

తెలంగాణ కౌంటర్

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం తెలుగు పత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 37 ఆదివారం 26-10-2025 పేజీలు : 4 వెల. 2/-

జాయింట్ కలెక్టర్ పదవి రద్దు..!

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలంగాణలో జాయింట్ కలెక్టర్ పదవిని రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. అన్ని జిల్లాల అదనపు కలెక్టర్ల పోస్టును మారస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. జాయింట్ కలెక్టర్లను ఫార్మల్ సెటిల్మెంట్ ఆఫీసర్లుగా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఫార్మల్ సెటిల్మెంట్ ఆఫీసర్లు విధులు ఖరారు చేస్తూ ప్రభుత్వం జీవో జారీ చేసింది. అదవి భూ సర్వే, హక్కుల నిర్ధారణ, సెటిల్మెంట్ వసులు వీరి పరిధిలోకి వస్తాయి. 1967 ఫార్మల్ యాక్ట్ కింద రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రిన్సిపల్ షిఫ్ట్ కన్వర్టర్ ఆఫ్ ఫార్మల్ వర్క్ చేక్షన్లో వీరు విధులు నిర్వహించున్నారు. ఈ మేరకు అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, రెవెన్యూ అధికారులు తగిన చర్యలు చేపట్టాలని రాష్ట్ర సర్కార్ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఫార్మల్ సెటిల్మెంట్ ఆఫీసర్లు.. అటవీ భూముల హక్కులు, అటవీ ప్రాంతాల నిర్ధారణ చేపడతారు. వీరిని 1927 చట్టం ప్రకారం విధులు నిర్వహిస్తారు. వీళ్లు అన్ని రకాల భూముల వివరాలను ష రి శీ లిం చ్ డం , అవకతవకలు ఉన్నవాటిపై విచారణ నిర్వహించడం, ముఖ్యంగా అటవీ

ఉద్యోగుల జీతాల చెల్లింపుపై

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక ఉత్తర్వులు



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ :కాంట్రాక్ట్, ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల అక్టోబరు జీతాల చెల్లింపుపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇవాళ (శనివారం) కీలక ఉత్తర్వులు విడుదల చేసింది. ఆధార్ లింక్ చేయని ఉద్యోగులకు జీతం చెల్లింపాదని సర్కార్ నిర్ణయం తీసుకుంది. పోర్టల్లో ఆధార్ వివరాలు అప్డేట్ చేయకపోతే అక్టోబరు జీతం కట్ చేస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది. కాంట్రాక్ట్, ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులందరికీ ఈ నిబంధన వర్తిస్తుందని రేపంత్ రెడ్డి సర్కార్ స్పష్టం చేసింది. అక్టోబరు 25వ తేదీ అర్ధరాత్రి లోపు ఆధార్ అప్డేట్ తప్పనిసరి

అని తేల్చిచెప్పింది. బ్రెజర్, వర్క్ అకౌంట్స్, పే అండ్ అకౌంట్స్, ప్రభుత్వ శాఖలు, యూనివర్సిటీలు, కార్పొరేషన్లు, సొసైటీలు అందరూ పాటించాలని కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఆధార్ లింక్ చేయని వారి అక్టోబరు జీతాలు నిలిపివేయాలని ఆదేశించింది. ఈ సర్క్యులర్పై పైనాన్స్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా సంతకం చేశారు. ఈ ఆదేశాలని ఉల్లంఘిస్తే తీవ్రంగా వ్యవహరిస్తామని తెలంగాణ ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది.

చాదర్ ఘాట్ కాల్పులపై స్పందించిన వీసీ సజ్జనార్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : చాదర్ ఘాట్ విక్టోరియా

గ్రౌండ్లో ఇవాళ(శనివారం) మొబైల్ దొంగపై డీసీపీ చైతన్య కాల్పులు జరిపారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం సృష్టించింది. ఈ క్రమంలో సంఘటనా స్థలాన్ని హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ వీసీ సజ్జనార్ పరిశీలించారు. ఇందుకు గల కారణాలను పోలీసు అధికారులని అడిగి సజ్జనార్ తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. ఆత్మరక్షణలో భాగంగా డీసీపీ కాల్పులు జరిపారని చెప్పుకొచ్చారు. ఈరోజు సాయంత్రం 5 గంటలకు చాదర్ ఘాట్ విక్టోరియా స్ట్రీట్లో వద్ద ఈ ఘటన జరిగిందని వివరించారు. రాడీ షీల్డ్, మొబైల్ స్పావర్ ఇద్దరూ స్నాన్సింగ్ చేస్తుండగా డీసీపీ చైతన్య

పట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారని తెలిపారు. రాడీషీల్డ్ మహ్మద్ ఉమర్ అన్నారీపై 20కి పైగా కేసులు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. ఉమర్పై కాలాపత్తర్ పోలీస్ స్టేషన్లో రాడీషీల్డ్ ఓపెన్ అయిందని పేర్కొన్నారు. నిందితుడిపై రెండు పీడీ యాక్ట్లు నమోదు అయ్యాయని.. రెండు సంవత్సరాలు మహ్మద్ ఉమర్ అన్నారీ జైల్లో కూడా ఉన్నారని తెలిపారు సజ్జనార్. దొంగను ఛేజ్ చేస్తూ పట్టుకునేందుకు డీసీపీ, తన సిబ్బందితో వచ్చారని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ క్రమంలో డీసీపీ గన్మెన్పై దొంగ కత్తితో దాడి చేశాడని వెల్లడించారు. వెంటనే డీసీపీ చైతన్య అప్రమత్తమై రెండు రౌండ్లు దొంగపై కాల్పులు జరిపారని తెలిపారు. దొంగకు చేతిపై.. కడుపులో

గాయాలయ్యాయని వివరించారు. దొంగని మలకీపేట యశోద ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. వరారిలో ఉన్న మరో దొంగ కోసం గాలిస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు సజ్జనార్. ఈ ఘటనలో డీసీపీ చైతన్య స్వల్ప అన్యస్తతకు గురయ్యారని తెలిపారు. గాయాలైన ఇద్దరు కానిస్టేబుళ్లు ఆస్పత్రిలో క్షేమంగా ఉన్నారని వెల్లడించారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి స్థాయిలో సమగ్ర దర్యాప్తు చేస్తామని ఉద్ఘాటించారు. మహ్మద్ ఉమర్ అన్నారీపై ఉన్న కేసులు, నేరాలు, అతనికి సహకరిస్తున్న వారిని గుర్తిస్తామని పేర్కొన్నారు. రాడీలు, స్పావర్పై ఉక్కుపాదం మోపుతామని వీసీ సజ్జనార్ హెచ్చరించారు.

