

దీపావళి.. అక్రమ బాణసంచా విక్రయాలపై డ్రోన్ నిఘా.. పోలీసుల కఠిన చర్యలు



ఒంగోలు క్రైం,అక్టోబరు దీపావళి పండుగ అంటే బాణసంచా కాల్పడం పరిపాటి. బాణసంచా తయారీకి తమిళనాడు రాష్ట్రంలో శివకాశి పెట్టిందిపేరు. దీంతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు కూడా శివకాశి నుంచి బాణసంచా తీసుకొచ్చి విక్రయాలు చేస్తుంటారు. అందుకు సంబంధించి హోల్సేల్ వ్యాపారులు అటు ప్రజల జేబులకు చిల్లు పెటడంతోపాటుగా, ప్రభుత్వ ఆదాయానికి భారీగా గండి కొడుతున్నారు. జిల్లాలో 14 మంది హోల్సేల్ వ్యాపారులు ఉండగా ఒంగోలులో ఉన్న ఓ వ్యాపారి ఇతర రాష్ట్రాలకు కూడా బాణసంచా సరఫరా చేసి సొమ్ము చేసుకుంటారు. అయితే దీపావళి పండుగ ఒక్కరోజు అయినా జిల్లాలో సుమారుగా రూ. 20 కోట్లకు పైగా బాణసంచా విక్రయాలు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి వ్యాపారం అక్రమాలకు అవధులు లేకుండా పోవడానికి కారణం అధికారులు పట్టించుకోకపోవడమే. బాణసంచా వ్యాపారం మొత్తం జీరోలోనే జరుగుతుంది. బాణసంచా వ్యాపారంలో 18 శాతం జీ ఎస్టీ చెల్లించాలి. జీఎస్టీ చెల్లించి శివకాశి నుంచి వచ్చే బాణసంచా తక్కువగా ఉంటుంది.అదే క్రమంలో శివకాశి నుంచి తెచ్చిన బాణసంచా మొత్తం బిల్లులు లేకుండా వ్యాపారం చేస్తారు. అంటే అక్కడ ఎంతకు కొనుగోలు చేసింది, ఎంత మొత్తం బిల్లులపై తెచ్చారు అనేది ప్రశ్నార్థకం. ఇలాంటి వ్యాపారంపై అధికారుల నిఘా కొరవడడంతో ఇష్టారాజ్యంగా విక్రయాలు

రైతులకు అలర్ట్.. ధాన్యం సేకరణలో కీలక మార్పు.. ఇక ఆ ఇబ్బంది ఉండదు..

ఆంధ్రప్రదేశ్లోఅక్టోబర్ 27 నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుంది. ఈ విషయాన్ని ఏపీ పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఇటీవల వెల్లడించారు. ఈ ఖరీఫ్ సీజన్లో 51 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. అలాగే ఈసారి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు జరగకుండా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటోంది. అందులో భాగంగా రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ చేపట్టేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం సరళీకృతమైన విధానాలను అనుసరించనుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇకపై ఈ కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే రైతుల నుంచి ఈ- కేవెసీ సమాధు చేసుకునేలా ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. మరోవైపు ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియలోఎన్ని సంస్కరణలు చేపట్టినా కూడా అక్రమాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి.

రైతుల నుంచి దళారులు, కమీషన్ ఏజెంట్లు పట్టదారు పాసుపుస్తకాలు, బ్యాంక్ అకౌంట్ పుస్తకాలు, ఆధార్ వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. వాటిని సిబ్బంది సహకారంతో సమాధు చేయించే ఘటనలు జరుగుతున్నాయి. ఆ తర్వాత రైతుల నుంచి ఈ దళారులు తక్కువ ధరకు ధాన్యం కొనుగోలు చేసి.. ప్రభుత్వానికి కనీస మద్దతు ధరకు అమ్మి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. దీంతో రైతులు నష్టపోతుండగా.. దళారులు భారీగా లబ్ధి పొందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇలాంటి అక్రమాలకు చెక్ పెట్టేందుకు ప్రభుత్వం ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే రైతుల ఈ కేవెసీ పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించింది. అలాగే గతంలో వ్యవసాయ శాఖ, పౌరసరఫరాల శాఖ వేర్వేరుగా ఈ కేవెసీ వివరాలు రైతుల నుంచి సేకరించేవి. అయితే ఇక



మీదట ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే ఈ ప్రక్రియ పూర్తిచేసేలా రూల్స్ మార్చారు. మరోవైపు ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియలో భాగంగా ఏపీ ప్రభుత్వం గతేడాది 34 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసింది. ఈ ఖరీఫ్ సీజన్లో 51 లక్షలు మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని నిర్ణయించింది. అలాగే ఈ ప్రక్రియలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా.. తేమ శాతం కొలిచే యంత్రాల నుంచి గన్నీ బ్యాగుల వరకూ, అలాగే రవాణా సదుపాయాలు ముందుగానే సిద్ధం చేయనుంది. అక్టోబర్ 27 నుంచి 3013 రైతు సేవా కేంద్రాలు, 2061 పీపీసీ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలలో..10,700 మంది సిబ్బందితో ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ చేపట్టనుంది.

టీటీడీ ఆలయంలో ఇంత నిర్లక్ష్యమా..



