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

https://epaper.tharangalu.in
RNI. TELTEL / 2022 / 83463
జాతీయ దిన ప్రతిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
సోమవారం
20 జులై 2026
సంపుటి 03
సంచిక 279
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

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

నేటి నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు

- వ్యూహ, ప్రతివ్యూహాలతో సిద్ధమైన అధికార, విపక్షాలు
- 5 కొత్త బిల్లుల ఆమోదమే లక్ష్యంగా కేంద్రం అడుగులు
- డీలిమిటేషన్, మహిళా కోటా బిల్లుల ఆమోదానికీ వ్యూహాలు
- బల సమీకరణకు విపక్ష రెబల్స్‌తోపాటు కొన్ని పార్టీలపై కన్ను
- నీట్ పేపర్ లీక్, అయోధ్య విరాళాల చోరీ విపక్షాల అస్త్రాలు
- పార్టీ ఫిరాయింపులపై సభను స్తంభింపజేసే ప్రణాళికలు
- జైలుకెళ్తే పీఎం, సీఎంల పదవులు ఊడే బిల్లుపై జేపీసీ రిపోర్టు
- దానిపైనా సభలో వాడీవేడి చర్చ జరిగే అవకాశం
- టీఎంసీ రెబల్స్‌ను పిలవటంపై అఖిలపక్ష భేటీ రసాభాస
- సభను సజావుగా సాగనివ్వండి: మంత్రి కిరణ్ రిజిజు విజ్ఞప్తి

న్యూఢిల్లీ, జూలై 19 లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్వ్యవస్థీకరణ, మహిళా రిజర్వేషన్ వంటి కీలక బిల్లులను ఎట్టిపరిస్థితుల్లో నెగ్గించుకోవాలన్న ప్రభుత్వ పట్టుదల.. నీట్ పరీక్ష పేపర్ లీక్, అయోధ్య రామాలయంలో కానుకల చోరీ, ఈ20 పెట్రోల్, పలు పార్టీలను చీల్చిన ఎంపీలకు వేరుకుంపటి గుర్తింపు తదితర అంశాలపై ప్రభుత్వం మెడలు వంచాలన్న ప్రతిపక్షాల వ్యూహాల మధ్య పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు నేటి నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఆగస్టు 13 వరకు 19 సిట్టింగులుగా నిర్వహించే ఈ సమావేశాలు హోరాహోరీగా సాగే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఆర్థిక, న్యాయ సంస్కరణల దిశగా కీలక బిల్లులను ఆమోదింపజేసుకోవాలని మోదీ సర్కారు పట్టుదలతో ఉండగా.. ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటంలో పెట్టాలని విపక్ష 'ఇండియా' కూటమి వ్యూహాలు రచిస్తోంది. ఈ సమావేశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఐదు కొత్త బిల్లులను ప్రవేశపెట్టేందుకు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

స్వల్పంగా పెరిగిన గోదావరి

- పోలవరం స్పిల్‌వే నుంచి30,377 క్యూసెక్కులు విడుదల
- పట్టిసీమ నుంచి 6,726 క్యూసెక్కుల ఎత్తిపోత
- ఆలమట్టిలోనూ పెరిగిన ఇన్‌ఫ్లో
- 92.5 టీఎంసీలకు చేరిన నిల్వలు
- తుంగభద్రకు 25,590 క్యూసెక్కులు
- శ్రీశైలంలో ఇన్‌ఫ్లో నిల్.. ఔట్‌ఫ్లో కూడా

పోలవరం/అమరావతి, జూలై 19 ఎగువ రాష్ట్రాల్లో వర్షాల ప్రభావంతో ఉప నదుల జలాలు గోదావరిలో కలుస్తున్నాయి. అలాగే పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎగువన శనివారం వర్షాలు కురవడంతో కొండవాగులు పొంగి ఆ నీరు కూడా వచ్చి చేరుతోంది. దీంతో ప్రాజెక్టులో నీటిమట్టం ఆదివారం స్వల్పంగా పెరిగింది. స్పిల్‌వే నుంచి 30,377 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేసినట్లు డీఈ వెంకటేశ్వరరావు తెలిపారు. స్పిల్‌వే ఎగువన 26.250 మీటర్లు, ఎగువ కాఫర్ డ్యాం ఎగువన 26.300 మీటర్లు నీటిమట్టం నమోదైంది. ఇంకోవైపు.. పట్టిసీమ ఎత్తిపోతల పథకం నుంచి పోలవరం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

సాగునీటి సంస్థల బలోపేతానికి కొత్త కార్యాచరణ

- 10 రోజుల్లో ఫండింగ్ రోడ్‌మ్యాప్: మంత్రి ఉత్తమ్

హైదరాబాద్, జూలై 19 రాష్ట్రంలోని సాగునీటి సంస్థలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయడంతో పాటు అధిక వడ్డీ రుణాల భారాన్ని తగ్గించి... తక్కువ వడ్డీతో నిధులు సమీకరించేలా సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించాలని సాగునీటి శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఆదివారం కుందన్‌బాగ్‌లోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో సాగునీటి సంస్థల ఆర్థిక పరిస్థితిపై నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమీక్షలో ఆయన పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. వచ్చే పది రోజుల్లో సమగ్ర ఫండింగ్ రోడ్‌మ్ష?ృపను సిద్ధం చేసి సమర్పించాలని... బడ్జెట్ నిధులపై పూర్తిగా ఆధారపడకుండా సంస్థలకు స్థిరమైన ఆదాయ వనరులను అభివృద్ధి చేసే మార్గాలపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. రుణాల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

కేటీఆర్.. ఇదేనా మీ సంస్కృతి?

- మాటిచ్చి మోసం చేసేది కేసీఆర్ కుటుంబం
- రాహుల్ నాయకత్వంలో సీఎం రేవంత్ 562 మందికి గ్రూప్-1 ఉద్యోగాలిచ్చారు
- దీనిపై అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్‌తో చర్చకు సిద్ధమా కేటీఆర్?: జగ్గారెడ్డి

కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌లు ఎంఐఎంకు కుడి, ఎడమ భుజాలు: కిషన్‌రెడ్డి

రాష్ట్రంలో వచ్చేది డబుల్ ఇంజన్ సర్కారే: రాంచందర్‌రావు

బర్కత్‌పుర, జూలై 19 ఎంఐఎంకు కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు కుడి, ఎడమ భుజాలని కేంద్ర మంత్రి జీ కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. ఎస్ఐఆర్ లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండతో ఎంఐఎం పార్టీ అక్రమాలకు పాల్పడుతోందని ఆరోపించారు. హైదరాబాద్‌లో ఉంటున్నవారు సొంత ఊరిలో కాకుండా ఇక్కడే ఓటరుగా పేరు నమోదు చేయించుకుని తమ ఓటు హక్కు కాపాడుకోవాలని సూచించారు. ఆదివారం బర్కత్‌పురలోని బీజేపీ నగర కార్యాలయంలో పార్టీ సెంట్రల్ జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశంలో కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

3 దాకా గాంధీభవన్‌కు రావొద్దు

- నామినేటెడ్ పోస్టులు, పార్టీ పదవులు అడగొద్దు
- 'సర్' ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల స్వీకరణ పూర్తయ్యేదాకా క్షేత్రస్థాయిలోనే ఉండండి
- 25 స్థానాల్లో వెనుకబడ్డాం.. బాధ్యులు స్పందించండి
- బీఎల్‌వోల రిపోర్టులపైనే ఆధారపడొద్దు
- పార్టీ బీఎల్‌ఏలను సమర్థంగా ఉపయోగించుకోండి
- సర్‌పై నాయకులు, పార్టీ శ్రేణులకు సీఎం దిశానిర్దేశం
- భవిష్యత్ ఫుట్‌బాల్ స్టార్‌ల్లో తెలంగాణ బిడ్డలు
- ఇండియా ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ ఆడే రోజూ వస్తుంది
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆశాభావం

హైదరాబాద్, జూలై 19 సర్ ప్రక్రియకు సంబంధించిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల స్వీకరణ గడువును ఎన్నికల సంఘం ఆగస్టు 3 వరకు పొడిగించిన నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక సూచనలు చేశారు. పెరిగిన సమయాన్ని అవకాశంగా తీసుకొని పార్టీ శ్రేణులంతా ఆగస్టు 3వ తేదీ దాకా క్షేత్రస్థాయిలో శ్రమించాలని అన్నారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల స్వీకరణ పూర్తయ్యేదాకా నామినేటెడ్ పోస్టులని, పార్టీ పదవులని ఎవ్వరూ గాంధీ భవన్‌కు రావొద్దని స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ ఎవరైనా వచ్చినా.. ముఖ్యనాయకులు వారికి అపాయింట్‌మెంట్లు ఇవ్వవద్దని పేర్కొన్నారు. సర్ అంశంలో నియోజకవర్గాల బాధ్యుల పనితీరుపై ఆదివారం ఆయన వర్చువల్‌గా సమీక్ష నిర్వహించారు. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి మీనాక్షీ నటరాజన్, టీపీసీసీ చీఫ్ మహ్శ?షగౌడ్, మంత్రులు, పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, సర్‌కు సంబంధించి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జులు, సమన్వయ కర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మొత్తం 119 నియోజకవర్గాలు ఉంటే.. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సర్ ప్రక్రియపై కేవలం 489 సమావేశాలు జరగాయని అన్నారు. సర్ అంశంలో 25 నియోజకవర్గాల్లో పని తీరు బాగోలేదని తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇందులో నాలుగు నియోజకవర్గాల్లో అసలు పనే జరగలేదన్నారు. బాగా వెనుకబడిన నియోజకవర్గాల బాధ్యులు ఇప్పటికైనా స్పందించాలన్నారు. కొందరు నాయకులు హైదరాబాద్‌కే పరిమితమయ్యారని, తమ నియోజకవర్గాల్లో పని చేయట్లేదని అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం నుంచి ఆగస్టు 3 వరకు నాయకులంతా క్షేత్రస్థాయిలోనే ఉండి సర్‌పై పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి పెట్టాలని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

