

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, విజ్ఞాని దిగ్గు తలుపుంది జనతా... రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొక్కతోని దిక్కుతో వదిలేద్దాం.. తగ్గదేరే..! జనం కోసం "జనతా"...

బెత్తాపాడు... సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

ఇంకెన్నాళ్లు బీఆర్ఎస్ కు దోచిపెడతారు?

భయపడుతూ ఎన్నాళ్లు వ్యాపారం చేస్తారు?



వసూలు చేసిన పైసల లెక్కలన్నీ తీస్తూ సమాజానికి పనికొచ్చే సేవ చేయరా? స్వేచ్ఛగా వ్యాపారం చేసే పరిస్థితి తెస్తూ గ్రానైట్ వ్యాపారులతో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

జనతా న్యూస్, కరీంనగర్: కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కరీంనగర్ లోని గ్రానైట్ అసోసియేషన్ నాయకులకు ఝలక్ ఇచ్చారు. 20 ఏళ్లుగా గ్రానైట్ వ్యాపారులంతా బీఆర్ఎస్ కు దోచిపెడుతూనే ఉన్నారని, ఇంకెన్నాళ్లు దోచిపెడతారని ప్రశ్నించారు. ఒక్కో గ్రానైట్ కటింగ్ మిషన్ దుకాణం నుంచి సభ్యత్వం పేరుతో గ్రానైట్ అసోసియేషన్ రూ. 10 లక్షల నుండి రూ. 50 లక్షలదాకా వసూలు చేసిందని, ఆ సొమ్మును ఏం చేశారని చెప్పాలన్నారు. గ్రానైట్ వ్యాపారుల నుంచి వెయ్యి కోట్లు తీసుకున్నట్లు

మగతా 3 లో



అన్నదాతలను ఆదుకుంటాం

పంటనష్టంపై వివరాలు సేకరించండి

- అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు
- కామారెడ్డి జిల్లాలో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటన
- నేరుగా రైతులతో మాట్లాడిన సీఎం
- వరద నష్టాలపై స్థానికులతో చర్చ
- బ్రిడ్జిల నిర్మాణంపై నివేదికలు తయారుకు ఆదేశం

జనతా న్యూస్, కామారెడ్డి: పందేళ్లలో ఎప్పుడూ రానంత వరద ఈ ఏడాది వచ్చిందని.. తమ ప్రభుత్వం బాధితులను కచ్చి తంగా ఆదుకుంటుందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భరోసా కల్పించారు. ఎల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ బా ధితులకు అండగా నిలిచి ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం జరుగ కుండా చూశారని చెప్పుకొచ్చారు. కష్టం వచ్చినప్పుడు అండగా ఉండే వారే నాయకులని తెలిపారు. బాధితులకు అండగా ఉండి ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ ఆదుకున్నారని రేవంత్ రెడ్డి అభినందించారు. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ప్రజలకు తోడుగా ఉండాలని నాయకులకు సూచించారు. గురువారం కామారెడ్డి జిల్లాలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటించారు. భారీ వర్షాల్తో నష్టపోయిన ప్రాంతాలను పరిశీలించి

అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

- వివరాలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- కామారెడ్డి వరదల్లో అధికారుల కృషి ప్రశంసనీయం
- నష్టం నివేదికలు సిద్ధంచేయాలి
- కేంద్ర సాయం అందేలా చూడాలి
- యూరియా కోసం పడిగాపులు పడకుండా చూడండి
- కామారెడ్డిలో సీఎం రేవంత్ సమీక్ష

మగతా 2 లో



ముగ్గురు పిల్లలను చంపి ఆత్మహత్య

- ఈ దారుణానికి కుటుంబ కలహాలే కారణం
- నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో విషాదం

02



'గే'యాప్ లో డ్రగ్స్ విక్రయం

- డ్రగ్స్ పెద్దదంతో పాటు 8మంది ట్రాన్స్ జెండర్ల అరెస్ట్
- భారీగా డ్రగ్స్ పట్టివేత

02



పసీబీ వలలో మహిళా అధికారి

- 20వేల లంచం తీసుకుంటూ పట్టివేత

02

ఒకటికి మించి ఓటరు కార్డులు ఉంటే నేరం

సరేండర్ చేయకపోతే చర్యలు: ఈసీ



వరదలను జాతీయ విపత్తుగా గుర్తించండి

తక్షణ సాయం అందించి రాష్ట్రాన్ని ఆదుకోండి



దాదాపు రూ.5,018 కోట్లు విలువైన నష్టం వాటిల్లింది కేంద్రహోంమంత్రి అమిత్ షా, నిర్మలా సీతారామన్ కు మంత్రులు భట్టి విక్రమార్క, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వివరి

ఉత్తమ టీచర్లు, లెక్చరర్ల ఎంపిక

జాబితా విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం

02

యూరియా కొరతపై ఆందోళన

మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ క్యాంపు కార్యాలయం ముట్టడి



యూరియా కొరత తీర్చాలని సిద్దిపేట జిల్లా పునాదికాంక్ష మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ క్యాంపు కార్యాలయాన్ని రైతులు గురువారం ముట్టడించారు. లక్కడే భైరాయింబి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నివాదాలు చేశారు. రైతులు, పోలీసుల మధ్య తోపులాట జరిగింది.

తదుపరి తరం సంస్కరణలు అవసరం

అందుకే జీఎస్టీ సంస్కరణలకు శ్రీకారం

- లక్షకోట్ల వంటనూనెలను దిగుమతి
 - గతంలో చాక్లెట్లపై 21 శాతం పన్నులు
 - ఇవన్నీ తగ్గించుకోగిరిగితేనే స్వావలంబన సాధ్యం
 - జాతీయ అవార్డు గ్రహీత టీచర్లతో ప్రధాని మోడీ కీలక వ్యాఖ్యలు
- 04

కేంద్ర ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిన జీఎస్టీ సంస్కరణలపై ప్రధాని మోడీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. జీఎస్టీ సంస్కరణలతో దేశ ప్రజలకు దీపావళి గిఫ్ట్ ఇవ్వామన్నారు. దీంతో దీపావళికి ముందే దేశ ప్రజల్లో ఆనందం వెల్లివిరిసిందన్నారు. దీపావళి, చత్ పూజకు ముందే దేశ ప్రజలకు డబుల్ డమాకా ఇస్తామని ఆగస్ట్ 15 సందర్భంగా ఎర్రకోట నుంచి హామీ ఇచ్చాను.. మాట ఇచ్చినట్లుగానే దీపావళికి ముందే ప్రజలకు గిఫ్ట్ ఇవ్వానన్నారు.



సింగరేణికి పైవ్ స్టార్ రేటింగ్

- ముంబైలో కిషన్ రెడ్డి చేతులమీదుగా అవార్డు

03



ముగ్గురు పిల్లలను చంపి తానూ ఆత్మహత్య

ఈ దారుణానికి కుటుంబ కలహాలే కారణం

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో విషాదం

నాగర్ కర్నూల్, సెప్టెంబరు 4: నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో ఘోరం జరిగింది. తన ముగ్గురు పిల్లలపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించిన కిరాతక తండ్రి.. ఆపై తానూ ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రకాశం జిల్లా యర్రగొండపాలేం మండలం పెద్దబోయపల్లికి చెందిన గుత్తా వెంకటేశ్వర్లు, దీపిక దంపతులు. వీరికి కుమార్తెలు మోక్షిత (8), వర్షణి (6), శివధ(4) ఉన్నారు. భార్యతో కలహాల నేపథ్యంలో గత నెల 30న కుమార్తెలు, కుమారుడిని తీసుకుని వెంకటేశ్వర్లు శ్రీశైలం వెళ్లాడు. అక్కడి నుంచి అదోరణి రాత్రి పిల్లలను తీసుకుని నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అచ్చంపేట మండలం హాజీపూర్ కు వెళ్లాడు. 31న ఉప్పునుంతల మండలం సూర్యతండా సమీపంలో చిన్నకుమార్తె వర్షణి, కుమారుడు శివధర్మపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించాడు. ఆ తర్వాత కల్వకుర్తి మండలం తాండ్ర సమీపంలో పెద్దకుమార్తె మోక్షితను కూడా అదే తరహాలో చంపేశాడు. అనంతరం కల్వకుర్తి పట్టణానికి వెళ్లి పురుగుల మందు కొనుగోలు చేసి తాగాడు. వెల్లండ మండలం పెద్దాపూర్ శివారు బూరకుంట వద్ద బుద్ధవారం ఉదయం వెంకటేశ్వర్లు మృతదేహం లభ్యమైంది. వెంకటేశ్వర్లు మృతదేహం లభ్యం కావడంతో అతడి సోదరుడు మల్లికార్జునరావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు వెల్లండ ఎస్సై కురుమూర్తి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ముగ్గురు చిన్నారుల ఆహూతి కోసం గాలింపు చేపట్టారు. సీసీ కెమెరాలు పరిశీలించారు. దర్యాప్తులో భాగంగా హైదరాబాద్-శ్రీశైలం జాతీయ రహదారికి ఇరువైపులా ప్రత్యేక బ్యారం గాలింపు కొనసాగించాయి. ఈ క్రమంలో కాలిపోయిన స్థితిలో చిన్నారుల మృతదేహాలు లభ్యమయ్యాయి.

