

98497 07349



కర్నూలు, డ్రెస్ కోంటర్ న్యూస్ అక్టోబర్ 24 : ఏపీలో విషాద ఘటన చోటు చేసుకుంది. కర్నూలు జిల్లాలో జరిగిన బస్సు ప్రమాదంలో పలువురు ప్రయాణికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటనపై వెంటనే ఆప్రమత్తమైన ప్రభుత్వ యంత్రాంగం ఘటనా స్థలంలో సహజంగా చర్యలు సుమ్మదం చేసింది. కర్నూలుకు ఆగ్రాకు వెళ్లగిన తీవ్ర ఆదరణేయంలో ఏపీ స్పీడు

దుబాయ్ ఆర్థిక మంత్రితో సీఎం చంద్రబాబు భేటీ.. పెట్టుబడులపై చర్చ

వాళ్లు మైక్రోసాఫ్ట్ కంపెనీ సీఈఓగా ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. 2024 ఎన్నికల్లో కూటమి కోసం ప్రవాసాం డ్రులంతా తపించి గెలిపించా రని చెప్పు కొచ్చారు. గతృ దేశాల నుంచి తెలు గు ప్రజలు తరలివచ్చి తెలుగు డయా స్పీరా కు హజరు కావటం ఆనందాన్ని కలిగి స్తోందని తెలిపారు. అబుదాబీ, దుబా య్ అయిల్ ఎకానమీ నుంచి పర్యాటకం, నాతిడ్డి ఎకానమీ దిశగా నడుస్తున్నాయని వివరించారు. 1.50 లక్షల హెూటల్ రూములతో ఆతిథ్య రంగానికి పెద్ద ఎత్తున ఆదాయాన్ని ఆర్జించి పెడుతోందని పేర్కొన్నారు సీఎం చంద్రబాబు.

ప్రతీ ఇంటికి ఒక పారిశ్రామికవేత్త..

గతంలో హైదరాబాద్ కు మైక్రోసాఫ్ట్ తీసుకువస్తే ఇప్పుడు ఏపీలోని విశాఖపట్నానికి గూగుల్ తీసుకువస్తున్నామని ఉద్ఘాటించారు. దేశంలో క్యాంటం వ్యాబీ ఉండే ఏకైక ప్రాంతం కూడా ఆంధ్రప్రదేశ్ మాత్రమేనని నొక్కిచెప్పారు. ప్రతీ ఇంటికి ఒక పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేసి లక్ష్యాన్ని సాధిస్తామని తెలిపారు. ఐతీ, కమ్యూనికేషన్ రంగంలో విషవాత్మక మార్పులను అందిపుచ్చుకుంటున్నామని వివరించారు. సాంకేతికత ద్వారా పాలన అందించేలా వాట్యాన్ ద్వారా 730కి పైగా పౌర సేవలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ ద్వారా పెట్టుబడులు ఆకర్షిస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు.15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడితో గూగుల్ విశాఖపట్నంలో ఏట డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తోందని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

జగన్ పై నుదా ఛార్జ్ షీర్

అని పేర్కొన్నారు. వేలాది మంది పేద ప్రజలకు జగన్ బ్రాండ్ మందు తాగించారని ఆరోపించారు. పేదల కుటుంబాల్లో చీకట్లు నింపారని... ఆ డబ్బు ఏమి చేసుకుంటారంటూ జగన్ ను ప్రశ్నించారు.

అమెరికా తరువాత భారత దేశానికి వచ్చిన గూగుల్ సంస్థను కూడా విమర్శిస్తున్నారంటూ మండిపడ్డారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు జగన్ ఒక్క కంపెనీ కూడా తీసుకురాలేదన్నారు. సైకోలా జగన్, ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు కలిసి రాష్ట్రంలో అధికారం చెలాయించారని విమర్శించారు. దాచుకోవడం, దోచుకోవడం, తిసుకోవడమే జగన్ పాలన తీరన్నారు. జగన్ మానసిక తీరు బాగోలేదని నుదా వైర్లన్ కోటంరెడ్డి శ్రీనివాసులు రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు.

ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ కు సీఎం వార్షింగ్

ఆర్డర్స్ పాస్ చేశారు సీఎం. ప్రమాదానికి కారణం.. నిర్లక్ష్యమని తేలితే కఠిన చర్యలు తప్పవని ట్రావెల్స్ బస్సు యాజమాన్యానికి సీఎం హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ప్రజల భద్రతే ప్రభుత్వానికి ప్రాధాన్యత, మృతుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం త్వరితగతిన అందిస్తామని మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అధికారులు ఘటనా స్థలానికి వెళ్లి పరిస్థితి నమోదిస్తున్నారని సీఎంకు తెలియజేశారు మంత్రి. అలాగే ప్రమాదానికి గురైన ప్రైవేట్ బస్సు రిజిస్ట్రేషన్, ఫిట్ నెస్, పర్మిట్ వివరాలపై పూర్తి నివేదిక ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ప్రజల భద్రతపై ఎలాంటి రాజీ ఉండదని సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

