క్రైమ్ కౌంటర్

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం   తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 01   సంచిక : 74   గుంటూరు, సోమవారం 24- 11 - 2025   పేజీలు : 4   వెల. 2 /-

కంగ్రాట్స్ క్వీన్స్

అమరావతి, నవంబర్ 23 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : అంధ మహిళల టీ 20 వరల్డ్ కప్‌లో భారత్ ఘన విజయం సాధించింది. ఆదివారం నేపాల్‌తో జరిగిన ఫైనల్స్‌లో భారత్ 7 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించి వరల్డ్ కప్‌ను కైవసం చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ టీమ్‌కు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఏపీ విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ .. కంగ్రాట్స్ చెప్పారు. ఈ మేరకు తమ ఎక్స్ ఖాతాల వేదికగా స్పందించారు. మొట్టమొదటి అంధుల మహిళల టీ 20 ప్రపంచకప్‌ను గెలుచుకున్న భారత జట్టుకు సీఎం చంద్రబాబు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. ఈ ఆటలో వీరు అద్భుతమైన ప్రదర్శనను కనబరిచారని తెలిపారు. మన దేశానికి వీరు మరిన్ని ప్రశంసలు తీసుకువస్తారని ఆకాంక్షించారు. రానున్న రోజుల్లో మనందరిని గర్వపడేలా చేయాలని తాను కోరుకుంటున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు చెప్పారు. ఈ రోజు తొలి అంధ మహిళల టీ 20 ప్రపంచ కప్ టైటిల్‌ను గెలుచుకోవడం ద్వారా చరిత్ర సృష్టించిన భారత్ జట్టుకు మంత్రి నారా లోకేశ్ హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. దేశానికి ఈ పురస్కారాన్ని తీసుకురావడంలో వీరి ధైర్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రకాశిస్తుందన్నారు. భారత్ జట్టుకు గట్టి పోటీ ఇచ్చిన నేపాల్‌కు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు.

పాలమూరు దాహార్తిని తీర్చిన ఘనత సత్యసాయి ట్రస్టుదేనని వ్యాఖ్య

'మానవ సేవే మాధవ సేవ' అనే సూత్రాన్ని కేవలం ప్రవచించడమే కాకుండా, ఆచరణలో చూపి ప్రభుత్వాలతో పోటీపడి ప్రజలకు ఉచిత విద్య, వైద్య సేవలు అందించిన మహనీయుడు శ్రీ సత్యసాయి బాబా అని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. పేదలకు కేజీ నుంచి పీజీ వరకు ఉచిత విద్యను, ప్రాణం నిలిపే వైద్య సేవలను అందించి ప్రజల హృదయాల్లో భగవంతుడిగా నిలిచిపోయారని ఆయన అన్నారు. పుట్టపర్తిలో ఆదివారం జరిగిన శ్రీ సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, బాబా శత జయంతి వేడుకల్లో పాలుపంచుకోవడం తనకు లభించిన అరుదైన గౌరవంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. సత్యసాయి జన్మించి నడయాడిన ఈ నేల ఎంతో పవిత్రమైనదని, ప్రపంచ నలుమూలల నుంచి

ప్రముఖులు ఈ వేడుకలకు హాజరుకావడమే అందుకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారత ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి. రాధాకృష్ణన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, త్రిపుర గవర్నర్ ఎన్. ఇంద్రసేనా రెడ్డి తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ప్రజలలోనే భగవంతుడిని చూసి, ప్రేమతో వారిని గెలుచుకున్న గొప్ప వ్యక్తి సత్యసాయి అని రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. ఆయన చేసిన నిస్వార్థ సేవలే ఆయన్ను దైవంగా

2 లో

జగన్ కు షాక్:

విజయసాయిరెడ్డి పార్టీ ప్లాన్

విజయసాయిరెడ్డి ఇప్పుడు మాజీ ఎంపీ మాత్రమే కాక, మాజీ వైసీపీ నేత అని కూడా చెప్పరాదు. తన మాటల ప్రకారం, ప్రస్తుతం ఆయన ఒక రైతుగా మాత్రమే జీవిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ, ఆయన డైనమిక్ స్వభావం చూసిన వారు ఆయన ఏమి చెప్పినా రాజకీయ కోణంలో అర్థం చేసుకుంటారు, హైలైట్ చేస్తారు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాకు విజయసాయిరెడ్డి పర్యటనకు వెళ్లారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో రెడ్డిక సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆదివారం ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ

2 లో

ఏడు నెలల్లోనే రూ.48 వేల కోట్ల

రెవెన్యూ లోటు..

