

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest smart with our OPEN PLOTS

VIJAY'S REAL ESTATE GROUP

+91 63054 64224

ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+R1

Now at **₹39,990/-**

Published from Hyderabad and Vijayawada

హైదరాబాద్ 22 ఆదివారం జూన్, 2025 పేజీలు 12 వెల: రూ.6

సంపుటి:2 సంచిక: 277

ఎడిటర్ : అజీద్

Navabhoomi daily follows..

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

గత ప్రభుత్వహయాంలో
బ్రష్టుపట్టిన రెవెన్యూ వ్యవస్థ

2 మంత్రి పాంగులేటి

స్వల్పంగా తగ్గిన
బంగారం ధరలు

మరింత తగ్గే అవకాశం ఉందన్న మార్కెట్ నిపుణులు

ఫీక్ న్యూస్ ప్రచారం చేస్తే.. ఏడేళ్ల జైలుశిక్ష

2 10 లక్షల ఫైన్

రేషన్ కార్డు కోసం లంచమడేగాడు

2 ఏసీబీ వలలో తహశీల్దార్ ఆఫీస్ కంప్యూటర్ ఆపరేటర్!

27న కృష్ణా యాజమాన్య బోర్డు ప్రత్యేక సమావేశం

2 ఏపీ, తెలంగాణ నీటి కేటాయింపుపై నిర్ణయం

వివాహాతర సంబంధం: ఒకరిని చెట్టుకు కట్టేసి కొట్టి చంపారు..

2 నకిరేకల్ మండలం నోముల ఘటన

‘యోగాంధ్ర’కు గెన్నిన్ లికార్డు

2

◆ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సమక్షంలో ఘనత
 ◆ ఫలింఛిన ఏపీ యోగాంధ్ర యజ్ఞం
 ◆ అందరి కృషి, భాగస్వామ్యునికీ బోనస్ గా
 2 గెన్నిన్ బుక్ లికార్డులు వశం
 ◆ ఏపీలో విశాఖ సాగర తీరాన 3 లక్షల మందికి పైగా ప్రజలు యోగా ఆసనాలు
 ◆ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర మంత్రులు, గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, దివ్యూటీ సీఎం పవన్, లోకేశ్ ఆసనాలు

విశాఖపట్నం-నవభూమిబ్యూరో: నెలన్నర రోజులుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న యోగాంధ్ర యజ్ఞం ఫలింఛింది! యోగాంధ్ర పేరుతో విశాఖలో రాష్ట్రప్రభుత్వం చేపట్టిన 11వ అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమం దిగ్విజయమైంది! యంత్రాంగమంతా మోహరించి చేసిన కృషి క్షేత్రస్థాయిలో సత్ఫలితాన్నచ్చింది. ప్రభుత్వం చేసిన కృషికి ఫలితంగా లక్షలాది మంది ప్రజలు తెల్లవారుజాము నుంచే స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చి యోగా చేయడం ద్వారా భాగస్వాములయ్యారు. కార్యక్రమానికి తిరుగులేని విజయాన్ని కట్టబెట్టారు. అందరి కృషి, భాగస్వామ్యునికీ బోనస్ గా గెన్నిన్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ రికార్డు యోగాంధ్ర వశమయ్యాయి. ఏపీలో విశాఖ సాగర తీరాన 3 లక్షల మందికి పైగా ప్రజలు యోగా ఆసనాలు చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర మంత్రులు, గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, దివ్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, లోకేశ్ సహా మంత్రులు, ప్రజలు

గేట్లు ఎత్తారు కాశీరెడ్డి లురెన్స్

2

● 10 గేట్లు ఎత్తివేత- శ్రీశైలానికి భారీ వరద
 ● కర్ణాటకలో కురుస్తున్న వర్షాలకు భారీ వరద
 ● ఇప్పటికే నిండిపోయిన ఆల్మట్టి, నారాయణపూర్
 ● నిండుకుండలా మారిన జూరాల ప్రాజెక్టు
 ● శ్రీశైలం ప్రాజెక్టువైపు కృష్ణమ్మ పరుగులు

జోగుళాంబ గద్వాల-నవభూమిబ్యూరో: కర్ణాటక సహా ఎగువ పరీవాహక ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల వల్ల కృష్ణానది జలకళను నంతరించుకుంది. వరదనీటితో పోటెత్తుతోంది. భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. ఫలితంగా జోగుళాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ఇందిరా ప్రీయదర్శిని జూరాల ప్రాజెక్టు నిండుకుండలా మారింది. గరిష్ఠస్థాయి నీటిమట్టాన్ని అందుకుంది. దీనితో 10 గేట్లను ఎత్తివేశారు అధికారులు. వరద నీటిని దిగువకు వదులుతున్నారు. దీని ప్రభావం నంద్యాల జిల్లా శ్రీశైలం రిజర్వాయర్ పై భారీగా పడుతోంది. శ్రీశైలం వైపు కృష్ణమ్మ పరుగులు పెడుతోంది. ఈ భారీ రిజర్వాయర్ నీటిమట్టం క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తోంది. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకల్లో కొద్దిరోజులుగా ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న విషయం తెలిసిందే. దీని ప్రభావంతో అటు గోదావరి, ఇటు కృష్ణానదికి వరద పోటుకు గురయ్యాయి. భారీగా వరదనీరు వచ్చి చేరుతోంది. కృష్ణా ఉపనదులు ఘటప్రభ, మలప్రభ, భీమా, తుంగ, భద్ర సైతం పొంగిపొర్లుతున్నాయి. కర్ణాటకలోని ఉత్తర కన్నడ, బెళగావి, హవేరి, విజయపురా, బాగల్కోట్, కలమరగి, బళ్లారి.. వంటి జిల్లాల్లో భారీగా వర్షాలు కురిశాయి. ఆయా ప్రాంతాలన్నీ కూడా కృష్ణా బేసిన్ పరిధిలోకి వచ్చేవే. అటు మహారాష్ట్రలోనూ కృష్ణా ఎగువ పరీవాహక ప్రాంతాల్లో ఏకదాటిగా వర్షాలు పడుతున్నాయి. ఫలితంగా కృష్ణానది ఉరకలేస్తోంది. కర్ణాటకలో దీనిపై నిర్మించిన ప్రాజెక్టులన్నీ నిండిపోయాయి. అలమట్టి, నారాయణపూర్ ప్రాజెక్టులు గరిష్ఠ నీటి

పాక్ గొంతు ఎండేలా చేస్తాం

2

● సింధూ నదీ జలాలను రాజస్థాన్ కు మళ్లస్తాం
 ● సింధూ జలాల ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రసక్తి లేదు
 ● కేంద్ర హెబాం మంత్రి అమిత్ షా స్పష్టీకరణ

న్యూఢిల్లీ-నవభూమిబ్యూరో: పాకిస్తాన్ కు భారత్ నుంచి ప్రపంచంవే నీటిని నిలిపివేసి, ఆ నీటిని రాజస్థాన్ కు మళ్లించడం ద్వారా పాక్ గొంతు ఎండేలా చేస్తామని కేంద్ర హెబాం మంత్రి అమిత్ షా సంచలన ప్రకటన చేశారు. సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించే ప్రసక్తి లేదని ఆయన తెల్పు చెప్పారు. పాకిస్తాన్.. భారత్ దేశ శాంతి భద్రతలను, అభివృద్ధిని నిరంతరం నాశనం చేసేందుకు ప్రయత్నించడం వల్ల ఈ ఒప్పందాన్ని నిలిపివేశామని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల కాశ్మీర్ లో పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్రదాడుల నేపథ్యంలో ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు మరోసారి గుర్తు చేశారు. ముఖ్యంగా మీడియాతో మాట్లాడిన అమిత్ షా.. అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలను ఏకపక్షంగా రద్దు చేయలేమని, కానీ వాటిని నిలిపి

ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో టాప్ కమాండర్లు హతం

2

◆ ముగ్గురు టాప్ కమాండర్లను కోల్పోయిన ఇరాన్
 ◆ ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్డ్స్ కు గట్టి దెబ్బ
 ◆ మృతి చెందిన కమాండర్లలో బెహ్మీన్ షాహిరియార్
 ◆ ఇరాన్ ఆయుధాల సృష్టింగ్ నెట్వర్క్ ను పర్యవేక్షణలో కీలకవ్యక్తి

టెహ్రాన్-నవభూమి: ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్ బాంబు దాడులతో విరుచుకుపడుతోంది. ఈ దాడుల్లో ఇప్పటికే పలువురు కీలక నేతలు, అణు శాస్త్రవేత్తలను కోల్పోయిన ఇరాన్ తాజాగా మరో ముగ్గురు టాప్ కమాండర్లను కోల్పోయింది. దీంతో ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్డ్స్ కు గట్టి దెబ్బ తగిలింది. ఈ దాడుల్లో మృతి చెందిన కమాండర్లలో ఇరాన్ ఖుర్స్ షాహిరియార్ సరఫరా విభాగం కమాండర్ బెహ్మీన్ షాహిరియార్ కూడా ఉన్నట్లు ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ ప్రకటించింది. ఇజ్రాయెల్ సరిహద్దు నుంచి 1,000 కిలోమీటర్ల దూరంలోని పశ్చిమ ఇరాన్ లో బెహ్మీన్ షాహిరియార్ నడుపుతున్న వాహనంపై బాంబు దాడి జరపడంతో అతను హతమైనట్లు ఐడిఎఫ్ ధృవీకరించింది. ప్రాక్టీలకు ఇరాన్ ఆయుధాల సృష్టింగ్ నెట్వర్క్ ను పర్యవేక్షించడంలో ఇతను కీలకవ్యక్తిగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. లెబనాన్ లో హాజిమల్లా, గాజాలో హమాస్, యెమెన్ లో హూతి

ఇరాన్ లో భూకంపం

2

జగన్ వాహనం ఢీకొనడం వల్లే సింగయ్య మృతి

2

◆ కీలక మలుపు తిరిగిన వైసీపీ కార్యకర్త మృతి
 ◆ సత్తెనపల్లి జగన్ పర్యటనలో అపశ్పతి
 ◆ జగన్ కాన్యా ఢీకొని ఓ కార్యకర్త మృతి
 ◆ జగన్ వాహనం ఢీకొనే కార్యకర్త సింగయ్య మృతి చెందినట్లు వీడియోలను బయటపెట్టిన పోలీసులు

గుంటూరు-నవభూమిబ్యూరో: హూజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి సత్తెనపల్లి పర్యటన సందర్భంగా వాహనం ఢీకొని సింగయ్య అనే కార్యకర్త మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో కీలక మలుపు చోటు చేసుకుంది. తాజా వీడియోల్లో ఆసక్తికర విషయాలు బయటపడినట్లు తెలుస్తోంది. జగన్ రెడ్డి వాహనం ఢీకొనే సింగయ్య మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలను పోలీసులు క్షణంగా పరిశీలించారు. ఏటాకురు బైపాస్ వద్ద జగన్ కాన్యా వాహనం ఢీకొని సింగయ్య తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించగా.. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందారు. అయితే ఈ ప్రమాద సమయంలో వీడియోల్లో కనిపిస్తున్న వారి నుంచి పోలీసులు సమాచారం సేకరిస్తున్నారు. జగన్ పర్యటన రోజు సింగయ్యను ఢీకొన్న వాహనాన్ని ఎస్సీ నంబెర్తో సహా చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది.

