

అమెరికా గగనతలంలో తప్పిన ముప్పు

- ఢీకొనేంతగా దగ్గరకు వెళ్లన రెండు విమానాలు
- ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్స్ చాకచక్యంతో ప్రయాణికులు సేఫ్

న్యూయార్క్,ఆగస్ట్ 17: ఆకాశంలో అమెరికన్ ఎయిర్లైన్స్ కు చెందిన రెండు విమానాలకు పెను ప్రమాదం తప్పింది. రెండింటికి ఒకటే నంబర్ ఉండటంతో అవి ఒకే మార్గంలోకి వచ్చి దాదాపు ఢీకొన్నంత వని అయ్యింది. అయితే ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్స్ చాకచక్యంగా వ్యవహరించడంతో ప్రయాణికులు సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. అమెరికాలోని ఆరిజోనా రాష్ట్రం ఫీనిక్స్ ప్రాంతంలో అమెరికన్ ఎయిర్లైన్స్ కు చెందిన రెండు విమానాలు గాల్లో ఎదురెదురుగా వచ్చాయి. ఫీనిక్స్ సైన్స్ పార్క్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం వద్ద అర్ధరాత్రి సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. అందులో ఒక బోయింగ్ విమానం షికాగో నుంచి వస్తుండగా.. మరో విమానం అప్పుడే ఫీనిక్స్ నుంచి బయల్దేరింది. రెండింటికి ఒకట్లో +- -లట్ నంబర్ ఉండటం (అమెరికన్ 2482), ప్రతికూల వాతావరణంవల్ల షికాగో విమానం ఆలస్యం కావడం రెండు విమానాలు ఒకే లైన్ లోకి రావడానికి కారణమయ్యాయి. వేర్వేరు మార్గాల్లో వెళ్తే విమానాలకు ఎయిర్లైన్స్ ఇలా ఒకే నంబర్ ఇవ్వడం సాధారణమే. అయితే ఒకే కాలే సైన్ ఉన్న విమానాలు ఒకే సమయంలో ఒకే ప్రదేశంలో ఉండటం మాత్రం అరుదుగా జరుగుతుంది. పెడ్యూలింగ్ పారపాటు కారణంగా ఇలాంటి ఘటన చోటుచేసుకుంది. అయితే ఈ అసాధారణ పరిస్థితిని ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్స్ గుర్తించారు. అరైవల్, డిపార్చర్ లో ఉన్న విమానాలకు వెంటనే వేర్వేరు సూచనలు చేశారు. అరైవల్ లో ఉన్న విమానాన్ని ఎక్కువ ఎత్తు తీసుకోమని, డిపార్చర్ లో ఉన్న విమానాన్ని తక్కువ ఎత్తులో ప్రయాణించమని సూచించారు. ఆ సూచనకు తగ్గట్టుగానే ఫైలెట్లు తమతమ మార్గాలను మార్చుకోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. తాను 25 ఏళ్లుగా ఈ విధులు నిర్వహిస్తున్నానని, ఇలాంటి పరిస్థితి ఎన్నడూ చూడలేదని కంట్రోల్స్ చెప్పారు. అయితే ఈ భద్రతాలోపంపై దౌర్భాగ్య జరుగుతున్నది.

బీహార్ అశోక్ ధామ్ ఆలయంలో తొక్కిలసాట

- ఏడుగురు భక్తుల దుర్మరణం



పాట్నా,ఆగస్ట్ 17 బీహార్ లో విషాదం చోటుచేసుకుంది. లఖిసరాయ్ జిల్లాలోని అశోక్ ధామ్ ఆలయంలో సోమవారం తొక్కిసలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఏడుగురు భక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పదుల సంఖ్యలో గాయపడ్డారు. శ్రావణమాసం సోమవారం కావడంతో ఈ శివాలయానికి భారీగా భక్తులు తరలివచ్చారు. అయితే వారి మధ్యలో ఒక ఎలక్ట్రిక్ వైర్ తెగిపడిపోవడంతో ఒక్కసారిగా భయపడిపోయారు. షాక్ కొడుతుందనే ఆందోళనతో అక్కడినుంచి బయటకు పరిగెత్తే క్రమంలో తొక్కిసలాట చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘటనలో గాయపడినవారిని సమీప ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ప్రమాదంపై ముఖ్యమంత్రి సప్రహేల్ చౌదరీ దిగ్భాంఠ-రతి వ్యక్తంచేశారు. క్షతగాత్రులకు సత్కర చికిత్స అందేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మృతుల కుటుంబాలు రూ.4 లక్షల పరిహారం ప్రకటించారు.భక్తులు భారీ సంఖ్యలో ఆలయానికి వచ్చారు. దానికి తగ్గట్టే మేం ఏర్పాట్లు చేశాం. భయాందోళన కారణంగా వారు పరిగెత్తడంతో బారికేడ్లు పడిపోయాయి. దాంతో ఒకరిపై ఒకరు పడిపోయారు. ఈ ఘటనకు ఎలక్ట్రిక్ వైర్ కారణంగా తెలుస్తోంది. ధ్రువీకరించుకున్న తర్వాత పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తామని లఖిసరాయ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేజిస్ట్రేట్ శైలేంద్ర కుమార్ వెల్లడించారు.

బెంగాల్ తారాపీర్ హోటల్ లో మంటలు

- మంట క్షణాల్లో వ్యాపించడంతో ఏడుగురు మృతి
- నిద్రలో ఉండగా తెల్లవారు జామున ప్రమాం



కోల్కతా,ఆగస్ట్ 17 పశ్చిమ బెంగాల్ లోని బీర్ భూమ్ జిల్లా తారాపీర్ లో ఒక హోటల్ లో మంటలు చెలరేగడంతో ఏడుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. సోమవారం తెల్లవారుజామున గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ లోని హోటల్ రిసెప్షన్ లో ఈ మంటలు మొదలయ్యాయి. క్షణాల్లోనే భవనమంతా వ్యాపించాయి. అప్పుడు అతిథులంతా నిద్రలో ఉన్నారు. ఈ ఘటనలో పలువురు గాయపడ్డారు. ఓ నాలుగు అంతస్తుల హోటల్ భవనంలో ప్రమాదవశాత్తూ మంటలు చెలరేగి ఏడుగురు సజీవ దహనం కాగా.. పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈరోజు తెల్లవారుజామున సుమారు 4 గంటల ప్రాంతంలో హోటల్ గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ లో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. ఏసీ యూనిట్లలో సాంకేతిక లోపం కారణంగా మంటలు వ్యాపించాయి. భారీగా మంటలు చెలరేగడంతో గ్రౌండ్ ఎ+-లోర్ మొత్తం క్షణాల్లోనే పొగ అలుముకుంది. ప్రమాదాన్ని గమనించిన స్థానికులు వెంటనే పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. హుటాహుతిన అక్కడికి చేరుకున్న సహాయక బృందాలు.. స్థానికులతో కలిసి రక్షణ చర్యలు చేపట్టారు. +ర్ ఇంజినీవ్స్ మంటలను అదుపు చేసి మృతులను, గాయపడిన వారిని రాంపూర్ హోటల్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. కాగా, బాధితులంతా ప్రసిద్ధ కాళీ ఆలయాన్ని దర్శించుకునేందుకు వచ్చిన భక్తులుగా తెలుస్తోంది. అగ్నిప్రమాద ఘటనపై కోల్కతాకు చెందిన ఓ బాధిత మహిళ అతిథి స్పందించారు. హోటల్ మొత్తం పొగతో నిండిపోయిందని, దాని వల్ల చాలా మంది తప్పించుకోలేక పోయారని తెలిపారు. అలాగే, పలువురు శ్వాస విసుకోవడంలోనూ ఇబ్బంది పడ్డారని వెల్లడించారు. బయటకు వచ్చేందుకు దారి కనిపించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు, ఘటనపై కేసు సమోదా చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. హోటల్ లో కనీస అగ్నిమాపక భద్రతా చర్యలు లేవని ప్రాథమిక దర్యాప్తులో తేల్చారు. +ర్ అలారం కూడా పనిచేయలేదని పేర్కొన్నారు. బాధ్యులపై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

సోలార్ పవర్ లో స్వయం సమృద్ధి సాధించాలి !