టీటీడీకి చెందిన వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో నిర్లక్ష్యం టీటీడీ చైర్మన్ ఆకస్మిక తనిఖీలో వెలుగుచూసిన నిర్లక్ష్యం

అధికారులు, సిబ్బందిపై సీరియస్ అయిన బీఆర్ నాయుడుతిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) ఆధ్వర్యంలో నడిచే ఆలయాల్లో ప్రతి స్థాయిలో సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ మేరకు టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు .. అమరావతిలోని వెంకటపాలెం సమీపంలోని శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయాన్ని సోమవారం ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. సాధారణ భక్తుడిలా నడుచుకుంటూ దర్శనానికి వెళ్లారు. ఆలయానికి చేరుకోగానే టెంపుల్ అర్చకులు, ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీ రామకృష్ణ, సుదీప్ స్వాగతం పలికి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు. అనంతరం ఆలయంలో భక్తులకు కల్పించిన సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. తర్వాత కొందరు సిబ్బంది తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.బీఆర్ నాయుడు పరిశీలనలో అక్కడున్న సిబ్బంది అసలు బాగోతం బయటపడింది. ఆలయ పరిసరభ్రత, నిర్వహణలో లోపాలు చూసి అధికారులపై సీరియస్ అయ్యారు. దేవదేవుడి ఆలంకరణ, క్యూలైన్లు, ఏర్పాట్లపై స్థానిక అధికారులు, సిబ్బందిపై టీటీడీ చైర్మన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆలయ ఉద్యోగులు ఇలాంటి నిర్లక్ష్యాన్ని వహిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని, నిర్వహణ మరింత నాణ్యంగా ఉండాలని అధికారులకు



పార్వతీపురం చెరువుకు చేరిన సాగర్ జలాలు

అద్దంకి, అక్టోబరు 18 మండలంలోని పార్వతీపురం చెరువుకు సాగర్ జలాలు చేరాయి. దీంతో గ్రామస్థులు జలహారతి ఇచ్చారు. మోదేపల్లి మేజర్ చివరి ఆయకట్టులోని కొటికలపూడి వంచాయతీ పరిధిలోని పార్వతీపురం చెరువుకు నీరు రావడం గగనంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో కొటికలపూడి సర్పంచ్ పూనాటి విక్రమ్ రూ.లక్ష సొంత నిధులు వెచ్చించి 5 రోజులు గా ఎక్స్కవేటర్ ఏర్పాటు చేసి సాగర్ కాలువలలో జంగిల్ క్లియరెన్స్ చేయించారు. దీంతో శనివారం సాయంత్రానికి సాగర్ జలాలు పార్వతీపురం చెరువుకు చేరాయి. దీంతో పార్వతీపురం, వేణుగోపాల పురం గ్రామాలకు తాగునీటి కష్టాలు తీరనున్నాయి. పశువుల నీటికి కూడా ఇబ్బందులు తొలగిపోను న్నాయి. సాగర్ జలాలు చెరువుకు చేరడంతో సర్పంచ్ పూనాటి విక్రమ్ ఆధ్వర్యంలో మహిళల పూజలు నిర్వహించి జలహారతి ఇచ్చారు. సాగర్ జలాలు చెరువుకు చేరడంతో పార్వతీపురం, కొటికలపూడి గ్రామాల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

చంద్రబాబుకు ఆ రిక్వెస్ట్ చేశాను.

తిరుమల శ్రీవారి సేవలో ఎమ్మెల్సీ కవిత

చంద్రబాబుపై కవిత కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు

తన రిక్వెస్ట్పై సానుకూలంగా స్పందించారన్నారు



ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తాను చేసిన రిక్వెస్ట్పై సానుకూలంగా స్పందించిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు ఎమ్మెల్సీ, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత. తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న కవిత.. హాథిరాం బావాజీ మఠానికి వెళ్లారు. తిరుమలలోని హాథిరాం బావాజీ మఠం బార్నీ ఉత్సవంలో భాగంగా నిర్వహించిన భోగ్ భండార్ కార్యక్రమంలోపాల్గొన్నారు. బంజారాల ఆరాధ్య దైవమైన హాథిరాం బావాజీ మఠంలో తమకు తగిన స్థానం కల్పించాలని కోరుతున్న దక్షిణ భారతదేశంలోని బంజారా సాధు సంతల వక్షాన నిలబడి ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు.నేను హాథిరాం బావాజీ మఠానికి దగ్గరకు వచ్చాను.. అక్కడ సరైన సౌకర్యాలు లేక బంజారా సమాజం ఇబ్బందిపడుతున్నారు.. వారిని కలిసి ధైర్యం చెప్పాము. గతంలో మఠం కూలగొడుతున్నారని తెలిసి.. నేను అమెరికాలో ఉన్నాను.. కూలగొట్టద్దని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు రిక్వెస్ట్ చేశాము. ఆ సమాజాన్ని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరాము. ఈ ప్రభుత్వం ఆ సమాజం మనోభావాలను గౌరవించి ఆ నిర్ణయాన్ని అవేశారు.. భవిష్యత్లో బంజారా సమాజం చేపట్టే కార్యక్రమాల్లో వారి మనోభావాలు దెబ్బతినకుండా చూడాలని కోరుతున్నాము. హాథిరాం బావాజీ మఠం విషయంలో టీటీడీ చైర్మన్ను కలిశాను.. ఆయన చాలా పాజిటివ్గా స్పందించారు' అని వివరించారు.తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈనెల 25 నుంచి తెలంగాణ జాగృతి జనంబాబు కార్యక్రమాన్ని సంకల్పించాను. నాలుగు నెలలపాటు సాగనున్న ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావాలని తిరుమల శ్రీవారిని ప్రార్థించాను. ఆ కార్యక్రమాన్ని విస్తరించుకునేందుకు ఇక్కడికి వచ్చాను.. స్వామి వారి దయవల్ల నాలుగు నెలల పాటు ప్రజలతో మమేకం అయ్యే ఈ యాత్రకు స్వామివారి ఆశీస్సులు ఉండాలని వచ్చాను. తెలంగాణ, ఆంధ్ర రెండు రాష్ట్రాలు సుభిక్షంగా ఉండాలి, బాగుండాలని భగవంతుడిని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నాను' అని వివరించారు.ఎమ్మెల్సీ కవిత భర్త అనిల్తో కలిసి ఆదివారం తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. వీటినీ ప్రారంభ విరామ దర్శన సమయంలో స్వామివారి సేవలో పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు టీటీడీ అధికారులు కవిత దంపతులకు స్వాగతం పలికి దర్శన ఏర్పాట్లు చేశారు. శ్రీవారి దర్శన అనంతరం రంగనాయకుల మండపంలో.. కవిత, అనిల్ దంపతులకు పందితులు ఆశీర్వాదనం చేసి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు.