త్వరలో భారీగా ఉద్యోగాల భర్తీ

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : త్వరలో 14వేల అంగన్వాడీ టీచర్ల హెల్పుర్ల నియామకాన్ని చేపట్టబోతున్నామని మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు. మహిళా శిశు సంక్షేమాన్ని తమ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యతగా ఎంచుకుందని మంత్రి సీతక్క వ్యాఖ్యానించారు. ఎన్నో సవాళ్లు ఉన్నా ఆకాశాన్ని చీల్చుకొని అంతరిక్షం వరకు మహిళలు చేరుకుంటున్నారని ఉద్ఘాటించారు. ఐసీడీఎస్ సేవలకు భారతదేశంలో దివంగత మాజీ ప్రధానమంత్రి ఇందిరా



గాంధీ ప్రాణం పోశారని నొక్కిచెప్పారు. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖలో గ్రేడ్ వన్ సూపర్వైజర్లుగా నియమితులైన అభ్యర్థులకు నియామక వత్రాలని ఇవాళ (శనివారం) మంత్రి సీతక్క అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రేడ్ వన్ సూపర్వైజర్లుగా నియమితులైన అందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వారితో ముచ్చటించారు మంత్రి సీతక్క. ఈరోజు 181 మంది సూపర్వైజర్లుగా నియామక పత్రాలు అందుకున్నారు చెప్పుకొచ్చారు. వేల మందితో పోటీ పడి మీరు ఈ కాలపులు సాధించారని తెలిపారు. మీ నిరీక్షణలు ఫలించాయని అన్నారు. మీ ఉద్యోగ కలలను సీఎం రేపంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం నెరవేర్చిందని ఉద్ఘాటించారు. ప్రజల ఆశలు, అవసరాల మేరకు మీ వృత్తి ధర్మం ఉండాలని సూచించారు. ఉక్కు మహిళ ఇందిరాగాంధీ ప్రతి మహిళకు గౌరవం, ప్రతి చిన్నారికి సంరక్షణ ఉండాలనే లక్ష్యంతో ఐసీడీఎస్ సేవలను, అంగన్వాడీ కేంద్రాలను ప్రారంభించారని గుర్తుచేశారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు తెలంగాణలోనే మొదటిసారిగా



ప్రారంభించారని వివరించారు. 1970 లో మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో ప్రయోగాత్మకంగా అంగన్వాడీ సేవలను ప్రారంభించారని తెలిపారు. అక్కడ సక్సెస్ కావడంతో దేశవ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ సేవలను ఇందిరా గాంధీ విస్తరించారని పేర్కొన్నారు మంత్రి సీతక్క. అంగన్వాడీలను పటిష్ట పరుస్తాం.. 'అంగన్వాడీ హెల్పర్' నుంచి మహిళా శాఖ సెక్రటరీ వరకు ఈరోజు కొలువులు

హరీష్ కు అడ్డూరి సవాల్

సిద్దిపేట, అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : కేబినెట్ మీటింగ్ న ఉద్ఘాటించి మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు చేసిన వ్యాఖ్యలపై మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ..రాష్ట్ర కేబినెట్ సమావేశాన్ని హరీష్ రావు దండుపాళ్ళు బ్యాచ్ అనడం బాధాకరమన్నారు. తమను అవహేళన చేశారని.. ఉద్యమ నాయకుడు ఇలా అనడం సిగ్గు చేటు అంటూ



ఆడబిడ్డలకు తులం బంగారంపై నిప్పులు చెరిగిన కవిత..



యంచ, (నిజామాబాద్) అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : రైతన్నలకి ఎకరాకి రూ.50వేల పరిహారం, ఆడబిడ్డలకు తులం బంగారం, పింఛన్ పెంపు ఎప్పుడిస్తారంటూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని తెలంగాణ జాగృతి నిజామాబాద్ జిల్లా నవీపేట్ మండలం యంచ గ్రామంలో 'జాగృతి జనం బాట' కార్యక్రమాన్ని కవిత ప్రారంభించారు. రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతోనే గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలో పంటలు నీట మునిగాయని ఆమె ఆరోపించారు. తెలంగాణలోని 9 గ్రామాల్లో ఐదు వేల ఎకరాలకు పైగా పంట నష్టం వాటిల్లడన్న కవిత.. వరద పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించి నష్టం జరిగేది కాదన్నారు. అధికారులు, మంత్రులు చేసిన పాపం రైతులకు శాపంగా మారిందని ఆమె వాపోయారు. రైతులకు యూరియా సైతం అందించలేని అనమర్ల ప్రభుత్వమిదని, బోనస్, మద్దతు ధర ఇవ్వకుండా రైతులను అడుగుడుగునా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిజామాబాద్ జిల్లా నా మెట్టినిల్లు... ఎంపీగా ఎమ్మెల్సీగా నాకు పట్టం కట్టి నా రాజకీయ జీవితానికి శ్రీకారం చుట్టిన జిల్లా ప్రజల కష్టసుఖాలు తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడి నుంచే 'జాగృతి జనం బాట' ను ప్రారంభించడం సముచితంగా భావించాను. అంతే ఉత్సాహంతో

నన్ను స్వాగతించి అక్కున చేర్చుకున్న నిజామాబాద్ జిల్లా ఆడబిడ్డలకు, అన్నద ముల్లకు, ఘన స్వాగతం పలికిన యువతకు నిండు హృదయంతో కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను' అని కవిత చెప్పుకొచ్చారు. అంతేకాదు, నిజామాబాద్ లో తన ఓటమికి కుట్ర జరిగిందని కూడా కవిత ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. 'జాగృతి జనం బాట' కార్యక్రమంలో భాగంగా తాను 33 జిల్లాలు, 119 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో వర్తకులను ఇక్కడి నుంచే బయలుదేరుతున్నట్లు కవిత ప్రకటించారు. గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల్లో మరో మారు పంట నష్టంపై సర్వే నిర్వహించాలని ఎమ్మెల్సీ కవిత డిమాండ్ చేశారు. 'ఎకరానికి రూ.50 వేల పరిహారం రైతులకు అందించాలి. వరద ముంపు ప్రాంతాలను జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించి సహాని అంచనా వేయించాలి. రైతుల సమస్యలను రాజకీయంగా చూడకుండా.. ఆడుకునేందుకు ఎమ్మెల్యే సుధర్శన్ రెడ్డి, మంత్రి తుమ్మల కృషి చేయాలి. ఆడబిడ్డలకు తులం బంగారం, పింఛన్ పెంపు ఎప్పుడు ఇస్తారు?. రైతుల వక్షాన మాజీ ఎమ్మెల్యే షకీల్ పోరాటం చేయాలి' అని కవిత డిమాండ్ చేశారు. తీసుకొని ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం చేస్తానని ఈ సందర్భంగా కవిత అక్కడి ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. కాగా, అవసరమైతే పార్టీ పెడతానంటూ కవిత ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు సంచలనంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ కి తగిన బుద్ధి చెప్పాలి: కేటీఆర్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 25 క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ కి తగిన బుద్ధి చెప్పాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలు ఎందుకు నెరవేర్చడం లేదని ప్రశ్నించారు. రెండేళ్లలో కేటీఆర్ ని తిట్టడం తప్ప సీఎం రేపంత్ రెడ్డి తెలంగాణకు ఏం చేశారని నిలదీశారు. ఇవాళ(శనివారం) తెలంగాణ భవన్లో మీడియాతో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ గెలిస్తే తాము మోసం చేసినా తమకు ఓటు వేశారని.. ఆ పార్టీ నేతలు చెబుతారని ఎద్దేవా చేశారు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్. ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి, మంత్రులకి మధ్య సయోధ్య లేక కొట్టుకుంటున్నారని విమర్శించారు కేటీఆర్. కాంగ్రెస్ నేతలు జూబ్లీహిల్స్ అని దెప్పిపొడిచారు. సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ ఉప ఎన్నికలో హామీలిచ్చి ఒక్క పైసా కూడా సీఎం రేపంత్ రెడ్డి ఇవ్వలేదని ఫైర్ అయ్యారు. ఓటు కోసం కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రమాణం చేస్తారని.. ఆ తర్వాత పట్టించుకోరని ఎద్దేవా చేశారు. మళ్లీ కేటీఆర్ ని అధికారంలోకి తెచ్చుకోవటానికి.. జూబ్లీహిల్స్ నుంచే