బస్సు ప్రమాదంపై అన్ని కోణాల్లో విచారణ: అనిత

చంద్రబాబు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇదిలా ఉండగా.. బస్సు ప్రమాద ఘటనపై హెంంమంత్రి వంగలపూడి అనిత వివరాలు వెల్లడించారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఈ ప్రమాదంలో 17 మంది పెద్ద వాళ్లు 9౫% ఇద్దరు చిన్నపిల్లలు చనిపోవడం దురదృష్టకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చనిపోయిన వారిలో ఆరుగురు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చెందినవారు ఉన్నారని తెలిపారు. మొత్తం 39 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు.. అరంఘర్ చౌరస్తాలో ఇద్దరు బస్సు ఎక్కి తర్వాత ఒకరు దిగిపోయినట్లు చెప్పారు. ఘటన జరిగిన వెంటనే పోలీస్ ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం అందించారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం బస్సు డ్రైవర్ పోలీసుల కస్టడీలో ఉ న్నారని.. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేశామన్నారు. బాడీలు గుర్తు పట్టలేని విధంగా ఉన్నాయన్నారు. పది బ్లందాలు డీఎన్ఎ పరీక్షలు చేస్తున్నాయని తెలిపారు. అన్ని కోణాల్లో బస్సు ప్రమాద ఘటనను విచారిస్తున్నామని చెప్పారు. బస్సు ప్రమాదంపై హై పవర్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి నివేదిక సమర్పిస్తామని హెంంమంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు.

కాగా.. ఈ ప్రమాదం నుంచి బయటపడి కర్నూలు ప్రభుత్వాస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న క్షతగాత్రులను హెంంమంత్రి అనిత, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా పరామర్శించారు. ప్రమాదం ఏ విధంగా జరిగిందనే విషయంపై క్షతగాత్రులను అడిగి తెలుసుకున్నారు మంత్రి. బస్సు ప్రమాద ఘటనలో గాయపడిన వారిలో ఆరుగురు డిశ్చార్జ్ అవగా.. మరో ఐదుగురికి ఆస్పత్రిలో చికిత్స కొనసాగుతోంది.

మాచర్ల పట్టణ నూతన సిఐగా వెంకటరమణ బాధ్యతలు స్వీకరణ



క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ దుర్గి,పులిమెల మాణిక్యం. మాచర్ల పట్టణ నూతన సిఐగా వెంకటరమణ గురువారం బాధ్యతలు చేపట్టారు.గతంలో ఆయన పట్టణ ఎస్ఐగా విధులు నిర్వహించి ఇటీవల వదోన్నతి పొందారు.ఈ సందర్భంగా సిఐ వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ పట్టణం లో పటిష్ట లా అండ్ ఆర్డర్ కు కృషి చేస్తానన్నారు.లా లాండ్ ఆర్డర్ కు విఘాతం కలిగించే వ్యక్తులపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. ముఖ్యంగా పట్టణంలో ట్రాఫిక్ సమస్యపై ప్రత్యేక దృష్టి సారి స్తామన్నారు.అలాగే చట్ట వ్యతిరేక కార్యక్రలాపాలకు పాల్పడే వారిపై ఉక్కుపాదం తప్పదన్నారు. నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సిఐ వెంకటరమణను పట్టణ పోలీసులు,సిబ్బంది, మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాల నిర్మూలన మరియు నేర నియంత్రణయే ప్రథమ కర్తవ్యంగా కార్డెన్ -సెర్ట్ ఆపరేషన్లు....

క్రైమ్ కౌంటర్పల్నాడు జిల్లా జ్యూరో ఎం. రవి.పల్నాడు జిల్లా ముప్పాళ్ళ అక్టోబర్ 24 2025. పల్నాడు జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ బి.కృష్ణారావు ఐపీఎస్ గారి ఆదేశాల మేరకు శుక్రవారం ఉదయం ముప్పాళ్ళ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి మాదల గ్రామం నందు శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ చర్యలలో భాగంగా సంఘ వ్యతిరేక శక్తులు, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులు, సామాన్య ప్రజలకు ఇబ్బందులకు గురి చేసే వారిని గుర్తించి ప్రజలకు మేమున్నాము అనే భరోసా కల్పిస్తూ కార్డెన్ అండ్ సెర్చ్ కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది.

ఈ కార్డెన్ %౫౫ సెర్చ్ కార్యక్రమం నందు రౌడీ షీటర్లు,ట్రబుల్ మాంగర్స్,పాత కేసుల లోని నిందితులపై ప్రత్యేక నిఘా... ఇళ్లు, పరిసర ప్రాంతాలలో విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టారు.