నా భర్తది కుల హత్య కాదు

హరిశ్చంద్రప్రసాద్ కొన్నాళ్లుగా బెదిరిస్తున్నారు.. లక్ష్మయ్య నాయుడి భార్య వెల్లడి

హత్యపై సీఎం సీరియస్.. క్షేత్రస్థాయిలో వాస్తవాలు తెలుసుకోవాలని మంత్రులకు ఆదేశం.. హుటాహుటిన గ్రామానికి అనిత, నారాయణ బాధిత కుటుంబానికి పరామర్శ.. ప్రభుత్వం, పార్టీ తరపున సాయానికి హామీ

బాధితులను ఫోన్‌లో పరామర్శించిన చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్

కులాలతో రాజకీయం చేయొద్దంటూ వైసీపీ నేతలకు మంత్రి అనిత హెచ్చరిక

కందుకూరు, అక్టోబరు 19(ఆంధ్రజ్యోతి): నెల్లూరు జిల్లా కందుకూరు నియోజకవర్గం పరిధిలోని దారకానిపాడు గ్రామంలో ఈ నెల 2న జరిగిన దారుణ హత్యపై కులం కుంపట్లు రాజుకున్న నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్రంగా స్పందించారు. వైసీపీ నేతలు ఈ హత్యకు, రాష్ట్రంలోని రెండు కులాలకు మధ్య సంబంధం అంటగట్టి చేస్తున్న ప్రచారంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి, బాధిత కుటుంబాన్ని కలుసుకుని వాస్తవాలు తెలుసుకోవాలని హెంాం మంత్రి అనిత, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణలను ఆదేశించారు. దీంతో ఆదివారం రాత్రి మంత్రులు దారకానిపాడు గ్రామానికి వచ్చి బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా హత్యకు గురైన తిరుమలశెట్టి లక్ష్మయ్యనాయుడు భార్య సుజాత మాట్లాడుతూ.. తన భర్తది కుల హత్య కాదని స్పష్టం చేశారు. కారుతో గుద్ది చంపిన హరిశ్చంద్రప్రసాద్ కొన్నాళ్లుగా తన భర్తను బెదిరించినట్లు తెలిపారు. తన భర్త హత్యకు కులం రంగు పులమడం బాధగా ఉందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దోషులను కఠినంగా శిక్షించాలని తాము కోరుకుంటున్నామని, కులం పేరుతో తమ కుటుంబాన్ని వేధించవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు.

నీచ రాజకీయాలు చేయొద్దు: అనిత
లక్ష్మయ్య నాయుడు కుటుంబాన్ని అన్ని విధాలా ఆదుకుంటామని హెంాం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం, పార్టీ తరపున సాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబంతో సీఎం చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌లకు ఫోన్ చేయించి మాట్లాడించారు. అనంతరం లక్ష్మయ్య నాయుడి భార్య సుజాత, కందుకూరు ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావుతో కలిసి మంత్రులు మీడియాతో మాట్లాడారు. కులాలు, మతాలతో రాజకీయాలు చేయవద్దని ప్రతిపక్ష వైసీపీకి అనిత హితవు పలికారు. లక్ష్మయ్య నాయుడు హత్య అత్యంత కిరాతకంగా జరిగిందని, హత్యకు పాల్పడిన హరిశ్చంద్రప్రసాద్‌ను, అతని తండ్రి మాధవరావును పోలీసులు వెంటనే అరెస్టు చేసి, రిమాండ్‌కు తరలించారని తెలిపారు. అయితే ఈ హత్యకు కులాలు, మతాలు అంటకట్టి విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టాలని కొందరు ప్రయత్నించడం శోచనీయమన్నారు. ఈ ఘటనకు.. కులాలకు సంబంధం లేదన్నారు. బాధితులు సైతం కులప్రమేయం లేదని చెబుతున్నా. నీచరాజకీయాలు చేస్తున్నవారు తమ ప్రయత్నాలు మానుకోలేదని మండిపడ్డారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టడానికి, విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారిపై చట్టపరిధిలో క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. స్పెషల్ కోర్టు ఏర్పాటు చేసి కేసును త్వరగా విచారించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. ఈ హత్యకు కులాలను ఆపాదించడం సరికాదని, వీలైతే బాధిత కుటుంబానికి సాయం చేయాలని మంత్రి అనిత సూచించారు. వాస్తవ పరిస్థితులను సీఎం చంద్రబాబుకు నివేదిస్తామని మంత్రి తెలిపారు.కులాలను రెచ్చగొట్టడం సరికాదు

