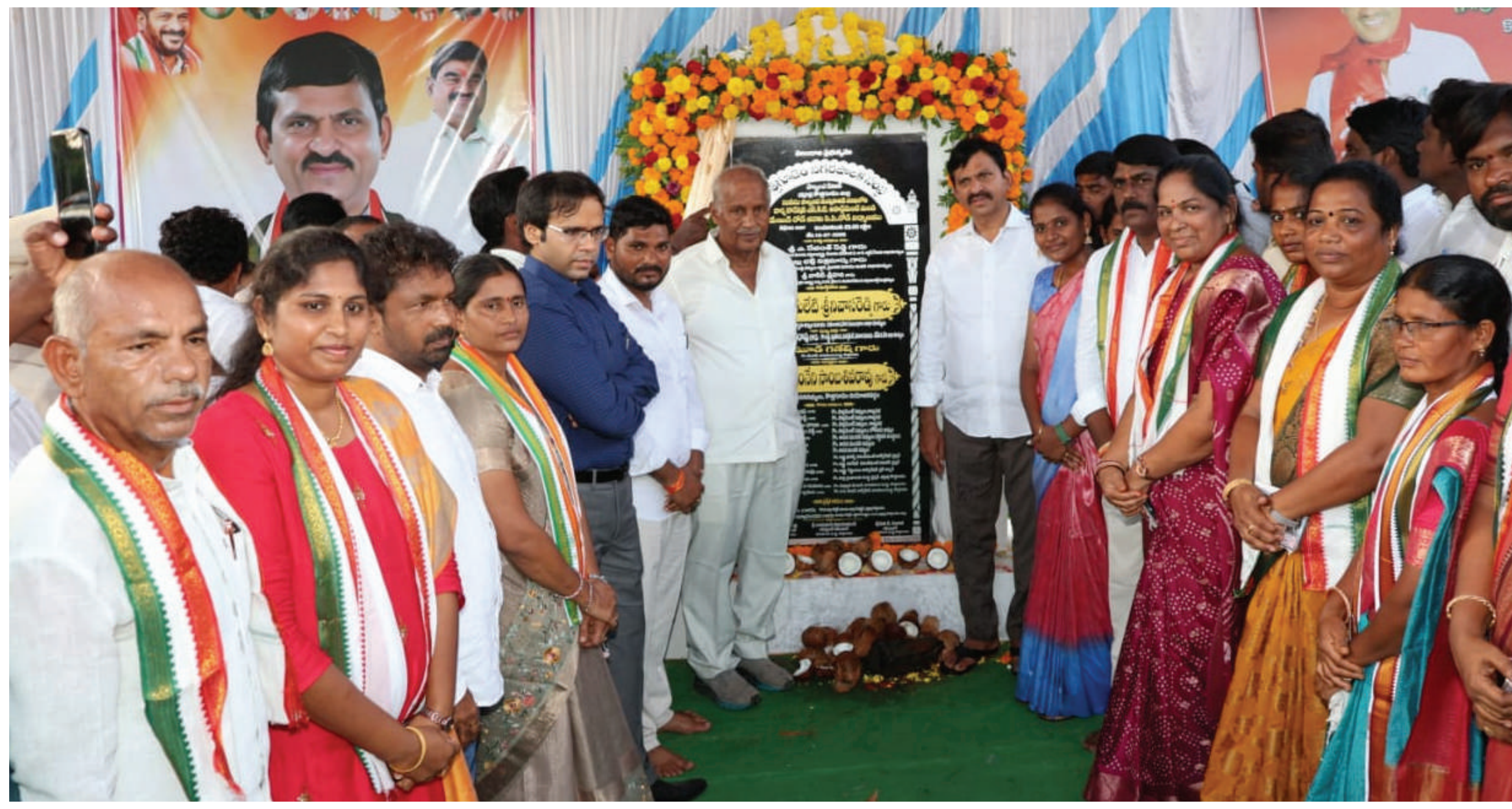
కొత్తగూడెం-పాల్వంచ ప్రాంత సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

- 14 కోట్లతో దమ్మపేట--పాల్వంచ నాలుగు లేన్ల రహదారి విస్తరణకు శంకుస్థాపన.
- 50 లక్షలతో సీసీ రోడ్ పనులు , 50 లక్షలతో సెంట్రల్ లైటింగ్--డివైడర్ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం.
- పాల్వంచలో భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం...
- జీవో--76 అంశంపై త్వరలో స్పష్టత.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / పాల్వంచ / జూలై 19 / అక్షరం న్యూస్ –:

కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని దమ్మపేట--పాల్వంచ ప్రధాన రహదారిలో జిల్లా ఖనిజ ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ (డీఎంఎఫ్‌టీ) నిధుల ద్వారా రూ.14 కోట్ల నిర్మాణ వ్యయంతో సుమారు రెండున్నర కిలోమీటర్ల మేర రెండు లేన్ల రహదారిని నాలుగు లేన్ల రహదారిగా విస్తరించే పనులకు రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచారం మరియు పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు, జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్‌తో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం మంచికంటి నగర్ హర్ష టౌన్‌షిప్‌లోని ఎస్‌కేటీ అపార్ట్‌మెంట్ నుంచి ప్రధాన రహదారి వరకు రూ.50 లక్షల నిర్మాణ వ్యయంతో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్డు పనులకు మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే కొత్తగూడెం పోస్టాఫీస్ సెంటర్‌లో బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ కార్యాలయం నుంచి గోదుమవాగు వరకు రూ.50 లక్షల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న సెంట్రల్ లైటింగ్, డివైడర్ అభివృద్ధి పనులకు మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రజల సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధికి సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వడమే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పేదల సంక్షేమ కార్యక్రమాలను నిరంతరంగా అమలు చేస్తూనే, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులను కూడా వేగవంతంగా చేపడుతున్నామని తెలిపారు. అదే క్రమంలో కొత్తగూడెం--పాల్వంచ ప్రాంతంలో రహదారులు, పట్టణ మౌలిక సదుపాయాలు, పారిశ్రామికాభివృద్ధి వంటి అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నామని, భవిష్యత్తులో కూడా స్థానిక శాసనసభ్యులతో కలిసి ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అభివృద్ధి పనులు కొనసాగిస్తామని స్పష్టం

చేశారు. దమ్మపేట--పాల్వంచ రహదారి గత అనేక సంవత్సరాలుగా దెబ్బతిని ప్రజలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు కలిగిస్తోందని, పాల్వంచతో పాటు అశ్వారావుపేట, సత్తుపల్లి నియోజకవర్గాల ప్రజలు కూడా ఈ రహదారిపై ఆధారపడుతున్నందున అత్యవసరంగా డీఎంఎఫ్‌టీ నిధుల నుంచి రూ.14 కోట్లను మంజూరు చేసి నాలుగు లేన్ల రహదారిగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. పనులను నాణ్యతతో, నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పాల్వంచ ప్రాంతంలో భూ సమస్యలు, రిజిస్ట్రేషన్ సమస్యలు చాలాకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, ఇప్పటికే కొన్ని సర్వేలు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన సర్వేలను కూడా వేగవంతంగా పూర్తి చేసి భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామని మంత్రి తెలిపారు. సింగరేణి పరివాహక ప్రాంతాలకు సంబంధించిన జీవో--76 అంశంపై కూడా ప్రభుత్వం సానుకూలంగా పరిశీలన జరుపుతోందని, త్వరలోనే దీనిపై స్పష్టత ఇవ్వనున్నట్లు వెల్లడించారు. పాల్వంచ పారిశ్రామిక ప్రాధాన్యతను మరింత పెంచేందుకు కాలుష్య రహిత పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేసి స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని తెలిపారు. కొత్తగూడెం పరిసర ప్రాంతంలో విమానాశయం ఏర్పాటు దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు కొనసాగిస్తోందని చెప్పారు.

జిల్లాలో ఎల్‌నినో పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల సూచనల మేరకు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, మెట్ట పంటల సాగుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని మంత్రి సూచించారు. వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సాగు చేపట్టడం ద్వారా నష్టాలను తగ్గించుకోవచ్చని, రైతులకు గ్రామస్థాయిలో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

పేదల సంక్షేమం విషయంలో ప్రభుత్వం ఎలాంటి రాజీ పడదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులు సవాళ్లతో కూడుకున్నప్పటికీ సంక్షేమ పథకాల అమలులో ఎక్కడా వెనుకడుగు వేయడం లేదన్నారు. ప్రతి అర్హ కుటుంబానికి 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, సన్నబియ్యం పంపిణీ, మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం, అర్హులైన పేదలకు కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ వంటి హామీలను అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

పేదల సొంతింటి కలను నెరవేర్చేందుకు ఇందిరమ్మ గృహాల పథకాన్ని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్నామని, మొదటి విడతలో 4.50 లక్షల ఇళ్లు, రెండో విడతలో 2.50 లక్షల ఇళ్లు, హైదరాబాద్‌కు అదనంగా మరో లక్ష ఇళ్లను మంజూరు చేసి మొత్తం సుమారు 8 లక్షల ఇళ్లకు ఆమోదం తెలిపినట్లు చెప్పారు. ఇప్పటికే లక్షన్నర ఇళ్లు పూర్తయ్యాయని, మరో రెండు లక్షల ఇళ్లు వివిధ దశల్లో నిర్మాణంలో ఉన్నాయని అన్నారు .విద్యార్థుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యతనిస్తూ గురుకుల, ఆశ్రమ విద్యాసంస్థల్లో డైట్ ఛార్జీలను పెంచడంతో పాటు రాష్ట్రంలో పారదర్శకంగా సుమారు 70 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించినట్లు మంత్రి తెలిపారు.

లికొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ,లి ప్రజలు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న అభివృద్ధి పనులు ఇప్పుడు వేగంగా అమలవుతున్నాయని అన్నారు. కొత్తగూడెం--పాల్వంచ బైపాస్ రహదారి నిర్మాణం, యూనివర్సిటీ అభివృద్ధి, అంతర్జాతీయ స్థాయి స్టేడియం ఏర్పాటు, పాల్వంచలో 800 మెగావాట్ల విద్యుత్ కేంద్రం, మెడికల్ కాలేజీ, ఎస్పీ కార్యాలయం వంటి మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తోందని తెలిపారు. కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పేరును లిలి"కొత్తగూడెం--పాల్వంచ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్"లిలిగా మార్చే ప్రతిపాదనపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. జిల్లాకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యూనివర్సిటీ మంజూరు చేయడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. లిఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూలి , జిల్లాలో ఎల్‌నినో పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు వ్యవసాయ, ఉద్యాన, పశుసంవర్ధక తదితర శాఖల సమన్వయంతో ముందస్తు కార్యాచరణ చేపట్టినట్లు మంత్రికి వివరించారు. రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, మెట్ట పంటల సాగు, వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణమైన వ్యవసాయ విధానాలపై గ్రామస్థాయిలో విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. అదేవిధంగా జిల్లాలో ఎక్కడా తాగునీటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో అన్ని శాఖల సమన్వయంతో అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నామని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్, డిప్యూటీ మేయర్ సిరిపురపు లలిత కుమారి, కార్పొరేషన్ కమిషనర్ సుజాత, స్థానిక సంస్థలకు కలెక్టర్ విద్యా చందన, కొత్తగూడెం ఆర్డీవో మధు, ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు, స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తలకు చిన్నపాటి గాయమైన సరే అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిందే.. లేదంటే భవిష్యత్తులో ఈ సమస్యలు వస్తాయి..

తలకు బలమైన దెబ్బ తగిలిన తర్వాత బయట కనిపించే గాయాలు మానిపోయాయంటే సమస్య పూర్తిగా ముగిసిపోయిందని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే తలకు గాయం ప్రభావం కొన్ని సందర్భాల్లో చాలా కాలం పాటు కొనసాగే అవకాశాలు ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్య మార్పులు, నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వ్యక్తి జీవన నాణ్యతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తలకు చిన్నపాటి దెబ్బ తగిలినా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని సూచిస్తున్నారు. తలకు గాయం అయిన తర్వాత ఎక్కువగా కనిపించే దీర్ఘకాలిక సమస్యల్లో జ్ఞాన సంబంధిత (కాగ్నిటివ్) లోపాలు ఒకటి. ప్రమాదాలు లేదా ఇతర కారణాలతో తలకు దెబ్బ తగిలిన వ్యక్తుల్లో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యం తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కొంతకాలం తర్వాత కూడా కనిపిస్తాయి.

రోజువారీ పనులకు ఇబ్బంది..

ఇవే కాకుండా తలనొప్పి, తల తిరగడం, అలసట, కాంతి లేదా శబ్దానికి అధిక సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా చాలా రోజుల పాటు కొనసాగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇవి రోజువారీ పనులు, ఉద్యోగం, వ్యక్తిగత జీవితంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. తలకు గాయం ప్రభావం కేవలం శారీరక సమస్యలకే పరిమితం కాదు. గతంలో తలకు గాయం అయిన వారిలో డిప్రెషన్, ఆందోళన, మూడ్ డిజార్డర్లు, నిద్ర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని పలు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కొందరిలో వ్యక్తిత్వ మార్పులు, చిరాకు, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడంలో ఇబ్బందులు, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం తగ్గడం వంటి సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. తలకు పదేపదే దెబ్బలు తగలడం మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా కాంటాక్ట్ క్రీడల్లో పాల్గొనే క్రీడాకారులు, సైనిక సిబ్బంది, ప్రమాదకర వృత్తుల్లో పనిచేసే వారు ఇలాంటి గాయాలకు ఎక్కువగా గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. తరచూ తలకు దెబ్బలు తగలడం వల్ల మెదడుకు క్రమంగా శాశ్వత నష్టం ఏర్పడి, భవిష్యత్తులో నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు, జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

గాయం మానినా అప్రమత్తత అవసరం..

తలకు గాయం అయిన తర్వాత ప్రారంభ లక్షణాలు తగ్గిపోయాయని మెదడు పూర్తిగా కోలుకుందని అనుకోవడం సరైంది కాదు. లక్షణాలు కొనసాగినా లేదా కాలక్రమేణా మరింత తీవ్రమైనా వైద్యుల పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి. ప్రారంభ దశలోనే సమస్యను గుర్తించి చికిత్స, పునరావాసం ప్రారంభిస్తే దీర్ఘకాలిక సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. వ్యక్తి పరిస్థితిని బట్టి చికిత్సలో ఫిజికల్ రీహాబిలిటేషన్, కాగ్నిటివ్ థెరపీ, మానసిక ఆరోగ్య కౌన్సెలింగ్, అవసరమైన మందులు, జీవనశైలి మార్పులు వంటి అంశాలు ఉంటాయి.

వైద్య పరీక్షలు తప్పనిసరి..

తలకు గాయం తర్వాత మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యులు సూచించిన పునరావాస కార్యక్రమాలను పాటించడం, మెదడుకు వ్యాయామం ఇచ్చే కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం, రోజూ వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, ఒత్తిడిని నియంత్రించడం, మళ్లీ తలకు గాయమయ్యే అవకాశమున్న పనులను వీలైనంత వరకు నివారించడం వంటి అలవాట్లు పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ప్రజలకు నాణ్యమైన, అంతరాయం లేని విద్యుత్ సరఫరా ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క.
- రొంపేడు గ్రామంలో 33/11 కె.వి. విద్యుత్ ఉపకేంద్రానికి శంకుస్థాపన.
- ముత్యాలంపాడు క్రాస్ రోడ్ వద్ద నూతన 33/11 కె.వి. విద్యుత్ ఉపకేంద్రాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలకు అంకితం.
- విద్యుత్ డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం.
- 1912 టోల్ ఫ్రీ సేవలు, పవర్ అంబులెన్స్‌లతో విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కారానికి వేగవంతమైన చర్యలు.
- సింగరేణి అభివృద్ధి, ఉద్యోగుల సంక్షేమం, గిరిజన ప్రాంతాల సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది.
- ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ముందస్తు కార్యాచరణతో అన్ని శాఖలు సిద్ధంగా ఉండాలి.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / ఇల్లందు / జూలై 19 / అక్షరం న్యూస్ -:భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పర్యటనకు విచ్చేసిన రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి శ్రీ మల్లు భట్టి విక్రమార్కకు జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మర్యాదపూర్వకంగా పూల మొక్కను అందజేసి స్వాగతం పలికారు.

అనంతరం రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ఇల్లందు మండలం రొంపేడు గ్రామంలో నూతనంగా 3కోట్ల 25 లక్షల అంచనా వ్యయంతో ఏర్పాటు చేయనున్న 33/11 కె.వి. విద్యుత్ ఉపకేంద్ర నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేయగా, టేకులపల్లి మండలం ముత్యాలంపాడు క్రాస్ రోడ్ వద్ద నూతనంగా నిర్మించిన 33/11 కె.వి. విద్యుత్ ఉపకేంద్రాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలకు అంకితం చేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజలకు నాణ్యమైన, అంతరాయం లేని విద్యుత్ సరఫరా అందించేందుకు కట్టుబడి ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న విద్యుత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉత్పత్తి, ప్రసారం, పంపిణీ వ్యవస్థలను బలోపేతం చేస్తూ విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాలను వేగంగా విస్తరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కొత్త విద్యుత్ ఉపకేంద్రాల ఏర్పాటు, విద్యుత్ లైన్ల ఆధునికీకరణ, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల సామర్థ్యాల పెంపు వంటి కార్యక్రమాలను ప్రాధాన్యతతో అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు .

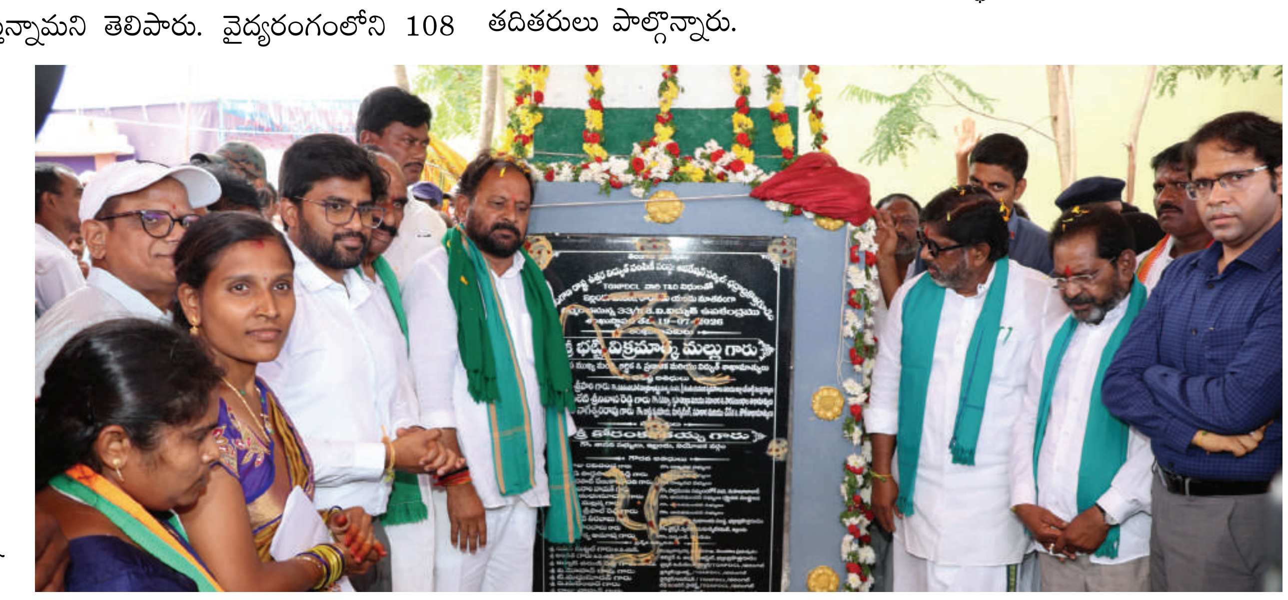
తెలంగాణ అభివృద్ధిలో సింగరేణి సంస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ఉప ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. సంస్థ అభివృద్ధి, ఉత్పత్తి సామర్థ్యాల పెంపు, ఉద్యోగుల సంక్షేమం, భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా బొగ్గు వనరుల వినియోగం కోసం ప్రభుత్వం అవసరమైన చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. సింగరేణి ప్రాజెక్టుల ప్రభావిత నిర్వాసితులకు న్యాయం చేయడంతో పాటు ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని చెప్పారు.

