

ఏపీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల హర్షాతిరేకాలు

ఎస్సీ, ఎస్టీసబ్ ప్లాన్ నిధులను సమర్థంగా వినియోగించాలి



వ్యక్తం చేశారు. బలహీనవర్గాల అభివృద్ధి, వారి ఆవాస ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, జీవనోపాధి మెరుగుపరచాలనే ఆశయంతో ప్రభుత్వం ఈ నిధులను కేటాయిస్తుందని తెలిపారు. అదే స్ఫూర్తితో ఆయా వర్గాలకు ప్రయోజనం కలిగేలా ని?ధులను ఖర్చు చేయాలన్నారు. మచ్చే సమావేశం నటికీ నిధుల వినియోగంలో స్పష్టమైన మార్పు రావాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో గిరిజన సంక్షేమశాఖ అధికారి వరలక్ష్మి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ అర్జున్ నాయక్ తో పాటు పలు శాఖల అధికారులు ఉన్నారు.

లబ్ధిదారులకు యూనిట్ల పంపిణీకి ఆమోదం

జిల్లాలోని సముద్రతీర మత్స్యకారులకు పీఎంఎంఎస్వై పథకం ద్వారా ఎపిక్రెస్ చేసిన లబ్ధిదారులకు యూనిట్లు పంపిణీ చేయాలని జిల్లా స్థాయికమిటీ సమావేశంలో ఆమోదించారు. కలెక్టర్ రాజబాబు అధ్యక్షతన మంగళవారం జరిగిన సమావేశంలో ఈ మేరకు తీర్మానించారు. కొత్తపట్నం మండలం పల్లెపాలేనికి చెందిన మత్స్యకారులకు లైఫ్ జాకెట్స్, జీపీఎస్ సెట్స్, ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్లు సరఫరా చేయాలని నిర్ణయించారు. సమావేశంలో జిల్లామత్స్యశాఖ అధికారి సీచాప్ శ్రీనివాసరావు, జిల్లా అధికారులైన కమిటీ సభ్యులు బి. చిరంజీవి, ఎన్. శ్రీనివాసరావు, వరలక్ష్మి, టి.నారాయణ, రమేష్, ఎల్ డిఎం సుధాకర్, జిల్లామత్స్యసహకార సంఘం అధ్యక్షుడు పేరయ్య తదితరులు ఉన్నారు.

పట్టణాల్లో మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం



పోలీసులపై రెచ్చిపోయిన వైసీపీ

మాజీ ఎమ్మెల్యే.. తీవ్రంగా దూషిస్తూ..



మైసీ మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంకటే గౌడ, ఆయన అనుచరులు రెచ్చిపోయి ప్రవర్తించారు. పోలీసులతో గొడవకు దిగారు. ఇంతకీ ఏం జరిగిందంటే.. పలమనేరులో ప్రభుత్వ స్థలంలో అక్రమ నిర్మాణాలు అంటూ మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఆయన అనుచరులు వాటిని తొలగించే ప్రయత్నాలు చేశారు. నిర్మాణాలు చేపడుతున్న వ్యక్తుల వారిని అడ్డుకున్నారు. దీంతో ఇరు వర్గాల మధ్య గొడవ మొదలైంది. వివాదం గురించి సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. గొడవను ఆపే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే, మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంకటే గౌడ, ఆయన అనుచరులు పోలీసులతో దురుసుగా ప్రవర్తించారు. అసభ్య పదజాలంతో దూషిస్తూ పోలీసులపై రెచ్చిపోయారు. నిర్మాణాలు చేపడుతున్న వ్యక్తి.. 'నిర్మాణం చేపడుతున్న స్థలం ప్రభుత్వ స్థలం కాదు. మాకు ఎప్పటి నుంచో పట్టా ఉంది. ఇదివరకే ఈ వివాదానికి సంబంధించి కోర్టులో స్టే కూడా నడుస్తోంది' అని ఎంత చెబుతున్నా..అతడి మాటలు మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఆయన అనుచరులు పట్టించుకోలేదు. దౌర్జన్యానికి దిగారు. నిర్మించిన గోడను కూల్చే ప్రయత్నం చేశారు. నిర్మాణదారుడు ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే అమర్నాథరెడ్డి వ్యక్తిగత కార్యదర్శి కావడంతో వివాదం రాజకీయ రంగు పులుముకుంది. మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంకటే గౌడ పోలీసులతో ప్రవర్తించిన తీరు వివాదాస్పదంగా మారింది.

వచ్చే 3 రోజులు కుండపోత వర్షాలు

ఏపీ ప్రజలు అల్పదైని వార్తను విశ్వాభివృద్ధి వాతావరణ శాఖ చెప్పింది. నైరుతి బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడిందని, దీని ప్రభావంతో రానున్న మూడు రోజులు మోస్తూరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ తెలిపింది. భారీ గాలులు ఏపీ అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. నైరుతి బంగాళాఖాతంలో ఉన్న అల్పపీడన ఉపరితల ఆవర్తనం సగటు సముద్ర మట్టానికి 7.6 కి.మీ ఎత్తు వరకు విస్తరించి ఉంది. ఇది వశ్చిమ వాయువ్య దిశగా కదులుతూ రేపు(బుధవారం)మధ్యాహ్నం నాటికి ఉత్తర తమిళనాడు- దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాల్కు ఆనుకుని ఉన్న నైరుతి, పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా మారి అవకాశం ఉందని తెలిపింది. అనంతరం ఈ వాయుగుండం పశ్చిమ-వాయువ్య దిశగా ఉత్తర తమిళనాడు%-%- ఏపీలోని దక్షిణ కొస్తా ప్రైపు కదులుతూ తరువాత 24 గంటల్లో మరింత బలపడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడన ప్రభావంతో రాబోయే 24 గంటల్లో ఖమ్మం మోస్తూరు వర్షాలు అక్కడక్కడ ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం ఉంది. రాబోయే మూడు రోజులు పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ తమిళనాడు తెలంగాణలోని కొన్ని జిల్లాలో విస్తారంగా వర్షాలు కరుస్తాయని ఐఎంఓ తెలిపింది. మంగళవారం, బుధవారం, గురువారం ఏపీలోని కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములు మెరుపులు, 30 నుండి 40 కి.మీ వేగంతో కలిగిన ఈదురు గాలులతో కూడిన వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉంది.

