

మోహన్‌లాల్‌కు అత్యున్నత
దాదాసాహెబ్
ఫాల్కే అవార్డు

ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించిన
కేంద్ర సమాచార శాఖ
బహుముఖ
ప్రజ్ఞాశాలిగా ప్రశంసలు
23న జరిగే కార్యక్రమంలో
అవార్డు బహుకరణ
అభినందనలు తెలిపిన
ప్రధాని మోడీ



3

మానేరు
జనత
తెలుగు దినపత్రిక

ఇది జనం గొంతుక

21.09.2025
ఆదివారం Sunday

సంపుటి (Volume): 10
సంచిక (Issue) : 155

పేజీలు : 8
Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాని దిగ్గు తేలుస్తుంది జనతా.. రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తాన దిక్కుతో విని చేద్దాం.. శగ్ధుడే..! జనం కోసం "జనతా"..

బెత్తాపాకులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్



తెలంగాణ మహిళలకు ఆర్థిక భరోసా
కోటిమంది మహిళలను కోటి శ్వరులను చేస్తాం

అందుకోసం వివిధ పథకాలు అమలు చేస్తున్నాం వడ్డీ వ్యాపారుల వద్దకు వెళ్లే దుస్థితి లేదు మహిళాశక్తి కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : మహిళలను కోటి శ్వరులను చేసే విధంగా ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు ఉన్నాయని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు తెలిపారు. మహిళలు కోసం ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించామన్నారు. హైదరాబాద్ లో ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమంలో భట్టి విక్రమార్కు హాజరయ్యారు. హైదరాబాద్‌లోని యూసఫ్‌గూడ కోట్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి స్టేడియంలో జరిగిన ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమంలో మంత్రులు సీతక్క, వివేక్, పొన్నం ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఐదేళ్లలో

మిగతా 2 లో

వీసా రుసుం పెంపుతో తీవ్ర నష్టం
అనేక టెక్ కంపెనీలు మూతపడే ప్రమాదం తెలుగు రాష్ట్రాల టెక్నీలకు తీరని నష్టం కేంద్రం చోద్యం చూస్తోందన్న శ్రీధర్ బాబు



భారతీయుల నెత్తిన మరో పిడుగు

హెచ్-1బి వీసాల రుసుము భారీగా పెంపు ఏటా లక్ష డాలర్లుగా నిర్ణయిస్తూ ఉత్తర్వులు వీసా కావాలన్నా..రెన్యూవల్ చేసుకోవాలన్నా చెల్లించాల్సిందే నేటినుంచే అమల్లోకి వీసా పెంపు నిబంధనలు ట్రంప్ నిర్ణయాన్ని సమర్థించిన అమెరికా కామర్స్ సెక్రటరీ హోవర్డ్ అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డోనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నికైన నాటి నుంచి భారత్‌కు షాక్‌ల మీద షాక్‌లు తగులుతూనే ఉన్నాయి. ఇప్పటికే భారీ పన్నులతో భారత ఎగుమతులను దెబ్బకొట్టిన ట్రంప్.. తాజాగా అమెరికాలో ఉద్యోగం చేయాలనుకునే భారతీయులకు గట్టి షాకిచ్చారు.



విదేశాలపై ఆధారపడడమే పెద్ద తప్పు
అదే మనకు అతిపెద్ద శత్రువు
ఆ శత్రువును జయించాల్సిన అవసరం ఉంది ఎంతగా ఆధారపడితే అంతగా విఫలం అవుతాం ట్రంప్ వీసా ఛార్జీలపై ప్రధాని మోడీ పరోక్ష హెచ్చరిక



4



పూల పండగ
నేటి నుంచి బతుకమ్మ సంబరాలు తెలంగాణ పల్లెల్లో సందడేసందడి రేపటి నుంచి దసరా శరన్నవరాత్రులు

మానవుడి జీవితంతో ముడిపడి ఉన్న ప్రతి వస్తువును ఆరాధనగా చూసి ప్రేమించి పూజించడం మన వారసత్వానికి నిదర్శనం. అందుకే ఆకాశం, నీరు, గాలి, నిప్పు, భూమిలను పంచభూతాలుగా పూజిస్తున్నాం. మనజీవన విధానం అంతా కూడా ప్రకృతితో మమేకమై ఉంది. ప్రకృతి ఆరాధన అన్నది భారతీయ సంస్కృతిలో పెనవేసుకుని ఉంది. పుట్టలను, చెట్లను, పూలను పూజించే గొప్పతనం మనది. దేవీ సవరాత్రులు, బతుకమ్మ పండగలు ఈ కోవలోనే వస్తాయి.

02

శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సీఎం రేవంత్, మాజీ సీఎం కేసీఆర్





కాంగ్రెస్‌లోకి వెళ్లే ఆలోచన లేదు
కొత్త పార్టీపైనా ఇప్పుడే నిర్ణయం తీసుకోలే
ఇలిగేషన్‌పై గతంలోనే కేటీఆర్‌ను హెచ్చరించా ఆల్టిమేట్మి సీఎం రేవంత్ పెదవి విప్పాల్సిందే రాజకీయాల్లో తొక్కుకుంటూ ముందుకు పోవాల్సిందే మీడియా సమావేశంలో జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

03

ఓట్ల చోరీకి.. బోగస్ ఓట్లకు తేడా తెలియదు
శ్యామ్ పిట్టోడా డైరెక్షన్ వల్లే ఈ సమస్య రావాలే తీరుపై మండిపడ్డ రామచంద్రరావు రేవంత్‌కు కిషన్‌రెడ్డి ఫోబియా పట్టుకుందని ఎద్దేవా



03



03

యువత ఆకాంక్షలు విస్మరిస్తే తస్మాత్ జాగ్రత్త
ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలు తప్పవు బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ హెచ్చరిక
యువత ఆకాంక్షలను ప్రభుత్వాలు విస్మరిస్తే, ప్రభుత్వాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కె.టి. రామారావు హెచ్చరించారు. దేశ యువత ఆకాంక్షలు ఆకాశాన్ని తాకుతుంటే, పాలకుల ఆలోచనలు మాత్రం పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్‌ల చుట్టూనే తిరుగుతున్నాయని విమర్శించారు.

పాఠాబలకూ జీవనకర్తని అందజేసే ప్రకృతి, ఆకృతి-
బతుకమ్మ. తొమ్మిది రోజులపాటు బతుకమ్మ నందది
విలసిల్లుతుంది. పూర్వత్యానీక సంకేతం- తొమ్మిది. నవ
వేళ్ళ జ్యోతి మార్గాలకు, నవ నిధులకు ప్రతిబింబంగా
బతుకమ్మను తొమ్మిది రకాల పుష్పాలలో తొమ్మిది వరసలో
అమరుస్తారు. ఆ తొమ్మిది రకాలలో- మెదటి, రెండో
రోజుల్లో బొడ్డమ్మగా, మూడో రోజు లక్ష్మీదేవిగా, నాలుగో
రోజు గౌరమ్మగా ఆరాధిస్తారు. అయిదో రోజు అట్ల
బతుకమ్మగా, ఆరో రోజు అలిగిన బతుకమ్మగా, ఏడో
రోజు చకిలా బతుకమ్మగా, ఎనిమిదో రోజు దుర్గమ్మగా,
తొమ్మిదో రోజు నద్దుల బతుకమ్మగా ఆరాధించడం
సంప్రదాయం. తొమ్మిది రోజులూ గౌరదేవి 'పూలమ్మ'గా
పుట్టింటికి తరలి వచ్చినట్లు భావిస్తారు. తమ ఇంటి
ఆడబిడ్డగా బతుకమ్మను భావిస్తూ, ఆరాధన చేస్తారు.
తొమ్మిదో రోజున నద్దుల బతుకమ్మకు సాగనంపు వేడుక
నిర్వహిస్తారు. గౌరమ్మను ఆత్మహరిణిగా అంటే, శివుడి
వద్దకు వంపుతూ, నకల సాగిగాంటూ అనుగ్రహించడానికి
మళ్ళీ తరలిరమ్మని వేడుకుంటారు. ప్రకృతి నుంచి
ఆవిష్కృతమైన పూల పుంత బతుకమ్మ. జలాల్లో
నమ్మిళితమై, చిందికి ఆ ప్రకృతిలోనే మమేకమవుతుంది.
పూలతో బతుకమ్మ ఆవిర్భవించడం, అటాటలతో
అలిగితోగా వేడుక చేరుదుంది, నివజ్జనంచేసి అంత
ప్రకృతిలో సంతోసం కావడం అనేవి- జగన్మాత సృష్టి,
స్థితి, లయతృత తత్వాలకు సంకేతాలుగా భావించాలి.
నవరాత్రుల్లో చేసే చక్రార్చనకు మరో రూపమే బతుకమ్మ
ఆరాధన. ఇచ్చాకేత్తి, క్రియాకేత్తి, జ్ఞానశక్తుల నమ్మకన
ద్రుపం అమే. 'ప్రకృతిని పూజించండి, పరిరక్షించండి. ఆ
ప్రకృతే మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది' అనే సామాజిక ఆత్మీయ
సందేశాన్ని బతుకమ్మ అందిస్తుంది.