సింగరేణి కార్మికులతో పాటు విద్యుత్ రంగ సంస్థల ఉద్యోగుల భద్రత కోసం ప్రమాద బీమా పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని, ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు రూ.1.20 కోట్ల ప్రమాద బీమా రక్షణ కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

గిరిజన ప్రాంతాల సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ఎస్టీ సబ్‌ప్లాన్ ద్వారా విస్తృత కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోందన్నారు. పోడు భూముల హక్కులు పొందిన గిరిజన రైతుల వ్యవసాయాభివృద్ధి కోసం 'ఇందిరా సౌర గిరి జల వికాసం' పథకం ద్వారా ఉచిత సౌర విద్యుత్, బోర్ బావులు, పంపుసెట్లు, డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ ఇరిగేషన్ సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నట్లు వివరించారు.

వాతావరణ పరిస్థితుల్లో వస్తున్న మార్పుల కారణంగా రాష్ట్రంలో విద్యుత్ వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతున్నప్పటికీ, ప్రజలకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా అందించేలా విద్యుత్ శాఖ అప్రమత్తంగా పనిచేస్తోందన్నారు.

విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కారానికి 1912 టోల్ ఫ్రీ సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. వైద్యరంగంలోని 108 అత్యవసర సేవల తరహాలో విద్యుత్ శాఖలో ప్రవేశపెట్టిన 'పవర్ అంబులెన్స్' సేవల ద్వారా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు, వైర్లు, అవసరమైన పరికరాలు, సాంకేతిక సిబ్బందితో కూడిన ప్రత్యేక బృందాలు వెంటనే ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని విద్యుత్ సరఫరాను పునరుద్ధరిస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 165 పవర్ అంబులెన్స్‌లు ప్రజలకు సేవలందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.



ఎల్‌నినో ప్రభావంపై శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్న నేపథ్యంలో అన్ని శాఖలు ముందస్తు కార్యాచరణతో సిద్ధంగా ఉండాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. తాగునీటి వనరుల పరిరక్షణ, వన్యప్రాణులకు నీటి లభ్యత, వ్యవసాయ రంగానికి అవసరమైన చర్యలు, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంలో మీడియా, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. రొంపేడు, ముత్యాలంపాడు ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన నూతన విద్యుత్ ఉపకేంద్రాల ద్వారా విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థ మరింత బలోపేతమై, విద్యుత్ లోడ్ సమతుల్యం కావడంతో పాటు వినియోగదారులకు నాణ్యమైన, అంతరాయం లేని విద్యుత్ అందుబాటులోకి వస్తుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి పనులను సకాలంలో పూర్తి చేసి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో సమన్వయంగా పని చేస్తుందని అన్నారు .

ఈ కార్యక్రమాల్లో ఉత్తర తెలంగాణ విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (టీజీ ఎన్‌పీడీసీఎల్) చైర్మన్ మరియు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వరుణ్ రెడ్డి, జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు, ఇల్లందు శాసనసభ్యులు కోరం కనకయ్య, వైరా శాసనసభ్యులు రామదాస్ నాయక్, విద్యుత్ శాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే అరటి పండ్లు..

• రోజూ తినాలని చెబుతున్న నిపుణులు..

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే పండ్లల్లో అరటిపండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి తినడానికి సౌకర్యంగా ఉండడంతో పాటు అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అరటిపండ్లు చాలా తక్కువ ధరలో విరివిగా లభిస్తూ ఉంటాయి. అరటిపండ్లల్లో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వీటితో పాటు అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి.

రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరుకు పొటాషియంను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండులో 422.4 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే రక్తపోటును తగ్గించడంలో అరటిపండు ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లల్లో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. మెగ్నీషియం అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందనలను నిర్వహించడానికి మెగ్నీషియం ఎంతో అవసరం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండెపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. అరటిపండులో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచే హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అరటిపండ్లల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్పాహారంగా లేదా స్నాక్ గా కూడా అరటిపండును తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

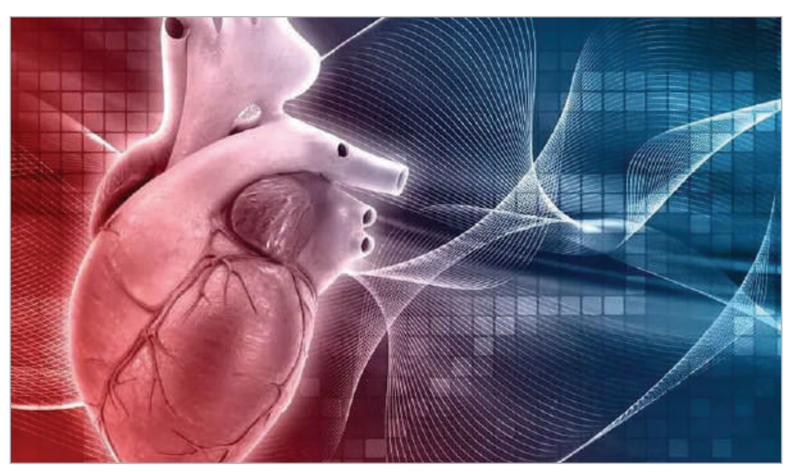
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• వీటి నుంచి తప్పనిసరిగా బయట పడాల్సిందే..

నిద్రలేమితో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. నిద్రలేమి కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నిద్రలేమి, అబ్ స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా వంటి రెండు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో అధిక రక్తపోటుతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నారు. దాదాపు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 32 శాతం మరణాలు నిద్రలేమి కారణంగా వచ్చే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగానే జరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిద్రలేమి , అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమోర్బిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

సాధారణంగా ఈ రెండు సమస్యలను వేర్వేరుగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు. కానీ చాలా మందికి ఇవి రెండు ఒకేసారి ఉంటున్నాయని ఇవి రెండు కలిసి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే సమయంలో గుండె, రక్తనాళాలు పునరుద్ధరణ అవుతాయి. కానీ సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం వల్ల గుండెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకదు. రక్తనాళాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతర హృదయ సంబంధ ప్రమాద కారకాల మాదిరిగానే నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియాను విడిగా కాకుండా కలిపి అంచనా వేయాలని చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం..

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, గింజలు వంటి సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్, ఈత, యోగా వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ధూమపానాన్ని మానేయాలి. ధూమపానం రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతుంది. ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గేలా చేస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

తరచూ లిపిడ్ ప్రొఫైల్, రక్తపోటు, ఈసీజీ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. వీటి ద్వారా సమస్యను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మద్యం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక మద్యాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. దీని వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవడంతో పాటు ఆహారంలో, జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

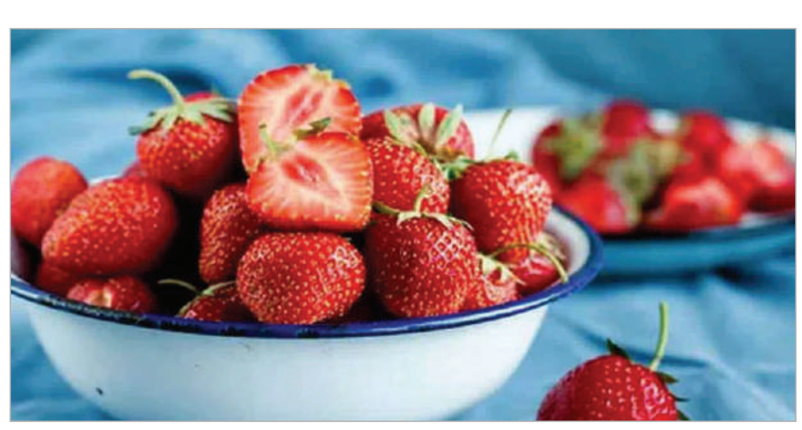
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

ఈ సీజన్ లో లభించే పండ్లల్లో స్ట్రాబెర్రీలు కూడా ఒకటి. వీటి రంగు, రుచి కారణంగా వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారని చెప్పవచ్చు. అలాగే డెజర్ట్ లల్లో కూడా వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడే వారు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా లేదా అనే సందేహం తరచూ కలుగుతూ ఉంటుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు చేసే చిన్న పొరపాట్లు కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతూ ఉంటాయి. మరి మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా.. లేదా.. దీని గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మితంగా తీసుకోవచ్చు..

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనలను కూడా చూడవచ్చని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు. స్ట్రాబెర్రీలు పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

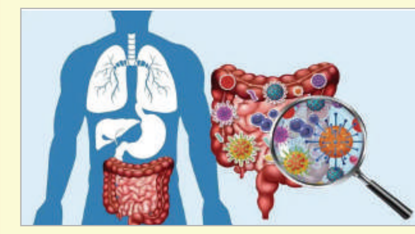


అనేక ఉపయోగాలు..

వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసైనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో మాత్రమే వీటిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో తీసుకోవడం మంచిది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బొహైడ్రేట్స్ ఉండే స్ట్రాబెర్రీ ఆధారిత డెజర్ట్ లను తీసుకోకూడదు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మరింతగా పెంచుతాయి. అలాగే ప్రాసెస్ చేసిన వాటి కంటే తాజా స్ట్రాబెర్రీలను ఎంచుకుని తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

భోజనం చేసిన తరువాత ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయా..?

• దానికి కారణం ఏమిటో, ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి..!



