



భూశీ కడుపుతో వేప నీరు తాగితే శల్యరంలో ఇన్ని మార్పులా..?

పెల్ల న్యూస్, 01 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్) : వేప ఒక బొషధ మూలిక. అయిర్చేదంలో ఉపయోగించే ప్రసిద్ధ పదార్థాలలో వేప కూడా ఒకటి. అయిర్చేదంలో వేప చెట్టులోని ఆకులు, పండ్లు, నూనె, వేర్లు, బెరడు, వేప రసం వంటి ప్రతి భాగాన్ని బొషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. అయితే, వేప ఆకుల నీటితో కలిగే లాభాలు చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు.. ఉదయం లేవగానే ఈ తాజా వేప రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ఘ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వేప నీరు తాగితే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుండాము.

ఉదయం ఖ్వాళీ కడుపుతో వేప ఆకుల నీలిని తీసుకోవటం వల్ల వైరల్, బ్యాక్టీరియా వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుందని అయ్యేద అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేత ఆకుల వేప రసంలో అనేక ఔషధ గుణాలు నిండివున్నాయని చెబుతున్నారు. ఇవి క్యాస్టర్ కణాలను నాశనం చేయగలవని అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. వేప గింజలలో ఒక క్రియాశీల సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది జాట్టు, చర్చానికి హని కలిగించే పరాస్యాశీపులకు వ్యతిరేకంగా పోరాదుతుంది.

వేప ఆకు పదార్థాలు లేదా రసం గాయాలను నయం చేయడానికి దోహదపడతాయి. వేప పుల్లలతో దంతాలను తోముకుంటుంటే అది నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక 10 తాజా లేత వేప ఆకులను తీసుకుని శుభ్రం చేసుకోవాలి.. వాటిని కావాల్సిన నీటిలో వేసుకుని 5 నిమిషాలు నానబెట్టి ఆ తర్వాత వాటిని వడగట్టుకుంటే వేప నీరు సిధ్ధమవుతుంది.

డಯాబెటీన్, అధిక బరువు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమోతుందీ తెలుసా..?



చేయడం వల్ల మీ శరీరం కొన్ని వెలలోనే తిరిగి మీ పూర్వపు అకారంలోకి వసుంది.

କୋଣ୍ଟର ନେଟ୍‌ଵେବ୍ କେଳିଲୁ ତକ୍ଷମଗା ଉଠାଯି. କାହାଟ୍ଟି ଜିଦି ବରୁପ ତଗଦାନିକି ସହେଯପଦ୍ଧତିଙ୍କିରଣ କରିବାକୁ ପାଇଲା. କାହାଟ୍ଟି ନେଟ୍‌ଵେବ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକଂଗା ତାଗାଲି. ଅଧିକଂଗା ତାଗିତେ ବରୁପ ପରିଗ୍ରହ ଆବଶ୍ୟକ ଉଠାଯି. କାହାଟ୍ଟି ନେଟ୍‌ଵେବ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକଂଗା ତାଗାଲି ପରିଗ୍ରହ କରିବାକୁ ପାଇଲା. କାହାଟ୍ଟି ନେଟ୍‌ଵେବ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକଂଗା ତାଗାଲି ପରିଗ୍ରହ କରିବାକୁ ପାଇଲା.

ఆధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు రోజు కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో కొలెప్పాల్నమ తగినస్తుంది. అపై కొవ్వు తగిడం వల్ల చిపి క్రమంగా సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. అంతేకాదు.. కొబ్బరి నీరు చెడు కొలెప్పాల్నమ తగించి, మంచి కొలెప్పాల్నమ పెంచుతుంది. తద్వారా గుండె అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

କ୊ଣ୍ଟର ନୀତିରେ ଚକ୍ରର ଶାତମ ତକ୍ଷପଗ୍ନ ଉଠିଥିଲା. କାଳିଟ୍ରୋ ଦୟାବେଳିନ୍ ଉନ୍ନତାରୁ ମିଳିବା ତାଗପଚ୍ଛି. କ୊ଣ୍ଟର ନୀତିରେ ପ୍ରାଚୀଯମ, ମେଗ୍ନିଷିଯମ, ମୂରଗନ୍ଧିନ୍, ବିଟମିନ୍ ସି ପଠିବା ପୋଡ଼ିଲୁ ପ୍ରପୁଲିଙ୍ଗା ଉଠିଥିଲା. ଜୀବି ରକ୍ତଲିଂଗେ ଚକ୍ରର ସ୍ଥାଯିତ୍ବରୁ ନିଯମିତ ପଢଂଲେ ସହେଯ ପଦତାଯା.

