తరంగాలు
రిపోర్టర్లు కావలెను
అతి తక్కువ కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతున్న 'తరంగాలు' జాతీయ దినపత్రిక నందు పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుండి రిపోర్టర్లు కావలెను.
సంప్రదించండి...
ఎడిటర్: గడ్డం నాగరాజు గౌడ్
94949 23460

https://epaper.tharangalu.in

RNI. TELTEL / 2022 / 83463

జాతీయ దిన ప్రతిక

తరంగాలు

Tharangalu Daily News Paper

ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
సోమవారం
25 మే 2026
సంపుటి 03
సంచిక 224
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh
Epaper: www.tharangalu.in.com

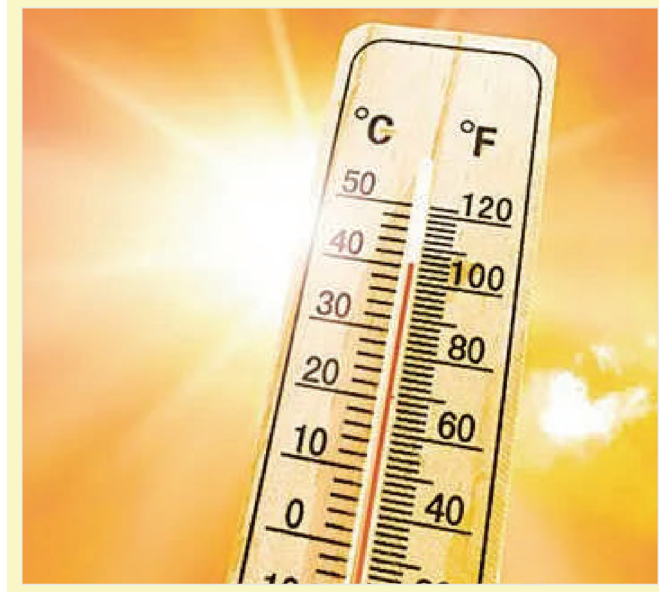
ఏడాదిలోపు మోదీ సర్కార్ పతనం

ఏడాదిలోపు మోదీ సర్కార్ పతనం!

- విధాన వైఫల్యం వల్లే ఆర్థిక సంక్షోభం
- నీట్ పరీక్ష లీకేజీపై విద్యామంత్రి రాజీనామా చేసేవరకు విశ్రమించం
- మైనారిటీల ముసుగులో కాదు.. ముస్లిం సమస్యలపై నేరుగా పోరాడండి
- కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో జూన్ 6న మైనారిటీ, ఎస్సీల ఉమ్మడి సదస్సు
- భవిష్యత్‌లో హిందూ-ముస్లిం రాజకీయాలు ఉండవు
- అసమానతలే జాతీయ సమస్యగా మారతాయ్: కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్
- బీజేపీ ఆగ్రహం.. విదేశీ శక్తులతో కలిసి కుట్ర చేస్తున్నారని ధ్వజం

న్యూఢిల్లీ, మే 24తరంగాలు న్యూస్ ప్రతినిధి కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం ఇంకో ఏడాది కంటే మనుగడ సాగించజాలదని

కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్‌గాంధీ అన్నారు. దేశంలో ఆర్థిక సంక్షోభానికి దాని విధాన వైఫల్యమే కారణమన్నారు. నీట్ పరీక్ష లీకేజీ వ్యవహారంలో కేంద్ర విద్యామంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేవరకు కాంగ్రెస్ విశ్రమించదని స్పష్టంచేశారు. ఢిల్లీలో జరిగిన ఏఐసీసీ మైనారిటీ విభాగం సలహామండలి సమావేశంలో రాహుల్ మాట్లాడారు. 'మోదీ ప్రభుత్వం ఏడాదిలో కుప్పకూలుతుంది. దీనికి పెరుగుతున్న ఆర్థిక సంక్షోభం ఒక కారణం కానుంది. నీట్ పరీక్ష లీకేజీని నిరసిస్తూ దేశంలో యువత రోడ్లెక్కుతుంటే.. మోదీ ఇటలీ వెళ్లి రీల్స్ చేసుకుంటున్నారు. ఈ లీకేజీ లక్షల మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్‌ను నాశనం చేసింది. పలువురు విద్యార్థులు ప్రాణాలు కూడా కోల్పోయారు. దీనికి మోదీ బాధ్యత వహించలేదు. కనీసం విద్యామంత్రి ప్రధాన్‌ను కూడా తొలగించలేదు. ఈ విషయంలో అసలు స్పందించనేలేదు' అని ఆక్షేపించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఈ లీకేజీపై నిరసనలు వ్యక్తమవుతున్నాయంటూ.. హైదరాబాద్‌లో ఎన్ఎస్‌యూఐ నేతృత్వంలో జరిగిన భారీ నిరసన ర్యాలీ వీడియోను



వామ్మో వడదెబ్బ

- రాష్ట్రంలో ఒక్కరోజే 42 మంది మృతి
- ఒక్క ఉమ్మడి వరంగల్‌లోనే ఆదివారం17 మంది మరణం
- ఉమ్మడి ఖమ్మంలో 10 మంది.. కరీంనగర్‌లో 8 మంది మృతి
- నల్లగొండ జిల్లాలో ఐదుగురి కన్నుమూత
- మూడు రోజుల్లో 100 మంది పైనే మృత్యువాత
- పగలంతా ఎండ, వడగాలులు.. సాయంత్రం గాలివాన బీభత్సం
- ఆదివారం పలు జిల్లాల్లో వర్షాలకు తడిసిన ధాన్యం, మక్కలు
- హైదరాబాద్ సహా అనేక ప్రాంతాల్లో 43 డిగ్రీలకు పైగానే..

హైదరాబాద్, మే 24(తరంగాలు న్యూస్ ప్రతినిధి

రాష్ట్రంలో భానుడి భగభగలతో ప్రజలు అల్లాడుతున్నారు. ఎండవేడిమికి తాళలేక పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారు. రోజూ పదుల సంఖ్యలో వడదెబ్బ మరణాలు నమోదవుతున్నాయి. గతకొద్ది రోజులుగా రాష్ట్రంలో రోజూ వడదెబ్బతో 30-40 మంది వరకు మరణిస్తున్నారు. ఆదివారం కూడా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 42 మంది వడదెబ్బతో మరణించారు. మరోవైపు వర్షాలు, పిడుగుపాట్లు కూడా ప్రాణాలు తీస్తున్నాయి. పగలంతా తీవ్రమైన ఎండలు, సాయంత్రం కాగానే విపరీతమైన గాలివాన భీభత్సం సృష్టిస్తున్నాయి. అనేక ప్రాంతాల్లో ఉదయం 8-9 గంటల నుంచే మాడు పగిలే వేడి కనిపిస్తోంది. ఆదివారం రాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల 43 నుంచి 46 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. సాయంత్రం కురిసిన వర్షాలకు కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని మక్కలు, వడ్లు తడిసిపోయాయి. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా నిప్పుల కొలిమిలా మారింది. జిల్లాలో ఆదివారం ఒక్కరోజే వడదెబ్బతో 17 మంది మరణించారు. వరంగల్ నగరంలోని ఉర్సు, కరీమాబాద్, ఎస్ఆర్ఆర్‌తోట ప్రాంతాలకు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ముగ్గురు తెలంగాణ వాసులకు నేడు పద్మ అవార్డుల ప్రదానం

- పురస్కారాలు అందుకోనున్న డాక్టర్లు గూడూరు వెంకట్రావు,పి.విజయ్ ఆనంద్‌రెడ్డి, కూచిపూడి నృత్యకారిణి దీపికారెడ్డి

హైదరాబాద్, మే 24తరంగాలు న్యూస్ ప్రతినిధి రాష్ట్రానికి చెందిన ముగ్గురికి సోమవారం ఢిల్లీలో పద్మ అవార్డులు ప్రదానం చేయనున్నారు. హైదరాబాద్ మణికొండలో నివాసముంటున్న డాక్టర్ గూడూరు వెంకట్రావు, జూబ్లీహిల్స్ వాసులైన దీపికారెడ్డి, డాక్టర్ పాలకొండ విజయ్ ఆనంద్‌రెడ్డి నేడు పద్మశ్రీ పురస్కారాలు అందుకోనున్నారు. డాక్టర్ గూడూరు వెంకట్రావు ప్రముఖ సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్టు. మినిమల్ ఇన్వేసివ్ సర్జరీ, గ్యాస్ట్రో, లివర్, ప్యాంక్రియాస్ చికిత్సల్లో నిపుణుడు. 12 వేలకు పైగా శస్త్రచికిత్సలు,

ఆర్టీసీ బస్సుల్లో సీసీ కెమెరాలు

- ప్రయాణికుల భద్రతకు హైటెక్ రక్షణ కవచం
- 'బస్సులో భరోసా' పేరిట నిరంతరం పర్యవేక్షణ
- ఆదిలాబాద్‌లో పైలట్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభం

హైదరాబాద్, మే 24తరంగాలు న్యూస్ ప్రతినిధి ఆర్టీసీ ప్రయాణికుల రక్షణకు ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రయాణికులకు రక్షణ కల్పిస్తూ.. ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో తమ గమ్యస్థానాలకు చేరుకునేలాబస్సుల్లో అత్యాధునిక సీసీ కెమెరాల నిఘా వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చుట్టింది. పోలీసు శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ 'బస్సులో భరోసా' పేరిట సరికొత్త హైటెక్ భద్రతా

ప్రాజెక్టును అమల్లోకి తెచ్చింది. తొలి దశలో ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో పైలట్ ప్రాజెక్టుగా దీన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సరికొత్త భద్రతా వ్యవస్థ కింద ఆదిలాబాద్ రీజియన్ పరిధిలోని సుమారు 175 బస్సుల్లో ఈ అత్యాధునిక నిఘా నేత్రాలను అమర్చారు. ఈ విజువల్స్ అటు డ్రైవర్, కండక్టర్లకు అందుబాటులో ఉండటమే కాకుండా ఆర్టీసీ కంట్రోల్ రూమ్ నుంచి నిరంతరం పర్యవేక్షించేలా కనెక్ట్ చేశారు. దీనివల్ల బస్సుల్లో దొంగతనాలు చేసే ముఠాలు, అనుమానాస్పద వ్యక్తుల కదలికలను ముందే గుర్తించి అప్రమత్తం కావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మహిళా ప్రయాణికులపై వేధింపులు, దొంగతనాలు, అనుచిత ప్రవర్తన వంటి ఘటనలకు చెక్ పెట్టేలా ఆర్టీసీ అధికారులు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయాల్లో సుదూర ప్రాంతాలకు ఒంటరిగా ప్రయాణించే మహిళలు, వృద్ధ ప్రయాణికులకు ఆర్టీసీ చర్య భరోసా కల్పించనుంది. ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ప్రారంభమైన ఈ ప్రయోగాత్మక

కలిసొస్తున్న తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జి బాధ్యతలు

- ఇప్పటికి మంత్రులైన ముగ్గురు ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శులు

హైదరాబాద్, మే 24తరంగాలు న్యూస్ ప్రతినిధి కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జులకు అనుబంధంగా పనిచేసిన ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శులకు తమ సొంత రాష్ట్రాల్లో కలిసివస్తోంది. తెలంగాణ ఏర్పాటైన దగ్గరి నుంచి ఇప్పటి దాకా పనిచేసిన ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శుల్లో ముగ్గురు.. వారి సొంత రాష్ట్రాల్లో మంత్రులయ్యారు. మరొకరు సొంత రాష్ట్రంలో పీసీసీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్ష బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. 2018 ఎన్నికల ముందు పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జిగా వ్యవహరించిన కుంతియాకు అనుబంధంగా అధిష్ఠానం కర్ణాటకకు చెందిన బోసురాజును తెలంగాణ ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శిగా నియమించింది. 2018 ఎన్నికల్లోనూ, ఆ తర్వాతా ఆయన పార్టీలో కీలక భూమిక పోషించారు. అయితే కర్ణాటక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఘనవిజయం సాధించిన తర్వాత.. అధిష్ఠానం బోసురాజుకు కర్ణాటక మంత్రివర్గంలో స్థానం కల్పించింది. ఆయన ప్రత్యక్ష ఎన్నికల్లో గెలవకున్నా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ధాన్యం కొనుగోళ్లు నెలాఖరుకు పూర్తవ్వాలి

- ఇప్పటికే కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఉన్న ధాన్యాన్ని 72 గంటల్లోగా కొనాలి
- తర్వాత వచ్చే ధాన్యానికి 10 రోజుల్లోగా చెల్లింపులు పూర్తవ్వాలి
- తడిసిన ధాన్యాన్ని కొని వెంటనే బాయిల్డు మిల్లులకు తరలించాలి
- రోజుకు 3లక్షల టన్నుల ధాన్యం సేకరణను లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి
- ఇప్పటివరకు 51లక్షల టన్నులు కొన్నాం లక్ష్యం 75 లక్షల టన్నులు
- అధికారులకు మంత్రి ఉత్తమ్ ఆదేశాలు..

హైదరాబాద్, మే 24 తరంగాలు న్యూస్ ప్రతినిధి వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రి యను మరింత వేగవంతం చేయాలని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నెలాఖరుకల్లా కొనుగోలు ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలన్నారు. ధాన్యం కొనుగోళ్లపై ఉత్తమ్‌కుమార్ ఆదివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ధాన్యం సేకరణ యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపట్టేందుకు ఉత్తమ్ 10 రోజుల ప్రణాళికను ప్రకటించారు. మార్కెట్ యార్డులకు వచ్చే ప్రతి గింజను కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఇప్పటికే కొనుగోలు

కేంద్రాలకు వచ్చిన 8.50లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని 72 గంటల్లోగా కాంటా పూర్తి చేసి లోడ్ చేయాలన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో వచ్చే 16లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని 10 రోజు ల్లో కాంటా పూర్తిచేసి రైతులకు చెల్లింపులు చేయాలన్నారు. రోజుకు 3 లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని సేకరించాలని అధికారులకు టార్గెట్ పెట్టారు. ఇందుకోసం రాత్రి పూట కూడా ధాన్యం కొనుగోళ్లు జరగాలని, గోదాముల సామర్థ్యాన్ని 7లక్షల టన్నుల మేర పెంచుతున్నామని వెల్లడించారు. ఈ వర్చువల్ సమీక్షలో ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, పలువురు మంత్రులు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, పౌర సరఫరాల కమిషనర్ స్టీఫెన్ రవీంద్ర, జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రం అనుమతిచ్చింది 52లక్షల టన్నులకే

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8,575 కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ఇప్పటివరకు 51లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసినట్లు ఉత్తమ్‌కుమార్ తెలిపారు. ఇందుకు గాను రైతులకు రూ.8,749కోట్లు చెల్లించామన్నారు. రాష్ట్రం లో ప్రస్తుత సీజన్‌లో 141లక్షల టన్నుల వరిధాన్యం ఉత్పత్తి అయిందని, ఇందులో 75లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కేవలం 52లక్షల టన్నుల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ధాన్యం కొనుగోళ్లు నెలాఖరుకు పూర్తవ్వాలి

సేకరణకు మాత్రమే అనుమతి ఇచ్చిందని ఉత్తమ్‌కుమార్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి ధాన్యం రాకుండా సరిహద్దు జిల్లాల్లో చెక్‌పోస్టులను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. తాలు, తరుగు పేరుతో రైస్ మిల్లర్లు, దళారులు రైతులను మోసం చ్ఛస్త వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు. రైతులకు నగదు చెల్లింపు త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వర్షాలకు తడిసిన ధాన్యాన్ని కూడా కొనుగోలు చేయాలని, వెంటనే ఆ ధాన్యాన్ని బాయిల్డు మిల్లులకు తరలించాలని సూచించారు. నిజామాబాద్, కామారెడ్డి, నల్లగొండ, నారాయణపేట, ఖమ్మం జిల్లాలు ధాన్యం సేకరణలో ముందంజలో ఉన్నట్లు మంత్రి ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. కాగా, వరి ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో తప్పుడు ప్రచారాలను ఖండించాలని, రికార్డు స్థాయిలో కొనుగోళ్లు జరుగుతున్న విషయాన్ని ప్రజలకు చేరవేయాలని చేయాలని ఉత్తమ్ ఆదేశించారు.

ఏడాదిలోపు మోదీ సర్కార్ పతనం

రాహుల్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్టు చేశారు. “ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేంతవరకూ, నీట్ వంటి ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీలను నివారించడానికి ఒక పటిష్టమైన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసేంత వరకూ విశ్రమించం.” అని పేర్కొన్నారు. కాగా.. ముస్లింలకు సంబంధించిన విషయాలను ప్రస్తావించేటప్పుడు.. మైనారిటీలంటూ విశాలమైన ‘ముసుగు’ వేయనక్కర్లేదని.. నేరుగా, బహిరంగంగా ‘ముస్లిం’ల సమస్యలనే చెప్పి పోరాడాలని శనివారంనాటి సలహా కమిటీ భేటీలో రాహుల్ స్పష్టంచేశారు. ముస్లింలు, దళితులు, ఓబీసీలు, ఇతరులకు ఏదైనా అన్యాయం జరిగితే.. బాధిత వర్గం పేరు చెప్పడానికి సందేహించనవసరం లేదని స్పష్టంచేశారు. భవిష్యత్‌లో హిందూ–ముస్లిం రాజకీయాలు ఉండవని, పెరుగుతున్న అసమానతలు, ద్రవ్యోల్బణం ప్రధాన జాతీయ సమస్యగా మారతాయన్నారు. సామాజిక న్యాయం, రాజ్యాంగ హక్కుల కోసం జూన్ 6న కాంగ్రెస్ మైనారిటీ, ఎస్సీల ఉమ్మడి సదస్సు నిర్వహిస్తుందని వెల్లడించారు. ఆర్థిక సవాళ్ల నుంచి జనం దృష్టి మరల్చేందుకు బీజేపీ, ఆర్ఎ?సఎస్ మతపరమైన విభజన తీసుకొస్తున్నాయని ఆరోపించారు. భవిష్యత్‌లో నిజమైన రాజకీయ పోటీ ధనికులు, పేదల మధ్యే ఉంటుందని చెప్పారు.