తెలంగాణ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం.. జాయింట్ కలెక్టర్ పదవి రద్దు..!

భూములకు సంబంధించిన ప్రకటనలు జారీ చేయడం వీరి బాధ్యత. అటవీ ప్రాంతంలోకి యథేచ్ఛగా ప్రవేశించే అధికారం వీరికి ఉంటుంది. అడవుల పరిరక్షణ వీరి ముఖ్య విధి.ఫారెస్ట్ సెటిల్మెంట్ అఫీసర్గా కొత్త బాధ్యతలు అప్పగించినప్పటికీ, అదనపు కలెక్టర్లుగా వారి సాధారణ పరిపాలనా విధులను కూడా నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. అదనపు కలెక్టర్ పదవిలో ఉన్న అధికారులు కలెక్టర్కు సహాయంగా రెవెన్యూ కార్యకలాపాలు, భూముల కేటాయింపులు, పౌరసరఫరాలు, భూభారతి వంటి అంశాలన పర్యవేక్షించేవారు. అదే విధంగా గ్రామ పంచాయతీలు, పురపాలక సంఘాల స్థానిక సంస్థల అభివృద్ధి ప్రణాళికలను చూసుకుంటారు. పరిశుభ్రత, పచ్చదనం వంటి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను అమలు చేయడంతో పాటు, వాటిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహిస్తారు. వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల అమలును పర్యవేక్షిస్తారు మరియు క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యలను పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తారు. కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ తర్వాత వీరు ముఖ్యంగా ఉంటారు.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్కి తగిన బుద్ధి చెప్పాలి: కేటీఆర్

జైత్రయాత్ర ప్రారంభం కావాలని పిలుపునిచ్చారు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్.అన్ని మతాల వారిని, అన్నివర్గాల వారిని కాంగ్రెస్ మోసం చేసిందని ఆక్షేపించారు. మైనార్టీ సబ్ ప్లాన్ పెడతామన్నారని.. అది కూడా ఎందుకు పెట్టలేదని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. ఓటు అడగటానికి కాంగ్రెస్ నేతలు వస్తే బాకీ కార్డు చూపెట్టాలని సూచించారు. అవ్వా, తాతలకు రూ.4000 పెన్షన్ ఇస్తామని అన్నారుని.. ఇచ్చారా? అంటూ నిలదీశారు. మహిళలకు రూ.2500 ఇవ్వకుండా నిద్రక్లం చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

త్వరలో భారీగా ఉద్యోగాల భర్తీ

ఉన్యాయంటే అదంతా ఇందిరాగాంధీ చలువే. అందుకే ప్రతి ఒక్క మహిళ ఇందిరా గాంధీకి రుణపడి ఉండాలి. మన రాష్ట్రంలో అంగన్వాడీ కేంద్రాలను పటిష్ఠ పరుస్తున్నాం. పౌష్టికాహారానికి అంగన్వాడీ కేంద్రాలను పరిమితం చేయకుండా.. ప్రాథమిక విద్యను సైతం చిన్నారులకు అందజేస్తున్నాం. అమ్మ ఆప్యాయతకు నిలయాలుగా అంగన్వాడీ కేంద్రాలు మారుతున్నాయి. అంగన్వాడీ చిన్నారులకు 57 రకాల ఆట వస్తువులు, యూనిఫామ్లు ఇస్తున్న ఒకే ఒక్క రాష్ట్రం తెలంగాణ. మన దేశ భవిష్యత్తు అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లోనే ఉంది. అందుకే ప్రతి ఒక్క సూపర్వైజర్ తన పృత్తి ధర్మాన్ని నికృచ్చిగా పాటించాలి' అని సూచించారు మంత్రి సీతక్క.

తప్పుటడుగులు వేయొద్దు..

'ఒక్క సూపర్వైజర్ కింద 25 అంగన్వాడీ కేంద్రాలు ఉంటాయి. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఎక్కడా చిన్న లోపం లేకుండా పర్యవేక్షించాల్సిన బాధ్యత మీదే. నియామక వ్రతాలు అందుకొని ఈరోజు నుంచి మీరు మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖలో సూపర్వైజర్లుగా పనిచేస్తున్నారు. మీ ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో ఇది ప్రాథమిక దశ.. ఎలాంటి తప్పుటడుగులు వేయొద్దు. పిల్లల భవిష్యత్తు మీ చేతుల్లో ఉంది. తెలంగాణలో పోషకాహార లోపాన్ని నిర్మూలించడంలో సూపర్వైజర్లు కీలక పాత్ర పోషించాలి. మెరుగైన, బలమైన తెలంగాణ నిర్మాణంలో మీరంతా భాగస్వాములు కావాలి. అంగన్వాడీ చిన్నారులపై కేవలం సానుభూతి ఉంటే సరిపోదు. అంగన్వాడీ సిబ్బందికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కల్పిస్తున్నాం' అని మంత్రి సీతక్క పేర్కొన్నారు.

