

కై కాంటర్



ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం

తెలుగు దిన పత్రిక

రిపోర్టర్లు కావాలేను



కై కాంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో
- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు
కావాలేను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

సంపుటి : 01 సంచిక : 48 క్రిష్ణా, బుధవారం 12-11-2025 పేజీలు : 4 వెల. 2/-



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::: కై కాంటర్ స్టూన్ ప్రతినిధి::: ప్రభుత్వ వైద్య కాలేజీల ప్రేవేట్ నిలుపుదల పై రచ్చబండకార్యక్రమం ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీల ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకునేందుకు జరుగుతున్న కోటి సంతకాల సేకరణ ప అది కేవలం ఒక సంతకం కాదు, కోటి గుండెల నిరసన అని ముదినేపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షులు ఏం.పి.పి. రామిశెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ, ఈ ఉదయం ముదినేపల్లి మండలం గురజ గ్రామం లో ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా కోటి సంతకాల ప్రజా ఉద్యమం లో జరిగిన రచ్చబండ కార్యక్రమం లో ఎం.పి.పి. రామిశెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం మెడికల్ కాలేజీలను ప్రైవేటీకరణ చేస్తూ పేదలకు వైద్య విద్య అందకుండా.పి.పి.పి విధానాన్ని రద్దు చేసేందుకే కోటిసంతకాల సేకరణ చేస్తున్నామని,పి.పి.పి విధానాన్ని రద్దు చేసేంతవరకు,పార్టీలకు అతీతంగా అందరూ ఒక్కటిగా కలసి కోటి సంతకాల సేకరణ కార్యక్రమంలో అందరూ భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రైవేటీకరణ జరిగితే పేద మధ్యతరగతి పిల్లలందరూ మెడికల్ చదవడం చాలా



కష్టమని అధిక ఫీజులు కట్టలేరని,ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ లను ప్రైవేటీకరణ నిలిపివేయాలని,ప్రభుత్వానికి చేరేలా,అందరూ ఒక్కటై ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న వైఖరిని ఖండించాలని కోటి సంతకాల సేకరణ చేస్తున్నామని తెలియ చేశారు ఈ కార్యక్రమం లో.. రాష్ట్ర ముదిరాజ్ విభాగం అధ్యక్షులు కోమటి విష్ణువర్ధన్,రాష్ట్ర మహిళా విభాగం కార్యదర్శి గంటా సంద్య, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి మొత్తు ఏనుబాబు,మండల వైస్-ఎం.పి.పి రామరి రాధ,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బోయిన రామరాజు,మండల పరిషత్ కో -ఆఫ్ఫీస్ సభ్యులు షేక్ అల్లాబక్షు,మండల స్వంచుల సంఘం అధ్యక్షులు శీలం రామకృష్ణ,గ్రామం పార్టీ అధ్యక్షులు మామిడిపల్లి రంగా వరప్రసాద్, రామరి కుమార్, సాక్షి సాయిబాబు,మరీదు వసంతరావు,మీసాల రామకృష్ణ,ధాని కోటేశ్వరరావు,పుల్లీ కొండ,కొల్లి శివ నరేష్,మీగడ సూర్య,తోట గంగాధర్ రావు,గణేష్,గొంతుపులి సుమంత్,పామర్తి నాని,రామరి గణేష్ కుమార్,రంగిశెట్టి కొండా,మంచాల గంగయ్య, రామిశెట్టి రాంబాబు,యార్లగడ్డ నాని,మరీదు వెంకన్నారాయణ, మరీదు పండు, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు

విజయవాడ నగరం లో ట్రావెల్ యస్ యూ లైక్..!

టిక్కెట్ పొందిన సమయం నుండి 24గంటల వెసలబాటు.. సదావకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలన్న డిటీపీఓ - ఎం.వై.దానం



విజయవాడ,నవంబర్ 11(బ్యూరో చీఫ్ సల్మాన్): రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలనుండి వచ్చి విజయవాడ నగర పరిధిలో ప్రయాణించే ప్రయాణీకులకు శుభవార్త తెలిపింది ఏపీ ఎస్ ఆర్ టీ సి. ప్రస్తుతం (ట్రావెల్ యస్ యూ లైక్)టిక్కెట్టు సిటీ ఆర్డినరీ మరియు మెట్రో ఎక్స్ ప్రెస్ బస్సులలో ఉన్న విషయం తెలిసిందే.కాకపోతే టిక్కెట్ తీసుకున్న సమయం నుండి అదే రోజు రాత్రి (11.గా 59 ని) వరకు మాత్రమే చెల్లుబాటు అయ్యేది. కానీ నేటి నుండి ట్రావెల్ యస్ యూ లైక్ టిక్కెట్టు సిటీ ఆర్డినరీ మరియు మెట్రో ఎక్స్ ప్రెస్ బస్సులలో తీసుకున్న సమయం నుండి 24 గంటల వరకు చెల్లుబాటు అవుతుంది. (అంటే ఈరోజు సాయంత్రం తీసుకున్న టిక్కెట్ మరుసటి రోజు అదే సమయం వరకు చెల్లుతుందానమాట) పైగా ఈ టిక్కెట్ కేవలం రూ.100/- మాత్రమే. ఈ టిక్కెట్ తీసుకున్న సమయం నుండి 24 గంటల వరకు సిటీ ఆర్డినరీ మరియు మెట్రో ఎక్స్ ప్రెస్ బస్సులలో విజయవాడ నగర పరిధిలో ఎక్కడి నుండి ఎక్కడికైనా, ఎన్ని సార్లు అయిన ప్రయాణం చేయవచ్చు అని తెలుపుతూ ఈ సదావకాశాన్ని ప్రయాణీకులు వినియోగించుకోవాలని కొరకు ఎస్టిఆర్ డిటీపీఓ ఎం.వై దానం.

