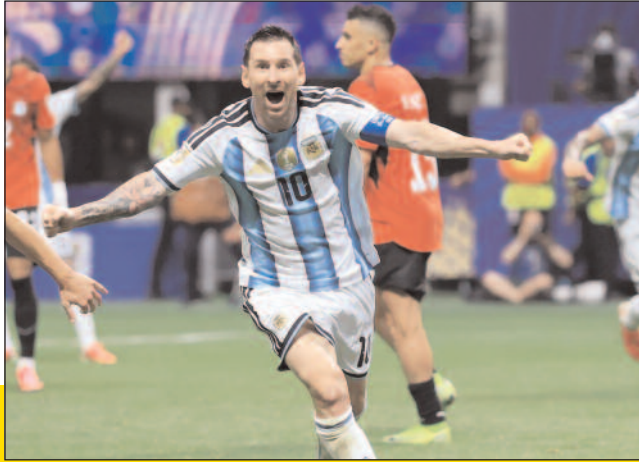




సమస్య ఏమిటా... జనం కోసం జనతా... ఇదే మా యోగ్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీదేయాలి ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వారి సంస్కారానికి పునాది వేసేది మీదేయాలి మీ సమస్య ఏమైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, అటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిజాన్ని విగ్ధం చేయమంది జనతా... రండి..మీ కల్యాణి కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరినీ కలిపేటట్లుగా.. "జనతా"లో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!! మొక్కలోని దీర్ఘతో పని చేద్దాం.. తగ్గితే..! జనం కోసం "జనతా"...



పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తత

జలసంధిలో తమ అనుమతి లేకుండా ప్రయాణిస్తోందంటూ వాణిజ్య నౌకపై ఇరాన్ దాడి అందులో 11 మంది భారతీయులు.. ఒకరు గల్లంతు.. దాడిని ఖండించిన భారత్ సిబ్బందిని రక్షించేందుకు ఒమన్తో కలిసి రెస్క్యూ ఆపరేషన్ ఇరాన్పై విరుచుకుపడ్డ అమెరికా.. 140 లక్ష్యాలపై దాడి.. ఇరాన్ ప్రతిదాడులు బహ్రైన్, కువైట్, ఖతార్, ఒమన్లలోని అమెరికా స్థావరాలపైకి ద్రోస్తు, క్షిపణులు

మళ్లీ హోర్నుజ్ మూత

పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితి మళ్లీ మొదటికి వచ్చింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఇటీవల మొదలైన పరస్పర దాడులు మరింతగా ముదిరాయి. హోర్నుజ్ జలసంధిలో తమ అనుమతి లేకుండా ప్రయాణిస్తోందంటూ మరో వాణిజ్య నౌకపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. దీనిపై అగ్రహించిన అమెరికా వెంటనే ఇరాన్పై విరుచుకుపడింది. ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపైకి ద్రోస్తు, క్షిపణులు ప్రయోగించింది. అంతేకాదు హోర్నుజ్ జలసంధిని తిరిగి మూసివేస్తున్నట్టు ప్రకటించింది.

తొలగింపు కాదు.. సస్పెన్షనే!

'అరెస్టుయిన ప్రధాని, సీఎంలపై వేటు' బిల్లులో జేపీసీ కీలక మార్పులు శాశ్వత ఉద్ఘాటన ఉందంటూ.. 30 రోజుల్లో నిర్దోషులుగా విడుదలైతే ఆటోమేటిక్గా తిరిగి పదవుల్లోకి పార్లమెంటు కమిటీ సిఫారసులు 20 నుంచి పార్లమెంటు సమావేశాలు .. వివరాలు 3లో

ట్రంప్ సన్నిహిత సెనేటర్.. అనుమానాస్పద మృతి

విషప్రయోగం జరిగినట్లు ప్రచారం ఇరాన్, రష్యాపై అనుమానాలు .. వివరాలు 3లో

నేడు దేవాదులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, మంత్రులతో కలిసి పరిశీలన భూసేకరణ, ఇతర అంశాలపై అక్కడే సమీక్ష తర్వాత హైదరాబాద్లో రాష్ట్ర ఎంపీలతో భేటీ అన్ని పార్టీల పార్లమెంటు సభ్యులకు ఆహ్వానం రాష్ట్రానికి అందాల్సిన నిధులు, ప్రాజెక్టుల అంశాన్ని పార్లమెంటులో లేవనెత్తే అంశంపై చర్చ కాంగ్రెస్ ఎంపీలతో రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక భేటీ!

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్, జూలై 12 : దేవాదుల ప్రాజెక్టు పురోగతి, నీటి విడుదల, ఇంకా చేపట్టాల్సిన పనులను పరిశీలించేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం ప్రాజెక్టు పర్యటనకు వెళుతున్నారు. ఆయనతో పాటుగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, సాగునీటి శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, ఇతర శాఖల మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొన్నం ప్రభాకర్, సీతక్క కూడా వెళ్తున్నారు. ఆదివారం సీఎం నివాసంలో

మిగతా 2 లో



జలవనరుల నిర్వహణపై.. నేడు ఢిల్లీలో సదస్సు

కేంద్ర, రాష్ట్రాల సమన్వయమే లక్ష్యం 8 ప్రధాన అంశాలు అజెండాగా కేంద్రం సమీక్ష హాజరుకానున్న అన్ని రాష్ట్రాల అధికారులు నేడు ఢిల్లీకి మంత్రి ఉత్తమ్.. జలశక్తి శాఖ, ఎన్టీఎస్ఎ ఉన్నతాధికారులతో భేటీ



సీఎం తీరు జగుప్సాకరం

నీళ్లుడిగితే రక్తం కోరుతవా రేవంత్..

పాబాద్ నరహంతకుడికి నీకు తేడా ఏమున్నది రేవంత్? ఒక సీఎం మాట్లాడే భాష ఇదేనా? నీళ్లు తుమ్మన్న నిపుణులను జైల్లో పెద్దవా? నీకు ఆదర్శమన్న హిట్లర్ కు పట్టిన గతే నీకు: హరిస్ పదేండ్లలో 48లక్షల ఎకరాలకు నీళ్లు చింది కేసీఆర్ రెండున్నరేండ్లలో ఎకరానికైనా నీళ్లు చిందా? కానీ గురుదక్షిణ కింద ఏవీకీ నీళ్లు వదిలేస్తున్నావ్ పోలవరం ముంచినోళ్లతో మేడిగడ్డపై లాపెర్చులా? 20 ఏండ్ల నుంచి ఎల్లంపల్లి నీళ్లుండుతున్నాయా? సీఎం అజ్ఞానంతో రాష్ట్రానికి తీరని అన్యాయం ఇప్పటికైనా కండ్లుతెరిచి కన్నెపల్లి మోటార్లు నడుపండి కరువుతో అరిగినోపడుతున్న అన్నదాతలను కాపాడండి బీఆర్ఎస్ఎల్పీ డిప్యూటీ లీడర్, మాజీ మంత్రి హరికేరావు

రైతుల పాలాల్లో పీళ్లు పారించాలని ప్రతిపక్షంగా తాము అడిగితే, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆ త్వంత జాగుప్సాకరంగా, అడ్డదీడ్డంగా మాట్లాడారని బీఆర్ఎస్ఎల్పీ డిప్యూటీ లీడర్, మాజీ మంత్రి హరికేరావు తీవ్రస్థాయిలో తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మేడిగడ్డ నుంచి రైతులకు నీళ్లు చేసేందుకు తమ రక్తమే అడ్డమైతే ఇచ్చేందుకు సిద్ధమని ఆయన ప్రకటించారు. ముఖ్యమంత్రి మాటల్లో పచ్చి అబద్ధాలు, బూతులు, శాడిజం.. ఈ మాటలు అక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించాయని దెప్పిపొడిచారు.

03

రైతుకోసం రక్తమిస్తాం..

మీరు పాలాలకు నీళ్లున్నమంటే మేం నిద్రమే: కేటీఆర్ తెలంగాణా బిడ్డల రక్తంతో కాంగ్రెస్ చేతులు తడిసినాయ్ ఇంకా ఎంత రక్తం కావాలి? నీళ్లు అడిగితే కన్నీళ్లు ఇస్తారా? కాంగ్రెస్ సర్కార్ పై కేటీఆర్ పైర్

‘కాళేశ్వరం’ పునరుద్ధరణలో సర్కారు విఫలం

ఎన్డీఎస్ఎ సిఫారసులను అమలు చేయలేదే? కాళేశ్వరంపై సీబిఐ విచారణ కోరడం లేదే? సీఎంకు బహిరంగ లేఖలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు ప్రశ్న

భయం గుప్పిట్లో పాబాద్

ఆరుగురి హత్యలతో భయాందోళనలో ప్రజలు నిందితుడి ఆచూకీపై వీడని సస్పెన్స్ బాధిత కుటుంబాలకు నేతల పరామర్శ దివ్యాంగురాలైన బాలికకు ఆర్థిక సాయం

02



భయం గుప్పిట్లో షాబాద్

ఆరుగురి హత్యలతో భయాందోళనలో ప్రజలు

నిందితుడి ఆచూకీపై వీడని సస్పెన్స్

బాధిత కుటుంబాలకు నేతల పరామర్శ

దివ్యాంగురాలైన బాలికకు ఆర్థిక సాయం

రంగారెడ్డి : షాబాద్ మండలంలో దారు-ణమారణకాండ నుంచి స్థానికప్రజలు ఇంకా కోలుకోలేదు. ఆరుగురిని అత్యంత కిరాతకంగా గొంతు కోసి హత్యచేసిన రాక్షసుడు రాజ్ కుమార్ ఆచూకీ ఇంకా దొరకకపోవడంతో బాధిత కుటుంబాలతోపాటు షాబాద్ చుట్టు పక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు భిక్కుబిక్కుమంటూ గడుపుతున్నారు. కొత్తూరు మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని అక్కవానిగూడలో నిందితుణ్ణి పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతున్నా.. పోలీసు అధికారులు ధ్రువీకరించకపోవడంతో ఈ విషయంలో ఇంకా సస్పెన్స్ కొనసాగుతోంది. దీంతో అతను మళ్లీ తిరిగి వచ్చి ఎవరినైనా ఏమైనా చేస్తాడేమోనన్న భయంతో స్థానికులు భయాందోళనతో గడుపుతున్నారు. తమ పిల్లలను బయటకు, స్కూల్ కు పంపేందుకు కూడా భయపడుతున్నామని వారు అంటున్నారు. రాజ్ కుమార్ ను చంపేయాలని షాబాద్, దేవాలగూడ గ్రామంలోని మహిళలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. మరోవైపు జిల్లా అంతటా ప్రజలు ఈ ఘటనపైనే చర్చించుకుంటున్నారు. రాజ్ కుమార్ పై పెట్టిన పోక్స్ కేసును స్థానిక పోలీసులు సీరుగార్చారని, అతణ్ణి ముందే అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపితే ఇన్ని ప్రాణాలు పోయేవి కావని చెబుతున్నారు. పోలీసులకు నిందితుడు లంచాలు ఇచ్చి స్థానికంగా ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.



బాధిత కుటుంబాలకు నేతల పరామర్శ

ఉన్నాది రాజ్ కుమార్ చేతిలో హత్యలకు గురైనవారి కుటుంబసభ్యులను ఆదివారం పలువురు నేతలు పరామర్శించారు. వికలాంగురాలైన బాలికకు అండగా ఉంటామని ప్రకటించారు. ఆయా పార్టీల నేతలు ఈ ఘటనలో అందరినీ కోల్పోయిన వికలాంగురాలైన బాలికకు అండగా ఉంటామన్నారు.కొందరు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఒకే వృత్తి ఒకేరోజు ఆరుగురిని అత్యంత దారుణంగా హత్య చేయడం రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల వైఫల్యానికి నిదర్శనమని ఎమ్మెల్యే సబితాఇంద్రారెడ్డి అన్నారు. మహిళలకు భద్రత కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని, మృతదేహాలను తరలించడంలో చూపిన శ్రద్ధను బాధిత కుటుంబంలో జీవించి ఉన్న మానసిక వికలాంగురాలి రక్షణ పట్ల చూపలేదని విమర్శించారు. షాబాద్ లో మైనర్ బాలిక కుటుంబ సభ్యులను ఆదివారం కొండగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్ రెడ్డితో కలిసి ఆమె పరామర్శించారు. బాధిత కుటుంబానికి పట్నం ఎన్ఎస్ఆర్ రెడ్డి రూ.5లక్షల చెక్కును అందజేశారు. కాగా, మైనర్ బాలిక కుటుంబాన్ని హతమార్చిన ఉన్నాదిన ఎన్కౌంటర్ చేయాలని షాదీనగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్రవల్లి శంకర్ అన్నారు. షాబాద్ లో మైనర్ బాలిక కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, బాధిత కుటుంబానికి నివాళి అర్పించారు. అనాథగా మిగిలిన వికలాంగురాలిని ఆదుకునేందుకు రూ.లక్ష నగదును అందజేశారు. ఎస్సెని సస్పెన్డ్ చేసి చేతులు దులుపుకోంటే సరిపోదని, ఈ సంఘటనకు పోలీసు ఉన్నతాధికారులు బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. కాగా, బాధిత కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి అన్నారు.

యూట్యూబర్ వైష్ణవిని చంపితే ఏం చేశారు? నన్నేం చేస్తారు?

4 రోజులు మొత్తుకుంటారు.. తర్వాత ఎవరూ పట్టించుకోరు

నిన్ను చంపినా అంతే.. భార్య సరితను బెదిరించిన రాజ్ కుమార్

తనపై పోక్స్ కేసు పెట్టినందుకు మైనర్ బాలిక కుటుంబాన్ని చంపిన రాజ్ కుమార్.. తన భార్య సరితపై కూడా పగతోనే ఉన్నట్లు తెలిసింది. తన విచ్చలవిడి జీవితానికి అడ్డుపడ్డందనే కారణంతో ఆమెను అడ్డు తొలగించుకునేందుకు ముందు నుంచే ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకున్నట్లు ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. పోక్స్ కేసు తరువాత రాజ్ కుమార్ కుటుంబంలో కలహాలు మొదలయ్యాయి. అతడు మైనర్ బాలిక వెంటపడడాన్ని భార్య ప్రశ్నించింది. దీంతో ఆమెపై పగ పెంచుకున్న రాజ్ కుమార్.. ఆమెను చంపేస్తానంటూ పలుమార్లు బెదిరించాడు. “యూట్యూబర్ వైష్ణవిని ఆమె భర్త హత్య చేస్తే పోలీసులు, ప్రభుత్వం ఏం చేసింది? నన్ను కూడా ఏం చేయలేరు. అందరూ నాలుగు రోజులు మొత్తుకున్నారు.. ఇప్పుడెవరూ పట్టించుకోవడంలేదు. నిన్ను చంపినా ఇంతే” అంటూ రాజ్ కుమార్ తనను భయపెట్టినట్లు అతని భార్య సరిత తన ఆడపడుచు మౌనకకు చెప్పింది. అయితే ఈ విషయాన్ని తిరిగి అతణ్ణి అడగవద్దని సరిత బతిమాలడంతో తాను అడగలేదని మౌనక తెలిపింది. ఇంతలోనే దారుణానికి పాల్పడ్డాడంటూ సరిత కుటుంబ సభ్యులు రోదిస్తున్నారు. మరోవైపు రాజ్ కుమార్ తల్లిదండ్రులను, అన్నను పోలీసులు శంషాబాద్ స్టేషన్ లో విచారిస్తున్నట్లు తెలిసింది. అయితే కేసు విచారణకు సంబంధించిన వివరాలన్నీ పోలీసులు గోప్యంగా ఉంచుతున్నారు.

