

ఇరాన్ క్షిపణి దాడులపై అరబ్ ఆగ్రహం

●ఇరాన్‌తో వాణిజ్య బంధాన్ని తెంచుకుంటున్నట్లు ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ,ఆగస్ట్‌19 ఇరాన్‌తో అన్ని వాణిజ్య, ఆర్థిక లావాదేవీలను నిలిపివేసినట్లు యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రకటించింది. ఇరాన్ క్షిపణి దాడుల నేపథ్యంలో యూఏఈ ఈ చర్య తీసుకుంది. ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతల ధృష్ట్యా... ఇరాన్‌తో అన్ని వాణిజ్య, వ్యాపార వ్యవహారాలు, ఆర్థిక లావాదేవీలను తదుపరి ఉత్తర్యులు వచ్చేవరకు నిలిపివేశామని యూఏఈ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ కమ్యూనికేషన్స్ డైరెక్టర్ అప్రా అల్ హమెలీ తెలిపారు. మరో క్షిపణి ముప్పు గురించి దేశ ప్రజల్ని హెచ్చరిస్తూ ఫోన్ అలర్ట్ జారీ చేసిన దాదాపు రెండు గంటల తర్వాత యూఏఈ ఈ ప్రకటన చేసింది. 'ప్రస్తుత పరిస్థితి, క్షిపణి ముప్పు కారణంగా, వెంటనే ప్రజలు సురక్షిత భవనాల్లోకి వెళ్లాలని యూఏఈ అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ సదరు ఫోన్ అలర్ట్‌లో పేర్కొంది. అయితే, ఆ అలర్ట్‌ను కొద్దిసేపటికే ఉపసంహరించారు.ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియా యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి, ఇరాన్ దాడుల తీవ్రతను యూఏఈ ఎక్కువగా ఎదుర్కొంది. ఈ ప్రాంతంలోని మరో ఇతర దేశం కంటే ఎక్కువగా, దాదాపు 3,000 క్షిపణులు, డ్రోన్లు ఆ దేశంపై ఇరాన్ ప్రయోగించింది. గల్ఫ్‌లోని నౌకా రవాణాపై ఇరాన్ రెండు బాలిస్టిక్ క్షిపణులను ప్రయోగించిందని యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ఆరోపించగా, ఈ ఆరోపణను ఇరాన్ ఖండించింది. ఇరాన్ తమ దేశం వైపు క్షిపణిని ప్రయోగించిందన్న యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ వాదనను ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి ఇస్మాయిల్ బఖాయా ఖండించారు. ఈ వాదన ప్రాంతీయ విశ్వాసానికి, భద్రతా ప్రయత్నాలకు హానికరమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

కశ్మీర్‌లోకి 10వేల మంది ఉగ్రవాదుల తరలింపు

● నసీర్ మాఝీ సంచలన వ్యాఖ్యలు

లాహోర్,ఆగస్ట్‌19 పాక్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఓ మతభోధకుడు చేసిన వ్యాఖ్యలు సంచలనంగా మారాయి. పంజాబ్ ప్రావిన్స్‌లోని బహావల్‌నగర్‌లో ఆగస్టు 14న జరిగిన సమావేశంలో ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన నసీర్ మాఝీ కశ్మీర్ గురించి పలు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఉగ్రసంస్థ ఎల్‌ఈటీఐ చీఫ్ హఫీజ్ సయీద్ కశ్మీర్‌లోకి 10 వేల మంది ఉగ్రవాదులను పంపించినట్లు చెప్పాడు. దీంతో, కశ్మీర్‌లో ఉగ్ర నెట్‌వర్క్ వ్యాప్తిపై ఆందోళన వ్యక్తం అవుతోంది. హఫీజ్ సయీద్ సారథ్యంలోని లషకర్ తాయిబా భారత్‌లో అనేక దాడులకు పాల్పడిన విషయం తెలిసిందే. ఇందుకు సంబంధించి హఫీజ్‌పై పలు కేసులు నమోదయ్యాయి. 26/11 దాడుల్లో మంది పాక్ ఉగ్రవాదులు సముద్రమార్గంలో ముంబైలోకి ప్రవేశించి నాలుగు రోజుల పాటు మారణ హోమం సృష్టించారు. ఈ ఉగ్రవాద దాడిలో 166 మంది మరణించగా 300 మంది గాయపడ్డారు. ఇక గతేడాది పహల్గాం దాడిలో 26 మంది సాధారణ పౌరులు కన్నుమూసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసుకు సంబంధించి జమ్మూలోని కోర్టు హఫీజ్‌పై నాన్ బెయిలుబుల్ వారెంట్ జారీ చేసింది. ఐక్యరాజ్య సమితి, అమెరికా కూడా ఎల్‌ఈటీఐ ఉగ్రవాద సంస్థగా ప్రకటించాయి.

కోల్‌కతా హోటల్‌లో అగ్నిప్రమాదం

● అర్ధరాత్రి జరిగిన ప్రమాదంలో 9మంది మృత్యువాత

● మృతులంతా చికిత్స కోసం వచ్చిన బంగ్లాదేశీయులుగా గుర్తింపు



కోల్‌కతా,ఆగస్ట్‌19 పశ్చిమ బెంగాల్ రాజధాని కోల్‌కతాలోని మిర్జా గాలిబ్ వీధిలో ఉన్న ఓ హోటల్‌లో మంగళవారం అర్ధరాత్రి అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఆ దుర్ఘటనలో 9 మంది చనిపోయినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. రాత్రి 1.45 నిమిషాలకు ప్రమాదం చోటుచేసుకున్నది. అగ్నిమాపక సిబ్బంది తో పాటు పోలీసులు, డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్ శాఖ సిబ్బంది రెస్క్యూ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. గాయపడ్డవారిని సమీప ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. దట్టమైన పొగ కమ్ముకోవడం వల్ల పై అంతస్తులకు చేరుకోవడానికి అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఇబ్బందిపడింది. మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. అగ్నిప్రమాదంలో ఓ చిన్నారి సహా 9 మంది మృతి చెందారు. స్కూమార్కెట్ ప్రాంతంలోని శ్రీ సూల్ వీధిలో అర్ధరాత్రి 2 గంటలకు ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగడంతో పలువురు చిక్కుకుపోయి మరణించారు. ఈ ఘటనలో మృతి చెందిన వారందరూ బంగ్లాదేశీయులేనని అగ్నిమాపక శాఖ తెలిపింది. మెడికల్ ట్రీబీమెంట్ కోసం వారు కోల్‌కతాకు వచ్చారని అధికారులు తెలిపారు. ఏసీ పేలడంతో మూడో అంతస్తులో మంటలు చెలరేగి ఉండవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అయితే, ఘటనకు గల కారణం ఇంకా వెల్లడించలేదు. మంటలు చెలరేగగానే హోటల్‌లోని కొందరు బయటకు పరుగుతీశారు. అగ్నిక్షీలలు చుట్టూ ఉన్న ఇళ్లవైపు వ్యాపించడంతో ప్రజలు హాహాకారాలు చేశారు. ఘటన గురించి తెలియగానే అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. నాలుగు ఫైర్ ఇంజన్ల సాయంతో సిబ్బంది మంటలను అదుపు చేశారు. లోపల చిక్కుకున్న వారిని బయటకు తీసుకొచ్చారు. దట్టమైన పొగ వ్యాపించడంతో సహాయ కార్యక్రమాలకు కాస్త అంతరాయం ఏర్పడిందని ఓ పోలీసు అధికారి తెలిపారు. కాగా రెండు రోజుల క్రితం బిర్లాపూ జిల్లాలోని ఓ హోటల్ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 8 మంది మరణించగా పలువురు గాయపడ్డారు.