3 దాకా గాంధీభవన్‌కు రావొద్దు

స్పష్టం చేశారు. పది మంది ఇన్‌చార్జి మంత్రులు సోమవారం అన్ని జిల్లాల్లో సర్‌పై సమీక్షలు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. ఎంపీలు పార్లమెంటు సమావేశాల్లో ఉన్నా.. వారు ఇన్‌చార్జులుగా ఉన్నచోట్ల ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షలు నిర్వహించాలన్నారు. సరిగా పనిచేయని పక్షంలో కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

పార్టీ సర్ ఇన్‌చార్జులు ఆయా నియోజకవర్గాల్లో ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జులు.. బూత్‌లెవల్ అధికారుల(బీఎల్‌ఓలు) రిపోర్టుల కంటే పార్టీ బూత్ లెవల్ ఏజెంట్ల (బీఎల్‌ఏలు) రిపోర్టుల పరిశీలనకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని తెలిపారు. బీఎల్‌ఓల రిపోర్టులపైనే ఆధారపడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, పార్టీ బీఎల్‌ఏలను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవాలని తెలిపారు. బాగా పని చేసిన వంద మంది బీఎల్‌ఏలకు ఏఐసీసీ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీతో ఫొటో దిగే అవకాశం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. నేతలంతా వచ్చే పది రోజులూ ఎన్నికల ప్రచారం తరహాలో నియోజకవర్గంలో పర్యటించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 30న మరోసారి పూర్తి స్థాయి సమీక్ష నిర్వహిస్తామని, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల వారీగా నివేదికలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మరింత బాధ్యత తీసుకుని ఇన్‌చార్జ్ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ ఇన్‌చార్జ్‌లను సమన్వయం చేయాలని సీఎం రేవంత్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇక, టీపీసీసీ చీఫ్ మహ్ట?షగౌడ్ మాట్లాడుతూ.. రాబోయే ఎన్నికలకు సర్ ప్రక్రియ ఎంతో కీలకమని, నాయకులంతా తమ నియోజకవర్గాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఇన్‌చార్జులు.. బీఎల్‌ఏలకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందించాలని సూచించారు. అర్హత ఉన్న ఒక్క ఓటు కూడా నష్ట పోకూడదని స్పష్టం చేశారు.

ఆ 4 నియోజకవర్గాల్లో పనితీరు దారుణం

సర్ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, అర్హులైన ఓటర్ల ఎన్యుమరేషన్ ఫారాలను నింపించడం వంటి కార్యక్రమాల్లో అలంపూర్, ఆర్మూర్, ఆసిఫాబాద్, బహుదూర్ పూర్ నియోజకవర్గాల కాంగ్రెస్ పార్టీ బాధ్యులు పూర్తిగా వెనుకబడ్డారు. సమావేశంలో వెల్లడించిన నివేదిక ప్రకారం ఈ 4 నియోజకవర్గాల్లో బాధ్యులు అసలు పనే చేయట్లేదు. ఇబ్రహీంపట్నం, కూకట్‌పల్లి, బాల్కొండ, బోధన్, చేవేళ్ల, గజ్వేల్, చార్మినార్, బహుదూర్‌పూర, యాకత్‌పురా, ముథోల్, నిర్మల్, పినపాక, రాజేంద్రనగర్, ఉప్పల్, ఎల్లారెడ్డి, నర్సంపేట, హుజూర్‌నగర్ తదితర 21 నియోజకవర్గాల్లో బాధ్యుల పని తీరు పేలవంగా ఉంది. బాన్సువాడ, చొప్పదండి, ధర్మపురి, కోదాడ, మల్కాజిగిరి, మునుగోడు, ముషీరాబాద్, నారాయణపేపట, నర్సాపేట, పరిగి, కుత్బుల్లాపూర్, సత్తుపల్లి, శేరిలింగంపల్లి, తుంగతుర్తి,సూర్యాపేట, జహీరాబాద్, వరంగల్ తదితర 42 నియోజకవర్గాల్లో పనితీరు ఫర్వాలేదన్నట్లుగా ఉంది. మిగిలిన 52 నియోజకవర్గా ల్లో మాత్రం కాంగ్రెస్ నేతలు బాగా పనిచేస్తున్నారు.

బాగా పని జరుగుతున్న 52 నియోజకవర్గాలు ఇవే

అచ్చంపేట, ఆదిలాబాద్, ఆలేరు, అంబర్ పేట, ఆందోల్, అశ్వారావుపేట, బెల్లం పల్లి, భువనగిరి, భూపాలపల్లి, బోథ్, చెన్నూరు, దేవరకొండ, డోర్నకల్, స్టేషన్‌ఘన్ పూర్, గోషామహల్, హుస్నాబాద్, హుజూరాబాద్, జడ్చర్ల, జగిత్యాల, కల్వకుర్తి, కామారెడ్డి, కరీంనగర్, ఖైరతాబాద్, కొడంగల్, ఖమ్మం, కొల్లాపూర్, కొత్తగూడెం, మధిర, మహబూబాబాద్, మహబూబ్ నగర్, మానకొండూరు, మంచిర్యాల, మంథని, మిర్యాలగూడ, ములుగు, నాగార్జున సాగర్, నకిరేకల్, నల్లగొండ, నారాయణఖేడ్, నిజామాబాద్ రూరల్, నిజామాబాద్ అర్బన్, పాలకుర్తి, పరకాల, రామగుండం, సంగా రెడ్డి, సిర్పూర్, తాండూరు, వేములవాడ, వనపర్తి, వరంగల్ వెస్ట్, వర్ధన్నపేట, ఇల్లందు

కేటీఆర్.. ఇదేనా మీ సంస్కృతి?

- తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియా కొడుకు, కూతురి చావు కోరుకుంటావా?
- మాటిస్తే నిలబెట్టుకునేది రాహుల్ కుటుంబం
- మాటిచ్చి మోసం చేసేది కేసీఆర్ కుటుంబం
- రాహుల్ నాయకత్వంలో సీఎం రేవంత్ 562 మందికి గ్రూప్-1 ఉద్యోగాలిచ్చారు
- వివిధ శాఖల్లో 70 వేల ఉద్యోగాలిచ్చారు
- దీనిపై అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్‌తో చర్చకు సిద్ధమా కేటీఆర్?: జగ్గారెడ్డి

సంగారెడ్డిటౌన్, జూలై 19 సరూర్‌నగర్ సభలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీలకు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ డెత్ డిక్లరేషన్ అన్నారని.. అసలు కేటీఆర్‌కు నియత్ ఉందా? అని టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి విమర్శించారు. ఆదివారం సంగారెడ్డిలో మీడియాతో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా స్పందించారు. 'సోనియాగాంధీ దయతోనే కదా తెలంగాణ రాష్ట్రం వచ్చింది.. పదేళ్లు సోనియాగాంధీ దయతో రాజభోగాలు అనుభవించారు కదా? తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియాగాంధీ కొడుకు, కూతురు చావు కోరుకుంటావా.. ఇదేనా మీ సంస్కృతి కేటీఆర్?' అని నిప్పులు చెరిగారు. బుక్కెడు బువ్వ పెడితే పది కాలాల పాటు చల్లగా ఉండమని దీవించేది తెలంగాణ సంస్కృతి అని, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఇచ్చిన సోనియాగాంధీ పిల్లల చావు కోరుకోవడమేనా నీ సంస్కృతి అని మండిపడ్డారు. ఆనాడు కేసీఆర్ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఇస్తే సోనియాగాంధీకి తన చర్మం వొలిచి చెప్పులు కుట్టిస్తా అన్నారని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ ఇచ్చాక కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు స్వయంగా వెళ్లి సోనియా కాళ్లు మొక్కిన సంగతి మర్చిపోయారా? అని నిలదీశారు. ఇప్పుడేమో వాళ్లపైనే డెత్ డిక్లరేషన్ ప్రకటిస్తున్నావు.. నీ రక్తంలో నిజాయితీ, కృతజ్ఞత లేదు అని కేటీఆర్‌పై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. మీ ప్రభుత్వ హయాంలో గ్రూప్–1 పేపర్ లీక్ అయిన తర్వాత అశోక్‌నగర్‌కు వెళ్లి నిరుద్యోగులకు సమాధానం చెప్పారా? అని ప్రశ్నించారు. 'రాహుల్‌గాంధీ నాయకత్వంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి 562 మందికి గ్రూప్–1 ఉద్యోగాలు ఇచ్చారు.. ఇవేకాక వివిధ శాఖల్లో కలిపి మొత్తం 70 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చారు' అని తెలిపారు. విలువలతో కూడిన రాజకీయం గాంధీ కుటుంబానిది అయితే.. విలువలు లేని రాజకీయాలు కేసీఆర్ కుటుంబానివని జగ్గారెడ్డి మండిపడ్డారు.

సాగునీటి సంస్థల బలోపేతానికి కొత్త కార్యాచరణ

పునర్వ్యవస్థీకరణ ద్వారా అధిక వడ్డీ భారాన్ని తగ్గిస్తే ప్రభుత్వానికి భారీగా ఆదా అవుతుందన్నారు. సాగునీటి సంస్థల ఆధీనంలోని భూముల్లో సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టులను ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని, రైతులపై అదనపు భారం లేకుండా కొత్త ఆదాయ వనరులను సృష్టించాలన్నారు. ప్రతి ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన రుణాలు, నిధుల లభ్యత, పనుల పురోగతిపై సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. తక్కువ పెట్టుబడితో త్వరగా పూర్తయ్యే ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, శాఖకు చెందిన భూములు, ఇతర ఆస్తుల వివరాలను 15 రోజుల్లో సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న చట్టబద్ధ ఆడిట్లను పూర్తి చేయాలని... భూసేకరణ పరిహారాన్ని రైతులకు ఆలస్యం లేకుండా చెల్లించాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

మూడు రాష్ట్రాల్లో 'ఫైనల్' సెలవు

తిరువనంతపురం/ఇంఫాల్/షిల్లాంగ్: కేరళలో ఫుట్‌బాల్ క్రేజ్ అలా ఇలా ఉండదు. ఈ నేపథ్యంలో అర్జెంటీనా–స్పెయిన్ మధ్య జరిగిన ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ఫైనల్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకొని కేరళలో సోమవారం విద్యా సంస్థలకు సెలవు ప్రకటించారు. సాధారణ విద్యా శాఖ పరిధిలోని పాఠశాలలు, ఉన్నత విద్యా శాఖ కిందకు వచ్చే కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, వృత్తి విద్యా కళాశాలలకు కూడా సెలవు వర్తిస్తుందని కేరళ ప్రభుత్వం ఆదివారం ఓ ప్రకటలో తెలిపింది. అలాగే సాకర్‌ను విపరీతంగా అభిమానించే మణిపూర్, మేఘాలయ రాష్ట్రాలలోనూ ఆయా ప్రభుత్వాలు సోమవారం సెలవు ప్రకటించాయి.

