుకున్న తరువాత గ్యాస్ లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. గోండ్ కఠిరా మందుల శోషణను నెమ్మదింపవచ్చు. కాబట్టి మందులు తీసుకున్న కనీసం 2 గంటల తరువాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. గోండ్ కఠిరా సహజమైనది. లెమన్ షికంజీ లేదా పాలు వంటి పానీయాల్లో కలుపుకుని తాగడం వల్ల వేసవిలో చల్లదనం మాత్రమే కాదు, జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రెయినింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ తప్పనిసరి. జిమ్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే

ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ ద్వారా కండరాలుపెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్ పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియోపొరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ అముకల సాంద్రతను పెంచి అముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండార్ఫిన్స్ పెంచి, కార్డినోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి.

వేసవిలో కర్బుజంతో ఎన్నో లాభాలు.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు



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

1. డీహైడ్రేషన్ నుంచి రక్షణ:

ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. కర్బుజ తినడం, జ్యూస్ చేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నీరు అంది, రోజంతా ఉత్తేజంగా 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-౯, బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. వయసు రిత్వా వచ్చే కంటి సమస్యను 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 అనవసరమైన 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, స్వాస్థకోశ 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, స్వాస్థ 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. స్వాస్థ 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, ఎక్కడికైనా 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. ఆదేవిధంగా 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.



మా ఇంటి బంగారం ఓ మంచి సినిమా

● సమంతకు కంబ్రాట్స్ చెప్పిన లెనిన్ అఖిల్



అక్కినేని యంగ్ హీరో అఖిల్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'లెనిన్'. ఈ సినిమా జూలై 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కాబోతున్న నేపథ్యంలో వరుస ప్రమోషన్స్‌లో పాల్గొంటున్నాడు అఖిల్. ఇక చిత్ర ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆయన టాలీవుడ్ రీసెంట్ ఇండస్ట్రీ హిట్ 'మా ఇంటి బంగారం' సినిమా గురించి అందులో సమంత నటన గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'లెనిన్' ప్రమోషన్స్ బిజీ వల్ల తాను ఇంకా 'మా ఇంటి బంగారం' సినిమా చూడలేదని, కానీ ఆ చిత్ర ట్రైలర్ చూశానని అఖిల్ వెల్లడించారు. ట్రైలర్ వైభవ అద్భుతంగా ఉందని, చూసినప్పుడే ఇది కచ్చితంగా పెద్ద హిట్ అవుతుందని తనకు అనిపించిందని చెప్పారు. ఒక మంచి ఇంటికి కోడలిగా వెళ్లి, ఆ కుటుంబ సభ్యులందరితో బంగారం అనిపించుకోవాలనే చక్కటి ఫ్యామిలీ ఎలిమెంట్‌కు పవర్‌ఫుల్ యాక్షన్‌ను జోడించి సినిమాను చాలా కొత్త కాన్సెప్ట్‌తో, సహజంగా తెరకెక్కించారని ఆయన ప్రశంసించారు. ముఖ్యంగా ఒక మహిళా ప్రధాన పాత్రతో ఆ స్థాయి యాక్షన్ సీన్స్ చేయించడం నిజంగా అద్భుతమని కొనియాడారు. ఈ చిత్రంలో సమంత పాత్రను అద్భుతంగా పండించినదని మెచ్చుకుంటూ, కంబ్రాట్స్ సామ్ అంటూ సమంతతో పాటు 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రబృందానికి అఖిల్ తన ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు. విడాకుల తర్వాత కూడా అక్కినేని కుటుంబ సభ్యులతో, ముఖ్యంగా అఖిల్‌తో సమంతకు ఉన్న ఈ రిలేషన్ వరస్పర గౌరవం అభిమానులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఇకపోతే అఖిల్ అక్కినేని కెరీర్‌లో ఇప్పటివరకు ఆశించిన స్థాయి విజయం అందుకోలేకపోయినా, కొత్త ఉత్సాహంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఆయన నటించిన తాజా చిత్రం లెనిన్ జూలై 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. అఖిల్ తన కెరీర్, మూడు సంవత్సరాల విరామం, భవిష్యత్ ప్రణాళికలపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. మూడు సంవత్సరాలుగా తన నుంచి సినిమా రాకపోవడంతో అభిమానులు నిరాశ చెందారని అఖిల్ అన్నారు. ఇంత పెద్ద గ్యాప్ వచ్చినందుకు ముందుగా అభిమానులందరికీ క్షమాపణలు చెబుతున్నాను. కానీ ఇకపై సినిమాల మధ్య ఇంత విరామం ఉండదన్నాడు. వరుసగా సినిమాలు చేస్తాను.

ఒకవేళ మళ్లీ ఇంత సమయం తీసుకుంటే మా ఇంటికొచ్చి నన్ను కొట్టండి. ఆ బాధ్యతను నేనే తీసుకుంటున్నాను అంటూ ఆయన సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. గత కొద్ది రోజులుగా విశ్రాంతి లేకుండా పని చేస్తున్నా, అభిమానుల ప్రేమ, ఉత్సాహం నాకు కొత్త శక్తిని ఇచ్చాయి. ఈసారి నన్ను నమ్మండి అని ఆయన అన్నారు. దర్శకుడు మురళీ కిశోర్ అబ్బూరు తెరకెక్కిస్తున్న 'లెనిన్'లో అఖిల్ సరసన భాగ్యశ్రీ బోర్ణే కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంశీ సంయుక్తంగా నిర్మించారు.

