



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి.. మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విశ్వాన్ని విగత తేలుస్తుంది జనతా.. రండి..మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. లండరం కలిపితట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!! మొత్తంలోని దిక్కుతో విని చేద్దాం.. ఆగ్నేదే..! జనం కోసం "జనతా"..

బెత్తాపాడుకులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్



మరో ఎయిరిండియా విమానానికి అగ్నిప్రమాదం ప్రయాణికులు, సిబ్బంది దిగాక మంటలు అప్రమత్తం కావడంతో తప్పిన ముప్పు

.. వివరాలు 2లో



ఐటీ మినహాయింపులో కాంగ్రెస్కు చుక్కెదురు 199 కోట్లకు పన్ను చెల్లించాలని ట్రిబ్యునల్ ఆదేశం

.. వివరాలు 2లో



విడాకుల కేసులో ఆసక్తికర పరిణామం భర్త ఆదాయానికి మించి భరణం కోరడంపై సీజే అభ్యంతరం

.. వివరాలు 2లో

ధన్ఖడ్ రాజీనామాకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం

జగ్దీప్ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని మోదీ ఆకాంక్ష

ఉప రాష్ట్రపతి పదవికి జగదీప్ ధన్ఖడ్ రాజీనామా సమర్పించగా.. మంగళవారం రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము దానికి ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సమాచారాన్ని రాష్ట్రపతి కార్యాలయం హోంమంత్రిత్వ శాఖకు తెలియజేసింది. అలాగే దీనికి సంబంధించి త్వరలో సోబీఫి కేషన్ జారీ కానుంది. అనారోగ్య కారణాలతో ధన్ఖడ్ రాజీనామా చేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించారు.

04



బీసీ రిజర్వేషన్లపై వెనకడుగు లేదు

ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధం

అవసరమైతే న్యాయ పోరాటానికి కూడా వెనకాడం కేంద్రం దీనిని వెంటనే ఆమోదించి చిత్తశుద్ధి చాటాలి రామచంద్రరావు లీగల్ నోటీసులకు జడిసేది లేదు మీడియాతో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు



తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన కులగణన సర్వే చారిత్రాత్మకమైనది. కులగణన సర్వే అవసరం లేదన్న మోదీని జన గణనతో పాటు కులగణన కూడా చేస్తామని నిర్ణయం తీసుకునేలా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పకడ్బందీగా, విజయవంతంగా కులగణన సర్వే పూర్తి చేసింది.

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు

మిగతా 2 లో



200 కోట్ల ప్రజల్ని మంది..

మరో మైలురాయి దాటిన తెలంగాణ ఆర్టీసీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంబురాలు

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రోడ్డు రవాణా సంస్థ అరుదైన రికార్డును సొంతం చేసుకుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేసిన మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయోజనం.. మహిళాశ్రీ పథకంలో భాగంగా మంగళవారం వరకు 199.60 కోట్ల జీరో టికెట్లు- జారీ చేశారు. రేపటితో అంటే.. జూలై 23వ తేదీతో 200 కోట్లకు ఈ జీరో టికెట్లు

మిగతా 2 లో

రికార్డు స్థాయిలో మహిళల ఉచిత ప్రయాణం ఆడబిడ్డలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు

02

బీసీ రిజర్వేషన్లకు కాంగ్రెస్, బీజేపీల మోకాలడు

రిజర్వేషన్లపై ప్రధానిపై ఒత్తిడి చేయలేదు బీజేపీ స్టేట్ చీఫ్ వ్యాఖ్యలు బాధాకరం బిల్లుకు మతపరమైన రంగు పులిమే ప్రయత్నం బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత హాట్ కామెంట్స్ రెండు జాతీయ పార్టీలు మోసం చేశాయి



03

బీజేపీది బీసీ వ్యతిరేక వైఖరి

అందుకే రిజర్వేషన్లను వ్యతిరేకిస్తోంది బిసెల కోసం అవసరమైతే ఎంపిలు రాజీనామా చేయాలి మీడియాతో మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్



02

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు సిబిఐకి అప్పగించాలి

మంత్రుల ఫోన్లూ ట్యాప్ అవుతున్నాయి బిఆర్ఎస్ నేత ప్రవీణ్ కుమార్ డిమాండ్

ఈడీ విచారణకు సమయం కావాలి

నేటి విచారణకు హాజరు కాలేనన్న రానా



02

అన్లైన్ బెడ్లింగ్ యాక్స్ కేసులో ఇదీ విచారణకు సమయం కావాలని నటుడు దగ్గుబాటి రానా కోరారు. ఈడీ జారీ చేసిన సమగ్ర ప్రకారం రానా దగ్గుబాటి జూలై 23న విచారణకు హాజరు కావాల్సి ఉంది. అయితే నేటి విచారణకు రానా దగ్గుబాటి హాజరు కావట్లేదు. ఈ విచారణకు మరింత సమయం కావాలని ఈడీని రానా కోరినట్లు సమాచారం.



02

హోంగార్డులకు జీతాలు చెల్లించండి

ప్రభుత్వానికి హరీష్ రావు డిమాండ్

పథకాల్లో కోతలు, జీతాలు చెల్లించకుండా ఉద్యోగులకు వాతలు.. మాటల్లో ఫిక్కుడు, ఢిల్లీకి వెళ్లి ఖోకుడు ఇదేనా సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలిసినదని మాజీ మంత్రి, బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎ హరీష్ రావు విమర్శించారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు పేదలకు చేరాలి

ప్రభుత్వ లక్ష్యలు నెరవేరేలా కలెక్టర్లు కృషి చేయాలి

పథకాల ఫలితాలు అందేలా క్షేత్రస్థాయి చర్యలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కలెక్టర్లకు మంత్రుల ఆదేశం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాల అమలులో జిల్లా కలెక్టర్లు కీలకంగా వ్యవహరించాలని, ఆయా సంక్షేమ ఫలాలు పేద ప్రజలకు చేరే విధంగా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్లు జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు.

03

రెవెన్యూ, రెవెన్యూ, తిర్పాణ్ణి, కాగజ్గోన, సిమ్మర్, కర్నూలు, బెజవాడ, పెంచెకోట్ పేట్ రేంజ్లో లక్షా 49 వేల పాశ్చాత్యులు - టైగర్ రిజర్వ్లోకి మారుస్తూ గత నెల 30న పట్టాభిషేకం జేస్తే 49ని ఇచ్చింది. దీనిని వ్యతిరేకిస్తూ సాక్షినికులు పెద్ద అత్తున అందోళనలు చేపట్టారు. దీంతో 3330 ప్రజాపక్ష గ్రామాలలో సాక్షిని పరిశీలించి అటువలె జూరీ మంత్రి కొండ నరేంద్ర, ఆదిలాబాద్ ఇన్చార్జ్ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, పంచాయితీరాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క సముగ్గ విమర్శనలు సేకరించారు. వాస్తవ పరిస్థితులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి వివరించారు. దీంతో జేపీ 49ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. కాగా, జేపీ 49 నిలిపివేయలేదు హక్కు ఉన్నదని చేస్తూ ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా ప్రజాపక్షినిగులు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని సోమవారం కలిసి తృప్తజ్ఞతలు తెలపడంతో పాటు సన్మానించారు. పాతకరించిన మంత్రులు సీతక్క, జూపల్లి కృష్ణారావు, కొండ నరేంద్ర, ఆధుర్ లక్ష్మణ్ణు. ఎమ్మెల్యే దండే సీతక్క, ఖాసాపురం ఎమ్మెల్యే వెన్ను బొజ్జ, మాజీ ఎంపీ నియం బాహురావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే అత్తరి సన్ను తృప్తజ్ఞతలు తెలిపారు.

హైదరాబాద్, జూలై 22 : హైదరాబాద్ లో బోనాల వండుగు వివాదం నిలిపింది. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన 8 మందికి పుట్టే పాపాజన్ ఆయ్యుంది. ఈ ఘటనలో ఒకరు మృతి చెందగా మిగతా ఏడుగురు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. హైదరాబాద్ ఎల్పీ నగర్ లో ఈ వివాద సంగట జరిగింది. హైదరాబాద్ వ్యాప్తంగా బోనాల ఉత్పాదనా ఘనంగా జరుగుతున్న ఫులతి తెలిసింది. పుట్టే నగర్ లోని చివల కులంలోని ఓ స్వామిని బోనాల వండుగు సందర్భంగా తెచ్చుకున్న చికిత్స , బోటి కారనూ తెల్లవారు జామున తిన్నారు. దీంతో ఒకే కుటుంబంలోని 8 మంది అస్పష్టతకు గురయ్యారు. ఈ ఘటనలో ఆర్టీసీ కండక్టర్ మృతి చెందారు. మిగతా ఏడుగురు కుటుంబ సభ్యులు చివల కులంలోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఘటనా స్థలానికి వచ్చిన పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. బాధిత కుటుంబం తిన్న ఆహారం శాంపిల్స్ లాబ్స్ కు పంపించారు.