స్వల్పంగా పెరిగిన గోదావరి

కుడి కాలువకు 6,726 క్యూసెక్కులు విడుదల చేశామని ఈఈ ఏసుబాబు ఆదివారం తెలిపారు. గోదావరి నీటిమట్టం 14మీటర్లకు తగ్గడంతో పంపుల సంఖ్య తగ్గిం చి 19 పంపులు, 19 మోటార్లతో నీటిని ఎత్తిపోస్తున్నట్లు చెప్పారు.

75 శాతానికిపైగా ఆలమట్టి..

రెండ్రోజులుగా కర్ణాటకలోని ఆలమట్టి డ్యాంలోకి ప్రవాహం వస్తోంది. ప్రాజెక్టు గరిష్ఠ నిల్వ సామర్థ్యం 129.720 టీఎంసీలు కాగా.. 75.227 శాతం నిండింది. ప్రస్తుతం 92.590 టీఎంసీల నిల్వలున్నాయి. కాలువలకు 5,250 క్యూసెక్కుల నీటిని వదులుతున్నారు. జలాశయంలోకి ఆదివారం 40,559 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో ఉంది. తుంగభద్రకు కూడా ఇన్‌ఫ్లో పెరిగింది. ఆదివారం 20,510 క్యూసెక్కుల ప్రవాహం ఉం ది. కాలువలకు 1137 క్యూసెక్కులు విడుదల చేస్తున్నారు. డ్యాం గరిష్ఠ నిల్వ సామర్థ్యం 105.788 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 25.990 టీఎంసీల నిల్వలున్నాయి. ఇక జూరాల, శ్రీశైలం జలాశయాల్లోకి చుక్క నీరైనా రావడం లేదు. డ్యాం పూర్తిస్థాయి నిల్వ సామర్థ్యం 215.8 టీఎంసీలు కాగా.. ఆదివారం 820.899 అడుగుల వద్ద 41.453 టీఎంసీల నిల్వ ఉంది. ఇన్‌ఫ్లో ఏమీ లేదు. బయటకు కూడా నీరు వదలడం లేదు. నాగార్జున సాగర్ జలాశయంలో ప్రస్తుతం 137.516 టీఎంసీల నీటి నిల్వలే ఉన్నాయి. ఎగువ నుంచి 900 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో ఉండగా.. ఎస్‌ఎల్‌బీసీ ద్వారా 900క్యూసెక్కులను విడుదల చేస్తున్నారు. పులిచింతల ప్రాజెక్టులో 29.480 టీఎంసీల నిల్వ ఉంది. 400 క్యూసెక్కులను కిందకు వదులుతున్నారు.

కాంగ్రెస్, బీఆర్‌ఎస్‌లు ఎంఐఎంకు కుడి, ఎడమ భుజాలు: కిషన్‌రెడ్డి

అండతో రజాకార్ల పాలన తేవడానికి ఎంఐఎం కుట్రలు చేస్తోందని ఆరోపించారు. దొంగ ఓట్లను రద్దు చేయడానికి నిర్వహిస్తున్న ఎస్ఐఆర్‌పై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం ప్రజలను రెచ్చగొడుతున్నారని విమర్శించారు. ఈ నెల 26న కొమురవెల్లి రైల్వే స్టేషన్‌ను ప్రారంభిస్తున్నామని చెప్పారు. తెలంగాణలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ రాబోతోందని, గ్రేటర్‌లోని మూడు కార్పొరేషన్లపై కమలం జెండా ఎగిరితీరుతుందని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్ రాంచందర్‌రావు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు తోడు దొంగల్లా వ్యవహరిస్తున్నాయని, జీహెచ్ఎంసీలో ఎంఐఎంను గెలిపించడానికి కుట్రలు చేస్తున్నాయని ఓబీసీ మోర్చా జాతీయ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ సభ్యుడు డాక్టర్ కె.లక్ష్మణ్ ఆరోపించారు.

బీఆర్‌ఎస్‌కు మల్లారెడ్డి గుడ్‌బై?

- కార్యక్రమాలకు హాజరుకాని మేడ్చల్ ఎమ్మెల్యే
- 18న ఘట్‌కేసర్‌లో సీఎం సభకు హాజరు
- కేసీఆర్ కుటుంబంపై రేవంత్ విమర్శలు
- సభ ముగిశాకైనా ఖండించని మాజీ మంత్రి
- సోషల్ మీడియాలో బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల ఫైర్
- పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేయాలని డిమాండ్
- మల్లన్నా.. మౌనమేల?: క్రిశాంక్ ప్రశ్న

హైదరాబాద్/మేడ్చల్/మేడ్చల్ టౌన్, జూలై 19 బీఆర్ఎస్ కీలక నేత, మేడ్చల్ ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి.. ఆ పార్టీని వీడతారంటూ కొన్నాళ్ళుగా జరుగుతున్న చర్చ తాజాగా ఊపందుకుంది. కొంతకాలంగా బీఆర్ఎస్ కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటున్న మల్లారెడ్డి.. ఈ నెల 18న ఘట్‌కేసర్‌లో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సభకు హాజరు కావడమే ఇందుకు కారణం. అంతేకాదు.. సభలో రేవంత్ బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కుటుంబంపై తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నా పట్టించుకోలేదు. సభ ముగిసిన తర్వాతనైనా, కనీసం మరుసటి రోజైనా (ఆదివారమైనా) రేవంత్ విమర్శలను మల్లారెడ్డి ఖండించలేదు. దీంతో బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఆవేదన చెందాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర గీత రచయిత అందెశ్రీ జయంతిని పురస్కరించుకొని ప్రభుత్వం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రొటోకాల్ ప్రకారం ఎమ్మెల్యేగా పాల్గొన్నారనుకున్నా.. సీఎం విమర్శలపై ప్రైవేటుగానైనా స్పందించలేదని మల్లారెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాయి. మల్లారెడ్డిని పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేయాలంటూ బీఆర్ఎస్ క్యాడర్ డిమాండ్ చేసింది. మరోవైపు 'ఇప్పుడు ఏం బ్లాక్‌మెయిల్ చేశాడని సైలెంట్ అయినవ్ మల్లన్నా?' అంటూ బీఆర్ఎస్ నేత క్రిశాంక్ ప్రశ్నించారు. ఈ పరిణామాల తరువాత కూడా మల్లారెడ్డి స్పందించకపోవడంతో ఆయన బీఆర్ఎ?సలో ఉన్నట్లా? లేనట్లా? అన్న చర్చ మొదలైంది. వాస్తవానికి మల్లారెడ్డిపై మేడ్చల్ బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు గతంలోనే పార్టీ అధిష్ఠానానికి ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిసింది. పార్టీ కార్యకలాపాలకు ఆయన దూరంగా ఉండడంతోపాటు సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమానికి కూడా హాజరు కావడంలేదు. దీంతో ఈ బాధ్యతలను వీలైతే ఇంకెవరికైనా అప్పగిస్తే మంచిదని వారు కోరారట.

కుటుంబంతో కలిసి ప్రధాని మోదీ వద్దకు

మల్లారెడ్డి గతంతో తన కొడుకు భద్రారెడ్డి, కోడలు ప్రీతిరెడ్డితో కలిసి ప్రధాని మోదీని కలిసిన విషయం తెలిసిందే. తనవిద్యాసంస్థల వ్యాప్తిలో భాగంగానే ప్ర?ధానిని కలిసిన ట్టు సన్నిహితులు చెప్పుకొచ్చినా.. బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు బీజేపీలో చేరడానికే మోదీని కలిశారని నమ్ముతున్నారు. వ్యాపా ర సామ్రాజ్యాన్ని దేశమంతటా విస్తరింపజేసేందుకు బీజేపీ ప్రభుత్వం మద్దతు కోసం మల్లారెడ్డి యత్నిస్తున్నారన్న ప్రచారం జరుగుతోంది. దీంతో ఆయనను తమ పార్టీలో తీసుకురావాలని భావించిన కాంగ్రెస్ సీనియర్లు పీసీసీ స్థాయిలో చర్చలు జరిపినట్టు తెలిసింది. గతంలో ఆయన ప్రస్తుత కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్‌నూ కలిశారు. పైగా ఇటీవల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు తగ్గించారు. జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల వరకు మల్లారెడ్డి కాంగట?స్రలోకి వస్తారంటూ ఆ పార్టీ నేతలు కొందరు ప్రచారం చేస్తున్నారు.