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 : పట్టణంపై నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న ముగ్గురు యువకులను రైలు డిక్టీటీడింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువకులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోగా మరో యువకుడు తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. ఈ విషాదకర సంఘటన హైదరాబాద్ సిటీలోని బొల్లారం రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో చోటు చేసుకుంది. సమాచారం అందుకున్న రైల్వే పోలీసులు వెంటనే సంఘటనాస్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. మృతదేహాలను పోస్ట్ మార్టం కోసం గాంధీ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ప్రమాదంలో మృతి చెందిన వారిని కాక్సా, మప్ప బొల్లారం వాసులుగా గుర్తించారు. గాయపడిన మరో యువకుడు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. ప్రస్తుతం అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.



భావోద్వేగాలు, గడ్డను.. ఈ సినిమా కథ ఇదే. మైథిలజీతో పాటు- యాక్షన్, డ్రామా, సస్పెన్స్ ఇలా అన్నికమ్ముక్కోన్న ఈ చిత్రంలో మోహన్ తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రంలో మోహన్ లాల్ నట విశ్వరూపాన్ని చూస్తారని మేకర్స్ చెప్పారు. తెలుగు, మలయాళం భాషల్లో ఏకకాలంలో ఈ సినిమా చిత్రీకరణ జరిగింది. హిందీ, కన్నడ భాషల్లోనూ సినిమా రిలీజ్ కానుంది. తెలుగులో ఆయన నటించిన జనతా గ్యారంటీ మంచి పేరు సంపాదించింది. మోహన్ లాల్ దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డుకు ఎంపికైన సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ఆయనకు శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. ఆయనతో కలిసి దిగిన ఫోటోను పంచుకుంటూ మోహన్ లాల్ నట వైవిధ్యాన్ని ప్రధాని ప్రశంసించారు. మలయాళ సినిమాకు దివెలీలా నిలిచారని కొనియాడారు. కేవలం మలయాళమే కాకుండా, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, హిందీ చిత్రాల్లోనూ అద్భుతమైన పాత్రలు పోషించారని, ఎంతో స్పర్శని నింపారని అన్నారు. మరో మలయాళ స్టార్ మమ్మూరీ కూడా మోహన్ లాల్ కు అభినందనలు తెలిపారు.

తనకు మోహన్ లాల్ సోదరుడివంటివారని, ఆయన అద్భుత సిని ప్రయోజినితీ ఈ అవార్డు తగిన గుర్తింపు అని అన్నారు.

మెగ్నీషియం ప్రయోజనాలు తెలుసా..?

మానవ శరీరంలో ఉండే అత్యంత సమృద్ధమైన ఖనిజాల్లో మెగ్నీషియం ఒకటి. చాలా పోషకాలు మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి. కొన్ని పోషకాల లోపంతో ఇబ్బంది లేకపోయినా.. మరికొన్ని పెరుగుదలకు చాలా అవసరం. అవి లేకుండా జీవించడం కష్టం. అలాంటి పోషకాలలో మెగ్నీషియం ఒకటి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నలుగురిలో ఒకరు మెగ్నీషియం లోపంతో బాధపడుతున్నారని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. మనలో 80శాతం మంది జనం మెగ్నీషియంను తీసుకోవడం లేదట. ఈ ఖనిజం లోపంతో తలనొప్పులు, ఆందోళన, కుంగబాటు, ఒత్తిడి లక్షణాలు ఉద్భవించుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం మీ డైట్ను సరిచూసుకోవడం తప్పనిసరి. ఈ ఖనిజం ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం, కణాలను బాగు చేయడం, అమైనో ఆమ్లాలను ఉపయోగించి ప్రోటీన్లను తయారు చేయడం, కండరాల కణజాలం సడలించడానికి కూడా దోహదపడుతుంది.

మెగ్నీషియం గురించి..

మన శరీరం సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి అవసరమైన ఏడు సూక్ష్మమైన ఖనిజాల్లో మెగ్నీషియం ఒకటి. మానవులు రోజుకు కనీసం 100 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. రెగ్యులర్గా మెగ్నీషియం తీసుకోవడం వల్ల అల్టిమర్స్, టైప్-2 డయాబెటిస్, కార్డియో వాస్కులర్ డిజీజ్, మైగ్రేన్లు నియంత్రించడంతో పాటు నయం చేయచ్చు.

మెగ్నీషియం అనేక ఆహార పదార్థాలలో లభిస్తుంది. మన శరీరంలో ఈ ఖనిజం అవసరాన్ని తీర్చడం కోసం రోజువారీ ఆహారంలో భాగమయ్యేలా చూసుకోవాలి. మెగ్నీషియంను రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కొన్ని మీ కోసం..

రక్తపోటు తగ్గిస్తుంది

మెగ్నీషియంను రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని రక్తపోటు స్థాయిలను సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. అలాగే బాడీలో రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స చేయడానికి సహాయ పడుతుంది. ఇది ఇది రక్తపోటు స్థాయిలు తరచుగా పెరగడానికి దారితీస్తుంది. నిరంతరం అధిక రక్తపోటు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని, గుండెకు సంబంధించిన వివిధ రకాల వ్యాధులను కూడా పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఈ ఖనిజాన్ని రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని రక్తపోటు స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా గుండెజబ్బులకు సంబంధించిన రిస్కు దూరం చేసుకోవచ్చు.

పుగుర లెవల్ తగ్గిస్తుంది..

శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై మెగ్నీషియం ప్రభావాలను టైప్ 2 మధుమేహంతో బాధపడే రోగులకు అత్యంత లాభదాయకంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా శరీరంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకతను మెరుగుపరిచేందుకు ఈ ఖనిజాన్ని తప్పనిసరిగా

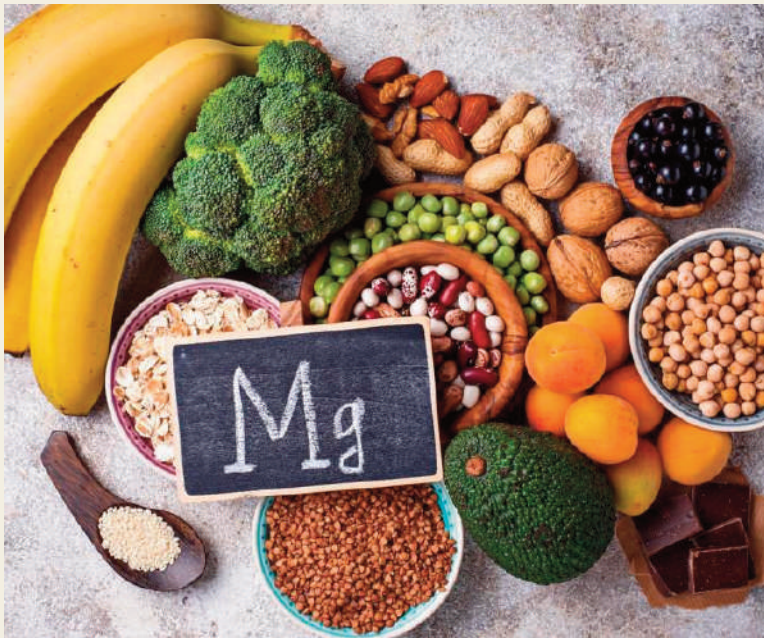
రెగ్యులర్ డైట్లో చేర్చుకోవాలి.

మైగ్రేన్, తలనొప్పి నయం చేస్తుంది..

పార్శ్వపు తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్ చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. నొప్పితో తలలో ఏదో కొట్టుకుంటున్నట్లుగా ఉంటుంది. తరుచూ తగ్గుతూ మళ్లీ తీవ్రమవుతుంది. ఈ సమయంలో ఎవరన్నా మాట్లాడితే చికాకుగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడే వారికి మెగ్నీషియం అద్భుతమైన ఔషధంగా పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఖనిజం లోపం న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లపై ప్రభావం చూపి, తలనొప్పి మరియంత బలహీనపడుతుంది. అధిక ఒత్తిడితో మెగ్నీషియం మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్తుంది. మెగ్నీషియం స్థాయి తగ్గితే మరింత ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరుగుతాయని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

ప్రీమెన్స్ట్రల్ సిండ్రోమ్..

మెగ్నీషియం ప్రీమెన్స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చూపుతున్నాయి. దీనికి అదనంగా, రొమ్ము మృదుత్వం, మూడ్, బ్లోటీంగ్ నిరోధించడం, నయం చేయడానికి ఈ ఖనిజం ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.



ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది..

మెగ్నీషియం లోపంతో ఆందోళన, ఒత్తిడితో బాధపడుతుంటున్నారు. మెగ్నీషియం లోపాలతో బాధపడని వ్యక్తులు సాధారణంగా తక్కువ ఒత్తిడిలో ఉన్నట్లు పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఎందుకంటే మెగ్నీషియం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మెగ్నీషియం ఒత్తిడితో కూడిన మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

నీటిలో నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను ఉదయాన్నే పరగడుపునే తినండి..

ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

ఖర్జూరాలను మనం ఎంతో ఇష్టంగా తింటాము. వీటిని పలు రకాల తీపి వంటకాల్లోనూ వేస్తుంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని దేశాల ప్రజలకు ఖర్జూరాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ఆసియా దేశాలకు చెందిన వారు వీటిని ఎక్కువగా తింటారు. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే కొందరికి ఖర్జూరాలను నేరుగా తింటే సరిగ్గా జీర్ణం కావు. కనుక అలాంటి వారు ఖర్జూరాలను నానబెట్టి తింటే ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఖర్జూరాలను నేరుగా తినడం కంటే నానబెట్టి తింటే ఎక్కువ లాభం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖర్జూరాలను 3 లేదా 4 తీసుకుని రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టాలి. వాటిని మరుసటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే తినాలి. ఇలా రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

శక్తి స్థాయిలకు..