కరోనా కాలం తరువాత, ఇస్టేక్షన్స్‌ను నివారించడం గురించి దాదాపు ప్రజలందరి లోనూ అవగాహన పెరిగింది. అటువంటి పరిస్థితిలో మనం క్రమం తప్పకుండా కొబ్బరి నీళ్ళ తాగితే, అది రోగినోభక శక్తిని పెంచుతుంది. కొబ్బరినీళ్ల తరచూ తీసుకోవటం వల్ల ఇస్టేక్షన్స్, అనేక వ్యాధులతో సులభంగా పోరాదగలుగుతాము.

హిందువుల ప్రాచీన విశిష్టతలు..?

పెల్ నూన్,01 మార్చి (క్రాంతిన్యాన్) :మన శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ ఎర రక్త కణాల్లో ఉంటుంది. ఇది ఒక ప్రోటోస్. ఐరన్ సహయంతో హిమాగ్లోబిన్ ఊపిరితిత్వాల్లో ఉండే ఆక్రీజన్సన్ గ్రహించి శరీర భాగాలకు చేరవేస్తుంది. మళ్ళీ శరీర భాగాల్లో ఉండే కార్బన్ దయాక్షేపిన్ తీసుకుని ఊపిరితిత్వాలకు చేర వేస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తంలో ఉండే అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీంతో హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అరటి పండ్లలోనూ ఐరన్ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో విటమిన్ బి6 ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి హిమాగ్లోబిన్ తయారీకి దోహదం చేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి.

ది. నారింజ పండ్లు..

ఈలా హిమాగ్నోబిన్ మన శరీరంలో విధులను నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి అఫికంగా నిర్వహిస్తుంది. అయితే శరీరంలో తగినంత ఉంటుంది. ఇది మనం తెచ్చి ఆహారాల్లో ఉండే ఘరన్ లేకపోతే హిమాగ్నోబిన్ ఉత్పత్తి కాదు. ఘరన్ మన శరీరం కోణించుకొనేలా చేస్తుంది.



దీంతో శరీర భాగాలకు అక్కిజన్ సరిగ్గా
లభించదు. ఫలితంగా శ్వాస తీసుకోవడం
కష్టంగా మారుతుంది. అలాగే రక్తహీనత
సమస్య కూడా వస్తుంది. కనుక శరీరంలో
హిమాగ్నోబిన్ తగిన మొత్తాదుల్లో ఉండేలా
చూసుకోవాలి. అయితే పలు రకాల
ఆహారాలను తినడం వల్ల హిమాగ్నోబిన్
స్టోయిలను పెంచుకోవచ్చు.

^೬ ಯಾಪಿಲ್, ದಾನಿಮ್ಮು ಪಂಡ್ಲು..

యాపిల్ పండ్లలో విటమిన్ సి, ఐరన్ తిన్న ఆహారంలో ఉండే ఐరన్నను శరీరం అభికంగా ఉంటాయి. అందుకని రోజుకు ఒక శోషించుకునేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల యాపిల్ ను తించే కావల్సినంత ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇలా లభిస్తుంది. మన శరీరం ఈ ఐరన్నను పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల శోషించుకుంటుంది. దీంతో హిమోగ్లోబిన్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుకోవచ్చు. స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అలాగే దానిమ్మ దీంతో జీవక్రియలు సక్రమంగా పండ్లనుకూడా తినవచ్చు. ఈ పండ్లలోనూ నిర్వహించబడతాయి. అరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