నేటి నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు

సిద్ధమైంది. గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో రూపాయి విలువను స్థిరపరచడం, విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా గతంలో తెచ్చిన ఆర్డినెన్స్ స్థానంలో ఆదాయ పన్ను (సవరణ) బిల్లు- 2026ను ప్రవేశపెట్టనున్నారు. సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను 33 నుంచి 37కి పెంచే సవరణ బిల్లుతోపాటు ఎంఎస్‌ఎంఈ డెవల్‌పమెంట్ సవరణ బిల్లు, జాతీయ గౌరవ భంగ నిరోధక సవరణ బిల్లు, జనన-మరణాల నమోదు సవరణ బిల్లులను కేంద్రం ప్రవేశపెట్టనుంది. జాతీయ గేయం 'వందేమాతరం'ను అవమానించినా, ఆలపిస్తున్న సమయంలో ఆటంకం కలిగించినా ఇకపై నేరంగా పరిగణించేలా రూపొందించిన 'ది ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ ఇన్సల్ట్ టు నేషనల్ హానర్ (సవరణ)-2026' బిల్లు ను సమావేశాల తొలిరోజే సభలో ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉంది. లోక్‌సభలో పెండింగ్‌లో ఉన్న 'ఫారిన్ కాంట్రిబ్యూషన్ (రెగ్యులేషన్) సవరణ బిల్లు'ను ఆమోదింపజేసుకోవాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

బిల్లుల ఆమోదానికి వ్యూహాలు

లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల డీలిమిటేషన్.. పార్లమెంటు, రాష్ట్రాల అసెంబ్లీల్లో మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్ బిల్లులను ఆమోదింపజేసుకొనేందుకు గత ఏప్రిల్‌లో నిర్వహించిన పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాల్లో మోదీ సర్కారుకు భంగపాటు ఎదురైన విషయం తెలిసింది. దీంతో ప్రభుత్వం వ్యూహం మార్చింది. తన చేతికి మట్టి అంటకుండా ప్రతిపక్ష కూటమిలోని పార్టీలను చీల్చి ఈ బిల్లుల ఆమోదానికి మద్దతు కూడగట్టే పనిలో ప్రభుత్వం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇటీవల తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌కు చెంది న 20 మంది ఎంపీలు ఆ పార్టీ నుంచి బయటకు వచ్చి ఊరూ పేరూ తెలియని నేషనల్ సిటిజన్స్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌సీపీఐ)లో చేరారు. ఆ పార్టీ అధికార ఎన్డీయేకు మద్దతు ఇస్తోంది. మరోవైపు మహారాష్ట్రలో ప్రతిపక్ష కూటమిలోని శివసేన (యూబీటీ) నుంచి ఆరుగురు ఎంపీలు ఎన్డీయే కూటమిలోని శివసేనలో చేరారు. వారికి లోక్‌సభ స్పీకర్ 'అనుబంధ' గుర్తింపు కూడా ఇచ్చేశారు. అంతకుముందే ఆమ్‌ఆద్మీ పార్టీకి చెందిన ఏడుగురు రాజ్యసభ సభ్యులు బీజేపీలో చేరిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఈ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుల ఆమోదానికి అవసరమైన మ్యాజిక్ ఫిగర్‌కు ఎన్డీయే చేరువైందని అంటున్నారు. ఐదారు సీట్ల మద్దతు తక్కువ ఉన్నా.. విపక్ష కూటమిలోని ఎంపీలను ఆఖరి నిమిషంలో తమవైపు తిప్పుకొని బిల్లులను ఆమోదింపజేసుకోవాలని ప్రభుత్వం పక్కా ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ బిల్లులు సమావేశాల తొలిరోజు సభముందుకు రాబోవని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి.

ప్రత్యేక సెషన్ స్ఫూర్తితో ప్రతిపక్షాలు..

ప్రభుత్వ దూకుడుకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కళ్లెం వేయాలని ప్రతిపక్షాలు పట్టుదలగా ఉన్నాయి. ఏప్రిల్‌లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక స మావేశాల్లో ఇండియా కూటమి నేతృత్వంలో విపక్ష పార్టీలన్నీ ఒక్కటై బిల్లులను అడ్డుకున్నాయి. అదే స్ఫూర్తితో ఈ సెషన్‌లోనూ ప్రభుత్వంపై పోరాటం చేయాలని నిర్ణయించాయి. నీట్ పరీక్ష పేపర్ లీక్, అయోధ్య రామాలయంలో కానుకల చోరీ, ఈ20 పెట్రోల్ తదితర అంశాలు విపక్షాలకు ప్రధాన అస్త్రాలుగా మారాయి. సమావేశాల తొలిరోజే ప్రతిపక్ష పార్టీలన్నీ సమావేశమై ఉమ్మడి పోరాట కార్యాచరణను ఖరారు చేయనున్నాయి. రాజకీయ ఫిరాయింపుల అంశం కూడా సభను కుదిపేసేలా కనిపిస్తోంది. మరో కీలక రిపోర్టు కూడా సభను కుదిపేసే అవకాశం ఉంది. తీవ్రమైన నేరాల్లో అరెస్ట్ అయ్యి 30రోజులు జైల్లో ఉంటే ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రి పదవులను ఆటోమెటిక్‌గా కోల్పోయేలా రూపొందించిన 130వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై సంయుక్త పార్లమెంటరీ కమిటీ నివేదిక ఈ సమావేశాల్లో నే సభ ముందుకు రానుంది. విపక్షాల ప్రభుత్వాలను కూలదోసేందుకే ఈ బిల్లును తెచ్చారని ఆరోపి స్తూ దీనిని విపక్షాలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. దీనిపై సభలో వివాదం రేగడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

అఖిలపక్ష భేటీ రసాభాస

పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాల నేపథ్యంలో రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ అధ్యక్షతన ఆదివారం నిర్వహించిన అఖిలపక్ష సమావేశం రసాభాసగా మారింది. టీఎంసీ తిరుగుబాటు ఎంపీలతో గుర్తింపులోకి వచ్చిన ఎన్‌సీపీఐని ఈ సమావేశానికి ఆహ్వానించడాన్ని నిరసిస్తూ ప్రతిపక్షాలన్నీ సమావేశాన్ని బహిష్కరించాయి. అయితే, తమ నిరసనను నమోదు చేసిన కొద్దిసేపటికే ఆ పార్టీల నేతలు తిరిగి సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీలపై లోక్‌సభ స్పీకర్ వద్ద అనర్హత పిటిషన్లు ఇంకా పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని, అధికారికంగా విలీనానికి ఆమోదం లభించలేదని ప్రతిపక్షాలు వాదించాయి. పార్లమెంటు వెబ్‌సైట్‌లో ఇప్పటికీ ఆ 20 మందిని టీఎంసీ ఎంపీలుగానే చూపిస్తోందని విపక్ష నేతలు గుర్తుచేశారు. అనర్హత వేటు నుంచి తప్పించుకోవడానికి టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీలకు ఎన్‌సీపీఐ 'పార్కింగ్ ప్లేస్'లా మారిందని కాంగ్రెస్ ఎంపీ జైరాం రమేశ్ విమర్శించారు. కాగా, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుకు అఖిలపక్ష భేటీలో మద్దతు లభించిందంటూ వస్తున్న వార్తలు అబద్ధమని జైరాం రమేశ్ చెప్పారు. కొన్ని టీవీ చానళ్లలో వచ్చిన కథనాలన్నీ బోగస్ అని 'ఎక్స్'లో ఆయన పేర్కొన్నారు.

సభా సమయం వృథా చేయొద్దు: కిరణ్ రిజిజు

సమావేశాలు సజావుగా సాగేందుకు సహకరించాలని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కోరారు. సభలో గందరగోళం సృష్టించడం కంటే దేశ ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన అంశాలపై నిర్మాణాత్మక చర్చలు జరపడమే ప్రజాస్వామ్యానికి బలమని అన్నారు. సభలో ఏకాభిప్రాయం కోసం అందరినీ సంప్రదించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని స్పష్టంచేశారు. మరోవైపు అఖిలపక్ష సమావేశానికి తమను ఆహ్వానించడం పట్ల ఎన్‌సీపీఐ పక్ష నేత కాకోలి ఘోష్ దస్తిదార్ ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 20 జులై, 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

ఎమ్మెల్యే ఆదేశాలతో ఎల్ఓసీ అందించిన స్థానిక నేతలు

కుత్బుల్లాపూర్ జులై 19 (తరంగాలు)
కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద ఆదేశాల మేరకు భూమిరెడ్డి నగర్ కాలని వాసులు ఇందుకూరి ప్రభావతి భర్త, సత్యనారాయణ రాజు భార్య అనారోగ్యం తో బాధ పడుతున్నారు. వారికి వైద్యం కోసం ఎమ్మెల్యే వివేకానంద దృష్టికి వెల్ఫేర్ అధ్యక్షుడు బూపాల్ రెడ్డి తీసుకురాగా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ఎల్ఓసీ బాధితునికి అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న భూమిరెడ్డి నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బూపాల్ రెడ్డి పెద్ది, మల్లేష్, గోపాల కృష్ణ, కుంట వేణు, కుంట సిద్దిరాములు, పోగు సమ్మయ నేత,మాజి ఎంపీటీసీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, కాలే గణేష్,నదీమ్ రాయ్, బాల మల్లేశ్,బలరాం, జయంచారి, రాముడు యాదవ్ తదితరులు పాలుగొన్నారు.

తోటి స్నేహితుడి కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన స్నేహితులు

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి,జులై 19, (తరంగాలు: తోటి స్నేహితుడు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా వారి కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన పదవ తరగతి స్నేహితులు మండలంలోని ఉప్పుగల్లు గ్రామం లో గాదెపాక రమేష్ మహిళా సంఘము గ్రూపులలో సి ఎ గా అనేక సేవలు అందించి అనారోగ్య కారణాల వల్ల మరణించడం జరిగినది. తోటి స్నేహితులు కుటుంబానికి అండగా మేమున్నామని 1991-92 పదవ తరగతి బ్యాచ్ స్పందించి వారి భార్య గాదెపాక ప్రేమలత వారి కుమారుడు దిలీప్ కుటుంబానికి 12,000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరిగినది. వీరికి ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని భరోసాని ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ పదవ తరగతి విద్యార్థులు కోరుకొప్పుల రాజు,డాక్టర్ రమేష్ బేతి రాజిరెడ్డి, బైరు రాజు,యాట బిక్షపతి,మూల సారయ్య, గోలి కనకారెడ్డి వడ్లకొండ యాకయ్య, నామోజు రమణ చారి, మునిగల ఏకాంబరం, కర్ర రాజిరెడ్డి బొల్లపెల్లి ఆంజనేయులు, గడ్డం రాజేష్ , గోలి మాధవరెడ్డి నాయిని కుమార స్వామి పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి కుంభకోణాలపై సీబీఐ తో విచారణ జరిపించాలి