‘గే’ యాప్ లో డ్రగ్స్ అమ్మకాలు

డ్రగ్స్ పెద్దద్రుతో పాటు 8మంది ట్రాన్స్ జెండర్ల అరెస్ట్



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 4: నగరంలో భారీ డ్రగ్ ముఠాను పోలీసులు గుట్టురట్టు చేశారు.. డ్రగ్స్ సేవిస్తున్న పది మందిని ఈస్ట్ టాన్స్ ఫోర్స్ టీమ్ అదుపులోకి తీసుకుంది. ఇద్దరు పెద్దద్రుతో పాటు 8 మంది ట్రాన్స్ జెండర్ (గే) కన్స్టాబుల్స్ ను అదుపులోకి తీసుకొని విచారిస్తున్నారు. పెద్దద్రు నుంచి వంద గ్రాముల ఎండ్ ఎంఎస్ స్పాడ్ ను చేసుకున్నారు. ఓ యాప్ ద్వారా డ్రగ్స్ కొనుగోలు, అమ్మకాలు చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఇందులో ట్రాన్స్ జెండర్లు (గే) సైతం ఉన్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు అత్యర్థానికి గురయ్యారు. ఈ నపునకులకు డ్రగ్స్ సైపు చేసిన నైజీరియన్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మొత్తం పది మందిని అదుపులోకి తీసుకోగా.. అందులో 8 మంది గే లే ఉండటం గమనార్హం. నేటితరం యువతతో పాటు పాఠశాల విద్యార్థుల్లోనూ మత్తు పదార్థాల వినియోగం పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. వీటిని అరికట్టడానికి కేంద్రం, రాష్ట్రాలు పలు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. తాజాగా ఈ జాబితాలో ‘గే’ లు సైతం చేరడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. డ్రగ్స్ నిరోధక చట్టాలను పదును తేల్చడం, శిక్షల పెంపుతో పాటు- పోలీస్, కస్టమ్స్, ఎక్సైజ్ తదితర విభాగాల సమన్వయంతో సమష్టి కార్యచరణ చేపడుతున్నాయి. స్వచ్ఛంద సంస్థల భాగస్వామ్యంతో డ్రగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం నిర్వహించడం, జాతీయ డీ-ఎడిక్టన్ హెల్ప్ లైన్ (14446) తీసుకురావడంతో పాటు ‘నశా ముక్త భారత్’ వంటి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నాయి. మారక ముఠాల పనిపట్టడానికి ఏపీ పోలీస్ శాఖలో ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. డ్రగ్స్ వల్ల వాటిల్లే దుష్పరిణామాలపై అధికారుల కల్పించడం, బాధితులకు అందగా నిలవడం వంటి వాటికి ప్రభుత్వాలు ప్రాధాన్యమిస్తున్నాయి. అయితే, వీటితోపాటు యువత డ్రగ్స్ ను కోరుకోవడానికి కారణప-పుతున్న సామాజిక, మానసిక అంశాలపై లోతైన అవగాహన అవసరం.

ఏసీబీ వలలో మహిళా అధికారి

20వేల లంచం తీసుకుంటూ పట్టివేత



నల్లగొండ, సెప్టెంబరు 4: రూ. 20 వేలు లంచం తీసుకుంటూ నల్గొండ జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి చరితారెడ్డి అవినీతి నిరోధక శాఖ అధికారులకు చిక్కారు. ఫిషరీస్ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీలో నూతన సభ్యులను చేర్చుకునేందుకు వీలుగా అనుమతిచ్చేందుకు ఆమె లంచం డిమాండ్ చేశారు. ఈ క్రమంలో లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ అధికారులకు రెడ్ హ్యాండెడ్ గా చిక్కారు. నగదును రికవరీ చేసుకున్న పోలీసులు, ఆమెపై కేసు నమోదు చేశారు. హైదరాబాద్ వసన్ లిఫ్టరంలోని ఆమె నివాసంలో కూడా సోదాలు చేపట్టారు. శుభ్రవారం నాంపల్లి ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపర్చునున్నారు. అయితే వేలకు వేలు జీతాలు తీసుకుంటున్నా అడ్డదారుల్లో లంచాలు తీసుకుంటున్న అవినీతి అధికారుల భరతం పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఏసీబీ అధికారులకు మరో అవినీతి అధికారి చిక్కారు. పనికోసం వచ్చిన ఓ వ్యక్తి నుంచి లంచం తీసుకుంటుండగా రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకున్నారు ఏసీబీ అధికారులు. నల్లగొండ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ అధికారులకు రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుబడ్డారు జిల్లా మత్స్య శాఖ అధికారి. ఫిషరీస్ కో ఆపరేటివ్ సొసైటీ-లో కొత్త సభ్యుల పేర్ల సమోదాయ బీసీ, ఎస్సీ కల్పించడం కోసం ఓ వ్యక్తి దగ్గర లంచం డిమాండ్ చేశారు చరిత రెడ్డి. ఈ క్రమంలో గురువారం బాధితుడి నుంచి రూ. 20 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా చరిత రెడ్డిని రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకున్నారు. అనంతరం ఆమెను అదుపులోకి తీసుకుని విచారించారు.

అన్నదాతలను ఆదుకుంటాం..

మొదటి పేజీ తరువాయి

బాధితులకు దైర్ఘ్యం చెప్పారు. బురుగిద్ద వద్ద ఇసుక మేటలు వేసిన పొలాలను ముఖ్యమంత్రి పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలో తమకు జరిగిన నష్టాన్ని రైతులు వివరించారు. అలాగే, లింగంపేట్ లో బ్రిడ్జి పరిస్థితిని పరిశీలించారు. బ్రిడ్జి నిర్మాణానికి పూర్తిస్థాయి ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సీఎం ఆదేశించారు. బ్రిడ్జి కమ్ చెక్ డ్యామ్ తరహాలో నిర్మించేందుకు సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. వరదలకు మైనర్, మేజర్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులు దెబ్బతిన్నాయి. పోచారం ప్రాజెక్టు వరదలకు తట్టుకుని నిలబడి మిమ్మల్ని కాపాడింది. తక్షణమే తాత్కాలిక మరమ్మత్తులు చేశాం. ప్రత్యక్షంగా మీ కష్టాలను, జరిగిన నష్టాలను చూడటానికి ఇక్కడకు వచ్చాం. శాశ్వత పరిష్కారం చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించాం. పంటపొలాల్లో ఇసుక మేటలు తొలగించడానికి ప్రత్యేకంగా నిధులు మంజూరు చేస్తాం. పంట నష్టపరిహారం అందిస్తాం. రోడ్లు, ప్రాజెక్టులను మరమ్మత్తులు చేసేందుకు అధికారులు అంచనాలు రూపొందించాలి. అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించే బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకుంటుంది. క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో వరద నష్టాన్ని అంచనా వేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. లింగంపేట మండలంలో వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పర్యటించి ప్రస్తుత పరిస్థితిపై ఆరా తీశారు. కుర్నూల్ వరదలకు దెబ్బతిన్న ఆరోఅండ్లీ వంతెనను పరిశీలించారు. వరదల సమయంలో వంతెన పరిస్థితిపై ఏర్పాటు- చేసిన ఫోటో అబ్జివేషన్ పరిశీలించి అధికారులతో మాట్లాడారు. తాత్కాలిక మరమ్మత్తులతో సరిపెట్టకుండా వంతెన నిర్మాణానికి పూర్తిస్థాయి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పరిస్థితులు తలెత్తకుండా బ్రిడ్జి కమ్ బ్యారేజీ లేదా బ్రిడ్జి కమ్ చెక్ డ్యామ్ తరహాలో నిర్మించేందుకు సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించాలన్నారు. పూర్తిస్థాయి అంచనాలతో వంతెన



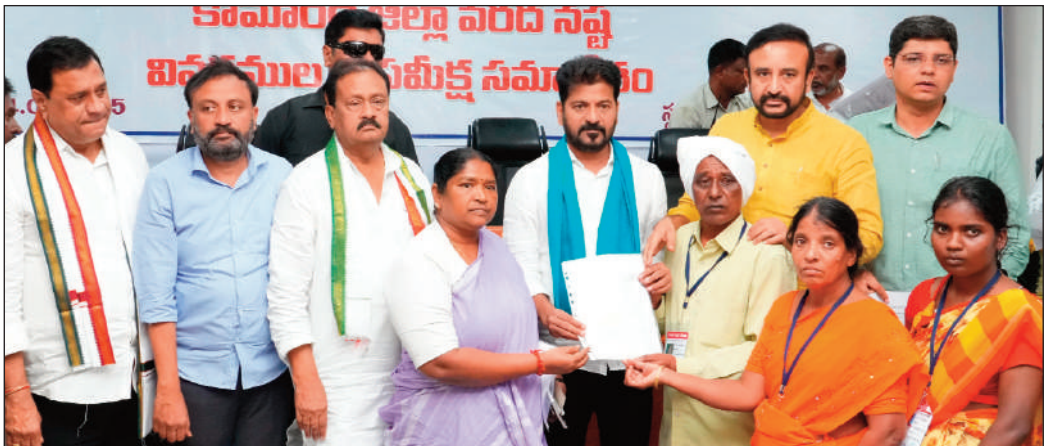
నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. వరదలతో పేదరు, రైతులు, విద్యార్థులు నష్టపోయారు. విద్యార్థులందరికీ వెంటనే పుస్తకాలు అందజేయాలని ఆదేశించాం. వరదల్లో నష్టపోయిన బీడీ, ఇతర పరిశ్రమ కార్మికులను ఆదుకుంటాం. కొడంగల్ ఎలాగో.. నాకు కామారెడ్డి కూడా అలాగే. అధికారుల అప్రమత్తతతో ప్రాణనష్టం జరగలేదు. సహాయక చర్యల్లో నేతలు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. పలు శాఖలను సమన్వయం చేసుకుంటూ సహాయక చర్యలు చేపట్టాం. ముంపు ప్రాంత ప్రజలను కలుసుకునేందుకే ఇక్కడకు వచ్చాం. శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం” అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. వరదలకు మైనర్, మేజర్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుకు దెబ్బతిన్నాయని ఆవేదనను

వ్యక్తం చేశారు.

మీ కష్టాలకు జరిగిన నష్టాలను చూడడానికి ఇక్కడికి వచ్చామని, శాశ్వత పరిష్కారానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించామని అన్నారు. ఇసుక మేటలు తొలగించుకునేందుకు నిధులు మంజూరు చేస్తామని, కామారెడ్డిలో వరదలకు దెబ్బతిన్న పంటలకు నష్టం పరిహారం అందిస్తామని తెలియజేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి అధికారులు వరద నష్టాన్ని అంచనా వేయాలని చెప్పారు. వరద బాధితులని చూచుకుంటున్న అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించే బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని రేవంత్ రెడ్డి భరోసా ఇచ్చారు. పిఎం వెంట మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, సీతక్క, సలహాదారు షబ్దీర్ అలీ తదితరులు ఉన్నారు.

అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

- విపత్తుల అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- కామారెడ్డి వరదల్లో అధికారుల కృషి ప్రశంసనీయం
- నష్టం నివేదికలు సిద్ధంచేయాలి
- కేంద్ర సాయం అందేలా చూడాలి
- యూరియా కోసం పడిగాపులు పడకుండా చూడండి
- కామారెడ్డిలో సీఎం రేవంత్ సమీక్ష



కామారెడ్డి, సెప్టెంబరు 4: వరదలు, విపత్తుల సమయంలో అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షం, వరదలతో కామారెడ్డి జిల్లాకు తీవ్ర నష్టం జరిగిందన్నారు. పంటలకు, ఆస్తులకు తీవ్ర నష్టం చేకూరిందన్నారు. గురువారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కామారెడ్డి జిల్లాలో పర్యటించారు. ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షానికి కామారెడ్డి పడికిపోయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో కామారెడ్డి జిల్లాలోని వరద ప్రభావిత ప్రాంతాలను పరిశీలించడంతో పాటు వరద బాధితులను సీఎం రేవంత్ పరామర్శించారు. అనంతరం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి.. పంట, ఆస్తి నష్టం వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. భవిష్యత్లో మళ్లీ ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం వెంటనే స్పందించడం ద్వారా వరదల వల్ల ఎక్కువ నష్టం జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. ఎస్ఆర్ఎఫ్, ఎస్ఆర్ఎఫ్, స్టానిక యంత్రాంగం సహాయక చర్యల్లో పాల్గొన్నాయని తెలిపారు. సమన్వయ వచ్చినప్పుడు అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు. వరదలతో నష్టపోయిన అన్ని నియోజకవర్గాలకు సాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ రూల్స్

ప్రకారం వరద నష్టం వివరాలను సమోదాయ చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. పాఠశాలలు, వైద్యం, ప్రాజెక్టులపై ప్రణాళిక ప్రకారం పని చేయాలని చెప్పారు. యూరియా సరఫరాలో అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు. వరద నష్టం ఎక్కువగా జరగకుండా అప్రమత్తమై, సరైన సమయంలో స్పందించి చర్యలు చేపట్టిన అధికారులను ఆయన అభినందించారు. పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసం వివిధ శాఖలను ఏర్పాటు- చేసుకున్నామని తెలిపారు. క్రైసిస్ మేనేజ్మెంట్ సమయంలో శాఖల మధ్య సమన్వయం ఉండాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్లు వివిధ శాఖలతో సమన్వయ సమావేశాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. సమన్వయ వచ్చినప్పుడు రాజకీయాలకు అతీతంగా మానవత్వంతో వ్యవహరించాలని ఆయన చెప్పుకోన్నారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. రాబోయే 15 రోజుల్లో మరోసారి సమీక్ష నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాకు సంబంధించి ఇంచార్జి మంత్రి సీతక్క ప్రత్యేక సమీక్ష నిర్వహిస్తారని చెప్పారు. ప్రజా ప్రతినిధులు తమ నియోజకవర్గాలకు సంబంధించిన సమస్యలను సమీక్షలో సీతక్క దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు.

నిబంధనల ప్రకారం కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి రిలీఫ్ ఫండ్ ను రాబట్టుకోవాలని చెప్పుకొచ్చారు. భవిష్యత్లో ఇలాంటి పరిస్థితులు తలెత్తకుండా శాశ్వత ప్రణాళికలు రూపొందించడానికి అధికారులు కృషి చేయాలని సీఎం వివరించారు. యూరియా రైతులు ఎక్కువ సేపు లైన్స్ నిలబడి అలసిపోతారన్నారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. అలసిపోవడం వల్ల అసలు యూరియా లేదని చెప్పేస్తారని పేర్కొన్నారు. యూరియా సరిపడా అందుబాటులో ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. అందరూ ఒకే దగ్గర ఉండేసరికి యూరియా కోసం ఉన్న లైన్ పెద్దగా కనిపిస్తుందని నష్టం చేశారు. లైన్లో చివర ఉన్న వారికి యూరియా ఇవ్వాలంటే 8 గంటల సమయం పడుతుందని వివరించారు. ఆ 8 గంటలు లైన్లో నిలబడలేక, సహనం కోల్పోయి.. ధర్మాలు చేస్తున్నారని అన్నారు. రైతులను ఎవరో ఒకరు తీసుకెళ్లి కావాలనే రోడ్డు మీద కూర్చో పెడుతున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. అలా కాకుండా వారికి టోకెన్లు ఇచ్చి సమయానికి యూరియా సరఫరా చేయాలన్నారు. సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్తో పాటు మంత్రులు సీతక్క, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, పిసిసి చీఫ్ మహేశ్ గౌడ్, సలహాదారు షబ్దీర్ అలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలకు అండగా ప్రభుత్వం

సంగారెడ్డి, సెప్టెంబర్ 4: ప్రజా ప్రభుత్వం పేదల నక్షేమం కోసం పని చేస్తుందని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ అన్నారు. గురువారం సంగారెడ్డి నియోజకవర్గానికి సంబంధించి నూతన రేషన్ కార్డులో పంపిణీ, ఫోడి ముబారక్, కల్కాణలక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి కలెక్టర్ ప్రావిణ్, జహీరాబాద్, మెదక్ ఎంపీలు సురేష్ షెట్టార్, రఘునందన్ రావు, సంగారెడ్డి, ఖేడ్ ఎమ్మెల్యేలు చింత ప్రభాకర్, సంజీవరెడ్డి, టీజేబిబిస్ వైద్య నిర్మల జగ్గారెడ్డితో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ప్రజా ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ పేదల నక్షేమం కోసం కట్టుబడి ఉంటుందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి పేదలకు రుణ సహాయం బీసీ, ఎస్సీ కార్కొరేషన్ ద్వారా సబ్సిడీ అందించడం సహాయక సంఘాల మహిళలకువడ్డీ లేని రుణాలతో పేదలకు

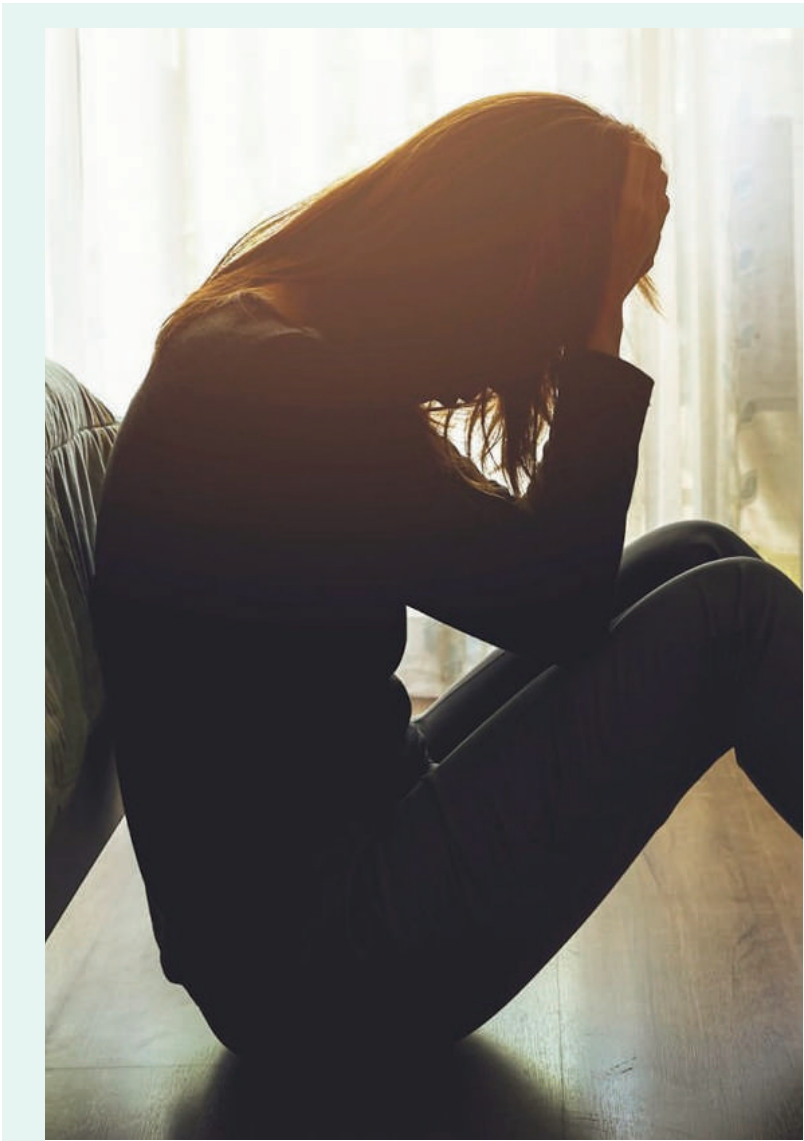


అండగా నిలుస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు జిల్లాలో 39,000 మందికి నూతన రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేసి నట్లు మంత్రి తెలిపారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక కుటుంబానికి నూతన రేషన్ కార్డు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. జిల్లాలో వైద్య సేవల మెరుగు కోసం సంగారెడ్డిలో వైద్య కళాశాల స్థాపన 500 పడకల కొత్త అనుపత్రి శంకుస్థాపన వంటి అభివృద్ధి పనులు

- స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు వడ్డీ లేని రుణం
- గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట
- వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ

చేపట్టబోతున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. పేదలకు ఇందిరమ్మ గృహ కేటాయింపులు కూడా త్వరలో వేగవంతం చేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. 213 మందికి కల్కాణలక్ష్మి, ఫోడి ముబారక్ చెక్కులను మంత్రి అందజేశారు. జిల్లాలో రేషన్ కార్డుల కోసం 68 వేల దరఖాస్తులు ఇప్పటివరకు వచ్చినట్లు వీటిలో 39 వేల మందికి నూతన రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. సంగారెడ్డి నియోజకవర్గంలో 6000 మందికి నూతన రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేసినట్లు కలెక్టర్ పి ప్రావిణ్ తెలిపారు. రేషన్ కార్డులో పంపిణీ ప్రక్రియ నిరంతరం కొనసాగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వాధీనిక, స్వస్థంబురు 4: ఓటరు కార్డులకు సంబంధించి ఎన్నికల సంఘానికి ఇటీవల ఫిర్యాదులు వెల్లవెత్తుతున్న నేపథ్యంలో ఒకటికి మించి ఓటరు కార్డుల కలిగి ఉంటుం నేరమని ఎన్నికల సంఘం పేర్కొంది. ఒకవేళ రెండు, అంతకన్నా ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే ఒకదాన్ని మాత్రమే పెట్టుకొని, అదనపు కార్డులను సుందరీ చేయాలని స్పష్టం చేసింది. అలా చేయకపోవడం తీవ్రంగా పరిగణిస్తామని అన్నారు. రెండు ఓటరు కార్డులను కలిగి ఉండటం ప్రజా ప్రాతినిధ్య చట్టం-1950 ప్రకారం నేరం. సెక్షన్ 31 కింద వారికి గరిష్టంగా ఏడాది శిక్ష లేదా జరిమానా లేదా రెండూ ఉండొచ్చు. ఒకవేళ ఎవరి వద్దనైనా రెండు, అంతకంటే ఎక్కువ కార్డులు ఉంటే ఒకటి మాత్రమే తమ వద్ద ఉంచుకోవాలని ఈసీ అధికారులు వెల్లడించారు. ఓటరు జాబితాలో రెండు చోట్ల ఓటరుగా ఉన్నట్లయితే.. ఒకవేళ తమ పేరును తొలగించాలని కోరుకుంటే ఫారం-7 ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. ఇందుకోసం ఆన్లైన్లోనూ వెసులుబాటు- ఉందన్నారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, ఆ పార్టీ మీడియా-వర్జినీటీ- సెల్ చైర్మన్ పవన్ ఖేడాకు రెండు ఓటరు కార్డులున్నాయనే ఫిర్యాదు రావడంతో ఎన్నికల సంఘం ఆయనకు ఇటీవల నోటీసు జారీచేసింది. దీనిపై ఖేడా స్పందిస్తూ.. ఎన్నికల అధికారుల తీరును తప్పుపట్టారు. దీటిలే చేయాలని గతంలోనే దరఖాస్తు చేసుకున్నప్పటికీ ఈసీ నిర్ణయంగా వ్యవహరించి ఓటరు జాబితా నుంచి తన పేరు తొలగించలేదన్నారు.