ఎవ సాయంతో డీవ్‌ఫేక్ చిత్రాలు

● బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించిన ప్రీతిజింతా



బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి ప్రీతి జింతా బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. తన అనుమతి లేకుండా అడ్డిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ నౌకేతి కత వాడి సృష్టించిన డీవ్‌ఫేక్ చిత్రాలు, మార్కెట్ చేసిన అసభ్యకర కంటెంట్‌కు వ్యతిరేకంగా ఆమె కోర్టుకు వెళ్లింది. ఈ కంటెంట్‌ను ఇంటర్నెట్ నుండి పూర్తిగా తొలగించేలా అత్యవసర ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ఆమె కోర్టును కోరారు. ఇక ఈ పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన జస్టిస్ మాధవ్ జామదార్.. కంటెంట్‌ను వెబ్‌సైట్ల నుండి తొలగించడానికి ఒక సులువైన విధానాన్ని రూపొందించాలని ఇరు పక్షాలకు సూచించింది. కాగా దీనిపై తదుపరి విచారణ జూలై 6న జరగనుంది. ప్రీతి జింతా దాఖలు చేసిన ఈ వ్యాజ్యంలో గూగుల్, మెటా వంటి సోఫ్ట్ సోల్యూషన్స్ వివాదంతో పాటు డౌమెన్ట్ నేమ్ రిజిస్ట్రేషన్‌ను ప్రతివాదులుగా చేర్చారు. నటి తరపు సీనియర్ అడ్వకేట్ వెంకటేష్ ధోండ్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. రోజురోజుకూ ఈ డీవ్‌ఫేక్స్ నాణ్యత పెరుగుతోందని, అందువల్ల తక్షణమే సదరు లింకులను తొలగించేలా ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని కోరారు. మరోవైపు గూగుల్, మెటా సంస్థల తరపు న్యాయవాదులు స్పందిస్తూ.. వివాదాస్పద లింకులను తొలగించడానికి తమకు ఎటువంటి అభ్యంతరం లేదని, అయితే సాధారణ చట్టబద్ధమైన కంటెంట్‌ను ముందస్తుగా పర్యవేక్షించి బ్లాక్ చేయాలనే నిబంధనలు విధించవద్దని కోర్టును అభ్యర్థించారు. ఇరుపక్షాల వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి.. సాధారణ కంటెంట్‌కు ఇబ్బంది లేకుండా, కేవలం అభ్యంతరకర లింకులను మాత్రమే తొలగించేలా ఒక ప్రాక్టికల్ ఫ్రోటోకాల్‌ను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు.

నాగబంధం గ్రాఫిక్స్ హైలెట్

కథా కథనంలో కనిపించని పట్టు

సినిమా నిర్మాణ దశ నుంచే తెలుగు ఆడియెన్స్‌లో ఎంతో ఆసక్తిని రేకెత్తించిన చిత్రం నాగబంధం. భారీ గ్రాఫిక్ హంగులతో విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. డివైన్ డ్రిల్లర్‌గా రూపొందిన ఈ చిత్రంలో విరాట్ కర్ట హీరోగా నటించగా, అభిషేక్ నామా దర్శకత్వం వహించారు. భారీ అంచనాలతో ఈ సినిమా శుక్రవారం విడుదలై ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. అనాథ అయిన రుద్ర (విరాట్ కర్టను పద్యమ్మ (శరణ్) చేరదీసి సొంత కొడుకులా పెంచుతుంది. తన చెల్లెలి (సోనియా సింగ్) పెళ్లిని రాజు అనే యువకుడితో ఘనంగా చేయాలని రుద్ర అనుకుంటాడు. సర్కిల్ పెళ్లి సమయంలో రంగనాథ స్వామి ఆలయంలోని బ్రహ్మకమలం కోసం రుద్ర కుటుంబంపై జుల్మికర్ అలీ (రిషబ్) దాడి చేస్తాడు. ఈ ప్రమాదంలో రుద్ర ఫ్యామిలీలోని అందరూ చనిపోతారు. వేల ఏళ్లుగా రంగనాథ స్వామి ఆలయంలో పూజలందుకుంటున్న బ్రహ్మకమలంతో రుద్రకు ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? ఆ బ్రహ్మకమలాన్ని దొంగతనం చేయాలని ఆర్మియాల్‌జెన్స్ ప్రభాకర్ (జగపతిబాబు)తో పాటు అతని కూతురు పార్వతి (సభా నటేష్) ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేశారు? ఆలయంలోని బ్రహ్మకమలం, గరుడ మంత్రాలతో పాటు నాగబంధం గ్రంథం సాయంతో అమరత్వం పొందాలని జుల్మికర్ అలీ, బైరాగి (గరుడ రామ్) ఎలాంటి మారణహోమానికి పాల్పడ్డారు? కైలాస పర్వతంలోని విరాటస్వామి ఆలయంలోని ఓ గదిలో ఉన్న రహస్యం ఏమిటి? 17వ శతాబ్దంలో హిందూ దేవాలయాలను దోచుకున్న అబ్దాలీని నాగసాధువు ఎలా నిలువరించాడు? అన్నదే నాగబంధం మూవీ కథ. తేరళలోని అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయానికి నాగబంధం రక్షణగా ఉందనే కథ ప్రచారంలో ఉంది. ఆ నాగబంధాన్ని విచ్చిన్నం చేయాలంటే గరుడ మంత్రాలు తెలిసి ఉండాలని పురాణాల్లో రాసి ఉంది. ఈ పాయింట్ నుంచే దర్శకుడు అభిషేక్ నామా స్ఫూర్తి పొంది



నాగబంధం కథను రాసుకున్నారు. ఈ చిన్న పాయింట్‌కు సనాతన ధర్మం, హైందవ సంస్కృతితో పాటు ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, లవ్‌స్టోరీని జోడించి సినిమాను రూపొందించారు. నాగబంధం విముక్తి కోసం ప్రయత్నించే అసాంఘిక శక్తులు, దేవుడి అండతో వారిని ఎదుర్కొనే సామాన్యుడైన హీరో.. ఈ అంశాల చుట్టే నాగబంధం కథ సాగుతుంది. ప్రతి ప్రేమ్ కలర్‌ఫుల్‌గా ఉంటుంది. అబ్బురపరిచే సెట్స్, అదిరిపోయే గ్రాఫిక్స్ లాడర్ డేస్ లైఫ్‌లాంటి అనుభూతిని అందిస్తాయి. యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ బాగున్నాయి. బైరవకోసం ఎపిసోడ్, మానసాదేవి టెంపుల్‌లో జరిగే ఫైట్‌తో పాటు అబ్దాలీ మనుషులకు, నాగసాధువులకు మధ్య జరిగే వార్ సీన్లు గూస్‌బంప్స్ కలిగిస్తాయి. అయితే యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు సుదీర్ఘంగా సాగడం మాత్రం సినిమాకు మైనస్‌గా మారింది. నాగబంధం కథను మొదలుపెట్టిన తీరు బాగుంది. ఫ్యామిలీ సీన్లు కథకు పెద్దగా అతకలేదు. కథ మొత్తం బ్రహ్మకమలం చుట్టే తిరగడంతో సాగదీసిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. రెండు

