

అట్టహాసంగా సెమా
అవార్డుల వేడుక



జనతా

తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక

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 తరుపున నిలబడి... అటు అధికారులను గానీ, అటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్రష్టం చేయమంది జనతా... రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా... "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడాలాం!! మొత్తాని దిక్కుతో విని చేద్దాం.. శ్లోకేరే..! జనం కోసం "జనతా"..

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

7.09.2025

ఆదివారం Sunday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue): 141

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar

పులకించిన భక్తజనం

శోభాయమానంగా

గణనాథుల

నిమజ్జనోత్సవం

ట్యాంక్ బండ్

పరిసరాల్లో పండగశోభ

మధ్యాహ్నానికి బడా

గణేశ నిమజ్జన పూర్తి



జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : వినాయ నిమజ్జన ఘట్టం కన్నుల పండువగా సాగింది. కేరంతలు, డ్యాన్సులు, భక్తి పారవశ్యం మధ్య చిందులేస్తూ సాగరతీరానికి సాగినయాత్ర కనువిందు చేసింది. ఉదయం మొదలైన శోభాయాత్ర రాత్రి వరకు కొనసాగింది. ఈ క్రమంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన ఖైరతాబాద్ బడా గణేశ నిమజ్జన పక్రియ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. ఎస్టీఆర్ మార్కెట్‌ని బాహుబలి క్రేన్ పాయింట్ 4 వద్ద నిమజ్జనోత్సవాన్ని

మిగతా 2 లో

నిమజ్జనోత్సవాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆకస్మికంగా వచ్చి పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి భక్తులకు అభివాదం చేస్తూనే సూచనలు



02



దేశవ్యాప్తంగా ఎన్ఎలర్

దేశవ్యాప్తంగా ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణకు ఈసీ ప్రణాళిక

- ఈ నెల 10న రాష్ట్రాల ముఖ్య ఎన్నికల అధికారులతో కీలక సమావేశం
- ఇంటింటి సర్వే ద్వారా ఓటర్ల వివరాల క్లుప్తమైన పరిశీలన
- అక్రమ వలసదారులను జాబితా నుంచి తొలగించడమే ప్రధాన లక్ష్యం
- బీహార్ తరహాలోనే దేశమంతటా అమలుకు సన్నాహాలు



జనతా న్యూస్, న్యూఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా ఓటర్ల జాబితాను పూర్తిస్థాయిలో ప్రక్షాళన చేసేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) భారీ కనరత్తుకు శ్రీకారం చుట్టింది. బీహార్‌లో చేపట్టిన తరహాలోనే 'ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ' (ఎన్ఎలర్) కార్యక్రమాన్ని దేశమంతటా అమలు చేసేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా ఎన్నికల సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ల వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించనున్నారు. ఈ కీలక

మిగతా 4 లో



ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడికి ప్రధాని మోడీ ఫోన్

ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలపై చర్చ

ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్యూయెల్ మాక్రాన్ తో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ శనివారంనాడు ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. వివిధ రంగాల్లో ఇరుదేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలలో పురోగతిని సమీక్షించారు. ఉత్తయిన్ యుద్ధానికి తీరపడే మార్గాలపై కూడా చర్చించారు. మాక్రాన్‌తో సంధ్యాషణల వివరాలను సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు.



రాష్ట్రాల ఆర్థికమంత్రులతో చర్చించాకే శ్లాబులు

జీఎస్టీ శ్లాబులపై నిర్దలా సీతారామన్ వివరణ

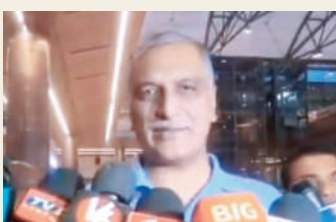
ధరలు దిగివచ్చి...సామాన్యులకు మేలుచేస్తుందని వెల్లడి
జీఎన్టీ శ్లాబులు 5, 12, 18, 28 శాతంగా ఉండేవి. అయితే ప్రతివర్షాలు ఆలోచిస్తున్నట్లుగా ఈ శ్లాబుల విధానం జిజ్ఞాసి నిర్ణయం కాదని, రాష్ట్ర ఆర్థిక మంత్రుల సాధికార కమిటీ- తీసుకున్నదని శనివారం కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్దలా సీతారామన్ స్పష్టం చేశారు. నాలుగు శ్లాబుల విధానంపై ప్రతిపక్ష పోల్డర్ల దేశాన్ని తప్పిదోప పట్టిస్తున్నాయని అమె శనివారం అన్నారు.



ఫామ్ హౌజ్ లో కేసీఆర్ సుదీర్ఘ చర్చలు

కేటీఆర్, హరీష్ రావులతో మంతనాలు

భారత రాష్ట్ర సమితి అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌తో మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు సమావేశమయ్యారు. ఎర్రపల్లిలోని ఫామ్‌హౌస్‌ను వెళ్లి ఆయనతో ప్రత్యేకంగా భేటీ- అయ్యారు. ఇప్పటికే కేటీఆర్ సహా పలువురు పార్టీ ప్రముఖులు అక్కడ ఉన్నారు. ఇటీవల అసెంబ్లీలో చోటు-చేసుకున్న పరిణామాలు, కాళేశ్వరంపై దర్యాప్తును సీబీఐకి అప్పగించడం, ఎమ్మెల్యే పదవికి, భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ ప్రాథమిక సభ్యత్వానికి కవిత రాజేనామా చేయడం తదితర అంశాలపై వీరు చర్చించినట్లు- తెలుస్తోంది.



ఉద్యమం కాలం నుంచి నేటి వరకు నా ప్రస్థానం తెలిచిన పుస్తకం

మాజీ మంత్రి హరీష్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

యూరియాపై ప్రభుత్వ తీరు అనుమానాస్పదం

ప్రజల్లో కాంగ్రెస్ పట్ల పూర్తి వ్యతిరేకత మాజీమంత్రి వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి విమర్శలు



కమిషన్లు రావనే పేదలకు ఇళ్లు కట్టలేదు



కాళేశ్వరంతో కమిషన్లు లాగారు రాష్ట్రాన్ని అప్పల కుప్పగా చేసారు మంత్రి పొంగులేటి ఘాటు విమర్శలు

జనతా న్యూస్, వనపర్తి : కల్సుకుంటు కుటుంబం పదేళ్లలో భారీగా అవినీతికి పాల్పడిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖామంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. పేదలకు ఇళ్లు కడితే కమిషన్లు రావని కాళేశ్వరం కట్టారని అన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో 8 లక్షల 19 వేల కోట్లు

మిగతా 2 లో

చర్లపల్లిలో మాదకద్రవ్యాల తయారు ఫ్యాక్టరీ

నిఘావేసి పట్టుకున్న పోలీసులు

పేరుకు లాబొరేటరీ.. లోపల తయారు చేస్తున్నది మాత్రం డ్రగ్స్. ఈ కర్మాగారం చర్లపల్లి ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ లోకెమికల్ ఫ్యాక్టరీ కేంద్రంగా, ఎంఓ (మె ఫెడ్రేషన్) అనే మాదకద్రవ్యాలను ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు- గుర్తించారు.



02

సీబీఐ డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ సూద్ కు అస్వస్థత

అపోలోకు తరలించి చికిత్స



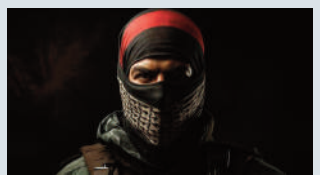
03



ఆపరేషన్ సిందూర్ మూద్రోజుల్లో ముగియలేదు

ఆర్మీ చీఫ్ ఉపేంద్ర ద్వివేది ఆసక్తిక వ్యాఖ్యలు

.. వివరాలు 2లో



ముంబైలో ఉగ్ర బెదరింపులు

నిందితుడిని పట్టుకున్న పోలీసులు స్పృహనుండి ప్రతికారం కోసం ఉత్పత్తి బెదిరింపులు

.. వివరాలు 2లో



కమిషన్లు రావనే పేదలకు ఇళ్లు కట్టలేదు

మొదటి పేజీ తరువాయి

రూపాయల అప్పుల భారం ప్రజలపై మోపిందని ఆక్షేపించారు. శనివారం వనపర్తి జిల్లాలోని పెద్దమండడి మండలం మంగంపల్లిలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు గృహప్రవేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వాకిటీ శ్రీహరి, జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎమ్మెల్యే తూడి మోగారెడ్డి, కాంగ్రెస్ నేతలు, కార్యకర్తలు భారీగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేసిన అప్పులకు తమ ప్రభుత్వం నెల నెల వడ్డీలు కడుతానే.. అభివృద్ధిని, సంక్షేమాన్ని జోడ్గెడ్డలా ముందుకు తీసుకుపోతున్నామని ఉద్ఘాటించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో ఒక్క రేషన్ కార్డు కూడా ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. పేదవారిని ఓటు- బ్యాంకుగా మాత్రమే చూశారని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక 7 లక్షల కొత్త రేషన్ కార్డులు ఇచ్చామని.. పాత రేషన్ కార్డుల్లో 17 లక్షల మంది పేర్లను చేర్చామని చెప్పుకొచ్చారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం సంవత్సరానికి రెండువేల డబబెల్ బెడ్ రూం ఇళ్లు ఇచ్చి ఉంటే అందరికీ ఇళ్లు వచ్చేవని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇళ్లు కడితే కమిషన్లు రావని తెలిసి మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఇళ్లను కట్టలేదని ఎద్దేవా చేశారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు కడితే కమిషన్లు వస్తాయని తెలిసి ఆ ప్రాజెక్టును చేపట్టారని విమర్శించారు. కాశీశ్వరంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం భారీగా అవినీతికి పాల్పడిందని ఆరోపించారు. రాజోయే మూడు విడతల్లో ప్రతి గ్రామంలో అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో భాగంగా డబబెల్ బెడ్ రూం ఇళ్లు కట్టిచ్చి ఇస్తామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