‘సర్’ ఫారాలను సకాలంలో సమర్పించండి

లేదంటే ఓటుహక్కు కోల్పోతారు

రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి

వనస్థలిపురం, జూలై 12 : సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా ఓటర్లకు అందించిన ఎన్నుమరేషన్ ఫారాలను సమగ్ర వివరాలతో సకాలంలో బీఎల్ ఓటలకు అందించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి సూచించారు. ఎల్ టీసీగర్ నియోజకవర్గంలో ‘సర్’ ప్రక్రియను రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్, ఎన్నికల అధికారి నారాయణరెడ్డితో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, స్వీకరణ, డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి ‘సర్’ పురోగతిని సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సుదర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఆర్థిక గల ప్రతి వ్యక్తికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు అందేలా చూడటంతో పాటు సమగ్ర వివరాలతో నిర్దేశిత గడువులోగా తిరిగి స్వీకరించాలన్నారు. బీఎల్ ఓటల ఇంటింటికి తిరిగి వివరాలను గడువులోగా డిజిటైజేషన్ చేయాలని సూచించారు. ఫారాలు అందించని వారి పేర్లను ఓటరు జాబితా నుంచి తొలగిస్తామని స్పష్టం చేశారు.



నేడు దేవాదులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మొదటి పీజీ తరువాయి

జరిగిన భేటీలో దేవాదుల పరిశీలన, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి బీఆర్ఎస్ నేతల విమర్శలు, కొద్ది రోజుల్లో ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంటు సమావేశాలపై సీఎం, మంత్రులు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం దేవాదులకు వెళ్లాలని నిర్ణయించారు. ములుగు జిల్లాలోని దేవాదుల ప్రాజెక్టు నుంచి ప్రస్తుతం రిజర్వాయర్లను నింపే కార్యక్రమం జరుగుతోంది. ఈ నెల 18 కల్లా ప్రాజెక్టు కింద ఉన్న అన్ని రిజర్వాయర్లను నింపాలని సాగునీటి శాఖ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఆ కార్యక్రమం పురోగతితోపాటు దేవాదుల పంపుచౌస్, ఇన్టేక్ వెల్ పనుల పురోగతిని, నీటి తరలింపు సామర్థ్యాన్ని సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం, మంత్రులు పరిశీలిస్తారు. అలాగే ఏబిబీపీ పథకం కింద నడుస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి భూసేకరణ, ఇతర అంశాలపైనా ఆక్రడే సమీక్ష నిర్వహించనున్నారు. దేవాదుల పర్యటన అనంతరం సీఎం, మంత్రులు తిరిగి హైదరాబాద్ కు చేరుకుంటారు.



తెలంగాణ ఎంపీలతో ప్రత్యేక భేటీ

ఈ నెల 20 నుంచి పార్లమెంటు వానాకాల సమావేశాలు మొదలవుతున్న నేపథ్యంలో.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం రాష్ట్రానికి చెందిన అన్ని పార్టీల ఎంపీలతో భేటీ ఏర్పాటు చేశారు. దేవాదుల నుంచి తిరిగి వచ్చాక ప్రజాభివృద్ధి నిర్వహించే సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క కూడా పాల్గొంటారు. దీనికి కాంగ్రెస్ లోకేశభ, రాజ్యసభ సభ్యులతోపాటు, బీజేపీ, ఎంఐఎం లోకేశభ సభ్యులను, బీఆర్ఎస్ రాజ్యసభ సభ్యులను ఆహ్వానించారు. భేటీలో వివిధ ప్రాజెక్టులు, కార్యక్రమాలకు సంబంధించి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పెండింగ్ నిధుల వివరాలను ఎంపీలకు అందిస్తారు. నిధుల సాధనకు కార్యాచరణపై చర్చిస్తారు. ఈ సమావేశం అనంతరం భట్టి నివాసంలో కాంగ్రెస్ ఎంపీలతో రేవంత్, భట్టి ప్రత్యేకంగా డిన్నర్ భేటీ నిర్వహించనున్నారు. ఏయే ఎంపీలు, ఏయే అంశాలపై పార్లమెంటు లో మాట్లాడాలనే దానిపై దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు.

జలవనరుల నిర్వహణపై.. నేడు ఢిల్లీలో సదస్సు

కేంద్ర, రాష్ట్రాల సమన్వయమే లక్ష్యం

8 ప్రధాన అంశాలు అజెండాగా కేంద్రం సమీక్ష

హరిజరుకానున్న అన్ని రాష్ట్రాల అధికారులు

నేడు ఢిల్లీకి మంత్రి ఉత్తమ్.. జలశక్తి శాఖ,

ఎన్టీఎస్ఎ ఉన్నతాధికారులతో భేటీ

న్యూఢిల్లీ/హైదరాబాద్, జూలై 12 : దేశంలో జలవనరుల సుస్థిర నిర్వహణ, కేంద్ర-రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయాన్ని బలోపేతం చేయడం లక్ష్యంగా సోమవారం ఢిల్లీలో కీలక సదస్సు జరగనుంది. కేంద్ర జలశక్తి శాఖ పరిధిలోని జల వనరులు, నదీ అభివృద్ధి, గంగా పునరుజ్జీవన విభాగం ఆధ్వర్యంలో ‘రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల జలవనరుల శాఖ అత్యున్నత కార్యదర్శుల అఖిల భారత సదస్సు’ను నిర్వహించనున్నారు. సుప్రీమ్ కోర్టు భవన్ లోని చాణక్య హాల్ ఈ సమావేశానికి వేదిక కానుంది. కేంద్ర

జలశక్తిమంత్రి సి.ఆర్.పాటిల్ అధ్యక్షతన జరగనున్న ఈ సదస్సులో దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల జలవనరుల శాఖల ఉన్నతాధికారులతోపాటు కేంద్ర జలసంఘం (సీడబ్ల్యూసీ), జాతీయ ఆనకట్టల భద్రతా సంస్థ (ఎన్టీఎస్ఎ) తదితర సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొంటారు. ఈ సమావేశంలో జల వనరుల సంరక్షణ, సంస్కరణలకు సంబంధించి ప్రధానంగా ఎనిమిది అంశాలపై చర్చించనున్నారు. ముఖ్యంగా ‘అధునీకరణ-కమాండ్ ఏరియా అభివృద్ధి, నీటి నిర్వహణ (ఎమ్-సీఎడీడబ్ల్యూఎ)’ పథకంపై సమీక్షిస్తారు. నీటి సంరక్షణలో ప్రజలను భాగస్వాములను చేసేందుకు దేశవ్యాప్తంగా నెల రోజులపాటు చేపట్టబోయే ప్రత్యేక ‘క్యాన్ డి రెయిన్’ ప్రచారంపై ముసాయిదాను ఖరారు చేస్తారు. నీటిపారుదల, వరద నిర్వహణ, బహుళ ప్రయోజన ప్రాజెక్టుల కోసం సవరించిన ముసాయిదా ప్రాజెక్ట్ మదింపు మార్గదర్శకాలు, జలాశయాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ఆనకట్టల రూల్ కర్న్ అమలు తీరుపైనా చర్చించనున్నారు. దీనితోపాటు జల

సంస్కరణల పట్లం (ఎన్డబ్ల్యూఆర్ఎఫ్) అమలు, వచ్చే డిసెంబరు నాటికి దేశవ్యాప్తంగా ‘సమగ్ర డ్యామ్ భద్రతా మూల్యాంకనాన్ని (సీడిఎస్ఈ)’ పూర్తి చేయడంపై కార్యాచరణను రూపొందించనున్నారు. జల సంరక్షణలో ఉత్తమ ప్రభుత్వ కనబరిచే రాష్ట్రాల ఇచ్చే ‘మోడల్ స్టేట్ వాటర్ అవార్డుల’ కోసం కొత్త ఫ్రేమ్వర్క్ను తీసుకురావడంపై చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకోనున్నారు.

నేడు ఢిల్లీకి మంత్రి ఉత్తమ్

సోమవారం సీఎంతో కలిసి దేవాదుల ప్రాజెక్టును పరిశీలించనున్న మంత్రి ఉత్తమ్ తర్వాత ఢిల్లీకి వెళ్లనున్నారు. సాయంత్రం 6 గంటలకు కేంద్ర జలశక్తి శాఖ కార్యదర్శి, ఇతర అధికారులతో భేటీ కానున్నారు. ఎన్టీఎస్ఎ అధికారులు కూడా ఈ సమావేశంలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంది. ఏబిబీపీ పథకం కింద దేవాదులకు ఇంకా అందాల్సిన నిధుల విడుదల, మేడిగడ్డ పునరుద్ధరణ కోసం ఎన్టీఎస్ఎ సాంకేతిక కమిటీ ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై చర్చించనున్నట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపారు.

ఎన్టీఎస్ఎ ఏం చెబితే అది చేయడానికి సీఎం రేవంత్, మంత్రి ఉత్తమ్ సిద్ధం

కాళేశ్వరంతో లక్ష కోట్ల ప్రజాధనం వృధా కావడానికి కారకులు కేసీఆర్, హరీశ్ వారు తెలంగాణ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి
అప్పట్లో ఈటల ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నందునే కేసీఆర్, హరీశ్ ను కాపాడే పనిలో ఉన్నదు రక్తం చిందించేంత ధైర్యం హరీశ్ కు లేదు
హింసకు కేరాఫ్ అర్హు కేసీఆర్ ఫ్యామిలీ
హరీశ్ రెచ్చగొట్టే మాటల వల్లే ఉద్యమంలో ఆత్మహత్యలు: జగ్గారెడ్డి

హైదరాబాద్, జూలై 12 : కాళేశ్వరం బరాజ్ లకు సంబంధించి నేషనల్ డ్యామ్ సీట్స్ అధారిటీ(ఎన్ఎస్ఎ) ఏం చెబితే అది చేయడానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఇంగ్లీషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిలు సిద్ధంగా ఉన్నారని టీపీసీసీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు తూర్పు జగ్గారెడ్డి అన్నారు. అయితే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కూలిపోయి.. రూ.లక్ష కోట్ల ప్రజాధనం వృధా కావడానికి కారకులైన కేసీఆర్, హరీశ్ రావులు ముందుగా తెలంగాణ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆ తర్వాతే వారు

కాళేశ్వరంపైన మాట్లాడాలన్నారు. గాంధీభవన్ లో ఆదివారం మీడియా సమావేశంలో జగ్గారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రైతులకు మేలు చేసే విషయంలో కాంగ్రెస్ ఎప్పుడూ ముందే ఉంటుందని, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకునే రాజకీయ సంస్కృతి తమ పార్టీదని పేర్కొన్నారు. రైతుల కోసం రక్తం చిందించేంత ధైర్యం హరీశ్ రావుకు లేదన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం ఉధృత స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు యువకుల బలిదానాలు జరిగాయని గుర్తు చేసిన జగ్గారెడ్డి.. అవి జరిగింది హరీశ్ రావు రెచ్చగొట్టే పనులు, మాటల వల్లేనా అంటూ నిలదీశారు. ఆ సమయంలో ఒంటిపై పెల్లెట్ పోసుకున్న హరీశ్ అగ్నిపెట్టే మాత్రం మర్చిపోయాడన్నారు. హరీశ్ రావుకు ఎవరు నచ్చకుంటే వారు సైకోలైపోతారా? సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ఏదో ఒకటి అనాలనే లైన్ ను హరీశ్ రావు తీసుకున్నాడని విమర్శించారు. హింసకు కేరాఫ్ అడ్రస్ కేసీఆర్ ఫ్యామిలీ అని, రెచ్చగొట్టే న్యభావం ఆ కుటుంబానిడన్నారు. కాళేశ్వరం బరాజ్ లో నీటి నిల్వకు సంబంధించి ఎన్టీఎస్ఎ వద్దకు వెళ్లి అది ఏం చెబితే అది చేద్దామంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపాదనపై హరీశ్ రావు ఎందుకు స్పందించలేదని ప్రశ్నించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణ సమయంలో ఈటల రాజేందర్ ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నాడు కాబట్టే ఆయన కేసీఆర్ ను,

హరీశ్ రావులను కాపాడే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడని ఆరోపించారు. రైతుల పట్ల ఈటలకు నిజంగా ప్రేమే ఉంటే.. కేసీఆర్, హరీశ్ లను ఒప్పించి ఎన్టీఎస్ఎ అధికారుల వద్దకు తీసుకెళ్లాలని, వెంట తమ మంత్రులు పస్తూరన్నారు. ప్రస్తుతం ఈటల బీజేపీలో కీలకంగా ఉన్నారని ఆయన గుర్తు చేశారు.

తుంగతుర్తి పంచాయితీపై పోస్టుమార్గం!

తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ మండల కమిటీ ఏర్పాటుకు సంబంధించి పంచాయితీపైన పోస్టుమార్గం జరుగుతోందని జగ్గారెడ్డి చెప్పారు. ఈ సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలన్నదానిపైన కసరత్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ వివాదానికి సంబంధించి అందరి అభిప్రాయాలూ తీసుకుంటున్నామని, సోమవారం నివేదికను సిద్ధం చేసి పార్టీ నాయకత్వానికి ఇస్తామన్నారు. కాంగ్రెస్ లో పంచాయితీలు సహజమని, అన్ని పార్టీల్లోనూ గొడవలు ఉంటాయని, అయితే ఇతర పార్టీల వారు పార్టీ లోపల మాట్లాడుకుంటే.. తమ పార్టీలకు బయటా మాట్లాడతారని పేర్కొన్నారు. కాగా.. తుంగతుర్తి పంచాయితీపైన ఆదివారం గాంధీభవన్ లో ఆ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మండుల సామెలు, ఇతర నేతల నుంచి జగ్గారెడ్డి అభిప్రాయ సేకరణ జరిపారు.