- రైతుల సమస్యలపై త్వరలో కలెక్టరేట్ ముందు ధర్నా
- సెప్టెంబర్ 26న జాబ్ మేళా
- రాబోయే గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో పోటీ
- విలేకర్ల సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ, తెలంగాణ రాష్ట్రీయ లోక్ దళ్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కపిలవాయి దిలీప్ కుమార్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : సింగరేణిలో జరుగుతున్న కుంభకోణాలపై తక్షణమే సిబిఐ చేత విచారణ జరిపించాలని, వాటాల వారిగా పంచుకుంటున్న అధికారులను, ప్రజాప్రతినిధులను అరెస్ట్ చేయాలని మాజీ ఎమ్మెల్సీ ,తెలంగాణ రాష్ట్రీయ లోక్ దళ్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కపిలవాయి దిలీప్ కుమార్ డిమాండ్ చేసారు. ఖమ్మం లోని మామిళ్ల గూడెం లో ఆర్ ఎల్ డి పార్టీ కార్యాలయంలో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో దిలీప్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.... సింగరేణి వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా తయారైందని, బొగ్గును వాటాల వారీగా పంచుకుని దోచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ఆంధ్రా కాంట్రాక్టర్ల పెత్తనం పెరిగిపోయిందని, అధికారుల చేతివాటం పెరగడం వల్ల సింగరేణి మనుగడ దెబ్బ తినే ప్రమాదముందన్నారు. ఈ వ్యవహారం పై దర్యాప్తు చేపట్టి దోషులను అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఖమ్మం జిల్లాలో నకిలీ విత్తనాల వ్యవహారం కూడా తారా స్థాయిలో ఉందని, రైతులకు వెన్నంటే ఉండే విధంగా తమ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో త్వరలో కలెక్టరేట్ ల ముందు ధర్నాలు నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించారు. తమ పార్టీ నేతృత్వంలో సెప్టెంబర్ 26న పెద్ద ఎత్తున జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు దిలీప్ కుమార్ తెలిపారు. అదే రోజు అవినీతి రహిత సమాజ నిర్మాణానికి 'లక్ష్యం కోసం....లక్ష సైన్యం' అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామన్నారు. త్వరలో జరుగబోయే పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఖమ్మం-నల్లగొండ-వరంగల్ నియోజకవర్గం నుండి పోటీ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఆర్.ఎల్.డి పార్టీలో చేరారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు షేక్ జానీ మహమ్మద్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మోత్కూరి వెంకటేశ్వర చారి, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి పి. వీరప్ప, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్. నర్సింహ రావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి విశాల్, రాష్ట్ర కోశాధికారి గిరి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చెన్నోజు వెంకట రమణ చారి, మహిళా జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఇటుకల లత, జిల్లా నాయకురాలు బండి నాగమణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నరక యాతనగా కొనసాగుతున్న ప్రయాణం సాగరం,తిడుగు రోడ్

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు రాపర్తి సోమయ్య

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, జులై 19,(తరంగాలు):
సాగరం క్రాస్ రోడ్డు నుండి తిడుగు వరకు ప్రయాణికులకు నరకప్రాయంగా రోడ్డు మారిందని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు రాపర్తి సోమయ్య పేర్కొన్నారు. సాగరం క్రాస్ నుండి తిడుగు వరకు శిథిలా వ్యవస్థలో ఉన్న రోడ్డును సిపిఎం మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సందర్శించి పరిశీలించడం జరిగింది. వారు మాట్లాడుతూ ఈరోజు గుండా నిత్యం వరంగల్ కు ప్రజలు ప్రయాణికులు, ప్రయాణం చేస్తుంటారు. రోడ్డు శిథిలా వ్యవస్థలో మారి గుంతలుగా ఉండడం వల్ల ప్రయాణికులు వాహనదారులు నానా ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. పాలకులు మారుతున్న కూడా రోడ్డు పరిస్థితి మారడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సాగరం పంచాయతీ పరిధి, తిడుగు పంచాయతీ పరిధి వరకు ఐదు కిలోమీటర్ల దూరం ఉంటుంది. మొదటినుంచి చివరి వరకు గుంతల మయంగా , అద్వాన పరిస్థితిలో అడుగుతే అడుగు గుంతల మయంగా మారింది. గుంతలు పడి ప్రమాదంగా మారింది. వర్షాలు ప్రారంభమైతే రాకపోకలు సాగించేందుకు వాహనదారులు ఇబ్బందులకు గురవుతారు. ప్రమాదాలు జరిగే పరిస్థితి ఉంది. పాలకులు మాటలు చెప్పడమే తప్ప రోడ్లు వేయడం లేదని మండిపడ్డారు. ఇదిగో వస్తుంది అదిగో వస్తుందని ఏళ్లు గడుస్తున్న రోడ్లు వేయడం లేదని అన్నారు. రైతులు ప్రయాణికులు వాహనదారులు నానా ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. అధికారులు స్పందించి రహదారులకు మరమ్మతులు చేయించి ఆయా గ్రామాలకు సౌకర్యవంతమైన రోడ్డు కల్పించాలని డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. లేనిపక్షంలో రెండు గ్రామాల ప్రజలను ఏకం చేసి రోడ్డుపై ధర్నాలు చేయడం జరుగుతుందని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కమిటీ సభ్యులు కాట సుధాకర్, సాకి నర్సింగ్ ,బంగారు చిరంజీవి, సుధాకర్, మారపల్లి బాబు,పిన్నింటి శ్రీరాములు, మోడీకి కొమురయ్య, నల్లమిట్ల కుమారు, సిరికొండ బుచ్చయ్య, ఎన్నింటి పిన్నింటి నరసయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతీ ఒక్కరికి చదువుతో పాటు శారీరక దృఢత్వం అవసరం - సిఐ రాజగోపాల్

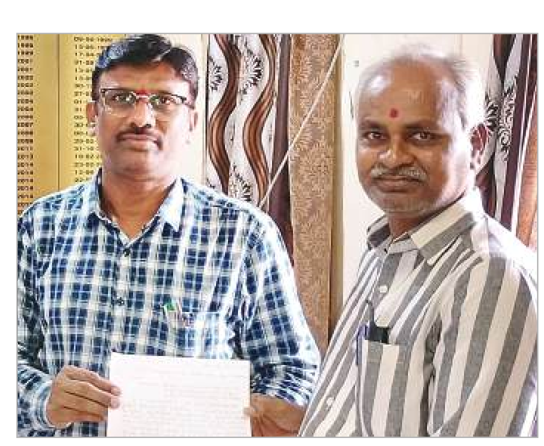
పర్వతగిరి, తరంగాలు (జూలై 19): పర్వతగిరి మండలం కల్లెడ గ్రామంలోని ఆర్డీఎఫ్--వనితా అచ్చుతా పాయి విద్యాలయ జూనియర్ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో "స్వామి వివేకానంద రన్ -- కల్లెడ" (రన్ ఫర్ నేషన్ -- విలేజ్ ఎడిషన్) పేరుతో 5 కి.మీ. స్నేహపూర్వక పరుగు పందెం కళాశాల ప్రాంగణం నుండి మండల కేంద్రంలోని విస్డం పాఠశాల వరకు కొనసాగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఆదేపు జనార్ధన్ అన్నారు. ఈ స్నేహపూర్వక పరుగుపందెంలో వివిధ గ్రామాలలోని దాదాపు 430 మంది యువతీ యువకులు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని పోటీని పూర్తి చేశారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఆర్డిఎఫ్ సంస్థల వ్యవస్థాపకులు ఎర్రబెల్లి రామ్మోహన్ రావు, స్థానిక సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజగోపాల్, సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ప్రవీణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రామ్మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ... ప్రతి నెల ఇదేవిధంగా స్నేహపూర్వక పరుగు పందెం నిర్వహిస్తూ,వివేకానంద జయంతిని పురస్కరించుకొని దాదాపు ఐదు వేల మందితో 5 కి.మీ. పరుగు పందెం నిర్వహిస్తామని అన్నారు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు చదువుతోపాటు శారీరక దృఢత్వాన్ని కలిగి ఉంటే జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించగలరని ఎస్సై ప్రవీణ్ కుమార్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన సిఐ రాజగోపాల్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి వ్యక్తికి చదువు మరియు శారీరకంగా బలంగా ఉండడం ముఖ్యమని, వ్యక్తి శారీరకంగా దృఢంగా ఉంటే మానసికంగా ఉన్నత వ్యక్తులుగా మారడానికి అవకాశం ఉంటుందని, కావున ప్రతి ఒక్కరూ చదువుతోపాటు శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఒక పక్షికి రెండు రెక్కలు ఉంటే ఏ విధంగా అయితే దూసుకెళ్తుందో అదే విధంగా ప్రతి వ్యక్తి చదువుతో పాటు, శారీరకంగా బలంగా ఉంటే జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారని అన్నారు.తదనంతరం పోటీలో పాల్గొన్న వారికి సర్టిఫికెట్స్,షీల్డ్స్ మరియు వివేకానందకు సంబంధించిన సాహిత్యం ముఖ్య అతిథుల చేతుల మీదుగా ప్రధానం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డిఎఫ్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఆదేపు జనార్ధన్,విస్డం పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ అనుమాండ్ల దేవేందర్, యాజమాన్యం గొలుసుల సుధాకర్, వడగం శ్రీనివాస్, ఆర్డిఎఫ్ విద్యాసంస్థల సిబ్బంది, పలు విద్యార్థిని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

సజావుగా సాగని "సర్".

- తీవ్ర వత్తిడిలో అధికారులు, సిబ్బంది.
- గుదిబండగా మారిన 2002 నిబంధన.

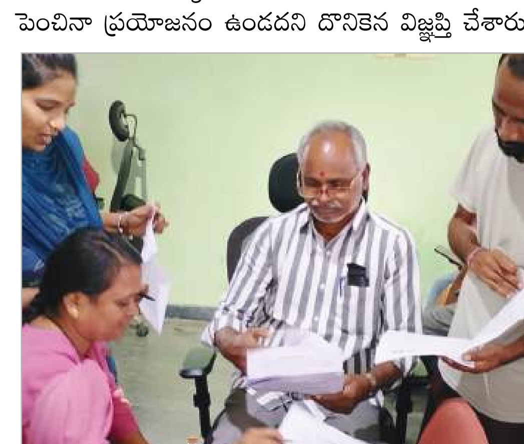
'"సర్" నిర్వహణలో లోపాలెన్నో..