అన్నారు. వ్యక్తిగత హాసనానికి కొందరు పాల్పడుతున్నారని చెప్పారు. తాను ఎంతో మందిని చూస్తున్నానని.. ఇబ్బందులతోవారు కుమిలిపోతున్నారని అన్నారు. రాష్ట్ర పోలీసులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇచ్చామన్న సీఎం.. నేరస్తులు, సంఘవిద్రోహక శక్తుల పట్ల పోలీసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతల విషయంలో అస్సలు రాజీ పడవద్దని సూచించారు. పోలీసులు ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు అండగా ఉండాలి.. మీకు తాము అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. పోలీసులకు భీమా కల్పించి అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామని సీఎం చెప్పుకొచ్చారు.

ప్రజా ఉద్యమంలా కోటి సంతకాల సేకరణతో సర్కార్ దిగాచ్చేలా చేద్దాం

ఈ ఉద్యమం తో ప్రభుత్వానికి కనువిప్పు కలగాలి....

సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్...

వైసీపీ మైనారిటీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి....

క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా :కూటమి ప్రభుత్వం మెడికల్ కాలేజీలను పీపీపీ విధానం తో ప్రైవేటీకరణ చేయాలనే దురాలోచనకు వ్యతిరేకంగా వైసీపీ అధినేత మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి , ఆదేశాలతో సాగుతున్న సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమంలో ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని నిరంకుశ కూటమి సర్కార్ దిగాచ్చేలా! చేయాలని రాష్ట్ర ప్రజలకు వైసీపీ మైనార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ మంగళవారం నాడు ఒక ప్రకటన లో పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ నేత సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ మాట్లాడుతూ ఈ ప్రజా ఉద్యమం లో ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని సంతకాలు చేస్తేనే ప్రజాభిప్రాయం ఏమిటో! కూటమి ప్రభుత్వానికి అర్థమవుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. పేదలకు నాణ్యమైన ఉచిత వైద్యాన్ని అందించేందుకు వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి సర్కార్ పెద్ద ఎత్తున వైద్య కళాశాలల నిర్మాణం ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిందన్నారు. నేడు కూటమి ప్రభుత్వం నిరంకుశ విధానాలతో వాటిని ప్రైవేటు పరం చేసి వైద్యం అనేది ప్రజలకు అందకుండా చేసి వైద్యమో రామచంద్ర అనే మాదిరిగా కూటమి ప్రభుత్వం పాల్కుతుందని ఆయన విమర్శించారు. మార్కాపురం నియోజకవర్గ ఇన్సార్డ్ అనునిత్యం ప్రజాసేవలో ఉండే అన్నా రాంబాబు మోకాలి నొప్పితో బాధపడుతున్నప్పటికీ ఈ సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమంలో అలుపెరుగని నాయకుడిలా ప్రజా సేవ కొరకు ప్రజల కొరకు చురుకుగా



పాల్గొన్నారు. అన్నా రాంబాబు ,కి తోడుగా మాజీ ఎమ్మెల్యే %౫౫% నెల్లూరు పార్లమెంట్ పరిశీలకులు జంకె వెంకటరెడ్డి తమ వయసుని సైతం లెక్కచేయకుండా యువకుడిలా పాల్గొంటూ తమ వంతు సహాయ సహకారాలతో ఈ కార్యక్రమానికి అందించారని వీరిని చూసి మాలాంటి వారికి నూతన ఉత్సాహాన్ని కలగజేసారన్నారు. తమ నేతలు అందించే నూర్తితో

నాయకులు, కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ప్రభుత్వం దిగాచ్చేలా చేద్దామని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఇటువంటి ప్రజావ్యతిరేక నిర్ణయాలతో కూటమి సర్కార్ మానుకోవాలని ఆయన కోరారు. లేకపోతే కూటమి సర్కార్ కు ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని ఆయన తెలిపారు. ఈ సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమం వచ్చే ఎన్నికల్లో కూటమి సర్కార్ ఓటమి కి రెఫరెండం లా నిర్వహించాలని ప్రజలకు సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ విన్నవించారు.....

పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగం

మరువలేనిది .సి ఐ ఎం బీమా నాయక్

ఘనంగా పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవ ర్యాలీ



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : విధి నిర్వహణలో పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగం మరువలేనిదిని పామూరు సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం బీమా నాయక్ అన్నారు. మంగళవారం పామూరు సర్కిల్ కార్యాలయంలో సిఐ ఎం.భీమా నాయక్ విద్యార్థుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 1959 అక్టోబర్ 21న భారత్ చైనా సరిహద్దుల్లో సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ కరమ్ సింగ్ నేతృత్వంలో 20 మంది కానిస్టేబుల్ తో ప్రత్యర్థులతో పోరాడి శత్రు ముకల చేతుల్లో అమరులైన కేంద్ర రిజర్వు పోలీస్ త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 21 న పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం ను జరుపుకుంటామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా ఇటీవల కాలంలో విధి నిర్వహణలో ఎంతోమంది పోలీసులు ప్రజలను కాపాడే క్రమంలో అమరవీరులయ్యారని గుర్తు చేశారు. అనంతరం పామూరు పట్టణంలో ప్రధాన వీధుల్లో భారీ సంఖ్య విద్యార్థులతో పోలీస్ అమరవీరుల ర్యాలీ నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో పామూరు సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ టి కిషోర్ బాబు , చంద్రశేఖరపురం సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం వెంకటేశ్వర నాయక్ ,వెలిగండ్ల సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణ వాసని , ఎస్ ఐ షేక్ జిలాని భాష పోలీస్ సిబ్బంది విద్యార్థులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు జానియర్ కళాశాలకు సెలవు

జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్సు శుక్లా



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : శుభాను కారణంగా జిల్లాలో విస్తారంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా బుధవారం ఆయా ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్, జానియర్ కళాశాలకు సెలవు ప్రకటించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్సు శుక్లా మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ ఉత్తర్వులను జానియర్ కళాశాల యాజమాన్యాలు విధిగా అమలుచేయాలని ఆయన ఆదేశించారు.

పట్టణంలో ఘనంగా

అమరవీరుల సంస్కరణ ర్యాలీ...



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా :పోలీస్ అమరవీరుల సంస్కరణ దినోత్సవం సందర్భంగా పట్టణంలో పోలీసులు విద్యార్థులు తో ర్యాలీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ కలెక్టర్ వెంకట (త్రివిన్), డిఎస్పీ నాగరాజు, బీజేపీ ఇంచార్జి కృష్ణారావు, ఎ.ఎం.సి. చైర్మన్ వెంకట రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ర్యాలీ పోలీస్ స్టేషన్ నుండి నాలుగు మాడవీధుల్లో గుండా వెళ్ళి కంభం సెంటర్ లో మానవహారం నిర్వహించారు.....

సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా.. గుజ్జల ఈశ్వరయ్య

గుజ్జల ఈశ్వరయ్య శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సిపిఐ మండల నాయకులు.

క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన గుజ్జల ఈశ్వరయ్య కి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పామూరు మండల నాయకులు. మంగళవారం స్థానిక గుజ్జల యల్లమందారెడ్డి భవన్ దగ్గర టపాకాయలు పేల్చి ,మిఠాయిలు పంచిపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా పోతల ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థి స్థాయి నుంచి అనేక ఉద్యమాలలో పోరాటాలలో పాల్గొని సమస్యల కోసం పోరాటాలు నడుపుతూ జైలుకి వెళ్ళినటువంటి ఎర్రజెండా ముద్దుబిడ్డ కామ్రేడ్ గుజ్జల ఈశ్వరయ్య సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఎన్నిక కావడం పట్ల పామూరు మండల సమితి ఆధ్వర్యంలో టపాసులు పేల్చి సంతకాలు చేసుకోవడం జరిగినది. కుటుంబాన్ని సైతం పక్కనపెట్టి అనేక పోరాటాల్లో పాల్గొన్నటువంటి యువ నాయకుడు గుజ్జల ఈశ్వరయ్య అలాంటి యువ నాయకులకు సిపిఐ లో రాష్ట్ర కార్యదర్శి రావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని సిపిఐ మండల కార్యదర్శి ప్రభాకర్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలపర్తి మస్తాన్ రావు ,వెంకట్ రెడ్డి, సూరిబాబు, సుబ్బారావు, రఘునాథ్ రెడ్డి, మహేశ్, రవి, దేవయ్య, పోతల ప్రభాకర్, సిపిఐ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : పెదార వీడు పోలీస్ స్టేషన్ పోలీసు వారి ఆధ్వర్యంలో పోలీసు అమరవీరుల సంస్కరణ దినం అక్టోబర్ 21 పురస్కరించుకుని విద్యార్థులతో కలిసి ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది. అక్టోబర్ 21 పోలీసు అమరవీరుల సంస్కరణ దినం ను పురస్కరించుకొని పెదారవీడు పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్ఐ వి సాంబశివయ్య ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ సిబ్బంది మరియు %౫౫౫% ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ విద్యార్థుల తో కలిపి దేవరాజు గట్టు లో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించటం జరిగినది. తదుపరి దేవరాజు గట్టు పై ఓవర్ బ్రిడ్జి కింద జంక్షన్ లో విద్యార్థులు పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో మానవహారం గా ఏర్పడి విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీస్ అమరవీరుల ను స్మరించుకుంటూ వారికి ఘనంగా నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పెదారవీడు ఎస్ఐవి సాంబశివయ్య , మాట్లాడుతూ సమాజ శ్రేయస్సు కొరకు ప్రజల యొక్క ధన,మాన, ప్రాణాలను కాపాడుటలో నిరంతరము శ్రమిస్తూ ఉంటారని అలాంటి పోలీసులు విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన సందర్భాలలో వారిని స్మరించుకోవడం పోలీస్ సేవలు పొందుతున్న ప్రజలందరి యొక్క బాధ్యత అని వారిని వారి సేవలను స్మరించుకోవడం కనీస కృతజ్ఞత అని మాట్లాడటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఆరవీడు పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది కిట్స్ కాలేజీ విద్యార్థులు మరియు ప్రజలు పాల్గొనడం జరిగింది....



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : మార్కాపురం పట్టణం...జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో మధ్యాహ్నం భోజనం చేసే క్రమంలో ఇబ్బంది పడుతున్న విద్యార్థులు .విద్యార్థులు కూర్చుని తినేందుకు చోటు లేక చెల్ల కింద కూర్చుని తింటున్న వైనం .పాఠశాలలో తాగేందుకు మంచినీరు కూడా సరిగా లేకపోవడంతో బోర్ వాటర్ తాగుతున్న విద్యార్థులు..

పారదర్శకంగా ధాన్యం సేకరణ



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా :: జిల్లాలో పారదర్శకంగా ఖరీఫ్ ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ చేపట్టాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి ఆదేశించారు. మంగళవారం పార్వతీపురం మండలం వెంకంపేటలో ఉన్న రైస్ మిల్లను ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మిల్లర్లు, రైతు సేవా కేంద్రం సిబ్బందితో మాట్లాడారు. రైతులకు మంచి గోసె సంపలు ఇవ్వాలన్నారు. ధాన్యం సేకరణకు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. సాయంత్రం ఐదు గంటల వరకు బ్రక్ షీట్లు జనరేట్ అవుతాయని, అందుకు తగిన విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. అనంతరం పార్వతీపురం మండలం చినబొండపల్లి గ్రామంలోని రైతు సేవా కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేశారు. పీసీసీ వద్ద అందుబాటులో ఉన్న అన్ని రికార్డులు, పరికరాలను పరిశీలించారు. టార్నాలిస్సు, సిబ్బంది వివరాలను జేసీ ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. మిల్లర్లను సమన్వయం చేసు కుంటూ కస్టోడియన్ అధికారులు, సిబ్బంది పనిచేయాలని ఆదేశించారు.



ఫుల్లల చెరువు మండల పాస్టర్ ఫెలోషిప్ మీటింగ్



క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : శివాజీ వినకొండ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి:ఫుల్లల చెరువు మండల పాస్టర్ ఫెలోషిప్ మీటింగ్ కొమరోలు గ్రామంలో పాస్టర్ కె ఇశ్రాయేలు ఆధ్వర్యంలో కొమరోలు చర్చిలో దేవుని మహిమార్గమై ఘనంగా జరిగినది కార్యక్రమంలో పాస్టర్లు పెద్దలు విశ్వాసులు పాల్గొని దేవునికి మహిమకరంగా ప్రార్థనలు జరిపారు

అమరవీరుల దినోత్సవం శావల్యాపురం



క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా :

అక్టోబర్ 21 పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం పురస్కరించుకొని గ.ది. 2004 సంవత్సరంలో మావోయిస్టుల దాడిలో అమరుడైన గంట వారి పాలెం గ్రామం, శావల్యాపురం మండలానికి చెందిన కానిస్టేబుల్ 283, యాతరను వెంకట రవి కుమార్ చిన్నారు, విగ్రహానికి, వారి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అమరవీరుల వారోత్సవం సందర్భంగా వినకొండ రూరల్ సీబి బ్రహ్మయ్య , శావల్యాపురం ఎస్ఐ మరియు పోలీసు సిబ్బంది ఘన నివాళులు అర్పించారు.

పేద బ్రాహ్మణులకు బియ్యం వితరణ ..