ముస్లింలకు చేరువయ్యేందుకే..

ముస్లింలకు చేరువయ్యేందుకే రాహుల్ ‘ముస్లిం’ సందేశం ఇచ్చారని రాజకీయ వర్గాలు అంటున్నాయి. కేరళలో ఇండియన్ యూనియన్ ముస్లింలీగ్ (ఐయూఎంఎల్) మద్దతుతో కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని యూడీఎఫ్ పదేళ్ల తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అలాగే అసోం ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలిచిన 19 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో 18 మంది ముస్లింలే. ఈ నేపథ్యంలో తన పార్టీపై ముస్లిం ఓటర్లలో విశ్వాసం తిరిగి పాదుగొల్పడం కోసం రాహుల్ తాజా సందేశం ఇచ్చారని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అలాగే వచ్చేఏడాది కీలక రాష్ట్రాలైన యూపీ, గుజరాత్, పంజాబ్‌తో పాటు ఉత్తరాఖండ్‌, గోవా, మణిపూర్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ అసెంబ్లీలకు ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముస్లింలు, ఎస్సీలకు దగ్గరయ్యేందుకు కాంగ్రెస్ వ్యూహాత్మక సమావేశాలు నిర్వహిస్తోందని.. ఒంటరి పోటీలకూ సిద్ధమవుతున్నట్లుగా ఉందంటున్నారు.

వామ్మో వడదెబ్బ

చెందిన ఆవునూరి రాజు (46), బేతి అశోక్ (55), చింతనూరి సరోజ(70), మైదం శ్రీను (55) వడదెబ్బతో మరణించినట్లు వారి కుటుంబసభ్యులు తెలిపారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా నెల్లికుదురు మండల కేంద్రానికి చెందిన వీరగాని వీరమ్మ (84), కొత్త రామయ్య (86), తొర్రూరు మండలం అమ్మాపురం గ్రామానికి చెందిన అత్తిలి రాము (60), టీక్యాతండాకు చెందిన జాటోత్ బీమోజీ (85), నాంచారిమడూరుకు చెందిన సోమ నారాయణ (65), కేసముద్రం స్టేషన్ బడితండాకు చెందిన అజ్మీరాలచ్యా (72), గూడూరు మండల కేంద్రంలోని చిట్యాల గడ్డకు చెందిన పాపాని ఎల్లమ్మ (68), తొర్రూరు పట్టణానికి చెందిన పైండ్ల నర్సయ్య (43), జనగామ జిల్లా బచ్చన్నపేట మండలం నాగిరెడ్డిపల్లికి చెందిన తేలు పెద్ది మల్లవ్వ (70), వర్ధన్నపేటకు చెందిన చందు ఐలయ్య(88) వడ దెబ్బతో చనిపోయారు. శాయంపేట మండలంలోని కొత్తగట్టు సింగారం గ్రామానికి చెందిన కుక్కల సారయ్య(74) వడదెబ్బతో ఆయిల్‌పామ్ తోటలో మృతి చెందగా.. యజమాని తీరుపై ఆగ్రహించిన మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు జాతీయ రహదారిపై ధర్నాకు దిగారు. హసన్‌పర్తి మండల కేంద్రంలో మొలుగూరి నర్సింహరాములు (62) గేదెలను మేతకు తీసుకెళ్లి ఎండకు అస్వస్థతకు గురై మృతిచెందాడు. పరకాల మండలం వెల్లంపల్లి గ్రామంలో నూక సాంబయ్య (65) శనివారం వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లి అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. ఆదివారం ఉదయం ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మృతి చెందాడు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో ఆదివారం వడదెబ్బతో 10 మంది చనిపోయారు. మధిర మండలం ఇల్లూరు గ్రామానికి చెందిన కొరివి అచ్చయ్య(79), నేలకొండపల్లి మండలం మూటాపురం, నేలకొండపల్లికి చెందిన నంబూరి చిన నారాయణ(45), భీమాల వెంకటేశ్వర్లు (53), ఖమ్మం నగరంలోని పాతబస్టాండ్‌లో ఓ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి ఎండదెబ్బతో మృతి చెందాడు. కూసుమంచి మండలం గట్టుసింగారం గ్రామానికి చెందిన సాయి చరణ్(35), భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బూర్గంపాడుకు చెందిన వంశీకృష్ణ(33), భద్రాచలంలోని సుభాష్‌నగర్ కాలనీకి చెందిన మాటూరి సావిత్రి (71), కండె వెంకన్న(42), చుంచుపల్లి మండలం రుద్రంపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఎన్.రజినీకాంత్ (36), ఖమ్మంలోని రామన్నపేటకు చెందిన గురజాల ఏడుకొండలు(50) వడదెబ్బతో ఆదివారం మృతి చెందారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో ఆదివారం వడదెబ్బతో ఐదుగురు మరణించారు. నిడమనూరు మండలం నారాయణగూడెంకు చెందిన పల్లా నర్సిరెడ్డి (74), యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆలేరుకు చెందిన కామిటికారి వెంకటేష్ (47), సూర్యాపేట జిల్లా ఆత్మకూరు(ఎస్) మండలం ఇస్తాళాపురంలో మడిపల్లి ఐలయ్య (66), కోదాడకు చెందిన ఏర్పుల శివ (40), నల్లగొండ జిల్లా తిప్పర్తి మండలంలో పంజాబ్‌కు చెందిన జైపాల్‌సింగ్ (36) వడదెబ్బకు మృతిచెందారు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో ఆదివారం వడదెబ్బతో 8 మంది మృతి చెందారు. హుజూరాబాద్ పట్టణానికి చెందిన టేకుల రాజు (45), జమ్మికుంట పట్టణంలోని శివాలయం వద్ద భిక్షాటన చేసే 65 ఏళ్ల వృద్ధుడు వడదెబ్బతో ఆదివారం చనిపోయారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కాల్వశ్రీరాంపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన యాదగిరి కనకయ్య(60), ఎలిగేడు మండలం ధూళికట్ట గ్రామానికి చెందిన గంద్ర సత్తమ్మ(65), య్నైటింక్లయిన్‌కాలనీకి చెందిన ముత్యం అశోక్(39), జగిత్యాల మండలం రాయికల్ పట్టణానికి చెందిన ఎద్దండి రాజవ్వ (85), గోదావరిఖనిలో సంపత్ (50) అనే మెకానిక్ వడదెబ్బకు మరణించారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా తాంసి మండల కేంద్రానికి చెందిన ఆదే లోడన్న (52) వడదెబ్బతో మృతి చెందినట్టు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. లోడన్న సోదరుడు గణపతి శనివారం మృతి చెందాడు. నిర్మల్ జిల్లా కడెం మండల కేంద్రంలో జేవిలాల్ (46) అనే వ్యక్తి మృతిచెందాడు. మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం బాదంపల్లిలో నరేశ్ (34) వడదెబ్బతో చనిపోయాడు.

హైదరాబాద్‌లో భగభగలు

హైదరాబాద్‌లోనూ వేసవి ప్రతాపం తీవ్రంగా ఉంది. ఆదివారం కార్వాన్‌లో 42.7 డిగ్రీల గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. మలక్‌పేటలో 42.6 డిగ్రీలు, ఉప్పల్, హయత్‌నగర్, సరూర్‌నగర్ ప్రాంతాల్లో 42.4 డిగ్రీల గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. మధ్యాహ్నం సమయంలో రోడ్లపై రద్దీ తగ్గింది. గాలిలో తేమశాతం పెరగడంతో ఉక్కపోత పెరిగింది.

పగలంతా ఎండ.. సాయంత్రం గాలివాన

పలు జిల్లాలో పగలంతా తీవ్రమైన ఎండలు.. సాయంత్రం కాగానే గాలివాన భీభత్సం సృష్టిస్తున్నాయి. నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఆదివారం అన్ని మండలాల్లో 43 డిగ్రీలపైనే గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. అత్యధికంగా మెండోరలో 45.7 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో పగలంతా ఎండ తీవ్రత కొనసాగింది. సాయంత్రం ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్లబడి ఈదురుగాలులతో వర్షం కురిసింది. కృష్ణ మండలంలో అత్యధికంగా 54 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. వనపర్తి జిల్లాలో రెండు రోజులుగా సాయంత్రం, రాత్రి వేళల్లో వర్షాలు పడుతున్నాయి. అయినా ఎండ తీవ్రత మాత్రం కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆదివారం అత్యధికంగా మదనాపురం మండలంలో 41.5 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. నాగర్‌కర్నూల్, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాల్లో కూడా పలుచోట్ల వర్షాలు కురిశాయి. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఉన్న మొక్కజొన్న రాశులు తడిసిపోయాయి. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో ఆదివారం పగలంతా తీవ్రమైన ఎండలు కాయగా, రాత్రి పలు చోట్ల ఉరుములు, మెరుపులతో వర్షం కురిసింది. మహబూబ్‌నగర్ రూరల్ మండల పరిధిలోని గాజులపేట గ్రామానికి చెందిన రైతు ఆనె సత్యనారాయణ పొలంలో కట్టేసి ఉన్న కాడెద్దులు సోమవారం తెల్లవారుజామున పిడుగుపాటుతో మృతి చెందాయి. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా వెల్దండ మండల పరిధిలోని గుండాలకు చెందిన వావిళ్ల చిట్టెమ్మ పొలంలో కట్టేసిన పాడి ఆవు పిడుగుపాటుకు మృతి చెందింది. వికారాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లో పలు చోట్ల ఆదివారం సాయంత్రం వర్షం బీభత్సం సృష్టించింది. బొంరాస్‌పేట్, దౌల్తాబాద్, దుద్యాల్, కొడంగల్ మండలాల్లో ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురు గాలులతో వర్షం కురిసింది. బొంర్ష?సపేట్ కొనుగోలు కేంద్రంలో ధాన్యం తడిసింది. దౌల్తాబాద్ మండలం దేవరఫస్లాబాద్, గోకఫస్లాబాద్, దౌల్తాబాద్, ఈర్లపల్లి, చెల్లాపూర్ గ్రామల్లో పొలాల వద్ద వడ్లు తడిసిముద్దయ్యాయి. షాద్‌నగర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో ఆదివారం వర్షానికి ధాన్యం, మొక్కజొన్నలు తడిసిపోయాయి. మర్పల్లిలో రెండెకరాల అరటితోట ఈదురు గాలులుకు నేలవాలింది. బషీరాబాద్ మండలంలో ఆదివారం సాయంత్రం భారీ వర్షం కురిసింది. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం తడిసింది. తలకొండపల్లి మండలం తుమ్మలకుంట తండాలో పిడుగుపడి ఒక ఆవు మృతిచెందింది.

కలిసొస్తున్న తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జి బాధ్యతలు

ఎమ్మెల్సీని చేసి మరీ క్యాబినెట్‌లో చోటు కల్పించింది. అలాగే కర్ణాటకకే చెందిన సలీం అహ్మద్ గతంలో తెలంగాణలో ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శిగా వ్యవహరించారు. తదనంతర కాలంలో ఆయనను అధిష్ఠానం కర్ణాటక ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీకి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడిగా నియమించింది. అలాగే ఎమ్మెల్సీనీ చేసింది. ఇక ఇటీవలి వరకూ తెలంగాణ ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శులుగా వ్యవహరించిన విష్ణునాథ్‌కు కేరళ మంత్రివర్గంలో, విశ్వనాథన్‌కు తమిళనాడు మంత్రివర్గంలో చోటు దక్కింది. కేరళ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన విష్ణునాథ్.. ఆ ఎన్నికలకు ముందే ఇన్‌చార్జి బాధ్యతల నుంచి తప్పుకున్నారు. ఆయన స్థానంలో అధిష్ఠానం సచిన్ సావంత్‌ను నియమించింది. కేరళ ఎన్నికల్లో గెలిచిన విష్ణునాథ్‌కు యూడీఎఫ్ మంత్రివర్గంలో చోటు లభించింది. ఇక తమిళనాడుకు చెంది న పి.విశ్వనాథన్‌కు అనుకోని అవకాశం దక్కింది. తమిళనాడు ఎన్నికల్లో డీఎంకేతో పొత్తు పెట్టుకున్న కాంగ్రెస్ కేవ లం ఐదు సీట్లు గెలుచుకుంది. ఎన్నికల అనంతరం జరిగిన నాటకీయ పరిణామాల్లో విజయ్ పార్టీ టీవీకేకు కాంగ్రెస్ మద్దతు ఇచ్చింది. దీంతో కాంగ్రెస్ నుంచి ఇద్దరికి విజయ్ క్యాబినెట్‌లో చోటు దక్కింది. ఆ ఇద్దరిలో ఒకరైన విశ్వనాథన్‌కు ఉన్నత విద్యాశాఖ మంత్రిగా అవకాశం దక్కింది. ఏది ఏమైనా తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శులుగా వ్యవహరించిన వారిని సొంత రాష్ట్రాల్లో అదృష్టం కలిసొస్తుందన్న ప్రచారం పార్టీ వర్గాల్లో నడుస్తోంది.

సీఎం రేవంత్‌ను కలిసిన తమిళనాడు మంత్రి విశ్వనాథన్

తమిళనాడు ఉన్నత విద్యాశాఖ మంత్రి పి.విశ్వనాథన్ ఆదివారం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. విశ్వనాథన్‌కు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి శాలువా కప్పి సత్కరించారు. కొత్తగా తమిళనాడు మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయనను అభినందించారు. ప్రజాభవన్‌కు వెళ్లిన విశ్వనాథన్.. మంత్రి సీతక్కను కూడా మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.

ముగ్గురు తెలంగాణ వాసులకు నేడు పద్మ అవార్డుల ప్రదానం

16 వేల ఎండోస్కోపీ ప్రక్రియలు నిర్వహించారు. ఏఐజీ హాస్పిటల్‌లో కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు పొందారు. హైదరాబాద్‌కు చెందిన దీపికారెడ్డి ప్రసిద్ధ కూచిపూడి నృత్యకారిణి, కొరియోగ్రాఫర్‌గా కూడా పనిచేస్తున్నారు. 5 దశాబ్దాలుగా నృత్యరంగంలో సేవలు అందిస్తున్నారు. దీపాంజలి ఇనిస్టిట్యూట్ ద్వారా వేలాది మందికి శిక్షణ ఇచ్చారు. దేశ, విదేశాల్లో అనేక ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. సంగీతోత్సవాలు, రాష్ట్ర, జాతీయ అవార్డులు పొందారు. డాక్టర్ పాలకొండ విజయ్ ఆనంద్‌రెడ్డి ప్రముఖ క్యాన్సర్ నిపుణుడు. అపోలో క్యాన్సర్ సెంటర్‌లో సీనియర్ డాక్టర్. 33 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవం ఉంది. 15 వేలకు పైగా క్యాన్సర్ బాధితులకు చికిత్సలు చేశారు. క్యాన్సర్ అవగాహన, చికిత్స అందుబాటుకోసం క్యూర్ ఫౌండేషన్ స్థాపించారు. ప్రజారోగ్యంపై, ముఖ్యంగా పొగాకు వ్యతిరేక ప్రచారంలో కీలకపాత్ర పోషించారు.

ఆర్టీసీ బస్సుల్లో సీసీ కెమెరాలు

ప్రాజెక్టు సాధించే ఫలితాలను బట్టి రాష్ట్రంలోని అన్ని డిపోల బస్సుల్లో సీసీ కెమెరాలకు అమర్చేందుకు సంస్థ యాజమాన్యం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. కాగా, ఆర్టీసీ బస్సుల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయని సంస్థ ఎండీ వై. నాగిరెడ్డి తెలిపారు. ప్రయాణికులకు భద్రతతోపాటు సిబ్బంది పనితీరు మెరుగుపడుతుందని, ప్రయాణికుల పట్ల సిబ్బంది మరింత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తారని పేర్కొన్నారు.

కామాఖ్యా దేవి ఆలయంలో సూర్య-జ్యోతిక ప్రత్యేక పూజలు..