96.81 లక్షల మందికి ఆల్బెండ్ జోల్ మాత్రలు

సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పంపిణీ

హైదరాబాద్, జూలై 12 : పిల్లల్లో సులిపురుగుల (నట్టలు) సమస్యను నివారించేందుకు... రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆల్బెండ్ జోల్ మాత్రలు పంపిణీ చేయడానికి ఆరోగ్యశాఖ ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ రాజ్ భవన్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభించనున్నారు. విద్యాశాఖ, మహిళా-శిశు సంక్షేమ శాఖల సమన్వయంతో ఆరోగ్య శాఖ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1 నుంచి 19 ఏళ్ల మధ్య వయస్సున్న 96,81,855 మంది చిన్నారులు, విద్యార్థులకు ఈ మాత్రలు ఇవ్వనున్నారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో ఒకే రోజు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తారు. ఏ కారణంతోనైనా మాత్ర తీసుకోలేకపోయిన వారికి 20వ తేదీన మాప్-అవ్ కార్యక్రమంలో వేయాలని ఆరోగ్యశాఖ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.



ఇద్దరు బీఎల్ఎల్ కు పోకాజ్ నోటీసులు

ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా సవరణ(సర్) విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన ఇద్దరు బీఎల్ఎల్ కు అధికారులు పోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేశారు. అంబర్ పేట సర్పిల్ పరిధిలోని బర్మిత్ పుర వార్డు కార్యాలయంలో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ జూనియర్ అసిస్టెంట్ కృష్ణవేణి 222వ పోలింగ్ బూత్ లో, అదే యూనివర్సిటీకి చెందిన ఎల్లమ్మ 227వ పోలింగ్ బూత్ లో బీఎల్ఎల్ లుగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. వీరు ఎన్యూమరేషన్ దరఖాస్తులు అందజేయడంలో, వాటిని స్వీకరించడంలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినందుకు పోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసినట్లు అంబర్ పేట సర్పిల్ డిఎంసీ మారుతి దివాకర్ తెలిపారు. అంబర్ పేట నియోజకవర్గం పరిధిలో 10 శాతం కూడా సర్ పూర్తి కాలేదని తెలిపారు.

భరత్ నగర్ లో ఒకే ఇంటి నెంబరుపై 48 మంది ఓటర్లు!

కొత్తపేట డివిజన్ భరత్ నగర్ లో రెండు గదులున్న ఒకే ఇంటి నెంబరుపై 48 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు బీఎల్ఎల్ గుర్తించారు. భరత్ నగర్ లో ఇంటింటికి తిరుగుతూ బీఎల్ఎల్ స్వప్న ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో 3-13-499 నెంబరు ఇంటి వద్దకు వెళ్లి ఫారాల్లోని ఓటర్ కోసం వాకబు చేస్తే ఈ విషయం బయటపడింది. వాస్తవానికి ఇంట్లో ప్రస్తుతం ముగ్గురు ఓటర్లు మాత్రమే ఉన్నారు. వారికి ఫారాలు అందజేశారు. మిగతా 45 మంది ఓటర్లు నదరు ఇంట్లో లేరనే విషయాన్ని అధికారులకు తెలిపి, ఆ ఫారాలను కార్యాలయంలో అందజేయనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. శివ్వనగర్, రాజ్ వీగాంధీనగర్ లలోను చిన్న గదుల ఇంటి నెంబర్లపై అధిక సంఖ్యలో ఓటర్లు ఉన్నట్లు ఫారాల పంపిణీలో బయటపడుతోందని స్థానికులు తెలిపారు.

గుంటూరు, జూలై 12 : తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని.. “వాడు, వీడు, సిగ్గీ, జోవాబో” డెలివరీ లావు” అంటూ దూషించిన వైసీపీ ఏపీ అధికార ప్రతినిధి యనమల నాగార్జున యాదవ్ ను తెలంగాణ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డిని టీవీ చానల్ లో జరిగిన డిబేట్ లో నాగార్జున యాదవ్ ఈ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. రేవంత్ ఎమ్మెల్యేగా కూడా పనిచేసినాడని.. కనీసం జీవో చదవడం కూడా రాదని వ్యాఖ్యానించిన నాగార్జున, “వాడు.. వీడు” అంటూ రెడ్డిని పిలిచాడు. దీంతో అతడిపై డిగ్రీ అంబాషర్ పోలీస్ స్పెషల్స్ కేసు నమోదంది. అక్కడి పోలీసులు అడివారం గుంటూరులోని నాగార్జున యాదవ్ నివాసానికి చేరుకుని ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. దీంతో ఆయన కుటుంబసభ్యులు, వైసీపీ నాయకులు తొలుత కొంత హడావుడి చేశారు. స్టానికంగా ఉన్న పోలీసు ఉన్నతాధికారులను సంప్రదించి.. తెలంగాణ పోలీసులు నివేల్ దున్నుల్లో పహరని, తమకు అలాంటి నోటీసులూ ఇవ్వలేదని చెప్పారు. అయితే.. డిగ్రీ అంబాషర్ పోలీసులు తొలుత నల్లపాడు పోలీసులకు నమావారం అందించే ఆయన్ను తీసుకెళ్లారని, నాగార్జున యాదవ్ పై హైదరాబాద్ లో కేసు నమోదైందని పోలీసు ఉన్నతాధికారులు స్పష్టం చేయడంతో మినుకుందిపోయారు. కాగా.. ఏపీకి చెందిన వైసీపీ నాయకుడు తెలంగాణ సీఎం ను దూషించడాన్ని రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని రాజకీయ పక్షాలు, ప్రజాస్వామిక వాదులు తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారు. కులాలు, ప్రాంతాల మధ్య, రాష్ట్రాల మధ్య చిన్న పెట్టడానికి వైసీపీ పన్నిన పువ్వువారో భాగంగా నాగార్జున యాదవ్ ఇలా రేవంత్ ను దూషించారని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

తొలగింపు కాదు.. సస్పెన్స్‌నే!

‘అరెస్టయిన ప్రధాని, సీఎంలపై వేటు’ బిల్లులో జేపీసీ కీలక మార్పులు

30 రోజుల్లో నిర్దోషులుగా విడుదలైతే ఆటోమేటిక్గా తిరిగి పదవుల్లోకి

పార్లమెంటరీ కమిటీ సిఫారసులు.. 20 నుంచి పార్లమెంటు సమావేశాలు

నూపూర్వీ : అవినీతికి వ్యతిరేకంగా మోదీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న ఓ కీలక బిల్లుపై ప్రతిపక్షాల నిరసనల నేపథ్యంలో పార్లమెంటరీ సయంకు సంఘం(జేపీసీ) ఐదు ప్రధాన మార్పులు సూచించింది. తీవ్ర నేరాల ఆరోపణలతో ప్రధానమంత్రి, సీఎంబి, మంత్రులు 30 రోజులకుపైగా నిర్బంధంలో ఉంటే.. వారు స్వచ్ఛందంగా రాజీనామా చేయకుంటే 31వ రోజు ఆటోమేటిక్ గా వారిపై తొలగింపు వేటు పడుతుందని కేంద్ర తీసుకొచ్చిన బిల్లును గత ఏడాది పార్లమెంటు సమావేశాల్లో విపక్ష ఇంటి కూటమి తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రతిపక్ష పాలిత రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వాలను అన్వీకరించేందుకు ఈ క్రూర బిల్లును తీసుకొచ్చారని ఆరోపించాయి. ప్రభుత్వ అధీనంలోనే దర్వాప్తు సంస్థల ఆయా నిబంధనలను దుర్వినియోగం చేసే అవకాశాలున్నాయని అందోహం వ్యక్తం చేశాయి. బిల్లుపై అధ్యయనానికి ఏర్పాటుచేసిన జేపీసీలో భాగమయ్యేందుకు చాలా పార్టీల నిరాకరించాయి కూడా. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని, సీఎంబి, కేంద్ర మంత్రులను శాశ్వతంగా తొలగించడం అనే పదం స్థానంలో.. వారు 'సస్పెన్షన్'లో ఉంటారన్న పదం చేర్చాలని పార్లమెంటరీ కమిటీ తాజాగా సిఫారసు చేసింది. అంతేగాక.. నిర్దిష్ట 30 రోజుల్లో వారని నిర్దేశించి భవిష్యత్తులో.. ప్రాసిక్యూషన్ నిర్దిష్ట గడువులోగా ముందుకెళ్లకుంటే.. వారని ఆటోమేటిక్ గా తీరిగి పదవుల్లోకి వస్తారంటూ మార్గాలని సూచించింది. అలాగే వారిపై వచ్చే 'తీవ్ర నేరాలియోగాల'ను నిర్మించింది. ఐదేళ్లు.. అంతకుపైబడి శిక్షపడే నేరాలగు పరిగణించాలని పేర్కొంది. అలాగే సస్పెన్షన్ గురయ్యే నేరాలియోగ నిర్దిష్టంగా పేర్కొనాలని ప్రతిపాదించింది. అత్యున్నత స్థాయి రాజ్యాంగం పదవుల్లో ఉన్న నేతలు ఎదుర్కొనే కేసులు విచారణకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు లేదా ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేయాలని.. సంబంధిత నిధులను దోషులు కాదని కోర్టులు తేలిస్తే.. పునర్నియమితులవుతారని.. సస్పెన్షన్ తొలగించాలని ఉండదన్న సురక్షిత చర్యలు బిల్లులో ఉండాలని సూచనలు చేసింది. అలాగే ఆయా వ్యక్తులపై వేటు వేయడానికి.. 30 రోజుల కన్నడికీ ప్రత్యామ్నాయంగా 'అభియోగాల' నమోదు రకాను కొలమానంగా తీసుకోవాలని ముసాయిదాలో జేపీసీ సూచించింది. ప్రతిపాదిత సవరణలను కేంద్ర హోం శాఖ కేంద్ర మంత్రిపరంగా దృష్టికి తీసుకెళ్లడం కాబట్టి అమోదిస్తే లోక్ సభలో అధికారిక సవరణలను ప్రవేశపెడుతుంది. ఈ నెల 26 నుంచీ పార్లమెంటు వర్షాల సమావేశాలు మొదలవుతున్నాయి. ఆగస్టు 13 వరకు ఇంజనీరుగారు. తాజా సవరణలను ప్రతిపక్షాల అమోదిస్తాయని ప్రభుత్వం ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

ఆ నిబంధన రాజ్యాంగ విరుద్ధం!

నిరపదకంగా నెల రోజులపాటు కన్నడలో ఉంటే ప్రధానమంత్రి, సీఎంబి, మంత్రులను శాశ్వతంగా తొలగించవచ్చన్న నిబంధన రాజ్యాంగ విరుద్ధమని అత్యధికలు అభిప్రాయపడ్డారు. రాజ్యాంగ నిపుణులు, పాలనావేత్తలతో జేసిన జరిపిన సంప్రదింపుల్లో ఈ నిబంధనను తొలగించాలని సూచించారని జేసీసీ తన ముసాయిదా నివేదికలో వెల్లడించింది. జేసీసీలోని మెజారిటీ సభ్యులు కూడా తాజా మార్పులకు మద్దతిచ్చారు. అయితే కేంద్ర హోం శాఖ సన్నాహం అనే పదంపై అభ్యంతరం చెప్పినట్లు సంబంధిత పక్షాలు తెలిపాయి. మరోవైపు, బిల్లు ఆమోదం పొందాలంటే మూడింట రెండుంటుల మెజారిటీ అవసరం. దీంతో సంశ్లాభాల సంధాన దిశగా పోడి ప్రభుత్వం ప్రధానాలు ముమ్మరం చేసింది. గత సమావేశాల్లో మజిలీ నిర్వహించిన రోజుల్లోనే నిర్మాణకారంగా పునర్విభజనకు ముడిపెడుతూ హడావుడిగా తీసుకొచ్చిన బిల్లు వీగిపోయిన సేవభ్యంతో ఈసారి వ్యూహాత్మకంగా అడుగులు వేయాలని భావిస్తోంది.

ట్రంప్ సన్నిహిత సెనేటర్..

అనుమానాస్పద మృతి

విషప్రయోగం జరిగినట్లు ప్రచారం

ఇరాన్, రష్యాపై అనుమానాలు

పాపింగ్లెస్ : ఆమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కు అత్యంత సన్నిహితుడు, సెనేటర్ లిండ్సే గ్రాహమ్ (71) మరణించారు. శనివారం ఉన్నట్టూడి అస్పత్రుకు గురైన ఆయన అన్నత్రితో విడితప్ప పొందుకా తుది శ్వాస విడిచినట్లు ఆయన కార్యాలయం ఆదివారం ప్రకటించింది. గ్రాహమ్ మృతిపై అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇరాన్ జిద్ద విరోధి అయిన గ్రాహమ్.. ఆ దేశంపై ట్రంప్ యుద్ధం ప్రకటించటంతో కీలకపాత్ర పోషించారు. ట్రంప్ ప్రభుత్వ విదేశాంగ విధానంలోనూ ఆయన పాత్రే కీలకం. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తున్న భారత్, చైనా వంటి దేశాల నుంచి ఆమెరికాకు వెళ్లే వస్తువులపై భారీగా ప్రతీకార సుంకాలు విధించటంలోనూ ఆయన ట్రంప్ కు మద్దతు ప్రకటించారు. గతవారం ఆయన ఉక్రెయిన్ ను వైఖి ఆ దేశాధ్యక్షుడు జెలెన్స్కితో భేటీ అయ్యారు. గ్రాహమ్ అంతమొందిస్తామని ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఇఆర్ జిఎస్) జీడివేలే ప్రకటించింది. అంతలోనే ఆయన మరణించటంతో అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గ్రాహమ్ మృతి వెనుక ఇరాన్ లేదా రష్యా ఉండొచ్చని అనుమానిస్తున్నారు. కొందరు మాత్రం ఆయన గుండెపోటుతో మరణించారని చెబుతున్నారు. దక్షిణ కరోలినాకు చెందిన గ్రాహమ్ 2002, 2008, 2014, 2020లో సెనేట్ కు ఎన్నికయ్యారు. అంతకు ముందు 1994లో హౌస్ ఆఫ్ రిప్రజెంటేటివ్ కు ఎన్నికయ్యారు. ఇరాన్ కు ఆయన జీవితకాల విరోధి. ట్రంప్ రెండోసారి అధికారంలోకి వచ్చాక.. విదేశాంగ విధాన రూపకల్పనలో గ్రాహమ్ కు అధిక ప్రాధాన్యం దక్కింది. భారత్, చైనా సహా పలుదేశాలపై 500 శాతం ప్రతీకార సుంకాలు విధించేందుకు తీసుకొచ్చిన చట్టం రూపకల్పనలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ఇరాన్ పై యుద్ధం చేయాలని ట్రంప్ ను ప్రోత్సహించారు. విదేశాంగ విధానంలో ట్రంప్ తీసుకున్న ప్రతి ప్రధాన నిర్ణయం వెనుక గ్రాహమ్ ఉన్నట్లు దివితారు. ఆయన మృతిపట్ల ట్రంప్ తీవ్ర సంతాపం తెలిపారు. గ్రాహమ్ నిజమైన దేశభక్తుడన్నారు.