తన భర్తను దారుణంగా హత్య చేసిన కిరాతుకులను కఠినంగా శిక్షించాలని కోరుకుంటున్నట్లు లక్ష్మయ్య నాయుడి భార్య సుజాత అన్నారు. ఈ హత్యలో కులాల ప్రమేయం లేదని స్పష్టం చేశారు. కులాలను రెచ్చగొడుతూ జరుగుతున్న వ్యవహారం తమకు బాధగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “హత్యకు కొద్దిరోజుల ముందు నుంచే.. ‘నీ భర్తను చంపేస్తా’ అంటూ హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ బెదిరించారు. ఆ విషయం నా భర్తకు కూడా చెప్పాను. చివరకు అన్తంతవని చేశాడు. వారిని కఠినంగా శిక్షించాలి. మా కుటుంబానికి రక్షణ కల్పించాలి.” అని సుజాత విజ్ఞప్తి చేశారు. “నాకు న్యాయం జరిగేలా చూస్తామని సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ హామీ ఇచ్చారు. నా ఆవేదనను వారికి వివరించాను. కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరాను. సీఎం నాకు ధైర్యాన్నిచ్చారు. అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. మా కుటుంబానికి అన్యాయం చేసిన వ్యక్తులను జైలు నుంచి బయటకు రానీయకుండా చూడాలని కోరాను.” అని సుజాత అన్నారు.దోషులను శిక్షిస్తాం: సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంలక్ష్మయ్య నాయుడు కుటుంబ సభ్యులతో సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌లు ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని, దోషులను కఠినంగా శిక్షిస్తామన్నారు. ధైర్యంగా ఉండాలని బాధిత కుటుంబాన్ని ఓదార్చారు. కాగా.. మంత్రుల వెంట వచ్చిన తాడేపల్లి గూడెం జనసేన పార్టీ ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్.. బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు రూ.2.5 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందించారు. కులాల కుంపట్లు రాజేస్వన్న వైసీపీ: నిమ్మలపాలకొల్లు అర్బన్: రాజకీయ దిగజారుడు తననానికి వైసీపీ నిదర్శనమని, కులాల కుంపట్లు రాజేయాలనుకోవడం రాక్షస మనస్తత్వమని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. ఆదివారం పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పాలకొల్లులోని తన కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. నెల్లూరు ఘటనకు కులం రంగు పులిమి విష ప్రచారం చేయడం తగదన్నారు. కులం రంగు పులిమి అక్కడ శవ రాజకీయం చేస్తున్నారని వైసీపీ నాయకులపై ఆయన విరుచుకుపడ్డారు. ఇరువురి వ్యక్తి గత గొడవలకు రాష్ట్రవాస్తంగా ఉన్న ఆ రెండు కులాలకు ఏం సంబంధమని ప్రశ్నించారు. ఈ ఘటనలో నిందితుడిని, అతని తండ్రిని ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు పంపిందన్నారు. వాస్తవాన్ని వక్రీకరించి కుల రంగు పులమడం మానుకోవాలని హితవు పలికారు.

జైలులో ఖైదీలకు గుట్కాలు, బిర్యానీలు రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలులో సిబ్బంది నిర్వాకం

రాజమహేంద్రవరం, అక్టోబరు 19 తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం సెంట్రల్ జైల్లో గుట్టుగా జరుగుతున్న అక్రమాలు వెలుగు చూశా యి. ఖైదీలకు గుట్కాలు, బిర్యానీలను జైలు సిబ్బంది అక్రమంగా సరఫరా చేస్తున్నారు. జైలు ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ సెక్షన్‌లో బషీర్, సుషీల్ అనే ఇద్దరు జూనియర్ అసిస్టెంట్లు పనిచేస్తున్నారు. అదే సెక్షన్‌లో రామకృష్ణ అనే ఖైదీ సహాయకుడిగా పనిచేస్తున్నాడు. అతని బంధువుల ద్వారా బషీర్‌కి రూ.వెయ్యి, సుషీల్‌కి రూ.2వేలు ఆన్‌లైన్ ద్వారా పంపించారు. దీంతో వారిద్దరూ గుట్కాలు, బిర్యానీలు తీసుకెళ్లి రామకృష్ణకు అందిస్తున్నారు. జైలు ఉద్యోగి అనుమానంతో ఆదివారం ఓ ఖైదీని తనిఖీ చేయగా గుట్కా ప్యాకెట్ బయటపడింది. దీనిపై కూపీ లాగడంతో 20 గుట్కా ప్యాకెట్లను గుర్తించారని తెలుస్తోంది. సుషీల్ మూడు నెలల కిందట కారుణ్య నియామకం కింద ఉద్యోగంలో చేరారు. సెంట్రల్ జైలు పరిపాలనా భవనంలో సమారు 15 వరకూ సెక్షన్లు ఉంటాయి. సిబ్బంది కొరత కారణంగా పలు సెక్షన్లలో చదువుకున్న ఖైదీలతో పని చేయించుకుంటున్నారు. వాస్తవానికి పరిపాలనా భవనంలో పనులకు ఖైదీలను వినియోగించకూడదని ఉత్తర్వులు ఉన్నాయి. గుట్కాలు, బిర్యానీల విషయం ఆదివారం ఉదయం బయటపడినప్పటికీ అధికారు లు ఫిర్యాదు చేయడానికి వెనుకాడినట్లు సమాచారం. తక్షణభర్తనల అనంతరం చివరకు రాత్రి 8 గంటల