సంఘటితశక్తిగా హక్కులను సాధించుకోవాలి కార్మిక వన సమారాధనలో వక్రల పిలుపు



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి:::కై కాంటర్ స్టూన్ ప్రతినిధి::: ముదినేపల్లిలో నాయీ బ్రహ్మణ సంఘం ఆధ్వర్యంలో కార్మిక వన సమారాధన లో నాయకులు మాట్లాడుతూ సంఘటిత శక్తిగా ఎదిగిన నాడే హక్కులను సాధించుకోగలుగుతామని వక్రలు పిలుపునిచ్చారు. ముదినేపల్లిలో శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి నాయిబ్రాహ్మణ సంఘం రెండవ వార్షిక కార్మిక వన సమారాధన ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం విధి విధానాలు కార్యాచరణ చర్చించారు. అనంతరం వనసమారాధన విశిష్టతను పంచుకుని , అన్న సమారాధనలో పాల్గొన్నారు. సంగీత కచేరీలు అందరిని ఆకర్షించాయి.ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ అధ్యక్షులు సంద్కూరి వెంకటేశ్వరరావు , ఉపాధ్యక్షులు దావిపర్తి లక్ష్మీనారాయణ , కార్యదర్శి కోసూరి రమణమూర్తి , సంయుక్త కార్యదర్శి పావులూరి హరికృష్ణ , ట్రెజరర్ గాజులపల్లి రాజశేఖర్ , సంఘ ప్రముఖులు , నాయిబ్రాహ్మణ సంఘములు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్న వీరమల్లు నరసింహారావు



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి:::కై కాంటర్ స్టూన్ ప్రతినిధి::: ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్న వీరమల్లు నరసింహారావు ముదినేపల్లి మండలం వదాలి లో రైతులు తో మాట్లాడుతూ దళారుల బారిన పడి రైతులు నష్టపోకుండా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని టిడిపి నియోజకవర్గ కన్వీనర్ వీరమల్లు నరసింహారావు రైతులను కోరారు. మండలంలోని వదాలి గ్రామంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నాణ్యత ప్రమాణంతో తన పంటను కనీస మద్దతు ధర కన్నా తక్కువకు విక్రయించుకోవలసిన పనిలేదన్నారు. దళారులు , మధ్యవర్తులు , మిల్లర్ల చేతిలో నష్టపోకుండా రైతులు తమ ధాన్యాన్ని విక్రయించుకోవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏవో బి వేణుమాధవ్ , రైతులు కట్టా కోటయ్య , మారగాని వీర శంకరావు , కట్టా రామయ్య , గొర్రెల అర్జునరావు , అనగాని రాంబాబు , వివేక సంద్య , వీఆర్వో పద్మావతి , యూనిట్ ఇంచార్జి వీరమల్లు శేష తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంగానమ్మ తల్లి గుడిలో కార్మిక శాభ



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::: కై కాంటర్ స్టూన్ ప్రతినిధి::: గంగానమ్మ తల్లి గుడిలో కార్మిక శాభ ముదినేపల్లి తెలుగుదేశం పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు చల్లగుళ్ల శోభనాద్రి చౌదరి,యువనాయకులు ఆదిత్య చౌదరి సహాయ సహకారాలతో, పెదపాలపర్రు గ్రామంలో కార్మిక మాసం'3'వ సోమవారం సందర్భంగా ఆలయ



అర్చకులు బి.వి.వి.నరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు ఎలిశెట్టి లక్ష్మి నరసింహారావు,కమిటీ మెంబర్లు, గ్రామస్థులు పాల్గొని అమ్మవారికి విశేష పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ఆలయం చుట్టూ దీపాత్మక కార్యక్రమం నిర్వహించారు మహిళలు, చిన్నారులు,గ్రామస్థులు, భక్తి శ్రద్ధలతో పాల్గొని దీపాలు వెలిగించారు అనంతరం ఆలయ అర్చకులు వేదాశీర్వాదం చేసి, గ్రామంలోని ప్రజలందరు ఆయుః,ఆరోగ్యాలతో,పాడి,పంటలతో,వంశాభివృద్ధితో,ఆనందంగా ఉండాలని,అందరిని చల్లగా చూడాలని,అమ్మవారిని కోరుకుంటూ,ఆశీర్వాదించి తీర్థ,ప్రసాదాలు, పంచెపెట్టారు.

వచ్చే ఏడాది వెలిగాండ నీరు

వెనుకబడిన ప్రాంతాలపై శ్రద్ధపెట్టినట్లు వెల్లడి శ్రీశైలం నుంచే కాక గోదావరి నీళ్లు కూడా ఈ ప్రాంతానికి తెస్తానని చంద్రబాబు హామీ

పీసీపల్లి మండలం జి.లింగన్నపాలెం వద్ద ఎంఎస్ఎంఈ పార్కు ప్రారంభం

17 జిల్లాల్లో మరో 49 పార్కులు కూడా..

జిల్లాలో మూడు చోట్ల శంకుస్థాపనలు

వైకుంఠరాళిలో పడకుండా అభివృద్ధికి అండగా నిలవాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి

కనిగిరి కనకపట్నంగా మారబోతుందని వ్యాఖ్య

ఎమ్మెల్యే ఉగ్రనరసింహారెడ్డి పనితీరుకు కితాబు

పెద్దఎత్తున తరలివచ్చిన జనం

ఆద్యంతం కోలాహలంగా సాగిన కార్యక్రమం

తక్కువ సమయంలోనూ ఏర్పాట్లలో సక్సెస్



ఒంగోలు, నవంబరు 11 : కనిగిరి నియోజక వర్గంలోని పీసీపల్లి మండలం జి.లింగన్నపాలెంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎంఎస్ఎంఈ పార్కును సీఎం చంద్రబాబునాయుడు మంగళవారం ప్రారంభించారు. 7 జిల్లాల్లోని మరో 49 పార్కులకు వర్చువల్ విధానంలో ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ నీరు, పరిశ్రమలు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తే వెనుకబడిన ప్రాంతాలు అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. అందుకే జిల్లాలోని వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు నీటి కోసం 30ఏళ్ల నాడు చేపట్టిన వెలిగొండ ప్రాజెక్టును తానే పూర్తిచేస్తానన్నారు. వచ్చే ఏడాదికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నీటిని ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధపెట్టమన్నారు కనిగిరి ప్రాంతంలో పరిశ్రమలు వస్తున్నాయని, గతంలో రిలయన్స్ సీబీజీ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుకు అవకాశం వస్తే ఎమ్మెల్యే ఉగ్రనరసింహారెడ్డి చొరవ చూపారని, దీంతో తొలిష్టాంటు కనిగిరి ప్రాంతానికి వచ్చిందన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు అలా చొరవ చూపితే అభివృద్ధి వేగవంతమవుతుందని, ఆ విషయంలో ఎమ్మెల్యే ఉగ్ర చొరవను అభినందిస్తున్నా నన్నారు. కనిగిరి కనకపట్నం కావడం ఖాయం