చెవిరెడ్డికి అస్వస్థత

2

● తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన వైసీపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే చెవిరెడ్డి
 ● విజయవాడ ప్రభుత్వాసుపత్రిలో వైద్యులతో చికిత్సలు
 ● చికిత్సల అనంతరం జిల్లా జైలుకు తరలింపు
 ● మధ్యం కుంభకోణం కేసులో అరెస్టయిన చెవిరెడ్డి

విజయవాడ-నవభూమి బ్యూరో: వైసీపీ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే చెవిరెడ్డి భార్య రెడ్డి అస్వస్థతకు గురయ్యారు. మధ్యం కుంభకోణం కేసులో అరెస్ట్ అయిన ఆయన జిల్లా జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్నారు. అయితే శనివారం ఉదయం గుండెలో నొప్పిగా ఉందని చెప్పడంతో పోలీసు అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. ముందుగా జైలులో ఉన్న వైద్యులతో పరీక్షలు చేయించారు. ఆపై ముందున్న జాగ్రత్తగా ఆయనను విజయవాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఫిజియోథెరపీలో మాజీ ఎమ్మెల్యేకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు దాక్టర్లు. వైద్య పరీక్షలు పూర్తి అయ్యాయి. సాయంత్రం నరకు వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే మాజీ ఎమ్మెల్యే

భారత్ ఇకపై ఉగ్రవాద
బాధితురాలిగా ఉండదు.. రాజీనాథ్



స్వామీశ్వరీ-నవభూమి: దాయాది
పాకిస్థాన్కు రక్షణ మంత్రి
రాజ్ నాథ్ సింగ్ మరోసారి
స్ట్రాంగ్ వార్మింగ్ ఇచ్చారు.
ఉగ్రవాదం విషయంలో భారత్
స్పష్టమైన వైఖరితో ఉండన్నారు.
ఇకపై ఉగ్రవాదానికి భారత్
బాధితురాలిగా మిగిలిపోదని

వ్యాఖ్యానించారు. ఉగ్ర చర్యలకు పూర్వోక్తంగా బదులిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పుడే ఆపరేషన్ సిందూర్ తో బలమైన సందేశం పంపామన్నారు. 'అవరోషన్ సిందూర్' అనే ముగియలేదు. ఇది కేవలం విరామం మాత్రమే' అని అన్నారు. %జమకత్తీలోని ఉధృహలో సార్వర్న్ కమాండ్ వద్ద సైనికులతో ఆయన ముసుగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'అవరోషన్ సిందూర్ తో ఉగ్రవాదులకు, వారిని పోడిస్తున్న వారికి గట్టి సందేశం ఇచ్చాం. ఇకపై భారత్ ఉగ్రవాదా భాధితరా్రిం ఉండదని, బలమైన పూర్వాంతో స్పందిస్తుందని శక్తివంతమైన సందేశాన్ని పంపాం' అని రాజ్ నాథ్ వ్యాఖ్యానించారు. పాక్, అమెరికా ఆపరేషన్ కత్తీలోని ఉగ్రవాద చౌలిక నదుమాయాలన నాశనం చేయడంలో సాయుధ దళాలు, నిఘా సంస్థల కృషిని ఆయన ప్రశంసించారు. అవరోషన్ సిందూర్ కేవలం సైనిక చర్య మాత్రమే కాదని, సరిహద్దు దాటి ఉగ్రవాదులకు, వారికి మద్దతు ఇచ్చే వారికి ఓ హెచ్చరిక అని తెలిపారు. భారత్ ఇకపై చర్యలు సింహంబన స్పష్టం చేశారు. దేశ బలత్వ, సమగ్రతకు హాని కలిగిస్తే తగిన సమాధానం ఇస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు.

ఇక ఆ వాహనాలకు పెట్రోల్, డీజిల్ పోయరు.. జూలై ఒకటి నుంచి ఢిల్లీలో ఆ రూల్ అమలు



స్వామిధీర్-నవభూమి:కాలం చెల్లిన వాహనాలకు పెట్రోల్, డీజిల్ పోయరాదన్న కొత్త నిబంధనలను ఢిల్లీలో అమలు చేయనున్నారు. స్టాంపు చేసిన వాహనాలకే కాకుండా దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల నుంచి ఢిల్లీకి వచ్చే మోటార్లకు పెట్రోల్, డీజిల్ పోయారా అని నిర్ణయించారు. ఎండ్ ఆఫ్ ట్రైప్(ఈఎంఎల్) వాహనాలకు ఈ నిబంధన వర్తింపనుంది. రిజిస్ట్రేషన్ చేసే వదళ్లు దాచిన డీజిల్, 15 ఏళ్ల దాచిన పెట్రోల్ వాహనాలకు.. ఢిల్లీలో ఇంధనం పోయరు. జూలై ఒకటో తేదీ నుంచి ఈ కొత్త రూల్ అమలులోకి రానున్నట్లు కమిషన్ ఫర్ ఎయిర్ పాలిటీ మేనేజ్మెంట్(సీఏపీకెఎం) పేర్కొంది. ఏప్రిల్లోనే ఢిల్లీలో ఉన్న పెట్రోల్ వాహనాలకు మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. జూలై ఒకటి నుంచి ఈఓఎల్ వాహనాలకు ఇంధనం పోయకూడదని ఆదేశించారు. ఢిల్లీలో సుమారు 520 పెట్రోల్ బంకులు ఉన్నాయి. దాల్బల్ 500 బంకుల్లో ఆటోమేటెడ్ సెన్సార్ ఫ్లైట్ రికార్డింగ్ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశారు. మిగతా వాటిల్లో జూన్ 30వ తేదీన, ఆ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. వదళ్లు దాచిన డీజిల్, 15 ఏళ్ల దాచిన పెట్రోల్ వాహనాలను ఆ కెమెరాలను గుర్తుపట్టేస్తాయి. ఢిల్లీలో పాటు అత్యధిక సంఖ్యలో వాహనాలు తిరిగే పరిసర ప్రాంతాలైన గురుగ్రామ్, ఫరీదాబాద్, హజీరుబాద్, గౌతం బుద్ నగర్, సోనిపట్లో కూడా నవంబర్ ఒకటో తేదీ నుంచి ఈ నిబంధన వర్తింపచేయనున్నారు. ఈ ప్రాంతాల్లో ఎన్నిఆర్ కెమెరాలను అక్టోబర్ 31వ తేదీ లోగా ఏర్పాటు చేయనున్నారు.ఎన్నిఆర్ ప్రాంతంలో ఉన్న మిగతా జిల్లాలకు మరింత అదనపు నమూనాల్ని కేటాయించారు. 2026, మార్చి 31వ తేదీ వరకు ఆ జిల్లాలకు మినహాయింపు కల్పించారు. ఆ జిల్లాల్లో ఉన్న పెట్రోల్ బంకులు అప్పటి వరకు కెమెరాలను అమర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీ నుంచి ఈఓఎల్ వాహనాలకు అక్కడ ఇంధనం పోయరు. ఈఓఎల్ బస్సులు ఇండియాలో ఎక్కడ రిజిస్ట్రేషన్ అయినా.. వాటికి ఆయల్ పోయరని సీఏపీకెఎం సబ్జుడు వీరేందర్ శర్మ తెలిపారు. ఈ రూల్ను అమలు చేసేందుకు 100 ఎన్ఐఓఏఎంపి బ్యూరాలు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించే వాటిలో స్టేషన్లకు కరెన్త వర్చులు ఉటాయని ఆయన తెలిపారు. ఢిల్లీలో 62 లక్షల ఈఓఎల్ వాహనాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో 41 లక్షలు టూపిల్డ్. ఎన్నిఆర్ ప్రాంతంలో ఈఓఎల్ వాహనాల సంఖ్య 44 లక్షలు ఉంటుందని సీఏపీకెఎం తెలిపింది. వాహన్ డేటాబేస్ నుంచి ఏప్రిల్ ఒకటో కెమెరాల ఈఓఎల్ వాహనాలను గుర్తిస్తాయని శర్మ తెలిపారు.

కాపురంలో చిచ్చు పెట్టిన సెల్ ఫోన్

పింగళూరు-నవభూమి: మొదలై ఫోన్ వల్ల లాభాలు ఎన్ని ఉన్నాయో.. అంతంతలే ఎక్కువగా నష్టాలే ఉన్నాయి. ఒకసారి సెల్ ఫోన్ అడిక్ష్ నోట్లో వెళ్లితే.. బయటపడటం కాదు కంప్యూటర్ నల్ ఫోన్ అధికంగా వాడటం వల్ల ఆరోగ్యం పూత్రమే చాలా బంధాలు నడ దెబ్బ తింటున్నాయి. సెల్ ఫోన్ కృత్యాలల్లో కూడా చిన్న పెరుతున్నాయి. తాజాగా, ఓ వ్యక్తి తన భార్య ప్రాణాలు తీశాడు. భార్య సెల్ ఫోన్ ఎక్కువగా వాడుతోందన్న కోపంతో గొడవడి ఆమెను చంపేశాడు. ఈ సంఘటన కర్ణాటకలో గురువారం చేసుకున్నాడు.పోలీసులు తెలిపిన వివరాలల్లోకి వెళ్తే.. కర్ణాటక, ఉడిపిలోని కిలంబ గ్రామంలోని వీధి నెంబర 42 ఏళ్ల గణేష్ పూజారికి.. అదే ప్రాంతానికి చెందిన 27 ఏళ్ల రేఖకు 8 ఏళ్ల క్రితం పెళ్లయింది. వీరికి ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. గణేష్ పూజారి పెయింటింగ్ పని చేస్తుండగా.. రేఖ పెట్రోల్ అంక్లో పని చేస్తోంది రేఖ ఎక్కువ సేపు మొదలై ఫోన్ వాడుతున్నాడు. ఇది గణేష్కు నచ్చేది కాదు. అంతే గొడవ పెట్టుకున్నాడు. సెల్ ఫోన్ వివరాలు తెలుస్తే వేధింపులు రోజురోజుకు ఎక్కువ అవటంతో రేఖ పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసింది.పోలీసులు గణేష్కు కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చి చంపేశారు. పోలీసులు చెప్పినా అతడిలో మార్పు రాలేదు. గురువారం రాత్రి భాగా పాడుకోయిన తర్వాత అతడు అంటికి వచ్చాడు. భార్యతో గొడవ పెట్టుకున్నాడు. గొడవ నందరికీ భార్యకు కత్తితో పడించి చంపేశాడు. భార్యను చంపేసిన తర్వాత అక్కడినుంచి పారిపోయాడు. రేఖ మర్దర్ సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. శవాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. మరొకరో ఉన్న గణేష్ను అదుపులోకి తీసుకుని విచారించన్నారు.