డిఫరెంట్ షేడ్స్‌తో సాగే పాత్రలో హీరోగా విరాట్ కర్ట మెప్పించాడు. నాగసాధువుగా అతని లుక్ బాగుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో మెప్పించినా, ఎమోషనల్ సీన్ల పరంగా ఇంకా పరిణితి చూపించాల్సి ఉంది. సభా నటేష్‌కు మంచి రోల్ దక్కింది. పాజిటివ్, నెగెటివ్ కోణాల్లో ఆమె పాత్ర సాగుతుంది. కొద్దిసేపు డ్యూయల్ రోల్‌లో కనిపిస్తుంది. విలన్‌గా రిషబ్ డైలాగ్ డెలివరీ, బాడీలాంగ్వేజ్ విభిన్నంగా ఉన్నాయి. మరో హీరోయన్ ఐశ్వర్య మిసన్‌కు ఒకటి రెండు డైలాగ్స్ తప్ప పెద్దగా ఇంపో+టం+స్స్ లేదు. జగపతిబాబు, మురళీ శర్మ, మహేష్ మంత్రకర్, శరణ్, అనసూయ, సోనియా సింగ్, అంకిత్ కొయ్యతో పాటు సినిమాలో చాలామందే యాక్షన్ కనిపిస్తారు కానీ, తమ నటనను చాటిచెప్పే అవకాశం ఎవరికీ దక్కులేదు. విజువల్స్, గ్రాఫిక్స్ పై పెట్టిన శ్రద్ధ కథపై కూడా పెట్టి ఉంటే నాగబంధం రిజల్ట్ మరోలా ఉండేది. చిన్న చిన్న లోపాలున్నా నాగబంధం ప్రేక్షకులను కొంతవరకు మెప్పిస్తుంది.

ఆసక్తికరంగా సాగిన రావు బహదూర్

'కేరాఫ్ కంచరపాలెం', 'ఉమా మహేశ్వర ఉగ్రరూపస్య' లాంటి విజయవంతమైన చిత్రాలతో ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించిన దర్శకుడు వెంకటేశ్ మహా. ఇప్పడాయన సత్యదేవ్‌తో కలిసి చేసిన ప్రయోగాత్మక చిత్రం 'రావు బహదూర్'. దీనికి మహేశ్‌బాబు న్యాయంగా సమర్పకుడిగా వ్యవహరించడం.. ఇందులో సత్యదేవ్ భిన్న గెటప్‌లో కనిపించనుండటం.. టీజర్, ట్రైలర్లు ఆసక్తిరేకమైనా ఉండటంతో ప్రేక్షకుల్లో ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలేర్పడ్డాయి. 1968 - 1991 మధ్య కాలంలో సాగే కథ ఇది. రామప్ప రావు బహదూర్ (సత్యదేవ్) ఓ రాజవంశీకుడు. కాలేరు క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతూ జీవిత చరమాంకంలో ఉంటాడు. అతను కొన్ని నెలలకు మించి బతకడని డాక్టర్లు చెప్పినప్పటికీ.. వాళ్ల అంచనాల్ని తలకిందులు చేస్తూ నిక్షేపంగా జీవిస్తుంటాడు. అయితే, తీర్పుమైన మానసిక రుగ్మతలతో సతమతమవుతుంటాడు. ముఖ్యంగా అతన్ని ఓ అనుమానం పెనుభూతంలా వట్టిపీడిస్తుంటుంది. దాన్ని తీరిస్తే చాలు.. సంతోషంగా ప్రాణం వదిలేస్తానని తన మిత్రుడు, వ్యక్తిగత వైద్యుడు ఆచారి (వికాస్ ముప్పాల్) దగ్గర మాట తీసుకుంటాడు. మరి అతనికున్న ఆ అనుమానమేంటి? దానివల్ల అతని చుట్టూ ఉన్న వాళ్లని ఎన్ని రకాలుగా ముప్పుతిప్పలు పెట్టాడు? అనలు రామప్ప గతమేంటి? రేణుక (దీపా థాపాన్)తో ప్రేమ, పెళ్లి ప్రయాణం ఎలా సాగింది? ఆమెకి దూరంగా రామప్ప ఒంటరిగా జీవించడానికి వెనకున్న కారణమేంటి? అన్నది సినిమా కథ. ఇదొక విభిన్నమైన సైకలాజికల్ డ్రామా. జీవిత