హైదరాబాద్, దేశం అన్ని రంగాల్లో స్వయం సమృద్ధి సాధించాలని, విదేశాలపై ఆధారపడడం మానుకోవాలని ప్రధాని మోడీ ఎర్రకోట్ నుంచి ఇచ్చిన సందేశం ఆలోచింపజేసేదిగా ఉంది. అయితే దేశాన్ని స్వయం సమృద్ధిగా నిలపాల్సిన బాధ్యత పాలకులదే. ముఖ్యంగా ఇంధన, ఆహార రంగాల్లో మనం మరింత బలం కావాల్సి ఉంది. 140 కోట్ల జనాభా కలిగిన భారత్ తన ఇంధన అసవరాల కోసం విదేశాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడు తోంది. 88.5 శాతం ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటోంది. సహజవాయువు, పెట్రోలియం ఇలా అన్నింటికి గల్ఫ్, రష్యా, అమెరికా వంటి దేశాలే దిక్కు. అంతర్జాతీయ పరిణామాలకు భారత ఇంధన భద్రత ఒడిదొడు కులకు లోనవుతోంది. ఇటీవల హర్యూజ్ జలసంధి, ఇరాన్ అమెరికా యుద్ధం వల్ల భారత్ లో ఎల్పీజీ కొరత ఏర్పడింది. ఎక్కువ దిగుమతుల వల్ల విదేశీ మారక నిల్వలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఒక్క యుద్ధం వస్తే ఎంతగా ఒడిదుడుకులకు లోనవుతాం. అందువల్ల సహజ వనరులను అభివృద్ధి చేసుకుంటూ పోవాలి. విదేశాల నుంచి అదేవనిగా అవసరం ఉన్నా లేకున్నా దిగుమతులను చేసుకోవడం వల్ల దేశీయంగా ధరలు పరుగులు పెడుతున్నాయి. ఈ దుస్థితి నుంచి మనం బయటపడాలి. ముఖ్యంగా ఉప్పులు, పప్పులు, నూనెలపై ఆంక్షలు విధించుకోవాలి. దేశీయంగా ఆహార ఉత్పత్తులను పెంచుకోవాలి. సేంద్రియ వ్యవసాయం తప్పనిసరి చేయాలి. ఇకపోతే గ్యాస్, పెట్ర తదితర ఉత్పత్తులపైనా అన్వేషణ సాగాలి. మన సముద్ర భాగాల్లోనే గ్యాస్ లేదా పెట్రోలియం నిల్వలు వెలుగులోకి వస్తే భారతదేశానికి ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటుంది. ప్రధాని మోడీ కూడా సముద్ర మధనం గురించి చెప్పారు. ఆగస్టు 15 స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఎర్రకోట నుంచి ప్రధాని నరేంద్రమోడీ ప్రసంగిస్తూ.. సముద్ర మంథన్ ప్రాజెక్టు గురించి ప్రస్తావించారు. భారత జలాల్లో సముద్ర అడుగు భాగాల్లో ఇంధన వనరుల కోసం అన్వేషన కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యల్ని వెల్లడించారు. భారత్ తన ఇంధన అవసరాల్లో మెజారిటీ దిగుమతులపై ఆధారపడు తోంది. అయితే, గతంలో భారత్ లో ఆఫ్ షోర్ అన్వేషణకు సంబంధించిన ప్రాంతాల్లో దాదాపు 99 శాతం ప్రాంతాన్ని గతంలో 'నో-గో' జోన్లుగా ప్రకటించినట్లు, ఇప్పుడు



వాటిలో చాలా ప్రాంతాలను అన్వేషణ కోసం తెరిచినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. దీనివల్ల గ్యాస్, పెట్రోలియం వంటి ఇంధనాన్ని గుర్తించే పక్రియ మరింత వేగవంతం కానుంది. భారత్ ఇంధన నిల్వల్ని అన్వేషించేందుకు 'సముద్ర మంథన్' అనే నేషనల్ ఆఫ్ షోర్ ఎక్స్ ప్లొరేషన్ స్కీమ్ ప్రకటించింది. భారతదేశ సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లోని బేసిన్లలో చమురు, సహజ వాయువు నిల్వలను గుర్తించి భవిష్యత్తులో ఉత్పత్తి పెంచడం ఈ పథకం ప్రధాన లక్ష్యం. 2026 జూలై 31న కేంద్ర మంత్రివర్గం ఈ పథకానికి 2030-31 ఆర్థిక సంవత్సరం వరకు రూ.84,084 కోట్ల వ్యయం చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ ప్రాజెక్టులో సముద్ర అడుగుభాగంలోని భౌగోళిక నిర్మాణాలను గుర్తించేందుకు సిస్టిమ్ సర్వేలు, డీప్ సీ, అల్ట్రా డీప్ వాటర్ డ్రిల్లింగ్, సైంటిఫిక్ డ్రిల్లింగ్, సాధారణ ఆఫ్ షోర్ మౌలిక వసతులు, చమురు-గ్యాస్ తయారీ వంటివి ఉంటాయి. ఈ పథకం ద్వారా 600 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులకు పైగా ఆయిల్ ఈక్వివలెంట్ హైడ్రోకార్బన్ నిల్వలు దేశానికి సమకూర్చవచ్చని, దేశీయ ఉత్పత్తి పెరుగుతుందని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది. డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ హైడ్రోకార్బన్స్ ప్రకారం భారత్ కు తొమ్మిది ఆఫ్ షోర్ బేసిన్లు ఉన్నాయి. ఇవి మొత్తం సుమారు 17.3 లక్షల చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం చెబుతున్న లెక్కల ప్రకారం నో-గో ఏరియా ప్రాంతాలను 13.67 లక్షల చదరపు కిలోమీటర్ల నుంచి

24,832 చదరపు కిలోమీటర్లకు తగ్గించారు. దీని ద్వారా భారత్ కు చెందిన 23.6 లక్షల చదరపు కిలోమీటర్ల ఎక్స్ క్లూజివ్ ఎకనామిక్ జోన్ (ఇజజి)లో సుమారు 99 శాతం ప్రాంతం అన్వేషణకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ ఏరియాల్లో అన్వేషణ పెరుగుతుంది. అన్వేషణ పెరిగినంత మాత్రాన ఖచ్చితంగా గ్యాస్, పెట్రోలియం ఉంటుదని హామీ ఇవ్వరు. డీప్-సీ ఎక్స్ ప్లోరేషన్ చాలా ఖరీదైనది, సాంకేతికంగా క్లిష్టమైనది, ఫలితాలు అనిశ్చితంగా ఉండే పక్రియ. అందుకే మెరుగైన భౌగోళిక డేటా, మరిన్ని డ్రిల్లింగ్ కార్యకలాపాలు, కొత్త మౌలిక వసతుల ద్వారా అన్వేషణ నుంచి ఉత్పత్తి దశకు చేరే అవకాశాలను 'సముద్ర మథన్' పెంచే ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఈ ప్రాజెక్టు విజయవంతమైతే భారత ఇంధన అవసరాల కోసం ఇతర దేశాలపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. అదే సమయంలో బయో ఇంధనాలపైనా ప్రయత్నాలు సాగాలి. పరిశోధనలు చేపట్టాల్సి ఉంది. సోలార్ పవర్ పరిశోధనలు విస్తృతం కావాలి. దీనిలో విజయం సాధిస్తే ఇంధన కొరతను అధిగమించవచ్చు. ఈ దిశగా పరిశోధనలు పెరగాలి. సోలార్ పవర్ ను చౌకగా ఉత్పత్తి చేసుకునే దశకు చేరుకోవాలి. అప్పుడే మనకు భవిష్యత్ సులువు కాగలదు. అతిగా విదేవాలపై ఆధారపడాల్సిన ఆగత్యం పోతుంది. దీంతో ఇంధన అవసరాలతో పాటు, విద్యుత్ సంక్షోభం కూడా తొలగనుంది.