ಅಮೆರಿಕಾಕು ಎವರೂ ಸಾಫ್ಟ್ ಮಿತ್ರರು ಕಾರು.. ಅಂತಾ ವ್ಯಾಪಾರಿಮೆ



స్వాధీని-సమభూమి:అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ జమ్మికొత్త ముఖ్యమంత్రి జిమ్మి అబ్బుల్లా విమర్శలు గవ్వించారు. “అమెరికా తమ ప్రయోజనాల కోసం ఏమైనా చేయగలదు.. వారు నిజంగా ఏ దేశానికీ శాశ్వత మిత్రులు కా.. అని అన్నారు. “ట్రంప్, అమెరికన్ లింగ్విస్ట్ బిప్ సినిష్ మనీరకు వైట్ హౌస్లో ఇచ్చిన పిల్లల మీడియా అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానంగా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. “అమెరికా

అధ్యక్షుడు తన ఇష్టానుసారంగా ఇష్టాదు.... మనం ఆయన్ను ఎవరిని పిలవాలి, ఎవరిని పిలవకూడదో చెప్పలే అక్కచించేది ఎవటే అమెరికా అధ్యక్షుడు ప్రత్యేక మిత్రుడు అనుకుంటారా. కానీ చెప్పాలంటే అమెరికా తనకు ప్రయోజన కోటే నిలుస్తుంది.. ఇది ఓ రకంగా వ్యాపార సీమ అబ్బిల్లా వ్యాప్తానుంచారు. పాకీస్తే అమ్మ మునీర్కు ట్రంప్ లండ్ అవ్వనసలే మనస్సే! విషయం తెలిసిందే.తన తండ్రి అబ్బిల్లాతో కలిసి వందే భారత్ రైలులో జవ ప్రయాణించి మళ్ళీ అందులోనే ఒమర్ తిరిగిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మా ప్రయాణం బాకీందోగ్, మళ్ళీ రైలు 'చచ్చిరాణ్ణి' చెబుతారో లిస్టు మొదలవుతుంది ఎంత ప్రజాదరణ పొందిందో అర్థం అవుతుంది

పాపరాన్ని, ప్రీతిని, పెంచాలి

జనానికి ఇది విజయవంతమైన సేవగా మేము అన్నారు. కశ్మీర్ కు ఇటీవలే వందేళ్ల ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే

వ్యవస్థగా కలిగి మే' అని వ్యవస్థలు పరకు అబ్బుల్లా మీలా జది దీని	అలాగే, ఇరాన్-ఇజ్రాయేల్ యుద్ధం పిలుపునిచ్చారు. “ఈ బాంబుల దాడు మంచిది కాదు... ఇరాన్ చేయ వారుచేయగలదని అమెరికా అధికారులు కూడా అంతకుముందు చెప్పారు. అయినప్పటికీ, ఇజ్రాయేల్ దాడికి దిగింది. ఈ యుద్ధం వర్షాలు ద్వారానే పరిష్కరించా అన్నారు. ఇజ్రాయేల్ దాడులతో ఇరాన్ వ్యర్థంపై భరణ్ణు పంపి వ్యర్థం చేశారు. 'వారి ఒక్క అవకాశం లేదు. విమానాశ్రా
--	--

మూసేసారు... మొదట రోడ్డు మార్గంలో బాంబు దాడులు జరగని నగరాలకు తరలివస్తాం, అక్కడ నుంచి అభ్యంతర గుండా తీసుకొస్తాం. ఈ రోజు 300-400 మంది విద్యార్థులు తిరిగి వస్తన్నారు. వీరిలో చాలా మంది జమ్మ్య కశ్మీర్‌కు చెందినవారే. పాఠ్‌ల ను సరక్షితంగా ఇంటికి తీసుకువస్తాం' అని పేర్కొన్నారు.

రెస్టినెంట్ గవర్నర్ అధికారాలపై ప్రత్యక్ష ఒమర్ అబ్దుల్లా స్పందనను... "నేను ఎప్పుడూ రెస్టినెంట్ అబ్దుల్లా కలిగిన గురిచి ఎప్పుడూ మాట్లాడలేదు". మీరు జమ్మా కశ్మీర్ లో రెస్టినెంట్ పట్టాన్ని పూర్తి పట్టి ధృవ్యత భద్రత, శాంతి భద్రత వ్యవస్థపై మాత్రమేనని చెప్పినప్పటికీ, మేము రూపొందించిన బిజినెస్ రూల్స్ కు ఆయన సంతకం చేసి వంపాలి, అప్పుడు స్పష్టత వచ్చింది. మిగతా అన్ని అధికారాల మాకే ఉంటాయి" అని సమాధానం ఇచ్చారు.

ఎయిరిండియా హ్యాంగర్ ఆఫర్ తిరస్కరించిన బ్రిటన్..

ಆರುಬಯವೇ ಪ್ಲೇಟರ್ ಜೇಟ್ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್!

[illegible]

భరిష్టమైన ఈ విమానంలో అత్యాధునిక ఆతిథ్య వ్యవస్థలు ఉన్నాయి. హెచ్ఎమ్ఎస్ ఆఫ్ నేవీ ప్రైవేట్ గ్రూప్‌లో భాగమైన దీనిని అసెంబ్లీ లైన్‌లో మోహరించారు. భారతీయ నేవీతో కలిసి నావికాదళ పాల్గొంది. జూన్ 14న విమానంలో రం తక్కువగా ఉందని సేవ్‌తాలూంట్ ఫైల్డ్ కేరళలో ల్యాండ్ చేయాలని ఉంది. ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ ఈ నావికాన్ని ఆ మర్నాడు ద్రువీకరించింది. రంమైన సాయం చేసేమని" ప్రకటించింది. నుంచి విమానాన్ని ఆరుబయిర్బి నుంచి హైడ్రాలిక్ వ్యవస్థలో నమస్కరణ చేయడానికి ఫ్రీటర్స్ నిపుణులు, ఫైల్డ్ తిన్నప్పూరు. విమానానికి భద్రతను చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. యుద్ధ నావికా పౌర విమానాశ్రయంలో పడంతో ప్రయాణికులు ఆనక్కిగా న్నారు. విమానాన్ని హ్యంగర్లో నానికి ముందు ఇండియా సేయం చేయడానికి ముందుకు వచ్చింది. కానీ ఫ్రీటర్స్ నిపుణులు తిరస్కరించారు. అయితే, ఏదైనా సమయంలో విమానాన్ని హ్యంగర్‌కు

[illegible]

ಪಾಕಿಸ್ತಾನ್‌ನು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಛೈನಾ J-35 ಜೆಟ್



సవాల్ ధీ - సభాపూజా గతేదాది సమబంధంలో
బద్దే తరం రెండో యుద్ధ విమానం జీ-35న
వైనా అవియంబిన సమయం తెలిసిందే. రెండు
అనియన్ల కలిగిన ఉపసంస్థానిక వల్ల-కోలే
జేట్. యుక్టివ్ ఎలక్ట్రానిక్ స్పాన్స్ అర్రే, ఎలక్ట్రో-
ఆప్టికల్ టార్గెటింగ్ సిస్టమ్, ఇన్ఫ్రారెడ్ సెన్సర్
అది. ట్రాక్ వ్యవస్థను నహా ఆత్మాధునిక
అవిమానిక్ కలిగి ఉండంది. వైనా ఆధికారిక
వత్రిక గ్లోబల్ ట్రిమ్స్... ఈ యుద్ధ విమానాన్ని
అమెరికాకు చెందిన ఖరీదైన -35తో
పోల్చునా.. స్వెల్ల కోబాల్ట్ డ్రిమ్వర్గ్లో
అదేచేస్తుంది.. దీని లక్ష్యం గగనతలంలో
ఆధిపత్యం చెలాయించడం. శత్రువైరులకు
చెందిన ఆత్మాధునిక ఫ్లైబర్ జెట్టు, భూ లేదా
ఉపరితల వైమానిక రక్షణ దళాలు, అలాగే
యుద్ధ విమానాలు, బాంబర్లు, క్రూయిజ్
క్లిప్బాలు నహా శత్రు వైమానిక లక్ష్యాలుగా
అధికవడంపై దృష్టి పెడుతుంది" అని

ది.అయితే, ఈ అత్యాధునిక యుద్ధ
లను పాకిస్థాన్‌కు చైనా అందజేయనుంది.
స్థాన్ వద్ద ఇప్పటికే JF-17, జీ-10జీ%
20కిపైగా చైనా యుద్ధ విమానాలు
ఉన్నాయి. తాజా నివేదిక ప్రకారం... చైనాకు
న 40 J-35 జెటెల్‌ను పాకిస్థాన్
గోలు చేయనుంది... అందులో మొదటి
కు ఏడాది అందజేయనుంది... దీంతో
యుద్ధ విమానాలు కలిగిన అరుదైన
జాబితాలో పాక్ చేరుతుంది.
స్థాన్‌కు ఎగుమతులకు అనువైన జీ-
ను కూడా చైనా నుంచి కొనుగోలు
ంది. ద్వితీక కూడా స్పెల్ట్ ఫీచర్లు
యని తెలుస్తోంది.

అందోళ్ళన ఎందుకు?

వద్ద ప్రస్తుతం ఐదో తరం స్టైల్ యుద్ధం లేదు. పాక్ స్టైల్ ఫైటర్లను ఎదుర్కోవడానికి వల్ల వైమానిక దళం కొత్తగా మోడిన్ ఎఫ్-35 స్కాంపోన్ వైరాన్ 5 0.001 చ .మీ. దీని వల్ల భారత వ్యూహాన్ని సరిహద్దుల్లో వీటిని చంపడం అలస్యం అవుతుంది. ఆపరిషన్ పాక్ సమర్థులతో పాకిస్థాన్ దాడులను నివారించు కొంటుంది. కింగ్ డి రక్షణ మన దేశ కారణం.

శరత్ ఏఎస్సీఏ ప్రాజెక్ట్

శరత్ అడ్వాన్స్డ్ మీడియం కంబైల్ యిర్లాప్రాజెక్ట్ ప్రాజెక్టుకి ఉద్యమ రక్షణ మంత్రి జే.హెచ్.నంగ్ అవధారం తెలిపారు. కానీ ఈ ఉద్యమమును 2034-35 నాటికి మాత్రమే నిరగన గగనతలంలో సేవలకు సిద్ధమవుతుంది. లోపు పాక వాయుసేనలోకి P-3ని చేరితే శరత్ వైమానిక దళానికి సవాల్గా నిలవొచ్చు. లాగా, రూ.30 వేల కోట్లభార భారత సైన్యానికి త్యాగాలుకల క్షిప్రిక వ్యవస్థ కృత్రిక తాముకల శాఖ సముక్తరూపుంది.

ఫేరిట్ అతి అధికత్వం
 సులభ వైమానిక దళం ఇప్పటికే ఫ్రాన్స్ నుంచి
 సాగర విమానాలు ఆత్యాధునిక రఫేల్
 ఎడ్యువిమానాలు ఉన్నాయి. 2031 నాటికి
 0835లైంగ రఫేల్ విమానాలు భారత
 గవర్నమెంట్ సేవలు అందిస్తాయి. తగ్గ-35
 రఫేల్ ఆ ఆదిపత్తం కొంచెంపై ఉన్నప్పుడు
 మానసిక దశ రిటర్న్ గ్రూప్ కెప్టెన్ ఆజయ్య
 పుష్పవత్ మాట్లాడుతున్నా... 'ఫాక్ ఔ-35ను
 ఎందుకొ గమనార్హం. నాటి పనిరీతితో
 మంచి వైమానిక దళం ప్రభావితం
 చేశారు. J-35, Su-57 వంటి మనకు
 ఎందుకి కాపు. మనకు సేవన మార్గం AMCA
 అలాగే. దీనిని సేవనలో మెన్జు మెడికో
 పుష్పవత్ ముందుకు తీసుకెళ్లా' అని అన్నారు



స్వాధీని-సవభూమి:అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సంబరంగా సాగుతోంది. ప్రపంచస్వాప్రంగా పలు చోట్ల ప్రముఖులు, పౌరులు, యోగాసనాలు వేస్తూ సందడి చేశారు. జమ్మనాథేశ్వర్లీ సుందిట్టోక్త్యో, న్యూఢాల్లొ సీట్లీ దేవకూ విప్లవ చుసినా యోగముద్రలో ఉన్నా అంతో కోలాహల వాతావరణం కనిపించింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోడి (విశాఖపట్టణంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొని... రాష్ట్రపతి డ్రావ్ల ముర్కు దెష్నాగాన్లో యోగా దేలో అసనాలు వేశారు.



జపాన్ ప్రధాని భార్య యొకికో ఇమిబాటోక్యోలో వేలాది మందితో కలిసి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. న్యూయార్క్లోని ట్రైమ్ స్క్వేర్లో బాల్మన్ వెటరన్ అనుపమ్ ఖేర్ (ఉత్సాహంగా యోగాసనాలు వేస్తూ కనిపించారు.

సరిహద్దుల్లో విధును నిర్వహించే కారక సైనికులు సైతం యోగా దేశో ఉత్సాహంతోగా పాల్గొన్నారు. సరిహద్దు భద్రతా దహాని చేందిన సోల్దీన్ అప్పవీసెన్‌లను అబ్దుల్ సరిహద్దు వద్ద పలు యోధులనునాలు మేస్తా.. కానీవే ద్వానసహుద్లో ఉండిపోయారు. విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి జై శంకర్, రక్షణ శాఖ మంత్రివర్యులు రాజేనాథ్ సింగ్‌లు కూడా యోగ చేస్తూ ప్రశాంతంగా గడిపారు.