ఖర్జూరాల్లో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సూక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఉదయం వీటిని తింటే శరీరానికి తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్ధకం పోతుంది. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. నానబెట్టిన



ఖర్జూరాలు ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తాయి. అంటే వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. ఖర్జూరాలలో ఐరన్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక వీటిని రోజూ తింటే శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తహీనత సమస్య ఉ

న్నవారికి నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యకు..

ఖర్జూరాలలో పోటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిస్తుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరాల్లో అధిక మొత్తంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఖర్జూరాల్లోని సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు మెదడుకు కావల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు చురుగ్గా ఉంటుంది. యాక్టివ్గా పనిచేస్తారు. ఆలోచనా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. చాలా త్వరగా అద్భుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి లభిస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు కణాలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడికి గురి కాకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

ఖర్జూరాల్లో ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరం అయిన క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఖర్జూరాలను రోజూ తింటే ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఖర్జూరాలలో డై యురెటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను తింటే లివర్, కీడ్లీలు శుభ్రంగా మారుతాయి. ఆయా అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



పులుపుగా ఉంటుందని చింతపండును పక్కన పెడుతున్నారా..?

ఇది అందించే లాభాలు తెలిస్తే వెంటనే తింటారు..!

చింతపండును మనం తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. దీంతో చారు, పులుసు, రసం, పులిహోర వంటి వంటకాలను చేస్తుంటారు. పప్పులోనూ చింత పండు తప్పనిసరి. చింత పండు పడకపోతే కూరలకు లేదా వంటకాలకు రుచి రాదు. అయితే చింత పండు పులుపు కాబట్టి దీన్ని తినకూడదని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. ఎందుకంటే చింతపండు ఎంత పులుపు అయినప్పటికీ దీన్ని మోతాదులో తింటే దీంతో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలనే పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. చింత పండు మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుందని వారు అంటున్నారు. చింత పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఇందులో అధిక మొత్తంలో లభిస్తాయి. పాలిఫినాల్స్, టార్టారిక్ యాసిడ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ను తొలగిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యకు..

చింత పండు సహజసిద్ధమైన లాక్టేటిక్ యాసిడ్ (హెచ్ఎస్ఎ) అధికంగా ఉంటుంది. కనుక చింతపండును తింటే జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఉన్నవారు చింత పండును తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అయితే విరోచనాలు అవుతున్నవారు మూత్రం దీన్ని తినకూడదు. చింతపండులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. చింతపండులో ఉండే పోటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తనాళాలకు జరిగే సన్నెన్ని నివారిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

చింతపండులో హైడ్రాక్సి సిట్రిక్ యాసిడ్ (హెచ్ఎస్ఎ) అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువును తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక చింత పండును తింటే శరీరంలో కొవ్వు నిల్వ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. దీని వల్ల బరువు తగ్గుతారు. చింతపండులో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. చింతపండులో బయో యాక్టివ్ సమృద్ధులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వాపులు తగ్గిపోతాయి. చింతపండును ఉపయోగించడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. లివర్ ఆరోగ్యానికి కూడా చింత పండు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం చింత పండులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్ కణాలను ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీంతో లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

ఎంత తినాలి..?

చింత పండును తినడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. చింత పండులో అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అనేక రకాల వి విటమిన్లతోపాటు విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పోటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి. అయితే చింత పండు ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ దీన్ని మోతాదులోనే తినాల్సి ఉంటుంది. అధికంగా తింటే విరోచనాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. చింత పండును రోజుకు అర టీస్పూన్ మోతాదులో తినవచ్చు. అంతకు మించి తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటినస్తూ చింత పండును తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

చిన్న ఉల్లిపాయలను నేరుగా తినవచ్చా..?

వీటితో అసలు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

ఉల్లిపాయలను మనం రోజువారీ ఆహారంలో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. వీటిని పలు రకాల కూరలు లేదా వంటకాల్లో వేస్తుంటారు. వీటిని నేరుగా వచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. ఉల్లిపాయల వల్ల కూరలకు చక్కని రుచి వస్తుంది. కూరలు ఘాటుగా కూడా ఉంటాయి. కారం చాలలేదు అనుకునేవారు కూరలతో ఉల్లిపాయలను కూడా అలాగే నేరుగా తింటుంటారు. అయితే ఉల్లిపాయల్లో అనేక రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో చిన్న ఉల్లిపాయలు కూడా ఒకటి. వీటినే ఫాలోల్స్ లేదా పెరల్ అనియన్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. చిన్న ఉల్లిపాయల్లోనూ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చిన్న ఉల్లిపాయలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక పోషకాలను పొందడంతోపాటు పలు వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

హార్ట్ ఒంటిక రాకుండా..

చిన్న ఉల్లిపాయల్లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అని పిలవబడే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు సల్ఫర్ సమృద్ధులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ వైరల్, యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. చిన్న ఉల్లిపాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీంతో తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. చిన్న ఉల్లిపాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి బీపీని

నియంత్రిస్తాయి. రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా

ఉండేలా చేస్తాయి. ఈ ఉల్లిపాయల్లో

ఉండే సల్ఫర్ సమృద్ధులు చెడు

కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి మంచి

కొలెస్ట్రాల్ ను

పెంచుతాయి. దీంతో

రక్త నాళాల్లో ఉండే

అడ్డంకులను తొలగిపోతాయి.

దీనివల్ల హార్ట్ ఒంటిక

వచ్చే అవకాశాలు

గణనీయంగా

తగ్గుతాయి.

కీళ్ల నొప్పులు,

వాపులకు..

చిన్న ఉల్లిపాయల్లో ఉండే

క్యూరెటిన్ అనే సమృద్ధులను

శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్

ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.

అందువల్ల ఈ ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలోని వాపులు

తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో

మేలు జరుగుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉ

పశమనం లభిస్తుంది. చిన్న ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ

ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక

వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఈ ఉల్లిపాయల్లో ఉ

ండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు, సల్ఫర్ సమృద్ధులు

ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రోగాల నుంచి త్వరగా

బయట పడవచ్చు. చిన్న ఉల్లిపాయల్లో ఆల్బియం అనే

సమృద్ధులను అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ క్యాన్సర్

గుణాలను కలిగి ఉంటుందని సైంటిస్టులు చేపట్టిన

అధ్యయనాల్లో తేలింది. అందువల్ల ఈ ఉ

ల్లిపాయలను తింటే క్యాన్సర్ కణాలు

పెరగకుండా ఆడ్డుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా జీర్ణాశయ, పెద్దపేగు

క్యాన్సర్లు రాకుండా

నివారించవచ్చు.

నేరుగా తినవచ్చా..?

చిన్న ఉల్లిపాయల్లో ఉండే

క్యూరెటిన్ సహజ ఇతర

సమృద్ధుల వల్ల శరీరం

ఇన్సులిన్ను మెరుగ్గా ఉ

పయోగించుకుంటుంది.

దీంతో షుగర్ లెవల్స్

తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ ఉ

న్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

అలాగే శరీర మెటబాలిజం మెరుగు

పడుతుంది. దీంతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉ

న్నవారికి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. చిన్న

ఉల్లిపాయల్లో స్వల్ప మొత్తంలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది

ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

ఈ ఉల్లిపాయల్లో ఉండే పోటాషియం వల్ల ఎముకల

సాంద్రత పెరిగి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అయితే

సాధారణ ఉల్లిపాయల కన్నా చిన్న ఉల్లిపాయలు కాస్త

ఘాటు తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని నేరుగా

తినవచ్చు. అదే ఉడకబెడితే మరింత తియ్యగా

మారుతాయి. కానీ పోషకాల శాతం తగ్గుతుంది. కనుక

చిన్న ఉల్లిపాయలను నేరుగా తింటేనే అధిక మొత్తంలో

లాభాలు కలుగుతాయి. ఇలా వీటిని తినడం వల్ల అనేక

లాభాలను పొందవచ్చు.