అప్పుడు అర్జన్ నక్సల్స్.... ఇప్పడేమో దిమాగీ నక్సల్స్

- ప్రధాని ఎర్రకోట్ ప్రసంగంలో ప్రస్తావనపై విమర్శలు
- మండిపడుతున్న వివిధ రాజకీయ పార్టీల నేతలు

న్యూఢిల్లీ,ఆగస్ట్ 17 ప్రధాని నరేంద్రమోడీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో ఎర్రకోట పై నుంచి దిమాగీ నక్సల్స్ అనే వ్యాఖ్యలు చేయడం ప్రతిపక్షాల్లో ఆగ్రహానికి కారణమవుతోంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగంలో ఉపయోగించిన దిమాగీ నక్సల్ పదంపై రాజకీయ వివాదం కొనసాగుతోంది. ప్రధాని మోడీ ఈ వ్యాఖ్యపై కాంగ్రెస్, సీపీఐ, సమాజ్ వాదీ తదితర ప్రతిపక్షాలు మండిపడ్డాయి. కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ మాట్లాడుతూ.. మోడీ గతంలో తన రాజకీయ ప్రత్యర్థులను అర్బన్ నక్సల్స్ అని పిలిచారని, ఇప్పుడు దిమాగీ నక్సల్స్ అంటున్నారని విమర్శించారు. ఇది ప్రధాని నిరాశకు సంకేతమని అన్నారు. కేంద్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు దిమాగీ నక్సల్స్ అంటే ఎవరో చెబుతూ సోఫల్ మీడియా పోస్ట్ పెట్టారు. దీనికి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత పి. చిదంబరం

వ్యంగ్యంగా స్పందిస్తూ.. తాను 'దిమాగీ నక్సల్స్'గా ఉండటానికి గర్విస్తున్నారని అన్నారు. రిజిజు ప్రకారం, దిమాగీ నక్సల్స్ అంటే.. మావోయిస్టులకు మద్దతు ఇస్తూ భారత రాజ్యాంగాన్ని తిరస్కరించే వారు, వేర్పాటువాదులకు మద్దతు ఇచ్చేవారు, ఆర్థికల్ 370కు మద్దతు ఇచ్చేవారు, దేశ ఈశాస్య ప్రాంతాన్ని భారతదేశం నుంచి వేరు చేయడానికి చిక్కిన నేక్ ను తెంచాలని కోరుకునేవారు అని అన్నారు. ఇప్పుడు దిమాగీ నక్సల్స్ అనే పదంపై సీపీఎం, కాక్రోజ్ జనతా పార్టీ సహా పలువురు కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఎర్రకోటపై నుంచి జాతీని ఉద్దేశిస్తూ ప్రసంగించిన ప్రధాని నరేంద్రమోడీ.. అదవుల్లో ఆయుధాలు పట్టుకుని పోరాడిన నక్సలైట్లను దాదాపుగా అంతం చేశామని చెప్పారు. అయితే మావోయిస్టు భావజాలంతో ఉన్న దిమాగీ నక్సల్స్ ఇంకా అవకాశాల కోసం చూస్తున్నారని, హింస, అశాంతికి దారి తీసే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. దేశాన్ని తప్పుదారి పట్టించే ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవాలంటే అలాంటి వారిని గుర్తించి

ఏకాకులు చేయాలని మోడీ అన్నారు. ఈ పదాన్ని ఉపయోగించడంపై సీపీఎం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంఏ బేబీ స్పందించారు. ఈ పదాన్ని ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే వారిని, జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసనలు చేపట్టే వారిని ఉద్దేశించి చేశారని ఆయన అన్నారు. గతంలో బీజేపీ, ఆర్.ఎస్.ఎస్.లను విమర్శించే వారిని 'అర్బన్ నక్సల్స్'గా ముద్ర వేశారని, ఇప్పుడు ఇదే తరహాలో 'దిమాగీ నక్సల్స్' అనే కొత్త పదాన్ని తీసుకువచ్చారని బేబీ అన్నారు. మోడీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా నక్సలిజాన్ని అంతం చేశామని చెబుతున్న విధానంపై బేబీ ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. యువకులు, యువతను పట్టుకుని న్యాయపక్రియ ముందు నిలబెట్టే బదులుగా ఎస్కొంటర్లు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఇది ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తున్న ఉగ్రవాదమని అభివర్ణించారు. వామపక్షాలు నక్సలిజాన్ని ఎప్పుడూ సమర్థించలేదని బేబీ స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉంటే, దిమాగీ నక్సల్స్ ఇప్పుడు రాజకీయ రచ్చకు దారి తీసింది.

ఎన్ టీఎ తప్పులకు విద్యార్థుల మూల్యం

సోషియాలజీ, ఇంగ్లీష్ పరీక్షల రద్దు దారుణం

మండిపడ్డ కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ

న్యూఢిల్లీ,ఆగస్ట్ 17 నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ తీరుపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మరోమారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. యూజీసీ-నెట్ పరీక్షల్లో సోషియాలజీ, ఇంగ్లీష్, కామర్స్ పరీక్షలను రద్దు చేసి సెప్టెంబర్ లో మళ్లీ నిర్వహించాలని ఎన్ టీఏ నిర్ణయించడంపై రాహుల్ గాంధీ పైర్ అయ్యారు. ఎన్ టీఏ తప్పులకు వేలాది మంది విద్యార్థులు మూల్యం చెల్లించాల్సి వస్తోందని విమర్శించారు. ఎక్స్ వేదికగా స్పందించిన రాహుల్ గాంధీ.. 'మోడీ.. మీ ఎన్ టీఏ ఏం చేసిందో చూడండి. జూన్ 22 నుంచి 30 వరకు సోషియాలజీ, ఇంగ్లీష్, కామర్స్ యూజీసీ-నెట్ పరీక్షలు జరిగాయి. దాదాపు రెండు నెలల తర్వాత ప్రశ్నపత్రాల్లో లోపాలు, గత ప్రశ్నల పునరావృతం కారణంగా ఈ మూడు పరీక్షలను ఎన్ టీఏ రద్దు చేసింది. ఎన్ టీఏ నిర్ణయం వల్ల ఏళ్ల తరబడి పరీక్షకు సిద్ధమైన వేలాది మంది అభ్యర్థులు మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోవడం, ఫీజులు చెల్లించడం, దూర ప్రాంతాల్లోని పరీక్ష కేంద్రాలకు ప్రయాణించాల్సి వస్తోంది. తప్పు చేసింది ఎన్ టీఏ.. కానీ, శిక్ష అనుభవించేది మాత్రం విద్యార్థులా?' అని రాహుల్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పరీక్షా వ్యవస్థ విద్యార్థులను దోపిడీ చేసే వ్యవస్థగా మారిందని రాహుల్ ఆరోపించారు.