సరిహద్దుల ఉదయం విశాఖ సాగర్ తీరంలో 'ఒకే భూమి.. ఒకే ఆరోగ్యం కోసం యోగా' అనే ఢిల్లీలో జరిగిన యోగాప్ర చేడుకలో పాల్గొన్న ప్రధాని.. ప్రపంచానికి శాంతి సందేశం మిగిపించారు. 'ఈ రోజుల్లో యోగా అనేది ప్రతిఒక్కరికీ అవసరం. వయసు, దేశం విదేశం వంటి తారతమ్యాలు లేకుండా ప్రతి పౌరుడు యోగా చేయాలి. దాంతో, అవసరమైన ప్రశాంతత.. అంతర్జాతీయ విధానంగా మారే మనకాశముంది' అని హెడ్ తెలిపారు.

అమెరికా వీసా ఇంటర్వ్యూ లీస్ట్.. వాటికి మాత్రం డేంజర్



హృదయ-సమభూమి:అమెరికాలో చదువుకోవాలని
 కలల కందున్న విద్యార్థులు, ముఖ్యంగా మన
 రాష్ట్రం విద్యార్థులకు ఘనభూత, కొన్నాళ్లు
 అధిగమించిన అమెరికాస్టూడెంట్ వీసా ఇబందున్న
 పరిస్థితులను మళ్ళీ మొదలైంది. అయితే, అమెరికా ఒక
 దేశం కాదు, దేశాల కలెక్షన్. అదేంటంటే, వీసా కోసం
 ప్రతి విద్యార్థి సోషల్ మీడియా ఛానెలను
 విమర్శించడానికి వెళ్ళే వ్యక్తులు. ఈ కార్యక్రమం
 విద్యార్థులకు ఏదైనా కాపాడుతూ ఉండవలసిందిగా

సోషల్ మీడియా వెర్షింగ్ అంటే ఏంటి? ఈ “సోషల్ మీడియా వెర్షింగ్” అనేది ఆమెరికాలోకి రావాలనుకునే ప్రతి వ్యక్తిని వకప్పుా పరీక్షింపదానికి ఉపయోగపడుతుందని ఆధికారులు చెబుతున్నారు. వీనా అప్లికేషన్ పెట్టుకున్న విద్యార్థులు సోషల్ మీడియా ప్రొఫైల్స్ను ఆమెరికా కాన్సుల్లలో అధికారులు చాలా జాగ్రత్తగా, క్లుష్టంగా తనిఖీ చేస్తారు. దీని కోసం అప్లికేషన్ వాళ్లు తమ సోషల్ మీడియా అకౌంట్స్లో ఉండే డ్రైవస్ నెస్టింగ్స్ను మార్చుకుని, వాటిని పబ్లిక్ ఆప్షన్లో పెట్టుకోవాలి. అప్పుడే అధికారులు వాటిని చెక్ చేయగలరు. ఈ ఏడాది మే చివరి వారం నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆమెరికా రాయబార కార్యాలయాల్లో కొత్తగా అప్లికేషన్ చేసుకునే విద్యార్థులు వీనా ఇంటర్వ్యూలను ఆపేశారు. సోషల్ మీడియా ఖాతాలను పరీక్షింపదానికి విద్యార్థులు చేస్తున్నాం, అందుకే వీనాను ఆపామని అన్నట్లు వీడియోలు వైరయ్యాయి. ఇప్పుడు ఆ న్యూస్లు పూర్వదశలో, సోషల్ మీడియా వెర్షింగ్ను తవనినది

పెన్నూ వీసా అమాయించేమంటే ప్రక్రియను మళ్ళీ స్టాప్ చేశారు.

ఎందుకు ఈ సోషల్ మీడియా పెన్సింగ్?

వీసా అడుగు చేసిన విద్యార్థులకు పర్మిట్స్ ఇవ్వద్దా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి, వాళ్ళ అప్లైన్ యాక్టివిటీని మనిట్రీంగ్ అధికారులు చెక్ చేస్తారు. ఇదే 'సోషల్ మీడియా మనిట్రీంగ్'. విద్యార్థుల సోషల్ మీడియా ప్రొఫైల్స్ చూసిన తర్వాత వీసా ఇస్తారు. దీని వెనుక ఉన్న కారణం ఏమిటంటే, దేశ భద్రతకు సంబంధించి ఎలాంటి రిస్క్స్ ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికే అమెరికా ఉద్దేశం.

ఉదాహరణకు, వలరెనా స్కూడంటో తమ సోషల్ మీడియా అకౌంట్లో పాలిస్టినా జెందాను ట్యాగ్ చేస్తే ఆ వ్యక్తిని మరింత డీపీయంతగా పరిశీలిస్తారు. వాళ్ళు వల్ల దేశ భద్రతకు లాభాల్లో ప్రమాదం లేదని పూర్తిగా నిర్ధారించుకున్న తర్వాత వారిని అమెరికాలోకి అనుమతించిస్తారు. ఇప్పుడు వాళ్ళకి స్కూలెంట్ వీసా వస్తుంది. అంటే, వీ సోషల్ మీడియా ట్యాగ్స్, లైక్స్, షేర్స్ అన్నీ వాళ్ళకు చూస్తూన్నప్పుడూ, కాబట్టి, అమెరికా మెల్లెలను వాళ్ళు విద్యార్థులు తమ సోషల్ మీడియా ఖాతాలను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి! అనవసరమైన, వివాదాస్పద

పోస్టులు ఉంటే ఇబ్బందులు వదలే అవకాశం ఉంది. అయితే మేములా మేమురి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుతం తాను ఎదుర్కొంటున్నది పాస్టిస్టు ప్రలభ శిక్షలే అంటే పోస్టిస్టు చాలా తక్కువ అని.. వారి అవగాహనకీ తాను సన్నపించడాలోనే ఇతర ఎక్కువ భరించగలనని తెలిపారు. తనకు తన కుటుంబం అండగా నిలిచిందని.. ఎంబడీ గ్రామ్యుయేషన్ కార్యక్రమంలో రెండో తాను తమనూ ఎదుర్కొంటున్నది శిక్షలే అంటే తాను ఏ మాత్రం నిరాశపడలేదని ఆమె తెల్చి చెప్పారు. పాస్టిస్టు మారణహోమంలో భాగస్వామి అయిన ఒక సంస్థ వేదికపై తాను నడవాల్సిన అవసరం లేదని భావిస్తున్నానని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే ఎలాంటి ఆర్థిక లేకుండా లేదా సరైన ప్రక్రియ లేకుండా నిష్పత్తి విధానాన్ని ఉల్లంఘించారన్న నూనన లేకుండా తనను శిక్షించడానికి ఎంబడీ ఆధికారాలు తమ పరిధిని దాటినందుకు తాను నిరాశ చెందనట్లు ఆమె తెలిపారు. ఎంబడీ గ్రామ్యుయేషన్ కార్యక్రమంలో సమర్థిస్తోన్న గ్రామ్యుయేట్ తాను మేములా మేమురి.. తన లింకెడ్, ఎక్స్ ఖాతాలను తొలగించారు.



చర్మం గరుకుగా మారి, పొడిబారిపోతుంది. కాబట్టి ఎప్పుటికప్పుడు మృతకణాలను తొలగిస్తూ ఉండాలి.

తేమతో తళుక్కుమనేలా

తేమతో సవనపలాడే చర్మం అందరి సొంతం కాదు. కొందరి చర్మం ఎన్ని జాగ్రత్తలు పాటించినా తేమ కోల్పోయి, పొడిబారిపోతూ ఉంటుంది. అలాంటి చర్మం కలిగిన వాళ్లు మేక్‌వత్ లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు. మృతకణాలు తొలగించి చర్మం మీద మృతకణాలు పేరుకుపోయినా, చర్మం గరుకుగా మారి, పొడిబారిపోతుంది. కాబట్టి ఎప్పుటికప్పుడు మృతకణాలను తొలగిస్తూ ఉండాలి.

అందుకోసం చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేస్తూ, సునుపుగా మార్చుకోవాలి. అందుకోసం ఉపయోగించే డ్రస్ట్ చర్మానికి హాని కలిగించనిదై ఉండాలి. చర్మానికి తేమను అందించి, మేక్‌వత్ అనువుగా మార్చడం కోసం తప్పనిసరిగా హైడ్రేటింగ్ సీరం వాడుకోవాలి. ఈ సీరంను క్రమం తప్పక వాడితే, చర్మంలో జీవ కళ ఉట్టిపడడంతో పాటు, సుతిమెత్తగా, కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ప్రెమర్ ఫౌండేషన్‌కు ముందు ముఖానికి ప్రెమర్ పూసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మేక్‌వత్ సమయం పాటు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. అలాగే చర్మంలోని తేమ తరిగిపోకుండా కాపాడుతుంది.

నవతార



ఉప్పొంగే కెరటం



చదువంటే ఇష్టం. సృత్యం అంటే ప్రాణం. సెయిలింగ్ కోసం అన్నిటిని పక్కన పెట్టారు నేత్ర కుమనన్. ఒలింపిక్స్‌లో భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన తొలి మహిళా సెయిలర్‌గా చరిత్రకెక్కారు. ఇప్పుడు ప్యారిస్‌లో పతకాల పంట పండించడానికి సిద్ధమయ్యారు. “ఎన్నో క్షీడలతో, కళకలతో నాకు పరిచయం ఉంది. కొన్నిటిలో ప్రావీణ్యం కూడా ఉంది. కానీ అవేమీ సెయిలింగ్ స్థాయిలో సవాల్ విసరలేదు” అంటారు నేత్రా కుమనన్. తమిళనాడులోని చెన్నైకి చెందిన ఈ 26 ఏళ్ళ అమ్మాయి ప్యారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో... సెయిలింగ్‌లో దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. ఇది ఆమెకు రెండో ఒలింపిక్స్. 2020లో టోక్యో ఒలింపిక్స్‌కు ఎంపికై, సెయిలింగ్‌లో భారత్ తరపున పోటీ పడిన తొలి మహిళగా నిలిచారు. ఈసారి కూడా ఆ విభాగంలో మన దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఏకైక మహిళ ఆమె కావడం విశేషం.

అదే బాగా నచ్చింది...

“మా నాన్న వి.సి.కుమరన్ పారిశ్రామికవేత్త. అమ్మ శ్రీజ హెచ్‌ఆర్ రంగ నిపుణురాలు. ఏటా వేసవి సెలవుల్లో సన్ను నా తమ్ముడు నవీన్‌ను ఏదో ఒక సమ్మర్ క్యాంపులో చేర్చేవారు. పన్నెండేళ్ళకే అనేక అంశాల్లో నేను ప్రావీణ్యం సాధించాను. 2009లో ‘తమిళనాడు సెయిలింగ్ అసోసియేషన్’ ఏర్పాటు చేసిన సమ్మర్ క్యాంప్‌లో సెయిలింగ్ నాకు పరిచయమయింది” అంటున్న నేత్ర... రెండుసార్లు నేషనల్ ఛాంపియన్‌గా, రెండుసార్లు రన్‌రప్‌గా నిలిచారు. “అప్పటి నుంచే సెయిలింగ్‌ను ఒక కెరీర్‌గా తీసుకున్నాను. దాని కోసం ఎన్నో వదులుకోవాల్సి వచ్చింది. చిన్నప్పటి నుంచీ నేను మెరిట్ స్కూడెంట్‌ను. కానీ సెయిలింగ్‌వల్ల నా చదువుకు చాలాసార్లు బ్రేక్ పడింది. నా ఫ్రెండ్స్ కన్నా నాలుగేళ్ళు వెనుకబడ్డాను. ఈ మధ్యే



మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేశాను. ఇప్పుడు ఎంటీఏ చేస్తున్నాను. అయితే... ఒకటి సాధించాలంటే రెండోది వదులుకోవాలి. ఇక... భరతనాట్యం అంటే నాకు ప్రాణం. పద్మభూషణ్ అలర్‌లో వల్లి దగ్గర ఆరేళ్ళకు పైగా శిక్షణ పొందాను. సింగపూర్, వియత్నాం, ఇండోనేషియాల్లో జరిగిన గ్లోబల్ ఆర్ట్స్ ఇంటర్నేషనల్ కాంటిపిషన్స్‌లో బహుమతులు పొందాను. సెయిలింగ్ కోసం అది కూడా పక్కన పెట్టాల్సి వచ్చింది” అంటారు నేత్ర.