తొర్రూరు, జూలై 19, తరంగాలు.
రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న "సర్" నిర్వహణ ప్రక్రియలో ఎన్నో లోపాలు ఉన్నాయని 2002 నిబంధన గుదిబండగా మారినందువల్ల అధికార యంత్రాంగం, సిబ్బంది తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనుకావడం వలన వారు సరిగ్గా పని చేయలేకపోతున్నారని తద్వారా "సర్" సజావుగా సాగడం లేదని సామాజికవేత్త దొనికెన కుమారస్వామి విమర్శించారు. తొర్రూరు మున్సిపాలిటీ ఆఫీసులో గత వారం రోజులుగా నడుస్తున్న "సర్" క్యాంపులో 2వవార్డులో, మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో తిరిగి ఎన్యుమరేషన్ ఫారాలను నింపుతూ, సందేహాలను నివృత్తి చేస్తూ ఓటర్లకు సహకరిస్తున్న దొనికెన "సర్" నిర్వహణలోని పలు లోపాలను గుర్తించి స్థానిక ఎమ్మార్వోకు లెటర్ రూపంలో అందజేశారు. అనంతరం ఆదివారం నాడు తొర్రూరు డివిజన్ కేంద్రంలోని విలేఖరులతో తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు.బూత్ ల వారిగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ కాకుండా గత మునిసిపల్ ఎన్నికల ఓటరు లిస్టు ఆధారంగా వార్డుల వారిగా బీఎల్వోల చేత పంపిణీ చేయిస్తే బీఎల్ఏ ల సహకారంతో దాదాపుగా వార్డులోని ఓటర్లందరికీ సకాలంలో ఫారాలు అందేవని దొనికెన



అభిప్రాయపడ్డారు. 2002 నిబంధనపై సిబ్బందికి సమగ్ర అవగాహన కల్పించకపోవడం వలన ఫారాలు నింపడం, సబ్మిట్ చేయడంలో ఆలస్యం అవుతున్నదని దొనికెన అన్నారు. ఫారంలోని ఒకటవ, రెండవ భాగంలో ఉన్న కాలమ్స్ నింపడంపై సిబ్బంది కొంత విచక్షణతో వ్యవహరించకపోవడం వల్లనైతేనేమి, ఓటును కాపాడుకోవడం కోసం లోకల్ లో లేని ఓటర్లు వ్యయ ప్రయాసలు పడి ఓటు ఉన్న ఊరికి వస్తే సానుకూలంగా స్పందించి వారికి సరియైన సమాచారాన్ని ఇచ్చేవారు లేకపోవడం వల్లనైతేనేమి ఓటర్లు చాలా చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని దొనికెన అన్నారు.ఉదాహరణకు తొర్రూరు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 271వ బూత్ లో దాదాపు పట్టణంలోని అన్ని వార్డుల ఫారాలే కాకుండా ఇతర మండలంలోని గ్రామాల ఓటర్ల ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు కూడా కలిపి ఉండడం వలన విధులను సక్రమంగా

నిర్వహించాలని అనుకునే బీఎల్వోలకు, అధికార యంత్రాంగానికి సైతం ఇబ్బందికరమైన సమస్యగా మారిందని దొనికెన కుమారస్వామి అన్నారు.ఇలాంటి సమస్యలు ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ అర్హులైన, అసలైన, వాస్తవమైన, సక్రమమైన ఓటర్ల ఓటు పోకుండా ఎలక్షన్ కమీషన్, అధికార యంత్రాంగం గడువులోగా చొరవ చూపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని లేనిచో గడువు పెంచినా ప్రయోజనం ఉండదని దొనికెన విజ్ఞప్తి చేశారు.



పదవి ఉన్నా లేకున్నా పాలేరు ప్రజల గుండెల్లో తనే లీడర్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : పదవులు రావచ్చు,పోవచ్చు,కానీ జనాల గుండెల్లో సంపాదించుకున్న స్థానం ఎప్పటికీ చెరిగిపోదు.మాట ఇస్తే వెనకడుగు వేయడు మాజీ పాలేరు ఎమ్మెల్యే కందాల ఉపేందర్ రెడ్డిజనం ఆపదలో ఉంటే చూస్తూ ఊరుకోడు.ఫోన్ చేస్తే సామాన్య కార్యకర్త అయినా గుర్తుంచుకొని ఫోన్ లిఫ్ట్ చేసి ఆప్యాయంగా పలకరిస్తాడు. పాలేరు ప్రజలు ఎవరు ఫోన్ చేసిన ఫోన్ ఎత్తి సామాన్య మనిషిలాగ అప్పుడు ఇప్పుడు మాట్లాడుతూనే ఉంటాడు. రైతుకు అండగా, పేదవాడికి నీడగా నిలిచిన మనసున్న నాయకుడు.రైతు బిడ్డల కోసం - సొంత డబ్బుతో రైతు వేదికను ఏర్పాటు చేశాడు.పేద విద్యార్థుల కోసం - లక్షల్లో ఫీజు సాయం చేశాడు. అనారోగ్యంతో ఉన్నోడి కోసం - సొంత ఖర్చుతో కార్పొరేట్ వైద్యం అందించాడు. అడిగింది లేదనడు.. లేనిది ఉందనడు, ఇది తన నైజం,కష్టమొస్తే నేనున్నానంటూ, ముందుండే ధీరుడు, ప్రజా సేవలోనే తన మార్గం ఒక చుక్కాని , చనిపోయిన ప్రతి కుటుంబానికి ?10,000 ఆర్థిక సహాయం అందించి ఓదార్చే మంచి మనసు,పదవిలో ఉన్నా లేకున్నాపాలేరు గుండె చప్పుడు కందాళ.

ప్రత్యామ్నాయ పౌర సమాజం నిరసన

- కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాలి
- సోనమ్ వాంగ్ చుక్ అక్రమ అరెస్టును ఖండించి, సీసీ ఏ ప్రదర్శన

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో : నీట్ పేపర్ లీకేజీకి బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తక్షణమే తన పదవి కి రాజీనామా చేయాలని లేదా కేంద్ర ప్రభుత్వమే అతన్ని క్యాబినెట్ నుంచి తొలగించాలని ప్రత్యామ్నాయ పౌర సమూహ వేదిక కోరింది. అనేకమంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకుని ఆర్థికంగా మానసికంగా ఇబ్బందులు పడ్డ నేపథ్యంలో విద్యామంత్రి రాజీనామా చేయనందుకు నిరసనగా ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద మెగాససే అవార్డు గ్రహీత పర్యావరణవేత్త సాంకేతిక నిపుణుడు సోనం వాంగ్చుక్ గత 22 రోజులుగా ఆమరణ నిరాహార దీక్షను చేస్తున్న అతన్ని అక్రమంగా అరెస్టు చేసి హాస్పటల్లో బంధించడాన్నీ సి సి ఏ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ మొండి వైఖరికి నిరసన గా ఈరోజు ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో వివిధ రాజకీయ పార్టీల వారు ఉద్యోగులు ఉపాధ్యాయులు పెన్షనర్లు, విద్యార్థులు యువకులు మేధావులు పెద్ద ఎత్తున వరంగల్ క్రాస్ రోడ్ సెంటర్ నుండి కేబుల్ బ్రిడ్జి వరకు ప్రదర్శన నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు విజయ్, ఐ వి రమణారావు, రవి మారుతి, కాకి భాస్కర్,కిషోర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు , దండి సురేష్ ,శేషగిరి , సురేందర్ సిపిఐ నాయకులు,బషీర్ ,సుదర్శన్ రెడ్డి సిపిఎం నాయకులు, బందెల వెంకయ్య, రమేష్ మాస్ లైన్ నాయకులు మహబూబ్ అలీ బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఉడుగు వెంకటేశ్వరరావు ,ఎర్రమల్ల శ్రీనివాస్, పెరుమాళ్ళపల్లి శ్రీనివాసులు, శోభన్ ,ధరావత్ రాములు, సాయిబాబా, దేవయ్య,కిషన్ నాయక్ ఎతపవ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జెసిబి తో కాలువలు మరమ్మత్తులు చేసిన సర్పంచ్ సాంబరాజు

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, జులై 19,(తరంగాలు): ఉప్పుగల్లు గ్రామంలోని రెండవ వార్డులో బొత్తల గడ్డ వద్ద సైడ్ డ్రైనేజీ నీరు పోకుండా కాల్వ మొత్తం తుంగ ఉన్నందున జేసీబీ , తో తుంగను తొలగించిన సర్పంచ్ కోడారి సాంబరాజు , ఉప సర్పంచ్ యాట మధు , 2వ వార్డ్ మెంబర్ గంగ దారి యాదగిరి , 3వ వార్డ్ మెంబర్ వడ్లకొండ శ్రీలత , 7వ వార్డ్ మెంబర్ బైరు సుకన్య , గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

తపాలా ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలి

- కేంద్ర ఖాదీ,చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం
- అఖిల భారత గ్రామీణ తపాల ఉద్యోగుల సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులుగా 2వ సారి ఎన్నికైన బొద్దున వెంకటేశ్వర్లు
- జాతీయ అధ్యక్షుడికి ఘన సన్మానం చేసిన ఈగ మల్లేశం
- ఈగ మల్లేశంను గజమాలతో సత్కరించిన జాతీయ అధ్యక్షులు, తపాలా సంఘం నాయకులు