లింగన్నపాలెం ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులో పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేస్తే హైవేలు దగ్గర్లో ఉంటాయని చంద్రబాబు అన్నారు. పామూరు రైల్వేస్టేషన్, రామాయపట్నం పోర్టు ద్వారా ఎగుమతులు సులువవుతాయన్నారు. ఇందాక మీ ఎమ్మెల్యే ఉగ్రనరసింహారెడ్డి కనిగిరి కనకపట్నంగా మారుతుందని ఎప్పుడో బ్రహ్మాంగారు చెప్పారని, అలాంటి పరిస్థితి మీ ద్వారా కలుగుతుందని తనకు చెప్పారన్నారు. నిజంగా కనిగిరి కనకపట్నం కాబోతుందన్నారు. వెలిగొండ నీరు, పరిశ్రమల ఏర్పాటు, కొత్త రైల్వేలైన్, జాతీయ రహదారుల ద్వారా ఉపాధి మార్గాలు గణనీయంగా పెరుగుతాయన్నారు. కులం, మతం చూడకుండా అభివృద్ధికి అండగా ఉంటే అది మరింత సాధ్యమవుతుందన్నారు. గతంలో వైకుంఠరాళి ఆట ఆడారని, దానివల్ల అభివృద్ధి ఆగిందన్నారు. 2019 ఎన్నికల్లో కూడా టీడీపీ గెలిచి ఉంటే వెలిగొండ నీరు 2020కే వచ్చేవని, పరిశ్రమల ఏర్పాటు జరిగి ఈ ప్రాంతం ఇంకా అభివృద్ధి చెందేదన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో కరువుతో ఉపాధి లేక ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లి స్థిరపడిన వారు తిరిగి ఇక్కడికి వచ్చి ప్రభుత్వ సహకారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు ఉపాధి కల్పించాలని విలుపునిచ్చారు.

ఆసాంతం.. ఉత్సాహంగా..సీఎం సభకు కనిగిరి నియోజకవర్గం నలుమూలల నుంచి భారీగా ప్రజలు తరలివచ్చారు. సుమారు మూడున్నర వేలమందికి వీలుగా షెడ్ ఏర్పాటు చేయగా అంతకు రెట్టింపు సంఖ్యలో పాల్గొన్నట్లు సమాచారం. మహిళలు కూడా అధికసంఖ్యలో హాజరయ్యారు. సభ ఆసాంతం హుషారుగా సాగడంతోపాటు ఆ ప్రాంతానికి చేసిన పనులకు సీఎంకు కృతజ్ఞతలు చెప్తూ ప్లకార్డులను ప్రదర్శించి మరింత ఉత్సాహంగా కనిపించారు.

ఆకట్టుకున్న ఉగ్ర ప్రసంగం

తొలుత ఎమ్మెల్యే ఉగ్రనరసింహారెడ్డి మాట్లాడుతూ కొత్త కోరికల జోలికి పోకుండా ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు, వాటి అమలుకు సీఎం చంద్రబాబు తీసుకున్న చర్యలను వివరించి అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. వాటి వల్ల తమప్రాంతానికి మేలు జరిగిందని ప్రజల చేత చెప్పించారు. ప్రధానంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హామీ ఇచ్చిన సూపర్ సిక్స్ పథకాలతోపాటు నిష్క్ర, నడికుడి-శ్రీకాళహస్తి రైల్వేమార్గం కోసం రూ.24 కోట్లు మంజూరు, కనిగిరి పట్టణంలో తాగునీటి కోసం రూ.173కోట్లు, పదివేల కొణాయిల మంజూరు, నియోజకవర్గానికి జేటీఎం కింద రూ.250 కోట్లు మంజూరు, రిలయన్స్ సీబీజీ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు, తాజాగా ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులను ప్రస్తావిస్తూ అందుకు ప్రజల చేత హర్షధ్వనాలతో సీఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ట్రిపుల్ టటీ, ఒంగోలుకు వెళ్లకుండా ఇక్కడే ఏర్పాటయ్యేలా సీఎం చర్యలు తీసుకున్నారన్నారు. త్వరలో దాన్ని నిర్మించాలని కోరారు.సీఎంకు ఘనస్వాగతంసీఎం చంద్రబాబుకు ఘనస్వాగతం లభించింది. స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఉగ్రనరసింహారెడ్డితోపాటు ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డి, ఇతర ఎమ్మెల్యేలు దామచర్ల జనార్ధన్, కందుల నారాయణరెడ్డి, ముత్తముల అశోక్రెడ్డి, ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు, కలెక్టర్ రాజాబాబు తదితరులు ఘనస్వాగతం పలికారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఐఐసీ చైర్మన్ మంతెన రామరాజు, 20 సూత్రాల అమలు కమిటీ చైర్మన్ లంకా దినకర్, టీడీపీ దర్శి ఇన్చార్జి డాక్టర్ గొట్టిపాటి లక్ష్మి, టూరిజం కార్పొరేషన్ చైర్మన్ నూకసాని బాలాజీ, డీసీసీబీ చైర్మన్ డాక్టర్ కామేపల్లి సీతారామయ్య, ఒడా చైర్మన్ షేక్ రియాజ్, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ శ్యామల కాశిరెడ్డితోపాటు పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు. రెండు రోజుల్లోనే విస్తృత ఏర్పాట్లు సీఎం పర్యటన సమాచారం వచ్చినప్పటి నుంచి రెండు రోజుల వ్యవధిలోనే స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ముక్కు ఉగ్రనరసింహారెడ్డి, జిల్లా అధికారులు సమన్వయంతో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. అలాగే ఎస్సీ హర్షవర్ధన్రాజు నేతృత్వంలో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటుచేయగా కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా సాగింది. ఉదయం 11.35కు వచ్చిన చంద్రబాబు తిరిగి మధ్యాహ్నం 1.45కు హెలికాప్టర్లో వెళ్లిపోయారు. ఇదిలా ఉండగా ఇదేసమయంలో జిల్లాలో మూడుచోట్ల ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులకు వర్చువల్గా శంకుస్థాపనలు జరిగాయి. మద్దిపాడు మండలం గుండ్లపల్లి గ్రోత్సెంటర్లో ఏర్పాటుచేసిన ఎస్ఎస్పాడు నియోజకవర్గం ఎంఎస్ఎంఈ పార్కు శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో అక్కడి ఎమ్మెల్యే బీఎన్.విజయకుమార్ పాల్గొన్నారు.