అదే ప్రధానం

భారత్‌లో సెయిలింగ్ ను ఎంచుకొనే మహిళల సంఖ్య చాలా తక్కువ. ఈ కోణంలో చూసినప్పుడు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణిస్తున్న నేత్ర ప్రత్యేకత ఏమిటనేది

స్పష్టమవుతుంది. “ఒంటి చేత్తో, ఒక చిన్న డింగీ లాంటి బోటును నడిపే ‘లేజర్ రేడియల్’ కేటగిరీ’ సెయిలర్‌ని నేను. సముద్రం, గాలి, ఉష్ణోగ్రత, అలలు... ఇలా ప్రకృతిలోని ప్రతడాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది మానసిక క్షీడ. ఏదీ మన నియంత్రణలో ఉండదు. మనం ప్రకృతితో పోటీ పడలేం. క్షణాల వ్యవధిలో కచ్చితమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అందుకే గెలుపు, ఓటములను పెద్దగా పట్టించుకోను. మనం ఎంత పోటీ ఇస్తున్నామనేదే ప్రధానం” అంటారు నేత్ర. 2021లో శిక్షణ ప్రారంభించిన ఆమె... 2014 నుంచి జాతీయ, అంతర్జాతీయ పోటీల్లో రాణిస్తున్నారు. 2014, 2018 ఆసియా క్షీడల్లో వరుసగా ఏడు, అయిదు స్థానాల్లో నిలిచారు. 2015 ఛాంపియన్‌షిప్‌లో, 2021, 2022 ఏషియన్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లలో రెండు స్వర్ణాలను, ఒక రజతాన్ని గెలిచారు. 2021లో అమెరికాలోని మియామీలో జరిగిన ‘హెంపెల్ సెయిలింగ్ వరల్డ్ కప్ సీరీస్’లో కాంస్య పతకం గెలిచి, ఆ ఘనత సాధించిన మొదటి భారతీయురాలిగా నిలిచారు. 2022 ‘యూరోపా కప్’లో కాంస్యం సాధించారు.

అప్పుడు ఒత్తిడికి గురయ్యా...

సెయిలింగ్ అభ్యాసం ప్రారంభించిన రెండేళ్ళలోనే ఆమె పతకాలు గెలవడం మొదలెట్టారు. 2015, 2016ల్లో వరుసగా నేషనల్ టైటిల్స్ అందుకున్నారు. ఆ తరువాత మెరుగైన శిక్షణ కోసం ఇజ్రాయిల్, ఇటలీ తదితర దేశాలకు వెళ్ళారు. 2017లో ‘యాల్పింగ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా’ ఆమెను ‘వరల్డ్ సెయిలింగ్ ఎమర్జింగ్ నేషన్స్ ప్రోగ్రామ్’కు ఎంపిక చేసింది. “వివిధ దేశాల్లో పెద్దగా ప్రాచుర్యం లేని క్షీడల్లో యువతను, ప్రత్యేకించి మహిళలను ప్రోత్సహించడానికి ఉద్దేశించిన కార్యక్రమం ఇది” అని చెబుతారామె. 2020లో ‘హెంపెల్ వరల్డ్ కప్ సీరీస్’లో కాంస్య పతకం సాధించాక... స్పెయిన్‌లోని ‘గ్రాన్ కనారియా సెయిలింగ్ అకాడమీ’లో చేరి... తన నైపుణ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకున్నారు. “ఆమెను చూస్తే ఉప్పొంగి కెరటంలా అనిపిస్తుంది. ఎంత కష్టమైనా లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే తపన ఆమెలో కనిపిస్తుంది” అంటూ కోచ్‌ల ప్రశంసలు అందుకున్నారు. 2020 టోక్యో ఒలింపిక్స్‌లో 35వ స్థానంతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. “తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురి కావడమే దానికి కారణం. కానీ మన దగ్గర పెద్దగా ప్రాచుర్యం లేని ఈ క్షీడ మీద దేశం దృష్టిపడేలా చేసినందుకు సంతోషంగా ఉంది.. ఈసారి మరింత మెరుగ్గా రాణించడానికి శాయశక్తులా కృషి చేస్తాను” అని చెప్పారు నేత్ర. ఇప్పుడు ఆమెకు మరో అవకాశం రానే వచ్చింది. ఏప్రిల్‌లో జరిగిన క్వాలిఫయర్‌లో సత్తా చాటి... ‘వరల్డ్ సెయిలింగ్ ఎమర్జింగ్ నేషన్స్ ప్రోగ్రామ్’ కోటాలో ప్యారిస్ ఒలింపిక్స్‌కు ఎంపికయ్యారు. “ఇప్పుడు మరింత సన్నద్ధంగా ఉన్నాను. ఒలింపిక్స్‌లో పతకం సాధించాలనేది **సా అశయం**” అంటున్నార నేత్ర. స్పెటింగ్, టెన్సిన్, బ్యాడ్మింటన్, ఫుట్‌బాల్, ఫైకింగ్, బాస్కెట్‌బాల్ లాంటి క్షీడలే కాదు, భరతనాట్యం, పెయింట్‌డింగ్ లాంటి కళలు, కరాటే, కలరిచయట్టు లాంటి యుద్ధ క్షీడల్లోనూ నేత్రకు ప్రావీణ్యం ఉంది.

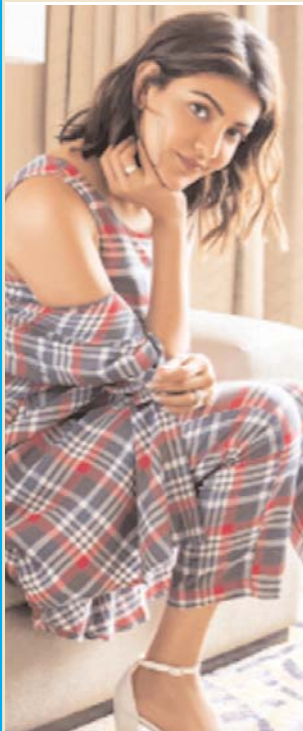
లెహంగా ఎంచుకునే ముందు



ఎంచుకోవడం అనేది ఒక కళ. అందులో శరీరాకృతి, చర్మవర్ణం, సందర్భం, ఫ్యాబ్రిక్, రంగు, బడ్జెట్ అనేది పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ రచన ద్వారా మీకు సరిపోయే లహంగా ఎంపికలో మార్గదర్శకత్వం అందించబోతున్నాం. వేడుకదైనా సరే ఆడంబరంగా కనిపించాలంటే లెహంగాలు సరైన ఎంపిక. కానీ ఎండాకాలంలో వాటిని వేసుకోవడమంటే కాస్త చిరాకే. ముఖ్యంగా పెళ్లి కోసం ఎంచుకుంటే మాత్రం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సింది. లెహంగా గేరా ఎప్పుడూ ఉండటం కోసం ఇప్పుడు కాన్‌కాన్‌లు వాడుతున్నారు. అవి దాదాపుగా నెట్‌తో తయారుచేసినవే. పైగా మందంగా, ఎక్కువ లేయర్లతో కూడా ఉంటాయి. ఇవి చల్లని తాతారణానికి ఫరవాలేదు కానీ ఎండాకాలంలో అయితే మాత్రం వాటిని కుట్టించుకోకపోవడమే మేలు. ఎలాంటి డ్రెస్ అయినా సరే లేయర్‌లలో వేసుకోవడం ఫ్యాషన్. కానీ, వాటివల్ల చెమట ఇబ్బంది తప్పదు. పైగా కార్నోపడం, నిర్లీనడం కూడా కష్టమే. ఒకవేళ లేయర్లు కావాలనుకుంటే అన్ని ఒకే పొడవులో కాకుండా కొన్ని పొడవుగా, మరికొన్ని చిన్నగా ఉండేలా వాల్చీ / మెహందీ: పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో షోర్‌లో డ్రింట్ లహంగాలు. రిసెప్షన్: ట్రెయిల్ కలిగిన వెడింగ్ గౌన్ లహంగా.

చెమట కూడా పీల్చుకోగలుగుతుంది. లి స్ట్రోన్ వర్క్, ఎంబ్రాయిడరీ, జరీ వర్క్... ఇవన్నీ లెహంగా బరువును మరింత పెంచుతాయి. కాబట్టి సందర్భాన్ని బట్టి అలాంటివి ఎంచుకుంటేనే మంచిది. లేదంటే ఆడంబరంగా కనిపించాలంటే ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి చూడటానికి ఆడంబరంగా, వేసుకోవడానికి సౌకర్యంగానూ ఉంటాయి. ఇక వీటిమీదకు సాదాసీదాగా ఉండే బ్లౌజు ఎంచుకుంటే సరిపోతుంది. లెహంగా కోసం ఎలాంటి వస్త్రం ఎంచుకుంటున్నామన్నది కూడా ముఖ్యమే. ఈ కాలంలో తేలికగా ఉండే షిషాన్, జార్జెట్, ఆర్గాంజా... లాంటివి బాగుంటాయి. వీటిని లేయర్లుగా కుట్టించుకున్నా కూడా ఎలాంటి అసౌకర్యం ఉండదు. వీలైతే దుపట్టాని కూడా లెహంగాతో కలిపి కుట్టించుకునే ప్రయత్నం చేయొచ్చు. సందర్భాన్ని బట్టి లహంగా శైలులు ప్రతి వేడుకకు వేర్వేరు లహంగా ఫైల్‌లో ఎంపిక చేసుకోవాలి: పాల్మీ / మెహందీ: పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో షోర్‌లో డ్రింట్ లహంగాలు. రిసెప్షన్: ట్రెయిల్ కలిగిన వెడింగ్ గౌన్ లహంగా.