తేలికపాటి లేదా భారీ భోజనం చేసిన తరువాత చాలా మంది తీవ్రమైన ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవలి అధ్య యనాలు చెబుతున్నాయి. ఇటువంటి అసౌకర్యానికి ప్రధాన కారణం SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. SIBO అనేది పెద్ద ప్రేగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులో ఎక్కువగా పెరగడం. చిన్న ప్రేగు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటంతో పాటు పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేయడం, ఆహారాన్ని ముందుకు కదిలించడం వంటి పనులను నిర్వర్తిస్తుంది. చిన్న ప్రేగులో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆహారం ఎక్కువగా ఫెర్మెంటేషన్ అవుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి అందకకుండా పోతాయి. గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, మలవిసర్జనలో మార్పులు, కడుపు నొప్పి, అలసట, పొట్ట పెద్దగా కనిపించడం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, తక్కువ తిన్నా కూడా పొట్ట నిండిన భావన కలగడం, పోషకాల లోపాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు మబ్బుగా ఉండడం, ఆందోళన, చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక SIBO కు గలకారణాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కారణాలు ఇవే..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, హైపో థైరాయిడిజం, వృద్ధాప్యం, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జీర్ణాశయ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం లేదా బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులోనే నిలిచిపోతాయి. దీర్ఘకాలం పాటు పీపీఐ మందులు వాడటం, వయసు పెరగడం లేదా జింక్ లోపం కారణంగా కడుపులో ఆమ్లం తగ్గుతుంది. ఆమ్లం తక్కువవడం చేత బ్యాక్టీరియా చనిపోకుండా చిన్న ప్రేగులోకి చేరతాయి. అలాగే బైల్ లేదా ఎంజైమ్ ల ప్రవాహం తక్కువైతే ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోతుంది. దీంతో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. పాత శస్త్రచికిత్సలు, IBS లేదా ఒఅజవతీఅఎబశ్రీఖ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను బ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస నమూనాలను తీసుకుని పరీక్షిస్తారు.

ఏం చేయాలి..

SIBO తో బాధపడే వారు కొన్నిసార్లు ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల లక్షణాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. కనుక ఆహార నియంత్రణ, ఫెర్మెంటేషన్ ను తగ్గించడం, కడుపులో ఆమ్లాన్ని మెరుగుపరచడం, ఎంజైమ్ లు, బైల్ సరైన స్థాయిలో ఉండేలా చేయడం, బ్యాక్టీరియా అధిక వృద్ధిని తగ్గించడానికి హెర్బల్ లేదా ఔషధ యాంటీమైక్రోబియల్స్ ను ఉపయోగించడం, జీర్ణాశయ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం, జీర్ణాశయ లైనింగ్‌ను బలపరచడం వంటివి చేయాలి. వా×దీా తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే ప్రోబయోటిక్స్ వాడడం మంచిది. ఈ విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటూ మెరుగైన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

జీఎల్‌పీ-1 మందులను వాడడం ఆపేశారా.. అయితే ఇంకా ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారట..

అధిక శరీర బరువు కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. దీంతో చాలా మంది శరీర బరువును తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వాటిలో బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం కూడా ఒకటి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడతాయి. సెమాగ్లుటైడ్, టిర్జెపటైడ్ వంటి మందులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. పొట్ట ఖాళీ అవ్వడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే ఈ మందుల వాడకం ఆగిన తరువాత ప్రయోజనాలు త్వరగా తగ్గుతాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్లీ బరువు పెరుగుదల..

ఈ మందులు వాడడం ఆపిన తరువాత చాలా మంది త్వరగా బరువు తిరిగి పొందుతారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. చికిత్స ఆపేసిన తరువాత మొదటి సంవత్సరంలోనే కోల్పోయిన బరువులో ఎక్కువ భాగాన్ని తిరిగి పొందుతారని, ఊబకాయం ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధిలా ప్రవర్తిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికిత్స ఆపిన తరువాత వ్యక్తులు నెలకు దాదాపు 0.4 కిలోల బరువు తిరిగి పొందుతున్నారని 9వేల మందికి పైగా జరిపిన పరిశోధనల్లలో వెల్లడైంది. చాలా మంది 1.7 సంవత్సరాలలోపే వారి కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అటాక్..

బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం ఆపిన తరువాత శరీరం సహజ ఆకలి సంకేతాలు, జీవక్రియ వేగం తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి. దీంతో క్రమంగా బరువు తిరిగి పెరుగుతారు. బరువు తిరిగి పెరిగే సరికి చాలా మందిలో రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి జీవక్రియ మెరుగుదలలు తగ్గడం ప్రారంభించాయని కూడా వైద్యులు పరిశోధనల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఆహారాల ద్వారా చేసే డైటింగ్ తరువాత పెరిగే బరువు కంటే మందులు ఆపేసిన తరువాత వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నారని విశ్లేషణ సూచించింది. జీఎల్‌పీ – 1 వంటి మందులు మెదడులో ఆకలి సంకేతాలను మారుస్తాయి. ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఉండడానికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత ఆకలి సంకేతాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరగడంతో పాటు క్యాలరీలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

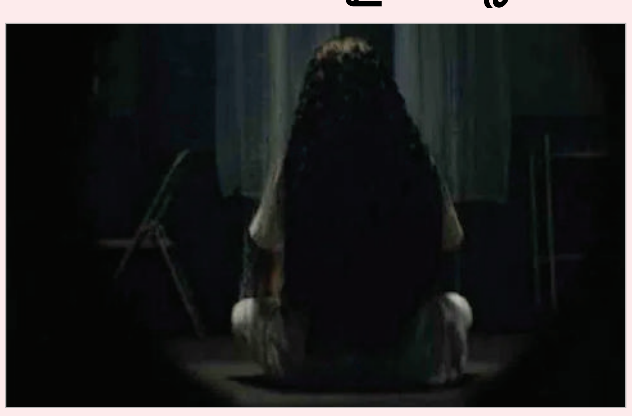
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికి, స్థిరమైన ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రవర్తనా మార్పులపై ఆధారపడి ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయడం వల్ల మందులు ఆపేసిన తరువాత కూడా బరువు తగ్గడాన్ని ఎక్కువ కాలం పాటు నిలుపుకోవచ్చని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. బరువు తగ్గించే మందులు ఊబకాయం చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకువచ్చినప్పటికీ చికిత్స నిలిపివేస్తే ప్రయోజనాలు కొనసాగకపోవచ్చని కోల్పోయిన బరువును సంవత్సరం లోపే తిరిగి పొందుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్థిరమైన బరువుకు వైద్య చికిత్స, ప్రవర్తన మద్దతు, దీర్ఘకాలిక జీవనశైలి మార్పుల కలయిక అవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

భయానక సంఘటనల స్ఫూర్తితో 'కల్ట్'

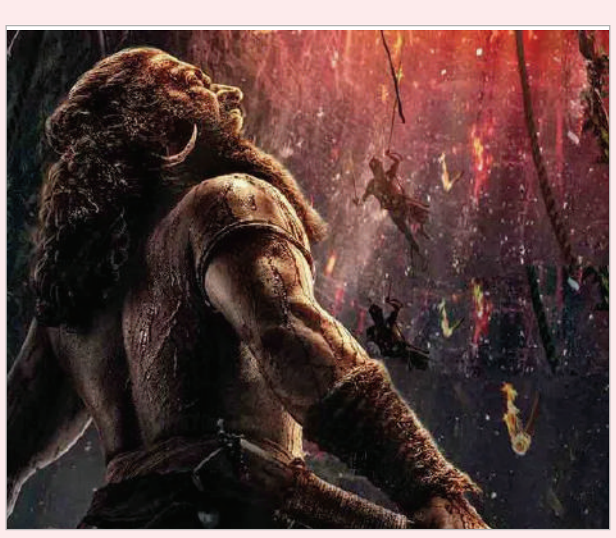
యువ హీరో విశ్వక్‌సేన్ ప్రేక్షకుల్ని సర్‌ప్రైజ్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. 'కల్ట్' పేరుతో ఓ చిత్రాన్ని ఆయన స్వీయ దర్శకత్వంలో సందీప్ కాకరాలతో కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో హీరో కూడా ఆయనే. గాయత్రి భరద్వాజ్ కథానాయిక. దేశంలోనే తొలి అథెంటిక్ స్లాషర్ థ్రిల్లర్‌గా ఈ సినిమా రూపొందుతున్నది. నిజజీవితంలోని భయానక సంఘటనల నుంచి స్ఫూర్తి పొంది ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నామని, ప్రేక్షకులను థ్రిల్‌కి గురిచేసేలా సినిమా ఉంటుందని విశ్వక్‌సేన్ చెబుతున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి తొలి పాటను విడుదల చేశారు.'హీ ఈజ్ మై దోస్త్' అని సాగే ఈ పాటను సంతోష్ వెంకీ రాయగా, రవి బస్రూర్ స్వరపరిచారు. కార్తీక్ ఆలపించారు. స్నేహం అంటే ఏంటో తెలియజెప్పే పాట ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. తొలిసారి గోవా ట్రిప్ వెళ్లిన స్నేహితుల బృందం, అక్కడి నైట్ లైఫ్‌ని ఆస్వాదిస్తూ సాగే పాట ఇది. గోవా అందాల నడుమ సందడిగా ఈ పాట సాగింది. అంతర్లీనంగా ఓ చీకటి ప్రపంచాన్ని కూడా ఈ పాట సూచిస్తున్నది. విశ్వక్‌సేన్ నెగెటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్ర పోషిస్తున్నట్టు తెలుస్తున్నది. తారక్ పొన్నప్ప, మురళీశర్మ, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, కార్తికేయ తదితరులు ఇతర పాత్రాలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మాటలు: తరుణ్‌భాస్కర్, కెమెరా: అరవింద్ విశ్వనాథన్.

కేజీఎఫ్ డైరెక్టర్ హార్రర్ సినిమా.. 418 రిలీజ్ టైం ఫిక్స్



మూవీ లవర్స్‌కు కమర్షియల్ ఎంటర్‌టైనర్లను అందించిన బ్యానర్లలో టాప్‌లో ఉంటుంది మైత్రీ మూవీ మేకర్స్. కానీ ఈ వెంచర్‌లో ఇప్పటివరకు హార్రర్ జోనర్‌లో మాత్రం సినిమా రాలేదు. ఈ సారి మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ 418 సినిమాతో హార్రర్ జోనర్‌లోకి తొలిసారి ఎంటరైంది. పతంగ్ సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఇంటర్నెట్, సోషల్ మీడియా పర్సనాలిటీ ప్రీతి పగడాల ఈ మూవీలో లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుండగా.. చరణ్ లక్కరాజు, సూర్య రాజ్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. కీర్తన్ నాదగౌడ డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ సినిమాను కేజీఎఫ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ నీల్ సమర్పిస్తున్నాడు. తెలుగు హార్రర్ ఫిల్మ్ విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. 418 చిత్రాన్ని జులై 31న గ్రాండ్‌గా విడుదలచేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. ముంగురులు తిరిగిన పొడవాటి కురులతో ఉన్న ఓ యువతికూర్చున్న బ్యాక్ లుక్‌ను షేర్ చేయగా.. సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తుంది. దినేశ్ దినకరన్, సినిమాటోగ్రఫర్‌గా పనిచేస్తున్న ఈ చిత్రానికి వెంకీ జీజీ మ్యూజిక్ కంపోజర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నాడు.ాఖుఅస్త్రఋుస్త్రవ =వంశీబతీఏవం

తగ్గేదేలే.. రిషబ్ శెట్టి కాంతార చాప్టర్1 మరో అరుదైన రికార్డు..!



