

పసికూనపై చెమటోడ్చి
నెగ్గిన సూర్యసేన

భారత్కు టఫ్ ఫైట్ ఇచ్చిన ఒమన్

7



మానేరు

జనతా

తెలుగు దినపత్రిక

ఇది జనం గొంతుక

20.09.2025

శనివారం Saturday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue) : 154

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar

సమస్య ఏదైనా
జనం కోసం జనతా..
ఇదే మా లక్ష్యం..
ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా
ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి..
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా
మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి
అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ
నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని విగ్నతలుస్తుంది జనతా..
రండి..మీ కలాన్ని కదపండి..
మీ గళాన్ని వినిపించండి..
అందరం కలిసికట్టుగా..
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!!
మొత్తాన దిక్కుతో మని చేద్దాం.. ఆగ్నేదే..!
జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తామోతులు..
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251
- ఎడిటర్

వీధి వ్యాపారికి, సీఈఓకి ఒకే టెక్నాలజీ

టెక్నాలజీనే దేశంలో అతిపెద్ద
ఈక్వలైజర్ అన్న ప్రధాని మోదీ
వీధి వ్యాపారి, కార్పొరేట్ అధికారికి
ఒకే యూపీఐ విధానమని వెల్లడి
అంతర్వేదయ సూక్ష్మితోనే ప్రతి
డిజిటల్ పథకం అమలు
చేస్తున్నామన్న మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్
గుజరాత్ అనుభవంతో దేశంలో
డిజిటల్ విప్లవమని వ్యాఖ్య



3



30లోపు స్థానిక ఎన్నికలు అనాధ్యం

కందువాలు కప్పినంత మాత్రాన పార్టీ మారినట్లు కాదు

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై
తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి
రేవంత్ రెడ్డికిలక
వ్యాఖ్యలు చేశారు. శు
క్రవారం ఢిల్లీలో
మీడియాతో సీఎం
రేవంత్ రెడ్డి చిట్చాట్
చేశారు. సెప్టెంబర్ 30వ
తేదీలోపు స్థానిక
ఎన్నికలు జరపడం
కష్టమని తెలిపారు. పార్టీ
ఫిరాయింపు
ఎమ్మెల్యేలపైనా
స్పందించారు.



ఫోన్ ట్యాపింగ్పై రేవంత్ రెడ్డి సంచలన నిర్ణయం

సీబీఐకి అప్పగించాలని ఆలోచన

.. వివరాలు 2లో



'పాకిస్థాన్లో సాంత ఇంట్లో ఉన్న ఫీలింగ్'

మరో వివాదానికి తెరలేపిన
కాంగ్రెస్ చీఫ్ సామ్ పిట్లోదా

.. వివరాలు 4లో



పాకిస్థాన్లో హఫీజ్ సయీద్ను కలిసినందుకు మన్మోహన్సింగ్ కృతజ్ఞతలు

- జమ్మూకశ్మీర్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్
చీఫ్ యాసీన్ మాలిక్
సంచలన విషయాలు వెల్లడి
- అఫిడవిట్ ప్రతిని బీజేపీ నేత
అమిత్ ఘాట్ కు

.. వివరాలు 4లో

చిక్కుల్లో రాహుల్ గాంధీ

ఎన్నికల కమిషన్ పై ఆరోపణలు
ప్రెస్ బ్రీఫింగ్ లో నంబర్ ప్రస్తావన
పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయనున్న
అంజనీ మిత్రా



ఓట్ల చోరీపై నిర్దోషించిన ప్రెస్ మీట్ తో రాహుల్ గాంధీ
చిక్కుల్లో పడ్డారు. ప్రెస్ బ్రీఫింగ్ లో రాహుల్ తన నంబర్ ను
ప్రస్తావించడం చూసి ప్రయోగరాజ్ కు చెందిన అంజనీ మిత్రా
పాక్ అయినట్లు చెప్పారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు
చేయనున్నట్లు అంజనీ తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం
దేశ వ్యాప్తంగా హాట్ టాపిక్ గా మారింది.

4

జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కు గుణపాఠం తప్పదు

● కాంగ్రెస్ ను ప్రజలు తరుముతారు ● బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్



వచ్చే జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కు ప్రజలు
తగిన గుణపాఠం చెప్తారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్
ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. 420 హామీలతో
ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి
జూబ్లీహిల్స్ జైత్రయాత్రతో ప్రజలు సురుకు
పెట్టాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్
కేటీఆర్ సూచించారు. పొరపాటున మళ్ళీ
కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఓటేసి గెలిపిస్తే సంక్షేమ
పథకాలు అమలు కావని కేటీఆర్
హెచ్చరించారు. తెలంగాణ భవన్ లో జరిగిన
జూబ్లీహిల్స్ ఎర్రగడ్డ డివిజన్ సమావేశం లో
కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు.

ప్రాజెక్టులపై కాంగ్రెస్ కు కనీస జ్ఞానం లేదు

మాజీ మంత్రి,
ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు



03



మరో మూడు రోజులు వాన

పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసి అవకాశం

నాలుగు జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ

మళ్ళీ సీఎంపై సంచలన వ్యాఖ్యలు

రేవంత్ టాగ్గెట్ చేస్తున్న
రాజ గోపాల్రెడ్డి



02

ఇందిరా మహిళా శక్తి ద్వారా పేదరిక నిర్మూలన

- రాష్ట్ర
అభివృద్ధిలో
మహిళలకు
భాగస్వామ్యం
- మహిళా శక్తి
బజార్ లో
సరస్ మేళాను
ప్రారంభించిన
సీతక్క



ఇందిరా మహిళా శక్తి
ద్వారా పేదరికాన్ని
నిర్మూలించి, మహిళలు
ఆర్థికంగా విడిగినప్పుడే
పేదరికం అంతం
అవుతుందని మంత్రి
సీతక్క స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర
అభివృద్ధిలో మహిళలకు
భాగస్వామ్యం కల్పించడం
తమ సంకల్పమని
చెప్పారు.

03



ఫోన్ ట్యాపింగ్పై రేవంత్రెడ్డి సంచలన నిర్ణయం

సీబీఐకి అప్పగించాలని ఆలోచన

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 19: గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో జరిగిన ఫోన్ ట్యాపింగ్పై రేవంత్రెడ్డి సర్కార్ మరో సంచలన నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారాన్ని సీబీఐకి అప్పగించాలని నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఈ వ్యవహారంపై నీట్ని ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఈ విచారణలో భాగంగా సీట్ అధికారులు కీలక ఆధారాలను సేకరించారు. ఆ క్రమంలో పలువురిని సైతం విచారించారు. అందులోభాగంగా ముఖ్యమైన ఆధారాలను సేకరించిన సంగతి తెలిసిందే. మరో వైపు రూ. లక్షల కోట్లతో నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ వ్యవహారాన్ని సైతం ఇప్పటికే రేవంత్ సర్కార్ సీబీఐకి అప్పగించిన విషయం విదితమే. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తెలంగాణ ఓటరు కాంగ్రెస్ పార్టీకి పట్టం కట్టాడు. దీంతో రేవంత్ రెడ్డి సార్వభౌంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కొలువు తీరింది. అయితే కేసీఆర్ ప్రభుత్వ యాంలో ఏపక్ష పార్టీల్లోని కీలక నేతలపైనే కాకుండా.. స్వపక్షంలోని పలువురు నేతల ఫోన్లు సైతం ట్యాపింగ్ గురైనట్లు గుర్తించారు. దీంతో ఈ వ్యవహారంపై రేవంత్ సర్కార్ నీట్ను ఏర్పాటు చేసింది. నీట్ దర్యాప్తులో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అంతేకాకుండా.. పలువురు పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు సైతం ఈ ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంలో అరెస్టయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ కేసును సైతం సీబీఐకి అప్పగించేందుకు రేవంత్ ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు లక్షల కోట్లతో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిర్మించింది. ఎన్నికలకు కొద్ది రోజుల ముందు మేడిగడ్డ బ్యారేజీలోని పిల్లర్లు కుంగాయి. దీంతో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై నాటి ప్రతిపక్ష పార్టీలు విమర్శలు గుప్పించాయి. దాంతో తాము అధికారంలోకి వస్తే ఈ వ్యవహారంపై విచారణ జరుపుతామని అప్పటి పీసీసీ చీఫ్ రేవంత్ రెడ్డి ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. ఆ క్రమంలో జరిగిన ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అత్యధిక స్థానాలను గెలుచుకుంది. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన అనంతరం కాళేశ్వరంపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ను ఏర్పాటు చేసింది. దాదాపు 13 నెలల విచారణ అనంతరం నివేదికను ప్రభుత్వానికి అప్పగించింది. ఈ కేసును సైతం సీబీఐకి అప్పగిస్తూ.. రేవంత్ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్న విషయం విదితమే. అలాగే ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసును సైతం సీబీఐకి అప్పగించాలనే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

రేవంత్ టార్గెట్ చేస్తున్న రాజగోపాల్ రెడ్డి మళ్ళీ సీఎంపై సంచలన వ్యాఖ్యలు



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 19: కాంగ్రెస్లో కొందరు నాయకుల మధ్య చచ్చగడ్డి వేస్తే భగ్గుమంటుంది. ముఖ్యంగా మునుగోడు ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డి సీఎం రేవంత్రెడ్డిని టార్గెట్ కొన్నిరోజులుగా తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. తాజాగా స్థానిక సమస్యల పరిష్కారంపై రాజగోపాల్ రెడ్డి స్పందిస్తూ.. రేవంత్ రెడ్డికి చురకలంటించారు. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం లోని స్థానిక సమస్యల పరిష్కారానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు సమకూర్చాలంటూ మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాసరెడ్డి చేసిన సూచనను మునస్ఫూర్తిగా సమర్థిస్తున్నాను అని ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. మెజారిటీ ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయం కూడా ఇదే అని నేను భావిస్తున్నాను. ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచేందుకు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి నిధులు ఉపయోగపడతాయి. సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగిస్తూనే, స్థానిక సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన మేరకు నిధులు కేటాయించా బ్లిస బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదే అన్న వాస్తవాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గుర్తించి వ్యవహరించాలి అని ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డి సూచించారు.