ఫ్యాషన్ ప్రియుల కోసం అజియో బిగ్ బోల్డ్ సేల్

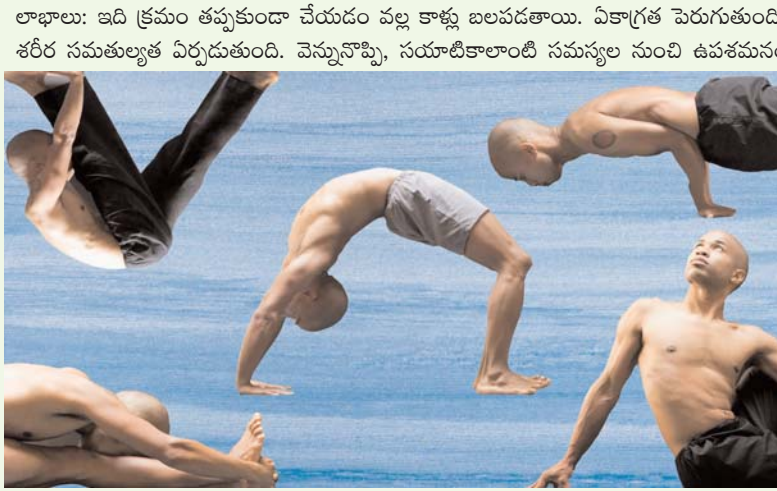


భారతదేశంలోని ప్రముఖ ఆన్‌లైన్ ఫ్యాషన్ సంస్థ అజియో తమ వినియోగదారులకు శుభవార్త అందించింది. జూలై 1 నుంచి జూలై 5, 2021 వరకు ఫ్యాషన్ శ్రేణి అమ్మకం బిగ్ బోల్డ్ సేల్ నిర్వహిస్తోన్నట్లు ప్రకటించింది. పేరుకు తగ్గట్టుగానే అజియో బిగ్ బోల్డ్ సేల్ ఫ్యాషన్‌కు సంబంధించి ఇప్పటి వరకు లేని భారీ, బోల్డ్ సేల్ తోపాటు 2500 ఫ్లస్ ట్రాండ్లకు చెందిన 6,00,000 ఫ్లర్లపై 50-90 శాతం వరకు ఆఫ్ పొందవచ్చని తెలిపింది. దేశంలోని ప్రతీ కస్టమర్ కొనుగోలు చేసేందుకు మీలుగా ఇప్పటి వరకు చూడని ధరలు, ప్రతీ గంటకు స్పెషల్ డీల్స్, రివాల్చులు, మాయిండ్లను అజియో బిగ్ బోల్డ్ సేల్ అందిస్తోంది. ప్రపంచఖ్యాతి గాంచిన ట్రాండ్ల నైక్, ఫ్యూమా, అడిడాస్, లివెస్, యానైటెడ్ కలర్స్ అఫ్ బెనెటెన్‌కు చెందిన ఫ్లెట్ అతి తక్కువ ధరలో అందువచ్చు. ఈ మెగా ఈవెంట్ ద్వారా ఫ్యాషన్ ప్రపంచపు సుందరి సోనమ్ కపూర్, ఫ్యాషన్ ఐకాన్స్ గురు రణదాస్, శృతి హాసన్, కాజల్ అగర్వాల్, హానీ రాయ్ అమ్మకాలను ఉత్తేజితం చేస్తూ, ప్రతీ ఒక్కరికీ ఏదో ఒకటి అందించేలా సౌకర్యం ప్రకటన టీ-షర్ట్స్, జుట్టలు, కుర్తలు, స్లీకర్స్ పై 50 నుంచి 90 శాతం వరకు ఆఫ్ సహా అన్ని ఫ్లెట్లపై తగ్గించే ధరలను చూడవచ్చు. ధరల తగ్గించే మాత్రమే కాదు, ఈ సేల్ సందర్భంగా అనేక ప్రముఖ ఇంటర్నేషనల్ బ్రాండ్స్ ను అజియో ప్రారంభిస్తోంది. దేశంలోని ఫ్యాషన్ ప్రియులకు సరైన వేదికగా నిలుస్తున్న అజియో, స్ట్రీలు, పురుషుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఎంపిక చేసిన దుస్తులు, యాక్సెసరీ కలెక్షన్స్ అందిస్తోంది.

యోగమే సనాతన జీవన శైలి మార్గం



యోగా మన సనాతన సంప్రదాయంలో ప్రధాన జీవనాది. మనిషిని భౌతికంగా దృఢంగా మారుస్తూనే, మానసిక శక్తిని ప్రచోదనం చేసే దివ్యమైన ఔషధం ఇది. ఎటువంటి పరికరాలూ, ప్రత్యేక పరిసరాలూ అవసరం లేకుండా, కేవలం శరీర భంగిమలను మార్చడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని అందిపుచ్చుకునే అద్భుత రహస్యం యోగా సాధనలో దాగుంది. పేద, ధనిక భేద రహితంగా ఎవరైనా ఆచరించే యోగా మానవజాతికి తరగని నిధి. అంతేకాదు, సయాతీకా, స్వాంతిలైటిస్, దయాబెటీస్‌లాంటి నేటి జీవనశైలి రోగాలకూ అందులో మందు ఉందంటే 90% వేల ఎండ్లనాటి యోగా మనదాకా రావడం వెనుక కారణమేంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి ఏటా ఒక ప్రత్యేక థీమ్‌ను ఎంపిక చేస్తుంటారు. ఆ ఏడాది లక్ష్యాలు, ఉద్దేశాలను అది తెలియజేస్తుంది. 2025 సంవత్సరానికి ‘యోగా ఫర్ వన్ ఎర్త్ వన్ హెల్త్’ అన్న నినాదాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. ఇది భూమిని కాపాడుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవశ్యకతను నొక్కి చెబుతుంది. యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కొన్ని విలువైన యోగాసనాలు మీకోసం..



తాదాసనం.. ఇది నిలబడి వేసే ఆసనం. నిటారుగా నిలబడి కాళ్ళు రెండూ దగ్గరగా ఉంచి, చేతులను నిటారుగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులనూ కలిపి అరచేతులు బయటి వైపునకు వచ్చేలా తిప్పాలి. అలాగే రెండు చేతుల్నీ పైకి నిటారుగా ఎత్తాలి. ఇదే సమయంలో మడమలనూ ఎత్తి మునివేళ్ల మీద పది సేను సెకండ్లు నిలబడాలి. లాభాలు: నిరంతరం కూర్చుని ఉండే మన జీవనశైలి వల్ల శరీరం సరైన భంగిమలో ఉండదు. దాన్ని సరిచేయడానికి అంటే, శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అలాగే ఎదిగే పిల్లలు ఈ ఆసనం వేస్తే ఎత్తు పెరుగుతారు. శరీరంలో ఉండే ఎముకలన్ని చురుగ్గా మారతాయి.

వృక్షాసనం.. నిటారుగా నిలబడి చేతులను కూడా సమంగా ఉంచాలి. తర్వాత ఒక బిందువును చూస్తూ కుడికాలిని చేతితో ఎత్తి పాదాన్ని ఎడమ తొడమీద ఉంచాలి. తర్వాత ఊపిరి తీసుకుంటూ రెండు చేతులూ పైకి ఎత్తి సమస్థిర భంగిమలో కొద్ది సెకండ్లపాటు నిలబడాలి. శ్వాస వదులుతూ చేతులు కాళ్ళు సాధారణ స్థితికి తెచ్చుకోవాలి. ఇలాగే రెండో కాలంతోనూ చేయాలి.

లాభాలు: ఇది క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాళ్ళ బలపడతాయి. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. శరీర సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వెన్నెనొప్పి, సయాతీకలాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జాను శీర్షాసనం.. ముందుగా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. కుడికాలును ముందుకు కాకుండా పక్కనా (45 డిగ్రీల కోణం) చాపాలి. ఎడమకాలును చిత్రంలో చూపిన విధంగా వెనక్కి ములిచి పిరుదుకు అనించాలి. రెండు కాళ్ళ పొడవున టిక్ () మార్చులా ఉండాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులు ముందుకు సమాంతరంగా తీసుకొని కుడివైపునకు కొద్దిగా వంగాలి. నిదానంగా వంగుతూ కుడిచేతితో కుడికాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఎడమ చేతిని నిటారుగా పైకి అవాలి.

అరచేతిని చూసేలా తల పైకెత్తాలి. ఈ ఆసన స్థితిలో 20 సెకండ్లపాటు ఉండాలి. ఊపిరి నెమ్మదిగా తీసుకుంటూ, పదలాలి. యథాభత స్థితికి వచ్చిన తర్వాత కుడికాలిని వెనక్కి వంచి, ఎడమకాలును పక్కకు చాపాలి. ఎడమ చేతితో కాలి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని పైకి అవాలి. అరచేతిని చూసేలా తల పైకెత్తాలి. ఈ భంగిమలో మరో 20 సెకండ్లు ఉండాలి.

లాభాలు: ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల దయాబెటీస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. క్లౌసు గ్రంథి (పాంక్రియాస్) మీద ఒత్తిడి పడటం వల్ల మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది. కడుపుతో ఉన్నప్పుడు చాలామందికి షుగర్ వస్తుంది. దాని ప్రభావం గర్భిణీ ఆరోగ్యం మీదే కాదు గర్భస్థ శిశువుపైనా పడుతుంది. అలాంటి వాళ్ళకూ ఇది ఎంతో మేలుచేస్తుంది. వజ్ర (త్రికోణాసనం.. ముందుగా వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోవాలి. అంటే, రెండు కాళ్లను వెనక్కి ముడుచుకొని, పాదాలు పిరుదుల కిందికి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు శరీరాన్ని కాస్త లివ్ చేయాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఇప్పుడు నిదానంగా మోకాళ్లపై పైకి లేచి.. శ్వాస తీసుకోవాలి. ఊపిరి వదులుతూ కుడికాలును చిత్రంలో చూపించిన విధంగా పక్కకు జరపాలి. కుడిచేతిని కుడి మోకాలిపై ఉంచాలి. ఎడమ చేతిని నిటారుగా పైకెత్తాలి. మోచేయి ఎడమవైపు చూసే విధంగా ఉండాలి. ముఖాన్ని కాస్త పైకెత్తి ఎడమ అరచేతిపై దృష్టి నిలపాలి. ఈ ఆసనస్థితిలో ఐదారుసార్లు నిదానంగా శ్వాసక్రియ కొనసాగించాలి. తర్వాత మళ్లీ వజ్రాసన స్థితికి వచ్చి రెండవైపు కూడా ఇదే విధంగా ఆసనం కొనసాగించాలి. లాభాలు: వజ్ర త్రికోణాసనం వల్ల కటి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. కిడ్నీ రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది. వెన్నెముక దృఢత్వం పెరుగుతుంది. సయాతీకా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గర్భిణులు ఇలాంటి ఆసనాలు సాధన చేయడం వల్ల కాస్త తర్వాత వాళ్ళ శరీరంలో జరిగే మార్పులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగానూ ఉండవచ్చు. నావాసనం.. ముందుగా కాళ్లను చాపి మోకాళ్లను కొద్దిగా దగ్గరకు తీసుకోవాలి. భుజాలు, వీపు నిటారుగా ఉంచి మోకాళ్ళ మీద చేతులు పెట్టి కాస్త వెనక్కి వంగాలి. ఇప్పుడు శ్వాస తీసుకుంటూ మోకాళ్ళ కింద చేతులు పెట్టి పాదాలను గాలిలోకి లేపాలి. ఇప్పుడు చేతుల్ని తీసేసి మోకాళ్ళ పక్కనా నిటారుగా ఉంచాలి. లాభాలు: నావాసనం చేసినప్పుడు కడుపు మీద ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇది పొట్టా విక్రస్థిలలో ఒకటి. పొట్ట చదునుగా ఉండాలన్నా కడుపు కందరాలు బలపడాలన్నా ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరిచేందుకు సహకరిస్తుంది. ఎన్నో లాభాలు.. రోజూ క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం వల్ల లెక్కకు మిక్కిలి లాభాలు ఉన్నాయి. ప్రాణశక్తిని ఉద్దీపింపజేసి, ఎముకలు, కందరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. ఒంటిని వింటిలా వంచే సామర్థ్యం పట్టుబడితే ఇక శరీరం ఎంత చురుగ్గా ఉంటుంది అన్నది దాని ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. నిరంతరం ఉత్సాహంగా ఉంటారు. సానుకూల దృక్పథం అలవడుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. యువ్వనంగా కనబడతారు. తల, నడుమ నొప్పులు, మైగ్రెయిన్‌లాంటివి ఉపశమిస్తాయి. మంచి నిద్ర సొంతమవుతుంది.



సీనియర్ భామలు క్షణం ఖాళీ లేకుండా!