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



ఆరోగ్యానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ సహజంగానే హానికరం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ వివిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, విటమిన్ డి, పిత్త ఆమ్లాల 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

రక్తపోటు, పిత్తాశయంలో 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..

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. అలీప్ నూనె, అవకాడో, గింజలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. సాల్వన్, మాకెరెల్ 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, ఈత, 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 యాసిడ్లు..

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 టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి అకస్మాత్తుగా రాదు. ఇది సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు టైప్ 2 డయాబెటిస్ గా నిర్ధారించేంత లేనప్పుడు దీనిని ప్రీ డయాబెటిస్ గా పరిగణిస్తారు. ప్రీ డయాబెటిస్ ను నియంత్రించకపోతే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీ డయాబెటిస్ రావడానికి సరైన కారణాలు ఇంకా తెలియదనే 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. స్త్రీలల్లో పిసిఒడి వంటి సమస్యలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి. ప్రీ డయాబెటిస్ ను ముందుగానే నియంత్రించడం వల్ల టైప్ 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 తిప్పికొట్టవచ్చే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర బరువులో కనీసం 5 నుండి 7 శాతం తగ్గాలి. ఇలా చేయడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 50 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

సమతుల్య ఆహారం అవసరం..

సంపూర్ణ సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. చక్కెరలు, ప్రాసెస్ 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 కార్టిసాల్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. కనుక ఒత్తిడి తగ్గేలా ప్రతిరోజూ 10 నుండి

15 నిమిషాలపాటు ధ్యానం, స్వాస 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 వర్ణవేక్షిస్తూ ఉండాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రీ డయాబెటిస్ నిర్ధారణ అందోళనకరంగానే ఉంటుంది. అయితే జీవనశైలిలో, ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ముందస్తు చర్యలతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

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

వేసవికాలం అనగానే ముందుగా అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేది మామిడిపండ్లు. అందరూ వీటిని తినడానికి ఎక్కువగా మక్కువ చూపుతారు. కానీ అదే సమయంలో రోడ్ల పక్కన బండ్లపై లభించే ఇతర పండ్లల్లో ఐస్ ఆపిల్ 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 గుఱ్ఱు ఉంటుంది. ఇవి నీటి శాతం ఎక్కువగా కలిగి లిచి పండు కంటే వృదువుగా ఉంటాయి. ముంజలు తాజా కొబ్బరి నీటి రుచిని కలిగి తక్కువ గాఢంగా ఉంటాయి. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ 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 అస్తవ్యస్త, హీట్ రాషెస్, డీహైడ్రేషన్ 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 బ్లైక్ స్పాట్స్ వేసి తీసుకుంటారు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచి చల్లగా అయిన తరువాత కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ముంజలతో చల్లటి డెజర్ట్ 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 వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదే.. నిపుణులు దీని గురించి విమంతులారో 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 సమృ్థకాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో సూత్రి, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని నమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కళ్లం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జి వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం వట్టడంతో 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 ఆరోగ్యానికీ, శరీరంలో కొవ్వుకి 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. రోజూవారీగా 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 సమస్యలా ఉన్నట్టుయితే.. మీ వ్యక్తిగత ఫిట్నెస్ బ్రెనర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాత బ్రెడ్ మిల్ మీద ముందడుగు వేయండి.

గోగితా చిక్వాడ్ దర్శకత్వంలో వారణాసి మేకింగ్ వీడియో

దర్శకధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి తెరకెక్కిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'వారణాసి'పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మహేశ్ బాబు, ప్రియాంక చౌప్రా, పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ వంటి స్టార్ కాస్ట్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ గ్లోబల్ అడ్వెంచర్ రోజుకో ఆసక్తికరమైన వార్త బయటకు వస్తోంది. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మేకింగ్పై ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ విషయం సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. రాజమౌళితో పాటు మరో దర్శకుడు కూడా 'వారణాసి' ప్రాజెక్ట్లో భాగమయ్యారనే వార్త ఆసక్తిని పెంచుతోంది. అయితే ఆయన ప్రధాన సినిమాకు దర్శకత్వం వహించడం లేదు. 'వారణాసి' ఎలా రూపుదిద్దుకుంటోంది? రాజమౌళి టీమ్ ఎలాంటి కష్టపడుతోంది? నటీనటులు ఎలాంటి వర్క్ షాపుకు హాజరయ్యారు? భారీ సెట్స్, యాక్షన్ సీక్వెన్స్లు ఎలా తెరకెక్కుతున్నాయి? వంటి అంశాలను చూపించే ప్రత్యేక మేకింగ్ డాక్యుమెంటరీని రూపొందించే బాధ్యతను ఆయన తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేకింగ్ డాక్యుమెంటరీ కోసం జార్జియాకు చెందిన దర్శకుడు గోగితా చిక్వాడ్ను ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం. డాక్యుమెంటరీ చిత్రీకరణలో అనుభవం ఉన్న ఆయన.. 'వారణాసి' ప్రీ-ప్రొడక్షన్ దశ నుంచే తన కెమెరాలతో ఈ ప్రయాణాన్ని రికార్డ్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. నటీనటుల వర్క్ షాపు, పాత్రల కోసం వారు చేస్తున్న ప్రత్యేక శిక్షణ, భారీ సెట్స్ నిర్మాణం, షూటింగ్ పక్రియ, యాక్షన్ సన్నివేశాల చిత్రీకరణ వంటి అనేక కీలక అంశాలను ఈ డాక్యుమెంటరీలో చూపించనున్నట్లు సమాచారం. సాధారణంగా సినిమా విడుదలకు ముందు లేదా షూటింగ్ చివరి దశలో మేకింగ్ వీడియోలను రూపొందిస్తుంటారు. కానీ 'వారణాసి' విషయంలో మాత్రం సినిమా రూపకల్పన



ప్రారంభమైనప్పటి నుంచే మేకింగ్ను డాక్యుమెంట్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో రాజమౌళి ఆలోచనా విధానం, ప్రీ-ప్రొడక్షన్లో ఆయన చేసే ప్లానింగ్, నటీనటుల ట్రివల్షెస్, భారీ స్టాయిలో విజువల్స్ను రూపొందించే విధానం వంటి విషయాలను ప్రేక్షకులు మరింత దగ్గరగా చూసే అవకాశం ఉంటుంది. రాజమౌళి సినిమాల మేకింగ్కు ప్రత్యేకమైన క్రేజ్ ఉంటుంది. 'బాహుబలి' చిత్రానికి సంబంధించిన మేకింగ్ కంటెంట్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. అలాగే 'ఆర్ఆర్ఆర్'కు సంబంధించిన మేకింగ్ వీడియోలు, షూటింగ్ విశేషాలు కూడా సోషల్ మీడియాలో భారీగా వైరల్ అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో 'వారణాసి' మేకింగ్ డాక్యుమెంటరీని మరింత భారీ స్టాయిలో రూపొందిస్తున్నట్లు

తెలుస్తోంది. సినిమా వెనుక ఉన్న అసలు శ్రమను, రాజమౌళి విజన్ను, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రాజెక్ట్ను రూపొందిస్తున్న విధానాన్ని ఇందులో చూపించనున్నట్లు సమాచారం. 'వారణాసి' కేవలం భారతీయ మార్కెట్ను మాత్రమే కాకుండా అంతర్జాతీయ ప్రేక్షకులను దృష్టిలో పెట్టుకుని రూపొందిస్తున్న సినిమా కావడంతో.. మేకింగ్ డాక్యుమెంటరీకి కూడా గ్లోబల్ స్టాయిలో మంచి డిమాండ్ ఏర్పడే అవకాశం ఉందని చిత్ర వర్గాలు భావిస్తున్నట్లు టాక్. సినిమా డిజిటల్ హక్కులతో పాటు మేకింగ్ డాక్యుమెంటరీని కూడా ప్యాకేజీలో భాగంగా చేసే ఆలోచనపై చర్చలు జరుగుతున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది.