ఈ తనిఖీ లలో గ్రామంలో సరైన పత్రాలు లేని 46 ద్వీపక్ర వాహనాలు, కర్రలు, బరిసెలు, ఖాళీ సీలాలను స్వాధీనం చేసుకోవడం జరిగింది. ఫుడ్ పెట్రోలింగ్ చేస్తూ గ్రామస్థులతో సమావేశం నిర్వహించి వివిధ అంశాలపై అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

అంతేకాకుండా... రౌడీషీటర్లు,ట్రబుల్ మాంగర్స్, అనుమానితులు మరియు పాత కేసుల లోని నిందితులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. పాత కేసుల నిందితుల తో సమావేశమై పాత పంథా కొనసాగించకుండా సత్ప్రవర్తనతో మెలగాలని సూచించారు. గ్రామంలో రెండు వర్గాల మధ్య ఉ న్నటువంటి విభేదాల కారణంగా గొడవలు సృష్టిస్తే సహించేది లేదని వారి మీద



కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సత్తెనపల్లి డి.ఎస్సీ %వీ%. హనుమంతరావు గారు, సత్తెనపల్లి టౌన్ సిఐ %చీ%.నాగమల్లేశ్వర రావు గారు, సత్తెనపల్లి రూరల్ %శ్రా%.కిరణ్ గారు ఎస్సెలు మరియు 100 సిబ్బంది మంది పాల్గొన్నారు.

ఎక్సైజ్ శాఖలో నకిలీ మద్యం గుర్తింపుకు ఎక్సైజ్ సురక్ష' యాప్ ప్రారంభం ప్రారంభించిన నరసరావుపేట ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చదలవాడ అరవిందబాబు



క్రైమ్ కౌంటర్పల్నాడు జిల్లా జ్యూరో ఎం రవి నరసరావుపేట శాసనసభ్యులు చదలవాడ అరవింద బాబు తన కార్యాలయంలో శుక్రవారం 'ఏపీ ఎక్సైజ్ సురక్ష' మొబైల్ యాప్ ను ప్రారంభించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎక్సైజ్ శాఖలో నకిలీ మద్యం గుర్తించడానికి ఈ యాప్ ను ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు అభివృద్ధి చేశారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ్యులు ప్రజల సురక్ష మరియు మద్య సంబంధిత సేలాలను

అరికట్టడంలో ఈ యాప్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గత వైసిపి ప్రభుత్వం నాణ్యత లేని నకిలీ మద్యాన్ని విక్రయించి కోట్లు సంపాదించారని, ఎంతోమంది ప్రజల ప్రాణాలను బలి తీసుకున్నారని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం సుపరిపాలన అందిస్తూ అన్ని రంగాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుందని అన్నారు. నకిలీ మద్యాన్ని నిరోధించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏపీ ఎక్సైజ్ సురక్ష మొబైల్ యాప్ ని తీసుకొచ్చిందన్నారు. నకిలీ మద్యం వల్ల జరుగుతున్న హాసులను దృష్టికి తీసుకుని, ఈ యాప్ ప్రారంభం చేయడం జరిగింది. ప్రజలు ఈ యాప్ ద్వారా మద్య బాటిల్స్ పై %ఐ=% కోడ్ స్కాన్ చేసి, అసలైనదా, నకిలీదా అని తెలుసుకోవచ్చు. ఈ యాప్ ఆండ్రాయిడ్ మరియు ఐ ఓ ఎస్ ఫ్లాట్ ఫారమ్ లలో అందుబాటులో ఉందని, దీని ద్వారా మద్యం యొక్క మూలం, మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ డేట్, ఎక్స్ పైరీ వివరాలు తెలుస్తాయని వివరించారు. ఎక్సైజ్ సూపరిండెంట్ మణికంఠ మాట్లాడుతూ, “ఈ యాప్ ఆధారంగా ప్రజలు నకిలీ మద్యం గుర్తించి, సమస్యలు ఎదురైతే యాప్ లోనే ఫిర్యాదు నమోదు చేయవచ్చు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి” అని తెలిపారు. కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ఎక్సైజ్ సీఐ సోమయ్య, సిబ్బంది, టీడీపీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదంపై చీఫ్ ఎమ్ జీవీ దిగ్భ్రాంతి

మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన జీవీ ఆంజనేయులు

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి శివాజీ విసుకొండ నియోజకవర్గం ఇన్ఛార్జి: హైదరాబాద్ నుంచి బెంగళూరు వెళ్తున్న ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు కర్నూలు సమీపంలో అగ్నికి ఆహుతి కావడం చాలా బాధాకరమని, అగ్నిప్రమాదంలో చాలామంది చనిపోవడం బాధకలిగించిందన్నారు. ఈ విషయం తెలిసిన వెంటనే చాలా దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యానని, సంఘటన చాలా వూదయ విచారకంగా ఉందని, కొంతమంది నిద్రలోనే సజీవదహనమయ్యారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి సంఘటన జరగడం చాలా దురదృష్టకరమని, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సంఘటనలు జరగకుండా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. చనిపోయిన వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు చెప్పారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలుపుతున్నానని, భగవంతుడు ఆ కుటుంబాలకు మనోహైర్యాన్ని ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నట్లు చెప్పారు.