హీరోలకు ఉన్నంత లాంగ్ కెరీర్ హీరోయన్లకు ఉండదు. ఫాం.. ఫేం ఉన్నంత కాలమే చలనచిత్ర అయ్యేది. ఒక్కసారి ఫాం కోల్పోతే తిరిగి కోలుకోవడం అన్నది అంత వీటి కాదు. దాదాపు అసాధ్యంగానే పరిగణించాలి. కానీ బాలీవుడ్ లో కొంతమంది భామలు ఇలాంటి ఫేజ్ లు అనుభవించి దాటుకుని కొంత మంది సీనియర్ భామలు ఇప్పటికీ అదే ఛరిష్మతో ఇండస్ట్రీలో కొనసాగుతున్నారు. వయసుతో పాటు అవకాశాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. సాహసానికి వయసు అడ్డంకి కాదంటూ ఎలాంటి పాత్ర వచ్చినా నో చెప్పకుండా నటిస్తున్నారు. వాళ్లే టబు, కాజోల్, రాణీ ముఖర్జీ, విద్యాబాలన్, కరీనా కపూర్ వంటి భామలు ఇప్పటికీ గొప్ప కెరీర్ ని కొనసాగిస్తున్నారు. మేటి నాయకలతో పోటీ పడి మరి అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. అవకాశాలు

అందు కోసం వందల డ్రాబుజ్ కూడా భిన్నంగా కనిపిస్తుంది. టబు బాలీవుడ్ తె రఫై మెరుసోన్న వైసం గురించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. 50 ఏళ్లు దాటినా ఎక్కువ తగ్గలేదు. బోల్డ్ అండ్ రొమాంటిక్ పాత్రల విషయంలోనూ ఏమాత్రం రాణి పడకుండా నటిస్తోంది. ఇటీవల రిలీజ్ అయిన %-%హాస్ ఫుల్ 5తోనూ అలరించిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ బూత్ బంగ్లాలో నటిస్తోంది. అలాగే విద్యాబాలన్ భూత్ భులయ్య 3 తర్వాత మళ్లీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాలేదు. కానీ కమిట్ అయిన కొన్ని చిత్రాలున్నాయి. అవి పట్టాలెక్కాల్సి ఉంది. కాజోల్ కూడా అంతే దూకుడు చూపిస్తోంది. లక్ష్మీ స్టోరీస్ -2 దో పత్తిమా లాంటి చిత్రాలతో మంచి విజయాలు అందుకుంది. ఇటీవల రిలీజ్ అయిన హాస్ ఫుల్ 5లోనూ నడిచింది. ప్రస్తుతంక్వీన్ ఆఫ్ క్వీన్స్ అనే లేడీ ఓరియంటల్ చిత్రంలో నటిస్తోంది.



హాలీవుడ్ వద్దు టాలీవుడ్ బెస్ట్.. వీసీ మైండ్ గేమ్

సీరీస్ లలో నడిచింది. కానీ ఉన్నట్టుండి నేరుగా భారతదేశవ్యాప్తంగా మార్కెటును ఆస్కార్ విన్సెంట్ టాలీవుడ్ వైపు దృష్టి సారించింది. ఇక్కడ దర్శకధీరుడు ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి సినీమాకి సంతకం చేసింది. తనను వెతుక్కుంటూ వచ్చిన అవకాశాన్ని అప్పులు కాదను కోలేదు. దీనికి కారణం... ఏమై ఉంటుంది? అంటే అవును చెప్పలేం. ప్రియాంక చోప్రా హాలీవుడ్ కి వెళ్లినా అక్కడ సంతృప్తికరమైన కెరీర్ ని సాగించలేదని కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. పెద్ద స్టార్ల సరసన అవకాశాలు దక్కినా, అవన్నీ రొటీన్ గా సాగాయి. ఇటీవలి సినీమాల్లోను క్యాండిడ్, సిటాడెల్ సీరీస్ లలో చూసిన పాత్రలనే వీసీ రిపీట్ చేస్తోంది. ఈ సీరీస్ లలో వెగెటేబిల్ పేడ్ ఉన్న పాత్రలను పోషించిన ప్రియాంక చోప్రా యాక్షన్ మోడ్ లో కనిపించింది. ఇప్పుడు మరోసారి హెడ్స్ ఆఫ్ స్టేట్ సినీమాలోను వీసీ ఇదే తరహా పాత్రలో కనిపిస్తోంది. ఇంతలా చూస్తుంటే వీసీ ఉన్నట్టుండి మార్పు కోరుకుందనే అర్థమవుతోంది. ఇప్పుడు మహేష్ రాజమౌళి సినీమాతో ఈ గ్యావని ఫుల్ ఫిల్ చేసుకోవాలని భావిస్తోంది. కొన్నేళ్లుగా భారతదేశంలో సినీపరిశ్రమలన్నీ ఒకే పరిశ్రమగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి. బాలీవుడ్ లో సినీమా తీసినా టాలీవుడ్ స్టార్లు నటిస్తున్నారు. టాలీవుడ్ లో సినీమా చేసినా టాలీవుడ్ స్టార్లు కనిపిస్తున్నారు. దీనివల్ల భిన్నత్వంలో ఏకరంపం సాధ్యమవుతోంది. ఇక హిందీ చిత్రసీమకు థీట్రన్ ఇండ్రస్ట్రీ తెలుగు, కన్నడం, తమిళంలో సినీమాలు తీస్తున్నారు గనుక ఇప్పుడు హీరోయన్లకు ఏదో ఒక పెద్ద పరిశ్రమపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం అసలే లేదు. అందువల్ల ప్రియాంక చోప్రా నేరుగా టాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టింది. బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకులతో అవకాశాల కోసం కూడా అసలు వేచి చూస్తున్నట్లే కనిపించడం లేదు. బాలీవుడ్ లో తనకు అవకాశాలు రాకుండా కుట్ర జరిగింది! అని బహిరంగంగా ప్రకటించిన ప్రియాంక చోప్రా, ఇప్పుడు ఈ కొత్త అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని తెలివిగా సాంబిందీయన్ సినీమాలో కీలక భూమిక పోషిస్తుందేమో చూడాలి.

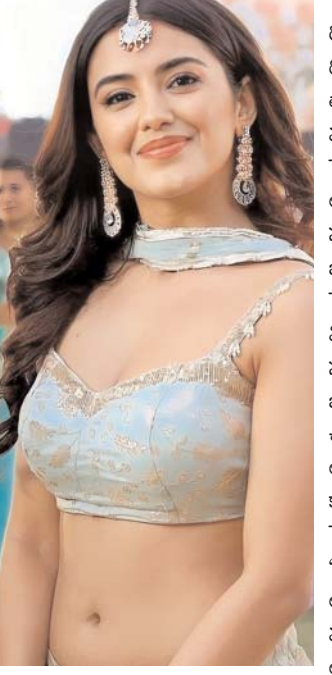


పాపం.. ఈ హీరోయిన్ జీవితంలోను లవ్ బ్రేకప్

ఆ సమయంలో నా బాధని ఎవరితోనూ చెప్పకోలేకపోయాను. రాత్రిళ్లు మౌనంగా ఏడ్చుకున్నా. కానీ ఉదయం లేచగానే నా బాధను మరిచి జీవితం వెళ్లే దానిని. ఇక ఘాటింగ్కి వెళ్లినప్పుడు కార్వాన్లోకి వెళ్లి ఏడ్చే దానిని. ఆ తర్వాత ఏమి జరగనట్లు తెమో ముందుకు వచ్చే దానిని. ఈ విషయం ఎవరితో పంచుకోలేదు. కేవలం నా స్నేహితులకి మాత్రమే తెలుసు. నా వ్యక్తిగత జీవితంలోని సమస్యల ప్రభావం నా పని మీద పడకుండా జాగ్రత్తపడ్డాను అని అనన్న వివరించారు. ఇక తెలుగులో 100 సినీమాల్లో 20 శాతం మాత్రమే తెలుగువారికి ఛాన్స్ లు వస్తున్నాయి.. ఇక్కడ 20% అవకాశాలు మాత్రమే ఉన్నాయి కదా అని, తమిళం మలయాళం కన్నడ హిందీ ఇండస్ట్రీలకి వెళితే 80% అవకాశాలు వాళ్ళ స్థానిక అమ్మాయిలకి ఇస్తారు.. మనకి 20 శాతమే ఇస్తారు. కాబట్టి దేశం మొత్తంలో ఎక్కడ చూసినా మనం ఆ ఇరవై శాతంలోనే ఆపర్ట్ రాబట్టుకోవాలి అని అనన్న నాగళ్ల ఇంట్రెప్రైజ్ కామెంట్ చేసింది. 2018లో మల్టీశం చిత్రంతో తెలుగు చిత్రసీమలోకి ప్రవేశించిన అనన్న, ఆ సినీమాలో తన సటనతో విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందారు. ఇక పవన్ కల్యాణ్ నడించిన పకీర్ సాబ్ చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషించి మరింత గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఇప్పుడు ఒక బాలీవుడ్ మూవీ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుండగా, ఈ సినీమాతో అనన్నకి మంచి పేరు వస్తుందట.

తెలుగులో రెండుమూడేళ్ల క్రితమే ఆఫర్లు వచ్చినా.. సాటిల్ ఎంట్రీ కోసం ఇన్నాళ్లూ అలస్థం చేస్తూ వచ్చింది మలయాళమందారం మాళవికా మోహన్. ఎట్టకేలకు ప్రభాస్ హీరోగా రూపొందుతున్న 'ది రాజాసాబ్' చిత్రంతో టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నది ఈ అందాలభామ. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ చివరి దశలో ఉన్న ఈ చిత్రం ఈ ఏడాది డిసెంబర్లో విడుదల కానుంది. ఇదలావుంటే.. ఎప్పుడూ నోవల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉండే మాళవికా మోహన్.. తన అందమైన ఫోటోలను ఎప్పటికప్పుడు తన ఇన్స్టాలో పోస్ట్ చేస్తూ ఉంటుంది. ఆ ఫోటోలను చూసిన అభిమానులు

దెయ్యాలను నేను పెళ్లాడను



రోమాంటిక్ స్పందిస్తుంటారు. రీసెంట్గా అభిమానులతో తాను జరిపిన ఓ చిట్చాట్లో మాళవికను ఓ అభిమాని 'నన్ను పెళ్లాడవ చుక్కదా..' అనడిగాడు.. దానికి ఆమె స్పందిస్తూ.. 'నాకు దెయ్యాలంటే భయం.. దెయ్యాలను నేను పెళ్లాడను' అని సమాధాన మిచ్చింది. తనలా ఎందుకు స్పందించిందా! అని అందరూ జూట్టు పీక్కున్నారు. తీరా చూస్తే.. ఆ అభిమాని తన ఆకౌంట్లో తన పేరును కాకుండా 'హోస్' అని పేరు పెట్ట కున్నాడు. అందుకే 'దెయ్యాలను నేను పెళ్లాడను' అంటూ ఫన్నీగా స్పందించింది మాళవిక మోహన్. ఇలా అందమైన ఫోటోలను పోస్ట్ చేయడం, ఆ ఫోటోలను చూసి ఫిదా అయిన అభిమానులు ఆమెకు 'బలహీన' అంటూ కామెంట్లు పెట్టడం ఆ కామెంట్లకు మాళవిక సరదాగా స్పందించడం ఇవన్నీ మామూలే.

49 ఏళ్ల మహేష్ 30 ఏళ్ల సూపర్ స్టార్గా!