(ఎన్ఐఐఆర్)లో 18 లక్షల మంది ఓటర్లు చనిపోయినట్లు- తమ దృష్టికి రాగా, 26 లక్షల మంది వివిధ నియోజకవర్గాలకు షిఫ్ట్ అయ్యారని, రెండుపట్ల పేర్లు నమోదు చేసుకున్న వారు 7 లక్షల మంది ఉన్నారుని వివరించింది. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు నమోపిస్తున్న నేపథ్యంలో రాజ్యాంగ బాధ్యతగా ఎన్ఐఐఆర్ ను నిర్వహిస్తున్నామని ఈసీ తెలిసింది. ఎన్ఐఐఆర్పై ఈసీ తీసుకున్న నిర్ణయం ప్రస్తుతం కోర్టు పరిశీలనలో ఉండగా, తాము చేపట్టిన పక్రియ పట్టబడ్డమని, రాజ్యాంగంలోని 324వ పట్టభాగమని లోబడి ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని ఎన్నికల కమిషన్ చెబుతోంది.

మెదడుపై పని ఒత్తిడి..

స్క్రిన్ ను ఎక్కువసేపు చూడడంతో సమస్యలు.. బీపీ, మగర్ ఉంటే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

హైదరాబాద్ సిటీ: విశ్రాంతి లేకపోవడం, పని ఒత్తిడి మెదడు జబ్బులకు దారితీస్తోందంటున్నారు వైద్యులు. మానసిక ఒత్తిడితో బీపీ, మగర్ పెరగడం, డిజిటల్ ఓవర్లోడ్, నిరంతరం స్క్రీన్లను చూడటం మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ఇటీవల యువత ఈ సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటుందని వైద్యులు తెలిపారు. గ్రేటర్ పరిధిలో ఆస్పత్రులకు వచ్చే బాధితుల్లో 25 శాతం మంది ఉంటున్నారన్నారు. ప్రతీ రోజు ఓపిక 60 మంది వస్తే వీరిలో 20 మంది ఈ తరహా సమస్యలో ఉంటున్నారని చెప్పారు. ఇందులో 25 నుంచి 45 ఏళ్ల వారు దాదాపు 30 శాతం మంది ఉంటారని న్యూరాలజిస్టులు చెప్పారు. ప్రస్తుతం మహిళల్లో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తోందని, ఒత్తిడి, మధుమేహం, రక్తపోటు కారణాలతో మహిళల్లో పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని వైద్యులు వివరించారు.

ధూమపానం, ఆల్కహాల్ తో..

15 నుంచి 24 ఏళ్ల వయసు ఉన్న వారిలో ఆల్కహాల్, ధూమపానం తాగే వారే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. గ్రేటర్లో దాదాపు 30 నుంచి 40 శాతం పొగతాగే వారిలో ఈ వయస్సు వారే. ఈ వయస్సులో స్మోకింగ్ అలవాటు చేసుకున్న వారికి పదేళ్లు గడిచేసరికి మెదడు సమస్యలు వస్తున్నాయని వైద్యులు అంటున్నారు. స్మోకింగ్ వల్ల మెదడులో రక్తనాళాలు పూడుకుపోతాయంటున్నారు. చైన్ స్మోకర్స్లో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుందన్నారు. ఎపిలెప్సీ, డిమెన్షియా, మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్, మెదడు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు యువతను, వృద్ధులను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. చిరాకు, నిద్రలేమి, మరిచిపోవడం వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు.

పోషకాహారం అవసరం

ఈ సంవత్సరపు థీమ్ 'మెదడు ఆరోగ్య సమస్యలు, తీసుకోవాల్సిన ముందస్తు చర్యల'పై దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది. మెదడు సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవాలి. వాల్ నట్స్, ఆకుకూరలు వంటి ఆహార పదార్థాలు మెదడుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. మెదడు పనితీరు బాగుండాలంటే పోషకాహారం ఎంతో అవసరం. టెక్నాలజీ మనకు సాధనం మాత్రమే. బ్రెయిన్ టెస్టులు, కాగ్నిటివ్ యాప్స్ మంచి పద్ధతులు అయినా, ఎక్కువగా స్క్రీన్ చూసే అలవాటు ఫోక్స్ ను దెబ్బతీస్తోంది.

ఇలా చేస్తే మంచిది

మెదడుకు మేలు చేసే అలవాట్లలో..



ప్రతీరోజు 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం, బి-విటమిన్లు, ఓమెగా-3 ప్యాల్స్ యాసిడ్లు వంటివి సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ధ్యానం, మైండిఫుల్ నెస్ విధానాల ద్వారా ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవచ్చు. స్క్రీన్లను చూడటం తగ్గించాలి. పిల్లలు స్క్రీన్ ను ఎక్కువ సేపు చూస్తే కంటి చూపు, మాట్లాడే నైపుణ్యాలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతీరోజూ 20 మంది మెదడు సంబంధిత సమస్యలతో ఆస్పత్రికి వస్తున్నారు. వీరిలో మైగ్రేన్,

తలనొప్పి, తలతిరగడం, నిద్రలేమి, చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు వంటి ఇబ్బందులున్నాయి.

నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా శరీరం కేలరీలు బర్న్ చేస్తుందా?

రాత్రిళ్లు ఒళ్లంతా చెమట తడిపేస్తోందా?

ఈ వ్యాధి లక్షణమే కావచ్చు.. జాగ్రత్త..

వాతావరణంలో వేడి పెరిగినప్పుడు లేదా వేసవి కాలంలో చెమట పట్టడం అనేది సహజం. వ్యాయామం లేదా ఏదైనా బరువులెత్తే పనులు చేసినప్పుడు అలసటతో ఒళ్లంతా చెమట కారిపోతుంటుంది. కొన్ని సార్లు శరీరంలో వేడి అధికం కావడం వల్ల కూడా చెమట పడుతుంది. కానీ, స్పష్టమైన కారణం లేకుండా పదే పదే ఇదే సమస్య రిపీట్ అవుతుంటే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యకు సంకేతం కూడా కావచ్చు. రాత్రిళ్లు అకారణంగా చెమట పడుతుంటే హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఇన్సెక్షన్, మానసిక ఒత్తిడి లేదా క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు కూడా కావచ్చు. అందువల్ల రాత్రిపూట చెమటలు పట్టడం కేవలం వాతావరణ ప్రభావం మాత్రమే కాదుగా కొన్నిసార్లు ఇది శరీరం నుంచి వచ్చే హెచ్చరిక. దీనిని విస్మరించడం హానికరం అని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

సాధారణ గది ఉష్ణోగ్రతలో నిద్రిస్తున్నా నిద్రపోయేటప్పుడు పక్క తడిసిపోతుంటే తేలికగా తీసుకోకండి. ఇదే సమస్య పదే పదే వున్నప్పుడప్పుడు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇది గుర్తు వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు. ఎందుకంటే సమస్యను ముందుగా గుర్తిస్తే తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు.

ఇన్సెక్షన్ లేదా TB సంకేతం

ఎటువంటి కారణం లేకుండా రాత్రిపూట పదే పదే చెమటలు పట్టడం, బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం లేదా నిరంతర జ్వరం ఉంటే అది TB (క్షయ) సంకేతం కావచ్చు. ఇది TB రోగులలో ఒక సాధారణ లక్షణం. దీనితో పాటు HIV, మలేరియా, బ్రూసెల్లెసిస్ వంటి ఇన్సెక్షన్లు కూడా రాత్రిపూట చెమటలు పట్టడానికి కారణం కావచ్చు.

హార్మోన్ల మార్పులు

తరచుగా హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల రాత్రిపూట చెమటలు పడతాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో పీరియడ్స్ వచ్చే ముందు లేదా రుతుక్రమం ఆగిపోయే సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో వచ్చే మార్పులు చెమట పట్టడానికి కారణమవుతాయి. టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గినప్పుడు పురుషులకు కూడా రాత్రిపూట చెమటలు పట్టవచ్చు. థైరాయిడ్ వంటి ఎండోక్రైన్ సమస్యలు ఈ లక్షణాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.

మానసిక ఒత్తిడి, మందుల ప్రభావం

మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ కూడా రాత్రిపూట చెమటలు పట్టడానికి ప్రధాన కారణాలు కావచ్చు. ఆందోళన కారణంగా శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థ చురుగ్గా మారుతుంది. దీనివల్ల రాత్రిపూట చెమట పడుతుంది. దీనితో పాటు కొన్ని యాంటీడీప్రెసెంట్స్, జ్వరాన్ని తగ్గించే మందులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేసి చెమట పట్టేందుకు కారణమవుతాయి.

వరసగా కొన్ని రోజులపాటు రాత్రిళ్లు చెమట పడుతున్నా అలసట, జ్వరం, బరువు తగ్గడం లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే అది తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి సంకేతం కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లి చికిత్స పొందాలి.

పైల్స్ నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఏమి తినాలి తెలుసా?

పైల్స్ సమస్య చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మలవిసర్జన సమయంలో నొప్పి, దురద, రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి క్రమంగా తీవ్రమవుతుంది. ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు ఉపశమనం పొందడానికి అనేక నివారణలను ప్రయత్నిస్తారు. ఖరీదైన మందులను తీసుకుంటారు. కానీ, కొన్ని సార్లు ఈ మందులు ఉపశమనం కలిగించవు. అయితే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తీసుకుంటే పైల్స్ నుండి రిలీఫ్ పొందుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

నిమ్మరసం:

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, పైల్స్ తో బాధపడేవారు నిమ్మరసం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నిమ్మరసంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయని, ఇది మలద్వారంలో మంట, నొప్పి సమస్యను తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని అంటున్నారు.