క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు, బ్రాహ్మణ పెద్దలు సి.పావ్. రఘు మాస్టారు ఆధ్వర్యంలో విద్యానగర్ లోని వారి ఇంటి వద్ద నాలుగు పేద బ్రాహ్మణ కుటుంబములకు బియ్యం వితరణ జరిగినది. ఈ కార్యక్రమం నకు సహాయం అందించిన చింతలచెర్వు రఘు, సిపావ్. సుబ్బారావు, అమృతన మురళి క్రిష్ణ, ఎస్. మల్లికార్జున శాస్త్రి ల సహాయ సహకారములతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాధవరావు మాట్లాడుతూ గతంలో బ్రాహ్మణులు అవరకర్మములు చేసుకొనుటకు ప్రభుత్వవీప్ విప్ జీవీ ఆంజనేయులు, మక్తెన మల్లికార్జున రావు లు ఆదై ప్రాతిపదికన ఎన్ఎస్ఐ వారి స్థలం ను బ్రాహ్మణ సేవాసమితి కి కేటాయించడం జరిగినది. కనుక ఆ స్థలాన్ని శాశ్వత ప్రాతి పదికన, బ్రాహ్మణులకు కేటాయించినచో నిర్మాణం చేసుకుంటామని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాలి రమణారావు, చింతలపూడి భద్రయ్య, భువనగిరి సుబ్రహ్మణ్యం, గోగులపాటి మాధవరావు, భాగవతుల రవికుమార్, ధూళిపాళ్ళ నాగేశ్వరరావు, రవి కుమార్, అన్నాప్రగడ వెంకటేశ్వరరావు, గోపాలుని నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

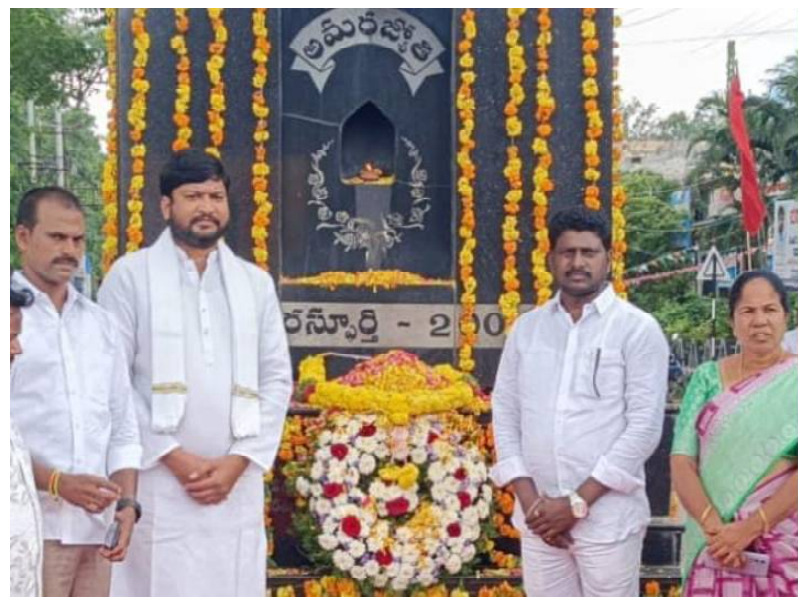
25న ఒంగోలులో భారీ జాబ్ మేళా

క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : ఆంధ్రప్రదేశ్ నైపుణ్యభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 25వ తేదీన ఒంగోలులోని ఏకేవీకే డిగ్రీ కళాశాలలో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ పీ రాజాబాబు తెలిపారు. స్థానిక కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో మంగళవారం జాబ్ మేళా పోస్టర్ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఇంటర్ నుంచి పీజీ వరకు ఉన్న అభ్యర్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. వివిధ కంపెనీల్లో వెయ్యికి పైగా ఉద్యోగ ఖాళీలు ఉన్నాయన్నారు. వేతనాలు రూ. 11వేల నుంచి రూ. 35వేల వరకు ఉండగా కొన్ని కంపెనీలు ప్రోత్సాహకాలు, ఇతర భత్యాలు కూడా అందిస్తాయని తెలిపారు. జిల్లా నైపుణ్యభివృద్ధి సంస్థ అధికారి జే రవిశేఖ పాల్గొన్నారు



ఈ దేశంలో పోలీసులు సేవ చిరస్మరణీయం...

అరుణ్ కుమార్ మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షులు



క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : పోలీసుల అమరవీరుల దినోత్సవం పురస్కరించుకొని మాల మహానాడు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు పట్టణంలోని అమరవీరుల స్మారక వద్ద సోమవారం నివాళులర్పించిన మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షులు గోళ్ళ అరుణ్ కుమార్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ గోదా జాన్ పాల్

ఈ సందర్భంగా జాతీయ అధ్యక్షులు గోళ్ళ అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఈ దేశంలో భారత రాజ్యాంగం అనుసరించి పనిచేస్తున్న అన్ని శాఖల్లో కెల్లా ప్రధానంగా పోలీస్ శాఖ వారి సేవ చరస్మరణీయమని నిజంగా వారు తమ కుటుంబాలను సైతం పక్కనపెట్టి ఈ దేశంలో ప్రతి ప్రజానీకానికి అండగా భద్రతగా రక్షణ కల్పిస్తుంటే ప్రభుత్వాలు పోలీసు వ్యవస్థకు ఇస్తున్న హామీలను నెరవేర్చటంలో



క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : వైసీపీ నేత, టీటీడీ మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డికి తిరుపతి ఎస్సీ వర్గ్ లో పోలీసులు నోటీసులు జారీ

నానమ్మ వైద్యానికి సాయం కోరిన యువకుడికి ఊహించని షాక్..