యూరియా పై ప్రభుత్వ తీరు అనుమానాస్పదం

ప్రజల్లో కాంగ్రెస్ పట్ల పూర్తి వ్యతిరేకత
మాజీమంత్రి వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి విమర్శలు

నిజామాబాద్ : యూరియా సంక్షోభంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరు అనుమానాలకు దారితీస్తోందని మాజీమంత్రి వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి అన్నారు. పంటల కొనుగోళ్లకు, ఆ తర్వాత వాటికి ఇవ్వాల్సిన బోనస్ను ఎగగొట్టాలనే ఉద్దేశంతోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కావాలనే యూరియా సరఫరా చేయడం లేదని ప్రజలు భావిస్తున్నారని తెలిపారు. వ్యవసాయ రంగం, రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఇంత దుర్మార్గమైన ఆలోచన ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన కేవలం 21 నెలల్లోనే ప్రజల నుంచి సంపూర్ణ వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుందని ప్రశాంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. హామీల వైఫల్యం, సమృద్ధిహీనం ఒక కారణం అయితే, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాటల తీరు, వ్యవహార శైలి మరో ప్రధాన కారణమని పేర్కొన్నారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలనపై దృష్టి పెట్టకుండా ప్రతిక్షణం కెసిఆర్ పేరు తలుచుకుంటూ అడ్డగోలు మాటలు మాట్లాడుతున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో జరిగిన ఫిరాయింపులపై సుప్రీంకోర్టు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చిందని, త్వరలో రాష్ట్రంలో ఉప ఎన్నికలు రావడం ఖాయమని వేముల అన్నారు. స్పీకర్ లేదా ఫిరాయింపుదారులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా రాజోయే ఆరు నెలల కాలంలో ఉప ఎన్నికలు వస్తాయని ఆయన అన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో బాన్సువాడలో పోరాడం శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఓడిపోవడం ఖాయమని జోస్యం చెప్పారు. గడువులోగా స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకోకపోతే మరోసారి సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్తామని హెచ్చరించారు. గట్టుదాటిన వారి పదవులు పోయే వరకు న్యాయపోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. బిఆర్ఎస్లో ఉన్న ప్రతి కార్యకర్త గర్వంగా చెప్పుకునేలా పరిస్థితి రాబోతోందని అన్నారు. ప్రభుత్వాన్ని నడపడం చేతగాక, గత ప్రభుత్వం అప్పులు చేసిందని కాంగ్రెస్ అబద్ధాలు చెబుతోందని వేముల మండిపడ్డారు. గత ప్రభుత్వం కేవలం రూ. 2.80 లక్షల కోట్ల అప్పు మాత్రమే చేసిందని పార్లమెంట్ సాక్షిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసిందని తెలిపారు. అయితే, ఈ 21 నెలల కాలంలోనే రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రూ. 2.20 లక్షల కోట్ల పైగా అప్పులు చేసిందని, ఆ అప్పుతో ఏ ఒక్క సంక్షేమ పథకం లేదా అభివృద్ధి కార్యక్రమం చేపట్టలేదని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వం సంవత్సరానికి రూ. 20 వేల కోట్ల అప్పు చేస్తే, ఈ ప్రభుత్వం నెలకు రూ. 20 వేల కోట్ల అప్పు చేస్తోందని ఆరోపించారు.

చర్లపల్లిలో మాదకద్రవ్యాల తయారు ఫ్యాక్టరీ

హైదరాబాద్ : పేరుకు లాబోరేటరీ.. లోపల తయారు చేస్తున్నది మాత్రం డ్రగ్స్. ఈ కర్మాగారం చర్లపల్లి ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ లోకిమికల్ ఫ్యాక్టరీ కేంద్రంగా, ఎండి (మె ఫెడ్రేస్) అనే మాదకద్రవ్యాలను ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు- గుర్తించారు. ఈ ముఠా నుంచి సుమారు రూ.12 వేల కోట్ల విలువైన నీషేధిత డ్రగ్స్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మహారాష్ట్రకు చెందిన మిరాభాయందర్, వసాయివికార్ పోలీసులు కొన్నా ట్లుగా ఓ డ్రగ్స్ ముఠాపై నిఘా పెట్టారు. ఈ క్రమంలో తమ గుఱాచారులను రంగంలోకి దించి వారాల పాటు- రహస్య ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ముఠా మూలాలు హైదరాబాద్ లోని చర్లపల్లిలో ఉన్నట్లు- వక్కా సమాచారం సేకరించారు. ఈనేపథ్యంలో స్థానిక ఫ్యాక్టరీపై మెరుపుదాడి చేశారు.



పులకించిన భక్తజనం

మొదటి పేజీ తరువాయి

చేపట్టారు. వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తుల జయజయధ్వానాల మధ్య మహాగణపతికి ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. అంతకుముందు వినాయకుడికి ఉత్సవ సమితి నిర్వాహకులు తుది పూజలు నిర్వహించారు. ఇక ఈ ఉదయం 7 గంటలకు బడా గణేశ్ శోభాయాత్ర వైభవంగా ప్రారంభమైంది. రాజ్‌దూత్ సర్కిల్, -బె-లిఫోన్ భవన్, తెలుగుతల్లి +-లపైఓవర్ మీదుగా వినాయకుడు ఎస్టీఆర్ మార్గ్‌కు చేరుకున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో శోభాయాత్ర మార్గంతోపాటు- ఎస్టీఆర్ మార్గ్‌లో పోలీసులు భారీ బందోబస్తు చేపట్టారు. ఖైరతాబాద్ మహా గణపతికి సభాతో సభవిష్కృతి అనేలా కనిపిస్తోంది. ఎరుగని రీతిలో భక్తజనం ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. హైదరాబాద్‌లోని ఎస్టీఆర్ మార్గ్ వద్ద ఏర్పాటు- చేసిన బాహుబలి క్రేన్ సాయంతో 4 దగ్గర బడా గణపతి నిమజ్జనం అనుకున్న సమయానికి ప్రశాంతంగా ముగిసింది. వేలాది భక్తులు 'గణపతి బప్పా మోరియా' అని పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేస్తూ.. మళ్లీ తిరిగి రావయ్యా వినాయకా.. అంటూ వైభవోపేతంగా సాగసంపారు. నిమజ్జనానికి ముందు ఉత్సవ సమితి సభ్యులు శాస్త్రోక్తంగా తుదిపూజలు నిర్వహించారు. ఈ ఏడాది 69 అడుగుల ఎత్తుతో శ్రీ విశ్వశాంతి మహాశక్తి గణపతిగా ఖైరతాబాద్ బడా గణపతి భక్తులకు దర్శనమిచ్చాడు. 69 అడుగుల ఎత్తు, 28 అడుగుల వెడల్పుతో ఉన్న ఈ విగ్రహం విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఇది ఖైరతాబాద్ గణేశ్ ఉత్సావలు 71వ సంవత్సరం. కోట్లాది మంది భక్తులను సవరాత్తుల్లో బడా గణేశుని దర్శనం చేసుకుని



పరవశించిపోయారు. తొమ్మిది రోజుల పూజల అనంతరం సరిగ్గా ఉదయం 7 గంటలకు ఖైరతాబాద్ గణేశుని శోభాయాత్ర ఆరంభమైంది. వెల్డింగ్ వర్క్, టెలిఫోన్ భవన్, తెలుగు తల్లి పైఓవర్, సచివాలయం, ఎస్టీఆర్ మార్గ్ మీదుగా వినాయకుడి రథయాత్ర కన్నులవండువగా సాగింది. మధ్యాహ్నం 12 గంటల కల్లా ట్యాంక్ బండ్ చేరుకుంది. సుమారు 70 అడుగుల భారీ క్రేన్ సాయంతో ఖైరతాబాద్ గణపతిని నెమ్మదిగా

ఎత్తి, భక్తుల నినాదాల మధ్య హుస్సేన్ సాగర్‌లో గంగమ్మ ఒడికి చేర్చారు. నగరవ్యాప్తంగా ఉన్న వేలకొద్దీ గణనాథులు గంగమ్మ ఒడికి చేరుకునేందుకు రహదారులపై బారులు తీరారు. దీంతో హుస్సేన్ సాగర్, ట్యాంక్ బండ్ పరిసర ప్రాంతాలు జనసంద్రాన్ని తలపించాయి. మహాగణపతితో పాటు- అనేక వినాయక విగ్రహాలు ఒకేసారి దర్శించుకుని భక్తులు పులకించిపోయారు.

నిమజ్జనోత్సవాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఆకస్మికంగా వచ్చి పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి భక్తులకు లభివాదం చేస్తూనే సూచనలు

హైదరాబాద్ : హుస్సేన్ సాగర్ వద్ద నిమజ్జనాలను పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా పరిశీలించారు. భక్తులు, సందర్శకులు క్షేమంగా ఇళ్లకు చేరుకోవాలని సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. భాగ్యనగర్ ఉత్సవ సమితి వేదికపై నుంచి భక్తులకు అభివాదం చేశారు. 'గణపతి బప్పా మోరియా' అంటూ భక్తులతో కలిసి నినాదాలు చేశారు. క్రేన్ నెం.4వద్ద నిమజ్జనాలను పరిశీలించారు. నిమజ్జనం ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ హరిచందన సీఎంకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా విధుల్లో పాల్గొన్న అన్ని విభాగాల సిబ్బందిని సీఎం అభినందించారు. నిమజ్జనాలు పూర్తయ్యే వరకు ఇదే స్ఫూర్తితో పనిచేయాలని సూచించారు. ముందస్తు సమాచారం లేకుండా సాదాసీదాగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హుస్సేన్ సాగర్ వద్ద ప్రత్యక్ష కావడంతో భక్తులు ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. గణేశ్ నిమజ్జనాల సందర్భంగా హుస్సేన్ సాగర్ వద్దకు సీఎం వచ్చి