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష:

పైల్స్ సమస్యతో బాధపడేవారికి నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష ఉపయోగపడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ప్రతీరోజూ ఒక కప్పు నీటిలో 100 గ్రాముల ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టి రాత్రంతా ఉంచండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎండుద్రాక్షతోపాటు నానబెట్టిన నీటిని కూడా తాగండి. మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పసుపు:

పసుపు అనేక వైద్య లక్షణాలు కలిగి ఉంది. మీరు సహజంగా పైల్స్ ను నివారించాలనుకుంటే పసుపుకొమ్మ లేదా పసుపును నీటిలో వేసి ఆ నీటిని ఉదయం తాగడం మంచిది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే మూలకం పైల్స్ సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు.

అరటి పండు:

అరటిపండు మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

పండిన అరటిపండులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతీరోజూ ఉదయం లేదా ప్రతి భోజనం తర్వాత అరటిపండు తినడం మంచిది.

శరీరం విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, అది కేలరీలు బర్న్ చేయదని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకోవడం తప్పు. ఎందుకంటే, నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా శరీరం కేలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. కేలరీలు బర్న్ అవ్వడానికి కారణం, శరీరం ప్రాథమిక శారీరక విధులను నిర్వహించడానికి శక్తిని ఉపయోగించడం. దీనినే బేసల్ మెటబాలిక్ రేట్ అని అంటారు.

ప్రాథమిక జీవక్రియ విధులు:

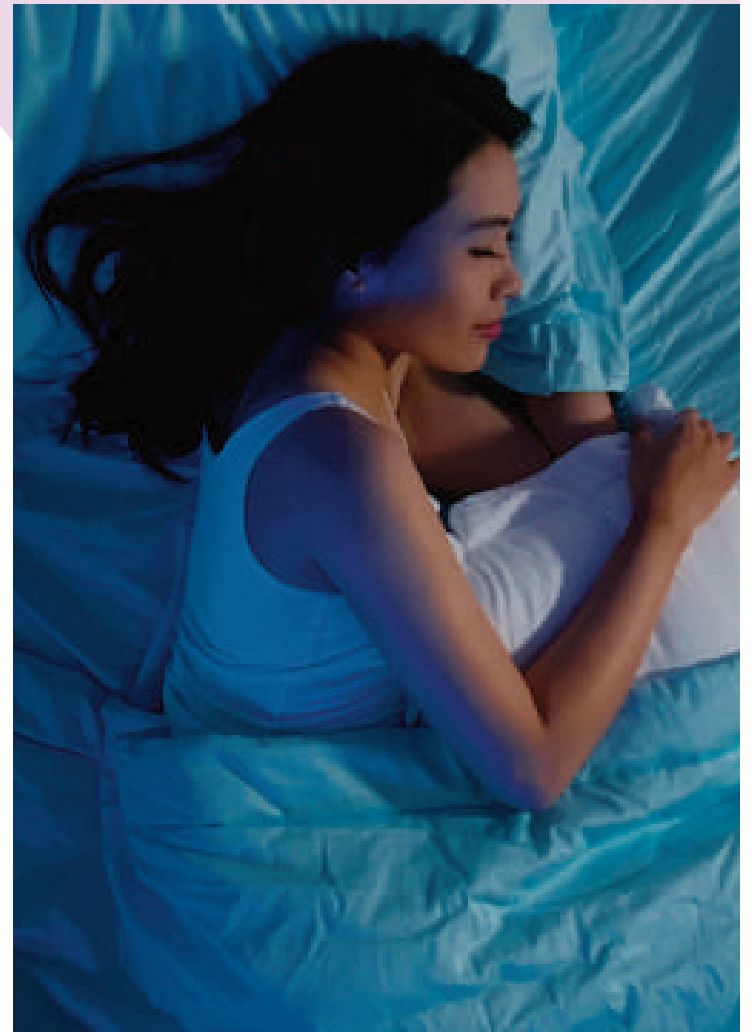
గుండె కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవడం, రక్త ప్రసరణ, శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడం, ఇతర అంతర్గత అవయవాల పనితీరు వంటి ప్రాథమిక శారీరక విధులను నిర్వహించడానికి శరీరానికి శక్తి అవసరం. ఈ విధులను నిర్వహించడానికి అవసరమైన శక్తిని కేలరీలు బర్న్ చేయడం ద్వారా సమకూరుస్తుంది.

గంటకు 50-100 కేలరీలు

ఒక నివేదిక ప్రకారం, శరీరం విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు కూడా కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. దాదాపు 50 నుండి 100 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. అయితే, బర్న్ చేయబడిన కేలరీల పరిమాణం వ్యక్తి లింగం, బరువు, ఎత్తు, వయస్సును బట్టి మారవచ్చు. మీరు ఎంత కచ్చితమైన పనిచేస్తే అంత ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. కేలరీలు తక్కువగా ఖర్చు చేస్తే, మిగిలిన కేలరీలు శరీరం లోపల కొవ్వుగా మారడం ప్రారంభమవుతాయి. తద్వారా బరువు పెరుగుతారు. ఒక వ్యక్తి ఏమీ చేయనప్పుడు, అతను పౌండ్ బరువుకు 0.48 కేలరీలు లేదా కిలోగ్రాము బరువుకు గంటకు 0.05 కేలరీలు బర్న్ చేస్తాడు. అదే సమయంలో, నిలబడి లేదా కదులుతున్న వ్యక్తి కూర్చున్న వ్యక్తి కంటే గంటకు ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేస్తాడు.

కేలరీలు బర్న్ చేయకుంటే గుండె కొట్టుకోదు

సాధారణంగా బరువు తగ్గే దిశలో మాత్రమే కేలరీల బర్నింగ్ కు ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. కానీ ఇది దీనికి మాత్రమే పరిమితం కాదు. మీ శరీరం కేలరీలను బర్న్ చేసినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయినప్పుడు, అందులో కూడా కేలరీలు బర్న్ చేయాలి అప్పుడే మీ గుండె కొట్టుకుంటుంది. సజీవంగా ఉండటానికి కేలరీలను బర్న్ చేయాలి. కేలరీలు సరిగ్గా బర్న్ చేయబడితే జీవక్రియ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కేలరీలను లెక్కించడానికి BMR ఫార్ములా ఉపయోగిస్తారు.



టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో సంచలనం

సంచలన మార్పులకు సిద్ధమైన ఐసీసీ

12 జట్లతో రెండు గ్రూపులుగా విభజించి టెస్టులు

డబ్ల్యూటీసీ 2027- 29 నుంచి అమలయ్యే అవకాశం

ఈ ఏడాది చివరకల్లా పూర్తి స్థాయి నిర్ణయం

టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలో ఐసీసీ సంచలన మార్పులకు సిద్ధమైంది. 12 జట్లతో రెండు గ్రూపులుగా విభజించి టెస్టులు నిర్వహించాలని యోచిస్తోంది. జై పా నేతృత్వంలో సింగపూర్ వేదికగా జరిగిన సమావేశంలో ఐసీసీ టెస్టు క్రికెట్పై దృష్టి పెట్టింది. సంజోగ్ గుప్తా నేతృత్వంలోని వర్మింగ్ గ్రూప్ ఈ ఏడాది చివరినాటికి సిఫార్సులు చేయనుంది. భారత్, ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్ జట్టు డివిజన్-1లో ఉండే అవకాశం ఉంది. రాబోయే మూడు వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్షిప్ ఫైనల్స్కు ఇంగ్లాండ్ అతిథ్యం ఇవ్వనుంది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి (ఐసీసీ) 133 ఏళ్ల టెస్టు క్రికెట్ చరిత్రలోనే అత్యంత విప్లవాత్మక మార్పు దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. టెస్టు క్రికెట్ను రెండు గ్రూపులుగా విభజించేందుకు ఒక వర్మింగ్ గ్రూప్ను కూడా ఏర్పాటు చేసింది. ఐసీసీ చైర్మన్ జై పా , సీఈఓ సంజోగ్ గుప్తా నేతృత్వంలో జరిగిన తొలి వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశంలో దీనిపై నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఎనిమిది మంది సభ్యులతో కూడిన వర్మింగ్ గ్రూప్ ఈ ఏడాది చివరి నాటికి ఐసీసీకి సిఫార్సులు సమర్పించనుంది. మొత్తం 12 జట్లను రెండు



గ్రూపులుగా విభజించనున్నారు. అందులో ఒకదాంట్లో ఆరు, మరొకదాంట్లో ఆరు లెక్కన రెండు డివిజన్లుగా విభజించి టెస్టు క్రికెట్ ఆడించనున్నారు. వరల్డ్ టెస్టు ఛాంపియన్షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ)లో ప్రస్తుతం తొమ్మిది జట్లు మాత్రమే పాల్గొంటున్నాయి. డబ్ల్యూటీసీ 2027-29 సైకిల్ నుంచి రెండు గ్రూపులు ఆడనున్నాయి. ఐవీఎల్ బ్రాడ్కాస్టర్ జియోస్టార్ నుంచి ఇటీవల ఐసీసీకి వచ్చిన సంజోగ్ గుప్తా ఈ వర్మింగ్ గ్రూప్కు చైర్మన్గా వ్యవహరించనున్నారు. ఇంగ్లాండ్ అండ్ వేల్స్ క్రికెట్ బోర్డు సీఈఓ రిచర్డ్ గోల్డ్, ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ సీఈఓ టాడ్ గ్రీన్బర్గ్ కూడా ఈ కమిటీలో సభ్యులుగా ఉండటం విశేషం. ఈ రెండు డివిజన్ల విషయం కూడా 2024 జనవరిలో మహిళల యాషెస్ సిరీస్ సమయంలో క్రికెట్

ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు మధ్య చర్చల్లో వచ్చిందే. ముఖ్యంగా ఆస్ట్రేలియా ఈ కొత్త ఫార్మాట్కు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతోంది. భారత్, ఇంగ్లాండ్ ఆస్ట్రేలియా జట్లతో మూడు సంవత్సరాలకు రెండు సార్లు ట్రై సిరీస్ ఆడించేలా కూడా ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఐసీసీ టెస్టు ర్యాంకింగ్స్ ప్రకారం భారత్, ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్తో పాటు దక్షిణాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్, శ్రీలంక జట్లు డివిజన్ -1లో ఉండే అవకాశం ఉంది. డివిజన్ -2లో పాకిస్తాన్, వెస్టిండీస్, బంగ్లాదేశ్తో పాటు ఐర్లాండ్, అఫ్ఘనిస్తాన్, జింబాబ్వే జట్లు డివిజన్ -2లో ఉండనున్నాయి. అయితే ఈ ప్రతిపాదన ముందుకు వెళ్లాలంటే 12 ఐసీసీ ఫుల్ మెంబర్స్లో 2/3వ వంతు మద్దతు కచ్చితంగా కావాలి. సింగపూర్ వేదికగా



జరిగిన ఈ సమావేశంలో రాబోయే మూడు వరల్డ్ టెస్టు ఛాంపియన్షిప్ ఫైనల్స్కు ఇంగ్లాండ్ అతిథ్యం ఇవ్వనున్నట్లు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రానున్న డబ్ల్యూటీసీ ఫైనల్ భారత్తో నిర్వహించాలని కోరినప్పటికీ అది నెరవేరలేదు. ఈ సమావేశంలోనే టీ20 ఛాంపియన్స్ లీగ్/ వరల్డ్ క్లబ్ ఛాంపియన్షిప్ బోర్డుమెంట్పై కూడా చర్చలు జరిగినా ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అధికారిక ప్రతిపాదన రాలేదు.

భారత్ మమ్మల్ని చూసి భయపడుతోంది

హ్యూరీ బ్రూక్ రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు

భారత్, ఇంగ్లాండ్ జట్ల మధ్య నాలుగో టెస్ట్ మ్యాచ్ బుధవారం ప్రారంభం కానుంది. ఈ టెస్ట్ సిరీస్లో ఇంగ్లాండ్ జట్టు 2-1 ఆధిక్యంలో ఉంది. అయితే ఇంగ్లాండ్ ఆటగాళ్లు ఎప్పటిలాగే భారత ఆటగాళ్లను రెచ్చగొట్టే విధంగా టెస్ట్ మ్యాచ్లు ప్రారంభం కావడానికి ముందే మాట్లాడటం భారత అభిమానులను ఆగ్రహానికి గురిచేసింది. ఇంగ్లాండ్ జట్టులో దూకుడుగా ఆడే ఆటగాడిగా పేరున్న హ్యూరీ బ్రూక్.. విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ‘ఇండియా మమ్మల్ని చూసి భయపడుతుంది’ అని అన్నాడు. నాలుగో టెస్టుకు ముందు ఈ వ్యాఖ్యలు భారత్ అభిమానుల్లో ఆగ్రహాన్ని రేపుతున్నాయి. ఈ విషయంపై హ్యూరీ బ్రూక్ మాట్లాడుతూ.. “ఇకపై మేము మంచి పిల్లల్లా మైదానంలో ప్రవర్తించం. క్రికెట్ గౌరవాన్ని కాపాడాలని మేము ప్రయత్నించాం. కానీ భారత ఆటగాళ్లు మా జట్టు ఆటగాళ్లను టార్గెట్ చేసి దాడి చేశారు. దాన్ని మేము డ్రెస్సింగ్ రూమ్ నుంచి



చూశాం. దీని తర్వాత మరుసటి రోజు మేము ఏమి చేయాలో నిర్ణయించుకున్నాం. చివరి ఇన్నింగ్స్లో భారత్ వైపు దూసుకుపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాం. మా ప్రవర్తన కారణంగా భారత జట్టు తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంది. అది తక్కువ స్కోరైనప్పటికీ, పిచ్

బ్యాటింగ్ చేయడానికి కష్టంగా ఉంది. దీని వల్ల భారత ఆటగాళ్లు నిలబడలేక తమ వికెట్లు కోల్పోయారు. దీని ద్వారా మేము గెలిచాం. ఈ సిరీస్లో మేము ఆడే అన్ని మ్యాచ్లు చివరి రోజు, చివరి గంట వరకు వెళ్తున్నాయి. చాలా మంది మమ్మల్ని ఈ సిరీస్ చాలా అద్భుతంగా ఉందని అభినందిస్తున్నారు.” అని హ్యూరీ బ్రూక్ పేర్కొన్నారు. “నాతో మాట్లాడిన చాలా మంది వారు చూసిన వాటిలో లార్డ్స్ మ్యాచ్ అత్యుత్తమమైనది అని చెప్పారు. కాబట్టి మిగిలిన రెండు టెస్ట్ మ్యాచ్ల కోసం మేము చాలా ఎదురుచూస్తున్నాం. క్రికెట్లో ఎప్పుడూ మైదానంలో 11 మంది ఆటగాళ్లకు, ఇద్దరు ఆటగాళ్లకు మధ్యే పోరాటం. ఇలాగే క్రికెట్ పెరిగింది. రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్లో ఇండియా మాకు చాలా పెద్ద లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. దీనికి కారణం మమ్మల్ని చూసి వారు భయపడటమే. మేము చాలా పెద్ద లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలిగమని వారు భావించారు. ఇది మాకు అనుకూలంగా మారింది. దీని ద్వారా మా ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది” అని హ్యూరీ బ్రూక్ చెప్పాడు.

గాయాలతో కీలక ప్లేయర్లు దూరం!

ఆకాష్ దీప్, అర్జున్ సింగ్ లకు గాయాలు

ఫిట్ నెస్ సాధించని రిషబ్ పంత్

దారుణంగా విఫలమవుతున్న కరుణ్ నాయర్

భారత్ కనీసం డ్రా చేసుకోవడం కష్టమే!!

మాంచెస్టర్ లో నేటినుండి నాలుగో టెస్టు



భారత్, ఇంగ్లాండ్ మధ్య నాలుగో టెస్ట్ మ్యాచ్ బుధవారం ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటివరకూ జరిగిన మూడు టెస్టుల్లో 2 అతిథ్య ఇంగ్లాండ్ నెగ్గగా, భారత్ ఒక మ్యాచ్ లో విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు రెండు జట్లు మాంచెస్టర్లోని ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ మైదానంలో తలపడనున్నాయి. అయితే రికార్డులు భారత్ కు అంత సానుకూలంగా లేవు. భారత జట్టు ఇప్పటివరకూ మైదానంలో ఒక్క టెస్ట్ మ్యాచ్ కూడా నెగ్గలేదు. ఇటీవల రెండో టెస్టులోనే అదే మాట వినిపించింది. కానీ యువ ఆటగాళ్లతో కెప్టెన్ శుభమన్ గిల్ జట్టుకు అద్భుత విజయాన్ని అందించాడు. నాలుగో టెస్టు జరగనున్న మాంచెస్టర్ లోనూ అదే సీన్ రిపీట్ చేయాలని టీమిండియా భావిస్తోంది. లేకపోతే నాలుగో టెస్ట్ ఓడితే భారత్ సిరీస్ చేజిరిపోతుంది. ఓవేపు తర్వాత టెస్టులో విజయాల గురించి కంటే ఎవరు గాయపడ్డారు, ఎవరు అందుబాటులో ఉంటారు అనేది హాట్ టాపిక్ మారింది. ఇప్పటికే గాయంతో ఆకాష్ దీప్, అర్జున్ సింగ్ ఈ టెస్టుకు అందుబాటులో ఉండరు. రిషబ్ పంత్ విషయానికొస్తే ఫిట్ నెస్ లేదు. భారత్ లో ఆరుదైన ఆటగాడిగా ఉన్న ట్రిపుల్ సెంచరీ వీరుడు కరుణ్ నాయర్ దారుణంగా విఫలమవుతున్నాడు. ఇలా అడితే జట్టు విజయాలు కాదు కదా, కనీసం డ్రా చేసుకోవడం కష్టమే. నాల్గవ టెస్టులో రిషబ్ పంత్ ఆడటం కష్టమని మేనేజ్మెంట్ భావిస్తోంది. అతడు ఫిట్ నెస్ సమస్యతో బాధ పడుతున్నాడు. ఒకవేళ మాంచెస్టర్ టెస్టులో పంత్ బరిలోకి దిగితే కేవలం బ్యాటర్ గా ఆడనున్నాడు. డ్రుమ్ జురెల్ కీపింగ్ బాధ్యతలు తీసుకునే అవకాశం

