



సమస్య ఏమిటా... జనం కోసం జాతా...
ఇదే మా యోగం...
ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీదీయా...
ప్రజా సమస్యలను పరిశీలిం...
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసే మీదీయా...
మీ సమస్య ఏమిటా మీ తరుపున నిలబడి...
అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ...
నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని విగ్నతలు చేయవద్దని జనతా...
రండి..మీ కలాన్ని కనపండి...
మీ గళాన్ని వినిపించండి...
అందరం కలిసిపోతూ...
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!!
మొక్కదాని డిక్లతో పని చేద్దాం.. ఆగ్నేదే..!
జనం కోసం "జనతా"...

విజ్ఞానాశ్రమం...
సంప్రదించడానికి మొబైల్ నంబర్: 7989867251
- ఎడిటర్



షాబాద్‌లో దారుణం



ఆరుగురని దారుణంగా హత్య చేసిన సైకో

పోక్సో కేసు పెట్టారని ముగ్గురి హత్య విచిత్రంగా భార్యా ఇద్దరు పిల్లల నలికివేత అనంతరం గ్రామం నుంచి పర్ార్ నిందితుడి కోసం గాలిస్తున్న పోలీసులు సైకోను పట్టుకోవాలంటూ గ్రామస్థుల ఆందోళన



షాబాద్ హత్యల ఘటన అత్యంత దారుణం నిందితుడికి బెయిల్ రాకుండా ఎందుకు అడ్డుకోలేదు ఇది ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ వైఫల్యమే అన్న కేటీఆర్



ప్రముఖ గాయని ఎస్. జానకి కన్నుమూత వయోభారంతో మైసూరులో మృతి .. వివరాలు 4లో

కాళేశ్వరం నీళ్లు ఎత్తిపోయడం కుదరదను

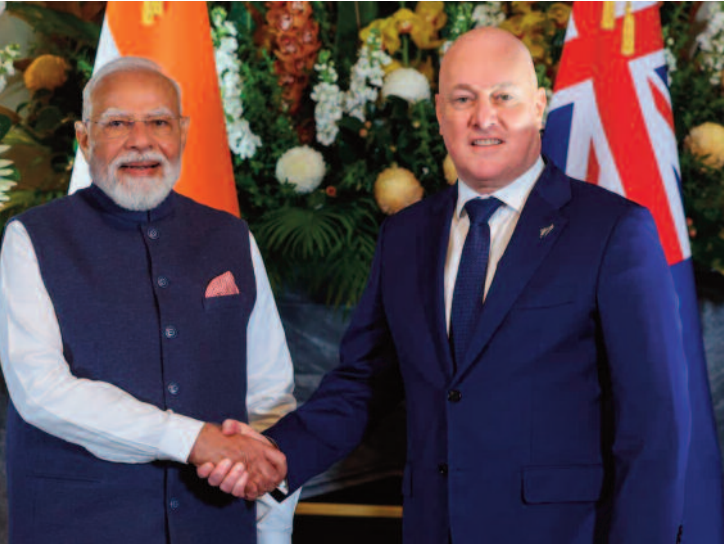


నన్ను చంపాలనుకుంటే ఇరాన్ మరాష్ వేయి క్షిపణులు ఇరాన్‌పై పకకాలంలో దాడి ఊహించని విధంగా ఇరాన్‌ను అంతం చేస్తాం సైన్యానికి ఆదేశాలు ఇచ్చి పెట్టాను సొంత సోఫల్ మీడియా ట్రూతోటో ట్రింప్ హెచ్చరికలు .. వివరాలు 4లో

మేడిగడ్డ గేట్లు ఎత్తే ఉంచాలని ఎన్డిఎస్ఎ ఆదేశాలు గేట్లు మూస్తేనే నీరు ఎత్తి పోయడానికి అవకాశం గేట్లు మూస్తే ప్రాజెక్ట్ కొట్టుకు పోతుందని హెచ్చరిక ప్రజలను తప్పదోవ పట్టించేలా ఈటెల వ్యాఖ్యలు బిఆర్ఎస్ నేతల సూచనలతోనే మాట మార్చిన ఈటెల జలశక్తి మంత్రిత్వ శాఖను కలిసి అనుమతి తెస్తే అభ్యంతరం లేదు ఈటెల, బిఆర్ఎస్ నేతలకే నిర్వహణ బాధ్యత అప్పగిస్తూ మీడిమయా సమావేశంలో సిఎం రేవంత్ స్పష్టికరణ



సీఎం రేవంత్తో ఎమిరేట్స్ ప్రతినిధుల భేటీ విమాన సర్వీసులను పెంచాలని కోరిన సీఎం



భారత్-న్యూజిలాండ్ బంధం మరింత బలోపేతం

ఈ ప్రయాణం మున్నందు మరింత విజయవంతమవుతుంది ప్రవాస భారతీయులు కృషి ఇందుకు ప్రధాన కారణం న్యూజిలాండ్ పర్యటనలో ప్రవాస భారతీయులతో మోడీ

భారత్-న్యూజిలాండ్ వాకా(బోటు) ఇప్పుడు మాత్రం ప్రయాణాన్ని ఆరంభించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని, ఇరు దేశాల మధ్య భాగస్వామ్యం మరింత బలోపేతం కానుందని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. న్యూజిలాండ్‌లో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రెండో రోజు పర్యటన కొనసాగింది. శనివారం ఆక్లాండ్‌లో ఆయన ప్రవాస భారతీయులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు.

భారత్ లక్ష్యం యుద్ధం కాదు



ప్రపంచ శాంతి, స్థిరత్వమే మా విధానం భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లినందునే ఆపరేషన్ సిందూర్ అత్యాధునిక యుద్ధ నౌక ఐఎస్ఎస్ మహేంద్రగిరి జాతికి అంకితం కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ స్పష్టికరణ

బుల్లెట్ ట్రెన్స్ హబ్‌గా తెలంగాణ

హైదరాబాద్, చెన్నై బెంగళూరును కలుపుతూ కారిడార్ దేశంలో 7 బుల్లెట్ ట్రైన్లకు మూడు తెలంగాణకే దేశ వ్యాప్తంగా 1,300 రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునికీకరణ ఇప్పటికే 260 రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునికీకరణ పూర్తి వికసన్ భారత్-2047.. సాంకేతికత పాత్ర అంతంపై అశ్వినీ వైష్ణవ్



కాలం తెచ్చిన కారుకు కాదు... కాంగ్రెస్ కరువు

గోదావరిలో నీళ్లు ఉన్నా ఉపయోగించుకోని దరిద్రం కావాలనే నీటిని వృధాగా వదులుతున్నారు మీడియా సమావేశంలో మరోమారు కేటీఆర్ విమర్శలు



వియత్నాంలో విషాదం పర్యాటక బోటు బోర్లా పడి 19మంది జలనూధు పలువురు పరిస్థితి విషమం..ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స విహార యాత్రకు వెళ్లిన తెలుగువాలో పలువురు మృతి మృత్యులో కదన, ముతలిపట్నంకు చెందిన వారు రంగంలోకి దిగిన భారత ఎంబిసి..వాల్మీకి నంబర్లు



సీఎం రేవంత్తో ఎమిరేట్స్ ప్రతినిధుల భేటీ

విమాన సర్వీసులను పెంచాలని కోరిన సీఎం

హైదరాబాద్,జూలై 11 : తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఎమిరేట్స్ వైమానిక సంస్థ ఇండియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ మహమ్మద్ సార్దన్ శనివారం సచివాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా పలు కీలక అంశాలపై సీఎంత్ చర్చించారు. ఎమిరేట్స్ వైమానిక సంస్థ 25 వసంతాలు పూర్తి చేసుకుంటున్న సందర్భంగా సీఎంను మర్యాదపూర్వకంగా ఎమిరేట్స్ ఇండియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ కలిశారు. హైదరాబాద్ లో ఎమిరేట్స్ ఎ-38 సర్వీసులను ప్రారంభించేందుకు ఈ సంస్థ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సుముఖత వ్యక్తం చేశారు. ఎమిరేట్స్ విమాన సర్వీసులను మరిన్ని పెంచాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. తెలంగాణలో మరో రెండు కొత్త విమానాశ్రయాలు ఏర్పాటు కాబోతున్న నేపథ్యంలో అక్కడ కూడా ఎమిరేట్స్ ఆవరేషన్స్ కొనసాగించాలని సీఎం సూచించారు. విమాన సర్వీసులకు కావాల్సిన అన్నిరకాల సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు తమ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. గచ్చిబౌలి స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీలో క్రీడాకారులకు శిక్షణ అందించేందుకు స్పాన్సర్ షిప్ నకు ముందుకు రావాలని సీఎం కోరారు. ఈ విషయంపై ఎమిరేట్స్ సంస్థ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సానుకూలంగా స్పందించారు.

సెమికండక్టర్ రంగంలో మరో కీలక ముందడుగు

హైదరాబాద్ లో తొలి సీఎంపీ ప్యాడ్ టెక్నాలజీ హబ్

టీ-వర్డ్ లో హబ్ ను ప్రారంభించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు



హైదరాబాద్ లో అందుబాటులోకి రావడంతో దేశీయ సెమికండక్టర్ పరిశ్రమకు ఊతం లభించనుంది. ఈ హబ్ ద్వారా విద్యార్థులు, స్టార్టప్ లు, పరిశోధకులకు అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై శిక్షణతో పాటు పరిశోధన, ఉత్పత్తి అభివృద్ధికి అవసరమైన సహకారం అందించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా వచ్చే 18 నుంచి 24 నెలల్లో దేశీయంగా సీఎంపీ ప్యాడ్ తయారీని ప్రారంభించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని మంత్రి శీధర్ బాబు తెలిపారు. సెమికండక్టర్ తయారీకి అవసరమైన కీలక సాంకేతికతలను తెలంగాణలోనే అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. పరిశోధన నుంచి వైపుజ్యాభివృద్ధి, ప్రోటోటైపింగ్, చిప్ తయారీ వరకు సమగ్ర సెమికండక్టర్ ఎకోసిస్టమ్ ను నిర్మించే దిశగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కార్యాచరణ రూపొందించినదని మంత్రి శీధర్ బాబు వెల్లడించారు.

డ్రగ్స్ మాఫియాపై ఈగెల్ ఉక్కుపాదం

ఏడాది కాలంగా ఏడుటన్నలు గంజాయి స్వాధీనం

హైదరాబాద్,జూలై 11 : డ్రగ్స్ మాఫియాపై తెలంగాణ ఈగెల్ ఫోర్స్ అధికారులు ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారు. గత ఏడాదిలో ఏకంగా ఏడు టన్నుల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తెలంగాణను డ్రగ్స్ ట్రాన్సిట్ హబ్ గా మార్చే ప్రయత్నాలకు చెక్ పెట్టారు. ఈగెల్ అధికారులు, ఇంటెలిజెన్స్ తో దేశవ్యాప్తంగా వరుసగా భారీగా డ్రగ్స్ ను సీజ్ చేశారు. రాంచీలో 500 కిలోలు, ఒడిశాలో 500 కేజీలు, తాజాగా 385 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఏడు రోజుల నిఘాతో డ్రగ్స్ రవాణా మూతూ ఆగడాలును ఆటకట్టించారు. ఛత్తీస్ గడ్, మహారాష్ట్ర సరిహద్దులో 385 కేజీల గంజాయిని ఈగెల్ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఏడు రోజుల పాటు నిఘా ఉంచి డ్రగ్స్ రవాణా మూతూను ట్రాక్ చేశారు. ఒడిశాలోని జయ్ పూర్ సమావంంలోని దేవఘాటి నుంచి బయలుదేరిన గంజాయి లోడిను నిరంతరం ఫోలో అయ్యారు. కోల్ కతా, ముంబై జాతీయ రహదారిపై గంజాయి వాహనాన్ని ఎన్ఫీబీ రాయ్ పూర్ బృందం అడ్డుకుంది. మహారాష్ట్ర రాజస్థాన్ కు తరలిస్తున్న గంజాయిని గమ్యానికి చేరకముందే స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కేసులో రాజస్థాన్ కు చెందిన డ్రైవర్ మహదేవ్ ఖీల్ ను అరెస్ట్ చేశారు. తెలంగాణ ఈగెల్ ఫోర్స్ అధికారులు ఇచ్చిన ఖచ్చితమైన సమాచారంతో ఎన్ఫీబీ అధికారులు ఆవరేషన్ విజయవంతం చేశారు. రాష్ట్ర సరిహద్దులు దాటి డ్రగ్స్ మాఫియాపై ఈగెల్ అధికారులు ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారు. జాతీయ స్థాయి డ్రగ్స్ వ్యతిరేక పోరులో కీలక శక్తిగా ఈగెల్ అధికారులు మారారు. డ్రగ్స్ ప్రి తెలంగాణ లక్ష్యంతో మరింత దూకుడుగా ఈగెల్ అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. డ్రగ్స్ పై సమాచారం ఉంటే వెంటనే 1908 నంబర్ కు సమాచారం ఇవ్వాలని ఈగెల్ అధికారులు ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.