సూపర్-4లో భారత్‌కు భారీ ముప్పు

ఆసియా కప్ 2025లో భాగంగా మరోసారి భారత్-పాక్ పోరుకు రంగం సిద్ధమైంది. సెప్టెంబర్ 21న దుబాయ్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియంలో ఇరు జట్లు సూపర్-4 తొలి మ్యాచ్‌లో తలపడనున్నాయి. గత గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో భారత్ పాకిస్తాన్‌ను ఓడించినప్పటికీ.. సూపర్-4లో టీమిండియా అప్రమత్తంగా ఉండటానికి 5 ముఖ్య కారణాలు ఉన్నాయి.పాకిస్తాన్ క్రికెట్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత అంచనాకు అందని జట్టుగా పరిగణిస్తారు. వారు గెలిచే మ్యాచ్‌లను కూడా ఊహించని విధంగా కోల్పోతారు. అదే విధంగా ఓడిపోయే మ్యాచ్‌లను కూడా గెలిచేస్తారు. ఇటీవల కాలంలో ఫామ్ సరిగ్గా లేకపోయినా.. ఒకే మ్యాచ్‌లో జట్టు మొత్తం తమ ఆటతీరును మార్చేసి ప్రమాదకరంగా మారే సత్తా వారికుంది. పాక్ జట్టును తక్కువగా అంచనా వేయడానికి వీల్లేదు.ఏ జట్టు అయినా ఎక్కువ కాలం మంచి ఫామ్ లో ఉన్నప్పుడు.. అప్పుడప్పుడు ఓ చెత్త మ్యాచ్ ఆడే అవకాశం ఉంటుంది. 2023 ప్రపంచ కప్ ఫైనల్‌లో భారత జట్టుకు ఇదే జరిగింది. టీమిండియా టీ20 ఫార్మాట్లో చాలా కాలంగా అద్భుతంగా రాణిస్తోంది. ఒకవేళ పాకిస్తాన్‌తో జరిగే కీలకమైన మ్యాచ్‌లో ఇలాంటి ప్రదర్శన ఎదురైతే.. అది భారత్‌కు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. గత 7 మ్యాచ్‌లలో పాకిస్తాన్ పై భారత్ ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఓడిపోలేదు.పాకిస్తాన్ జట్టుకు దుబాయ్ స్టేడియంలో ఆడిన అనుభవం చాలా ఎక్కువ. ప్రపంచ కప్ చరిత్రలో భారత్ కు పాకిస్తాన్ చేతిలో ఒక్కసారి మాత్రమే ఓటమి ఎదురైంది. అది కూడా దుబాయ్ స్టేడియంలోనే కావడం గమనార్హం. పాకిస్తాన్ ఈ మైదానంలో 35 టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు ఆడింది. ఇతర ఏ జట్టు కూడా 15 కంటే ఎక్కువ మ్యాచ్‌లు ఆడలేదు. ఈ మైదానంపై ఉన్న అవగాహన వారికి ఒక అదనపు బలంగా పనిచేస్తుంది.గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు చేతిలో పాకిస్తాన్



అవమానాన్ని ఎదుర్కొంది. మ్యాచ్ ప్రారంభానికి ముందు షేక్ హ్యూండ్ ఇవ్వకపోవడం, ఆ తర్వాత ఏకపక్షంగా ఓడిపోవడం, మ్యాచ్ తర్వాత కూడా కరచాలనం చేయకపోవడం వంటి ఘటనలు పాకిస్తాన్ ఆటగాళ్లలో ప్రతీకార జ్వాలనలను రగిల్పించాయి. దీనికి తోడు రిఫరీని తొలగించాలనే వారి డిమాండ్ కూడా తిరస్కరించబడింది. ఐసీసీ కూడా వారిపై చర్యలు తీసుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఇవన్నీ కలిసి పాకిస్తాన్‌కు మరింత

కనీసి పెంచుతాయి.2022లో టీ20 ఫార్మాట్లో జరిగిన ఆసియా కప్‌లో కూడా ఇదే యూఏఈలో భారత్ పాకిస్తాన్‌పై గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో విజయం సాధించింది. కానీ ఆ తర్వాత సూపర్-4లో పాకిస్తాన్ టీమిండియాను ఓడించింది. ఆ మ్యాచ్ కూడా ఇదే మైదానంలో జరిగింది. అదే చరిత్ర పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవడం భారత జట్టుకు చాలా అవసరం. గతంలో ఎదురైన ఓటమిని భారత్ దృష్టిలో పెట్టుకుని మరింత జాగ్రత్తగా ఆడాల్సి

పాకిస్తాన్‌తో మాకు పోటీనే లేదు

టీమిండియా టీ20 కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ మరోసారి పాకిస్తాన్ జట్టు గాలి తీసేసాడు. ఆసియా కప్ 2025 టోర్నీలో భాగంగా గత ఆదివారం జరిగిన లీగ్ మ్యాచ్‌లో 7 వికెట్ల తేడాతో పాక్‌ను చిత్తు చేసిన టీమిండియా ఏకపక్ష విజయాన్ని కైవసం చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం పాక్ ఆటగాళ్లకు షేక్ హ్యూండ్ ఇవ్వకుండా భారత్ తమ నిరసనను తెలియజేసింది.అంతేకాకుండా ఈ విజయాన్ని భారత సాయుధ బలగాలకు అంకితమిస్తున్నట్లు కెప్టెన్ సూర్య ప్రకటించాడు. పహలామ్ ఉగ్రదాడి బాధితులకు కూడా అందగా ఉంటామని చెబుతూ వారికి సంఘీభావం తెలియజేశాడు. దేశం కంటే క్రిడాస్పర్ధ తమకు ఎక్కువ కాదని స్పష్టం చేశాడు.శుక్రవారం ఒమన్‌తో జరిగిన ఆఖరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో టీమిండియా విజయం సాధించిన సంగతి

తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం జరిగిన మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్‌ను పాకిస్తాన్‌తో ఆదివారం(సెప్టెంబర్ 21) జరగనున్న సూపర్ 4 మ్యాచ్ గురించి ప్రశ్నించగా.. తనదైనశైలిలో బదులిచ్చాడు. పాకిస్తాన్‌తో తమకు పోటీనే లేదని, అభిమానులను అలరించే ప్రయత్నం చేస్తామని చెప్పాడు. ఈ మ్యాచ్ గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకుండా హాయిగా నిద్రపోతామని తెలిపాడు.'మేం పోటీ గురించి మాట్లాడు తాం. మీరు ఏ పోటీ గురించి అడుగుతున్నారో నాకు తెలియదు. మైదానంలోకి వెళ్లిన తర్వాత స్టేడియం నిండి పోయిందనే విషయాన్ని గ్రహిస్తాను. నా జట్టులోని ప్రతీ ఒక్కరికి అభిమానులను అలరించే సమయం ఆసన్నమైందని చెబుతాను. చాలా మంది మ్యాచ్ చూడటానికి వచ్చారు. కాబట్టి వారిని మనం అలరించాల్సి వుంది.

టీమిండియా టీ20 కెప్టెన్ సూర్యకుమార్

మంచి క్రికెట్ ఆడుదామంటాను. ఇంతకు మించి ఏ విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించం.'అని సూర్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నాడు.పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ నేపథ్యంలో బయటి నుంచి వచ్చే ఒత్తిడిని ఎలా తట్టుకుంటారని ఓ మీడియా ప్రతినిధి ప్రశ్నించగా.. సూర్య తనదైన శైలిలో బదులిచ్చాడు. మొబైల్ ఫోన్ స్విచ్‌ఆఫ్ చేసి హాయిగా నిద్రపోతే ఎలాంటి ఒత్తిడి ఉండదన్నాడు. అయితే ఇది చెప్పినంత సులువు కాదని తెలిపాడు. 'ఏం చేస్తాం.. గదిలోకి వెళ్లి ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేసి పడుకోవాలి. అదే ఉత్తమ మార్గం. కానీ ఇది చెప్పినంత సులువు కాదు. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని చాలా మంది స్పెషితులు కలుస్తారు. డిస్టర్ కోసం బయటకు వెళ్తారు. మ్యాచ్‌కు సంబంధించిన విషయాలు మాట్లాడే ఆటగాళ్లు కూడా చుట్టూనే ఉంటారు.'అని సూర్యకుమార్ యాదవ్ చెప్పుకొచ్చాడు.