హన్మకొండ ప్రతినిధి, జులై 19,తరంగాలు :తపాలా ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కేంద్ర ఖాదీ,చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం అన్నారు. హన్మకొండ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో జరిగిన ఆల్ ఇండియా గ్రామీణ తపాల ఉద్యోగుల సంఘం 7వ ద్వైవార్షిక మహాసభకు ముఖ్య అతిథిగా కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం హాజరయ్యారు. అఖిల భారత గ్రామీణ తపాల ఉద్యోగుల సంఘం 2వ సారి జాతీయ అధ్యక్షులుగా బొద్దున వెంకటేశ్వర్లు ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బొద్దున వెంకటేశ్వర్లు కు ఈగ మల్లేశం శాలువాలతో సత్కరించి సన్మానించి వారికి అభినందనలు తెలియజేశారు. కీలక సమస్యలను సమగ్రంగా పరిశీలించి ఉద్యోగ భద్రత, వేతనాల మెరుగుదల, పదోన్నతుల అవకాశాలు, పని పరిస్థితులు, సంక్షేమ పథకాల అమలు విషయంలో కృషి చేయాలని వారిని కోరారు. అలాగే తపాల ఉద్యోగులకు నా వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఈగ మల్లేశం ను జాతీయ అధ్యక్షులు బొద్దున వెంకటేశ్వర్లు తో పాటు తపాల ఉద్యోగుల సంఘం సభ్యులు గజమాలతో ఘనంగా సత్కరించి, మెమొంటోను బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తపాల ఉద్యోగులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ట్రస్మ ఆధ్వర్యంలో రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సాయం

పర్వతగిరి, తరంగాలు (జులై 19): మండల కేంద్రంలోని విశ్వజెనిత్ పాఠశాలకు చెందిన దివంగత కరస్పాండెంట్ ఎర్రబెల్లి హరికుమార్ కుటుంబానికి తెలంగాణ గుర్తింపు పొందిన పాఠశాలల యాజమాన్యాల సంఘం(ట్రస్మ) ఆధ్వర్యంలో కుటుంబానికి అండగా నిలుస్తూ రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల కార్య వర్గాలు, సభ్యులు, కరస్పాండెంట్ల సహకారంతో ఈ నిధిని సమీకరించి హరికుమార్ సతీమణి శ్రీమతి శ్వేత, కుమారుడు అయాంశ్, కుమార్తె ఆదియాలకు చెక్కును అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా.. ట్రస్మ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సాదుల మధుసూదన్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలల కరస్పాండెంట్లు విద్యా రంగానికి విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్నారని, విద్యాసంస్థలను నిర్వహించడం నేడు అనేక సవాళ్లతో కూడుకున్నప్పటికీ సమాజానికి నాణ్యమైన విద్య అందించడంలో వారు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. హరికుమార్ అకాల మరణం తీవ్ర విషాదకరమని, ఆయన కుటుంబానికి ట్రస్మ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ట్రస్మ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రమేష్ రావు మాట్లాడుతూ, ఒక కరస్పాండెంట్ అకాల మరణం చెందితే ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు ఉన్న కుటుంబాలు తీవ్రమైన ఆర్థిక, మానసిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారనీ అన్నారు. పిల్లల చదువు, కుటుంబ భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రతి కరస్పాండెంట్ కుటుంబానికి ట్రస్మ ఒక కుటుంబంలా అండగా నిలవాలనే సంకల్పంతో ఈ సహాయ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని తెలిపారు. ట్రస్మ రాష్ట్ర సలహాదారు డా. లయన్ కోమటిరెడ్డి గోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..హరికుమార్ అకాల మరణం విద్యా రంగానికి తీరని లోటని, ఈ రోజు అందిస్తున్న రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సహాయం ఆ కుటుంబం ఎదుర్కొన్న నష్టాన్ని భర్తీ చేయలేకపోవచ్చు, కానీ ట్రస్మ కుటుంబం అండగా ఉంది అనే భరోసాను అందించే ప్రయత్నమని,రాష్ట్రంలోని ఏ కరస్పాండెంట్ కుటుంబం కష్టాల్లో ఉన్నా వారిని ఒంటరిగా విడిచిపెట్టబోమనీ, "సంఘీభావమే మన బలం... సభ్యుల సంక్షేమమే ట్రస్మ లక్ష్యం" అని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్ర నాయకత్వం పిలుపునిచ్చిన వెంటనే జిల్లా అధ్యక్షులు, మండల అధ్యక్షులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, కరస్పాండెంట్లు స్వచ్ఛందంగా స్పందించి విరాళాలు అందించడం సంఘం ఐక్యతకు నిదర్శనమని నాయకులు కొనియాడారు. భవిష్యత్తులో కూడా సభ్యుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్మ రాష్ట్ర కోశాధికారి రాఘవేందర్ రెడ్డి, ట్రస్మ రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ చైర్మన్ నారాయణరెడ్డి, ట్రస్మ రాష్ట్ర నాయకుడు భూపాల్ రావు ,వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు నాగార్జున రెడ్డి, హనుమకొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు సతీష్, రాష్ట్ర, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు, మండల ట్రస్మ నాయకులు, పాఠశాల యాజమాన్య ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తండా బుచ్చమ్మ పార్థివదేహానికి కేసముద్రం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అల్లం నాగేశ్వర్ రావు నివాళులు

కేసముద్రం,మహబూబాబాద్ జిల్లా,ప్రతినిధి, జూలై.19, తరంగాలు:కేసముద్రం మండలం ఉప్పరపల్లి గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు తండా పెద్ద వెంకన్న మాతృమూర్తి తండా బుచ్చమ్మ నిన్న రాత్రి అనారోగ్యంతో కన్నుమూశారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న కేసముద్రం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అల్లం నాగేశ్వర్ రావు ఆదివారం వారి నివాసానికి చేరుకుని, బుచ్చమ్మ పార్థివదేహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు.?అనంతరం శోకతప్తులైన కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, వారికి తమ గాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. బుచ్చమ్మ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు.?ఈ కార్యక్రమంలో వారితో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బండారు దయాకర్, మాజీ ఉపసర్పంచ్ బానోత్ వెంకన్న, గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నూకల వెంకటేశ్వర్లు, అల్లం గణేష్ యాదవ్ మరియు ఇతర ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 20 జూలై, 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

రంగారెడ్డి వైద్యశాఖలో కలకలం

- డీఎంహెచ్‌వో పై మంత్రికి వైద్య సిబ్బంది ఫిర్యాదులు
- హెల్త్ సెక్రటరీకి ఫోన్ చేసిన దామోదర రాజనర్సింహ.. సమగ్ర నివేదికకు ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, జూలై 19 (తరంగాలు ప్రతినిధి): రంగారెడ్డి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో నెలకొన్న పరిస్థితులపై వైద్య సిబ్బంది ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి డా. దామోదర రాజనర్సింహను ఆశ్రయించారు. హైదరాబాద్‌లోని మంత్రి నివాసంలో ఆదివారం టీఎన్‌జీవో సెంట్రల్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జగదీశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌వోలు, వైద్యులు, ఇతర ఉద్యోగులు మంత్రిని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. జిల్లా డీఎంహెచ్‌వో డా. స్వర్ణకుమారి బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత కార్యాలయ పరిపాలనలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని, సిబ్బందితో వ్యవహరించే తీరు కారణంగా ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి నెలకొందని వినతిపత్రంలో పేర్కొన్నారు. పలువురు వైద్యులు మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యారని, కొందరు రాజీనామా చేయగా, మరికొందరు దీర్ఘకాలిక సెలవులకు వెళ్లిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని ప్రతినిధులు మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. డీపీఎంయూ సిబ్బంది విధుల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని కూడా వివరించారు. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ పరిధిలోని పలు కార్యక్రమాల అమలు ప్రభావితమవుతోందని, బస్తీ దవాఖానా సిబ్బంది వేతనాలు, ఈసీ-ఏఎన్‌ఎంల జీతాలు, ఆశా కార్యకర్తల హానరేరియం, టీబీ రోగుల నిక్షయ్ పోషణ డీబీటీ, ఆర్‌బీఎస్‌కే సేవలు, పల్స్ పోలియో బిల్లుల చెల్లింపులు ఆలస్యమవుతున్నాయని వినతిపత్రంలో పేర్కొన్నారు. కొండాపూర్ ల్యాబ్ సేవల నిర్వహణపైనా ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వినతిపత్రాన్ని పరిశీలించిన మంత్రి డా. దామోదర రాజనర్సింహ వెంటనే హెల్త్ సెక్రటరీ క్రిస్టినా చొంగ్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి, ఫిర్యాదులపై సమగ్ర విచారణ నిర్వహించి నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించినట్లు సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రతినిధులు తెలిపారు. ప్రజారోగ్య సేవలకు అంతరాయం కలిగించే అంశాలను ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణిస్తుందని, వాస్తవాలను నిర్ధారించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించినట్లు వెల్లడించారు. తమ సమస్యలను వెంటనే పరిశీలించి స్పందించిన మంత్రికి జిల్లా వైద్య సిబ్బంది కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఫిర్యాదులపై నిష్పాక్షిక విచారణ జరిపి, జిల్లా వైద్య సేవలు సజావుగా కొనసాగేందుకు అవసరమైన పరిపాలనా చర్యలు చేపట్టాలని, వినతిపత్రంలో ప్రస్తావించిన అంశాలను అత్యవసరంగా పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

స్నేహితురాలి కుటుంబానికి అండగా పదవ తరగతి మిత్రులు

- సూరినేని శోభారాణి కుటుంబానికి రూ.41వేలు ఆర్థిక సహాయం
- అందజేసిన 1998-99 ఎస్ఎస్సి ల్యాబర్తి విద్యార్థులు

రాయపర్తి, జులై 19,తరంగాలు : స్నేహితురాలి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేసి 1998-99 ఎస్ఎస్సి ల్యాబర్తి విద్యార్థులు అండగా నిలిచి స్నేహమంటే ఇదేరా నిరూపించారు. రాయపర్తి మండలం బంధనపల్లి గ్రామానికి చెందిన కీ.శే. సూరినేని శోభారాణి దశదిన కర్మ కార్యక్రమం ఆదివారం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా 1998-99 ఎస్ఎస్సి పూర్వ విద్యార్థులు శోభారాణి దశదిన కార్యక్రమానికి హాజరై ఆమె చిత్రపటానికి పుష్పాలంకరణ చేసి, నివాళులర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబానికి 41వేల రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. అదేవిధంగా భవిష్యత్తులో వీరి కుటుంబానికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు వచ్చినా మిత్రులుగా ముందుండి ఆదుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. మిత్రుడు కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన ఎస్ఎస్సి బ్యాచ్ మిత్రు బృందాన్ని పలువురు గ్రామస్తులు, బంధువులు అభినందించి, హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుమన్ (ఎస్ ఐ),రవి, శ్రీనాథ్, హరిలాల్, అశోక్, సుధీర్, , మల్లేష్, శ్రీనివాస్, సంతోష్, కుమారస్వామి, కిషన్ రాము, తదితర మిత్రులు పాల్గొన్నారు.