చరమాంకంలో ఉన్న ఓ రాజవంశీకుడు తనకున్న అనుమానం అనే జబ్బుతో చుట్టూ ఉన్న వాళ్లని సైకలాజికల్‌గా ఆడుకుంటూ తన కోరికని ఎలా నెరవేర్చుకున్నాడన్నది క్లుప్తంగా ఈ చిత్ర కథాంశం. పైకిది ఓ రాజవంశ కథలా కనిపించినా.. అంతర్దీనంగా సమాజంలో తరతరాలుగా గూడుకట్టుకుపోయిన వివక్షాపూరిత వ్యక్తిత్వాలు గురించి చర్చిస్తుంది. ప్రధానంగా కుల వ్యవస్థ, రంగు, రక్తసంబంధాలు, వారసత్వ హోదాపై ఉన్న పిచ్చిని ఈ చిత్రం బలంగా ప్రశ్నిస్తుంది. కానీ, ఈ సినిమాతో దర్శకుడు వెంకటేశ్ మహా చెప్పాలనుకున్న విషయం ఆలోచన రేకెత్తించేదే అయినా.. దాన్ని ఆధ్యంతం జనరంజకంగా మలచడంలో అక్కడక్కడా తడబడ్డారు. ఓ ఫాటో ప్రేమ్ నుంచి బయటకొచ్చిన పిచ్చాదీని ఊడలు తరుముకుంటూ రావడం.. తనని తిరిగి సమాధిలో బంధించడం.. కట్ చేస్తే మంచం పట్టిన స్థితిలో వృద్ధ పాత్రలో హీరోని పరిచయం చేయడం.. ఇలా ఆరంభ సన్నివేశాలు విధో కొత్త కథని, కొత్త ప్రపంచాన్ని చూడబోతున్నామన్న ఆసక్తిని కలిగించేలా చేస్తాయి. కానీ, సినిమాలో వేగం కనిపించదు. ప్రేక్షకుడికి అసలు కథేంటన్నది అంతుచిక్కడానికి విరామం వరకు వేచి చూడాల్సి వస్తుంది. భువనాలయ ప్రపంచం.. అందులోని రావు బహదూర్ జీవితం.. అతని గతం.. రేణుకతో ప్రేమాాయణం అన్నీ నెమ్మదిగా సాగిపోతుంటాయి. హీరో ఎప్పుడైతే తన అనుమానం తీర్చుకునేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలు పెడతాడో అక్కడి నుంచే కథలో



సంఘర్షణ రెక్కెంపవుతుంది. ఈ క్రమంలో వచ్చే విరామ సన్నివేశాలు ద్వితీయార్థంపై ఆసక్తిని పెంచేలా ఉంటాయి. ఇక సెకండాఫ్ మొదలైనప్పటి నుంచి కథ కాస్త గాడిన పడిన అనుభూతి కలుగుతుంది. హీరో గతం.. చిన్న కొడుకుపై వివక్ష చూపించడానికి వెనకున్న కారణం.. దాని చుట్టూ నడిపిన డ్రామా అన్నీ ఆకట్టుకుంటాయి. ఇక ఈ కథలోకి పోలీస్ పాత్ర ఎప్పుడైతే ఎంట్రి ఇస్తుందో.. అక్కడి నుంచి సినిమా ఇంకాస్త ఆసక్తికరంగా మారుతుంది. ఓ చక్కటి ట్విస్ట్‌తో పతాక ఘట్టాల్ని తీర్చిదిద్దిన తీరు ఆకట్టుకుంటుంది.

భారత్‌తో వన్డే సిరీస్‌కు ఇంగ్లాండ్ జట్టు ప్రకటన

భారత్‌తో జూలై 14 నుంచి ప్రారంభం కానున్న మూడు వన్డే సిరీస్ కోసం ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు 16 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టును ప్రకటించింది. హ్యరీ బ్రాక్ సారథ్యంలోని ఈ జట్టులో జేమ్స్ కోల్స్‌కు తొలిసారి చోటు దక్కగా.. జోఫ్ బంగ్, అల్మీస్పేన్, సాకిట్ మహమూద్‌లు తిరిగి వచ్చారు. వన్డే ప్రపంచకప్ 2027 సన్నద్ధతలో భాగంగా రోహిత్, కోహ్లా, బుర్రా వంటి సీనియర్లతో బరిలోకి దిగుతున్న టీమిండియాకు ఈ సిరీస్ అత్యంత కీలకం కానుంది.ఈ నెలలో భారత్‌తో స్వదేశంలో జరగనున్న మూడు వన్డే సిరీస్ ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు 16 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టును శుక్రవారం (జూలై 3, 2026) ప్రకటించింది. సెస్క్స్ ఆలోండాండ్ జేమ్స్ కోల్స్‌కు తొలిసారిగా వన్డే జట్టులో చోటు దక్కింది. వన్డేలో ఇంకా అరంగేట్రం చేయని ఫాస్ట్ బొలర్ జోష్ బంగ్, గత ఏడాది నవంబర్‌లో చివరిసారిగా ఈ ఫార్మాట్‌లో ఆడిన జోఫ్రా ఆర్చర్‌లకు కూడా జట్టులో స్థానం లభించింది. ఈ ఏడాది ఆరంభంలో జరిగిన శ్రీలంక పర్యటనకు దూరమైన పేసర్లు గన్ అల్మీస్పేన్, సాకిట్ మహమూద్

తిరిగి జట్టులోకి వచ్చారు. హ్యరీ బ్రాక్ సారథ్యంలో ఇంగ్లాండ్ జట్టు భారత్‌తో తలపడనుంది. జనవరి-ఫిబ్రవరిలో శ్రీలంకలో పర్యటించిన 15 మంది సభ్యుల జట్టుతో పోలిస్తే, ఇంగ్లాండ్ 4 మార్పులు చేసింది. బ్రెడన్ కార్న్, జాక్ క్రాబీ, జేమీ ఓవర్టన్, ల్యూక్ వుడ్ స్థానంలో జోఫ్రా ఆర్చర్, అల్మీస్పేన్, మహమూద్, కోల్స్ జట్టులోకి వచ్చారు. మరోవైపు టీమిండియా కూడా బలమైన జట్టును బరిలోకి దింపుతోంది. సీనియర్ ప్లేయర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ఈ సిరీస్‌లో ఆడనున్నారు. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత స్టార్ పేసర్ జన్‌ఫ్రీట్ బుర్రా.. ఈ సిరీస్ ద్వారా వన్డేలోకి రీఎంట్రి ఇవ్వనున్నారు. దక్షిణాఫ్రికాలో జరగనున్న వన్డే ప్రపంచకప్ 2027 కోసం ఇప్పటికే సన్నద్ధత ప్రారంభించిన భారత్.. ఈ సిరీస్‌ను అందుకోసం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవాలని భావిస్తోంది. భారత్‌తో వన్డే సిరీస్‌కు ఇంగ్లాండ్ జట్టు: హ్యరీ బ్రాక్ (కెప్టెన్), రెహ్మాన్ అహ్మద్, జోఫ్రా ఆర్చర్, గన్ అల్మీస్పేన్, టామ్ బాంటన్, జాకబ్ బెబ్బెల్, జోన్ బట్లర్, జేమ్స్ కోల్స్, సామ్ కర్రన్, లియామ్ దానన్, బెన్ డకెట్, విల్ జాక్స్, సాకిట్ మహమూద్, ఆదిల్ రషీద్, జో రూట్, జోష్ బంగ్.