మళ్లీ పెరిగిన బంగారం ధరలు



సాధనమైన పసిడి వైపు ఇన్వెస్టర్లు మొగ్గు చూపుతున్నారు. గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, నేడు (ఆగస్టు 19) ఉదయం 6.30 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,55,900గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,42,910 వద్ద కొనసాగుతోంది.

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్ట్ 19: భారత్‌లో ఈ వారం మొదటి నుంచి బంగారం ధరలు ప్రతి రోజూ ఓ మోస్తరు స్థాయిలో పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. యూఎస్ షెడ్ ప్రామాణిక పడ్డీ రేటు పెరగడన్న అంచనాలు, పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనమైన పసిడి వైపు ఇన్వెస్టర్లు మొగ్గు చూపుతున్నారు. గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, నేడు (ఆగస్టు 19) ఉదయం 6.30 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,55,900గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,42,910 వద్ద కొనసాగుతోంది.

సవాళ్లను స్వీకరిస్తేనే ప్రజలు ఆదరిస్తారు !

న్యూఢిల్లీ,ఆగస్ట్‌19 సవాళ్లను స్వీకరించకుండా.. సమస్యలను పరిష్కరించకుండా ఎల్లకాలం పాలన సాగించడం సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా ప్రజల ఆకాంక్షలను పట్టించుకోకపోతే ప్రజలు నిరంతరాయంగా ఓటిస్తారని అనుకోవడం కూడా పొరపాటే. ఈ దేశంలో మహామహులను ఓడించిన చరిత్ర ఉంది. భారతీయ జనతాపార్టీ కూడా ఇప్పుడు అదే కోవలోకి వస్తుంది. ఇటీవల ఎర్రకోట మీదుగా ప్రధాని మోడీ చేసిన ప్రసంగంలో మహిళా రిజర్వేషన్ల గురించి ప్రస్తావించారు. దీనిపై ఎప్పుడో పార్లమెంట్ ఆమోదించినా, మళ్లీ ప్రధాని పదేపదే అదే విషయం ప్రస్తావిస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారు. ఇప్పుడున్న 542 లోక్‌సభ సీట్లకు మహిళా రిజర్వేషన్లు ప్రకటిస్తే ఎవ్వరికీ అభ్యంతరం ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే ఒకే సమస్యలను పదేపదే ఎత్తి చూపడం ద్వారా ప్రజల్లో కూడా విసుగు తెచ్చిస్తుంది. ఇకపోతే డీలిమిటేషన్ కూడా రాజకీయ లబ్ధికోసమే తప్పు ప్రజలకు ఒనగూరే ప్రయోజనం ఉండదు. ఈ క్రమంలో ఈ రెండు విషయాల్లో మొన్నటి పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో గట్టెక్కించాలనుకున్న మోడీ ద్వయం వ్యూహం బెదిసి కొట్టిందనే చెప్పాలి. ఈ క్రమంలో త్వరలోనే యూపి, పంజాబ్ ఎన్నికలు రాబోతున్నాయి. ఇందుకోసమేనా అన్నట్లుగా బిజెపి కూడా కొత్త కార్యవర్గాన్ని ప్రకటించు కుంది. కొత్తగా కొందరిని పార్టీలోకి తీసుకున్నారు. పార్టీని బలోపేతం చేయడం ద్వారా ముందుకు సాగాలని బిజెపి చూస్తోందనడానికి ఈ కుర్చు నిదర్శనంగా చూడాలి. పార్లమెంటు వర్గాల సమావేశాలు, బంకిపూర్ సహా మూడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ఉప ఎన్నిక ఫలితాల తీరుతెన్నుల తర్వాత భారతీయ జనతా పార్టీ, కేంద్ర ప్రభుత్వ వ్యవహార శైలిలో మార్పు వచ్చింది. అయితే ఇది చెప్పుకోదగ్గ రీతిలో లేదు. ఎందుకంటే ప్రజలు ఆశిస్తున్నది ఇది కాదు. వారు కోరుకుంటున్నది ఇలాంటి మార్పులు కావు. సమాజంలో వస్తున్న మార్పులపై స్పందించాల్సిన అవసరం ఉంది. దేశ వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున యువత, విద్యార్థుల్లో ఆలోచనలు మారుతున్నాయి. జన్ జడ్, యువతతో సంబంధాలను ఎలా మెరుగుపరుచుకోవాలన్న ఆలోచనలకు అనుగుణంగా బిజెపిలో మార్పు కనిపించడం లేదు. పన్నెండేళ్ల క్రితం భారతీయ జనతా పార్టీ కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం చోటుచేసుకున్న పరిణామాల ప్రభావం గురించి



చర్చించడం లేదని అనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే యువత, విద్యార్థుల సమస్యలను పరిష్కరించాలి. ఈ పన్నెండేళ్ల కాలంలో కేంద్రంలో మోడీ నాయకత్వంలో అధికారంలో ఉన్న భారతీయ జనతా పార్టీ దేశంలో అనేకానేక సంస్కరణలు తీసుకుని వచ్చింది. మౌళికరంగంలో అనేక మార్పులు తెచ్చింది. దేశంలో అభివృద్ధిని పరుగులు పెట్టించింది. రోడ్లు, రైల్వే రంగాల్లో అనూహ్య మార్పులు వచ్చాయి. ఎన్నడూ ఊహించని విధంగా పురోభివృద్ధి కనిపిస్తోంది. అయితే విమానయానరంగం అందసంతే ఎత్తులో ఉంది. తిరుపతికి వెళ్లాలంటే భయపడే స్థితిలో విమాన టిక్కెట్ రేట్లు పెరిగాయి. విమయానయాన రంగాన్ని ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో పూర్తిగా విఫలం అయ్యారు. ఇక అన్నింటికీ మించి విద్యావైద్యరంగాలు నీరుగారి పోతున్నాయి. చదువుల, వైద్యం ప్రజలు భరించలేనంత భారంగా మారాయి. వీటిపై కేంద్రం దృష్టి పెట్టడం లేదు.విద్యార్థులు, యువజనుల ఆందోళనను పాలకులు పట్టించుకోవాలి. అలాకాకుండా అభిజిత్ దీపేకు ఆవేతం సంబంధాలు ఉన్నాయని వాదించడం సరికాదు. యువతలో వచ్చిన ఆందోళనలను మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. వారు ఏమి కోరుకుంటున్నారో అధ్యయనం చేయాలి. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం

ఎంతవరకు ఆత్మ విమర్శ చేసుకుంటున్నదన్నదే ముఖ్యం. కమలం పార్టీ బాగా విస్తరించిందని, తన కాళ్లమీద తాను నిలబడిందని, ప్రపంచంలో ఎవ్వరికీ లేని కార్మిక్రల బలం ఉందని విర్లవీగితే....ప్రజలు ఊదితే వచ్చే గాలిలో కొట్టుకు పోగలరు. పార్టీ వ్యూహారచన పుణ్యమా అని ప్రపంచంలో అతి పెద్ద పార్టీగా 14 కోట్ల మంది సభ్యులతో అవతరించిన బీజేపీ నిజానికి పట్టిష్టంగానే ఉందని ఒప్పుకోక తప్పదు. ఎన్నికలను అవలీలగా గెలిచేందుకు ఒక భారీ యంత్రాంగాన్నే రూపొందించుకుంది. బీజేపీకి తిరుగులేకుండా చేసేందుకు ప్రత్యర్థి పార్టీలను నయనా భయనా వశపరుచుకోవడమో, తుత్తునియలు చేయడమో చేయగలిగింది. అయినా 2024 ఎన్నికల్లో కేవలం 240 సీట్లు మాత్రమే సాధించింది. దీంతో ఎన్‌డిఎ బలంతో మళ్లీ పగ్గాలు చేపట్టింది. నిజానికి ఇదే ఓ

హెచ్చరికగా బిజెపి తీసుకోవాలి. అలా కాకుండా ప్రత్యర్థులను బలహీనపరిచి ప్రతి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనూ విజయం సాధిస్తూ వస్తోంది. చివరకు బెంగాల్‌ను సైతం వశపరచుకుంది. తిరుగులేని శక్తిగా ఎదిగిన తర్వాత బీజేపీ అగ్ర నాయకత్వాన్ని ప్రశ్నించగల శక్తి పార్టీలో ఎవ్వరికీ లేకుండా పోయింది. మద్దతు ఇస్తున్న పార్టీల్లో టిడిపి సైతం ఎదిరించే స్థితిలో లేదు. కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ఆవిర్భావం, విద్యార్థుల నిరసన ఈ పరిణామాలపై ఆత్మావలోకనం చేసుకునేందుకు ఇదో మంచి అవకాశం. దశాబ్ద కాలానికి పైగా మోడీ ఒక రాజకీయ భావజాలాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. ఇప్పుడు కొంచెం దానినుంచి బయటకు వచ్చి ఆత్మపరీక్షలన చేసుకోవాలి. ముఖ్యమంత్రులు, కేంద్ర మంత్రులు, పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడితో సహా అన్ని నియమాకాల విషయంలో మోడీ ద్వయం పెత్తనమే నడిపింది. ఇప్పుడు కొత్త కార్యవర్గ కార్యుల్లోనూ అదే కనిపిస్తోంది. అయితే ఇది చాలదని గుర్తించాలి. ప్రజలకు మంచి చేసుకోవడానికి ఇంకా మంచిపనులు అనేక చేయాలి. ధరలను అదుపు చేయడం మొదలు, నిరుద్యోగ యువతను ఉపాధి, ఉద్యోగాల బాట పట్టించడం ముఖ్యం.

మండలిలో డిఎస్సీపై వైసిపి వాయిదా తీర్మానం

తిరస్కరించిన చైర్మన్..కాసిపు మండలి వాయిదా



అమరావతి,ఆగస్ట్‌19 ఏపీ అసెంబ్లీ, శాసన మండలి సమావేశాలు మూడో రోజు ప్రారంభమయ్యాయి. బుధవారం శాసనమండలిలో మోగా డిఎస్సీపై వైసిపీ సభ్యులు వాయిదా తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ఈ వాయిదా తీర్మానాన్ని శాసన మండలి చైర్మన్ కొయ్యే మోషేను రాజు తిరస్కరించారు. ఈ నేపథ్యంలో చైర్మన్ పోడియం వద్ద వైసిపీ సభ్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వారి ఆందోళనతో శాసనమండలిలో గందరగోళం నెలకొంది. డిఎస్సీపై చర్చ పెట్టాలని వైసిపీ సభ్యులు డిమాండ్ చేశారు. పోడియాన్ని చుట్టుముట్టి ఆ పార్టీ సభ్యులు నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మెడలో నల్ల కండవాలతో ఆ పార్టీ సభ్యులు సభకు వచ్చారు. వైసిపీ సభ్యులు ఆందోళనతో ఏపీ శాసన మండలిని చైర్మన్ కాసిపు వాయిదా వేశారు. వైసిపీ సభ్యులు సభను గౌరవించటం లేదని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వ్యాఖ్యానించారు. చైర్మన్ సభను ఆర్డర్‌లో పెట్టాలని సూచించారు. చైర్మన్ టేబుల్‌ను కొడుతూ ఎందుకు నినాదాలు చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. సభా మర్యాద కాపాడాల్సిన బాధ్యత సభ్యులపైనా ఉందని తెలిపారు. మనోహర్ వ్యాఖ్యలపై చైర్మన్ కొయ్యే మోషేను రాజు అసహనం వ్యక్తం చేశారు. సభా నిర్వహణ, నిబంధనల గురించి మీకు బాగా తెలుసు అని అన్నారు. వారిపై ఎలాంటి చర్యలు ఎలా తీసుకోవాలో మీకు తెలుసునని చెప్పారు.సభ సంద్రాహారాల ప్రకారం జరగాలని ఏపీ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. జగన్ హయాంలో కూడా మీరు చైర్మన్‌గా వ్యవహరించారని అన్నారు. రెడ్ లైన్ గీసి వివక్షాల వాళ్లు దాటి వస్తే సస్పెండ్ చేశారని ప్రస్తావించారు. ఇప్పుడు కూడా అలాగే చేసేందుకు మీకు అధికారాలున్నాయని తెలిపారు. మూడు రోజులుగా సభకు అంతరాయం కలిగిస్తుంటే చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవట్లేదని నిలదీశారు. చైర్మన్‌ను కించపరచాలనే ఆలోచన తమకు లేదని.. ఆయనకు పవర్స్ ఉన్నాయని చెప్పారు.

డ్రగ్స్ రాకెట్ ముఠా గుట్టరట్టు

ముగ్గురు డ్రగ్స్ సరఫరాదారుల అరెస్ట్

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్‌19 హైదరాబాద్ నగరంలోని గచ్చిబౌలి పీఎస్ పరిధిలో ఎస్‌వోటీ, స్థానిక పోలీసులు సంయుక్తంగా ఆపరేషన్ చేపట్టి డ్రగ్స్ రాకెట్‌ను గుట్టరట్టు చేసినట్లు శేరిలింగంపల్లి డిీసీపీ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ముగ్గురు ప్రధాన డ్రగ్స్ సరఫరాదారులను అరెస్టు చేసి వారి వద్ద కొనుగోలు చేస్తున్న 16 మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నామని చెప్పారు. నిందితుల నుంచి రూ.16.40 లక్షల విలువైన 95.41 గ్రాముల ఎండిఎంఎ, 50 గ్రాముల ఓజీ కుష్మ్ గంజాయితో పాటు 2 మొబైల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు. ఆగస్టు 11న పట్టినాగులపల్లి కింగ్‌డమ్ పబ్ రోడ్డు వద్ద డ్రగ్స్ విక్రయస్తున్న యశ్వంత్ సాయి షణ్ముఖ్ అనే పెద్దర్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నాం.