క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : సైబర్ నేరగాళ్ల మోసానికి ఎంతో మంది తమ సొమ్మును పోగొట్టుకున్న ఘటనలు ఎన్నో చూశాం. వివిధ రకాలుగా వ్యక్తులకు ఫోన్లు చేసి వారిని నమ్మబలికి పెద్ద మొత్తంలో దోచేస్తారు కేటుగాళ్లు. సైబర్ నేరగాళ్ల విషయంలో అలర్ట్ గా ఉండని పక్షంలో సర్వం కోల్పోవడం ఖాయం. సైబర్ నేరగాళ్ల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని పోలీసులు అనేక సార్లు చెప్పినప్పటికీ కొందరు మాత్రం వారి మోసపు వలలో చిక్కుతూనే ఉంటారు. తాజాగా జిల్లాకు చెందిన ఓ యువకుడిని బురిడీ కొట్టించారు కేటుగాళ్లు. యూట్యూబర్, ఇన్స్టాగ్రామర్ హర్షసాయి ఫౌండేషన్ పేరుతో ఆర్థిక సాయం అంటూ యువకుడిని మోసం చేశారు. హర్షసాయి ఫౌండేషన్ నుంచి సహాయం ఆశించి మోసపోయానని నల్లచెరువు మండలం గొల్లపల్లికి చెందిన భయ్యప్ప అనే యువకుడు వాపోయాడు. తన నాయనమ్మ అనారోగ్యంతో ఉండడంతో వైద్యం చేయించడానికి హర్షసాయి ఫౌండేషన్ ను పేరుతో ఉన్న ఇన్స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ లో మెసేజ్ చేశాడు యువకుడు. హర్షసాయి ఫౌండేషన్ నుంచి సహాయం పొందాలంటే మొదట కొంత మొత్తం డబ్బులు కట్టాలంటూ భయ్యప్ప నుంచి విడతల వారీగా 1,80,000 రూపాయలు దండుకున్నారని సైబర్ నేరగాళ్లు నాయనమ్మ వైద్యం ఖర్చులకు సరిపడా 3,50,000 నగదు ఇస్తామని చెప్పి తన వద్ద డబ్బులు ఫోన్ పే చేయించుకున్నారని యువకుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. ఆర్థిక సహాయం చేయకపోగా తన దగ్గర తీసుకున్న డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వమని అడిగితే



క్రైమ్ కౌంటర్ స్యూస్ , అక్టోబర్ 21 క్రిష్ణా : రాష్ట్రాన్ని ఐదేళ్లు పట్టి పీడించిన భూతం లేనందుకు నిన్న రాష్ట్ర ప్రజలు రెట్టింపు ఉత్సాహంతో దీపావళి జరుపుకున్నారు గురజాల ఎమ్మెల్యే తెలుగుదేశం సీనియర్ నేత యరపతి నేని శ్రీనివాసరావు అన్నారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. మారీష కుట్రలు ఎన్ని పన్నినా ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి ఇక ఆగదనే నమ్మకం నిన్న ప్రజల్లో కనిపించిందన్నారు. తమ పార్టీకి, తమకు ఇక రాజకీయ భవిష్యత్తు లేదనే అందోళన వైసీపీ నేతల మాటల్లో కనిపిస్తోందని

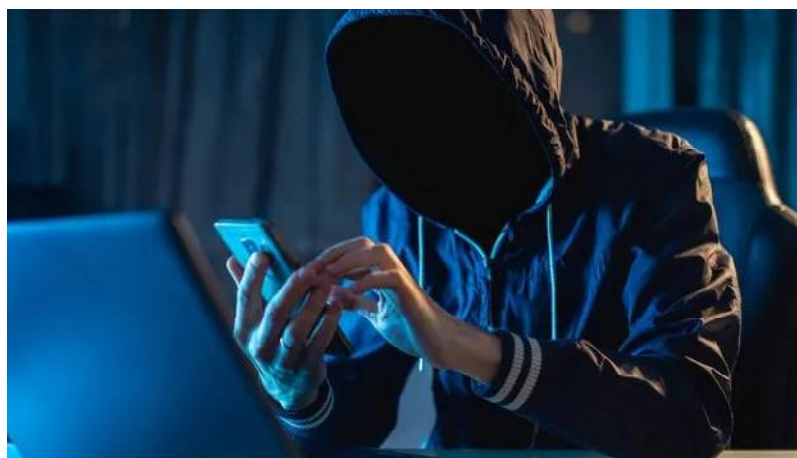


వైఫల్యం చెందాయని కనీసం ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీల్లో భాగంగా వారంలో ఒకరోజు పోలీసులకు సెలవు ప్రకటించాలని అలాగే నిజాయితీగా పనిచేసే అధికారుల కుటుంబాలకు ఉపయోగపడే ప్రయోజనాన్ని ప్రభుత్వమే చూడాలని దేశ సేవలో భాగంగా అమరులైన పోలీసు సమర వీరులకు మాల మహానాడు జాతీయ రాష్ట్ర కమిటీలు సగర్వంగా నివాళులర్పిస్తూ ఈరోజు రాజ్యాంగం లోని చట్టాలను కాపాడే బాధ్యత పోలీసు వ్యవస్థ తీసుకున్నది కాబట్టే ఇప్పటికే రాజ్యాంగంపై నమ్మకం ప్రజల్లో సస్పెన్డైదని అరుణ్ కుమార్ అన్నారు గుంటూరులోని అమరవీరుల స్మారక వద్ద నివాళులర్పించిన వారిలో మాల మహానాడు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ గోదా జాన్ పాల్, రాష్ట్ర మహిళా కార్యదర్శి పిల్లి మేరీ, వినకొండ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు కీర్తిపాటి వెంకటేశ్వర్లు, సత్యం, ఆళ్ళ హరి తదితరులు ఉన్నారు

వైసీపీ నేత భూమనకు పోలీసుల నోటీసులు

చేశారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర గో సంగర్షణశాలలో గోవుల మృతిపై భూమన చేసిన ఆరోపణలపై వివరణ ఇవ్వాలని నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలోనే ఈ నెల 23న ఉదయం 11 గంటలకు విచారణ హాజరుకావాలని నోటీసుల్లో స్పష్టం చేశారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర గోశాలలోని అధికారుల నిర్లక్ష్యం, సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్లే పదుల సంఖ్యలో గోవులు అకాల మరణం చెందాయంటూ ఇటీవల భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి విమర్శలు చేశారు. వాటికి సరైన సంగర్షణ, వైద్యం అందించడంలో సిబ్బంది వూర్తిగా విఫలమయ్యారని ఆయన ఆరోపించారు. అయితే, భూమన చేసిన ఈ ఆరోపణలు రాజకీయంగా సంచలనం సృష్టించాయి. మరోవైపు ఆయన చేసిన ఆరోపణలను పలువురు ఖండించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కొందరు భూమనపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో పోలీసులు ఈ వ్యవహారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ఈ క్రమంలోనే చేసిన ఆరోపణలపై వివరణ ఇవ్వాలని, సాక్షులు చూపాలంటూ భూమనకు నోటీసులు జారీ చేశారు. మరి పోలీసుల విచారణకు భూమన హాజరవుతారా? లేదా? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

నానమ్మ వైద్యానికి సాయం కోరిన యువకుడికి ఊహించని షాక్..