డిప్రెషన్ ఎందుకొస్తుంది? ముందస్తు లక్షణాలేంటి?

మానసిక సమస్యలు ఎంత ప్రమాదకరమైనవో నిపుణులు చెప్తున్నప్పటికీ ప్రజలు పెద్దగా వట్టింతుకోరు. అందుకే ఎంతోమంది చదువులు, మార్కుల ఒత్తిడికి బలవుతున్నారు. కెరీర్, ఫ్యామిలీ పరంగా అన్నీ ఉన్నా కొందరు యువత డిప్రెషన్ సమస్యతో జీవితాన్నే అల్లకల్లోలం చేసుకున్నారు. బాలీవుడ్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకొణే, పాప్ స్టార్లు జస్టిన్ బీబర్, కేటీ పెర్రి ఇలా ఎందరో సెలబ్రిటీలు డిప్రెషన్ కారణంగా చీకటిలో మగ్గారు. ఒక వ్యక్తి ఆలోచనా విధానాన్ని అంతలా మార్చేస్తుంది డిప్రెషన్. ఈ సమస్య కేవలం సెలబ్రిటీలకే కాదు. సామాన్యులనూ ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తోంది. ఈ సమస్యకు మూల కారణాలేంటి? ఎలా అధిగమించాలి? ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

డిప్రెషన్ ఎందుకొస్తుంది?

డిప్రెషన్ అనేది ఒక మానసిక సమస్య. ఒక వ్యక్తి నిరంతరం విచారంగా ఉన్నా, అలసట, ప్రతికూల ఆలోచనలు చేస్తున్నా ఈ ప్రాబ్లెం ఉన్నట్టే. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, మెదడులో రసాయన మార్పులు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత పరిస్థితులు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం లేదా కోలుకోలేని నష్టం ఎదురైనప్పుడు డిప్రెషన్ బారిన

పడవచ్చు. పేలవమైన జీవనశైలి, పని ఒత్తిడి, సోషల్ మీడియాను అధికంగా ఉపయోగించడం కూడా ఈ సమస్యను సృష్టిస్తున్నాయి. కొన్నిసార్లు జన్మపరమైన కారణాలు వల్ల డిప్రెషన్ వచ్చే ఛాన్సుంది. దీన్ని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స పొందడం చాలా ముఖ్యం. లేకుంటే జీవితాంతం అశాంతితోనే గడపాల్సి వస్తుంది.

డిప్రెషన్ రకాలు?

డిప్రెషన్లు అనేక రకాలు. మేజర్ డిప్రెస్సివ్ డిజార్డర్ ఉన్న ఒక వ్యక్తి చాలా తీవ్ర బాధ అనుభవిస్తాడు. పెర్సిస్టెంట్ డిప్రెస్సివ్ డిజార్డర్ తేలికపాటి సమస్య. కానీ దీర్ఘకాలికంగా వెంటాడుతుంది. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ తరచుగా మహిళల్లో కనిపిస్తుంది. దీనితో పాటు వాతావరణం మారినప్పుడు సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్ కొంతమందికి రావచ్చు. మానసిక ఒత్తిడి, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు లేదా జన్మపరంగా వ్యక్తులు డిప్రెషన్కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మహిళలు, బీసీజర్లు, వృద్ధులు త్వరగా డిప్రెస్ అవుతారు. అధికంగా మద్దుల లేదా మాదకద్రవ్యాలు తీసుకునే వ్యక్తులు కూడా డిప్రెషన్ బారిన పడతారు.

డిప్రెషన్ ప్రారంభ లక్షణాలు ఏమిటి?

సాధారణంగా డిప్రెషన్ చిన్న చిన్న లక్షణాలతోనే మొదలవుతుంది. నిరంతర విచారం, నిరాశ, నిద్ర సమస్యలు, చిరాకు, అలసట, ఏ పనిపైనా ఆసక్తి లేకపోవడం డిప్రెషన్ ప్రారంభ సంకేతాలు. అలాగే, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు కూడా రావచ్చు. ఎక్కువగా తిన్న తర్వాతా ఆకలిగా అనిపించడం ఓ లక్షణం. అలాగే, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, ప్రతికూల ఆలోచనలు, తనను తాను పనికిరానివాడిగా భావించడం కూడా డిప్రెషన్ ప్రారంభ లక్షణాలే.

ఎలా రక్షించుకోవాలి?

పోషకారం ఆహారం తీసుకోవడంపై శ్రద్ధ చూపాలి. వ్యాయామం, యోగాను మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోండి. తగినంత నిద్ర పోవడం అవసరం. నిద్రపోయే, మేల్కొనే సమయం రోజూ ఒకేలా ఉండాలి. ఒత్తిడిని తగ్గడానికి ధ్యానం చేయండి. వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండండి. మీ ఆలోచనలు, భావాలను కుటుంబం లేదా స్నేహితులతో పంచుకోండి. అవసరమైతే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ఈ వ్యాధులున్నవారు చలదీ నీటితో స్నానం చేస్తే అంతే!



చలదీ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. క్రమం తప్పకుండా ఈ పద్ధతి పాటించడం వల్ల శరీరంలో ఎండార్లిన్ హార్మోన్ల స్థాయి పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందుకే చలదీ నీటితో స్నానం చేశాక రిలాక్స్ గా అనిపిస్తుంది. రిఫ్రెష్ అవుతారు. తలకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి ఉత్సాహంగా, హాయిగా ఉంటారు. ఈ అలవాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా ఉత్తేజితులను చేస్తుంది. అయితే, చల్ల నీళ్ల స్నానం చేయడం అందరికీ సరిపోదు. కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాటికి చల్లని స్నానం హానికరం అని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, ఎవరెవరు చల్ల నీళ్ల స్నానం చేయకూడదో తెలుసుకుందాం.

రేనాడ్స్ వ్యాధి

చలి లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు రక్తనాళాలు సంకోచించి చేతులు, కాళ్లు ఒక్కసారిగా చల్లబడిపోతాయి. రక్తప్రవాహం తగ్గిపోవడం వల్ల కలిగే స్థితినే రేనాడ్స్ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చల్ల నీళ్ల స్నానాలు చేయకూడదు. పరిస్థితి మరింత తీవ్రమవుతుంది. తిమ్మిరి, తీవ్రమైన నొప్పి, హఠాత్తుగా శరీరం చల్లబడిపోవడం వంటి అనేక సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు.

గుండె జబ్బులు

హార్ట్ పేషెంట్స్ కూడా చల్ల నీటి స్నానాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ సమస్యలు ఉన్నవారి రక్తనాళాలు ఇరుకుగా అవుతాయని అనేక అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. ఇదొక, చల్లని నీరు రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటును మరింత పెంచుతుంది. అందుకే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు చల్లని స్నానాలకు దూరంగా ఉండాలి.

అధిక రక్తపోటు

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారు. ఈ ప్రాబ్లెం ఉన్నవారు చల్లదీ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బీపీ అమాంతం పెరిగిపోతుంది. స్ట్రోక్, గుండెసమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం రెట్టించవుతుంది. అందుకే హై బీపీ ఉన్నవారు చల్ల నీటి స్నానానికి దూరంగా ఉండాలి.

అస్తమా

ఆస్తమాతో బాధపడేవారు ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా వీరు చలిగా ఉన్న వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు బ్రోంకోస్పాస్మ అనే పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. ఇది శ్వాసకోశంలో వాయుమార్గాలను ఇరుకుగా చేస్తుంది. ఫలితంగా ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. పొరపాటున ఆచారం, సంప్రదాయం అంటూ చల్ల నీటితో స్నానం చేశారంటే పరిస్థితి మరింత దిగజారవచ్చు.

తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి

బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు చల్లని స్నానాలు చేయకూడదు. చల్ల నీళ్ల స్నానాలు చేయడం వల్ల జలుబు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటున్నవారు లేదా కీమోథెరపీ వంటి చికిత్స పొందుతున్నవారు కూడా చల్ల నీటి స్నానాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

హైపోథైరాయిడిజం

హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడేవారు చల్లని స్నానాలకు దూరంగా ఉండాలి. వీరు చలి వాతావరణంలో ఎక్కువ సున్నితంగా ఉంటారు. ఒకవేళ తెలియక చల్లని నీటితో స్నానాలు చేస్తే శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా పడిపోతుంది. ఫలితంగా అలసట, చలిని తట్టుకోలేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.

డైలీ టమోటాలు తింటే నిజంగా కిడ్నీలో రాళ్లు వస్తాయా?

రోజువారీ ఆహారంలో టమోటాలు లేకుండా వంట చేయడం అసాధ్యంగానే భావిస్తారు ఇండియన్స్. ఇంట్లో ఏ కూరగాయ ఉన్నా.. లేకున్నా.. టమోటా ఉండాలంటారు. ఉల్లిపాయల్లాగే పెద్ద పరిమాణంలో పప్పు, కూర, గ్రేవీ, పచ్చళ్లు తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. వంటకానికి ప్రత్యేకమైన రుచిని తీసుకురావడమే టమోటాను విరివిగా వాడటానికి గల ముఖ్య కారణం. అదీగాక ఇతర కూరగాయల్లాగా కాకుండా టమోటా ఒక్క దాంతోనే వివిధ రకాల వంటకాలు చేయవచ్చు. అయితే, టమోటా వల్ల ఎన్ని లాభాలుంటాయో.. నష్టాలూ అంతే ఉంటాయని కొందరు అంటుంటారు. రోజూ తింటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు వస్తాయని వార్నింగ్ ఇస్తుంటారు. ఇది ఎంతవరకు నిజం? రోజూ టమోటాలు తినడం వల్ల నిజంగా కిడ్నీలో రాళ్లు వస్తాయా? అనే దాని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం...

టమోటా ప్రయోజనాలు

టమోటాల్లో విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనితో పాటు లైకోపీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కణాల అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యానికి, బిపిని నియంత్రించుకు సహకరిస్తుంది. టమోటాలోని విటమిన్ కె, ఫోలేట్, ఫైబర్ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఎర్ర రక్త కణాల పెరుగుదలకు తోడ్పడతాయి. జీర్ణ శక్తిని పెంచుతాయి.