అమరావతి, నవంబర్ 23 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తం కోసం రూ. 33,185 కోట్ల రెవెన్యూ లోటును అంచనా వేసింది. కానీ కాగ్ తాజా నివేదిక ప్రకారం అక్టోబర్ నెలాఖరుకే ఈ లోటు రూ. 47,805 కోట్లకు ఎగసిపడింది. అంటే పూర్తి సంవత్సరం లక్ష్యాన్ని ఏడు నెలల్లోనే దాటేశాం. ఈ వేగవంతమైన లోటు పెరుగుదల రాష్ట్ర ఆర్థిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర సందేహాలు రేకెత్తిస్తోంది. రెవెన్యూ ఆదాయ విషయంలోనూ పరిస్థితి ఆశాజనకంగా లేదు. ప్రభుత్వం మొత్తం సంవత్సరానికి రూ. 2.17 లక్షల కోట్ల రెవెన్యూ రాబట్టాలని లక్ష్యం పెట్టుకుంది. కానీ ఏడు నెలల్లో కేవలం రూ. 91,638 కోట్లు మాత్రమే సేకరణ జరిగింది. ఇది లక్ష్యంలో సగం కూడా కాదు. పన్నులు, నాన్-టాక్స్ ఆదాయం రెండింటిలోనూ భారీ కొరత

2 లో

పుట్టపర్తిలో లోకేశ్ ప్రజాదర్బార్..

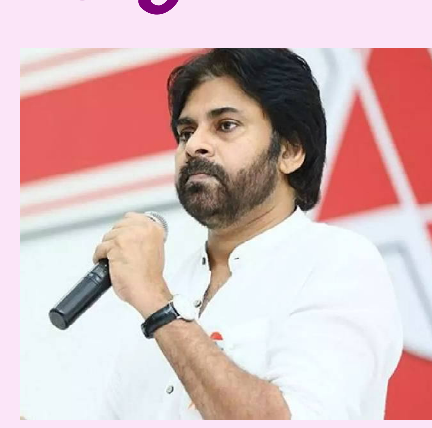
పుట్టపర్తి, నవంబర్ 23: ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదివారం శ్రీసత్యసాయి జిల్లా పుట్టపర్తిలోని క్యాంప్ సైట్‌లో ప్రజాదర్బార్ నిర్వహించారు.

2 లో

ఏలూరు లో పర్యటించనున్న డిప్యూటీ సీఎం

ఏలూరు, నవంబర్ 23: ఏలూరు జిల్లాకు ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ రానున్నారు. ఈ మేరకు షెడ్యూల్ ఖరారైంది. సోమవారం మధ్యాహ్నం ఏలూరు జిల్లా ద్వారకా తిరుమల మండలం ఐ.ఎస్.జగన్నాథపురంలో కొలువు తీరిన శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామిని ఆయన దర్శించుకుని.. ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు ఉపముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఆ తర్వాత ఐఎస్ జగన్నాథపురంలో మ్యాజిక్ డ్రైన్ పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేస్తారు. అంతకు ముందు సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు విమానంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్.. రాజమహేంద్రవరం ఎయిర్ పోర్ట్‌కు చేరుకుంటారు. అక్కడి నుంచి రోడ్డు మార్గం ద్వారా మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఆయన ఐ.ఎస్.జగన్నాథపురం చేరుకుంటారు. ఇక్కడి కార్యక్రమం పూర్తయిన తర్వాత