ఓబీసీ కమిటీ ఆత్మీయ సన్మాన సభలో పాల్గొన్న ఈగ మల్లేశం

హన్మకొండ ప్రతినిధి, జులై 19,తరంగాలు : ఓబీసీ కమిటీ ఆత్మీయ సన్మాన సభలో కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం ముఖ్యఅతిగా పాల్గొన్నారు. హన్మకొండ పట్టణంలోని మాస్టర్ జీ డిగ్రీ కళాశాలలో కుడా మాజీ చైర్మన్ మరియు ఓబీసీ చైర్మన్ ఎస్ సుందర్ రాజ్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఆత్మీయ సన్మాన సభ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈగ మల్లేశం మాట్లాడుతూ సమాజ అభివృద్ధిలో ఓబీసీల పాత్రను కొనియాడారు. అనంతరం ప్రతిష్టాత్మక పదవుల్లో నియమితులైన తెలుగు అకాడమీ చైర్మన్ కూరపాటి వెంకట నారాయణ, మరియు మేర సహకార సంఘాల కార్పొరేషన్ చైర్మన్ సంగ వెంకటరాజం ను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి, సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓబీసీ సంఘాల నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే ఫ్లావనాల్స్ ఆహారాలు రోజూ తీసుకుంటే ఎన్నో లాభాలు

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కేవలం కొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించడం మాత్రమే సరిపోదు. సహజసిద్ధంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లో లభించే ఫ్లావనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరచడంతోపాటు రక్త ప్రసరణను సక్రమంగా ఉంచడంలో, సాధారణ రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. ఫ్లావనాల్స్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉండటంతో గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే అవకాశముందని పలు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో ఫ్లావనాల్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

డార్క్ చాక్లెట్లు..

డార్క్ చాక్లెట్ ఫ్లావనాల్స్‌కు అత్యుత్తమ ఆహార వనరుల్లో ఒకటి. ముఖ్యంగా 70 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కోకో ఉండే డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఈ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడం, రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం, ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇందులో కేలరీలు, చక్కెర కూడా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. చక్కెర కలపని కోకో పొడి కూడా ఫ్లావనాల్స్‌కు మంచి మూలం. దీన్ని స్మూతీలు, ఓట్స్, పెరుగు లేదా ఇంట్లో తయారుచేసే పానీయాల్లో కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగిస్తుంది. రోజుకు ఒక యాపిల్ తినడం గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా తొక్కతో కలిపి తింటే ఫ్లావనాల్స్‌తోపాటు ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో దోహదపడతాయి.

బెర్రీ పండ్లు

బ్లూబెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ, బ్లాక్‌బెర్రీ, రాస్ప్‌బెర్రీ వంటి బెర్రీ పండ్లలో ఫ్లావనాల్స్‌తోపాటు శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తనాళాలను దెబ్బతీసే ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతోపాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ జీవక్రియల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఎరుపు, ఊదా రంగు ద్రాక్షపండ్లలో ఫ్లావనాల్స్‌తోపాటు ఇతర పాలీఫినాల్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరచి రక్త ప్రసరణను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో దోహదపడతాయి. ద్రాక్షను నేరుగా తినవచ్చు లేదా సలాడ్లలో చేర్చుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ టీ రెండూ ఫ్లావనాల్స్‌కు అద్భుతమైన వనరులు. క్రమం తప్పకుండా టీ తాగడం వల్ల రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగుపడటంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం కలుగుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే చక్కెర కలిగిన పానీయాలకు బదులుగా టీని ఎంపిక చేసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు.

పియర్ పండ్లు..

పియర్ పండ్లలో కూడా ఫ్లావనాల్స్‌తోపాటు ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవచ్చు. అయితే ఫ్లావనాల్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల గుండె పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని భావించకూడదు. సమతుల ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సరిపడా నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ, పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లు కూడా గుండెను కాపాడటానికి అత్యంత అవసరం. ఫ్లావనాల్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఈ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా తీసుకున్నప్పుడే వాటి పూర్తి ప్రయోజనం

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. తలకు గాయం అయిన వెంటనే కనిపించే లక్షణాలు తగ్గిపోయాయని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలపై కూడా అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

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 శరీరక 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.

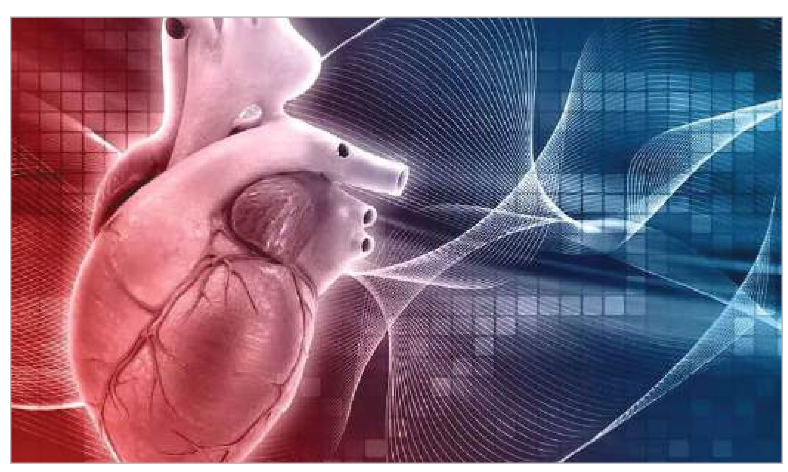
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• **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..

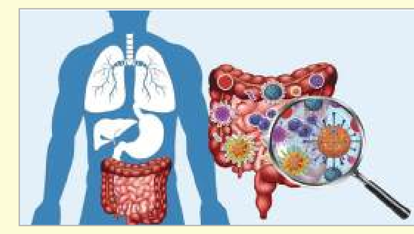
మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం 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 తగ్గించడం లో 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 మైక్రోబియల్ 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.

భోజనం చేసిన తరువాత ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయా..?

• **దానికి కారణం ఏమిటో, ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి..!**



తేలికపాటి లేదా భారీ భోజనం చేసిన తరువాత చాలా మంది తీవ్రమైన ఉబ్బరం, మలబద్దకం 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 చేయడంతో పాటు పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేయడం, ఆహారాన్ని ముందుకు కదిలించడం వంటి పనులను నిర్వర్తిస్తుంది. చిన్న ప్రేగులో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆహారం ఎక్కువగా ఫెర్మెంటేషన్ అవుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా 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 ఎండోమెట్రియోసిస్ 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. వాదీని తగిన 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 పరిశోధనల్లో 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.

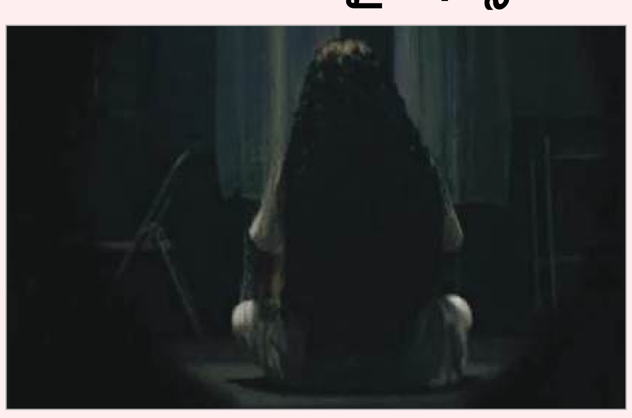
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికీ, 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 తీసుకువచ్చి నప్పటికీ చికిత్స నిలిపివేస్తే ప్రయోజనాలు కొనసాగకపోవచ్చని కోల్పోయిన బరువును సంవత్సరం లోపే తిరిగి పొందుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

భయానక సంఘటనల స్ఫూర్తితో 'కల్ట్'

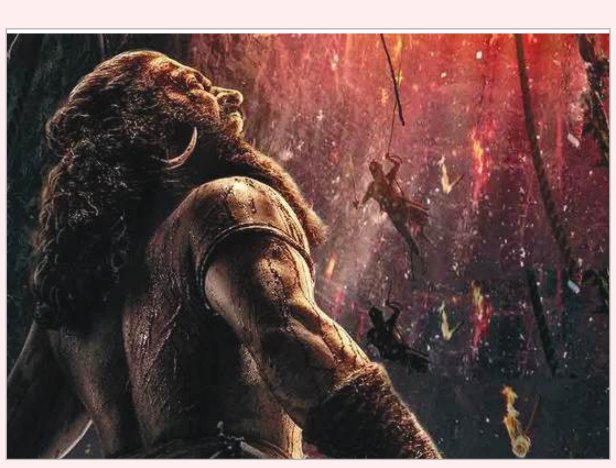
యువ హీరో విశ్వక్‌సేన్ ప్రేక్షకుల్ని సర్‌ప్రైజ్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. 'కల్ట్' పేరుతో ఓ చిత్రాన్ని ఆయన స్వీయ దర్శకత్వంలో సందీప్ కాకరాలతో కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో హీరో కూడా ఆయనే. గాయత్రి భరద్వాజ్ కథానాయిక. దేశంలోనే తొలి అథెంటిక్ స్లాషర్ థ్రిల్లర్‌గా ఈ సినిమా రూపొందుతున్నది. నిజజీవితంలోని భయానక సంఘటనల 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.ాఖఅస్త్రఋఖస్త్రవ =వంశీబతీషెవం

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 చేయడంతో 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 కుర్రోళ్లు' 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'

జమ్మూకశ్మీర్‌కు 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 ?స్ట్రైక్, 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 పెట్కర్ 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.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 20 జూలై, 2026

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 చేసుకుందీ 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(ఝఅఖ్రష్ట 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, ఎబ్రీ 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 ఎబ్రీ 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.