బంతి పూల ధర పతనం! వర్తకుల కోసం ఎదురు చూస్తున్న గిరిజన మహిళ



ఏజెన్సీలో బంతి పూలకు గిరాకీ తగ్గింది. గతవారం పది కిలోల పూల బుట్ట రూ.200 నుంచి రూ.250లకు గిరిజన రైతుల వద్ద వ్యాపారులు కొనుగోలు చేశారు. ఈ వారం కేవలం రూ.50లకు మాత్రమే విక్రయించారు. దీంతో గిరిజన రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఏజెన్సీలో పాడేరు, హుకుంపేట, జి.మాడుగుల మండలాల్లో అధిక విస్తీర్ణంలో గిరిజన రైతులు బంతిపూల సాగు చేస్తున్నారు. మూడు మండలాల్లోని బంతి పూలను పాడేరులో ప్రతి రోజు జరిగే 'బంతి పూల మార్కెట్'లో క్రయవిక్రయాలు జరుగుతుంటాయి. విజయనగరం, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, నర్సపట్నం, తుని, రాజమండ్రి, కాకినాడ, ఏలూరు ప్రాంతాలకు చెందిన వర్తకులు ఇక్కడికి వచ్చి వాటిని కొనుగోలు చేసి, బస్తాల్లో ప్యాక్ చేసి ఆయా ప్రాంతాలకు వాహనాల్లో రవాణా

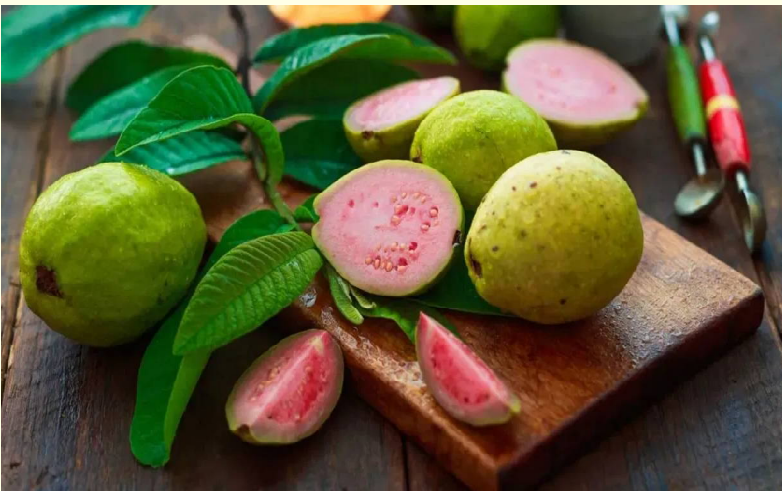
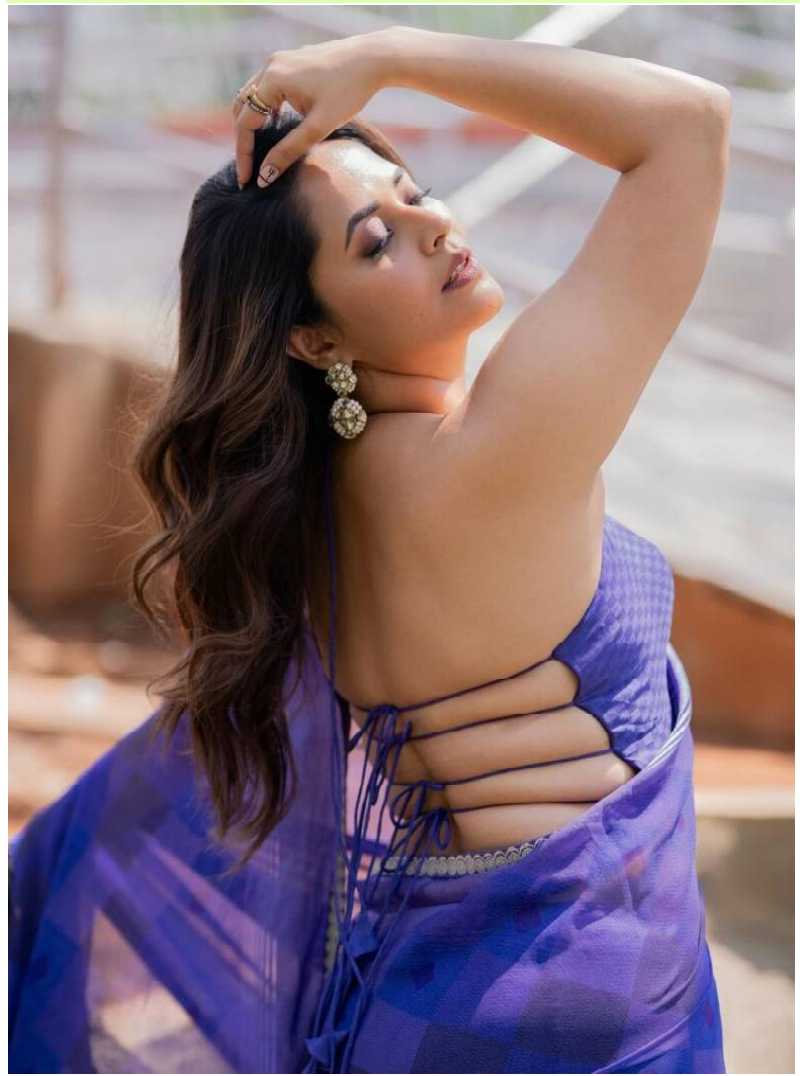
చేసుకుంటారు. ఘోరంగా పతనమైన ధర ప్రస్తుతం బంతి పూల ధర ఘోరంగా పతనమైందని రైతులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. శుక్రవారం పాడేరు మార్కెట్లో బుట్ట పూలు రూ.50లకు మించి అమ్ముకోలేని దుస్థితి ఏర్పడింది. అలాగే కొనుగోలుదారుల కోసం గిరిజనులు ఎదురుచూశారు. దసరా ఉత్సవాలు, భవానీ మాలధారణ చేసిన భక్తులున్న సమయాల్లో బంతిపూలకు మంచి డిమాండ్ ఉండేది. ప్రస్తుతం ఆ సీజన్ ముగియడంతో పాటు వర్షాల కారణంగా ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన వర్తకులు రాకపోవడంతో డిమాండ్ లేకుండా పోయిందని గిరిజన రైతులు తెలిపారు. అయితే ఒడిశా, ఛత్తీస్ గఢ్ ప్రాంతాల నుంచి వర్తకులు వస్తే ధర రెట్టింపుతుందని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అల్పపీడన ప్రభావంతో ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన వర్తకులు అంతగా రాలేదని రైతులు తెలిపారు.