మరోసారి సెమీస్‌లో ఓడిన సౌతాఫ్రికా

దక్షిణాఫ్రికా క్రికెట్ జట్టుకు ఐసీసీ టోర్నీల్లో అస్సలు కలిసిరావడం లేదు. పురుషులతో పాటు మహిళల జట్టును కూడా దురదృష్టం వెంటాడుతోంది. లీగ్ స్టేజీలో అదరగొట్టడం, తీరా నాకౌట్‌కు వచ్చాక తేలిపోవడం ఆ జట్టుకు పరిపాటిగా మారిపోయింది. గత కొన్నేళ్లుగా ఆ జట్టు పరిస్థితి ఇలానే ఉంది. అందుకే ఆ జట్టుకు ‘ఛోకర్స్’ అనే ముద్ర వడింది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లోనూ సౌతాఫ్రికా అలాంటి ప్రదర్శనే చేసింది. లీగ్ స్టేజీలో భారత్‌ను ఓడించి.. సెమీస్ చేరిన ఆ జట్టు.. తీరా సెమీఫైనల్‌లో తడబడింది. ఇంగ్లాండ్ చేతిలో ఓడిపోయి టోర్నీ నుంచి మరోసారి నిరాశగా వెనుదిరిగింది.ఐసీసీ ప్రపంచకప్‌ను ముద్దాడాలనే దక్షిణాఫ్రికా మహిళల జట్టు కల 1997 నుంచి నేటికీ కలగానే మిగిలిపోయింది. గత మూడు దశాబ్దాలుగా ఆ జట్టు ఎన్నోసార్లు టైటిల్ గెలిచే అవకాశానికి అత్యంత సమీపంలోకి వచ్చింది. కానీ చివర్లో ఒత్తిడిని అధిగమించలేక ప్రతిసారి గుండెకోతనే మిగుల్చుకుంటోంది. దీంతో తమ దేశ క్రికెట్ ఫ్యాన్స్‌ను నిరాశలో ముంచుతోంది. కెప్టెన్‌గిటన్ ఓవల్ వేదికగా జరిగిన ఫైనల్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లాండ్.. మోస్తరు స్కోరు చేసింది. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో ఆ జట్టు 169/5 పరుగులు చేసింది. ఓ దశలో 23 పరుగులకే 3 వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడ్డ ఇంగ్లీష్ జట్టును కెప్టెన్ న్యూట్ సీవర్ బ్రంట్ ఆదుకుంది. 47 బంతుల్లో 75 పరుగులు చేసి.. జట్టుకు మెరుగైన స్కోరు అందించింది. హీథర్ నైట్ (47 బంతుల్లో 58 రన్స్)తో కలిసి ఆమ్.. 4వ వికెట్‌కు 90 బంతుల్లో 133 పరుగులు జోడించింది. దీంతో ఇంగ్లాండ్.. పోరాడే స్కోరు సాధించింది. సౌతాఫ్రికా బౌలర్లలో ఇస్రాయిల్, నానకులులేక మాటా రెండేసి వికెట్లు తీశారు. మారిజాన్నే కాప్ ఒక వికెట్ తీసింది. అనంతరం సవాల్ విసిరి లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన దక్షిణాఫ్రికా తేలిపోయింది. నాకౌట్



మ్యాచులలో ఒత్తిడికి చిత్తయ్యే అలవాటు ఉన్న ఆ జట్టు.. మరోసారి ఛోకర్స్‌గా మిగిలిపోయింది. ఇంగ్లాండ్ నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని ఛేదించలేకపోయింది. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో ఆ జట్టు 8 వికెట్ల నష్టానికి 129 పరుగులు స్కోరు చేసింది. దీంతో ఫైనల్ చేరకుండానే టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. ఈ విజయంతో ఇంగ్లాండ్.. ఈ టోర్నీ చరిత్రలో ఐదోసారి ఫైనల్‌లోకి అడుగుపెట్టింది. సొంతగడ్డపై టైటిల్ ముద్దాడేందుకు అడుగు దూరంలో నిలిచింది. ఆదివారం ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్ జట్ల మధ్య మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 ఫైనల్ జరగనుంది. ప్రఖ్యాత లాస్ట్ క్రికెట్ స్టేడియంలో ఈ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. మహిళల వన్డే, టీ20 ప్రపంచకప్ నాకౌట్ మ్యాచ్‌లలో దక్షిణాఫ్రికా ఓడిపోయిన సందర్భాలు ఇవే..

- 1997 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో క్వార్టర్ ఫైనల్‌లో ఓటమి
- 2007 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో సెమీఫైనల్‌లో పరాజయం
- 2014 టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో సెమీఫైనల్లో ఓటమి
- 2017 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో సెమీస్‌లో ఓటమి
- 2020 టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో సెమీస్‌లో పరాజయం
- 2022 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో సెమీస్‌లో ఓటమి
- 2023 టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో ఫైనల్‌లో పరాజయం
- 2024 టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో ఫైనల్‌లో ఓటమి
- 2025 అండర్-19 ప్రపంచ కప్‌లో ఫైనల్‌లో పరాజయం
- 2025 వన్డే ప్రపంచ కప్‌లో ఫైనల్‌లో ఓటమి
- 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో సెమీఫైనల్‌లో పరాజయం

రెండో టి20 కోసం భారత జట్టులో మార్పులు!!