కాళేశ్వరం నీళ్లు ఎత్తిపోయడం కుదరదు

మొదటి పీజీ తరువాలు

అవాస్తవాలు చెప్పారని ధ్వజమెత్తారు. ఎంపీ ఈటల అంటే తమకు గౌరవమేనని తెలిపారు. ఆ వ్యాఖ్యలతో ఈటల తన గౌరవం పోగొట్టుకున్నారని విమర్శించారు. ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలిపేందుకే తాము ప్రయత్నిస్తున్నామని అన్నారు. శనివారం మీడియాతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేలా బీఆర్ఎస్ నేతలు, ఎంపీ ఈటల చేస్తున్న ప్రకటనలు దారుణమని అన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్ కూడా మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఎన్డిఎస్ఎం ఇచ్చిన నివేదిక, ఆదేశాల మేరకు తాము నడుచుకుంటున్నామని స్పష్టం చేశారు. కేంద్రంలో పలుకుబడి ఉన్న బిజెపి ఎంపీగా ఈటల రాజేందర్ జలశక్తి మంత్రిత్వ శాఖను కలిసి, ఎన్డిఎస్ఎం అధ్వర్యంలో కాళేశ్వరం నీటిని ఎత్తి పోస్తే తమకు అభ్యంతరం లేదని తేల్చి చెప్పారు. ఎన్డిఎస్ఎస్ ను కలిసి నీటిని ఎత్తి పోసేందుకు అనుమతి తెస్తే అందుకు ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి అభ్యంతరం ఉండబోదన్నారు. ఎన్డిఎస్ఎం ఆదేశాల మేరకు మేడిగడ్డ గేట్లు ఎత్తే ఉంచామని అన్నారు. మేడిగడ్డ గేట్లు మూసేసే కన్నపల్లి వద్ద పంపులు నడపడానికి వీలుంటుంద న్నారు. అలా కాకుండా పారుతున్న నీటిని ఎత్తిపోయడం సాధ్యం కాదన్నారు. ఇకపోతే పట్టిసీమ కోసం నీటిని వదులుతున్నామని చేస్తున్న ఆరోపణలపైనా సీఎం మండిపడ్డారు. పోలవరం పూర్తి చేసుకునే వరకు



పట్టిసీమను కట్టుకున్న విషయం అనాటి మంత్రి హరీష్ రావుకు తెలియదా అన్నారు. కావాలనే బురదజల్లే ప్రయత్నాలు చేయడంపై మండిపడ్డారు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో నీటిని ఎత్తి ప ఓయడం కుదరదని సీఎం తేల్చారు. ఒకవేళ గేట్లు మూసే భద్రాచలం వరకు ముంపు తప్పదని ఎన్డిఎస్ఎం తెలిపిందని అన్నారు. కేసీఆర్ హయాంలో 2019 జూన్ 21వ తేదీన కాళేశ్వరం ప్రారంభించాక, కేసీఆర్ హయాంలోనే మేడిగడ్డ లోపాలు బయటపడ్డాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ప్రారంభించిన 11 నెలల్లోనే లోపాలు

బయటపడ్డాయని చెప్పుకొచ్చారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ నిర్మాణంలో లోపాలు ఉన్నాయని.. 2020 మే 18వ తేదీన ఈఈ రమణారెడ్డి కేసీఆర్ ప్రభుత్వానికి లేఖ రాశారని ప్రస్తావించారు. లోపాలు సవరించాలని అప్పట్లోనే ఇంజనీర్లు సూచించారని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో నిర్లక్ష్యంతో లోపాలు పెరిగి పెద్దవై బ్యారేజ్ కుప్పకూలిందన్నారు. 2022 జూలై 14వ తేదీన వరదలకు కన్నపల్లి పంప్ హౌస్ దెబ్బతిందని చెప్పారు. ఇప్పటికీ కన్నపల్లి పంప్ హౌస్ వినియోగంలోకి రాలేదని తెలిపారు. 2023 అక్టోబర్ 21వ తేదీన మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ కుంగిపోయిందని ప్రస్తావించారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ కుంగుబాటుపై.. కేసీఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడే ఎన్టీఎస్ఎ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. మేడిగడ్డ, సుందిళ్ల, అన్నారం బ్యారేజీలు నీటి నిల్వకు అనుకూలం కావని ఎన్టీఎస్ఎ తేల్చిచెప్పిందని అన్నారు. ప్లానింగ్, డిజైనింగ్, నిర్మాణం, నిర్వహణ లోపాలపై.. గతంలోనే ఎన్టీఎస్ఎ కమిటీ నివేదిక ఇచ్చిందని ప్రస్తావించారు. ప్రాథమిక, తుది నివేదికల్లో ఎన్టీఎస్ఎ అదే విషయం చెప్పిందని అన్నారు. లోపాలు సవరించాలని నిపుణులు చెప్పినా ఎందుకు పట్టించుకోలేదని ప్రశ్నించారు. మొదట్లోనే స్పందించకపోవడంతో ఈ సమస్య పెద్దది అయిందని చెప్పుకొచ్చారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు కేసీఆర్, హరీశ్ రావు తమ ప్రభుత్వంపై పదేపదే అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

షాబాద్ లో కనీవినీ ఎరుగని దారుణం

ఆరుగురిని దారుణంగా హత్య చేసిన సైకో

ఫోకోన్ కేసు పెట్టారని ముగ్గురి హత్య

విచిత్రంగా భార్యా ఇద్దరు పిల్లల నరికివేత

లనంతరం గ్రామం నుంచి పరార్

నిందితుడి కోసం గాలిస్తున్న పోలీసులు

సైకోను పట్టుకోవాలంటూ గ్రామస్థుల ఆందోళన

రంగారెడ్డి,జూలై11 : రంగారెడ్డి జిల్లాలోని షాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో దారుణం జరిగింది. పోక్స్ కేసులో జైలు నుంచి వచ్చిన ఓ కిరతాకుడు సరమేధం సృష్టించాడు. ఏకంగా ఆరుగురిని దారుణంగా నరికి చంపాడు. ఆరుగురు హత్యకు గురైన ఘటన కలకలం సృష్టించింది. షాబాద్ మండల కేంద్రంలోని దైవాలగూడలో శుక్రవారం అర్ధరాత్రి ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. పోక్స్ కేసు పెట్టారనే కక్షతో రాజ్ కుమార్ (28) అనే దుర్మార్గుడు ఈ ఘాతుకానికి ఒడిగట్టాడు. దైవాలగూడకు చెందిన పార్వతి రాజ్ కుమార్ కట్టుకున్న భార్య, ఇద్దరు కుమారులతో పాటు, తనపై పోక్స్ కేసు పెట్టిన మైనర్ బాలిక, ఆమె తల్లి లక్ష్మీ, నాయనమ్మ రుక్మమ్మలను కత్తితో నరికి చంపాడు. మొదట షాబాద్ పీఆర్ఎస్ స్టేషన్ నుంచి సమావంంలో ఉన్న మైనరు బాలిక (17)ఇంట్లోకి ప్రవేశించి.. ఆమెను బలవంతంగా లాక్కెళ్లే క్రమంలో బాలిక తల్లి, నాయనమ్మ అడ్డు పడ్డారు. నిందితుడు వారిద్దరినీ కత్తితో పొడిచి చంపాడు. అనంతరం బాలికను దైవాల గూడ సమావంలోని అఖిల్ సాగర్ చెరువు సమావంలోకి తీసుకెళ్లి పీక కోసి హత్య చేశారు. అనంతరం దైవాలగూడలోని తన ఇంటికిచ్చి భార్య సరిత (33)తో పాటు ఇద్దరు కుమారులు పరీక్షిత్ (4), దైవిక్షిత్ (2)లను కత్తితో పీకలు కోసి దారుణంగా హతమార్చాడు. ఆ తర్వాత తండ్రి అరుణ్ కుమార్ కు ఫోన్ చేసి నేనే ఆరుగురిని చంపాను, నేను కూడా చనిపోతున్నానని చెప్పాడు. దీంతో అరుణ్ కుమార్ పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. షాబాద్ పోలీసులు ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఘటనాస్థలిని పూర్వరస్థిలో సీపీ తరుణ్ జోషి పరిశీలించారు. బాలికను వేధించాడని ఆమె తల్లి మే 16న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో పోక్స్ కేసు నమోదు చేసి రాజ్ కుమార్ ను అరెస్ట్ చేశారు. బెయిల్ పై తిరిగొచ్చిన నిందితుడు.. అర్ధరాత్రి ఈ దారుణానికి పాల్పడ్డాడు. నిందితుడు రాజ్ కుమార్.. ఏడేళ్ల క్రితం సరితను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. అయినా భార్యను ఇద్దరు పిల్లలను కూడా చంపడం అతని సైకో మనస్తత్వానికి నిదర్శనంగా చూడాలి. ఆరుగురి హత్య కేసులో మృతుల బంధువుల ఆందోళనతో షాబాద్ లో ఉ ద్రిక్షత నెలకొంది. నిందితుడిని తమకు అప్పగించాలంటూ షాబాద్-కంది రహదారిపై బైతాయించి ధర్మాకు దిగారు. రాజ్ కుమార్ ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయకపోతే మరొకరి ప్రాణం తీసాడని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిందితుడు రాజ్ కుమార్ ప్రస్తుతం పరారీలో ఉన్నాడని, ఏడు ప్రత్యేక బృందాలతో గాలిస్తున్నామని పూర్వరస్థిలో సీపీ తరుణ్ జోషి తెలిపారు. ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, పట్నం సరేందర్ రెడ్డిని శంకర్ పల్లి వద్ద అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇక పటోళ్ల కార్మిక్ రెడ్డిని హౌస్ అరెస్టు చేశారు. 2018లో



సరిత అనే మహిళను రాజ్ కుమార్ ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. వీరికి ఇద్దరు పిల్లలు. అయినప్పటికీ మరో మైనర్ బాలికను ప్రేమ పేరుతో రాజ్ కుమార్ వేధించసాగాడు. ఈ విషయం తెలిసిన బాలిక తల్లి ఆమెను కాలేజీకి పంపించకుండా ఇంట్లోనే ఉంచింది. ఈ క్రమంలో ఒకసారి పరీక్షల కోసం బాలిక కాలేజీకి వెళ్లివచ్చాడు.. ఆమెను బలవంతంగా లాక్కెళ్లేందుకు యత్నించాడు. అప్పుడు ఆమె తల్లి చాకచక్యంగా వ్యవహరించి నిందితుడి నుంచి బాలికను తప్పించింది. అప్పటి నుంచి బాలికపై రాజ్ కుమార్ పలుమార్లు బెదిరింపులకు పాల్పడినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. మీ నాన్నను ఎలా చంపేశావో.. మిమ్మల్ని కూడా అలాగే చంపేస్తానని బాధితురాలి కుటుంబాన్ని గతంలో బెదిరించాడని అంటున్నారు. అయితే నిందితుడు బహిరంగంగా తిరుగుతూ బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నా.. పోక్స్ కేసు నమోదైనప్పటికీ బాలికకు ఎలాంటి రక్షణ కల్పించలేదని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పోలీసుల నిర్లక్ష్యమే ఈ ఉదంధతానికి ప్రధాన కారణమని ఆరోపిస్తున్నారు. గతంలో భూతగాదాలో ఇద్దరిని బెదిరించినందుకు రాజ్ కుమార్ పై గతంలోనే రెండు ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదైనట్లు సమాచారం. మరోవైపు పోక్స్ కేసులో కేవలం ఏడేళ్లు మాత్రమే శిక్షపడేలా తేలికపైన సెక్షన్లను పోలీసులు జత చేయడం కూడా ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. దీనివల్ల కేవలం రూ.20వేల ఫూచికత్తుతో రెండు నెలల్లోనే బెయిల్ వచ్చిందని.. దీనివల్లే బయటకు వచ్చిన రాజ్ కుమార్ ఆరుగురిని కిరాతంగా హత్య చేశాడని స్థానికులు మండిపడుతున్నారు.

ఘటనా స్థలిని పరిశీలించిన సిపి తరుణ్ జోషి

నిందితుడి కోసం ప్రత్యేక బృందాలతో గాలింపు

సోంత భార్య పిల్లను చంపడంపై సిపి అనుమానం

రంగారెడ్డి జిల్లా షాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో సంచలనం సృష్టించిన ఆరు హత్యల కేసుకు సంబంధించి పూర్వరస్థిలో సీపీ తరుణ్ జోషి కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. రాత్రి హత్య జరిగిందని తమకు సమాచారం వచ్చిందని తెలిపారు. రెండు ప్రాంతాల్లో హత్యలు జరిగాయని పేర్కొన్నారు. మొదట షాబాద్ లోని బాధితురాలి ఇంటికి రాత్రి 11 గంటల సమయంలో నిందితుడు రాజ్ కుమార్ వెళ్లాడని.. అక్కడ బాధితురాలి తల్లిని, నానమ్మను హత్య చేశాడని చెప్పారు. ఆ తర్వాత బాలికను నగరకుంట దగ్గరకు తీసుకెళ్లి చెరువు దగ్గర



సిద్ధిపేట,జూలై11: ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఉన్నది కాలం తెచ్చిన కరువు కాదని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ కుట్రల బుద్ధితో తెచ్చిన కరువు అని మాజీ మంత్రి హరిష్చంద్రావు ఆరోపించారు. గోదావరి నదిలో కావలసినన్ని నీళ్లు ఉన్నప్పటికీ, కేసీఆర్ కు ఎక్కడ మంచి చేరు వస్తుందోనని ఈర్ష్యతో కన్నపల్లి పంపి హోస్ మాటలాడ్రను ప్రభుత్వం కావాలనే అనే సేదలందం లేదని విమర్శించారు. సిద్ధిపేట జిల్లా నంగునూర్ మండలం తిమ్మారెడ్డి పల్లి గ్రామంలో జరిగిన పెద్దమ్మ దేవాలయ ఉత్సవాల్లో హరిష్ పార్వ పాల్గొని మాట్లాడారు. సిద్ధిపేట జిల్లా పెద్దమ్మ తల్లి రేవంత్ రెడ్డికి నడుద్దిన ప్రసాదించాలని కోరుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎంతటి కరవు వచ్చినా రైతాంగానికి నీరందించేలా కేసీఆర్ కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టును నిర్మించారని, మోటార్లు ఆన్ చేస్తే రంగనాయక సాగర్ నిండి, సిద్ధిపేట నియోజకవర్గంలోని చాచూరు 70 నుంచి 80 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందుతుందని స్పష్టం చేశారు. కాశీశ్వరంతో ఒక్క ఎకరం కూడా పండలేదని వెల్లడించిన ముఖ్యమంత్రి తిమ్మాయిపల్లి గ్రామానికి వచ్చి ప్రజలతో మాట్లాడితే అర్థమవుతుందని అన్నారు. తిమ్మాయిపల్లిలో తాగునీటి కోసం మహిళలు ఖాళీ బిందెలతో ఎదురుమాసే పరిస్థితి ఉండేదని, కాశీశ్వరం జలాల కరతో ఈ ప్రాంతం బంగారు పంటలతో కళకళలాడుతోందని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఆయిలో పామ్ నాగు చేస్తున్నరైతులకు నర్రెట ఫ్యాక్టరీ ద్వారా అద్భుతమైన ఆదాయం లభిస్తోందని తెలిపారు.

ప్రముఖ గాయని ఎస్. జానకి కన్నుమూత

మైసూరు : సుస్వరాల గొంతుక మూగబోయింది. తన గాన మాధుర్యంతో తెలుగు శ్రోతలను అలరించిన గంధర్వ గాయని పరలోకానికేగారు. ప్రముఖ గాయని ఎస్.జానకి కన్నుమూశారు. మైసూరులోని ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ శనివారం తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆమె వయసు 88 సంవత్సరాలు. వయోధిక సమస్యలతో ఆమె కన్నుమూసినట్లు మనవరాలు అప్పర విద్యుల ఇన్‌స్టా వేడికగా ప్రకటించారు. దక్షిణ భారత గానకోకిలగా పేరుగాంచిన ఆమె అన్ని భాషల్లో కలిపి ఆమె సుమారు 50 వేలకు పైగా పాటలను పాడారు. 1938 ఏప్రిల్ 23న గుంటూరు జిల్లా రేపల్లె మండలం పల్లవట్ల గ్రామంలో ఎస్.జానకి జన్మించారు. తెలుగు చలన చిత్రసీమంలో ఆణిముత్యాల్లాంటి పాటలకు ఆమె ప్రాణం పోశారు. తెలుగు, తమిళ, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో అద్భుతమైన పాటలను పాడారు. ఆమె గాన మాధుర్యానికి నాలుగు జాతీయ అవార్డులు సహా, 33 వివిధ సీనీ అవార్డులు వరించాయి. సంగీత ప్రపంచానికి ఆమె సేవను గుర్తించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం 2013లో పద్మభూషణ్‌తో సత్కరించింది. తొలితరం ఘంటసాల నుంచి మలితరం బాలను బ్రహ్మణ్యంతో కలిసి అద్భుత గీతాలు ఆలపించారు. పగలే వెన్నెలా అంటూ పలకరించిన మన జానకి లేదన్న విషయం సీనీ ప్రపంచాన్ని దిగ్భ్రమకు గురిచేసింది. ట్రియమైన అమ్మమ్మ, దిగ్భజ గాయని ఎస్.జానకి కన్నుమూశారన్న వార్త తెలియజేయడానికి ఎంతో విచారిస్తున్నా. కుటుంబ సభ్యుల ప్రేమ, ఆప్యాయత మధ్య ప్రశాంతంగా మనల్ని విడిచి వెళ్లిపోయారు. ఆమె అద్భుతమైన జీవితాన్ని గడిపారు. తన గానంతో లక్షల మందికి ఆనందింపజేశారు. ఆమె ఒక దిగ్భజ గాయని. ఆమె పాటలు మధుర జ్ఞాపకాలు. ఈ దుఃఖ సమయంలో మా కుటుంబ ఏకాంతను గౌరవించాల్సిందిగా కోరుతున్నా' అని అప్పర తెలిపారు.