టికెట్ల ధరలపై ఆర్టీసీ క్లారిటీ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 19: పండుగల నేపథ్యంలో బస్సు టికెట్ చార్జీలను పెంచినట్లు జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని టీజీఎస్ఆర్టీసీ యాజమాన్యం ఖండించింది. టికెట్ చార్జీలు పెరిగాయనే ప్రచారంలో ఏమాత్రం వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేసింది. ప్రధాన పండుగల సమయంలో నడిచే స్పెషల్ బస్సుల్లో మాత్రమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవో నంబర్ 16 ప్రకారం తిరుగు ప్రయాణంలో ఖాళీగా వచ్చే సర్వీసులకు అయ్యే కనీస డీజిల్ ఖర్చుల మేరకు టికెట్ ధరలను సంస్థ సవరిస్తుందని పేర్కొంది. స్పెషల్ బస్సుల్లో మాత్రమే సాధారణ చార్జీలో 50 శాతం వరకు సవరణ అమల్లో ఉంటుందని వివరించింది. టీజీఎస్ ఆర్టీసీలో 2003 నుంచి ఈ పద్ధతి ఆనవాయితీగా వస్తోందని, ఇప్పుడే స్పెషల్ బస్సుల్లో కొత్తగా చార్జీలను సవరణ చేస్తున్నట్లు కొందరు దుష్ప్రచారం చేయడం మానుకోవాలని హితవు పలికింది. ప్రధాన పండుగలైన సంక్రాంతి, దసరా, రాశ్చీ పౌర్ణమి, విసాయక చవితి, ఉగాది, తదితర సమయాల్లో హైదరాబాద్ నుంచి ప్రయాణికులు ఎక్కువగా సొంతూళ్లకు వెళ్తుంటారు. ఈ సందర్భాల్లో ప్రజలకు రవాణా వరంగా ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా వారిని క్షేమంగా గమ్యస్థానాలకు చేరవేసేందుకు స్పెషల్ సర్వీసులను టీజీఎస్ఆర్టీసీ యాజమాన్యం నడుపుతుంది. రద్దీ మేరకు హైదరాబాద్ నీటి బస్సులను కూడా జిల్లాలకు తిప్పుతుంది. తిరుగు ప్రయాణంలో ప్రయాణికుల రద్దీ ఉండకపోవడంతో ఖాళీగా ఆ బస్సులు వెళ్తుంటాయి. ఆ స్పెషల్ బస్సులకు అయ్యే కనీస డీజిల్ ఖర్చుల మేరకు టికెట్ ధరను సవరించుకోవాలని 2003లో జీవో నంబర్ 16 ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసింది. పండుగల సమయాల్లో నడిచే స్పెషల్ బస్సుల్లో మాత్రమే 50 శాతం వరకు టికెట్ ధరను సవరించుకునే వెసులుబాటును సంస్థకు ఇచ్చింది. ‘ అని టీజీఎస్ఆర్టీసీ తెలిపింది. టీజీఎస్ఆర్టీసీలో ప్రస్తుతం 10 వేల వరకు బస్సులు సేవలందిస్తున్నాయి. పండుగ సమయాల్లో రద్దీకి అనుగుణంగా ప్రతి రోజు సగటున 500 నుంచి 1000 వరకు స్పెషల్ బస్సులను మాత్రమే సంస్థ నడుపుతుంది. ఆ స్పెషల్ బస్సుల్లో మాత్రమే జీవో ప్రకారం చార్జీల సవరణ ఉంటుంది. మిగతా రెగ్యులర్ సర్వీసుల చార్జీల్లో ఎలాంటి మార్పు ఉండదని టీజీఎస్ఆర్టీసీ స్పష్టం చేసింది. బతుకమ్మ, దసరా పండుగల నేపథ్యంలో ఇప్పుడు కూడా స్పెషల్ బస్సులను సంస్థ నడుపుతోందని టీజీఎస్ఆర్టీసీ తెలిపింది. రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ఈ నెల 20తో పాటు 27 నుంచి 30 తేదీ వరకు వరకు, అలాగే అక్టోబర్ 1, 5, 6 వ తేదీల్లో నడిచే స్పెషల్ బస్సుల్లోనే చార్జీల సవరణను అలాంటి చేయనుందని పేర్కొంది. ఆయా రోజుల్లో తిరిగి రెగ్యులర్ సర్వీసుల చార్జీల్లో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదని స్పష్టం చేసింది. పండుగల సమయాల్లో నడిచే అన్ని బస్సుల్లోనూ చార్జీలను సవరించారని కొందరు ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రచారం చేస్తున్నారని.. ఈ ప్రచారంలో ఏమాత్రం నిజం లేదని టీజీఎస్ఆర్టీసీ యాజమాన్యం స్పష్టం చేస్తోంది.

సెప్టెంబర్ 30లోపు స్థానిక ఎన్నికలు అసాధ్యం

మొదటి పేజీ తరువాయి

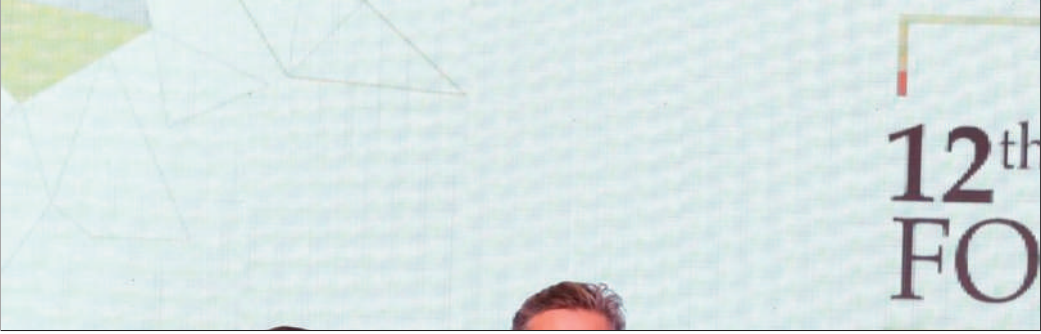
ఆస్తి తగాదాల వల్ల వారి కుటుంబ సమస్యలు బజారున పడ్డాయి. ప్రజలు కేసీఆర్ కుటుంబాన్ని తిరస్కరించారు. ఆ నలుగురిని తెలంగాణ ప్రజలు బహిష్కరించారని రే వంత్ రెడ్డి అన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై సీబీఐ దర్యాప్తు చేయిస్తామని గతంలో కిషన్ రెడ్డి చెప్పారని, కానీ ఇప్పుడు ఎందుకు వెనకడుగు వేస్తున్నారని రేవంత్ ప్రశ్నించారు. సీబీఐకి అప్పగిస్తే 48 గంటల్లో దర్యాప్తు జరుపుతామని కిషన్ రెడ్డి గతంలో చెప్పారు. కానీ ఇప్పటివరకు ఎందుకు మాట్లాడటం లేదు? కేటీఆర్ ఏం చెబితే కిషన్ రెడ్డి అది చేస్తారు. సీబీఐ ఎఫ్ఐఐఆర్ సమాధి చేస్తే అన్ని వివరాలు ఇచ్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది. ఈ కేసు నుంచి సీబీఐ మొదటి నుంచి దర్యాప్తు చేయాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నివేదిక ఆధారంగా దర్యాప్తు చేస్తే అన్ని వివరాలు బయటకు వస్తాయి. కాళేశ్వరం సీబీఐ విచారణ జరపకుండా కిషన్ రెడ్డి అడ్డుకుంటున్నారని రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైలుపై మాట్లాడుతూ, ఎల్ అండ్ టీ తీసుకునే నిర్ణయాలపై ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తుందని చెప్పారు. డ్రగ్స్ నియంత్రణకు తమ ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. మా ప్రభుత్వం ఏర్పడినప్పటి నుంచి డ్రగ్స్ను కంట్రోల్ చేస్తున్నాం. మా ఊగల్ టీం గోవా వెళ్లి డ్రగ్స్ తో సంబంధం ఉన్నవారిని పట్టుకుంది. హైదరాబాద్ లో దొరికిన డ్రగ్స్ తయారీ కంపెనీ గత ప్రభుత్వంలోనే ఏర్పడింది. కేటీఆర్ బామ్మర్ల ఫామీహౌస్ లో డ్రగ్స్ తో దొరికారని ఆరోపించారు.