టమోటా వల్ల కలిగే నష్టాలు

టమోటాలు ఆరోగ్యానికి మంచివే కానీ.. కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉన్నాయి.



టమోటాలలో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్ ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలోని కాల్షియంతో కలిసి స్ఫటికాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఇవి రాళ్లలా గట్టిగా మారుతాయి. క్రమంగా మూత్రపిండాలలో పేరు కుపోతాయి. ఇదివరకే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఎక్కువగా టమోటాలు తింటే సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉంటే పచ్చి టమోటాలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తినకూడదు. కిడ్నీ ప్రాబ్లెమ్స్ లేని వ్యక్తులు నిస్సంకోచంగా టమోటా లు తినవచ్చు. కానీ తగిన పరిమాణంలో తినాలి. అలాగే, టమోటాలతో పాటు తప్పక తీసుకోవాలి.

అధ్యయనంలో ఏం తేలింది?

వంటకాన్ని తేస్టిగా చేస్తుందనే కారణంతో

రోజువారీ ఆహారంలో టమోటా తప్పనిసరిగా వాడతారు. దీనిపై తాజా పరిశోధనల్లో ఊహించని నిజాలు వెల్లడయ్యాయి. టమోటాలు రోజూ తింటే బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతాయని తేలింది. కానీ, కొంతమంది క్రమం తప్పకుండా టమోటా తీసుకుంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు వస్తాయని కూడా రుజువైంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, 12 వారాల పాటు ప్రతిరోజూ 100 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ టమోటాలు తినేవారిలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు కనిపించాయి. ఈ రోగుల మూత్రంలో ఆక్సలేట్ స్థాయిలు పెరిగాయి. ఈ పేరుగుదల సాధారణమైనప్పటికీ టమోటాలు తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిదని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కొబ్బరి నీళ్లు తాగకూడదు.!

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచి సహజ పానీయం, అందుకే చాలా మంది దీనిని ఎక్కువగా తాగుతారు. కొబ్బరి నీళ్లలో హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. దాని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఎలక్ట్రోలైట్ కంటెంట్ కారణంగా దీనిని సహజ ఆరోగ్య పానీయంగా చెబుతారు. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది అంటారు. కానీ, నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఈ పోషకాలు అధికంగా ఉండే పానీయం మూత్రపిండ సమస్యలు లేదా బలహీనమైన మూత్రపిండాల పనితీరు ఉన్నవారికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. తీవ్రమైన ప్రమాదాలను కలిగిస్తుంది. అయితే, కిడ్నీ సమస్యతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి నీరు ఎందుకు ప్రమాదకరమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

కిడ్నీ బాధితులు కొబ్బరి నీరుని అధికంగా తీసుకుంటే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురౌవచ్చు వస్తుందని అధ్యయనంలో తేలింది. పొటాషియం అధికంగా ఉండే కొబ్బరి నీరు హైపర్ కలేమియాకు దారితీస్తుంది. రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా మారే ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది

హృదయ స్పందన రేటును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారు తరచుగా పొటాషియం, ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడంలో ఇబ్బంది పడతారు. అందుకే, కొబ్బరి నీరు తాగడం అటువంటి వారికి చాలా ప్రమాదకరం. **అధిక పొటాషియం కంటెంట్** కొబ్బరి నీళ్లలో 600 మి.గ్రా పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారిలో ప్రమాదకరంగా పేరుకుపోతుంది. మూత్రపిండాల అడనపు పొటాషియంను ఫిల్టర్ చేయడానికి కష్టపడతాయి. ఇది హైపర్ కలేమియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది అరిథియా, కండరాల బలహీనత లేదా పక్షవాతానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి, కిడ్నీ సమస్యతో బాధపడేవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగేముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే, ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, ఆరోగ్యంగా ఉండే వారు కూడా కొబ్బరి నీరును తగినంత మాత్రమే తీసుకోవడం సురక్షితమని సూచిస్తుంది.

ఐపీఎల్ ఫ్యాన్స్ కు బిగ్ షాక్

టికెట్లపై భారీగా పెరిగిన జీఎస్టీ

కొత్త పన్ను సేవల పన్ను రేట్లు ఇప్పుడు క్రికెట్ పై కూడా ప్రభావం చూపనున్నాయి. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద లీగ్ అయిన ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ టికెట్లు ఖరీదైనవి కానున్నాయి. దీని కారణంగా, అభిమానులు మ్యాన్ చూడటానికి స్టేడియానికి వెళ్లాలని అనుకుంటే, వారి జేబులపై మరింత భారం పడేలా ఉంది. ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అధ్యక్షతన సెప్టెంబర్ 3న న్యూఢిల్లీలో జరిగిన జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సమావేశంలో, ఐపీఎల్ టికెట్లపై 12% + 9% పెంచాలని నిర్ణయించారు. ఇందులో 12 శాతం పెరుగుదల ఉంది. దీని ప్రభావం ఐపీఎల్ 2026 సమయంలో చూడొచ్చు. జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సమావేశంలో, ఐపీఎల్ టికెట్లపై 40 శాతం జీఎస్టీ విధించాలని నిర్ణయించారు. గతంలో ఇది 28 శాతం ఉండేది. దీని కారణంగా, ఐపీఎల్ టికెట్లు మరింత ఖరీదైనవి కావచ్చు. ఇది టికెట్ అభిమానుల జేబులపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మ్యాచ్ చూడటానికి స్టేడియానికి వెళితే, టికెట్ కొనడానికి ఎక్కువ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. గతంలో, రూ.1000 విలువైన ఐపీఎల్ టికెట్లపై 28% జీఎస్టీ విధించారు. దీంతో టికెట్ మొత్తం రూ.1280 అయింది. ఇప్పుడు కొత్త రేటు ప్రకారం, ఈ టికెట్ ధర రూ.1400 అవుతుంది. అంతే, అభిమానులు రూ.120 ఎక్కువగా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అదేవిధంగా, రూ.500 టికెట్లపై, ఇప్పుడు రూ.640కి బదులుగా రూ.700 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.



ంబుంది. మరోవైపు, రూ.2000 టికెట్లపై అభిమానులు రూ.2560కి బదులుగా రూ.2800 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీని ప్రభావం ఐపీఎల్ 2026 సమయంలో స్టేడియంలో కనిపిస్తుంది. ఐపీఎల్ టికెట్ల ధర పెరిగితే, స్టేడియంలో అభిమానుల సంఖ్య తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఐపీఎల్ మ్యాచ్ల సమయంలో, పెద్ద సంఖ్యలో అభిమానులు మ్యాచ్ ను ఆస్వాదించడానికి స్టేడియానికి వెళతారు. కానీ, ఇప్పుడు వారి సంఖ్య తగ్గవచ్చు. ఇది ఐపీఎల్ ప్రజాదరణను



ప్రభావితం చేయవచ్చు. మరోవైపు, గుర్తింపు పొందిన క్రీడా కార్యక్రమాలపై జీఎస్టీ విధించలేదు. గుర్తింపు పొందిన క్రీడా కార్యక్రమానికి టికెట్ ధర రూ. 500 అయితే, దానిపై జీఎస్టీ ఉండదు. అంతకంటే ఎక్కువ ధర ఉన్న టికెట్లపై 18 శాతం జీఎస్టీ ఉంటుంది. దీంతో పాటు, బెడ్డింగ్, జూదం, లాటరీ, గుర్రపు పందెం, ఆన్లైన్ మనీ గేమింగ్ వంటి కార్యకలాపాలపై 40 శాతం జీఎస్టీ విధించాలని కూడా జీఎస్టీ కౌన్సిల్ నిర్ణయించింది.

శిఖర్ ధావన్ కు సమన్లు జారీ చేసిన ఈడీ



భారత జట్టు మాజీ ఓపెనర్ కు ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ సమన్లు ??జారీ చేసింది. బెడ్డింగ్ యాప్ ప్రమోషన్ కు సంబంధించిన కేసులో ఆయనను ప్రశ్నించడానికి పిలిచారు. నివేదికల ప్రకారం, ఈ దర్యాప్తు ధావన్ సోషల్ మీడియాలో ప్రమాట్ చేస్తున్న ఆన్లైన్ బెడ్డింగ్ ప్లాట్ ఫామ్ 1xబెట్ కి సంబంధించినది. ఇప్పుడు ఈ విషయంలో తన పాత్రను స్పష్టం చేయడానికి ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ శిఖర్ ధావన్ ను దర్యాప్తులో చేరమని కోరింది. ఇటీవల, టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్లు సురేష్ రైనా, హర్భజన్ సింగ్ లను కూడా ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ ప్రశ్నించిన సంగతి తెలిసిందే. త సంతృప్తం నుంచి అనేక మంది బాలీవుడ్, సౌత్ సినీ నటులు, క్రికెటర్లు అక్రమ బెడ్డింగ్ యాప్ లను ప్రోత్సహించినందుకు దర్యాప్తులో ఉన్నారు. ఈ జాబితాలో విజయ్ దేవరకొండ, రానా దగ్గుబాటి, ప్రకాష్ రాజ్, హర్భజన్ సింగ్, ఊర్వశి రౌతేలా, సురేష్ రైనా ఉన్నారు. ఇప్పుడు శిఖర్ ధావన్ పేరు కూడా దీనికి జోడించారు. ఇటీవల భారత మాజీ క్రికెటర్లు సురేష్ రైనా, హర్భజన్ సింగ్ ముందు తమ వాంగ్మూలాలు సమోదా చేశారు. ఇప్పుడు ఈ కేసులో శిఖర్ ధావన్ కు కూడా సమన్లు ??జారీ చేసింది. ఈ సమయంలో, ఆగస్టులో అరెస్టయిన కర్ణాటక కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే కేసీ వీరేంద్ర నిర్వాహిస్తున్న ఆన్లైన్ బెడ్డింగ్ సైట్లు చాలా తక్కువ సమయంలోనే రూ.2,000 కోట్లకు పైగా సంపాదించాయని ఆరోపించింది. అక్రమ ఆన్లైన్ బెడ్డింగ్ ద్వారా ప్రజలను మోసం చేసిన కేసులో ప్రధాన నిందితుడైన వీరేంద్ర, దుబాయ్ లోని అతని సహచరులు వివిధ గేట్ వేలు, ఫిన్ టెక్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లను ఉ పయోగించి అనేక గేమింగ్ వెబ్ సైట్లను నడుపుతున్నారని, నిధులను సేకరించడానికి, వారి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలను నిజమైన ఇ-కామర్స్ వ్యాపారాలుగా దాచిపెట్టారని కూడా అది పెర్కొంది. ఆగస్టులో సిక్కింకు చెందిన చిత్రదర్శ ఎమ్మెల్యే కె.సి. వీరేంద్రను ఈడీ అరెస్టు చేసింది. అక్కడ ఆయన క్యాసిన్ అద్దెకు తీసుకోవడానికి వెళ్లారు. ప్రస్తుతం ఈడీ కస్టడీలో ఉన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల కొత్త చట్టం ద్వారా రియల్ మనీ ఆన్లైన్ గేమింగ్ ను నిషేధించింది. అక్రమ బెడ్డింగ్ కేసులో ఈడీ నిరంతరం చర్యలు తీసుకుంటోంది.