భారత్-న్యూజిలాండ్ బంధం మరింత బలోపేతం

ఈ ప్రయాణం మున్నందు మరింత విజయవంతమవుతుంది

ప్రవాస భారతీయులు కృషి ఇందుకు ప్రధాన కారణం

న్యూజిలాండ్ పర్యటనలో ప్రవాస భారతీయులతో మోడి

ఆక్లాండ్ : భారత్-న్యూజిలాండ్ వాకా(బోటు) ఇప్పుడు నూతన ప్రయాణాన్ని ఆరంభించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని, ఇరు దేశాల మధ్య భాగస్వామ్యం మరింత బలోపేతం కానుందని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడి పూర్వ ప్రయాణం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రయాణం మున్నందు మరింత విజయవంతమవుతుందనే పూర్తి నమ్మకం తనకుందన్న మోడి.. అది తనపట్ల కాదని, అందుకు న్యూజిలాండ్‌లోని భారతీయులే కారణమన్నారు. న్యూజిలాండ్‌లో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడి రెండో రోజు పర్యటన కొనసాగింది. శనివారం ఆక్లాండ్‌లో ఆయన ప్రవాస భారతీయులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలు స్నేహం, విశ్వాసం, విలువలు, బలమైన భవిష్యత్తు కోసం పరస్పర నిబద్ధతపై నిర్విఠమయ్యాన్ని సుందర్భంగా చెప్పుకొచ్చారు మోడి. న్యూజిలాండ్ సంద్రధామంలో విశిష్ట స్థానం కలిగిన 'వాకా'ను గురించి ప్రస్తావిస్తూ.. 'అదో పదవ మాత్రమే కాదని, ఉమ్మడి ప్రయాణానికి చిహ్నం' అని పేర్కొన్నారు. ఆక్లాండ్ నుంచి వెల్లింగ్టన్ వరకు, క్రైస్టచర్చ్ నుంచి క్విన్స్‌టౌన్ వరకు విస్తరించి ఉన్న భారతీయ సమాజమే ఈ స్వర్ణయుగ ప్రయాణానికి నిజమైన నావికులని కొనియాడారు. భారతీయుల ప్రతిభను గుర్తించి సరైన అవకాశాలు కల్పించే అద్భుత దేశం న్యూజిలాండ్ అని అన్నారు. యింగ్ న్యూజిలాండ్ సీఈఓగా నిఖిల్ రవిశంకర్, గవర్నర్ జనరల్‌గా ఆనంద్ నత్యాసంద్, క్రికెట్‌లో రచిల్ రవీంద్ర, ఇషి సోధి, అజాజ్ పటేల్ వంటి భారత సంతతి వ్యక్తులు రాణించడమే ఇందుకు నిదర్శనమని చెప్పారు. అలాగే ఆ దేశంలోని పలు ప్రాంతాలకు బాంబే హిల్స్, కోరమాండల్, కలకత్తా స్ట్రీట్, ఢిల్లీ క్రెసెంట్, అమృత్‌నర్ స్ట్రీట్ వంటి భారతీయ పేర్లుండటాన్ని ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న అనుబంధానికి సంతేతమని పేర్కొన్నారు. ఈ దేశంతో తనకు 30 ఏళ్ల అనుబంధం ఉందని గుర్తుచేసిన మోడి.. రాజకీయాల్లోకి రాకముందే న్యూజిలాండ్‌ను సందర్శించే అవకాశం వచ్చిందని చెప్పారు. నాడు ఓ న్యూజిలాండ్ వాసి తనకు ముష్టి, టోపీ, గ్లాజులు కానుకగా ఇచ్చిన విషయాన్ని స్మరించుకున్నారు. ఆ ముష్టిను ఇప్పటికీ జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకున్నానని, అందులో న్యూజిలాండ్ దేశీయుల ప్రేమనూ అంతే ఆప్యాయంగా కాపాడుకుంటున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆ దేశ ప్రధాని క్రిస్టోఫర్ లక్సన్ సహా ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, లేబర్ పార్టీ నాయకులకు మోడి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భారత్-న్యూజిలాండ్ బంధాలకు అక్కడి అన్ని రాజకీయ పార్టీలు మద్దతివ్వడం హర్షించదగ్గ విషయమన్నారు. ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింత ఉన్నతస్థాయికి తీసుకెళ్లడంలో ఎన్‌ఆర్‌ఐఎ మాత్ర కీలకమని స్పష్టం చేశారు.

నన్ను చంపాలనుకుంటే ఇరాన్ మరాష్

సాంత సోషల్ మీడియా ట్రూత్‌లో ట్రింప్ హెచ్చరికలు

వాషింగ్టన్ : అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య తాత్కాలిక ఒప్పందం కుదిరినప్పటికీ.. ఉద్రిక్తతలు ఏమాత్రం సమసిపోలేదు. రెండుదేశాలు పరస్పరం దాడులు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఇరాన్‌కు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఒకవేళ వారు తనను హత్య చేయాలని ప్రయత్నిస్తే.. క్షిపణుల వర్షం తప్పదని హెచ్చరించారు. డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్‌కు మరోసారి ఘాటైన హెచ్చరిక జారీ చేశారు. తనపై హత్యాయత్నం చేయాలంటే ఇరాన్ ప్రయత్నిస్తే దేశంపై క్షిపణుల వర్షం తప్పదని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. తాము ఇప్పటికీ 1,000 క్షిపణులను సిద్ధం చేసి ఉంచామని ఆయన పేర్కొన్నారు. అవసరమైతే వేల క్షిపణులతో భారీ ప్రతీకార దాడులు జరుగుతాయని ట్రంప్ తన సామాజిక మాధ్యమ వేదిక 'ట్రూత్' ద్వారా వెల్లడించారు. నన్ను హత్య చేయాలని ఇరాన్ ప్రయత్నిస్తే భారీ విధ్వంసం తప్పదు. 1,000 క్షిపణులు ఇప్పటికే లక్ష్యాలను గురిపెట్టి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. అంతటితోనే ఆగదు. అవసరమైతే మరిన్ని దాడులు జరుగుతాయి. ఇప్పటికే ఈ విషయంపై సైన్యానికి ఆదేశాలు అందాయి. ఇరాన్‌లోని అన్ని ప్రాంతాలను ధ్వంసం చేయడానికి అమెరికా సైన్యం సిద్ధంగా ఉంది' అని ట్రంప్ హెచ్చరించారు. తనపై ఇరాన్ హత్యాయత్నం చేసే అవకాశం ఉందని గతంలో కూడా ట్రంప్ ఆరోపించారు. అలాంటి ప్రయత్నం జరిగితే అమెరికా ప్రతిస్పందన అత్యంత తీవ్రంగా ఉంటుందని, ఇరాన్ కీలక సైనిక స్థావరాలపై భారీ దాడులు జరుగుతాయని స్పష్టం చేశారు. కాగా, ఇప్పటికే హోర్నూజ్ జలసంధి, అజు ఒప్పందం వంటి అంతరాలపై ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న సమయంలో ఈ హెచ్చరికలు పరిస్థితిని మరింత సంక్లిష్టం చేసే అవకాశం కనబడుతోంది. ఇరాన్‌లోని అన్ని ప్రాంతాలను పూర్తిగా ధ్వంసం చేయడానికి తమ సైన్యం సిద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు మీడియాతో మాట్లాడుతూ ట్రంప్ ఇదే తరహా వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనను చంపడంలో ఆ దేశం సఫలమైతే.. తదుపరి ఏం చేయాలన్నదానిపై ఇప్పటికీ సూచనలు జారీ చేశానన్నారు. 'ఏదైనా జరిగితే.. ఇంతకు ముందెన్నడూ లేనంత భారీ స్థాయిలో ఇరాన్ పై బాంబుల వర్షం కురిపించాలని నేను సూచనలు జారీ చేశా. అయితే టెప్రాన్ నన్ను చంపడంలో విఫలమవుతుందని ఆశిస్తున్నా అని పేర్కొన్నారు. హర్రూజ్‌లో ప్రయాణిస్తోన్న నౌకలపై ఇరాన్ దాడులు చేయడం.. ఆ వెంటనే ఆ దేశంపై అమెరికా క్షిపణుల వర్షం కురిపించడంతో మరోసారి పశ్చిమాసియాను యుద్ధమేఘాలు కమ్మేశాయి. ఈ క్రమంలోనే ఢిల్లీ ముగిసిందంటూ ట్రంప్ ప్రకటన చేశారు. దాంతో.. ఇప్పటికే అంగీకరించిన అంశాల్లో వేటిన్నా ఉల్లంఘిస్తే ప్రతిరక్త తప్పదని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. చర్యలను కొనసాగించాలని తాము కోరినట్లు ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలను కూడా ఖండించింది. తాము లొంగిపోవడంతోనే యుద్ధం ముగియదని ఇరాన్ పార్లమెంటర్ స్పీకర్ ఘాలిబ్ పేర్కొన్నారు. యుద్ధాన్ని ముగించడం ప్రపంచ దేశాలకు ప్రాధాన్యంశం. ఇరాన్ లొంగిపోవడంతో ఎప్పటికీ ఈ యుద్ధం ముగిసిపోదని ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకోవాలి. అమెరికన్లు ఎప్పుడైతే అవగాహన ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘిస్తారో.. అప్పుడు మమ్మల్ని మేము రక్షించుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటాం అని వెల్లడించారు. అలాగే యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉన్నవారే.. అమెరికాతో చర్యలు జరపగలరని వ్యాఖ్యానించారు.

వియత్నాంలో విషాదం

పర్యాటక బోటు బోల్తా పడి 19మంది జలసమాధి పలువురు పరిస్థితి విషమం..ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స వివరం యాత్రకు వెళ్లిన తెలుగువాలో పలువురు మృతి మృతుల్లో కడప, మచిలీపట్నంలకు చెందిన వారు రంగంలోకి దిగిన భారత ఎంబసి..హెల్ప్‌లైన్ నంబర్లు ఏర్పాటు

హానీయ్ : వియత్నాంలో ఘోర విషాదం చోటుచేసుకుంది. పు క్యాక్ డ్వీపం సమీపంలో భారతీయ పర్యాటకులతో వెళ్తున్న బోటు ఒక్కసారిగా తీవ్రమైన అలలకు బోల్తా పడింది. ఈ ఘటనలో ఇప్పటి వరకు 19 మంది తెలుగు పర్యాటకులు జలసమాధి అయ్యారు. వెంటనే రంగంలోకి దిగిన సహాయ బృందాలు రక్షణ చర్యలు చేపట్టారు. స్థానిక అధికారులతో కలిసి నేపీ సిబ్బంది సహాయ చర్యలు చేపట్టారు. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఇందులో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. భారత కాలమాన ప్రకారం ఉదయం 11: 30 గంటలకు బోటు ప్రమాదం జరిగినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఓ మొబైల్ కంపెనీ తరపున డిలర్స్ టూరిస్టులుగా వెళ్లారు. ఏపీ నుంచి 30, తెలంగాణ నుంచి 45 మంది వెళ్లారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో ఎవరూ కూడా లైఫ్ జాకెట్లు వేసుకోలేదని తెలుస్తోంది. ఇక మృతుల వివరాల కోసం అధికారులు హెల్ప్‌లైన్లు ఏర్పాటు చేశారు. బాధిత కుటుంబాలు కంప్లైట్ రూమీలను సంప్రదించవచ్చని, ఎలాంటి సహాయానికైనా, సందేహాలకైనా తాము అందుబాటులో ఉన్నామని భారత మిషన్ తెలిపింది. మొత్తం బోటులో 75 మంది భారతీయులు ఉండగా.. ఎక్కువగా తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందినవారు, తమిళనాడు వాసులు చనిపోయినట్లుగా తెలుస్తోంది. అయితే వారి పూర్తి వివరాలు, స్వస్థలాలు, కుటుంబ సభ్యుల సమాచారం సేకరిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. భారత రాయబార కార్యాలయం కూడా వియత్నాం అధికారులతో సంప్రదింపులు జరుపుతూ పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తోంది. బోటు ప్రమాదానికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులా, సాంకేతిక లోపమా, లేక మరో ఇతర కారణమో అన్న కోణంలో అధికారులు విచారణ చేపట్టారు. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు అధికారిక దర్యాప్తు అనంతరం వెల్లడికానున్నాయి. ఈ విషాద ఘటనలో మృతుల కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని బంధవులు, స్నేహితులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మృతదేహాలను స్వదేశానికి తరలించేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నట్లు సంబంధిత అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని వియత్నాంలోని భారత రాయబార కార్యాలయం అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. ప్రస్తుతం స్థానిక అధికారులు ఘటనా స్థలంలో ముమ్మరంగా గాలింపు, సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఈ ప్రమాదానికి సంబంధించిన కచ్చితమైన వివరాలు, బోటులో మొత్తం

పరిస్థితులా, సాంకేతిక లోపమా, లేక మరో ఇతర కారణమో అన్న కోణంలో అధికారులు విచారణ చేపట్టారు. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు అధికారిక దర్యాప్తు అనంతరం వెల్లడికానున్నాయి. ఈ విషాద ఘటనలో మృతుల కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని బంధవులు, స్నేహితులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మృతదేహాలను స్వదేశానికి తరలించేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నట్లు సంబంధిత అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని వియత్నాంలోని భారత రాయబార కార్యాలయం అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. ప్రస్తుతం స్థానిక అధికారులు ఘటనా స్థలంలో ముమ్మరంగా గాలింపు, సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఈ ప్రమాదానికి సంబంధించిన కచ్చితమైన వివరాలు, బోటులో మొత్తం