సైబర్ నేరగాళ్లు బెదిరిస్తున్నారని యువకుడు తెలిపాడు. హర్షసాయి ఫౌండేషన్ కు చెందిన ప్రతినిధులుగా చెప్పుకుంటున్న మధుబాబు, సౌమ్య అనే ఇద్దరు వ్యక్తులు తనతో ఫోన్లో మాట్లాడి బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారని చెప్పుకొచ్చాడు. హర్షసాయి ఫౌండేషన్ చేతిలో మోసపోయిన తనకు న్యాయం చేయాలంటూ సైబర్ క్రిం పోలీసులకు యువకుడు భయ్యప్ప ఫిర్యాదు చేశాడు. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఇలాంటి విషయాల్లో ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని సైబర్ క్రిం పోలీసులు మరోసారి హెచ్చరించారు.

ఆ భూతం లేకపోవడంతో రెట్టింపు ఉత్సాహంతో దీపావళి వేడుకలు..

తెలిపారు. ఎన్నికల్లో ప్రజలు అడ్డంగా సరికారు కాబట్టే 151నుంచి 11కు వచ్చారని గ్రహించాలని హితవుపలికారు. ఇంకా రఫా రఫా అంటూ విప్రవీగితే వచ్చేసారి ఆ 11 కూడా మిగలవని హెచ్చరించారు. రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించే వైసీపీ... రాజకీయ పార్టీని కాకుండా, ఓ దొంగల ముఠాని నడుపుతోందని విమర్శించారు. జగన్ కుట్రలను, వైసీపీని ప్రజలు 53 గ్రేడ్ సి మెంబర్స్ తో పాతరేసి మళ్లీ పైకి లేపకుండా చేశారంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. వైసీపీ, జగన్ డీఎన్ఎలోనే విద్వంసం అనే విషం ఉందన్నారు. ఏ శాస్త్రవేత్త, వైద్యుడు కూడా మందు కనిపెట్టని ఈ విషం వైద్యానికో, ఆవరోషణతోనో నయమయ్యేది కాదని.. ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడల్లా ప్రజలే వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలుగా మారి వైసీపీ అనే విషం మళ్లీ రాష్ట్రానికి కాకుండా చూడాలని కోరారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ వల్ల వైసీపీ నేతల బిడ్డలు కూడా బాగుపడతారని తెలిసి కూడా విషం చిమ్ముతున్నారని మండిపడ్డారు. వైసీపీ నేతల మద్దతు కుంభకోణం అంశం నుంచి దృష్టి మళ్లించేందుకే తేని నకిలీ మద్యాన్ని సృష్టించేందుకు కుట్రపన్నారు ఫైర్ అయ్యారు. అధికారం కోసం, ధనదాహం కోసం తల్లి, చెల్లితో పాటు ఎవరి మధ్య అయినా చిచ్చు పెట్టేందుకు జగన్ వెనుకాడరని విమర్శలు గుప్పించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పైనా, అమరావతి పైనా విషం చిమ్మటం ఇకనైనా మానుకోకుంటే వైసీపీకి మళ్లీ చావుదెబ్బ తప్పదని యరపతి నేని శ్రీనివాస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు.



సినిమా



చిరంజీవితో ఉన్న ఈ చంటోడిని గుర్తు పట్టారా?

పై ఫోటోలో మెగాస్టార్ చిరంజీవితో ఉన్న ఈ చంటోడిని గుర్తు పట్టారా? చూస్తుంటే ఇదొక ఫోటో ఫ్రేమ్ లా కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం తెలుగు సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లు, సీరియల్స్ , టీవీ షోల్లో నటిస్తోన్న ఓ ప్రముఖ నటుడి సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో ఈ ఫోటో దర్శనమిచ్చింది. మరి ఈ ఫోటోలో చిరంజీవి పక్కన ఉన్నదెవరో కనిపెట్టారా? అతను ఇప్పుడు తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీలో బాగా ఫేమస్. వెండితెరతో పాటు బుల్లితెరను ఏలుస్తున్నాడు. హీరోగా, విలన్ గా, సహాయక నటుడిగా, యాంకర్ గా.. ఇలా మళ్ళీ ట్యాలెంట్ చూపిస్తున్నాడు. ముఖ్యంగా బుల్లితెరపై ఈ నటుడికి ఓ రేంజ్ లో ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉంది. చాలా మంది సీరియల్స్ నుంచి సినిమాల్లోకి వెళతారు.. కానీ ఇతను చాలా డిఫరెంట్. చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా చిన్నతనంలోనే సినిమా ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రి ఇచ్చాడు. నందమూరి బాలకృష్ణ, సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు సినిమాల్లో బాలనటుడిగా నటించాడు. చిన్నప్పటి తన నటనతో అందరినీ మెప్పించాడు. తన నటనా ప్రతిభకు ఏకంగా నంది పురస్కారం కూడా అందుకున్నాడు. అది కూడా దివంగత సీఎం వైఎస్సార్ చేతుల మీదుగా.. ఆ తర్వాత హీరోగానూ ఎంట్రి ఇచ్చాడు. పలు సినిమాల్లో కథానాయకుడిగా నటించాడు. అయితే ఎందుకోగానీ వర్క్ లు అవ్వలేదు. దీంతో నిరాశపడకుండా బుల్లితెరకు వచ్చేశాడు. అంతే ఒక్క సీరియల్ ఈ నటుడి జీవితాన్ని మార్చేసింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఇంటిల్లి పాడికి దగ్గర చేసింది. ప్రస్తుతం సీరియల్స్ తో పాటు, టీవీ షోలతో బిజీగా ఉంటోన్న అతను మరెవరో కాదు బ్రహ్మముడి ఫేమ్ మానస్ నాగుల పల్లి చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా బాలయ్య సరసింహనాయుడు, మహేష్ బాబు అర్జున్, రవితేజ వీడే సినిమాల్లో నటించాడు మానస్. ఏడో తరగతిలోనే ఓ సినిమాకు బెస్ట్ చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గా నంది అవార్డు కూడా తీసుకున్నాను. ఇక ఆ తర్వాత హీరోగా పలు సినిమాల్లో నటించాడు. ఝలక్, గ్రీన్ సిగ్నల్, కాయ్ రాజా కాయ్, గోలి సోడా, ప్రేమికుడు, క్షీరసాగర మధనం సినిమాలతో అలరించాడు. ఆ తర్వాత బిగ్ బాస్ తెలుగు 5వ సీజన్లో పాల్గొని గ్రాండ్ ఫినాలే వరకు చేరుకున్నాడు. ఈ షో నుంచి బయటకు రాగానే కోయిలమ్మ, బ్రహ్మముడి సీరియల్స్ తో బుల్లితెర హీరోగా బోలెడంత మంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఇప్పుడు పలు సీరియల్స్ తో పాటు జబర్దస్త్ షోకు యాంకర్ గానూ వ్యవహరిస్తున్నాడు.