ఐస్లీన్స్ యాదవ్‌ను తుది జట్టులోకి తీసుకునే చాన్స్

ఐవైభవ్ సూర్యవంశీ కూడా తుది జట్టులోకి..!?

భారత్, ఇంగ్లాండ్ జట్ల మధ్య రెండో టి20 శనివారం జరగనుంది. మాంచెస్టర్ వేదికగా ఈ మ్యాచ్ జరగనుంది. తొలి టి20 వర్షం కారణంగా రద్దయిన సంగతి తెలిసిందే. దాంతో ఐదు మ్యాచ్‌ల టి20 సిరీస్‌లో తొలి పోరు వృథా అయ్యింది. ఐర్లాండ్ చేతిలో టి20 సిరీస్ ఓటమి తర్వాత భారత్ ప్రదర్శనపై చాలా మందిలో అనుమానాలు రేకెత్తాయి. ముఖ్యంగా భారత బ్యాటింగ్ విషయంలో చాలా ప్రశ్నలే మొదలయ్యాయి. ఐర్లాండ్‌తో జరిగిన రెండు మ్యాచ్‌ల టి20 సిరీస్‌లో భారత జట్టు బ్యాటింగ్ ప్రదర్శన ఫోటంగా ఉంది. ఎన్నడూ లేని విధంగా ఐర్లాండ్ చేతిలో వైట్ వాష్ అయ్యింది. ఇక ఐర్లాండ్ కంటే బలమైన ఇంగ్లాండ్‌తో టి20 సిరీస్ కావడం.. టీమిండియా ఫామ్ బాగాలేకపోవడంతో ఈ సిరీస్‌లో భారత ప్రదర్శన ఎలా ఉంటుందనే దానిపై అభిమతాల్లో ఉత్పంఠ నెలకొని ఉంది.ఇక రద్దు అయిన తొలి టి20లో భారత బ్యాటింగ్ ఫర్ఫార్మేదనపించింది. అభిషేక్ శర్మ, శ్రేయస్ అయ్యర్లు అర్ధ సెంచరిలతో కదం తొక్కారు. శివమ్ దూబే మెరుపులు మెరిపించాడు. అయితే సంజా సామ్సన్ మరోసారి విఫలం అయ్యాడు. కేవలం పరుగుల మాత్రమే చేశాడు. అది కూడా 7 బంతులు ఎదుర్కొని. ఈ క్రమంలో రెండో టి20 కోసం భారత జట్టులో మార్పులు జరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. రెండు మార్పులు జరిగే



ఛాన్స్ ఉంది. రవి బిష్ణోయ్ స్థానంలో ప్రిన్స్ యాదవ్‌ను తుది జట్టులోకి తీసుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఐర్లాండ్‌తో జరిగిన రెండో టి20లో ప్రిన్స్ యాదవ్ 3 వికెట్లు తీశాడు. అయితే అనూహ్యంగా అతడిని ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన

తొలి టి20 నుంచి పక్కన పెట్టారు. అయితే రెండో టి20లో అతడు బరిలోకి దిగే ఛాన్స్ ఉంది. ఇక చివ్సర్ పిడుగు వైభవ్ సూర్యవంశీని తుది జట్టులో తీసుకునే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి. వరుసగా విఫలం అవుతున్న సంజా సామ్సన్‌ను పక్కన పెట్టి అవకాశాలు ఉన్నాయి. గత మూడు మ్యాచ్‌ల్లో కలిపి 10 పరుగులు కూడా చేయలేకపోయాడు. దాంతో సంజాను పక్కన పెట్టాలని.. వైభవ్‌కు అవకాశం ఇవ్వాలనే ఒత్తిడి టీమిండియా మేనేజ్‌మెంట్ మీద ఎక్కువ అవుతుంది. ఈ ఏడాది జరిగిన టి20 ప్రపంచకప్‌లో భారత జట్టు ఛాంపియన్‌గా నిలవడానికి ముఖ్య కారణం అయిన సంజా సామ్సన్‌ను రెండు మ్యాచ్‌ల్లో విఫలం అయినంత మాత్రాన పక్కన పెట్టడం మంచి ఆలోచన కాదేమో అన్న దోరణిలో కోచ్ గంభీర్ ఉన్నట్లు సమాచారం. అయితే ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన తొలి టి20లో కూడా విఫలం అయ్యాడు. ఒకవేళ సంజాను రెండో టి20లో కొనసాగిస్తే మాత్రం అతడికి అది చావోరేవో లాంటి మ్యాచ్. విఫలం అయితే మాత్రం మూడో టి20 నుంచి వైభవ్ ఓపెనర్‌గా ఆడే అవకాశం ఉంది. అయితే రెండో టి20లోనే వైభవ్‌కు ఛాన్స్ వస్తుందని అభిమానులు ఆశతో ఉన్నారు. ఇషాన్ కిషన్ గత రెండు మ్యాచ్‌ల్లోనూ రనాట్ అయ్యాడు. శ్రేయస్ అయ్యర్ ఫామ్‌లోకి రావడం శుభ పరిణామం. తిలక్ వర్మ పరుగులు చేస్తున్నా.. నెమ్మదిగా చేస్తున్నాడు. ఇక బౌలర్లు ఫర్ఫార్మేదనపిస్తున్నారు. భారత తుది జట్టు (అంచనా): శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), సంజా సామ్సన్,వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మ, శివమ్ దూబే, అక్షర్ పటేల్, హర్షిత్ రాణా, ప్రిన్స్ యాదవ్, అర్బి దీప్ సింగ్, వరుణ్ చక్రవర్తి