ఏర్పాట్లను పరిశీలించడం పట్ల భాగ్యనగర్ ఉత్సవ సమితి ప్రతినిధులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. నగర వ్యాప్తంగా వినాయక నిమజ్జనాలు అంగరంగ వైభవంగా కొనసాగాయి. ఈ నేపథ్యంలో ట్యాంక్ బండ్ వద్ద జరుగుతున్న గణేశ్ నిమజ్జనాల వేడుకను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సందర్శించారు. ఎవరికీ ఎలాంటి సమాచారం

జరుగుతున్న తీరును అధికారుల నుంచి అడిగి తెలుసుకున్నారు. గణేశ్ నిమజ్జనాల సందర్భంగా అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్లాలని తెలిపారు. వినాయక నిర్వాహకులు, ప్రజలు అధికారులకు సహకరించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

35లక్షలకు బాలాపూర్ గణేశ్ లడ్డూ ఆరేళ్లుగా లడ్డూ కోసం యత్నిస్తున్న దశరథ గౌడ్

హైదరాబాద్ : తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన బాలాపూర్ లడ్డూ వేలం పాట ఘనంగా సాగింది. ఈ సారి లడ్డూ వేలంలో భారీ ధర పలికింది. దీన్ని కర్రన్ ఫూట్ కు చెందిన లింగాల దశరథ గౌడ్ అనే వ్యక్తి రూ.35 లక్షలకు దక్కించుకున్నారు. వేలంలో 38 మంది భక్తులు పాల్గొన్నారు. గతేడాది ఈ లడ్డూను రూ.30.01 లక్షలకు కొలను శంకర్ రెడ్డి దక్కించుకున్నారు. గణేశుడి కంసార్ లడ్డూ ధర రూ. 4.99 లక్షలు అధికంగా పలికింది. లడ్డూ విజేత దశరథగౌడ్ ను ఈ సందర్భంగా ఉత్సవ కమిటీ- సన్మానించింది. 'బాలాపూర్ లడ్డూ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఆరేళ్లుగా దీని కోసం ప్రయత్నిస్తున్నా. ఇన్నేజ్ తర్వాత బాలాపూర్ లడ్డూ దక్కింది. ఎంతో సంతోషంగా ఉంది'ని దశరథగౌడ్ పేర్కొన్నారు. బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ కోసం ఆరేళ్లుగా ప్రయత్నిస్తున్నాని లడ్డూ విజేత లింగాల దశరథ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. ఇన్నేజ్ తర్వాత బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ దక్కిందని అధ్యక్షులు భావిస్తున్నారని తెలిపారు. బాలాపూర్ గణేశ్ అంటే తనకు చాలా ఇష్టమని, గత కొన్నేళ్ల నుంచి ఇక్కడికి వస్తున్నట్లు- పేర్కొన్నారు. ఇవాళ ఆ భగవంతుడు నాకు లడ్డూను దక్కించాడు.. చాలా సంతోషంగా ఉందని లింగాల దశరథ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. లడ్డూ విజేత దశరథ గౌడ్ ను ఉత్సవ కమిటీ- సన్మానించింది. రూ. 35 లక్షల నగదును ఉత్సవ కమిటీకి దశరథ గౌడ్ అందించారు. రాష్ట్రంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్న బాలాపూర్ గణేశ్ డి లడ్డూ మరోసారి భారీ ధర పలికింది. గత రికార్డులను క్రీకేస్తూ వేలం పాటలో రూ.35 లక్షలకు కర్రన్ ఫూట్ కు చెందిన లింగాల దశరథ గౌడ్ దక్కించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇది గతేడాదికంటే రూ. 4.99 లక్షలు అధికం. 2024లో బాలాపూర్ గణేశ్ ఉత్సవ సమితికి చెందిన కొలను శంకర్ రెడ్డి రూ.30.01 లక్షలకు దక్కించుకున్నారు. బాలాపూర్ గణేశుడి శరంగేంపు తర్వాత గ్రామంలోని బొడ్డాయి వద్ద వేలం పాట నిర్వహించారు. ఇందులో మొత్తం 38 మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో ఏడుగురు స్థానికీతరులు ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు సచివా ఇంద్రారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే తీగల కృష్ణారెడ్డి పాల్గొన్నారు. లడ్డూవేలం తిలకించేందుకు ప్రజలు భారీగా తరలివచ్చారు.



శోభాయాత్రలో అపశృతి

డ్యాన్స్ చేస్తూ కుప్పకూలిన వ్యక్తి

నారాయణపేట : నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రంలో శనివారం వినాయక నిమజ్జన ఉత్సవాల్లో అపశృతి చోటుచేసుకుంది. స్పృహం చేస్తూనే ఓ వ్యక్తి కుప్పకూలాడు. నారాయణపేట పురపాలకలో ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్న శేఖర్ (45) గుండెపోటుతో మృతి చెందాడు. నిమజ్జన ఉత్సవాల్లో డ్యాన్స్ చేస్తూ పడిపోయాడు. విషయాన్ని గమనించిన స్థానిక ఎస్సై వెంటకేశ్వర్లు సీపీఆర్ చేసి.. స్థానికుల సాయంతో ఓ ప్రైవేటు- ఆస్పత్రికి తరలించారు. అయితే, అప్పటికే శేఖర్ మృతి చెందినట్లు- వైద్యులు ధ్రువీకరించారు. మృతుడికి భార్య, ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు.

సజావుగా వినాయక విగ్రహాల నిమజ్జనం

నగర పోలీస్ కమిషనర్ సివి ఆనంద్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 : వినాయక విగ్రహాల నిమజ్జనం నిరాటంకంగా కొనసాగుతోందని హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీపీ ఆనంద్ తెలిపారు. కీలకమైన ఖైరతాబాద్, బాలాపూర్ గణేశ్ విగ్రహాల నిమజ్జనం సజావుగా పూర్తయిందన్నారు. విగ్రహాల వాహనాలన్నీ రోడ్లపై క్యూలైన్ లో వస్తున్నాయన్నారు. చిన్న చిన్న శోభాయాత్రలను ప్రధాన విగ్రహాలతో కలిపి పంపిస్తున్నట్లు- చెప్పారు. నిమజ్జనాల కోసం హుస్సేన్ సాగర్ చుట్టూ 40 క్రేన్లు ఉన్నాయన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీతులను ప్రధాన మానిటరింగ్ కేంద్రం నుంచి పరిశీలిస్తున్నట్లు- చెప్పారు. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. మండపాల నిర్వాహకులు మాకు చక్కగా సహకరిస్తున్నారు. వాహనాలన్నీ రాత్రి 11లోపు ట్యాంక్ బండ్ కు చేరుకుంటాయని భావిస్తున్నాం. శోభాయాత్రలో డీజేలు వాడకుండా చర్యలు తీసుకున్నాం. రేపు ఉదయంలోపు నిమజ్జనాలు పూర్తవుతాయని భావిస్తున్నాం. రేపు ఆదివారం కాబట్టి ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు రావని భావిస్తున్నాం. రికార్డుల ప్రకారం.. ఇప్పటి వరకు 12,030 విగ్రహాలు నిమజ్జనమయ్యాయి. ఇంకా 4,500 పెద్ద విగ్రహాలు నిమజ్జనం కావాల్సి ఉంది. నిమజ్జనోత్సవంలో ఈసారి ఐటీ- అప్లికేషన్స్ పాటు- శోభాయాత్రల కవరేజీకు 9 డ్రోన్లు వినియోగించాం' అని సీపీ ఆనంద్ తెలిపారు.

కూడో: ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా గణపతి ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. ఎవరి శక్తి కొలది వారు వినియోగ మండపాలను ఏర్పాటు- చేసుకుని పూజించారు. అనంతరం వినియోగ నిమజ్జనాలను కూడా ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. మన దేశంలోనే కాదు.. పాకిస్తాన్ లో కూడా కొందరు హిందువులు వినియోగ నవరాత్రులను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. అంతేకాదు.. వైభవంగా నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని కూడా పూర్తి చేశారు. పాకిస్తాన్ లోని కరాచీలో గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలను అక్కడి హిందువులు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. అనంతరం భారీ వినియోగ విగ్రహాన్ని ఓ ఆటోలో పెట్టి నిమజ్జనానికి తీసుకువచ్చినారు ఆ సమయంలో గణపతి బొమ్మ మారియూ అలాంటి పాంప్రదాయ ధోరీ సంగీతానికి నాట్యం చేశారు. వారిని చూసి రోడ్డు మీద ఉన్న చాలా మంది ముస్లిం ఉత్సాహితులైనారు. ఆ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయడంతో అది కాస్తా వైరల్ గా మారింది. ఈ వైరల్ వీడియోను కేవలం మూడు రోజుల్లోనే కోట్ల మంది వీక్షించారు. 14 లక్షల మందికి పైగా ఈ వీడియోను లైక్ చేసి తమ స్పందనలను తెలియజేశారు. అన్ని ధర్మాలు చోటిపడ్డం మానవ ధర్మం అని ఒకరు కామెంట్ చేశారు. పాకిస్తాన్ లోని వినియోగకురీ విగ్రహం ఎలా దొరికింది అంటూ ఒకరు ప్రశ్నించారు. పాకిస్తాన్ లో ఇలా చేయాలంటే చాలా ధైర్యం కావాలని మరొకరు కామెంట్ చేశారు.

క్యాన్సర్ నుంచి డయాబెటిస్ వరకు..

మందులపై జీవస్థి తగ్గింపు వల్ల లాభపడే వారు వీరే!

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల తీసుకున్న నిర్ణయంతో అనేక ముఖ్యమైన ఔషధాలపై జీవస్థి తగ్గనుంది. దీని వల్ల అత్యవసరమైన మందుల ధరలు తగ్గి, సామాన్య ప్రజలకు ఎంతో ఉపశమనం లభించనుంది. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి ఈ నిర్ణయం బిగ్ రిలీఫ్ ఇవ్వనుంది.

క్యాన్సర్ చికిత్స చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. మందులు, ఇంజక్షన్లు, డ్రీట్‌మెంట్ ఇలా ప్రతిదీ లక్షల రూపాయలు ఖర్చవుతుంది. అయితే, ప్రభుత్వ తాజా నిర్ణయం ప్రకారం, క్యాన్సర్ మందులపై జీవస్థి హార్టిగా తీసివేశారు. ముందుగా ఈ మందులపై 12% పన్ను ఉండేది. ఇప్పుడు అవి నున్నా

జీవస్థితో అందుబాటులో ఉండనున్నాయి.