ఈ పండు పోషకాల నిధి.. రాత్రంతా నానబెట్టి తింటే ఆ సమస్యలు రమ్మన్నా రావండోయ్..

అత్తిపండ్లు (అంజీర్)లో అనేకపోషకాలు దాగున్నాయి.. అంజీర్ పండ్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్, ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, ఇసుము, రాగి అనేవి అంజీర్లో లభించే కొన్ని స్థూల.. సూక్ష్మపోషకాలు. ఇది శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుందని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రాత్రిపూట సీటిలో నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అంజీర్ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి.. కాబట్టి అవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. ఐరన్ (ఇసుము) లోపంతో బాధపడేవారు అంజీర్ పండ్లను తినాలి.. ఎందుకంటే అవి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అంజీర్ పండ్లను తినడం ద్వారా, మీరు అనేక వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు. అంజీర్ పండ్లు తినడం వల్ల మీ ముఖం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. కాబట్టి మీరు రెగ్యులర్ గా అంజీర్ పండ్లు తినవచ్చు.. తద్వారా చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. అత్తి పండ్లలోని ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఘగర్ కూడా కంట్లో ఉంటుంది.. అంజీర్ పండ్లు తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.. అధిక ఫైబర్ ఉండటం వల్ల మలబద్దకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. పలు సమస్యలతో పోరాడటంలో సహాయపడుతుంది. అంజీర్ లోని పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడేందుకు సహాయపడతాయి.. ఎముకల ఆరోగ్యం కూడా బలోపేతం అవుతుంది. ఎలా తీసుకోవాలి.. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే నానబెట్టిన ఒక అంజీర్ పండు తినడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా.. కావాలంటే.. రాత్రిపూట పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు.. ఎలా తిన్నా.. డబుల్ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు..



ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది? ఇలా తెలుసుకోండి!

మాంసాహారం తినడంలో రకరకాల అనుమానాలు. ఒకళ్ళు చికెన్ మంచిదంటే.. ఇంకొకళ్ళు 'కాదు మటన్ మంచిదం'టారు. చికెన్ బెస్ట్ ప్రోటీన్ ఫుడ్ అని కొందరంటే.. మటన్.. ప్రోటీన్, ఫ్యాట్ బ్యాల్స్ ఫుడ్ అని మరికొందరంటారు. అసలు ఈ రెండింటికంటే చేపలు, రొయ్యలు మేలంటారు ఇంకొందరు. మాంసాహారంపై ఇలా రకరకాల వాదనలు జరుగుతుంటే.. ఇప్పుడు కొత్తగా “మాంసం ఏదైనా.. ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారని సైంటిస్టులు. ఏ మాంసమైనా కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచేదే కాబట్టి దానివల్ల గుండె పోటు, గుండె జబ్బులాచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెప్తున్నారు. చికెన్ %జం% రెడ్ మీట్ చికెన్లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మటన్లో ప్రోటీన్తో పాటు ఫ్యాట్స్ కూడా ఉంటాయి. కొవ్వు తినకూడదు, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది అనుకునే వాళ్ళు మటన్ కి బదులు చికెన్ ను ఎంచుకుంటారు. అయితే కొలెస్ట్రాల్ తో సంబంధం లేని వాళ్ళ మాత్రం మటన్ ని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. ఇక ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి అంత మంచివికావనుకునే వాళ్ళు చేపలు, రొయ్యలు తింటుంటారు. అసలు ఈ మూడిల్లో ఏది మంచిది. ఏది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది అని తెలుసుకునేందుకు 'అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ సంస్థ' ఓ రీసెర్చ్ చేసింది. ఇప్పటి వరకు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే మాంసాహారం రెడ్ మీట్ ఒక్కటే అనుకునే వాళ్ళు.. కానీ ఈ రీసెర్చ్ ఆ ఆలోచనని పూర్తిగా మార్చేసింది. రెడ్ మీట్, వైట్ మీట్ రెండూ కార్డియోవ్యాస్కులర్ డిసీజెస్ కు కారణమవుతాయని తేల్చింది. మాంసం ఏదైనా కొలెస్ట్రాల్ మీద ఒకే రకమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంటుంది. ఎల్ డీఎల్ తో ప్రమాదం నిత్యం మనం తినే ఆహారాల వల్ల మన శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుందని అందరికీ తెలిసిందే. అందులో చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్ డీఎల్), మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్ డీఎల్) అని రెండు ఉంటాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ మన శరీరానికి మేలు చేస్తే, చెడు కొలెస్ట్రాల్ మాత్రం మనకు చేటు చేస్తుంది. పలు అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చి పెడుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోతే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. బరువు కూడా పెరుగుతారు. అయితే ఈ రకమైన 'లో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్' రెడ్ మీట్, వైట్ మీట్ రెండింటిలో ఉంటుందని సైంటిస్టులు చెప్తున్నారు.

20 బంతుల చితకొట్టుడు.. 14 సిక్సర్లు, 4 ఫోర్లు బాదిన టీమిండియా ప్లేయర్..