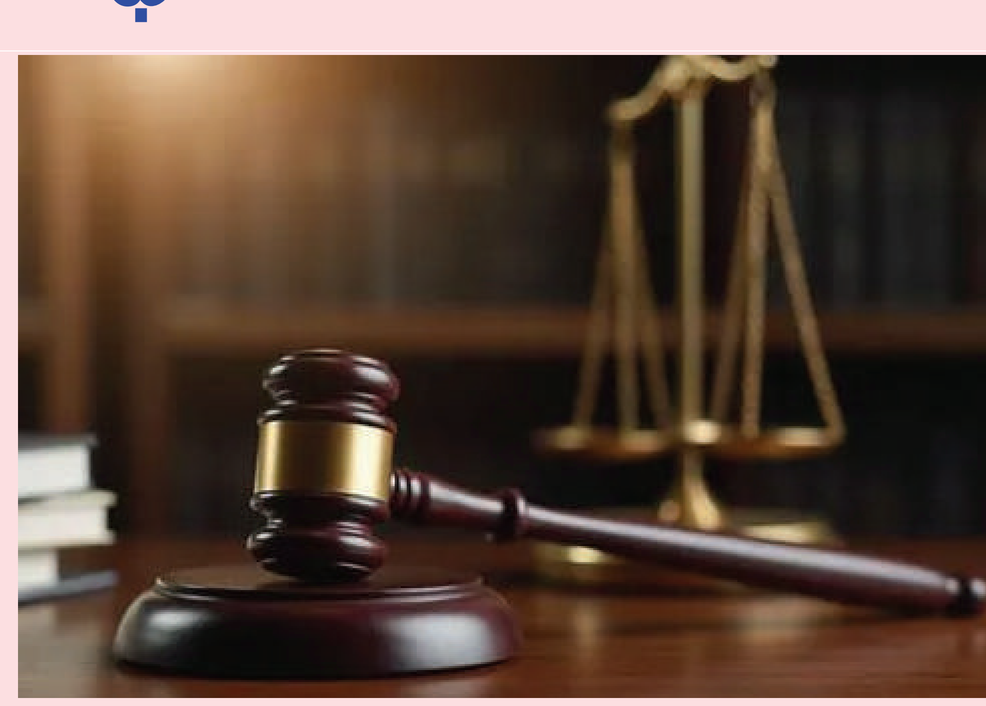
వైరల్ అవుతున్న స్టార్ కపుల్ ఫోటోలు

కోలీవుడ్‌లో అత్యంత అభిమానాన్ని సంపాదించిన జంటల్లో సూర్య--జ్యోతిక జంటకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. తెరపై తమ అద్భుతమైన కెమిస్ట్రీతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ జంట, నిజ జీవితంలోనూ ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, కెరీర్‌ను సమతూకంగా కొనసాగిస్తూ అభిమానుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్నారు.ప్రస్తుతం ఈ స్టార్ కపుల్ కెరీర్ పరంగా కూడా మంచి జోష్‌లో ఉన్నారు.

భారత న్యాయవ్యవస్థలో అరుదైన ఘట్టం

త్వరలో ఒకే సమయంలో 4 హైకోర్టులకు మహిళా సీజేలు

న్యూఢిల్లీ, మే 24 భారత న్యాయవ్యవస్థలో త్వరలో తొలిసారి అరుదైన ఘట్టం ఆవిష్కృతం కానుంది. ఒకే సమయంలో దేశంలోని నాలుగు హైకోర్టులకు మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తులు నేతృత్వం వహించనున్నారు. ప్రస్తుతం గుజరాత్, మేఘాలయా, ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టులకు ప్రధాన న్యాయమూర్తులుగా జస్టిస్ సునీతా అగర్వాల్, జస్టిస్ రేవతి మోహితె డెరె, జస్టిస్ లీసా గిల్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. పట్నా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా సిక్కిం హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మీనాక్షి ఎం రాయ్‌ను నియమించాలని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని సుప్రీం కోర్టు కొలీజియం సిఫారసు చేసింది. పట్నా హైకోర్టు ప్రస్తుత చీఫ్ జస్టిస్ సంగమ్ కుమార్ సాహు జూన్ 4న పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. ఆయన స్థానంలో జస్టిస్ రాయ్‌ను నియమించాలని సుప్రీం కోర్టు కొలీజియం ఈ నెల 22న ఆమోదం తెలిపింది. జస్టిస్ రాయ్ నియామకంతో ఒకే సమయంలో హైకోర్టులలో నలుగురు మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తులు విధులు నిర్వహించనున్నారు.



సుడా చైర్మన్ పువ్వాల దుర్గాప్రసాద్‌కు, జిల్లా గ్రంధాలయ చైర్మన్ ఖాదర్ బాబాకు ఘన సన్మానం

• ఖమ్మం ఎంపీ రఘురామ్ రెడ్డి

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : ఖమ్మంలో ఎస్.ఆర్. గార్డెన్స్‌లో నిర్వహించిన సుడా చైర్మన్ శ్రీ పువ్వాల దుర్గాప్రసాద్, జిల్లా గ్రంధాలయ చైర్మన్ ఖాదర్ బాబా కు అభినందన సభ ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురామ్ రెడ్డి పాల్గొని పువ్వాల దుర్గాప్రసాద్‌ను ఖాదర్ బాబాను ఘనంగా సన్మానించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమం పట్టణాభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. సుడా చైర్మన్‌గా పువ్వాల దుర్గాప్రసాద్, ఖాదర్ బాబా సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువ అవుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం అంకితభావంతో పనిచేసే నాయకులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ముందుకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో రైస్ యజమానుల జాప్యాన్ని నివారించాలి

• కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు తగ్గించాలి
• తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రాపర్తి సోమయ్య

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, మే 24,(తరంగాలు): ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి వచ్చిన రైతుల ధాన్యాన్ని రైస్ మిల్ యజమానులు కారణాలతో జపాన్ నివారించాలని తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రాపర్తి సోమయ్య పేర్కొన్నారు. ఆదివారం మండల కేంద్రంలో మాట్లాడుతూ రైస్ మిల్లు యజమానులు తాలు తరుగు మట్టి షాటేజీ ఔటర్న్ ముక్క పేరుతో మిల్లర్లు ధాన్యం దిగుమతి చేసుకోకుండా కట్టింగ్ చేస్తూ నష్టపరుస్తున్నాయని అన్నారు. మాట్లాడుతూ మిల్లర్లు హమాలీలను సమకూర్చుకోవాలని అదేవిధంగా లారీల అన్లోడింగ్ త్వరగా చేయాలని, మిల్లు హమాలీ ఖర్చులు రైతుల నుంచి వసూలు చేయడం మానుకోవాలని, షాటెజ్ పేరుతో మిల్లర్లు రైతుల వద్ద డబ్బులు వసూలు చేయడం దుర్మార్గమైన చర్య అని విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వరుసగా పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచుతూ రైతులపై భారం మోపుతోందని విమర్శించారు. వెంటనే పెంచిన ఇంధన ధరలను తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు. 2026-2027 సంవత్సరానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన కనీస మద్దతు ధరలు రైతులకు అన్యాయం చేసే విధంగా ఉన్నాయని, స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫారసుల ప్రకారం ఉత్పత్తి వ్యయంపై 50 శాతం లాభం కలిపి ఎం యస్ పి లను సవరించి ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రధానమంత్రి మోడీకి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు డిస్కం పేరుతో ఉచిత విద్యుత్ సరఫరాను ఎత్తివేసే కుట్రలు చేస్తోందని ఆరోపించారు. వ్యవసాయ బోరుబావులకు మీటర్లు బిగించే ప్రయత్నాలను రైతాంగం తిప్పికొడుతుందని హెచ్చరించారు. వానాకాలం వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభమవుతున్న నేపథ్యంలో రైతులకు సరిపడా ఎరువులు, నాణ్యమైన విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. మార్కెట్లో నకిలీ, కల్తీ పత్తి, వరి తదితర విత్తనాలు విక్రయించకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం మండల అధ్యక్షుడు బిక్షపతి, కార్యదర్శి నక్క యాకయ్య, శ్రీను, నరసింహ, చిరంజీవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేసముద్రంలో వడదెబ్బతో వృద్ధుడు మృతి

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి,మే.24, తరంగాలు: భానుడి భగభగలకు మహబూబాబాద్ జిల్లాలో కేసముద్రం మండలం బడి తండాలో మరో ప్రాణం గాల్లో కలిసింది. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఎండ తీవ్రతకు తాళలేక వడదెబ్బతో ఓ వృద్ధుడు మృతి చెందాడు. కేసముద్రం మండలం బడి తండా చెందిన అజ్మీరా లచ్య(80) గత రెండు రోజులుగా తీవ్రమైన వడదెబ్బకు గురయ్యాడు. ఎండల ప్రభావంతో ఒక్కసారిగా వాంతులు, విరోచనాలు ప్రారంభం కావడంతో ఆయన శరీరం పూర్తిగా క్షీణించింది. కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందించినప్పటికీ ఫలితం లేకపోయింది. పరిస్థితి విషమించడంతో ఆదివారం ఆయన కన్నుమూశారు. అజ్మీరా లచ్య భార్య లక్ష్మి ఇద్దరు కుమార్తెలు, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు.

తెలంగాణ ప్రదేశ్ ఎరుకల సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా కేతిరి ఉప్పలయ్య

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే.24, తరంగాలు: తెలంగాణ ప్రదేశ్ ఎరుకల సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా కేసముద్రం మండలం ఇంటికన్నే గ్రామానికి చెందిన కేతిరి ఉప్పలయ్య, అదేవిదంగా బేరువాడ గ్రామానికి చెందిన పేరం బక్కయ్యను జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించినట్లు ఆ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కూతాటి కుమార్ ఆదివారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈసందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మా పై ఎంతో నమ్మకంతో ఈ పదవిని అప్పగించిన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కూతాటి కుమార్ , జిల్లా అధ్యక్షుడు పేరం వీరస్వామి, జిల్లా ఇంచార్జీ కట్ల పాపయ్య, జిల్లా కార్యదర్శి పళ్ల కొండ రవీందర్, జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రాగ మల్లయ్య, జిల్లా యూత్ అధ్యక్షులు, బామన్ల పల్లి సర్పంచ్ కోట ఎల్లేష్, కట్ల పెద్ద రవీందర్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సంఘంలోని అందరినీ కలుపుకొని ఎటువంటి బేషజాలు లేకుండా సంఘం అభివృద్ధికి అన్నివిధాలుగా కృషి చేస్తామని ఈసందర్భంగా వారు తెలిపారు.

గీతాంజలి డీజీ పాఠశాలలో విజయవంతంగా స్కాలర్షిప్ పరీక్ష నిర్వహణ

నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే :24(తరంగాలు) విద్యార్థుల భవిష్యత్తును మారుస్తూ ఎన్నో రంగాల్లో వారిని ప్రోత్సహిస్తూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల కలల్ని ఆశలని సహకారం చేస్తూ వారికి ఒక భరోసాగా నిలుస్తున్న విద్యాసంస్థలు గీతాంజలి విద్యా సంస్థలు. అలాంటి విద్యా సంస్థల్లో ఒకటైన గీతాంజలి డీజీ పాఠశాలలో మే 24 ఆదివారం నిర్వహించిన స్కాలర్షిప్ పరీక్షకు భారీగా తరలివచ్చిన విద్యార్థులు వారి ప్రతిభను కనబరిచి పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించి స్కాలర్షిప్ కు అర్హత సాధించడానికి పరీక్షలు రాశారు. పరీక్షకు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు గీతాంజలి పాఠశాలలో చదివిన విద్యార్థులు వారి భవిష్యత్ ప్రణాళిక పక్కాగా సిద్ధం చేసుకుంటారు. అని వారు గమ్యం వైపు వేగంగా వెళ్తారని అందుకే వారిని ఇక్కడ గీతాంజలి పాఠశాలలో

చదివించడానికి వచ్చామని తెలిపారు. పాఠశాలకు వచ్చిన విద్యార్థులతో మరియు వారి తల్లిదండ్రులతో తన అనుభవాలను పంచుకున్న గీతాంజలి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ వేములపల్లి సుబ్బారావు గారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల భవిష్యత్ మా సంస్థ యొక్క లక్ష్యం అని వారి ఎదుగుదలకు మేము అహర్నిశలు పాటు పడతామని మీ నమ్మకమే మాకు ముఖ్యమని మీకు ఎల్లవేళలా మేము అందుబాటులో ఉంటూ మీయొక్క సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఎప్పుడు సిద్ధంగా ఉంటామని విద్యార్థులకు ఏ లోటు రానివ్వబోమని భరోసానిచ్చారు.

టీజీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏలూరిని కలిసిన

తెలంగాణ పబ్లిక్ హెల్త్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ ఖమ్మం జిల్లా కార్యవర్గం

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : తెలంగాణ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ (టి జి ఓ) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు,టి జి ఇ జె ఏ సి సెక్రెటరీ జనరల్ ఏలూరి శ్రీనివాసరావు ను తెలంగాణ పబ్లిక్ హెల్త్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ ఖమ్మం జిల్లా కార్యవర్గం ఈరోజు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకుంది. తెలంగాణ పబ్లిక్ హెల్త్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ శ్రీకాంత్, కార్యదర్శి డాక్టర్ బాలకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ప్రతినిధుల బృందం ఏలూరి శ్రీనివాసరావుతో భేటీ అయి, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ వైద్యులు ఎదుర్కొంటున్న పలు కీలక సమస్యలపై కూలంకషంగా చర్చించింది. ప్రధాన చర్చనీయాంశాలు సర్వీస్ రూల్స్, ప్రమోషన్లు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పబ్లిక్ హెల్త్ డాక్టర్లు తమ సర్వీస్ రూల్స్, ప్రమోషన్ల విషయంలో ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను టీజీవో అధ్యక్షుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.టీజీవోతో కలిసి సంయుక్త కార్యాచరణ డాక్టర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి తెలంగాణ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ (టి జి ఒ)తో కలిసి నడవాలని ఈ సందర్భంగా నిర్ణయించారు. అఫిలియేషన్‌పై ప్రాథమిక చర్చ తెలంగాణ పబ్లిక్ హెల్త్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్‌ను టీజీవోకు అనుబంధ సంఘంగా చేర్చి,కలిసి ప్రయాణించాలని ప్రాథమికంగా చర్చించారు. ఈ సంయుక్త కార్యాచరణను ఖమ్మం జిల్లా నుంచే ప్రారంభించాలని ప్రతినిధులు ఒక తీర్మానానికి వచ్చారు.

వైద్యుల సేవలను కొనియాడిన ఏలూరి శ్రీనివాసరావు

వైద్యుల సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించిన టీజీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏలూరి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ... ప్రజల ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణలో వైద్యులు అత్యంత ఓర్పుతో అందిస్తున్న సేవలు ఎనలేనివని కొనియాడారు. డాక్టర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని భరోసా ఇచ్చారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రమోషన్లు, సరైన సర్వీస్ రూల్స్ కల్పించేలా ప్రభుత్వంతో చర్చించి, సమస్యల పరిష్కారానికి గట్టిగా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. టీజీవో అధ్యక్షుడి హామీ పట్ల పబ్లిక్ హెల్త్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేసింది. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రతినిధులు డాక్టర్ రాంబాబు,డాక్టర్ శ్రీనివాస్,జిల్లా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు డాక్టర్ సుబ్బారావు, డాక్టర్ శ్రవణ్ కుమార్, డాక్టర్ రమేష్,డాక్టర్ రత్న మనోహర్, డాక్టర్ సాయి, డాక్టర్ రాధాకృష్ణ,డాక్టర్ అనిత, డాక్టర్ స్రవంతి,డాక్టర్ నవ్య కాంత్,డాక్టర్ అవినాష్, డాక్టర్ అర్జున్ గౌతమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దగ్ధమైన ఇంటిని పరిశీలించి ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన సర్పంచ్

ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 24, (తరంగాలు): ఇల్లందు మండలం బాలాజీ నగర్ గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో గల మూడవ వార్డులో, పులిపాక జానకమ్మ ఇంట్లో అకస్మాత్తుగా అర్ధరాత్రి మంటలు చెలరేగి ఫర్నిచర్, ఇంట్లోసామాన్లు మొత్తం మంటల్లో దగ్ధమైన విషయాన్ని తెలుసుకున్న బాలాజీ నగర్ సర్పంచ్ పాయం స్వాతి,ఆ ఇంటి లోని పరిసరాలను పరిశీలించారు. అనంతరం ఆ కుటుంబానికి అండగా ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారి వెంట మూడో వార్డ్ మెంబర్ అఖిల్, ఉపసర్పంచ్ ఈశ్వరమ్మ , పంచాయతీ కార్యదర్శి కల్తీ రాజు, చీమల మల్లేష్, గ్రామ ప్రజలు ఉన్నారు.

జిల్లాలో ముమ్మరంగా టీయూడబ్ల్యూజే (ఐజెయు) సభ్యత్వ నమోదు

నల్లగొండ అర్బన్, మే 24,తరంగాలు : నల్లగొండ జిల్లాలో టి యు డబ్ల్యూ జె(ఐ జే యు) సభ్యత్వ నమోదు ముమ్మరంగా కొనసాగుతుంది. జిల్లాలోని అన్ని మండలాలలో, పట్టణాలలో, నియోజకవర్గ కేంద్రాలు, జిల్లా కేంద్రంలో సభ్యత్వ నమోదును ప్రారంభించారు. అన్ని ప్రధాన పత్రికలతో పాటు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, ప్రింట్ మీడియా, చిన్న పత్రికల ఎడిటర్లు, రిపోర్టర్లు, ఫోటో జర్నలిస్టులు వీడియో జర్నలిస్టులు పెద్ద ఎత్తున సభ్యత్వాలను పొందుతున్నారు. టియుడబ్ల్యూజే జిల్లా అధ్యక్షుడు గార్లపాటి కృష్ణారెడ్డి సూచన మేరకు సంఘం నాయకులు పొట్టుముత్తు అశోక్, ఎండి సయ్యద్ జర్నలిస్టులకు సభ్యత నమోదు అందజేశారు. సభ్యత్వం తీసుకున్న వారిలో డిఎస్ యాదవ్ (టీవీ 999), తాటికొండ సత్తిరెడ్డి(తరంగాలు), ఎండి ఖయ్యూం (సత్యానిష్ట), అంకూరి వెంకటయ్య (టీవీ 999 దేవరకొండ డివిజన్ రిపోర్టర్) లకు సభ్యత్వాన్ని అందజేశారు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 25 మే, 2026

మహబూబాబాద్ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీగా కొండేటి కళాధర్ నియామకం

- తండ్రి ఆశయ సాధనే లక్ష్యంగా అడుగులు..
- నిరంతర కష్టానికి దక్కిన గుర్తింపు.