పక్కా ప్రణాళికతో వందల కోట్లు కొల్లగొట్టిన పప్పు వ్యాపారులు

గత ప్రభుత్వాధికారులతో కుమ్మక్క

నకిలీ సహకార సొసైటీలు సృష్టి

కోట్లు కొల్లగొట్టిన వెంకటేశ్వరరావు, దేశ మురళి, మస్తాన్‌రావు

ఐటీ అధికారుల సోదాల్లో 500కోట్లకు పైగా అక్రమాలు వెలుగులోకి



రైతులు పండించిన పప్పు ధాన్యాలకు గిట్టుబాటు ధర చెల్లించి కొనుగోలు చేసి సామాన్యులకు అందించాలన్నది కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆశయం..! అయితే అవినీతి అధికారుల చేతుల తడిపి ఆ నిత్యావసరాలను నల్లబజారుకు తరలించి కోట్లు కొల్లగొట్టాలనేది బడా వ్యాపారుల లక్ష్యం..! వారికి సహకరించి ఎన్నికల ఖర్చుల కోసం కోట్లాది రూపాయలు లాగేయాలన్నది వైసీపీ నేతల స్వార్థం..! పై మూడింట్లో రెండు నెరవేరాయి..! సామాన్యులకు సరసమైన ధరలకు నిత్యావసరాలు లభించడం మినహా... పప్పుధాన్యాల వ్యాపారులకు వందల కోట్ల ఆదాయం.. వైసీపీ నేతలకు పదుల కోట్లలో ఎన్నికల వ్యయం.. సమకూరాయి..! మరోవైపు అవినీతి అధికారులకూ ఆశించిన స్థాయిలోనే మదుపులు అందాయి..! గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో పప్పుధాన్యాల ధరల పెరుగుదల వెనుక ఉన్న అక్రమార్కుల బండారం బయటపడింది. విజయవాడ, గుంటూరు, వినకొండ, తాళి, కర్నూలు, విశాఖపట్నంలోని పప్పు వ్యాపారుల అక్రమాలకు సంబంధించిన ఆధారాలు ఆదాయపుపన్ను శాఖకు లభించాయి. ఏపీతో పాటు హైదరాబాద్‌లోనూ ఏకకాలంలో 25 బృందాలు జరిపిన సోదాల్లో విస్తూరోయే రహస్యలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. పప్పు వ్యాపారులు పచ్చిపప్పు, పెసరపప్పును పక్కదారి పట్టించి 500 కోట్లకు పైగా కొల్లగొట్టినట్లు తేలింది. ఈ దండాకు సహకరించిన మాజీ మంత్రి ద్వారా గతేడాది ఎన్నికల ముందు భారీగా నగదు విత్తీద్రా చేసినట్లు బ్యాంకు స్టేటిమెంట్లు లభించాయి. అక్రమంగా సంపాదించిన వందల కోట్లు విదేశాలకు తరలించి అమెరికాలోనూ ఆస్తులు పోగేసుకున్నట్లు ఆదాయ పన్ను శాఖ గుర్తించింది. నలుగురు కీలక వ్యాపారుల ఆర్థిక లావాదేవీలు, వ్యాపార రికార్డులు, బిల్లులు కావాలంటూ ఐటీ శాఖను ఈడీ వివరాలు అడిగింది. దీంతో ఏ క్షణంలోనైనా మనీలాండరింగ్ కేసు మీదపడే అవకాశం ఉందంటూ ఏపీలోని పప్పు వ్యాపారుల వెన్నులో వణుకు మొదలైంది. దోపిడీ ఎలా జరిగిందంటే..

నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు సమాన్యుడికి అందుబాటులో ఉంచేందుకు వీలుగా కేంద్రం నేషనల్ కో ఆపరేటివ్ కన్సూమర్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎన్‌సీసీఎఫ్)ను స్థాపించింది. వివిధ రాష్ట్రాల్లో రైతులు పండించే వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేసి మధ్యవర్తుల ప్రమేయం లేకుండా సహకార సంఘాల ద్వారా సామాన్యులకు సరఫరా చేయడమే దీని లక్ష్యం. అహారధాన్యాలు, పప్పులు, చక్కెర, సూనెలు

రెయిన్ అలర్ట్ .. ఆ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు..

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వాతావరణ ప్రభావంతో కొన్ని రోజులుగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఒకవైపు ఎండలు, మరోవైపు వర్షాలు పడుతున్నాయి. అక్కడక్కడా ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలూ దంచికొడుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు, వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా ఏపీ వాసులకు మరో రెయిన్ అలర్ట్ వచ్చింది. మంగళవారం నాడు ఏపీలోని పలు ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఏపీ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. దక్షిణ అండమాన్ సముద్రాన్ని ఆనుకుని ఉన్న ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంపై ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోందని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థతెలిపింది. దీని ప్రభావంతో రానున్న 24 గంటల్లో ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. అలానే రానున్న 48 గంటల్లో ఈ అల్పపీడనం పశ్చిమ -వాయువ్య దిశగా కదులుతూ దక్షిణ మధ్య బంగాళాఖాతం, పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతం ప్రాంతాల్లో వాయుగుండం గా బలపడే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో మంగళ, బుధవారాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం నాడు బాపట్ల, ప్రకాశం, నెల్లూరు, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు



సమయం లో పోలీసులకు ఫిర్యాదు అందింది. సెంట్రల్ జైల్లో ఏం జరుగుతున్నా అధికారులపై తీసుకొనే చర్యల్లో తీవ్రత లేకపోవడంతో అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట పడడం లేదనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. జైళ్ల శాఖ కోస్తాంధ్ర ప్రాంత డీఐజీ కార్యాలయం సెంట్రల్ జైలుకు సమీపంలోనే ఉన్నా కూడా జైలులో యథేచ్ఛగా అక్రమాలు జరుగుతుండటం విస్మయానికి గురిచేస్తోంది.

తదితర నిత్యావసరాలు, ప్రజలకు ప్రభుత్వాలు అందించే పీడీఎస్‌తోపాటు అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు సైతం ఎన్‌సీసీఎఫ్ సహకార సంఘాల ద్వారానే సరఫరా చేస్తుంది. అయితే రాష్ట్రంలోని కొందరు పప్పుధాన్యాల బడా వ్యాపారులు ఎన్‌సీసీఎఫ్ అధికారులతో కుమ్మక్కై వందల కోట్లు దోచేశారు. రైతులకు కనీస మద్దతు ధర చెల్లించి కేంద్రం సేకరించిన పప్పును సామాన్యులకు సరసమైన ధరలకు విక్రయించాల్సిన కోఆపరేటివ్ వ్యవస్థను చేతుల్లోకి తీసుకుని బ్లాక్ మార్కెట్‌లో అధిక ధరలకు విక్రయించారు. ఏపీలో నాలుగేళ్లుగా జరుగుతున్న ఈ బాగోతం గురించి హైదరాబాద్ అగ్రికల్చర్ కో-ఆపరేటివ్ అసోసియేషన్ లిమిటెడ్ (హాకా)కు వరుసగా ఫిర్యాదులు అందాయి. వారిని ఏపీ పప్పు వ్యాపారలు ఏ విధంగా మోసగిస్తున్నారో ఫిర్యాదుల్లో స్పష్టంగా ఉండటంతో ఇది తమ పరిధి కాదని పేర్కొంటూ ఫుడ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్‌సీఐ) ఉన్నతాధికారికి ఆ ఫిర్యాదులను ఫార్వర్డ్ చేశారు. వాటిని పరిశీలించిన ఎఫ్‌సీఐ అధికారులు దీనిలో ఎన్‌సీసీఎఫ్ ఉన్నతాధికారుల పాత్ర ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీనిపై ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయానికి నివేదిక ఇవ్వడంతో ఆదాయపు పన్ను శాఖ అధికారులు ఏపీ, తెలంగాణల్లో ఏకకాలంలో సోదాలు చేపట్టి భారీగా అక్రమాలు, ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులను గుర్తించారు. మరోవైపు ఎన్నికల ముందు వందల కోట్ల రూపాయలు విత్తీద్రా చేయడాన్ని పసిగట్టారు. ఆ సొమ్ము వైసీపీ నేతల ఎన్నికల ఖర్చులకు కొంత ఇచ్చినట్లు తెలిసింది. మరికొంత విదేశాలకు తరలినట్లు ఐటీ అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు.