రాయదుర్గం పోలీసులకు కోర్టు నోటీసులు

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్‌19: పోక్సో కేసులో నిందితుడిని వేధించి చిత్రహింసలకు గురిచేశారన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో రాయదుర్గం పోలీసులకు రాజేంద్రనగర్ కోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. రిమాండ్ సమయంలో నిందితుడి ఒంటపై గాయాలను న్యాయవాది కోర్టుకు చూపించారు. దీంతో రాజేంద్రనగర్ కోర్టు తక్షణమే నిందితుడిని విడుదల చేయాలని పోలీసులను ఆదేశించింది. నిందితుడిని వేధించుటలకు గురిచేసిన అంశంపై షోకాజ్ నోటీసులు జారీచేసింది. మూడు రోజుల్లో వివరణ ఇవ్వాలని రాయదుర్గం పోలీసులను కోర్టు ఆదేశించింది. నిందితుడి రిమాండ్ రిజెక్ట్ చేస్తూ జెయిల్ మంజూరు చేసింది.

రూపారెడ్డి హత్య కేసులో సంచలన విషయాలు

- హత్యకు పాల్పడింది ..అదే స్కూల్‌లోని ఇద్దరు టెన్స్ స్టూడెంట్స్
- జల్లాలకు లలవాటు పడి డబ్బుల కోసం ప్రిన్సిపల్ హత్య
- వివరాలు తెలియడంతో విస్తుపోయిన టీచర్లు, స్టూడెంట్స్

నల్గొండ,ఆగస్ట్‌19 రాష్ట్రంలో సంచలనం సృష్టించిన నల్గొండ జిల్లా కొండపల్లెపల్లి మండల కేంద్రంలోని నాగార్జున పబ్లిక్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ కె.రూపారెడ్డి హత్య కేసులో విస్తృతంగా విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఆమె నిర్వహిస్తున్న పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతున్న ఇద్దరు విద్యార్థులే రూపారెడ్డిని హత్య చేసినట్లు పోలీసులు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు. డబ్బుల కోసమే ఈ ఘాతుకానికి ఒడిగట్టినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ప్రస్తుతం ఇద్దరినీ అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు. ఈ ఘటనలో విద్యార్థుల పాత్ర బయటకు రావడంతో తొలి విద్యార్థులు,టీచర్లు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇంతటి దుర్మార్గానికి ఒడిగడతారని అనుకోలేదని అంటున్నారు. ఈ నెల 11న కొండపల్లెపల్లి మండలంలోని వేర్వేరు తండ్రిలకు చెందిన ఇద్దరు విద్యార్థులు మాస్కో చూడీ ధరించి రూపారెడ్డి ఇంటి వద్దకు వెళ్లారు. ఒక విద్యార్థి ఇంట్లోకి వెళ్లి డబ్బులు ఇవ్వాలని బెదిరించగా.. ఆమె ప్రతిఘటించారు. మాస్కో ఊడిపోవడంతో విద్యార్థిని గుర్తించి కేకలు చేశారు. గుర్తింపు బయటపడటంతో వెంట తీసుకెళ్లిన కత్తితో రూపారెడ్డిని పొడిచి హత్య చేశాడు. అనంతరం ఇంట్లో ఉన్న రూ.2.20లక్షలు తీసుకుని బయట ఉన్న మరో విద్యార్థికి రూ.40వేలు ఇచ్చాడు. ఇద్దరు విద్యార్థులు చోరీలు చేస్తూ జల్లాలకు అలవాటు పడినట్లు పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది. విచారణ సమయంలో విద్యార్థి జేబులో ఉన్న రూ.1.60లక్షల నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నగదుకు రక్తపు మరక ఉండటాన్ని గుర్తించారు. రక్తపు మరకలపై ప్రశ్నించడంతో విద్యార్థులు నిజం అంగీకరించారు.

విచారించగా డ్రగ్స్ మూలాలు బెంగళూరు, కేరళలో ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. వెంటనే మా ప్రత్యేక బృందాలు రంగంలోకి దిగాయి. ఈనెల 18న కేరళలోని త్రిస్సూర్‌లో మహమ్మద్ రజల్ అబ్దుల్ గఫూర్‌ను అరెస్ట్ చేశాం. విచారణలో ఓ నైజీరియన్ నుంచి డ్రగ్స్ తెచ్చినట్లు అతడు తెలిపాడు. బెంగళూరులో నవీన అనే మహిళా పెద్దర్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశాం. ఆమె ఇంట్లో సోదాలు నిర్వహించి భారీగా మాదక ద్రవ్యాలు స్వాధీనం చేసుకున్నాం. నిందితురాలిని విచారించగా.. కేరళలో ఉండే తన స్నేహితుడు అనేశ్వర్ ద్వారా డ్రగ్స్ సేకరించి ఇక్కడ విక్రయిస్తున్నట్లు అంగీకరించింది. పట్టుబడిన నిందితులందరిపై ఎన్‌డిఓఎస్ యాక్ట్ కింద కేసులు నమోదు చేశాం. ఈ నెట్‌వర్క్‌పై దర్యాప్తు మరింత ముమ్మరంగా కొనసాగుతోంది. మాదకద్రవ్యాల సరఫరాపై ఎలాంటి సమాచారం తెలిసినా వెంటనే డయల్ 100, సైబరాబాద్ పోలీసుల వాల్చుప్ నెంబర్ 8712663061కు ఫిర్యాదు చేయాలని డిీసీపీ సూచించారు.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి..



రక్తపోటు, షిశుత్వాశయంలో రాళ్లు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ఫైబర్, గింజలు..

ఆరోగ్యానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ సహజంగానే హానికరం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ వివిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, విటమిన్ డి, పిత్త ఆమ్లాలు ఉత్పత్తికి ఇది చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ లో కూడా మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ శరీరానికి అవసరమే అయినప్పటికీ తక్కువ స్థాయిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం, ఎక్కువ స్థాయిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అంటారు. ధమనులు గట్టిపడడం, సంకోచించడం వల్ల రక్తప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. దీంతో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, అధిక

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్న వారు కొవ్వు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఫైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ 10 నుండి 25 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ను తీసుకోవడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. దీని వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నూనెలో వేయించిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. కనుక వీటికి దూరంగా ఉండాలి. అలివ్ నూనె, అవకాడో, గింజలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. సాల్మన్, మాతేరల్ వంటి చేపలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. భోజనంలో చిక్కుళ్లు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి.

5 నుంచి 10 శాతం బరువు తగ్గాలి..