కూడా ఉంది. ప్రస్తుతం యశస్వి జైన్వాల్, కెఎల్ రాహుల్ ఓపెనింగ్ చేస్తూ జట్టుకు మంచి స్కోర్లు అందిస్తున్నారు. ఆ తర్వాత నెం.3లో కొత్త కుర్రాడు సాయి సుదర్శన్ కు అవకాశం దొరుకుతుంది. అయితే, రిషబ్ పంత్ ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ లో కాకపోతే వీరిలో ఒకరికి జట్టులో చోటు దక్కుతుంది. మాంచెస్టర్ టెస్టులో శార్దూల్ తాకూర్, వాషింగ్టన్ సుందర్లలో ఎవరికి ఛాన్స్ అనేది ప్రశ్నగా మారింది. వాస్తవానికి, పిచ్ మీద గడ్డి ఉంది. అంటే ఇక్కడ ఫాస్ట్ బౌలర్లకు పిచ్ నుంచి సహకారం దొరుకుతుంది. కానీ సుందర్ మూడవ టెస్టులో బాగా రాణించాడు. దీనిని మనం విస్మరించలేము. కనుక సుందర్ ప్లేయింగ్ లెవెల్ లో చోటు దక్కించుకుంటే శార్దూల్ కు మరోసారి నిరాశ్. ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్లో ఓ మ్యాచ్ ఇన్నింగ్స్ లో 10కి 10 వికెట్లు తీసిన ఘనత అన్నట్ల కంట్రీజ్ సొంతం. ఇంగ్లాండ్ లో ఆటగాళ్ల గాయాలు, ప్రస్తుత పరిస్థితిని చూస్తే ఈ యువ ఫాస్ట్ బౌలర్ కు అరంగేట్రం చేసే అవకాశం దొరుకుతుందని మాజీ క్రికెటర్లు సైతం భావిస్తున్నారు. ఆకాష్ దీప్ మ్యాచ్ ఫిట్ గా లేకపోతేనే కంట్రీజ్ ప్లేయింగ్ లెవెల్ లో భాగమవుతాడు. ఆకాష్ దీప్ పూర్తిగా ఫిట్ గా ఉంటే, అన్నల్ కాంట్రీజ్ అరంగేట్రం వాయిదా పడుతుంది.



మాంచెస్టర్లో టెస్టులో బుమ్రా ఆడతాడా?

బుధవారం భారత్, ఇంగ్లాండ్ జట్ల మధ్య నాలుగో టెస్ట్ ప్రారంభం కానుంది. అయితే కీలక ఆటగాళ్లు గాయపడటంతో టీమిండియా తుది జట్టు ఎంపికపై సర్దుతూ ఆసక్తి నెలకొంది. బుమ్రా ఆడతాడా లేదా? ఆకాష్ దీప్ గాయం నుంచి కోలుకున్నాడా? తుది జట్టు ఎలా ఉండబోతుంది? అనే ప్రశ్నలు అభిమానులకు తలెత్తుతున్నాయి. అయితే మాంచెస్టర్ టెస్టుకు ముందు మాట్లాడిన భారత పేసర్ మహమ్మద్ సిరాజ్ .. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇచ్చాడు. ఈ టెస్టులో బుమ్రా ఆడతాడా లేదా అన్న ప్రశ్నపై అటు టీమ్ మేనేజ్మెంట్ గానీ, కెప్టెన్, కోచ్ ఎవరూ స్పందించలేదు. కానీ మీడియాతో మాట్లాడుతూ సిరాజ్ తనకు తెలియకుండానే అవేదేబ్ ఇచ్చేశాడు. బుమ్రా మాంచెస్టర్ టెస్టులో తప్పకుండా ఆడతాడని చెప్పుకొచ్చాడు. ఈ విషయంలో ఎలాంటి అనుమానం అవసరం లేదని స్పష్టం చేశాడు. ఇదే సమయంలో గాయపడ్డ ఆకాష్ దీప్ పూర్తిగా కోలుకున్నాడా? లేదా అన్న ప్రశ్నకు సైతం సిరాజ్ బదులిచ్చాడు. అతడు ఇప్పుడిప్పుడే మళ్లీ బౌలింగ్ చేస్తున్నాడని.. ఫిజియోలు పరీక్షించిన తర్వాత నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పాడు. పిచ్, జట్టు అవసరాల దృష్ట్యా మాంచెస్టర్ టెస్టుకు తుది జట్టు ఎంపిక ఉంటుందని సిరాజ్ అన్నాడు. కాగా నితీష్ కుమార్ రెడ్డి గాయంతో దూరం కాగా.. అతడి ప్లేనులో శార్దూల్ తాకూర్ తుది జట్టులోకి వచ్చే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో ఆకాష్ దీప్ ప్లేనులో అన్నల్ కాంట్రీజ్ను ప్లేయింగ్ లెవెల్లోకి తీసుకుంటారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. కరుణ్, సాయి సుదర్శన్లలో ఒకరు తుది జట్టులో ఉండనున్నారు. జూలై 23న మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు ఈ మ్యాచ్ ప్రారంభం కానుంది.

తుది జట్టులోకి లియామ్ డాసన్

ఇంగ్లాండ్, భారత్ జట్ల మధ్య ఐదు టెస్టుల సిరీస్లో భాగంగా నాల్గో టెస్టు ఈనెల 23న (బుధవారం) మాంచెస్టర్లోని ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ మైదానంలో ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటికే సిరీస్లో 2-1 ఆధిక్యంలో ఉన్న ఇంగ్లాండ్, ఈ మ్యాచ్లో విజయం సాధించి సిరీస్ను సంపాదించుకోవాలని ఆశిస్తోంది. ఈ లక్ష్యంతోనే తన తుది జట్టులో కీలక మార్పులు చేసింది. గత మ్యాచ్లో గాయపడిన స్పిన్నర్ షోయబ్ ఖషీర్ స్థానంలో లియామ్ డాసన్నును ఎంపిక చేసింది. ఎనిమిదేళ్ల విరామం అనంతరం డాసన్ టెస్టు జట్టులోకి రి ఎంట్రి ఇవ్వడం గమనార్హం. అతను చివరిసారిగా 2017లో నాటింగ్ హామ్ వేదికగా దక్షిణాఫ్రికాతో టెస్టు ఆడగా, 2016లో భారత్ కి వ్యతిరేకంగా చెన్నైలో తన టెస్టు అరంగేట్రం చేశాడు. ఇప్పటి వరకు మొత్తం మూడు టెస్టులు ఆడిన డాసన్, 7 వికెట్లు తీశాడు. బ్యాటింగ్ లో 66 పరుగులు చేశాడు. గత కొన్నేళ్లుగా టీ20 లీగ్లో రాణిస్తున్న అతడు, ఇప్పుడు టెస్టు వేదికపై భారత్ బ్యాటర్లను ఎంతవరకు బెంబేలెత్తిస్తాడో చూడాలి.

ఇక ఫోర్ట్ టెస్టు కోసం ఇంగ్లాండ్ ప్రకటించిన తుది జట్టు:
జాక్ క్రాల్, బెన్ డకెట్, ఓలీ పోప్, జో రూల్, హ్యూరీ బ్రూక్, బెన్ స్టోక్స్ (కెప్టెన్), జేమ్ స్మిత్ (వికెట్ కీపర్), లియామ్ డాసన్, క్రిస్ వోక్స్, బ్రెడాన్ కార్నె, జోఫ్రా ఆర్చర్.



ఆడంబరంగా అంజన్నకు ‘ఆకుపూజ’



యాదగిరిగుట్ట : తెలంగాణ తిరుమలగా విరాజిల్లుతున్న యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానానికి క్షేత్రపాలకుడైన అంజనేయస్వామికి ఆకుపూజను అర్చకులు ఆడంబరంగా నిర్వహించారు. మంగళవారం కొండపైన విష్ణుపుష్పరిణి పక్కన ఉన్న హనుమాన్ బెంపుల్ లో అంజనేయుడి మూలవిరాట్ కు తమలపాకులతో ‘నాగపల్లి దళార్చన’ పూజలు నిర్వహించారు. మొదట స్వామివారి మూలవిరాట్ ను ప్రత్యేక జలంతో శుద్ధి చేసి మన్యసూక్త పారాయణాలతో అభిషేకం చేశారు. సింధూరంతో పాటు పలు రకాల సుగంధం వెదజల్లే ద్రవ్యాలు, పూల మాలలతో అంజనేయస్వామిని సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబు చేసి నాగపల్లి దళాలతో అర్చనలు నిర్వహించారు. ప్రత్యేకంగా తెప్పించిన తమలపాకులతో స్వామివారిని అర్చించారు. అనంతరం హనుమంతుడికి ఇష్టమైన వడపప్పు, బెల్లం, అరటిపండ్లను నైవేద్యంగా సమర్పించి భక్తులకు ప్రసాదంగా పంపిణీ చేశారు. మరోవైపు ఆలయంలో నారసింహుడికి నిత్య పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిగాయి. ఉదయం సుప్రభాతంతో మొదల్లే రాత్రి వపలీంపుసేవతో ముగిశాయి. ఇక భక్తులు జరిపించిన పలు రకాల పూజలు, నిత్య కైంకర్యాల ద్వారా మంగళవారం ఆలయానికి రూ.16,17,555 ఆదాయం వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు వెల్లడించారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్లతో పేదోడి కలను కాంగ్రెస్ సాకారం చేసింది

ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బిర్ల అయిలయ్య



యాదగిరిగుట్ట : రాష్ట్రాన్ని పదేళ్లు పాలించిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్ల పేరుతో పేదప్రజలను ముంచితే.. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కట్టించి పేదోడి కల సాకారం చేసిందని ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బిర్ల అయిలయ్య తెలిపారు. మోటకొండూర్ మండలం కాటేపల్లి, ముత్తిరెడ్డిగూడెం, చాడ, చామపూర్, తేర్కాల, పెద్దబావి, చాకంపల్లి, అమ్మనబోలు, ఇక్కుర్తిలో పలు అభివృద్ధి పనులకు మంగళవారం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం కదిరేణిగూడెంలో శ్యామల లక్ష్మి, అశోక్ దంపతుల ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణాన్ని త్వరితగతిన పూర్తి చేసుకుని గృహప్రవేశం చేసుకున్న లక్ష్మి, అశోక్ దంపతులకు యాటసోతు, పట్టుబట్టలు పెట్టి శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నా సొంతిల్లు కట్టుకోవాలనేది సగటు మనిషి కోరిక అని, కానీ ఆర్థిక సౌమత లేక కల నెరవేర్చుకోలేని నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ సాకారం చేసిందని పేర్కొన్నారు. డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లు కట్టిస్తామని వదేళ్లు సాగదీసిన బీఆర్ఎస్ సర్కార్.. కనీసం ఒక్కరికి కూడా డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లను కట్టించలేదని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ ఏర్పడినప్పటి నుంచి కేసీఆర్ ఒక్క రేషన్ కార్డు కూడా ఇవ్వకుంటే.. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన 18 నెలల్లోనే సీఎం రేషన్ కార్డు రేషన్ కార్డులు ఇచ్చి పేదల పట్ల ఉన్న తన చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకున్నారు తెలిపారు. పేదోడి కలలను ఒక్కొక్కటిగా సాకారం చేసుకుంటూ వెళు న్నామని, అందులో భాగంగానే ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, రేషన్ కార్డుల పంపిణీ, ఉచిత సన్నచియ్యం పంపిణీ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. పేదోళ్లను బీఆర్ఎస్ ఓటు బ్యాంకుగా వాడుకుని వదిలేస్తే.. అదే పేదల అభ్యున్నతికి కాంగ్రెస్ పార్టీ కంకణం కట్టుకుని పని చేస్తూ సుపరిపాలన అందిస్తోందన్నారు. పేద ప్రజల అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి.. రానున్న రోజుల్లో ప్రజలు అండదండగా నిలవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలేరు ప్వపసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ బనాల చైతన్య మహేందర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు సంజీవరెడ్డి, మోహన్ రెడ్డి, ఆయా గ్రామాల గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు తదితరులు ఉన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో బీజేపీ అధిక స్థానాలు గెలిపించాలి

బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కాసం వెంకటేశ్వర్లు

యాదగిరిగుట్ట : త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యాదాద్రి జిల్లాలో బీజేపీ అధిక స్థానాలు గెలిచేలా పని చేయాలని క్యాడర్ కు బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కాసం వెంకటేశ్వర్లు పిలుపునిచ్చారు. యాదగిరిగుట్టలో మంగళవారం జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల బీజేపీ కార్యశాల మీటింగ్ లో ఆయన చీఫ్ గెస్ట్ గా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ఉద్యమబాట పట్టాలని సూచించారు. పార్టీ బలపర్చే అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం ప్రతి మండల కేంద్రంలో వర్క్ షాప్ నిర్వహించాలన్నారు. పార్టీ ఇచ్చే కార్యక్రమాలతో ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ బలపడితేనే మంచి ఫలితాలు సాధించగలుగుతామని, అందుకే కేంద్రం ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల గురించి ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా వివరించి మద్దతు కూడగట్టాలని సూచించారు.

ఈటెలకు రాజకీయ బిక్ర పెట్టింది కేసీఆర్

కెసిఆర్‌ని విమర్శిస్తే సహించేది లేదు ఈటెల బీసీలకు చేసేందేమీ లేదు ఈటెలపై కౌశిక్ నిప్పులు

(కోరెం సుధాకర్ రెడ్డి జనతా న్యూస్ హుజూరాబాద్)

మల్కాజ్జిరి ఎంపీ, బిజెపి నేత ఈటెల రాజేందర్ తనను తాను ఎక్కువగాఊహించుకుంటున్నారని, తన పార్టీ అధినేత కెసిఆర్ పై విమర్శలు చేస్తే సహించేది లేదని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. మంగళవారం హుజూరాబాద్ పట్టణం కేసీ క్యాంపులోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. 2004 కంటే ముందు ఈటెల అంటే ఎవరికీ తెలియదని.. ఆయనకు ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేసేందుకు అవకాశం ఇచ్చి ఎమ్మెల్యేను మంత్రిని జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడిని చేసింది ఆయనకు రాజకీయ బిక్ర పెట్టింది కెసిఆర్ నని అన్నారు. కెసిఆర్ ఆయనకు ఎన్నో అవకాశాలు ఇచ్చారని కానీ దళితుల భూములు ఆక్రమంగా ఆక్రమించారని, కోట్ల రూపాయల అవినీతికి పాల్పడ్డారని కౌశిక్ ఆరోపించారు. చివరకు ఎమ్మెల్యేలను కొనుగోలు చేసేందుకు కుట్ర చేశారని అందుకే ఆయనను పార్టీ నుండి వెళ్ళగొట్టారని అన్నారు. కెసిఆర్ అన్న పెడితే ఈటెల నున్నం పెట్టేందుకు ప్రయత్నించారని దుయ్యబడ్డారు. తను ఎమ్మెల్యేగా చేశానని మంత్రిగా చేశానని జిల్లా అధ్యక్షునిగా ప్రతి గ్రామంలో అడుగుపెట్టానని ఈటెల చెప్పుకుంటున్నారని, ఆయన రాజకీయ ఎదుగుదలకు కేసీఆర్ కారణం కదా? అని ప్రశ్నించారు. తాను బీసీ నేతనని ఇతర చెప్పుకుంటున్నారని, బీసీలకు ఆయన చేసింది ఏమీ లేదని ముర్చించారు. తన కుమారుడికి కుమార్తెకు మనమడికి ముదిరాజ్ అని ఈటెల పెట్టుకోలేదని, రెడ్డి అని పెట్టుకున్నాడని గుర్తు చేశారు. కమలాపూర్ కు చెందిన తన బంధువులు ఈటెల ఇంట్లో ఎప్పుడైనా భోజనం చేశారా? అని ప్రశ్నించారు. బిజెపిలో నాయకుల మధ్యలో విభేదాలు ఉన్నాయి.. వాళ్లు వాళ్లు ఏమైనా ఆరోపించుకోవచ్చు.. కానీ కెసిఆర్ను విమర్శిస్తే సహించేది లేదు అని ఆయన అన్నారు. ఈటెల ఉప ఎన్నికల్లో ఎన్నో అబద్ధాలు ప్రచారం చేసి గెలిచారని, కానీ ఆయన నిజ స్వరూపాన్ని ప్రజలు తెలుసుకొని 2023 ఎన్నికల్లో చిత్తుచిత్తుగా ఓడించారని గుర్తు చేశారు. ఆయనకు ఇక్కడ ఏమీ లేదని, ప్రజలు ఆయనను మరిచిపోయారని అన్నారు. బీసీల కోసం ఒక్క కమ్యూనిటీ హాల్‌నైన ఈటెల కట్టించారా? అని ప్రశ్నించారు. ఐదు ఎకరాల భవంతిలో ఈటెల నివసిస్తున్నారని, కోడిగుడ్డు అమ్ముకున్న ఆయన.. నేడు బంగారు గుడ్డు విక్రయిస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. తాను అధికారిక కార్యక్రమాల్లో బండి సంజయ్ తో కలిసి



పాల్గొన్నానని, తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉండగా అహంకారంతో ఏనాడో ఈటెల ఒక్క అధికారిక కార్యక్రమానికి కూడా హాజరు కాలేదని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు మేడిపల్లి సత్యం కపంపల్లి సత్యనారాయణ లో కూడా బండి సంజయ్ తో కలిసి అధికారిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు అని గుర్తు చేశారు. ఇటీవల ఈటెల కాంగ్రెస్ ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కును కలిసి ఒక కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారని ఆయన చేస్తే సంసారం వేరే వాళ్లు చేస్తే వ్యభిచారం అవుతుందా అని కౌశిక్ మండిపడ్డారు. తన ఆస్తులను భూములను కాపాడుకునేందుకే నాడు ఈటెల బిజెపిలోకి వెళ్ళాడు తప్ప ఆయనకు బిజెపిపై ఎలాంటి ప్రేమ లేదన్నారు. ఈటెల బండి సంజయ్ ట్రాప్ లో పడిపోయారని ఆయన చమత్కరించారు. ఈటెల నాడు టిఆర్ఎస్ పార్టీలోకి 2004 ఎన్నికలకు ఆరు నెలల ముందు మాత్రమే వచ్చారని, అంతకుముందే తన తండ్రి పాడి సాయినాథుడి కెప్పెన్ లక్ష్మీకాంతరావుతో కలిసి ఈ ప్రాంతంలో పార్టీని బలోపేతం చేశారని గుర్తు చేశారు. ఈటెల ఇక్కడ అడుగుపెట్టకముందే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాలను నాడు టిఆర్ఎస్ గెలుచుకుందని గుర్తు చేశారు. హుజూరాబాద్ ప్రజలు చాలాసార్లు ఓట్లు వేసి గెలిపిస్తే ఈటెల మాత్రం తనది శాశ్వతే అడ్డా అని అంటున్నారని విమర్శించారు. ఈటెలను హుజూరాబాద్, గజ్వల్ ప్రజలు తిరస్కరించారని, ప్రస్తుతం మల్కాజ్జిరి ప్రజలు కూడా తిరస్కరిస్తున్నారని అన్నారు. గతంలో కానీ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు ఈటెలను అధికారిక కార్యక్రమాలకు ఆహ్వానించిన ఏనాడూ రాలేదని ఆయన అహంకారం ఎక్కువ అని కౌశిక్ అన్నారు. ఇటీవల గ్రామానికి 25వేల రూపాయలు ఇచ్చి తన కార్యక్రమం

శాశ్వతేలకు రప్పించుకున్నారని, అయినప్పటికీ పట్టుమని 200 మంది కూడా అక్కడికి వెళ్లేదని ఆరోపించారు. నాడు ఈటెలతో బిజెపిలోకి వెళ్లినవారు తిరిగి గులాబీ పార్టీలోకి రావచ్చు అని, వారికి అన్ని రకాలుగా అండగా ఉంటానని వారికి ద్వారాలు ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంటాయని, వారిని పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తున్నానని కౌశిక్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.