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా,ప్రతినిధి, మే. 24,తరంగాలు: తండ్రి ఆశయ సాధనే లక్ష్యంగా,ఆయన వదిలివెళ్లిన రాజకీయ వారసత్వాన్ని అంది పుచ్చుకుంటూ అడుగులు వేస్తున్నారు ఆయన తనయుడు 40 సంవత్సరాలు కన్న తల్లి లాంటి పార్టీ కోసం ఎంతో కష్టపడిన వ్యక్తి కేసముద్రం మున్సిపాలిటీకి చెందిన కొండేటి కళ్యాణ్ కుమార్. అనారోగ్య కారణంగా తండ్రి మరణం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేయగా.. అధికారంలోకి వచ్చిన కన్నతల్లి లాంటి పార్టీని చూడలేక పోయారు తండ్రి అడుగుజాడల్లో యువ నాయకుడికి ఇప్పుడు పదవి వరించింది.పార్టీ కోసం ఆయన చూపిస్తున్న చొరవ,నిరంతరం పార్టీ కోసం కష్టపడుతున్న తీరు గుర్తించి జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీగా నియమించింది.ఈ సందర్భంగా కళాధర్ మాట్లాడుతూ... మహబూబాబాద్ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీగా నాకు అవకాశం కల్పించిన మహబూబాబాద్ శాసనసభ్యులు భూక్య మురళి నాయక్ కి,డిసిసి అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ ఉమా మురళి నాయక్ కి, మార్కెట్ చైర్మన్ గంట సంజీవరెడ్డికి,జిల్లా అధికార ప్రతినిధి అంబటి మహేందర్ రెడ్డి కి, కేసముద్రం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు అల్లం నాగేశ్వరరావు కి, మున్సిపల్ చైర్మన్ బానోత్ సునీత వెంకన్న కి మహబూబాబాద్ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు అజ్మీర సురేష్ నాయక్ కి,యూత్ కాంగ్రెస్ స్టేట్ ప్రెసిడెంట్ జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డికి, మహబూబాబాద్ జిల్లా పాటు యూత్ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ భూక్య వెంకటేష్ నాయక్ కి, కౌన్సిలర్ తారల వీరేష్ యాదవ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల యూత్ అధ్యక్షుడు కాంగ్రెస్ గొల్లపల్లి. మహేందర్ గౌడ్ కి, ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

నేడు ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

- జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే.24, తరంగాలు: ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా అధికారులందరూ క్షేత్రస్థాయి కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమై ఉన్నందున అందుబాటులో ఉండరు, ప్రజల సౌకర్యార్థం ఈ సోమవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జరిగే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు, కావున ప్రజలు ప్రజావాణి దరఖాస్తులతో కార్యాలయానికి రావద్దని ఆమె కోరారు.

ఇంట్లో తయారు చేసే కాఫీ రుచిగా రావడం లేదా.. అయితే వీటిపై ఓ లుక్కేయండి..

మే.24, తరంగాలు: ఇంట్లో కాఫీ తయారు చేసే సమయంలో చాలామంది అంచనాలకే ఆధారపడతారు. కానీ మంచి కాఫీ రుచి రావడంలో సరైన కొలతలు చాలా కీలకమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం రూ.300 నుంచి రూ.500 మధ్యలో దొరికే చిన్న కిచెన్ స్కేల్ ఉపయోగిస్తే కాఫీ తయారీలో ఉండే ఊహాగానాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. కాఫీ పొడి ఎక్కువైతే కాఫీ రుచి మరీ గట్టిగా, కొన్నిసార్లు చేదుగా మారుతుంది. అదే తక్కువైతే కాఫీ రుచి లేకుండా నీళ్లలా అనిపిస్తుంది. అందుకే కాఫీ పొడి, నీటి నిష్పత్తిని కొలిచి తయారు చేయడం వల్ల ప్రతిసారీ ఒకే రకమైన రుచి పొందవచ్చు. కొద్ది రోజులు ఇలా కొలతలతో తయారు చేస్తే తర్వాత సహజంగానే సరైన అంచనా వచ్చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కేఫ్‌లలో కాఫీకి ఒకే రకమైన రుచి రావడానికి ప్రధాన కారణం అక్కడి బారిస్టాలు ప్రతి దశను కచ్చితంగా పాటించడమే. కాఫీ పరిమాణం, నీటి ఉష్ణోగ్రత, తయారీ సమయం వంటి అంశాలను నిరంతరం గమనిస్తూ ఉంటారు. ఇంట్లో కూడా కనీసం సాధారణ స్థాయిలో ఈ పద్ధతులను పాటిస్తే కేఫ్ కాఫీకి దగ్గరగా రుచి పొందవచ్చని చెబుతున్నారు.

గాలి, తేమ, వేడి, వెలుతురు శత్రువులు..

కాఫీని నిల్వ చేసే విధానం కూడా రుచిపై ప్రభావం చూపుతుంది. గాలి, తేమ, వేడి, వెలుతురు కాఫీకి ప్రధాన శత్రువులుగా భావిస్తారు. కాఫీని కొనుగోలు చేసిన టిన్ లేదా ప్యాకెట్‌లో కొద్ది రోజుల పాటు ఉంచవచ్చు. అయితే ప్యాకెట్ ఓపెన్ చేసిన తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేయడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. స్టవ్ దగ్గర లేదా నేరుగా సూర్యకాంతి పడే ప్రదేశాల్లో కాఫీని ఉంచకూడదు. అలాగే ఫ్రిజ్ లేదా ఫ్రీజర్‌లో నిల్వ చేయడం కూడా మంచిది కాదు. ఉష్ణోగ్రతల మార్పుల వల్ల తేమ ఏర్పడి కాఫీ గింజల నాణ్యత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. సెరామిక్ లేదా స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్‌తో తయారైన చిన్న ఎయిర్‌టైట్ డబ్బాలు కాఫీ తాజాదనాన్ని ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో కొనుగోలు చేయడం కంటే చిన్న పరిమాణాల్లో తరచూ కొనడం మంచిది. ఉదాహరణకు మూడు వారాల్లో ఉపయోగించే 250 గ్రాముల కాఫీ, రెండు నెలలు వాడే 500 గ్రాముల కాఫీ కంటే మెరుగైన రుచి ఇస్తుంది.

ఖరీదైన మెషీన్లతో పనిలేదు..

గత దశాబ్దంలో భారత్‌లో కాఫీ మార్కెట్ భారీగా అభివృద్ధి చెందిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం మంచి నాణ్యత గల కాఫీ గింజలు, పరికరాలు, తయారీపై సమాచారం సులభంగా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. మంచి కాఫీ కోసం ఖరీదైన మెషీన్లు అవసరం లేదు. సరైన అలవాట్లు ఉంటే ఇంట్లోనే అద్భుతమైన కాఫీ తయారు చేయవచ్చు. తాజా కాఫీ గింజలు, సరైన గ్రైండ్, తగిన ఉష్ణోగ్రతలో నీరు, సులభమైన తయారీ విధానం, కొలతల్లో స్థిరత్వం, సరైన నిల్వ పద్ధతి వంటి ఆరు అంశాలు ఉదయపు కాఫీ రుచిని పూర్తిగా మార్చగలవు. కేఫ్ అనుభవానికి అసలు కారణం ఖరీదైన పరికరాలు కాదు, ప్రతి దశలో చూపే శ్రద్ధేనని పేర్కొంటున్నారు.

రోడ్డు వెడల్పు పనులు త్వరగా చేపట్టాలి

- సెంట్రల్ లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలి సీపీఎం
- సిపిఎం పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు కుమ్మరకుంట్ల నాగన్న

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే. 24, తరంగాలు: సి పి యం పార్టీ అధ్యర్యంలో ఆర్టీసీ బస్టాండ్ నుండి పి ఎస్ ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ వరకు రోడ్డు వెడల్పు పనులు త్వరగా చేపట్టాలని ధర్నా నిర్వహించడం జరిగింది. సిపిఎం పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కుమ్మరి కుంట్ల నాగన్న మాట్లాడుతూ గత సంవత్సరం క్రితం ఆర్టీసీ బస్టాండ్ నుండి రోడ్డు శాంక్షన్ అయినది అని చెప్పి రోడ్డుకు ఇరువైపులా తవ్వి కంకరపోసి దానిని మర్చిపోవడం జరిగింది. పూర్తిగా బురదమయం అవుతోంది. ఎండాకాలం వస్తే దుబ్బ కంకర తేలి ఇరువైపులా షాపులలో బాగా పేరుకు పోతుంది. రోడ్డుపైన పోయే ప్రయాణికులకు కంకర రాళ్లు తేలి ఉండటం వల్ల ఆటోలో బండ్లు ఇతర యాక్సిడెంట్లు అవుతున్నాయి.ఈ రోడ్డుపై 12,13వ వార్డు కౌన్సిలర్, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ , మున్సిపల్ కమిషనర్, డి ఈ, కాంట్రాక్టర్ తక్షణమే స్పందించి డాంబర్ రోడ్డు వేయాలని అదేవిధంగా సెంటర్ లైట్ కూడా తక్షణమే స్తంభాలు ఏర్పాటు చేసి కరెంటు సౌకర్యం కూడా కల్పించాలని అన్నారు. లేనియెడల రాబోయే రోజుల్లో తీవ్ర ఆందోళన కార్యక్రమాలు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన పోరాటం చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మామిళ్ళ నరసింహారావు బోడా శంకర్ చిట్టిమల్ల ఉపేందర్ శ్రీరాములు ఇమామ్ చందు మంతు ఉపేందర్ పార్నంది ఎంకన్న, రాజు, గణేష్, మల్లేష్ తదిరులు పాల్గొన్నారు.

" అక్రమంగా మొరం తవ్వకాలకు అడ్డాగా ఖానాపురం మండలం"

- అధికారుల కనుసన్నల్లోనే మట్టి (మొరం) దంధా ?
- ప్రాథమిక సమాచారం అందినా... జాడలేని అధికారులు.

నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:24(తరంగాలు) వరంగల్ జిల్లా ఖానాపురం మండలంలోని బుధరావుపేట, వజీనపల్లి శివారు ప్రాంతాలలో అక్రమంగా మొరం (మట్టి) తవ్వకాలు రాత్రి, పగలు తేడా లేకుండా యదేచ్ఛగా కొనసాగుతున్నాయి. మట్టి వ్యాపారం చేసే కొందరు వ్యక్తులు ఇష్టా రీతిగా మొరం తవ్వి విక్రయిస్తూ, చెట్లను నరికి వేస్తూ పర్యావరణాన్ని విధ్వంసం చేస్తున్నారు. మట్టి దందా వ్యవహారంలో కొంతమందితో మైనింగ్, రెవెన్యూ అధికారులు, పోలీస్ కిందిస్థాయి సిబ్బంది ప్రేక్షక పాత్ర వహిస్తున్నారనే సర్వత్ర ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. మట్టి దందాలో 9 మంది వ్యక్తులను గుర్తించిన పోలీసులు ఏప్రిల్ 20 నా ఖానాపురం తాసిల్దార్ నంగునూరి రమేష్ ముందు హాజరు పరిచి బైండోవర్ చేసి లక్ష రూపాయల కూచికత్తుపై విడుదల చేశారు. అయినప్పటికీ ఇటీవల మరలా అక్రమంగా మట్టి తవ్వకాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. అధికార యంత్రాంగం నామమాత్రంగా చర్యలు తీసుకున్నాం మీ పని మీరు కానిచ్చేయండి అన్నట్టుగా అధికారుల వ్యవహార శైలి ఉందనిపిస్తోంది. అక్రమంగా మట్టి తవ్వకాలు జరుగుతున్నట్టుగా ప్రాథమిక సమాచారం అందినప్పటికీ అటువైపుగా ఏ శాఖ అధికారులైనా వెళ్లినట్లుగా లేకపోగా, మట్టి స్మగ్లర్లకు ముందస్తు సమాచారం అందించి తాత్కాలికంగా త్రవ్వకాలు నిలిపివేయండి అంటూ సమాచారం అందిస్తున్నట్లుగా పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇటీవల ఓ రైతు పామాయిల్ తోటలకు దారుల కోసం మట్టి తరలిస్తున్నామని చెప్పి మట్టి స్మగ్లర్లు మట్టిని అక్రమంగా ఇతర గృహాలకు, ఓపెన్ ప్లాట్ లకు తరలించి లక్షల్లో సొమ్ము చేసుకుంటున్నట్లు తెలియ వచ్చింది. గతంలో గ్రీవెన్స్ లో మట్టి స్మగ్లర్ల పైన జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసినా ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదని స్థానికులు విమర్శిస్తున్నారు. అడవి సమీపంలోని పోచారం గుట్ట వద్ద ఏపుగా పెరిగిన చెట్లను, అనేక వన్యప్రాణులకు ఆవాసమైన ఈ ప్రాంతాన్ని కొందరు మొరం మాఫియా వ్యక్తులు ఇష్టా రీతిగా నరికి వేస్తున్నారు. పర్యావరణం దెబ్బతింటున్నప్పటికీ రెవెన్యూ, మైనింగ్, పర్యావరణ అధికారులు, పోలీస్ కిందిస్థాయి సిబ్బంది మట్టి స్మగ్లర్లతో కుమ్మక్కై తమ కెందుకులే అన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. గుట్టకు పెద్దపెద్ద గుంతలు తవ్వి మొరం దొంగిలిస్తున్నా ఎవరికి తెలియదన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్న తీరు ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తుంది. రెవెన్యూ కార్యాలయం, పోలీస్ స్టేషన్ కు కూత వేటు దూరంలో టిప్పర్లతో మట్టిని తరలిస్తున్నా ఏ అధికారి పట్టించుకోకపోవడం పలువురు ఆందోళన వెలుబుచ్చుతున్నారు.ఇదే రహదారి వెంట మండల అధికారులు కార్యాలయాలకు వస్తుంటారు. అయినా ఎవరూ పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు. ఒకవైపు ప్రభుత్వం కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో పచ్చని మొక్కలు నాటి పెంచుతుంటే, మరోవైపు మొరం మాఫియా చేస్తున్న వ్యక్తులు చెట్లు నరికి పర్యావరణాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు. గతంలో దీనిపై ఫిర్యాదులు చేసినా స్మగ్లర్లు యదేచ్ఛగా తమ అక్రమ వ్యాపారాన్ని కొనసాగించడం చూసి పలువురు ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గతంలో గ్రీవెన్స్ లో జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారదకు మట్టి దందాపై స్థానికులు వివరించడం జరిగింది. అందుకు స్పందించిన కలెక్టర్ మైనింగ్ ఏడి, స్థానిక ఎమ్మార్వో లను సర్వేకు ఆదేశించినా, ఈ రెండు శాఖల నుండి ఎలాంటి చర్యలకు పూనుకోకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. భూములు, మొరం తవ్వకాలపై ఏడి ఆధ్వర్యంలో సర్వే బృందంతో కొలతలు చేయించి, అడవి, అసైన్డ్ భూములను స్వాధీనం పరచుకొని పూర్తిస్థాయి విచారణ జరపాలని, అక్రమ మైనింగ్ మాఫియాకు అడ్డుకట్ట వేయాలని పర్యావరణ వేత్తలు, స్థానికులు కోరుతున్నారు.

విజయ్ దేవరకొండ 'రౌడీ జనార్ధన'లో 'కన్నప్ప' బ్యూటీ స్పెషల్ సాంగ్!

టాలీవుడ్ రౌడీ బాయ్ విజయ్ దేవరకొండ, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ రవి కిరణ్ కోలా కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'రౌడీ జనార్ధన'. ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి తాజాగా ఫిల్మ్‌నగర్ వర్గాల్లో ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ న్యూస్ తెగ హల్‌చల్ చేస్తోంది. ఈ సినిమాలో మాస్ ఆడియన్స్‌ను ఊపేసే ఒక అదిరిపోయే స్పెషల్ సాంగ్ ఉండబోతోందట. దర్శకుడు రవి కిరణ్ ఈ పాట కోసం ఒక పవర్‌ఫుల్ సిచువేషన్‌ను సిద్ధం చేయగా, అందులో విజయ్ పక్కన స్టెప్పులేసేందుకు 'కన్నప్ప' ఫేమ్ బ్యూటీ ప్రీతి ముకుందన్‌ను సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆమెతో చర్చలు నడుస్తున్నాయని, అంతా అనుకూలిస్తే రౌడీ హీరోతో కలిసి ప్రీతి ముకుందన్ మాస్ డ్యాన్స్‌తో థియేటర్లలో రచ్చ చేయడం ఖాయమని అంటున్నారు.ఈ సినిమాపై అంచనాలు పెంచే మరో క్రేజీ అప్‌డేట్ ఏంటంటే.. టాలీవుడ్ యాంగ్రీ మ్యాన్, సీనియర్ హీరో రాజశేఖర్ ఈ చిత్రంలో ఒక అత్యంత కీలకమైన పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఆయన క్యారెక్టర్‌ను మునుపెన్నడూ చూడని విధంగా, ఎంతో వైవిధ్యంగా డిజైన్ చేశారట. ముఖ్యంగా రాజశేఖర్ సరికొత్త లుక్ ఈ సినిమాకే పెద్ద హైలైట్‌గా నిలుస్తుందని ఇండస్ట్రీ టాక్. మహానటి కీర్తి సురేష్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ప్రస్తుతం ఓ వైపు 'రణబాలి' సినిమా చేస్తూనే, మరోవైపు ఈ 'రౌడీ జనార్ధన' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సాలిడ్ కమర్షియల్ సక్సెస్ అందుకోవాలని విజయ్ దేవరకొండ పూర్తి కసిగా ఉన్నాడు.

THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 25 మే , 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

మడత సుభద్ర భౌతిక దేహానికి నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి, మే 24,తరంగాలు : మడత సుభద్ర భౌతిక దేహానికి ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు నివాళులార్పించారు.వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట మండలం వెంకట్రావుపల్లె గ్రామానికి చెందిన యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మడత ప్రశాంత్ తల్లి మడత సుభద్ర అనారోగ్యంతో మృతి చెందింది.విషయం తెలుసుకున్న వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు వారి నివాసానికి వెళ్లి సుభద్ర భౌతికదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కుల పావని - యాకాంతం , ఏఎంసీ చైర్మన్ నరుకుడు వెంకటయ్య, పాక్స్ చైర్మన్ కౌడగాని రాజేష్ ఖన్నా, ప్రజా ప్రతినిధులు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాత్రంతా ధనియాలు నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగండి..

- **ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?**

వంటింట్లో ఉండే రకరకాల మసాలా దినుసుల్లో ధనియాలు కూడా ప్రధానమైనవి. దాదాపు అన్ని రకాల వంటకాల్లో ధనియాలను సువాసన కోసం వినియోగిస్తుంటారు. ధనియాల్లోని ఔషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే మన పూర్వీకులు ధనియాలను ఆహారంలో భాగం చేశారు. అయితే ధనియాలను కేవలం వంటల్లో ఉపయోగించడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా.. ఔషధంగా కూడా వినియోగించవచ్చు. ధనియాలను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఆ నీళ్లను ఉదయాన్నే తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

ప్రతిరోజు ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్‌కి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన ప్రకారం.. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ ధనియాల నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ధనియాల నీటితో జీవక్రియ మెరుగవుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ధనియాల్లో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రతి రోజు ధనియాలు నానబెట్టిన నీటిని తీసుకుంటే జుట్టు రాలుడు సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులకు కూడా ధనియాల నీరు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండేవారు ప్రతి రోజూ ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉండాలంటే రోజూ ధనియాల నీటిని తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా ధనియాల నీరు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ధనియాల నీటిని రోజూ పరగడుపున తీసుకోవాలి.

మునిగాల మొగిలి భౌతిక దేహానికి

మార్నేని రవీందర్ రావు నివాళి

ఐనవోలు, మే 24,తరంగాలు: మునిగాల మొగిలి భౌతిక దేహానికి మాజీ టెస్కాబ్ చైర్మన్ మార్నేని రవీందర్ రావు నివాళులార్పించారు. ఐనవోలు గ్రామానికి చెందిన ఐనవోలు శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి దేవాలయం మాజీ చైర్మన్ మునిగాల సమ్మయ్య తండ్రి మొగిళి మృతి చెందాడు.విషయం తెలుసుకున్న మాజీ టెస్కాబ్ చైర్మన్ మార్నేని రవీందర్ రావు వారి నివాసానికి వెళ్లి మొగిలి భౌతిక దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లార్పించారు. అనంతరం బాధిత కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్ధన్నపేట పాక్స్ చైర్మన్ రాజేష్ ఖన్నా, గ్రామ ఉప సర్పంచ్ బరిగెల భాస్కర్,మాజీ సర్పంచ్ జన్ను కుమారస్వామి, గడ్డం రమేష్, సొసైటీ డైరెక్టర్ బాబు, వార్డ్ నెంబర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

యువతకు 3 రోజుల నాయకత్వ శిక్షణ శిబిరం

హన్మకొండ ప్రతినిధి, మే 24,తరంగాలు : కాజిపేట ఫాతిమా నగర్‌లోని లోడి మల్టీపర్పస్ సోషల్ సర్వీస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో, ఇండియన్ సోషల్ ఇన్స్టిట్యూట్ బెంగళూరు వారి సహకారంతో యువతకు 22 నుండి 24 మే 2026, మూడు రోజుల శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సోషల్ ఇన్‌క్లూజన్ అండ్ డెమోక్రసీ విభాగాధిపతి ఫాదర్ ఫ్రాన్సిస్ బాలరాజు మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫెసిలిటేటర్ అడ్వకేట్ కరుణాకర్ ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా నిర్వహించారు.శిబిరం మొదటి రోజు రిసోర్స్ పర్సన్ నాగేశ్వర్ గారు "లీడర్షిప్ ఫర్ సోషల్ చేంజ్ " మరియు మంచి నాయకుడి లక్షణాలపై యువతకు అవగాహన కల్పించారు. సమాజ మార్పులో నాయకత్వం ఎంత ముఖ్యమో వివరిస్తూ యువతలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించే అంశాలను వివరించారు.రెండవ రోజు రిసోర్స్ పర్సన్ ఆకులపల్లి మధు గారు "థ లీడర్ హూ అడ్మిరే ", సోషల్ అనిమేషన్ స్కిల్స్, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ మరియు నాయకత్వ నైపుణ్యాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. యువత సమాజంలో చైతన్యవంతమైన నాయకులుగా ఎదగడానికి అవసరమైన అంశాలను వివరించారు.మూడవ రోజు రిసోర్స్ పర్సన్ పృద్వి సోషల్ మీడియా స్కిల్స్, సోషల్ మీడియా ప్రయోజనాలు -- నష్టాలు, అలాగే సోషల్ మీడియా స్టోరీస్ ఎలా రాయాలో యువతకు తెలియజేశారు. ఆధునిక కాలంలో సోషల్ మీడియా వినియోగం ఎలా ఉండాలో ఉదాహరణలతో వివరించారు.చివరి రోజు యువతతో గ్రూప్ డిస్కషన్స్, గ్రూప్ ఆక్టివిటీస్ నిర్వహించి భవిష్యత్తు కార్యాచరణ ప్రణాళికపై చర్చించారు. ఈ శిబిరంలో పాల్గొన్న యువత నాయకత్వ లక్షణాలు, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు మరియు సామాజిక చైతన్యం గురించి విస్తృతంగా తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగియడంతో నిర్వాహకులు పాల్గొన్న యువతను అభినందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాల ప్రోగ్రాం ఫెసిలిటేటర్ అడ్వకేట్ కరుణ రావు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పనిచేసే యువత కోసం కొన్ని మాటలు చెప్పారు.గ్రామాల్లో మార్పు తెచ్చే యువతకు

1. లీడర్‌షిప్ స్కిల్స్ ఎలా నేర్చుకోవాలి? 2. సోషల్ యానిమేషన్ స్కిల్స్ ఎలా వస్తాయి?

3. కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ పెంచుకోవడం ఎలా? 4. క్రిటికల్ థింకింగ్ అంటే ఏమిటి? పుస్తకాలు చదివితే జ్ఞానం వస్తుంది. ప్రజలతో పనిచేస్తే నాయకత్వం వస్తుంది. అని వివరించారు.

వేసవి కదా అని కూల్ డ్రింక్స్‌ను అధికంగా తాగుతున్నారా..

- **అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..**

వేసవి వేడి ప్రజలకు చల్లటి పానీయాలను తాగాలనే కోరిక కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీపి రుచి, గ్యాస్ కలిగిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం ద్వారా వెంటనే దాహం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అందుకే వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అయితే వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో ఉండే అధిక ఫ్రక్టోజ్ శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌కు దారితీస్తుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు ముందస్తు సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది. అదనంగా, అధిక చక్కెర లివర్‌లో కొవ్వుగా మారి నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను కలిగించే అవకాశం ఉంది. దంతాల ఆరోగ్యంపైనా ఇవి ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. సోడాలో ఉండే ఫాస్ఫారిక్, కార్బోనిక్ యాసిడ్లు దంతాల పైపొరను దెబ్బతీసి దంతాలు పుచ్చిపోవడానికి కారణమవుతాయి. అలాగే ఇవి కాల్షియం శోషణను తగ్గించి ఎముకలను బలహీనపరచి ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

అనేక విధాలుగా ప్రభావం..

సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో పోషక విలువలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఎంప్టీ కాలరీలు మాత్రమే ఇస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకుండా అదనపు కాలరీలు చేరి అస్వస్థకరమైన ఆహార అలవాట్లకు దారితీస్తాయి. అదేవిధంగా, లిక్విడ్ కాలరీలు తృప్తి కలిగించకపోవడంతో మరింత ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, ఊబకాయం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికంగా ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో వీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా రావచ్చు.

కెఫీన్, చక్కెర మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ చక్కెర పానీయాలు తీసుకునే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం దాదాపు 20 శాతం వరకు పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం చెబుతోంది. రక్తపోటు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా గమనించవచ్చు. అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. వీటిలో ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ స్టోన్స్, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కనుక వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను తీసుకోకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఓట్స్‌ను రోజూ తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..

• మిస్ చేసుకోకుండా తినండి..!

ఫ్రాంం ۱ మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే తృణ ధాన్యాలల్లో ఓట్స్ కూడా ఒకటి. వీటిలో బీటా గ్లూకాన్ అని పిలువబడే కరిగే ఫైబర్ తో పాటు అవెనాంత్రామైడ్స్ అని పిలువబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, షుగర్ ను అదుపులో ఉంచడంలో, బరువును తగ్గించడంలో, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మనకు సహాయపడతాయి. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఓట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు..

ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే ఫైబర్ పేగుల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను బంధిస్తుంది. తద్వారా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. వీటిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ దాదాపు 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల కార్బొహైడ్రేట్స్ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా ప్రవేశిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చు తగ్గులు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల దీనిలో ఉండే ఫైబర్ ధమనుల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తుంది. దీంతో సిస్టోలిక్ బిపి అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ ను 8 వారాల పాటు తీసుకోవడం వల్ల సిస్టోలిక్ బీపీ 2 నుండి 3 ఎమ్ఎమ్ హెచ్‌జి వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గాలంటే..

అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఓట్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి త్వరగా వేయకుండా ఉంటుంది. దీంతో మనం క్యాలరీలను తక్కువగా తీసుకుంటాం. తద్వారా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఓట్స్ లో మెగ్నిషియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం అంటే పొగతాగడంతో సమానమే..

• హార్వర్డ్ అధ్యయనంలో వెల్లడి..

ప్రజారోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్న అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను సిగరెట్ల మాదిరిగానే కఠినంగా నియంత్రించాలని తాజా అకడమిక్ అధ్యయనం సూచించింది. హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిషిగన్, డ్యూక్ యూనివర్సిటీలకు చెందిన పరిశోధకులు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఇటీవలే ఆరోగ్య రంగానికి చెందిన ప్రతిష్ఠాత్మక జర్నల్ ది మిల్‌బ్యాంక్ క్వార్టర్లీలో ప్రచురించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, పొగాకు ఉత్పత్తుల మధ్య ఆశ్చర్యకరమైన పోలికలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్, బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి పారిశ్రామికంగా తయారయ్యే ఆహారాలు కృత్రిమ రుచులు, రంగులు, ఎమల్సిఫైయర్లు, ప్రిజర్వేటివ్‌లతో నిండి ఉంటాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఇవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా వినియోగంలో ఉన్నాయని హెచ్చరించారు.

ఉద్దేశపూర్వకంగా UPFs డిజైన్..

పొగాకు ఉత్పత్తుల మాదిరిగానే UPFsను కూడా మళ్లీ మళ్లీ తినేలా ఉద్దేశపూర్వకంగా డిజైన్ చేస్తున్నారని అధ్యయనం పేర్కొంది. రుచి, ఆకారం, రంగు ఆకర్షణీయంగా ఉండేలా పలు రసాయన సమ్మేళనాలను ఉపయోగించి ఆయా పదార్థాలను తయారు చేస్తున్నారని తేల్చారు. ఇవి మెదడులోని పలు భాగాలను ఉత్తేజ పరుస్తాయని, దీంతో ఆయా ఆహారాలను తినాలనే కోరిక లేదా, అలవాటు పెరుగుతుందని అన్నారు. ఈ క్రమంలోనే UPFsను ప్రజలు అధికంగా తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. వారు అలా వాటిని అధికంగా తీసుకునేలా తయారీదారులు వాటిని తయారు చేస్తున్నారని పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. కాగా మార్కెటింగ్ విధానాలపైనా ఈ అధ్యయనం తీవ్ర విమర్శలు చేసింది. లో ఫ్యాట్, షుగర్ ఫ్రీ వంటి లేబుళ్లను వినియోగదారులను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలుగా పేర్కొంది. 1950లలో సిగరెట్ ఫిల్టర్లను సేఫ్ గా ప్రచారం చేసిన తీరుతో ఇవి చాలా సమానమని పోల్చిచెప్పింది. అవి ఆరోగ్యానికి పెద్దగా రక్షణ ఇవ్వకపోయినా, భద్రతా భావన కల్పించినట్లేనని అన్నారు.

UPFs పై నియంత్రణ అవసరం..

ఈ అధ్యయనానికి సహ రచయిత, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిషిగన్ ప్రొఫెసర్ అయిన ఆష్లే గేర్‌హార్డ్ తన రోగులు ఆహార కోరికలను నికోటిన్ వ్యసనంతో పోల్చుతూ వివరిస్తారని తెలిపారు. కొందరు మాజీ ధూమపాన ప్రియులు సిగరెట్లను మానేసిన తర్వాత ఫిజీ డ్రింక్స్, చక్కెర అధికంగా ఉండే స్నాక్స్‌కు అలవాటు పడినట్లు చెప్పారని ఆమె వెల్లడించారు. ఆహారం జీవనానికి అవసరం, పొగాకు అవసరం కాదు. అయినా ఇదే కారణంగా UPFs నియంత్రణ మరింత అత్యవసరమని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆధునిక ఆహార వాతావరణంలో హానికరమైన ఆహారాలను పూర్తిగా తప్పించుకోవడం సాధ్యం కాదని, అందుకే ప్రభుత్వ జోక్యం అవసరమని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పొగాకు నియంత్రణ విధానాల నుంచి పాఠాలు తీసుకుని, కఠినమైన మార్కెటింగ్ పరిమితులు, చట్టపరమైన చర్యలు, పరిశ్రమ బాధ్యత పెంపు వంటి చర్యలు తీసుకోవాలని అధ్యయనం పిలుపునిచ్చింది.

ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న ప్రజారోగ్య నేతలు..

అయితే, కొంతమంది నిపుణులు జాగ్రత్తలు సూచించారు. క్వాడ్రం ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన మార్టిన్ వారెన్ UPFs ప్రభావాలను నికోటిన్ వ్యసనంతో పూర్తిగా పోల్చడం అతిశయోక్తి కావచ్చని అన్నారు. UPFs ఆరోగ్యానికి హానికరం కావడం, అవి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భర్తీ చేయడమే ప్రధాన కారణం కావచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. కాగా ఆఫ్రికా దేశాల్లో ప్రజారోగ్య నేతలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. UPFs వినియోగం పెరుగుతుండటంతో, నాన్-కమ్యూనికబుల్ వ్యాధులు విస్తరిస్తున్నాయని, ఇది ఆరోగ్య వ్యవస్థలపై పెనుభారంగా మారుతోందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలపై సిగరెట్ల స్థాయిలో నియంత్రణ అవసరమా? అన్న చర్చను ఈ అధ్యయనం గ్లోబల్ స్థాయిలో మరింత విస్తృతం చేసిందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే UPFs పై ప్రభుత్వాలు ఎలాంటి చర్యలను తీసుకుంటాయో వేచి చూస్తే తెలుస్తుంది.

రోజూ పరగడుపునే 30 రోజుల పాటు కొబ్బరినీళ్లను తాగితే కలిగే లాభాలు ఇవే..!

నిద్ర లేచిన తరువాత కొందరు నీరు తాగుతూ ఉంటారు. కొందరు టీ లేదా కాఫీ తాగుతారు. అయితే నీరు లేదా కెఫిన్ కు బదులుగా కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుందో మీకు తెలుసా. ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత శరీరం డీహైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. కొబ్బరినీళ్లల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. కనుక శరీరం త్వరగా హైడ్రేట్ అవుతుంది. దీంతో శరీరంలో ద్రవ్య సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం పూట కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల అలసట తక్కువగా ఉంటుందని కూడా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కొబ్బరి నీరు పొట్టకు తేలికగా ఉంటుంది. ఉదయం తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి లేకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మేల్కొలపడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం తక్కువగా ఉండడంతో పాటు ప్రేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే విధంగా కొబ్బరి నీరు కణాల హైడ్రేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆక్సిజన్, పోషకాలు శరీరమంతా సమర్థవంతంగా సరఫరా కావడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల శక్తి రోజంతా స్థిరంగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి..