అలాగే ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు ఉండేలా

చూసుకోవాలి. శరీర బరువులో 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో గణనీయమైన మార్పులు వస్తాయి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉండాలి. నడక, ఊత, సైక్లింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ధూమపానం రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తుంది. అదే విధంగా మద్యపానం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్..

ఇక ఒత్రిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక ఒత్రిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీటితో పాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, కరిగే ఫైబర్, మొక్కల సైరాల్స్ వంటి కొన్ని రకాల సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వీటిని వైద్యుల సంగ్రక్షణలో వాడడం మంచిది. జీవనశైలిలో, తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడంతో పాటు హృదయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే తరచూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. జన్మపరంగా కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం కాకుండా శరీరాన్ని సంగ్రక్షించుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రీ డయాబెటిస్ ఎందుకు వస్తుంది..?

• దీన్నుంచి బయట పడాలంటే ఏం చేయాలి..?

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది వయసుతో సంబంధం లేకుండా బైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి ఆకస్మాత్తుగా రాదు. ఇది సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు బైప్ 2 డయాబెటిస్ గా నిర్ధారించేంత లేనప్పుడు దీనిని ప్రీ డయాబెటిస్ గా పరిగణిస్తారు. ప్రీ డయాబెటిస్ ను నియంత్రించకపోతే బైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీ డయాబెటిస్ రావడానికి సరైన కారణాలు ఇంకా తెలియడనే చెప్పవచ్చు. కానీ అనేక అంశాలు దాని అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర కారణంగా కూడా మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక బరువు, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం వంటి కారణాలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి.

ముందుగానే నియంత్రించాలి..

అలాగే 45 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. స్త్రీలలో హిస్టరీ వంటి సమస్యలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి. ప్రీ డయాబెటిస్ ను ముందుగానే నియంత్రించడం వల్ల బైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరిచే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా ప్రీ డయాబెటిస్ ను తిప్పి కొట్టవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రీ డయాబెటిస్ తో

బాధపడే వారు ఎటువంటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల దానిని తిప్పికొట్టవచ్చు. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర బరువులో కనీసం 5 నుండి 7 శాతం తగ్గాలి. ఇలా చేయడం వల్ల బైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 50 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

సమతుల్య ఆహారం అవసరం..

సంపూర్ణ సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. చక్కెరలు, ప్రొసెస్ చేసిన ఆహారాలు, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోకూడదు. ప్రోటీన్స్, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు కండరాలను బలపరిచే శిక్షణ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇలాంటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యల నుండి బయటపడడానికి రోజూ 7 నుండి 9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కారణంగా క్యాన్సర్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. కనుక ఒత్తిడి తగ్గేలా ప్రతిరోజూ 10 నుండి



15 నిమిషాలపాటు ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయాలి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి..

ధూమపానం ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రీ డయాబెటిస్ నిర్ధారణ అందోళనకరంగానే ఉంటుంది. అయితే జీవనశైలిలో, ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల బైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ముందున్న చర్చలతో బైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

తాటి ముంజలను తింటున్నారా..? ఈ విషయాలను తెలుసుకోవాల్సిందే..!

వేసవికాలం అనగానే ముందుగా అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేవి మామిడిపండ్లు. అందరూ వీటిని తినడానికి ఎక్కువగా మక్కువ చూపుతారు. కానీ అదే సమయంలో రోడ్ల పక్కన బండ్లపై లభించే ఇతర పండ్లల్లో ఐస్ అపిల్ ఒకటి. వీటిని తెలుగులో ముంజలు, తాటి పండ్లు అని అంటారు. వేసవి కాలంలో లభించే ఈ ముంజలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముంజలు తాటిచెట్టు నుండి లభ్యమవుతాయి. ముంజలు పెద్ద కొబ్బరికాయలా కనిపిస్తాయి. బయట గట్టిగా నలుపు రంగు తొక్క కలిగి ఉంటాయి. ముంజల లోపల తెల్లని రంగులో గుట్టు ఉంటుంది. ఇవి నీటి శాతం ఎక్కువగా కలిగి లిచి వండు కంటే పురుపుగా ఉంటాయి. ముంజలు తాజా కొబ్బరి నీటి రుచిని కలిగి తక్కువ గాఢంగా ఉంటాయి. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ, డిప్టెరిఫెస్ నుండి బయటపడడానికి వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి ఎక్కువ కాలం లభించవు. మార్చి నుండి జూన్ వరకు మాత్రమే లభిస్తాయి. వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల త్వరగా పాడవుతాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువగా దూర ప్రాంతాలకు తరలించరు. రోడ్ల పక్కన ఎక్కువగా అమ్ముతూ ఉంటారు.

అనేక పోషకాలు..

ఇక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. వీటిలో

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటిలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి కనుక ముంజలను తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ముంజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, కె లతో పాటు ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలో తాటిపండును శరీర ఉష్ణాన్ని తగ్గించే పండుగా పేర్కొంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆపుత్సం, హీట్ రాషెస్, డిప్టెరిఫెస్ వల్ల కలిగే తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి కనుక వేసవిలో తేలికపాటి స్నాక్స్ గా వీటిని తీసుకోవచ్చు.

వెంటనే తినేయాలి..

అలాగే ముంజలను కొన్న రోజే తినడం మంచిది. ముంజలపై ఉండే సన్నని తొక్కను తీసేసి తినాలి. కొందరు వీటిపై బ్లాక్ నాట్స్ వేసి తీసుకుంటారు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచి చల్లగా అయిన తరువాత కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ముంజలతో చల్లదీ డెజర్ట్స్ కూడా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, మృదువైన ముంజలను చూసి కొనుగోలు చేయాలి. చాలా గట్టిగా ఉన్న ముంజలు ఎక్కువగా పండిపోయే అవకాశం ఉంది. అలాగే వీటిని కొనుగోలు చేసిన వెంటనే తినడం మంచిది. ఫ్రిజ్ లో కూడా ఇవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల కేవలం ఒకటి నుండి రెండు రోజులు

మాత్రమే ఇవి నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ విధంగా వేసవిలో లభించే ఈ ముంజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, వేసవిలో మామిడిపండ్లతో పాటు వీటిని కూడా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.



బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు..

రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లల్లో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్సాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్ద..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి విమంతులన్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటిపండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును నమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. అరటిపండును నమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్మూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని సమలాభిని అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు చేరుచేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జీ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాల్క్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిపి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ నడక గుండెకు భరోసా



తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్ అన్నట్లే, కొవ్వు పెరిగితే.. గుండె జబ్బు కలుగోయ్ అంటున్నారు ఫిట్నెస్ నిపుణులు. గుండె ఆరోగ్యానికి, శరీరంలో కొవ్వుకీ సంబంధం ఉంది. గుండెలో ఉన్న సమస్యకు, శరీరంలో ఉన్న కొవ్వుకి ఒకటే పరిష్కారం. వ్యాయామం. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలన్నట్టు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునే వ్యాయామం చేస్తూ.. కొవ్వుని తగ్గించేలా కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేమిటంటే... బ్రెడ్ మిల్ మీద కేవలం పరుగే కాక నడకనూ అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజువారీగా బ్రెడ్ మిల్ మీద పరుగెత్తే సమయంలో పది నుంచి పన్నెండు శాతం తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయాన్ని నడకకు కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఆ నడక కూడా బ్రెడ్ మిల్ మీదే. నడకలోనూ వేగం ఉండాలన్నది నిబంధన. గంటకు రెండు నుంచి మూడు మైళ్ల వేగంతో బ్రెడ్ మిల్ స్పీడ్ని సెట్ చేసుకోవాలి. ఈ వేగంతో 30 నిమిషాల నుంచి 60 నిమిషాల పాటు వాక్ చేయాలి. ఇలా వారంలో మూడుసార్లు చేస్తే శరీరంలోని కొవ్వు నిల్వలు కరిగిపోవడంతోపాటు రక్తంలోని గ్లూకోజ్ అంతా ఖర్చవుతుందట. కొత్తగా కొవ్వు పేరుకునేకి ఆస్కారమూ ఉండదు. సుదీర్ఘమైన స్పీడ్ వాక్ గుండె మోగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రెండు సమస్యలూ ఉన్నట్లయితే.. మీ వ్యక్తిగత ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాత బ్రెడ్ మిల్ మీద ముందడుగు వేయండి.



తొలి టెస్టులో లంక చిత్తు..

○165 రన్స్ తేడాతో భారత్ ఘనవిజయం

○10 వికెట్లతో చెలరేగిన మానవ్ సుతార్

○సిరీస్ లో 1-0 ఆధిక్యంలో టీమ్ ఇండియా

గాల్ వేదికగా శ్రీలంకతో జరిగిన తొలి టెస్ట్ మ్యాచ్లో టీమ్ ఇండియా చారిత్రాత్మక విజయాన్ని సమోదు చేసింది. దేశానికి ఇది ల్యాండ్మార్క్ 600వ టెస్ట్ మ్యాచ్ కాగా, శుభేషున్ గిల్ కెప్టెన్సీలోని భారత జట్టు 165 పరుగుల తేడాతో లంకను చిత్తు చేసి రెండు మ్యాచ్ల సిరీస్లో 1-0 ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. డబ్బూటీసీ (ఔజ్) ఫైనల్ రేసులో అత్యంత కీలకమైన ఈ పోరులో యంగ్ లెస్ట్ ఆర్మీ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్ మ్యాచ్ మొత్తంలో 10 వికెట్లు పడగొట్టి విజయకీతనం ఎగురవేశాడు. 372 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన శ్రీలంక, బుద్ధవారం ఐదో రోజు పోస్ట్ లండ్ సెషన్లో 77.4 ఓవర్లలో 206 పరుగులకే కుప్పకూలింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ సెంచరి హీరో సోనాల్ దినుష (84) మరోసారి టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచాడు. రెండో టెస్ట్ క్రొలంబోలో ఈనెల 23 నుంచి జరుగుతుంది. రెండో ఇన్నింగ్స్లో 24 ఏళ్ల మానవ్ సుతార్ అద్భుతమైన స్పిన్ బౌలింగ్తో లంక వెన్నువిరిచాడు. కేవలం 55 రన్స్ మాత్రమే ఇచ్చి ఏకంగా 6 వికెట్లు పడగొట్టి తన తొలి 5 వికెట్ల ఘనతను అందుకున్నాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్లో తీసిన 4 వికెట్లతో కలిపి మ్యాచ్లో మొత్తం 10 వికెట్లు ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. సీనియర్ ఆలోరౌండ్ రవీంద్ర జడేజా 2/16 తో అద్భుత సహకారం అందించగా, పేసర్లు మహమ్మద్ సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ చెరో వికెట్ల దక్కించుకున్నారు. దినేష్ చండిమాలే కంకషన్ కారణంగా వైదొలగడం, అతడి స్థానంలో వచ్చిన పసిందు సూరియబందార గోడైన్ డకౌట్ అవ్వడం లంకను కోలుకోలేని దెబ్బతీసింది. కెప్టెన్ ధనంజయ డి సిల్వా, సోనాల్ దినుష కాసేపు పోరాడినా భారత స్పిన్ దాడిని తట్టుకోలేకపోయారు. అంతకుముందు టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ఇండియా, సాయి సుదర్శన్ స్థానంలో నంబర్ 3 లో వచ్చిన దేవదత్ పడిక్కుల్ క్లాసిక్ సెంచరి (167) తో తొలి ఇన్నింగ్స్లో 462 పరుగులు సాధించింది. కేఎల్ రాహుల్ (82), ధ్రువ్ జురేల్ (51) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడారు. అనంతరం శ్రీలంక తొలి ఇన్నింగ్స్లో సోనాల్ దినుష సెంచరి, నిరోషన్ డిక్కిల్లా (80) పోరాటంతో 284 రన్స్ చేయగా, ఇండియాకు 178 పరుగుల భారీ లీడ్ లభించింది. రెండో ఇన్నింగ్స్లో ఇండియా 193 పరుగులకు ఆటోల్ అయింది. రిషభ్ పంత్ కేవలం 53 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరి సాధించి, టెస్ట్ క్రికెట్



చరిత్రలో వేగంగా 100 సిక్సర్లు కొట్టిన తొలి భారతీయ బ్యాటర్గా రికార్డు సృష్టించాడు. పడిక్కుల్ 44, రాహుల్ 35 రన్స్ చేసి సహకరించారు. గాల్లో అత్యధిక విజయవంతమైన ఛేజ్ 344 మాత్రమే కాగా, 372 రన్స్ ఛేజింగ్లో లంక ఏ దశలోనూ విజయం వైపు సాగలేకపోయింది. చారిత్రక 600వ టెస్టులో పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిన గిల్ సేన డబ్బూటీసీ పాయింట్ల పట్టికలో కీలకమైన ఆధిక్యాన్ని దక్కించుకుంది. కాగా శ్రీలంకతో జరిగిన తొలి టెస్టులో 165 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించినప్పటికీ భారత్ వరల్డ్ టెస్టు ఛాంపియన్?షిప్? పాయింట్ల పట్టికలో బంగ్లాదేశ్ తర్వాతి స్థానంలోనే కొనసాగుతోంది. ఈ మ్యాచ్ ఫలితం అనంతరం భారత్ పాయింట్ల పర్సంటేజీ పెరిగింది. కానీ టేబుల్లో పోజిషన్?లలో మాత్రం ఎలాంటి తేడా లేదు. ప్రస్తుతం టీమ్ ఇండియా 53.33 పర్సంటేజీతో ఐదో స్థానంలో ఉంది. తాజా మ్యాచ్ ఫలితం పట్టికలో ఏ జట్టు స్థానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేయలేదు. అయితే భారత్ పర్సంటేజీ మాత్రం 48.15 నుంచి 53.33కు పెరిగింది. అదే సమయంలో శ్రీలంక 41 నుంచి 33.33 శాతానికి పడిపోయింది. ప్రస్తుతం భారత్ ఐదో ప్లేస్?లో ఉండగా, శ్రీలంక ఆరో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. మరోవైపు, బంగ్లాదేశ్ మాత్రం భారత్ కంటే మెరుగైన ప్లేస్?లో ఉంది. ఆ జట్టు రీసెంట్?గా ఆస్ట్రేలియాపై సాధించిన విజయమే అందుకు కారణం. బంగ్లా ప్రస్తుతం 66.67 పాయింట్ల పర్సంటేజీతో నాలుగో స్థానంలో ఉంది. ఇక ఈ పాయింట్ల పట్టికలో ఆస్ట్రేలియా 77.78 శాతంతో ?టాప్?లో ఉంది. సౌతాఫ్రికా 75 శాతంతో రెండో స్థానంలో