ఘజియాబాద్‌లో అమానుష ఘటన

ఏదేళ్ల చిన్నారిపై హత్యాచారం

నిర్మాణంలో ఉన్న భవనంలో శవం లభ్యం

లక్నో : ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని ఘజియాబాద్‌లో అమానుష ఘటన చోటుచేసుకుంది. నిర్మాణంలో ఉన్న ఓ షాపింగ్ మాల్ బేస్‌మెంట్‌లో ఏదేళ్ల చిన్నారి మృతదేహం తీవ్ర కలకలం రేపింది. పోస్టుమార్డం నివేదికలో బాలికపై హత్యాచారం జరిగినట్లు నిర్ధారణ కావడంతో స్థానికుల్లో తీవ్ర ఆగ్రహపోశాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ ఘటన రాజ్‌నగర్ ఎక్స్‌టెన్షన్ ప్రాంతంలోని నంద్‌గ్రామ్ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో జరిగింది. బాధితి చిన్నారి తల్లిదండ్రులు అదే నిర్మాణ స్థలంలో కూలీలుగా పనిచేస్తూ అక్కడే ఓ గుడిసెలో నివసిస్తున్నారు. చిన్నారి శుక్రవారం సాయంత్రం నుంచి కనిపించకుండా పోయింది. కుటుంబ సభ్యులు రాత్రంతా గాలించినప్పటికీ ఆహాకి లభించలేదు. శనివారం తెల్లవారుజామున నిర్మాణంలో ఉన్న ఆ మాల్ బేస్‌మెంట్‌లో చిన్నారి మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. దీంతో బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నీరుమున్నీరుగా రోదించారు. మృతదేహంపై తీవ్రగాయాలు ఉండటం, పలు ఎముకలు విరిగిన ఆనవాళ్లు కనిపించడంతో వెంటనే నంద్‌గ్రామ్ పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. హుటాహుటిన ఘటనాస్థలికి చేరుకుని బాలిక మృతదేహాన్ని పోలీసులు పరిశీలించారు. అనంతరం పోస్టుమార్డం నిమిత్తం చిన్నారి మృతదేహాన్ని ఆస్పత్రికి తరలించారు. చిన్నారిని మార్ మూడ్ అంతన్న నుంచి కిందకు తోసేసి ఉండొచ్చని ప్రాథమిక విచారణలో భాగంగా అనుమానిస్తున్నారు. అయితే ఘటన ఎలా జరిగిందనే దానిపై ఇంకా స్పష్టత రాలేదు. మరోవైపు ఫోరెన్సిక్ బృందం రంగంలోకి దిగి ఆధారాలు సేకరిస్తోంది. కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు అత్యాచారం, హత్య, అపహరణ, పోక్సో చట్టంలోని సంబంధిత సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేశారు. ఇప్పటివరకు నలుగురు నుంచి ఐదుగురు అనుమానితులను అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు. మరో ఇద్దరు హఠాత్ ఉన్నట్లు సమాచారం. ఘటనాస్థలం పరిసరాల్లోని సీసీటీవీ ఫుటేజీని పరిశీలిస్తూ నిందితుల కదలికలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. కాగా, చిన్నారి మృతదేహం లభించిన వార్తతో స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిర్మాణ స్థలంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఓ భద్రతా సిబ్బందిపై దాడికి ప్రయత్నించగా.. పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు అదనపు పోలీసు బలగాలు మోహరించారు. ప్రస్తుతం ఫోరెన్సిక్ ఆధారాలు, సీసీటీవీ దృశ్యాలు, అనుమానితుల విచారణ ఆధారంగా పోలీసులు దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు..



ఎంతమంది పర్యాటకులు ఉన్నారు.. వారి ప్రస్తుత పరిస్థితి ఏమిటన్నది ఇంకా పూర్తిగా తెలియరాలేదు. ఈ ఘటనపై భారత రాయబార కార్యాలయం సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' లో స్పందిస్తూ.. 'ఓ విషాదకరమైన ఘటనలో, కొన్ని గంటల క్రితం వియత్నాంలోని పు క్యాక్ డ్వీపం సమీపంలో పలువురు భారతీయ పర్యాటకులతో వెళ్తున్న బోటు బోల్తాపడింది. స్థానిక అధికారులు రెస్క్యూ ఆపరేషన్లు కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను 'సేకరిస్తున్నాం' అని పేర్కొంది. ప్రమాదానికి గురైన పర్యాటకుల కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించేందుకు, అవసరమైన సహాయం చేయడానికి భారత ప్రభుత్వం వియత్నాంలో కంప్లైట్ రూమీలను ఏర్పాటుచేసింది. ప్రమాద సమయంలో బోటులో సుమారు 30 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వీరిలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు రాష్ట్రాలకు చెందిన సుమారు 18 మంది మరణించినట్లు సమాచారం. కృష్ణా జిల్లా మచిలీపట్నానికి చెందిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కిషోర్ కుటుంబం కూడా ఈ విహారయాత్రలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ప్రమాదంలో కిషోర్ భార్య మరణించగా, అవస్థాగత స్థితిలోకి వెళ్లి తెలుస్తోంది. వీరితో ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు అత్యవసర చికిత్స అందిస్తున్నారు. స్థానిక అధికారుల సహాయక చర్యలు పూర్తిగా ముగిసిన అనంతరం ఈ వివరాలపై మరింత స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. కడప జిల్లాకు చెందిన డిస్టిబ్యూటర్ శ్రీధర్, మచిలీపట్నంకు చెందిన జయశ్రీ మరణించారు. కడపకు చెందిన మరో డిస్టిబ్యూటర్ నియూం ఒడ్డున ఉండటంతో ప్రాణాలు రక్షించుకున్నారు. ట్రిప్‌లో భాగంగా వీరు మూడు పడవల్లో సముద్రంలో విహార యాత్రకు వెళ్లారు. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట ప్రాంతంలో హానీ మే రుట్ నుంచి ఆన్‌థోమ్ పోస్టుకు ఒక స్క్వీడ్ బోట్ బయల్దేరింది. అందులో 32 మంది భారతీయులు, నలుగురు సిబ్బంది ఉన్నారు. ఈ పడవ తీరానికి 400 మీటర్ల దూరంలో ఉండగా.. సముద్రంలో ఒక్కసారిగా బోల్తా పడింది. దీంతో ప్రయాణికులు నీటిలో మునిగిపోయారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే గమనించిన సమీపంలోని ఇతర పర్యాటక బోట్ల నిర్వాహకులు.. అక్కడకు చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. అయితే, బోటు పూర్తిగా తలకిందులు కావడంతో సహాయక చర్యలకు తీవ్ర ఆటంకం ఏర్పడినట్లు స్థానిక అధికారులు

వెల్లడించారు. అటు అలల ఉదృతి కూడా తీవ్రంగా ఉండటంతో టూరిస్టులను కాపాడటం కష్టంగా మారింది. వీరిలో కొందరిని రెస్క్యూ సిబ్బంది రక్షించి ఆసుపత్రికి తరలించారు. మరికొందరు గల్లంతవ్వగా వారి కోసం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. వాతావరణ మార్పుల కారణంగానే బోటు మునిగినట్లు తెలుస్తోంది.

సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర విచారం

వియత్నాంలో పర్యాటక బోటు ప్రమాదంలో రాష్ట్రానికి చెందిన ఇద్దరు ప్రాణాలు కోల్పోవడంపై సీఎం చంద్రబాబు విచారం వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాద ఘటన, బాధితులకు అందుతున్న సాయం, పర్యాటకుల ప్రస్తుత పరిస్థితిపై సీఎం అధికారులతో మాట్లాడారు. ప్రమాదంలో చిక్కుకుని ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిని రాష్ట్రానికి రప్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఇద్దరు రాష్ట్ర వాసుల కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి అవసరమైన సహాయం చేయాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. ఢిల్లీలోని ఏపీ భవన్ అధికారులు... వియత్నాం అధికారులతో, అక్కడ భారత ఎంబసి అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు.

వియత్నాం ఘటనపై మోడి దిగ్భ్రాంతి

న్యూఢిల్లీ : వియత్నాంలోని పు క్యాక్ డ్వీప సమీపంలో ఘోర పడవ ప్రమాదం జరిగి 15 మంది భారతీయ పర్యాటకులు మృతిచెందిన విషాదకర ఘటనపై ప్రధాని నరేంద్ర మోడి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా మోడి పోస్టు చేశారు. 'వియత్నాంలోని పు క్యాక్ సమీపంలో భారతీయులు ప్రయాణిస్తున్న పడవ ప్రమాదానికి గురైన విషాద వార్త తెలిసి తీవ్రంగా కలత చెందాను. ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు నా సానుభూతి. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. భారత రాయబార కార్యాలయం, కాన్పులేట్ అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నాయి. వియత్నాం అధికారులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాం' అని ఎక్స్ వేదికగా ప్రధాని మోడి తెలిపారు.

భారత్ లక్ష్యం యుద్ధం కాదు

ప్రపంచ శాంతి, స్థిరత్వమే మా విధానం

భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లినందునే ఆపరేషన్ సిందూర్

లత్యాధునిక యుద్ధ నౌక ఐఎన్ఎస్ మహేంద్రగిరి జాతికి అంకితం

కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ స్పష్టీకరణ

విశాఖపట్నం : భారత్ లక్ష్యం యుద్ధం కాదని, ప్రపంచ శాంతి, స్థిరత్వమే తమ విధానమని కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ స్పష్టం చేశారు. ఆపరేషన్ సింధూర్ యుద్ధం కాదని, భారత భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లితే దేశం ఎలా స్పందిస్తుందో ప్రపంచానికి చూపించిన చర్య అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో సముద్ర భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తున్నామని, భారత్ వ్యతిరేక శక్తులకు అవసరమైన సమయంలో తగిన సమాధానం ఇస్తామని రాజీనాథ్ సింగ్ హెచ్చరించారు. భారత నౌకాదళంలో అత్యాధునిక యుద్ధ నౌక ఐఎన్ఎస్ మహేంద్రగిరి చేరడం దేశ భద్రతకు మరింత బలోపేతం చేస్తుందని అన్నారు. విశాఖపట్నంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఐఎన్ఎస్ మహేంద్రగిరిని జాతికి అంకితం చేసిన ఆయన.. ఇది భారత నౌకాదళ శక్తిని మరింత పెంచే కీలక అంశం అని సముద్ర భద్రతలో విశాఖపట్నం కీలక కేంద్రంగా ఎదిగిందని రాజీనాథ్ సింగ్ అన్నారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు దూరదృష్టితో రాష్ట్రంలో ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని ప్రశంసించారు. దేశ రక్షణ సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచే దిశగా అత్యాధునిక సాంకేతికతపై దృష్టి సారించామని తెలిపారు. ఐదో తరం ఎయిర్క్రాఫ్ట్ క్యూయర్ బెకౌలజీతో పాటు అండరేబాటర్ టార్గెడ్ వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు. కర్నూలును దేశంలో ప్రముఖ డ్రోన్ హబ్గా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని వెల్లడించారు. ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, అడాప్స్వీడ్ షిప్ టెక్నాలజీ, డ్రోన్ టెక్నాలజీ, పూర్తి స్థాయి నిఘా వ్యవస్థలతో భారత నాయుధ దళాలను ఆధునికీకరిస్తున్నామని రాజీనాథ్ సింగ్ తెలిపారు. కొత్త సాంకేతికత యుద్ధ అవసరాలకే కాకుండా విపత్తుల సమయంలో ఇతర దేశాలకు సహాయం చేయడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. మార్చిట్రైమ్ విజన్-2030 అమలులో భాగంగా సముద్ర రంగ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక మార్చిట్రైమ్ డెవలప్‌మెంట్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. షిప్‌బిల్డింగ్ రంగంలో ఎంఎస్ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లకు మరిన్ని అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని, భారత్‌ను ప్రపంచ స్థాయి షిప్‌బిల్డింగ్, మెరిటైమ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ హబ్గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని చెప్పారు. ప్రపంచ స్థాయి మెరిటైమ్ ఎకోసిస్టమ్ నిర్మాణం దిశగా ప్రభుత్వం కట్టుబడి పని చేస్తోందని రాజీనాథ్ సింగ్ వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో యుద్ధాలు కృత్రిమ మేధోతో జరుగుతాయని, కానీ దేశం పట్ల ప్రేమ, సుక్షితులైన సైనికులు, సమర్థవంతమైన సైనిక సత్తా ఉంటే యుద్ధాలను గెలవవచ్చు అని రాజీనాథ్ పేర్కొన్నారు. భారత రక్షణ, ఏరోస్పేస్ ఉత్పత్తిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కొత్త శక్తికేంద్రంగా మారినట్లు ఆయన తెలిపారు. కొత్త టెక్నాలజీలు, సంప్రదాయ విధానాలు ఒకటికి ఒకటి వేరు కాదు అని, ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడుతాయని, పోటీపడుతాయని, సంప్రదాయ ఎ+ -లాభోపామీలు లేకుండా.. కొత్త టెక్నాలజీ అసంపూర్ణంగా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. ఈ యుద్ధనౌకలోని 75 శాతానికి పైగా భాగాలు స్వదేశీ సాంకేతికతతో రూపొందించబడ్డాయి. భారతదేశంలోనే వీటిని తయారు చేశారు.భారతదేశ రూపకల్పన సామర్థ్యం, తయారీ వైపుణ్యం, అత్యునిర్భర భారత్ నంకల్పం, అలాగే దేశ రక్షణ రంగంలో పెరుగుతున్న స్వదేశీ శక్తికి ఇది సజీవ నిదర్శనమని మంత్రి రాజీనాథ్ అన్నారు. మజగావ్ దాక్ షిప్‌బిల్డింగ్ లో ఐఎన్ఎస్ మహేంద్రగిరిని నిర్మించారు. బరాక్, బ్రహ్మా్ వంటి అత్యాధునిక క్షిపిణీ వ్యవస్థలతో సముద్రం, గగనతలంలోని లక్ష్యాలను సమర్థవంతంగా ఛేదించే సామర్థ్యం ఈ యుద్ధనౌకకు ఉందని అధికారులు వెల్లడించారు.

ఆఖిరి మ్యూచ్ కూడా ఇంగ్లండ్‌దే

టీ20ల్లో నెంబర్‌వన్‌గా బ్రూక్ సేన

భారత్ చేజారి న టాప్ ర్యాంక్

సౌధాంఘ్య: భారత్ ఖాతాలో పరుసగా రెండో వైట్‌వాష్. ఇంగ్లండ్‌పైనే కాకుండా.. ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన ఐదు టీ20ల సిరీస్‌ను కూడా టీమిండియా ఒక్క విజయం లేకుండానే ముగించింది. శనివారం చివరిదైన ఐదో టీ20లో భారత్ 56 పరుగుల తేడాతో చిత్తుగా ఓడింది. దీంతో ఆతిథ్య జట్టు 4-0 తేడాతో సిరీస్‌ను దక్కించుకుంది. తొలి మ్యూచ్ వర్షంతో రద్దయ్యింది. ఈ విజయంతో ఇంగ్లండ్ టీ20 ఫార్మాట్‌లోనూ నెంబర్‌వన్‌గా నిలిచింది. ముందుగా ఇంగ్లండ్ 20 ఓవర్లలో 3 వికెట్లకు 257 పరుగులు చేసింది. జోస్ బట్టర్ (64 బంతుల్లో 12 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లతో 131) సెంచరీ, కెప్టెన్ బ్రూక్ (45 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లతో 95 నాటౌట్) భారీ ఇన్నింగ్స్‌తో చెలరేగారు. దూబేకు 2 వికెట్లు దక్కాయి. ఛేదనలో భారత్ 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లకు 201 పరుగులు చేసి ఓడింది. ఇషాన్ (56), తిలక్ వర్మ (53) అర్ధసెంచరీలు చేశారు. సామ్ కర్రాన్‌కు 3, రషీద్‌కు 2 వికెట్లు దక్కాయి. షేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్‌గా బట్టర్.. షేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్‌గా బ్రూక్ నిలిచారు.

