క్రైమ్ కౌంటర్

webisite:www.crimecounter.in ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 02 సంచిక : 151 గుంటూరు, మంగళవారం 10- 02 - 2026 పేజీలు : 4 వెల. 2 /-

రిపోర్టర్లు కావలెను

క్రైమ్ కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు

కావలెను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

అద్దంకి నియోజకవర్గంలో 'క్రైమ్ కౌంటర్' పత్రికకు పెరుగుతున్న ఆదరణ

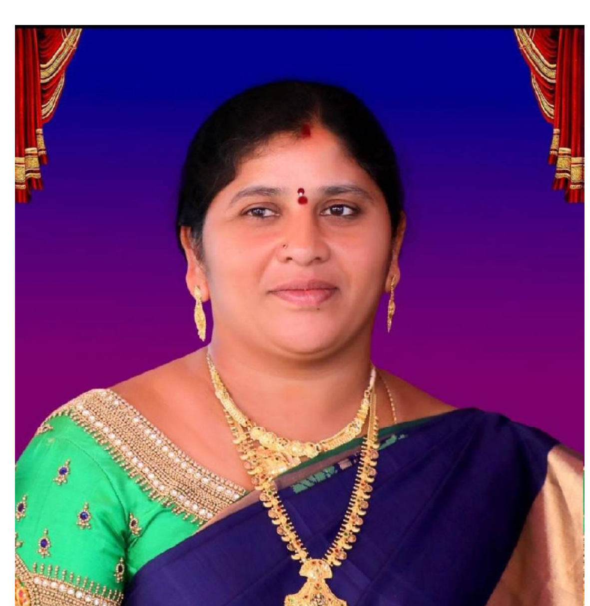
అద్దంకి: క్రైమ్ కౌంటర్ జిల్లా ప్రతినిధి సతీష్

నియోజకవర్గంలో క్రైమ్ కౌంటర్ పత్రికకు ప్రజల నుంచి విశేష ఆదరణ లభిస్తోంది. వాస్తవాలను నిర్భయంగా వెలుగులోకి తీసుకువచ్చి, ప్రజా సమస్యలపై స్పష్టమైన కథనాలతో ముందుండటంతో పత్రికను చదవడానికి ప్రజలు ఆసక్తి చూపుతున్నారని స్థానికులు పేర్కొన్నారు.సామాన్య ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి, వాటిని సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కార దిశగా కృషి చేయడంలో క్రైమ్ కౌంటర్ పత్రిక కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.ప్రజల పక్షాన నిలబడి, నిష్పాక్షిక జర్నలిజానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తున్న క్రైమ్ కౌంటర్ పత్రిక ఎడిటర్ వరప్రసాద్‌ను ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గ ప్రజలు అభినందించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా కొనసాగుతున్న ఈ పత్రిక మరింత విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు.

నరసరావుపేట: భద్రతా నియమాలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు: డి. ఎస్. పి

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ....పల్నాడు జిల్లా.....నరసరావుపేట ఈ నెల 15న జరిగే కోటప్పకొండ శ్రీ త్రికోటేశ్వర స్వామి తిరునాళ్లలో అశ్లీల నృత్యాలు ప్రదర్శిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని సోమవారం నరసరావుపేట డీఎస్పీ హనుమంతరావు హెచ్చరించారు. దాదాపు 100 నాన్ ఎలక్ట్రానిక్, 40 ఎలక్ట్రిక్ ప్రభలు వచ్చే అవకాశం ఉందని, విద్యుత్ వైర్ల వద్ద భక్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. భద్రతా నియమాలు ఉల్లంఘిస్తే ఉపేక్షించబోమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.......

మాతృదేవోభవ



బిక్కవోలు క్రైం కౌంటర్ ఫిబ్రవరి 9మాతృదేవోభవ. తల్లిని మించిన దైవం లేదు. సృష్టిలో మొదటి మాట అమ్మ, మొదటి పరిచయం అమ్మ, మొదటి అడుగు అమ్మ,అసలు సృష్టి అమ్మే. అమ్మ లేని జీవితం చీకటి లో ప్రయాణం.బిక్కవోలు మండలం బలభద్రపురం లోని తాతా నగరం కీర్తి శేషులు ద్వారంపూడి భవాని వర్ధంతి సందర్బంగా ఈ రోజు వారి కుమారుడు దుర్గారెడ్డి బలభద్రపురం కె అర్ కె సంక్షేమ చారిటి ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిరుపేద వృద్ధులకు మూడు పూటలా అన్నదానం జరిపించి వారి ఆకలి తీర్చారు. ఈ అన్నదానం లో పాల్గొని ఆకలి తీర్చుకొన్న వృద్ధులు "అన్నదాత సుఖీభవ "అని స్వర్గీయ భవాని ఆత్మశాంతి కోసం ప్రార్ధన చేశారు. తనను కని పెంచి ఎంతో ముద్దుగా ప్రేమగా చూసుకొన్న మా అమ్మ జ్ఞాపకాలు ఎప్పటికి మరువలేనివి అని ఈ సందర్బంగా దుర్గారెడ్డి చెబుతూ శ్రద్ధాంజలి ఘటించి నివాళులు అర్పించారు.తన తల్లిపై ప్రేమ, మమకారం తో అమ్మను అందరిలో చూసుకోవాలనే తపన తో ఆకలితో ఉన్న వారి ఆకలి తీరుస్తూ తద్వారా తన తల్లి జ్ఞాపకాలు గుర్తు చేసుకొంటున్న దుర్గారెడ్డికీ సానుభూతి తెలియజేస్తూ ట్రస్ట్ చైర్మన్ కర్రి రామ కృష్ణా రెడ్డి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి స్వర్గీయ భవాని ఆత్మ శాంతి కోరుతూ నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్బంగా ట్రస్ట్ సభ్యులు నరాల సతీష్, ధనకొండ సువర్ణ రాజు,లు దుర్గారెడ్డికీ తమ ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.

చంద్ర శ్రీ కౌశిక్ పుట్టినరోజు. అన్నదానం

బిక్కవోలు క్రైం కౌంటర్ ఫిబ్రవరి 9.

ఆకలితో ఉన్న వారి ఆకలి తీర్చడం అతని సంకల్పం. పేదవాడి ఆకలి లో పరమాత్మ ఉంటాడని అతని నమ్మకం. ఎన్నో పూజలు, వ్రతాలూ చేసిన రాని పుణ్యం ఆకలితో ఉన్న వారి ఒకరి ఆకలి తీరిస్తే వస్తుంది. అని నమ్మే అతని ఆశయం గొప్పది. అతనే తూర్పు గోదావరి జిల్లా బిక్కవోలు మండలం బలభద్రపురం గొలుగూరి చంద్రా రెడ్డి (ధోని అమ్మిరెడ్డి)కుమారుడు అమ్మిరెడ్డి. వ్యాపార రీత్యా ఊరికి దూరంగా ఉంటున్నా తన సొంతగ్రామం లోని నిరుపేద లకు నిత్యం అన్నదానం చేసే కె అర్ కె సంక్షేమ చారిటి ట్రస్ట్ కు అండగా నిలుస్తున్నాడు.