కందువాలు కప్పినంత మాత్రాన పార్టీ మారినట్లు కాదు.. హరీష్ రావే మాకు 37 మంది ఎమ్మెల్యేల మద్దతు ఉందని అసెంబ్లీలో చెప్పారు. పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకుంటారని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్రంలో యూరియా కొరతకు కేంద్ర ప్రభుత్వమే కారణమని ఆరోపించారు. బీజేపీ, టీఆర్ఎస్ ఈ విషయంలో రాజకీయాలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. నక్సలైట్లు లొంగిపోవడానికి రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు పాలసీలు తీసుకొచ్చాయని చెప్పారు. టెర్రరిస్టులతో చర్యలు జరపడానికి

తెలంగాణ బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారండి

- పెట్టుబడులను సాధారంగా ఆహ్వానిస్తున్నాం
- భవిష్యత్తు తరాలకు అవకాశాలు సృష్టించండి
- హైదరాబాద్ కు ఘన చరిత్ర
- 2027 నాటికి ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలే ఎక్కువ : సీఎం



వివరించారు. తెలంగాణను కోర్ అర్బన్, సెమీ అర్బన్, రూరల్ గా విభజించామని వెల్లడించారు. కోర్ అర్బన్ ఏరియాలో కొటి మంది నివసిస్తున్నారని... ఇక్కడ కాలుష్యకారక పరిశ్రమలను సగరం వెలువలికి తరలిస్తున్నామని తెలిపారు. సెమీ అర్బన్ ఏరియాను తయారీ రంగం జోన్ గా (మాన్యుఫ్యాక్చర్) నిర్ణయించామని చెప్పుకొచ్చారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి . తెలంగాణ అభివృద్ధికి తగినట్లు 70 కిలోమీటర్లు ఉన్న మెట్రోను 150 కిలోమీటర్లు పొడిగించాలని నిర్ణయించామని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం అయిదు లక్షల మంది మెట్రోలో పయనిస్తున్నారు.. దానిని 15 లక్షలకు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. సరఫర్ తీరింలా మూసీని మారుస్తామని.. అందుకు మూసీ పునరుజ్జీవంపై రృప్తి సారించామని చెప్పుకొచ్చారు. భవిష్యత్ తరాలకు అవకాశాలను సృష్టించాలనేది తమ ఆలోచన అని తెలిపారు. దేశంలో యంగెస్ట్ స్టేట్ (కొత్త రాష్ట్రం) తెలంగాణ అని ఉ ద్ఘాటించారు. కొత్త రాష్ట్రమైనా తెలంగాణ, హైదరాబాద్ కు ఘనమైన చరిత్ర ఉందని నొక్కిచెప్పారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ఢిల్లీలో పబ్లిక్ ఎప్రైర్ ఫోరం అఫ్ ఇండియా 12వ రోడ్డుక సదస్సు శుక్రవారం జరిగింది. ఈ సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. తెలంగాణ సర్వోత్తముఖాభివృద్ధికి తెలంగాణ విజన్ డాక్యుమెంట్-2047 రూపొందించామని

ంది.. మేం తెలంగాణలో డ్రగ్స్ ను కంట్రోల్ చేశాం. డ్రగ్స్ నిర్మూలనలో తెలంగాణ దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో ఉంది. జ్ఞానంతో పాటు నైపుణ్యం అవసరం. యువతలో నైపుణ్యాలు పెంచేందుకు యంగ్ ఇండియా స్కీల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేశాం’ అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ‘మహాత్మా గాంధీ యంగ్ ఇండియా స్కూల్స్ ని అనుసరిస్తున్నాం. యంగ్ ఇండియా స్కీల్ యూనివర్సిటీలో చదువుకున్న వాళ్లకు ఉద్యోగాలు వస్తాయి. స్పోర్ట్స్ లో దక్షిణ కొరియా వంటి చిన్న దేశాలకు వచ్చే మెడల్స్ చూస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతోంది. ఒలింపిక్స్ లో పతకాల సాధనే లక్ష్యంగా యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేశాం. తెలంగాణకు భూపరివేష్టత రాష్ట్రం (ల్యాండ్ లక్స్) కావడంతో ఓడ రేవు లేదు. మచిలీపట్నం ఓడ రేవు అనుసంధానానికి ఘోషర సీటీ నుంచి గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎక్స్ ప్రెస్ హైవే.. దానికి సమాంతరంగా రైల్వే లైన్ మంజూరు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాం. 2025, డిసెంబర్ 9వ తేదీన తెలంగాణ విజన్ డాక్యుమెంట్ విడుదల చేస్తాం. బల్క్ డ్రగ్స్ ఉ త్పత్తిలో 40 శాతం తెలంగాణనే చేస్తోంది. వ్యాక్సిన్ తయారీలో హైదరాబాద్ ముందు పరులలో ఉంది’ అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

మరో మూడు రోజులు వాన పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం

నాలుగు జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 19: హైదరాబాద్ లో కుండపోత వాన పడుతోంది. హయత్ నగర్ ఎక్స్ ప్రెస్ నగర్ ప్రాంతాల్లో పడుతున్న వానకు జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైంది. వికదాటిగా అరగంట నుంచి జోరు వాన దంచి కొడుతోంది. హైదరాబాద్ లో కుండపోత వర్షాలతో నగరంలోని అనేక ప్రాంతాలు వరదల బారినుండి తట్టుకోలేకపోయాయి. ఉపరితల అవర్సనం, డ్రోజి ప్రభావంతో తెలంగాణలో మూడ్రోజులపాటు ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. నిజామాబాద్, సంగారెడ్డి, కామారెడ్డి, నాగర్ కర్నూల్ ఈ నాలుగు జిల్లాలకూ ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఆయా జిల్లాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. తెలంగాణ నుంచి నైరుతి రుతుపవనాల ఉపసంహరణ అక్టోబర్ మొదటి వారంలో ఉంటుందని తెలిపింది. రహదారులు కాలువలుగా, కాలునీలు చెరువుల మాదిరి తలపిస్తున్నాయి. లోతట్టులో ఉన్న ఇళ్లలోకి నీరు చేరడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. గత ఆదివారం దురదృష్టవశాత్తు ముగ్గురు వ్యక్తులు నాలాల్లో గల్లంతయ్యారు. ఎవరైనా గల్లంతయిన 24 గంటల అనంతరం మృతి చెందినట్లుగా అధికారికంగా ధ్రువీకరిస్తున్నారు.



ప్రజాస్వామ్యంలో ట్రంప్ లాంటి పాలన పనికిరాదు

ప్రజలకు సేవ చేయడంలో విల్ పవర్ అవసరం : సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 19: ప్రజాస్వామ్యంలో ఇష్టంవచ్చినట్లు పరిపాలన చేస్తానంటే ఎక్కువరోజులు మనుగడ సాగించలేరని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రస్తుతం ఆమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఇదే రీతిలో పాలన సాగిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆయనలాగే గత సీఎం పరిపాలన సాగింపు ఇప్పుడు.. అధికారం కోల్పోయారని ఎద్దేవా చేశారు. పరిపాలన చేయాలంటే పాలిటికల్ విల్ చాలా అవసరమన్నారు. తెలంగాణలో సైతం ఒక ట్రంప్ ఉందే వారని ఆయన వ్యంగ్యంగా అన్నారు. ఆ తెలంగాణ ట్రంప్ ను ప్రజలు పక్కన పడేశారంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా శుక్రవారం పబ్లిక్ అప్రైర్ ఫోరం ఆఫ్ ఇండియా సదస్సులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ట్రంప్ లాంటి వ్యక్తుల అటలు చాలా రోజులు కొనసాగవని జోస్యం చెప్పారు. రాత్రి కలలో అనుకున్నది ట్రంప్ వగలు అయిదు చేస్తున్నారంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఒక రోజు ప్రధాని మోదీని.. తన మిత్రుడని పేర్కొంటారన్నారు. ఆ వెంటనే భారత్ పై 50 శాతం టారిఫ్లు విధిస్తారంటూ ట్రంప్ వ్యవహార శైలిని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ ఎండగట్టారు. భారతీ-యులకు పీనాలు ఇవ్వకపోతే అమెరికాకే సవ్వమని పేర్కొన్నారు.

ఘాటింగ్ లో ఎన్టీఆర్ కు గాయం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 19 : యంగ్ -టైగర్ ఎన్టీఆర్ గాయపడ్డారు. హైదరాబాద్ లో ఓ యాద్ ఘాటింగ్ లో ఆయన కాలికి గాయమైంది. వెంటనే ప్రాథమిక చికిత్స అందించారు. అయితే ఆది చిన్న గాయమే అని, అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఎన్టీఆర్ కు గాయమైందని తెలియగానే ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని అభివనులు నోషల్ మిడియాలో పోస్టులు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్ ఓ సినిమా చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు డ్రాగన్ అనే -టైటిల్ ను పరిశీలిస్తున్నారు. హై వోల్టేజ్ యాక్సెస్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రూపొందునుంది. ప్రస్తుతం ఈ మూవీకి సంబంధించిన కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు.