ఈ జాబితాలో అస్పిరినిన్, మెపోలిజుమాబ్, పెగిలేటెడ్ లిపోసోమల్ ఇరినోటెకాన్, డరాటుముమాబ్, అగల్నిడెస్ ఆల్బా, అలిరోకుమాబ్, ఎవోలోకుమాబ్ మొదలైన అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు మందులు ఉన్నాయి. వీటిలో ఎక్కువ భాగం క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఉపయోగించే మందులు ఉన్నాయి.

వీటి ధర చాలా ఎక్కువగా ఉండగా పన్ను తొలగింపు వాటి ధరలను నేరుగా తగ్గిస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ రోగులకు ఊరటనిస్తుంది. ఈ నిర్ణయం వల్ల బాధితులకు ప్రతినెలా వేల రూపాయలు ఆదా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఈ మందులు దీర్ఘకాలం పాటు

అవసరం అవుతాయి.

ఇతర మందులపై కూడా పన్ను తగ్గింపు

కేవలం క్యాన్సర్ మందులే కాకుండా, తరచుగా వాడే ఇతర ఔషధాలపై కూడా జీవస్థి తగ్గనుంది. గతంలో 18% పన్ను ఉన్న డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత మందులు, ఇన్సులిన్, బీపీ మందులు, పరీక్షా కిట్లు వంటివి ఇప్పుడు కేవలం 5% జీవస్థితో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ నిర్ణయం వల్ల ప్రతి రోజూ మందులు వాడే లక్షలాది మంది రోగులకు ప్రయోజనం కలుగనుంది. మందుల ధరలు తక్కువై, ఎక్కువమంది వాటిని కొనుగోలు చేసి ఉపయోగించే అవకాశం ఉంటుంది. చికిత్సను మధ్యలో నిలిపివేయాల్సిన పరిస్థితులు తగ్గిపోతాయి.



లక్షణ ఫలాన్ని మీరెప్పుడైనా తిన్నారా..?

దీన్ని తింటే ఎలాంటి అద్భుతాలు జరుగుతాయో తెలుసా..?

ఈ సీజన్‌లో వచ్చే సీతాఫలాల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ పండ్లను తింటే ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చన్న విషయం కూడా అందరికీ తెలుసు. ఈ పండ్లు ఎంతో తియ్యగా ఉంటాయి. కనుక చాలా మంది వీటిని తినేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. అయితే మీకు తెలుసా..? లక్షణ ఫలం కూడా ఉంటుందని. అవును, దీన్నే సోర్‌సోప్ లేదా గువానాబనా అని కూడా పిలుస్తారు. లక్షణ ఫలం కూడా తియ్యని రుచిని కలిగి ఉంటుంది. కానీ కాస్త దోరగా ఉన్న పండ్లను తింటే పులుపుగా అనిపిస్తాయి. లక్షణ ఫలం ఎంతో రుచిగా ఉండడమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ పండ్లలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి. లక్షణ ఫలాన్ని ఆయుర్వేదంలో ఎంతో కాలం నుంచి ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఈ పండ్లను తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..

లక్షణ ఫలంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. ముఖ్యంగా సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. లక్షణ ఫలంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్, ఆల్కలాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. దీని వల్ల గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గేలా చేస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

లక్షణ ఫలంలో పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక ఇవి హృదయ సంబంధిత వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పొటాషియం వల్ల బీపీ నియంత్రితంలో



ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండె కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించవచ్చు. లక్షణ ఫలంలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాల కారణంగా ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలో అంతర్గతంగా, బాహ్యంగా ఉండే వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు.

యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు..

లక్షణ ఫలాల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈ పండ్లలో ఉండే పలు

సమృ్థనాలు మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయని వారు గుర్తించారు. దీనిపై సైంటిస్టులు ప్రయోగాలు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. అందువల్ల క్యాన్సర్‌కు ఈ పండ్లలోని సమృ్థనాలను చికిత్సగా కూడా ఉపయోగించే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇలా లక్షణ ఫలాన్ని తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే లక్షణ ఫలాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది ఔషధంగానే ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని తింటే ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయని, వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని, నాడీ మందల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, మానసిక ప్రశాంతత లభించి నిద్ర చక్కగా పడుతుందని చాలా మంది ఈ పండ్లను తరచూ తింటుంటారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజూ తినండి.. షుగర్ లెవల్స్ దెబ్బకు తగ్గుతాయి..!

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మంది ప్రజలు డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికి మాత్రమే డయాబెటిస్ వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్తవ్యస్తమై జీవన విధానం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. రాత్రిపూట అలస్యంగా నిద్రించడం, ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, రోజూ గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం, ఒత్తిడి, అందోళన అధికంగా ఉండడం.. ఇవన్నీ డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణాలు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవన విధానం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అయితే డయాబెటిస్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యులు ఇచ్చే మందులను నిరంతరం వాడడంతో పాటు రోజువారీ ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

బెల్లీ..

బెల్లీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే షుగర్ సులభంగా నియంత్రితంలో ఉంటుంది. బ్లాబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్బెర్రీలు, బ్లూరీ బెర్రీలను రోజూ తినవచ్చు. వీటి గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చూస్తాయి. కనుక ఆయా బెర్రీలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. చెల్లీ పండ్లను తింటున్నా కూడా షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చెల్లీ పండ్లు అంటే తియ్యగా ఉంటాయని, వీటిని తినకూడదని షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు భావిస్తారు. కానీ అందులో నిజం లేదు. చెల్లీ పండ్లు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా వీటిల్లో యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్‌ను అదుపు చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక చెల్లీ పండ్లను కూడా రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు.

యాపిల్..

యాపిల్ పండును రోజూ ఒకటి తింటుంటే డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఒక మీడియం సైజ్ యాపిల్‌లో మనకు కావల్సిన ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు యాపిల్ పండ్లను తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. పియర్ పండ్లలోనూ ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతోపాటు వీటి గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ షుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. పియర్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి డయాబెటిస్‌ను అదుపు చేస్తాయి.

విటమిన్ సి పండ్లు..

వీట్ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటున్నా మేలు జరుగుతుంది. వీట్ పండ్లు చాలా జ్యూసిగా ఎంతో టేస్టిగా కూడా ఉంటాయి. ఒక మీడియం సైజ్ వీట్ పండులో ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. ఈ పండ్ల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువే. కనుక షుగర్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తినడం ద్వారా లాభం పొందవచ్చు. సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండ్లు కూడా షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఈ పండ్ల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. కనుక ఈ పండ్లను తింటుంటే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు జరుగుతుంది. నారింజ, నిమ్మ వంటివి సిట్రస్ పండ్ల జాబితాకు చెందుతాయి. అలాగే అవకాడోలు, కివి పండ్లను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది.

రోజూ తేనెలో బాదంపప్పును

నానబెట్టి

తిని చూడండి..

జరిగే అద్భుతాలు మీకే తెలుస్తాయి



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అందుకనే చాలా మంది వివిధ రకాల నట్స్, విత్తనాలను రోజూ తింటుంటారు. ఇక చాలా మంది తినే నట్స్‌లో బాదం పప్పు మొదటి స్థానంలో నిలుస్తుందని చెప్పవచ్చు. బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి పొట్టు తీసి తింటుంటారు. బాదంపప్పును తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మన శరీరానికి అనేక పోషకాలను ఇది అందిస్తుంది. పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలో సహాయం చేస్తుంది. అయితే బాదంపప్పును తేనెలో నానబెట్టి తింటే ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదంపప్పును కొన్ని గంటల పాటు తేనెలో ఉంచి ఆ తరువాత తినాలి. ఉదయం ఈ పప్పును తేనెలో నానబెడితే సాయంత్రం సమయంలో స్వాక్ష్ లాగా తినవచ్చు. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉండడమే కాదు, అనేక పోషకాలను, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

తేనెలో నానబెట్టిన బాదంపప్పును తింటే మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు, ఫైబర్, విటమిన్ ఇ అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ మిశ్రమంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. శరీరం అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె కండరాలు, రక్త నాళాల వాపులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు రాకుండా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమతుల్యంలో లభిస్తాయి. ఇవి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. హృదయ సంబంధిత వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెదడు చురుకుదనానికి..

బాదంపప్పు, తేనె మిశ్రమం బ్రెయిన్ ఫుడ్‌లా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటిని కలిపి రోజూ తింటే మెదడు చురుగ్గా మారి యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. విటమిన్ ఇ, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు రెండూ ఒకేసారి లభిస్తాయి కనుక మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మతిమరుపు సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఉండే సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు మెదడుకు కావల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. అలాగే మెదడులో ఉండే కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. తేనెలో నానబెట్టిన బాదంపప్పులను తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్ ఇ అధికంగా లభించి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం తన సహజసిద్ధమైన సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. దీని వల్ల చర్మం తేమగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. చర్మ కణాలకు నష్టం జరగకుండా ఉంటుంది. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

తేనె, బాదంపప్పు మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గేలా చేస్తుంది. ఈ మిశ్రమం ఫ్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ తగ్గిపోతాయి. తేనె, బాదంపప్పు రెండింటిలోనూ జింక్, విటమిన్ ఇ, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా తేనె, బాదంపప్పు మిశ్రమాన్ని రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



ఆసియా కప్‌లో భారత్ రికార్డులు ఈ టోర్నీలో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి..