పాజిటివ్ టాక్తో దూసుకెళ్తున్న విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్

సూర్య హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' తెలంగాణ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఊహించని రీతిలో దూసుకెళ్తోంది. విడుదలైన తొలి రోజు నుంచే పాజిటివ్ టాక్ను సొంతం చేసుకున్న ఈ సినిమా.. తొలి వీకెండ్లోనూ అదే జోరును కొనసాగించింది. ముఖ్యంగా నైజాం ఏరియాలో ఈ చిత్రానికి ప్రేక్షకుల నుంచి భారీ స్పందన లభిస్తోంది. వీకెండ్లో భాగంగా ఆదివారం మూడో రోజు నైజాం ప్రాంతంలో 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' రూ.5.2 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసినట్లు ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం. దీంతో తొలి మూడు రోజుల్లో నైజాంలో ఈ సినిమా మొత్తం రూ.14 కోట్ల గ్రాస్ మార్కును అందుకుంది. మొదటి మూడు రోజుల్లోనే ఈ స్థాయి వసూళ్లు రావడం సినిమాపై ఉన్న క్రేజ్ను తెలియజేస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా ఈ చిత్రానికి అత్యుత్తమంగా స్పందించిన ప్రాంతంగా నైజాం నిలిచినట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. వీకెండ్లో భారీ వసూళ్లు సాధించిన 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'.. సోమవారం నాటికి జీవోటీ మినహాయించి ట్రేక్ ఈవెన్ టాప్-గ్రంట్ను అందుకునే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఇదే జోరు వర్సింగ్ డేస్లోనూ కొనసాగితే నైజాం డిస్ట్రిబ్యూటర్లకు మంచి లాభాలు వచ్చే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కుటుంబ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే కథ, సూర్య నటన, వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వం సినిమాకు ప్రధాన బలంగా నిలుస్తున్నాయి. విడుదలకు ముందు ఉన్న అంచనాలకు తగ్గట్టుగానే సినిమా ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందనను అందుకుంటోంది. దీంతో రోజురోజుకూ థియేటర్లలో అక్యుపెన్సీ పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో సూర్యకు జోడీగా మమితా బైజు నటించారు. సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్,



ఫార్మాన్స్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సాజన్య సంయుక్తంగా నిర్మించారు. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందించారు. మొత్తానికి తొలి మూడు

రోజుల్లోనే నైజాంలో రూ.14 కోట్ల గ్రాస్ సాధించిన 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'.. రాబోయే రోజుల్లో ఎలాంటి వసూళ్లను నమోదు చేస్తుందో చూడాలి.

కాణిపాకం ఆలయంలో సాయి దుర్గా తేజ్ సెలబ్రేషన్స్..

వైరల్ వీడియోతో భక్తుల్లో తీవ్ర ఆగ్రహం

ఆంధ్రప్రదేశ్లోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం కాణిపాకం శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక స్వామి ఆలయం మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. మెగా హీరో సాయి దుర్గా తేజ్ ఆలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన ఓ సెలబ్రేషన్కు సంబంధించిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో వివాదం చెలరేగింది. ఈ నెల 22న మెగాస్టార్ చిరంజీవి పుట్టినరోజు సందర్భంగా అభిమానులు వివిధ కార్యక్రమాలకు సిద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో సాయి దుర్గా తేజ్ కాణిపాకం ఆలయ గెస్ట్ హౌస్లో అభిమానులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించినట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు, ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.పవిత్రమైన ఆలయ ప్రాంగణంలో కేక్ కటింగ్ వంటి వేడుకలు నిర్వహించడంపై కొందరు భక్తులు, నెటిజన్లు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేవుడి దర్శనం

కోసం వచ్చే ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో ఇలాంటి వ్యక్తిగత వేడుకలు నిర్వహించడం సమవితం కాదంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఆలయానికి సంబంధించిన వసతి గృహంలో ఈ కార్యక్రమం జరగడంపై పలువురు ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్నారు. సాధారణ భక్తులకు ఆలయ పరిసరాల్లో నిబంధనలు కఠినంగా ఉంటాయని, మరి ప్రముఖుల విషయంలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు ఎలా అవకాశం కల్పించారనే ప్రశ్నలు సోషల్ మీడియాలో వినిపిస్తున్నాయి. ఈ వ్యవహారం నేపథ్యంలో ఆలయ అధికారులు, పాలకమండలి తీరుపై కూడా విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆలయ పవిత్రత, సంప్రదాయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రాంగణంలో ఎలాంటి వ్యక్తిగత సెలబ్రేషన్స్కు అనుమతి ఇవ్వకూడదని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రముఖులు ఆలయాలకు వచ్చినప్పుడు వారికి ప్రత్యేక సదుపాయాలు కల్పించడం సహజమే అయినప్పటికీ, ఆలయ నియమావళికి భంగం కలిగించే కార్యక్రమాలకు మాత్రం అనుమతులు ఇవ్వకూడదని భక్తులు అంటున్నారు.సాయి దుర్గా తేజ్ అభిమానులతో కలిసి కేక్ కట్ చేస్తున్న దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ఈ అంశంపై చర్చ మరింత పెరిగింది. కొందరు అభిమానులు మాత్రం ఆయన కేవలం గెస్ట్ హౌస్లో అభిమానులతో కలిసి కార్యక్రమం నిర్వహించారని, దీనిని అనవసరంగా వివాదం చేయద్దని అంటున్నారు. మరోవైపు, ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏ తరహా వేడుకలు నిర్వహించినా నియమాలను పాటించాల్సిందేనని మరికొందరు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.

డిసి ఆద్యంతం అద్భుతంగా ఉంది

నటుడు మహేశ్ బాబు రివ్యూ



లోకేశ్ కనగరాజ్, వామికా గబ్బి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'డీసీ' ఇటీవల విడుదలైన ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. తాజాగా స్టార్ హీరో మహేశ్ బాబు 'డీసీ' చిత్రానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎక్స్ వేదికగా తన రివ్యూ ఇచ్చారు. చాలా వినూత్నమైన, అద్భుతమైన చిత్రం. చాలా బాగుంది. ప్రతి అంశం నచ్చింది. ఈ సినిమా కోసం వర్క్ చేసిన వారందరికీ అభినందనలని పోస్ట్ పెట్టారు. ఈ పోస్టును దర్శకుడు అరుణ్ మాధేష్వరన్ రిపేర్ చేస్తూ మహేశ్కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 'మీ పోస్ట్ నిజంగా చాలా సంతోషాన్నిచ్చింది. మీరు డీసీని చూడటం, దీన్ని అభినందించడం చాలా ప్రత్యేకంగా అనిపిస్తోంది. మీ ప్రేమకు, కామెంట్స్కు ధన్యవాదాలు' అని రిపై ఇచ్చారు. దర్శకుడిగా తనదైన ముద్రవేసిన లోకేశ్ కనగరాజ్తో నటుడు కూడా ఉన్నారు. పలు చిత్రాల్లో ఆయన తళుక్కున మెరిశారు. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన చిత్రమే 'డీసీ'. ఇటీవల విడుదలై పాజిటివ్ టాక్ను సొంతం చేసుకుంది. 'డీసీ' చూశాను. సినిమాను ప్రేమించే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ చిత్రాన్ని తప్పకుండా చూడాలి. చిత్రబృందానికి అభినందనలు. దర్శకుడు అరుణ్ మాధేష్వరన్ చాలా గొప్పగా తీశారు. అనిరుద్ధ్ నిజంగా అద్భుతం చేశారు. లోకేశ్ కనగరాజ్ హీరో పాత్రలో ఒదిగిపోయారని అల్లు అర్జున్ ప్రశంసించారు.