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 19: ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన్న.. అభివృద్ధి చేస్తానని స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు తాను మాట ఇచ్చానని ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి వెల్లడించారు. తనను ప్రజలు నమ్మి ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలో ఖీఆర్ఎస్ పార్టీ ఓటమితో ఈ నియోజకవర్గానికి ఆన్యాయం జరుగుతుందని తాను భావించిన సీఎం ఠేపంత్ తలచాడు. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్లో కలిసి పని చేస్తేనే నియోజకవర్గ అభివృద్ధి సాధ్యమని అనుకున్నారని చెప్పారు. దాంతో ఏడాదిన్నరగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో కలిసి తాను పని చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి స్పష్టం చేశారు. దేవూరుల కాల్పులు బాగు చేయాలని సీఎం రేపంత్ ను కోరానన్నారు. అలాగే స్టేషన్ ఘనపూర్ అభివృద్ధి పనులకు సీఎం రేపంత్ రెడ్డి అండగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సీఎం రేపంత్ రెడ్డి నిధులు సైతం అందించాడని చెప్పారు. పార్టీ ఫీయాలపై కూడా పాల్పడిన ఎమ్మెల్యేలకు కడియం శ్రీహరి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ తనప్రకారం నోటీసులు పంపి చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి వరంగల్లో పైవిధంగా స్పందించారు. ఇక ఖీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచి.. కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేసిన కడియం శ్రీహరి రాజీనామా చేయాలంటూ నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా ఖీఆర్ఎస్ శ్రేణులు పోస్ట్ కార్డు ఉధృమాన్ని ప్రారంభించాయి. ఆ క్రమంలో నియోజకవర్గంలోని ఓటర్లు.. కడియం శ్రీహరి రాజీనామా చేయాలంటూ పోస్ట్ కార్డుల ద్వారా ఉధృమాన్ని తీవ్రతరం చేస్తున్నారు. మరోవైపు.. నియోజకవర్గంలో ఎక్కువ మంది ముస్లింలు దొరకడం లేదని రైతులు వాపోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాజీనామా చేయాలంటూ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరిని రైతులు సత్కరింపి దివంగడ్ చేస్తున్నారు.

ఓట్టు తొలగింపుకు పాల్పడుతున్నట్లు ఆరోపించారు. కర్ణాటకలోని ఆలండ్, మహారాష్ట్రలోని రత్నారా నియోజకవర్గాల్లో ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రెస్ మీట్‌లో ఓట్లు ఎలా చోటికి తీసుకురావడానికై ఏర్పాట్లు ఉన్నాయో వివరిస్తూ ఓ ఫోన్ నంబర్‌ను రాహుల్ ప్రదర్శించి ఫోన్ ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగరాజ్‌కు చెందిన అంజని మిశ్రా అనే వ్యక్తి ఫోన్ నంబర్. రాహుల్ ప్రెస్ మీట్ తర్వాత ఆ నంబర్‌కు ఫోన్ కాల్స్ వెలువెత్తుతున్నాయి. ఈ విషయంపై అంజని మిశ్రా అసహనం వ్యక్తం చేశారు. రాహుల్ ప్రెస్ మీట్ తర్వాత దేశం నలుమూలల నుంచి నిరంతరాయంగా కాల్స్ వస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆ ఫోన్ నంబర్‌ను తాను 15 ఏళ్లుగా ఉపయోగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అంతేకాదు ఓటరు తొలగింపుకు సంబంధించి తాను ఎలాంటి దరఖాస్తు చేయలేదని వివరించారు. ప్రెస్ క్లిఫ్‌నోట్ రాహుల్ తన నంబర్‌ను ప్రస్తావించడం చూసి షాక్ అయినట్లు చెప్పారు. ఈ ఘటనపై తొలగింపుకు ఖియాతు చేయనున్నట్లు అంజని మిశ్రా మీడియాకు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం దేశ వ్యాప్తంగా చోట్ల టాపిక్ మారింది.

అకస్మాత్తుగా తల తిరగడం ఏ వ్యాధి లక్షణం?



చాలా మందికి అకస్మాత్తుగా తలతిరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. అలసట, నిద్రలేకరణం, తక్కువ రక్తపోటు, రక్తహీనత లేదా లోపలి చెవి సమస్యలు వంటి అనేక కారణాల వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం, ఒత్తిడి కూడా తలతిరుగుడుకు కారణమవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా కొద్దిసేపు ఉంటుంది. తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకుంటే తగ్గిపోతుంది. అయితే, ఇది తరచుగా సంభవిస్తే లేదా ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే, దానిని విస్మయించడం మంచిది కాదు. కొన్నిసార్లు ఈ లక్షణం తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి సంకేతం కావచ్చు.

తలతిరుగుడుతో పాటు, ఆకస్మిక బలహీనత, అస్పష్టమైన దృష్టి, వాంతులు లేదా వికారం వంటి అనేక ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు. కొంతమందికి నడుస్తున్నప్పుడు సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. తలతిరుగుడు ఛాతీ నొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిరి లేదా మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలతో ఉంటే, పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాలలో, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ముఖ్యం. ఈ లక్షణాలు ఏ వ్యాధులను సూచిస్తాయో తెలుసుకుందాం..

బ్రయిన్ స్ట్రోక్, గుండె జబ్బులు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడం కూడా తలతిరుగుడుకు కారణమవుతాయి. కొన్నిసార్లు నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా తలతిరుగుడుకు కారణమవుతాయి. వృద్ధులలో, రోగనిరోధక శక్తి బలహీనమైన వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అందువల్ల, తలతిరుగుడు తరచుగా సంభవిస్తే, ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే లేదా ఇతర తీవ్రమైన లక్షణాలతో పాటు ఉంటే, దానిని తేలికగా తీసుకోకండి. వెంటనే తనిఖీ చేసుకోండి.

ఏం చేయాలో?

తగినంత నీరు తాగండి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచండి.

ఐరన్, విటమిన్లు కలిగిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.

అకస్మాత్తుగా నిలబడటం మానుకోండి, నెమ్మదిగా లేవండి.

ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి తగినంత నిద్ర పోవడం, ధ్యానం వంటి పనులు చేయండి.

చెవులు, కళ్ళకు సంబంధించిన ఏదైనా సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

పచ్చి బొప్పాయిని తింటే ఎన్ని అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

వెంటనే తినడం ప్రారంభిస్తారు..!

బొప్పాయి పండ్లను తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. బొప్పాయి పండ్లను అందరూ ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఈ పండ్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. వీటిని తింటే పలు వ్యాధులను సైతం నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే బొప్పాయి పండ్లు మాత్రమే కాదు, పచ్చి బొప్పాయి కాయలను కూడా మనం తినవచ్చు. వీటిని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక దేశాలకు చెందిన ప్రజలు వివిధ రకాల వంటకాల్లోనూ వేస్తుంటారు. పచ్చి బొప్పాయిని తినడం వల్ల కూడా మనకు అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి కూడా వ్యాధులను నయం చేయడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వీటిల్లో ఉండే పోషకాలు మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

పచ్చి బొప్పాయిలో పపైన్ అనే శక్తివంతమైన ఎంజైమ్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థకు చెందిన ఎంజైమ్. అందువల్ల పచ్చి బొప్పాయిని తింటే పపైన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది పండిన బొప్పాయి కన్నా పచ్చి బొప్పాయిలోనే అధికంగా ఉంటుంది. కనుక పచ్చి బొప్పాయిని తింటే మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో పపైన్ ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. కొందరు చికెన్, మటన్ వంటివి పండినప్పుడు త్వరగా ఉడకాలని, మెత్తగా ఉండాలని చెప్పి పచ్చి బొప్పాయి ముక్కలను కూడా కూరల్లో వేస్తుంటారు. దీని వల్ల మాంసం త్వరగా ఉడికి సుతిమెత్తగా ఉంటుంది. అలాంటి మాంసాన్ని తింటే తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి ఏర్పడదు. కొవ్వు పదార్థాలను జీర్ణం చేయడంలోనూ పచ్చి బొప్పాయి ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. పచ్చి బొప్పాయిని తినడం వల్ల అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



గుండె ఆరోగ్యానికి..

పచ్చి బొప్పాయిలో ఉండే పపైన్, కైమో పపైన్ అనే ఎంజైమ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె కండరాలు, రక్త నాళాల వాపులు తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పచ్చి బొప్పాయిలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. వీటి వల్ల పచ్చి బొప్పాయిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. పచ్చి బొప్పాయిని తింటే కొవ్వు మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. కొవ్వు వేగంగా ఖర్చవుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతారు. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి పచ్చి బొప్పాయి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

పచ్చి బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తాయి. దీంతో శరీరం ఇన్ ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. పచ్చి బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఎంజైమ్లు చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే పిగ్మెంట్షన్ సైతం తగ్గిపోతుంది. పచ్చి బొప్పాయిని తింటే మహిళలకు నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ఇలా పచ్చిబొప్పాయి మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇక దీన్ని ఎలా తినాలి.. అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. దీనికి పోషకాహార నిపుణులు ఏమని సమాధానం చెబుతున్నారంటే.. పచ్చి బొప్పాయిని సాధారణ బొప్పాయిలా నేరుగా తినలేం. కానీ పచ్చి బొప్పాయిని ఉడకబెట్టి లేదా ఇతర కూరల్లో కలిపి వండుకుని తినవచ్చు. ఇలా తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తింటే ఏమవుతుంది..?