హరీష్కు అడ్లూరి సవాల్

మండిపడ్డారు. 2004లో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో హరీష్ రావు మంత్రిగా పని చేశారని.. ఆ విషయం హరీష్ మరపద్దని అన్నారు మంత్రి. మంత్రి వర్గంలో ప్రజలకు అవసరం అయ్యే మీటింగ్ తప్పు.. దండుపాళ్ళం లాగా దోచుకోవడం కోసం మీటింగ్ పెట్టలేదని స్పష్టం చేశారు. 10 ఏళ్లు అధికారంలో ఉండి అలా అనడం బాధాకరమన్నారు. ఒక మాజీ ఎమ్మెల్యేతో తనను తిట్టించడం దారుణమని మండిపడ్డారు. హరీష్ భజన మండలితో తనను తిట్టించడం ఎంతవరకు సమంజసం అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణా ఏర్పాటులో తాము కూడా త్యాగాలు చేశామని చెప్పుకొన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన 20 నెలల్లోనే ఇంతగా టార్గెట్ చేయడం ఏంటని సీరియస్ అయ్యారు.2014 బీఆర్ఎస్ హోమీలు నెరవేర్చారా అని ప్రశ్నించారు. దళిత ముఖ్యమంత్రి, ఇంటి కో ఉద్యోగం లాంటి హోమీలు ఏమయ్యాయని నిలదీశారు. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రిని ఏకవచనంతో మాట్లాడటం ఏంటంటూ ఫైర్ అయ్యారు. 10 ఏళ్లలో ఎప్పుడైనా ఒక్క నియామక వ్రతం ఇచ్చారా అని అడిగారు. బీఆర్ఎస్ చేసిన అప్పులకు మిశ్రీలు కట్టుకుంటూనే సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హోమీలును నెరవేర్చక పోతే ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారన్నారు. పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ పాలన, రెండేళ్లలో కాంగ్రెస్ పాలనపై చర్యకు సిద్ధమా అంటూ సవాల్ విసిరారు. 'హైదరాబాద్లోని అంటేద్గర్ విగ్రహం దగ్గర మేము వస్తాం మీరు వస్తారా' అంటూ ఛాలెంజ్ చేశారు.42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లను కేంద్రం ఎందుకు అమలు చేయడంలేదో రాష్ట్రంలో ఉన్న ఇద్దరు కేంద్ర మంత్రులు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. 'నేను వివాదం చేయడానికి ఇక్కడికి రాలేదు. మాకు ఆస్తులు, ఫామ్ హౌస్లు కాదు మా దళితులకు ఆత్మగౌరవం ముఖ్యం. జూబ్లీహిల్స్, గ్రామస్థాయి ఎన్నికలు ఉన్నాయ్ అందులో ప్రజలు ఎవరికీ బ్రహ్మరథం పడుతారో చూద్దాం' అంటూ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ పేర్కొన్నారు. కాగా.. ఈరోజు ఉదయం పట్టణంలోని వెంకటేశ్వర స్వామిని మంత్రి దర్శించుకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయానికి వచ్చిన మంత్రికి పూర్ణకుంభంతో ఆలయ పూజారులు, అధికారులు స్వాగతం పలికారు.

ఏ ఎఫ్ ఎండి టీకా కార్యక్రమం... గ్రామాల్లో విజయవంతం.. హాజరైన జిల్లా అధికారి..



క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాస్ ప్రతినిధి ఉరుకొందః - శనివారం ఉర్కొంద మరియు ముచ్చర్పల్లిలో ఎఫ్ఎండీ టీకా కార్యక్రమం జిల్లా పశువైద్య మరియు పశు సంపర్క అధికారి డాక్టర్ జ్ఞానశేఖర్ , పశు వైద్య అధికారి డాక్టర్ రాజేష్ టీకా శిబిరం మరియు పశుగ్రాస వేదికను కూడా సందర్శించారు.



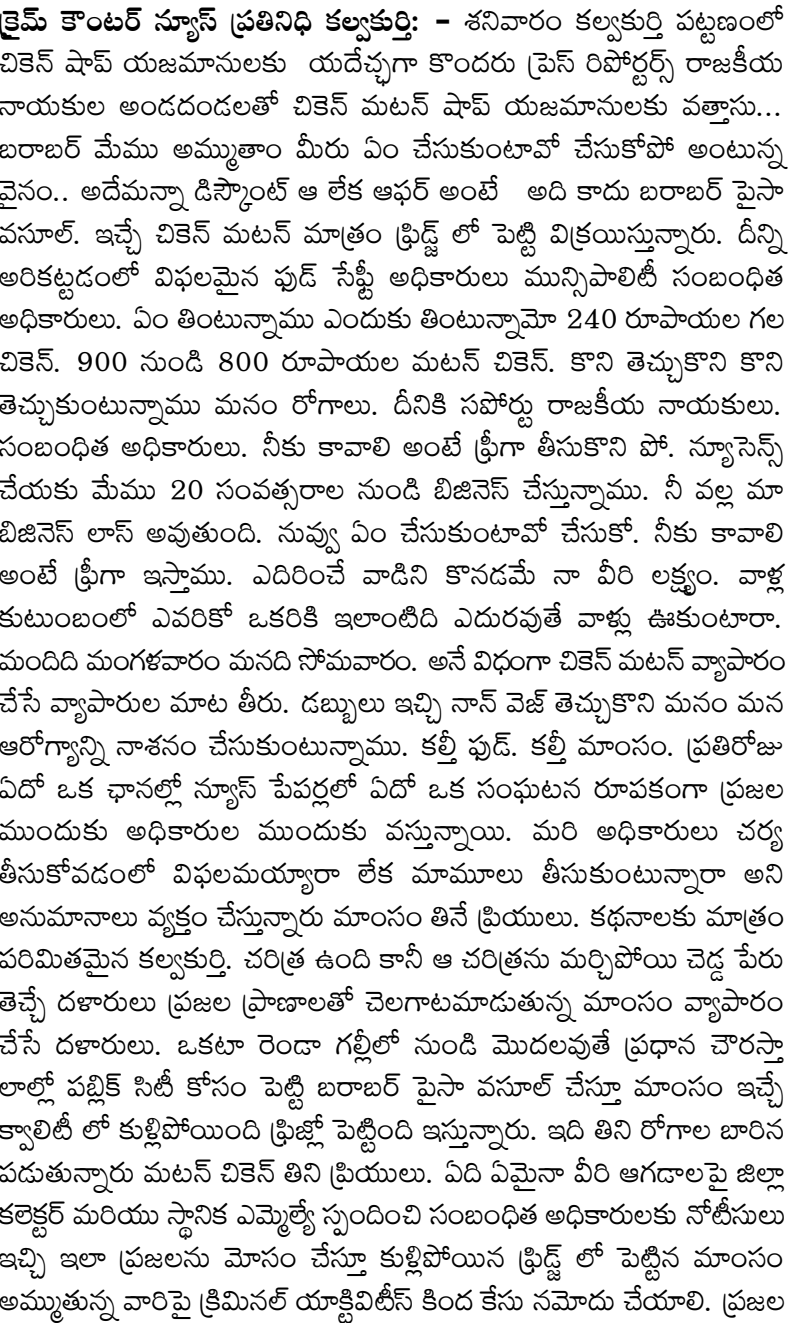
మటన్ చికెన్ తింటున్నారా తస్మాత్ జాగ్రత్త.....