ప్రతిష్టాత్మక టెన్నిస్ గ్రాండ్ స్లామ్ టోర్నీ యూఎస్ ఓపెన్ 2025లో సంచలన ఫలితాలు సమోదయ్యాయి. మహిళల సింగిల్స్ క్వార్టర్ ఫైనల్లో రెండో సీడ్, పోలాండ్ స్టార్ ఇగా స్వెటెక్, 11వ సీడ్, చెక్ రిపబ్లిక్ ప్లేయర్ కరోలినా ముచోవాకు ముక్కడురైంది. ఈ టాప్ సీడ్ ఆటగాళ్లను ఓడించిన అమెరికా స్టార్ అమాండా అనిసిమోవా, జువోన్ దిగ్గజం సహోమి ఒసాకా సెమీఫైనల్ తో దూసుకెళ్లారు. గురువారం తెల్లవారుజామున జరిగిన క్వార్టర్ ఫైనల్లో అమెరికా స్టార్, 8వ సీడ్ అమాండా అనిసిమోవా 6-4, 6-3 తేడా ఇగా స్వెటెక్ ను ఓడించింది. గంటా 36 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ మ్యాచ్ లో అమెరికా ప్లేయర్

సెమీస్ కు జానిక్ సిన్హర్, ఒసాక

అమాండా పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించింది. తొలి సెట్ లో ఇద్దరూ హోరాహోరీగా తలపడ్డారు. 4-4తో సమంగా ఉన్న సమయంలో అనిసిమోవా తన దూకుడు ఆటతో స్వెటెక్ సర్వీసును బ్రేక్ చేసి వరుస పాయింట్స్ తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. అదే జోరులో 6-4తో తొలి సెట్ ను గెలుచుకుంది. రెండో సెట్ ఆరంభంలోనూ స్వెటెక్ 2-0తో ఆధిక్యంలో నిలిచింది. కానీ, అనిసిమోవా బలంగా పుంజుకుని వరుసగా బ్రేక్ పాయింట్స్ సాధించి 5-3తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. ఈ పరిస్థితుల్లో స్వెటెక్ సర్వీసులో ఆమె చేసిన డబుల్ ఫాల్ట్ తో అనిసిమోవాకు మ్యాచ్ పాయింట్ లభించింది. ఈ మ్యాచ్ లో అమాండా అనిసిమోవా ఒక ఏస్ తో పాటు 23 విన్స్ కోట్టింది. 12 అనవసర తప్పుదాలు చేసిన అమెరికా స్టార్.. 2 డబుల్ ఫాల్ట్ తో పాటు 4 బ్రేక్ పాయింట్స్ సాధించింది. మరోవైపు 2 ఏస్లు, 13 విన్స్ కోట్టింది ఇగా స్వెటెక్.. 18 అనవసర తప్పుదాలతో పాటు 3 డబుల్ ఫాల్ట్ తో మూల్యం చెల్లించుకుంది. 5 బ్రేక్ పాయింట్ అవకాశాలు రాగా రెండింటిని మాత్రమే గెలుచుకుంది. ఇది కూడా ఆమె ఓటమిని శాసించింది.మరో క్వార్టర్ ఫైనల్ మ్యాచ్ లో సహోమి ఒసాకా (జువోన్), 6-4, 7-6 (3) తేడాతో కరోలినా ముచోవా (చెక్ రిపబ్లిక్) ను ఓడించి సెమీఫైనల్ కు దూసుకెళ్లింది. 2 గంటల 4 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ మ్యాచ్ లో జువోన్ స్టార్ అపారధరణ ప్రదర్శన కనబర్చింది. తనదైన దూకుడు, పవర్ ఫుల్ గేమ్ తో ఒసాకా తొలి సెట్ ను సునాయనంగా గెలుచుకుంది. ముచోవా ప్రతిఘటించినప్పటికీ ఒసాకా తన సర్వీస్ గేమ్ లో పటిష్టంగా ఉండి తొలి సెట్ ను కైవసం చేసుకుంది. రెండో

సెట్ లో ఇద్దరు ప్లేయర్స్ హోరాహోరీగా తలపడ్డారు. దాంతో ఫలితం ఉత్పరంగా మారింది. తమ సర్వీసులను నిలుపుకునేందుకు ఇద్దరు తీవ్రంగా పోరాడారు. స్కోర్ 6-6తో సమం కాగా.. టై-బ్రేక్ కు దారి తీసింది. టై బ్రేక్ లో ఒసాకా తన అనుభవాన్ని ఉపయోగించి 7-3తో గెలుచుకుంది. ఈ మ్యాచ్ లో 8 ఏస్లు, 28 విన్స్ కోట్టింది ఒసాకా 4 డబుల్ ఫాల్ట్ తో పాటు 22 అనవసర తప్పుదాలు చేసింది. 10 బ్రేక్ పాయింట్ అవకాశాల్లో 3 గెలుచుకుంది. మరోవైపు ముచోవా 4 ఏస్లు, 24 విన్స్ కోట్టింది. 28 అనవసరం తప్పుదాలతో పాటు 5 డబుల్ ఫాల్ట్ చేసింది. 8 బ్రేక్ పాయింట్ అవకాశాల్లో 2 గెలుచుకుంది. ఒసాకా 71 పాయింట్స్ తో పాటు 13 గేమ్స్ గెలవగా.. ముచోవా 64 పాయింట్స్ తో పాటు 10 గేమ్స్ గెలిచింది. శుక్రవారం జరిగే సెమీఫైనల్లో అమెరికా స్టార్ అమాండా అనిసిమోవాతో ఒసాకా తలపడనుంది. పురుషుల సింగిల్స్ లో టాప్ సీడ్, ఇటాలియన్ స్టార్ జానిక్ సిన్హర్ 6-1, 6-4, 6-2 తేడాతో ఇటలీకి చెందిన 10వ సీడ్ లోరెంజో మునెత్తిని ఓడించాడు. తొలి సెట్ ను జానిక్ సిన్హర్ పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించి సునాయన విజయాన్నందుకున్నాడు. రెండో సెట్ లో లోరెంజో ప్రతిఘటించినా.. జానిక్ సిన్హర్ తన అనుభవంతో మ్యాచ్ ను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్ లో జానిక్ సిన్హర్ 10 ఏస్లు కొట్టాడు. 5 బ్రేక్ పాయింట్స్ సాధించిన అతను 28 పాయింట్స్ గెలుచుకున్నాడు. మరోవైపు 2 ఏస్లు మాత్రమే కొట్టిన లోరెంజో ఒక్క బ్రేక్ పాయింట్ కూడా గెలవలేదు. శనివారం జరిగే సెమీఫైనల్లో జానిక్ సిన్హర్.. కెనడా ప్లేయర్ ఫెలిక్స్ అగర్తో తలపడుతాడు.

సౌత్ జోన్ ఛాంపియన్ తమిళనాడు



హోర్న్ ఫుల్ నెస్ గోపిచంద్ బ్యాడ్మింటన్ అకాదమీ వేదికగా జరుగుతున్న యోకెక్స్ సర్వైజ్ 79వ సౌత్ జోన్ ఇంటర్ స్టేట్ బ్యాడ్మింటన్ టీమ్ ఛాంపియన్ షిప్ - 2025లో తెలుగు రాష్ట్రాలు మెరిశాయి. అందులో భాగంగా తమిళనాడు ఆటగాళ్లు సీనియర్స్ పురుషుల విభాగంలో విజేతలుగా నిలిచారు. జూనియర్స్ బాలికలు రన్సరమ్, బాలురు మూడో స్థానం సాధించారు. సీనియర్స్ మహిళల విభాగంలో మూడో స్థానం దక్కించుకున్నారు. కేరళ ఆటగాళ్లు జూనియర్స్ బాలురు, బాలికల విభాగాల్లో మూడో స్థానాలు సంపాదించారు. టీమ్ ఈవెంట్ తో ముగిసిన ఈ పోటీలు, సెప్టెంబర్ 3 నుంచి 5 వరకు జరిగే ఇండివిడ్యువల్ ఛాంపియన్ షిప్స్ మరింత రసవత్తరంగా కొనసాగున్నాయి. గెలిచిన క్రీడాకారులకు నేషనల్ చీఫ్ కోచ్ పుల్లెల గోపీచంద్ వారికి బహుమతులను అందజేశారు.

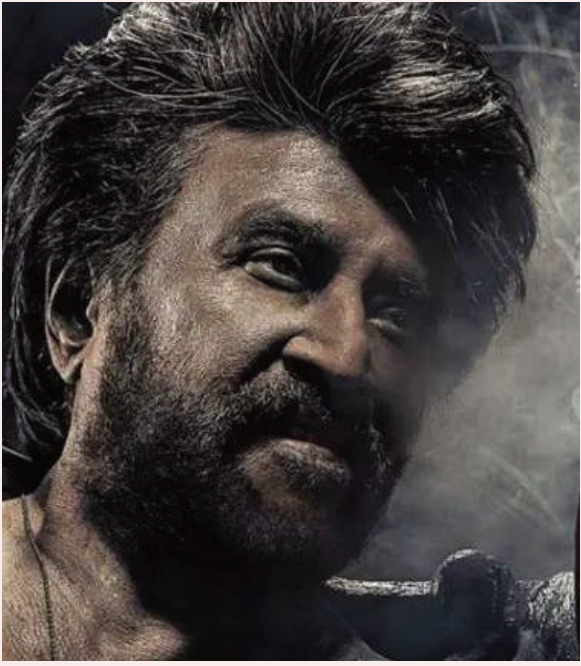
అమిత్ మిశ్రా అన్ని ఫార్మాట్లకు రిటైర్

లెగ్ స్పిన్నర్ అమిత్ మిశ్రా గురువారం అన్ని రకాల క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాడు. అతను 2017లో ఇంగ్లాండ్ తో తన చివరి అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ ఆడాడు. 42 ఏళ్ల మిశ్రా 2003లో బంగ్లాదేశ్ లో జరిగిన వన్డే ముక్కోణపు సిరీస్ సందర్భంగా అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేశాడు.మిశ్రా భారత జట్టు తరపున 22 టెస్టులు, 36 వన్డేలు, 10 టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లలో ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఐపీఎల్ లో మూడు హ్యాట్రిక్లు తీసిన ఏకైక బౌలర్ గా నిలిచాడు.ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ లో తన రిటైర్మెంట్ ప్రకటనను పోస్ట్ చేశాడు. సోషల్ మీడియా పోస్ట్ లో “క్రికెట్ నా ఈ 25 సంవత్సరాలు చిరస్మరణీయమైనవి. ఈ సమయంలో నాకు అండగా నిలిచిన బీసీసీఐ, హర్యానా క్రికెట్ అసోసియేషన్, సహాయక సిబ్బంది, నా సహచరులు, నా కుటుంబ సభ్యులకు నేను చాలా కృతజ్ఞుడను” అంటూ చెప్పుకొన్నాడు. “నేను ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఆడినా ఈ ప్రయాణాన్ని చిరస్మరణీయంగా మార్చిన అభిమానుల ప్రేమ, మద్దతుకు నేను కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. క్రికెట్ నాకు లెక్కలేనన్ని జ్ఞాపకాలను, అమూల్యమైన పాఠాలను ఇచ్చింది. మైదానంలో గడిపిన ప్రతి క్షణం నా జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే జ్ఞాపకంగా మారింది” అని ఆయన అన్నారు. ఐపీఎల్ లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన ఏడో బౌలర్ గా ఉన్న మిశ్రా, చివరిసారిగా 2024లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో

జరిగిన మ్యాచ్ లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తరపున ఆడాడు. 162 మ్యాచ్ లో 174 వికెట్లతో ఏడో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్ గా నిలిచాడు. లీగ్ చరిత్రలో మూడు హ్యాట్రిక్లు తీసిన ఏకైక బౌలర్ మిశ్రా. ఐపీఎల్ లో వివిధ జట్లకు ఆడుతూ అతను మూడు హ్యాట్రిక్లు సాధించాడు. 2008లో ఢిల్లీ డేర్ డెవిల్స్, 2011లో కింగ్స్ ఎలెవన్ పంజాబ్ మరియు 2013లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్. ‘నా 25 ఏళ్ల క్రికెట్ జీవితం చిరస్మరణీయం. ఈ ప్రయాణంలో నాకు అండగా నిలిచిన బీసీసీఐ, హర్యానా క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధికారులు, సహాయక సిబ్బంది, నా సహచర ఆటగాళ్లు, కుటుంబ సభ్యులకు ధన్యవాదాలు. నేను ఎక్కడ, ఎప్పుడు ఆడినా మద్దతు ఇచ్చి, ప్రేమ చూపిన అభిమానులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలనుకుంటున్నాను. వారి పట్ల నా క్రికెట్ ప్రయాణం మరింత చిరస్మరణీయమైంది. క్రికెట్ నాకు లెక్కలేనన్ని మధుర జ్ఞాపకాలను, అమూల్యమైన పాఠాలను ఇచ్చింది. మైదానంలో నేను గడిపిన ప్రతి క్షణం జీవితాంతం గుర్తుంచుకునే మధుర జ్ఞాపకమే.”అని ఓ వార్త సంస్థతో అమిత్ మిశ్రా అన్నారు. అమిత్ మిశ్రా.. 2003లో బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన వన్డే ట్రై సిరీస్ తో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోకి అరంగేట్రం చేశాడు. 2008లో ఆస్ట్రేలియాతో మోహలీ వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ తో టెస్ట్ క్రికెట్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన అమిత్ మిశ్రా.. 2010లో జింబాబ్వేతో తొలి టీ20

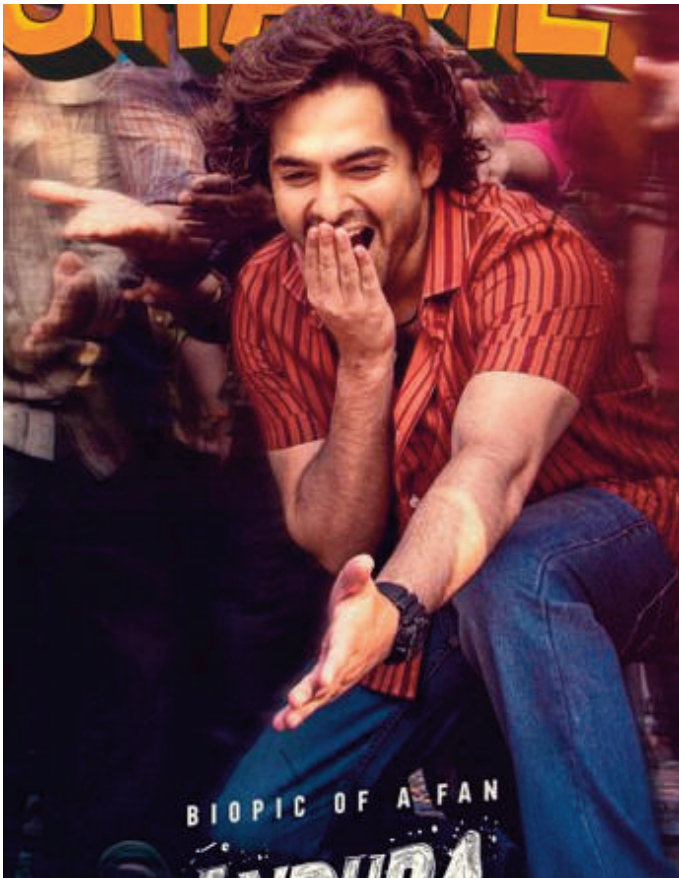
మ్యాచ్ ఆడాడు. 2013లో జింబాబ్వేతో జరిగిన ఐదు వన్డే సిరీస్ లో 18 వికెట్లు పడగొట్టి జవగళ్ శ్రీనాథ్ పేరిట ఉన్న వరల్డ్ రికార్డ్ ను అమిత్ మిశ్రా సమం చేశాడు. బంగ్లాదేశ్ వేదికగా జరిగిన 2014 టీ20 ప్రపంచకప్ ఆడిన మిశ్రా 10 వికెట్లు తీసాడు. ఈ టోర్నీలో భారత్ రన్సరమ్ గా నిలిచింది.2017లో చివరిసారిగా అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ ఆడిన మిశ్రా.. ఐపీఎల్ తో దేశవాళీ క్రికెట్ లో కొనసాగాడు. ఐపీఎల్ లో చివరి మ్యాచ్ ను 2024లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తరపున రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో ఆడాడు. ఈ ఏడాది టోర్నీకి దూరంగా ఉన్నాడు. ఐపీఎల్ లో 162 మ్యాచ్లు ఆడిన మిశ్రా 23.82 సగటు, 7.37 ఎకానమీతో 174 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఏడో హయాల్స్ వికెట్ టేకర్ గా కొనసాగుతున్నాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే మూడు హ్యాట్రిక్స్ తీసిన ఏకైక బౌలర్ అమిత్ మిశ్రానే కావడం విశేషం.2008లో ఢిల్లీ డేర్ డేవిల్స్ తరపున తొలి హ్యాట్రిక్ సాధించిన అమిత్ మిశ్రా, కింగ్స్ ఎలెవన్ పంజాబ్ తరపున 2011లో, సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ తరపున 2013లో హ్యాట్రిక్ వికెట్ తీసాడు. కోచ్ గా, కామెంటేటర్ గా రెండో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించాలని అమిత్ మిశ్రా భావిస్తున్నాడు. సోషల్ మీడియా, యూట్యూబ్ ఛానెల్ తో ప్రేక్షకులతో టచ్ లో ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.





అమెజాన్ ప్రైమ్లో 11నుంచి కూలీ

రజనీకాంత్ కథానాయకుడిగా లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో యాక్షన్ థ్రిల్లర్గా తెరకెక్కిన చిత్రం 'కూలీ'. ఆగస్టు 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద పర్వాలేదనిపించింది. ముఖ్యంగా రజనీ, నాగార్జున, సౌబిన్ షాహిర్ల నటన, లోకేష్ టేకింగ్ మెప్పించింది. ఈ క్రమంలో 'కూలీ' మూవీ ఓటీటీ- ప్రేక్షకులను పలకరించడానికి సిద్ధమైంది. ప్రముఖ ఓటీటీ- వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో సెప్టెంబరు 11వ తేదీ నుంచి 'కూలీ' చిత్రం ఓటీ-టీ-లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ అమెజాన్ సరికొత్త పోస్టర్ను పంచుకుంది. కథేంటంటే.. కింగ్ పిన్ లాజిస్టిక్స్ అధినేత సైమన్ (నాగార్జు) శక్తిమంతమైన దాన్. ప్రభుత్వం నుంచి వైజాగ్ పోర్టును 99ఏళ్లకు లీజుకు తీసుకుని అనేక అక్రమ కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతుంటాడు. అక్కడ ప్రతి దాన్ని నియంత్రించే వ్యక్తి దయాల్ (సౌబిన్ షాహిర్). సైమన్కు అతను నమ్మిన బంటు-. పోర్టులో జరిగే వ్యవహారాన్ని ఎవరూ బయట పెట్టాలని చూసినా.. వాళ్లని వెతికి పట్టు-కుని అక్కడిక్కడే ప్రాణం తీసేస్తుంటాడు. అలా అంతం చేసిన వారి శవాల్ని సాక్స్ యాధారాల్లేకుండా మాయం చేయడం సైమన్ ముఠాకు ఓ సవాల్ గా మారుతుంది. సరిగ్గా అప్పుడే రాజశేఖర్ (సత్యరాజ్) కనిపెట్టిన మొబైల్ క్రిమీటర్ కుర్చీ గురించి తెలుస్తుంది. దాని ప్రత్యేకత గురించి తెలుసుకున్న సైమన్.. తన నేరాల్ని కప్పిపుచ్చేందుకు రాజశేఖర్ ను తనతో కలిసి పని చేయమని కోరతాడు. లేదంటే అతని ముగ్గురు కూతుర్లను చంపేస్తానని బెదిరిస్తాడు. దీంతో తప్పక ఆ పని చేసేందుకు కూతురు ప్రీతి (శ్రుతిహాసన్)తో కలిసి రంగంలోకి దిగుతాడు. కానీ, అంతలోనే అనూహ్యంగా రాజశేఖర్ హత్యకు గురవుతాడు. దీంతో ఆ హత్యకు కారణమైన వాళ్లను వెదికి పట్టుకోవడంలో కథ ఆసక్తికా మారుతుంది.