వేసవిలో పుట్టినా రసం బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు



పెట్ స్వైన్,01 మార్చి (క్రాంతిస్వైన్): పుదీనా నీరు లేదా పుదీనా ఆకు కషాయం తాగుతుంటే శరీరం చల్లబడుతుంది. పుదీనా నీరు ఒక సాధారణ, రిఫ్రెష్ పాసీయం. వేసవిలో పుదీనా నీరు, పుదీనా కషాయం తాగితే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుండాము. పుదీనా నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. పుదీనా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, జీవక్రియను మొరుగుపరుస్తుంది. పుదీనా ఆకు కషాయంలో చక్కెర వుండదు, చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. పాపు కప్పు తాజా పుదీనా ఆకులతో చేసిన పుదీనా ఆకు కషాయంలో 12 కేలరీలుంటాయి. పుదీనా నీరు తాగుతుంటే మీజిల్స్, రొమ్ము క్యాస్పర్ వంటి పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని తెలింది. పుదీనా ఆకు కషాయం మొదడు పనితీరును మొరుగుపరుస్తుంది. పుదీనా నీటిని తాగితే నోటి దుర్మాసన పోగొడుతుంది.



పమికి రెస్ట.. హర్షాదీవ్కు చాన్న !

స్టోర్స్ నూన్స్,01 మార్కి (క్రాంతిన్యున్స్) : భారత ఫొటో బోలర్ మహమ్మద్ షమీకి రెప్పు ఇవ్వనున్నారు. వాంపియన్స్ ట్రోఫీలో న్యూజీలాండ్తో జరిగే మ్యాచ్లో.. షమీ లేకుండానే టీమిండియా బరిలోకి దిగునున్నది. పాకిస్థాన్తో మ్యాచ్ సమయంలో షమీ పిక్క కండరాలు పట్టేసిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో అతనికి రెప్పు ఇవ్వాలని టీం మేనేజైంట్ అలోచిస్తున్నది. అయితే ఆదివారం న్యూజీలాండ్తో జరిగే మ్యాచ్లో.. షమీ స్థానంలో హర్షధీపకు ఛాన్స్ ఇవ్వాలని భావిస్తున్నారు.



బౌలింగ్ కోచ్ మొర్నీ మోర్స్‌ల్వ్ సమక్కంలో హర్షదీప్ శుక్రవారం ప్రాణీన్ చేశాడు. ప్రాణీన్ నెపున్లో హర్షదీప్ 13 ఓపర్లు బౌల్ చేశాడు. షమీ మాత్రం 7 ఓపర్లు బౌల్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. పాకిష్ణీ జరిగిన మ్యాచ్‌లో కేవలం మూడు ఓపర్లు వేయగానే.. షమీ తన కుడి కాలి కోసం ఫిజియో చికిత్స తీసుకున్నాడు. అయితే కీలకమైన నెమీన్ మ్యాచ్ ముందు.. షమీకి రెస్ట్ ఇవ్వాలని టీం మేనేజ్మెంట్ భావిస్తున్నది. బౌలింగ్ లైవ్‌ప్రెస్ స్వల్పంగా తేడా ఉంటుందని అసిస్టెంట్ కోచ్ రియాన్ డోస్ట్ తెలిపారు.

మార్చి పదేయండి.. అంత సీనుందా?.. వసీం అక్కంకు ఆప్టిభి కోంటర్

స్వీట్ మ్యాన్,01 మార్చి (క్రాంతిమ్యాన్):పాకిస్తాన్ క్రికెట్ జట్టుపై విమర్శల పర్వం కొనసాగుతోంది. ఐసీఎస్ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025లో చెత్త ప్రదర్శన కారణంగా రిజ్యూన్ బృందంపై ఆ దేశ మాజీ క్రికెటర్లు విరుద్ధపడుతున్నారు. దీఘెందింగ్ చాంపియన్ హోదాలో బిరిలోకి దిగి ఒక్క మ్యాచ్ కూడా గెలవకపోవడాన్ని తప్పుబడుతున్నారు.

కనీసం ఒక్క విజయం కూడా లేకుండానే ఈ వన్నే టోర్పుమెంట్ నుంచి నిప్పుమించడాన్ని తప్పుబడుతున్నారు. పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు ఇప్పటికేనా ప్రకూళాన చర్యలు చేపట్టాలని.. అటగాళ్ల పట్ల కొస్త కరింగా వ్యవహారించాలని విజ్ఞాపిచేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దిగ్జ వేన్ శాలర్ వనీం అక్రం కూడా తన అభిప్రాయాలు పంచుకున్నాడు.