2 లో



పాలమూరు దాహార్తిని తీర్చిన ఘనత సత్యసాయి ట్రస్టుదేనని వ్యాఖ్య

పూజించేలా చేశాయని అన్నారు. బాబా భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోయినా, ఆయన స్ఫూర్తి కోట్లాది మందిలో నేటికీ సజీవంగా ఉందని చెప్పారు.ప్రేమతో ఏదైనా సాధించవచ్చని బాబా నిరూపించారు. ఆయన ఆత్మ మనందరిలోనూ ఉంది. మీ అందరిలోనూ ఆ స్ఫూర్తి కనిపిస్తోంది అని ఆయన సభికులను ఉద్దేశించి అన్నారు.సత్యసాయి ట్రస్ట్ సేవలు కేవలం తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌కే పరిమితం కాకుండా తమిళనాడు, కర్ణాటకతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 140 దేశాల్లో విస్తరించడం అభినందనీయమని సీఎం పేర్కొన్నారు. విద్య, వైద్యం, తాగునీరు వంటి కీలక రంగాల్లో ట్రస్ట్ అందిస్తున్న సేవలు ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయన్నారు. ప్రత్యేకించి, ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలో తీవ్రమైన తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించి ప్రజల దాహార్తిని తీర్చిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు.సత్యసాయి ట్రస్ట్ చేపడుతున్న సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించాల్సిన అవసరం ఉందని రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణలో ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమాల విస్తరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధాలా సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. త్వరలోనే తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాలను అధికారికంగా నిర్వహిస్తామని ఈ వేదికగా ఆయన కీలక ప్రకటన చేశారు.

జగన్ కు షాక్: విజయసాయిరెడ్డి పార్టీ ప్లాన్

సందర్భంగా, వైసీపీ అధినేత జగన్ పై విజయసాయిరెడ్డి హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. అంతే కాక, జగన్‌కి ఒక సవాల్ లాగా, అవసరమైతే తాను పార్టీ ఏర్పాటు చేస్తానని సంచలన ప్రకటన కూడా చేశారు.

లిజగన్‌కి సందేశం:విజయసాయిరెడ్డి హాట్ కామెంట్స్ ప్రకారం, వైఎస్ జగన్ చుట్టూ ఉన్న వారిలో నిబద్ధత లేని వ్యక్తులు ఉన్నారని, వారంతా ఒక "కోటరీ"గా ఏర్పడి ఉన్నారని ఆయన అన్నారు. ముఖ్యంగా తన విషయంలో, జగన్ కోటరీ ఆయనను పూర్తిగా డైవర్ట్ చేస్తున్నట్లు విజయసాయిరెడ్డి ఫైర్ అయ్యారు. జగన్ అలాంటి మాటలు వినకూడదని, కానీ తన మంచి సూచనలను కూడా వినాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

లిఏ పార్టీకి చెందినవారూ కాదు:తన ప్రస్తుత జీవితం రైతుగానే ఉందని విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు. ఆయన ఏ రాజకీయ పార్టీలోనూ చేరే ప్రయత్నం చేయలేదని, ఏ పార్టీ నుంచి పిలుపు రాలేదని చెప్పారు. కొన్ని ఒత్తిళ్లు వచ్చినప్పటికీ, ఆయన దానిని తిరస్కరించారని, అవసరమైతే పార్టీ ఏర్పాటు చేయడానికి వెనకాడని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతానికి రాజకీయ పార్టీ ఏర్పాటు చేయాలనేది ఆయన ప్రణాళికలో లేదని, కానీ అవసరమైతే అది ఖచ్చితంగా జరిగేది అని చెప్పేశారు.

లిసైరా నరసింహారెడ్డి జిల్లా:విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు, ఏపీలో పొట్టి శ్రీరాములు, ఎన్టీఆర్, వైఎస్సార్ వంటి ప్రముఖుల పేర్లతో జిల్లాలు ఏర్పడినప్పటికీ, సైరా నరసింహారెడ్డి పేరు ఉన్న జిల్లా లేదు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆయన ఆ జిల్లా ఏర్పాటు చేయాలని, స్వాతంత్ర సమరయోధుని గౌరవించాలని సూచించారు. అదనంగా, శ్రీకాకుళంలో రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం భవనం నిర్మాణ ఖర్చును పూర్తి స్థాయిలో భరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

లిపవన్ కళ్యాణ్ తో స్నేహం:తనకు జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ తో రెండు దశాబ్దాలుగా స్నేహం ఉందని విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు. ఎప్పుడూ పవన్‌ని విమర్శించలేదని, ఇతరులు ఏం అనుకున్నా, ఇప్పుడు ఆయన రైతుగా మాత్రమే ఉన్నాడు అని చెప్పాడు. అవసరమైతే పార్టీ ఏర్పాటు చేస్తానని సంచలన ప్రకటన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో చర్చాస్పదంగా మారింది.

ఏడు నెలల్లోనే రూ.48 వేల కోట్ల రెవెన్యూ లోటు.

ఏర్పడినట్లు కాగ్ నివేదిక స్పష్టం చేస్తోంది.