బయట అలంకరణ లోపట ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టిన మాంసాహారాలు...

ఇది తెలియక కొన్ని తెచ్చుకుంటున్న నాన్ వెజ్ తిని హాస్పిటల్ పాలవుతున్న వైసం....



క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాస్ ప్రతినిధి కల్వకుర్తి : - శనివారం కల్వకుర్తి పట్టణంలో చికెన్ షాప్ యజమానులకు యదేచ్ఛగా కొందరు ప్రెస్ రిపోర్టర్స్ రాజకీయ నాయకుల అందడందలతో చికెన్ మటన్ షాప్ యజమానులకు వత్తాసు... బరాబర్ మేము అమ్ముతాం మీరు ఏం చేసుకుంటావో చేసుకోపో అంటున్న వైసం.. అదేమన్నా డిస్కాంట్ ఆ లేక ఆఫర్ అంటే అది కాదు బరాబర్ పైసా వసూల్. ఇచ్చే చికెన్ మటన్ మాత్రం ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి విక్రయిస్తున్నారు. దీన్ని అరికట్టడంలో విఫలమైన ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు మున్సిపాలిటీ సంబంధిత అధికారులు. ఏం తింటున్నాము ఎందుకు తింటున్నామో 240 రూపాయల గల చికెన్. 900 నుండి 800 రూపాయల మటన్ చికెన్. కొని తెచ్చుకొని కొని తెచ్చుకుంటున్నాము మనం రోగాలు. దీనికి సపోర్టు రాజకీయ నాయకులు. సంబంధిత అధికారులు. నీకు కావాలి అంటే ప్రిగా తీసుకొని పో. స్క్వాసెన్స్ చేయకు మేము 20 సంవత్సరాల నుండి బిజినెస్ చేస్తున్నాము. నీ వల్ల మా బిజినెస్ లాస్ అవుతుంది. నువ్వు ఏం చేసుకుంటావో చేసుకో. నీకు కావాలి అంటే ప్రిగా ఇస్తాము. ఎదిరించే వాడిని కొనడమే నా వీరి లక్ష్యం. వాళ్ల కుటుంబంలో ఎవరికో ఒకరికి ఇలాంటిది ఎదురవుతే వాళ్లు ఊకుంటారా. మందిది మంగళవారం మనది సోమవారం. అనే విధంగా చికెన్ మటన్ వ్యాపారం చేసే వ్యాపారుల మాట తీరు. డబ్బులు ఇచ్చి నాన్ వెజ్ తెచ్చుకొని మనం మన ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నాము. కల్తీ ఫుడ్. కల్తీ మాంసం. ప్రతిరోజు ఏదో ఒక ఛానల్లో స్క్వాస్ పేపర్లలో ఏదో ఒక సంఘటన రూపకంగా ప్రజల ముందుకు అధికారుల ముందుకు వస్తున్నాయి. మరి అధికారులు చర్య తీసుకోవడంలో విఫలమయ్యారా లేక మామూలు తీసుకుంటున్నారా అని అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు మాంసం తినే ప్రియులు. కథనాలకు మాత్రం పరిమితమైన కల్వకుర్తి. చరిత్ర ఉంది కానీ ఆ చరిత్రను మర్చిపోయి చెడ్డ పేరు తెచ్చే దళారులు ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్న మాంసం వ్యాపారం చేసే దళారులు. ఒకటా రెండా గల్లీలో నుండి మొదలవుతే ప్రధాన చౌరస్తా లాల్తో పబ్లిక్ సీటీ కోసం పెట్టి బరాబర్ పైసా వసూల్ చేస్తూ మాంసం ఇచ్చే క్యాలిటీ లో కుల్లీపోయింది ఫ్రిజ్లో పెట్టింది ఇస్తున్నారు. ఇది తిని రోగాల బారిన పడుతున్నారు మటన్ చికెన్ తిని ప్రియులు. ఏది ఏమైనా వీరి ఆగడాలపై జిల్లా కలెక్టర్ మరియు స్థానిక ఎమ్మెల్యే స్పందించి సంబంధిత అధికారులకు నోటీసులు ఇచ్చి ఇలా ప్రజలను మోసం చేస్తూ కుల్లీపోయిన ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టిన మాంసం అమ్ముతున్న వారిపై క్రిమినల్ యాక్టివిటీస్ కింద కేసు సమోదా చేయాలి. ప్రజల



వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు బ్లూ యోండర్ మద్దతు...



క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాస్ ప్రతినిధి హైదరాబాద్ : - నెహ్రూ జూలాజికల్ పార్క్లో జంతువుల దత్తత ద్వారా వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు బ్లూ యోండర్ మద్దతును అందిస్తోంది దాని కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత సినిఆర్ చొరవలలో భాగంగా, సరఫరా గొలుసు కోసం ఏ వన్ కంపెనీ అయిన బ్లూ యోండర్ వన్యప్రాణుల సంరక్షణ వైపు అర్థవంతమైన అడుగు వేసింది. యునైటెడ్ వే హైదరాబాద్ యు హెచ్ డబ్ల్యు సహకారంతో, కంపెనీ హైదరాబాద్లోని నెహ్రూ జూలాజికల్ పార్క్లో ఒక జత ఆసియాటిక్ లయన్స్, ఒక జత రాయల్ బెంగాల్ టైగర్స్, ఒక పాంథర్, ఒక లయన్-టెయిల్డ్ మకాక్ మరియు అనేక ఇతర జంతువులను దత్తత తీసుకుంది.

దత్తతను అధికారికంగా చేయడానికి బ్లూ యోండర్ మరియు యు డబ్ల్యు హెచ్ ప్రతినిధులు ఈరోజు హైదరాబాద్లోని నెహ్రూ జూలాజికల్ పార్క్ను సందర్శించారు. వేడుక తర్వాత, బ్లూ యోండర్ బృందం జూసు సందర్శించి,

ఘనంగా ఏరమేశ్వర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన హబ్బిగూడ నేతలు