ఉంది. ప్రస్తుత డబ్బూటీసీ సైకిల్?లో టీమ్ ఇండియా ఇప్పటిదాకా 10 మ్యాచ్?లు ఆడగా, అందులో ఐదింటి నెగ్గింది. మరో నాలుగు టెస్టుల్లో ఓడిపోగా, ఒకటి డ్రా చేసుకుంది. ఈ సైకిల్?లో భారత్ ఇంకా ఎనిమిది టెస్టు మ్యాచ్?లు ఆడాల్సి ఉంది. ఫైనల్? చేరుకోవాలంటే ఇకపై గిల్ సేన ఆడనున్న ప్రతి టెస్టు కీలకం అనే చెప్పాలి. ఈ సిరీస్?లో భారత్ తమ తదుపరి మ్యాచ్ ఈనెల 23న కొలంబో వేదికగా ఆడనుంది. ఈ పర్యటన తర్వాత టీమ్ ఇండియా ఈ ఏడాది నవంబర్?లో న్యూజిలాండ్? వెళ్లాల్సి ఉంది. అక్కడ అతిథ్య జట్టుతో భారత్ రెండు మ్యాచ్?ల సిరీస్ ఆడాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత సొంత గడ్డపై ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు మ్యాచ్?ల సిరీస్?లో పోటీపడాల్సి ఉంది. ఈ సిరీస్? 2027 ఫిబ్రవరిలో ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆసీస్?పై బంగ్లాదేశ్ విజయం సాధించడంతో డబ్బూటీసీ ఫైనల్?కు అర్హత సాధించాలంటే భారత్?కు ఇకపై ఆడనున్న ప్రతి టెస్టు నెగ్గల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఒకవేళ ఎనిమిదింటో ఏడు నెగ్గి ఒకటి ఓడిపోతే అప్పుడు భారత్ 68.52 పర్సంటేజీతో ఉంటుంది. అదే ఆరు టెస్టుల్లో విజయం సాధించి రెండు మ్యాచ్?ల్లో వరాజయం పాలైతే పాయింట్ల పర్సంటేజీ 62.96 గా ఉంటుంది. భారత జట్టుకు ఎటువంటి పెనాల్టీ పాయింట్లు విధించకపోతేనే ఈ పరిస్థితులు సాధ్యమవుతాయి. కాబట్టి, శుభేషున్ గిల్ నాయకత్వంలోని టీమ్ ఇండియా రాబోయే సిరీస్?ల్లో పొరపాట్లకు ఏమాత్రం తావు లేకుండా ఆడాల్సి ఉంటుంది.

అనుకున్న సమయానికే స్పిరిట్ విడుదల

వాయిదా వార్తలను ఖండించిన టీమ్

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న హైటెజ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'స్పిరిట్' సినిమా వాయిదా పడనుందంటూ కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. తాజాగా వాటిపై టీమ్ స్పందించింది. అనుకున్న సమయానికే సినిమా విడుదలవుతుందని స్పష్టం చేసింది. ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది మార్చి 5న విడుదల చేయనున్నట్లు ఇటీవల ప్రకటించారు. అయితే అదే సమయానికి సల్మాన్ ఖాన్ - వంశీ పైడిపల్లి కాంబోలో రానున్న సినిమా కూడా ఉండడంతో 'స్పిరిట్' విడుదల వాయిదా పడుతుందంటూ ప్రచారం మొదలైంది. 'స్పిరిట్' షూటింగ్, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా పెండింగ్లో ఉన్నాయనేది ఆ వార్తల సారాంశం. తాజాగా వీటిపై టీమ్ స్పందించింది. 'స్పిరిట్' విడుదలకు సంబంధించి ఎలాంటి మార్పు లేదు. మేం కచ్చితంగా ప్రణాళిక ప్రకారమే ముందుకు వెళ్తున్నాం. ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 5, 2027న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి తీసుకురావడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం' అని క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఈ మాటల్లో ప్రభాస్ పోలీస్ ఆఫీసర్గా నటించనున్నారు. పోలీసు కథతో పాటు, మాఫియా నేపథ్యాన్ని కూడా 'స్పిరిట్'లో సందీప్ చూపించబోతున్నారట. త్రిప్లి దిమ్రా కథానాయిక. బాలీవుడ్ నటుడు వివేక్ ఓబెరాయ్, సీనియర్ నటి కాంచన తదితరులు నటిస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తొమ్మిది భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేయనున్నారు.



నాల్గో రోజు ఆటలో తీవ్ర నాటకీయ పరిణామాలు

గాల్ వేదికగా శ్రీలంకతో జరుగుతున్న తొలి టెస్ట్ మ్యాచ్ నాల్గో రోజు ఆటలో తీవ్ర నాటకీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకు న్నాయి. భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన శ్రీలంకను భారత బౌలర్లు ముప్పుతిప్పలు పెడుతున్న సమయంలో రవీంద్ర జడేజా వేసిన ఒక నోబాల్ టీమ్ ఇండియాను నిరాశపరిచింది. జడేజా వేసిన బంతి షార్ప్ గా టర్న్ అవుతూ లంక కెప్టెన్ ధనంజయ డి సిల్వా బ్యాట్ ఎడ్జ్ తీసుకుని ఫస్ట్ స్ట్రైక్లో సులభమైన క్యాచ్ గా వెళ్లింది. అయితే ప్లేయర్లు సంబరాలు చేసుకునే లోపే అంపైర్ నోబాల్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడు. జడేజా క్రీజు దాటి అడుగు వేయడంతో దక్కాల్సిన కీలక వికెట్ చేజారింది. దీంతో డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో ఉన్న హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ ముఖంలో తీవ్ర అసహనం స్పష్టంగా కనిపించింది. తొలి ఇన్నింగ్స్లో 178 పరుగుల ఆధిక్యం సాధించిన ఇండియా, నాల్గో రోజు ఉదయం రెండో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించింది. తొలి ఓవర్లోనే యశస్వి జైస్వాల్ డకౌట్ గా వెనుదిరిగాడు. కేఎల్ రాహుల్ (35), దేవదత్ పడిక్కుల్ (44) రెండో వికెట్ కు 65 పరుగులు జోడించారు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన దాషిన్ వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ రిషభ్ పంత్ తుఫాన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. కేవలం 69 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 66 రన్స్



బాదాడు. ఈ క్రమంలో టెస్ట్ క్రికెట్లో 100 సిక్సర్లు కొట్టిన తొలి భారతీయ బ్యాటర్ గా పంత్ అరుదైన చరిత్ర సృష్టించాడు. జడేజాతో కలిసి 54 పరుగులు జోడించిన పంత్ అప్పటివరకే తర్వాత మిగతా బ్యాటర్లు విఫలమవడంతో ఇండియా 193 పరుగులకే ఆటోల్ అయింది.