జీవితాలను చిన్నాభిన్నం చేసిన ఢిల్లీ పేలుడు

సోమవారం సాయంత్రం 6.45 గంటలకు ఢిల్లీలోని చారిత్రక ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన భారీ పేలుడు.. దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది. ఈ ఘటనలో 13 మంది మృతి చెందగా 24 మంది గాయపడ్డారు. ఈ ఘటన దేశం మొత్తాన్ని తీవ్రంగా కుదిపేసింది. అంతకుమించి.. బాధితుల కుటుంబాల్లో అంతులేని బాధను మిగిల్చింది. ఇక వారి ఆకస్మిక మరణం.. వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఉన్న కొండంత అండను కూల్చేసింది. క్యాబ్ డ్రైవర్, చిరు వ్యాపారి, కండక్టర్ సహా రోజూ పనిచేసుకుంటే తప్పు పూట గడవని వారు ఈ ఘటనలో మృతి చెందారు. ఇక మరికొన్ని మృతదేహాలు అయితే.. ఎవరివో గుర్తించలేని విధంగా చిద్రం అయిపోయాయి. దీంతో తమవారి జాడ తెలియక కుటుంబ సభ్యులు ఈ ఒక్క ఘటన అనేక కుటుంబాల జీవితాలను తలకిందులు చేసింది. కారు పేలుడులో మృతి చెందిన వారిలో క్యాబ్ డ్రైవర్ పంకజ్ సెనీ, కాన్స్టాబిల్ షామ్ కోసం సరుకులు కొనడానికి వచ్చిన నోమాన్.. కండక్టర్ అశోక్ కుమార్ వంటి సామాన్యులు ఉన్నారు. వీరంతా తమ కుటుంబాలకు ఏకైక జీవనాధారం కావడం మరింత విషాదంగా మారింది. ఇక లోక్ నాయక్ జయప్రకాష్ నారాయన్ ఆస్పత్రి బయట.. బాధితుల బంధువులు.. తమ కుటుంబ సభ్యులను కోల్పోయిన బాధతో కన్నీరుమున్నీరుగా రోదించారు. ఇక చనిపోయిన వారిలో కొందరి మృతదేహాలు గుర్తించడానికి కూడా వీలు లేకుండా దెబ్బతినడంతో మరింత క్షోభకు గురవుతున్నారు. పంకజ్ సెనీ (బిహార్)

బిహార్కు చెందిన 22 ఏళ్ల పంకజ్ సెనీ.. ఢిల్లీలో క్యాబ్ డ్రైవర్గా పనిచేస్తున్నారు. అతని కుటుంబానికి పంకజ్ సెనీ ఏకైక ఆధారం కాగా.. ఇప్పుడు అతడు లేకపోవడంతో ఆ కుటుంబం తీరని దుఃఖంలో మునిగిపోయింది. తన కుమారుడి మృతిపై పంకజ్ సెనీ తండ్రి తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. “ఏం చెప్పాలి. చాంద్ని చాక్లో ప్రయాణికుడిని దించి తిరిగి వస్తుండగా ఈ ఘటన జరిగిందని.. తమ కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని ఆయన కన్నీరు పెట్టుకున్నాడు. అశోక్ కుమార్ (ఢిల్లీసీ కండక్టర్)

ఢిల్లీలోని అమెరా ప్రాంతానికి చెందిన అశోక్ కుమార్.. పగలు ఢిల్లీ ట్రాన్స్పోర్టు కార్పొరేషన్ (ఢిల్లీసీ)లో కండక్టర్గా పనిచేస్తూనే.. కుటుంబాన్ని నెట్టుకూర్చడం కోసం రాత్రి పూట సెక్యూరిటీ గార్డుగా పనిచేస్తున్నాడు. ఇక అశోక్ కుమార్కు భార్య, నలుగురు పిల్లలు సహా మొత్తం 8 మంది కుటుంబానికి అతడొక్కడే జీవనాధారం. ఈ పేలుడు జరిగిన సమయంలో తన బంధువు లోకేష్ కుమార్ గుప్తాను కలవడానికి అశోక్ కుమార్ ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లాడని కుటుంబ సభ్యులు

ప్రతి ఉగ్రవాదిని వేటాడండి.. ప్రి హ్యాండ్ ఇచ్చిన అమిత్ షా



ఎర్ర కోట సమీపంలో జరిగిన భారీ పేలుడుతో దేశ రాజధాని ఢిల్లీ ఉలిక్కిపడింది. ఈ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన ఉన్నతస్థాయి భద్రతా సమావేశం జరిగింది. ఢిల్లీ కారు పేలుడుపై వెనుక ఉన్న ప్రతి కుట్రదారుడినీ వేటాడాలని అమిత్ షా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పేలుడుకు కారణమైన ప్రతి ఒక్కరూ.. భద్రతా సంస్థల పూర్తి ఆగ్రహాన్ని ఎదుర్కొంటారని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశానికి హోంశాఖ కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్, ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో డైరెక్టర్ తపన్ కుమార్, ఢిల్లీ పోలీస్ కమిషనర్ సతీష్ గోల్కా, జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఐ) డైరెక్టర్ జనరల్ సదానంద్ వసంత్ పాల్గొన్నారు. కాగా, ఇప్పటికే అమిత్ షా పేలుడు జరిగిన స్థలాన్ని పరిశీలించారు.