పోరాటమే లేదు: భారీ ఛేదనలో భారత్ ఏ దశలోనూ విజయం వైపు సాగలేదు. మధ్య ఓవర్లలో ఇంగ్లండ్ బౌలర్లు కట్టడి చేశారు. దీంతో ఇషాన్, తిలక్ హాఫ్ సెంచరీలు మినహా జట్టు ఇన్నింగ్స్‌లో ఎలాంటి మెరుపులు లేవు. ఓపెనర్ శాంసన్ (27) ఈసారి ఆకట్టుకున్నా ఎక్కువసేపు క్రీజాలో నిలువలేదు. ఇషాన్-శ్రేయ్స్ (28) మూడో వికెట్‌కు 55 పరుగులు జోడించారు. ఇక 11వ ఓవర్ నుంచి వికెట్లు పతనం సాగడంతో విజయానికి చాలా దూరంలో నిలిచింది. చివర్లో తిలక్ వేగం చూపినా ఎలాంటి ప్రయోజనం లేకపోయింది.

పరుగుల మోత:

టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన ఇంగ్లండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో ఓపెనర్ బట్టర్, కెప్టెన్ హ్యరీ బ్రూక్ ఎదురుదాడికి రెండో వికెట్‌కు 233 పరుగుల రికార్డు భాగస్వామ్యం జత చేరింది. దీనికీతోడు భారత్ షీల్డింగ్ వైఫల్యం కూడా వీరికి కలిసివచ్చింది. రెండో ఓవర్‌లో



ఓపెనర్ సాట్ (6) వికెట్ మినహా భారత్ సాధించిందేమీ లేదు. 3 వదిలేయడం దెబ్బతీసింది. పవర్‌ప్లే తర్వాత ఈ జోడీ మరింత వేగం చూపింది. పదో ఓవర్‌లో బ్రూక్ 6,6,4తో 25 రన్స్, 14వ ఓవర్‌లో

6,4,6తో 24 పరుగులు అందించాడు. అటు బట్టర్ కూడా చెలరేగి 15వ ఓవర్‌లో 4,6,6,4తో 21.. తర్వాతి ఓవర్‌లో 6,6,4తో 20 రన్స్ అందించగా నాలుగు ఓవర్లలోనే ఇంగ్లండ్ 63 పరుగులతో అదుర్స్ అనిపించింది. అలాగే బట్టర్ 51 బంతుల్లో తన రెండో సెంచరీ అందుకున్నాడు. 19వ ఓవర్‌లో దూబే 22 పరుగులెక్కుకున్నాడు. కానీ వరుస బంతుల్లో బట్టర్, డెఫెల్ (0)ల వికెట్లు తీశాడు. ఆఖరి ఓవర్‌లో బ్రూక్ క్యాచ్‌ను మరోసారి పదిలేయాగా.. ఇంగ్లండ్ 250 స్కోరును దాటేసింది.

స్కోరుబోర్డు

ఇంగ్లండ్: సాట్ (సి) సూర్యాన్స్ (బి) ప్రసిద్ధ 6, బట్టర్ (సి) శ్రేయాస్ (బి) దూబే 131, బ్రూక్ (నాటౌట్) 95, డెఫెల్ (సి) తిలక్ (బి) దూబే 0, జాక్స్ (నాటౌట్) 7, ఎక్స్‌ట్రాలు: 18; మొత్తం: 20 ఓవర్లలో 257/3; వికెట్లు పతనం: 1-8, 2-241, 3-241; బౌలింగ్: అర్షీద్‌ 4-0-33-0, ప్రసిద్ధ 4-0-38-1, ట్రిన్స్ 4-0-60-0, అక్షర్ 4-0-63-0, సూర్యాన్స్ 3-0-39-0, దూబే 1-0-22-2.

భారత్: శాంసన్ (సి) డెఫెల్ (బి) కర్రాన్ 27, అభిషేక్ (సి) బట్టర్ (బి) అర్చర్ 3, ఇషాన్ (సి) సాట్ (బి) రషీద్ 56, శ్రేయాస్ (సి) కర్రాన్ (బి) ధానన్ 28, తిలక్ (సి) బట్టర్ (బి) టంగ్ 53, శివమ్ దూబే (సి) అర్చర్ (బి) కర్రాన్ 14, సూర్యాన్స్ (సి) బట్టర్ (బి) కర్రాన్ 7, అక్షర్ (సి) జాక్స్ (బి) రషీద్ 3, అర్షీద్ (నాటౌట్) 4, ప్రసిద్ధ (నాటౌట్) 1, ఎక్స్‌ట్రాలు: 5; మొత్తం: 20 ఓవర్లలో 201/8; వికెట్లు పతనం: 1-25, 2-55, 3-110, 4-131, 5-162, 6-189, 7-193, 8-199; బౌలింగ్: అర్చర్ 4-0-41-1, టంగ్ 4-0-53-1, జాక్స్ 3-0-32-0, కర్రాన్ 4-0-36-3, ధానన్ 2-0-14-1, రషీద్ 3-0-24-2.

పరుసగా ఆరు టీ20 ఓటములతో 1601 రోజులుగా కొనసాగుతున్న తమ అగ్రస్థానాన్ని టీమిండియా.. ఇంగ్లండ్ జట్టుకు కోల్పోయింది.

భారత్‌పై టీ20ల్లో అత్యధిక పరుగులు (257) సాధించిన జట్టుగా ఇంగ్లండ్.

ఈ మ్యాచ్‌కు ముందు ట్రాఫిక్ సమస్య కారణంగా టీమిండియా ఆటగాళ్లు అలస్యంగా స్టేడియానికి చేరుకోవడంతో టాప్‌సారి 7.15కి వేసి.. మ్యాచ్‌ను 7.30కి ఆరంభించారు.

మనోళ్లకు భారీ ఆధిక్యం



మంధాన అజేయ లర్డ శతకం

భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్ 154/1

క్రాంతి పాంచ్ పటాక

ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్ 170 ఆటాట్

లండన్: క్రాంతి గౌడ్ (5/37) కెరీర్‌లో తొలి ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శనకు స్మృతి మంధాన (69 బ్యాటింగ్) మరో అర్ధ శతకం తోడవడంతో ఇంగ్లండ్‌తో ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు తిరుగులేని స్థితిలో నిలిచింది. మంధానతోపాటు షఫాలీ (33), యాస్విరా భాటియా (39 బ్యాటింగ్) నత్తా చాటడంతో భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో శనివారం ఆఖరికి వికెట్ల సమస్యను 154 రన్స్ చేసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో లభించిన 115 రన్స్‌తో కలిపి మనోళ్లు మొత్తంగా 269 పరుగుల ఆధిక్యం సాధించారు. అంతకుముందు యువ పేసర్ క్రాంతి

గౌడ్ బెంచేలెత్తించడంతో ఇంగ్లండ్ మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో 170 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఓవర్‌వైట్ 21/1 స్కోరుతో రెండో రోజు తొలి ఇన్నింగ్స్ కొనసాగించిన ఇంగ్లండ్..క్రాంతి ధాటికి 47/4తో నిలిచింది. ఈ దశలో అమీజోన్స్ (52), కెప్టెన్ బ్రంట్ (44) ఐదో వికెట్‌కు 84 పరుగులతో ఇన్నింగ్స్ చక్కదిద్దారు. ఆ తర్వాత భారత బౌలర్ల ధాటికి టపాటపా వికెట్లు చేజార్చుకొన్న ఇంగ్లండ్ 200 స్కోరు కూడా చేయలేకపోయింది.

సంక్షిప్త స్కోర్లు

భారత్ మొదటి ఇన్నింగ్స్: 285; ఇంగ్లండ్ మొదటి ఇన్నింగ్స్: 170 ఆటాట్ (అమీజోన్స్ 52, బ్రంట్ 44, క్రాంతి గౌడ్ 5/37, సయ్యాల్ సత్తర్ 2/40, స్పేష్ రాణా 2/41).

భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్: 154/1 (మంధాన 69 బ్యాటింగ్, యాస్విక 39 బ్యాటింగ్, షఫాలీ 33, ఎకీల్‌స్టాన్ 1/46).

మెస్సీ మాయ చేసేనా?

కన్యాన్ సిటీ: విజయాలకన్నా వివాదాల్లో ఎక్కువగా నిలుస్తున్న డిఫెండింగ్ చాంపియన్ అర్జెంటీనా మరో కీలక సమరానికి సిద్ధమైంది. ఆదివారం ఉదయం జరిగే ఫిఫా ప్రపంచకప్ క్వార్టర్స్‌లో స్విట్జర్లాండ్‌ను ఎదుర్కొనుంది. కెప్టెన్ లియోనెల్ మెస్సీ అనాధారణ ఆటతీరుతో ఇప్పటికే అర్జెంటీనా టైటిల్ పోటీదారులను వెనక్కివెట్టింది. కానీ నాటౌట్ దశలో తమకన్నా బలహీన జట్టు అయిన కేప్‌వెర్డె ఈజిప్టుల నుంచి గట్టి పోటీ ఎదుర్కొని గట్టెక్కింది. దీంతో నిజంగానే ఈ జట్టు టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకుంటుందా? అనే సందేహాలను లేపనెత్తింది. ఇప్పుడు రెండుసార్లు చాంపియన్‌గా నిలిచిన స్పెన్ ప్రత్యర్థి కానుండడంతో అర్జెంటీనాకు సినలైన సవాల్ ఎదురుకానుంది.



వారెవ్వా..నొసోస్కవా

వింబుల్డన్‌తో తొలి గ్రాండ్‌స్లామ్

సొంతంపు ముచోవా ఓటమి

లండన్: ఇద్దరు చెక్ రిపబ్లిక్ భామల మధ్య జరిగిన పోరులో తొమ్మిదో సీడ్ లిందా నొస్కోవా విజేతగా నిలిచింది. వింబుల్డన్ కొత్త తారగా 21 ఏళ్ల నొస్కోవా అవతరించింది. శనివారం హోరాహోరీగా జరిగిన మహిళల సింగిల్స్ ఫైనల్‌లో నొస్కోవా 6-2, 5-7, 6-3తో 10 సీడ్ కరోలినా ముచోవాను చిత్తు చేసింది. కెరీర్‌లో తొలి గ్రాండ్‌స్లామ్‌ను ముద్దాడింది. రెండుసార్లు ముచోవా సర్వస్వ బ్రేక్ చేసిన నొస్కోవా తొలి సెట్‌ను అలవోకగా నెగ్గింది. కానీ రెండో సెట్‌లో పోరాడిన ముచోవా ఐదు చాంపియన్‌షిప్ పాయింట్లను కాపాడుకుంది. ప్రత్యర్థి సర్వీస్‌ను రెండుసార్లు బ్రేక్ చేసి సెట్ నెగ్గింది. దీంతో మ్యాచ్ మూడో సెట్‌కు మళ్లగా.. ఆ సెట్‌తో పాటు మ్యాచ్‌ను నెగ్గిన లిందా వింబుల్డన్ క్వీన్‌గా అవతరించింది.

ఆఖిర్లో మైకేల్ గోల్‌తో.. సెమీస్‌కు స్పెయిన్

బెల్జియంపై 2-1తో విజయం

లాన్‌ఏంజిల్స్: ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఓడకుండా.. ప్రత్యర్థి జట్టుకు గోల్స్ కూడా ఇవ్వకుండా దూసుకెళ్తున్న స్పెయిన్ క్వార్టర్స్‌లో మాత్రం చెమటోట్టింది. శనివారం జరిగిన ఫిఫా ప్రపంచకప్ పోరులో బెల్జియం నుంచి తీవ్ర ప్రతిఘటన ఎదురుకాగా.. సబ్‌స్టిట్యూట్ మైకేల్ మెరినో 88వ నిమిషంలో చేసిన గోల్‌తో ఊపిరిపీల్చుకుంది. దీంతో 2-1 స్కోరుతో గట్టెక్కిన స్పెయిన్ 2010 తర్వాత సెమీఫైనల్‌లో అడుగుపెట్టింది. ఈ జట్టుకిది పరుసగా 36వ మ్యాచ్ విజయం కావడం విశేషం. మంగళవారం అర్ధరాత్రి జరిగే తొలి సెమీస్‌లో ఫ్రెంచ్‌తో ప్రాన్స్‌తో స్పెయిన్ తలదాచుకుంది. స్పెయిన్ తరపున మరో గోల్‌ను ఫాబియాన్ రుయజ్ (30) సాధించగా, బెల్జియంకు చార్లెస్ డి కెటెలేర్ (41) అందించాడు.

హోరాహోరీ: టోర్నీ ఆద్యంతం ఆధిపత్యం చూపిన స్పెయిన్‌కు క్వార్టర్స్‌లో అనలైన సవాల్ ఎదురైంది.



ప్రథమార్ధం 30వ నిమిషంలో రుయజ్ రీబౌండ్ పాట్‌ను గోల్‌గా మల్గుడంతో స్పెయిన్ 1-0తో ఆధిక్యం సాధించింది. కానీ ఈ సంతోషం ఎక్కువసేపు లేకుండా బెల్జియం షాకిచ్చింది. 41వ నిమిషంలోనే

తిమోతి అందించిన క్రాస్‌ను ఫార్మర్ షేయర్ చార్లెస్ హెడర్ గోల్‌తో స్కోరును సమం చేశాడు. ఇక సెకండాఫ్ 86వ నిమిషంలో సబ్‌స్టిట్యూట్‌గా వచ్చిన మెరినో పరుసగా రెండో మ్యాచ్‌లోనూ అవధ్యారదప్రదయ్యాడు. పోరుగల్‌పై చేసిన లేట్ గోల్‌ను ఇక్కడా పునరావృతం చేశాడు. కుబర్ని కొట్టిన బంతిని బెల్జియం గోల్‌కీపర్

లామెస్ సరిగ్గా పట్టుకోలేకపోయాడు. దీంతో బదులికి వచ్చిన బంతిని 88వ నిమిషంలో మెరినో గోల్‌పోస్టులోకి పంపి స్పెయిన్‌ను సంచారాల్లో ముంచెత్తాడు.