ఆ బడా వ్యాపారులు ఎవరు.. వేల కోట్ల రూపాయల టర్నోవర్ చేసే బడా వ్యాపారుల్లో గుంటూరుకు చెందిన కమీషన్ ఏజెంట్ నకల వెంకటేశ్వరరావు, విజయవాడకు చెందిన వ్యాపారి దేశ మురళి, విశాఖపట్నానికి చెందిన పలక, బలపం వ్యాపారి మస్తాన్‌రావు మొదటి మూడు స్థానాల్లో ఉన్నారు. సంక్షేమ హాస్టళ్లు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు కందిపప్పు, శనగపప్పు, పెసరపప్పు సరఫరా చేసేందుకు గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో టెండర్లు వేయడంతోనే ఈ ముగ్గురు రింగ్ మ్యాన్లు దోపిడీ బీజం పడింది. గత ప్రభుత్వంలో ముగ్గురు మంత్రుల సహకారం, కొందరు బ్యూరోక్రాట్ల సహాయంతో వీరు టెండర్లు దక్కించుకునేవారు. ఎన్‌సీసీఎఫ్ ద్వారా తక్కువధరకు పప్పుధాన్యాలు దక్కించుకుని మార్కెట్ ధరకు బయట విక్రయిస్తే భారీగా సంపాదించవచ్చని వారు ఎత్తుగడ వేశారు. దేశ మురళి గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో మంత్రి సహకారం తీసుకుంటే.. మస్తాన్ రావు బ్యూరోక్రాట్ల అవసరాలు తీర్చి వారిని బుట్టలో వేసుకున్నాడు. వెంకటేశ్వరరావు ఎన్‌సీసీఎఫ్ నుంచి పప్పులు తెచ్చుకోవడానికి అవసరమైన నకిలీ కోఆపరేటివ్ సొసైటీలను సృష్టించాడు. ముగ్గురూ కలిసి తక్కువ ధరకు శనగ పప్పు, పెసర పప్పు కొనుగోలు చేసి 10 నుంచి 15 శాతం ప్రభుత్వానికి సరఫరా చేసి మిగతాదంతా బయటి మార్కెట్లో అధిక లాభాలకు విక్రయించారు. అక్రమ సొమ్ముతో దేవుడికి నగలు.. అమెరికాలో ఆస్తులు

పప్పు ధాన్యాల వ్యాపారంలో అక్రమంగా సంపాదించిన సొమ్ములో నుంచి దేవుడి వాటాగా వెంకటేశ్వరస్వామికి విశాఖపట్నానికి చెందిన పలక, బలపం వ్యాపారి బిరువైన బంగారు హారం బహుమతిగా అందజేసినట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. విజయవాడ వ్యాపారి వందల కోట్ల ఆస్తులు పోగేసి.. అమెరికాలో అన్న పేరుతో ఆస్తులు సమకూర్చినట్లు తెలుస్తోంది. గుంటూరు వ్యాపారి ఎవరెవరితో ఎలాంటి లావాదేవీలు జరిపారనే వివరాలు కూడా సేకరిస్తున్నారు. ఎటువంటి సహకార సంఘాలు లేకున్నా ఈ ముగ్గురి నకిలీ సొసైటీలను సిఫారసు చేసిన ఏపీ వ్యవసాయ, సివిల్ సప్లయ్స్ అధికారులు మొదలుకొని నేరుగా ఎన్‌సీసీఎఫ్ ఉన్నతాధికారితోనే తరచూ వెంకటేశ్వరరావు జరిపిన సంబాషణలు, అంతర్గత లావాదేవీలన్నీ ఈడీ అధికారులు వెలికి తీస్తారని చెబుతున్నారు.

అక్రమ సొమ్ముతో దేవుడికి నగలు.. అమెరికాలో ఆస్తులు



పడనున్నాయి. మిగతా జిల్లాల్లోనూ పలుచోట్ల పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే ఛాన్స్ ఉందని అధికారులు చెబుతున్నారు. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. వేటకు వెళ్లిన మత్స్యకారులు తిరిగి రావాలని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. వర్షం కురిసే సమయంలో ప్రజలు పొలాల్లో, చెట్ల కింద ఉండాద్దని, అత్యవసరమైతే తప్పు బయటకు వెళ్ళాద్దని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.



సినిమా



ప్రముఖ హాస్య నటుడు కన్నమూత..

ప్రముఖ నటుడు అస్సానీ 84 సంవత్సరాల వయసులో మరణించారు. ఆయన మేనల్లుడు అశోక్ అస్సానీ ఈ వార్తను దృవీకరించారు. హిందీ సినిమా రంగంలో సీనియర్, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయిన గోవర్ధన్ అస్సానీ ఈ సాయంత్రం 4 గంటల ప్రాంతంలో దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో తుది శ్వాస విడిచారు. రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్ నివాసి అయిన అస్సానీ జైపూర్‌లోని సెయింట్ జేవియర్స్ స్కూల్ నుండి విద్యను అభ్యసించారు.