బహర్ ను భయపెడుతున్న ఎగ్జిట్ పోల్స్..అవి ఎంత వరకు నిజం

బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల రెండో దశ పోలింగ్ ముగియడంతో ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలపై పడింది. అయితే బిహార్లో గత రెండు ఎన్నికల (2020, 2015)లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలు.. అసలు ఫలితాలకు ఎంత భిన్నంగా ఉన్నాయో గమనిస్తే.. తాజాగా వెల్లడి కానున్న అంచనాల పట్ల అలర్ట్గా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని అర్థం అవుతోంది. 2020లో జరిగిన బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు తప్పాయి. మెజారిటీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఆర్థోడో నేతృత్వంలోని మహాఘట్బంధన్కు పట్టం కట్టి.. సగటున 125 సీట్లు వస్తాయని అంచనా వేశాయి. కానీ తుది ఫలితాల్లో మాత్రం 125 సీట్లతో ఎన్నేది విజయం సాధించింది. అంతకుముందు 2015లోనూ మహాఘట్బంధన్కు గట్టి పోటీ ఉంటుందని ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేసినా.. ఏకంగా 178 సీట్లు సాధించి ఘన విజయం సాధించింది. ఈ నేపథ్యంలో బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల గత చరిత్ర చూస్తే.. ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాల ఆధారంగా ఫైనల్ రిజల్ట్ను అంచనా వేయలేమని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కానీ.. ఈ ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను పూర్తిగా కొట్టి పారేయలేమని చెబుతున్నారు. 2020 బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో దాదాపు అన్ని ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలు తప్పు అని.. తుది ఫలితాల్లో తేలింది. దాదాపు 11 సర్వేల సగటు ఫలితం ఆర్థోడో నేతృత్వంలోని మహాఘట్బంధన్కు 125 సీట్లు కట్టబెట్టాయి. మెజారిటీ మార్కు 122 సీట్లు కాగా.. అంతకంటే ఎక్కువే వస్తాయని అంచనా వేశాయి. అయితే ఎన్నేదికే వేలం 108 సీట్లు మాత్రమే వస్తాయని భావించారు. కానీ తుది ఫలితాలు మాత్రం పూర్తిగా విరుద్ధం అని తేల్చాయి. ఎన్నేది కూటమి 125 సీట్లు



తెలిపారు. అశోక్ కుమార్ సైకిల్ కూడా కనిపించకపోవడంతో బంధువులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఢిల్లీ పేలుళ్లు.. బాంబ్ బ్లాస్ట్ లైవ్ వీడియో వైరల్ నోమాన్ (కాన్స్టాబిల్ వ్యాపారి)

ఉత్తర్ప్రదేశ్లోని షామ్మీకి చెందిన 22 ఏళ్ల నోమాన్.. తన కాన్స్టాబిల్ షామ్ కోసం సరుకులు కొనుగోలు చేయడానికి ఢిల్లీలోని మోలోసేల్ మార్కెట్ ఉన్న చాంద్ని చాక్కు చేరుకున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే జరిగిన పేలుడు ధాటికి అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు విడిచాడు. కష్టపడి పనిచేసే కొడుకును కోల్పోయామని.. ఇలాంటి ఘటనలకు పాల్పడేందుకు ఉగ్రవాదులు మరోసారి సాహసం చేయకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం తగిన విధంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని.. నోమాన్ మామ పుర్యాన్ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గుర్తు తెలియని మృతదేహాలు.. ఆగని రోదనలుఢిల్లీలోని భగీరథ్ ప్యాలెస్ ప్రాంతానికి చెందిన 34 ఏళ్ల మెడిసిన్ షామ్ ఓనర్ అమర్ కటారియా.. ఉత్తర్ప్రదేశ్లోని శ్రావస్తి ప్రాంతానికి చెందిన.. ముగ్గురు పిల్లల తండ్రి దినేష్ కుమార్ మిశ్రా (ఇన్స్టిట్యూట్ కార్పొరేషన్ షామ్ పోలీస్ పని చేసేవారు) కూడా ఈ పేలుడులో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తన భర్త మృతితో తాను అన్నీ కోల్పోయానని.. దినేష్ భార్య రీనా రోదించింది. కారులో జరిగిన పేలుడు తీవ్రతతో.. మరణించిన వారిలో చాలా మంది మృత దేహాలు ఇప్పటికీ గుర్తించడానికి వీలు లేకుండా పోయాయి. దీంతో తమ వారి జాడ కోసం లోక్ నాయక్ ఆస్పత్రి వెలుపల మృతుల కుటుంబ సభ్యుల ఆర్తనాదాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒక్క పేలుడుతో తమ జీవితాలు ఎలా నాశనమయ్యాయో అర్థం చేసుకోలేక వారి రోదనలు మిన్నంటాయి.