కొబ్బరి నీరు సహజంగానే పొటాషియంను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాలక్రమేణా రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినని వారు కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి తగినంత పొటాషియం అంది రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు ఖనిజాలు కూడా ఎక్కువగా అందుతాయి. దీంతో చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం, పెదవులు పొడిబారడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చా వంటి సందేహాలు కూడా చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఇది స్వయంగా కొవ్వును కరిగించదని కానీ కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల ఉదయం అల్పాహారం తీసుకునే మోతాదు తగ్గడంతో పాటు చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవాలనే కోరిక కూడా తగ్గుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల హైడ్రేషన్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఆకలి సంకేతాలు పరోక్షంగా మారుతాయి. దీంతో చక్కటి సమతుల్య ఆహారాన్ని ఎంచుకునే వీలు ఉంటుంది.

మితంగానే తీసుకోవాలి..

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ వీటిని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ పొటాషియం స్థాయిలతో బాధపడే వారు మూత్రపిండాల సమస్యలతో బాధపడే వారు, డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఈ నీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక గ్లాస్ (200 -- 250 ఎమ్ఎల్) మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఎక్కువ వాల్యూమ్‌తో సంగీతం వింటున్నారా..? అయితే జాగ్రత్త..!

అధిక శాతం మంది ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటూ ఉంటారు. అలాగే శుభ కార్యాల్లో ఎక్కువ శబ్దంతో పాటలు వింటూ డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇలా భారీ శబ్దాలతో సంగీతం వినడం హానికరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక శబ్దాలతో సంగీతం వినడం వల్ల చిన్న వయస్సులోనే తిరిగి సరిచేయలేని వినికిడి నష్టం కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతం వినడం వల్ల వినికిడి శక్తి తగ్గడం నెమ్మదిగా ప్రారంభమవుతుంది. దీనిని ప్రారంభ దశలో చాలా మంది గుర్తించలేరు. అయితే ఈ నష్టం తిరిగి సరిచేయలేనిదని కనుక ముందు జాగ్రత్త అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వినికిడి నష్టం కలగకుండా ఉండాలంటే హెడ్ ఫోన్ వంటి వ్యక్తిగత ఆడియో పరికరాలను 60 శాతం కంటే తక్కువ వాల్యూమ్ తో ఉపయోగించాలి.

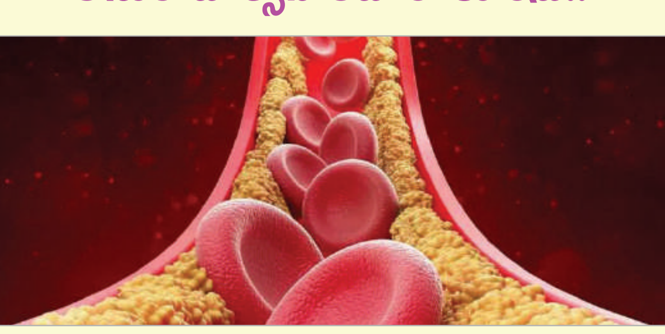
విరామం తీసుకోవడం ముఖ్యం..

అలాగే ఒక గంట ఉపయోగించిన తరువాత విరామం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎంత ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటే తీసుకునే విరామ సమయం కూడా అంతే ఎక్కువగా ఉండాలని అప్పుడే వినికిడి నష్టం తగ్గుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువత అధిక శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటూ ఉంటారని దీని వల్ల వినికిడి నష్టం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని వినికిడి నష్టం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో వినికిడికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయిస్తూ ఉండాలని ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల చికిత్స అందించడం సులభం అవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అలాగే నవజాత శిశువుల్లో వినికిడి లోపాలను గుర్తించడం కూడా చాలా ముఖ్యమని తీవ్రమైన వినికిడి లోపం ఉన్న శిశువులకు కోక్లియర్ ఇంప్లాంట్ ద్వారా తిరిగి వినగలిగేలా చేయవచ్చని అలాగే ఆడిటరీ బ్రెయిన్ స్టెమ్ ఇంప్లాంట్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతను ఉపయోగించి వినికిడిని పునరుద్ధరించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిన్నారుల్లో అయితే..

అలాగే చిన్నారుల్లో వినికిడి లోపాలను ముందుగానే గుర్తించి సమయానికి తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల వారిలో మాట, భాష, అభ్యాస సామర్థ్యాలు సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ వారిలో వినికిడి లోపాన్ని గుర్తించకపోతే వారిలో సంభాషణ నైపుణ్యాలు, విద్యాపురోగతి, మానసిక, సామాజిక అభివృద్ధిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని విని ఆనందించాలని, భారీ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వినడం హానికరమని, అలాగే ప్రతి ఒక్కరు వినికిడి లోపంపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నవారు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే..



శరీరంలో కాలేయం సహజంగానే కొలెస్ట్రాల్ ను తయారు చేస్తుంది. కానీ శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడం ప్రారంభమైనప్పుడు వైద్యులు మొదటిగా మందులను సూచిస్తారు. దీని వల్ల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అయితే మందులు తీసుకోవడం మాత్రమే సరైన పరిష్కారం కాదని ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సహజంగానే తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు ఆహారంలో ఎటువంటి మార్పులు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలు..

చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కరిగే ఫైబర్ ను తీసుకోవాలి. ఇది పేగుల్లో జెల్‌లాంటి పదార్థాన్ని తయారు చేసి బైల్ ఆమ్లాలను కట్టిపడేస్తుంది. బైల్ ఆమ్లాలు కొలెస్ట్రాల్ తో తయారవుతాయి. దీంతో శరీరం మరిన్ని బైల్ ఆమ్లాలను తయారు చేయడానికి రక్తంలో ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను ఉపయోగిస్తుంది. ఓట్స్, బార్లీ, బీన్స్, పెసర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుంది. మొక్కల్లో సహజంగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్ లాంటి పదార్థాలు స్టెరాల్స్, స్టానాల్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 3 గ్రాముల వరకు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ 6 నుండి 12 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

ఆలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు..

శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉన్న మాంసాహార ప్రోటీన్లకు బదులు తక్కువ కొవ్వు ప్రోటీన్లు ఉండే సోయా వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. రోజుకు 25 గ్రాముల సోయా ప్రోటీన్ ను తీసుకోవడం వల్ల రాణూ 3-4 శాతం వరకు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆహారంలో ఎక్కువగా అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు, అవకాడో వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇటువంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగానే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

విజయ్ దేవరకొండ 'రౌడీ జనార్ధన'లో 'కన్నప్ప' బ్యూటీ స్పెషల్ సాంగ్!

టాలీవుడ్ రౌడీ బాయ్ విజయ్ దేవరకొండ, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ రవి కిరణ్ కోలా కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'రౌడీ జనార్ధన'. ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి తాజాగా ఫిల్మ్‌నగర్ వర్గాల్లో ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ న్యూస్ తెగ హల్‌చల్ చేస్తోంది. ఈ సినిమాలో మాస్ ఆడియన్స్‌ను ఊపేసే ఒక అదిరిపోయే స్పెషల్ సాంగ్ ఉండబోతోందట. దర్శకుడు రవి కిరణ్ ఈ పాట కోసం ఒక పవర్‌ఫుల్ సిచువేషన్‌ను సిద్ధం చేయగా, అందులో విజయ్ పక్కన స్టెప్పులేసేందుకు 'కన్నప్ప' ఫేమ్ బ్యూటీ ప్రీతి ముకుందన్‌ను సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆమెతో చర్చలు నడుస్తున్నాయని, అంతా అనుకూలిస్తే రౌడీ హీరోతో కలిసి ప్రీతి ముకుందన్ మాస్ డ్యాన్స్‌తో థియేటర్లలో రచ్చ చేయడం ఖాయమని అంటున్నారు.ఈ సినిమాపై అంచనాలు పెంచే మరో క్రేజీ అప్‌డేట్ ఏంటంటే.. టాలీవుడ్ యాంగ్రీ మ్యాన్, సీనియర్ హీరో రాజశేఖర్ ఈ చిత్రంలో ఒక అత్యంత కీలకమైన పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఆయన క్యారెక్టర్‌ను మునుపెన్నడూ చూడని విధంగా, ఎంతో వైవిధ్యంగా డిజైన్ చేశారట. ముఖ్యంగా రాజశేఖర్ సరికొత్త లుక్ ఈ సినిమాకే పెద్ద హైలైట్‌గా నిలుస్తుందని ఇండస్ట్రీ టాక్. మహానటి కీర్తి సురేష్

హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ప్రస్తుతం ఓ వైపు 'రణబాలి' సినిమా చేస్తూనే, మరోవైపు ఈ 'రౌడీ జనార్ధన' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సాలిడ్ కమర్షియల్ సక్సెస్ అందుకోవాలని విజయ్ దేవరకొండ పూర్తి కసిగా ఉన్నాడు.

సెక్రటరీగా పోటీ చేసినా ఓడిపోతా..

పొలిటికల్ ఎంట్రీపై సల్మాన్ ఖాన్ కామెంట్స్!

బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ తాను రాజకీయాల్లోకి ఎందుకు రావడం లేదనే విషయంపై తాజాగా స్పందించాడు. ఇటీవల 'ది కపిల్ శర్మ షో'లో పాల్గొన్న సల్మాన్‌ను హోస్ట్ కపిల్ శర్మ ఒక ఆసక్తికరమైన ప్రశ్న అడిగారు. సార్, దేశంలోని చాలా రాజకీయ పార్టీలు పెద్ద పెద్ద స్టార్లను తమ పార్టీల్లోకి ఆహ్వానించి, వారి తరఫున ఎన్నికల్లో పోటీ చేయిస్తుంటాయి. దేశంలో మీకంటే ఎక్కువ పాపులారిటీ ఉన్నవారు ఎవరున్నారు? మరి మీకెప్పుడూ ఎన్నికల్లో నిలబడాలనిపించలేదా? అని ప్రశ్నించారు. దీనికి సల్మాన్ ఖాన్ తనదైన శైలిలో మాట్లాడుతూ.. నాకు ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలని చాలాసార్లు అనిపిస్తుంది. కానీ ఆ తర్వాత నేనుండే బిల్డింగ్ వైపు చూస్తాను. మా బిల్డింగ్‌లో మొత్తం ఎనిమిది ఫ్లాట్లు ఉంటే.. అందులో మూడు ఫ్లాట్లు మావే. దేశ ప్రధాని, మంత్రి, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ ఎన్నికల సంగతి పక్కన పెడితే.. ఒకవేళ నేను మా బిల్డింగ్ సెక్రటరీ పదవికి పోటీ చేసినా ఘోరంగా ఓడిపోతాను. ఎందుకంటే నా సొంత ఇంట్లోని వాళ్లే నాకు ఆ మూడు ఓట్లు కూడా వేయరు అంటూ సల్మాన్ సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. తన కుటుంబ సభ్యులే తనను గెలవనివ్వరంటూ ఆయన చేసిన ఈ కామెంట్స్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో నవ్వించాయి. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. సల్మాన్ ఖాన్ త్వరలోనే 'మాతృభూమి' (గతంలో 'బ్యాటిల్ ఆఫ్ గల్వాన్') అనే పవర్‌ఫుల్ వార్ డ్రామాలో కనిపించనున్నారు. అపూర్వ లఖియా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో చిత్రంగద సింగ్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. 2020 జూన్ 15న గల్వాన్ లోయలో చైనా సైనికులతో భారత జవాన్లు జరిపిన పోరాటం నేపథ్యంలో ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంటోంది. దీనితో పాటు ప్రముఖ తెలుగు నిర్మాత దిల్ రాజు నిర్మాణంలో, వంశీ పైడిపల్లి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న ఒక భారీ చిత్రంలో కూడా సల్మాన్ ఖాన్ నటించనున్నారు.

"మేము 'కాప్'లం" సిరీస్‌ను 17 రోజుల్లోనే పూర్తి చేశాం..

సినిమాటోగ్రాఫర్ కిషోర్ బోయిడాపు

హైదరాబాద్: ఒక దర్శకుడి అద్భుతమైన ఆలోచనలకు, ఊహలకు వెండితెరపై ప్రాణం పోసే సృజనాత్మక బ్రహ్మ సినిమాటోగ్రాఫర్. నిర్మాత పెట్టే పెట్టుబడికి, బడ్జెట్‌కు తన విజువల్స్ ద్వారా పదింతల విలువను తీసుకువచ్చే మాయాజాలం కెమెరామెన్ చేతుల్లోనే ఉంటుంది. సినిమా అనే ప్రక్రియకు నిర్మాత తండ్రిలాంటివాడు, దర్శకుడు తల్లిలాంటివాడైతే, ఆ సినిమా ప్రారంభం నుండి ముగింపు వరకు భుజాన వేసుకుని నడిపించే పెద్ద కొడుకు లాంటి బాధ్యత సినిమాటోగ్రాఫర్‌దే అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఈ కీలకమైన విభాగంలో టాలీవుడ్‌తో పాటు హాలీవుడ్, బాలీవుడ్ చిత్రాల్లో పనిచేసి తనదైన ప్రత్యేక ముద్ర వేసుకున్న ప్రతిభాశాలి కిషోర్ బోయిడాపు. మెగా బ్రదర్ నాగబాబు ప్రధాన పాత్రలో, ప్రదీప్ మద్దాలి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన "మేము కాప్'లం" వెబ్ సిరీస్ ప్రస్తుతం ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ జీ5 (వవ5) లో విజయవంతంగా స్ట్రీమింగ్ అవుతూ ప్రేక్షకుల మరియు విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఈ క్రమంలో ఈ వెబ్ సిరీస్‌ను కేవలం 17 రోజుల్లోనే అత్యంత నాణ్యతతో తెరకెక్కించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన సినిమాటోగ్రాఫర్ కిషోర్ బోయిడాపు తన సినీ ప్రయాణం, హాలీవుడ్ అనుభవాలు, అలాగే ఈ సిరీస్ వెనుక ఉన్న సవాళ్లను మీడియాతో పంచుకున్నారు

తన నేపథ్యం మరియు సినీ ప్రయాణం గురించి కిషోర్ బోయిడాపు మాట్లాడుతూ, తన పూర్తి పేరు దుర్గ కిషోర్ కుమార్ అని, తన కుటుంబ సభ్యులంతా ఇండస్ట్రీలోనే ఉండటం వల్ల చిన్నప్పటి నుంచే తనకు సినిమాలపై, కెమెరాపై సహజంగానే విపరీతమైన ఆసక్తి ఏర్పడిందని తెలిపారు. చిన్నప్పుడు తమ తండ్రి గారు తమను ఫోటోలు తీసి, ఆ ఫోటోల ఆధారంగానే కథలు చెప్పేవారని, ఆ జ్ఞాపకాలే తనను ఈ రంగం వైపు నడిపించాయని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ ఆసక్తితోనే 2002లో రవి ప్రసాద్ యూనిట్‌లో కెమెరా అసిస్టెంట్‌గా తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించానని చెప్పారు. అక్కడ నాలుగేళ్ల పాటు పని నేర్చుకున్న తర్వాత సరికొత్త అవకాశాల కోసం ముంబైకి వెళ్లినట్లు పేర్కొన్నారు. ముంబైలో అడుగుపెట్టిన తర్వాత హాలీవుడ్ సంచలనం, ఆస్కార్ అవార్డుల పంట పండించిన 'స్లమ్ డాగ్ మిలియనీర్' చిత్రానికి కెమెరా డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేసే అరుదైన అవకాశం దక్కిందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఆ సినిమా ఇచ్చిన గుర్తింపుతో హాలీవుడ్ స్టార్ హీరో టామ్ క్రూజ్ నటించిన 'మిషన్ ఇంపాజిబుల్ 4' వంటి సుమారు 15 అంతర్జాతీయ హాలీవుడ్ చిత్రాల కెమెరా విభాగంలో వివిధ హోదాల్లో పనిచేసినట్లు వెల్లడించారు.

ఆ తర్వాత 2012లో 'బాయ్ మీట్స్ గర్ల్' అనే చిత్రానికి మొదటిసారిగా పూర్తిస్థాయి డీఓపీ (ఋూా) గా బాధ్యతలు చేపట్టానని చెప్పారు. ఆ సమయంలోనే 2015లో ప్రముఖ బాలీవుడ్ సినిమాటోగ్రాఫర్ అనిల్ మెహతా గారితో తన ప్రయాణం ప్రారంభమైందని, ఆయనతో కలిసి రణబీర్ కపూర్ నటించిన 'ఏ దిల్ హై ముష్కిల్' సినిమా నుండి టాలీవుడ్ నేచురల్ స్టార్ నాని నటించిన 'జెర్సీ' సినిమా వరకు వన్ ఆఫ్ ది మెయిన్ అసిస్టెంట్‌గా సుదీర్ఘంగా పనిచేశానని తెలిపారు. ఈ మధ్యకాలంలో బాలీవుడ్‌లో మరో పది పెద్ద సినిమాలకు కూడా పనిచేశానని, అనిల్ మెహతా గారి వద్ద నేర్చుకున్న ప్రతి చిన్న విషయం, అనుభవం తన కెరీర్‌కు ఎంతో ఉపయోగపడిందని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కోవిడ్ లాక్‌డౌన్ తర్వాత తనకు తెలుగులో హన్సిక ప్రధాన పాత్రలో నటించిన '105 మినిట్స్', మరియు 'మై నేమ్ శృతి' వంటి చిత్రాలలో సోలో కెమెరామెన్‌గా అవకాశాలు వచ్చినప్పుడు అనిల్ మెహతా గారిని సంప్రదించానని, ఆయన ఎంతో సంతోషంగా ప్రోత్సహిస్తూ సొంతంగా వర్క్ స్టార్ట్ చేయమని ఆశీర్వదించారని చెప్పారు.