శాండల్‌వుడ్ నుంచి రిలీజ్ తెలుగుతోపాటు గ్లోబర్ బాక్సాఫీస్‌ను షేక్ చేసిన చిత్రాల్లో టాప్‌లో ఉంటుంది కాంతార. కన్నడ స్టార్ రిషబ్ శెట్టి స్వీయ దర్శకత్వంలో లీడ్ రోల్‌లో నటించిన పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌కు ప్రీక్వెల్‌గా కాంతార చాప్టర్ 1 వచ్చిందని తెలిసందే. తెలుగు, తమిళం, హిందీ, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో గ్రాండ్‌గా విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద ట్రెండ్ క్రియేట్ చేసింది. 2025లో విడుదలై హయ్యెస్ట్ గ్రాస్ సాధించిన భారతీయ సినిమాల జాబితాలో టాప్‌లో నిలిచిన కాంతార చాప్టర్ 1 ఖాతాలో అత్యంత అరుదైన రికార్డు నమోదైంది. బీ అజనీష్ లోక్‌నాథ్ కంపోజ్ చేసిన బ్రహ్మలక్ష సాంగ్ 1 మిలియన్స్ రీల్స్ అధిగమించిన తొలి కన్నడ పాటగా అరుదైన ఫీట్ నమోదు చేసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూవీ లవర్స్ విస్తృతంగా రీల్స్ చేయడం తో ఈ చారిత్రక మైల్‌స్టోన్ రికార్డైంది. సినిమా విడుదలైన ఏడాది దాటినా రికార్డులు క్రియేట్‌చేస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా నిలుస్తోంది. డివైన్, మిథికల్ డ్రామా నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ మూవీలో రుక్మిణి వసంత్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటించగా.. జయరామ్, ప్రమోద్ శెట్టి, ప్రకాశ్ తుమినాడ్, గుల్షన్ దేవయ్య ఇతర కీలక పాత్రలు పోషించారు. కాంతార 3 కూడా రాబోతుండగా.. త్వరలోనే సెట్స్‌పైకి వెళ్లనున్నట్టు సమాచారం.

సామాజిక ఇతివృత్తాలకే పెద్దపీట..

72వ జాతీయ చలన చిత్ర పురస్కారాల విజేతలు వీరే

72వ జాతీయ చలనచిత్ర పురస్కారాలను శనివారం కేంద్రం ప్రకటించింది. 2024లో విడుదలైన చిత్రాలకు ఈ అవార్డులను ఎంపిక చేశారు. ఆదిత్య సుహాస్ జంబాలే దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'ఆర్టికల్' 370' చిత్రం జాతీయ ఉత్తమ చిత్రంగా ఎంపికకాగా, ఈసారి జాతీయ ఉత్తమ నటుడు పురస్కారాన్ని ఇద్దరు నటులకు పంచారు. 'భ్రమయుగం' చిత్రానికి గాను మలయాళ అగ్ర నటుడు మమ్ముట్టి, 'చందూ ఛాంపియన్' చిత్రానికి గాను కార్తీక్‌ఆర్యన్ ఈ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. ఇక 'ఆర్టికల్ 370' చిత్రంలో అద్భుతమైన నటన కనబరచిన యామి గౌతమ్‌ని జాతీయ ఉత్తమనటి అవార్డు వరించింది. తమిళ చిత్రం 'అమరన్'కి దర్శకత్వం వహించిన రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి జాతీయ ఉత్తమ దర్శకునిగా విజయబావుటా ఎగురవేశారు. ఈ ఏడాది 9 అవార్డులతో తెలుగు సినిమా జాతీయ స్థాయిలో సత్తా చాటింది. సామాజిక అంశాలను చర్చించిన సినిమాలు ఈ ఏడాది ఎక్కువ అవార్డులను గెలుపొందాయి.

ఇక తెలుగు సినిమాల విషయానికొస్తే.. ఈసారి జాతీయ అవార్డులలో తెలుగు సినిమా ప్రభావం గట్టిగానే కనిపించింది. ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా నటించిన 'కల్కి 2898ఏడీ' చిత్రం జాతీయస్థాయిలో ఉత్తమ ప్రజాదరణ పొందిన చిత్రంగా నిలవడం విశేషం. ఇదే సినిమా ద్వారా జాతీయ ఉత్తమ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్‌గా నితిన్ జిహానీ చౌదరి ఎంపికయ్యారు. యదువంశీ దర్శకత్వంలో నిహారిక కొణిదెల నిర్మించిన 'కమిటీ కుర్రోళ్లు' చిత్రం ఉత్తమ ప్రాంతీయ చిత్రంగా ఎంపికైంది. జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ స్క్రీన్‌ప్లే రైటర్‌గా 'పుష్ప 2' సినిమాకు గాను స్టార్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ ఎన్నిక కాగా, 'లక్కీభాస్కర్' చిత్రానికి అద్భుతమైన సంభాషణలు రాసిన ఆ చిత్ర దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి, జాతీయ స్థాయిలో బెస్ట్ డైలాగ్ రైటర్‌గా అవార్డును గెలుచుకున్నారు. జాతీయ ఉత్తమ బాలల చిత్రంగా నందకిశోర్ ఇమాని దర్శకత్వం వహించిన '35-చిన్నకథ కాదు' చిత్రం ఎన్నిక కాగా, ఆ సినిమాలో నటించిన అరుణ్‌దేవ్ పోతుల ఉత్తమ బాలనటుడిగా ఎంపికయ్యాడు. 'కమిటీ కర్రోళ్లు' చిత్రానికి మేకప్ అందించిన పి.రవికుమార్ బెస్ట్ మేకప్ ఆర్టిస్టుగా జాతీయ అవార్డును గెలుచుకున్నారు.

తను రాక్షసుడా.. మాంత్రికుడా.. భూతమా?

కలర్ గ్రేడింగ్(సీజీ)తో వెండితెరపై వాస్తవికతను సప్తవర్ణాలతో ఆవిష్కరిస్తున్న డిజిటల్ యుగం ప్రస్తుతం నడుస్తున్నది. అలాంటి రోజుల్లో వచ్చిన ప్యూర్ బ్లాక్ అండ్ వైట్ మిస్టీరియస్ హారర్ థ్రిల్లర్ 'భ్రమయుగం'. ఇదొక ప్రయోగం. ఇందులో మమ్ముట్టి కొడుమన్, చేతన్ అనే రెండు పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. ఆయన ఆహార్యం, అభినయం, హావభావాలు, చూపు, నవ్వు.. ఇలా ప్రతి ఒక్క అంశం విభిన్నంగా అనిపిస్తాయి. చేతన్‌గా ఆయన ఆలోచింపజేస్తాడు. ఓ దశలో భయపెడతాడు. ఆయన రాక్షసుడా? మాంత్రికుడా? రెండూగాక భూతమా? అనేది చివరి దాకా ఆడియన్‌కి ప్రశ్నగానే కనిపిస్తుంది. అతని ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టిన ఏ జీవీ బయటపడటం అసాధ్యం అన్నట్టుంటుంది ఆయన పాత్రచిత్రణ. పతాక సన్నివేశంలో అయితే.. మమ్ముట్టి నట విశ్వరూపాన్నే ప్రేక్షకులు చూస్తారు. సూపర్‌స్టార్‌డమ్ ఉన్న ఏ హీరో ఈ తరహా పాత్ర పోషించరు. ఇది మమ్ముట్టికి మాత్రమే సాధ్యం.

ఉత్తమ ప్రజాదరణకు కారణమదే..

'కల్కి' ఆగమనం కోసం ఎదురు చూస్తున్న చిరంజీవి ఒకరు. గర్భస్థ శిశువుగా ఉన్న కల్కిని కాపాడుకునేందుకు అవతరించిన పురాణపురుషుడు మరొకరు. ప్రపంచానికి అధినేత కావాలని కలలు కనే రాకాసి ఇంకొకరు.. వీరిమధ్య జరిగే పోరే 'కల్కి 2898ఏడీ'. పురాణాలకు సైన్స్‌ఫిక్షన్‌ని జోడించి, హాలీవుడ్ స్థాయి సాంకేతిక విలువలతో దర్శకుడు నాగ్‌అశ్విన్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ద్రోణసుతుడు అశ్వత్థామగా బిగ్‌బీ అమితాబ్, సుప్రీమ్ యాస్కిన్‌గా కమల్‌హాసన్, భైరవగా, కర్ణుడిగా రెండు విభిన్నమైన పాత్రల్లో ప్రభాస్, సుమతిగా దీపిక పడుకోన్ ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా నటించారు. నాగ్ అశ్విన్ ఆలోచన, సాంకేతికత, వైజయంతీ నిర్మాణ విలువలు ఈ సినిమాకు అఖండ విజయాన్ని చేకూర్చాయి. 'కల్కి 2' కోసం ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సినీప్రియులంతా ఎదురు చూస్తున్నారు.