ఎన్నికల హామీలు అమలు చేయండి

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. గతంలో తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు కెసిఆర్ ఎంతో ప్రేమతో హుజూరాబాద్కు అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మంజూరు చేశారని గుర్తు చేశారు. అప్పటి అభివృద్ధి కార్యక్రమాల నిధులన్నీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రద్దు చేసిందని, వెంటనే వాటిని తిరిగి మంజూరు చేసి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని కోరారు. ఇప్పటివరకు ఒక్క పైసా కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇవ్వలేదని అన్నారు. తనకు వచ్చే నియోజకవర్గ అభివృద్ధి నిధులు కూడా ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. నా పైన కోపం ఉంటే తీర్పుకోండి కానీ ప్రజలపై మాత్రం కోపం చూపొద్దు అని ఆయన అన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాలను బిఆర్ఎస్ పార్టీ కైవసం చేసుకుంటుందని కౌశిక్ రెడ్డి సుష్టం చేశారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో మాజీ ఎస్సీ కార్టోరేషన్ చైర్మన్ బండ శ్రీనివాస్, గండ శ్రీనివాస్, కలిపాక శ్రీనివాస్, కొండల్ రెడ్డి, డాక్టర్ బలయ్య, కల్లేపల్లి రమాదేవి, ముక్త రమేష్, ఇప్రూన్, తులసిదాస్, ఆర్కే రమేష్, అజ్ఞుతుల్లా ఖాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా జాతీయ పతాకావిష్కరణ దినోత్సవం

జనతా న్యూస్ బెజ్జంకి : జాతీయ పతాక ఆవిష్కరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మండల కేంద్రంలోని లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం మండలంలోని చిలాపూర్ లోని ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా పాఠశాల విద్యార్థులనే గ్రామంలోని ప్రధాన వీధుల గుండ్ల రాల్చీ నిర్వహించి పథకావిష్కరణ దినోత్సవాన్ని ప్రజలకు గుర్తు చేయడం జరిగింది. అనంతరం పాఠశాలలో జరిగిన సమావేశంలో లయన్స్ క్లబ్ జోనల్ చైర్మన్స్ వై రవీంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ జాతీయ పతాకాన్ని రఘుపతి వెంకయ్య రూపొందించగా దానిని ఆవిష్కరించిన రోజు ఇది అని అన్నారు. జాతీయ పతాకం రూపకల్పన, దానిపై చర్చ, దాని ప్రాముఖ్యత, గౌరవం, దాని పట్ల ప్రజలు చూపిస్తున్న దేశభక్తి తదితర అంశాలను విద్యార్థులకు వివరించారు అనంతరం విద్యార్థులకు బిస్కెట్లు పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎర్రవెల్లి శ్రీనివాస్ పవ్వాడి మల్లికార్జున్ హరీష్ శరత్ పాఠశాల అధ్యాపక బృందం విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కల్లూరు మోడల్ స్కూల్ ను సందర్శించిన కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్



కోరుట్ల,జనతా న్యూస్: కోరుట్ల మండలం కల్లూరు గ్రామంలో మోడల్ స్కూల్ ను కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డా. కల్వకుంట్ల డాక్టర్ సంజయ్ సందర్శించి వివిధ సమస్యలపై ఆరా తీశారు. సంబంధిత సమస్యలపై అధికారులతో మాట్లాడారు. అలాగే స్కూల్ లో విద్యార్థిని విద్యార్థుల,బాగోగులు వారిని ఆడిగి స్వయంగా తెలుసుకున్నారు. అనంతరం స్కూల్ లో డిజిటల్ పాఠశాల తీరును విద్యార్థులతో కలిసి పాఠాలను విన్నారు. పాఠశాలకు ఒక బస్ నడుస్తుందని విద్యార్థినులను వివరించిగా ఆర్టీసి డిపో మేనేజర్ తో మాట్లాడి పాఠశాల టైమింగ్ ని బట్టి ఇంకో బస్ నడపాలని కోరారు. స్కూల్ లో ఎలక్ట్రిసిటీ సమస్య ఉన్నందువల్ల ఎలక్ట్రిసిటీ ఏడి తో మాట్లాడారు. హాస్టల్ లో వాటర్ టాయిలెట్స్ సమస్య ఉన్నదని వివరించిగా స్పెషల్ ఆఫీసర్ రజిత తో మాట్లాడి ఇట్టి సమస్యను త్వరితగతన పూర్తి చేయాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే తో పాటు కోరుట్ల మండల బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు దారిశెట్టి రాజేష్ , మాజీ సర్పంచ్ అంజయ్య,మాజీ ఉపసర్పంచ్ రాకేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎన్టీఆర్ కోసం కథం సిద్ధం చేస్తున్న బాబీ

టాలీవుడ్ యంగ్ దర్శకుడు బాబీ బ్యాక్ టు బ్యాక్ హిట్స్ తో స్టార్ దర్శకుడిగా మారుతున్నాడు. ఈ ఏడాది ఆరంభంలో సందమూరి బాలకృష్ణతో దాకు మహారాజ్ ను డైరెక్ట్ చేసిన బాబీ సూపర్ హిట్ అందుకున్నాడు. ముఖ్యంగా బాబీ గత సినిమాల కంటే దాకు మహారాజ్ ను టెక్నికల్ గా, విజువల్ గా అద్భుతంగా తెరకెక్కించాడనే పేరు తెచుకున్నాడు. అటు చిరుకు వాల్తేర్ వీరయ్య, ఇటు బాలయ్యకు దాకు మహారాజ్ తో సీనియర్ హీరోలను బాబీ బాగా హ్యాండిల్ చేయగలడు అని నిరూపించాడు. దాకు మహారాజ్ వచ్చి దాదాపు ఆరు నెలలు దాటుతోంది. చిరుతో మరో సినిమా చేయబోతున్నాడు అని ఆ మధ్య టాక్ వినిపించింది. కానీ చిరు ఇతర సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడు. అలాగే బాలయ్యతో కూడా మరో సినిమా చేయబోతున్నాడని కూడా టాక్ కూడా ఉంది. గోపీచంద్ మలినేనితో బాలయ్య చేయబోతున్న సినిమా తర్వాత బాబీ సినిమా ఉండే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే ఇప్పుడు మరొక న్యూస్ టాలీవుడ్ లో హాట్ చాట్ చేస్తోంది. యంగ్ ట్రెగర్ ఎన్టీఆర్ కోసం దర్శకుడు ఓ కథ రెడీ చేస్తున్నాడట. ఈ సినిమా పూర్తిగా అవుట్ అండ్ అవుట్ హై యాక్షన్ గా ఉండుంటుందట. దాకు మహారాజ్ లోని యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ కు విశేషమైన ఆదరణ లభించింది. ఇప్పుడు అంతే స్థాయి హై యాక్షన్ తో పవర్ఫుల్ స్టోరీ రాస్తున్నాడట బాబీ. గతంలో వీరి కంబోలో వచ్చిన జై లవ కుశ సూపర్ హిట్ గా నిలిచింది. వరుస సినిమాలను లైన్ లో పెట్టిన బాబీతో సినిమాను ఎప్పుడు చేస్తాడనేది ఇప్పుడు చర్చ.



హరి హర వీరమల్లు హీరోలు ఆ ఇద్దరే

మనసు విప్పిన దర్శకుడు క్రిష్

ఇద్దరు లెజెండ్స్ వల్లే 'హరి హర వీరమల్లు' సాధ్యమైందని దర్శకుడు క్రిష్ జాగర్లమూడి అన్నారు . ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ చిత్రానికి మొదట క్రిష్ దర్శకత్వం వహించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత ఆయన స్వాసంతో జ్యోతికృష్ణ దీన్ని పూర్తి చేశారు. తాజాగా దీనిపై క్రిష్ మౌనం వీడారు. మరో రెండు రోజుల్లో ఈ సినిమా విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. ఇప్పుడు ఈ వీరమల్లు ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడుతున్నాడు. నిశ్శబ్దంగా కాకుండా ఓ గొప్ప ఆశయంతో చరిత్రను ప్రజల ముందుకు తీసుకురానున్నాడు. ఈ చిత్రం ఇద్దరి లెజెండ్స్ వల్లే సాధ్యమైంది. వారు సినిమాల్లోనే కాదు.. నిజ జీవితంలోనూ ఎందరికీ స్ఫూర్తి. వారిలో ఒకరు పవన్ కళ్యాణ్..మరొకరు నిర్మాత ఎంఐ రత్నం అని అన్నారు. అసాధారణ శక్తికి రూపం వస్తే అది పవన్ అవుతుంది. ఆయన నిత్యం రగిలే అగ్నికణం. ఎందరికో ఆదర్శం. 'హరి హర వీరమల్లు'కు ప్రాణం పోసింది ఆయనే. ఆయన ఈ చిత్రానికి వెన్నెముక వంటి వారు. ఇక మరో వ్యక్తి నిర్మాత ఎంఐ రత్నం.. భారతీయ సినీ రంగంలో తనకంటూ గొప్ప అనుభవాలను పోగోసుకున్న శిల్పి. ఎంతో విశ్వాసంతో దీన్ని నిర్మించారు. ఇలాంటి సామర్థం, పట్టుదల చాలా అరుదుగా ఉంటాయి. ఆయన అచంచలమైన నమ్మకం వల్లే ఇది సాధ్యమైంది. నాకెంతో ఉత్సాహాన్నిచ్చిన ప్రాజెక్ట్ లో ఈ సినిమా ఒకటి. ఎన్నో జ్ఞాపకాలను ఇచ్చింది. దర్శకుడిగా మాత్రమే కాకుండా.. ఈ సినిమా కథను రూపొందించడంలోనూ ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నాను అని క్రిష్ తన పోస్ట్ లో రాసుకోచ్చారు.