సినిమాటోగ్రఫీలో ఎదురయ్యే సవాళ్ల గురించి మాట్లాడుతూ, హన్సికతో చేసిన '105 మినిట్స్' చిత్రాన్ని సింగిల్ క్యారెక్టర్‌తో, అదీ సింగిల్ షాట్ (సింగిల్ టేక్) లోనే పూర్తి చేయడం ఒక కెమెరామెన్‌గా తన కెరీర్‌లో అత్యంత సవాలుతో కూడుకున్న విషయమని చెప్పారు. థియేటర్లలో ప్రేక్షకులకు సినిమా నచ్చిందా లేదా అనేదే ముఖ్యం కానీ, ఆ సింగిల్ షాట్ వెనుక చిత్ర యూనిట్ పడే కష్టం అంత సులభంగా ఎవరికీ తెలియదన్నారు. షూటింగ్ సమయంలో ఏ ఒక్క చిన్న తప్పు జరిగినా, మళ్లీ మొదటి నుండి మొత్తం సీన్ అంతా రీ-షూట్ చేయాల్సి ఉంటుందని ఆ శ్రమను వివరించారు. అలాగే సాంకేతికత ఫిల్మ్ కాలం నుండి డిజిటల్ కాలానికి మారడం వల్ల ఇప్పుడు ఎన్ని టేకులైనా తీసుకునే వెసులుబాటు కలిగిందని, పూర్వంలా లెంగ్త్ పరిమితులు లేవని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుతం లెన్స్‌ల విషయంలో చాలా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయని, కథకు, బడ్జెట్‌కు తగిన లెన్స్‌ను ఎంచుకోవడమే ఇప్పుడున్న పెద్ద టాస్క్ అని అన్నారు. తాను ఎక్కువగా 'కుక్ లెన్స్' (జశీశీఎవ శ్రీవఅంవం) ఉపయోగించడానికి ఇష్టపడతానని, త్వరలో రాబోతున్న 'ప్రేమకు నమస్కారం' సినిమా కోసం కుక్ 7 లెన్స్‌ను వాడినట్లు తెలిపారు. తాను వ్యక్తిగతంగా రవి వర్మన్, అనిల్ మెహతా, సుదీప్ చటర్జీ వంటి సీనియర్ల విజువల్ స్టైల్‌ను ఎక్కువగా ఫాలో అవుతుంటానని పేర్కొన్నారు.

హాలీవుడ్ మేకింగ్‌కు, మన దేశీయ మేకింగ్‌కు గల ప్రధాన వ్యత్యాసాలను వివరిస్తూ.. హాలీవుడ్ సినిమాల్లో కలర్ టోన్ ఎక్కువగా సహజంగా, సాఫ్ట్‌గా, రియలిస్టిక్ లైటింగ్‌తో ఉంటుందని, కానీ భారతీయ సినిమాల్లో మన సంస్కృతి, పండుగలు, రంగురంగుల కాస్ట్యూమ్స్ మరియు ఇక్కడి బలమైన ఎమోషన్స్‌కు అనుగుణంగా వైబ్రంట్ కలర్స్, రిచ్ స్కిన్ టోన్స్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. మన కథలకు హాలీవుడ్ తరహా డిప్రెస్డ్ లేదా డార్క్ కలర్ టోన్స్ అంతగా సెట్ కావని అభిప్రాయపడ్డారు. హాలీవుడ్‌లో వాడే లెన్స్, మనం వాడే లెన్స్ ఒకటే అయినప్పటికీ, వారు పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ డీఐ (ఱ×) కి, వీఎఫ్ఎక్స్ (ఎఖీశ) కి చాలా ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటారని, మనకు ఇక్కడ అంత సమయం ఉండదని ప్రాక్టికల్ ఇబ్బందులను పంచుకున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ఓటీటీ ప్రాజెక్టుల పుణ్యమా అని మన ఇండస్ట్రీ కూడా అడ్వాన్స్ కలర్ వర్క్ ఫ్లోలను ఉపయోగిస్తూ హాలీవుడ్ స్థాయి మేకింగ్‌కు దగ్గరవుతోందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇక ప్రస్తుత వెబ్ సిరీస్ "మేము కాప్'లం" గురించి మాట్లాడుతూ.. ఈ సిరీస్ మొత్తం షూటింగ్‌ను కేవలం 17 రోజుల్లోనే పూర్తి చేయడం ఒక రికార్డ్ అని, ఇది కేవలం అద్భుతమైన ప్రీ-ప్రొడక్షన్ ప్లానింగ్ మరియు అన్ని విభాగాల కో-ఆర్డినేషన్ వల్లే సాధ్యమైందని స్పష్టం చేశారు. తాను, దర్శకుడు ప్రదీప్ మద్దాలి కలిసి లొకేషన్ల రెక్కీ చేస్తున్నప్పుడే ఏ సీన్‌ను ఎలా తీయాలి, ఎంత సమయంలో పూర్తి చేయాలనే దానిపై ఆఫీస్‌లోనే కూర్చుని స్పష్టమైన క్లారిటీకి వచ్చామని చెప్పారు. తమను నమ్మి ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను నిర్మించిన ప్రముఖ నిర్మాత, రచయిత బీవీఎస్ రవి గారికి, అలాగే నటీనటులు నాగబాబు గారు, శ్రీను గారు, రవి గారు మరియు ప్రతి ఒక్క సాంకేతిక నిపుణుడికి ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో దర్శకత్వం చేసే ఆలోచనలు ఉన్నాయా అనే ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. కెమెరామెన్ నుండి డైరెక్టర్ కావడం అంత సులభం కాదని, దర్శకత్వం అనేది చాలా ఒత్తిడితో కూడుకున్న బాధ్యతాయుతమైన పదవి అని చెప్పారు. తనకు కొన్ని కథల ఆలోచనలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతానికి మాత్రం దర్శకత్వం వైపు వెళ్లడం లేదని, ఇప్పుడున్న ఖాళీ సమయంలో విజువల్స్ పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడే సరికొత్త 'ఏఐ (ూ×) టెక్నాలజీ'ని నేర్చుకునే పనిలో ఉన్నానని వెల్లడించారు.

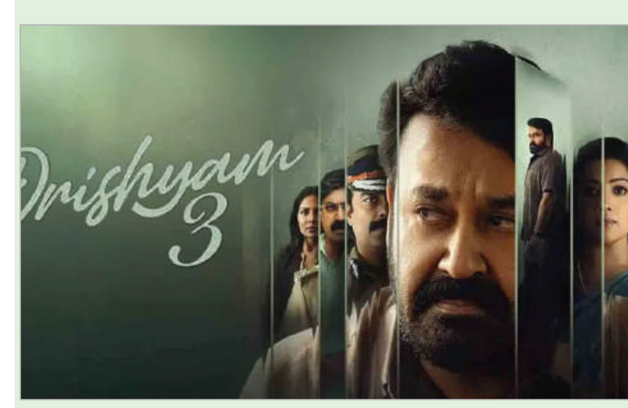
కామాఖ్యా దేవి ఆలయంలో సూర్య-జ్యోతిక ప్రత్యేక పూజలు..

వైరల్ అవుతున్న స్టార్ కపుల్ ఫోటోలు

కోలీవుడ్‌లో అత్యంత అభిమానాన్ని సంపాదించిన జంటల్లో సూర్య--జ్యోతిక జంటకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. తెరపై తమ అద్భుతమైన కెమిస్ట్రీతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ జంట, నిజ జీవితంలోనూ ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, కెరీర్‌ను సమతూకంగా కొనసాగిస్తూ అభిమానుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్నారు.ప్రస్తుతం ఈ స్టార్ కపుల్ కెరీర్ పరంగా కూడా మంచి జోష్‌లో ఉన్నారు. ఇటీవల సూర్య నటించిన 'కరుప్పు' చిత్రం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోగా, జ్యోతిక ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'సిస్టం' సినిమా కూడా మంచి స్పందనను అందుకుంది. వరుస విజయాలతో ఫుల్ హ్యాపీగా ఉన్న ఈ జంట తాజాగా ఆధ్యాత్మిక యాత్రకు వెళ్లారు. దీనిలో భాగంగా సూర్య, జ్యోతిక కలిసి అస్సాంలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం కామాఖ్యా దేవి అమ్మవారి ఆలయాన్ని సందర్శించారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. అనంతరం అక్కడ కొన్ని ప్రత్యేక ఫోటోలకు పోజులిచ్చారు. సాంప్రదాయ దుస్తుల్లో సూర్య, జ్యోతిక ఎంతో సింపుల్‌గా, ప్రశాంతంగా కనిపించారు. వీరిద్దరూ కలిసి దిగిన ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వేగంగా వైరల్ అవుతున్నాయి. అభిమానులు కూడా ఈ ఫోటోలను పెద్ద ఎత్తున షేర్ చేస్తూ ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. "ఎవర్‌గ్రీన్ జంట", "సక్సెస్ తర్వాత దైవ దర్శనం చాలా మంచి విషయం", "ఇద్దరూ చాలా అందంగా ఉన్నారు", "ఇదే నిజమైన పవర్ కపుల్" అంటూ అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే, సూర్య ప్రస్తుతం తన తదుపరి ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉండగా, జ్యోతిక కూడా పలు కీలక కథలపై దృష్టి పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. ఒకవైపు సినీ ప్రయాణం, మరోవైపు కుటుంబ జీవితం రెండింటినీ సమతూకంగా కొనసాగిస్తున్న ఈ స్టార్ జంట మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది.

బాక్సాఫీస్ వద్ద 'దృశ్యం 3' సునామీ..

కేవలం 3 రోజుల్లోనే రూ. 100 కోట్ల క్లబ్‌లో మోహన్‌లాల్!



మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్‌లాల్, సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ జీతు జోసెఫ్ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన మోస్ట్ అవేటెడ్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'దృశ్యం 3' బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్ల సునామీ సృష్టిస్తోంది. థియేటర్లలోకి వచ్చిన కేవలం మూడు రోజుల్లోనే ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 100 కోట్ల మార్కును దాటేసి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం మూడో రోజు ముగిసే సమయానికి ఈ చిత్రం గ్లోబల్ వైడ్‌గా ఏకంగా రూ. 117.17 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లను సాధించడమే కాకుండా, మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలో అత్యంత వేగంగా వంద కోట్ల క్లబ్‌లో చేరిన రెండవ సినిమాగా సరికొత్త చరిత్ర లిఖించింది. బాక్సాఫీస్ లెక్కల విషయానికి వస్తే ఇండియాలో ఈ సినిమా ఇప్పటివరకు రూ. 40.60 కోట్ల నెట్ వసూలు చేయగా, మొదటి రోజుతో పోలిస్తే శని, ఆదివారాల్లో కలెక్షన్లు భారీగా పుంజుకున్నాయి. విదేశాల్లో కూడా ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకులు బ్రహ్మరథం పడుతుండటంతో ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లోనే ఏకంగా రూ. 70 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్ట్ చేసి సరికొత్త రికార్డు క్రియేట్ చేసింది. ఎప్పటిలాగే మలయాళ వెర్షన్ రూ. 11.65 కోట్ల నెట్ కలెక్షన్లతో టాప్‌లో నిలవగా, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ వెర్షన్లు కూడా మంచి వసూళ్లను సాధిస్తున్నాయి. మిశ్రమ సమీక్షలు వచ్చినప్పటికీ జార్జ్‌కుట్టి పాత్రపై ఉన్న క్రేజ్ ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు పరుగులు పెట్టిస్తుండటంతో కేరళలో దాదాపు 67% పైగా అక్యుపెన్సీతో థియేటర్లు హౌస్‌ఫుల్ బోర్డులతో దర్శనమిస్తున్నాయి. ఈ ఘన విజయంపై మోహన్‌లాల్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ, గడిచిన 13 ఏళ్లుగా జార్జ్‌కుట్టి కుటుంబంపై ప్రేక్షకులు చూపిస్తున్న ప్రేమ, నమ్మకానికి చేతులెత్తి మొక్కుతున్నానని అభిమానులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆశీర్వాద్ సినిమాస్ బ్యానర్‌పై ఆంటోనీ పెరుంబావూర్ నిర్మించిన ఈ సినిమాలో మీనా, అన్సిబా, ఎస్తేర్ అనిల్ కీలక పాత్రలు పోషించారు.

భారత్ మ్యాచ్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వం.. ఎందుకంటే..!

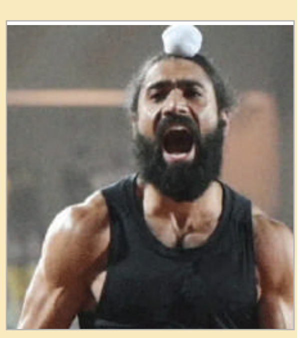
ఐసీసీ టోర్నమెంట్ ఏదైనా భారత్, పాకిస్థాన్ మ్యాచ్‌కు ఉండే క్రేజే వేరు. పురుషుల జట్టైనా, మహిళల టీమైనా నువ్వానేనా అంటూ తలపడడం అభిమానులకు భలే కిక్కిస్తుంది. ఈసారి మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌లో మరోసారి దాయాదులు తాడోపేడో తేల్చుకోనున్నాయి. లీగ్ దశలో చిరకాల మ్యాచ్ గురించి పాక్ కెప్టెన్ ఫాతిమా సనా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. అందరూ ఊహిస్తున్నట్టు ఇండియాతో మ్యాచ్‌కు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వబోవని ఫాతిమా పేర్కొంది. టీ20 ప్రపంచకప్ సన్నాహకాల్లో భాగంగా పాకిస్థాన్ జట్టు లాహోర్‌లో శిక్షణ శిబిరంలో బిజీగా ఉంది. జూన్ 14న ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో భారత్‌తో జరుగనున్న మ్యాచ్‌కు ఎలా సన్నద్ధమవుతున్నారు? అని కెప్టెన్ సనా ఫాతిమాను మీడియా ప్రశ్నించగా ఆమె 'అదేం లేదు.. ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనుకోవడం లేదు' అని చెప్పింది. మేము ప్రపంచకప్ కోసం బాగా సన్నద్ధమయ్యాం.వరల్డ్‌కప్‌లో ప్రతి మ్యాచ్ ముఖ్యమే. టీ20 ఫార్మాట్లో ఎప్పుడు ఏదైనా జరగొచ్చు. అందుకని మేము ఒక మ్యాచ్ కోసం ప్రత్యేకంగా సిద్ధమవ్వడం లేదు. భారత్, పాకిస్థాన్ మ్యాచ్‌కు ఉండే క్రేజ్ అందరికీ తెలిసిందే. దేవుడి ఆశీర్వాదంతో మేము మెరుగైన ప్రదర్శన చేయాలనుకుంటున్నాం అని ఫాతిమా వెల్లడించింది.

భారత్ 13సార్లు

ఇటీవలే స్వదేశంలో జింబాబ్వేను వైట్‌వాష్ చేసిన పాకిస్థాన్ ప్రపంచకప్ పోటీలకు ఆత్మవిశ్వాసంతో రానుంది. కెప్టెన్ ఫాతిమా 15 బంతుల్లోనే వేగవంతమైన అర్ధ శతకతో రికార్డు నెలకొల్పింది కూడా. వరల్డ్‌కప్ ముందు ఐర్లాండ్, వెస్టిండీస్‌తో పాక్ ముక్కోణపు సిరీస్ ఆడనుంది. జూన్ 12 నుంచి మొదలయ్యే పొట్టి కప్‌లో భారత్, పాక్ గ్రూప్ ఏలో ఉన్నాయి. లీగ్ దశలో ఇరజట్లు జూన్ 14న ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో తలపడనున్నాయి. రికార్డు గమనిస్తే.. టీ20 వరల్డ్‌కప్‌లో పాక్‌పై టీమిండియాదే పైచేయి. ఇప్పటివరకూ 16 మ్యాచుల్లో భారత్ 13సార్లు దాయాదిని చిత్తు చేసింది.

భారత అథ్లెటిక్స్ చరిత్రలో సరికొత్త సంచలనం..

జాతీయ రికార్డు బద్దలు..!



భారత అథ్లెటిక్స్‌లో సరికొత్త సంచలనం నమోదైంది. పరుగు పందెంలో మనకు ఒక ఉసేన్ బోల్ట్ దొరికేశాడంటూ క్రీడాభిమానులు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. రాంచీ (ఝఅఎష్ట్రఉ) వేదికగా జరుగుతున్న 2026 అథ్లెటిక్స్ ఫెడరేషన్ కప్‌లో పంజాబ్ (ాబఅయిఖఎ) కు చెందిన 25 ఏళ్ల గురిందర్‌వీర్ చిరుతలా పరుగెత్తాడు. పురుషుల 100 మీటర్ల ఫైనల్‌లో కేవలం 10.09 సెకన్లలోనే గమ్యాన్ని చేరి స్వర్ణ పతకాన్ని ముద్దాడాడు. సరికొత్త జాతీయ రికార్డును నెలకొల్పాడు. తన అద్భుత ప్రదర్శనతో గురిందర్‌వీర్ భారత అథ్లెటిక్స్ చరిత్రలో ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయాన్ని లిఖించాడు. 10.10 సెకన్ల కంటే తక్కువ సమయంలో 100 మీటర్ల దూరాన్ని పూర్తి చేసిన మొట్టమొదటి భారత అథ్లెట్‌గా నిలిచాడు. రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ తరపున బరిలోకి దిగిన గురిందర్‌వీర్, పాత జాతీయ రికార్డును బద్దలు కొట్టి ఈ చారిత్రక విజయాన్ని అందుకున్నాడు.అద్భుతమైన టైమింగ్‌తో గురిందర్‌వీర్ 2026 కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌కు అర్హత కూడా సాధించాడు. కామన్వెల్త్ క్రీడల అర్హత మార్క్ 10.16 సెకన్లు కాగా.. దాన్ని వీర్ సునాయాసంగా అధిగమించాడు. ఇదే ఈవెంట్‌లో అనిమేష్ కుజూర్ (10.20 సెకన్లు) రజతం గెలుచుకోగా, ప్రణవ్ గురవ్ (10.29 సెకన్లు) కాంస్య పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. కాగా గురిందర్‌వీర్ విజయం భారత స్ప్రింటింగ్‌లో ఒక చారిత్రక మైలురాయిగా నిలిచిపోనుంది.