2025 ఆసియా కప్‌కు సమయం దగ్గరపడుతోంది. మరో మూడు రోజుల్లోనే ఈ మిసీ టోర్నమెంట్‌కు తెర లేవనుంది. దుబాయ్ వేదికగా టీ20 ఫార్మాట్‌లో టోర్నీ జరగనుంది. సెప్టెంబర్ 09న ప్రారంభమై, ఇదే నెల 28న ముగుస్తుంది. అయితే 1984లో ప్రారంభమైన ఈ టోర్నీ సక్సెస్‌ఫుల్‌గా 16ఎడిషన్లు పూర్తి చేసుకుంది. ఇక 17వ ఎడిషన్‌కు సర్వం సిద్ధమైంది. ఈ టోర్నీలో భారత్ డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ హోదాలో బరిలోకి దిగనుంది. అయితే మిసీ వరల్డ్‌కప్‌గా పిలుచుకునే ఈ ఆసియా కప్‌లో భారత్‌దే పూర్తి డామినేషన్ ఉంది. ఈ టోర్నీ ప్రారంభం నుంచి చివరి ఎడిషన్ (2023) దాకా అనేకసార్లు టీమ్‌ఇండియా ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. గడిచిన కొన్నేళ్లలో అనేక రికార్డులు నెలకొల్పింది. ఆయా రికార్డులు ఇప్పటివరకు అసలు ట్రైక్ అవ్వలేదు.ఆసియా కప్‌లో భారత్ అత్యధిక సార్లు ఛాంపియన్‌గా నిలిచిన జట్టుగా కొనసాగుతోంది. హిస్టరీలో ఏకంగా 11సార్లు పైనల్‌కు చేరిన భారత్, ఇప్పటివరకు ఎనిమిదిసార్లు టైటిల్ నెగ్గింది. మరో ఇతర జట్టు కూడా ఇన్నిసార్లు ఛాంపియన్‌గా నిలవలేదు. భారత్ తర్వాత అత్యధికంగా శ్రీలంక ఆరుసార్లు టైటిల్ సాధించింది. ఇక ఈసారి కూడా టీమ్‌ఇండియా టైటిల్ ఫేవరెట్?గా బరిలోకి దిగుతోంది.16ఎడిషన్ల ఆసియా కప్ చరిత్రలో ఈ టైటిల్?ను వరుసగా మూడుసార్లు గెలుచుకున్న రికార్డు భారత్ పేరిటే ఉంది. టీమ్‌ఇండియా 1988, 1991, 1995 ఎడిషన్లలో వరుసగా మూడుసార్లు ఛాంపియన్?గా నిలిచింది. 2004, 2008 వరుసగా రెండుసార్లు శ్రీలంక టైటిల్ నెగ్గింది. కానీ హ్యూట్రీక్ కొట్టలేకపోయింది. టీమ్‌ఇండియా కూడా 2016, 2018లో రెండుసార్లు గెలిచింది. కానీ, 2022 లో ఓడిపోవడంతో రెండోసారి హ్యూట్రీక్ కొట్టే ఛాన్స్ మిసీ అయ్యింది.ఈ టోర్నీ ఫైనల్?లో అతి తక్కువ బంతుల్లోనే మ్యాచ్? నెగ్గిన ఘనత టీమ్‌ఇండియాది. 2023 ఎడిషన్ టోర్నీలో భారత్ ఈ ఫీట్ నమోదు చేసింది. ఇందులో



శ్రీలంకను ఎదుర్కొన్న భారత్ కేవలం 37 బంతుల్లోనే (6.1 ఓవర్లు) వికెట్ కోల్పోకుండా నెగ్గింది. ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన శ్రీలంక 15.2 ఓవర్లలోనే 50 వరుగులకే ఆటాటైంది. మహ్మద్ సిరాజ్ 6, హార్దిక్ పాండ్య 3, జస్ప్రీత్ బుబ్లా 1 వికెట్ పడగొట్టారు. అనంతరం ఈ టార్గెట్?ను భారత్ 6.1 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది.

ఆసియా కప్ ఇప్పటివరకు వన్సే, టీ20 ఫార్మాట్?లో జరిగింది. అయితే ఈ టోర్నీలో అత్యధిక సిక్స్?లు బాదిన రికార్డు టీమ్‌ఇండియా వన్సే కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ పేరిట ఉంది. ఆసియా కప్‌లో రోహిత్ మొత్తం 37 మ్యాచ్?లు ఆడాడు. ఇందులో 40 సిక్స్?లు బాదాడు. అందులో వన్సేలో 28, టీ20 ఫార్మాట్?లో 12 సిక్స్?లు ఉన్నాయి. టోర్నీ హిస్టరీలో వరుగులు వరంగా భారీ విజయం సాధించింది కూడా టీమ్‌ఇండియానే. 2008 ఎడిషన్?లో హంకాంగ్?పై భారత్ 256 వరుగుల తేడాతో ఓడించి చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ టోర్నీ చరిత్రలో ఇదే అతిపెద్ద విజయం. ఈ రికార్డు ఇప్పటికీ భారత్ పేరిటే ఉంది.

టీమిండియా జెర్సీపై 80% తగ్గింపు
టీమిండియా అభిమానులకు అదిరిపోయే గుడ్ న్యూస్. అడిడాస్ సంస్థ అధికారిక భారత్ క్రికెట్ జట్టు జెర్సీపై భారీగా ధరలు తగ్గించింది. ఏకంగా 80% వరకు డిస్కాంట్లు అందిస్తోంది. 2023 నుంచి భారత్ క్రికెట్ జట్టుకు కిట్ స్పాన్సర్‌గా ఉన్న అడిడాస్, ఇప్పటి వరకు అభిమానులకు జెర్సీలు, ఇతర వస్తువులను అధిక ధరలకు విక్రయించింది. కానీ ఇప్పుడు చాలా తక్కువ ధరకే అధికారిక అడిడాస్ టీమ్ ఇండియా క్రికెట్ గేర్‌ను సొంతం చేసుకోవడానికి మంచి అవకాశం లభించింది.డిస్కాంట్?తో అమ్ముతున్న జెర్సీలపై డ్రిమ్?11 లోగో ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. గతంలో డ్రిమ్11 టీమ్ ఇండియాకు లీడ్ స్పాన్సర్‌గా ఉండేది. అయితే, భారతదేశంలో రియల్-మనీ ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లపై కొత్త చట్టాల వల్ల, బీసీసీఐతో దాని ఒప్పందం ముగిసింది. ఇప్పుడు బీసీసీఐ నేషనల్ టీమ్ లీడ్ స్పాన్సర్ హక్కుల కోసం కొత్తగా అప్లికేషన్లను స్వీకరిస్తోంది. దీంతో డ్రిమ్11 లోగో ఉన్న జెర్సీలను అడిడాస్ భారీ డిస్కాంట్‌లతో అమ్ముతోంది.

శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు ప్రమోషన్! భారత్ ఏ జట్టుకు సారథిగా ఎంపిక

ఆసియా కప్ 2025 జట్టులో చోటు దక్కించుకోని టీమిండియా వెటరన్ బ్యాటర్ శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి(బీసీసీఐ) కీలక బాధ్యతలు అప్పగించింది. భారత్ ఏ జట్టుకు శ్రేయస్ అయ్యర్‌ను సారథిగా ఎంపిక చేసింది. ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025తో పాటు ఐపీఎల్ 2024లో అసాధారణ ప్రదర్శన కనబర్చినా.. శ్రేయస్ అయ్యర్‌ను సెలెక్టర్లు పట్టించుకోలేదు. శుభ్‌మన్ గిల్ కోసం అతన్ని భారత జట్టులోకి తీసుకోలేదు. దాంతో సెలెక్టర్లపై సర్వత్రా విమర్శలు వచ్చాయి. దాంతో తమ తప్పిదాన్ని సరిదిద్దుకునే క్రమంలోనే శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు భారత్-ఏ జట్టు సారథ్య బాధ్యతలు అప్పగించారనే వాదన వినిపిస్తోంది.అనధికారిక టెస్ట్‌లతో పాటు వన్సేలు ఆడేందుకు ఆస్ట్రేలియా-ఏ జట్టు భారత పర్యటనకు రానుంది. లకష్మీలోని ఏక్సినా స్టేడియంలో రెండు అనాధికారిక టెస్ట్‌లతో పాటు కాన్స్టాబల్ మూడు అనధికారిక వన్సేల్లో ఇరు జట్లూ తలపడతాయి. ఆస్ట్రేలియా-ఏ జట్టుతో రెండు అనధికారిక టెస్ట్‌లు ఆడే భారత్-ఏ జట్టును బీసీసీఐ శనివారం ప్రకటించింది.ఈ జట్టు సారథ్య బాధ్యతలను శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు అప్పగించింది. డ్రవ్ జరెల్ అతనికి డిప్యూటీగా వ్యవహరించనున్నాడు. కేఎల్ రాహుల్‌తో పాటు మహమ్మద్ సిరాజ్ రెండో అనధికారిక టెస్ట్ ఆడుతారని పేర్కొంది. లకష్మీ వేదికగా సెప్టెంబర్ 16 నుంచి ఈ అనధికారిక టెస్ట్‌లు ప్రారంభం కానున్నాయి. 16 నుంచి 19 మధ్య తొలి అనధికారిక టెస్ట్, సెప్టెంబర్ 23 నుంచి 26 మధ్య రెండో అనధికారిక టెస్ట్ జరగనుంది. ఆసియాకప్ 2025 జట్టులో చోటు దక్కుని శ్రేయస్ అయ్యర్.. దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడుతున్నాడు. దుబీష్ ట్రోఫీలో 2025లో వెస్ట్ జోన్‌కు



ఆడుతున్న అయ్యర్.. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 28 బంతుల్లో 25 వరుగులే చేసి వెనుదిరిగాడు. రుతురాజ్ గైక్వాడ్(184) భారీ శతకంతో రాణించగా.. యశస్వి జైస్వాల్(4) సింగిల్ డిజిట్‌కే పరిమితమయ్యాడు. వెస్ట్ జోన్‌కు సారథిగా వ్యవహరిస్తున్న శార్దూల్ ఠాకూర్(64) హాఫ్ సెంచరితో రాణించాడు. జగదీశన్, రజత్ పటీదార్ కూడా మెరుగైన ప్రదర్శన చేశారు.



రాన్ టేలర్ సంచలన నిర్ణయం.. రిటైర్మెంట్ వెనక్కి..