చిల్లర లేకుంటే.. బస్సు దిగిపోండి!

కర్ణాటక రవాణా మంత్రి సురేశ్‌నే దింపేసిన కండ్లక్టర్

బెంగళూరు: బస్సు ప్రయాణాల్లో రోజువారీగా ప్రయాణీకులకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులను గుర్తించేందుకు కర్ణాటక రవాణా మంత్రి బైరతి సురేశ్ ఓ సాధారణ ప్రయాణికుడి అవతారం ఎత్తారు. శనివారం రాత్రి బెంగళూరులో వెంట కాన్వాయ్, గవేమెన్టు, అధికారులు ఎవరూ లేకుండా, మాస్కు ధరించి.. పలు బస్సుల్లో ప్రయాణించి ఆకస్మాత్ తనిఖీలు చేపట్టారు. 10కి పైగా బీఎంటీసీ బస్సుల్లో వివిధ మార్గాల్లో ప్రయాణించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ బస్సు ఎక్కిన మంత్రి.. భూవనంధ్ర నుంచి హెబ్బాళకు రెండు టికెట్లు ఇవ్వాలని కండక్టర్ కు రూ.100 నోటు ఇచ్చారు. కండక్టర్ రూ.12 చిల్లర ఇవ్వాలని అడిగారు. చిల్లర లేదని మంత్రి చెప్పాడు.. టికెట్ కు సుపదా చిల్లర లేకుంటే, బస్సు దిగాలని గట్టిగానే చెప్పాడు. దీంతో వచ్చిన బస్సు దిగిపోయారు. సదరు కండక్టర్, డ్రైవర్లను సస్పెండ్ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.



పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తత

మళ్ళీ హోర్నబ్జ్ మూత

జలసంధిలో తమ అనుమతి
లేకుండా ప్రయాణిస్తోందంటూ

ವಾಣಿಜ್ಯ ನೌಕಪ್ಪೆ ಇರಾನ್ ದಾಡಿ

అందులో 11 మంది భారతీయులు..

ఒకరు గల్గింతు.. దాడిని ఖండించిన భారత్

సిబ్బందిని రక్షించేందుకు

ఒమన్తో కలిసి రెస్క్యూ ఆపరేషన్

ఇరాన్‌పై విరుచుకుపడ్డ అమెరికా.. 140

లక్ష్మ్యలపై దాడి.. ఇరాన్ ప్రతిదాడులు

బహుమతి, కుమార్తె, భార్య, ఒకమనలలోని
అమెరికా స్థావరాలపైకి ద్రోష్లు, క్షిపణులు

న్యూఢిల్లీ : పశ్చిమానీయలో పరిస్థితి మళ్లీ మొదటికి వచ్చింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఇటీవల మొదలైన పరస్పర దాడులు మరింతగా ముదిరాయి. హోర్నుజ్ జలసంధిలో తమ అనుమతి లేకుండా ప్రయోజిస్తోంటుంటూ మరో వాణిజ్య నౌకపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. దీనిపై ఆగ్రహించిన అమెరికా వెంటనే ఇరాన్పై విరుచుకుపడింది. ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపైకి డ్రోన్లు, క్షిపణులు ప్రయోగించింది. అంతేకాదు హోర్నుజ్ జలసంధిని తిరిగి మూసేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇలాంటి ఇరాన్ దాడి చేసిన వాణిజ్య నౌకలో 11 మంది భారతీయులు ఉండగా.. అందులో పదిమందిని రక్షించారు. మరొకరు గల్లంతయ్యారు. అమెరికాతో ఇటీవలి అవగాహన ఒప్పందం తర్వాత ఇరాన్ హోర్నుజ్ జలసంధిని తెరిచింది. తమకు సమాచారమిచ్చి, చాలీ చాలాని సేవలను మాత్రమే, అదీ తాము నిర్దేశించిన మార్గం మీదుగా ప్రయాణించేందుకు అనుమతిస్తోంది. ఆ మార్గం ఇరాన్ తీరానికి దగ్గరగా ఉంది. మరోవైపు ఒమన్ తీరానికి సమీపంలోని మరో మార్గం నుంచి ప్రయాణించేలా కంటెయినర్ నౌకలు, చమురు ట్యాంకర్లు అమెరికా సూచనలు చేసేవి. అలా నౌకలు ప్రకటనపై హోర్నుజ్ తమ పట్టు సదలిస్తాయని భావిస్తున్న ఇరాన్.. వాటిని దాడులు చేస్తోంది. ఇలా గత వారం రోజుల్లోనే పది వరకు నౌకలపైకి క్షిపణులు, డ్రోన్లు ప్రయోగించి దెబ్బతీసింది. దీనిని తప్పుపడుతూ ఇరాన్పై వైమానిక దాడులు చేస్తోంది. తాజాగా ఆదివారం తెల్లవారుజామున.. ఒమన్ తీరానికి సమీపంలో ప్రయోజిస్తున్న ఓమన్ షిప్ గెలాక్సీ కంటెయినర్ నౌకపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. ఫలను చూచులకు పెదచెవిన పెట్టి.. తాము సూచించిన మార్గంలో కాకుండా, మరో మార్గంలో పలు నౌకలు ప్రయాణిస్తున్నాయని.. అందులో ఒకదానిపై హెచ్చరిక దాడి చేశామని ఇరాన్ రెవిన్యూసనరీ గార్డ్స్ (ఐఆర్జీసీ) వెల్లడించింది. హోర్నుజ్ జలసంధిని ప్రయోజిస్తున్నామని ప్రకటించింది. దీనిపై మళ్లీ ప్రకటన చేసే వరకు మూనివేత కానసాగతుందని స్పష్టం చేసింది. అయితే హోర్నుజ్ తెరిచే ఉదని, నౌకల దావోకాకుల



కొనసాగుతున్నాయని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్
 పేర్కొనడం గమనార్హం.

ఒక భారతీయ నావికుడు గల్లంతు

ఇరాన్ దాదాతో సైప్రస్ జెండాతో ప్రయాణిస్తున్న జీఎఫ్ఎన్ నౌక ఇంజన్ ప్రాంతంలో పేలుళ్లు జరిగి, మంటలు చెలరేగింది. ఈ నౌకలో 11 మంది భారతీయుల సిబ్బంది ఉండగా... పది మందిని ఒమన్ తీరప్రాంత గస్తీ దళాలు కాపాడాయి. మరొకరు గల్లంతయ్యారు. ఒమన్ దళాలతో సమన్వయం చేసుకుని భారతీయుల సిబ్బందిని కాపాడేందుకు రెమ్యూ అవరౌషన్ చేపట్టినట్లు భారత విదేశాంగ కార్య ప్రకటించింది. గల్లంతైన వ్యక్తి కోంకారింపు కోనానాగుతున్నట్లు తెలిసింది. హోర్నుజ్ జలసంధిలో వాణిజ్య నౌకలపై ఇరాన్ దాడులు ఆందోళనకరమని పేర్కొంది. జలసంధిలో నౌకలు స్వేచ్ఛగా ప్రయాణించే పరిస్థితులు ఉండాలని స్పష్టం చేసింది.

140 ಲಕ್ಷ್ಯಲಪ್ತೆ ಅಮೆರಿಕಾ ಬಾಂಬುಲು..

ఇలానే తీరుపై మండిపడిన అమెరికా దాడులు మొదలుపెట్టింది. హోర్నుట్ సమీపంలోని ఇరాన్ దక్షిణ తీర ప్రాంత నగరాలు బందర్ ముషేర్, బందర్ అబ్బాస్, హేండిజాన్, బుషేర్, అసల్సుయే, కంగాన్, హెర్మిలత్పాటు రాజధాని టెహ్రాన్ పై బాంబులు, క్షిణులు వేసింది. మొత్తం 140 లక్ష్యాలపై దాడులు చేశామని... క్విజీ, డ్రోన్ లాంఛర్లు, ఆయుధ నిల్వ కేంద్రాలు, సమాచార, నిఘా వ్యవస్థలను ధ్వంసం చేశామని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ ప్రకటించింది. హోర్నుట్లో పాకిస్థాన్ వాళ్లపై ఇరాన్ దాడులు చేసే సూచనలపై దెబ్బతీసినట్లు తెలిసింది. కద ఇరాన్ తప్పుడు మార్గాన్ని ఎంచుకుందని, దీనికీ తగిన మూల్యం చెల్లిస్తుందని అమెరికా రక్షణ మంత్రి హెగ్గెట్ హెచ్చరించారు. మరోవైపు ఇరాన్ కూడా దీటుగా స్పందించింది. బజ్జాయ్, ఖతార్, ఒమన్ తదితర

దేశాల్లో అమెరికా స్థాపకాలపైకి ద్రోస్తు, క్షిపణులను ప్రయోగించింది. కుప్పటిలో అమెరికా పేట్రేయూట్ క్షిపణి పువ్వును, ఆయుధ దిబ్బి, రాధాధ్రను ధ్వంసం చేసినట్లు బయోజేన్స్ ప్రకటించింది. ఖతారానీ అలీ ఉద్దిన్ అమర్లీజ్జానీ యుద్ధ విమానాల మరమ్మత్తుల తేంద్రం, కమాండో కంట్రోల్ సెంటర్ ను ధ్వంసం చేసినట్లు తెలిపింది. అయితే ఇరాన్ క్షిపణులు, ద్రోన్లను సమర్థవంతంగా అడ్డుకున్నామని.. అయితే వాటి శకలాలు పడి, పేలుళ్లు జరిగి ప్రక చిన్నారి సహా ముగ్గురు కార్యమండలం ఖతార ప్రకటించింది. బ్రహ్మానీలో రోజువారీ ద్రోన్లు మోగుతూనే ఉన్నాయని సానికులు పేర్కొన్నారు. యూఏఈలోనూ పలు ప్రాంతాల్లో పేలుళ్లు సరిగ్గించాయి. కాగా, ఏకపక్ష ఒప్పందాలకు కాలం చిల్లిదించి, ఒప్పందం విషయంలో అమెరికా మాటమీద నీచిబాదలని ఇరాన్ స్పీకర్ బషర్ ఫులీబజ్ నృష్టం చేశారు.

అద్దరాత్రి తర్వాత బాంబుల వర్షం

అదివారం అర్ధరాత్రి తర్వాత అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య మరోసారి ఉద్వేగతగా పరస్పర దాడులు జరిగాయి. హోర్ముజ్ జలసంధిలోని ఖైజుం దీవి, బందర్ అబ్బాస్ పోర్ట్, వజ్జియాబాద్ పోర్ట్ వంటి బాంబుల వర్షం కురిపించింది. ఖైజుం దీవిలోని పలు ప్రాంతాల్లో 11కు పైగా భారీ పేలుళ్లు సంభవించినట్లు ఆ ప్రాంత గవర్నర్ ప్రకటించారు. ఇక కువైట్‌లోని అమెరికా స్థావరంలో ఉన్న హిమాద్ క్రిమిల్ లాంఛర్లు, క్రిమిణుల నిల్వ కేంద్రాల్లో ద్వంసం చేసినట్లు ఇజ్రేలీ సేవీర్లు. ఖతార్, బహ్రైన్, యెమెన్, బాహ్రైన్ వైపు దాడులు చేసినట్లు తెలిపింది. పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారిన నేపథ్యంలో.. ఖతార్ తమ దేశ తీరప్రాంతం వెంట సముద్ర కార్యకలాపాలపై నిషేధం విధించింది. వాణిజ్య, విహార నౌకలు, చేపల బోట్లు సహా ఏవీ సముద్రంలోకి వెళ్లకూడదని, పోతూ భద్రత వర్షాల్లో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని ప్రకటించింది.

**క్లిపణుల తయారీ
బాధ్యతలు పైవేట్కు!**

తొలిదశలో అస్త్ర మార్క్కు 2, ఆ తర్వాత 'ప్రళయ్'.. త్వరలో ఆర్ఎఫపీ జారీ చేయనున్న రక్షణ శాఖ

న్యూఢిల్లీ : దేశ రక్షణ రంగంలో కీలక సంస్కరణలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. అత్యాధునిక క్షిప్రణులు తయారీ, అభివృద్ధిలో ప్రైవేట్ సంస్థలను భాగస్వామ్యం చేయాలని నిర్ణయించింది. దీనిలో భాగంగా డీఆర్డీవో అభివృద్ధి చేసిన గగనతలం నుంచి గగనతలంలోకి ప్రయోగింపే అన్వ మార్క్ 2 మిస్సైల్ (180-200 కి.మీ. దూరం)ను తయారు చేయడానికి రక్షణ శాఖ త్వరలోనే రిక్వైస్ట్ ఫర్ ప్రపోజల్ (ఆర్ఎఫపీ) జారీ చేయనుంది. ఇందులో ఐకామ్, టాటా గ్రూప్, అదానీ, మహీంద్రా, భారత్ ఛోక్లి తదితర ప్రముఖ భారతీయ కంపెనీలు పాల్గొనే అవకాశం ఉంది. రక్షణ రంగంలో అత్యుద్గ్రురత సాధించడంతో పాటు దేశ నాయుధ దళాల అవసరాలు తీర్చడం, మిత్రదేశాల నుంచి పేరుగుతావు ఎగుమతి దిమాండ్లను దృష్టిలో పెట్టుకొని కేంద్రం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం క్షిప్రణుల తయారీ బాధ్యతలో ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ భారత్ డ్రైవమిక్స్ లిమిటెడ్ (బీడీఎల్) ఈ దిమాండ్ను పూర్తిగా తీర్చలేకపోవడం కూడా ఓ కారణంగా కనబడుతోంది. దేశపరి దశలో బాలిస్టిక్ క్షిప్రణి ప్రత్యేక తయారీని కూడా ప్రైవేట్కు అప్పగించే యోచనలో కేంద్రం ఉందని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి.

**ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಪ್ರೆಸ್‌ಲೋನೆ
ಬಾಟುಲೊ ದಾ-ಚಿ.. ಬಯಟಕು ತೆಚ್ಚಿ!**

మహారాష్ట్ర టెట్ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీ వెనుక విస్తుపోయే నిజాలు

ముఖ్య: సంచలనం రేపిన మహారాష్ట్ర ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష(టెట్)-2026 ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీ కేసులో ఫైకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. 6 లక్షల మందికి పైగా అభ్యర్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకున్న ఈ అంతరాష్ట్ర మూలా నెట్వర్క్ తీరును చూసి నీట్ అధికారులే నివ్వబోతున్నారు. అగ్రా డ్రిండింగ్ ప్రెస్ నుంచి విడుదలైన మున్సిపల్ హోటల్ రూమ్ వరకు సాగిన ఈ లీకేజీ వ్యవహారాన్ని నిందితులు అనుసరించిన వ్యూహం విస్తృతంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. అత్యంత రహస్యంగా ప్రశ్నపత్రాలను ముద్రణ జరిగి యూపీలోని అగ్రా డ్రిండింగ్ ప్రెస్ నుంచి వుంచిన ఈ మూలా.. అక్కడి ఉద్యోగులను మధ్య ప్లాట్ పేషర్లను బయటికి తెచ్చినట్లు నీట్ అధికారులు గుర్తించారు. జూన్ 15-17 మధ్య ఓ ఉద్యోగి ప్రశ్నపత్రాలను ముడిచి తన బాల్కు కింది భాగంలో ఉంచి భద్రతా సిబ్బంది కళ్ళు గమిస్తే బయటికి తెచ్చినట్లు తెలిపారు. ఇందులో డ్రిండింగ్ ప్రెస్ ను చెందిన ముగ్గురు ఉద్యోగులకు ప్రధానమందిరని.. వారికి తల్లా రూ.8 వేలు ఇచ్చింది.. ఒక ప్లాట్(స్టలం) ఇస్తామని హామీనిచ్చిన నీట్ అధికారులు వివరించారు. ఇక లీకేజీ కుట్రకు నూత్రదానిగా ఉన్నాల్సిన బీజేపింద్ర చేసావచ్చగా చాలా ప్రభుత్వ ఉద్యోగ, ప్రవేశ పరీక్షల ప్రశ్నపత్రాలను లీకే చేసిన చరిత్ర ఉంది. అయితే మహారాష్ట్ర పరీక్షల మండలి అధిపతికి మాత్రమే తెలిసిన అగ్రా డ్రిండింగ్ ప్రెస్ వివరాలు బీజేపింద్ర గుప్తాకు ఎలా తెలితాయనే దానిపై రూపుపై ఉండగా దృష్టి సారించారు. ప్రశ్నపత్రాల తనకు చేరగానే బీజేపింద్ర మహారాష్ట్ర కోర్టులో నింబర నేటవర్క్ ను నిషేధించాడు. ప్రతి ప్రశ్నపత్రాల్ని రూ.80వేల చొప్పున విక్రయించినట్లు పోలీసులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ పేషర్లు చేతులు మువతూ..కింది స్థాయి దశలకు కమిషన్లు కలుపుకొని అభ్యర్థులకు భారీ ధరకు అమ్మినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యవహారంలో 12 మందిని అరెస్టు చేశారు. బీజేపింద్ర ఇంకా పరారీలోనే ఉన్నాడు.



ధీర్ఘ : పరీక్షల నిర్వహణలో జరిగిన అవకతవతపై ఢిల్లీలోని జలంతర్ మంతర్ వద్ద కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) నిర్వహిస్తున్న నిరసన ప్రదర్శనలు అదివారంతో 23వ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఈ నిరసనల్లో భాగంగా ప్రముఖుల విద్యార్హత, పర్యావరణ ఉద్యమకారుడు సోనమ్ వాంగ్‌చుక్ చేపట్టిన ఆమరణ నిరాహార దీక్ష 15వ రోజుకు చేరడంతో, ఆయన ఆరోగ్యం తీవ్రంగా క్షీణించినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. వైద్యులు సవీకృత ప్రకారం... వాంగ్‌చుక్ రక్తపోటు (బీపీ) తీవ్రంగా పెడిచుందని, దీక్ష ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఆహారం తీసుకోకపోవడంతో ఆయన 7.8 కిలోల బరువు తగ్గారు. నీటి ప్రవృత్తం లేకజే వల్ల ఆత్మహత్య చేసుకున్న విద్యార్థుల కుటుంబాలకు రూ. 1 కోటి పరిహారం ఇవ్వాలని, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని సీజేపీ డిమాండ్ చేస్తోంది. వాంగ్‌చుక్తో పాటు ఆల్ ఇండియా స్టూడెంట్స్ అసోసియేషన్ (ఎఐఎస్ఎ) ప్రతినిధులు కూడా ఈ దీక్షలో పాల్గొన్నారు. జూలై 20న పార్లమెంట్ వద్దాకా సమావేశాల ప్రారంభం సందర్భంగా పార్లమెంట్ మార్చ్ నిర్వహించనున్నట్లు నిరసనకారులు ప్రకటించారు.

క్వార్టర్స్ లో రెచ్చిపోయిన అర్జెంటీనా

ఎక్స్ట్రా టైమ్ లో రెండు గోల్స్ తో సెమీస్ కు

ముగిసిన స్విట్జర్లాండ్ పోరాటం

సెమీస్ లో ఇంగ్లండ్ తో ఢీ

కాన్యాస్ సిటీ (యూఎస్) : సాకర్ ప్రపంచకప్ లో వరుసగా రెండో ట్రోఫీ యే లక్ష్యంగా సాగుతున్న డిఫెండింగ్ చాంపియన్ అర్జెంటీనా ఆ దిశగా మరో అడుగు ముందుకేసింది. భారత కాలమానం ప్రకారం ఆదివారం ఉదయం ఉత్పంతగా సాగిన పోరులో అర్జెంటీనా.. 3-1తో స్విట్జర్లాండ్ ను ఓడించి సెమీస్ కు ప్రవేశించింది. నిర్ణీత సమయంలో స్కోర్లు 1-1తో సమమైనా ఎక్స్ట్రా టైమ్ లో రెండు గోల్స్ తో రెచ్చిపోయిన మెస్సీ సేన.. 72 ఏండ్ల తర్వాత ఈ టోర్నీ క్వార్టర్స్ కు చేరిన స్పెన్స్ కు చెక్ పెట్టింది. అర్జెంటీనా తరపున అలెక్సిస్ మ్యాక్ అల్వెర్ (10వ నిమిషంలో), జులియన్ అల్వరెజ్ (112వ), లోటారో మార్షినెజ్ (120o1వ) చెరో గోల్స్ చేసి తమ జట్టును తిరుగులేని స్థితిలో నిలిపారు. స్పెన్స్ నుంచి డన్ డౌయ (67వ) ఏకైక గోల్ కొట్టాడు. ఈ గెలుపుతో అర్జెంటీనా.. వచ్చే గురువారం ఇంగ్లండ్ తో జరుగబోయే సెమీస్ లో అమితమీ తేల్చుకోనుంది.

నిలువరించిన స్పెన్

రౌండ్ ఆఫ్-32లో కాబో వెర్దెతో, ప్రిక్వార్టర్స్ లో ఈజిప్ట్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లతో పోలిస్తే అర్జెంటీనా ఈ పోరులో ఆది నుంచే ప్రత్యర్థిపై ఎటాకింగ్ కు దిగింది. కానీ ఆటలో బంతిపై సగం కంటే ఎక్కువసేపు బంతిని తమ నియంత్రణలోనే ఉంచుకున్నా స్పెన్స్ రక్షణ శ్రేణి వారిని సమర్థవంతంగా నిలువరించింది. ఆట ఆరంభంలోనే వచ్చిన కార్టర్ కిక్ ను అర్జెంటీనా గోల్ గా మలుచుకుంది. మెస్సీ అందించిన బంతిని గోల్ పోస్టుకు సమీపంలో ఉన్న అలిస్టర్.. తలతో నెట్ లోకి పంపి గోల్స్ ఖాతా తెరిచాడు. ఆ తర్వాత స్పెన్స్ డిఫెన్స్ తో మెస్సీ అండ్ కో.ను విసిగించింది. గత 5 మ్యాచ్ లో ప్రత్యర్థులకు 3 గోల్స్ మాత్రమే ఇచ్చుకున్న ఆ జట్టు.. అర్జెంటీనా గోల్స్ చేయకుండా నిలువరించడంలో పూర్తిగా విజయవంతమైంది. సెకండాఫ్ లో స్విట్జర్లాండ్ ప్లేయర్ల నుంచి బంతిని అందుకున్న డోయె..



దుచ్చేధ్యమైన అర్జెంటీనా డిఫెన్స్ ను దాటుకుంటూ గోల్ సాధించడంతో స్కోర్లు సమమయ్యాయి. అయితే ఆ కొద్దిసేపటికే ఆ జట్టు బ్రీల్ ఎంటోలాకు రెడ్ కార్డు రావడంతో పదిప్లేయర్లతోనే ఆడినా ప్రత్యర్థిని అడ్డుకోవడంలో సఫలమైంది.

ఫినిషింగ్ టచ్

నిర్ణీత సమయంలో గోల్స్ కోసం ఇరుజట్లు యుద్ధించినా ఫలితం లేకపోవడంతో ఆట అదనపు సమయానికి దారితీయసింది. దీంతో గత మ్యాచ్ లో మాదిరిగానే అర్జెంటీనా అభిమానుల్లో మరోసారి ఉత్సాహం రేగింది. అయితే స్పెన్స్ గోల్ కార్టర్ సమీపం నుంచి లోఎజ్

అందించిన పాస్ ను అందుకున్న అల్వరెజ్.. బాక్స్ ఆవలినుంచి బంతిని స్పెన్స్ డిఫెన్స్ ప్లేయర్ల తలల మీదుగా బలంగా తన్ని గోల్ కొట్టడంతో అర్జెంటీనా ఊపిరి పీల్చుకుంది. ఎక్స్ట్రా టైమ్ ముగుస్తుండనగా మార్షినెజ్ చేసిన సూపర్ గోల్ తో ఆ జట్టు ఘనవిజయం సాధించింది.

బెల్లింగ్ హామ్ డబుల్ ధమాకా

వరల్డ్ కప్ ఫేవరెట్లలో ఒకటైన ఇంగ్లండ్ సైతం మెగా టోర్నీ సెమీస్ కు చేరుకుంది. ఆదివారం తెల్లవారుజామున మియామి గార్డెన్స్ లో జరిగిన పోరులో ఇంగ్లండ్.. 2-1తో నార్వేను చిత్తుచేసి

ఆ జట్టు పోరాటానికి తెరదించింది. టోర్నీలో దుమ్మురేపుతున్న ఇంగ్లిష్ స్టార్ ప్లేయర్ జూడ్ బెల్లింగ్ హామ్ (45o2వ, 93వ) డబుల్ ధమాకాతో ఆ జట్టు 2018 తర్వాత వరల్డ్ కప్ సెమీస్ కు అర్హత సాధించింది. గ్రూప్, నాకౌట్ దశలో స్ఫూర్తిదాయక ఆటతో ఆకట్టుకున్న నార్వే పోరాటం క్వార్టర్స్ లోనే ముగిసింది. ఆండ్రీయస్ (36వ) గోల్ తో మ్యాచ్ లో తొలి గోల్ కాట్టి ఆ తర్వాత ప్రత్యర్థికంటే ఎక్కువసార్లు ఇంగ్లిష్ గోల్ పోస్ట్ పై ఎదురుదాడులకు దిగినా నార్వేకు హ్యూరీ కేన్ సేన ఆ అవకాశమివ్వలేదు. కానీ ఫస్ట్ హాఫ్ టైమ్ తో పాటు నిర్దేశిత సమయం ముగుస్తుండనగా బెల్లింగ్ హామ్ మ్యాజిక్ తో 'త్రీ లయన్స్' సెమీస్ బెర్తును ఖాయం చేసుకుంది.

గెలుపు దిశగా భారత్...

యస్త్రికా రికార్డు శతకం

లండన్ : ప్రఖ్యాత లార్డ్స్ లో ఇంగ్లండ్ తో జరుగుతున్న ఏకైక టెస్టులో భారత జట్టు విజయానికి నాలుగు వికెట్లు దూరంలో నిలిచింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో యస్త్రికా భాటియా (158 బంతుల్లో 113, 14 ఫోర్లు) లార్డ్స్ లో సెంచరీ చేసిన తొలి భారత మహిళా బ్యాటర్ గా రికార్డు శతకం చేయగా సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ను భారత్ 341/7 వద్ద డిక్లర్ చేసింది. 154/1తో మూడో రోజు ఆట ఆరంభించిన భారత్.. స్కూతి (70) వికెట్ త్వరగానే కోల్పోయినా యస్త్రికా, రిచా ఘోష్ (50 నాటౌట్) రాణించడంతో ప్రత్యర్థి ఎదుట 457 పరుగుల కొండంత లక్ష్యాన్ని నిలిపింది. భారీ ఛేదనలో మూడో రోజు ఆట చివరికి ఇంగ్లిష్ జట్టు.. 40 ఓవర్లలో 6వికెట్లు నష్టానికి 130 రన్స్ చేసింది. అమీ జోన్స్ (52 బ్యాటింగ్) ఆ జట్టును ఆదుకుంది. ఈ మ్యాచ్ లో ఇంగ్లండ్ గెలవాలంటే ఆఖరి రోజు 327 రన్స్ చేయాలి.



సినర్దే వింబుల్డన్..

ఫైనల్లో జ్వెరెవ్ కు పరాభవం

లండన్ : ప్రతిష్టాత్మక వింబుల్డన్ లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ యానిక్ సినర్ తన టైటిల్ ను నిలబెట్టుకున్నాడు. ఆదివారం రాత్రి సుమారు 4 గంటల పాటు హోరాహోరీగా సాగిన పోరులో ఈ టాప్ సీడ్ ఇటలీ కుర్రాడు.. 6-7 (7/9), 7-6 (7/2), 6-3, 6-4తో అలగ్జాండర్ జ్వెరెవ్ (జర్మనీ)ను చిత్తుచేసి వరుసగా రెండో ఏడాది టైటిల్ దక్కించుకున్నాడు. తొలి సెట్ ను కోల్పోయినా తర్వాత ధాటిగా ఆడిన సినర్.. వరుసగా మూడు సెట్లు గెలిచి విజేతగా నిలిచాడు.