టాక్సిక్ ..పెద్దల సినిమా మాత్రమే

పిల్లలు చూడొద్దన్న నటుడు యశ్



సిని ప్రేయులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోన్న చిత్రం 'టాక్సిక్ యశ్ ప్రధానపాత్రలో గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కింది. ఈ సినిమా ఆగస్టు 26న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. తాజాగా ఈ సినిమా గురించి యశ్ మాట్లాడుతూ ఇది కేవలం పెద్దవాళ్ల సినిమా అని స్పష్టం చేశారు. పిల్లలు ఈ సినిమా చూడొద్దు. ఇది పెద్దల కోసం మాత్రమే తీశాం. ఈ విషయాన్ని మరోసారి స్పష్టం చేస్తున్నాను. పెద్దలకు తప్పిప్పులు తెలుసు. వాళ్లు ఈ సినిమా నుంచి ఏం నేర్చుకోవాల్సి నిర్ణయించుకుంటారు. జీవితంలో ఏం చేయాలి, ఏం చేయకూడదనే విచక్షణ వారికి ఉంటుంది. అందుకే వాళ్ల కోసమే చాలా నిజాయితీగా ఈ చిత్రం రూపొందించాం' అని చెప్పారు. ఇందులోని అశ్రీల సన్నివేశాల గురించి యశ్ మాట్లాడారు. విమర్శలను తోసిపుచ్చారు. 'ఈ చిత్రం మిమ్మల్ని ఆలోచింపజేస్తుంది. కథ నిర్దిష్టమైన దిశకు చేరుకోవాలంటే ప్రతి పాత్రలోని వేర్వేరు పొరలను అవిచ్ఛిన్నంపడం చాలా ముఖ్యం. ట్రైలర్, పాటలపై ఎన్నో విమర్శలు వచ్చాయి. అవి కేవలం రెండు పాత్రల మధ్య ప్రేమను అవిచ్ఛిన్నంచే సన్నివేశాలు మాత్రమే. వాటిని అలా మాత్రమే చూడండి. గీతూ మోహన్ దాస్ ఒక దర్శకురాలు.. మహిళలకు కూడా భావోద్వేగాలు వంచుకునే హక్కు ఉంటుంది. కేవలం పబ్లిసిటీ కోసం కాకుండా, కథలోని ప్రాధాన్యతను బట్టి ఆయా సన్నివేశాలు చిత్రీకరించాం' అని యశ్ అన్నారు.

ఓటిటిలోకి శ్రీనివాస మంగాపురం



తెలుగు సిని పరిశ్రమలోకి సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మూడో తరానికి చెందిన వారసుడిగా ఘనంగా అడుగుపెట్టారు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని. దివంగత నటుడు రమేష్ బాబు తనయుడైన జయకృష్ణ హీరోగా, బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి రవీనా టాండన్ కుమార్తె రాషా తదానీ నూతన నాయకగా టాటి వుడ్ కు పరిచయమైన తాజా చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. వైవిధ్యమైన చిత్రాల దర్శకుడు అజయ్ భూపతి తెరకెక్కించిన ఈ రొమాంటిక్ యాక్షన్ అండ్ రన్స్ డ్రామా ఇటీవలే థియేటర్లలో విడుదలై విజయవంతంగా ప్రదర్శించ బడుతోంది. అయితే ఈ సినిమా వచ్చి 20 రోజులు కూడా కాకముందే సినిమా ఓటిటీ అనౌన్స్ మెంట్ ను పంచుకున్నారే మేకర్స్. ప్రముఖ ఓటిటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో ద్వారా ఆగస్టు 20 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్లు అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ నటుడు మోహన్ బాబు అత్యంత కీలకమైన పాత్రలో నటించగా, కోటివుడ్ మ్యూజిక్ సెన్సేషన్ జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన సంగీతం సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. చందమామ కథలు బ్యానర్ పై పి. కిరణ్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించగా, ప్రతిష్టాత్మక వైజయంతి మూవీస్ సంస్థ సమర్పించింది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. తిరుపతి నేపథ్యంతో ఈ కథ సాగుతుంది. నగరంలో అడుగుపెట్టిన యువకుడు శ్రీను (జయకృష్ణ) .. అక్కడి పవర్ ఫుల్ వ్యక్తి పెద్దరెడ్డి (శ్యామ్) గారాల కుతురు మంగ (రాషా తదానీ)ని మొదటి చూపులోనే ఇష్టపడతాడు. ఆమెకు చేరువయ్యే ప్రయత్నంలో ఉండగా, మంగ జీవితానికి సంబంధించి ఒక షాకింగ్ నిజం తెరపైకి వస్తుంది. అసలు ఆ రహస్యాన్ని పెద్దరెడ్డి ఎందుకు దాచాడు? శ్రీను నేపథ్యం ఏమిటి? మంగతో అతనికి ఉన్న పాత సంబంధం ఏంటి? బళ్లారి ప్రాంతానికి చెందిన వెంకటప్పయ్య (మోహన్ బాబు), లక్ష్మీవతి (అజయ్)ల మధ్య జరిగిన వివాదాలు ఈ కథను ఎలాంటి మలుపులు తిప్పాయి? చివరికి శ్రీను తన ప్రేమను ఎలా గెలుచుకున్నాడు అనేదే ఈ చిత్ర అసలు కథ.

వియత్నాం టూర్ లో సమంత, రాజ్ నిడుమోరు

టాలీవుడ్ స్టార్ నటి సమంత ప్రస్తుతం వియత్నాంలో తన భర్త, ప్రముఖ దర్శక-నిర్మాత రాజ్ నిడిమోరు తో కలిసి బేబీమూన్ ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. త్వరలోనే తాము మొదటి బిడ్డకు స్వాగతం పలకబోతున్న నేపథ్యంలో, ఈ ప్రత్యేకమైన క్షణాలను ఆస్వాదిం చేందుకు ఈ క్యూట్ కపుల్ వియత్నాం వెకేషన్ కు వెళ్లారు.అక్కడి సుందరమైన ప్రదేశాలను చుట్టేరుడంతో పాటు, పలు రకాల ఫన్ యాక్టివిటీస్ లో సమంత ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. అలాగే అక్కడి ప్రత్యేకమైన స్థానిక ఫుడ్ ను టేస్ట్ చేస్తూ ఎంజాయ్ చేసిన వీడియోలు, ఫోటోలను ఆమె సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిమానులతో పంచుకున్నారు.