ఇర్ఫాన్ పఠాన్, అఫ్రిదీల మధ్య మాటల యుద్ధం

పాకిస్తాన్ మాజీ క్రికెటర్ షాహిద్ అఫ్రిదీ తరచూ కాంట్రవర్సీలతో వార్తల్లో నిలుస్తుంటాడు. కొంతకాలంగా టీమ్‌ఇండియా మాజీ ఆటగాడు ఇర్ఫాన్ పఠాన్? - అఫ్రిదీకి మాటల యుద్ధం సదుస్తోంది. తాజాగా మరోసారి అఫ్రిదీ అలాంటి కామెంట్స్ చేశాడు. గతనెల ఇర్ఫాన్ పఠాన్ ఓ స్పోర్ట్స్ ఛానెల్‌లోకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పాకిస్తాన్ పర్యటనలో అఫ్రిదీతో జరిగిన ఓ సంఘటన గురించి చెప్పాడు. అయితే అప్పుడు ఇర్ఫాన్ చెప్పింది అంతా అబద్ధమేనని అఫ్రిదీ విరుచుకుపడ్డాడు.2006లో పాకిస్తాన్ పర్యటనకు వెళ్లిన సందర్భాన్ని ఇర్ఫాన్ ఆ ఇంటర్వ్యూలో గుర్తు చేసుకున్నాడు. "మేం 2006లో పాకిస్తాన్? పర్యటనకు వెళ్లాం. అప్పుడు వాళ్లు (పాక్ స్టేయర్లు) కూడా మాతోనే కరాచీ నుంచి లాహోర్‌కు మా ఫైట్‌లోనే వచ్చారు. నేను నా సీట్‌లో కూర్చొని ఉండగా నా దగ్గరకు అప్పుడే అఫ్రిదీ వచ్చాడు. నా తలపై చేయి వేసి నిమిరుతూ. 'బాబు ఎలా ఉన్నావు?' అన్నాడు. నేను వెంటనే 'నువ్వు ఎప్పుడు నాకు తండ్రి అయ్యావు?' అని ప్రశ్నించాను. అఫ్రిదీ అన్ని పిల్ల చిష్టలు చేస్తారు. అతడు నాకు మిత్రుడు కూడా కాదు. ఆ తర్వాత కొన్ని అసభ్యకర పదాలు కూడా మాట్లాడాడు. నా పక్కనే అఫ్రిదీ, అబ్దుల్ రజాక్ సీట్లు ఉన్నాయి"అయితే అప్పుడే రజాక్ అక్కడ దొరికే కొన్ని రకాల ఫుడ్ ఐటమ్స్? గురించి నాకు? చెప్పాడు. వెంటనే నేను 'ఇక్కడ ఎక్కడైనా కుక్క మాంసం దొరుకుతుందా?' అని అడిగాను. దీంతో రజాక్, అఫ్రిదీ ఇద్దరూ పాక్ అయ్యారు. "హే ఇర్ఫాన్, ఎందుకు అలా అడిగావు?" అని రజాక్ అన్నాడు. 'ఏం లేదు లే. అఫ్రిదీ చాలా సేపటి నుంచి మొగుతునే ఉన్నాడు. అతడు కుక్క మాంసం తిన్నాడేమో అని' నేను రిపై ఇచ్చాను. అంతే నా మాటలకు అఫ్రిదీ సైలెంట్ అయిపోయాడు. ఆ తర్వాత ఎప్పుడు కూడా అఫ్రిదీ నాతో మాటల యుద్ధానికి దిగలేదు అని ఇర్ఫాన్" అప్పుడు జరిగిన సంఘటనను ఇంటర్వ్యూలో ఇర్ఫాన్ వివరించాడు. నెలకింద ఇర్ఫాన్ మాట్లాడిన ఈ మాటలకు అఫ్రిదీ తాజాగా కౌంటర్ ఇచ్చాడు. అతడిపై ఫైర్ అయ్యాడు. ఎవరైనా వ్యక్తి వెనకాల ఏదైనా మాట్లాడడం ఈజీనే, కానీ ఫేస్ టు ఫేస్ మాట్లాడాలని అన్నాడు. అలాగే తనతో సూట్‌గా మాట్లాడాలని సవాల్ విసిరాడు. "ఏదైనా సూట్‌గా మాట్లాడేవాళ్లనే నేను ప్రత్యర్థులుగా భావిస్తాను. ఓ వ్యక్తి గురించి అతడి వెనకాల ఎవరైనా ఏదైనా మాట్లాడుతారు. కానీ, నా ముందు సూట్‌గా మాట్లాడే వాళ్లనే ఎదుర్కొనేందుకు ఇష్టపడతాను. అప్పుడే అది అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి వాటికి నేను కూడా గట్టిగానే సమాధానం ఇవ్వగలుగుతాను" అని పాక్?? టీవీ ఛానెల్? డిటేల్‌లో అఫ్రిదీ వ్యాఖ్యానించాడు. అలాగే తమ మధ్య అలాంటి సంభాషణ ఏదీ జరగలేదని, రజాక్ కూడా ఇర్ఫాన్ చెప్పినదాన్ని ఖండించాడని అఫ్రిదీ చెప్పాడు.



గాయపడ్డ భారత ఆల్ రౌండర్ అక్షర్ పటేల్

ఆసియా కప్ 2025లో ఒమన్‌తో జరిగిన చివరి గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో భారత ఆల్ రౌండర్ అక్షర్ పటేల్ గాయపడ్డాడు. తలకు బలంగా తగిలి మైదానం మధ్యలో నుంచి వెళ్లిపోవాల్సి వచ్చింది. ఒమన్ ఇన్స్పెక్టర్ క్యాన్ పట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా పటేల్ గాయపడ్డాడు. మిడ్-ఆఫ్ నుంచి పరిగెత్తి శివం దుబే వేసిన బ్యాక్-ఆఫ్-లెంగ్త్ డెలివరీని క్యాన్ చేయడానికి ప్రయత్నించాడు. అది హమ్మర్ మీర్చ్ బ్యాట్ అంచుకు తగిలింది.పటేల్ బంతిని అందుకోగలిగాడు. కానీ, క్యాన్‌ను మిస్ అయ్యాడు. ఎందుకంటే అది అతని చేతుల నుంచి జారిపోయింది. అతను ఆ ప్రయత్నంలో సమతుల్యతను కోల్పోయాడు. తల నేలపై గట్టిగా తగిలింది. ఆ తర్వాత అతను మైదానం నుంచి వెళ్లిపోయాడు. భారత జట్టు 21 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించిన తర్వాత, ఫీల్డింగ్ కోర్ టీ. దిల్లీ పటేల్ గాయం గురించి అవేదేబ్ అందించాడు. మ్యాచ్ తర్వాత పటేల్ బాగానే ఉన్నట్లు అతను చెప్పాడు.మ్యాచ్ అనంతరం జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో టీ దిల్లీ మాట్లాడుతూ- 'నేను ఇప్పుడే అక్షర్‌ని చూశాను, అతను ఇప్పుడు బాగానే ఉన్నాడు. ఆ గాయం గురించి నేను చెప్పగలిగింది అంతే' అని చెప్పుకొచ్చాడు.ప్రస్తుత టోర్నెమెంట్‌లో ఒమన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అక్షర్ పటేల్ తొలిసారి బ్యాటింగ్ చేసి 13 బంతుల్లో మూడు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 26 పరుగులు చేశాడు. అతను ఒకే ఒక ఓవర్ చేసి నాలుగు పరుగులు ఇచ్చాడు. ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ ఎనిమిది ఓవర్లలో 188 పరుగులు చేసింది. దీనికి ప్రతిస్పందనగా, ఒమన్ బలమైన సవాలు విసిరింది. కానీ, లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేకపోయింది. 20 ఓవర్లలో నాలుగు వికెట్లకు 164 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది.ఈ మ్యాచ్‌తో, ఆసియా కప్ 2025 గ్రూప్ దశ ముగిసింది. సూపర్ ఫోర్ మ్యాచ్‌లు శనివారం ప్రారంభమవుతాయి. భారత్ ఆదివారం పాకిస్తాన్‌తో తన మొదటి సూపర్ ఫోర్ మ్యాచ్ ఆడనుంది.



వంద వికెట్ల క్లబ్బులో అర్షదీవ్

భారత పేసర్ అర్షదీవ్ సింగ్ అరుదైన రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. భారత్ తరపున వంద టీ20 అంతర్జాతీయ వికెట్లు తీసిన తొలి బౌలర్ గా నిలిచాడు.శుక్రవారం అబుధాబిలో ఒమన్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో తన ఈ ఘనత సాధించాడు. కేవలం 64వ మ్యాచ్ లోనే ఈ మైలురాయిని చేరుకున్న అర్షదీవ్.. అత్యంత వేగవంతంగా ఈ మార్కును చేరుకున్న తొలి పేసర్ గా రికార్డులకెక్కాడు. అతనికంటే ముందు అత్యంత వేగంగా రషీద్ ఖాన్ (ఆఫ్ఘనిస్తాన్), వనిందు హసరంగా (శ్రీలంక) మాత్రమే ఈ మైలురాయిని చేరుకున్నారు. వీరిద్దరూ స్పిన్నర్లు కావడం విశేషం. ఒమన్ బ్యాటర్ విసాయక్ శుక్లాను ఇన్స్పింగ్ ఆఖరి ఓవర్లో ఔట్ చేసి, ఈ మైలురాయిని అర్షదీవ్ చేరుకోవడం విశేషం. నిజానికి ఈ విదాది ప్రథమార్థంలోనే 99 వికెట్ల మైలురాయిని చేరుకున్న అర్షదీవ్.. వందో వికెట్ ను చేరడానికి సుదీర్ఘకాలం వెయిట్ చేశాడు. ఫిలిప్లైన్లో ముగిసిన ఇంగ్లాండ్ తో టీ20 సిరీస్ తర్వాత భారత్.. మళ్లీ టీ20 మ్యాచ్ లు ఆడకపోవడమే దీనికి కారణం. ఈ సిరీస్ ముగిశాక, ఇంగ్లాండ్ తో వన్డే సిరీస్, ఆ తర్వాత ఐసీసీ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ, ఐపీఎల్, ఇంగ్లాండ్ లో భారత పర్యటన తదితర కారణాలతో ఇండియా పొట్టి ఫార్మాట్ లో ఆడలేదు. ఇటీవల ప్రారంభమైన ఆసియాకప్ తోనే తిరిగి పొట్టి ఫార్మాట్ ను భారత్ మొదలు పెట్టింది. అయితే పాకిస్తాన్, యూఏఈలతో జరిగిన మ్యాచ్ లో అర్షదీవ్ కు తుదిజట్టులో అవకాశం రాకపోవడంతో, తను ఒమన్ తో మ్యాచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సి వచ్చింది. నిజానికి వంద వికెట్ల క్లబ్బులో అర్షదీవ్ కంటే ముందు ఆల్ రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా లేదా స్టార్ పేసర్ జస్ ప్రీత్ బుర్రా చేరతాడని ఒక దశలో అనిపించింది. ఒమన్ తో మ్యాచ్ కు ముందు పాండ్యా ఖాతాలో 95 వికెట్లు ఉండగా, బుర్రా ఖాతాలో 92 వికెట్లు ఉన్నాయి. అయితే వీరిద్దరూ ఈ ఫార్మాట్లో రెగ్యులర్ గా ఆడుతుండటం, అర్షదీవ్ బెంచ్ కే పరిమితం కావడంతో వంద వికెట్ల క్లబ్బులో తను చేరడంపై సందేహాలు నెలకొన్నాయి. ఏదేమైనా ఒమన్ తో మ్యాచ్ లో తను ఈ అనిశ్చితికి తెరదించాడు. ఇక మ్యాచ్ విషయానికొస్తే ఒమన్ పై ఇండియా చెమటోడ్ని నెగ్గింది. అంతకుముందు అబుధాబి వేదికగా శుక్రవారం జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో టాప్ గెలిచి ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లకు 188 పరుగులు చేసింది. వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ స్టన్నింగ్ ఫిఫ్టీ (45 బంతుల్లో 56, 3 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు) తో టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచాడు. అనంతరం ఛేజింగ్ లో అద్భుత బ్యాటింగ్ ప్రదర్శన కనబర్చిన ఒమన్.. ఓవర్లన్నీ ఆడి 4 వికెట్లకు 167 పరుగులు మాత్రమే చేసి, ఓడిపోయింది.

పాండ్యా వందరీపుల్ క్యాచ్



ఆసియా కప్ 2025లో టీమిండియా వరుసగా మూడో విజయం సాధించింది. పసికూన ఒమన్‌పై 21 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ విపరీతమైన ప్రయోగంను చేయడంతో క్యాన్ ఉత్సాహంతో పోరుగా మారింది. బ్యాటింగ్‌తోపాటు బౌలింగ్‌లో అందరికీ ప్రాక్టీస్ లభించేలా కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ప్లాన్ చేశాడు. మొదట తాను బ్యాటింగ్ కు రాకుండా ఇతర బ్యాట్స్‌మెన్‌కు అవకాశం ఇవ్వగా.. ఆ తరువాత బౌలింగ్‌లో ఏకంగా ఎనిమిది మందితో బౌలింగ్ చేయించాడు. ఒమన్ ఈ మ్యాచ్‌లో ఓడిపోయినా.. అందరి హృదయాలను గెలుచుకుంది. బౌలింగ్‌లో భారత్‌ను తక్కువ స్కోరుకే కట్టడి చేసి.. బ్యాటింగ్‌లోనూ మెరుగైన ఆడింది. టీమిండియా బౌలర్లకు పెద్దగా వికెట్లు ఇవ్వలేదు. ఇద్దరు బ్యాట్స్‌మెన్లు అర్ధసంచరిలతో మెరిశారు. ఒకదశలో ఒమన్ సంచలనం సృష్టించేలా కనిపించింది. అయితే హార్దిక్ పాండ్యా అద్భుతమైన క్యాచ్ వట్టడంతో మ్యాచ్ టర్న్ అయింది. 188 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో ఒమన్ ఓపెనర్లు శుభారంభం అందించారు. కెప్టెన్ జతీందర్ సింగ్ (32), అమీర్ కలీమ్ తొలి వికెట్‌కు 56 పరుగులు జోడించారు. కలీమ్ 46 బంతుల్లో ఏడు ఫోర్లు, రెండు సిక్సర్లతో 64 పరుగులు చేశాడు. వన్ డౌన్ బ్యాట్స్‌మెన్ హమ్మర్ మీర్చ్ (51) కూడా భారత బౌలర్లను ఇబ్బంది పెట్టాడు. ఇక చివర్లో కాన్ హైదరామా నెలకొనగా.. పాండ్యా మ్యాచ్‌ను మలుపుతిప్పాడు. ఒమన్ జట్టుకు 14 బంతుల్లో 40 పరుగులు అవసరం కాగా.. కలీమ్ దూకుడు మీదున్నాడు. హర్దిక్ రాణా వేసిన బంతిని భారీ షాట్ ఆడాడు. బౌండరీ లైన్ వద్ద హార్దిక్ పాండ్యా చాలా దూరం పరిగెత్తి గాలిలో ఒంటితో సూపర్ అందుకున్నాడు. ఈ క్యాచ్‌తో ఒమన్ గెలుపు ఆశలు ఇవరి అయ్యాయి. మ్యాచ్ పూర్తిగా భారత్ చేతుల్లోకి వచ్చేసింది. పాండ్యా అందుకున్న క్యాచ్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. ఇక టాప్ గెలిచి మొదట బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత్.. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సప్టానికి 188 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ కేవలం 15 బంతుల్లో ఐదు ఫోర్లు, రెండు సిక్సర్లతో 38 పరుగులు చేశాడు. మరో ఓపెనర్ శుభేష్ గిల్ 5 పరుగులకే ఔట్ అయ్యాడు. వన్‌డేలో బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన సంజూ శామ్సన్.. అంది వచ్చిన అవకాశాన్ని చక్కగా వినియోగించుకున్నాడు. మూడు ఫోర్లు, మూడు సిక్సర్లతో 56 పరుగులు చేశాడు. పాండ్యా (1) రనౌట్ అవ్వగా.. అక్షర్ పటేల్ (26), తిలక్ వర్మ (29) రాణించారు. కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ బ్యాటింగ్ కు దిగలేదు. ఒమన్ బౌలర్‌తో షా ఫైనల్, జతీన్ రామానంది, అమీర్ కలీం తలా రెండు వికెట్లు తీశారు. మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ అవార్డు సంజూ శాంసన్‌కు దక్కింది. ఈ విజయంతో భారత్ టేబుల్ టాపర్‌గా సూపర్-4లో ప్రవేశించింది. ఆదివారం పాకిస్తాన్‌తో తలపడనుంది.

తిరుమల: ప్రతి ఏడాది పిత్తు పక్షాలు 15 రోజుల పాటు జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. పూర్వీకులకు, పిత్తు దేవతలను స్మరించుకునేందుకు, నివాళి అర్పించేందుకు, శ్రాద్ధకర్తలను నిర్వహించి తర్ఫుణాలు విడిచేందుకు అనువైన సమయంగా భావిస్తారు. ఈ ఏడాది పిత్తు పక్షాలు సెప్టెంబర్ 7న ప్రారంభమయ్యాయి. మహాలయ అమావాస్యతో ఈ ముగియనున్నాయి. అదివారం పిత్తుపక్షం ముగియనుంది. దీనిని మహాలయ అమావాస్యగా కూడా పిలుస్తారు. గణేష్ నవరాత్రి కుగ్గిపాలు ముగిసాయి. వెంటనే సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి పిత్తుపక్షాలు ప్రారంభమయ్యాయి. అంతే కాకుండా ఈ పిత్తు పక్షాల సమయంలో ముఖ్యమైన 2 ఖగోళ ఘటనలు చోటుచేసుకోబోతున్నాయి. సుమారు 100 ఏళ్ల తర్వాత ఈ ఘటన జరగనున్నట్లు చెబుతున్నారు. అదేమిటంటే.. ఈ ఏడాది పిత్తుపక్షాలు గ్రహచంద్రోత్సవ ప్రారంభమై.. గ్రహాచంద్రోత్సవ ముగియనున్నాయి. అంటే.. సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ వరదగ్రహాచంద్రోత్సవ ప్రారంభమై.. సెప్టెంబర్ 21వ తేదీన సంభవింపబోయే సూర్యగ్రహణం 2025 రోజున ముగియనున్నాయి. ఈ పిత్తు పక్షాల సమయంలో పూర్వీకుల ఆశీస్సుల కోసం అలాగే పిత్తు దేవతలను సంతృప్తి పరిచేందుకు అనుకూలమైన సమయం. అలాగే.. మహాలయ పక్షంలో ఆచరించే శ్రాద్ధ కర్మలు, దానాలు, పుష్ప కార్యాల వల్ల సంతానం లేని వారికి సంతానం కలిగి, పంశాభివృద్ధి అవుతుంది. పిత్తు దోషాల వల్ల జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు, అడ్డంకులు, అటంకాలు తొలగిపోతాయి. ఈ క్రమంలో పిత్తు దేవతల ఆశీర్వాదం కోసం పరిహారాలు పాటించాలి. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం.. ఈ పిత్తు దోషాల వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు కలిగి అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా చేపట్టిన పనులలో పడే అనేక అటంకాలు కలగడం, కీర్తి, గౌరవ ప్రతిష్ఠలకు భంగం వాటిల్లడం, కుటుంబంలో స్త్రీకి చిన్న వయసులోనే వైద్యపంథం ప్రాప్తిపడడం, కుటుంబంలో ఎవరో ఒకరికి మానసిక స్థితి సరిగా లేకుండా ఉండటం, ఆస్తిని కోల్పోవడం ముఖ్యంగా సంతాన భాగ్యం లేకపోవడం, ఒకవేళ సంతానం కలిగినా ఆ పుట్టిన సంతానం జీవించకపోవడం వంటి సమస్యలు సంభవించే అవకాశం ఉంది. ఈ పిత్తు పక్షాలు ప్రారంభం సమయంలో ఇంటిని శుభ్రం చేసుకోవాలని శాస్త్రం చెబుతోంది. ఇల్లు ఏర్పాటుగా ఉంటే ఆ ఇంట్లో పిత్తుదేవతల ఆశీస్సుల సరిగ్గా ఉంటే ప్రత్యేక శక్తులు ఉంటాయి. ఎందుకంటే.. ఈ పిత్తు పక్షాల సమయంలో పిత్తు దేవతలు, పూర్వీకులు భూమిని సందర్శిస్తారని ప్రగాఢ సమ్మతం. కాబట్టి పిత్తు దేవతలకు న్నాగవంశం పలికేందుకు అనుకూలంగా ఉండేలా ఇంట్లో వాతావరణం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఇంట్లో నైరుతి మూలను పిత్తు స్థానంగా పండితులు చెబుతారు. ఈ నైరుతి దిశలో పిత్తు దేవతలు కలుపుకుంటారని విశ్వసనీయం. కాబట్టి ఈ నైరుతి మూలను పిత్తు దేవతల ఆశీస్సుల కోసం, వారిని శాంతిపడ జేసేందుకు రోజూ నాయంత్రం దీపం వెలిగించడం ద్వారా శుభ ఫలితాలు ఉంటాయని చెబుతారు. అలాగే.. పిత్తు దేవతలను స్మరించుకుంటూ వారి కోసం ధ్యానం చేస్తే ఆ ఇంట్లో సుఖశాంతులు కలుగుతాయని కూడా బలమైన సమ్మతం. ఒకవేళ జల తర్ఫుణాలు 15 రోజులు వదలడం వీలు కాని పాళ్లు మహాలయ అమావాస్య రోజునైనా తర్ఫుణం తర్ఫుణం వదలాలి. పాతకుల, జంతువులకు ఆహారం పెట్టాలి. పేదవారికి అన్నదానం, వస్త్ర దానం చేయడం, బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెట్టి తాబాలుల ఇవ్వడం వంటివి మంచి ఫలితాలను సాధిస్తాయి.