మెక్ కల్లమ్ కు గుడ్ బై!

లండన్ : ఇంగ్లండ్ టెస్టు క్రికెట్ తీరును మార్చి 'బజ్ బాల్' ఆటతో ఆ దేశంలో ఈ ఫార్మాట్ ను జనరంజకంగా మార్చిన మాస్టర్ మైండ్ బ్రెండన్ మెక్ కల్లమ్ కు ఇంగ్లండ్ అండ్ వేల్స్ క్రికెట్ బోర్డు (ఈసీబీ) పాకిచ్చింది. అతడిని హెడ్ కోచ్ బాధ్యతల నుంచి తప్పిస్తూ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. 2022లో టెస్టు హెడ్ కోచ్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన మెక్ కల్లమ్.. సారథిగా స్టోక్స్ ఆట నుంచి నిష్క్రమించిన కొద్దిరోజులకే టెస్టు కోచ్ వింగ్ పదవిని కోల్పోవడం గమనార్హం. యాషెస్ సిరీస్ లో దారుణ వైఫల్యం, సొంతగడ్డపై న్యూజిలాండ్ చేతిలో సిరీస్ ఓటమి నేపథ్యంలో ఈసీబీ అతడిని తప్పించినట్లు సమాచారం. మొత్తంగా 49 టెస్టుల్లో ఇంగ్లిష్ జట్టుకు హెడ్ కోచ్ గా పనిచేసిన అతడి హయాంలో ఇంగ్లండ్ 27 మ్యాచ్ లు గెలిచి 20 టెస్టుల్లో ఓడి రెండింటిని డ్రా చేసుకుంది. రెడ్ బాల్ ఫార్మాట్ నుంచి మెక్ కల్లమ్ ను తప్పించిన ఈసీబీ.. పరిమిత ఓవర్లలో మాత్రం అతడిని కొనసాగించింది.

ఓ రేంజిలో 'శ్రీనివాస మంగాపురం' ట్రైలర్...

రొమాన్స్, యాక్షన్తో అదరగొట్టిన జయకృష్ణ

టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న రొమాంటిక్ యాక్షన్ డ్రామా 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. మహేశ్ బాబు అన్న (రమేశ్ బాబు) కుమారుడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని హీరోగా ఈ చిత్రం రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఇందులో బాలీవుడ్ నటి రవీనా టాండన్ కుమార్తె రాషా ధదానీ హీరోయిన్గా పరిచయమవుతోంది. ఈ చిత్రంలో కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు ఓ పవర్ ఫుల్ రోల్ లో నటిస్తుండడం విశేషం. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన థియేట్రికల్ ట్రైలర్ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ ట్రైలర్ సోషల్ మీడియాలో మంచి స్పందనతో దూసుకుపోతోంది. జూలై 30న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ట్రైలర్ను గమనిస్తే, తిరుపతి నేపథ్యంలో సాగే ఓ అందమైన, అమాయకమైన ప్రేమకథతో ప్రారంభమైంది. శ్రీను (జయకృష్ణ), మంగ (రాషా) మధ్య నడిచే ప్రేమ సన్నివేశాలు, వారిద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ యూత్ను ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ప్రశాంతంగా సాగుతున్న ఈ ప్రేమకథలోకి యాక్షన్ ఎంటర్ అవ్వడంతో కథనం ఒక్కసారిగా మలుపు తీసుకుంటుంది. ప్రేమ, భావోద్వేగాలతో పాటు యాక్షన్ డోస్ కూడా గట్టిగానే ఉన్నట్లు ట్రైలర్ స్పష్టం చేస్తోంది. ముఖ్యంగా, వెంకటప్పయ్య నాయుడు పాత్రలో మోహన్ బాబు ఎంట్రీ, ఆయన చెప్పిన పవర్ఫుల్ డైలాగ్స్ ట్రైలర్ కే హైలైట్ గా నిలిచాయి. ఆయన పాత్ర సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుందని తెలుస్తోంది. హీరోగా పరిచయమవుతున్న జయకృష్ణ ఘట్టమనేని, తొలి సినిమాలోనే ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపించాడు. రొమాంటిక్ సన్నివేశాల్లో ఎంత సున్నితంగా కనిపించాడో, యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లో అంతే పవర్ఫుల్ గా అదరగొట్టాడు. ఇక, తెలుగు తెరకు పరిచయమవుతున్న రాషా ధదానీ తన అందం, అభినయంతో ఆకట్టుకుంది. తెరపై ఆమె స్ట్రీన్ ప్రెజెన్స్ చాలా బాగుంది. సాంకేతికంగానూ ట్రైలర్ ఉన్నత స్థాయిలో ఉంది. తిరుపతి అందాలను కెమెరామెన్ అద్భుతంగా బంధించారు. ఏఆర్ రెహమాన్ మేనల్లుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సన్నివేశాలకు మరింత బలాన్నిచ్చింది. చందమామ కథలు బ్యానర్ పై పి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాత సి. అశ్వినీదత్ సమర్పిస్తున్నారు. ప్రేమ, యాక్షన్, ఎమోషన్స్ ను సరైన పాళ్లలో మిక్స్ చేసి, కథలోని ప్రధానమైన ట్విస్టులను రివీల్ చేయకుండా కట్ చేసిన ఈ ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచింది. అజయ్ భూపతి మార్క్ మరోసారి స్పష్టంగా కనిపించడంతో ప్రేక్షకులు సినిమా కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.



ఓటీటీలోకి వస్తున్న 'మా ఇంటి బంగారం'

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన బ్లాక్బస్టర్ చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం' ఓటీటీ విడుదలకు సిద్ధమైంది. థియేటర్లలో భారీ విజయం సాధించిన ఈ సినిమా, జూలై 17 నుంచి ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ జయోహోట్స్టార్ లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. జూన్ 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం, నెల రోజులు కూడా గడవకముందే డిజిటల్ ప్రేక్షకులను పలకరించబోతుండటం గమనార్వం. గందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టించింది. యాక్షన్, కామెడీ, ఫ్యామిలీ డ్రామా అంశాలతో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా రూ. 100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి రికార్డు నెలకొల్పింది. కథానాయిక ప్రాధాన్యమున్న చిత్రాల్లో ఈ మనత సాధించిన తొలి తెలుగు సినిమాగా నిలిచింది. స్వర్ణ అనే అనాథ యువతిగా సమంత నటన, ముఖ్యంగా ఆమె చేసిన యాక్షన్ సన్నివేశాలు, కామెడీ ట్వింకిల్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. తన భర్త రాజీవిడిమెారు, తదితరులతో కలిసి సమంత ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇందులో దిగంత మంచాలే, గుల్షన్ దేవయ్య, శ్రీముఖి, గౌతమి కీలక పాత్రల్లో నటించారు. తొలుత ఈ సినిమా జూలై చివరిలో లేదా ఆగస్టులో ఓటీటీలోకి వస్తుందని ప్రచారం జరిగినా, అనూహ్యంగా ముందుగానే స్ట్రీమింగ్ డేట్ ను ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

దూసుకుపోతున్న అఖిల్ 'లెనిన్'

అక్కినేని అఖిల్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'లెనిన్' బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్ సునామీ సృష్టిస్తోంది. ఈ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ విడుదలైన కేవలం రెండు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 37.2 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసినట్లు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. థియేటర్లలో అఖిల్ ఊరమాస్ నటనకు ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. మంచి మోత్ టాక్ రావడంతో సినిమా వసూళ్లు రోజురోజుకు పెరుగుతున్నాయి. "ప్రేక్షకుల మోత్ టాక్ అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది. రెండు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా 37.2 కోట్ల గ్రాస్ సాధించి 'లెనిన్' దూసుకుపోతోంది" అంటూ నిర్మాణ సంస్థ ఓ ప్రత్యేక పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. చాలా కాలంగా సరైన కమర్షియల్ హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న అఖిల్ కు ఈ సినిమా రూపంలో అది లభించడంతో అక్కినేని అభిమానులు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. మురళీ కిషోర్ అబ్బూరి దర్శకత్వంలో గ్రామీణ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. ఇందులో అఖిల్ సరసన భాగ్యశ్రీ బోర్సే హీరోయిన్ గా నటించింది. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ తో పాటు అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, మనం ఎంటర్ప్రైజెస్ ఈ చిత్రాన్ని సంయుక్తంగా నిర్మించాయి. ఎన్ఎస్ తమన్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సినిమాకు ప్రధాన బలంగా నిలిచిందని ప్రేక్షకులు చెబుతున్నారు. వీకెండ్ ముగిసే నాటికి ఈ వసూళ్లు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.

సోషల్ మీడియా పోస్టులతోనే కోట్లు కొల్లగొడుతున్న దీపిక!

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకొనే కేవలం వెండితెర కథానాయికగానే కాదు.. డిజిటల్ ప్రపంచంలోనూ తన సత్తా చాటుతోంది. ఇన్ స్టా, ఎక్స్ వంటి వేదికలపై ఎంతో యాక్టివ్ గా ఉండే దీపిక ఎంటర్ ప్రెన్యూర్ గాను రాణిస్తోంది. అదే సమయంలో ప్రముఖ కార్పొరేట్ బ్రాండ్లు అయిన నైకా, హిల్స్, మెటా ఐఐ వంటి ప్రపంచ ప్రసిద్ధ ఉత్పత్తులకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తూ సోషల్ మీడియా వేదికగా భారీగా ప్రమోషన్స్ చేస్తోంది. తన గ్లామర్, క్రేజ్ తో టాప్ బ్రాండ్లను ప్రమోట్ చేస్తూ.. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లయెన్స్ లింగ్ రంగంలో అత్యధిక ఆదాయం ఆర్జించే అగ్రత్రేణి భారతీయ నెలబ్రటిల్ లో ఒకరిగా నిలిచింది. తన అధికారిక ఇన్ స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఏదైనా ఒక బ్రాండ్ ను ప్రమోట్ చేయడానికి లేదా ఒక స్పాన్సర్డ్ పోస్ట్ పెట్టడానికి దీపికా పదుకొనే దాదాపు 1.5 కోట్ల నుండి 2 కోట్ల వరకు వసూలు చేస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ సదరు బ్రాండ్ మరింత విస్తృతంగా ప్రచారం కావాలని కోరుకుంటే ఇన్ స్టాగ్రామ్ తో పాటు ఎక్స్ (ట్విట్టర్) ఖాతాలో కలిపి జాయింట్ గా పోస్ట్ చేయడానికి దీపిక ఒకరికంటే 2.5 కోట్ల నుండి 3 కోట్ల వరకు డిమాండ్ చేస్తోంది. దీపికకు ఉన్న మిలియన్ల ఫోలోయింగ్ కారణంగా బ్రాండ్లు కూడా ఈ స్థాయి రెమ్యూనరేషన్ ఇవ్వడానికి వెనకాడటం లేదు. సోషల్ మీడియా యాడ్ పోస్టింగుల ద్వారా దీపికా పదుకొనేకు ప్రతి నెలా కోట్లలో ఆదాయం సమకూరుతోంది. నెలకు కనీసం 2 నుండి 3 బ్రాండ్ పోస్టుల ద్వారా నెలవారీ ఆదాయం 4 కోట్ల నుండి 6 కోట్ల వరకు ఉంటుందని అంచనా. ఈ లెక్కన కేవలం సోషల్ మీడియా ప్రమోషన్లు, ఇన్ స్టాగ్రామ్ యాక్స్ ద్వారానే దీపిక ఏడాదికి దాదాపు 50 కోట్ల నుండి 70 కోట్ల వరకు ఏడాది పొడవునా పోస్టింగులు చేస్తూ అత్యంత భారీ మొత్తాన్ని సంపాదిస్తూ డిజిటల్ మార్కెట్ లో తన బ్రాండ్ వాల్యూను నిరూపించుకుంటోంది.



డీహైడ్రేషన్ బారిన పడితే కేవలం నీళ్లను తాగితే సరిపోదు

సాధారణంగా చాలా మంది ఎదుర్కొనే అనారోగ్య సమస్యల్లో దీహైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీటి లోపం) కూడా ఒకటి. ఇది కేవలం సాధారణంగా లేదా కఠినమైన వ్యాయామం చేసిన వాళ్ళకే వచ్చే సమస్యలు. రోజువారీ జీవితంలో చ్చిచ్చిన్న అలవాట్లు వల్ల చాలా మంది దీనిని అనుభవించుకుంటున్నారని దీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగం, గృహిణులు, విద్యార్థులు, వృద్ధులు వంటి వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. నీరు తాగడం మర్చిపోవడం, చాలా సార్లు పుక్కుపాత ఆధారాలపై నడకడం, దాహం వేయకనే నీరు తాగడం లేదనకపోవడం వంటి అలవాట్లు శరీరంపై నెమ్మదిగా ప్రభావం చూపిస్తున్నాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం దాహం వేయడం అనేది శరీరంలో నీటి లోపానికి సంబంధపన్న సంతేతం కాదు. దాహం అనిపించే సమయానికి శరీరం అప్పుటికే స్వల్ప స్థాయిలో దీహైడ్రేషన్‌కు గురై ఉంటుందని వారు అభిప్రాయపడ్డారు.

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವೆ..

ముఖ్యంగా వృద్ధుల్లో దాహం గురించే శక్తి తగ్గిపోవడంతో ఈ సమస్య మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతోంది. రోజంతా ఏవీ సాగుతున్న గుడ్డుల్లో కూర్చుని పని చేసే వారికి కూడా శరీరం శ్వాస, చెమట, మూత్రం ద్వారా నిరంతరం ద్రవాలను కోల్పోతూనే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధుల్లో వల్ల శరీరంపై అనేక రకాల ప్రభావాల కనిపిస్తాయి. వృద్ధులకు నిద్రపోవడా అలవాటుగా అనిపించవచ్చు, ఏకాగ్రత తగ్గడం, శ్వాసకశక్తి ద్రవదగించవడం, తలనొప్పి, తల తిరగడం వంటివి



సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కండాల పట్టుకుపోవడం, జీర్ణక్రియ మందగించడం, మలబద్ధకం, చర్మం పొడిబారడం వంటి లక్షణాలు

కూడా కనిపిస్తాయి. కొందరిలో చిరాకు, అందోళన వంటి మానసిక మార్పులు కూడా కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహంతో బాధపడేవారిలో డీప్రెషన్స్ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగినప్పుడు మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. దీంతో మరింత మరింత నీటిని కోల్పోతుంది. డీప్రెషన్స్ పెరిగితే రక్తంలో గ్లూకోజ్ మరింత సాంద్రత చెందుతుంది. ఇలా ఇది ఒక ప్రమాదకర చక్రలా మారుతుంది.