సూపర్ స్టార్ మహేష్ క్రికెట్ గురించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. కోట్లాది మంది అభిమానించే పెద్ద స్టార్. అందు లోనూ గాళ్స్ లో నెంబర్ స్టార్ మహేష్ ఈ విషయంలో మహేష్ ని కొట్టే స్టార్ మరొకరు లేరు. బాలీవుడ్ హీరోయిన్ మహేష్ బ్యూటీకీ ఫిదా అవుతుంటారు. త్వరలోనే పాన్ ఇండియా మార్కెట్ లో కి ఎంటర్ అవుతున్నాడు. ఎస్ ఎస్ ఎంబీ 29 తో ఇండియాన్ షేక్ చేయబోతున్నాడు. అటుపై అతడి రేంజ్ ఆకాశాన్నే అంటుతుంది. నేరుగా హాలీవుడ్ కి వెళ్లిపోయానా అశ్చర్యపోవాల్సిన పని లేదు. ఆ కటౌట్ అలాంటిది. మరి మహేష్ ఏజ్ ఎంతో తెలుసా? ఇప్పుడు అక్షరాలా ఆయన వయసు 49 ఏళ్లు. మరో ఏడాదిలో 50 లోకి అడుగు పెడతాడు. మహేష్ కి ఏజ్ అన్నది జస్ట్ నెంబర్ మాత్రమే. మహేష్ వయసు గురించి ఎక్కడా ఎప్పుడు చర్చకు రాదు. కానీ విడేశాల్లో మహేష్ ఫోటో చూపించి ఇతడు వయసు ఎంత ఉంటుందో? అని విను వీధుల్లో అడిగితే ఏమన్నారో తెలుసా? 27 ఏళ్లు అని ఒకరు...30 అని మరొకరు...25 ఏళ్లు అని మరొకరు చెబుతున్నారు. విడేశీ యులే మహేష్ వయసు కనిపెట్ట లేకపోతున్నారంటే? అతడు ఏ రేంజ్ లో మెయింటెన్ చేస్తున్నారో చెప్పా చ్చు. నిజానికి మహేష్ ఎవరో వాళ్లెవరికీ తెలియదు. ఎందుకంటే అతడు హాలీవు స్టార్ కాదు కాబట్టి. ఓ 40 మందిని ఇదే ప్రశ్న అడిగితే అంతా 30 ఏళ్ల లోపే చెప్పారు. మహేష్ మాజీకానా. ప్రస్తుతం మహేష్ ఎస్ ఎస్ ఎంబీ 29 లో నటిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రాన్ని రాజమౌళి తెరకెక్కి స్తున్నారు. ఇదొక ఆఫ్టికన్ ఆడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్. సాహస యోధుడిగా మహేష్ ఇందులో కనిపించనున్నారు. ఈసినీమా కోసం మహేష్ ప్రత్యేకంగా కొంత శిక్షణ కూడా తీసుకుని బరిలోకి దిగాడు.



రకుల్- భగ్వానీ 'ఫిట్ ఇండియా కపుల్'

నేటి యోగాంధ్ర, ఫిట్ ఇండియా యోగాధాన్ ఉద్యమాలు దిగ్విజయంగా కొనసాగాయి. జూన్ 21న ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా భారతదేశం ఫిట్ ఇండియా కల్ట్ యోగాధాన్ నిర్వహించడం ద్వారా ఒక అద్భుతమైన ఫిట్నెస్ ఉద్యమానికి తెర తీసింది. దేశవ్యాప్తంగా 10లక్షల మంది (1 మిలియన్) సూర్య నమస్కారాలు ఒకేసారి చేసారు. ఒక్క

నాగ చైతన్య 25:ఫిట్ గుడ్ ఎమోషన్తోపాటు యాక్షన్

నాగచైతన్య కార్తీకవర్ష దండు కలయికలో ఓ సినీమా తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే! చైతన్యకు ఇది 24వ సినీమా. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. ఇటీవల ఫస్ట్ లుక్ కూడా విడుదల చేశారు. అయితే చై ఈ సినీమా చేస్తూనే తన 5వ సినీమా గురించి కూడా రంగం సిద్ధం చేస్తున్నాడు. తనతో 'మజిలీ' చిత్రం తీసిన దర్శకుడు శివ నిర్వాణ చెప్పిన కథకు చైతూ ఓకే చెప్పేశాడట. కొన్నాళ్లుగా ఈ ఇద్దరి మధ్య చర్చలు నడుస్తూనే ఉన్నాయి. అతను చెప్పిన కథతోనే తన 25వ సినీమాగా పట్టాలెక్కిస్తే బాగుంటుందని చైతూ భావిస్తున్నాడు. మైలీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ ఈ సినీమాను



నిర్మించనుంది. ఇప్పటికే నిర్మాతలు హీరోకి, దర్శకుడిగా అడ్వాన్స్ ఇచ్చారని టాక్. దర్శకుడు శివ ప్రస్తుతం డైలాగ్ వెర్షన్ సిద్ధం చేస్తున్నాడు. వీరిద్దరి కాంట్రాక్టులో వచ్చిన 'మజిలీ' సినీమా ప్రేక్షకాదరణ పొందింది. ఆ తరువాత నానితో తీసిన టక్ జగదీష్ సరైన ఫలితం ఇవ్వలేదు. అప్పటి నుంచి శివ కథలపై దృష్టి పెట్టాడు. సరైన అవకాశం కోసం ఎదురు చూశారు. ఈసారి కూడా తనదైన శైలిలో ఫిట్ గుడ్ ఎమోషన్తోపాటు కాస్త యాక్షన్ కథ రాసుకున్నాడని సన్నిహితుల ద్వారా తెలిసింది. ఈ యోధా చివర్లో ఈ సినీమా సెట్లోకి వెళ్లి అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం కార్తీక వర్ష నాగచైతన్యతో తీస్తున్న సినీమాకు 'వ్యవకర్త' అనే టైటిల్ పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సంస్థ నిర్మిస్తుంది. స్టూడియోలో వేసిన భారీ సెట్లో చిత్రీకరణ కొంత పూర్తి చేశారు. అక్కడ కొంతమేర ఘాటింగ్ చేశారు. ప్రస్తుతం మరో కీలక షెడ్యూల్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్గా మీనాక్షి చౌదరి కథానాయికగా నటిస్తోంది.

టీమిండియాపై సచిన్, గంగూలీల ప్రశంసలు.. మూడో సెంచరీ ఎవరిదంటూ ప్రశ్న



అంతా యువ క్రికెటర్లే.. టాలెంట్కు తక్కువేమీ లేకపోయినా అనుభవరాహిత్యం, పైపెచ్చు ఇంగ్లండ్లో కఠిన పరిస్థితులు.. ఇలా జనాలు నడిమిడియాపై ఎన్నో సందేహాలు వ్యక్తం చేశారు. దామన్లీకి శుభమనీ గిల్ జట్టు.. బెస్టు మ్యాచ్ తొలి రోజునే గట్టి సమాధానం ఇచ్చింది. హెడింగ్ వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్లో మొదటి రోజు ఏకంగా రెండు సెంచరీలతో జట్టుకు ధోకాలేదన్న భరోసా కల్పించింది.అట మొదటి రోజును టీమిండియా 359/3 స్కోరుతో ముగించింది. గిల్ (127 నాటౌట్), జైస్వాల్ (101) అద్భుత ప్రదర్శనలకు తోడు రిషభ్ పంత్(64) కూడా రాణించాడు. టీమిండియా ప్రదర్శన క్రికెట్ లెజెండ్స్

సచిన్ టెండూల్కర్, గంగూలీలను ఆకట్టుకుంది. 2002లో తాము ఇదే మైదానంలో ఇంగ్లండ్ను ఢీకొన్న రోజులను గుర్తు తెచ్చింది. ఈ విషయమై సచిన్ తొలుత ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ టీమిండియాపై ప్రశంసలు కురిపించాడు.'కేవల రాహుల్, జైస్వాల్ ఇన్నింగ్స్ జట్టుకు గట్టి పునాది వేశాయి. యశస్వి గిల్కు సెంచరీలు సాధించినందుకు శుభాకాంక్షలు. రిషభ్ పంత్ ఇన్నింగ్స్ కూడా జట్టుకు కీలకమే. అయితే, తొలి రోజున టీమిండియా బ్యాటింగ్ చూసి నాకు 2002 నాటి హెడింగ్ బెస్టు గుర్తొచ్చింది. తొలి ఇన్నింగ్స్లో రాహుల్, గంగూలీ, నేను సెంచరీలు సాధించాము. ఆ టెస్టులో విజయం సొంతం చేసుకున్నాము. ఈమారు యశస్వి, శుభమనీ తన బాధ్యతను నిర్వహించారు. మరి మూడో సెంచరీ ఎవరు సాధిస్తారు?' అని సచిన్ ప్రశ్నించాడు. గంగూలీని కూడా బ్యూట్ చేశాడు.దీనికి సౌరవ్ గంగూలీ కూడా మరింత ఉత్సాహంగా స్పందించాడు. ఈసారి మూడు కాదు నాలుగు సెంచరీలు సమోదా కావచ్చని అన్నాడు. పంత్ లేదా కరుణ్ వీటిని సాధించొచ్చని చెప్పాడు.

తొలి టెస్ట్లో సత్తా చాటిన్ గిల్.. కోహ్లా రికార్డు బద్దలు



ఇంగ్లండ్తో కఠిన పరిస్థితుల్లో ఎలా రాణిస్తారో అనే అనుమానాల మధ్య తొలి టెస్ట్ ఆడిన టీమిండియా కుర్రాళ్లు అదరగొట్టారు. ఇంగ్లండ్తో శుక్రవారం మొదలైన తొలి టెస్ట్ తొలి రోజు సంపూర్ణ ఆదిపత్యం ప్రదర్శించారు. కెప్టెన్గా తొలి మ్యాచ్లోనే శుభమనీ గిల్ అదరగొట్టాడు. అద్భుత శతకం సాధించి జట్టును ముందుండి నడిపించాడు ఈ నేపథ్యంలో పలు కీలక రికార్డులను కూడా తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు ఇంగ్లండ్తో జరుగుతున్న తొలి టెస్ట్ తొలి రోజు శుభమనీ గిల్ అజేయంగా సెంచరీ చేశాడు. 127 పరుగులతో నాటౌట్గా ఉన్నాడు. గిల్ టెస్ట్ కెరీర్లో ఇది ఆరో సెంచరీ. అయితే ఆసియా వెలుపల గిల్ సెంచరీ చేయడం ఇదే మొదటి సారి. కెప్టెన్గా తొలి టెస్ట్లోనే సెంచరీ చేసిన అతి వీణ్ వయసుదైన భారత కెప్టెన్గా గిల్ నిలిచాడు. గిల్ కేవలం 25 సంవత్సరాల 285 రోజుల వయసులో కెప్టెన్గా గిల్ సెంచరీ చేశాడు. ఈ క్రమంలో గిల్.. విరాట్ కోహ్లా (26 సంవత్సరాలు, 34 రోజులు) రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు



రెండేళ్ల తర్వాత పారిస్ డైమండ్ లీగ్ టైటిల్ గెల్చుకున్న నీరజ్ చోప్రా



ఒలింపిక్ పతక విజేత భారత జూవెన్ ట్రో సూపర్స్టార్ నీరజ్ చోప్రా రెండేళ్ల తర్వాత తన తొలి పారిస్ డైమండ్ లీగ్ టైటిల్ను గెలుచుకున్నాడు. బలమైన ఫీల్డ్లో 90 మీటర్ల మార్కును చేరుకోకుండానే జర్మన్ ప్రతిష్టల్ల జూలియన్ వెబర్ను అధిగమించాడు. 2022లో 27 ఏళ్ల చోప్రా శుక్రవారం రాత్రి తన మొదటి రౌండ్ ట్రోఫీ 88.16 మీటర్లు త్రో చేసి టైటిల్ను గెలుచుకున్నాడు. ఇందులో ప్రతిష్టల్లకు 90 మీటర్ల క్లబ్ నుంచి బదులుగా 87.86 మీటర్లతో 1సెం. తేడాతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు నీరజ్. ఇలా చూస్తే, అతని నిరంతర శ్రమ, స్థిరమైన పట్టుదల మళ్లీ టైటిల్ సాధించేలా చేశాయి. సమోదా చేశాడు. వెబర్ తన ప్రారంభ ట్రోఫీ 87.88 మీటర్లతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. బ్రెజిల్కు చెందిన లూయిజ్ మోరిసియో దా నిల్వా తన మూడో రౌండ్ ప్రయత్నంలో 86.62 మీటర్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచాడు.2022లో నీరజ్ జ్యూనియ్లో 88.44మీటర్లతో మొదటి డైమండ్ లీగ్ టైటిల్ సాధించాడు. ఆ తర్వాత మరోసారి రెండు సంవత్సరాల తరువాత మళ్లీ అదే రోజున టైటిల్ సాధించడం విశేషం. 2024లో బ్రెజిల్లో ఫైనల్లో 87.86 మీటర్లతో 1సెం. తేడాతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు నీరజ్. ఇలా చూస్తే, అతని నిరంతర శ్రమ, స్థిరమైన పట్టుదల మళ్లీ టైటిల్ సాధించేలా చేశాయి.