ప్రతి ఉగ్రవాదిని వేటాడండి.. ప్రి హ్యాండ్ ఇచ్చిన అమిత్ షా

ఎన్ఐఐ చేతికి దర్యాప్తు.. కాగా, ఈ కేసు దర్యాప్తును కేంద్ర హోం శాఖ.. జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (%ఓీహూ%)కు అప్పగించింది. వెంటనే రంగంలోకి దిగిన ఎన్ఐఐ.. ఘటనా స్థలికి చేరుకుని సెర్చ్ ఆపరేషన్ చేపట్టింది. పేలుడు సంభవించిన చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో గాలింపులు చర్యలు చేపట్టింది. సాక్ష్యాలు సేకరణ, స్థానిక అధికారుల సమన్వయంతో.. అనుమానితుల కదలికలపై నిఘా పెట్టింది. ఘటన వెనుక కుట్రను ఛేదించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. అయితే ఈ పేలుడుపై మొదటగా దిల్లీ పోలీసులు ఉపా చట్టం, ఎక్స్ప్లోజివ్ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. అయితే కేంద్రం దీన్ని ఉగ్రచర్యగా భావిస్తున్నందున.. దర్యాప్తు ఎన్ఐఐకు అప్పగించారు. అయితే ఢిల్లీ పోలీసులు ప్రాథమిక దర్యాప్తు నివేదికను హోం మంత్రిత్వ శాఖకు సమర్పించారు. జైషి మహమ్మద్ ఉగ్రసంస్థతో ఘరిదాబాద్ డాక్టర్లకు సంబంధాలపై నివేదికలో ఢిల్లీ పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఏ ఒక్కరినీ వదలం.. ఈ పేలుడు ఘటన జరిగిన తర్వాత భూటాన్ పర్యటనకు వెళ్లిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. అక్కడి నుంచే కారు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన 12 మంది కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. తాను చాలా బాధాతప్త వృద్ధులతో ఇక్కడికి వచ్చానట్లు తెలిపారు. ఢిల్లీలో జరిగిన భయంకరమైన సంఘటన అందరినీ తీవ్రంగా కలచివేసిందని తెలిపారు. బాధితుల దుఃఖాన్ని తాను అర్థం చేసుకోగలనని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. యావత్ దేశం బాధితులకు అండగా నిలుస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాకుండా తమ భద్రతా ఏజెన్సీలు ఈ కుట్ర వెనుక ఉన్నవారి అంతు చూస్తాయని పేర్కొన్నారు. బాధ్యుల్లో ఏ ఒక్కరినీ.. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టమని వార్నింగ్ ఇచ్చారు.

సాధించి అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోగా.. మహాఘట్బంధన్ కేవలం 110 సీట్లకే పరిమితమైంది. ఇక న్యూస్ 18-టుడేస్ చాణక్య అనే సంస్థ అయితే మహాఘట్బంధన్కు ఏకంగా 180 సీట్లు.. ఎన్నేదికే వేలం 55 స్థానాలు మాత్రమే వస్తాయని అంచనా వేయగా.. అది పూర్తిగా ఔడిసికొట్టింది. 2015లో ఊహించని ఘన విజయం 2015 బిహార్ శాసనసభ ఎన్నికల్లో.. జేడీయూ అధినేత నితీష్ కుమార్ (జేడీయూ), లాలూ ప్రసాద్ యాదవ్ (ఆర్డీ), కాంగ్రెస్ పార్టీలు కలిసి మహాఘట్బంధన్గా ఏర్పడి పోటీ చేశాయి. ఇక బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్నేది కూటమి పోటీ చేసింది. దాదాపు 6 ఎగ్జిట్ పోల్స్ సగటున మహాఘట్బంధన్కు 123 సీట్లు.. ఎన్నేదికే 114 సీట్లు వస్తాయని అంచనా వేసి.. రెండు కూటముల మధ్య గట్టి పోటీ ఉంటుందని ఊహించాయి.కానీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ.. మహాకూటమి ఏకంగా 178 సీట్లు సాధించి రికార్డు స్థాయి విజయాన్ని సాధించింది. ఇక బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్నేది కూటమి కేవలం 58 సీట్లకే పరిమితమైంది. ఈ ఎన్నికల్లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ మహాఘట్బంధన్ కూటమి వాస్తవ సీట్ల సంఖ్యను దాదాపు 55 సీట్లు తక్కువగా అంచనా వేయడం గమనార్హం. ఈ నేపథ్యంలోనే బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను విశ్వసించడంపై ఒక గందరగోళం నెలకొంది. 2015, 2020 బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వచ్చిన మిశ్రమ ఫలితాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని.. ప్రస్తుత ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను రాజకీయ విశ్లేషకులు, పార్టీలు అత్యంత అప్రమత్తతతో పరిశీలించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ.. తుది తీర్పు కోసం ఓట్ల లెక్కింపు రోజు వరకు వేచి చూడక తప్పదని పేర్కొంటున్నారు.

సాధించి అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోగా.. మహాఘట్బంధన్ కేవలం 110 సీట్లకే పరిమితమైంది. ఇక న్యూస్ 18-టుడేస్ చాణక్య అనే సంస్థ అయితే మహాఘట్బంధన్కు ఏకంగా 180 సీట్లు.. ఎన్నేదికే వేలం 55 స్థానాలు మాత్రమే వస్తాయని అంచనా వేయగా.. అది పూర్తిగా ఔడిసికొట్టింది. 2015లో ఊహించని ఘన విజయం 2015 బిహార్ శాసనసభ ఎన్నికల్లో.. జేడీయూ అధినేత నితీష్ కుమార్ (జేడీయూ), లాలూ ప్రసాద్ యాదవ్ (ఆర్డీ), కాంగ్రెస్ పార్టీలు కలిసి మహాఘట్బంధన్గా ఏర్పడి పోటీ చేశాయి. ఇక బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్నేది కూటమి పోటీ చేసింది. దాదాపు 6 ఎగ్జిట్ పోల్స్ సగటున మహాఘట్బంధన్కు 123 సీట్లు.. ఎన్నేదికే 114 సీట్లు వస్తాయని అంచనా వేసి.. రెండు కూటముల మధ్య గట్టి పోటీ ఉంటుందని ఊహించాయి.కానీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ.. మహాకూటమి ఏకంగా 178 సీట్లు సాధించి రికార్డు స్థాయి విజయాన్ని సాధించింది. ఇక బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్నేది కూటమి కేవలం 58 సీట్లకే పరిమితమైంది. ఈ ఎన్నికల్లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ మహాఘట్బంధన్ కూటమి వాస్తవ సీట్ల సంఖ్యను దాదాపు 55 సీట్లు తక్కువగా అంచనా వేయడం గమనార్హం. ఈ నేపథ్యంలోనే బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను విశ్వసించడంపై ఒక గందరగోళం నెలకొంది. 2015, 2020 బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వచ్చిన మిశ్రమ ఫలితాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని.. ప్రస్తుత ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాలను రాజకీయ విశ్లేషకులు, పార్టీలు అత్యంత అప్రమత్తతతో పరిశీలించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ.. తుది తీర్పు కోసం ఓట్ల లెక్కింపు రోజు వరకు వేచి చూడక తప్పదని పేర్కొంటున్నారు.



సినిమా



రైట్ తీసుకుంటే..