క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాస్ ఉప్పల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ మందుముల పరమేశ్వర్ రెడ్డి జన్మదిన సందర్భంగా మేడ్చల్-మల్కాజగిరి జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షులు కంది శ్రవణ్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షంలో జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హబ్బిగూడ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గన్నారం విజయ్ కుమార్ , డివిజన్ ప్రధాన-కార్యదర్శి దేవాదాయ ధర్మాదాయశాఖ డైరెక్టర్ ధర్మనిధ్ర నాయక్(ధర్మా), హబ్బిగూడ డివిజన్ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు వాసునాయక్ , ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు గుండురాజన్న , డివిజన్ సీనియర్ నాయకులు,నర్సింగ్ , సాయిబాబు , రాము సాయి కిరణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్న వేరి పై నాన్ ఔనేబుల్ కేన్ పెట్టాలి. కనీసం షాప్ కు లైసెన్స్ ఉండా అంటే దానికి వారి వద్ద ఆన్సర్ ఉండో లేదో మరి అధికారులకే తెలియాలి. వ్యర్థ పదార్థాలు ఎక్కడ వెళుతున్నాయి. ప్రజలకు ఇబ్బందికరంగా పట్టణ మధ్యలో పెట్టి కుల్లీపోయిన వ్యర్థ పి పదార్థాలతో వాసనతో ప్రజలకు ఇబ్బందికరంగా మారుతున్న చికెన్ మటన్ షాపులు. ఏమైనా వీటిని ఏదేచ్ఛగా ఎంకరేజ్యెంట్ చేస్తున్న అధికారులద తప్పు లేక పండుగకు పబ్బము మనశ్శాంతి కోసం మనసు తృప్తి కోసం చికెన్ మటన్ తిని రోగాల బారిన పడుతూ హాస్పిటల్ లో లక్షలు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్న మటన్ చికెన్ తిని ప్రియులద. అడ్డుకట్ట ఎవరయ్యాలి? ఎవరు దీనిపై చర్య తీసుకోవాలి అనేది ప్రశ్నగా మిగిలింది. ఏది ఏమైనా జిల్లా కలెక్టర్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే స్పందించి ఇలాంటి వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని క్రైమ్ కౌంటర్ జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక ద్వారా అధికారుల దృష్టికి ప్రజల దృష్టికి చికెన్ షాపుల్లో మటన్ షాపుల్లో విక్రయించే మటన్ చికెన్ తీసుకునే ముందు ఒకటికి పది సార్లు చెక్ చేసుకోవాలి అని. ఒకవేళ అలాంటి వాటిని విక్రయిస్తే, అట్టి విషయాలు మీ దృష్టికి వస్తే చట్టపరంగా ముందుకు వెళ్లి కనిపించే కథనాలు ఎన్నో కనిపించని మర్గాలు ఎన్నో వీటన్నిటిపై ప్రజలు గళం విప్పి ప్రశ్నించాలి అప్పుడే మనం పెట్టే డబ్బుకు మనం తిని తిండికి విలువ ఉంటుంది. ఇప్పుడైనా ప్రశ్నిస్తూ, క్యాలిటీ మాంసం తిని మన ఆరోగ్యాలను మనం కాపాడుకుందాం. ఈ విషయంపై సంబంధిత జిల్లా కలెక్టర్ ఎమ్మెల్యే స్పందించి ఇలాంటి క్రిమినల్స్ వ్యాపారం చేసే వారిపై చట్ట పరంగా ముందుకు వెళ్లాలి అని ప్రత్యేక కథనం ద్వారా మీ దృష్టికి తీసుకు వస్తున్నాము.



దత్తత తీసుకున్న అన్ని జంతువులను సందర్శించింది. ఆవరణల అద్భుతమైన నిర్వహణ, నిర్వహించబడుతున్న పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు మరియు జంతువులకు అందించే మేత నాణ్యతను వారు ప్రశంసించారు.డాక్టర్ సునీల్ ఎస్. హిరేమత్, ఐఎఫ్ఎస్సీ జూ పార్క్ డైరెక్టర్, తెలంగాణ, మరియు శ్రీమతి. వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు మద్దతుగా ముందుకు వచ్చినందుకు బ్లూ యోండర్కు ఐఎఫ్ఎస్ క్యూరేటర్ జె. వసంత, హైదరాబాద్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జూ జంతువుల దత్తత కార్యక్రమంలో పాల్గొని భారతదేశం యొక్క గొప్ప జీవవైవిధ్యాన్ని కాపాడటానికి దోహదపడాలని వారు మరియు కార్పొరేట్ మరియు సాంకేతిక సంస్థలను ప్రోత్సహించారు.

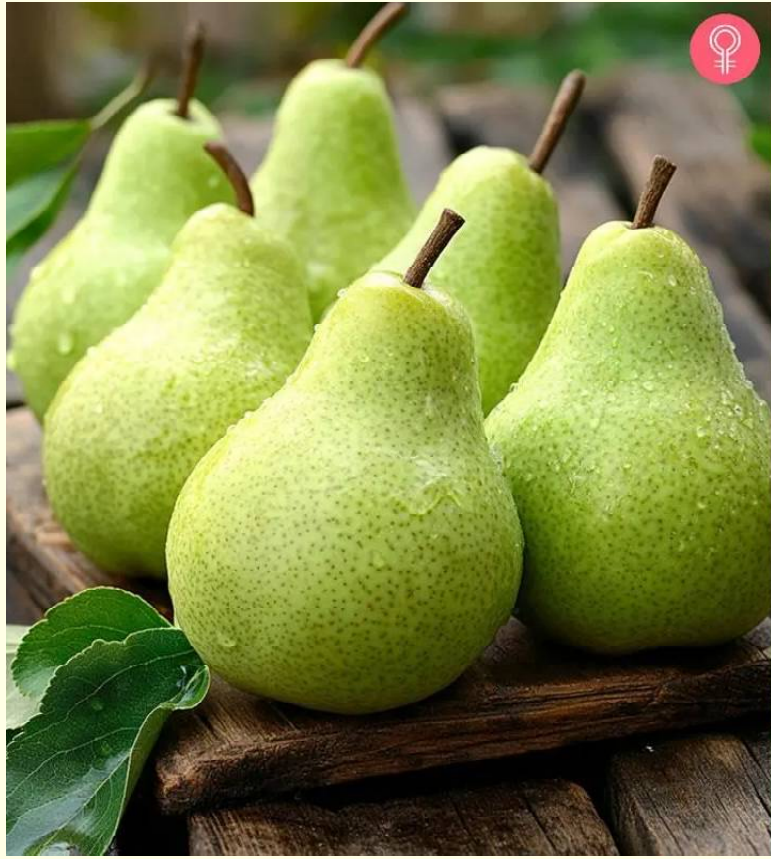


సినిమా



జాన్వీ కపూర్ ను తొక్కెస్తున్నారా..!