అఖిల్కు హిట్ ఇమ్మని శ్రీవారిని కోరుకున్నా

లెనిన్ సక్సెస్ మీట్‌లో నాగార్జున

తిరుమల శ్రీవారి దర్శనానికి ఎప్పుడెట్లినా తాను ఏం కోరుకోనని.. కానీ, ఇటీవల వెళ్లినప్పుడు మాత్రం అఖిల్‌కు మంచి హిట్ ఇవ్వమని కోరుకున్నట్లు నాగార్జున తెలిపారు. అఖిల్ హీరోగా మురళీ కిషోర్ అబ్బూరి తెరకెక్కించిన 'లెనిన్' తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి పాజిటివ్ టాక్‌ను సొంతం చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్రబృందం నిర్వహించిన సక్సెస్ మీట్‌లో నాగార్జున మాట్లాడుతూ.. అఖిల్‌కు విజయాన్ని ఇవ్వాలనే ఏకైక లక్ష్యంతో టీమ్ అంతా కలిసి కట్టుగా వర్క్ చేసిందన్నారు. సినిమాకు అదగ్గానే వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చిన మా పెద్దబ్బాయ్ తారకేకు ధన్యవాదాలు. సరిగ్గా ఏడాది క్రితం 'తండేల్' సక్సెస్‌మీట్‌కు వచ్చాను. ఇప్పుడు 'లెనిన్' ఈవెంట్.. నాగచైతన్య, అఖిల్ ఇద్దరూ నాకు రెండు కళ్లు. 'లెనిన్' దర్శకుడు మురళీ కిషోర్, ఎడిటర్ సవీష్ ఇద్దరూ పనిరాక్షసులు. భాగ్యశ్రీ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఈ చిత్రాన్ని అంగీకరించినందుకు ఆ అమ్మాయికి థాంక్స్ చెప్పాలి. సినిమా విడుదలకు ముందు రోజు రాత్రి భాగ్యశ్రీ ఫోన్ చేసి టెన్షన్ పడింది. తాను ఎంతో కష్టపడుతున్నానని కానీ, సరైన గుర్తింపు రావట్లేదని బాధపడింది. 'కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కచ్చితంగా వస్తుందని చెప్పా. అదే నిజమైంది. ఈ సినిమా విజయంలో నాగవంశీ ముఖ్యపాత్ర పోషించారని టీమ్‌కు థాంక్స్ చెప్పారు. ఇక అఖిల్ గురించి మాట్లాడుతూ.. ఏది అనుకున్నా దాన్ని కచ్చితంగా సాధించాలనే తపన చిన్నప్పటి నుంచి ఉంది. ఎంతో ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటాడు. ఇప్పటి వరకూ ప్రతి సినిమాకు పందశాతం న్యాయం చేశాడు. కానీ, హిట్ కొట్టలేకపోయాడు. 'లెనిన్'తో సరైన హిట్ పడింది. ఈ సినిమాకు ముందు ఒక ప్రమాదంలో అఖిల్ చేతికి దెబ్బతగిలింది. చాలా రోజులు చేయి పనిచేయలేదు. మళ్లీ మామలుగా వస్తుందా లేదా అని అందరం టెన్షన్ పడ్డాం. ఆ సమయంలో అఖిల్‌లో చాలా మార్పు వచ్చింది. దేని గురించైనా నిదానంగా ఆలోచించడం నేర్చుకున్నాడు. అదే సమయంలో పెళ్లి అయింది. వాడికంటూ ఓ తోడు వచ్చింది. గుడ్ టైం ప్రారంభమైందనిపించిందని చెప్పారు. ఆక్సిజేని అభిమానులకు నాగార్జున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



24న రామాయణ ట్రైలర్ విడుదల

భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమ చరిత్రలోనే భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'రామాయణ'. విడుదలకు ముందే ఈ సినిమాపై దేశవ్యాప్తంగా ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ ఏడాది అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాలలో ఇది ఒకటి. ఈ మూవీలో రామడిగా బాలీవుడ్ నటుడు రణబీర్ కపూర్, సీతగా సాయి పల్లవి నటిస్తున్నారు. నితీశ్ తివారీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రం రెండు భాగాలుగా విడుదల కానుంది. తాజాగా చిత్రబృందం ఈ సినిమా ట్రైలర్ విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. జూలై 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో ఈ సినిమా ట్రైలర్‌ను విడుదల చేయనున్నట్లు ఇన్‌స్టా వేదికగా వెల్లడించింది. కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా ధర్మం, మర్యాద, ధైర్యం, కరుణ అనే ఆదర్శాలతో 'రామాయణం' ఎన్నో తరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. మన నాగరికతకు అద్దం పట్టే ఈ గొప్ప ఇతిహాసాన్ని ప్రపంచానికి సరికొత్తగా పరిచయం చేయబోతున్నాం అని ఇన్‌స్టాలో చిత్రబృందం పోస్ట్ చేసింది. ఈ చిత్రంలో రణబీర్ కపూర్, సాయిపల్లవితో పాటు పలువురు అగ్ర తారలు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ సినిమా తీస్తున్నట్లు నిర్మాత సమిత్ మల్హోత్రా తెలిపారు.



మురుగన్ నేపథ్యంలో చిత్రాల నిర్మాణం

తెలుగు, తమిళంలో కార్తికేయుడి నేపథ్యంలో సినిమాలు

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో దైవిక, పురాణ గాథల నేపథ్యానికి నయా క్రేజ్ మొదలైంది. ఒకప్పుడు పౌరాణిక కథలకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా కోలీవుడ్, టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలు మళ్లీ అదే బాట పట్టినట్లు తెలుస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం తమిళ, తెలుగు సినీ రంగాలలో లార్డ్ మురుగన్ (సుబ్రహ్మణ్య స్వామి) కాన్సెప్ట్ ఒకవైపు భారీ ట్రెండ్‌గా మారుతోంది. టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకులు, అగ్ర హీరోలు మురుగన్ బ్యాక్‌డ్రాఫ్‌తో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాలను ప్రకటించడం సోషల్ మీడియా వ్యాప్తంగా పెను సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఈ ట్రెండ్‌ను మొదటిగా కోలీవుడ్ హీరో శివకార్తికేయన్ ప్రారంభించాడు అని చెప్పవచ్చు. శివకార్తికేయన్ పుట్టినరోజు పురస్కరించుకుని విడుదలైన ఒక గ్లింప్స్ ఇటీవలే అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. శివకార్తికేయన్ ప్రధాన పాత్రలో లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్ భారీ నిర్మాణంలో, శివకుమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న 'సేయాన్' అనే చిత్రం ఈ మురుగన్ సెంటిమెంట్‌కు పునాది వేసింది. తమిళ ప్రాచీన సంస్కృతి, సాహిత్యంలో కార్తికేయుడిని 'సేయాన్' అని పిలుస్తారు. ఈ చిత్ర గ్లింప్స్‌లో శివకార్తికేయన్ విరుమాండి స్వామి పూసకం వచ్చినట్లుగా, అత్యంత ఊరహాస్ లుక్‌లో పల్లెటూరి శాతర నేపథ్యంలో కనిపించి అభిమానులను అలరించారు. సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ యాక్షన్ డ్రామాను ఆక్టోబర్ లో గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయడానికి చిత్ర యూనిట్ సన్నాహాలు చేస్తోంది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ మరియు మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కాంబినేషన్‌లో ఒక భారీ పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్ అనౌన్స్ అయింది. ఈ చిత్రానికి 'గాడ్ ఆఫ్ వార్' అనే టైటిల్ విస్తృతంగా ప్రచారంలో ఉంది. దీంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ కూడా మురుగన్ జీవితంపై రాబోతుండడంతో టాలీవుడ్ అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. మరోవైపు ఈ సినిమా ప్రకటన సమయంలో నిర్మాత నాగవంశీ సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన ఒక పోస్ట్ తీవ్ర వివాదానికి దారితీసింది. మురుగన్ స్వామి 'ఉత్తరాదిన జన్మించాడు.. దక్షిణాదిన పూజించబడుతున్నాడు' అంటూ ఆయన పేర్కొన్న వ్యాఖ్యలపై తమిళనాడులో తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. తమిళులు తమ ప్రాచీన దేవుడైన 'తమిళ కడవుల్' (తమిళ దేవుడు) మురుగన్నే ఉత్తరాది మూలాలతో ముడిపెట్టడంపై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఎన్టీఆర్ సినిమాపై ఈ రకమైన రాజకీయ, ప్రాంతీయ దుమారం రేగుతున్న తరుణంలోనే, ధనుష్ మరియు వెట్రిమారన్ కాంబినేషన్‌లో 'తమిళ మురుగన్' ప్రాజెక్ట్‌ను అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ ఫస్ట్ లుక్ గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేశారు. పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్ర ఫస్ట్ లుక్‌లో ధనుష్ ఒక భారీ ఏనుగుపై గంభీరంగా కూర్చోని, చేతిలో మురుగన్ స్వామి యొక్క శక్తివంతమైన ఆయుధం 'వేల్' (ఈటె) పట్టుకుని, ఒక భారీ సైన్యం ముందు తమిళ ప్రజలకు, ఆ నేలకూ రక్షకుడిగా కనిపించారు. అయితే ఒకప్పుడు భక్తిరస చిత్రాలుగా వచ్చిన దేవుళ్ల కథలు, ఇప్పుడు సాత్ ఇండస్ట్రీలో భారీ బ్లండెట్ యాక్షన్ డ్రామాలుగా, అలాగే ప్రాంతీయ అస్తిత్వానికి ప్రతీకలుగా మారుతున్నాయి.

స్టైలిష్ అవతార్‌లో ఐశ్వర్య రాజేష్

సాత్ ఇండస్ట్రీలో తనదైన నటనతో విలక్షణ నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఐశ్వర్య రాజేష్.. తాజాగా సరికొత్త ఫోటో షూట్‌తో సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తోంది. గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా వైవిధ్యమైన క్యారెక్టర్లు చేసే ఈ బ్యూటీ, లేటెస్ట్ లుక్‌లో ఇంటెన్స్ వైబ్స్ ఇస్తూ ఫ్యాన్స్‌ను ఆకట్టుకుంది. పర్మల్ ఆఫ్-పోల్డర్ టాప్, బ్లూ జీన్స్‌లో క్లాసిక్ అండ్ ఎలిగెంట్ లుక్‌తో మెరిసిపోతూ.. స్క్రీన్‌పైన కాదు స్టైల్‌లోనూ తనకు సాటిలేవరూ లేరని నిరూపించింది. ఐశ్వర్య రాజేష్ లేటెస్ట్ ఫోటో షూట్ చూస్తే ఎవరైనా సరే ఫిదా అవ్వాలిందే. లైట్ పర్మల్ కలర్ వన్-పోల్డర్ నిట్ టాప్, దానికి మ్యాచింగ్‌గా డీప్ బ్లూ హై-వేస్ట్ వైడ్-లెగ్ డెనిమ్ జీన్స్ వేసుకుని చాలా స్టైలిష్‌గా కనిపించింది. గాల్లో తేలుతున్న జుట్టు, కళ్ళల్లో ఏదో తెలియని ఇంటెన్స్ గ్లేజ్ చూపిస్తూ ఆమె ఇచ్చిన పోజులు ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్‌లో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. కేవలం గ్లామర్ మాత్రమే కాకుండా తనలో ఉన్న కాన్ఫిడెన్స్‌ను ఈ ఫోటోల ద్వారా చూపించింది. ఐశ్వర్య రాజేష్ అనగానే మనకు ముందుగా గుర్తొచ్చేవి నటనకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలే. ఇక కాకా ముట్టె, వడ చెన్నై, కనా, కానా, కా పీ రగసింగం, ఫర్మానా లాంటి సినిమాల్లో ఆమె లేకపోతే ఆ పాత్రలను ఊహించుకోవడం కష్టం. కేవలం ఒకే భాషకు పరిమితం కాకుండా తమిళం, తెలుగు, మలయాళ భాషల్లో బలమైన మహిళా పాత్రలను ఎంచుకుంటూ సాత్‌లోనే వన్ ఆఫ్ ది మోస్ట్ బ్యాంకబుల్ హీరోయిన్‌గా ఎదిగింది.



ఓ సుకుమారి ట్రైలర్ విడుదల

'మసూద', 'పరేషాన్' చిత్రాలతో వైవిధ్యమైన నటుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తిరువీర్, టాలెంటెడ్ బ్యూటీ ఐశ్వర్య రాజేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన లేటెస్ట్ మూవీ 'ఓ సుకుమారి'. భరత్ దర్శన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ ఫీల్ గుడ్ మ్యూజికల్ లవ్ అండ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ అధికారిక ట్రైలర్ తాజాగా విడుదలైంది. ఒక అందమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే స్వచ్ఛమైన ప్రేమకథ, ఆ తర్వాత వారి జీవితాల్లో వచ్చే మలుపుల చుట్టూ ఈ సినిమా కథ తిరుగుతుందని ట్రైలర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. తిరువీర్ తన మార్క్ నహజ నటనతో ఆకట్టుకోగా, ఐశ్వర్య రాజేష్ మరోసారి నటన ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలో మెరిశారు. భరత్ మంచిరాజు అందించిన స్వరాలు, నేపథ్య సంగీతం ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. సున్నితమైన భావోద్వేగాలు, చక్కటి వినోదంతో కూడిన ఈ చిత్రం జూలై 17న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

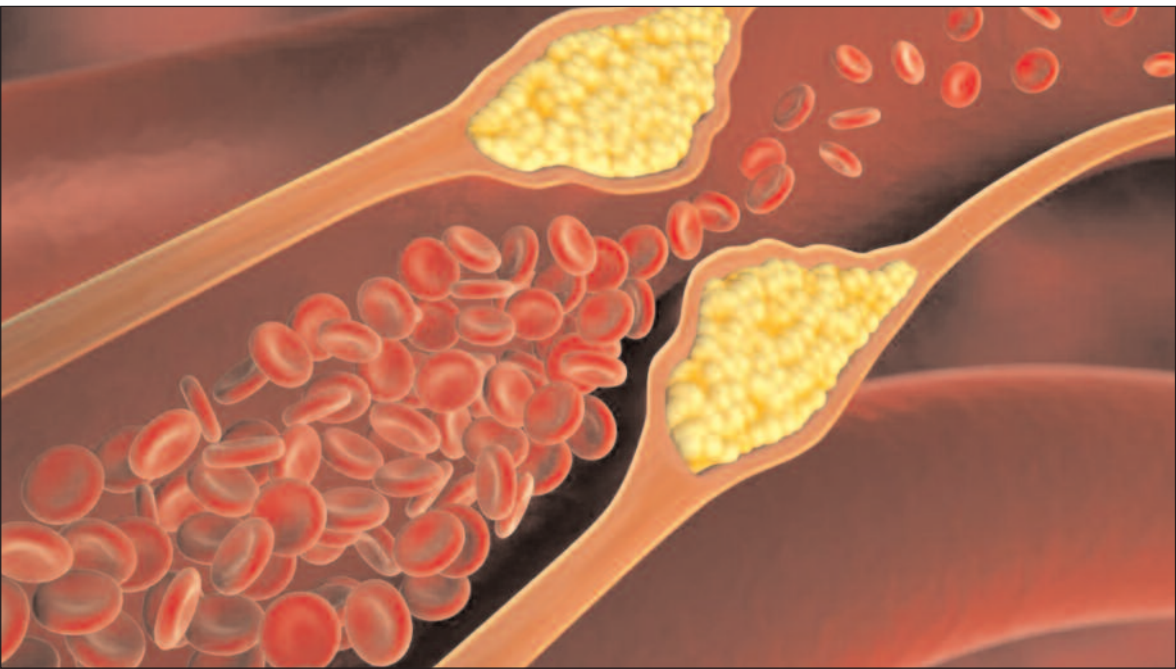


గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకు కేవలం కొలెస్ట్రాల్ ఒక్కటే కారణం కాదు.. ఇవి కూడా కారణాలే..

గుండె జబ్బులకు కొలెస్ట్రాల్ ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి కానీ అదే ఒక్క కారణం కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ధూమపానం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి అనేక అంశాలు కలిసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందుకే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కేవలం కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడం సరిపోదని, మొత్తం జీవనశైలిపై దృష్టి పెట్టడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే స్టాటిన్ మందులు వాడుతున్నప్పటికీ కొందరికి గుండెపోటు ఎందుకు వస్తుందనే ప్రశ్నకు సమాధానంగా, గుండె జబ్బులు అనేవి ఒకే కారణంతో కాకుండా అనేక కారణాలు కలిసి ఏర్పడే సమస్య అని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్, ఏపీవోబీ గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే అంశాలే అయినప్పటికీ అవి మాత్రమే ప్రమాదాన్ని నిర్ణయించవని పేర్కొంటున్నారు.