ప్రతి ఇంట్లో ఆహారం వండటం సాధారణ ప్రక్రియే. అయితే చాలా ఇళ్లలో ఉదయం మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేసి మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి తినడం జరుగుతుంది. ఇది సమయాన్ని ఆదా చేయడానికో లేదా ఆహారాన్ని వృథా చేయకూడదనే మంచి ఉద్దేశంతోనే చేసినప్పటికీ, ఆరోగ్య నిపుణులు ఈ అలవాటుపైలితీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేయడం వల్ల దాని రుచి మాత్రమే కాదు అందులోని పోషక విలువలు కూడా పూర్తిగా నాశనమవుతాయి. అంతేకాకుండా ఈ విధంగా కొన్ని ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం.

ఆరోగ్యంపై పడే పడే వేడి చేసే ప్రభావం అపోలో స్పెక్ట్రా హాస్పిటల్లోని ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ రోహిత్ శర్మ ప్రకారం.. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో ప్రజలు వండిన సాంబార్, సూప్, అన్నం వంటి వాటిని తరచుగా వేడి చేస్తారు. కానీ ఈ పద్ధతి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది: బ్యాక్టీరియా వృద్ధి: శీతాకాలంలో ఆహారం త్వరగా చల్లబడుతుంది. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద రెండు గంటల కంటే ఎక్కువసేపు ఆహారాన్ని ఉంచితే.. బ్యాక్టీరియా, శీలీంధ్రాల పెరుగుదల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పోషకాలు నష్టం: ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేసినప్పుడు.. దానిలోని ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాల సహజ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం: అన్నం, బంగాళాదుంపలు, పుట్టగొడుగులు, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాలలో బానిల్స్ సెరియస్ అనే ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది కడుపు నొప్పి, వాంతులు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్, విరేచనాలకు కారణమవుతుంది.

విషపూరిత కొవ్వులు విడుదల ఆహారాన్ని తరచుగా వేడి చేయడం వల్ల నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఉండే కొవ్వులు ఆక్సీకరణం చెందుతాయి.

ఈ ప్రక్రియ శరీరంలోకి విషపూరిత మూలకాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేయడంతో పాటు శరీరంలో వాపుకు కూడా కారణమవుతాయి.

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఏమిటంటే?

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే, కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి:

తక్కువగా వండండి: ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా, మీరు ఒక పూట తినగలిగినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే వండడానికి ప్రయత్నించండి.

నిల్వలో జాగ్రత్త: మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని వెంటనే రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచండి. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద రెండు గంటల కంటే ఎక్కువసేపు ఆహారాన్ని ఉంచడం పూర్తిగా మానుకోండి.

వీరికి వద్దు: ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, రోగులకు ఇచ్చే ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేయకుండా ఉండాలి. ఇది వారి రోగనిరోధక శక్తిని మరింత బలహీనపరుస్తుంది. శీతాకాలంలోనే కాకుండా, అన్ని సీజన్లలో ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల మీ మొత్తం కుటుంబాన్ని అనారోగ్యాల నుండి కాపాడుకోవచ్చు.



తెలుపు వర్సెస్ నల్ల నువ్వులు!

నువ్వులు సహజంగా శరీరానికి వేడిని ఇచ్చే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అందుకే చలికాలంలో వీటిని తీసుకోవడం వలన శరీరం వెచ్చగా ఉండి, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అయితే నలుపు తెలుపు రంగుల్లో లభించే ఈ నువ్వుల గింజల్లో, పోషక విలువలు దృష్ట్యా, చలికాలంలో తెల్ల నువ్వుల కంటే నల్ల నువ్వులే మరింత ప్రయోజనకరమని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నల్ల నువ్వులే ఎందుకు ఉత్తమం?

నలుపు, తెలుపు నువ్వుల మధ్య ప్రధాన వ్యత్యాసం వాటిపై ఉండే తొక్క (పొట్టు) లో ఉంటుంది. తెల్ల నువ్వులు పొట్టు తీయబడి ఉంటాయి. నల్ల నువ్వులకు పొట్టు అలాగే ఉంటుంది. ఈ పొట్టు ఉండటం వలన నల్ల నువ్వుల్లో కాల్షియం దాదాపు 60 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఎముకల కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికి, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గించడానికి ఈ కాల్షియం చాలా అవసరం.

అంతేకాక, పొట్టు కారణంగా నల్ల నువ్వుల్లో ఫైబర్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, చలికాలంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు జలుబు వంటి వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. నల్ల నువ్వుల్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్ కాపర్ వంటి పోషకాలు నరాల బలహీనతను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రింపలో ఉంచడానికి కూడా తోడ్పడతాయి.

చలికాలంలో మీరు నువ్వుల ద్వారా గరిష్ట ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, శరీరానికి కావాల్సినంత వేడి పొందాలనుకుంటే, నల్ల నువ్వులను నేరుగా లేదా లడ్డూలు చిక్కిలు రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం. అయితే, నువ్వులు వేడి చేస్తాయి కాబట్టి, వాటిని తీసుకునే రోజుల్లో నీరు కూడా బాగా తాగడం చాలా ముఖ్యం.

గమనిక: ఈ సమాచారం ఆహార పోషక విలువలు, సాంప్రదాయ ఆరోగ్య సూచనల ఆధారంగా ఇవ్వబడింది. ప్రత్యేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఆహార మార్పులకు ముందు వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.

‘వాడికి అంత సీన్ లేదు..

ఐపీఎల్ 2026 మిని-వేలానికి ముందు కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ (%ఖఖ=%) తమ రిటెన్షన్ జాబితాపై ఆలోచిస్తున్న తరుణంలో, ఆస్ట్రేలియా మాజీ కెప్టెన్ ఆరోన్ ఫించ్ ఒక సంచలన సలహా ఇచ్చారు. స్టార్ ఇండియన్ ఆల్రౌండ్‌ర్ వెంకటేష్ అయ్యర్‌ను జట్టులో కొనసాగించాలని ఫించ్ సూచించినప్పటికీ, అతని ప్రస్తుత ధర ?23.75 కోట్లతో కాదు అనే షరతు పెట్టడం గమనార్హం. దీని వెనుక ఉన్న ప్యూజాత్మక ట్విస్ట్ ఏమిటంటే, అయ్యర్‌ను వేలంలోకి పంపి, తక్కువ ధరకు తిరిగి కొనుగోలు చేయాలని ఫించ్ సూచించాడన్నమాట.