కామెడీతో ఆకట్టుకున్న 'కమిటీ కుర్రోళ్లు'

యదువంశీని దర్శకునిగా పరిచయం చేస్తూ నిహారిక కొణిదెల నిర్మించిన ఈ చిత్రం ద్వారా చాలామంది కొత్తతారలు తెరకు పరిచయం అయ్యారు. కోనసీమ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథ ఆద్యంతం భావోద్వేగాలతో, గత స్మృతులకు నెమరువేసుకుంటూ వినోదాత్మకంగా సాగుతుంది. ప్రధాన పాత్రల తొలి ప్రేమల అనుభవాలు, ఊరి జ్ఞాపకాలు.. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఇదే ఈ సినిమా కథ. అసభ్యత, అశ్లీలతలకు తావు లేకుండా ఫీల్‌గుడ్ మూవీగా దర్శకుడు యదువంశీ ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. అందుకే వాణిజ్య పరంగా కూడా సినిమా బాగా ఆడింది. ఇప్పుడు జాతీయ స్థాయిలోఉత్తమప్రాంతీయచిత్రంగానిలవడం అభినందనీయం.

జాతీయ ఉత్తమ చిత్రం 'ఆర్టికల్ 370'

జమ్ముకశ్మీర్‌కు ప్రత్యేక హోదా కల్పించిన రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 370 రద్దు చుట్టూ అల్లుకున్న కల్పిత సంఘటనలతో 'ఆర్టికల్ 370' చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. యామిగౌతమ్, ప్రియమణి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ చిత్రానికి ఆదిత్య సుహాస్ జంబాలే దర్శకుడు. ఈ సినిమా కథా వివరాల్లోకి వెళితే.. సిన్సియారిటీకి మారుపేరైన ఇంటెలిజెన్స్ అధికారిణి జాని హక్సర్ (యామీ గౌతమ్) కశ్మీర్‌లో విధులు నిర్వర్తిస్తుంటుంది. ఓ సీక్రెట్ ఆపరేషన్‌లో మోస్ట్‌వాంటెడ్ టెర్రరిస్ట్‌ని హతమారుస్తుంది. అయితే రాజకీయ కారణాల వల్ల ఆమెను ఢిల్లీకి బదిలీ చేస్తారు. ఈలోగా ఆర్టికల్ 370ని రద్దు చేయాలని భారత ప్రభుత్వం నిర్ణయిస్తుంది. అయితే ఆర్టికల్ 370 రద్దుకు ముందే అక్కడి కశ్మీర్‌లోని ఉగ్రమూకలు, వేర్పాటువాద శక్తుల్ని పూర్తిగా కట్టడి చేయాలని నిఘా సంస్థలకు ఆదేశాలు అందుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో పీఎంఓ జాయింట్ సెక్రటరీ అయిన రాజేశ్వరి స్వామినాథన్ (ప్రియమణి) రంగంలోకి దిగుతుంది. ఆమె తన బృందంతో కలిసి కశ్మీర్‌లో ఆర్టికల్ 370 రద్దు విషయంలో ఎదురయ్యే ప్రతిబంధకాలను ఛేదిస్తుంది. కశ్మీర్ లోయలో గూఢచారి ఆపరేషన్లు, కేంద్ర ప్రభుత్వ వ్యూహాలను అమలు చేసే విషయంలో అధికారులు అనుసరించే ఎత్తుగడల నేపథ్యంలో ఈ కథ ఆసక్తికరంగా సాగుతుంది.

టెలివిజన్ నుంచి జాతీయ స్థాయికి

'ఆర్టికల్ 370' చిత్రానికిగాను ఉత్తమ నటిగా తొలిసారి జాతీయ పురస్కారాన్ని అందుకుంది యామీగౌతమ్. కన్నడ చిత్రం 'ఉల్లాస ఉత్సాహ' (2010) ద్వారా వెండితెరపై అరంగేట్రం చేసిందామె. అంతకుముందే చాంద్ కి పార్ ఛలో, యే ప్యార్ న హోగా కామ్ వంటి టెలివిజన్ ధారావాహికల ద్వారా పాపులర్ అయింది. కెరీర్ ఆరంభం నుంచి విభిన్న కథల్ని ఎంచుకుంటూ పర్‌ఫార్మెన్స్ ఓరియెంటెడ్ పాత్రల ద్వారా పేరు తెచ్చుకుంది. '

విక్కీ డోనర్' చిత్రంతో బాలీవుడ్‌లో ఆమెకు తొలిబ్రేక్ లభించింది. ఆ తర్వాత బద్లాపూర్, కాబిల్, యూరి: ది సర్జికల్ ?రైస్టైక్, బాలా వంటి చిత్రాలతో తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకుంది. 'ఆర్టికల్ 370'లో ఎన్ఐఏ అధికారిణి జాని హక్సర్ పాత్రలో ఆమె పర్‌ఫార్మెన్స్ విమర్శకుల్ని మెప్పించింది.

కార్తీక్ ఆర్యన్ సక్సెస్‌ఫుల్ జర్నీ

స్పోర్ట్స్ బయోపిక్ 'చందూ ఛాంపియన్'తో తొలిసారి జాతీయ అవార్డు గెలుచుకొని సంచలనం సృష్టించారు కార్తీక్ ఆర్యన్. భారతదేశపు తొలి పారాలింపిక్స్ స్వర్ణ పతక విజేత మురళీకాంత్ షెట్కర్ జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందిన ఈ సినిమాలో కార్తీక్ ఆర్యన్ అత్యుత్తమ నటనను కనబరిచారు. ఈ పాత్ర కోసం పూర్తి శాఖాహార డైట్‌ని ఫాలో అవుతూ 18 కిలోల బరువు తగ్గారు. బాక్సింగ్, స్విమ్మింగ్, రెజ్లింగ్‌లో ప్రొఫెషనల్ ట్రెయినింగ్ తీసుకున్నారు. సంఘర్షణాత్మకంగా సాగిన ఈ పాత్రలో కార్తీక్ ఆర్యన్ పరకాయ ప్రవేశం చేశారని విమర్శకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

రియలిస్టిక్ ఫిల్మ్ మేకర్ రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి

తమిళ దర్శకుడు రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి తీసినవి రెండే చిత్రాలు. అయినప్పటికీ రియలిస్టిక్ ఫిల్మ్‌మేకర్‌గా పేరు తెచ్చుకున్నారు. రెండో సినిమా 'అమరన్'తో జాతీయ ఉత్తమ దర్శకుడిగా నిలిచారు. మేజర్ ముకుంద్ వరదరాజన్ జీవితం ఆధారంగా రూపొందిన ఈ బయోపిక్‌లో శివకార్తికేయన్, సాయిపల్లవి ప్రధాన పాత్రల్ని పోషించారు. ఈ సినిమా స్క్రిప్ట్‌ను సిద్ధం చేయడానికి రాజ్‌కుమార్ దాదాపు ఐదేళ్ల సమయం తీసుకున్నారు. వరదరాజన్ జీవితాన్ని అధ్యయనం చేయడంతో పాటు సంఘటనల తాలూకు ప్రామాణికత కోసం తీవ్ర పరిశోధన చేశారు. బలమైన భావోద్వేగాలతో పాత్రల్ని తీర్చిదిద్దడం, వాస్తవికత ప్రధానంగా మానవీయ కోణంలో కథావిష్కరణ చేయడం దర్శకుడిగా రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి ప్రత్యేకతలుగా చెబుతారు.

పిల్లల గురించి పెద్దలకు పాఠం

'35- చిన్న కథ కాదు'.. పేరుకు తగ్గట్టే ఇది చిన్న కథ కాదు. ఆలోచింపజేసిన కథ. తిరుపతి నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథ.. పిల్లల విషయంలో పెద్దలు ఎలా ఉండాలో చెప్పింది. దర్శకుడు నందకిశోర్ ఇమాని సందేశాన్నిస్తూ, ఆసక్తిగా ఎక్కడా విసుగన్నదే లేకుండా కథ నడిపించారు. ఉపాధ్యాయులకు సైతం ఈ సినిమా ఓ పాఠం లాంటిదే. ఈ సినిమాలో ఉత్తమ నటన కనబరచిన నటి నివేతా థామస్‌కి ఉత్తమనటిగా రాష్ట్రప్రభుత్వం గద్దర్ అవార్డును కూడా అందించింది. ఇప్పుడు జాతీయస్థాయిలో ఈ సినిమాకు గుర్తింపు రావడం నిజంగా సముచితం.

కథనంతో కదం తొక్కిన లెక్కల మాస్టారు

సుకుమార్.. టాలీవుడ్ డైరెక్టర్లలో ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి తర్వాత ఎక్కువగా వినిపించే పేరు ఇదే. ఆర్య, 100 పర్సంట్ లవ్, నాన్నకు ప్రేమతో, రంగస్థలం, పుష్ప, పుష్ప2.. ఈ సినిమాలు దర్శకుడిగా ఆయనేంటో చెబుతాయి. 'రంగస్థలం' సినిమాతో దర్శకునిగానే కాక, కథకునిగా కూడా ఆయన కితాబులందుకున్నారు. గత ఏడాది 'పుష్ప' చిత్రానికి జాతీయ ఉత్తమ నటుడిగా అల్లు అర్జున్ ఎంపికయ్యారంటే, అందులో సుకుమార్ పాత్ర ఎంతోవుంది. తాజాగా 'పుష్ప-2'కు ఆయన ఉత్తమ స్క్రీన్‌ప్లే రైటర్‌గా జాతీయ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. డైరెక్టర్ సుకుమార్ కీర్తికిరీటంలో దీన్ని ఓ కలికితురాయిలా చెప్పుకోవచ్చు. 'పుష్ప-2' చిత్రం ఆయన కథన కౌశలంతో బాక్సాఫీస్ బరిలో సంచలనాల్ని సృష్టించిన విషయం తెలిసిందే.