ఖర్చుల నియంత్రణలో విఫలమవడంతో రుణభారం కూడా ఆకాశాన్నంటుతోంది. ఈ ఏడాది మొత్తం రూ.79,927 కోట్ల రుణాలు తీసుకోవాలని బడ్జెట్‌లో ప్రకటించగా, ఏడు నెలల్లోనే రూ.67,283 కోట్లు అప్పు చేశారు. అంటే సంవత్సరం లక్ష్యంలో 84 శాతం రుణాలు ఇప్పటికే పూర్తయ్యాయి. మిగిలిన ఐదు నెలల్లో రాష్ట్రం మరింత రుణగ్రస్తమవుతుందన్న సంకేతాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. కాగ్ నివేదిక రాష్ట్ర ఆర్థిక నిర్వహణలో తీవ్ర లోపాలను బయటపెట్టింది. రెవెన్యూ లోటు, తక్కువ ఆదాయం, అతి వేగంగా పెరుగుతున్న రుణభారం %–% ఈ మూడూ కలిసి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ఆర్థిక సంక్షోభం వైపు నెట్టే అవకాశం ఉంది. ఈ పరిస్థితిని అదుపు చేయకపోతే రాబోయే రోజుల్లో ప్రజలపై పన్ను భారం పెరగడం లేదా అభివృద్ధి పనులు నిలిచిపోవడం తప్పదు.

ఏలూరు జిల్లాలో పర్యటించనున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

రోడ్డు మార్గం ద్వారా మళ్లీ రాజమహేంద్రవరం ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు పవన్ బయలుదేరి వెళ్లారు. డిప్యూటీ సీఎం పర్యటన నేపథ్యంలో ద్వారకా తిరుమల మండలం ఐ.ఎస్. జగన్నాథపురంతోపాటు పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీ భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు.

పుట్టపర్తిలో లోకేశ్ ప్రజాదర్బార్..

ఈ సందర్భంగా ఆయనకు వినతులు వెల్లువెత్తాయి. ప్రజలు, కార్యకర్తల నుంచి వచ్చిన వినతులను ఆయన స్వీకరించారు. వారి సమస్యలను ఆయన సావధానంగా విన్నారు. ఈ సమస్యలు పరిష్కరిస్తానని ఈ సందర్భంగా వారికి మంత్రి నారా లోకేశ్ హామీ ఇచ్చారు. అందుకు సంబంధించిన అంశాలను.. తన ఎక్స్ ఖాతా వేదికగా మంత్రి నారా లోకేశ్ వివరించారు.

ప్రభుత్వ హాస్టల్స్ లో వైద్యాధికారుల తనిఖీ..

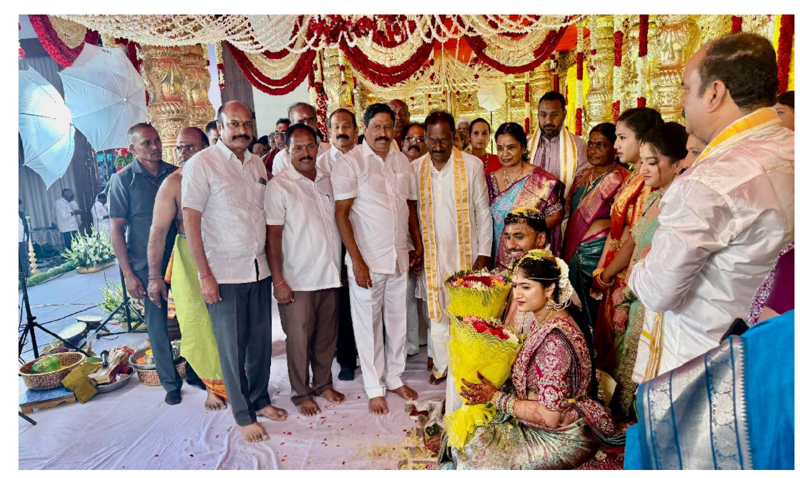
మానసిక అనారోగ్య సమస్యలపై కౌన్సిలింగ్

గోకవరం నవంబర్ 23 క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి గోకవరం మండలం గోకవరం నందు పి. హెచ్. సి జి. కొత్తపల్లి వైద్యాధి కారులు డా. తిరన్, డా. నిఖిత ఆధ్వర్యంలో తూర్పు గోదావరి జిల్లా కలెక్టర్ వారి ఆదేశానుసారం గోకవరం మరియు కొత్తపల్లి నందు గల ప్రభుత్వ హాస్టల్స్ నందు మెడికల్ క్యాంప్స్ మరియు స్టూడెంట్స్ కు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ను ఏ విధంగా ఆధిగమించాలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గోకవరం సంజీవయ్య నగర్ జి–4 లోని సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్, ఎస్. టి. పోస్ట్ మెట్రిక్ బాయ్స్ హాస్టల్ ఏమ్. ఆర్. ఓ. ఆఫీస్ క్యాంపస్ వద్ద,జి–4, మరియు ఎస్.