ఈ రోజు తన కుమారుడు "చంద్ర శ్రీ కౌశిక్ రెడ్డి "పుట్టినరోజు సందర్బంగా ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిరుపేదలకు మూడు పూటలా అన్నదానం జరిపించి వారి ఆకలి తీర్చారు. ఈ అన్నదానం లో పాల్గొని ఆకలి తీర్చుకొన్న వృద్ధులు "అన్నదాత సుఖీభవ "అని కౌశిక్ ను ఆశీర్వదించారు.

ఈ సందర్బంగా ట్రస్ట్ చైర్మన్ కర్రి రామ కృష్ణా రెడ్డి అన్నదానకార్యక్రమం కు సహకరిస్తున్న అమ్మిరెడ్డి కి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ కౌశిక్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

అమ్మిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమం లలో పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందని, ఇక్కడ ఎంతోమంది ఆకలి తీర్చుకొనడం తృప్తిగా ఉందని ట్రస్ట్ కార్యక్రమంలకు ఎప్పుడూ సహకరిస్తానని ఈ సందర్బంగా తెలిపారు.

రాష్ట్రంలో 50 శాతం పచ్చదనం లక్ష్యంగా ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్న సీఎం

ఫిబ్రవరి 09 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): రాష్ట్ర సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు మంత్రులు, కార్యదర్శులతో కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఐదో బ్లాకులో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ప్రొడక్ట్ పర్ఫెక్షన్, స్వచ్ఛాంధ్ర, గ్రీన్ కవర్ వంటి పలు అంశాలపై ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. నాణ్యమైన ఉత్పత్తులకు సరైన బ్రాండింగ్ జోడిస్తేనే మెరుగైన మార్కెట్ సాధ్యమవుతుందని, ఈ దిశగా అధికారులు దృష్టి సారించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ స్వయం సహాయక సంఘాలు తయారు చేసే ఉత్పత్తుల కోసం 'స్వయం' అనే పేరుతో ప్రత్యేక బ్రాండ్ ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. ఈ బ్రాండ్ ద్వారా వారి ఉత్పత్తులకు అతిపెద్ద మార్కెట్ అందుబాటులోకి వస్తుందన్నారు. అరకు కాఫీ తరహాలోనే కోకో పంటకు కూడా మంచి బ్రాండ్ తీసుకురావాలని సూచించారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతులపై దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. నగరాల్లో మురుగునీటి శుద్ధి ప్లాంట్ల నిర్మాణం కోసం అవసరమైన భూసేకరణ చేపట్టాలన్నారు. రూ. 300 కోట్ల వ్యయంతో ఈ ప్లాంట్ల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలని, దీనికి అవసరమైన నిధులను పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు సమకూరుస్తుందని తెలిపారు. స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ నిధులతో పేరుకుపోయిన చెత్తను వేగంగా తొలగించాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో 50 శాతం పచ్చదనం సాధించడమే లక్ష్యంగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్దేశించారు. ఉగాది నుంచి పాఠశాలల్లో దేశీయ వృక్ష జాతుల పెంపకంపై ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులను భాగస్వాములను చేయడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు వస్తాయని అభిప్రాయపడ్డారు. తీరప్రాంత కోత నివారణకు ఉపముఖ్యమంత్రి చేపట్టిన ప్రాజెక్టును అభినందించిన సీఎం, కోతను అరికట్టడంతో పాటు రైతులకు ఆదాయం అందించేలా ఆర్కిడ్స్ సాగును ప్రోత్సహించాలని సూచించారు.

ఈనెల 12న సర్వంత్రిక సమ్మె జయప్రదం చేయాలి

క్రోసూరు క్రైమ్ కౌంటర్ పోతుగంటి నాగేశ్వరరావు క్రోసూరు మండల కేంద్రంలో నాలుగు రోడ్ల సెంటర్లో కార్మిక తో పెదకూరపాడు నియోజవర్గం వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం కార్యదర్శి పోతుగంటి నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మికుల వ్యతిరేక విధానాలను కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కార్మిక చట్టాలు సవరణలు చేసి 29 కార్మిక చట్టాలను నాలుగు లేబర్ కోడలుగా మార్చి యాజమాన్లకు కార్పొరేటర్ సంస్థలకు మేలు చేసే కార్మికులు నష్టం కలిగించే విధంగా చట్టాలు మార్చి చేసి కార్మిక హక్కులు కాల రాస్తుందన్నారు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నాయకులు పోతుగని నాగేశ్వరరావు భవనిర్మాణ కార్మికులు షేక్ బాషా రేపూడి స్వామి షేక్ బాల సైదా షేక్ జిలాని షేక్ సుభాని గంట పి నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

వాహనదారులకు హెల్మెట్లు కొనిచ్చిన సిఐ అచ్చయ్య

క్రైంకౌంటర్ కోటేశ్వరరావు అమరావతి న్యూస్ : పల్నాడు జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు అమరావతి సిఐ అచ్చయ్య ఆధ్వర్యంలో అమరావతి మెయిన్ సెంటర్ లోని సత్తెనపల్లి జంక్షన్ లో సోమవారం వెహికల్ చెకింగ్ నిర్వహించి మోటార్ సైకిల్ పై హెల్మెట్ లేకుండా ప్రయాణించే వారికి కౌన్సిలింగ్ఇచ్చి హెల్మెట్ లేకపోవడం వల్ల జరిగే ప్రమాదంల తీవ్రతను వివరించి హెల్మెట్ లేని వారికి 10 హెల్మెట్లు సొంత ఖర్చులతో కొనిచ్చారు .

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్....మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నేత అంబటి రాంబాబును పోలీసులు రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలు నుండి గుంటూరుకు తరలిస్తున్నారు.
అంబటిపై నమోదైన పాత కేసుల నేపథ్యంలో పోలీసులు పీటీ వారెంట్‌ను అమలు చేశారు.గతేడాది నవంబర్ 12న వైసీపీ నిర్వహించిన ఆందోళనలో బారికేడ్లను తోసుకుంటూ వెళ్లిన ఉదంతంపై గుంటూరులోని పట్టాభిపురం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆయనపై కేసు నమోదైంది. అంబటి రాంబాబు కస్టడీ మరియు బెయిల్ పిటిషన్లపై నేడు కోర్టులో విచారణ జరగనుంది. ఈ క్రమంలోనే పోలీసులు ఆయనను కోర్టులో ప్రవేశపెట్టనున్నారు...