'లక్కీ భాస్కర్' జీవిత సత్యాలు

'ఒకరోజులో ఒక అరగంట నాకు నచ్చినట్టు గడవలేదు, దానికే జీవితం మొత్తం ఏడుస్తూ కూర్చోలేను కదా'.. 'దిస్ ఈజ్ ఇండి యా..వస్తువు కావాలంటే డబ్బుతో కొనాలి. రెస్పెక్ట్ కావాలంటే డబ్బు మన ఒంటి మీద కనబడాలి'..ఇలాంటి సంభాషణలు 'లక్కీ భాస్కర్' సినిమాలో కోకొల్లలుగా వినిపిస్తాయి. 1990 దశకంలో దేశాన్ని కుదిపేసిన స్టాక్‌మార్కెట్ కుంభకోణం ఆధారంగా కల్పిత కథతో తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాకు వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా రైటింగ్ విషయంలో దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. సంభాషణలు సన్నివేశాల్లోని భావోద్వేగాల్ని మరింతగా ఎలివేట్ చేశాయి. అవి కేవలం సంభాషణలు కాదు..కఠోర జీవిత సత్యాలు అనే ప్రశంసలు దక్కాయి. కెరీర్ ఆరంభంలో ప్రేమకథా చిత్రాలకే పరిమితమైన వెంకీ అట్లూరి..విద్యా వ్యవస్థపై తీసిన 'సర్', ఆర్థిక నేరాల ఆధారంగా తీసిన 'లక్కీ భాస్కర్' చిత్రాలతో దర్శకుడిగా మరోస్థాయికి చేరుకున్నారు. తాజాగా ఉత్తమ సంభాషణల రచయితగా జాతీయ అవార్డుతో ఆయన ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు దక్కినట్లయింది.

లార్డ్స్‌లో రోహిత్ సూపర్ సెంచరీ..

ఇంగ్లండ్‌పై అరుదైన ఫీట్..!

భారత మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ వీడ్కోలు వార్తలకు చెక్ పెడుతూ లార్డ్స్‌లో శతకంతో చెలరేగాడు. ఆరంభంలో నిదానంగా ఆడిన హిట్‌మ్యాన్ అర్ధ శతకం తర్వాత జోరు పెంచి సెంచరీ సాధించాడు. రషీద్ ఓవర్లో బౌండరీతో వన్డేల్లో 34వ వంద కొట్టేశాడీ ఓపెనర్. అంతే కాదు పర్యాటక జట్టు ఆటగాడిగా ఇంగ్లండ్‌పై అత్యధిక శతకాల రికార్డును సొంతం చేసుకు న్నాడీ బ్యాటర్. వన్డే ఫార్మాట్లో లార్డ్స్‌లో వంద కొట్టిన మొదటి భారత క్రికెటర్ రోహితే కావడం విశేషం.లార్డ్స్‌లో టీమిండియా ఓపెనర్ రోహిత్ శర్మ చిరస్మరణీయ శతకం సాధించాడు. వరసగా రెండు మ్యాచుల్లో విఫలమవ్వడం, ఓవైపు వీడ్కోలు ఒత్తిడి.. ఈ రెండింటి చిత్తు చేయాలని క్రీజునంటుకున్న రోహిత్ వన్డేల్లో 34వ సెంచరీతో రెచ్చిపోయాడు. మూడంకెల స్కోర్ అందుకోగానే లార్డ్స్ బాల్కనీలో కూర్చుకున్న కోచ్ గౌతం గంభీర్ వైపు బ్యాట్ చూపిన హిట్‌మ్యాన్.. సంబురాలు మాత్రం చేసుకోలేదు. 388 పరుగుల ఛేదనలో జట్టును గెలిపించే బాధ్యత మిగిలే ఉంది కాబట్టి.. అతడు

హెల్మెట్ కూడా తీయకుండా బ్యాట్ పైకి ఎత్తాడంతే.ఇక.. ఇంగ్లండ్ గడ్డపై వన్డేల్లో అతడికిది 8వ సెంచరీ. దాంతో, అత్యధిక శతకాలు బాదిన పర్యాటక ఆటగాడిగా అవతరించాడు హిట్‌మ్యాన్. ఇంగ్లండ్‌పే ఏడేసి సెంచరీలతో సచిన్ టెండూల్కర్, సయీద్ అన్వర్, క్వింటన్ డికాక్, ఏబీ డివిలియర్స్ తర్వాతి స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నారు.

జంటగా నాలుగొందలు..

చరిత్ర సృష్టించిన కోహ్లీ, రోహిత్..!

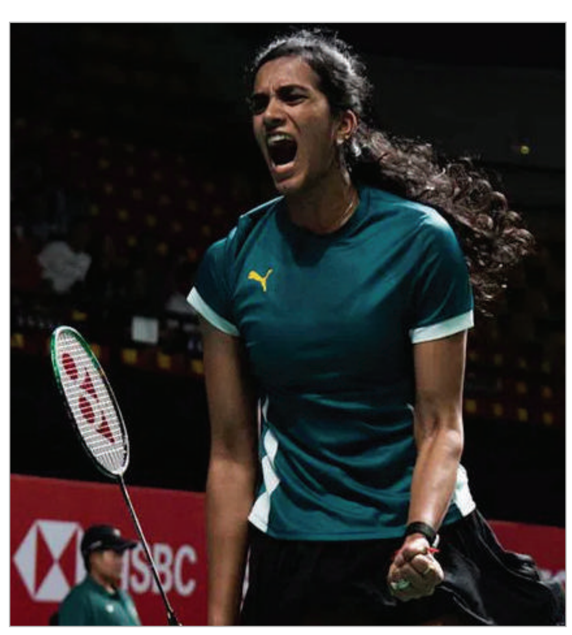
అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో భారత మాజీ కెప్టెన్లు విరాట్ కోహ్లీ రోహిత్ శర్మలు చరిత్ర సృష్టించారు. వచ్చే వన్డే ప్రపంచకప్ 2027లో ఆడడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న రో-కో జంటగా నాలుగొందల మ్యాచ్ ఆడేశారు. ప్రస్తుతానికి 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్‌లో మాత్రమే కొనసాగుతున్న వీరు లార్డ్స్‌లో భారత్, ఇంగ్లండ్ మధ్య మూడో వన్డేలో ఆడడం ద్వారా ఈ ఫీట్ సాధించారు. తద్వారా.. ఈ మైలురాయిని అధిగమించిన మొట్టమొదటి భారత జోడీగా కోహ్లీ, రోహిత్ రికార్డు నెలకొల్పారు.భారత పురుషుల క్రికెట్‌కు విశేష సేవలందిస్తున్న విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మలు కెరీర్ చరమాంకంలో మరో ఘనత సాధించారు. క్రీజునంటుకొని ఎన్నో మ్యాచులు

గెలిపించిన వీరిద్దరు జంటగా నాలుగొందల మ్యాచ్ ఆడారు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో మరే భారత ఆటగాళ్లకు సాధ్యమవ్వని రికార్డును సొంతం చేసుకుంది ద్వయం. ఇప్పటికే టీ20లు, టెస్టులకు వీడ్కోలు పలికిన రోకో.. లార్డ్స్ వన్డేలో ఈ మైలురాయిని అందుకోవడం విశేషం. ఇప్పటివరకూ అంతర్జాతీయంగా 562 మ్యాచులు ఆడిన విరాట్ 28,285 రన్స్ కొట్టాడు. 85 శతకాలు బాదిన రన్ మెషీన్.. అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోర్.. 254 నాటౌట్. రోహిత్ విషయానికొస్తే.. వన్డేలు, టీ20లు, టెస్టులు కలిపి 514 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. మూడు ఫార్మాట్లలో 50 శతకాలు, 112 హాఫ్ సెంచరీలతో.. 20, 289 పరుగులు సాధించాడు. అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోర్.. 264.

జపాన్ ఓపెన్ విజేతగా పీవీ సింధు..

చరిత్ర సృష్టించిన భారత షట్లర్

భారత షట్లర్ పీవీ సింధు చరిత్ర సృష్టించింది. జపాన్ ఓపెన్ టైటిల్ గెలిచిన తొలి భారత షట్లర్‌గా రికార్డు సాధించింది. మహిళల సింగిల్స్ ఫైనల్‌లో జపాన్ స్టార్ ప్లేయర్ యమగుచిని వరుసగా గేమ్‌ల్లో ఓడించి ఈ టైటిల్‌ను గెలుచుకుంది. హోరాహోరీగా సాగిన ఈ పోరులో 21-17, 21-17 తేడాతో విజయం సాధించింది. మహిళల సింగిల్స్ మ్యాచ్ ప్రారంభం నుంచే పీవీ సింధు దూకుడుగా ఆడింది. క్రాస్‌కోర్ట్ డ్రాప్స్, శక్తివంతమైన స్మాష్‌తో యమగుచిపై ఒత్తిడి పెంచింది. తొలి గేమ్‌లో చివరి వరకు హోరాహోరీ పోరు సాగినా.. కీలక సమయాల్లో వరుస పాయింట్లు సాధించిన సింధు 21-17తో గేమ్‌ను తన ఖాతాలో వేసింది. మొదటి గేమ్‌ను గెలిచిన ఊపుతో రెండో

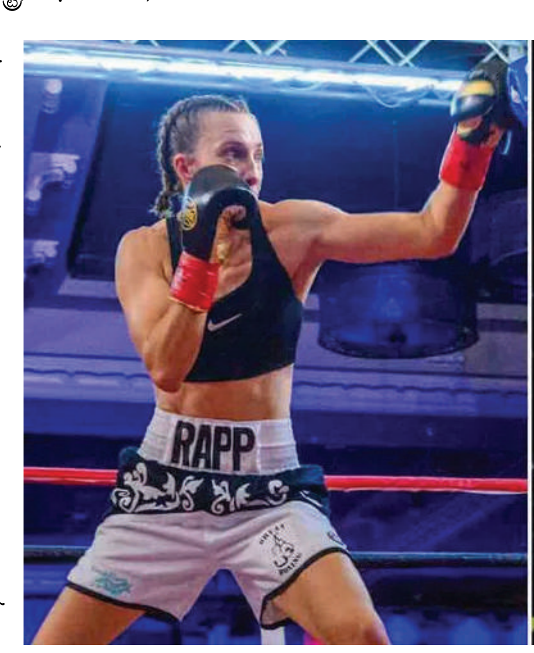


గేమ్‌లోనూ సింధు మరింత దూకుడు పెంచింది. యమగుచి నెట్ గేమ్‌ను సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ.. 21-17తో రెండో గేమ్‌ను ముగించి టైటిల్‌ను సొంతం చేసుకుంది.కాగా, 2024లో సయ్యద్ మోదీ ఇంటర్నేషనల్ గెలిచిన తర్వాత సింధుకు ఇదే తొలి అంతర్జాతీయ టైటిల్ కావడం గమనార్హం.

రోడ్డు ప్రమాదంలో అమెరికా బాక్సర్ దుర్మరణం..!