న్యూజిలాండ్ దిగ్గజ అటగాడు రాన్ టేలర్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. తన రిటైర్మెంట్ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకున్నాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు 2021 డిసెంబర్ 30న వీడ్కోలు పలికిన టేలర్ తాజాగా తన నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకున్నాడు. అయితే.. ఈ సారి అతడు న్యూజిలాండ్ తరుపున ఆడడం లేదు. సయోవా అనే పసికూన జట్టు తరుపున బరిలోకి దిగనున్నాడు. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా టేలర్ వెల్లడించాడు 'రిటైర్మెంట్ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకుంటున్నాను. సయోవా జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించబోతున్నందుకు ఎంతో గర్వపడుతున్నా. ఇదొక గొప్ప పునరాగమనంగా మారుతుందని ఆశిస్తున్నాను. నా వారసత్వం, సంస్కృతి తరుపున ప్రాతినిధ్యం వహించడం గొప్ప గౌరవం. జట్టుతో కలిసి నా అనుభవాలను పంచుకుంటా.' అని 41 ఏళ్ల టేలర్ శుక్రవారం తెలిపాడు. వెల్లింగ్టన్‌కు చెందిన రాన్ టేలర్ 2006లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అరంగ్రేటం చేశాడు. కివీస్ తరుపున 112 టెస్టులు, 236 వన్సేలు, 102 టీ20లు ఆడాడు. టెస్ట్‌ల్లో 44.7 సగటుతో 7683 వరుగులు చేశాడు. ఇందులో 19 సెంచరీలు, 35 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఇక వన్సేల్లో 47.5 సగటుతో 8607 వరుగులు చేశాడు. ఇందులో 21 శతకాలు, 51 అర్థశతకాలు ఉన్నాయి. ఇక టీ20ల్లో 26.1 సగటుతో 1909 వరుగులు సాధించాడు. ఇందులో ఏడు అర్థశతకాలు ఉన్నాయి. టేలర్ 2008 నుంచి 2014 వరకు ఐపీఎల్ ఆడాడు. 55 మ్యాచ్‌ల్లో 25.4 సగటుతో 1017 వరుగులు సాధించాడు. ఇందులో మూడు అర్థశతకాలు ఉన్నాయి. రాన్ టేలర్ తల్లి సయోవా మూలాలు కలిగి ఉంది. ఆమె వారసత్వంతోనే టేలర్ కు సయోవా పాస్‌పోర్టు కూడా వచ్చింది. అంతర్జాతీయ నిబంధనల ప్రకారం అతడు మరో జట్టు తరుపున ఆడేందుకు నిరీక్షించాల్సిన మూడేళ్ల సమయం పూర్తైంది. 2026లో టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీ జరగనుంది. ఈ టోర్నీకి సయోవా అర్హత సాధించాలంటే క్వాలిఫయర్స్ టోర్నీ ఆడాల్సి ఉంటుంది. ఆసియా-పసిఫిక్ రిజియన్ తరుపున క్వాలిఫయర్‌లో సయోవా అద్భుత ప్రదర్శన చేయాల్సి ఉంటుంది.

వరుసగా మూడోసారి ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లిన అల్కరాస్

2025 యూఎస్ ఓపెన్‌లో టెన్నిస్ దిగ్గజం నావోక్ జకోవిచ్ పోరాటం ముగిసింది. తాజాగా జరిగిన పురుషుల సింగిల్స్ సెమీఫైనల్‌లో ప్రపంచ నంబర్ 2 కార్లోస్ అల్కరాస్‌ను ఢీ కొట్టిన జకోవిచ్ 6-4, 7-6 (4), 6-2 తేడాతో ఓడిపోయాడు. దీంతో జకోవిచ్ యూఎస్ ఓపెన్ నుంచి నిష్క్రమించాడు. అసాధారణ పోరాటంతో మ్యాచ్‌లో నెగ్గిన అల్కరాస్ ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లాడు. కాగా, అల్కరాస్?కు ఇది వరుసగా మూడో గ్రాండ్ స్లామ్ ఫైనల్ కావడం విశేషం. ఈ సెమీఫైనల్ 22 ఏళ్ల అల్కరాస్ పూర్తి ఆధిపత్యం సాధించాడు. తొలి సెట్‌లోనే జకోవిచ్‌ను 6- 4తేడాతో ఓడించి లీడ్?లోకి దూసుకెళ్లాడు. ఇక రెండో సెట్‌లో ఇద్దరూ నువ్వా నేనా అన్నట్లు సాగింది. ఈ సెట్?లో జకోవిచ్ బాగా పోరాడాడు. అల్కరాస్‌కు అంత ఈజీగా ఇవ్వలేదు. దీంతో గేమ్ ట్రై బ్రేక్?కు వెళ్లింది. అయినప్పటికీ పట్టు పడలేని అల్కరాస్ ఈ సెట్?నూ 7-6 (7/4) తో గెలుచుకున్నాడు. రెండో సెట్? హెరాహోరిగా సాగగా, మూడో సెట్ మాత్రం వన్సైడ్?గా సాగిపోయింది. తొలి రెండు సెట్లలో ఉన్న అదే జోరును అల్కరాస్ కొనసాగించాడు. దీంతో ఆఖరి సెట్‌లో అతడికి జకోవిచ్ నుంచి ఎలాంటి పోటీ ఎదురుకాలేదు. ఈ సెట్?ను అల్కరాజ్ 6-2 తేడాతో ఈజీగా గెలుచుకొని, ఫైనల్స్‌కు దూసుకెళ్లాడు. కాగా, అల్కరాస్ ఈ ఫైనల్‌లో స్థానం సాధించిన తొలి ఫ్లేయర్?గా నిలిచాడు. అలాగే ఫైనల్‌లో జనిక్ సిన్గర్తో అల్కరాజ్ తలపడనున్నాడు. మరోవైపు, పురుషుల సింగిల్స్‌లో రెండో సెమీఫైనల్ జనిక్ సిన్గర్ (ఇటలీ)- ఫెలిక్స్ (కెనడా) పోటీపడ్డారు. ఈ మ్యాచ్?లో జనిక్ సిన్గర్ అద్భుత విజయం నమోదు చేశాడు. అతడు ఫెలిక్స్?పై 6-1, 3-6, 6-3, 6-4 తేడాతో విజయం సాధించాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో తొలి సెట్ నెగ్గిన సిన్గర్, రెండో సెట్‌లో తడబడ్డాడు. ఈ రౌండ్?లో ఫెలిక్స్ 3-6తో నెగ్గాడు. ఆ తర్వాత రెండు వరుస సెట్లలో సిన్గర్ అధికక్యం ప్రదర్శించాడు. ప్రత్యర్థికి అవకాశం ఇవ్వకుండా రెచ్చిపోయాడు. ఫలితంగా చివరి రెండు సెట్లను 6-3, 6-4 తేడాతో గెలుచుకున్నాడు. దీంతో ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించాడు. అతడు అల్కరాస్?తో టైటిల్ పోరులో ఆడనున్నాడు. ఈ ప్రతిష్టాత్మకమైన ఫైనల్ మ్యాచ్ సెప్టెంబర్ 07న జరగనుంది.కాగా, ఈ మ్యాచ్?కు ముందు జకోవిచ్ అరుదైన ఘనత సాధించాడు. 38ఏళ్ల వయసులో



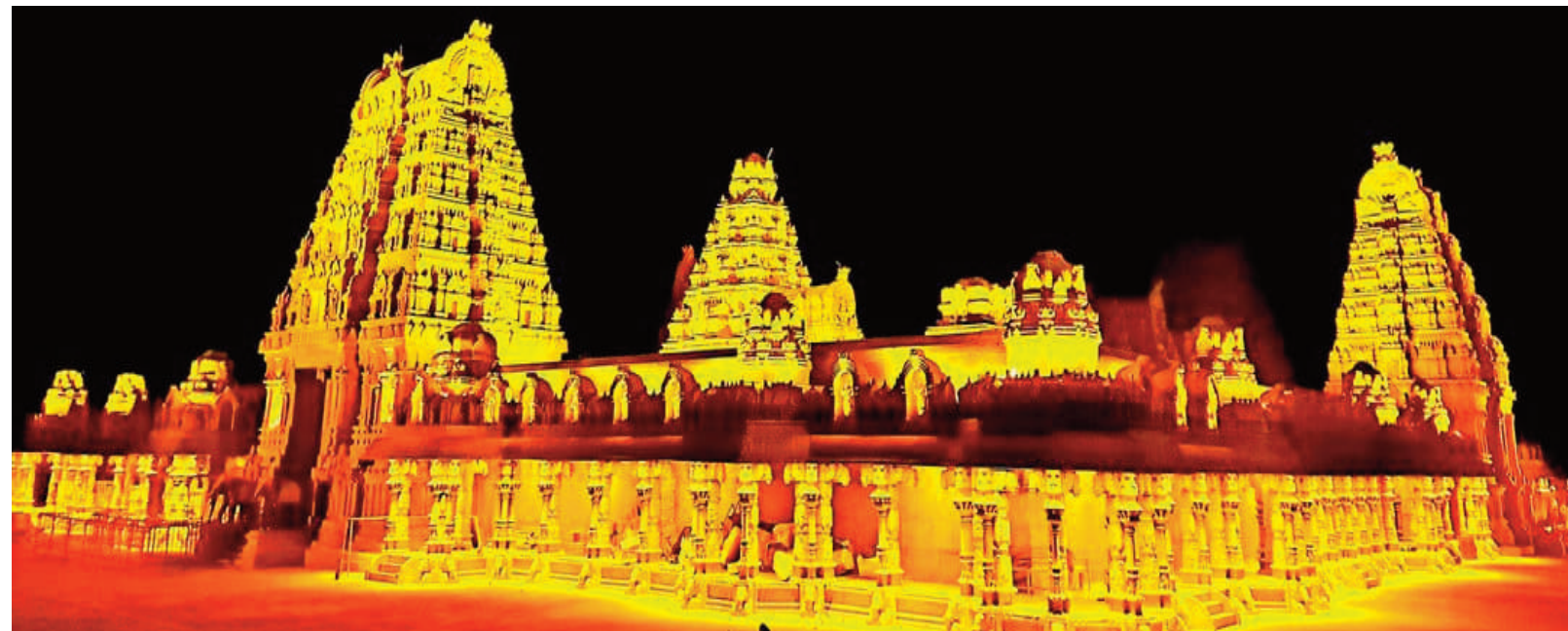
14వసారి యూఎస్ ఓపెన్ సెమీఫైనల్ అర్హత సాధించాడు. ఈ క్రమంలో అత్యధికసార్లు ఈ ఘనత సాధించిన జిమ్మీ కానర్స్ (14) రికార్డును నమం చేశాడు. దీంతోపాటు ఒకే కేలండర్ ఇయర్‌లో నాలుగు గ్రాండ్స్లామ్స్ సెమీఫైనల్స్ కు అర్హత సాధించిన ఫ్లేయర్?గానూ జకోవిచ్ రికార్డు కొట్టాడు. ఒకే కేలండర్ ఇయర్‌లో నాలుగు గ్రాండ్స్లామ్స్ సెమీఫైనల్స్?కు అర్హత సాధించడం జకోవిచ్?కు ఇది ఏడోసారి. అయితే ఈ ఘనత సాధించిన అత్యంత పెద్ద వయస్సుడు జకోవిచ్ కావడం విశేషం. ఈ ఘనత సాధించిన నాటికి జకోవిచ్ వయసు 38 ఏళ్ల 94 రోజులు.

చరిత్ర సృష్టించిన అజిత్ చౌహాన్

ప్రా కబడ్డీ లీగ్(పీకేఎల్) సీజన్ 12లో యూ ముంబా రైడర్ అజిత్ చౌహన్ చరిత్ర సృష్టించాడు. పీకేఎల్ 12 సీజన్‌లో ఇప్పటి వరకు ఒకే రైడ్?లో 6 పాయింట్స్ సాధించిన తొలి అటగాడిగా అజిత్ చౌహన్ రికార్డుకెక్కాడు. శుక్రవారం వైజాగ్ వేదికగా బెంగళూరుతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అజిత్ చౌహన్ ఈ ఫీట్ సాధించాడు. 12 సీజన్ల పీకేఎల్ చరిత్రలో మాత్రం ఒకే రైడ్?లో ప్రదీప్ నర్కాయ్ 8 పాయింట్స్ సాధించాడు. పీకేఎల్ సీజన్ 5లో అతను హర్యానా స్టీలర్స్?పై ఒకే రైడ్?లో 8 పాయింట్స్ రాబట్టాడు. అజిత్ చౌహన్ సిక్స్ పాయింట్స్ రైడ్?కు సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట్ వైరల్?గా మారింది. ఈ మ్యాచ్?లో అజిత్ చౌహన్ 13 రైడ్?గ్ పాయింట్స్?తో బెంగళూరు బుల్స్ ఓటమిని కాసించాడు. దాంతో యు ముంబా 48-28 తేడాతో బెంగళూరు బుల్స్?ను చిత్తు చేసింది. ఈ సీజన్‌లో యు ముంబాకు ఇది మూడో విజయం. అజిత్ చౌహన్‌కు తోడుగా సతీష్ కన్నన్(6), రింకూ(5) రాణించారు. బెంగళూరు బుల్స్?లో ఆషిష్ మాలిక్(6), అలీ రేజా(6) టాప్ స్కోర్లర్లుగా నిలిచారు. ఈ మ్యాచ్?ను బెంగళూరు 2-0తో ప్రారంభించినా.. యు ముంబా విజృంభించింది. వరుస పాయింట్స్?తో దూసుకెళ్లింది. ఫస్ట్? ముగిసే సమయానికి 13-5తో అధికక్యంలో నిలిచింది. విరామం తర్వాత బెంగళూరును ఆలౌట్ చేసిన యు ముంబా.. అదే



జోరును కొనసాగించి విజయాన్ని క్రైవసం చేసుకుంది. మరో మ్యాచ్?లో హర్యానా స్టీలర్స్ 37-32 తేడాతో యూపీ యోధాస్?ను ఓడించింది. సవీన్ కుమార్(6), రాహుల్(5), రాహుల్ అగ్రో(6) హర్యానా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. యూపీ యోధాస్?లో గగన్ గౌడ(13) రాణించినా ఫలితం లేకపోయింది. ఈ మ్యాచ్ ఆరంభంలో దుమ్మురేపిన యూపీ యోధాస్ 17- 12 తేడాతో అధికక్యంలో నిలిచింది. కానీ సుకందాఫ్?లో పుంజుకున్న హర్యానా.. రైడ్?గ్, ట్యాక్టింగ్?లో సత్తా చాటి ప్రత్యర్థిని మట్టికరిపించింది.



పాఠం ఉదయం 3:30 గంటలకు తిరిగి ఆలయాన్ని తెరిచి సంప్రీక్షణ చేయనున్నారు. అనంతరం స్వామివారికి సుప్రభాతం, తిరువార్దాన, బాలబోగం, నిజాబోషికం, సహస్రనామార్చన చేపట్టి ఉదయం 8:15 గంటల నుండి అన్ని రకాల దర్శనాలు మొదలుపెట్టి భక్తులను ఆనుమతించనున్నారు. అదేవిధంగా రోజుకు 4 బ్యాచ్‌ల్లో నిర్వహించే సత్సనారాధనాస్వామి ప్రతాలను.. 7న చంద్ర గ్రహణం సందర్భంగా రెండు బ్యాచ్‌లను తగ్గించారు. ఉదయం 7 గంటలకు, ఉదయం 10 గంటలకు రెండు బ్యాచ్‌ల్లో మాత్రమే ప్రతాలు నిర్వహించి మిగతా రెండు బ్యాచ్‌లను రద్దు చేశారు. చంద్ర గ్రహణం సందర్భంగా మరిన టైమింగ్స్ ను దృష్టిలో పెట్టుకుని అందుకు గరింగా తమ పెద్దవారలను మార్చుకుని ఆలయం అధికారలకు సహకరించాలని భక్తులకు నూచించారు.

దసరాకు విజయవాడ ఉత్సవ్

ప్రతీ యేటా దసరా సీజన్లో సినీమాల జాతర ఉంటుందని తెలిసిందే. మూవీ లవర్స్ తోపాటు- అభిమానులకు వసందైన వినోదాన్ని అందించేందుకు స్టార్ యాక్టర్లు థియేటర్లలో సందడి చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సారి మాత్రం దసరా వస్తూనేఉన్నప్పటికీ హీరోలు మాత్రం థియేటర్లలోకి రావడం లేదు. కానీ అభిమానులను ఏ మాత్రం నిరాశపర్చకుండా విజయ దశమిని ప్రత్యేకంగా జరుపుకునేలా ప్లాన్ చేశారు. దసరా ఫెస్టివల్ కు ఏకంగా ముగ్గురు స్టార్స్ హీరోలు ఈవెంట్స్లో సందడి చేయనున్నారు. కనగనల్ అమ్మయ్య కొలువుదీరిన విజయవాడలో వీరు కలవబోతున్నారు.. రిచిబెబ్బి, పవన్ కల్యాణ్, బాలకృష్ణలు దసరా ఉత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహించే విజయవాడ ఉత్సవ్ లో సందడి చేయనున్నారు. తాజా కథనాల ప్రకారం చిరంజీవి నటిస్తున్న మన శంకర వరప్రసాద్ గారు, బాలకృష్ణ నటిస్తోన్న అఖండ 2 ఆడియో ఆల్బమ్ లాంఛ్ ఈవెంట్స్ తోపాటు- పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తోన్న ఓజీ (ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్స్ విజయవాడ ఉత్సవ్లో హైలెట్ గా నిలువనున్నట్లు ఫిలింనగర్ సర్కిల్ సమాచారం. ఈ ఈవెంట్స్లో తెలుసు కూడా టీం మెంబర్స్ అయిన సిద్ధు జోన్నలగడ్డ, రాశీ ఖన్నా, శ్రీనిధి శెట్టి సందడి చేయనున్నట్లు- ఇన్ సైడ్ టాక్. విజయవాడ ఉత్సవ్లో భాగంగా గొల్లపూడి, తుమలపల్లి కళాక్షేత్రం, ఘంటసాల మ్యూజిక్ కాలేజీలో ఈవెంట్స్ ప్లాన్ చేయగా.. మ్యూజికల్ నైట్స్లో టాలీవుడ్ టాప్ మ్యూజిక్ కంపోజర్లు, సినిగర్ శంకర్ మూచేపేట్, ఆరీష్ పట్నాయక్, సునీత్, గీతామణి, రాహుల్ సిద్ధిగంజ్ సందడి చేయనున్నారు న సమాచారం. అంతేకాదు కృష్ణా నది తీరాన డి మినీ విజయవాడ బ్యూటీ- ఓజీయివల్లో, మారథాన్ రేస్, టీ-బాల్- రేసు ఫెస్టివల్స్ హైలెట్ గా నిలువనున్నాయి. సెప్టెంబర్ 22 నుంచి అక్టోబర్ 2 జరిగే ఈ ఈవెంట్స్ కు విజయవాడ వేదిక కానుంది.



సైమా అవార్డ్స్
2025: హాట్
ఫోజులతో స్పెషల్
అట్రాక్షన్ గా
మీనాక్షి!