రాముడి సుగుణాలు కనిపించాలంటే..

రావణుడి పాత్ర బలంగా ఉండాలిందే: యశ్



కన్నడ స్టార్ యశ్ ప్రస్తుతం 'టాక్సిక్', 'రామాయణ' చిత్రాలతో వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. 'రామాయణ' గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. రావణుడి పాత్రకి ఎందుకు ఓకే చెప్పారో వెల్లడించగా.. ఆ సమాధానం ఇప్పుడు హాట్టాపిక్గా మారింది. రాముడి మంచితనాన్ని, సుగుణాలను చూపించాలంటే రావణుడి పాత్రలో బాగా నటించాలి. నేను విలన్ పాత్రలకు న్యాయం చేయగలను. మంచి పాత్రలు చేసినా నావంతు ప్రయత్నం తప్పకుండా చేస్తాను. 'రామాయణ' కోసం మేమంతా ఇగోని పక్కన పెట్టాం. బెస్ట్ టీమ్తో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. రామాయణం గురించి ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసి ఉంటుంది. నేను చిన్నప్పుడు మా తాత చెబితే ఒకలాగా ఊహించుకునే వాడిని. టీవీలో, సినిమాల్లో చూసిన తర్వాత ఆ ఊహ మారింది. అందరికీ తెలిసిన కథైనప్పటికీ దాన్ని కొత్తగా చూపించగలగాలి. అలా అని మతపరమైన భావాలను దెబ్బతీయకూడదు. ఇది చాలా కష్టమైన పని. నా స్నేహితుడు నమిత్ మల్లోతా ఈ సినిమా కోసం బాగా రిస్క్ తీసుకుంటున్నారు. ప్రేక్షకులు దీన్ని ఆదరిస్తారని నమ్ముతున్నానని యశ్ పేర్కొన్నారు. సీతీక తివారి దర్శకత్వంలో ముస్తాబైన ఈ బహుభాషా చిత్రంలో శ్రీరాముడిగా రణబీర్ కపూర్ నటించగా.. సీత పాత్రను సాయిపల్లవి పోషించారు. యశ్ ఇందులో రావణుడి పాత్ర పోషిస్తూనే నమిత్ మల్లోతాతో కలిసి నిర్మించారు. ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండగా.. 'రామాయణ: పార్ట్ 1' ఈ దీపావళికి విడుదల కానుంది. ప్రచారంలో భాగంగా ఇటీవల ట్రైలర్ని విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇక, యశ్ మరో సినిమా 'టాక్సిక్'.. ఆగస్టు 26న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది గీతూ మోహన్దాస్ తెరకెక్కించిన ఈ మూవీలో కియారా అద్వానీ, నయనతార, రుక్మిణీ వసంత్, హ్యూమా ఖుర్షీ, తారా సుతారియా తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు.

చిరంజీవి పాత్రను ఎలివేట్ చేసేలా

బాబీ సినిమా



మెగాస్టార్ చిరంజీవి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న మరో క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటోంది. 'వాల్తేరు వీరయ్య' వంటి బ్లాక్బస్టర్ తర్వాత చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లి మరోసారి కలిసి పనిచేస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. చిరంజీవి

కెరీర్లో 158వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీకి సంబంధించిన తాజా అప్డేట్ ఇప్పుడు మెగా అభిమానుల్లో ఆసక్తిని పెంచుతోంది.

భారత్ కు భారీ ఆధిక్యం!

● **శ్రీలంక తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 284 పరుగులకు ఆటోట్**
 ● **సోనాల్ దినుషా సెంచరీ.. రాణించిన నిరోషన్ డిక్ వెల్లా**
 ● **నాలుగు వికెట్లతో అదరగొట్టిన బౌలర్ మానవ్ సుతార్**
 ● **భారీగా వర్షం రావడంతో ముగిసిన మూడో రోజు ఆట**

శ్రీలంకతో తొలి టెస్ట్ లో భారత్ కు భారీ ఆధిక్యం లభించింది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి శ్రీలంక తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 79.4 ఓవర్లలో 284 పరుగులకు కుప్పకూలింది. సోనాల్ దినుషా(100) సెంచరీతో చెలరేగగా.. నిరోషన్ డిక్ వెల్లా(115 బంతుల్లో 7 ఫోర్లతో 80) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించాడు. భారత బౌలర్లలో మానవ్ సుతార్(4/76) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. రవీంద్ర జడేజా(3/57) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, కుల్దీప్ యాదవ్ తలో వికెట్ తీసారు. అంతకుముందు 460/9 ఓవర్లనైట్ స్కోర్ తో మూడో రోజు ఆటను కొనసాగించిన భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 462 పరుగులకు కుప్పకూలింది. దేవదత్ పడిక్కుల్(230 బంతుల్లో 15 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 167) సెంచరీతో రాణించగా.. కేవల్ రాహుల్(175 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 82) శతకాన్ని చేజిల్చుకున్నాడు. ధ్రువ్ జురెల్(68 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 51) హాఫ్ సెంచరీతో సత్తా చాటాడు. శ్రీలంక బౌలర్లలో ప్రభాత్ జయసూర్య(4/109) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. కేశర సువాంత(3/175) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అసితా ఫెర్నాండో(2/63) రెండు వికెట్లు తీసాడు. అనంతరం బ్యాటింగ్ కు దిగిన శ్రీలంకకు భారత బౌలర్లు షాకిచ్చారు. సిరాజ్, జడేజా, మానవ్ సుతార్ నిప్పులు చెరగడంతో శ్రీలంక 90 పరుగులకే 5 వికెట్లు కోల్పోయింది. దాంతో శ్రీలంక 99/5 స్కోర్ తో లంప్ డ్రెక్ కు వెళ్లింది. తొలి సెషన్ లో భారత్ పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించింది. రెండో



సెషన్ లో సోనాల్ దినుషా, నిరోషన్ డిక్ వెల్లా శ్రీలంకను ఆడుకున్నారు. అద్వితీయమైన బ్యాటింగ్ ప్రదర్శనతో భారత బౌలర్లపై ఎదురుదాడికి దిగారు. ఈ క్రమంలో నిరోషన్ డిక్ వెల్లా 67 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ సాధించగా.. దినుషా 92 బంతుల్లో అర్ధశతకాన్ని అందుకున్నాడు. దాంతో శ్రీలంక 215/5 స్కోర్ టీ బ్రేక్ కు వెళ్లింది. దినుషా, డిక్ వెల్లా అద్భుత బ్యాటింగ్ తో రెండో సెషన్ లో శ్రీలంకనే పైచేయి సాధించింది. అఖిర్ సెషన్ లో భారత బౌలర్లు జూలు విధిల్లారు. 146 పరుగుల భాగస్వామ్యంతో శ్రీజులో పాతుకుపోయిన ఈ జోడిని ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ విడదీసాడు. సెంచరీ దిశగా సాగిన నిరోషన్ డిక్ వెల్లా(80)ను కీపర్ క్యాచ్ గా పెవిలియన్ చేర్చారు. ఈ వికెట్ తో మ్యాచ్ భారత్ వైపు మలుపు తిరిగింది. ఆ వెంటనే కేశర సువాంత(2)ను జడేజా