ఆంధ్రాకింగ్

తాలూకా...రామ్

టాలీవుడ్ యాక్షర్ రామ్ పోతినేని హీరోగా నటిస్తోన్నతాజా ప్రాజెక్ట్ 'ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా'. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి 'మిన్ శెట్టి మిస్టర్ ఈ పోలీస్' ఫేం మహేష్ బాబు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. భాగ్యలక్ష్మి బోర్నే హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. కన్నడ స్టార్ హీరో ఉపేంద్ర ఈ మూవీలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన -టైటిల్ గ్లింప్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతూ సినిమాపై సూపర్ హైప్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 28న విడుదల చేస్తున్నట్లు- ఇప్పటికే ప్రకటించారు. కాగా ఈ మూవీ నుంచి సెకండ్ సింగిల్ పప్ప్ షేమ్ లాంచ్ అవ్వడేట్ అందించారు. ఈ పాటను సెప్టెంబర్ 8న లాంచ్ చేయబోతున్నారు.

పరమ్ సుందరిలో జాన్వీ కపూర్ విమర్శలపై క్లారిటీ ఇచ్చిన పవిత్రామి నన్

జాన్వీ కపూర్ నటించిన లేటెస్ట్ రొమాంటిక్ కామెడీ మూవీ 'పరమ్ సుందరి'. ఈ సినిమాలో జాన్వీని తీసుకోవడంపై పలు విమర్శలు ఎదురైన సంగతి తెలిసిందే. ఉత్తరాదికి చెందిన ఆమెను మలయాళ యువతిగా చూపించడంపై పలువురు అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. కేరళ బ్యాక్ డ్రాఫ్ చిత్రంలో నటించేందుకు మలయాళ హీరోయిన్ లేరా? అంటూ గాయని పవిత్రా మేనన్ ఓ వీడియో విడుదల చేయగా అది చర్చనీయాంశమైంది. తాజాగా ఆమె దీనిపై స్పష్టతనిచ్చారు. నేను నటిని కాదు.. గాయనిని.. జాన్వీకి వ్యతిరేకంగా ఒక మలయాళ నటి విమర్శలు చేసింది అనే వార్తల్లో నిజం లేదు. నేను చెప్పింది పూర్తిగా భిన్నమైన అంశం. ఇది వృత్తిపరమైన అసూయ కాదు. నిజాయితీగా చెప్పాలంటే నేను వేరొకరి నోటి దగ్గర తిండిని లాగేసుకొనే ప్రయత్నం చేయలేదు. నేను భాష గురించి మాత్రమే మాట్లాడాను. మరొక ప్రాంతానికి చెందిన వారు మలయాళం సరిగ్గా మాట్లాడలేరని చెప్పానంతే. జాన్వీ ఆ పాత్రకు న్యాయం చేసింది. నేను ఆమెను రెండుసార్లు కలిశాను. ఆమె వ్యక్తిగతంగానూ తెలుసు. సినీ ఇండస్ట్రీలో ఏ ప్రాంతం నుంచైనా నటీనటులను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. కాకపోతే ఇతర ప్రాంతాల నుంచి తీసుకున్నప్పుడు వారికి మన భాషను నేర్పించడానికి కోర్సు నియమించుకోవాలి. అలా నియమించడం వల్ల నష్టం లేదు కదా.. అని చెప్పారు. ఇక ఈ వివాదంపై జాన్వీకపూర్ గతంలోనే స్పందించిన విషయం తెలిసిందే. 'నేను మలయాళ అమ్మాయిని కాదు. మా అమ్మ (శ్రీదేవి) కూడా మలయాళీ కాదు. కానీ, కేరళ సంస్కృతిపై నేనెప్పుడూ ఆసక్తి చూపిస్తా. ముఖ్యంగా మలయాళ సినిమాలకు నేను అభిమానిని. 'పరమ్ సుందరి'లో నేను మలయాళ అమ్మాయిగానే కాదు తమిళ అమ్మాయిగానూ కనిపిస్తా' అని తెలిపారు. కేరళ యువత్రి దిల్లీ య-ంచకుడి ప్రేమకథే ఈ 'పరమ్ సుందరి'. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా హీరో. ఈ సినిమా ఆగస్టు 29న ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది.

పవర్ ఫుల్ రోల్ లో అనుష్క ఘాటి

గ్లింప్స్ ను పంచుకున్న ప్రభాస్

అనుష్క శెట్టి ప్రధాన పాత్రలో దర్శకుడు క్రిష్ తెరకెక్కించిన సినిమా 'ఘాటి' ఈ యాక్షన్ థ్రైమ్ డ్రామా ఈనెల 5న శు క్రవారం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా రిలీజ్ గ్లింప్స్ విడుదలైంది. అగ్రకథానాయకుడు ప్రభాస్ దీన్ని పంచుకున్నారు. 'వాళ్లు ఊరుకోరు, వీళ్లు ఊరుకోరు, అంటే నేను ఊరుకోను..' అంటూ సీరియస్ డైలాగుతో పవర్ ఫుల్ పాత్రలో అనుష్క కనిపించారు. అనుష్క లీడ్ రోల్ లో క్రిష్ జాగ్రత్తమూడి దర్శకత్వంలో ఒడిశా నేపథ్యంలో యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందిన 'ఘాటి' సినిమా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతి ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంది. చాలా గ్యాప్ తర్వాత అనుష్క నటిస్తున్న సినిమా కావడంతో.. మొదటి నుంచి 'ఘాటి'పై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన సాంగ్స్, టీ-జర్, -టైలర్.. అనుష్క చేయబోయే విధ్వంసానికి శాంపిల్ గా ఉండగా.. లే-టె-స్ట్ గా ప్రభాస్ చేతుల మీదుగా విడుదల అయిన రిలీజ్ -టైలర్ అంచనాలను నెక్స్ట్ లెవెల్ కి తీసుకెళ్లేలా ఉంది. ఈ రిలీజ్ -టైలర్ ను సోషల్ మీడియా ఖాతా ద్వారా రిలీజ్ చేశాడు దార్లింగ్. ఇక ఈ రిలీజ్ టైలర్ మాత్రం అదిరిపోయిందనే చెప్పాలి. అనుష్క చేయబోయే ఊచకోతకు గూఢబండ్స్ గ్యారెంటీ అనేలా ఉంది. స్వీటీ- చేసిన యాక్షన్ సినిమాకే హైలెట్ గా నిలిచేలా ఉంది. సూపర్స్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్పోర్ట్ తో సాగిన రిలీజ్ -టైలర్ లో అనుష్క పర్ఫామెన్స్ మామూలుగా లేదు. శీలావతిగా ఆమె చేసిన పోరాట సన్నివేశాలు -టైలర్ లో హైలెట్ గా నిలిచాయి. ఈసారి దర్శకుడు క్రిష్ ఊహించని యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్ తో అనుష్కతో ఊచకోత చేయించినట్లు-గా ఉంది. అనుష్క ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్ కోసం ముందే రానని చెప్పినప్పటికీ.. సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రమోట్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే రానాతో ఫోన్ కాల్ లో మాట్లాడిన

స్వీటికి ఇప్పుడు ప్రభాస్ రిలీజ్ -టైలర్ లాంచ్ చేయడం సినిమాకు మంచి బజ్ జనరేట్ అయ్యేలా చేసింది. దీంతో.. ఘాటి రాక కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు అభిమానులు. సెప్టెంబర్ 5న ఈ చిత్రం థియేటర్లోకి రానుండగా.. ఇంకొన్ని గంటల్లో తెరపై శీలావతి ఊచకోతను చూడబోతున్నాం. ఈ సినిమాలో అనుష్క పాత్ర అరుంధతికి మించి ఉంటు-ందనే టాక్ అయితే గట్టిగా వినిపిస్తోంది. గతంలో క్రిష్ దర్శకత్వంలో వేదం అనే సినిమాలో నటించారు అనుష్క. ఆ సినిమాలో సరోజ పాత్ర లాగే, ఇప్పుడు 'ఘాటి'లో షీలావతి పాత్ర ప్రత్యేకంగా ఎప్పుటికీ ప్రేక్షకులకు గుర్తుండిపోయేలా ఉంటు-ందనే అంచనాలున్నాయి.



అల్లరి నరేష్ ..ఆల్కహాల్ టీజర్ విడుదల

అల్లరి నరేష్ నటిస్తున్న తాజా సినిమా ఆల్కహాల్ . రుహనీ శర్మ కథానాయిక. మెహర్ తేజ్ దర్శకత్వంలో ఇది రూపొందుతోంది. పప్ప్ ఏడాది జనవరి 1న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా దీని టీజర్ ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. సత్య నిహారిక ఎన్ఎమ్ కీలకపాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను కట్టిపడేసే, ఒక గొప్ప సినిమాటిక్ అనుభవాన్ని ఇస్తుందనే నమ్మకాన్ని టీజర్ కలిగించింది. 'ఆల్కహాల్' చిత్రం ఒక ఉత్సాహభరితమైన థ్రిల్లర్ డ్రామా అని తెలిపేలా టీ-జర్ ను అద్భుతంగా రూపొందించారు. మధ్యం కథానాయకుడి జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో, తాగడానికి ముందు మరియు తాగిన తరువాత అతని ప్రవర్తన, మరియు దాని చుట్టూ జరిగే సంఘటనల సమాహారాన్ని ఈ టీ-జర్ సూచిస్తుంది. హాస్యం మాత్రమే కాకుండా, నవరసాలను అద్భుతంగా పలికించగల నటుడిగా పేరుగాంచిన అల్లరి నరేష్, 'ఆల్కహాల్' రూపంలో మరో వైవిధ్యమైన చిత్రాన్ని అందించబోతున్నారు. ఇందులో సత్య సరికొత్త అవతారంలో కనిపిస్తున్నారు. ఈ సినిమాతో నరేష్ పూర్తిగా కొత్త మార్గంలో అడుగుపెడుతున్నట్లు- కనిపిస్తోంది. ఇది ప్రేక్షకులలో కాస్త క్యూరియాసిటీ-ని పెంచుతుందనే చెప్పాలి. సుహాస్ నటించిన 'ఫ్యామిలీ డ్రామా'తో విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు-, ప్రేక్షకుల మెప్పు పొందిన దర్శకుడు మెహర్ తేజ్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈసారి ఆయన, బలమైన సాంకేతిక విలువలతో కూడిన అద్భుతమైన కథాంశంతో తిరిగి వస్తున్నారు. ఈ సినిమాని శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పణలో సితార ఎంటర్-టైన్మెంట్స్, ఫార్వూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన నిర్మాతలు సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి గిబ్రాన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, చేతనీ భరద్వాజ్ నేపథ్య సంగీతం అందిస్తున్నారు. నూతన సంవత్సర కానుకగా జనవరి 1, 2026న 'ఆల్కహాల్' విడుదల కానుంది.