ఇదే జట్టును మాత్రం కొనసాగిన్నే వచ్చే ఆరునెలల్లో మనం మరిన్ని చేదు అనుభవాలు చూస్తాం. టీ20 ప్రపంచకవ్-2026కు ఇప్పటి నుంచే జట్టును సిద్ధం చేయండి” అని పస్సం ఆక్రం పీసీబీకి సూచించాడు. అయితే, ఈ దిగ్గజ ఫ్యాస్ట్‌బోలర్ వ్యాఖ్యలపై పాక్ మాజీ అస్టర్‌ఎండర్ పోవాడ్ ఆప్రిది అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశాడు.

“వసీం భాయ్ మాటలు నేను విన్నాను. తీమిండియా చేతిలో ఓటమి తర్వాత మనమంతా భావేద్వగంలో మనిగిపోయిన మాట వాస్తవం. అయినా.. జట్టు నుంచి 6-7 మంది ఆటగాళ్ళను తప్పించాలని వసీం భాయ్ అంటున్నాడు.

నిజంగా అంత సీనుందా?

ఒకవేళ అదే జరిగితే.. మనకు వారి స్థానాన్ని భర్త చేసేందుకు ఐదారుగురు ప్లైయర్లు ఉన్నారా?.. మన బెంచ్ బలమెంతో మీకు తెలియదా వసిం భాయ్! మన దేవవాళీ క్రికెటర్లలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించగల ఆటగాళ్లు ఎంతమంది?.. ఒకవేళ మీరన్నట్లు ఆటగాళ్లను జట్టు నుంచి తొలగిస్తే వారిలో ఎంత మండికి సరైన రీప్లేస్మెంట్ దౌరుకుతుంది? మీరేమో ప్రపంచకవ్వనకు ఇప్పటి నుంచి సిద్ధం కావాలని చెబుతున్నారు.

కనీ ఒకవేళ మనం ఆ పని మొదలుపెట్టినా.. అప్పుడు కూడా మన మీద ఏదైఫ్ఫేవాళ్లు చాలా మందే ఉంటారు. పీసీబీ ఎలాంచి చర్యలు తీసుకున్నా మళ్లీ విమర్శలు వస్తునే ఉంటాయి” అని పోవాడ్ ఆప్టిడి సామా టీఎం పోలో వసీన అప్రం వ్యాఖ్యలకు తొంటర్ ఇచ్చాడు. కాగా జసీనీ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025కి అతిథ్యం ఇస్తున్న పాకిస్తాన్ లీగ్ దశలోనే నిప్పుమించిన విషయం జీతిందే.

ఎనిమిది జట్లు పాల్గొంటున్న ఈ టోర్నీలో గ్రూప్-‘ఎ’లో భాగంగా తొలుత న్యూజీలాండ్ చేతిలో ఓడిన రిజ్యూన్ బృందం.. రెండో మ్యాచ్లో దాయాది భారత్ చేతిలో పరాజయం పాత్రంది. అనంతరం బంగ్లాదేశ్లో మ్యాచ్ రద్దు కావడంతో ఒక్క గెలువు కూడా లేకుండానే ఈ మౌగటోర్నీలో తమ ప్రయాణం ముగించింది. ఇక ఈ ఈవెంట్లో భారత్, న్యూజీలాండ్ , పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్లతో పాటు.. గ్రూప్-బి నుంచి ఆస్ట్రేలియా, సౌతాఫ్రికా, అఫ్సినిసాన్, ఇంగ్లాండ్ బరిలో

**ಅಂದುಕೆ ಖಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಪ್ರೋಫೀ ಅಡವ್ವೇದು!
ಹೊನಂ ವೆಡಿನ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸ್ಟ್ರೋರ್ ಪೇಸರ್.**



ప్రోఫెసర్ నూన్స,01 మార్చి (క్రాంతిమ్యాన్స్) :మిచెల్ స్టార్క్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 నుండి వైదొలగడంపై తన మొనాన్ని వీడాడు. ఈవెంట్ కోసం ఆప్స్ట్రోలియా ప్రాథమిక జట్టులో స్టార్క్ పేరు పొందినప్పటికీ, తుది జాబితాలో అతని పేరు లేకపోవడం క్రికెట్ వర్గాల్లో చర్చనీయంగా ఉంది. ఈ నిర్దయానికి గల కారణాన్ని స్వయంగా స్టార్క్ వెల్లడించాడు. టెస్ట్ క్రికెట్ తన ప్రాథమిక అని, ప్రత్యేకంగా ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌ని పైనల్ కోసం పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఉండాలని కోరుకున్నాడని పేర్కొన్నాడు. శ్రీలంక పర్యటనలో గాయంతో ఇఖ్యాది పడిన స్టార్క్, తన శరీరాన్ని పూర్తిగా కోలుకునేందుకు ఈ నిర్దయం తీసుకున్నానని వివరించాడు.