ఘనంగా రాష్ట్ర తెదేపా లేడీ సింహం వేగుంట రాణి పుట్టినరోజు వేడుకలు

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు కోసూరు న్యూస్ : ఆపదంటే సహాయం చేసే మంచి మనసున్న మహారాణి శ్రీమతి వేగుంట రాణి . పెదకూరపాడు నియోజకవర్గంలో లేడీ టైగర్ ఆమె . రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకురాలు, పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ సీనియర్ మహిళా నేత డైనమిక్ లేడీ సింహం వేగుంట రాణి పుట్టినరోజు వేడుకలు కోసూరు మండలంలోని ఊటుకూరు గ్రామంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఆమె అభిమానులు గ్రామ ప్రజలు ఘనంగా ఆదివారం నిర్వహించారు . ఈ సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసి రాణికి శుభాకాంక్షలు పలువురు నాయకులు తెలియజేసి శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. పలుచోట్ల మండలంలోని పేదలకు ఫ్రూట్స్ పంపిణీ , భారీ అన్నదానం, మరియు బాల సంస్కార అనాథ శరణాలయం సత్తనపల్లి కేంద్రంలో పేదలకు భోజనాలు భారీ ఎత్తున పంపిణీ చేశారు . ఈ కార్యక్రమంలో తెదేపా రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు వెన్న సాంబశివరెడ్డి, పల్నాడు జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు షేక్ ముంతాజ్, నాదెండ్ల కల్పన, కోసూరు మండల నాయకులు నలజాల కోటేశ్వరరావు, కొండవీటి శీను, ఇంకా వివిధ హోదాల్లో ఉన్న నాయకులు కార్యకర్తలు మహిళలు అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

భాను సహకారంతో ఉచిత పౌష్టిక ఆహారం పంపిణీ

క్రైంకౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు సత్తెనపల్లి : విద్యావేత్త మాగులూరి ఫౌండేషన్ అధినేత ఎన్నారై భాను సహకారంతో ప్రతి నెల గర్భిణీ స్త్రీలకు అందించే ఉచిత పౌష్టిక ఆహారం పెదకూరపాడు మండలం 75 తాళ్లూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో మరియు సత్తనపల్లి మండలం ఫణిదం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో, అలాగే పెదకూరపాడు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సోమవారం వైద్య సిబ్బంది చేతుల మీదగా గర్భిణీ స్త్రీలకు అందించారు . ఈ కార్యక్రమాలలో ముఖ్యఅతిథిగా కట్టమూరు గ్రామానికి చెందిన జడ్జి మందడాపు చలపతిరావు తనయుడు మందడి విజయ సారథి ప్రభుత్వ వైద్యులు ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రజలకి ఎక్కడ కష్టం వస్తే అక్కడ కొమ్మాలపాటి ఉంటాడు

క్రైం కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పల్నాడు జిల్లా : ప్రజలకు ఎక్కడ కష్టం వస్తే అక్కడ కొమ్మాలపాటి ఉంటాడు. జనానికి అండగా నిలుస్తాడు. జనంతో ఉంటాడు జనంమాట వింటాడు . పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు మాజీ పెద్దకూరపాడు శాసనసభ్యులు కొమ్మలపాటి శ్రీధర్ పై ప్రజాభిప్రాయం ఇప్పుడు పల్నాడు జిల్లాలో ఆ పరిస్థితి లేదని తెలుగు తమ్ముళ్లు ప్రజలు బహిరంగంగా మాట్లాడుకుంటున్నారు . కొమ్మాలపాటి లేని జిల్లాలో తెదేపాలో రాజకీయం చప్పగా ఉందని పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కూడా అంటున్నారు . కొమ్మలపాటి ఉంటే ప్రజల మాట వింటాడని కార్యకర్తల మాట వింటాడని ప్రజాక్షేత్రంలో ఎల్లవేళలా తిరుగుతూ ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకుంటూ ప్రజలను ఆదుకుంటూ తెలుగుదేశం పార్టీని పల్నాడు జిల్లాలో బలోపేతం చేస్తూ కొమ్మాలపాటి ఉంటాడని పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ శ్రేణులు అంటున్నాయి . ఆయన లేకపోవడం చాలా బాధాకరమని జిల్లాలో పెద్దపెద్ద నాయకులు వివిధ హోదాల్లో చిన్న స్థాయి నాయకులు కూడా బహిరంగంగా బయట మాట్లాడుతున్నారు . కొమ్మలపాటికి ఎమ్మెల్సీ ఇచ్చిందాకా చంద్రబాబు లోకేష్ బాబు ఏదో ఒక మంచి పదవి ఇచ్చి ప్రజా క్షేత్రంలో నిలపాలని కొమ్మలపాటి సేవలను పార్టీకి ఉపయోగించాలని ఇది పల్నాడు జిల్లాలో తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు ప్రజలు బహిరంగంగా ఇచ్చే తీర్పని ఎవరైనా డైరెక్ట్ గానే మాట్లాడుతున్నారు . కొమ్మాలపాటి లాంటి నాయకుడిని ఏ పదవి లేకుండా పక్కన పెట్టడం పార్టీకే నష్టమని తెలుగుదేశం పార్టీ పల్నాడు జిల్లా రాజకీయ మేధావులు అంటున్నారు. వెంటనే కొమ్మలపాటికి పదవి ప్రకటించాలని కోరుతున్నారు.

దాతల సహకారంతో నిబద్దత, సమయపాలన, క్రమశిక్షణతో, జవాబుదారి తనంతో, సుధీర్ఘ కాలంగా భరతమాత అన్నప్రసాధ వితరణ పథకం 778 రోజులుగా నిర్వహించడం దివ్వెల శ్రీనివాసరావు కె సాధ్యం

.జవ్వాజి రామమోహనరావు,,, సత్తెనపల్లి ప్రభుత్వ వైద్యశాల అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు.......... పల్నాడు జిల్లా, సత్తెనపల్లి పట్టణంలోనీ యానాది కాలనీలో సోమవారం మధ్యాహ్నం 12.30నిముషాలకు ముగ్గురు దాతల సహాయంతో 151 మంది నిరుపేదలకు ఉచితంగా భోజనం అందించటం జరిగింది. సత్తెనపల్లి పట్టణానికి చెందిన పద్మశాలి బాహోత్తమ రాష్ట్ర నాయకులు రంగా సురేష్ గారి జన్మదిన సందర్భంగాను, మరో దాత సత్తెనపల్లి పట్టణానికి చెందిన కీర్తిశేషులు చీమకుర్తి వెంకటరామయ్య గారి ధర్మపత్ని ధనలక్ష్మి యొక్క పుణ్య తిథి సందర్బంగా వీరి కుమారుడు భాస్కరరావు ధర్మపత్ని శివపార్వతి గార్ల ఆర్థిక సహాయంతో మరియు సత్తెనపల్లి పట్టణానికి చెందిన కీర్తిశేషులు అన్నం వెంకటనారాయణ గారి కుమారుడు అన్నం నరసింహం గారి పుణ్య తిథి సందర్బంగా వీరి కుమారుడు అన్నం విజయ్ గారి ఆర్థిక సహాయంతోను మొత్తం 151మందికి ఉచితంగా భోజనం అందించటం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా దివ్వెల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతు ఈనాటి దాతలు ముగ్గురు కు, వీరి కుటుంబ సభ్యులకు మరియు ఈనాటి కార్యక్రమంలో సేవలు అందించిన దమ్మాలపాటి బాల వెంకటేశ్వర్లు, జవ్వాజి రామమోహనరావు, పోతుగంటి రామకోటేశ్వరావు, కొత్త లక్ష్మయ్య తదితరులు కు హృదయ పూర్వక ధన్యవాదములు తెలిపారు.

ఎస్సై అల్లు రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు డ్రగ్స్ పై అవగాహన

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు న్యూస్ : పెదకూరపాడు గ్రామంలోని కాకతీయ పాఠశాలలో సోమవారం మండల ఎస్సై అల్లు రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు డ్రగ్స్ పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై అల్లు రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మత్తు పానీయాలకు డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండాలని అలానే తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలియజేశారు చిన్నపిల్లలు డ్రైవింగ్ చేయరాదని ఒకవేళ పిల్లలు డ్రైవింగ్ చేసి యాక్సిడెంట్లు చేసినట్లయితే తల్లిదండ్రులపై కేసులు నమోదు చేయటం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు ఉపాధ్యాయులు కూడా తరగతి గదిలో పిల్లలకు డ్రగ్స్ పై అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు ఈ కార్యక్రమంలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ కంచర్ల రమేష్, కానిస్టేబుల్ గంగాధర్, రాంబాబు , యానాది తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

అంబటికి నోటీసులివ్వండి

సెక్షన్ 35(3) ప్రకారం వివరణ తీసుకోండి

పోలీసులకు హైకోర్టు ఆదేశం

గతేడాది గుంటూరులో రెండు కేసులు నమోదు

బైక్ ర్యాలీలో ఇన్‌స్పెక్టర్‌పై దుర్భాషణలు

చంపేస్తామని కార్మిక నాయకుడికి బెదిరింపులు

చంద్రబాబుపై అనుచిత వ్యాఖ్యల వ్యవహారంలోనూ 33 కేసుల్లో నోటీసులివ్వాలని కోర్టు ఆదేశం

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): అమరావతి, ఫిబ్రవరి 9 గతేడాది నమోదైన రెండు కేసులలో వైసీపీ నేత అంబటి రాంబాబుకు బీఎన్ఎస్ఎస్ సెక్షన్ 35(3) ప్రకారం నోటీసులు ఇచ్చి వివరణ తీసుకోవాలని పోలీసులను హైకోర్టు ఆదేశించింది. తమ ముందున్న రెండు కేసులలో పోలీసులు నమోదు చేసిన సెక్షన్లు ఏడేళ్లలోపు శిక్షకు వీలున్నవేనని గుర్తు చేసింది. ఫిర్యాదుదారులకు నోటీసులు జారీ చేసింది. కేసులకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలతో కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని పోలీసులను ఆదేశించింది. వ్యాజ్యాలపై తదుపరి విచారణను మార్చి 16కి వాయిదా వేసింది. సోమవారం హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వెంకట జ్యోతిర్మయి ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వెన్నుపోటు దినం పేరుతో అనుమతి లేకుండా బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించడంతో పాటు అడ్డుకున్న ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను బెదిరించి, దుర్భాషలాడారంటూ ఎస్ఐ నక్కా నరహరి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు గత ఏడాది జూన్ 4న గుంటూరు పట్టాభిపురం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. గుంటూరులోని బజరంగ్ జూట్ మిల్ భూములకు సంబంధించి యాజమాన్యం, కార్మికుల మధ్య జరుగుతున్న వివాదంపై తాను దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్‌ను ఉపసంహరించుకోవాలని, లేకుంటే చంపేస్తామని బెదిరించారని, కులం పేరుతో దూషించారని పేర్కొంటూ కార్మిక నాయకుడు పిల్లి బాబూరావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు 2025లో గుంటూరు నగరంపాలెం పోలీసులు అంబటిపై కేసు నమోదు చేశారు. ఈ రెండు కేసులను కొట్టివేయాలని కోరుతూ అంబటి రాంబాబు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. 33 కేసుల్లోనూ నోటీసులివ్వండి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుపై అనుచిత, అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేసిన వ్యవహారంలో రాష్ట్రంలోని వివిధ పోలీసు స్టేషన్లలో నమోదైన మొత్తం 33 కేసులను కొట్టివేయాలని కోరుతూ అంబటి రాంబాబు అత్యవసరంగా హైకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. ఈ వ్యాజ్యాలను కోర్టు లంచ్‌మోషన్లుగా విచారణకు స్వీకరించింది. రాంబాబు తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది పొన్నవోలు సుధాకర్‌రెడ్డి వాదనలు వినిపించారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మెండ లక్ష్మీనారాయణ స్పందిస్తూ.. నల్లపాడు పోలీసులు నమోదు చేసిన కేసును ప్రధాన కేసుగా పరిగణించి, సీఆర్‌పీసీ సెక్షన్ 162 ప్రకారం మిగిలిన కేసులను వాంగ్మూలాలుగా నమోదు చేసేలా ఐవోలకు సూచనలు చేస్తామన్నారు. వివరాలు పరిగణనలోకి తీసుకున్న హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వెంకట జ్యోతిర్మయి... ఈ 33 కేసుల్లో రాంబాబుకు బీఎన్ఎస్ఎస్ సెక్షన్ 35(3) ప్రకారం నోటీసులు ఇచ్చి వివరణ తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. వ్యాజ్యంపై తదుపరి విచారణను మార్చి 2కి వాయిదా వేశారు.

మాపై నమోదైన కేసులు కొట్టివేయండి!

హైకోర్టును ఆశ్రయించిన జోగి, కాకాణి వైసీపీ అధ్యక్షుడు జగన్ పర్యటన సందర్భంగా అనుమతి లేకుండా ర్యాలీ నిర్వహించారని, ప్రజల రాకపోకలకు ఆటంకం కలిగించారంటూ ఎస్ఐ రవివర్మ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఇబ్రహీంపట్నం పోలీసులు ఈనెల 6న తనపై నమోదు చేసిన కేసును కొట్టివేయాలని కోరుతూ వైసీపీ నేత జోగి రమేశ్ సోమవారం హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. కేసు ఆధారంగా తదుపరి చర్యలు నిలుపుదల చేస్తూ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని కోరారు. అలాగే బాలిక అత్యాచారానికి గురై మృతిచెందిన వ్యవహారంపై ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించానంటూ నెల్లూరు టూటౌన్ టీడీపీ అధ్యక్షుడు మల్లారెడ్డి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఈ నెల 8న నెల్లూరు జిల్లా కోవూరు పోలీసులు నమోదు చేసిన కేసును కొట్టివేయాలని కోరుతూ మరో వైసీపీ నేత కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి పిటిషన్ వేశారు.

అంబటికి 20 వరకు రిమాండ్

సీఎంను దూషించిన కేసులో షరతులతో బెయిల్

మరికొన్ని రోజులు జైల్లోనే..

తిరిగి రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలుకు తరలింపు

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): గుంటూరు, ఫిబ్రవరి 9 ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును అసభ్యకర పదజాలంతో దూషించిన కేసులో ప్రస్తుతం రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైల్‌లో ఉన్న వైసీపీ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబుకు కోర్టు షరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ఈ కేసులో రాంబాబును నల్లపాడు పోలీసులు ఇటీవల అరెస్టు చేసి మేజిస్ట్రేట్ ఆదేశాల మేరకు రిమాండ్ నిమిత్తం రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారు. బెయిల్ కోసం గుంటూరులోని స్పెషల్ మొబైల్ కోర్టులో రాంబాబు దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై ఇరువర్గాల వాదనలు విన్న అనంతరం అంబటికి షరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ మేజిస్ట్రేట్ స్రవంతి సోమవారం తీర్పు చెప్పారు. మరోసారి ఇటువంటి నేరపూరిత చర్యలకు పాల్పడరాదని, కేసును ప్రభావితం చేసే విధంగా బెదిరింపులకు, ప్రలోభాలకు పాల్పడరాదని రాంబాబుకు షరతు విధించారు. కేసులో చార్జిషీటు దాఖలు చేసే వరకు, లేదంటే రెండు నెలల పాటు ప్రతి రెండు శనివారాలకు ఒకసారి పోలీస్ స్టేషన్‌కు హాజరై సంతకాలు చేయాలన్నారు. రూ.పదివేలతో ఇరువురు పూచీకత్తులు సమర్పించాలని పేర్కొన్నారు. అయితే, పోలీసులను బెదిరించిన కేసులో అంబటికి మరో కోర్టు ఈనెల 20 వరకు రిమాండ్ విధించడంతో ఆయనను తిరిగి రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారు. పీపీపీ విధానంలో మెడికల్ కళాశాలలను ఏర్పాటు చేయడాన్ని నిరసిస్తూ గతేడాది నవంబరు 12న అంబటి రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో గుంటూరులో వైసీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఆ సందర్భంగా పోలీసుల సూచనలను రాంబాబు బేఖాతరు చేసి, అడ్డంగా పెట్టిన బారికేడ్లను లాగిపడేసారు. అభ్యంతరం చెప్పిన పట్టాభిపురం సీఐ గంగా వెంకటేశ్వర్లును, సిబ్బందిని బెదిరించి, వారిని నెట్టుకుంటూ బ్రిడ్జి పైకి ర్యాలీగా వెళ్లారు. ఈ కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న అంబటి రాంబాబును గుంటూరులోని పట్టాభిపురం పోలీసులు సోమవారం పీటీ వారంట్‌పై రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలు నుంచి తీసుకొచ్చి గుంటూరులోని ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ కోర్టులో హాజరు పరచగా మేజిస్ట్రేట్ సారా దానమ్మ ఈ నెల 20 వరకు రిమాండ్ విధించారు. దీంతో తిరిగి ఆయనను రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారు. అంబటి మరికొన్ని రోజులు జైల్లోనే..సీఎంను అసభ్య పదజాలంతో దూషించిన కేసులో అంబటి రాంబాబుకు బెయిల్ లభించినప్పటికీ, సీఐను దూషించి, బెదిరించిన కేసులో ఈనెల 20 వరకు రిమాండ్ విధించడంతో ఆయన జైలు నుంచి బయటికి వచ్చే అవకాశం లేదు. బయటికి రావాలంటే సీఐని దూషించిన కేసులోనూ అంబటి బెయిల్ పొందాల్సి ఉంటుంది. ఈలోగా సీఎంను దూషించిన ఘటనకు సంబంధించి రాష్ట్రంలోని వివిధ పోలీస్ స్టేషన్‌లలో నమోదైన కేసులలో పీటీ వారెంట్ దాఖలు చేస్తే ఆయనను తిరిగి సంబంధిత కోర్టుల్లో పోలీసులు హాజరుపరచాల్సి ఉంటుంది. తద్వారా ఆయన రిమాండ్ కొనసాగే అవకాశం ఉంది.

అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే

చీరాల: క్రైమ్ కౌంటర్ జిల్లా ప్రతినిధి సతీష్ పేరాల సెయింట్ ఆన్స్ హైస్కూల్ సమీపంలో ఉన్న క్రిస్టియన్ స్మశాన వాటికలో రూ.19 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న స్మశాన వాటిక ప్రహరీ గోడకు చీరాల శాసనసభ్యులు శ్రీ మద్దులూరి మాలకొండయ్య గారు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాలకొండయ్య గారు మాట్లాడుతూ, మతభేదాలకు అతీతంగా ప్రతి వర్గానికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. స్మశాన వాటికకు ప్రహరీ గోడ నిర్మాణంతో భద్రత మెరుగుపడటంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల పరిశుభ్రత కూడా పెరుగుతుందని తెలిపారు. స్థానికుల దీర్ఘకాలిక అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ పనులు చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు.

ఖో ఖో లో తృతీయ స్థానం సాధించిన ఒప్పిచర్ల విద్యార్థులు

క్రైం కౌంటర్ కారంపూడి ప్రతినిధి దివాకర్ ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా ఖో ఖో అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో గత ఆదివారం స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు పల్నాటి వీరుడు శ్రీ కన్నెగంటి హనుమంతు పేరున స్మారక ఖో ఖో క్రీడా పోటీలు ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయిలో నకరికల్లు లోని అక్షర ఇంగ్లీష్ మీడియం చల్లగుండ్ల నందు నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా కారంపూడి మండలం ఒప్పిచర్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల కు చెందిన విద్యార్థులు ఖోఖో సీనియర్ బాలుర విభాగం లో తృతీయ స్థానం సాధించారని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు విలీయం శౌరిబాబు తెలిపారు. ఖో ఖో లో తృతీయ స్థానం సాధించన విద్యార్థుల ను సోమవారం పాఠశాల లో జరిగిన అభినందన సభలో ఉపాధ్యాయులు వాల్యా నాయక్, హనుమంతురావు, నిర్మల, రామాదేవి, అబ్దుల్ రఫి, బలరాం, కిరణ్ కుమారి, సీతామహాలక్ష్మి,రెడ్ అంకయ్య, అపర్ణ,యశోద దేవి,నాసర్ భీ, పెద్దబ్బాయి, అనుపమ, సంధ్యారాణి, పూజిత, పోలయ్య లు మరియు విద్యార్థిని,విద్యార్థులు అభినందనలు తెలియజేశారు విద్యార్థులు క్రీడలు మరియు చదువు లో గ్రామానికి పేరు ప్రఖ్యాతలు తెస్తున్నారని గ్రామస్థులు, గ్రామ పెద్దలు విద్యార్థుల కు అభినందనలు వెల్లువెత్తారు.

సాక్షాత్తూ అన్నపూర్ణే డొక్కా సీతమ్మ

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): గన్నవరం, ఫిబ్రవరి 9 అపర అన్నపూర్ణగా ప్రసిద్ధి గాంచిన డొక్కా సీతమ్మ నివాసంలోకి రాగానే ఒళ్లు పులకరించిందని సినీ రచయిత, ప్రముఖ డైరెక్టర్ రాజమౌళి తండ్రి, రాజ్యసభ సభ్యుడు వి.విజయేంద్రప్రసాద్ అన్నారు. సాక్షాత్తూ అన్నపూర్ణ తల్లియే సీతమ్మగా వచ్చిందన్నారు. అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లాలోని వాడపల్లి వెంకన్న, అంతర్వేది లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయాలను విజయేంద్రప్రసాద్ సోమవారం సందర్శించారు. వీటితోపాటు పి.గన్నవరం మండలం లంకల గన్నవరంలోని డొక్కా సీతమ్మ నివాసాన్ని సందర్శించారు. స్థానిక పి.గన్నవరం ఎమ్మెల్యే గిడ్డి సత్యనారాయణతో కలిసి సీతమ్మ చిత్రపటం వద్ద ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, మీ రచనలు, సినీ కథల్లో సీతమ్మ జీవిత చరిత్రతో ఓ పాత్రను సృష్టించే ఆలోచన ఉందా? అని విలేకరులు ప్రశ్నించగా.. ఇప్పుడిప్పుడే ఆ ఆలోచన వస్తోందని, ఆ తల్లి కోసం ఏదైనా చేయాలని చెప్పారు. అన్నార్తుల ఆకలి తీర్చడమే ముఖ్యమనుకుని అంతర్వేది శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి దర్శనాన్ని చేసుకోలేకపోయిన చరిత్రను విజయేంద్రప్రసాద్ గుర్తుచేశారు. అంతర్వేదిలో కొత్త అద్దం తీసుకుని ఆ అద్దాన్ని శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామికి చూపించి అదే అద్దాన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకొచ్చి సీతమ్మ నివాసంలో ఆమె చిత్రపటానికి చూపారు. ఈ విషయంపై ఆయన వివరణ ఇస్తూ.. ఇలాగైనా సీతమ్మకు స్వామిని చూపిద్దామని ప్రయత్నం చేశానని బదులిచ్చారు.

సినిమా

సినిమాలకు భారీ సెట్స్..

తెలుగు సినిమా ప్రపంచంలో సక్సెస్ ఫుల్ దర్శకులలో డైరెక్టర్ గుణశేఖర్ ఒకరు. ఇప్పటివరకు ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాలతో తనకంటూ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం యుఫోరియా సినిమాతో అడియన్స్ ముందుకు వచ్చారు. ఫిబ్రవరి 6న విడుదలైన ఈ సినిమాకు పాజిటివ్ టాక్ వస్తుంది. ఇందులో భూమిక, సారా అర్జున్, నాజర్, రోహిత్, విఘ్నేశ్ గవిరెడ్డి ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగ ఓ ఇంటర్వ్యూలో గుణశేఖర్ మాట్లాడుతూ తన సినిమాల గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. అలాగే సినిమా కోసం తాను వేసే భారీ సెట్స్ గురించి.. ఆ సమయంలో మహేష్ తనకు ఇచ్చిన సున్నితమైన హెచ్చరిక గురించి బయటపెట్టారు. మహేష్ మాటలు తనను ఎంతో మార్చాయని అన్నారు.చూడాలని ఉంది, ఒక్కడు, అర్జున్, సైనికుడు ఇలా ప్రతి సినిమాకు భారీ సెట్స్ వేశారు గుణశేఖర్. అప్పట్లో ఆయన వేసిన సెట్స్ ట్రెండ్ సెట్టర్ అనే చెప్పాలి. వరుసగా సెట్స్ వేస్తూ సినిమాలు తీయడం తనను దెబ్బ కొట్టిందని అన్నారు. ఈ విషయంలో స్టార్ హీరో మహేష్ బాబు సైతం తనను హెచ్చరించారని ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పుకొచ్చారు.

గుణశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. "భారీ సెట్స్ వేసి సినిమాలు తీయడం నన్ను దెబ్బ కొట్టింది. సైనికుడు సమయంలో వేయి స్తంభాల గుడి సెట్ వేశాం. అప్పటికే ఆ ట్రాప్ లో నేను పడిపోయాను. ఆ సమయంలో మహేష్ బాబు నన్ను హెచ్చరించారు. సెట్స్ భారీగా వేయడం వల్ల అక్కడే ఎక్కువ వర్క్ చేయాలనే ఉద్దేశం పెరుగుతుంది. దీంతో కథ అటు వైపు తిరుగుతోందని అనిపిస్తుందని మహేష్ చెప్పారు. ఆలోచిస్తే అది నిజమే అనిపించింది. సెట్ వేశాం కాదని అక్కడే ఎక్కువగా షూటింగ్స్ చేశాము. దీంతో కథ లిమిట్ మారిపోయింది. మహేష్ మాటలతో రియలైజ్ అయ్యాను. అప్పటి నుంచి సెట్స్ జోలికి వెళ్లలేదు. చూడాలని ఉంది.. ఒక్కడు సినిమాలకు కథ ప్రకారమే వెళ్లాను. ఆ తర్వాతే సెట్స్ ట్రాప్ లో పడ్డాను." అంటూ చెప్పుకొచ్చారు.

పోషకాల పవర్‌హౌస్..

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ఆకుకూరలకు విశిష్టమైన స్థానం ఉంది. అయితే, వాటిలో పాలకూరది ప్రత్యేకమైన స్థానం. ఇది రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, మన శరీరానికి అవసరమైన అనేక రకాల పోషకాలను అందిస్తుంది. అందుకే.. పాలకూరను ఒక దివ్యమైన ఆహార ఔషధంగా పరిగణించవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఇది శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలకు నిలయం.. పాలకూరలో ఐరన్, కాల్షియం, ఫైబర్, విటమిన్లు, పొటాషియం వంటి పోషకాలు దాగున్నాయి.. పాలకూర అందించే అద్భుతమైన పది ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

పాలకూర టాప్ 10 ప్రయోజనాలు..

ఐరన్ (ఇనుము): ఈ రోజుల్లో చిన్న, పెద్ద అందరిలోనూ ఐరన్ లోపం సాధారణమైపోయింది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి ఐరన్ అత్యంత కీలకం. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 2.7 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ లభిస్తుంది, ఇది రక్తహీనతను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

కాల్షియం: ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం అత్యవసరం. ముఖ్యంగా మహిళలకు, పెరిగే పిల్లలకు, వృద్ధులకు ఇది చాలా ముఖ్యం. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 99 మైక్రోగ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. గర్భస్థ శిశువుల ఎముకల పెరుగుదలకు కూడా ఇది అవసరం.

ఫైబర్ (పీచుపదార్థం): జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఫైబర్ ఎంతో అవసరం. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.. గ్లూకోజ్‌ను స్థిరంగా విడుదల చేస్తుంది. పాలకూరలో క్యాలరీలు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువ ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 2.2 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది.

పొటాషియం: శరీరంలోని అనేక జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికి పొటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, కండరాల నొప్పులను నివారించడంలో, గుండె జబ్బుల నివారణలో ఇది తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా పోస్ట్ మెనోపాజ్ దశలోని మహిళలకు ఇది చాలా అవసరం. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 558 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం లభిస్తుంది.

ఫోలేట్: సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న వారికి, గర్భిణీలకు ఫోలేట్ చాలా అవసరం. గర్భస్థ పిండం ఎదుగుదలకు, అభివృద్ధికి ఇది కీలక పోషకం. శిశువు మెదడు, వెన్నుముక సరైన అభివృద్ధికి ఫోలేట్ ప్రధానం. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 165 మైక్రోగ్రాముల ఫోలేట్ ఉంటుంది.

విటమిన్ ఎ: కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో, చర్మాన్ని మెరిపించడంలో, జుట్టు పెరుగుదలకు విటమిన్ ఎ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 141 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది.

విటమిన్ సి: ఇది గొప్ప యాంటీఆక్సిడెంట్. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, గాయాలను నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి పూర్తి ప్రయోజనం పొందాలంటే పాలకూరను ఎక్కువ సేపు ఉడికించకూడదు. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 28.1 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి ఉంటుంది.

విటమిన్ కె: వెన్నునొప్పి, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలను నివారించడంలో విటమిన్ కె ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 482.9 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ కె ఉంటుంది.

సోడియం: కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు సోడియం అవసరం. శరీరంలో సోడియం తక్కువగా ఉంటే తలనొప్పి, కండరాల బలహీనత వంటివి వస్తాయి. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 79 మిల్లీగ్రాముల సోడియం ఉంటుంది.

మెగ్నీషియం: హార్మోన్ల నియంత్రణ, ఎముకల ఆరోగ్యం, కాల్షియం శోషణ వంటి వాటికి మెగ్నీషియం అవసరం. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 79 మైక్రోగ్రాముల మెగ్నీషియం లభిస్తుంది.

ఇలా పాలకూర ఒక మల్టీవిటమిన్ క్యాప్సూల్ కంటే గొప్పగా పనిచేస్తుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే, కిడ్నీ స్టోన్స్ (మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు) వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు పాలకూర వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాలి. మిగతా అందరూ తమ ఆహారంలో పాలకూరను చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఏమైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

ఆసుపత్రి మెట్లు ఎక్కడం ఎందుకు...?

నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో మనకు చిన్న తలనొప్పి వచ్చినా లేదా కడుపులో అసౌకర్యంగా అనిపించినా వెంటనే మందు మాత్రలు మింగే అలవాటు మనకు ఏర్పడింది. అయితే, ప్రతి చిన్న విషయానికి ఇంగ్లీష్ మందులపై ఆధారపడటం వల్ల కాలక్రమేణా శరీర సహజ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, ప్రతి చిన్న విషయానికి ఇంగ్లీష్ మందులపై ఆధారపడటం వల్ల కాలక్రమేణా శరీర సహజ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మన ప్రకృతిలో, మన ఇళ్ల చుట్టూ అనేక రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణుల ప్రకారం, ప్రతిరోజూ కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆకులను నమలడం వల్ల అనేక దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుందని నమ్ముతారు.

టీ20 ప్రపంచ కప్ హిస్టరీలో టీమిండియాకు ఊహించని షాక్.

సందడి మొదలైంది. దాదాపుగా అన్ని జట్లు తమ తొలి మ్యాచ్ లను పూర్తిచేశాయి. అయితే, అసలు ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ హిస్టరీలో టాప్ 10 బౌలర్ల గురించి మాట్లాడితే.. ఈ విషయంలో భారత జట్టుకు భారీ షాక్ తగలింది. ఎందుకంటే, ఈ లిస్ట్ లో ఒకే ఒక్క ప్లేయర్ చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఆ వివరాలు ఏంటో ఓసారి చూద్దాం..

ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ తొలి ఎడిషన్ 2007లో జరిగింది. ఈ ఏడాది భారత్, శ్రీలంక దేశాలు సంయుక్తంగా ఈ మెగా టోర్నీని నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇప్పటి వరకు జరిగిన అన్ని ప్రపంచకప్ లలో భారత ఆటగాళ్ల ప్రదర్శన అద్భుతంగా ఉంది. ముఖ్యంగా బ్యాటర్ల విషయానికి వస్తే భారత జట్టుకు తిరుగులేదు. కానీ, బౌలర్ల విషయానికి వస్తే మాత్రం కచ్చితంగా ప్రశ్నించుకోవాల్సిందే. ఎందుకంటే, టాప్ 10లో ఒక్క ప్లేయర్ కూడా లేకపోవడం గమనార్హం. టీ20 ప్రపంచకప్ హిస్టరీని ఓసారి పరిశీలిస్తే.. అత్యంత విజయవంతమైన బౌలర్లలో టాప్ 5 లిస్ట్ లో ఆసియా నుంచే ఉన్నారు. కానీ, వీరిలో ఒక్కరు కూడా భారత జట్టు నుంచి లేకపోవడం గమనార్హం. ఇక ఈ ఏడాది టోర్నమెంట్ లో మెరుగైన ప్రదర్శన చేస్తే ఆసీస్ బౌలర్ ఆడమ్ జంపాతోపాటు సౌతాఫ్రికా బౌలర్ అన్రిక్ నార్ట్జే టాప్ 5లో చోటు దక్కించుకోవచ్చు.

అర్షదీప్ సింగ్ టాప్ 5లో చేరే ఛాన్స్..

టీమిండియా ఫాస్ట్ బౌలర్ అర్షదీప్ సింగ్ టాప్ 10లో చేరే ఛాన్స్ ఉంది. మెరుగైన ప్రదర్శన చేస్తే కచ్చితంగా టాప్ 5లో ఉంటాడు. ప్రస్తుతం ఈ టీమిండియా లెఫ్ట్ హ్యాండ్ బౌలర్ 19వ స్థానంలో నిలిచాడు. ఇప్పటి వరకు 15 మ్యాచ్ లు ఆడిన అర్షదీప్ 29 వికెట్లతో 19వ స్థానంలో చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఇక టీమిండియా తరపున అత్యంత విజయవంతమైన బౌలర్ గురించి మాట్లాడితే రవిచంద్రన్ అశ్విన్ ఒక్కడే ఉన్నాడు. అశ్విన్ 24 మ్యాచ్ ల్లో 32 వికెట్లు పడగొట్టి 13వ స్థానంలో నిలిచాడు. బంగ్లాదేశ్ బౌలర్ షకీబ్ అల్ హసన్ 43 మ్యాచ్‌ల్లో 50 వికెట్లతో తొలి స్థానంలో నిలిచాడు. అలాగే శ్రీలంకకు చెందిన వానిందు హసరంగా 40 వికెట్లతో (20 మ్యాచ్‌ల్లో) రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. పాకిస్తాన్ మాజీ కెప్టెన్ షాహిద్ అఫ్రిది 34 మ్యాచ్‌ల్లో 39 వికెట్లతో 3వ స్థానంలో చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఇక ఆఫ్ఘనిస్తాన్ కెప్టెన్ రషీద్ ఖాన్ 38 వికెట్ల(24 మ్యాచ్‌ల్లో)తో నాల్గవ స్థానంలో నిలిచాడు. ఇక ఐదవ స్థానంలో శ్రీలంక మాజీ ఫాస్ట్ బౌలర్ లసిత్ మలింగ 38 వికెట్ల(31 మ్యాచ్‌ల్లో)తో నిలిచాడు.

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో పోటీ తీవ్రం..

కంగారు బౌలర్ ఆడమ్ జంపా 36 వికెట్లతో 6వ స్థానంలో నిలిచాడు. ఈ ఏడాది టోర్నమెంట్ లో అద్భుత ప్రదర్శన చేస్తే కచ్చితంగా టాప్ 5లో నిలిచే ఛాన్స్ ఉంది. ఆ తర్వాతి స్థానంలో పాకిస్తాన్ మాజీ బౌలర్ సయీద్ అజ్మల్ (23 మ్యాచ్‌ల్లో 36 వికెట్లు) నిలిచాడు. న్యూజిలాండ్ మాజీ ఫాస్ట్ బౌలర్ టిమ్ సౌథీ (25 మ్యాచ్‌ల్లో సౌథీ 36 వికెట్లు) ఎనిమిదో స్థానంలో ఉండగా.. దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన అన్రిచ్ నార్ట్జే (19 మ్యాచ్‌ల్లో 35 వికెట్లు) తొమ్మిదో స్థానంలో నిలిచాడు. పదో స్థానంలో శ్రీలంకకు చెందిన అజంతా మెండిస్ (21 మ్యాచ్‌ల్లో 35 వికెట్లు) నిలిచాడు.

సూర్యతో షేక్‌హ్యాండ్..

టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భారత్-పాకిస్తాన్ మ్యాచ్‌పై ఉత్కంఠ ఇంకా కొనసాగుతోంది. ఈ నెల 15న కొలంబోలో జరగాల్సిన మ్యాచ్‌పై పాకిస్తాన్ తీసుకున్న బాయ్‌కాట్ నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకునే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ కీలక పరిణామాల నేపథ్యంలో, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసీసీ) ప్రతినిధులు పాకిస్తాన్‌కు చేరుకుని పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) ఛైర్మన్ నఖ్వీతో అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించారు. లాహోర్‌లో జరిగిన ఈ సమావేశంలో బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు(బీసీబీ) అధ్యక్షుడు అమీనుల్ ఇస్లాం కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ చర్చల ద్వారా వివాదాన్ని పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

ఈ అత్యవసర బేటీలో, పాకిస్తాన్ తన బహిష్కరణను తప్పించేందుకు కొన్ని షరతులను ఐసీసీ ముందు ఉంచినట్లు సమాచారం. పీసీబీ ఛైర్మన్ నఖ్వీ ఐసీసీకి మూడు ప్రధాన డిమాండ్లను సమర్పించారు. మొదటిది, పాకిస్తాన్‌కు వార్షిక నిధులు పెంచడం. ఇది పాకిస్తాన్ క్రికెట్ అభివృద్ధికి, మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదలకు అవసరమని పీసీబీ భావిస్తోంది. రెండవది, భారత్‌తో ద్వైపాక్షిక సిరీస్‌లను తిరిగి ప్రారంభించేందుకు ఐసీసీ సహకారం అందించాలని పీసీబీ కోరింది. ఇరు దేశాల మధ్య క్రికెట్ సంబంధాలు మెరుగుపడటానికి ఇది కీలకమని పీసీబీ వాదన. మూడవది, భారత్-పాకిస్తాన్ మ్యాచ్‌లలో ఆటగాళ్ళు సంప్రదాయ హ్యాండ్ షేక్‌లను పాటించాలని నఖ్వీ కోరారు. గతంలో ఆసియా కప్‌లో చోటు చేసుకున్న నో హ్యాండ్ షేక్ ఘటనను ఈ సందర్భంగా నఖ్వీ ప్రస్తావించినట్లు తెలుస్తుంది. అన్నింటి కంటే హ్యాండ్ షేక్ డిమాండ్ నఖ్వీ పర్సనల్ అని క్రికెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అటు ఈ సమావేశంలో బంగ్లాదేశ్ కూడా తన డిమాండ్లను వెల్లడించింది. బీసీబీ ఐసీసీ నుంచి ఆర్థిక పరిహారం ఇవ్వాలని కోరింది. అదనంగా, భవిష్యత్తులో ఒక అంతర్జాతీయ టోర్నమెంట్ నిర్వహణ హక్కులు తమకు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది. ముఖ్యంగా 2028 అండర్-19 ప్రపంచకప్ నిర్వహణపై బంగ్లాదేశ్ ఆసక్తి చూపినట్లు సమాచారం. కాగా, ఈ కీలక అంశాలపై రెండు, మూడు రోజుల్లోనే తుది నిర్ణయం వెలువడే అవకాశం ఉంది.

Published by katikala Vara Prasad. Owned by katikala Vara Prasad. Printed at Sunday printing press 3_4297 Saraswati complex SVN colony. guntur.ap 522006.published at D.no465 Le out no2 .Dodleru Road. Ysr Jagananna colony.Krosuru. Guntur AP. 522410. Editor. Katikala Vara Prasad.RNI APTEL/25/A2478. Ph:9849707349 . email:kvp6858@gmail.com.