రొనాల్డో ప్రపంచ రికార్డ్ నమోదు

పోర్చుగల్ సాకర్ దిగ్గజం 41ఏళ్ల క్రిస్టియానో ??రొనాల్డో నయా షిప్టరీ క్రియేట్ చేశాడు. 2026 ఫిఫా ప్రపంచ కప్ ‘రౌండ్ ఆఫ్ 32’లో క్రొయేషియాతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో పోర్చుగల్ 2-1 తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ క్రమంలోనే రొనాల్డో ఫిఫా టోర్నమెంట్ చరిత్రలో కీలక రికార్డును కూడా నెలకొల్పాడు. టోరంట్లో వేదికగా శుక్రవారం తెల్లవారజామున పోర్చుగల్ - క్రొయేషియా మధ్య మ్యాచ్ జరిగింది. ఈ మ్యాచ్‌లో బరిలోకి దిగడంతోనే రొనాల్డో అరుదైన ఘనత సాధించాడు. ఫిఫా చరిత్రలో నాకౌట్ మ్యాచ్ ఆడిన అత్యంత పెద్ద వయస్కుడిగా రికార్డు కొట్టాడు. నేటికీ రొనాల్డో వయసు 41ఏళ్ల 147 రోజులు. అంతేకాకుండా ఈ మ్యాచ్‌లో అతడు ఓ గోల్ సాధించాడు. సెకండ్ హాఫ్‌లో 68వ నిమిషంలో పెనాల్టీ కిక్? ద్వారా ??రొనాల్డో గోల్ కొట్టాడు. దీంతో ఫిఫా షిఫ్టరీలో నాకౌట్ మ్యాచ్‌ల్లో గోల్ సాధించిన అత్యంత పెద్ద వయస్కుడిగానూ రొనాల్డో సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. అంతకుముందు ఈ రికార్డు పోర్చుగల్ అటగాడు పేపే ఫైన ఉంది. అతడు 39ఏళ్ల 283 రోజుల వయసులో 2022 ప్రపంచకప్‌లో స్విట్జర్లాండ్పై గోల్ చేశాడు. దీంతో ఈ మ్యాచ్‌కు ముందు పేపే ఫైనే ఈ రికార్డు కొనసాగుతూ వచ్చింది. తాజాగా దాన్ని రొనాల్డో బ్రేక్ చేశాడు. అయితే ఓవరాల్‌గా ఫిఫా ప్రపంచ కప్ చరిత్రలో గోల్ చేసిన అత్యంత పెద్ద వయస్కుడిగా మాత్రం రోజర్ మిలా (కామెరూనియన్) కొనసాగుతున్నారు. అతడు 42ఏళ్ల 39 రోజుల వయస్సులో 1994 ఫిఫా ప్రపంచ కప్‌లో రష్యాపై గోల్ కొట్టాడు. ఫిఫా ప్రపంచ కప్ నాకౌట్ మ్యాచ్‌లో గోల్ సాధించడం రొనాల్డోకు ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. అతడు అంతకుముందు ఫిఫాలో అనేక గోల్స్ చేసినా, కీలకమైన నాకౌట్ మ్యాచ్‌ల్లో మాత్రం గోల్ కొట్టలేదు. తాజా మ్యాచ్‌తో రొనాల్డో కెరీర్‌లో ఆ లోటు కూడా తీరిపోయింది. ఇక ప్రస్తుత వరల్డ్‌?కప్‌లో రొనాల్డోకు ఇది మూడో గోల్. గ్రూప్ స్టేజీలో అతడు ఉజ్బెకిస్తాన్పై రెండు గోల్స్ చేశాడు. అలాగే ఓవరాల్‌గా ఫిఫాలో రొనాల్డోకు ఇది 15వ గోల్. కెరీర్ చివరిదశలో ఉన్న రొనాల్డో ఈ వరల్డ్‌?కప్ ముగిసేలోపే రిటైర్మెంట్ ఇచ్చేస్తాడని ప్రచారం మొదలైంది. పైగా దీనిపై తన నిర్ణయాన్ని ఈ వరల్డ్‌?కప్‌లోనే విజేతగా నిలిపాడు.



07వ జరగనుంది. ఇక మ్యాచ్ విషయానికొస్తే, తొలి అర్ధభాగంలో ఏ జట్టు కూడా గోల్ కొట్టలేదు. కానీ అర్ధమైపు ఆటతో క్రొయేషియా ఆకట్టుకుంది. రెండో అర్ధభాగం ప్రారంభంలోనే ఇవాన్ పెరిసిచ్ కొట్టిన గోల్‌తో క్రొయేషియా ఆధిక్యంలోకి వచ్చింది. ఆ తర్వాత 68వ నిమిషంలో పెనాల్టీ ద్వారా ??రొనాల్డో గోల్ సాధించి, స్కోరును సమం చేశాడు. ఆదనపు సమయంలోని 94వ నిమిషంలో గొంజాల్ రామోస్ గోల్ సాధించి పోర్చుగల్‌?ను విజేతగా నిలిపాడు.