అమెరికా మహిళల బాక్సింగ్‌లో రాణిస్తున్న హన్నా రాప్(ఝుఅఝుష్ట ఝజూజూ) దుర్మరణం చెందింది. జూలై 18, శనివారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో 26 ఏళ్ల హన్నా కన్నుమూసింది. టెక్సాస్‌లో సైకిల్ తొక్కుతుండగా ఓ కారు ఆమెను బలంగా ఢీకొట్టింది. దాంతో, తీవ్రంగా గాయపడిన హన్నా ప్రాణాలు కోల్పోయింది. బాక్సర్ మృతికి కారణమైన కారు డ్రైవర్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.బ్రాజోస్ కౌంటీ షెరిఫ్స్ ఆఫీస్ కథనం ప్రకారం.. ఉదయం 10 గంటల సమయంలో సైక్లింగ్ చేస్తున్న హన్నా రాప్‌ను కారు ఢీకొట్టింది. అతివేగంగా దూసుకొచ్చిన కారు.. ఇద్దరు సైక్లిస్టులను దాటి హన్నా సైకిల్‌ను తాకింది. ప్రమాదం తీవ్రతకు రక్తమోడిన బాక్సర్‌కు వెంటనే ప్రథమ చికిత్స అందించి ఆస్పత్రికి తీసకెళ్లారు. హాస్పిటల్లో చికిత్స పొందుతూ హన్నా ప్రాణాలు విడిచింది. కేసు నమోదు చేశామని, దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని పోలీసులు తెలిపారు.

అమెరికాలో మహిళల బాక్సింగ్‌లో సంచలనంగా మారిన హన్నా రాప్ మృతితో స్థానికంగా విషాదం నెలకొంది. హన్నా అకాల మరణం పట్ల ప్రపంచ బాక్సింగ్ మండలి (ఔదీజ) అధ్యక్షుడు మౌరిసియో సులైమన్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశాడు. అమెరికా బాక్సింగ్‌లో హన్నా లోటును ఎవరూ పూడ్చలేరని పేర్కొన్నాడు. హన్నా అద్భుతమైన బక్సార్. అన్నికంటే ముఖ్యంగా.. తను మా బాక్సింగ్ కుటుంబంలో ఎంతో విలువైన సభ్యురాలు. ఆ విషాద సమయంలో హన్నా కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, బంధువులతో కలిసి బాధను పంచుకుంటాం అని సులైమన్ వెల్లడించాడు.

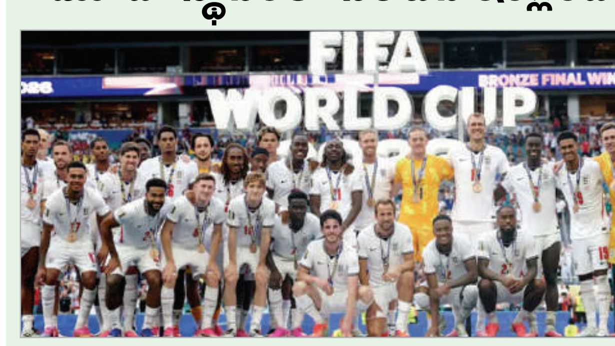


ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ఫైనల్.. విద్యా సంస్థలకు సెలవు ప్రకటించిన కేరళ, మణిపూర్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 ఫైనల్ ఫీవర్ నడుస్తోంది. ఆదివారం అర్ధరాత్రి తర్వాత అర్జెంటీనా, స్పెయిన్ మధ్య ఈ ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచ కప్ ఫైనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. దేశంలోని యువత, విద్యార్థులు, అన్ని వయసుల క్రీడాభిమానులు ఈ మ్యాచ్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కేరళ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మ్యాచ్ నేపథ్యంలో సోమవారం రాష్ట్రంలోని అన్ని విద్యా సంస్థలకు సెలవు ప్రకటించింది. విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల నుంచి వచ్చిన డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది ప్రభుత్వం. రాత్రి ఆలస్యంగా జరిగే మ్యాచ్ చూడటం వల్ల సోమవారం విద్యార్థులు స్కూల్స్‌కు రావడం కష్టమవుతుందని, అందువల్ల సోమవారం సెలవు కావాలని విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు కోరారు. దీనిపై కేరళ విద్యాశాఖ మంత్రి ఎన్.శంషుద్దీన్ స్పందించారు. వారి డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా సోమవారం, జూలై 20న సెలవు ప్రకటిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పిల్లలూ ఇప్పుడు సంతోషమేనా అంటూ శంషుద్దీన్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించారు. రాష్ట్రంలోని పాఠశాలలకు, అన్ని ఉన్నత విద్యా సంస్థలకు ఈ సెలవు వర్తిస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ నిర్ణయంపై కేరళ సీఎం వీడీ సతీషన్ కూడా స్పందించారు.

రాత్రి మ్యాచ్ చూస్తే ఉదయం నిద్ర సమస్య వస్తుందని, దానివల్ల ఇబ్బంది పడతామంటూ విద్యార్థుల స్పందనకు అనుగుణంగా నిర్ణయం తీసుకున్నామని సీఎం వీడీ సతీషన్ చెప్పారు. అన్ని విద్యాసంస్థలకు సెలవు ప్రకటిస్తున్నామన్నారు. పిల్లల కోరిక నెరవేరిందన్నారు. రాత్రి పూట మ్యాచ్ జరగనున్న నేపథ్యంలో ఎలాంటి విద్యుత్ కోతలు లేకుండా చూస్తామని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి సన్నీ జోసెఫ్ చెప్పారు. ఫుట్‌బాల్ ఫైనల్ నేపథ్యంలో మణిపూర్ ప్రభుత్వం కూడా సోమవారం అక్కడి విద్యాసంస్థలకు సెలవు ప్రకటించింది. రాష్ట్రంలోని పాఠశాలలు, ఇతర అన్ని విద్యాసంస్తలతోపాటు సీబీఎస్ఈ స్కూల్స్ కూడా జూలై 20న మూసివేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.

ఎంబాపే రికార్డు వృథా.. సాకా హ్యాట్రిక్.. మూడో స్థానంలో నిలిచిన ఇంగ్లండ్



ప్రపంచ కప్ చరిత్రలో అత్యధిక గోల్స్ చేసిన ఆటగాడిగా కిలియన్ ఎంబాపే రికార్డు సృష్టించినప్పటికీ.. ఫ్రాన్స్‌కు ఓటమి తప్పలేదు. ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026లో భాగంగా మూడో స్థానం కోసం జరిగిన పోరులో 6-4తో ఫ్రాన్స్‌ను మట్టికరిపించిన ఇంగ్లండ్ కాంస్య పతకాన్ని సొంతం చేసుకుంది. బుకాయో సాకా హ్యాట్రిక్‌తో చెలరేగగా.. డెక్లాన్ రైస్, ఎజ్రీ కాన్సా, జూడ్ బెల్లింగ్హామ్ చెరో గోల్‌తో చెలరేగి ఇంగ్లండ్‌కు విజయాన్ని అందించారు. అయితే ఫిఫా ప్రపంచకప్ చరిత్రలో ఇంగ్లండ్ కాంస్య పతకం గెలవడం ఇదే తొలిసారి కావడం గమనార్హం. 1966లో విజేతగా నిలిచిన ఆ జట్టుకు ఇప్పుడు మళ్లీ ప్రపంచ కప్ పతకం దక్కింది.

ఫస్టాఫ్‌లోనే మ్యాచ్‌పై పట్టు

ఆట మొదలైన మూడో నిమిషంలోనే డెక్లాన్ రైస్ గోల్ చేసి ఇంగ్లండ్‌కు ఆధిక్యం అందించాడు. 18వ నిమిషంలో ఎజ్రీ కాన్సా హెడ్డర్‌తో స్కోర్‌ను 2-0కు పెంచాడు. ఫ్రాన్స్ తేరుకునేలోపే బుకాయో సాకా 37వ నిమిషంలో గోల్ నమోదు చేశాడు. తొలి అర్ధభాగంలోని బోనస్ టైమ్‌లో మళ్లీ సాకా బంతిని గోల్ పోస్ట్‌లోకి పంపించడంతో విరామ సమయానికి ఇంగ్లండ్ 4-0 తేడాతో పటిష్ట ఆధిక్యంలో నిలిచింది.

సెకండాఫ్‌లో చెలరేగిన ఎంబాపే

రెండో అర్ధభాగంలో ఫ్రాన్స్ పుంజుకుంది. 48వ నిమిషంలో కిలియన్ ఎంబాపే గోల్ చేసి ఖాతా తెరిచాడు. 54వ నిమిషంలో బ్రాడ్లీ బార్కోలా మరో గోల్ చేయడంతో విజయంపై ఫ్రాన్స్‌లో ఆశలు చిగురించాయి. 67వ నిమిషంలో ఎంబాపే మరోసారి గోల్ చేసి స్కోర్‌ను 4-3కు చేర్చాడు. ఈ గోల్‌తో ప్రపంచ కప్‌లో మొత్తం 22 గోల్స్ పూర్తి చేసిన ఎంబాపే.. వరల్డ్‌కప్ చరిత్రలో అత్యధిక గోల్స్ సాధించిన ఆటగాడిగా కొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. అంతేకాకుండా ఈ టోర్నీలో తన గోల్స్ సంఖ్యను 10కి చేర్చి గోల్డెన్ బూట్ రేసులోనూ అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు.

స్కోర్‌ను సమం చేసేందుకు ఫ్రాన్స్ ప్రయత్నిస్తున్న సమయంలో ఇంగ్లం డ్‌కు పెనాల్టీ లభించింది. ఆ అవకాశాన్ని సాకా సద్వినియోగం చేసుకు ని హ్యాట్రిక్ పూర్తి చేశాడు. అదనపు సమయంలో ఫ్రాన్స్ తరఫున ఔస్మాన్ డెంబెలే గోల్ చేసినా.. మ్యాచ్ ముగిసే ముందు జూడ్ బెల్లింగ్హామ్ మరో గోల్‌తో ఇంగ్లండ్‌కు విజయాన్ని అందించాడు. అలా చివరకు 6-4తో విజయం సాధించిన ఇంగ్లండ్ ప్రపంచకప్‌ను మూడో స్థానంతో ముగించింది.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers, RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609