యాపిల్ పండ్లు మనకు ఏదాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. మనకు మన దేశంలో వండే యాపిల్స్ తోపాటు విదేశీ యాపిల్స్ కూడా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అయితే యాపిల్ పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. రోజుకో యాపిల్ పండును తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరమే ఉండదని అంటుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను నిజంగా రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తినకూడదా..? యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పోషకాలు ఏమిటి..? వీటి వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే వీటికి నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు అధికం..

యాపిల్ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఉన్న చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. షుగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించి డయాబెటీస్ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం కారణంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. యాపిల్ పండ్లు బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్, నీరు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండి భావన కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

డయాబెటీస్ సమస్యకు..

యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే విండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో వేగంగా కలవకుండా నిరోధించవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరం ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించు కుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ ఒక యాపిల్ పండును తినే వారిలో టైప్ 2 డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే



పెక్టిన్ కారణంగా ఇది ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల యాపిల్ పండ్లను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్ఠంగా మారుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కారణంగా కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు.

ఎన్ని తినాలి..?

యాపిల్ పండ్లను తింటే మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా మారుతారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. వృద్ధాప్యంలో అల్జిమర్స్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఒక యాపిల్ పండులో 95 క్యాలరీల శక్తి ఉంటుంది. 25 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4.4 గ్రాముల ఫైబర్, 19 గ్రాముల సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.3 గ్రాముల కొవ్వులు ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లను తినడం వల్ల అధిక మొత్తంలో విటమిన్లు సి, ఎ, కెలతోపాటు పొటాషియం వంటి పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. ఇక యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఇంకా ఎక్కువ తినకూడదా..? అంటే.. సాధారణంగా రోజుకు 2 వరకు యాపిల్ పండ్లను తినవచ్చు. దీని వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు కలగవు. కానీ యాపిల్ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా ఈ పండ్లు కొందరికి సులభంగా జీర్ణం కావు. కనుక అలాంటి వారు యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒకటి తింటే మంచిది. ఇలా ఈ పండ్లను తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మీ ఇంట్లో చాలా దేంజరస్ ప్రదేశం ఏదో తెలుసా..



మీ ఇంట్లో అత్యంత ప్రమాదకరమైన ప్రదేశం ఒకటి ఉందని తెలుసా? వినడానికే అశ్చర్యంగా ఉంది కదూ. కానీ ఇలాంటి ప్రదేశం ప్రతి ఇంట్లో ఉంటుందని డా.డివిప్రీ యరనావ్ అనే కార్డియాలజిస్టు తాజాగా ఇన్ స్టా గ్రామ్ లో చెప్పుకొచ్చారు. ఇక్కడే అత్యధిక మరణాలు సంభవిస్తుంటాయని కూడా అన్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్న వారు బాత్రూమ్ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని కూడా తెలిపారు.

దీర్ఘకాలిక రోగాలు ఉన్న వాళ్లు బాత్రూమ్ లో అపాయాన్ని ఎదుర్కొంటారని డా.యరనావ్ చెప్పుకొచ్చారు. ఏటా వేల మంది బాత్రూమ్ లో తలతిరిగి కింద పడి మరణిస్తున్నారని అన్నారు. మలబద్ధకం ఉన్న వారు బలవంతంగా మలవిసర్జనకు ప్రయత్నిస్తే ఒక్కోసారి శ్వాస సరిగా తీసుకోలేక ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు ఛాతీపై ఒత్తిడి పెరిగి, బీపీ తగ్గి మెదడుకు రక్తసరఫరా నిలిచిపోతుందని డా.యరనావ్ వివరించారు. చివరకు తల తిరిగినట్లు అనిపించి బాత్రూమ్ లో పడి మరణించే అవకాశాలు ఎక్కువని చెప్పారు.

గుండెజబ్బులు, అరిథ్మియా, లేదా గుండె జబ్బుల నిరోధక ఔషధాలు వాడే వారు బాత్రూమ్ లో ప్రమాదం ఎక్కువ ఎదుర్కొంటారని వివరించారు. ఇలాంటి వాళ్లలో సహజంగానే బీపీ తక్కువగా ఉండటం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని వివరించారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినాలని చెప్పారు. శరీరానికి కాస్తంత అయినా శ్రమ కలిగేలా కనరత్నలు చేయాలని అన్నారు. మలబద్ధకాన్ని అసలేమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని హెచ్చరించారు. దీని వల్ల అసౌకర్యంతో పాటు ప్రాణాలకు ముప్పు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉందని హెచ్చరించారు. బాత్రూమ్ లో జారకుండా ఉండేందుకు మంచి టైల్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పట్టుకుని లేచేందుకు ఏర్పాటు గోడలకు వీలైన చోట్లా గ్రాబ్ బార్స్ ను బాత్రూమ్ లో చేయాలి. బాత్రూమ్ లో తగినంత వెంటిలేషన్ ఉండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవడం కూడా తప్పనిసరి. బాత్రూమ్ లో వెలుతురు ఎక్కువగా ఉండేలా లైట్స్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే కూడా చాలా పరకా ప్రమాదాలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



యువరాజ్ సింగ్ నా ఆరాధ్య క్రికెటర్

విద్వంసకర ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ

టీమిండియా మాజీ ఆల్రౌండ్ యువరాజ్ సింగ్ తన ఆరాధ్య క్రికెటర్ అని విద్వంసకర ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ తెలిపాడు. యువరాజ్ సింగ్ కొట్టిన 6 బంతుల్లో 6 సిక్సలతోనే తాను క్రికెటర్ కావాలనుకున్నానని, టీమిండియాకు ప్రాతినిధ్యం వహించాలనుకున్నానని చెప్పుకొచ్చాడు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఆసియా కప్ 2025 టోర్నీలో అభిషేక్ శర్మ విద్వంసకర బ్యాటింగ్ చెలరేగాడు. పసికూన యూఏఈతో పాటు దాయాదీ పాకిస్తాన్ బౌలర్లను చెడుగుడు అడాడు. యూఏఈతో మ్యాచ్లో ఎదుర్కొన్న తొలి రెండు బంతులనే సిక్సర్, ఫోర్గా మలిచిన అభిషేక్ 13 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్సలతో 31 పరుగులతో చిన్నపాటి తుఫాన్ సృష్టించాడు. పాకిస్తాన్తో మ్యాచ్లో షాహిన్ షా అప్రిడిని చితకొట్టాడు. ఇన్నింగ్స్ తొలి రెండు బంతులను 4, 6గా తరలించాడు. అతని మరుసటి ఓవర్లో మరో సిక్స్, బౌండరీ బాదాడు. 16 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 3 సిక్సలతో 30 పరుగులు చేసి వెనుదిరిగాడు. దాంతో షాహిన్ షా అప్రిడి ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. అతని ఫియర్లెస్ గేమ్ అభిమానులతో పాటు ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్లను ఆకట్టుకుంది. స్పిన్ ఆల్రౌండ్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించిన అభిషేక్ శర్మ యువరాజ్ సింగ్ మార్గదర్శకంలో విద్వంసకర బ్యాటర్‌గా మారాడు. అభిషేక్ శర్మకు యువరాజ్ సింగ్ దగ్గరుండి బ్యాటింగ్ మెళకువలు నేర్పించాడు. అతని గైడ్‌స్ట్ర్ అభిషేక్ శర్మకు కలిసొచ్చింది. ఐపీఎల్‌లో నేనైజిల్స్ హైదరాబాద్ తరపున విద్వంసకర ఇన్నింగ్స్లు అడిన అభిషేక్.. ఆ ప్రదర్శనతో టీమిండియాలోకి ఎంట్రి ఇచ్చి అదరగొడుతున్నాడు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన అభిషేక్ శర్మ.. తన మెంటార్ యువరాజ్ సింగ్ తనకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని చెప్పాడు. 'యువరాజ్ సింగ్ నా ఆరాధ్య క్రికెటర్. యువీ పా.. ఒకే ఓవర్‌లో 6 సిక్సలు కొట్టడం, భారత్ గెలిచిన ప్రపంచకప్ టోర్నీల్లో మెరుగైన ప్రదర్శన చేయడం నన్ను ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయి. ఆ క్రణమే టీమిండియాకు ప్రాతినిధ్యం వహించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాను. యువీ పాను స్ఫూర్తిగా తీసుకొనే తాను క్రికెటర్‌గా ఎదిగాను.' అని ఓ ఇంటర్వ్యూలో అభిషేక్ శర్మ తెలిపాడు. అరంగేట్ర టీ20 ప్రపంచకప్ 2007లో ఇంగ్లండ్ దిగజ బౌలర్ స్ట్యవర్ట్ బ్రాడ్ బౌలింగ్‌లో యువరాజ్ సింగ్ 6 బంతుల్లో 6 సిక్సలు బాదిన సంగతి తెలిసిందే. భారత్ గెలిచిన 2007 టీ20 ప్రపంచకప్‌తో పాటు 2011 వన్డే ప్రపంచకప్‌లో యువరాజ్ సింగ్ మెరుగైన ప్రదర్శన చేశాడు. ముఖ్యంగా 2011 వరల్డ్ కప్‌లో క్యాన్సర్తో పోరాడుతూనే దేశం తరపున అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చాడు. ఆస్ట్రేలియాతో మ్యాచ్‌లో అతను మైదానంలో రక్తపు వాంతులు చేసుకున్నాడు. అయినా వెనకడుగు వేయకుండా టోర్నీలో కొనసాగి ఫైయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీగా నిలిచాడు. అనంతరం క్యాన్సర్‌కు చికిత్స తీసుకోని కోలుకున్న యువరాజ్ సింగ్.. ముసవటిలా ఆడలేకపోయాడు. దాంతో భారత జట్టుకు దూరమై 2019లో రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు.