మన్యం పూలకు భలే డిమాండ్

ఏజెన్సీలో సహజ సిద్ధంగా సాగయ్యే బంతి పూలకు ఇతర ప్రాంతాల్లో చాలా డిమాండ్ ఉంది. ఎందుకంటే.. ఇతర ప్రాంతాల్లో పూలు కోసిన రెండు, మూడు రోజుల్లో వాడిపోతాయి. దీంతో కొనుగోలు చేసిన పూలను ఇతర ప్రాంతాల్లోని మార్కెట్లకు సకాలంలో రవాణా చేయకపోతే వర్తకులు నష్టపోయే అవకాశముంది. అదే ఏజెన్సీలోని పువ్వులైతే కోసిన వారం రోజులకు గాని వాడిపోవు. అందువల్ల ఇక్కడ కొనుగోలు చేసిన పూలను ఎక్కడికైనా ఎటువంటి భయం లేకుండా రవాణా చేసుకోవచ్చుననే ధీమాతో వర్తకులు వాటిని కొనుగోలు ఎగబడుతుంటారు. అయితే ప్రస్తుతం అందుకు భిన్నమైన పరిస్థితి ఏర్పడడంతో గిరిజన రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



సినిమా



ఏ టైంలో జామ పండ్లు తింటే సులువుగా బరువు తగ్గొచ్చే తెలుసా?

చౌకగా, అత్యంత సులభంగా లభించే పోషకమైన పండ్లలో జామ మొదటి వరుసలో ఉంటుంది. ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటమే కాకుండా, ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్లకు 'పవర్ హౌస్' కూడా. జామను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. జామకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, లైకోపీన్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి అనేక ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ మూలాకాలు వివిధ ముఖ్యమైన శరీర విధులు సజావుగా సాగడానికి సహాయపడతాయి. కానీ ఈ పండు పూర్తి ప్రయోజనాలు పొందాలంటే ఏ టైంలో తింటున్నారనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ తర్వాత లేదా మధ్యాహ్నం భోజనం ముందు ఉదయం భారీ అల్పాహారం తర్వాత లేదా ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల మధ్య జామపండు తినడం చాలా మంచిది. ఈ సమయంలో జామపండు తినడం వల్ల శరీరంలో శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. జామపండులోని ఫైబర్, సహజ చక్కెరలు రోజంతా మీకు శక్తినిస్తాయి. దీనితో పాటు జీర్ణ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది కడుపుని శుభ్రంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను పెంచడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తుంది.

భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత జామపండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనానికి ముందు జామపండు తినడం వల్ల అతిగా తినడం నివారించవచ్చు. బరువు నియంత్రణలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మధ్యాహ్నం చిరుతిండిగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మధ్యాహ్నం ఓ జామపండు తినాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. తొక్కతో కలిపి నమిలి తినాలి

జామ తొక్క గింజలలో అత్యధిక యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. కాబట్టి దానిని బాగా కడిగి తొక్కతో కలిపి నమిలి తినాలి. ఇది మంచి దంతాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రోజుకి ఒక జామ పండు చాలు రోజూ ఒక మీడియం సైజు జామపండు తింటే సరిపోతుంది. ఎక్కువ జామపండు తినడం వల్ల ఒకేసారి చాలా ఫైబర్ శరీరంలోకి చేరి, కడుపులో అసౌకర్యం లేదా గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు. చక్కెర జోడించడం వద్దు జామ సహజంగానే తియ్యగా ఉంటుంది. దీన్ని జ్యూస్ చేసేటప్పుడు లేదా మరేదైనా విధంగా తినేటప్పుడు పొరపాటున కూడా దీనికి చక్కెరను జోడించవద్దు. ఇది పండు సహజ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. కేలరీల కంటెంట్ ను పెంచుతుంది. సలాడ్ లేదా పెరుగుతో రుచిగా జామపండును చిన్న ముక్కలుగా కోసి, ఫ్రూట్ సలాడ్ లేదా పెరుగుతో కలిపి తినడం వల్ల దాని పోషక విలువలు మరింత పెరుగుతాయి.



ఈ నూనెను గుర్తుపట్టారా?

నేటి జీవన శైలి కారణంగా చాలా మందికి విపరీతంగా జుట్టు ఊడిపోతుంది. ఇందుకోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ జుట్టు సమస్యలను పరిష్కరించడానికి కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు. వివిధ అధ్యయనాల ప్రకారం జుట్టు సంరక్షణలో రోజ్మరీ ఆయిల్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని నిరూపించాయి. రోజ్మరీ నూనె ఎన్నెన్నో నూనె కాబట్టి, దానిని నేరుగా జుట్టుకు రాయకూడదు. దీనిని ఎల్లప్పుడూ 'కార్రియర్ ఆయిల్' లేదా సాధారణ నూనెతో కలిపి వాడాలి. ఇందుకోసం ముందుగా ఈ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తయారు చేయడానికి మీకు కావల్సిన పదార్థాలు ఏవంటే.. కొబ్బరి నూనె లేదా జోజోబా నూనె అలివీ నూనె వంటి ఏదైనా ఓ రకం నూనె ఒక టీస్పూన్ తీసుకోవాలి. దానితో 2 నుంచి 5 చుక్కల రోజ్మరీ నూనెను చేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నేరుగా తలపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. రక్త ప్రసరణ పెంచడానికి చేతివేళ్లతో వృత్తాకార కదలికలలో 5-10 నిమిషాలు మసాజ్ చేయాలి. ఈ నూనెను జుట్టుకు పట్టించి కనీసం 30 నిమిషాల నుంచి 1 గంట వరకు ఉంచుకోవాలి. ఉత్తమ ఫలితాల కోసం చాలా మంది దీనిని రాత్రిపూట అప్లై చేసి మరుసటి రోజు షాంపూతో తలస్నానం చేస్తుంటారు. మీకు కావాలంటే షాంపూతో పాటు రోజ్మరీ నూనెను కూడా తలకు అప్లై చేసుకోవచ్చు. ఇందు కోసం రోజువారీ షాంపూ లేదా కండిషనర్ బాటిల్ లో రోజ్మరీ నూనెను కలపకూడదు. బదులుగా షాంపూ చేసేటప్పుడు అరచేతిలో అవసరమైన మొత్తంలో షాంపూ తీసుకొని అందులో 2 నుంచి 3 చుక్కల రోజ్మరీ ఎన్నెన్నో ఆయిల్ కలిపి తలకు అప్లై చేసుకోవాలి. షాంపూ చేసేటప్పుడు సున్నితంగా మసాజ్ చేసి, ఆపై నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఈ నూనె జుట్టు జిడ్డుగా అనిపించకుండా చేస్తుంది.

సిడ్నీలో కింగ్ హ్యాట్రిక్ కొడతాడా..