36 ఏళ్ల రికార్డును బద్దలు కొట్టిన ఉనై సైమన్



ఫిఫా ప్రపంచ కప్ 2026 లో స్పెయిన్ జట్టు తన విజయ పరం పరను కొనసాగిస్తూ ఘనంగా ప్రీక్వార్టర్స్‌కు చేరుకుంది. టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా జరిగిన రౌండ్-32 పోరులో స్పెయిన్ ఏకపక్షంగా ఆస్ట్రీయాను 3-0 తేడాతో చిత్తు చేసింది. మ్యాచ్‌లో స్పెయిన్ స్టార్ ఫ్లేయర్ మైకెల్ 36వ, 89వ నిమిషాల్లో రెండు అద్భుతమైన గోల్స్ సాధించగా, పెడ్రో పోర్టో 66వ నిమిషంలో మరో గోల్ కొట్టి జట్టుకు భారీ విజయాన్ని ఖాయం చేశాడు. ఈ విజయంతో పాటు స్పెయిన్ గోల్ కీపర్ ఉనై సైమన్ ఫుట్‌బాల్ చరిత్రలో ఒక అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకుని, 36 ఏళ్లనాటి సుదీర్ఘ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. ప్రపంచకప్ బరిలో ప్రత్యర్థులకు సింహస్వప్నంగా మారిన ఉనై సైమన్, ఏకంగా 519 నిమిషాల పాటు ప్రత్యర్థులను ఒక్క గోల్ కూడా చేయనీయకుండా అడ్డుకుని సరికొత్త ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. దీనితో 1990 వరల్డ్ కప్‌లో ఇటలీ లెజెండరీ ఫ్లేయర్ వాలెర్ జెంగా నెలకొల్పిన 517 నిమిషాల నాటి క్లీన్-షీట్ ఘనతను సైమన్ అధిగమించాడు.గత ప్రపంచ కప్ నుంచి ఈ స్పెయిన్ గోల్ కీపర్ అద్భుత ఆటతీరుకు తిరుగులేకుండా పోయింది. చివరిగా 2022 ప్రపంచ కప్ గ్రూప్ స్టేజీ మ్యాచ్‌లో జపాన్ జట్టు స్పెయిన్‌పై 51వ నిమిషంలో గోల్ చేసింది. ఆ తర్వాత నుంచి ఇప్పటివరకు జరిగిన ఏ మ్యాచ్‌లోనూ స్పెయిన్ నెట్‌లోకి బంతిని పంపడం ప్రత్యర్థులకు సాధ్యం కాలేదు.ఈసారి లీగ్ స్టేజీలో ఆడిన మూడు మ్యాచుల్లో రెండు విజయాలు, ఒక డ్రాతో గ్రూప్ ఎ లో అగ్రస్థానాన్ని సొంతం చేసుకున్న స్పెయిన్.. ఇప్పుడు నాకౌట్ మ్యాచ్‌లోనూ ఆస్ట్రీయాను గోల్ కొట్టనీయకుండా ఉనై సైమన్ అడ్డుకోవడంతో అప్రతిహతంగా దూసుకుపోతోంది. ప్రీక్వార్టర్స్‌లో (రౌండ్-ఆఫ్-16) స్పెయిన్ జట్టు తదుపరి పోరులో క్రిస్టియానో రొనాల్డో నాయకత్వంలోని బలమైన పోర్చుగల్ జట్టుతో తలపడనుంది. ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 నాకౌట్ పోరులో అభిమానులను ఉగ్రాతలాగించే హై-డ్రామా మ్యాచ్ చోటుచేసుకుంది. స్టార్ డ్రైకర్ క్రిస్టియానో రొనాల్డో, యువ సంవలనం గొంకాలో రామోస్ అద్భుత గోల్స్‌తో పోర్చుగల్ జట్టు 2-1 తేడాతో బలమైన క్రొయేషియాను మట్టికరిపించింది. హోరాహోగీగా సాగిన ఈ రౌండ్-ఆఫ్-32 పోరులో విజయం సాధించడం ద్వారా పోర్చుగల్ ప్రీక్వార్టర్స్ (రౌండ్-ఆఫ్-16) కు దూసుకెళ్లింది.

టి20తో గ్లోబల్ స్ఫర్ష్‌గా క్రికెట్



డే ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ యొక్క దీర్ఘకాలిక భవిష్యత్తుపై భారత స్పీన్ దిగ్గజం రవిచంద్రన్ అశ్విన్ తీవ్ర సందేహాలు వ్యక్తం చేశారు. రానున్న రోజుల్లో క్రికెట్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించడానికి కేవలం టీ20 ఫార్మాట్ మాత్రమే అత్యంత అనుకూలమైనదని ఆయన అభిప్రాయ పడ్డారు. తక్కువ సమయంలో ముగిసే మ్యాచ్‌లను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రేక్షకులు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారని, క్రికెట్‌ను ఒక గ్లోబల్ స్పోర్ట్‌గా మార్చాలనే ఐసీసీ ఆశయాలకు ఈ ఫార్మాట్ ఎంతో కీలకమైన అశ్విన్ పేర్కొన్నారు. క్రికెట్ చరిత్రలోనే ఒక కీలకమైన మలుపు తిరుగుతున్న తరుణంలో అశ్విన్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. దాదాపు 128 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత, 2028 లాస్ ఏంజెల్స్ ఒలింపిక్స్‌లో క్రికెట్ మళ్లీ రీ-ఎంట్రీ ఇవ్వబోతోంది. చివరిగా 1900 పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో మాత్రమే క్రికెట్ పోటీలు జరిగాయి. వీటికి సంబంధించిన అర్హత ప్రమాణాలను కూడా అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ ఇటీవల అధికారికంగా ప్రకటించింది.వార్తా సంస్థ పీటీఐ నివేదిక ప్రకారం అశ్విన్ మాట్లాడుతూ.. “మరో రెండు సంవత్సరాలలో ఒలింపిక్స్ జరగబోతోంది. క్రికెట్‌ను ప్రపంచ స్థాయి క్రీడగా మార్చడంలో ఐసీసీ నిజంగానే సీరియస్‌గా ఉంటే, ప్రస్తుతం నడుస్తున్న వివిధ టీ20 లీగ్‌లలోని జట్లు ఈ విస్తరణలో చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి” అని అన్నారు. అమెరికాలో జరుగుతున్న మేజర్ లీగ్ క్రికెట్ లో ‘సాన్ ఫ్రాన్సిస్కో యూనికార్న్స్’ జట్టు తరపున ఆడుతున్న అశ్విన్, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాంచైజీ టీ20 లీగ్‌ల వేగవంతమైన వృద్ధి మరియు ఒలింపిక్స్‌లో క్రికెట్ చేరడం వల్ల ఈ క్రీడకు అటగాతు మరెవరి అభిమానుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతుందని విశ్వసిస్తున్నారు. అదే సమయంలో 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్ ఉనికిపై ఆయన నేరుగా ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. “క్రికెట్ మరింత పెద్దగా విస్తరించాలంటే ఇదే సరైన మార్గం. దీనివల్ల వివిధ దేశాల నుంచి ఎక్కువ మంది ప్రతిభావంతులైన అటగాళ్లు వెలుగులోకి వస్తారు. ఏడాది పొడవునా జరిగే లీగ్‌లకు కూడా ఇది చాలా అవసరం. క్రీడగా టీ20 ఫార్మాట్ ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుంది.