

అపరాధ నిరోధక శక్తి

క్రైమ్ కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు

కావాలిను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

సంపుటి : 02 సంచిక : 140 క్రిష్ణా శనివారం 14 - 02 - 2026 పేజీలు : 4 వెల. 2/-



రోడ్డు ప్రమాద బాధితులను ఆదుకునే పీఠం రాహత్..

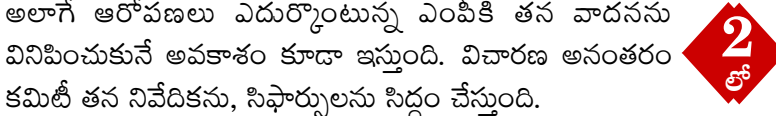
ప్రారంభించిన ప్రధాని

ఢిల్లీ, క్రైమ్ కౌంటర్ సూపర్ ఫిలడెల్ఫి 13: ప్రధాన మంత్రి నూతన కార్యాలయ భవనం సేవా తీర్మానం ఇవాళ (శుక్రవారం) ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. ఇక నూతన కార్యాలయంలో తొలి రోజున ప్రధాని ఓ కొత్త సంక్షేమ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు తక్షణ వైద్య సాయం అందించేందుకు పీఠం-రాహత్ పేరిట ఈ పథకాన్ని ప్రకటించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల జరిగినప్పుడు బాధితులకు తొలి గంటలో వైద్య సాయం అందడం అత్యవసరం. ఈ సమయాన్ని గోల్డెన్ అవర్ గా పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో వైద్యం అందితే ప్రాణాపాయం చాలా వరకూ తగ్గిపోతుంది. ఇంతటి కీలక సమయంలో నిధుల కొరత కారణంగా వైద్యసేవల్లో జాప్యం జరగకూడదన్న ఉద్దేశంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది. పీఠం రాహత్ పథకంలో రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు రూ. 1.5 లక్షల మేర తక్షణ వైద్య సాయం అందుతుంది. కాబట్టి, ఆసుపత్రి వరగా వెంటనే వైద్యం ప్రారంభించాల్సి ఉంటుంది. తమ వద్ద తగిన సౌకర్యాలు లేకపోతే ఆసుపత్రి యాజమాన్యం స్వయంగా అంబులెన్స్ లో మరో ఆసుపత్రికి పంపించాలి. బాధితుడు డిస్చార్జ్ అయ్యాక ఆసుపత్రి యాజమాన్యాల సంబంధిత వ్యాకేజీల మేరకు బిల్లులను పోర్టల్ లో అప్ లోడ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇక గ్రామీణ మహిళల స్వావలంబన కోసం గతంలో ప్రారంభించిన లభపతి డీడీ పథకాన్ని కేంద్రం మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు నిశ్చయించింది. గ్రామీణ మహిళలు ఏటా సగటున రూ. లక్ష ఆదాయం సంపాదించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది. ఈ దిశగా మహిళలకు పలు రంగాల్లో కేంద్రం శిక్షణ ఇస్తోంది. ఈ పథకం కింద ఇప్పటికే సుమారు 3 కోట్ల మంది మహిళలు తమ కుటుంబ సభ్యుల ఆదాయాన్ని రూ. లక్షకు పెంచుకోగలిగారు. నిర్దేశిత సమయానికంటే ముందే ప్రభుత్వం ఈ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో లభపతి డీడీల సంఖ్యను 2029 మార్చి నాటికి తొమ్మిది కోట్లకు చేర్చేలా కొత్త లక్ష్యాన్ని ప్రధాని నిర్దేశించారు. ఈ మేరకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.



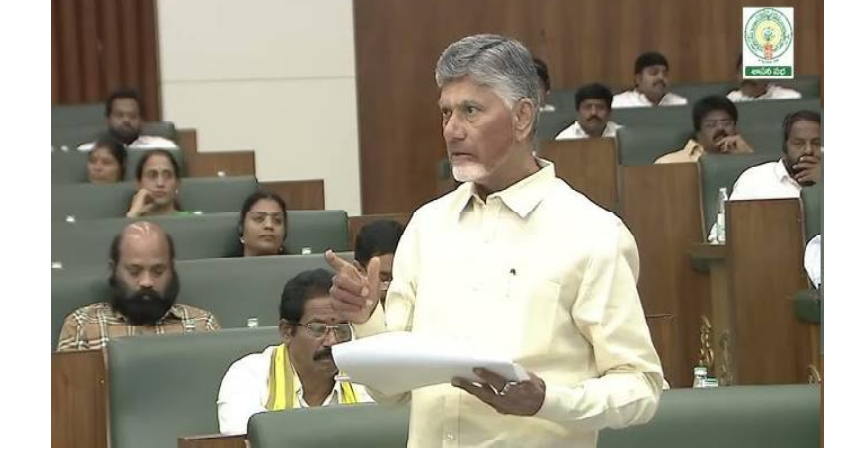
రాహుల్ గాంధీ పదవికి ముప్పు?

భారత రాజకీయాల్లో మరోసారి 'బహిష్కరణ' రాజకీయం వేదికకొస్తోంది. భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా పరిగణించిన ట్రంప్ ఎంపీ నిషిక్వాంత్ దూబే.. ఆయన్ను లోక్ సభ నుంచి బహిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ స్పీకర్ కు నోటీసు ఇచ్చారు. రాహుల్ సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయడమే కాకుండా ఆయన ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకుండా జీవిత కాల నిషేధం విధించాలని దూబే కోరారు. ఈ క్రమంలోనే అసలు రాజ్యాంగం బద్దంగా ఒక ఎంపీని సభ నుంచి ఎలా బహిష్కరిస్తారు? దానికి ఉన్న ప్రక్రియ ఏమిటి? అనే అంశాలు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఎంపీ బహిష్కరణ ప్రక్రియ ఎలా సాగుతుందంటే..? లోక్ సభ సభ్యుడిని తొలగించడం అనేది ఒక సుదీర్ఘమైన, చట్టబద్ధమైన ప్రక్రియ. ఇది ప్రధానంగా ఐదు దశల్లో సాగుతుంది. ముందుగా సభలోని ఏ సభ్యుడైనా మరో సభ్యుడిపై ఫిర్యాదు చేస్తూ స్పీకర్ కు అధికారికంగా నోటీసు ఇవ్వవచ్చు. అయితే ఈ ఫిర్యాదును పరిశీలించిన స్పీకర్.. దానిని ప్రివిలేజ్ కమిటీకి లేదా ఎడిక్స్ కమిటీకి విచారణ నిమిత్తం పంపిస్తారు. ఈ కమిటీ ఆరోపణలపై లోకైన్ విచారణ జరుపుతుంది. అవసరమైతే సాక్షులను పిలుస్తుంది. అలాగే ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఎంపీకి తన వాదనను వినిపించుకునే అవకాశం కూడా ఇస్తుంది. విచారణ అనంతరం కమిటీ తన నివేదికను, సిఫార్సులను నిధం చేస్తుంది.



చట్ట సభా ప్రజా దేవాలయం

అమరావతి, క్రైమ్ కౌంటర్ సూపర్ ఫిలడెల్ఫి 13: వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి పై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జగన్ హయాంలోని ఐదేళ్లు జరిగింది మామూలు విధ్వంసం కాదని ఆరోపించారు. తనలాంటి వాళ్లు ఎంతో మంది నాడు కనీక పట్టుకున్నారంటే వైసీపీ పాలన ఎలా సాగిందో అర్థం చేసుకోవచ్చన్నారు సీఎం. శుక్రవారం ఏపీ అసెంబ్లీలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. చట్టసభ అనేది ప్రజా దేవాలయమన్నారు. ఇటీవల విద్యార్థులతో మాక్ అసెంబ్లీ నిర్వహించామని తెలిపారు. సభలోని సభ్యులకంటే.. మాక్ అసెంబ్లీలోని విద్యార్థులే చక్కగా ప్రసంగించారని కొనియాడారు. ఒకప్పుడు ఈ అసెంబ్లీ అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నమూనాగా ఉండేదన్నారు. అసెంబ్లీలో తనకు జరిగిన అవమానానికి నాడు కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నా వచ్చిందన్నారు. 2019-2024 మధ్య తనలా కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న వారందరో ఉన్నారని ప్రస్తావించారు. 20 నెలల్లో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు.. కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో 20 నెలల్లో ఎన్నో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపట్టామని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రాజధాని కోసం 29 వేల మంది రైతులు.. 33 వేల ఎకరాలు ఇచ్చారని తెలిపారు. భూములిచ్చిన రైతులకు మనం ఒక్క పైసా కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. అభివృద్ధి చేసే ప్లాట్లు ఇస్తామని చెప్పామని తెలిపారు. నోటీసులివ్వకుండా నన్ను అరెస్ట్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పవన్ కల్యాణ్ విశాఖ పర్యటనకు వెళ్లే అడ్డుకున్నారని ధ్వజమెత్తారు. నాడు మమ్మల్ని అడ్డుకున్న వాళ్లు.. నేడు నీతులు చెబుతున్నారని విమర్శించారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం కోసం డీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ కలిశాయని చెప్పుకొచ్చారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు చీలకూడదనే పొత్తు పెట్టుకున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఇవన్నీ ప్రజలు గమనిస్తుంటారని.. సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. దేశ చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా 94 శాతం స్ట్రైక్ ఓట్ తమను గెలిపించారని తెలిపారు. పెన్షన్ల కోసం రూ. 34 వేల కోట్లు ఖర్చు.. పెన్షన్ల కోసం ఏటా రూ. 34 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని సీఎం పేర్కొన్నారు. దేశంలో ఇంత పెద్ద మొత్తంలో పెన్షన్లు ఇస్తున్న రాష్ట్రం ఏదీ లేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ ఏడాదిలో 1,000 ఏసీ బస్సులను తీసుకొస్తున్నామన్నారు. 20 నెలల్లో



ఇంత చేయగలిగామా! అని ఆశ్చర్యపోయేలా అందరూ సహకరించారని తెలిపారు. విభజన జరిగడం వల్ల రాష్ట్రానికి కొంత మేర సస్టం వాటిల్లినది ప్రస్తావించారు. నాడు ఏ వైపూ తాను సపోర్టు చేయకుండా తటస్థంగా ఉన్నానని వివరించారు. 2014-2019 మధ్య ఏడాదిలోనే అసెంబ్లీ కట్టామని.. ఇక్కడ అసెంబ్లీ రావడానికి కారణం 29వేల మంది రైతులు 33 వేల ఎకరాల భూమిని ఇచ్చారని తెలిపారు. వారికి పైసా కూడా ఇవ్వలేకపోయామన్నారు. అయితే అదే టెంపో కంటిన్యూ అయి ఉంటే రికవరీ అయ్యేవాళ్లమని చెప్పుకొచ్చారు. 7 శేతపత్రాలు ఇచ్చాం.. నాడు ముగ్గురు కలిసి పోటీ చేశామని.. కేంద్రం కూడా భాద్యత తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని సీఎం పేర్కొన్నారు. 'రాష్ట్రంలో వైసీపీ హయాంలోని విధ్వంసంపై 7 శేతపత్రాలు ఇచ్చాం. సంక్షేమంలో ఎవరూ ఊహించని విధంగా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద డీబీటీ ప్రోగ్రాం చేస్తున్నాం. రూ. 2700 కోట్లు నెలకు ఈ పథకం కింద ఇస్తున్నాం. బకాయిలు కూడా ఇచ్చాం. పిల్లలందరికీ తల్లికి వందనం పథకం కింద రూ. 10,700 కోట్లు ఇచ్చాం. స్త్రీశక్తి ద్వారా సుమారు 443 కోట్ల మంది ప్రయాణం చేశారు. ఈ విషయంలో ఆర్డీసీని అభినందిస్తున్నా. ఈ ప్రోగ్రాం సక్సెస్ మాత్రమే కాదు.. ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తెచ్చింది. త్వరలో మరో వెయ్యి ఏసీ బస్సులు తెస్తాం. మూడు సిలిండర్లు ఉచితంగా ఇస్తున్నాం. అన్నదాత సుభీధప కింద రూ. 20 వేల సగదును రైతుల ఆకౌంట్ లో వేస్తాం. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో అన్నా క్యాంటిన్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

అంబటి వ్యాఖ్యలు తప్పో ఒప్పో తేల్చాలంటూ వైసీపీకి నారా లోకేశ్ సవాల్



క్రైమ్ కౌంటర్ సూపర్ ఫిలడెల్ఫి 13: ముఖ్యమంత్రి తల్లిని అవమానిస్తూ మాట్లాడితే అవి రెండు చిన్న మాటలు ఎలా అవుతాయి అంటూ ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ముఖ్యమంత్రి తల్లిని కించపరిచేలా వ్యాఖ్యలు చేసిన మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబును అరెస్ట్ చేయడాన్ని సమర్థించారు. వైసీపీ అధినేత జగన్ ఈ అంశాన్ని చిన్నదిగా చూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారంటూ నిప్పులు చెరిగారు. శుక్రవారం నాడు శాసనసమండలిలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై జరిగిన చర్చలో రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయని వైసీపీ నేతలు బొత్తు సత్యనారాయణ, బొమ్మ ఇజ్రాయేల్ చేసిన ఆరోపణలను లోకేశ్ గట్టిగా తిప్పికొట్టారు. అధికార ప్రతిపక్ష సభ్యులవరైనా మహిళలను కించపరిచేలా మాట్లాడకూడదని, అలాంటి వారిని ఎవరూ ప్రోత్సహించవద్దని ఆయన సభకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇప్పుడైనా చెప్పండి అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలు తప్పా ఒప్పా మీరు దాన్ని సమర్థిస్తున్నారా అని వైసీపీ సభ్యులను సూటిగా ప్రశ్నించారు. జగన్ రెడ్డి తల్లి అయినా ఎవరి తల్లినా ఆకాశచెల్లెళ్లయినా వారిని కించపరిస్తే ప్రజాప్రభుత్వం సహించబోదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారని లోకేశ్ గుర్తుచేశారు. లోకేశ్ మాట్లాడుతూ మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి గారి తల్లిని అవమానించారు. ఇది వాస్తవమా కాదా ముఖ్యమంత్రి తల్లిని అంత దారుణంగా మాట్లాడితే ప్రభుత్వం చూస్తూ

ఉరుకుంటుందా అలాంటి వాళ్లను వదిలిపెడతామా సభ లోపలైనా బయటైనా మహిళలను గౌరవించాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉంది అని స్పష్టం చేశారు. మహిళల గౌరవానికి తమ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని పునరుద్ఘాటించారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఈ అంశాన్ని తేలికపారితే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని లోకేశ్ మండిపడ్డారు. అంబటి రాంబాబు కేవలం రెండు చిన్న మాటలు అన్నారు జగన్ రెడ్డి ప్రెస్ మీట్ లో చెప్పడం సిగ్గుచేటు. ఒక తల్లిని అవమానిస్తూ మాట్లాడిన మాటలు చిన్నవి ఎలా అవుతాయి సొంత తల్లిని, చెల్లిని గౌరవించే అలవాటు మీకు లేకపోవచ్చు, కానీ మాకు ఆ సంస్కారం ఉంది బాధ్యత ఉంది. మహిళల జోలికి వెళితే వదిలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదు అని లోకేశ్ తీవ్ర స్వరంతో హెచ్చరించారు. ఈ విషయంలో తమ ప్రభుత్వం ఎలాంటి కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడటం లేదని, కేవలం మహిళల గౌరవాన్ని కాపాడేందుకే కఠినంగా వ్యవహరిస్తోందని వివరించారు. తమ ప్రభుత్వ చిత్తుపడిన వివరీస్తూ మా సొంత పార్టీ కార్యకర్త ఒకరు వైఎస్ భారతీరెడ్డి గారి గురించి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెడితే, తక్షణమే చర్యలు తీసుకుని జైలుకు పంపించాం. అదీ మహిళల పట్ల మాకున్న గౌరవం, మా చిత్తుపడి. కానీ మీరు ఐదేళ్లలో ఏం చేశారు మా పార్టీ కార్యాలయంపై దాడి చేసినప్పుడు, ఇదే సభలో మా తల్లిని అవమానించినప్పుడు మీరు ఏం చర్యలు తీసుకున్నారు అని లోకేశ్ వైసీపీ నేతలను నిలదీశారు.



మాజీ మంత్రి జోగీ రమేష్ ను కలిసిన పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి.

ఇటువంటి ప్రత్యక్ష దాడులు చేస్తే ఏ పారిశ్రామిక వేతయిన పెట్టుబడి పెట్టడానికి ముందుకు వస్తాడా..?



ఎన్టీఆర్ జిల్లా, ఇల్లంపట్నం, ఫిబ్రవరి 13 (కైం కౌంటర్ డెస్క్): ఇటీవలే మాజీ మంత్రి జోగీ రమేష్ ఇంటి పై జరిగిన బాంబు దాడి నేపథ్యంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి రమేష్ ను వరి ఇంటివద్ద కలిసి పరామర్శించారు. అనంతరం మీడియా మాట్లాడతూ లక్షల కోట్లలో పెట్టుబడులు తెస్తామని చెబుతున్న కూటమి నేతలు, ఇటువంటి ప్రత్యక్ష దాడులు చేస్తే ఏ పారిశ్రామిక వేతయిన పెట్టుబడి పెట్టడానికి ముందుకు వస్తాడా అని మాజీ ఎమ్మెల్యే చెవిరెడ్డి భాస్కర్

రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఇల్లంపట్నంలో ఇటీవల టిడిపి నాయకులు దాడిలో దెబ్బతిన్న మాజీ మంత్రి జోగీ రమేష్ నివాసాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ధైర్యం చెప్పారు. తమపై తప్పుడు కేసులు పెట్టి జైలుకు పంపించారని, ఇప్పుడు టిడిపి నాయకులు ప్రత్యక్ష దాడులకు దిగుతున్నారని, మాట్లాడారు అటువంటి వారికి స్టేషన్ బెయిల్ ఇచ్చి పంపించడం సమంజసమా అని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉంటేనే పెట్టుబడి పెట్టడానికి పారిశ్రామిక వేతలు ముందుకు వస్తారని కానీ టిడిపి నేతలు దాడులు చేస్తూ శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కల్పిస్తున్నారని, అన్నారు ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో రాష్ట్రం ఏ విధంగా అభివృద్ధి చెందుతుందనీ ఆయన ప్రశ్నించారు. దాడుల సంస్కృతి ఎంత ప్రమాదకరమో అని కూటమి నేతలకు అర్థం కావటం లేదని, వారికి భవిష్యత్తులో ఈ ప్రమాదం వల్ల కలిగే నష్టాన్ని చూసిన తర్వాతే తెలిసి వస్తుందని ఆయన తెలిపారు. నాయకులపై దాడులు చేస్తే వైసిపి నేతలు కార్యకర్తలు భయపడతారని టిడిపి నాయకులు అనుకుంటున్నారని, కానీ అంతకంటే ఎక్కువగా పార్టీ కోసం పనిచేస్తారని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి జోగీ రమేష్ తో పాటు వైఎస్ఆర్పి పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ జగన్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కాలుగు మోహన్ యాదవ్

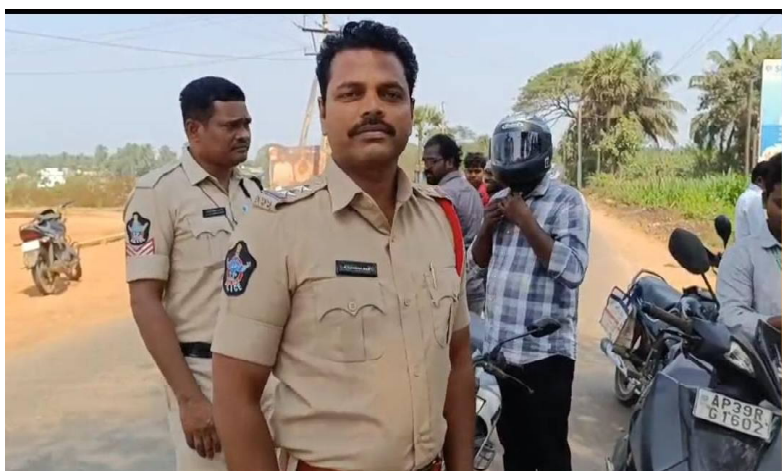


విజయవాడ, ఫిబ్రవరి: 13 (కైం కౌంటర్ ప్రతినధి): వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సంస్థాగత బలోపేతంపై దృష్టి సారించిన పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి, పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా కృష్ణ జిల్లాకు చెందిన కీలక నేత కాలుగు మోహన్ యాదవ్ ను నియమించారు. పార్టీలో మొదటి నుంచి విధేయతతో పనిచేస్తున్న నేతలకు తగిన గుర్తింపు ఉంటుందని ఈ నియామకం ద్వారా జగన్ మరోసారి నిరూపించారు. ఈ నియామకం అనంతరం తాడేపల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో జగన్ మోహన్ రెడ్డిని కొలుసు మోహన్ యాదవ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. తనపై నమ్మకం ఉంచి రాష్ట్ర స్థాయి బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు జగన్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ భేటీలో జగన్ మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..., పార్టీ పటిష్ఠతకు ప్రతి ఒక్కరూ పునరంకితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా క్షేత్రస్థాయిలో క్యాడర్ ను ఏకం చేయాలని, ప్రజల పక్షాన నిలబడి పోరాడాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ముఖ్యంగా కృష్ణ జిల్లాలో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ



నెట్వర్క్ ను బలోపేతం చేయడంలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. గత ఐదేళ్లలో వైఎస్సార్ సీట్ల ప్రభుత్వం చేసిన మేలును, ప్రస్తుత ప్రభుత్వ వైఖ్యలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలని ఆదేశించారు. అనంతరం కొలుసు మోహన్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ..., జగన్ అప్పగించిన ఈ బాధ్యతను ఒక సవాలుగా తీసుకుంటానని కొలుసు మోహన్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. పార్టీ కష్టకాలంలో ఉన్నప్పుడు వెన్నుంటి నిలిచిన కార్యకర్తలకు అండగా ఉంటానని, జగన్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా క్రమశిక్షణ కలిగిన సైనికుడిలా పనిచేస్తానని స్పష్టం చేశారు. రాజీయో రోజుల్లో పార్టీ కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేసి, ప్రజా క్షేత్రంలో వైఎస్సార్ సీట్ల సత్తా చాటుతామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ నియామకం పట్ల కృష్ణ జిల్లా వ్యాప్తంగా పార్టీ శ్రేణులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మోహన్ యాదవ్ నియామకంతో జిల్లాలో పార్టీకి మరింత ఊపు వస్తుందని నాయకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నిర్లక్ష్యంగా డ్రైవింగ్ ప్రమాదాలకు దారి తీస్తుంది : ఎన్ఐ చెన్నారావు



కామవరపుకోట, ఫిబ్రవరి 13 (కైం కౌంటర్ ప్రతినధి): ఏలూరు జిల్లా ఎస్పీ కె ప్రతాప్ శివ కిషోర్ (ఐపీఎస్) వారు ఆదేశాల పై తడికలపూడి సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ చిన్నారావు యొక్క అధ్యక్ష్యంలో ప్రమాదాల నివారణలక్ష్యంగా కామవరపుకోట మండలంలో పోలీసుల ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ లక్ష్యంగా తడికలపూడి లో పోలీసులు ప్రత్యేక వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహించారు. రోడ్డు భద్రతా ప్రమాణాల అమలులో భాగంగా ఈ ప్రత్యేక డ్రైవ్ ను నిర్వహించినట్లు తడికలపూడి పోలీస్ స్టేషన్ ఎన్ఐ చెన్నారావు తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో ద్విచక్ర వాహనాలు, నాలుగు చక్రాల వాహనాలు సహా అన్ని రకాల వాహనాలను పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా హెల్మెట్, సీటుబెల్ట్ వినియోగం, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్నారా అనే అంశాలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఆర్పీ బుక్, ఇన్సూరెన్స్, ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ వంటి పత్రాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వాహనదారులకు రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కల్పించారు అధిక వేగం, నిర్లక్ష్యంగా డ్రైవింగ్ చేయడం ప్రమాదాలకు దారి తీస్తుందని హెచ్చరించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించాలంటే వాహనదారుల సహకారం అత్యంత అవసరమని తెలిపారు. రోడ్డు భద్రతా నియమా లను ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా పాటించాలని, తమ ప్రాణాలతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను కూడా కాపాడుకునే బాధ్యత తో వాహనాలు నడపాలని సూచించారు హెల్మెట్ ధరించడం, చెల్లుబాటు అయ్యే పత్రాలు కలిగి ఉండడం, డ్రీవుల్ రైడింగ్, ఓవర్ స్పీడ్ వంటి ప్రమాదకర చర్యలకు దూరంగా ఉండాలని, మైనర్ లకు వాహనాలు అప్పగించరాదని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు ప్రజల భద్రత పోలీసుల ప్రధాన లక్ష్యమని, ఈ తరహా తనిఖీలు భవిష్యత్తులో కూడా కొనసాగు తాయని తడికలపూడి పోలీస్ స్టేషన్ ఎన్ఐ చెన్నారావు తెలియచేసినారు.

జోడుగుడుల దేవస్థానంలో మహాశివరాత్రి వేడుకలు



మచిలీపట్నం, ఫిబ్రవరి 13 (కైం కౌంటర్ ప్రతినధి): మచిలీపట్నం ఈడేపల్లి గ్రామంలోని జోడుగుడుల దేవస్థానంలో మహాశివరాత్రి ని పురస్కరించుకొనిశనివారం స్వామివారికి అమ్మవారికి మంగళ స్నానాలు అనంతరం పెండ్లికుమారుడిగా పెండ్లి కుమార్తెగా వేద పండితులచే అలంకరణ జరుగుతుంది. ఆదివారం ఉదయం స్వామి వారికి మహాస్నాన పూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకాలు, ఆదివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు శివ కళ్యాణ దివ్య మహోత్సవం జరుగుతుంది. సోమవారం ఉదయం తొమ్మిది గంటలకు పూర్ణాహుతి, రాత్రి 7 గంటల నుండి స్వామివారి ఆలయంలో ద్వాదశ ప్రదక్షణలు అనంతరం రాత్రి 9 గంటలకు స్వామివారికి పవళింపు సేవ, మంగళవారం అమావాస్య సందర్భంగా శ్రీ కాలభైరవ స్వామికి అభిషేకం అర్చనలు వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు పాలకమండలి చైర్మన్ దేవసూరు వీరబాబు తెలియజేశారు. బుధవారం స్వామికి మహా అన్నప్రసాద సమర్పణ అనంతరం భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ ఏర్పాటు చేసినట్లుగా తెలిపారు. శుక్రవారం మహాశివరాత్రి వేడుకలకు సంబంధించిన ట్రోవర్తను దేవస్థానం ప్రాంగణంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గడ్డం రాజు, ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు తోట పవన్ నాగ వెంకట రుగ్గప్రసాద్, కొండపర్తి రామాచార్యులు, చింతా శ్రీనివాసరావు, దింటకర్తి పరప్రసాద్, జన్ను వెంకటేశ్వరావు, అద్దేపల్లి విశ్వేశ్వర శాస్త్రి, సూరగని నాగమణి, పినిశెట్టి వేణు, శాయన శివయ్య, నరహరశెట్టి రామ్ జ్యోతి, పలనియపరెడ్డి, కోటి, గంపల కృష్ణ ఆంజనేయులు, కూనపరెడ్డి ప్రసాద్, ఆలయ అర్చకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్లా-ప్రాసెస్డ్ ఆహార ఉత్పత్తుల నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలి : ఎంపీ పుట్టా మహేష్ కుమార్



ఏలూరు, ఫిబ్రవరి 13 (కైం కౌంటర్ ప్రతినధి): దేశవ్యాప్తంగా వినియోగదారులకు సురక్షితమైన ఆహార ఉత్పత్తుల లభ్యతను నిర్ధారించడానికి ఫుడ్ సేఫ్టీ అండ్ స్టాండర్డ్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్ఎస్ఐఐ) పూర్తిగా కట్టుబడి ఉండవలసి కేంద్ర ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖా మంత్రి ప్రతాప్ జాదవ్. దేశంలో అల్లా-ప్రాసెస్డ్ ఆహార ఉత్పత్తుల తయారీ, అమ్మకం మరియు వినియోగాన్ని

మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ప్రోత్సహించడానికి సోషల్ మీడియాలో 'ఈట్ రైట్ ఇండియా' ఉద్యమం కింద ఎఫ్ఎస్ఐఐవారి "హాల్ లేబిల్ కున్ కెప్టే హై" అనే అవగాహన ప్రచారాన్ని కూడా చేపట్టినారు. ఈ అవగాహన ప్రచారం ఆహార లేబుళ్లపై వారి అవగాహనను పెంచడం ద్వారా సమాచారంతో కూడిన ఆహార ఎంపికలు చేసుకునేలా వినియోగదారులను శక్తివంతం చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఆహార లేబుళ్లలో ఉత్పత్తి యొక్క పోషక విలువలు, పదార్థాలు వాటితో సంబంధించే అల్లెర్జిక కారకాల గురించి కూడా లేబుళ్లలో కీలకమైన సమాచారం ఉంటుంది. ఎఫ్ఎస్ఐఐవారి ఆహార భద్రత మరియు ప్రమాణాలలో భాగంగా "పాఠశాలలో పిల్లలకు సురక్షితమైన ఆహారం మరియు సమతుల్య ఆహారాల నిబంధనలు- 2020" ను తీసుకొచ్చినట్లు కేంద్ర ఆహార మంత్రి ప్రతాప్ జాదవ్ తెలిపారు. ?అల్లా-ప్రాసెస్డ్ ఆహార ఉత్పత్తుల పోషక మరియు ఆరోగ్య ప్రణాళి గురించి వినియోగదారులకు తెలియచేయటంతోపాటు, నిరంతర తనిఖీలు చేయాల్సిన అవసరాన్ని ఈ సందర్భంగా ఎంపీ పుట్టా మహేష్ కుమార్ కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీనిపై స్పందించిన కేంద్ర మంత్రి ఎఫ్ఎస్ఐఐవారి చట్టం, 2006 కింద నిర్దేశించిన నాణ్యత మరియు భద్రతా ప్రమాణాలు ఉన్నాయా లేదో తనిఖీ చేయడానికి సంబంధిత రాష్ట్రాల/కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ఆహార భద్రతా విభాగాల అధికారులు ఏదాని పొడవునా వివిధ ఆహార ఉత్పత్తులపై క్రమం తప్పకుండా నిఘా, పర్యవేక్షణ, తనిఖీహా సమానాల సేకరణ నిర్వహిస్తున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

కో- ఆప్షన్ సభ్యులు మహబూబ్ కు ముస్లిం పెద్దల అభినందనలు

ఇల్లంపట్నం, ఫిబ్రవరి 13 (వార్తా ప్రభ ప్రతినధి): కొండపల్లి మున్సిపల్ కో- ఆప్షన్ సభ్యులు షేక్ మహబూబ్ ను శుక్రవారం నాడు పశ్చిమ ఇల్లంపట్నం మస్జిద్ కమిటీ సభ్యులు మరియు ముస్లిం పెద్దలను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మస్జిద్ కమిటీ ప్రెసిడెంట్ షేక్ ముస్తఫా శాలువాతో సత్కరించారు. అనంతరం ముస్లిం పెద్దలు మహబూబ్ ను శాలువాతో సత్కరించి, అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మైసూర్ లో అభివృద్ధికి, సంక్షేమానికి కృషి చేయాలని, రంజాన్ మాసం లో మస్జిద్ ల వద్ద పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. తప్పకుండా ముస్లింల అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని తెలిపారు మహబూబ్ ను. ఈ కార్యక్రమంలో మస్జిద్ కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక ముస్లిం పెద్దలు పాల్గొన్నారు.



సినిమా



నాతో సౌందర్య స్పెషల్ సాంగ్.

టాలీవుడ్ హాస్యనటుడు బాబు మోహన్ మారులోడు సినిమా, అందులోని తన పాట సాధించిన అపూర్వ విజయం, అలాగే దినంగత నటి సౌందర్య సిని రంగ ప్రవేశం వెనుక ఉన్న కొన్ని ఆసక్తికరమైన సంఘటనలను వివరించారు. తన సిని కెరీర్లో 99% సినిమాలు తాను చూడలేదని చెప్పిన బాబు మోహన్, మారులోడు సినిమాలోని ఒక పాట మాత్రం తనకు ఎంతో ప్రత్యేకమని, అది 365 రోజులు ఆడిందనే వార్త విని ఆశ్చర్యపోయానని తెలిపారు. ఒకానొక రోజు వేరే షూటింగ్ నిమిత్తం సారథి స్టూడియోలో ఉండగా, మారులోడు సినిమా 365వ రోజు ఆడుతుందని, థియేటర్ వద్ద పెద్ద కటౌట్, సౌందర్యతో కలిసి తన చిత్రం కూడా ఉందని తెలిసి, స్వయంగా వెళ్లి చూశానని బాబు మోహన్ చెప్పారు. థియేటర్ వద్ద హాస్పిటల్ జోర్డు చూసి, 365 రోజులు ఆడుతున్న సినిమాకు హాస్పిటల్ ఎలా అని మేనేజర్ను ప్రశ్నించగా, మేనేజర్ చెప్పిన విషయం తనను ఆశ్చర్యపరిచిందని అన్నారు. ప్రేక్షకులు సుమారు 100 రోజుల నుండి ప్రతిరోజు ఉదయం టికెట్లు కొనుక్కుని, పాట వేసే సమయానికి వచ్చి, పాట చూసి వెళ్లిపోతుంటారని, లోపల కూర్చున్నవాళ్ళ మాత్రమే సినిమా చూస్తారని మేనేజర్ వివరించారు. డాన్సర్ కాకపోయినా తాను నటించిన పాట అంత పెద్ద హిట్ అవ్వడం, ఇప్పటికీ పిల్లలు స్కూల్ డేస్లో ఆ పాటకు డ్యాన్స్ చేయడం తనకు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుందని బాబు మోహన్ పేర్కొన్నారు. మనవరాలి పెళ్లి సినిమా కోసం కోడి రామకృష్ణ, శ్యామ్ బాబు క్యూట్గా ఉండే అమ్మాయి కోసం వెతుకుతున్నారని తెలిసి, తాను సౌందర్యను చూడగానే ఈ అమ్మాయి భలే ఉంటుంది, ఇన్సెన్సెంట్ క్యారెక్టర్కు సరిపోతుంది, ముద్దుగా ఉంది అని భావించి, రెండు స్టాప్స్ తీసి స్వయంగా శ్యామ్ ప్రసాద్ రెడ్డి ఇంట్లో ఇచ్చి వచ్చానని తెలిపారు. తిరుపతిలో మనవరాలి పెళ్లి షూటింగ్ జరుగుతుండగా, హరీష్ హీరోగా, తాను, కోట శ్రీనివాసరావు తండ్రి కొడుకులుగా నటించిన ఆ సినిమాకు సౌందర్య ఎంపికయ్యారని అన్నారు. అయితే, మనవరాలి పెళ్లి సరిగా ఆడకపోయినప్పటికీ, ఆ సినిమా షూటింగ్ జరుగుతుండగానే ఆమె అమ్మారు చిత్రానికి సెలక్ట్ అయ్యారని బాబు మోహన్ వెల్లడించారు. అమ్మారు సినిమా ముందు రిలీజ్ అయ్యి బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ కావడంతో సౌందర్య స్టార్ హీరోయిన్ గా మారారు. ఆ తర్వాత రాజేంద్రుడు గజేంద్రుడు, మారులోడు సినిమాలు విడుదలయ్యాయి. మారులోడు కంటే ముందు సౌందర్య స్టార్ కాదని, ఆ సినిమా తర్వాత ఆమె ఒక సూపర్ హీరోయిన్ అయ్యారని బాబు మోహన్ అన్నారు.



Printed at Sunday printing press 3_4297 Saraswati complex SVN colony. guntur.ap 522006. Published by Katikala Vara Prasad. at H No: 21-119, West Ibrahimpattam, Krishna, Andhra Pradesh - 521456. Editor: Katikala Vara Prasad. RNI- 2015/62250, Reg No: APTEL/25/A2844. Ph:9849707349 email:kvp6858@gmail.com



అవిసె గింజలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..

ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ, పెరుగుతున్న బరువును అదుపు చేయడంలోనూ ఇవి మ్యూజిక్ లా పనిచేస్తాయి. నేటి కాలంలో ఒత్తిడి, సరిగ్గా లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అవిసె గింజలు ఒక సహజ సిద్ధమైన మందుగా ఉపయోగపడతాయి. ప్రతిరోజూ కేవలం ఒక చెంచా అవిసె గింజలను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కలిగే ఆ బరు అద్భుతమైన మార్పులు ఏంటో తెలుసుకుందాం..

అవిసె గింజల్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా లైనోలిక్ యాసిడ్ (ఆల్ఫా) గుండె కండరాలను బలపరచడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుచేస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఈ గింజలను ప్రతిరోజూ ఒక చెంచా పొడి రూపంలో లేదా స్మూతీలలో కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల గుండె పదిలంగా ఉంటుంది.

మన శరీరంలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో అవిసె గింజలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఇందులో ఉండే కరగని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుచేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజం రేటును పెంచి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది.

బీపీ లేదా హైపర్ టెన్షన్ తో సతమతమయ్యే వారు ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలను తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఇది సిస్టోలిక్, డిస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెషర్ రెండింటినీ అదుపులో ఉంచుతుంది. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ లేదా రాత్రి డిన్నర్ సమయంలో వీటిని ఆహారంతో పాటు తీసుకోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా వాడటం వల్ల రక్తపోటు సహజంగానే అదుపులోకి వస్తుంది.

వెయిట్ లాస్ జర్నీలో ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఒక ఉత్తమ ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల వీటిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల పదే పదే ఆకలి వేయదు, తద్వారా అతిగా తినడం తగ్గుతుంది. బరువు నిర్మూలనలో ఉన్నవారు సలాడ్లు, చపాతీలు లేదా యోగర్ట్ లో వీటి పొడిని వేసుకొని తీసుకోవచ్చు.

పుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి. యోగర్ట్ లేదా పన్నీర్ వంటి ఫ్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సున్నితత్వం పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే లిగనాన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి.

అవిసె గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. అయితే వీటిని నేరుగా తినడం కంటే వేయించి లేదా పొడి చేసి తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలు శరీరానికి మెరుగ్గా అందుతాయి. చపాతీ పిండిలో లేదా కూరల్లో కూడా వీటి పొడిని వాడుకోవచ్చు.



ప్రతిరోజూ 4 గుడ్లు తిన్నారనుకోండి..

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి ఆహారం, వ్యాయామం ఎంత ముఖ్యమో డాక్టర్ నాగేశ్వర్ రెడ్డి వివరించారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య నివారణకు వెజిటేరియన్ డైట్ మంచిదని, అయితే ఇడ్లీ, పాలిష్టెడ్ రైస్ లాంటి కార్బోహైడ్రేట్లు సమస్యను పెంచుతాయని తెలిపారు. మిల్కెట్స్ మేలు చేస్తాయి. నాన్-వెజిటేరియన్ లో ఫిష్, గుడ్లు ఫ్యాటీ లివర్ కు తక్కువ కారణమని, రెడ్ మీట్ అన్నలు ముట్టుకోవద్దన్నారు. గుడ్ల విషయానికి వస్తే, పచ్చసానిలో కొలివ్(ఫ్యాటీ లివర్ ను నివారిస్తుంది), కండరాలను రక్షించే పదార్థాలు ఉన్నందున, రోజుకు నాలుగు పచ్చసానిలు తినడం వల్ల ఎలాంటి హాని లేదన్నారు. సగటున 70 కిలోల వ్యక్తికి రోజుకు 70 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం. పప్పులు, మొలకలు, బీన్స్, ఫిష్, చికెన్, యోగర్ట్ మంచి ప్రోటీన్ వనరులు.

సోసెట్స్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలని డాక్టర్ గట్టిగా సూచించారు. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్, ట్రిజిస్ట్రోల్స్, కలరింగ్ ఏజెంట్స్ వల్ల గట్ మైక్రోబయోమ్ దెబ్బతిని, లివర్ డ్యామేజ్ అవుతుందన్నారు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ అలవాటు చేయరాదని, పాఠశాల పరసరాల్లో ఫ్యాట్ ఫుడ్ ను నిషేధించాలని పిలుపునిచ్చారు. 150 నిమిషాల మోడరేట్ వ్యాయామం వారానికి తప్పనిసరి అని తెలిపారు. ఆర్గానిక్ ఆహారం, తాజా కూరగాయలు, బెర్రీలు, బ్రకోలీ, బీటూల్ వంటి వాటిని తీసుకోవడం ద్వారా గట్ ఆరోగ్యాన్ని మంచిగా ఉంటాయన్నారు.

సస్టిమెంట్లు, కలుషిత ఆహారం విటమిన్ డీ, బీ12, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి కొన్ని సస్టిమెంట్లు హానికరం కాదని, ముఖ్యంగా వెజిటేరియన్లకు బి12, ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని తెలిపారు. సహజమైన, పౌష్టికాహారం తీసుకుంటే సస్టిమెంట్లు అవసరం పెద్దగా ఉండదని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లభించే కూరగాయలు, పాలు, గుడ్లు, పండ్లలో కలుషితాలు, పురుగుమందులు అధికంగా ఉన్నాయని, ఇది సహజం ఎదుర్కొంటున్న పెద్ద సవాలు అని, ఆర్గానిక్ ఆహారం వైపు మళ్లడం కష్టమైనప్పటికీ, దాని ప్రాముఖ్యతను గుర్తించాలన్నారు.

టీమ్ ఇండియాకు మళ్లీ వరల్డ్ కప్?

జింబాబ్వే క్రికెట్ జట్టు సృష్టించిన సంచలనం ఇప్పుడు భారత క్రికెట్ అభిమానుల్లో కొత్త జోష్ నింపుతోంది. తాజాగా జరిగిన టీ20 ప్రపంచకప్ లో పటిష్టమైన ఆస్ట్రేలియాను జింబాబ్వే మట్టికరిపించడం కేవలం ఒక గెలుపు మాత్రమే కాదు, అది భారత్ కు ఒక శుభసూచకమని విశ్లేషణలు మొదలయ్యాయి. గతంలో జింబాబ్వే జట్టు ఆసిన్ పై విజయం సాధించిన ప్రతిసారీ, ఆ టోర్నీలో భారత జట్టు విశ్వవిజేతగా నిలవడం ఇప్పుడు అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. గూగుల్ ఇండియా సైతం ఈ అరుదైన గణాంకాలను విశ్లేషిస్తూ భారత్ కు కలిసొచ్చే అంశాలను ప్రస్తావించడంతో సోషల్ మీడియాలో ఈ చర్చ జోరందుకుంది.

చరిత్రను ఒక్కసారి వెనక్కి తిరిగి చూస్తే, 1983 వన్డే ప్రపంచకప్ లో కపిల్ దేవ్ సారథ్యంలోని భారత్ ఛాంపియన్ గా నిలవడానికి ముందు, గ్రూప్ దశలో జింబాబ్వే ఆస్ట్రేలియాను ఓడించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. సరిగ్గా అదే సీన్ 2007 టీ20 ప్రపంచకప్ లోనూ రిపీట్ అయ్యింది. అప్పట్లో కూడా జింబాబ్వే చేతిలో ఆసిన్ చిత్తు కాగా, చివరకు ధోనీ సేన కప్పును ముద్దాడింది. ఇప్పుడు సూర్యకుమార్ యాదవ్ (రాఫ్) నేతృత్వంలోని టీమ్ ఇండియా బరిలో ఉండగా, మళ్లీ అదే సీన్ రిపీట్ కావడం అభిమానుల్లో కప్పు గెలుపునూనే ధీమాను పెంచుతోంది.

క్రికెట్ అనేది కేవలం ఆట మాత్రమే కాదు, ఇక్కడ సెంటిమెంట్లు మరియు గణాంకాలకు కూడా చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. ప్రస్తుతం స్ట్రై సేన అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉండటం, దానికి తోడు జింబాబ్వే అందించిన ఈ 'లెక్చర్ ఫ్యాక్టర్' తోడవ్వడంతో భారత అభిమానులు ఖుషీ అవుతున్నారు. ఆస్ట్రేలియా లాంటి దిగ్గజ జట్టును జింబాబ్వే ఓడించడం అనేది టోర్నీ సమీకరణాలను మార్చడమే కాకుండా, భారత్ కు ఒక సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించింది విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ అద్భుతమైన యాదృచ్ఛికం మరోసారి నిజమైతే భారత్ మూడోసారి పాట్లీ ఫార్మాట్ లో కింగ్ గా అవతరించడం ఖాయం.

ఈ అరుదైన సెంటిమెంట్ ను చూస్తుంటే, కాలం మళ్లీ వెనక్కి వెళ్తున్నట్లు అనిపిస్తోందని నెటిజనులు కామెంట్ చేస్తున్నారు. కేవలం అదృష్టం మీద మాత్రమే కాకుండా, భారత జట్టు ప్రదర్శన కూడా ఈసారి చాలా బలంగా ఉండటం జట్టుకు ఘన పాయింట్ గా మారింది. 1983 మరియు 2007 నాటి మ్యూజిక్ 2026లో కూడా నిజమైతే, భారత క్రికెట్ చరిత్రలో ఇదొక మర్చిపోలేని అధ్యాయంగా మిగిలిపోతుంది. జింబాబ్వే విజయం టీమ్ ఇండియాకు కిరీటాన్ని తెచ్చిపెడుతుందో లేదో తెలియాలంటే టోర్నీ ముగిసే వరకు వేచి చూడాలి.



రాజస్థాన్ రాయల్స్ కొత్త బాస్ 'రియాన్ పరాగ్'..

ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యంత ఆసక్తికరమైన మార్పులకు రాజస్థాన్ రాయల్స్ (==) శ్రీకారం చుట్టింది. జట్టు నూతన సారథిగా యువ బ్యాటర్ రియాన్ పరాగ్ ను నియమిస్తున్నట్లు ప్రాంచైజ్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. గత సీజన్ లో సంజూ శాంసన్ గ్రెండ్ బాంబ్ లో కొన్ని మ్యాచులకు విజయవంతంగా కెప్టెన్ పోషించిన పరాగ్, ఇప్పుడు పూర్తిస్థాయిలో జట్టును నడిపించనున్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించిన రాయల్స్ యాజమాన్యం, పరాగ్ నాయకత్వంపై తమకు పూర్తి నమ్మకం ఉందని స్పష్టం చేసింది.

ఈ సందర్భంగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఒక ప్రత్యేకమైన పోస్టర్ ను విడుదల చేసి గత స్ఫూర్తిలను సెమరువేసుకుంది. దినంగత లెజెండ్ షేన్ వార్నర్ నుంచి మొదలుకొని రాహుల్ ద్రవిడ్, షేన్ వాట్సన్, అజింక్యారహానే, స్టీవ్ స్మిత్ మరియు సంజూ శాంసన్ వరకు జట్టును నడిపించిన దిగ్గజాల పేర్లను అందులో ప్రస్తావించింది. ఈ సహజమూల సరసన ఇప్పుడు రియాన్ పరాగ్ చేరడం విశేషం. పాత తరం అనుభవం నుంచి కొత్త తరం దూకుడు వరకు జట్టు ప్రయాణం సాగిన తీరును ఈ పోస్టర్ అద్దం పడుతోంది. గతేడాది వరకు జట్టుకు వెన్నుముకగా నిలిచిన సంజూ శాంసన్ నిష్క్రమణ అభిమానులను కొంత ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ట్రేడింగ్ విండోలో భాగంగా సంజూ శాంసన్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టులోకి వెళ్లడంతో రాజస్థాన్ కొత్త కెప్టెన్ కోసం అన్వేషణ మొదలుపెట్టింది. గత కొన్ని సీజన్లుగా నిలకడైన ప్రదర్శనతో పాటు, 2025 సీజన్ లో తాత్కాలిక కెప్టెన్ గా పరాగ్ చూపిన పరిణతి అతని వైపు మొగ్గు చూపేలా చేసింది. అస్సాం నుంచి వచ్చి ఐపీఎల్ జట్టుకు కెప్టెన్ కావడం పరాగ్ కెరీర్ లో ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోనుంది.

రియాన్ పరాగ్ నియామకంతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఒక కొత్త శక్తిలోకి అడుగుపెట్టింది. యువ అటామిక్స్ పెద్దపీట వేసే రాయల్స్ సిద్ధాంతానికి పరాగ్ ఎంపిక సరైన ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. మైదానంలో దూకుడుగా ఉండే పరాగ్, సీనియర్ అటామిక్స్ ఎలా సమన్వయం చేసుకుంటాడనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. రాజ్ యే సీజన్ లో తనదైన శైలిలో జట్టును షే ఆఫ్స్ కు చేర్చి, రెండోసారి ట్రోఫీని గెలవడమే లక్ష్యంగా పరాగ్ సేన బరిలోకి దిగనుంది.