'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' సెట్ లో అడుగుపెట్టిన రాశి ఖన్నా.. మేకర్స్ అసక్తికర పోస్టు

హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా చేస్తున్న చిత్రం 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'. ఈ మూవీలో పవన్ సరసన హీరోయిన్ గా శ్రీలీల నటిస్తున్నారు. అయితే, ఈ యాక్షన్-ప్యాక్ష ఎంటర్టైనర్ లో తాజాగా రాశి ఖన్నా జాయిన్ అయినట్లు మేకర్స్ ధ్రువీకరించారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సోషల్ మీడియాలో ఆమె షూటింగ్ లో జాయిన్ అయినట్లు ఒక పోస్టు పెట్టారు. ఇందులో ఆమె 'ఖోక' అనే పాత్రలో నటిస్తున్నారని, ఆమెకు స్వాగతం అంటూ పోస్టు పెట్టారు. కథాంశానికి కొత్తదనాన్ని తెచ్చే బలమైన, కీలకమైన పాత్రగా మేకర్స్ పేర్కొన్నారు. ఈ మూవీలో రాశి ఖన్నా ఖోక అనే పాత్రలో పోటోగ్రఫీ జర్నలిస్టుగా కనిపించబోతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ షూటింగ్ హైదరాబాద్ లో జరుగుతోంది. ఈ నెలాఖరు వరకు ఈ షెడ్యూల్ కొనసాగుతుందని సమాచారం. హీరో పవన్ కల్యాణ్ తో పాటు ప్రధాన తారాగణం అంతా షూటింగ్ లో పాల్గొంటున్నారు. 'గబ్బర్ సింగ్' వంటి బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత పవన్-హరీష్ శంకర్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న సినిమా కావడంతో 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎడ్లెని, వై. రవిశంకర్ ఈ చిత్రాన్ని సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇతర కీలక పాత్రల్లో ప్రతిబన్, కెఎన్ రవికుమార్, రాంకి, నవాబ్ షా, అవినాష్ (కేజీఎఫ్ ఫీమ్), గౌతమి, నాగ మహాశీ నటిస్తున్నారు.

మహేష్ కొలంబో ట్రిప్ అందుకేనా

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబుకు సంబంధించిన ఏ సమాచారమైనా ఇప్పుడు వెంటనే నైరతి అవుతుంది. దానికి కారణం ఆయన దర్శకభీరుడు రాజమౌళితో సినిమా చేస్తుండటమే. ఆర్ఆర్ఆర్ తర్వాత రాజమౌళి ప్రస్తుతం మహేష్ బాబు తో సినిమా చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఎన్ఎన్ఎంబి29గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా కోసం అందరూ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. భారీ అంచనాలతో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఎదురుచూస్తున్నప్పటికీ మేకర్స్ మాత్రం ఇప్పటివరకు ఈ సినిమా గురించి ఎలాంటి వివరాలను వెల్లడించింది లేదు. అయినప్పటికీ ఎన్ఎన్ఎంబి29పై భారీ బజ్ నెలకొంది. ఇదిలా ఉంటే రీసెంట్ గా మహేష్ బాబు కొలంబో వెళ్లడం అందరినీ మరోసారి ఆలోచింపజేసింది. మహేష్ కొలంబో వెళ్లడం వెనుక కారణాలేంటని అందరూ ఆలోచిస్తుండగా దానికి సంబంధించి స్పష్టత తెలుస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం మహేష్ కొలంబో వెళ్లడం వెకేషన్ కోసమని, సినిమా కోసం కాదని తెలుస్తోంది. తన కూతురు సితార బర్త్ డే సందర్భంగా ఫ్యామిలీతో కలిసి మహేష్ హోలీడకు వెళ్లారని సమాచారం. వెకేషన్ నుంచి తిరిగి రాగానే మహేష్ ఎన్ఎన్ఎంబి29 షూటింగ్ లో పాల్గొనున్నారు. ఇప్పటికే మహేష్ ఈ సినిమా కోసం భారీ మేకోవర్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఎన్ఎన్ఎంబి29 సినిమా ఆగస్ట్ నుంచి కీలక షెడ్యూల్ మొదలవుతుందని, చిత్ర యూనిట్, సినిమాలోని ప్రధాన తారాగణం మొత్తం దాని కోసం వెయిట్ చేస్తున్నారని, సినిమాలోని కీలక సన్నివేశాలను ఈ షెడ్యూల్ లో తెరకెక్కించనున్నారని తెలుస్తోంది. అందులో భాగంగానే ఈలోగా మహేష్ తన ఫ్యామిలీతో కలిసి శ్రీలంక టూర్ కు వెళ్లారు. ఎన్ఎన్ఎంబి29 షూటింగ్ తిరిగి ఆగస్ట్ లో మొదలవుతుందని ఆ షెడ్యూల్ కోసం ప్రయాంక చౌహా కూడా తన డేట్స్ ను అడ్జస్ట్ చేసుకున్నారు తెలుస్తోంది. ప్యూబ్లిరాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ సినిమాను కెఎల్ నారాయణ భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.



మేఘాలాయ్ ఘటన ఆధారంగా మూవీ

రూమర్లను ఖండించిన అమిర్ బృందం

సితారే జమీన్ పర్ విజయం తర్వాత బాలీవుడ్ మిస్టర్ ఫర్ ఫెక్ట్ అమిర్ ఖాన్ తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ గా మేఘాలయ 'హసీమూన్ మర్దర్ కేసు' ను తీర్ుబోతున్నట్లు బాలీవుడ్ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. కొత్తగా పెళ్లయిన రాజా రఘువంశీ హత్యకు గురికావడం, అతని భార్య సోనమ్ ఈ కేసులో నిందితురాలిగా ఉండటం దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఈ సంఘటన ఆధారంగా అమిర్ ఖాన్ ఒక క్రైమ్ థ్రిల్లర్ నిర్మించేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్నారని, కేసు వివరాలను నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నారని వార్తలు వచ్చాయి. అయితే ఈ వార్తలన్నీ అవాస్తవాలని అమిర్ ఖాన్ తన టీమ్ ద్వారా స్పష్టం చేశారు. మేఘాలయ హత్య కేసు ఆధారంగా తాను ఎటు-వంటి సినిమాను తెరకెక్కించడం లేదని అమిర్ తెలిపారు. మరోవైపు అమిర్ ఖాన్ ప్రస్తుతం తన నిర్మాణ సంస్థలో చలు ప్రాజెక్ట్ లో బిజీగా ఉన్నారు. ఇప్పటికే తన కొడుకుతో ఎక్డిన్ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న ఆయన తమిళ దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ తో కలిసి ఒక సూపర్ హీరో సినిమా చేయనున్నారు. ఇది 2026 డిసెంబరులో చూటింగ్ ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే 'మహాభరతం' అనే తన డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ పై కూడా పనిచేస్తున్నారు.



కాపాగ్ని వదిలేయమన్న రజనీ: మోహన్ బాబు

రజనీకాంత్ తనకు బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని నటుడు మోహన్ బాబు చెప్పారు. తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన రజనీకాంత్ తో తనకున్న స్నేహాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా తమ మధ్య అనుబంధం ఉందని తెలిపారు. రజనీకాంత్ గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషి. మా ఇద్దరి మధ్య 50 ఏళ్లకు పైగా అనుబంధం ఉంది. నేను అతడిని 'ఎయ్ బ్లడీ తల్లెవా' అని ముద్దుగా పిలుస్తాను. మా మధ్య అంత చనువు ఉంది. 50 ఏళ్ల క్రితం మా వద్ద ఏమీ లేనప్పుడు నటులుగా పరిచయం కాకముందు మద్రాసు ప్లాట్ ఫామ్ పై మొదటిసారి కలుసుకున్నాం. అప్పటినుంచి మా బంధం కొనసాగు తోంది. రోజులో కనీసం 3, 4 సార్లైనా మెనీజ్ చేసుకుంటాం. ఇటీవల కలిసినప్పుడు అతడు ఒకమాట చెప్పాడు. 'నాకు గతంలో ఎంత కోపం ఉండేదో నీకు తెలుసు. నేను తర్వాత కాలంలో దాన్ని వదిలేశాను. నువ్వెందుకు వదలేకపోతున్నావు. పుస్తకాలు చదవడం కాదు.. అందులోని సారాంశాన్ని అర్థం చేసుకొని కోపాన్ని వదిలేయ్' అని సలహా ఇచ్చాడు అని మోహన్ బాబు గుర్తుచేసుకున్నారు. రజనీ హైదరాబాద్ వచ్చిన ప్రతిసారీ మోహన్ బాబుని కలుస్తుంటారు. ఈవిషయాన్ని సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా ఇద్దరూ వెల్లడిస్తూనే ఉంటారు.