టీ20 క్రికెట్లో అత్యంత వేగవంతమైన సెంచరీ రికార్డు సాహిల్ చౌహాన్ అనే ఆటగాడి పేరిట ఉంది. సైప్రస్ తో జరిగిన టీ20 మ్యాచ్ లో ఎస్టోనియా తరపున ఆడిన సాహిల్ కేవలం 27 బంతుల్లోనే సెంచరీ చేసి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో ఇదే అత్యంత వేగవంతమైన సెంచరీ. అయితే, ఓ టీమిండియా మాజీ ఆటగాడు కేవలం 20 బంతుల్లోనే సెంచరీ పూర్తి చేసిన సంగతి చాలామంది తెలియదు. ఇది అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో జరగలేదు. ఇది ప్రతిష్టాత్మక క్లబ్ మ్యాచ్ లో జరిగింది. ఇంతటి విస్ఫోటక సెంచరీ సాధించిన బ్యాట్స్ మెన్ మరెవరో కాదు వృద్ధిమాన్ సాహా. 2018లో క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ బెంగాల్ (%జూని%) నిర్వహించిన %%20 టోర్నమెంట్ లో వృద్ధిమాన్ సాహా కేవలం 20 బంతుల్లోనే సెంచరీ సాధించాడు. ఈ మ్యాచ్ లో బెంగాల్ నాగ్ పూర్ రైల్వేస్, మోహన్ బగన్ క్రికెట్ క్లబ్ జట్లు తలబడ్డాయి. మోహన్ బగన్ క్రికెట్ క్లబ్ తరపున ఓపెనర్ గా బరిలోకి దిగిన వృద్ధిమాన్ సాహా అద్భుతమైన బ్యాటింగ్ ప్రదర్శన కనబరిచాడు. అంతేకాదు ఒకే ఓవర్ లో 6 సిక్సర్లు కొట్టి కేవలం 20 బంతుల్లోనే తన సెంచరీని పూర్తి చేసుకున్నాడు. తొలి బంతి నుంచే అద్భుతమైన బ్యాటింగ్ కనబరిచిన వృద్ధిమాన్ సాహా.. ఈ మ్యాచ్ లో 14 సిక్సర్లు, 4 ఫోర్లు బాదాడు. దీని ద్వారా అతను 20 బంతుల్లో 102 పరుగులు సాధించాడు. వృద్ధిమాన్ సాహా చేసిన ఈ అద్భుతమైన సెంచరీ సహాయంతో, మోహన్ బగన్ క్రికెట్ క్లబ్ జట్టు బెంగాల్ నాగ్ పూర్ రైల్వేస్ నిర్దేశించిన 152 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కేవలం 7 ఓవర్లలోనే ఛేదించి 10 వికెట్లు తేడాతో భారీ విజయాన్ని సాధించింది. 7 సంవత్సరాల క్రితం వృద్ధిమాన్ సాహా చేసిన ఈ పేలుడు సెంచరీ దేశీయ గడ్డపై ఇప్పటివరకు సాధించిన వేగవంతమైన సెంచరీగా రికార్డుల్లోకి ఎక్కింది. సాహా కెరీర్ విషయానికొస్తే.. 2010లో టీమ్ ఇండియా తరపున అరంగేట్రం చేసిన వృద్ధిమాన్ సాహా 40 టెస్ట్ మ్యాచ్ లో ఆడాడు. ఈ సమయంలో అతడు 56 ఇన్నింగ్స్ లు ఆడి 3 సెంచరీలు, 6 హాఫ్ సెంచరీలతో మొత్తం 1353 పరుగులు సాధించాడు. అదేవిధంగా, భారత్ తరపున 9 వన్డేలోనూ వికెట్ కీపర్ గా ఆడిన సాహా కేవలం 41 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగాడు. అందువల్ల, 2014 తర్వాత అతనికి భారత వన్డే జట్టులో అవకాశం రాలేదు. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో అన్ని రకాల ఫార్మాట్లకు వీడ్కోలు పలికాడు వృద్ధిమాన్ సాహా. ఇప్పుడు బెంగాల్ అండర్-23 జట్టు కోచ్ గా కొత్త ఇన్నింగ్స్ స్టార్ట్ చేశాడు.



గాయంతో టీమిండియాకు దూరం..

దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగే టెస్ట్ సిరీస్ కు ముందు రిషభ్ పంత్ కు ఓ గుడ్ న్యూస్ వచ్చింది. ఆయన కెప్టెన్ గా నియమితులవ్వడం గమనార్హం. దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగే రెండు మ్యాచ్ లలో ఇండియా ఏ జట్టుకు నాయకత్వం వహించేందుక నిర్ణయిస్తాడు. భారత్ జట్టు దక్షిణాఫ్రికా పర్యటన వచ్చే నెలలో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దక్షిణాఫ్రికా పర్యటన టెస్ట్ సిరీస్ తో ప్రారంభమవుతుంది. ఇందులో మొదటి మ్యాచ్ నవంబర్ 14న కోల్ కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో జరుగుతుంది. భారత్ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా మధ్య రెండు టెస్ట్ ల సిరీస్ కోల్ కతాలో జరుగుతుంది. దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన ఈ 2 మ్యాచ్ లకు కెప్టెన్ గా పంత్.. భారత్ పర్యటనలో టెస్ట్ సిరీస్ ప్రారంభానికి ముందు, దక్షిణాఫ్రికా ఇండియా ఏతో రెండు నాలుగు రోజుల మ్యాచ్ లు కూడా ఆడుతుంది. రిషభ్ పంత్ ఈ రెండు మ్యాచ్ లలో ఆడటమే కాకుండా జట్టుకు కెప్టెన్ గా కూడా వ్యవహరించనున్నాడు. అయితే, ఇండియా ఏ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా మధ్య జరిగే రెండు నాలుగు రోజుల మ్యాచ్ ల షెడ్యూల్ ఇంకా విడుదల కాలేదు. గాయం తర్వాత రీఎంట్రికి రెడ్.. గాయం కారణంగా రిషభ్ పంత్ ప్రస్తుతం టీం ఇండియాకు దూరంగా ఉన్నాడు. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో అతని కాలికి గాయం అయింది. ఆ గాయం నుంచి కోలుకున్న పంత్ తిరిగి మైదానంలోకి రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగే టెస్ట్ సిరీస్ లో పంత్ తిరిగి వస్తాడని భావిస్తున్నారు. అందుకే బీసీసీఐ మ్యాచ్ ప్రాక్టీస్ కోసం అతన్ని ఇండియా ఏ జట్టులో చేర్చడమే కాకుండా, అతనికి ఆదేశాన్ని కూడా ఇచ్చింది. దక్షిణాఫ్రికా భారత్ పర్యటన షెడ్యూల్.. భారత్ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా పూర్తి స్థాయి సిరీస్ లో తలపడతాయి. అంటే ఇందులో టెస్ట్ సిరీస్ మాత్రమే కాకుండా వన్డే, టీ20 సిరీస్ లు కూడా ఉంటాయి. పూర్తి షెడ్యూల్ విడుదలైంది. కోల్ కతాలో నవంబర్ 18న తొలి టెస్ట్ ముగిసిన తర్వాత, రెండవ టెస్ట్ నవంబర్ 22 నుంచి గౌహతిలో జరుగుతుంది. రెండు టెస్ట్ ల సిరీస్ తర్వాత మూడు మ్యాచ్ ల వన్డే సిరీస్ జరుగుతుంది. ఇది నవంబర్ 30, డిసెంబర్ 3, డిసెంబర్ 6 తేదీలలో జరుగుతుంది. మొదటి వన్డే రాంచీలో, రెండవ వన్డే రాయ్ పూర్ లో, మూడవ వన్డే విశాఖపట్నంలో జరుగుతుంది. పర్యటన ముగింపులో, దక్షిణాఫ్రికా 5 మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ ను ఆడుతుంది. ఇందులో మొదటి మ్యాచ్ డిసెంబర్ 9న కలక్టలో, డిసెంబర్ 11న చండీగఢ్ లో, డిసెంబర్ 14న ధర్మశాలలో, డిసెంబర్ 17న లక్నోలో, డిసెంబర్ 19న అహ్మదాబాద్ లో జరుగుతుంది.