ఆస్కార్ రేసులో పలు తెలుగు చిత్రాలు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆస్కార్ అవార్డులకు ఉండే క్రికే ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన వని లేదు. సినిమా రంగం, కళా రంగంలో ఉన్న ప్రతీ ఒక్కరూ ఆస్కార్ తాకాలనే కోరిక ఉంటారు. కానీ ఆస్కార్ దక్కడం అంటే మామూలు విషయం కాదు. ఇక మన దేశం నుంచి ప్రతీ ఏడాది ఆస్కార్ కోసం చాలానే చిత్రాలు పోటీ - పడుతుంటాయి. కానీ అది అంత సులభం కాదు. అయితే.. ఆస్కార్ రేసులో తెలుగు చిత్రాలు పోటీ-పడమన్నాయి. తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీ నుంచి సంక్రాంతికి వస్తున్నా, కన్నప్ప, పుష్ప 2, గాంధీ తాత చెల్లు.. కుబేర సినిమాలు ఆస్కార్కి ఎంపికకొన్నాయి. 2025 ఆస్కార్ అవార్డులకు భారత్ తరఫున అధికారిక నామినేషన్ పొందాయి. ఇప్పటికే ఈ చిత్రాలు భారీ రికార్డులు సాధించాయి. ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3 వంటి సూపర్ హిట్స్ తర్వాత విక్టర్ వెంకటేశ్, అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కిన చిత్రం 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'. పక్కా ఫ్యామిలీ ఎంటర్ -టైనర్ గా తెరకెక్కిన ఈ సినిమాలో ఐశ్వర్య రాజేష్, మినాక్షి చౌదరి కథానాయికలుగా నటించారు. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా భాగ్యానీ వద్ద భారీ పసూళ్లు రాబట్టింది. వెంకటేశ్, ఐశ్వర్య మినాక్షిల నటనతో పాటు- బుల్లరాజు కామెడీ ఈ సినిమాకు హైలైట్ గా నిలిచింది. దీంతో సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమా రూ. 300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించింది. అల్లు అర్జున్ హీరోగా భారీ అంచనాలతో రూపొందించిన పుష్ప సెకండ్ పార్ట్ సినిమా గత ఏడాది డిసెంబర్ 5వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేసింది. పుష్ప ది రూల్ పేరుతో ఈ సినిమాని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. పుష్ప ది రైట్ లిబిజ్ అయినప్పటి సెకండ్ పార్ట్ పుష్ప ది రూల్ ఉంటుందని ప్రకటించారు. అలా ప్రకటించిన దాదాపు మూడేళ్ల తర్వాత ఈ సినిమాని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. సుకుమార్ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణంలో అశ్వతే ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా మంచి టాక్ తెచ్చుకోవడమే కాదు కలెక్షన్లు కూడా ఒక రిజిల్డ్ లో తెచ్చుకుంది. అయితే సినిమా రిలీజ్ అయిన నెల తరువాత మరో 20 నిమిషాల నిడివి పెంచుతూ సినిమా యూనిట్ మరొక వర్గస్ రిలీజ్ అంటూ రిలీజ్ చేసింది. ఇది ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది.

గ్లామర్ తో కట్టిపడేస్తున్న దిశాపటాని..

దిశా పటానీ.. నటనతోనే కాదు గ్లామర్ తో కూడా కట్టిపడేస్తూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తోంది. పూరి జగన్నాథ్ హీరోగా మెగా ప్రిన్స్ హీరో వరుణ్ తేజ్ హీరోగా వచ్చిన తోటిఫర్ సినీమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులను తొలిసారి పలకరించింది. మొదటి సినీమాతోనే తనకు పరమాయితో కలిసి అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంటూ ఈ చిన్నది. ఇందులో తన నటనతో అబ్బురపరిచిన ఈమె.. ఆ తర్వాత డాంబోలి పలు ప్రాజెక్టులలో అవకాశాలు లభించిన ఆకట్టడ సత్తా చాటుతూ దూసుకుపోతోంది. ఇదిలా ఉండగా ఈ మధ్యకాలంలో 'స్త్రీ 2' అనే సినీమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి ఊహించని కలెక్షన్స్ ను సాంకం చేసుకుంది. అంతేకాదు ఈ సినీమా లేవర్స్ తో అటు బాల్ వీడ్ ను వస్త్రమే కూడా ఊపిరి పెట్టుకుంది. అనంతంలో సందేహం లేదు. లేడీ ఓరియంటల్ మూవీగా వచ్చి సంచలనం సృష్టించి.. తన ఖాతాలో ఒక బ్లాక్ బాస్టర్ విజయాన్ని వేసుకున్న దిశాపటానీ ఇప్పుడు 'స్త్రీ 3' అనే మరో సినీమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. అలా ఒకప్రేమ తన సినీమా షూటింగ్లో జీడీగా ఉంటా.. మరోకప్రేమ అలా అభిమానులను ఆకట్టుకుంటూ ముందులో ప్రేరేపణ మారింది అని చెప్పవచ్చు. తాజాగా అభిమానులను ఆకట్టుకోవడానికి షైల్ కలర్ ప్రాక్ ధరించి అందాలతో షిష్యునివచ్చి చేసింది. ముఖ్యంగా ఎవ అందాలను చూపిస్తూ.. కొంద చూపులతో కుర్చారును మాయ చేస్తోంది. అంతేకాదు ఈ ఫోటోలకు ఆమె ఇచ్చిన ఫోజులు కూడా అభిమానులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి అనంతంలో సందేహం లేదు. అంతలా తన గ్లామర్ తో కట్టిపడేసేదానిగా దిశా పటానీ.



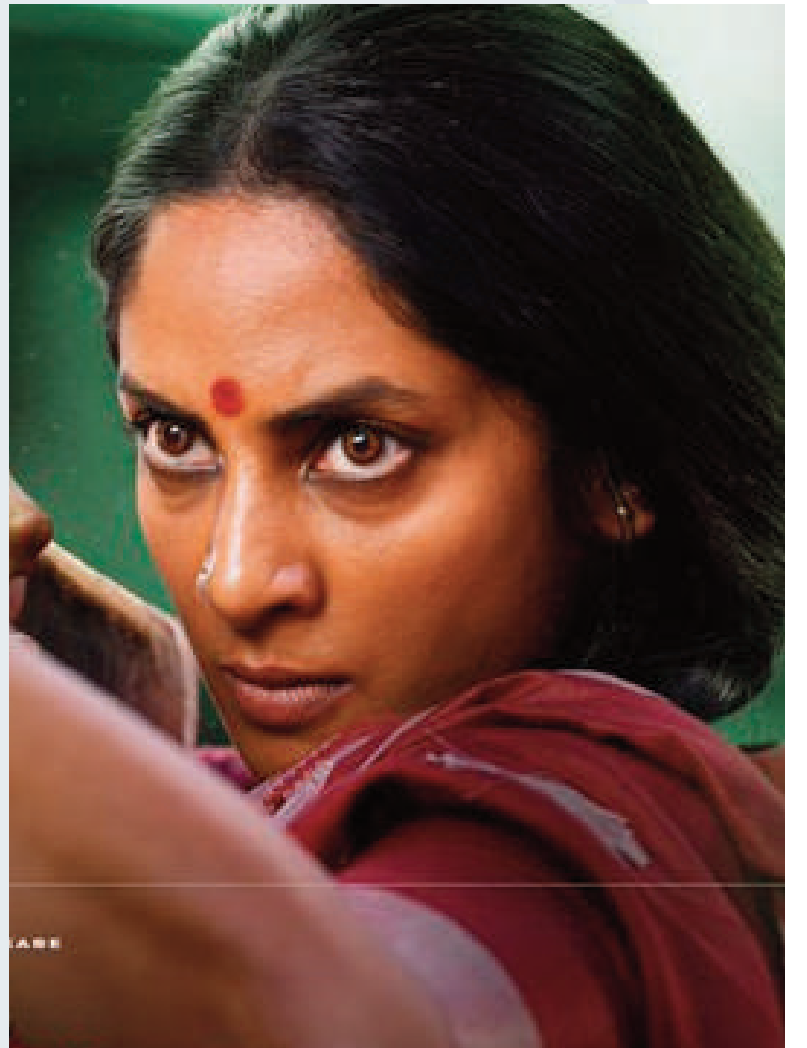
**దసరా కల్లా నేషనల్
క్రష్ ఎంట్రీ పై క్లారిటీ!**