రక్తనాళాల లోపలి పొర దెబ్బ తింటే..

రక్తనాళాల లోపలి పొర (ఇంటిమా) దెబ్బతినడం వల్లే గుండె జబ్బుల ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ లోపలి పొర దెబ్బతిన్నప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ కణాలు రక్తనాళాల గోడల్లోకి చొచ్చుకుపోయి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తాయి. ఆ తర్వాత



క్రమంగా రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారి గుండెపోటు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ధూమపానం రక్తనాళాల లోపలి పొరను నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే రక్తపోటు ప్రతి గుండె కొట్టుకునే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగించి వాటిని బలహీనపరుస్తుంది. టైప్-2 మధుమేహం లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ కూడా సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా రక్తనాళాలను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంటుంది.

అంతర్గత కొవ్వు కారణం..

పొట్ట మట్ట పేరుకుపోయే అంతర్గత కొవ్వు (విస్సెరల్ ఫ్యాట్) శరీరంలో దీర్ఘకాలిక వాపులను పెంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని అధికం చేస్తుంది. అదేవిధంగా నిద్ర సరిగా లేకపోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమస్యల్లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిసి ఉన్నప్పుడు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడమే కాకుండా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నాణ్యమైన నిద్రపోవడం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటు, మధుమేహాన్ని నియంత్రించడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లను పాటించడం ఎంతో ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించి ఆరోగ్యంగా ఉంచే సహజసిద్ధమైన ఔషధాలు ఇవి.. రోజూ తీసుకోవాలని చెబుతున్న వైద్యులు..



పరిస్థితులు మారుతున్న కొద్దీ మన జీవనశైలి కూడా వేగంగా మారుతోంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోని పనిచేయడం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఒకప్పుడు వయసు పైబడిన వారిలో ఎక్కువగా కనిపించే కీళ్ల నొప్పులు, బిగుతు ఇప్పుడు యువతలోనూ సాధారణ సమస్యగా మారుతున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతోపాటు కొన్ని పోషక సప్లిమెంట్లు కూడా కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పసుపులో ఉండే ప్రధాన క్రియాశీల పదార్థం కర్క్యుమిన్ శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గించే ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేసి కీళ్ల నొప్పి, బిగుతును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో నొప్పి తగ్గి కీళ్ల పనితీరు మెరుగుపడినట్లు పలు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కర్క్యుమిన్‌ను నల్ల మిరియాలతో కలిసి తీసుకుంటే శరీరం దానిని మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది.

బోస్వెల్లియా మొక్క సారం..

బోస్వెల్లియా అనే ఔషధ మొక్క నుంచి తీసే సారం కూడా కీళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని బోస్వెల్లిక్ యాసిడ్లు కీళ్లలో వాపులకు కారణమయ్యే రసాయన చర్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం దీన్ని కనీసం నాలుగు వారాల పాటు తీసుకున్న తర్వాత నొప్పి, బిగుతు తగ్గి కీళ్ల పనితీరు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుందని తేలింది. ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ

యాసిడ్లు శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొవ్వులలో ఒకటి. ముఖ్యంగా చేపల్లో లభించే ఈపీఏ, డీహెచ్‌ఎ వంటి ఒమెగా-3లు శరీరంలోని వాపులను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్‌లో నొప్పిని కొంతవరకు తగ్గించడంతోపాటు రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ ఉన్నవారిలో ఉదయం కీళ్ల బిగుతును తగ్గించి నొప్పి నివారణ మందుల అవసరాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

కొల్లాజెన్..

కొల్లాజెన్ శరీరంలోని కండరాలు, ఎముకలు, కీళ్ల నిర్మాణానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన ప్రోటీన్. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కీళ్లకు మద్దతు ఇచ్చే కనెక్టివ్ టిష్యూల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని పరిశోధనల్లో ఇవి నొప్పి తగ్గించడం, కీళ్ల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో

ప్రయోజనం చూపినప్పటికీ, ఇప్పటికే దెబ్బతిన్న కార్టిలేజ్‌ను తిరిగి పెంచుతాయని స్పష్టమైన ఆధారాలు లేవు. విటమిన్ డి ఎముకల ఆరోగ్యం, కాల్షియం శోషణ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి అత్యంత అవసరం. శరీరంలో విటమిన్ డి లోపం ఉంటే ఎముకల నొప్పి, కండరాల బలహీనత, ఎముకల ఖనిజీకరణలో లోపాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లు లోపాన్ని భర్తీ చేసి శారీరక పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అయితే విటమిన్ డి లోపం లేని వ్యక్తుల్లో కేవలం ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ నొప్పిని తగ్గించేందుకు దీన్ని నిర్ధారిత చికిత్సగా ఇప్పటివరకు గుర్తించలేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మధ్యాహ్నం సమయంలో చిన్న కునుకు తీస్తే మంచిదేనా.. వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారు..

మధ్యాహ్నం కాసేపు కునుకు తీస్తే శరీరం, మెదడు తాజాగా మారుతాయని చాలామంది భావిస్తారు. అయితే కొందరికి నిద్ర లేచిన వెంటనే మరింత అలసటగా, అయోమయంగా లేదా నీరసంగా అనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణ విషయమేనని, దీనికి స్లీప్ ఇన్‌ర్మియా (శ్రాతీవపజ్జా Xఅవఠీఱ్ఱ) అనే ప్రక్రియ కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన నిద్ర తేలికపాటి నిద్ర, గాఢ నిద్ర వంటి పలు దశల్లో సాగుతుంది. రాత్రి నిద్రలో ఈ దశలు పూర్తయ్యాక మెదడు క్రమంగా మేల్కొన్నేందుకు సిద్ధమవుతుంది. కానీ మధ్యాహ్నం కునుకు తీసుకునే సమయంలో అనుకోకుండా గాఢ నిద్ర దశలోనే మేల్కొంటే, మెదడు ఒక్కసారిగా మేల్కొనే పరిస్థితికి సిద్ధంగా ఉండదు. దీంతో శరీరం, మెదడు తాత్కాలికంగా స్పందించడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటాయి.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..

ఈ సమయంలో నిద్ర లేచిన వెంటనే మత్తుగా అనిపించడం, అయోమయం, తల తిరిగిన భావన, ఏ రోజు అనేది కూడా క్షణికంగా గుర్తు రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి చెమటలు పట్టడం కూడా జరుగుతుంది. ఎందుకంటే నిద్ర నుంచి మెలకువకు మారే

సమయంలో గుండె వేగం, రక్తప్రసరణ, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ వ్యవస్థలు ఇంకా పూర్తిగా సాధారణ స్థితికి చేరుకోకపోవడమే ఇందుకు కారణం. ఈ సమస్యను నివారించాలంటే కునుకు సమయంపై శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం, 10 నుంచి 20 నిమిషాలపాటు మాత్రమే కునుకు తీస్తే గాఢ నిద్ర దశలోకి వెళ్లే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో మేల్కొన్న తర్వాత తాజాగా అనిపించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నిద్ర చక్రాన్ని పూర్తి చేయాలి..

మరొక మార్గం 90 నిమిషాల పూర్తి నిద్ర చక్రాన్ని పూర్తి చేయడం. అయితే 40 నుంచి 50 నిమిషాల వంటి మధ్యస్థ వ్యవధిలో నిద్ర లేవడం వల్ల గాఢ నిద్ర మధ్యలో మేల్కొనే అవకాశం ఉండటంతో అలసట, మత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తాయి.

అందువల్ల కునుకు తీయడం తప్ప కాదు. అయితే సరైన సమయం పాటు మాత్రమే నిద్రపోవడం, గాఢ నిద్ర దశలో మేల్కొనకుండా చూసుకోవడం ద్వారా నిద్ర లేచిన తర్వాత వచ్చే అలసట, అయోమయాన్ని చాలా వరకు నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



బరువు తగ్గాలని గంటల తరబడి కార్డయో చేస్తున్నారా..

బరువు తగ్గాలంటే తప్పనిసరిగా గంటల తరబడి కార్డయో చేయాలనే అభిప్రాయం చాలా మందిలో ఉంటుంది. పరుగెత్తడం, సైక్లింగ్ చేయడం లేదా ట్రైడ్‌మిల్‌పై ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్లే బరువు తగ్గుతుందని భావిస్తుంటారు. అయితే ఫిట్‌నెస్ నిపుణులు ఇప్పుడు ఈ ఆలోచన పూర్తిగా సరైనది చెబుతున్నారు. కార్డయో ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరమైన వ్యాయామమే అయినప్పటికీ, బరువు తగ్గడానికి అది ఒక్కటే పరిష్కారం కాదని వారు సూచిస్తున్నారు. కార్డయో వ్యాయామం చేసే సమయంలో శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చు చేస్తుంది. అయితే ఒకే రకమైన కార్డయోను ప్రతిరోజూ అదే స్థాయిలో చేస్తుంటే, కొంతకాలానికి శరీరం దానికి అలవాటు పడుతుంది. దీంతో మొదట్లో కనిపించినంత ప్రభావం తర్వాత ఉండదు. అలాగే అతిగా కార్డయో చేయడం వల్ల అలసట, ఒత్తిడి పెరగడం, కండరాల దృఢత్వం తగ్గడం వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది.

HIIT చేయాలి..

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కండరాల బలాన్ని పెంచే స్ప్రింట్ ట్రైనింగ్‌పై దృష్టి పెట్టడం మంచి ఫలితాలు ఇస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మాత్రమే కాకుండా, కండరాల పరిమాణం పెరిగిన తర్వాత విశ్రాంతి సమయంలో కూడా శరీరం ఎక్కువ క్యాలరీలను ఖర్చు చేస్తుంది. దీంతో శరీరంలోని కొవ్వు తగ్గడమే కాకుండా, శరీరాకృతి కూడా మెరుగుపడుతుంది. కేవలం బరువు తగ్గడం కాకుండా శరీరం మరింత బలంగా, ఫిట్‌గా మారుతుంది. హై-ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వల్ ట్రైనింగ్ (HIIT) కూడా బరువు తగ్గడంలో సమర్థవంతమైన వ్యాయామంగా గుర్తింపు పొందుతోంది. ఇందులో తక్కువ సమయం పాటు అధిక తీవ్రతతో వ్యాయామం చేసి, మధ్యలో స్వల్ప విరామం తీసుకుంటారు. ఈ విధానం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే మంచి ఫలితాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. గంటసేపు కార్డయో చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా, 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు సరైన ప్రణాళికతో చేసిన HIIT వ్యాయామం కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

ఒకే రకమైన వ్యాయామం వద్దు..

బరువు తగ్గడంలో కేవలం ఒకే రకమైన వ్యాయామంపై ఆధారపడకుండా, శరీరాన్ని అన్ని విధాలుగా దృఢంగా తీర్చిదిద్దే విధానాన్ని అనుసరించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



కండరాల బలం, శరీర వంచుకునే సామర్థ్యం, స్టామినా, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అంశాలన్నింటిపైనా సమానంగా దృష్టి పెట్టాలి. శరీరం ఎక్కువకాలం కొనసాగించగలిగే వ్యాయామ ప్రణాళికను ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. అయితే దీని అర్థం కార్డయో అవసరం లేదని కాదు. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడంలో, శ్వాసకోశ సామర్థ్యాన్ని పెంచడంలో, స్టామినా పెంపొందించడంలో కార్డయో ఇప్పటికీ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ బరువు తగ్గడానికి దానిపైనే పూర్తిగా ఆధారపడితే అశోచన ఫలితాలు రావు. స్ప్రింట్ ట్రైనింగ్, ఎ×ఎ, అవసరమైన స్థాయిలో కార్డయో వ్యాయామం, సమతుల్యమైన పోషకాహారం ఈ నాలుగు అంశాలను కలిపి పాటిస్తే బరువు తగ్గడంలో మెరుగైన ఫలితాలు పొందవచ్చు. అంతిమ లక్ష్యం కేవలం బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాకుండా, రోజువారీ జీవితాన్ని సులభంగా నిర్వహించగలిగే బలమైన, ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని నిర్మించుకోవడమే కావాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

**రివర్స్ సైకాలజీ అంటే ఏమిటి..
దీన్ని ఎప్పుడు, ఎలా ఉపయోగించాలి..?**



రివెన్యూ సైకాజీ అనే పదం వింగానే చాలా మందికి మానసిక అటలు లేదా ఇతరులను ప్రభావితం చేసే వ్యూహాలు గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే దీని వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రం మనుషులు నియంత్రణ, స్వేచ్ఛ, ఆక్రమింప వలీ అంశాలకు ఎలా స్పందిస్తారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరైనా తమపై ఒత్తిడి తీసుకొస్తున్నారని భావిస్తే సహజంగానే ప్రతిఢిక్కగా స్పందించే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ నిర్ణయం తీసుకునే స్వేచ్ఛ ఉన్నప్పుడు లేదా స్వల్పంగా సవాలు చేసేప్పుడు, చాలామంది ఇతరులకు దిశలోనే ఆడుగులు వేస్తారు. ఈ పద్ధతులు తల్లిదండ్రుల పెంపకం, మార్కెటింగ్, వ్యక్తిగత సంబంధాలు, అలాగే స్వీయ ప్రతిభలో కూడా కనిపిస్తాయి. అయితే వీటిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగిస్తే సునకాలు ఫలితాలు ఇస్తాయి. నిర్లక్ష్యంగా ఉపయోగిస్తే సమస్యగానే దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉంటుంది.

బలవంతంగా ప్రోత్సహించాల్సి వస్తే..

ఎదైనా విషయాన్ని బలవంతంగా ప్రోత్సహించకుండా, స్వల్పంగా తక్కువ చేసి చెప్పడం కూడా రివెర్స్ సైకాలజీలో ఒక అభిరుచి. ఉదాహరణకు ఈ రెస్టారెంటికి వెళ్ళిస్తూ, కానీ అది మి అక్కడకి సరిపోకపోవచ్చు అని చెప్పడం. ఇలా చెప్పడం వల్ల ఎదుటివారికి తమ స్వస్థమైన గౌరవస్వస్థానాలనే భావం కలుగుతుంది. అదే సమయంలో ఎందుకు నచ్చదు? అనే ఆసక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అయితే కొన్నిసార్లు వారు నిజంగానే ఆసక్తి చూపకుండా వదిలేస్తారు. ఈ జబ్బిలో మీకు సరిపోతుందో లేదో తెలియదు, ఇది చాలా కష్టమైనది మరియు వ్యాఖ్యలు వ్యక్తి గర్వాన్ని సామర్థ్యాన్ని సవాల చేస్తాయి. చాలామంది తమను తక్కువ అంచనా వేశారని భావించి ఆ పనిని చేసి చూపించాలని ప్రయత్నిస్తారు. అయితే ఈ వ్యాఖ్య వ్యంగ్యంగా లేదా అవమానికరంగా అనిపిస్తే ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది.