ఎలక్ట్రోలైట్స్ కూడా అవసరమే..

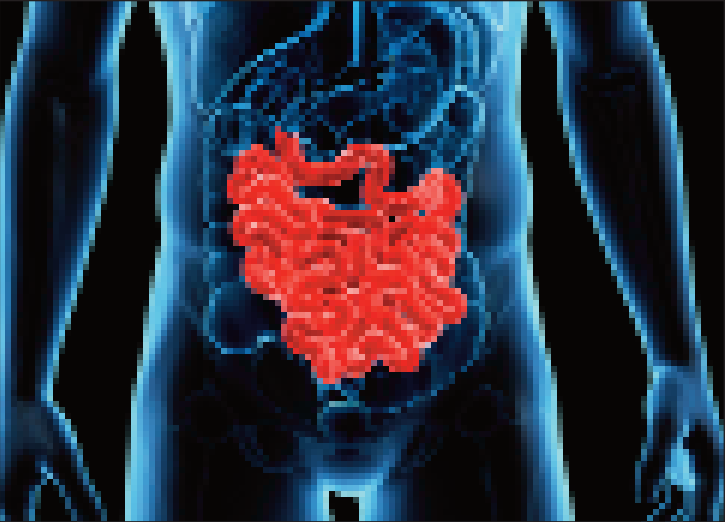
పృథ్విలో అయితే మూత్రవిండాల పనితీరు తగినపాదం వల్ల యూరినరీ ఇన్స్క్రప్షన్, తక్కువ రక్తపోటు, తూలి పడిపోవడం వంటి సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే ఎక్కువ నీరు తాగితే సరిపోతుందనే భావం పూర్తిగా సరైనది కానది వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి నీటితోపాటు ఎలక్ట్రోలైట్స్ కూడా అవసరం. నీడియం, పొటాషియం, అల్యూమియం, క్లోరైడ్ వంటి ఖనిజాలను ఎలక్ట్రోలైట్స్ అంటారు. ఇవి శరీర కణాల్లో నీటి సమతుల్యతను, నరాల పనితీరులో, కండరాల కదలికల్లో కీలక పాత్ర వేసే మెమల ద్వారా శరీరం నీటితో పాటు ఈ ఖనిజాలను

కూడా కోల్పోతుంది. కేవలం నీరు తాగడం వల్ల ద్రవాలు చేరినా, ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యత మాత్రం పునరుద్ధరించబడదు.

సంప్రదాయ పానీయాలను తాగాలి..

సంప్రదాయ పానీయాలు అయిన నిమ్మరసం, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు వంటి వాటిలో సహజంగానే కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. అందుకే ఇవి శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ప్రతి సందర్భంలో ఇవి సరిపోయిన వైద్యులు సూచిస్తున్నాయి. అవసరమైనప్పుడు సరైన ఎలక్ట్రోలైట్ (డ్రీంక్) తీసుకోవడం మంచిది చెబుతున్నారు. ఎలక్ట్రోలైట్ (డ్రీంక్) ఎంపికలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. అధిక చక్కెర కలిగిన పానీయాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచి నవన్యూలను మరింత పెంచతాయి. కాబట్టి తక్కువ చక్కెరతో, సరిపడా సోడియం, పొటాషియం కలిగిన పానీయాలును మాత్రమే ఎంచుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మాఖ్యంగా మధుమేహం, రక్తపోటు ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతోనే ఇతరాలిటీ (డ్రీంక్) తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో ప్రాక్టీస్ చేసే కుడా సమాన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మధ్యాహ్నం అలసటగా అనిపించడం, తరచూ తలచాపిస్తూ రావడం, మెదడు చురుకుదనం తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉంటే ముందుగా శరీరంలో నీటి లోపం ఉండేమోనని పరిశీలించుకోవాలి. సరైన సమయంలో తగినంత నీరు, అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను సులభంగా నివారించవచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

రోజూ మీరు చేసే ఈ చిన్న
తప్పులే పేగుల ఆరోగ్యాన్ని
క్లిణిం చేలా చేస్తాయి



ఇప్పటి జీవనశైలిలో గట్ పాల్తో లేదా జీర్ణశరయ ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన సరిగ్గా పెరుగుతోంది. ఎందుకంటే పేగుల ఆరోగ్యం కేవలం జీర్ణక్రియతోనే సరిపెరిమితం కాదు. శరీర రోగనిరోధక శక్తి, మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలు, చర్మం ఆరోగ్యం వంటి అనేక అంశాలపై ఇది ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే సోపాన మెడియలో కనిపించే ప్రతి గట్ ఫ్రెండ్లీ నలవో నిజంగా ఉపయోగకరమై ఉండకపోవచ్చని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇటీవల నిపుణులు వెల్లడించిన పరిశోధన ప్రకారం, వాదా మంది ప్రతిరోజూ పాడించే కొన్ని నిధానాల అలవాటుపెట్టుకుంటే పేగుల ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా దెబ్బతీస్తాయని చెబుతున్నారు. వాదా మందికి ఇవి తీరియకుండానే అలవాటుగా మారిపోయాయని పేర్కొంటున్నారు. పేగుల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే రోజువారీ అలవాట్ల గురించి వారు వివరిస్తున్నారు.

మరీ అభిరక్తంగా పైబర్ వద్దు..

చాలామంది ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో ఒక్కసారిగా అధిక పైబర్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. కానీ ఇలా అకస్మాత్తుగా పైబర్ పరిమాణం పెంచుకోవడంతో పాటు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. క్రమంగా పైబర్ పరిమాణాన్ని పెంచడం ఉత్తమమని చెబుతున్నారు. చాలాగా బరువు పెరుగుతామనే భయంతో కొందరు అన్ని రకాల ఫ్యాట్స్ ను ఆహారంలో నుంచి వూర్చిగా తొలగిస్తారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పేగులకు బలంగా బలగా ఉండడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గింజలు, అవకాడో, నెయ్యి వంటి మంచి కొవ్వులను పరిమితంగా తీసుకోవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

ఒకే రకం ఆహారం రోజూ వద్దు..

అదే విధంగా రోజూ జేతరకం ఆహారాన్ని వదే వదే తినడం కూడా గట్టి హెల్త్ కు
యోచించి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పేగుల్లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా
వర్ధిల్లుమైన ఆహారంతోనే సమతుల్యంగా పెరుగుతాయి. అందుకే కూరగాయలు,
పండ్లు, ధాన్యాలు, పప్పులు వంటి విభిన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం అవసరమని నిపు
ణుల చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా భోజనాన్ని రొట్టెప్లాటేట్స్ తో ప్రారంభించడం వల్ల
పేగుల్లో వర్ధిల్ల స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగి అవకాశం ఉండని నిపుణులు
చెబుతున్నారు. ముందు ఫైబర్ లేదా ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకుని, తర్వాత
రొట్టెప్లాటేట్స్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

ప్రాటీన్ బార్స్, షేక్స్ను పక్కన పెట్టండి..

ఇక సౌకర్యమంతంగా ఉంటాయని భావించి చాలామంది ప్రోటీన్ బార్లు, షేక్స్ను తీసుకువచ్చి ఉంచుతున్నారు. కానీ వీటిలో చాలా వరకు అధికంగా ప్రాసెస్ చేసినవి కావు. సందర్భాలు ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి గత హెల్త్ ట్రెండ్లకు అతిథికారిక ప్రభావం సూచించవుని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కోసం సులభమైన, ప్రతిరోజూ భోజనం చేసే సమయాల మారతూ ఉంటే జీర్ణవ్యవస్థ ముందరగానే గోరొకానికి గురవుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పేగులు ఒక నిర్దిష్టమైన సమయానికి అలవాటు పడతాయి కాబట్టి, సమయపాటన చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదే విధంగా తిన్న వెంటనే పడుకోవడం కూడా జీర్ణక్రియను సమయదగింపజేస్తుంది. భోజనం తర్వాత కొంతసేపు నీటరుగా కార్యపడడం లేదా నిద్రపడడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇది ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుందని సూచించదు. ఈ విధంగా ఈ సూచనలు గట్టి హెల్త్ కోసం సహజమైన టైల్స్ అవనందు లేదని స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ప్రతిరోజూ వినిపిస్తున్న ఆరోగ్యకరమైన అలవాటను పాటించడం ద్వారా పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేసుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

కేవలం 7 రోజుల పాటు ధ్యానం చేస్తే ఎన్నో ఉపయోగాలు

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ధ్యానం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు ఇప్పటికే వెల్లడించాయి. ఇప్పుడు తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చిన మరో అధ్యయనం డీవీ మెడిటేషన్ పై మరిన్ని అంశాలపై పరిశోధన చేపట్టినది. కేవలం ఏడు రోజుల పాటు రోజుతొనే ధ్యానం చేస్తే మెదడు పనితీరులో గణనీయమైన మార్పులు నోటుచేసుకుంటాయని ఈ అధ్యయనం చెబుతోంది. ముఖ్యంగా మెదడు నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడటంతోపాటు రక్త సంబంధిత జీవక్రియలపై కూడా దీని ప్రభావం ఉంటుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా శాన్డియోగో నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, ధ్యానం, మైండ్-బాడీ టెక్నిక్స్ కలిపి చేసిన ఏడు రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమం మెదడు కార్యక్రమాపాటు, శరీర జీవక్రియలలో కొలిచే స్థాయిలో మార్పులు తీసుకువచ్చినది గుర్తించారు. ఈ ఫలితాలను కమ్యూనికేషన్ బయాలజీ జర్నల్ లో ప్రచురించారు.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థ చురుగ్గా..

పరిశోధనలో పాల్గొన్న వారిలో మెదడు నాడీ వ్యవస్థలో కొత్త మార్పులు కనిపించాయని, దీని ద్వారా న్యూరోప్లాస్టిసిటీ అధ్యయనమవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. అంటే మెదడు కొత్త అనుభవాలకు అనుగుణంగా తన పనితీరును మార్చుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ అధ్యయనంలో



మరో ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, ధ్యానం వల్ల శరీర కార్యనిర్వహణ వ్యవస్థ కూడా చురుకుగా మారిందని గుర్తించారు. అలాగా ననాజనితమైన పిల్లల నివారణ సాధనాలుగా ఉత్పత్తి కూడా పెరిగినట్లు వెల్లడించారు. దీని వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం ఉండే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ధ్యానం చేసేటంట్టే ఒత్తిడి తగ్గిందే ప్రక్రియ మాత్రమే కాదని, అది మెదడు

పాస్తవాలను గ్రహించే విధానాన్నే మార్చగలదని
పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ మార్పులను మెదడు, రక్త
పరీక్షల ద్వారా నేరుగా కొలిచామని
శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు.

వేగంగా పెరుగుతున్న మానసిక సమస్యలు..

ఏడు రోజుల ధ్యాన శిబిరంలో మొత్తం 33 గంటల గైడ్ మెంటిషన్ నిర్వహించారు. ఇందులో గ్రూప్ హీలింగ్, యాజ్విటిస్, మానసిక ఆరోగ్య పద్ధతులు కూడా భాగంగా ఉండటం వల్ల పాల్గొన్న వారిలో మంచి ఫలితాలు సాధించారుని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. దేశంలో యోగా, ధ్యానంపై ఆసక్తి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ అధ్యయనం మరింత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. దీర్ఘకాలక నొప్పులు, మూడ్ డిజిటర్ల, మానసిక ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు దేశంలో వేగంగా పెరుగుతున్నాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలే దీర్ఘకాలిక నిపులు సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చిన్ననాయి. నిత్య జీవితంలో ధ్యానాన్ని భాగం చేసుకోవడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతకోపాలు మెదడు తీరు కూడా మారుగుండే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు భావిస్తారు. క్రమం తప్పకుండా డీవీ మెంటిషన్ చేయడం, యోగాశిరీర, మానసిక ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

తరచూ అసిడిటీ లేదా ఈ జీర్ణ
సమస్యలు వస్తున్నాయా.. అయితే జాగ్రత్త..



నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ గు
ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశముందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ಇವಿ ಕೂಡಾ ಕಾರಣಾಲೆ..

అయితే ప్రతి అనిడిదీ సమస్య వెనుక శారీరక వ్యాధులే వ
ఉండాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భ
ఒడిది, అండ్‌రస్, మానసిక సమస్యలు కూడా జీర్ణిల్లుంపై వ
ప్రభావం చూపుతాయి. దీని వల్ల పొట్ట కట్టుగు, భోజనం బ
చేసిన వెంటనే నిండిన భావన, పై పొట్టలో అసౌకర్యం ఉ
వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షల్లో పెద్ద సమస్య సె
కనిపించవచ్చోయినా, ఇలాంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం త
చేయరాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. 40 ఏళ్లు దాటిన వ
తర్వాత కొత్తగా అనిడిదీ సమస్య ప్రారంభమైతే మరింత శ
జాగ్రత్త అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ధూమపానం క
చేసే వారు, కుటుంబంలో జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ చరిత్ర ఉ ల
న్నవారు, చాలా కాలంగా రిఫైన్డ్ బిడ్డపడుతున్నవారు చే
తప్పనిసరిగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు పా
సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే ఎండోస్కోపీ వంటి పరీక్షలు పా
చేయడం ద్వారా సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే వ

ంచవచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

జీవనశైలిలో మార్పులు అవసరం..

నీడిటిని నియంత్రించేందుకు జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేయడం చాలా అవసరం. సమయానికి ఆహారం చేరుడం, మసాలా, వేయించిన ఆహారాన్ని తినడం, తిన్న వెంటనే పడుకోకుండా ఉండడం, పునః నియంత్రణలో ఉంచడం, నిద్రపోయేటప్పుడు భాగాన్ని కొద్దిగా ఎత్తుగా ఉంచడం వంటి అలవాట్లు శరీరానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే యోగా, ధ్యానం వంటి ఒత్తిడి తగ్గించే పద్ధతులు కూడా శరీరానికి సహాయపడతాయని చెప్పున్నారు. అనీడిటీ సాధారణ సమస్యగానే ఉంటే, తరచూ రావడం లేదా తీవ్రమవడం వంటి లక్షణాలు నిద్రలేపు చేయకూడదని వైద్య నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. సరైన సమయంలో వైద్య సలహా తీసుకోవడం కూడా తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి చికిత్స పడవచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

ప్రస్తుతం ఉన్న వేగవంతమైన జీవనశైలిలో అనిదీర్చి గ్యాస్, ప్లాస్టిక్ మంటల వంటి సమస్యలు చాలా సాధారణంగా మారిపోయాయి. అసమయ భోజనం, అధిక కార్బో, టీలు, మసాలా ఆహారం, రాత్రివేళలో అలసట తీవ్రం వంటి అలవాట్లు వల్ల చాలామందిలో ఈ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. సాధారణంగా ఇవి తాత్కాలికంగా ఉండి ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుంటే తగ్గిపోతాయి. అయితే అనిదీర్చి తరచుగా రావడం, రోజురోజుకూ బ్రష్ చేయడం మారడం లేదా ఎక్కువకాలం సోసాగడం వంటివి పరిస్థితులన్నాయి మాత్రం నిద్రక్కుం చేయకూడదని వైద్యులు నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వైద్య నిపుణుల ప్రకారం నొప్పులతో రెండు వందల ముద్రలు సాధ్యకంటే ఎక్కువ అనిదీర్చి రావడం సాధారణ విషయం కాదని చెబుతున్నారు.