హాస్య నటన రంగానికి అస్సానీ అందించిన సహకారం అమూల్యమైనది. అనేక దశాబ్దాలుగా, ఆయన హిందీ సినిమాకు అనేక చిరస్మరణీయ పాత్రలను పోషించారు. 'ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. అస్సానీ కెరీర్ అతని బహుముఖ ప్రజ్ఞ, దీర్ఘాయువుకు నిదర్శనం. ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా సినీ రంగంలో రాణిస్తూ.. 350 కి పైగా చిత్రాల్లో నటించారు. హాస్య, సహాయ నటుడిగా ఆయన అత్యంత ముఖ్యమైన సహకారం, ఈ పాత్రలు అనేక ప్రధాన హిందీ చిత్రాలకు వెన్నెముకగా నిలిచాయి.

1970లు అతని కెరీర్ శిఖరాగ్ర స్థాయికి చేరుకుంది. 'మేరే అప్పే', 'కోషిష్', 'బావర్ని', 'పరిచయే', 'అభిమాన్', 'మప్పే చుప్పే', 'చోటీ సి బాత్', 'రహ్ చక్రార్' వంటి దిగ్గజ చిత్రాలలో నటించి, అత్యంత క్యారెక్టర్ నటులలో ఒకరిగా ఎదిగాడు.

1975లో విడుదలైన అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన చిత్రం 'విచిత్రమైన జైలు వార్డెన్' పాత్ర మరపురాని సాంస్కృతిక గీటురాయిగా మారింది. కామిక్ టైమింగ్, డ్రెలాగ్ డెలివరీలో అతను తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్నాడు.

నటనతో పాటు, అస్సానీ చిత్రనిర్మాణంలోని ఇతర కోణాల్లో కూడా చెప్పుకోదగ్గ విజయాలు సాధించారు. ముఖ్యంగా 1977లో విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన హిందీ చిత్రం 'చల మురారి హీరో బన్నే'లో కొన్ని చిత్రాలలో ప్రధాన హీరోగా విజయవంతంగా మారారు. ఈ చిత్రాన్ని ఆయనే రచించి దర్శకత్వం వహించారు. 'సలాం మేమ్‌సాబ్' (1979) వంటి చిత్రాలతో పాటు తన కెరీర్‌లో అనేక ఇతర చిత్రాలతో దర్శకుడిగా కూడా ఆయన ప్రయత్నించారు. ఆయన పని గుజరాతీ సినిమా వరకు విస్తరించింది, అక్కడ ఆయన ప్రధాన పాత్రలు పోషించి 1970లు, 1980లలో గణనీయమైన విజయాన్ని సాధించారు. బహుళ సృజనాత్మక పాత్రలను అన్వేషించాలనే ఈ సంకల్పం కేవలం నటుడి పరిధికి మించి సినిమా కళ పట్ల ఆయనకున్న నిబద్ధతను తెలియజేస్తుంది.



రోజూ నాలుగు ఈ పండ్లు తిన్నారంటే.. బీబీ

తగ్గడంతో పాటు గుండె బలంగా ఉంటుంది..!

నేటి వేగవంతమైన, ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం అన్ని వయసుల వారిని ఏదో ఒక విధంగా ప్రభావితం చేసింది. ఆహారపు అలవాట్లు క్షీణించాయి. నిద్రలేమి వెంటాడుతోంది. శరీర కార్యకలాపాలు దాదాపు సున్నా అయ్యాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో మన శరీరంలో మనం తక్కువ శ్రద్ధ చూపే భాగం అంటే కడుపు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. సాధారణంగా బొడ్డు కొవ్వు అని పిలువబడే ఉదర కొవ్వు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. ఇది క్రమంగా మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ప్రజలు ఈ సమస్యతో పోరాడుతున్నారు. పరిష్కారంగా వారంతా జిమ్ లేదా మార్కెట్లో లభించే ఖరీదైన, రసాయనాలతో నిండిన ఉత్పత్తుల వైపు చూస్తున్నారు. దీని ప్రభావం నెమ్మదిగా లేదా శాశ్వతంగా ఉండదు. కానీ, ఆయుర్వేద పద్ధతులను ఉపయోగించడం వల్ల బొడ్డు కొవ్వు తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేలాగే ఇక్కడ చూద్దాం..

టమాటాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వాత, పిత, కఫ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అవి సహజమైన డిటాక్స్ గా పనిచేస్తాయి. శరీరాన్ని తేలికగా, శుభ్రంగా, శక్తివంతంగా ఉంచుతాయి. ముఖ్యంగా, వీటిని ఏ వయసు వారైనా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

రోజుకు రెండుసార్లు భోజనానికి ముందు 3 నుండి 4 పండిన టమాటాలు తినడం వల్ల బొడ్డు కొవ్వు క్రమంగా తగ్గుతుంది. టమాటాలలోని పోషకాలు శరీర జీవక్రియను పెంచుతాయి. ఇది కొవ్వును వేగంగా కాలిడానికి సహాయపడుతుంది. టమాటాలలో లైకోపీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది, ఇది శరీరం నుండి హానికరమైన విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు, జీవక్రియ కూడా మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. టమాటాలలో విటమిన్ ఎ, సి, పొటాషియం, ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. కేలరీలను నెమ్మదిగా బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

టమాటాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సాధారణ కడుపు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అల్పాహారం, రాత్రి భోజనానికి ముందు టమాటాలు తినడం వల్ల వేగవంతమైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. కొంతమంది రుచి కోసం కొద్దిగా రాతి ఉప్పు, నల్ల మిరియాలు కూడా కలుపుకుంటారు. ఇది మరింత రుచికరమైనదిగా చేస్తుంది. శరీరంలో మంట లేదా వేడిని నివారిస్తుంది.



పీరియడ్స్ నొప్పులు తగ్గాలా? ఈ సింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే నెలసరిలోనూ ఫుల్ యాక్టివ్..!