జెట్ చేయగా.. ప్రభాత్ జయసూర్య(10)ను మానవ్ సుతార్ వెనక్కిపంపారు. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా మరోవైపు సోనాల్ దినుషా.. 167 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఆ మరుసటి బంతికే అతన్ని జడేజా ఎత్తిగా పెవిలియన్ మార్చారు. లాహిరు కుమార(10)ను మానవ్ సుతార్ జెట్ చేయడంతో శ్రీలంక ఇన్నింగ్స్ కు తెరపడింది. ఆ వెంటనే వర్షం రావడంతో అంపైర్లు మూడో రోజు ఆటను ముగించారు. నాలుగో రోజు ఆటలో భారత్ తొలి సెషన్ లోనే 130 పరుగులు చేసి శ్రీలంక ముందు 300 ప్లస్ రన్స్ లక్ష్యాన్ని సమారు చేయాలి. అప్పడే ఈ మ్యాచ్ భారత్ వశమవుతోంది. వర్షం అంతరాయం కలిగిస్తున్న నేపథ్యంలో చాలా తెలివిగా ఆడాల్సిన అవసరం ఉంది.

రుతురాజ్ గైక్వాడ్ చెత్త కెప్టెన్..

● **అతని కెప్టెన్సీలో సీఎన్ కే ప్లే ఆఫ్స్ కూడా చేరదు**
 ● **రుతురాజ్ పై సంజూ శాంసన్ తీవ్ర విమర్శలు!!**

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ చెత్త కెప్టెన్ అని ఆ జట్టు స్టార్ బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ అన్నట్లు ఓ ఫేక్ న్యూస్ నెట్టింట వైరల్ అవుతుంది. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ సారథ్యంలో సీఎన్ కే పైసల్ కూడా చేరదని సంజూ అన్నట్లుగా ఉన్న ఈ పోస్ట్ నెట్టింట తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. అయితే ఈ ఫేక్ పోస్ట్ అని భారత మాజీ క్రికెటర్ ఆకాశ్ చోప్రా అన్నాడు. ఏ ఇంటర్వ్యూలో కూడా సంజూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయలేదని తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ వేదికగా మాట్లాడుతూ స్పష్టం చేశాడు. సీఎన్ కే తరఫున ఏ బాధ్యతలైనా చేపట్టేందుకు సిద్ధంగా



ఉన్నానని సంజూ అన్నట్లుగా ఈ ఫేక్ పోస్ట్ ను క్రియేట్ చేశారు. 'రుతురాజ్ విఫలమయ్యాడు.. సీఎన్ కే సారథ్య బాధ్యతలు అందుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారా? 'అని ఇంటర్వ్యూయర్ ప్రశ్నించగా.. 'అవును. సీఎన్ కే తరఫున ఏ బాధ్యతలైనా చేపట్టేందుకు రెడీగా ఉన్నా. కెప్టెన్ గా నాకు అనుభవం ఉంది. రుతురాజ్ సారథ్యంలో సీఎన్ కే సాధించిందేం లేదు. అతని చెత్త కెప్టెన్. వరల్డ్ టెస్ట్ ఎలెవన్ ఇచ్చినా అతను ఏం చేయలేదు. కనీసం సీఎన్ కేను పై ఆఫ్స్ కూడా చేర్చలేదు. సీఎన్ కే నాకు కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు ఇస్తే..

స్వీకరిస్తా. రుతురాజ్ ఏం చేయలేదు. అందుకే సీఎన్ కే సారథ్య బాధ్యతలు చేపట్టాలనుకుంటున్నా' అని సంజూ శాంసన్ అన్నట్లుగా ఫేక్ పోస్ట్ క్రియేట్ చేశారు. ఈ పోస్ట్ పై స్పందించిన ఆకాశ్ చోప్రా.. 'ఫేక్ అని తేల్చేసాడు. అందరూ నమ్మదగిన రీతిలో రాసుకొచ్చారని పేర్కొన్నాడు. ఇలాంటి ఇంటర్వ్యూ జరగలేదని స్పష్టం చేశాడు. 'సీఎన్ కే తరఫున ఎలాంటి బాధ్యతలైనా చెప్పబోతున్నా సిద్ధంగా ఉన్నానని సంజూ చెప్పాడు. ఇది సరైనదే. నమ్మదగిన రీతిలోనే ఉంది. ఇంటర్వ్యూయర్ రుతురాజ్ విఫలమయ్యాడు. సీఎన్ కే సారథ్య బాధ్యతలు చెప్పడంతా? అని అడిగాడు. సంజూ.. అందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని, సీఎన్ కే కోసం ఏమైనా చేస్తానని, రుతురాజ్ సారథ్యంలోనే సీఎన్ కే సాధించిందేం లేదన్నాడు. రుతురాజ్ చెత్త కెప్టెన్. అతను జట్టును పై ఆఫ్స్ కూడా చేర్చలేదని చెప్పాడు. జూలు ఈ పోస్ట్ చదివితే నిజమేనని అంటారు. సీఎన్ కే కెప్టెన్సీకి సంజూనే సరైనవాడని కూడా అంటారు. అతనికి ఒక్క అవకాశం ఇవ్వాలని కూడా సూచిస్తారు. అయితే కొందరు మాత్రం ఈ ఇంటర్వ్యూ లింక్ అడిగారు. అయితే ఈ ఇంటర్వ్యూ ఎక్కడా జరగలేదు. సంజూ శాంసన్ ఎక్కడా ఇలా చెప్పలేదు. ఇది ఫేక్ న్యూస్. అసలు ఈ తరహా ఇంటర్వ్యూనే జరగలేదు. సంజూ అనలేదు' అని ఆకాశ్ చోప్రా చెప్పుకొచ్చాడు. 2024 నుంచి సీఎన్ కే పై ఆఫ్స్ చేరలేదు.

ఇదే చివరి సీజన్.. లిటెర్నెంట్ పై రొనాల్డో హింట్

రియాద్: సాకర్ దిగ్గజం క్రిస్టియనో రొనాల్డో ఫుట్ బాల్ కెరీర్ కు వీడ్కోలు చెప్పబోతున్నాడు. ప్రస్తుతం అల్-నసర్ క్లబ్ కు ఆడుతున్న రొనాల్డో ఒప్పుందం.. వచ్చే ఏడాది జూన్ తో ముగియనున్న నేపథ్యంలో ఆ సీజన్ తో రిటైర్మెంట్ ప్రకటిస్తానని చెప్పకనే చెప్పాడు. 'ఫుట్ బాల్ లో బహుశా ఇదే నా చివరి ఏడాది. భవిష్యత్ ప్రణాళికలపై నాకు ఒక అవగాహన ఉంది. ఏదో ఒక్కడాంట్లోనే కాకుండా నన్ను నేను బిజీగా ఉంచుకునేందుకు చాలా విషయాలున్నాయి. రెండున్నర దశాబ్దాల త్యాగాల (ఫుట్ బాల్ కెరీర్ లో) తర్వాత దొరికే ఆ సమయాన్ని నాకు సచ్చివనిధంగా జీవిస్తా' అని తెలిపాడు.



చరిత్ర సృష్టించిన రవీంద్ర జడేజా..