అట్టహాసంగా సైమా అవార్డుల వేడుక



సాఫ్ట్ ఇంజియన్ ఇంటర్వ్యూసర్ మాచీ అవార్డ్స్ సైమా చేడుకు దుబాయ్లో అట్టహాసంగా జరుగుతోంది. ద్వార్యాలతో తాలులు నందడి చేశారు. 2024 సంవత్సరంలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన తెలుగు, కన్నడ నటీనటులు అవార్డులు సొంతం చేసుకున్నారు. మొదటి రోజు తెలుగు, కన్నడ చిత్రాలకు అవార్డులు అందజేశారు. 2024 సంవత్సరంలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులకు పురస్కార ప్రధానం చేశారు. పుష్ప-2, కల్విజోక చిత్రాలకు నాలుగు విభాగాల్లో అవార్డులు వరించాయి. సైన్స్ ఫిక్షన్ జానరల్లో తెరకెక్కి ప్రేక్షకుల్ని కొంత కంట్రోల్ కీ పసుకెళ్లిన 'కల్వి 2898 ఏడీ' ఉత్తమ చిత్రంగా నిలిచింది. ఉత్తమ నటు-డిగా అల్లీలు అర్జున్, ఉత్తమ నటిగా రమ్యిక అవార్డులు సొంతం చేసుకున్నారు. ఉత్తమ దర్శకుడిగా సుకుమార్, ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడిగా దేవి శ్రీప్రసాద్ నిలిచారు. ప్రైడ్ అవార్డ్ తెలుగు సినిమా విభాగంలో వైజయిటీ మాచీన్ అధినేత ఆశినిదత్ పురస్కారం అందుకున్నారు.



కోట్లు సంపాదిస్తున్నా రష్మికాకి దొరకని సంతృప్తి!

నేషనల్ క్రమ రక్షణ మండన్నా కేరెల్ గురించి చెప్పాన్ని పనిలేదు. జెడ్ సిస్టమ్ తో టూలింగ్లే..బాల్వింగ్ తో దుమకునాచేతుంది. అలాకానంతో జిజ్జా ఉంది. కొద్ది దూరమయిన వాలెర్తీస్కోప్ అందుకుంటుంది. అంతే పుష్ప అల్లె ప్రకటనలతోనూ బాగానే జర్రుతోంది. ఇలా రెండు చేతులా సంపాదనే. నడిగా రన్నక్ కూడా ఉపయోగం అవుతున్న చేరిపోతున్నది. ఇక బాల్వింగ్ తో స్టార్ గిల్ తో చేదచేదు అవుతుంది. స్టార్ గుడి దురలో కూడా లేదు. సగ్గర రెండు బ్లాక్ బస్సుల పవేత్ అక్కడికి చేరిపోతుంది. ప్రస్తుతం అమ్మడు ఆ పనిలోనే జిజ్జా ఉంది. అందుకోసం అంతో కక్షకు పదునంది కూడా. ఆ కక్షకు సంపాదించేలా తల్లియూ జుజుుుుు లేచి ప్రయోజనాలు చేయడం ఇబ్బంది ఉండలేదు. ఇప్పుడుం 3:50 గంటలకు విమానంలో ప్రయాణి స్టార్ నుమయంలో విండో దగ్గర నుంచి తీసివే ఓ ఫోటోని షర్ట్ చేసింది. ఈ జల్లి అంతో దారుదాగా ఉండటా చప్పుట్టాచేసింది. పగలో...రాత్రి కూడా ల్యూం కాలేర్లంటూ అసపాగాలు గనిపించే చిది. కానీ పంపు నుంచి అక్కడికి ప్రయాణం చేస్తుంది? అన్ని విపరాలు మాత్రం రివీల్ చేయలేదు. తేవేం రెండు గంటల మాత్రమే నిద్రిపోయి రోజంతా పని చేయాలంటే స్వప్నంగా ఉండంది. అలా చేయడం చాలా నిరసంగా ఉండలేదు. కంటికి సగ్గర నిద్రలేకపోవేత్ అంతా నిరసమే అవుతుంది. ప్రతి రోజు ఇలాంటి నిర్ణయాలను తీసుకోవడం అనే కలగంగా ఉంటుందని అభిప్రాయపడింది. ఇంతగా ఇబ్బంది పడే వుని జల్లిలు చేస్తుంది? కచ్చితంగా ఉపరిలో భాగంగానేనని నడి బిమ్మ చేయకుండా పడుతున్నాడు. నినుమ వూడిలో ఉ పనిలో యూనిట్ చేసిన జిమ్మ కి స్నాక్స్ చేసేదొకావారి.

ఉదయమే పూరిణి అంటే ఆరు స్థానీ ఓ ఉండారి. ఉదయ్యాని పూరిణి కి హరిరవ్వాలంటే స్నానికంగా ఉంటే వర్షాల్లేదు. రిచీ అప్పడానికీ గంట ముందు లేచినా సరిపోతుంది. కానీ దూరాబాధం ప్రయాణాలు చేయటానికే వస్తే మత్తం ఇలాంటి జిల్లందులు తప్పవు. అందుకే చాలా మంది నదీమణులు కంటుమ్మూ ఇలాంటి ఉదయం స్నానికంగానే నీవానం ఉంటారు. అలా లేచి వచ్చేంటో అర్థంకాదు...తెల్ల బాంబు ప్రయాణాలు తప్పవు.

హైప్‌ను క్రియేట్ చేస్తున్న స్పిరిట్

పానీ ఇందయా స్టార్ ప్రభాణి, సెన్సేషనల్ డ్రెస్సుల సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంటిన్వేషన్లో రాబోతున్న భారీ చిత్రం స్పృంట్. ఈ మామీ ఇంకా సెల్ఫీపైకి వెళ్లకముందే భారీ సెయింట్ హైమలు క్రియేట్ చేస్తోంది. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్ట్పై సందీప్ రెడ్డి స్వయంగా ఒక పాకింగ్ అవెంటూర్ పంచుకున్నారు. ఓ టీవీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందీప్ రెడ్డి వంగా మాట్లాడుతూ.. స్పృంట్ మామీ షూటింగ్లో త్వరలో మొదలవుతుందన్నారు. ఇప్పటికీ బీబీసీ పనులు దాదాపు 70 శాతం పూర్తయ్యాయి. యూనిమల్-టైటల్ మూడింగ్లో ముందుగా మ్యూజిక్ వర్క్ పూర్తిచేస్తే, సీన్స్ అప్పటిల్లోనే ఉపన్యూట్ ముందే ముందే అర్థమవుతుంది. ఇది -టైమ్, ప్రొడక్షన్ బడ్జెట్ రెండింటినీ ఆదా చేస్తుంది అని అన్నారు. ఇక ప్రభాణి గురించి మాట్లాడుతూ.. ప్రభాణి చాలా నిజాయితీగలదాని, కోపం లేకుండా పని చేస్తోన్న స్ట్రో. స్ట్రో అని అహంకారం ఆయనలో ఏమాత్రం లేదు. నేను ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఆయన చూసి సినీమాకు సహకరిస్తున్నారు. త్వరలోనే సెల్ఫీపైకి వస్తారని అని అన్నారు. 'బాహుబలి 2' ఇంటర్వ్యేట్ సీన్ చూసిన తర్వాత తనకు 'అర్జున్ రెడ్డి' విషయంలో భయం వేసిందని దర్శకుడు సందీప్ వంగా అన్నారు. రామ్ గోపాల్ వర్మ గురించి సందీప్ మాట్లాడుతూ.. ఆయన ఎన్నో విషయంలో నాకు గురువు. ఆయన చిత్రాలు చూసి తెలియని విషయాలూ నేర్చుకున్నా. 'సత్య' సినీమా 50, 60 పార్సు చూశాను. అది చూసి ఎడిటింగ్ నేర్చుకున్నా అని చెప్పారు. నేను ఇప్పటి వరకూ చూసిన సినిమాల్లో 'బాహుబలి 2' ఇంటర్వ్యేట్ చైతల్. దానికీ మీపైన ఇంకా సన్ధ్యాయాకు వచ్చి 'అర్జున్ రెడ్డి' ఇంటర్వ్యేట్ సీన్ చూశాను భయం వేసింది. ఇంటర్వ్యేట్ కూడా గొప్పగా ఉండాలి విడుదలయ్యాక ప్రేక్షకులు స్పందన చూసి నాకు ధైర్యం వస్తుంది రెండు విభిన్న పాత్రల్లో కనిపించ నున్నారు న చూచారా కాగా, రెండోది ఫ్లామెంటోరిక్ ఎమినెంట్లో మాఫియా దాస్ని రూక్షన్ డిజైనింగ్ బాహుదందందని. 'అర్జున్ రెడ్డి', 'మరో బిగ్ బ్రాక్ ఇ బస్రో అవుతుందని అభిమానులు ఆశించ



మరో ప్రాజెక్ట్‌కు అల్లరి సరేష్ శ్రీకారం

ఒకవైపు ఆలాస్కాలో సినిమాను విడుదలకు సిద్ధం చేస్తున్న మరో కొత్త సినిమాను ప్రారంభించాడు అల్లరి నటించు నరేష్. తన కెరీర్లో 65వ సినిమాగా రాజీశున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ నేడు మూజు కార్యక్రమాలతో అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్రం పౌరాణిక హాస్యభరిత కథాంశంతో రూపొందితున్నట్లు - చిత్ర బృందం తెలిపింది. ఈ సినిమా ప్రారంభోత్సవానికి పలువురు సినీ ప్రముఖుల హాజరుకాను. యువ నటుడు అక్కినేని నాగ్ చైతన్య క్లబ్ కోట్లాడు. దర్శకుడు బాబీ కెమెరా స్పెస్ ఆన్ చేయూ... తొలి షాట్లో దర్శకుడు వి.ఐ. ఆంధ్రం దర్శకత్వం వహించాడు. దర్శకులు వశిష్ట, అశ్వరథి కుమార్, మరియూ రామ్ అబ్రూజు స్క్రీన్స్ వలె బృందంగా ఉండజేశారు. త్వరలోనే ఈ సినిమా మూడింగ్ ప్రారంభం కానుంది. ఈ చిత్రానికి చంద్రమోహన్ సీ దర్శకుడు కాగా, హాస్య మాచీన్ బ్యానర్పై రాజేష్ దంపరియ్య అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్పై లిమిట్ ప్రాడెస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. సంగీత దర్శకుడిగా చైతన్ భరదాసజ్జె, ఎడిటింగుగా కోటా కె. ప్రసాద్ వ్యవహరిస్తారు. ఈ చిత్రంలో అల్లరి నరేష్ సరికాతే పాత్రలో కనిపించనుట్లు - సమాచారం.