శతకొట్టిన పడిక్కుల్, ధ్రువ్ జురెల్!

సొంతగడ్డపై ఆస్ట్రేలియా-ఏతో జరిగిన తొలి అనధికారిక టెస్టును భారత్-ఏ డ్రా చేసుకుంది. లక్నో వేదికగా శుక్రవారం ముగిసిన ఈ మ్యాచ్‌లో శ్రేయస్ అయ్యర్ సారథ్యంలోని భారత-ఏ జట్టు అయ్యత ప్రదర్శన కనబర్చింది. నాలుగు రోజుల పాటు సాగిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఇరు జట్లు బ్యాటర్లు మెరుగైన ప్రదర్శన చేశారు. ఈ మ్యాచ్‌లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన ఆసిన్-ఏ 98 ఓవర్లలో 532/6 స్కోర్ వద్ద డిక్లైర్ ఇచ్చింది. సామ్ కోన్స్టాన్(109), జోష్ ఫిలిప్పే(123 నాటౌట్) శతకాలతో రాణించగా.. కాంట్‌బెట్ కెల్లెవూ(88), లియామ్ స్మిత్(81), కూపర్ కొన్నాట్(70) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించారు. భారత బౌలర్లలో హర్షదూబే మూడు వికెట్లు తీయగా.. గుర్నూర్ బ్రార్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఖలీల్ అహ్మద్‌కు ఒక వికెట్ దక్కింది. అనంతరం భారత్-ఏ తొలి 141.1 ఓవర్లలో 531/7 స్కోర్ వద్ద డిక్లైర్ ఇచ్చింది. దేవదత్ పడిక్కుల్(150), ధ్రువ్ జురెల్(140) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించగా.. నారాయణ జగదీశన్(73), సాయి సుదర్శన్(73) హాఫ్ సెంచరీలతో సత్తా చాటారు. కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్(8) తీవ్రంగా నిరాశపర్చాడు. ఆసిన్ బౌలర్లలో కోర్ మూడు వికెట్లు తీయగా.. ఓ సీల్, గ్లెయిర్, లియామ్ స్మిత్, కూపర్ కొన్నాట్ల తలో వికెట్ తీసారు. అనంతరం ఆస్ట్రేలియా రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 16 ఓవర్లలో వికెట్ నష్టపోకుండా 56 పరుగులు చేసింది. ఫలితం తేలే అవకాశం లేకపోవడంతో ఇరు జట్ల అంపైర్లు డ్రాకు అంగీకరించారు. సెప్టెంబర్ 23 నుంచి లక్నో వేదికగానే ఇరు జట్ల మధ్య రెండో అనధికారిక టెస్ట్ ప్రారంభం కానుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో టీమిండియా వెలరన్ బ్యాటర్ కేఎల్ రాహుల్‌తో పాటు మహమ్మద్ సిరాజ్ బరిలోకి దిగున్నారు. వెస్టిండీస్‌తో రెండు టెస్టుల సిరీస్‌కు ఈ మ్యాచ్‌తో రిథమ్ అందుకోనున్నారు. ఈ రెండు అనధికారిక టెస్ట్ సిరీస్‌ల్లో మెరుగైన ప్రదర్శన చేసే ఆటగాళ్లకు వెస్టిండీస్‌తో టెస్ట్ సిరీస్‌లో చోటు దక్కనుంది.

తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తున్న పాండ్య

టీమ్‌ఇండియా ఆల్ రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్య ఈ మధ్య తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. అయితే అది తన ఆట పట్ల కాదు. కాంట్రవర్సీలో విషయంలో. కెరీర్‌లో రాణించి నెంబర్ వన్ స్థానంలో కొనసాగుతున్న పాండ్య, క్రికెట్‌తోనే కాదు, వ్యక్తిగత జీవితంతో కూడా వార్తల్లో ఉంటాడు. ఇటీవల నటాషా స్టాంకోవిక్‌తో విడాకులు తీసుకున్న తర్వాత, అతడి వ్యక్తిగత జీవితంపై కొత్త రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. డివోర్స్ తర్వాత హాబీవుడ్ సింగర్, మోడల్ జాస్మిన్ వాలియాతో రిలేషన్‌షిప్‌లో ఉన్నట్లు, ఆమెతో డేటింగ్ చేస్తున్నట్లు ప్రచారం జరిగింది. ఈ రిలేషన్ కూడా ట్రైక్ అయ్యిందన్న వార్తలు ఇటీవల వచ్చాయి. అయితే పాండ్య, నటాషాకు విడాకులు ఇవ్వకముందే జాస్మిన్‌తో రిలేషన్‌షిప్‌లో ఉన్నాడా? అన్న కొత్త సందేహాలు తాజాగా పుట్టుకొస్తున్నాయి. దీనికి సోషల్ మీడియాలోని ఓ పోస్ట్ కారణం. మోడల్ జాస్మిన్ వాలియా ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో ఓ వీడియో పోస్ట్ చేశారు. అయితే ఓ యూజర్ ఈ పోస్ట్‌కు చేసిన కామెంట్ ప్రస్తుతం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆ కామెంట్ ప్రకారం, ఆమె రిలేషన్‌షిప్ దాదాపు రెండు సంవత్సరాలపాటు కొనసాగిందట. అలా అయితే 2024 జూలైలో

నటాషా - హార్దిక్ విడాకులు ప్రకటించే కంటే ముందే జాస్మిన్‌తో రిలేషన్ మొదలైందన్న అనుమానం బలపడింది. అయితే ఆ కామెంట్‌ను జాస్మిన్ లైక్ చేయడం దీనికి మరింత బలం చేకూర్చినట్టైంది! దీంతో అభిమానులు ఇది ఓ మౌన అంగీకారమని భావిస్తున్నారు. హార్దిక్ - జాస్మిన్ రూమర్స్ కొత్తవి కావు. ముందే వీరిద్దరూ తమతమ గ్రీన్ ట్రిమ్‌కు సంబంధించిన ఫోటోలు ఒకే నమయంలో పోస్ట్ చేయడంతో అనుమానాలు మొదలయ్యాయి. తర్వాత దుబాయ్‌లో కూడా వీరిద్దరూ కలిసి కనిపించారు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో టీమ్‌ఇండియా - పాకిస్థాన్ మ్యాచ్, ఆ తర్వాత బీచ్‌లో తీసుకున్న ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. అంతేకాదు, హార్దిక్ మ్యాన్‌లకు జాస్మిన్ ప్రత్యక్షంగా హాజర్ స్టాండ్స్‌లో చీర్స్ చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. 2025లో ఐపీఎల్‌లోలోనూ ముంబయి ఇండియన్స్? మ్యాచ్‌లకు జాస్మిన్ వాలియా హాజరైంది. అప్పుడు కూడా ఈ విషయం చర్చనీయాంశమైంది. కోల్‌కతాతో మ్యాచ్‌లో ఏకంగా జాస్మిన్ ముంబయి ఇండియన్స్ టీమ్ బస్సులో కనిపించింది. ఫ్లేయర్ల కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ప్రయాణించింది. సాధారణంగా అది కుటుంబ సభ్యులకే కేటాయించిన బస్ అయినా, జాస్మిన్ అందులో ఉండటం