ధర తగ్గించుకోండి పారక్ భయ్యా..

వెంకటేష్ అయ్యర్ కోల్కతా జట్టులో అత్యంత ఖరీదైన ఆటగాడిగా ఉన్నాడు (రూ. 23.75 కోట్లు). గత %గూ% 2025 సీజన్‌లో అతను 11 మ్యాచ్‌లలో కేవలం 142 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఫించ్ మాట్లాడుతూ.. “వెంకటేష్ అయ్యర్ లాంటి ఆటగాడికి రూ. 23.75 కోట్లు చెల్లించడం చాలా ఎక్కువ. ముఖ్యంగా అతని బొలింగ్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించుకోకుండా కేవలం మిడిల్-ఆర్డర్ బ్యాటర్‌గా అతన్ని వాడుతున్నారు” అంటూ సూచించాడు.

కోల్కతా 2024లో టైటిల్ గెలవడంలో అయ్యర్ కీలక పాత్ర పోషించినప్పటికీ, అతని స్థానం స్థిరంగా లేకపోవడం, అతని అధిక ధర జట్టు సమతుల్యతకు సరిపోవడం లేదని ఫించ్ వాదించారు.

కేకేఆర్ ముందున్న పూహం..

అయ్యర్‌ను విడుదల చేయడం ద్వారా కేకేఆర్ పర్ఫెక్ట్ పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు (సుమారు ?23.75 కోట్లు) ఖాళీ అవుతుంది. గత వేలంలో %ఖఖ=% వద్ద కేవలం రూ. 0.05 కోట్లు మాత్రమే మిగిలాయి. వేలంలో అయ్యర్‌ను తిరిగి కొనుగోలు చేయడానికి %ఖఖ=% ప్రయత్నించాలి. అతని ప్రస్తుత టీమ్ రోల్‌కు తగిన మరింత సమర్థనీయమైన ధరకు అయ్యర్‌ను తిరిగి దక్కించుకోవచ్చు.

కాగా, కేకేఆర్ తమ నిధుల కొరతను అధిగమించి, జట్టులోని ఇతర లోటుపాట్లను సరిదిద్దుకోవడానికి ఈ అదనపు పర్ఫెక్ట్ ఉపయోగించవచ్చని ఫించ్ సూచించారు. రింకూ సింగ్ (రూ.13 కోట్లు) కేకేఆర్‌లో అయ్యర్ తర్వాత రెండో అత్యంత ఖరీదైన ఆటగాడిగా నిలిచాడు.



తొలి టెస్ట్ పిచ్ తయారీపై

గంభీర్, గిల్ ఫైర్.. ఎందుకంటే?

ఐసీసీ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో భాగంగా భారత్ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా మధ్య నవంబర్ 14న కోల్కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో తొలి టెస్ట్ జరగనుంది. ఈ కీలక మ్యాచికి ముందు పిచ్ తయారీపై భారత మాజీ క్రికెటర్ గౌతమ్ గంభీర్, స్టార్ బ్యాటర్ శుభ్‌మన్ గిల్ సహా కొందరు ఆటగాళ్లు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు నివేదికలు వెలువడుతున్నాయి. ఈ మేరకు ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ క్యూరేటర్‌ల వద్ద తమ ఆందోళనను వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం.

పిచ్‌పై అసంతృప్తికి కారణమేంటి?

భారత జట్టు స్వదేశంలో ఆడి టెస్ట్ మ్యాచ్‌లకు ప్రధాన బలం స్పిన్ బొలింగ్. అశ్వినీ, జడేజా వంటి ప్రపంచ స్థాయి స్పిన్నర్లు టర్నింగ్ పిచ్‌లపై అద్భుతంగా రాణించి, ప్రత్యర్థులను తక్కువ స్కోర్లకే కట్టడి చేస్తారు. అయితే, ప్రస్తుతం ఈడెన్ గార్డెన్స్ వద్ద సిద్ధం చేస్తున్న పిచ్ స్పిన్‌కు అనుకూలంగా లేకుండా, ఎక్కువగా పేసర్ లేదా ఫ్లైట్‌గా ఉండే అవకాశం ఉందని జట్టు భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

కీలక డిమాండ్..

గంభీర్, గిల్, ఇతర ఆటగాళ్లు పిచ్ మరింత స్పిన్‌కు అనుకూలంగా ఉండాలని కోరుతున్నారు. భారత్‌కు ‘పూూమ్ అడ్వాంటేజ్’ లభించాలంటే పిచ్ స్పిన్నర్లకు అనుకూలించాల్సిన అవసరం ఉందని వారు నొక్కి చెప్పారు. ఎందుకు ఆందోళన చెందుతున్నారు?

దక్షిణాఫ్రికా జట్టు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఫాస్ట్ బొలింగ్ దాడిని కలిగి ఉంది. కగిసో రబాడా, ఎన్రెక్ నోర్డ్ వంటి పేసర్లు సీమ్, స్పింగ్ ఉన్న పిచ్‌లపై విద్యుత్‌సం సృష్టించగలరు. పిచ్ వేగంగా ఉండి, స్పిన్ ప్రభావం తగ్గితే, అది భారత జట్టు ప్రధాన బలం (స్పిన్నర్లు) కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది. పిచ్ నుంచి పేసర్‌లకు ఎక్కువ సహకారం లభిస్తే, అది స్వదేశంలో భారత్‌కు బదులుగా దక్షిణాఫ్రికా పేసర్లకే లాభం చేకూర్చే అవకాశం ఉంది.

ఈ కారణంగానే, భారత జట్టు మేనేజ్‌మెంట్, ఆటగాళ్లు ముఖ్యంగా గంభీర్ పిచ్ తయారీ విధానంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ క్యూరేటర్‌లు చివరి నిమిషంలో భారత జట్టు డిమాండ్‌ల మేరకు మార్పులు చేస్తారే లేదో చూడాలి.