అలా చేస్తే కోహ్లా పేరు మీద భారీ చెత్త రికార్డు

భారత్, ఆస్ట్రేలియా మధ్య వన్డే సిరీస్ ఉత్సాహభరితంగా సాగుతోంది. ఈ సిరీస్ లో చివరి వన్డే మ్యాచ్ కోసం టీమిండియా సిడ్నీ చేరుకుంది. ఈ మ్యాచ్ లో అందరి దృష్టి మరోసారి టీమిండియా స్టార్ బ్యాట్స్ మెన్ విరాట్ కోహ్లా పైనే ఉంది. ఎందుకంటే, గత రెండు వన్డేల్లో కోహ్లా పరుగుల ఖాతా తెరవకుండానే డకౌట్ అయ్యాడు. ఒకవేళ సిడ్నీలో జరిగే మూడవ వన్డేలో కూడా విరాట్ సున్నా పరుగులకే ఔటైతే, అనవసర రికార్డును తన పేరు మీద లిఖించుకునే ప్రమాదం ఉంది. భారత్-ఆస్ట్రేలియా సిరీస్ లో విరాట్ కోహ్లా ఇప్పటి వరకు ఖాతా తెరవలేకపోయాడు. పెర్ట్, ఆడిలైడ్ వన్డేలలో అతను సున్నా పరుగులకే ఔటయ్యాడు. ఒకవేళ విరాట్ కోహ్లా సిడ్నీలో కూడా సున్నా పరుగులకే ఔటైతే, వన్డే క్రికెట్ చరిత్రలో వరుసగా మూడు సార్లు సున్నా పరుగులకే ఔటైన ఆరో భారత బ్యాట్స్ మెన్ గా నిలవనున్నాడు. ఈ జాబితాలో ఇప్పటికే సచిన్ టెండూల్కర్, సూర్యకుమార్ యాదవ్, అనిల్ కుంభే, జహీర్ ఖాన్, ఇషాంత్ శర్మ వంటి దిగ్గజాలు ఉన్నారు. వన్డే క్రికెట్ చరిత్రలో ఏ భారత ఆటగాడు కూడా ఒకే సిరీస్ లో వరుసగా మూడు సార్లు డకౌట్ అయిన దాఖలాలు లేవు. ఒకవేళ సిడ్నీలో విరాట్ కోహ్లా సున్నా పరుగులకే ఔటైతే, ఒకే వన్డే సిరీస్ లో వరుసగా మూడు డకౌట్లు సాధించిన తొలి భారత ఆటగాడిగా చెత్త రికార్డును తన పేరిట లిఖించుకుంటాడు. విరాట్ కోహ్లా సిడ్నీ క్రికెట్ గ్రౌండ్ లో మునుపటి ప్రదర్శన కూడా అంతగా బాగోలేదు. ఇది కోహ్లా అభిమానులకు కాస్త ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కోహ్లా సిడ్నీలో ఆడిన 7 వన్డే మ్యాచ్ లో కేవలం 146 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. అతని సగటు 25 కంటే తక్కువగా ఉంది. ఈ పేలవమైన గణాంకాలు మూడో వన్డేపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. గత రెండు మ్యాచ్ లో కోహ్లా రెండు వేర్వేరు బంతులకు ఔటయ్యాడు. బయటకు వెళ్తున్న బంతికి, అలాగే లోపలికి వస్తున్న బంతిని కూడా అర్థం చేసుకోలేక వికెట్ కోల్పోయాడు. వన్డే క్రికెట్ లో వరుసగా మూడు మ్యాచ్ లో సున్నా పరుగులకు ఔటైన ఆటగాళ్ల జాబితాలో పలువురు దిగ్గజాల పేర్లు ఉన్నాయి. సచిన్ టెండూల్కర్ (భారత్), రిశీ పాంటింగ్ (ఆస్ట్రేలియా), టామ్ లాథమ్ (న్యూజిలాండ్), లాస్ట్ క్లబ్బర్ (దక్షిణాఫ్రికా), సూర్యకుమార్ యాదవ్ (భారత్), షోయబ్ మాలిక్ (పాకిస్తాన్) వంటి గొప్ప ఆటగాళ్లు కూడా ఈ డకౌట్ హ్యాట్రిక్ ను సమోదా చేశారు.



నీ బెదిరింపులు నా దగ్గర కాదు..