ప్రత్యేకత చెప్పాలనుకుంటే..

ఫోటోగ్రఫీపై నిజమైన ఆసక్తి ఉన్నవారికే ఈ వర్క్‌షాప్

నచ్చుతుంది వంటి వ్యాఖ్యలు ప్రత్యేకత భావనను కలిగిస్తాయి. పరిమితంగా లేదా ప్రత్యేకంగా కనిపించే విషయాలకు మనుషులు ఉక్కుప విలువ ఇస్తారు. మార్కెటింగ్లో ఈ వద్దతిని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ సహవాసిని లేన కారతను సృష్టించి, అది బయటపడినప్పుడు నమ్మకం దెబ్బతింది ప్రపంచం ఉంటుంది. ఈ వారంతంలో నాకు సహాయం చేయాలని అవసరం లేదు.. అని చెప్పడం రిపర్ట్ సైకలాజీకి క్లాసిక్ ఉదాహరణ. పైకి చూస్తే బాధ్యత నుంచి విముక్తి కల్పించినట్లే ఉంటుంది. కానీ లోపల మాత్రం ఎదుటివారు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని ఆశ ఉంటుంది. అయితే వారు ఆ మాటలు అక్షరాలా తీసుకుని నిజంగానే సహాయం చేయకపోవచ్చు.

సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకోవాలని ఉంటే..

ఈ ఆలోచనకు పెద్దగా స్పందన రాకపోవచ్చు అని చెప్పడం ద్వారా కొందరిలో తమ సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకోవాలనే కోరిక పెరుగుతుంది. ఇది అదనపు కృషికి ప్రేరణ ఇస్తుంది. కానీ ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువగా ఉన్నవారిలో మాత్రం నిరత్యాసాన్ని కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ రోజు జమీకు వెళ్లకపోయినా ఫరవాలేదు వంటి మాటలు ఒప్పిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో వ్యక్తి స్వయంగా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవాలనే ఆలోచనకు వస్తూ, అనుభవత్రంగా ఆలోచించే వారిపై ఈ వద్దతి బాగా పనిచేస్తుంది. సయితం ఇప్పటికీ ప్రేరణ లేని వ్యక్తికి ఇది పదిలేయదానికీ మరో కారణంగా మారుతుంది. ఏం చేసినా నేను కొన్ని సరే ప్రజ్ఞను చూడడం అనే వ్యాఖ్య ఆసక్తిని రేపిస్తుంది. మనిషి మనసు నిశ్చేదించని విషయాల వల్ల చుక్కుప ఆకర్షితమవుతుంది. సరదా సందర్భాల్లో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. కానీ తరచూ ఉపయోగిస్తే ఈ వద్దతి తన ప్రభావాన్ని కోల్పోయి, కృత్రిమంగా లేదా మోసపూరితంగా అనిపిస్తుంది. రివర్స్ సైకాలజీ అనేది ఇతరులను నియంత్రించే సాధనం కంటే, మానవ మనస్తత్వం అలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకునే ఒక ఆసక్తికరమైన విధానం. అయితే దీని విజయవంతమైన ఉపయోగం నిజాయితీ, పరస్పర గౌరవం, సరైన సందర్భాన్ని ఆధారపడి ఉంటుంది.



యోగా అంటే కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదు..

అనేక విధాలుగా దోహదం చేస్తుంది..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలు, నిరంతర పరుగుల మధ్య ప్రశాంతత కోసం చాలామంది యోగాను ఆశ్రయిస్తున్నారు. సాధారణంగా యోగాను శారీరక దృఢత్వం, వ్యత్యతను పెంచే వ్యాయామంగా భావించినప్పటికీ, దాని ప్రభావం అంతకంటే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. యోగా శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనసునూ, భావోద్వేగాలను, ఆలోచన కూడా సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం ద్వారా వ్యక్తిలో అంతర్గత ప్రశాంతత, ఆత్మపరిశీలన, భావోద్వేగ సమతృప్తత పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యోగాలోని సమఖ్యమైన ప్రయోజనాల్లో ఒకటి మృత్తి తనతో తాను కదవడం నేర్పడం. నేటి కాలంలో చాలామంది మెట్రైల్ ఫోన్లు, సామాజిక మీద్యమాల, వివిధ రకాల శబ్దాల మధ్య జీవిస్తున్నారు. ఒక పరిస్థితుల్లో ఎవరి ఆలోచనలను వారు గమనించే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే యోగా ఆసనాలను చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస, శరీర కదలికలపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం ద్వారా వ్యక్తి తనను తాను మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం పొందుతాడు. మొదట్లో ఇది అపొకర్షంగా అనిపించినప్పటికీ, క్రమంగా ఆత్మపరిశీలన అలవాటుగా మారుతుంది.

ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు..

భావోద్వేగాల వల్ల కలిగే అంతర్గత ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా యోగా సహాయపడుతుంది. చాలామంది తమ భావాలను అణచిపెడతారు లేదా పట్టింపుకోరు. కానీ అవి శరీరంలోనే నిలిచిపోయి మనసుకు ఒత్తిడికి కారణమవుతాయి. యోగా ఈ భావోద్వేగాలను బలవంతంగా బయటకు తీసుకురాదు. అయితే వాటిని వాటిని గుర్తించి విడిచిపెట్టేందుకు అవసరమైన ప్రశాంతతను వాతావరణాన్ని కల్పిస్తుంది. దీని వల్ల గతంలో తీవ్రంగా స్పందించేవని పరిస్థితులపట్ల కూడా వ్యక్తి క్రమంగా సమతుల్యంగా స్పందించడం ప్రారంభిస్తాడు. యోగ శరీరంపై తిరిగి విశ్వాసాన్ని

పెంపొందిస్తుంది. రోజువారీ జీవితంలో చాలామంది తమ శరీరాన్ని కేవలం పనులు చేయడానికి ఉపయోగించే సాధనంగా చూడతారు. బలగిస్తారు. యోగా సాధన ద్వారా శరీరం అలసిపోయిందా, బలంగా ఉందా, విశ్వాసాన్ని అవసరమౌతే పంటి నంతకంటే గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. చిన్న చిన్న కదలికలకూ అర్థం ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో శరీరం పవ్విరికేగా కాకుండా కలిసి పనిచేసేసాగడనే అవగాహన పెరుగుతుంది.

ప్రశాంతతను ఆస్వాదించేందుకు..

నిశ్చబ్దాన్ని ప్రపంచతనను ఆస్వాదించడం కూడా యోగా నేర్పుచేసే ముఖ్యమైన అంశం. ఎప్పుడూ కదలికలతో నిండిన జీవితంలో నిశ్చబ్దం చాలా మందికి అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. బయట ప్రకృతంగా ఉన్నప్పటికీ మనసు మాత్రం నిరంతరం ఆలోచనలతో పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది. యోగా చిన్న చిన్న విరామాల ద్వారా ఈ నిశ్చబ్దాన్ని పరిచయం చేస్తుంది. ఒక ఆసనాన్ని కొద్దిసేపు నిలబెట్టడం, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడం, కదలికల మధ్య విరామం తీసుకోవడం ద్వారా మనకు క్రమంగా ప్రకృతతనం స్వీకరించడం నేర్చుకుంటుంది. అలాగే యోగా జీవితాన్ని నియంత్రించాలనే తపననుంచి అవగాహన వైపు దృష్టిని మళ్ళిస్తుంది. సాధారణంగా మనసుపై పరిస్థితులను, ఫలితాలను, ఇతరులను తమ నియంత్రణలో ఉంచాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే యోగాలో నిశ్చల ఆసనాన్ని పరిపూర్ణంగా చేయడం సాధ్యం కాదు. శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో గమనించి, అవసరమైతే సర్దుబాటు చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ అలవాటు క్రమంగా రోజువారీ జీవితంలో కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. వెంటనే స్పందించకుండా కాసేపు ఆలోచించడం, ప్రతి పరిస్థితిని పరిశీలించడం వంటి లక్షణాలు తెరుగుతాయి. ఈ విధంగా యోగా కేవలం శారీరక అభ్యాసాన్ని మెరుగుపరచే సాధనమే కాదు. అది వ్యక్తిని తనతో తాను అనుసంధానించి, భావోద్వేగ సమతుల్యతను పెంపొందించి, ప్రకృతతతో కూడిన జీవనశైలిని అలవర్చే సమగ్ర సాధనం మారుతుంది. అందుతో యోగాను అనేక మంది కేవలం వ్యాధిమంగా కాకుండా జీవన విధానంగా స్వీకరిస్తున్నారు.

మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి

శరీరం ఆహారాన్ని శక్తిగా ఎంత సమర్థవంతంగా మార్చుకుంటుందో తెలియజేసే సూచికే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం. దీన్ని మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని ప్రతిబింబించే కీలక అంశంగా పరిగణిస్తారు. వైద్య నిపుణులు, ఫిట్నెస్ నిపుణులు, ఆరోగ్యంపై అవగాహన కలిగినవారు ఈ అంశంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నారు. మెటబాలిక్ హెల్త్ అంటే శరీరం ఆహారాన్ని సమర్థవంతంగా శక్తిగా మార్చుకునే సామర్థ్యం. శరీరంలోని కణాలు ఆహారంలోని పోషకాలను సక్రమంగా వినియోగించి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలగడం, రక్తంలో చక్కెర, కొవ్వులు, రక్తపీచు మొదల అంతా ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉండడం దీనికి సూచికలు. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో మాత్రమే సంబంధం కలిగి ఉండదు. సన్నగా కనిపించే వ్యక్తులకీ మెటబాలిక్ సమస్యలు ఉంటాయి. అదే సమయంలో కొంతమందికి అధిక బరువుతో ఉన్నప్పటికీ ఇతర ఆరోగ్య సూచికలు సాధారణ స్థాయిలో ఉంటాయి. సాధారణంగా మంచి మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కలిగిన వ్యక్తులే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, కొలిస్ట్రాల్, రక్తపీచు, శరీర కొవ్వులలో పరిమితి సమతుల్యంగా ఉంటారు. ఈ పరిస్థితి టైప్-2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, ఊబిబాదు వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

షుగర్ లేవల్స్ కీలకం..

మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఉపవాస సమయంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు, హిమాగ్లబిన్ ఎ1సీ పరీక్షలు సమయం చేస్తే సరైన అంచనా పుచ్చగలతగా వినియోగిస్తుండో తెలియజేస్తాయి. ఇన్సులిన్ సమయంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను కణాల్లోకి పంపించి శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ నశ్రమంగా జరుగుతుందా లేదా అన్నది ఈ పరీక్షల్ల ద్వారా అంచనా వేయవచ్చు. అధిక చక్కెర స్థాయిలను ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు, మధుమేహ ప్రమాదానికి సంకేతంగా పరిగణిస్తారు. రక్తపోటు కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన సూచిక. గుండె రక్తాన్ని పంపించే సమయంలో రక్తనాళాల గోడపై పడే ఒత్తిడిని రక్తపోటుగా కొలుస్తారు. సాధారణంగా 120/80 మిల్లీమీటర్ల పాదరసం స్థాయిని ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటుగా పరిగణిస్తారు. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంటే రక్తనాళాలయ దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాగే, గుండెపై ఆదనపు భారం పడటం కూడా గుండెపోటు, పక్షవాతం, మోతాదం వంటి సమస్యలు, కంటి నెబ్బింపులకు సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉంది.



ଠଟୁଠଦି.

ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರಾಫೈಲ್ಸ್ ಅಯಿತೆ..

బ్రిటిష్ రెడ్డెస్ అన కావ్సు పదార్థాల స్థాయిలను కూడా మెటబాలిక్ అరోకాస్టిక్ నువీలించాలి పరిగణిస్తారు. అధిక కేటరీలు, చస్త్రలను, మధ్యం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఇవి పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా బ్రిటిష్ రెడ్డెస్ స్థాయిలు 150 మిల్లిగ్రాములు/డెసిలీటర్ కంటే తక్కువగా ఉండటం మంచిదిగా భావిస్తారు. ఇవి అధికంగా ఉంటే రక్తసాకాలు క్రమంగా గణ్విపడి, ఇరుకుగా మారే అధిక స్పెర్మిటోజ్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. హెర్డెవీల్ లేదా హై డెన్సిటీ లిప్రోప్రోటీన్ కాలెక్టోల్స్

సాధారణంగా మంచి కాలిస్ట్రోల్‌గా పిలుస్తారు. ఇది రక్తంలో అందంగా ఉన్న కాలిస్ట్రోల్‌ను కాల్షియానికి తరలించే స్థాయికి తగ్గించే పనిలో తొలిగింసరంలో సహాయపడుతుంది. హెచ్‌డిఎల్ సేర్వాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం గుండె ఆరోగ్యానికి రక్షణ కల్పిస్తుంది. మరోమై ఎల్‌డిఎల్ కాలిస్ట్రోల్, ట్రైగ్లైసరైడ్లు ఎక్కువగా ఉండటం, హెచ్‌డిఎల్ తక్కువగా ఉండటం మొదలగు మేబలాలిక్ సమస్యలకు సంకేతంగా భావిస్తారు.

నడుము చట్టుకొలత కూడా..

నడుము చుట్టుకొలతను కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన సూచికగా పరిగణిస్తారు. పొట్ట భాగంలో అధికంగా

ఫిట్ నెస్ ప్రియులు, వైద్యులు
ఎందుకు దీన్ని పాటిస్తారు..

పేరుకునే కొవ్వు అనేక జీవక్రియల సమస్యలకు కారణమవుతుంది. సాధారణంగా పురుషుల్లో 40 అంగుళాలు, మహిళల్లో 35 అంగుళాలకు మించి నడుమ మట్టుకొలత ఉంటే మెటబాలిక్ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగినట్లుగా భావిస్తారు. పొట్టి కొవ్వు అధికంగా ఉండటం శరీరంలో వాపు ప్రతిచర్యలను పెంచి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయి. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఆహారంలో భాగం కావాలి. ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు, చక్కెర పానీయాలు, అధిక కార్బోహైడ్రేట్స్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం కూడా అవసరం. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మితమైన తీవ్రతతో కూడిన ఏరోబిక్ వ్యాయామం లేదా 75 నిమిషాల అధిక తీవ్రత వ్యాయామం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

శక్తివర్ధక వ్యాయామాలు..

శక్తివర్ధక వ్యాయామాలను కూడా కలిపి చేయడం మెలబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేరుస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్దేశించడం కూడా కీలకం. అధిక బరువు ఉన్నవారు క్రమంగా బరువు తగ్గితే మెలబాలిక్ సూచిత్వం 75 నుంచి 10 శాతం వరకు తగ్గుదల వచ్చినా ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. దీప్తకాలిక్ ఒత్తిడి కూడా మెలబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ద్వాసం, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర వంటి పద్ధతులు ఒత్తిడిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర, కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సూచకాలను పర్యవేక్షించి సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించవచ్చు. మెలబాలిక్ ఆరోగ్యం శరీరంలోని అనేక వ్యవస్థల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, క్రమం తప్పని వైద్య పరీక్షల ద్వారా మెలబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని పాదుకుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా జీవన నాణ్యతను కూడా పెంచుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.