డేటింగ్ నిజమే అని అనుకున్నారు. హార్దిక్ పాండ్య - నటాషా స్టాంకోవిక్ 2020లో పెళ్లి చేసుకున్నారు. అదే విధాది అగస్త్య అనే కొడుక్కి తల్లిదండ్రులయ్యారు. 2023లో మరోసారి ఉదయపూర్‌లో ఘనంగా పెళ్లి వేడుక నిర్వహించారు. కానీ 2024లో విడాకుల ప్రకటన చేశారు. ఆ సమయానికి వారి మధ్య ఉన్న విభేదాలు కొత్తవేమీ కావని, చాలా కాలం క్రితమే ప్రారంభమయ్యావని ఇప్పుడు అభిమానులు చర్చిస్తున్నా రు. నటాషా - హార్దిక్ విడాకుల తర్వాత, జాస్మిన్ వాలియా రిలేషన్ అంటూ రూమర్స్ బయటకు వచ్చాయి. ఇప్పుడు మరో మోడల్ సటి ఎమికా శర్మతో కూడా ఆయన పేరు లింక్ అవుతోంది. దీంతో అభిమా నుల్లో కొత్త సందేహం మొదలైంది. నటాషా, జాస్మిన్ సంబంధాల మధ్యే ఆయన కొత్త లవ్ స్టోరీ ప్రారంభమైందా అని ప్రశ్నలు వేస్తున్నారు. అయితే ఈ పుకార్లపై హార్దిక్ ఇప్పటిదాకా ఎటువంటి రియాక్షన్ ఇవ్వలేదు. జాస్మిన్ కూడా ప్రత్యక్షంగా ఏం చెప్పలేదు. కానీ సోషల్ మీడియాలో వచ్చే సంతకాలు మాత్రం అభిమానుల్లో కొత్త చర్చలకు దారి తీస్తున్నాయి. ఇలా క్రికెట్‌తోపాటు హార్దిక్ వ్యక్తిగత జీవితం కాంట్రవర్సీకి గురవుతున్నాడు. ఇది అతడి ఇమేజ్‌పై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో అనేలా సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

పసికూనపై చెమటోడ్చి నెగ్గిన సూర్య సేన

భారత్‌కు టప్ ఫైట్ ఇచ్చిన ఒమన్ ఓటమే లేకుండా సూపర్-4కు

21 పరుగుల తేడాతో విక్టరీ

హాఫ్ సెంచరీతో రాణించిన

సంజూ శాంసన్

బ్యాటింగ్ కే రాని కెప్టెన్

సూర్యకుమార్ యాదవ్

పసికూనే అయినా ఒమన్ టీం పట్టుదల. చూపించింది. గెలవలేమని ముందే తెలిసినా. ఆటలో పరిణితి చూపించి అందర్నీ ఆకట్టు కుంది. అబుదాబి వేదికగా భారత్, ఒమన్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ పూర్తిగా ఏకపక్షంగా సాగుతుందీని అంతా అనుకున్నారు. అయితే ఒమన్ మాత్రం అద్భుతమైన పట్టుదల ప్రదర్శించింది. చెత్తపాల్‌కు పోయి వికెట్లు కోల్పోకుండా జాగ్రత్తగా అడిన ఆ టీం.. చివర్లో భారీ ప్యాల్స్ వీరుచుకుపడింది. ఈ టోర్నీలో ఇప్పటి వరకు టీమిండియా ఆడిన ఆఫ్ మ్యాచ్ ఇదే అనడం అతిశయోక్తి కాదు. అయితే ఈ మ్యాచ్ కూడా గెలిచిన భారత్. గ్రూప్ దశలో ఓటమే లేకుండా సూపర్-4లో అడుగు పెట్టునుంది. ఓమన్ పై టాస్ గెలిచి ముందుగా బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత జట్టు, డిన్నాక్ ప్రాక్టీస్ మ్యూలూనే తీసుకుందనీ చెప్పాలి. ఇప్పటి వరకు టోర్నీలో బ్యాటింగ్ చేసే అవకాశం దాని వాళ్లను ముందుగా పంచింది. ఈ మ్యాచ్‌లో సంజూ కాశాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకున్న సంజూ అనవసరమైన పాట్లకు పోకుండా జాగ్రత్తగా అనాడు. ఒక పక్క అభిషేక్ శర్మ (38), అక్షర్ పటేల్ (26), తిలక్ వర్మ (29) భారీ



పాట్లతో విరుచుపడగా.. మరో ఎండ్లో వికెట్ పడకుండా సంజూ కాపాడుతూ వచ్చాకెట్, మిగతా బ్యాటర్లు విఫలమైన చోట తను పట్టు దలగా అడి హాఫ్ సెంచరీ పూర్తిచేసుకున్నాడు. మిగతా జట్టులో కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ మినహా అందరూ బ్యాటింగ్ చేయడం గమనార్హం. 188/8 పరుగుల ఓ మోస్తరు స్కోరు చేసింది. దీంతో భారత జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో చేజింగ్ను ఒమన్ చక్కగా మొదలుపె్ కోల్పోకుండా 44 పరుగులు చేసిన ఆ జట్టు... తొలి పవర్‌ప్లేలో వికెట్లమీ ఆ తర్వాత కూడా ఆచితూచి అడింది. ఓపెనర్లు బతీందర్ సింగ్ (32), అమీర్ కలీమ్ (64), హుద్‌ర్ విల్లా (51) రాణించారు. చివర్లో

అభించినంత వేగంగా ఆడలేకపోయిన ఓమన్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 167/4 స్కోరు మాత్రమే చేసింది. దీంతో భారత్ 21 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. **రేపు వాక్ ట్** సూపర్-4లో భారత జట్టు తమ తొలి మ్యాచ్ లో అదివారం నాడు పాకిస్తాన్ తల పడనుంది. గ్రూప్ మ్యాచ్ లో పాక్ ఆటగాళ్లకు భారత షేయర్లు హ్యూండ్ షేక్ ఇవ్వకపోవడం చరనీయాంశమైన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత జరుగుతున్న మ్యాచ్ కావడంతో ఫ్యాన్స్ కూడా భారత్, పాక్ మ్యాచ్ కోసం ఎగ్జైటింగ్ ఎదురుచూస్తున్నారు.

టీ20 క్రికెట్‌లో భారత్ అరుదైన మైలురాయి

భారత క్రికెట్ జట్టు పొట్టి ఫార్మాట్‌లో ఓ అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకుంది. టీ20 అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో 250 మ్యాచ్‌లు పూర్తి చేసుకున్న రెండో జట్టుగా చరిత్ర సృష్టించింది. ఆసియా కప్ 2025లో భాగంగా శుక్రవారం ఒమన్‌తో గ్రూప్-ఏ మ్యాచ్ ద్వారా టీమిండియా ఈ మైలురాయిని అందుకుంది.

ఇప్పటివరకు అత్యధిక టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు ఆడిన రికార్డు పాకిస్తాన్ పేరిట ఉంది. పాక్ జట్టు మె-త్తం 275 మ్యాచ్‌లతో ఈ జాబితాలో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. పాకిస్తాన్ తర్వాత ఈ ఘనత సాధించిన జట్టుగా భారత్ నిలిచింది. ఈ జాబితాలో న్యూజిలాండ్ మూడో స్థానంలో ఉంది. కివీస్ జట్టు

ఇప్పటివరకు 235 టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడింది. వారి తర్వాత వెస్టిండీస్ 228 మ్యాచ్‌లతో నాలుగో స్థానంలో, శ్రీలంక 212 మ్యాచ్‌లతో ఐదో స్థానంలో ఉన్నాయి. సుదీర్ఘకాలంగా టీ20 ఫార్మాట్‌లో నిలకడగా రాణిస్తున్న భారత జట్టు ఈ ఫార్మాట్‌లో మరో మైలురాయిని చేరుకోవడం విశేషం.

మిచెల్ పెర్రి విచిత్రమైన రికార్డు

రికార్డును సాధించాడు. బ్యాటింగ్‌లో సెంచరీ చేస్తే గర్వంగా అనిపిస్తుంది, కానీ బౌలర్‌గా సెంచరీ చేస్తే మాత్రం బాధే మిగులుతుంది. పెర్రి విషయంలో ఇదే జరిగింది. అతను తన బౌలింగ్‌లో ఏకంగా 101 పరుగులు ఇచ్చి సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఈ చెత్త రికార్డుతో అతడి పేరు ఆస్ట్రేలియా వన్డే కప్ చరిత్రలో రెండో అత్యంత ఖరీదైన బౌలర్‌గా నమోదైంది. విక్టోరియా జట్టు తరపున తస్మానియన్ బైగర్స్ జట్టుపై ఆడుతూ మిచెల్ పెర్రి 9.3 ఓవర్లలో 101 పరుగులు ఇచ్చాడు. అయితే, అద్భుతం కొద్దీ ఒక పరుగుతో ఆస్ట్రేలియా వన్డే కప్‌లో అత్యంత ఖరీదైన బౌలర్‌గా నిలవకుండా తప్పించుకున్నాడు. ఈ రికార్డు ఇంతకుముందు విక్టోరియా బౌలర్ విల్ నడర్లాండ్‌పై ఉంది. నడర్లాండ్ 10 ఓవర్లలో 102 పరుగులు ఇచ్చాడు. తస్మానియన్ బైగర్స్ జట్టు 49.3 ఓవర్లలో 381 పరుగులు చేసి ఆలోట్ అయింది. ఈ భారీ స్కోరుకు మిచెల్ పెర్రి బౌలింగ్ కూడా

ఒక కారణం. మొత్తం 381 పరుగులలో పెర్రి ఒక్కడే 101 పరుగులు ఇచ్చాడు. అయితే, ఇక్కడ ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే.. అతను ఈ మ్యాచ్‌లో విక్టోరియా జట్టుకు అత్యంత విజయవంతమైన బౌలర్‌గా కూడా నిలిచాడు. తస్మానియన్ బైగర్స్ కోల్పోయిన 10 వికెట్లలో, 4 వికెట్లు పెర్రికే దక్కాయి. అంటే, ఒకేసారి అత్యంత ఖరీదైన బౌలర్‌గా, అత్యంత విజయవంతమైన బౌలర్‌గా నిలవడం చాలా విచిత్రం. ఈ మ్యాచ్‌లో తస్మానియన్ బ్యాట్స్‌మెన్‌లు చెలరేగి అడారు. ముఖ్యంగా, మాథ్యూ వేడ్ కేవలం 68 బంతుల్లో 6 సిక్సలు, 8 ఫోర్ల సహాయంతో 105 పరుగులు చేసి సెంచరీ సాధించాడు. అతని డ్రైక్ రేట్ 154.41గా ఉంది. వేడ్‌తో పాటు, మిచెల్ ఓవెన్ 252కి పైగా డ్రైక్ రేట్‌తో 53 పరుగులు చేయగా, నిఖిల్ చౌదరి 49 బంతుల్లో 67 పరుగులు చేశాడు. ఈ విద్వంసకర బ్యాటింగ్ ముందు పెర్రి బౌలింగ్ తేలిపోయింది.