స్టోర్క్ మాటల్సుడుతూ, “కొన్ని వ్యక్తిగత కారణాలు, కొన్ని శారీరక సమస్యలు ఉన్నాయి. టెస్టిసిర్స్ సమయంలో నాకు కొంత చీలమంద నొప్పి వచ్చింది. మా ముందున్న టెస్ట్ ఫైనల్, వెస్టిండిన్ టూర్, అలాగే కొంత షపీవెల్ క్రికెట్ కూడా ఉంది. కానీ నా ప్రాధాన్యత టెస్ట్ ఫైనల్. నా శరీరాన్ని సరైన స్థితిలో ఉంచుకోవాలి, తద్వారా రెండు నెలల క్రికెట్ అడిన తర్వాత టెస్ట్ ఫైనల్కు సిద్ధంగా ఉండగలను” అని చెప్పాడు.

స్టోర్కు లేకున్నా, అప్పెలియా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025లో తమ ప్రదర్శనను శక్తివంతంగా కొనసాగించింది. ఇంగ్లాండ్‌పై విజయం సాధించడంతో పాటు, కొత్త అటగాళ్ల స్పెన్సర్ జాస్టిన్, బెన్ డ్యూర్యుల్యున్, నాథన్ ఎల్లిస్ పంటి వారు అదరగొట్టారు. అయితే, టోర్పుమెంట్ నాకోట్ దశకు చేరేందుకు చివరి గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో ఆఫ్సనిస్ట్రౌన్స్‌ను ఓడించాల్సిన అవసరం ఉంది. కానీ వర్షం కారణంగా ఆ మ్యాచ్ నిలిచిపోవడంతో ఆసేలియా సెమీఫెనల్ కు చేరుకుంది.

స్టార్క్ ఐపీఎల్‌లో తిరిగి ప్రవేశించనున్న విషయం కూడా క్రికెట్ అభిమానులకు ఆసక్తికరమైన విషయం. ధిల్లీ క్యాపిటల్ తరఫున అతను ఐపీఎల్ 2025లో ఆడనున్నాడు. అదే సమయంలో, జాన్‌లో లార్స్‌లో జరిగే ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్స్‌పై ప్రైవేట్ క్రెబియన్‌లో జరిగే మూడు టెస్ట్‌ల పర్యటనలతో ఆప్ట్రైవియా బిజీ పెద్దూల్నము ఎదుర్కొముంది. పాట్ కమ్యూన్స్, జోష్ హజెల్స్‌పుడ్, స్టార్క్ లార్స్ టెస్ట్ పెన్ల కోసం పూరి పిట్టన్స్‌తో అందుబాటులో ఉంటారని ఆసేచియ్యాడి.

స్టోర్కు మాటల్లడుతూ, “ప్రవంచ టెస్ట్ థాంపియన్షిప్ మొదల్లో పెద్దగా అర్థం కాలేదు. కానీ ఇప్పుడు మేము వరుసగా రెండోసారి గలిచే అవకాశం ముందు ఉంది. ఈ ఫార్మాట్లో ఇంకా మార్పులు అవసరం, కానీ చివరకు ఫైనల్లో పోతీ చేసే రెండు జిట్లు చాలా బిలమైనవే” అని అభిప్రాయపడాడు.