బాలీవుడ్ అందాల భామ జాన్వీ కపూర్ ప్రస్తుతం తెలుగులోనూ సినిమాలు చేస్తూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంది. మొన్నటివరకు బాలీవుడ్ లో సత్తా చాటిిన ఈ అమ్మడు.. తెలుగులో మ్యాన్ ఆఫ్ మాసెస్ ఎప్టిఆర్ తో కలిసి దేవర సినిమా చేసింది. కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన దేవర సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమా తర్వాత ఇప్పుడు గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ తో కలిసి పెద్ద సినిమాలో నటిస్తుంది. విలేజ్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతుంది. ఈ మావీలో జాన్వీ పల్లెటూరి అమ్మాయిగా కనిపించనుంది. వీటితో పాటే బాలీవుడ్ లోనూ కొన్ని సినిమాలు చేస్తుంది. ఇదిలా ఉంటే తాజాగా జాన్వీ కపూర్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు వైరల్ గా మారాయి. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో జాన్వీ కపూర్ పురుష అహంకారం గురించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేసింది. జాన్వీ రీసెంట్ గా టూ మచ్ విత్ కాజోల్ అండ్ ట్వింకిల్ టాక్ షోలో పాల్గొంది. జాన్వీతో పాటు బాలీవుడ్ దర్శక నిర్మాత కరణ్ జోషీ కూడా ఈ షోలో పాల్గొన్నారు ఈ షోలో జాన్వీ మాట్లాడుతూ.. ” నేను సినిమా బ్యాగ్రౌండ్ ఉన్న ఫ్యామిలీ నుంచి వచ్చాను.. అయినా కూడా కొన్ని విషయాలు నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన తర్వాతే నేర్చుకున్నాను. ఇక్కడ రాణించాలంటే అహంకారాన్ని ముఖ్యంగా పురుష అహంకారాన్ని ఎదుర్కోవాల్సిందే.. నలుగురు ఆడవాళ్లు ఉన్న ప్లేస్ లో నేను దైర్యంగా మాట్లాడగలను. నా అభిప్రాయాన్ని బయట పెట్టగలను. అదే నలుగురు మగవాళ్లు ఉన్న దగ్గర నేను దైర్యంగా మాట్లాడలేను.. ఎందుకంటే ఆ మగాళ్లు ఫీల్ అవుతుంటే వాళ్ల ఈగో హర్ట్ అవుతుంటే నేను నా అభిప్రాయాన్ని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. అలా మాట్లాడాలంటే చాలా నేర్పు ఉండాలి అని తెలిపింది. అలాగే మనలో ఎంత టాలెంట్ ఉన్నా.. మనం ఎంత గొప్పగా నటించగలిగినా.. అవతలి వారికోసం కొంచెం తగ్గి నటించాల్సి ఉంటుంది. అంతే కాదు కొన్నిసార్లు మనకు ఏదైనా నచ్చకపోతే.. నాకు నచ్చలేదు.. నేను చేయను అని చెప్పడం దానికి బదులు నాకు అర్థం కాలేదు అని చెప్పాల్సి వస్తుంది. ఇక్కడ రాణించాలి అంటే కొన్ని రాజకీయాలను ఎదుర్కోవాల్సిందే అని జాన్వీ చెప్పుకొచ్చింది. ఈ కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.



ఈ ఏర్పాట్ల పండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే

అస్సలు విడిచిపెట్టరు.. ఇదో అమృతఫలం!

ఉత్తరాఖండ్ లోని బాగేశ్వర్ పంటి కొండ ప్రాంతాలలో లభించే ఈ పండు అద్భుతమైన ఆరోగ్యప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. మనలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి శరీరం బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ పండ్లు ఎక్కువగా పర్వత ప్రాంతాల్లో పండుతాయి కాబట్టి ప్రత్యేకమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పర్వత వాతావరణం, నేల వాటికి ఒక ప్రత్యేకమైన రుచిని ఇస్తాయి. వర్షాకాలంలో చెట్లపై పూర్తిగా పండినప్పుడు, అవి అత్యంత తాజాగా, కమ్మటి రుచిని కలిగి ఉంటుంది ఈ పీయర్ ఫ్రూట్. దీనిని పర్వత బేరీ అని కూడా అంటారు. ఈ పండు పూర్తి ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం!%పర్వత బేరీ పండ్లను ఎటువంటి రసాయన ఎరువులు లేదా పురుగుమందులు లేకుండా పండిస్తారు. అవి పూర్తిగా సేంద్రీయ పండ్లు. పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సాంప్రదాయ పద్ధతులను ఉపయోగించి వీటిని పండిస్తారు. అందువల్ల వాటి రుచి, పోషక విలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పియర్ లో పొటాషియం, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇది ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోజూ పియర్ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. బేరీ పండ్లు తీపి, రిఫ్రెషింగ్ రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పండు మార్కెట్లోకి రాగానే దాని డిమాండ్ పెరుగుతుంది. చాలా మంది ప్రజలు దీనిని పచ్చిగా తింటారు. కొందరు చట్నీలు, ఊరగాయలు కూడా తయారు చేస్తారు. బేరీ పండ్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరగడమే కాకుండా కాలానుగుణ వ్యాధుల నుండి కూడా రక్షణ లభిస్తుంది.బేరీ పండ్లు తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగిన పండు, ఇది బరువు నిర్మూలనకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. ఆకలి, జంక్ ఫుడ్ కోరికలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఊబకాయాన్ని నియంత్రిస్తుంది. బేరీ పండ్లలో విటమిన్ సి, కె పుష్కలంగా ఉండి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. వర్షాకాలంలో సాధారణంగా వచ్చే జలుబు, ఫ్లూ, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. రోజూ ఒక బేరీ పండు తినడం వల్ల మీ శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.



బాబోయ్.. వీళ్లు నిమ్మకాయ వాసిగి చూసిగా నీట్లపోతారు..

నిమ్మకాయ చేసే మేలు దాదాపు అందరికీ తెలుసు..నిమ్మకాయలో సి-విటమిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. ఇందులోని సిట్రిక్ యాసిడ్ చర్మం ముడతలు పడకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. ఇలా ఒకటిమిటి ఎన్నో పోషకాలు కలిగిన అద్భుత ఫలం నిమ్మకాయ. ముఖ్యంగా వేసవిలో అధిక వేడి, ఉక్కుపోత వల్ల చెమటలు పట్టడం, శరీరం డీహైడ్రేషన్ గురికావడం ప్రారంభవుతుంది. అయితే నిమ్మ రసం గ్లాసుడు తాగితే ఈ మొత్తం బాధలన్నీ విడికెత్తే ఎగిరిపోతాయి. ఇందులోని విటమిన్ సి శరీరాన్ని చల్లబరచడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అందుకే వేసవిలో చాలా మంది నిమ్మ రసం తాగుతుంటారు. అయితే, కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ నిమ్మ రసం తాగకూడదని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక ఆమృతం ఉన్నవారు నిమ్మరసం అన్నలు తాగకూడదు. అలాగే, తరచుగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేస్సులు, కడుపులో గ్యాస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నిమ్మ రసానికి దూరంగా ఉండాలి. నిమ్మకాయలో ఉండే సిట్రిక్ ఆమ్లం.. కడుపులో ఆమ్లతను మరింత పెంచి సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. కడుపులో అల్సర్ ఉంటే నిమ్మకాయ నీళ్లు తాగడం అంత మంచిది కాదు. నిమ్మకాయలోని ఆమ్లం ప్రణాళికా ప్రాంతానికి మరింత నష్టం కలిగిస్తుంది. ఇది నొప్పి, చికాకును కూడా పెంచుతుంది. నిరంతర కీళ్ల నొప్పులు, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా నిమ్మ రసం నివారించాలి. నిమ్మ రసం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతుంది. ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పిని మరింత పెంచుతుంది. ఒకవేళ తాగవల్సి వస్తే తక్కువ పరిమాణంలో వేడి లేదా గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చునని సూచిస్తున్నారు.