రికార్డులు సృష్టిస్తున్న మిరాయ్

యంగ్ హీరో తేజ సజ్జా నటించిన మిరాయ్ బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతోంది. కార్తీక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో రితికా నాయక్ హీరోయిన్గా, మంచు మనోజ్ శక్తివంతమైన విలన్ గా నటించారు. సెప్టెంబర్ 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ సినిమా కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే 100 కోట్ల మార్క్ దాటగా, 7 రోజుల్లో రూ.112.10 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించినట్లు పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టర్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియాలో స్పెషల్ పోస్టర్ ద్వారా షేర్ చేశారు. తెలుగు సినీ రంగంలో కొత్త ప్రయోగాలకు ఎప్పుడూ ఆదరణ లభిస్తూనే ఉంటుంది. మంచి కంటెంట్ తో వస్తే హీరో ఎవరన్నది పట్టించుకోకుండా హిట్ చేసామని ప్రేక్షకులు మరోసారి నిరూపించారు. అందుకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణే 'మిరాయ్'. తేజ సజ్జా హీరోగా, మంచు మనోజ్ శక్తివంతమైన విలన్ పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రం వసూళ్ల పరంగా మాత్రమే కాకుండా, కంటెంట్ పరంగా కూడా ప్రశంసలు అందుకుంది. సైన్స్ ఫిక్షన్, యాక్షన్, భావోద్వేగాల మేళవింపుగా సాగే ఈ కథలో 'మహాబీర్ లామా' పాత్రలో మంచు మనోజ్ కొత్తగా కనిపించగా తేజ సజ్జా మరోసారి తన నటనతో యూత్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. దర్శకుడు కార్తీక్ ఘట్టమనేని విజువల్స్, కథనం, టెక్నికల్ ప్రెజెంటేషన్ తో కొత్త రేంజ్ లో సినిమాను తీర్చిదిద్దాడు. వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్స్ యాక్షన్ సీక్వెన్సులు హాలీవుడ్ స్థాయిలో ఉండటంతో ప్రేక్షకులు వెండితెరపై మళ్లీ మళ్లీ చూసేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ భారీ బడ్జెట్ తో రాజీ లేకుండా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇందులో రితికా నాయక్ , శ్రీయా చరణ్, జగపతిబాబు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు.

దమ్మురేపుతున్న శాన్వీ శ్రీవాస్తవ

ఈ బ్యూటీ చేసింది తెలుగులో నాలుగు సినిమాలే.. తొలి సినిమాతోనే మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఆతర్వాత వరుసగా సినిమాలు చేసింది. కొన్ని సినిమాల్లో తన అందంతో ప్రేక్షకులను కప్పించింది. కానీ చేసిన సినిమాల్లో మొదటి సినిమా తప్ప మిగిలినవి అన్ని ఫ్లాప్ అయ్యాయి. దాంతో ఆమె తెలుగు సినిమాలకు వూర్తిగా దూరం అయ్యింది. ఇంతరభాషల్లో సినిమాలు చేస్తుంది. కానీ అక్కడ కూడా స్టార్ గా ఎదగలేకపోయింది. లఫ్ఫీ సినిమా గుర్తుందా.? ఆది సాయి కుమార్ హీరోగా నటించిన ఈ సినిమాకు బీఏ జయ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటించింది శాన్వీ శ్రీవాస్తవ. తొలి సినిమాతోనే తన క్యూట్ పర్సామన్స్ తో కప్పించింది. ఆతర్వాత ఈ బ్యూటీకి వరుస ఆఫర్స్ వచ్చాయి. సుశాంత్ అడ్వా, మంచు విష్ణు రాడీ, మరోసారి ఆదితో ప్యార్ మే పడిపోయానే సినిమాల్లో నటించింది. కానీ అవేమి వర్మోట్ కాలేదు. దాంతో కన్నడ ఇండస్ట్రీకి వెళ్ళింది. అక్కడ కాస్త పర్మెంట్ అనిపించుకుంది. ఆ మధ్య అతడే శ్రీమన్నారాయణ డబ్బింగ్ మూవీతో మరోసారి తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించింది. ఆ సమయంలో శాన్వీ మాట్లాడుతూ తెలుగులో అవకాశాలు రావడం లేదు అని కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. తనకు ఎందుకు ఛాన్స్ లు రాలేదో అర్థం కావడం లేదు అని స్టేజ్ పైనే కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఇక ఇప్పుడు కన్నడలోనే సినిమాలు చేస్తుంది. అక్కడ కూడా ప్రస్తుతం శాన్వీ శ్రీవాస్తవకు చెప్పుకోదగ్గ సినిమాలు రావడం లేదు. సోషల్ మీడియాతోనే ఈ చిన్నది కాలం గడిపేస్తుంది. ఓ రేంజ్ లో అందాలు ఆరబోస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటుంది.



కుర్రకారులకు హీటెక్కిస్తున్న అనుపమ పరమేశ్వరన్

అందాల ముద్దుగుమ్మ అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. సింపుల్ గా కనిపిస్తూనే కుర్రకారు మనసుదోచేస్తుంది ఈ బ్యూటీ. తాజాగా ఈ అమ్మడు చుఢీదార్ లో తన అంద చందాలతో మతి పోగొడుతుంది. మరి మీరు కూడా ఆఫ్ లోస్ పై ఓ లుక్క వేయండి. బ్యూటీ అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఈ అమ్మడు తన నటనతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. రీసెంట్ గా రెండు సినిమాలతో ఆడియన్స్ ముందుకు వచ్చింది. అందులో ఒకటి డిజాస్టర్ అయినా మరో మూవీ బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకుంది. దీంతో ఈ బ్యూటీ కెరీర్ మరింత ఫామ్ లోకి వచ్చిందనే చెప్పాలి. ప్రేమమ్ మూవీతో తెలుగు వెండితెరకు పరిచయమైన చిన్నది అనుపమ పరమేశ్వరన్, ఈ అమ్మడు మొదటి సినిమాతో మంచి ఫేమ్ తెచ్చుకుంది. దీంతో వరసగా ఆఫర్స్ అందుకుంటూ, టాలీవుడ్ క్రేజీ హీరోయిన్ గా తన సత్తా చాటుతుంది. రీసెంట్ గా పరదా మూవీతో తెలుగు అభిమానులను పలకరించింది ఈ బ్యూటీ కానీ ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. కానీ కిష్కిందపురి సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ ఖాతాలో వేసుకొంది. ఈ అమ్మడు డీజే టిల్లు స్పెర్ మూవీతో మంచి ఫాన్ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకుంది. ఈ మూవీలో ఈ అమ్మడు గ్లామర్ కు ప్రతి ఒక్కరూ ఫిదా అయ్యారు.దీంతో ఈ మూవీ తర్వాత వరసగా ఆఫర్స్ అందుకుంటూ బ్లాక్ బస్టర్స్ హిట్స్ తన ఖాతాలో వేసుకుంటుంది. సక్సెస్ జోష్ లో ఉన్న ఈ చిన్నది తాజాగా చుఢీదార్ లో తన అంద చందాలతో అందరి మనసు దోచేస్తూ నెట్టింట హాట్ చల చేస్తుంది.



జూనియర్ ఎన్టీఆర్ కు గాయం..

టాలీవుడ్ అగ్ర హీరో జూనియర్ ఎన్టీఆర్ స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ఒక వాణిజ్య ప్రకటన చిత్రీకరణ జరుగుతుండగా ఆయన కాలికి స్వల్ప గాయమైంది. వెంటనే ఆయనకు ప్రాథమిక చికిత్స అందించారు. యాక్షన్ సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తున్న సమయంలో కిందపడటంతో గాయమైంది. వెంటనే వ్యక్తిగత సిబ్బంది ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించింది. ఎన్టీఆర్ కు చిన్న గాయంమే అయిందని, అభిమానులు ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదని చిత్ర పరిశ్రమ వర్గాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఎన్టీఆర్ అనారోగ్యంపై వచ్చే ఊహాగానాలను ఎవరూ నమ్మవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ క్షేమంగానే ఉన్నారని, కంగారు పడాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదని ఆయన సన్నిహిత వర్గాలు కూడా చెబుతున్నాయి. ఈ విషయం తెలియడంతో అభిమానులు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