బాల్‌వుడ్ హిట్ ప్రాంచైజ్ %-%క్రిమ్-%-% నుంచి క్రిమ్ 4 కి సన్నాపకాలు జరుగుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈసారి హృతిక్ రోషన్ నటీందరితో పాటు దర్శకత్వ బాధ్యతలు కూడా తీసుకుంటున్నారని. దీంతో సినిమా మరింత ప్రతిష్టాత్మకంగా మారింది. హృతిక్, టేకింగ్ ఎలా ఉంటుంది? అన్న దానిపై సర్దుతూ ఆసక్తి నెలకొంది. కాబట్టే కి సంబంధించి ఫలిత పని హృతిక్ దగ్గరుండి చూసుకుంటున్నారు. స్క్రిప్ట్ నిర్దం చేయడం దగ్గర నుంచి ఇతర ట్రీ ప్రొడక్షన్ పనులన్నీ తన కను సన్నలోనే జరుగుతున్నాయి. ఈ విషయంలో డాడ్ రాకేష్ రోషన్ నిర్మాతగా వెనుకండి తాను తనయండి అందించాల్సినవన్నీ అర్థమవుతాయి. తనయూడు కెప్పెన్ అవుతోన్న చిత్రం కావడంతో తండ్రి కూడా అంతే సంతోషంగా ఉన్నారు. తనయండిగా నటనకే పరిమితమవుకుండా డాడ్ బాధ్యతలు కూడా హృతిక్ తీసుకోవడంతో తనయండి చూసి మురిసిపోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సినిమా గురించి ప్రపంచమే గొప్పగా మూల్యుకునే స్థాయిలో ఉండాలంటే? తన నిర్మాణ సంస్థతో పాటు భారీ నిర్మాణ సంస్థలు కూడా సినిమాలో భాగం ర్యాంప్ అంటూ పట్టిక గా ప్రవహించారు. దీంతో పెద్ద పెద్ద కార్పొరేట్ సంస్థలు కూడా రంగంలోకి దిగుతున్నాయి. బాల్‌వుడ్ సంస్థలకు పోటీగా పెట్టుబడి పెట్టడానికి రెడీ అవుతున్నాయి. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా సేవనల్ క్రమ్ రమిక్ ముదన్న నటిస్తోంది ప్రచారం కొన్ని రోజులుగా వెరల్డ్ అవుతోన్న సనగతి తెలిసిందే. బాల్‌వుడ్ లో అంతో మంచి హీరోయిన్లు ఉన్నా రమిక్‌ని ఏరికేట్ మరి తీసుకుంటున్నారే ప్రచారం రాకెట్‌తోతుంది. పాన్ ఇండియాలో అమ్మడికి ఉన్న ఇమేజ్ కారణంగానే ఇంత పెద్ద ప్రాజెక్ట్ లో భాగమవుతుందనే వార్త దావానాల వ్యాపించింది. మరి ఇందులో నిజమెంత? అంటే ఇప్పటికే నిర్మాణ పర్లాలు ఆమెని అప్రోచ్ అవుస్తున్నారు...సానుకాలంగా స్పందించడం జరిగిందని వస్తోంది అన్నది చాలావమే.



**ఓజీలో పవర్‌పుల్
రోల్‌లో శ్రీయారెడ్డి**

టాలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ పవన్ కల్యాణ్ టైటిల్ రోల్లో నటిస్తాన్న పానీ ఇండియా గ్యాంగ్ స్టర్ డ్రామా ఓటీజ్. సుజిత డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రధానాంశ అరక్ష మహానీ షీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తుండగా.. ఇప్రానీ హాస్యీ అర్జున్ దాస్, ప్రకాశ్ రాజ్, శామ్, శ్రియా రెడ్డి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో శ్రియారెడ్డి వన్ ఆఫ్ ది కీ రోల్ పోషిస్తుండగా.. డైరెక్టర్ సుజిత ఈ భావ కోసం ఎలాంటి పాత్రను తెగ తేడాదోసని ఇప్పటికీ మూవీ లవర్స్ తెగ ర్హించుకుంటున్నారు. అఖిమానుల క్యూరియసిటీ-కి రదించుతూ శ్రియా రెడ్డి రోల్పై క్లారిటీ- ఇచ్చేసారు మేకర్స్. జాగా ఓటీ నుంచి శ్రియా రెడ్డి ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను షేర్ కారు. ఓటీజ్ ఈ బ్యూటీ- గీత తుపాకి కనీమించుండగా.. రకట్యు- లో ఉన్న శ్రియారెడ్డి కోపంతో తుపాకి చుక్కపట్టడం డాహ్చు. ఇంతకీ గీత తుపాకి ఎవర్ పైకి ఎక్కుపెట్టిందనేది పస్సన్న నెలకొంది. ఈ విషయంపై క్లారిటీ- రావాలంటే మరో 5 రోజుల దాకా వెయిట్ చేయాల్సిందే. ఓటీజ్ టాలీవుడ్ యాక్టర్ ఇప్రానీ హాస్యీ టాలీవుడ్ డెబ్యూ ఇస్తున్నాడు. ఇదేవలే ఓటీజ్ నుంచి అర్జున్ దాస్ క్రాస్రోల్లో పోస్టర్ ను కూడా విడుదల చేశారు మేకర్స్. బాక్సింగ్ ప్రీవోషన్లో ఉన్న అర్జున్ దాస్ ఇం-బి-స్కో పోస్టర్ సెట్టింగు వాల్ చల్ చేస్తోంది. డీవీవీ ఎంటర్-టైన్మెంట్స్ పై డీవీ దానయ్య, కళ్యాణ్ దానవి నిర్మిస్తున్నారు. ఓటీజ్ ఎన్ థమన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు. ఓటీ సెప్టెంబర్ 25న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా తెలుగుతోపాటు- పలు భారతీయ భాషల్లో విడుదల కానుంది. ఈ మూవీకి ఎన్ థమన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు.



దీపిక తాజా కామెంట్స్

ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీల్ హబ్ టాపిక్గా మారిన డిపీక.. తన తాజా పోస్ట్తో మరోసారి వైరల్గా మారారు. భారీ ప్రాజెక్ట్ 'కల్చి 2' నుంచి ఆమెను తొలగించడంపై రరకకాల కామెంట్స్ వినిపిస్తోన్న నేపథ్యంలో నటి తాజాగా ఇన్స్టాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు షారుక్ ఖాన్తో కలిసి ఆమె ఆరో సినిమా చేయడం గురించి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈసందర్భంగా షారుక్ తనకు నేర్పిన పాఠం గురించి ప్రస్తావించారు. అయితే ఆమె పరోక్షంగా 'కల్చి 2' గురించే మట్లాడారని నెపథ్యే మీడియాలో నడిచిన్న చర్చించుకుంటున్నారు. 18 ఏళ్ల క్రితం 'ఓం కాంఠి ఓం' సినిమా చేస్తున్నప్పుడు నాకు షారుక్ కొన్ని పాఠాలు నేర్పారు. సినిమాతో మనం ఏం నేర్చుకున్నాం.. అందులో ఎవరితో చేస్తున్నామనే విషయాలే.. సినిమా విజయం కంటే ప్రాధాన్యమైన అంశాలని చెప్పారు. నేను ఆ మాటలనే పూర్తిగా నమ్ముతాను. అప్పటినుంచి నేను తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం వెనక ఆ పాఠాన్నే అనుమలేస్తున్నానని తెలిపారు. ఇక తాను షారుక్తో ఆరో సినిమాలో నడిచిన్న పోర్ట్రె- చెప్పారు. ప్రస్తుతం డిపీక కామెంట్స్ వైరల్గా మారాయి. షారుక్, డిపీక కాంబో 'కింగ్' సినిమా తెరకెక్కుతోంది. సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ దర్శకత్వంలో ఇది రానుంది. ఇక 'కల్చి 2898 ఏడీ' సిక్వెల్లో డిపీక నటించడం లేదంటూ నిర్మాణ సంస్థ పోస్ట్ పెట్టడం చర్చనీయాంశంగా మారిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఆ చిత్ర దర్శకుడు మౌగ్ అశ్వినీ దీనిపై పరోక్షంగా పోస్ట్ పెట్టారు. జరిగిన దాన్ని ఎవరూ మార్చలేరు. కానీ, తర్వాత ఎం జరగాలని వారు ఎంచుకోవచ్చని అనుకోవచ్చారు. ఈ వ్యవహారంపై డిపీక ఎలా స్పందించారా అని అందరూ అనుకున్నారు.