వాంతులు, వికారం..

ముఖ్యంగా రాత్రివేళలో నిద్ర భంగం కలిగించే రిప్లక్స్ మింగడానికి ఇబ్బంది, తరచూ వాంతులు, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, వాంతులలో లేదా మలంలో రక్తం కనిపించడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి సాధారణ గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలకంటే తీవ్రమైన జీర్ణాశయ వ్యాధులకు సంకేతాలుగా ఉన్నవి పేర్కొంటున్నారు. తరచూ అనిడీటీ రావడానికి వలు కారణాలు ఉండవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు సంబంధించి రిప్లక్స్ డిజీజ్ (+ax=ex) కడుపులో అల్సర్లు, పుష్కనల్ డిస్టెన్షియా వంటి సమస్యలు దీనికి కారణమవుతాయి. కొన్నిసార్లు ప్రారంభ దశలో ఉన్న జీర్ణాశయ క్యాన్సర్లలో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే లక్షణాలను తేలికగా తీసుకోకుండా సరైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమని చెబుతున్నారు.

సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

అసిడిటీని ఎక్కువకాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే పలు సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అహార నాళంలో మంటలు గాయాలు ఏర్పడటం, మింగడానికి ఇబ్బంది కలగడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బారెట్ ఈసోఫేగస్ అనే పరిస్థితి కూడా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని

శరీర భంగిమ మెరుగుపడాలన్నా, వెన్ను దృఢంగా మారాలన్నా ఈ ఆసనాలు వేయండి..

శరీర భంగిమ (Posture) సరిగ్గా ఉండటం అంటే అందంగా ఉండడం కాదు, శరీర ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉండడం. ప్రస్తుతం ఎక్కువ సమయం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం, మొబైల్ ఫోన్ వినియోగం, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలామందిలో వంగిన భంగిమ, మెడ నొప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అయితే కొన్ని సరళమైన వ్యాయామాలను ప్రతిరోజూ చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వెన్నెముక, భుజాలు, మెడ, కోర్ మసీల్స్ ను బలపరిచే వ్యాయామాలు శరీర భంగిమను మెరుగుపరుస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీర భంగిమను బలపరిచే వ్యాయామాల గురించి వారు వివరిస్తున్నారు.

చైల్డ్ పోజ్, క్యాట్-కౌ ప్లెక్..

శరీర భంగిమను బలపరిచే వ్యాయామాల్లో చైల్డ్ పోజ్ (Child Pose) అనే యోగా ఆసనం ఒకటి. ఇది వెన్నెముక, నడుము, హిప్స్ కు మంచి డ్రైచ్ ను అందిస్తుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల వెన్నుపై న ఏర్పడే ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. చేతులు, మోకాళ్లపై నిలబడి, నెమ్మదిగా నడుమును మడమల వైపు తీసుకెళ్లాల్సి. చేతులను ముందుకు చాపి, నుదిటిని నేలపై ఉంచి లోతుగా శ్వాస తీసుకోవాలి. 20 నుంచి 30 సెకన్ల పాటు ఈ స్థితిలో ఉండటం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ అవుతుంది. క్యాట్-కౌ డ్రైచ్ (Cat-Cow Stretch) వెన్నెముకకు చలనం కలిగించి గట్టిపడిన కండరాలను సడలించే వ్యాయామం. చేతులు, మోకాళ్లపై నిలబడి శ్వాస తీసుకుంటూ వెన్నును లోపలికి వంచాలి. తర్వాత శ్వాస వదులుతూ వెన్నును బయటకు గుండ్రంగా మడవాలి. ఇలా 10 నుంచి 15 సార్లు చేయడం వల్ల వెన్నెముక కదలిక మెరుగుపడుతుంది. శరీర భంగిమ సరిగ్గా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.

ప్లాంక్ వ్యాయామం..

ప్లాంక్ (Plank) వ్యాయామం కోర్ మసీల్స్, భుజాలు, నడుమును



బలపరుస్తుంది. మోచేతులను నేలపై ఉంచి, శరీరాన్ని తల నుంచి కాళ్ల వరకు నిటారుగా ఉంచాలి. పొట్టను లోపలికి లాగి 20 నుంచి

60 సెకన్ల వరకు ఈ స్థితిలో ఉండాలి. ఈ వ్యాయామం శరీరానికి స్థిరత్వాన్ని ఇచ్చి ముందుకు వంగే అలవాటును తగ్గిస్తుంది. గ్లాట్

(Glute Bridge) నడుము, తొడలు, వెనుక భాగంలోని కండరాలను బలపరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. నేలపై వెల్లకిలా వదులుని మోకాళ్లను మడవాలి. తర్వాత నడుమును పైకి ఎత్తి భుజాల నుంచి మోకాళ్ల వరకు ఒక సూటి రేఖలా ఉంచాలి. రెండు సెకన్ల పాటు అలాగే ఉంచి మెల్లగా కిందికి తీసుకురావాలి. రోజుకు 10 నుంచి 15 సార్లు చేయడం వల్ల నడుముకు మంచి మద్దతు లభిస్తుంది.

చిన్ టక్, వాల్ ఏంజెల్స్..

చిన్ టక్ (Chin Tuck) వ్యాయామం మొబైల్ లేదా కంప్యూటర్ ను ఎక్కువసేపు చూడడం వల్ల వచ్చే ఫార్వర్డ్ హెడ్ పోజ్ ను సరిచేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. నిటారుగా కూర్చుని లేదా నిలబడి, తలను పైకి లేదా కిందికి వంచకుండా వెనక్కి లాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మెడ వెనుక భాగంలో స్పల్స్ మైన డ్రైచ్ అనిపిస్తుంది. 5 నుంచి 10 సెకన్ల పాటు ఈ స్థితిలో ఉండి 10 నుంచి 15 సార్లు పునరావృతం చేయాలి. వాల్ ఏంజెల్స్ (Wall Angels) వ్యాయామం భుజాల కదలికను మెరుగుపరచి ఛాటిని తెరుచుకునేలా చేస్తుంది. గోడకు వెన్ను ఆనించి నిలబడి చేతులను ఔ ఆకారంలో ఉంచాలి. తర్వాత మెల్లగా చేతులను పైకి తీసుకెళ్లే ఆకారంలోకి మార్చాలి. చేతులు, మోచేతులు గోడకు తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఇలా 10 నుంచి 15 సార్లు చేయడం వల్ల వంగిన భుజాల సరిగా మారుతాయి. సరైన శరీర భంగిమ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి ముఖ్యమైన భాగం. రోజూ కొద్ది నిమిషాలు ఈ వ్యాయామాలకు కేటాయించడం ద్వారా వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పి వంటి సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే శరీరం చురుకుదనం పెరిగి రోజువారీ పనులు సులభంగా చేయగలుగుతారని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆకలిని అదుపులో ఉంచుకోవాలా.. లేదా వెంటనే ఏదైనా తినాలా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?



ఆకలిగా అనిపిస్తే వెంటనే ఏదైనా తినాలనే భావన చాలా మందిలో ఉంటుంది. మరోవైపు, బరువు తగ్గాలంటే ఆకలిని అదుపులో పెట్టుకోవాలని కూడా చాలామంది అనుకుంటారు. అయితే ఆకలిని అణచిపెట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరం ఇచ్చే ఆకలి సంకేతాలను అర్థం చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం అని వారు సూచిస్తున్నారు. ఆకలిని పూర్తిగా నియంత్రించాలనే ప్రయత్నం చేస్తే, అది శరీరంలోని సహజ జీవక్రియలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజంతా ఆకలి వేయకపోవడం ఆరోగ్య సూచిక కాదని, అది శరీరంతో ఉన్న అనుబంధం తగ్గిపోవడమే అని వారు పేర్కొంటున్నారు. ఆకలి అనేది బలహీనత కాదని, అది జీర్ణక్రియ సక్రమంగా పనిచేస్తోందనే సంకేతమని వివరిస్తున్నారు.

సహజంగా జరిగే క్రియలే..

ఆహారం తినడం, జీర్ణం కావడం, పోషకాలు శరీరానికి చేరడం, మళ్లీ ఆకలి వేయడం, ఇవన్నీ శరీరంలో సహజంగా జరిగే ప్రక్రియలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే ఆకలిని తరచూ నిరోధించడం వల్ల ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం, ఆహారపు అలవాట్లు అసమతుల్యంగా మారడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని, శరీరం ఇచ్చే ఆకలి సంకేతాన్ని కూడా గుర్తించాలని వారు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం అల్పాహారం మానేయడం వల్ల శరీరం సహజ ఆకలి సంకేతాలను కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆకలి అనేది గ్రెలిన్ (Ghrelin), లెప్టిన్

(Leptin) అనే రెండు హార్మోన్లు, ఇన్సులిన్, శరీర బయోలాజికల్ క్లాక్ అయిన సర్కేడియన్ రిథమ్ ద్వారా నియంత్రితం ఉంటుంది. తరచూ ఏదో ఒకటి తినడం, భోజనాలను మానేయడం లేదా ఆకలి వచ్చినా పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ఈ వ్యవస్థ అసమతుల్యంగా మారుతుందని వివరించారు.

దాంతో ఎక్కువగా తినాలనిపించడం, శరీరంలో శక్తి అస్థిరంగా ఉండటం, తర్వాత ఎక్కువగా తినే అలవాటు పెరగడం వంటి సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

అసమయ భోజనం, ఆకలి సంకేతాలను నిరోధించడం వల్ల మెటబాలిజం దెబ్బతింటుందని పలు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే భోజన సమయాల్లో క్రమబద్ధత లేకపోతే గ్లూకోజ్ మెటబాలిజం, కొవ్వు నిల్వలు, హార్మోన్ల సమతుల్యతపై ప్రభావం పడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన మెటబాలిజం అంటే ఆకలిని తొలగించడం కాదని, సరైన సమయానికి ఆకలి అయ్యేలా చేయడమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకోసం భోజనాల మధ్య తగిన విరామం ఇవ్వడం, తరచూ చిరుతిండ్లు తినకపోవడం, ఫైబర్, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే విసుగు వల్ల కలిగే ఆకలి, నిజమైన శారీరక ఆకలి మధ్య తేడాను గుర్తించుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక ఆకలిని అణచిపెట్టకుండా దానిని అర్థం చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

బరువు తగ్గించడంలో సబ్జా గింజలు లేదా చియా విత్తనాలు.. ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారు ఇటీవల ఎక్కువగా చియా గింజలు, సబ్జా గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకుంటున్నారు. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు రెండూ ఒకేలా కనిపించినప్పటికీ, వీటి ప్రయోజనాలు కొంత భిన్నంగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయే కొవ్వును తగ్గించడంలో ఈ రెండు గింజలు వేర్వేరు విధాలుగా పనిచేస్తాయని వివరిస్తున్నారు. అయితే ఇవి నేరుగా కొవ్వును కరిగించవని, సరైన ఆహారం, వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే ప్రయోజనం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. చియా గింజల్లో సోల్యూబల్ ఫైబర్, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఫ్లావో జెస్టిన్ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి నీటిలో నానిన తర్వాత జెల్ లా మారి జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తాయి. దీంతో ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు కూడా సూచిస్తున్నాయి. చియా గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల నడుము చుట్టుకొలత కొంతవరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

గింజల ప్రభావం..

అయితే చియా గింజల ప్రభావం నెమ్మదిగా కనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలికంగా సమతుల ఆహారం, వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకుంటేనే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని సూచిస్తున్నారు. కేవలం చియా గింజల వల్ల మాత్రమే బరువు తగ్గిపోదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. సబ్జా గింజలు లేదా టెనీస్ బిల్డ్స్ కూడా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇవి నీటిలో చాలా వేగంగా జెల్ లా మారుతాయి. దీంతో కడుపు నిండిన భావన త్వరగా కలుగుతుంది. ఇది ఎక్కువగా తినే అలవాటును తగ్గించడంలో

సహాయపడుతుంది. అలాగే అనిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సబ్జా గింజలు ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలామంది పొట్ట ఉబ్బరాన్ని కూడా పొట్ట కొవ్వుగా భావిస్తారని, ఇలాంటి సందర్భాల్లో సబ్జా గింజలు తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అయితే ఇవి నేరుగా కొవ్వును కరిగించవని, ఆకలి నియంత్రణ, జీర్ణక్రియ మెరుగుదల ద్వారా బరువు నియంత్రణకు సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు.

ఏవి ఉత్తమం..

నిపుణుల ప్రకారం చియా గింజలు దీర్ఘకాలిక బరువు నియంత్రణ, మెటబాలిజం మెరుగుదల కోసం ఉపయోగపడితే, సబ్జా గింజలు తక్షణ ఆకలి నియంత్రణ, జీర్ణక్రియ సౌకర్యం కోసం ఎక్కువగా సహాయపడతాయి. అందుకే చాలా మంది పోషకాహార నిపుణులు ఈ రెండింటినీ మారుస్తూ భావిస్తారని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఈ గింజలను ఉపయోగించే విధానం కూడా ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. ఒకటి లేదా రెండు టీస్పూన్ల గింజలను నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవాలి. నిమ్మరసం, స్కాతీలు, పెరుగులో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే ఎప్పుడూ పొడిగా తినకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే ఇవి భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదని, సమతుల ఆహారంలో భాగంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సబ్జా గింజలు, చియా గింజలు రెండూ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలే. కానీ పొట్ట కొవ్వు తగ్గించడంలో వీటి ప్రభావం జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామంపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటిస్తేనే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని వారు సూచిస్తున్నారు.