లిగల్ నోటీస్ చింపి నఖ్వీ మొఖాన

కొట్టిన పిఎస్ఎల్ జట్టు యజమాని

పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు, పాకిస్తాన్ సూపర్ లీగ్ ఫ్రాంచైజీ యజమానుల మధ్య వివాదం ఇప్పుడు బజారన పడింది. ముల్లాన్ సుల్తాన్ జట్టు యజమాని అలీ తారీన్, పీసీబీ ఛైర్మన్ మొహిన్ నఖ్వీకి ఎదురు తిరిగారు. పీసీబీ వంపిన లిగల్ నోటీసును అలీ తారీన్ సరాసరి కెమెరా ముందు చింపివేశారు. ఒక పాక్ కాన్స్టేబుల్ పీఎస్ఎల్ నిర్వహణపై అలీ తారీన్ చేసిన విమర్శలకు గాను, పీసీబీ ఆయనకు లిగల్ నోటీసు పంపింది. లిగల్ నిర్వహణ అసమర్థంగా ఉందని విమర్శించిన తారీన్ పై పీసీబీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకునేందుకు సిద్ధమైంది, తారీన్ ఎలా స్పందించారో చూద్దాం. ముల్లాన్ సుల్తాన్ ఫ్రాంచైజీ యజమాని అయిన అలీ తారీన్, ఇటీవల ఒక పాక్ కాన్స్టేబుల్ కార్యక్రమంలో పీఎస్ఎల్ నిర్వహణపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అలీ తారీన్ మాట్లాడుతూ పీఎస్ఎల్ ను అసమర్థ వ్యక్తులు నిర్వహిస్తున్నారని, అందుకే ఈ లీగ్ ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఐదో లేదా ఆరో లెవల్ లీగ్ గా మారిపోయిందని ఆరోపించారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై ఆగ్రహించిన పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు, పీఎస్ఎల్ ను విమర్శించినందుకు వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ అలీ తారీన్ కు లిగల్ నోటీసును పంపింది. పీసీబీ లిగల్ నోటీసు పంపిన తరువాత, అలీ తారీన్ ఒక వీడియోను సోషల్ మీడియాలో విడుదల చేసి, ఆ వివాదాన్ని మరింత పెంచారు. ఆ వీడియోలో తారీన్ మాట్లాడుతూ.. తాను క్షమాపణ చెప్పకపోతే, ముల్లాన్ సుల్తాన్ జట్టుతో ఉన్న ఒప్పందాన్ని రద్దు చేస్తామని, తనను వ్యక్తిగతంగా బ్లాక్ లిస్ట్ చేస్తామని పీసీబీ టెదిరించిందని వెల్లడించారు. "మీరు (పీసీబీ మేనేజ్మెంట్) ఇలాంటి టెదిరింపు మేనేజులు పంపితే నేను మానంగా ఉంటానని అనుకుంటే అది మీ అపోహ. నాకు ఈ లీగ్ పై మీకంటే ఎక్కువ ప్రేమ ఉంది. ఈ లీగ్ మనందరిది, అభిమానులది, మొత్తం పాకిస్తాన్ ది" అని తారీన్ పీసీబీకి గట్టిగా సమాధానం ఇచ్చారు. తన వీడియో మెసేజ్ చివరిలో అలీ తారీన్, పీసీబీ లిగల్ నోటీసును తన చేతుల్లోకి తీసుకుని సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు.



రెండోసారి తల్లికాబోతున్న టాలీవుడ్ నటి..

దీపావళి పండగను పురస్కరించుకుని టాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. తాను రెండోసారి తల్లికాబోతున్నట్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు బేబీ బంట్ తో ఉన్న ఫోటోలను ఇన్ స్టా గ్రామ్ లో షేర్ చేసింది. దీంతో కొద్ది క్షణాల్లో ఈ ఫోటోలు వైరల్ గా మారాయి. పలువురు సినీ, బుల్లితెర ప్రముఖులు, సినీ అభిమానులు, నెటిజన్లు ఈ నటికి అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు. మరి ఇంతకీ పై ఫోటోలో ఉన్నదెవరో గుర్తు పట్టారా? 2002లో తేజ తెరకెక్కిన ప్రేమకథా చిత్రం జయం. ఇందులో నితిన్, సదా హీరో, హీరోయిన్లుగా నటించారు. ఇద్దరికీ మొదటి సినిమానే అయినా అద్భుతంగా నటించారు. మూవీ కూడా బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఇదే జయం సినిమాలో చాలా మంది ఆర్టిస్టులు నటించారు. గోపీచంద్ విలన్ గా ఆకట్టుకున్నాడు. శివకృష్ణ ప్రసాద్ బాబు, ధర్మవరపు సుబ్రమణ్యం, సుమన్ శెట్టి, రాజ్ పల్లి, దువ్వూని మోహన్ ఇలా చాలామంది నటులు కనిపించారు. అలాగే హీరోయిన్ సదా చెల్లెలిగా ఒక వైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ కూడా అద్భుతంగా నటించింది. సినిమాలో తన నటనకు కూడా మంచి మార్కులు పడ్డాయి. ఆ వైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ మరెవరో కాదు సీరియల్, సినిమాల్లో నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న జయలక్ష్మి కూతురే. తన పేరు యామిని శ్వేత జయం' సినిమాలో నటించడాని కంటే ముందు చాలా సీరియల్స్ లో నటించింది యామిని. ఈ క్రేజ్ తోనే జయం సినిమాకు ఎంపికైంది. తన నటనకు ఏకంగా నంది అవార్డు కూడా అందుకుంది. అయితే దీని తర్వాత పెద్దగా సినిమాల్లో కనిపించలేదే అందాల తార. ఉత్సాహం, అనగనగా ఓ కుర్రాడు తదితర సినిమాలు చేసిన తర్వాత పూర్తిగా చదువుపై దృష్టి సారించింది. విదేశాల్లో మాస్టర్స్ పూర్తి చేసి అక్కడే ఉద్యోగం చేసింది. ఆ తర్వాత పెళ్లి చేసుకుని విదేశాల్లోనే సెటిల్ అయింది. కొన్నేళ్ల క్రితం ఈ దంపతులకు ఒక కూతురు ఉంది. ఇప్పుడు మరోసారి గర్భం ధరించినట్లు శుభవార్త చెప్పింది. దీపావళి సందర్భంగా ఇన్ స్టా గ్రామ్ లో ఓ పోస్ట్ పెట్టిన యామిని.. తన ఫ్యామిలీ ఫోటోలను షేర్ చేసుకుంది. ముగ్గురు