టీమిండియా స్టార్ ఆల్ రౌం డర్ రవీంద్ర జడేజా చరిత్ర సృష్టించాడు. టెస్ట్ క్రికెట్ లో 350 వికెట్లు మైలురాయి అందుకున్నాడు. తద్వారా టెస్ట్ లో 350 వికెట్లతో పాటు 4000కి పైగా పరుగులు చేసిన రెండో భారత ఆల్ రౌండ్ ర్గా నిలిచాడు. శ్రీలంకతో గాల్ వేదికగా

జరిగిన తొలి టెస్ట్ లో రవీంద్ర జడేజా ఈ ఫీట్ సాధించాడు. శ్రీలంక కెప్టెన్ ధనంజయ డిసిల్వా కేశర సువంతలను జెట్ చేయడం ద్వారా ఈ ఘనతను అందుకున్నాడు. ఓవరాల్ గా టెస్ట్ లో 350 వికెట్లు తీసిన ఐదో బౌలర్ గా జడేజా నిలిచాడు. అతనికి ముందు అనిల్ కుంట్లే(619), రవిచంద్రన్ అశ్విన్(537), కపిల్ దేవ్(434), హర్భజన్ సింగ్(417) మాత్రమే 350 వికెట్లు మైలురాయి అందుకున్నారు. టెస్ట్ క్రికెట్ లో ఇప్పటి వరకు జడేజా 4,095 పరుగులు చేశాడు. 350 వికెట్లతో పాటు 4000 ప్లస్ రన్స్ చేసిన నాలుగో ఆల్ రౌండ్ ర్గా జడేజా నిలిచాడు. కపిల్ దేవ్, ఇయాన్ బోథమ్(ఇంగ్లండ్), డేనియల్ వెటోరి(న్యూజిలాండ్) మాత్రమే జడేజా కంటే ముందు ఈ ఫీట్ సాధించాడు. అంతేకాకుండా టెస్ట్ లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన లెఫ్టార్మ్ స్పిన్లర్లలో జడేజా మూడో స్థానంలో నిలిచాడు. రంగన హెరత్(శ్రీలంక) 433 వికెట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉండగా.. డేనియల్ వెటోరి(న్యూజిలాండ్) 362 వికెట్లు, రవీంద్ర జడేజా(భారత్) 350 వికెట్లు, డెరెక్ అండర్ వుడ్(ఇంగ్లండ్) 297 వికెట్లు, క్లైవ్ లెక్కామ్(ఇంగ్లాండ్) 271 వికెట్లు ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. టెస్ట్ లో కనీసం 125 వికెట్లు తీసిన లెఫ్టార్మ్ స్పిన్లర్లలో సౌతాఫ్రికాకు చెందిన కేశవ్ మహారాజ్(56.4) తర్వాత జడేజా(58.1) రెండో అత్యుత్తమ డ్రైక్ రేట్ ను కలిగి ఉండటం మరో విశేషం. ఈ మ్యాచ్ లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 462 పరుగులకు ఆటబైంది. దేవదత్ పడిక్కుల్(230 బంతుల్లో 15 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 167) సెంచరీతో రాణించగా.. కేవల్ రాహుల్(175 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 82) శతకాన్ని చేజిల్చుకున్నాడు. ధ్రువ్ జురెల్(68 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 51) హాఫ్ సెంచరీతో సత్తా చాటాడు. శ్రీలంక బౌలర్లలో ప్రభాత్ జయసూర్య(4/109) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. కేశర సువాంత(3/175) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అసితా ఫెర్నాండో(2/63) రెండు వికెట్లు తీసాడు. అనంతరం శ్రీలంక తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 79.4 ఓవర్లలో 284 పరుగులకు ఆటబైంది. సోనాల్ దినుషా(100) సెంచరీతో చెలరేగగా.. నిరోషన్ డిక్ వెల్లా(115 బంతుల్లో 7 ఫోర్లతో 80) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించాడు. భారత బౌలర్లలో మానవ్ సుతార్(4/76) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. రవీంద్ర జడేజా(3/57) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, కుల్దీప్ యాదవ్ తలో వికెట్ తీసారు. దాంతో భారత్ కు 178 పరుగుల భారీ ఆధిక్యం లభించింది.

ఇంగ్లాండ్ చేతిలో భారత్ కు ఓటమి

● **హాకీ వరల్డ్ కప్ లో భారత్ కు తొలి ఓటమి**

● **ఉత్తరంభరితంగా కొనసాగిన మ్యాచ్**

● **19న పాకిస్థాన్ తో భారత్ మూడో మ్యాచ్**



2026 హాకీ వరల్డ్ కప్ లో భారత్ పురుషుల జట్టుకు ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. పూల్ డీల్లో భాగంగా సోమవారం ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన ఉత్తరంభరిత మ్యాచ్ లో భారత్ 4-2 తేడాతో ఓడిపోయింది. దీంతో రెండో రౌండ్ కు భారత్ అర్హత సాధించాలంటే తదుపరి పాకిస్థాన్ పై మ్యాచ్ లో తప్పక నెగ్గల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఒకవేళ వేల్స్? పై ఇంగ్లాండ్ గెలిస్తే, పాక్? తో మ్యాచ్? ను డ్రా చేసుకున్నా సరిపోతుంది. పూల్ స్టేజ్? లో భాగంగా ఆమ్స్టర్ డామ్ లోని వాగ్నర్ హాకీ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ ? ఉత్తరంభరితంగా సాగింది. తొలి క్వార్టర్ లో ఇంగ్లాండ్ జట్టు ప్రారంభంలోనే ఒక గోల్ చేసి 1-0 ఆధిక్యాన్ని సాధించింది. అయితే, రెండో క్వార్టర్ లో భారత్ అద్భుతంగా పుంజుకుంది. ఏకంగా రెండు గోల్స్ సాధించింది. హర్మన్ ప్రీత్ సింగ్ పెనాల్టీ క్వార్టర్ ద్వారా ఒక గోల్ చేయగా, అదే క్వార్టర్ లో దిల్లీప్ సింగ్ మరో గోల్ చేసి భారత్ కు 2-1 ఆధిక్యాన్ని అందించారు. అయితే మూడో క్వార్టర్ లో ప్రత్యర్థి ఇంగ్లాండ్ జట్టు బలంగా పుంజుకుంది. ఆ జట్టు కొంతసేపటికే భారత్? స్కోరును సమం చేసింది. అంతేకాకుండా అదే దూకుడును ప్రదర్శించడంతో 3-2తో లీడ్? లోకి దూసుకెళ్లింది. నాలుగో క్వార్టర్ లో భారత్ కు కోలుకునే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయింది. అదే ఊపులో ఉన్న ఇంగ్లాండ్ ఇంకో గోల్ చేసి తమ ఆధిక్యాన్ని 4-2 కు పెంచుకుంది. ఇంగ్లాండ్ తరఫున స్టువర్ట్ రెస్ మెర్, హెన్రీ క్రాఫ్ట్, నికోలస్ బండూరక్ చివరి మూడు గోల్స్ సాధించారు. చివరి నిమిషాల్లో భారత్ పోరాట పటిమను ప్రదర్శించినప్పటికీ ఫలితం లేకుండా పోయింది. దీంతో మ్యాచ్ 4-2 తో ముగిసింది. ఇక ఈ టోర్నీలో భారత్ తమ మూడో మ్యాచ్? పాకిస్థాన్? తో ఆడాల్సి ఉంది. ఈ మ్యాచ్ ఆగస్టు 19న ఉండనుంది. కాగా, ఈ మ్యాచ్ ఆరంభమైన తీరు చూస్తే భారత్ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించేలాగే కనిపించింది. ఎందుకంటే 1994 నుంచి ప్రపంచ కప్ లో ఇంగ్లాండ్ ను భారత్ ఓడించలేదు.