హెడ్‌తో షేక్‌హ్యాండ్‌కు కోహ్లీ నో

హైదరాబాద్: ఉప్పల్ స్టేడియంలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఆతిథ్య సన్‌రైజర్స్ బ్యాటర్ ట్రావిస్ హెడ్‌తో ఆర్సీబీ లెజెండ్ విరాట్ కోహ్లీ గొడవ పడడం, ఆట ముగిసిన తర్వాత అతనితో కరచాలనం చేయకపోవడంపై విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఆర్సీబీ ఇన్నింగ్స్ సమయంలో కోహ్లీ వరుసగా రెండు ఫోర్లు బాదిన తర్వాత వీరిద్దరి మధ్య మైదానంలో మాటల యుద్ధం నడిచింది. కోహ్లీ ఆగ్రహంతో హెడ్‌కు ఏదో చెబుతుండగా, ఆతిథ్య బ్యాటర్ నవ్వుతోనే కనిపించాడు. అయితే, ఆట ముగిసిన తర్వాత ఇరు జట్ల ఆటగాళ్లంతాఆనవాయితీ ప్రకారం షేక్‌హ్యాండ్స్ ఇచ్చుకోగా.. హెడ్‌ను పట్టించుకోకుండా కోహ్లీ ముందుకెళ్లాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. విరాట్ లాంటి దిగ్గజ క్రికెటర్ ప్రత్యర్థి ఆటగాడిని అగౌరవపరచడం సరికాదని మాజీ క్రికెటర్లు, అభిమానులు అంటున్నారు.

ముంబైపై ఘన విజయంతో ప్లే ఆఫ్స్‌కు రాజస్థాన్..

ఢిల్లీ, పంజాబ్, కోల్‌కతా ఇంటికి ..!

పంతొమ్మిదో సీజన్ ప్లే ఆఫ్స్ చివరి బెర్తును రాజస్థాన్ రాయల్స్ పట్టేసింది. ఉత్కంఠ పోరులో అదిరే ఆటతో ముంబై ఇండియన్స్‌కు చెక్ పెట్టిన రాజస్థాన్.. ఎలిమినేటర్ ఆడాలనుకున్న పంజాబ్ కింగ్స్, కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్, ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌ను ఇంటికి పంపింది. వాంఖడేలో జోఫ్రా ఆర్చర్(32, 3-17) ఆల్‌రౌండ్ షోతో ముంబై బెంబేలెత్తిపోయింది. భారీ ఛేదనలో సూర్యకుమార్ యాదవ్(60) ఒంటరి పోరాటం చేసినా జట్టును గెలిపించలేకపోయాడు. ఎలిమినేటర్‌లో సన్‌రైజర్స్‌ను రాజస్థాన్ ఢీకొట్టనుంది.

చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ సమిష్టి కృషితో ప్లే ఆఫ్స్‌కు దూసుకెళ్లింది. గెలిస్తేనే ఎలిమినేటర్ బెర్తు దక్కనున్న వేళ జోఫ్రా ఆర్చర్(32, 3-17) చెలరేగాడు.వాంఖడేలో ముంబై ఇండియన్స్ బౌలర్లను బాదేసిన ఆర్చర్.. అనంతరం బంతితోనూ ఆ జట్టు బ్యాటర్లను వణికించాడు. బ్రిజేష్ శర్మ(2-26), బర్గర్(2-43) కీలక వికెట్లు తీసి సహకరించగా 8వ విజయం.. 16 పాయింట్లతో రాజస్థాన్ ప్లే ఆఫ్స్ బెర్తును ఖరారు చేసుకుంది. రాజస్థాన్‌కు భారీ స్కోర్ సమర్పించుకున్న ముంబై బ్యాటింగ్‌లో తడబడుతోంది. తొలి ఓవర్లోనే రోహిత్ శర్మ(0)ను డకౌట్ చేసిన ఆర్చర్(3-17) తర్వాతి ఓవర్లో నమన్ ధిర్(6)ను బౌల్డ్ చేసి రెండో వికెట్ అందించాడు. బర్గర్ ఓవర్లో రికెల్టన్(12)కవర్స్‌లో వైభవ్ చేతికి చిక్కగా. 24 వద్ద మూడో వికెట్ పడింది. అనంతరం సూర్యకుమార్ యాదవ్(60)తో కలిసి తిలక్ వర్మ(3) ఇన్నింగ్స్ నిర్మించాలనుకున్నాడు. కానీ, బ్రిజేష్ అతడిని బౌల్డ్ చేయడంతో పవర్ ప్లేలోనే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయింది ముంబై.

విల్ జాక్స్(33) జతగా సూర్య ధనాధన్ ఆడగా ముంబై స్కోర్ వంద దాటింది. అయితే.. ఐదో వికెట్‌కు 63 రన్స్ జోడించిన జాక్స్‌ను యశ్ రాజ్ ఔట్ చేయగా వస్తూనే హార్దిక్ పాండ్యా(34) రెండు సిక్సర్లతో తన ఉద్దేశాన్ని చాటాడు. గెలిపించే బాధ్య తీసుకున్న ఈ ఇద్దరూ రాజస్థాన్‌ను భయపెట్టారు. రెండో స్పెల్‌లో ఆర్చర్ మరో వికెట్ అందిస్తూ పాండ్యాను వెనక్కి పంపాడు. కార్బిన్ బాష్(2) విఫలమవ్వగా.. శార్దూల్ ఠాకూర్(10 నాటౌట్) అండతో ముంబైని గట్టెక్కించాలనుకున్న సూర్యను బర్గర్ రిటర్న్ క్యాచ్‌తో పెవిలియన్ పంపడంతో రాజస్థాన్ విజయం ఖాయమైంది. చివరి ఓవర్లో 37 రన్స్ అవసరమవ్వగా శనక ఆరు పరుగులే ఇచ్చాడు. దాంతో.. 30 పరుగులతో గెలుపొందిన రాజస్థాన్ నాలుగో స్థానంతో ముగిసింది.

రాణించిన జురెల్, ఆర్చర్

ప్లే ఆఫ్స్ బెర్తును నిర్ణయించే మ్యాచ్‌లో రాజస్థాన్ బ్యాటర్లు టాపార్డర్ బ్యాటర్లు తేలిపోయారు. పవర్ ప్లేలోనే ముంబై ఇండియన్స్ బౌలర్లు మూడువికెట్లతో దెబ్బతీయగా.. మిడిలార్డర్ సైతం తడబడింది. దంచికొట్టే ఓపెనర్ స్వల్ప స్కోర్‌కే ఔటైన వేళ ధ్రువ్ జురెల్(38), ఆర్చర్(32)లు ఆపద్బాంధవులయ్యారు. కానీ, డెత్ ఓవర్లలో శార్దూల్(2-41) విజృంభించినా జడేజా(19 నాటౌట్) మెరుపులతో రాజస్థాన్ రెండొందలు కొట్టింది.

మెరిసిన రాహుల్, కుల్దీప్.. చివరి పంచ్ ఢిల్లీదే..!

చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ అదరగొట్టింది. ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌ను చిత్తుగా ఓడించి విజయంతో టోర్నీని ముగించింది. రాహుల్(60) అర్ధ శతకంతో భారీ స్కోర్ కొట్టిన ఢిల్లీ.. కుల్దీప్ యాదవ్(3-29), ఎంగిడి(3-27) జోరుతో కోల్‌కతాను కట్టి చేసింది. రహానే(63) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడినా సహకరించేవాళ్లు కరువయ్యారు. పావెల్() రనౌట్వడంతో ఢిల్లీ 40 పరుగుల తేడాతో గెలుపొందింది. పంతొమ్మిదో సీజన్ లీగ్ దశ ముగిసింది. డబుల్ హెడర్ రెండో మ్యాచ్‌లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ జయభేరి మోగించడంతో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ నిరాశగా ఇంటిదారి పట్టింది. డేంజరస్ ఓపెనర్ ఫిన్ అలెన్(20)ను బౌల్డ్ చేసిన ఎంగిడి(3-27) కోల్‌కతాకు షాకిచ్చాడు. కెప్టెన్ అజింక్యా రహానే(63)తో కలిసి దంచేసిన మనీశ్ పాండే(25)ను ఎంగిడి వెనక్కి పంపాడు. సిక్సర్ బాదిన పాండే బౌండరీకి యత్నించి స్టార్క్ డైవింగ్ క్యాచ్‌కు డగౌట్ చేరాడు. అర్ధ శతకం పూర్తి చేసుకున్న రహానే.. పావెల్(29)తో కలిసి గెలుపు బాధ్యత తీసుకున్నాడు. కానీ, కుల్దీప్ యాదవ్(3-29) ఒకే ఓవర్లో రహానే, రింకూ సింగ్(0)లను ఔట్ చేసి కోల్‌కతాను కష్టాల్లోకి నెట్టాడు. అనంతరం.. పావెల్ దూకుడుగా ఆడినా రఝ్వీ విసిరిన త్రోకు రనౌటవ్వగా ఢిల్లీ విజయం ఖాయమైంది. స్టార్క్() ఓవర్లో అనుకుల్ రాయ్, కార్తిక్ త్యాగీలు ఔటయ్యారు. చక్రవర్తిని ఎంగిడి చివరి వికెట్‌గా వెనక్కి పంపగా కోల్‌కతా పరిమితమైంది.

రాహుల్ అర్ధ శతకం

ప్లే ఆఫ్స్ బెర్తు చేజారిన వేళ ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్(నవశ్రీప్తఉ ఋఋఋఋఋఋ) ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో భారీ స్కోర్ కొట్టింది. కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ బౌలర్లను ఉతికేస్తూ ఓపెనర్ కేఎల్ రాహుల్(60) అర్ధ శతకంతో చెలరేగగా.. అక్షర్ పటేల్(39) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో మెరిశాడు. కోల్‌కతా బౌలర్లపై విరుచుకు పడిన ఈ ద్వయం వెనుదిరిగినా.. డెత్ ఓవర్లలో మిల్లర్(28), అశుతోష్ శర్మ(18 నాటౌట్)లు దంచేశారు. ఫలితంగా కోల్‌కతాకు 204 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించగలిగింది.

గైక్వాడ్ పై భారీ జరిమానా

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 సీజన్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ప్రయాణం చేదు జ్ఞాపకంతో ముగిసింది. గురువారం గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్ లో శుభ్‌మన్ గిల్ టీమ్ చేతిలో 89 పరుగుల తేడాతో ఓడిపోయిన సీఎస్కే, ప్లేఆఫ్ రేసు నుండి అధికారికంగా నిష్క్రమించింది. ఈ భారీ పరాజయం తర్వాత చెన్నై జట్టుకు ఐపీఎల్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ మరో షాక్ ఇచ్చింది. మ్యాచ్ లో నిర్ణీత సమయానికి ఓవర్ల కోటాను పూర్తి చేయనందుకు కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌కు రూ. 24 లక్షల భారీ జరిమానా విధించింది. ఈ సీజన్ లో చెన్నై జట్టుకు ఇది రెండో తప్పు కావడంతో కెప్టెన్‌తో పాటు ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ లోని మిగతా ఆటగాళ్లందరిపైనా పెనాల్టీ పడింది. అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో జరిగిన మ్యాచ్ 66 లో ఐపీఎల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్‌లోని ఆర్టికల్ 2.22 ప్రకారం కనీస ఓవర్ రేట్ నిబంధనను సీఎస్కే ఉల్లంఘించింది. అంతకుముందు లీగ్ లోని 18వ మ్యాచ్ లో కూడా ఈ టీమ్ ఇదే తప్పు చేసింది. రెండోసారి నిబంధనలు అతిక్రమించినందుకు కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌కు రూ. 24 లక్షల ఫైన్ విధించగా, మ్యాచ్ ఆడిన మిగిలిన టీమ్ మెంబర్స్ అందరికీ, ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్‌తో సహా ఒక్కొక్కరికి రూ. 6 లక్షలు లేదా వారి మ్యాచ్ ఫీజులో 25 శాతం (ఏది తక్కువైతే అది) జరిమానాగా ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఐపీఎల్ యాజమాన్యం అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది.ఈ మ్యాచ్ లో గుజరాత్ టైటాన్స్ నిర్దేశించిన 230 పరుగుల భారీ టార్గెట్‌ను ఛేజ్ చేసే క్రమంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ బ్యాటింగ్ లైనప్ పూర్తిగా విఫలమైంది. ఇన్నింగ్స్ ఆరంభంలోనే వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ పరుగులేమీ చేయకుండా గోల్డెన్ డక్‌గా అవుట్ కావడంతో జట్టు భారీ దెబ్బతింది. మిడిలార్డర్ బ్యాటర్ శివమ్ దూబే కేవలం 17 బంతుల్లో 47 పరుగులతో మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడి కాసేపు ఆశలు రేకెత్తించినా, మిగతా ప్లేయర్స్ నుండి సపోర్ట్ లభించలేదు. దీంతో చెన్నై ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూసి టోర్నమెంట్ నుండి అవుట్ అయింది.ఈ పరాజయంతో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ఈ ఏడాది లీగ్ నుండి నిష్క్రమించింది. లెజెండరీ ప్లేయర్ ఎంఎస్ ధోనీ భవిష్యత్తుపై ఇంకా స్పష్టత రాని తరుణంలో, చాలా మంది కీలక ఆటగాళ్లు తమ ఫామ్‌ను నిరూపించుకోవడంలో ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. ఈ ఓటమి, ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుండి తప్పుకోవడం వంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో వచ్చే ఐపీఎల్ సీజన్ నాటికి చెన్నై టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ జట్టులో భారీ మార్పులు చేసే అవకాశం కనిపిస్తోంది. కొత్త బ్లూప్రింట్ తో జట్టును రీబిల్డ్ చేయడం

రెజ్లర్ వినేష్ ఫొగాట్‌కు భారీ ఊరట

గత కొంతకాలం నుంచి వివాదాల్లో చిక్కుకున్న భారత స్టార్ రెజ్లర్ వినేష్ ఫోగాట్‌కు ఢిల్లీ హైకోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. మే 30 నుంచి జరగనున్న ఏషియన్ గేమ్స్ 2026 సెలక్షన్ ట్రయల్స్‌లో పాల్గొనేందుకు మహిళా రెజ్లర్ వినేష్ ఫోగాట్‌కు ఢిల్లీ హైకోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. వినేష్ ఫోగాట్ వంటి మహిళా రెజ్లర్లను దూరం పెట్టడానికి మాతృత్వం (తల్లి కావడం) ఒక ప్రాతిపదిక కాకుండా చట్టం చూసుకుంటుందని న్యాయస్థానం పేర్కొంది. ఆసియా క్రీడలకు భారత రెజ్లింగ్ సమాఖ్య నిర్దేశించిన ప్రమాణాలు వివక్షపూరితంగా ఉన్నాయని ఢిల్లీ హైకోర్టు సీజే జస్టిస్ డీకే ఉపాధ్యాయ, జస్టిస్ తేజస్ కారియాలతో కూడిన ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. ఒక మహిళా రెజ్లర్ గర్భధారణ, ప్రసవానంతర కాలం నాటి ప్రయాణం అసాధారణమైన శారీరక సవాళ్లతో కూడి ఉంటుందనే విషయాన్ని తిరస్కరించలేమని హైకోర్టు పేర్కొంది. అయితే దీని తీవ్రతను క్రీడా రంగంలో తరచుగా గుర్తించరని ఢిల్లీ హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. వినేష్ ఫోగాట్ వంటి మహిళా అథ్లెట్లను దూరం పెట్టడానికి మాతృత్వం కారణం కాకూడదని న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు. 'వినేష్ ఫోగాట్ ప్రస్తుత సెలవులో ఉన్నందున భారత రెజ్లింగ్ సమాఖ్య మినహాయింపు సెలక్షన్ పాలసీని పూర్తి చేయలేకపోయారు. వినేష్ ఫోగాట్ వంటి మహిళా అథ్లెట్లను బహిష్కరించడానికి లేదా పక్కన పెట్టడానికి మాతృత్వం కారణం కాకూడదని' ఢిల్లీ హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. రెజ్లర్ వినేష్ ఫోగాట్‌కు జారీ చేసిన షోకాజ్ నోటీసుపై కూడా ఢిల్లీ హైకోర్టు తీవ్రంగా స్పందించింది. ఈ చర్యను ద్వేషపూరితమైనదిగా కోర్టు అభివర్ణించింది. ఆమె విషయంలో పదాల ఎంపికపై సైతం కోర్టు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. పైపు నుంచి దురుద్దేశం ఉందని స్పష్టంగా అర్థమవుతోందని కోర్టు వ్యాఖ్యానించడం హాట్ టాపిక్ అవుతోంది. 2025లో మెడల్స్ గెలిచిన వారికే అర్హతను పరిమితం చేసేలా నిబంధనలు ఉన్నాయని ధర్మాసనం తప్పుపట్టింది.