సినెర్ నామినేషన్ టుపసంహారణ



 స్టోర్మ్ మూన్, 01 మార్చి (కొంతిన్యూన్స్) : ప్రపంచ నంబర్ వన్, ఇటలీ టెన్నిస్ స్టార్ యానిక్ సినెర్ ఈ విదాది ప్రతిపాత్మక ‘లారెన్’ అవార్డుకు దూరమయ్యాడు. ఇటివల అతనిపై మూడు నెలల నిషేధం విధించడంతో ‘స్టోర్మ్ ఆస్ట్రేర్స్’గా ప్రభూతిగాంచిన ఈ అవార్డు బరిలో లేకుండా పోయాడు. లారెన్ ప్రపంచ క్రీడా అకాడమీ (ఎల్డబ్బావెన్స్) అతని నామినేషన్స్ ను ఉపసంహరించింది. దీంతో సినెర్ రేసులో లేదు. ఈ

ಇಟಲೀ ಸೂಪರ್ಸ್ಟೋರ್ ಸಿನೆರ್‌ಪ್ಲೈ ಪ್ರಪಂಚ ಡೋಪಿಂಗ್ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸಂಸ್ಥೆ (ವಾಡಾ) ವಿಧಿಂಬಿನ ನಿಷೇಧಂ ಅಮಲವುತ್ತಿದೆಯಂತೆ ಅವಾರ್ಡು ಬರಿ ನುಂಚಿ ಅತಿನಿ ಪೇರುನು ತಪ್ಪಿಂಬಿನಿಟ್ಲು ತೆಲಿಪಾರು. 'ಡೋಪಿಂಗ್' ಉದಂತಂ ದರಿಮಿಲಾ ನಿಷೇಧಂಪೈ 'ವಾಡಾ'ಕ್ಕೆ ಪಾಟು ಬೆನ್ನಿನ್ ವರ್ಗಾಲಕ್ಷೆ ಚರ್ಚಿಂಚಾಂ. ನಿಷೇಧಂಲೋ ಉನ್ನ ಅಟಗಾಡು ವಿಶ್ವಾಸೀತಿಗಾಂಬಿನ ಅವಾರ್ಡು ಬರಿಲೋ ಉದಂದಂ ಸಮಂಜಸನ ಕಾಡನೆ ನಿಶ್ಚಯಾನಿಕಿ ಪಚಾಂ.

‘దీంతో సినెర్ నామినేషన్సు ఉపసంహరించాలని నిర్ణయించాం. దీనిపై సినెర్, అతని బృందానికి సమాచారమిచ్చాం’ అని ఫిట్జ్‌ప్రైల్ట్ వెల్డడించారు. 23 ఏళ్ళ సినెర్ గతేడాది మార్పిలోనే నిపేధిత ఉప్పైరకాలు తీసుకున్నట్లు తెలినా... అంతర్జాతీయ చెన్నిన్ ఇంటిగ్రిప్ ఏజెస్సీ (ఐటీఎసీ) మాత్రం చూసేచూడనట్లుగా వ్యవహరించింది.

తీసుకోలేదు. దీన్ని యావత్త క్రీడావర్గాలు తప్పుటట్టాయి. ఐటీఎవీ పక్షపాత వైభరిని గర్చించాయి.
సెర్పియా దిగ్గజం జొకోవిచ్ సహి పలువురు పెన్సిన్ స్టార్టు... ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కరకంగా నిబంధనాలు' అంటూ బాహోటంగానే దుమ్మెత్తి పోశారు. 'వాడా' సైతం అతని రెండు శాంపిల్స్ (సమానాలు) పాజిటివ్ అని తేలాయి కాబట్టి కనిసం ఏదాడైనా నిషేధం విధించాలని స్టోర్ట్ అర్ధిటైపణ్ కోర్టుకు అప్పీల్ చేసింది. చివరకు సినెర్-ఐటీఎవీ-వాడాల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం ఫిబ్రవరి 15న మూడు సెలలు ససైండ్ చేషపుట్టు ప్రకటించారు.

తాజా నిషేధం విధించినపుటీకి ఈ సీజన్లో అతని గ్రాండ్స్టామ్ టైటిళ్ వేటకి ఏ ఇబ్బంది లేకపోయింది. సీజన్ తాలి గ్రాండ్స్టామ్ టోర్చు ఆప్ట్రోలియన్ ఓపెన్లో టైటిల్ నిలచట్టుకున్న సినెర్... నిషేధం ముగిశక్త తప్పుపరి గ్రాండ్స్పాప్మ్ టోర్చు ప్రెంచ్ టెప్పెన్ (మై 25 మంచి)లో పోలీట్రపడతాడు.