మహిళల శరీరంలో పీరియడ్స్ అనేది ఒక సహజ ప్రక్రియ. క్రమం తప్పకుండా ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా కీలకం. అయితే, చాలా మంది మహిళలకు పీరియడ్స్ అనేది తీవ్రమైన సమస్య. వారు మానసిక స్థితిలో మార్పులనే కాకుండా భరించలేని నొప్పి, తిమ్మిరిని కూడా ఎదుర్కొంటారు. ముఖ్యంగా వారికి పీరియడ్స్ మొదటి మూడు రోజులలో కొందరు తీవ్రమైన నొప్పి, తిమ్మిరిని అనుభవిస్తారు. దీని వలన రోజువారీ పనులు చేయడం కష్టమవుతుంది. చాలా మంది మహిళలు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మందులను ఆశ్రయిస్తారు. కానీ, నొప్పి నివారణ మందులు శరీరంపై అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతాయి. మందులకు బదులుగా, మీరు మీ పీరియడ్స్ తిమ్మిరిని ఇంటి నివారణలతో చికిత్స చేయవచ్చునని పలువురు పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాధాకరమైన పీరియడ్స్ నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఐదు నివారణలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. యోగాతో మీ నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. మత్స్యాసనంగా పిలువబడే యోగా భంగిమ ఈ సమయంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. ఈ యోగా భంగిమ దిగువ శరీరానికి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఋతు ప్రవాహం సజావుగా సాగడానికి దారితీస్తుంది. అలాగే, మీ ఋతు కాలంలో ఎటువంటి దూకుడు వ్యాయామాలు చేయరాదు. ఈ సమయంలో సోంపు నీటిని తాగవచ్చు. దీనిని తయారు చేయడానికి ఒక గ్లాసు నీరు తీసుకొని ఒక టీస్పూన్ సోంపు గింజలను వేయాలి. ఒక చిటికెడు క్యారమ్ గింజలను కూడా వేసుకోవాలి. తరువాత, ఈ నీటిని బాగా మరిగించి వడకట్టండి. ఋతు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి రోజంతా ఈ నీటిని త్రాగండి. ఇది శరీరంలో చిక్కుకున్న వాయువు, ఉబ్బరం నుండి ఉపశమనం పొందటానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

హే మ్యాన్ కమ్ టు మై క్యాబిన్.. ఫోటో గ్రాఫర్ ను బస్సులోకి రమ్మన్న రోహిత్ శర్మ..

ఆస్ట్రేలియాతో జరగనున్న కీలకమైన రెండవ వన్డే కోసం అడిలైడ్ చేరుకున్న భారత క్రికెట్ జట్టుకు అభిమానులు ఘనస్వాగతం పలికారు. అభిమానులు టీమిండియా ఆటగాళ్లను చుట్టుముట్టారు. సోమవారం సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన ఒక వీడియోలో రోహిత్ శర్మ విలేకరులు తమలో తాము మాట్లాడుకుంటుండగా, బస్సులోకి అహ్వానిస్తున్నట్లుగా సైన్ చూస్తూ కనిపించాడు. భారత క్రికెట్ జట్టు అడిలైడ్‌కు చేరుకోగానే అభిమానులు, ఫోటోగ్రాఫర్ల నుంచి పెద్ద ఎత్తున స్పందన లభించింది. రోహిత్ శర్మ బస్సులోకి వెళ్ళేటప్పుడు, విలేకరుల వైపు చూసి, ఏదో చెప్పి, వారిని బస్సులోకి అహ్వానిస్తున్నట్లుగా ఒక సైగ చేశాడు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. అదే సమయంలో విరాట్ కోహ్లి అభిమానుల ఆటోగ్రాఫ్లు తీసుకున్న తర్వాత టీమ్ బస్సులోకి వెళ్ళాడు. సిరీస్ ఓపెనర్‌లో మిచెల్ మార్ష్ అతని జట్టు చేతిలో ఓడిపోయిన తర్వాత, టీమిండియాకు రెండవ వన్డేలో గెలవడం చాలా ముఖ్యం. మొదటి మ్యాచ్‌లో నిరంతరాయంగా వర్షం అంతరాయాలు ఏర్పడటం భారత్ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోవడానికి ప్రధాన కారణం. చివరి సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత, మ్యాచ్‌ను 26 ఓవర్లకు కుదించగా, భారత్ 136/9 పరుగులు మాత్రమే చేరుగలిగింది. ఆతిథ్య జట్టు ఆస్ట్రేలియా ఏడు వికెట్లు మిగిలి ఉండగానే లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. మొదటి మ్యాచ్‌లో విరాట్ కోహ్లి, రోహిత్ శర్మ ఇద్దరూ విఫలమైనప్పటికీ, మాజీ భారత ఓపెనర్ సునీల్ గవాస్కర్ రాబోయే రెండు మ్యాచ్‌లలో ఈ అగ్రశ్రేణి ఆటగాళ్లు పెద్ద స్కోర్లు



చేస్తారని సూచించారు. మార్చి తర్వాత మొదటిసారి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆడుతున్నందున, వారికి కొంత సమయం ఇవ్వాలని అభిమానులను కోరారు. అతను ఇండియా టుడేతో మాట్లాడుతూ.. "వారు బహుశా ఆస్ట్రేలియాలోని అత్యంత బౌన్సీ పిచ్‌పై ఆడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని నెలలుగా అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ఆడలేని ఆటగాళ్లకు ఇది అంత సులభం కాదు. శుభమనే గిల్, శ్రేయాస్ అయ్యర్ కూడా రెగ్యులర్‌గా ఆడుతున్నప్పటికీ, ఇది వారికి కూడా సవాలుతో కూడుకున్నది. భారత్ ఇప్పటికీ చాలా, చాలా మంచి జట్టు. రోహిత్, కోహ్లి రాబోయే రెండు మ్యాచ్‌లలో భారీ స్కోర్లు చేస్తే ఆశ్చర్యపోకండి." గతసారి ఈ రెండు జట్లు అడిలైడ్‌లో వన్డే ఆడినప్పుడు భారత్ ఆస్ట్రేలియాను ఓడించింది. ఈసారి కూడా అదే ఫలితం వస్తుందని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