వన్డే క్రికెట్ లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిన విరాట్ కోహ్లా..

భారత క్రికెట్ దిగ్గజం విరాట్ కోహ్లా వన్డే క్రికెట్ చరిత్రలో మరో అరుదైన మైలురాయిని అధిగమించాడు. ఆస్ట్రేలియాతో సిడ్నీలో జరిగిన మూడో వన్డేలో అద్భుతమైన హాఫ్ సెంచరీ సమోదా చేసిన కోహ్లా, శ్రీలంక మాజీ కెప్టెన్ కుమార సంగక్కర్ రికార్డును బద్దలు కొట్టి వన్డే చరిత్రలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్ల జాబితాలో రెండో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఈ ఘనత సాధించడం ద్వారా కోహ్లా తన ఆరాధ్యదైవం సచిన్ టెండూల్కర్ తర్వాత నిలిచిన ఏకైక ఆటగాడిగా రికార్డు సృష్టించాడు.ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన ఆఖరి వన్డేలో మెరుపు హాఫ్ సెంచరీ సాధించడం ద్వారా విరాట్ కోహ్లా.. శ్రీలంక దిగ్గజం కుమార సంగక్కర్ పేరిట ఉన్న అత్యధిక పరుగుల రికార్డును అధిగమించాడు. ఈ మ్యాచ్ ముందు కోహ్లా సంగక్కర్ రికార్డును బ్రేక్ చేయడానికి 54 పరుగులు చేయాల్సి వచ్చింది. కుమార సంగక్కర్ 404 వన్డేల్లో 14,234 పరుగులు చేశాడు. కోహ్లా తన 293వ వన్డే ఇన్నింగ్స్ లోనే 14,255వ పరుగులు చేసి రెండో స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ లో అతను అజేయంగా 74 పరుగులు చేసి, భారత్ కు 9 వికెట్ల విజయాన్ని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. వన్డే క్రికెట్ చరిత్రలో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆటగాళ్ల జాబితాలో కోహ్లా ఇప్పుడు తన ఆరాధ్యదైవం సచిన్ టెండూల్కర్ వెనకే నిలిచాడు. సచిన్ టెండూల్కర్ 452 ఇన్నింగ్స్ లో 18,426 పరుగులతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. కోహ్లా సాధించిన ఈ రికార్డుకు అతని అద్భుతమైన యావరేజీ బలం. వన్డే చరిత్రలో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన టాప్ 10 బ్యాటర్లలో 50 కంటే ఎక్కువ సగటు (దాదాపు 57.69) ఉన్న ఏకైక ఆటగాడు కోహ్లా కావడం విశేషం. సచిన్ సగటు 44.83గా ఉంది.



రోహిత్-కోహ్లా రిటైర్మెంట్ సంతకాలు?

ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన మూడో వన్డేలో రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా అద్భుతమైన భాగస్వామ్యంతో భారత్ ఘన విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఈ మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత ఈ ఇద్దరు సీనియర్ ఆటగాళ్లు చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు అభిమానులను తీవ్ర భావోద్వేగానికి గురిచేస్తున్నాయి. సిడ్నీ వన్డే అనంతరం రోహిత్, కోహ్లా ఇద్దరూ ఆస్ట్రేలియా దేశానికి గుడ్ బై చెప్పడం, వారి వ్యాఖ్యల తీరు చూస్తుంటే, వారు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు రిటైర్మెంట్ ఇష్టపడారేమోననే ఊహాగానాలు సోషల్ మీడియాలో చెలరేగుతున్నాయి. దీంతో అభిమానులు ఎమోషనల్ గా రియాక్ట్ అవుతున్నారు.సిడ్నీలో జరిగిన మూడో వన్డేలో రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ఇద్దరూ అద్భుతంగా ఆడి, 168 పరుగుల అజేయ భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పి భారత్ కు విజయాన్ని అందించారు. అయితే, ఈ మ్యాచ్ తర్వాత వారిద్దరూ చేసిన వ్యాఖ్యలు అభిమానులను ఆందోళనకు గురిచేశాయి. రోహిత్ శర్మ మాట్లాడుతూ.. ఆస్ట్రేలియాకు వచ్చి ఆడటం తనకు చాలా ఇష్టమని, 2008 నాటి జ్ఞాపకాలు ఇంకా తాజాగా ఉన్నాయని చెప్పారు. అయితే, “మళ్ళీ ఆస్ట్రేలియాలో ఆడటానికి వస్తానో లేదో తనకు తెలియదు” అని వ్యాఖ్యానించారు. భారత మాజీ కెప్టెన్ చేసిన ఈ ప్రకటనను అభిమానులు రిటైర్మెంట్ సంతకంగా పరిగణిస్తున్నారు. మరోవైపు, విరాట్ కోహ్లా కూడా ఆస్ట్రేలియాకు రావడం, అక్కడ ఆడటం చాలా ఆనందంగా ఉందని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా అభిమానులు అందించిన మద్దతుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ చేతులెత్తి వారి అభివాదాన్ని స్వీకరించారు. విరాట్ కోహ్లా అభినందనలు స్వీకరించిన తీరుపై గతంలో కూడా చర్చ జరిగింది. అదేలానే వన్డే తర్వాత కూడా విరాట్ అలాగే అభిమానులకు అభివాదం చేయడంతో, అతను మళ్ళీ మైదానంలోకి రాడనే ఊహాగానాలు వచ్చాయి. అయినప్పటికీ, అతను సిడ్నీ మ్యాచ్ లో 74 పరుగుల బలమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. అయితే రోహిత్ శర్మ “మళ్ళీ ఆస్ట్రేలియాకు వస్తానో లేదో తెలియదు” అని చెప్పడం, కోహ్లా అంతకుముందు చేసిన అభివాదం, ఇద్దరు సీనియర్ ఆటగాళ్లు కలిసి ఆస్ట్రేలియాకు వీడ్కోలు పలికేలా మాట్లాడటం% ఈ అంశాలన్నీ కలిసి సోషల్ మీడియాలో వారి రిటైర్మెంట్ గురించి చర్చను పెంచాయి. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లాలు వ్యాఖ్యల కారణంగా సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు తీవ్ర భావోద్వేగాలకు లోనవుతున్నారు. చాలా మంది అభిమానులు హార్డ్ ఇమోజీలతో, ఎదుస్తున్న ఎమోజీలను పేర్ చేస్తూ, తమ అభిమాన ఆటగాళ్లు రిటైర్ అవుతుంటే ఉండాలని ఆశాంక్షిస్తున్నారు.