టీ గర్ల్స్ హాస్టల్ అచ్చియ్యపేట, గోకవరం –2 నందు కొత్త పల్లి లో కామరాజుపేట ప్రభుత్వ గర్ల్స్ హాస్టల్ తనిఖీ చేసి, అక్కడ స్టూడెంట్స్ కు వివిధ అనారోగ్య సమస్యలు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త లు కౌన్సిలింగ్, మరియు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించిచికిత్స మరియుహాస్టల్ కొన్ని సలహా లు సూచనలు ఇచ్చారు. అనారోగ్యం వున్నవారు కి మందులు పంపిణీ చేసారు. ఈకార్యక్రమం లో హాస్టల్ వార్డెన్స్ సూర్యం, రామకృష్ణ,

శంభుడు వైద్య సిబ్బంది పవన్, విశ్వనాధం,మౌనిక, అనూష, బాపనమ్మ,ఆశాలుపాల్గొన్నారు

వివాహ మహోత్సవానికి హాజరైన కొమ్మాలపాటి



క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పల్నాడు జిల్లా : గుంటూరు నగరంలో ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్‌లోని శ్రీ కన్వెన్షన్ నందు బీజేపీ పార్టీ నాయకులు చందు సాంబశివరావు కుమారుని వివాహ కార్యక్రమానికి హాజరై నూతన వధూవరులు ఆశీర్వదించిన పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ కొమ్మాలపాటి శ్రీధర్

పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే తెనాలి ఎంపీ పెమ్మసాని

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు తాడికొండ నియోజకవర్గం : మేడికొండూరు మండలంలో పలు అభివృద్ధి పనులు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాల్లో గుంటూరు పార్లమెంట్ సభ్యులు, కేంద్ర సహాయక మంత్రి వర్యులు పేమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తో కలిసి పాల్గొన్న గుంటూరు జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షులు, తాడికొండ శాసన సభ్యులు తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్ .మేడికొండూరు మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయ అదనపు గదులకు కేంద్ర సహాయక మంత్రి వర్యులు పేమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తో కలిసి శంకుస్థాపన.

అనంతరం మేడికొండూరు నుంచి గుండ్లపాలెం వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. మేడికొండూరు మండలం గుండ్లపాలెం గ్రామంలో, అంతర్గత రహదారులకు టెంకాయ కొట్టి గుంటూరు ఎంపీ పేమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తో కలసి ప్రారంభించిన తాడికొండ శాసన సభ్యులు . అనంతరం బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్.

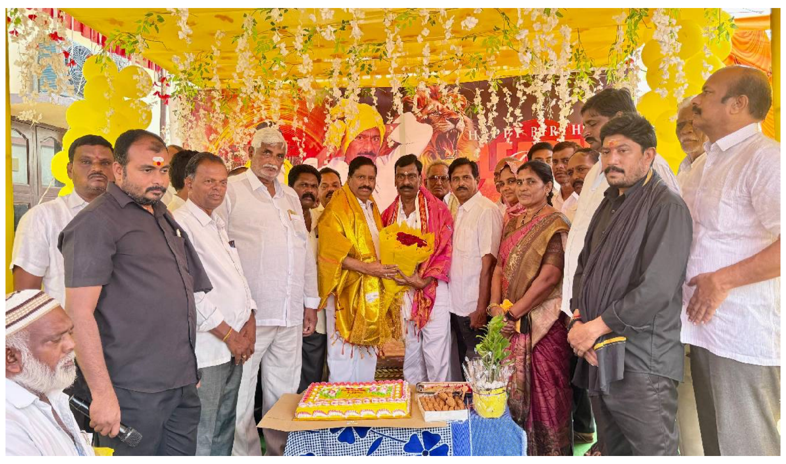
ఆలయాల చోరీ దొంగలు అరెస్టు, వెండి, బంగారు నగలు స్వాధీనం

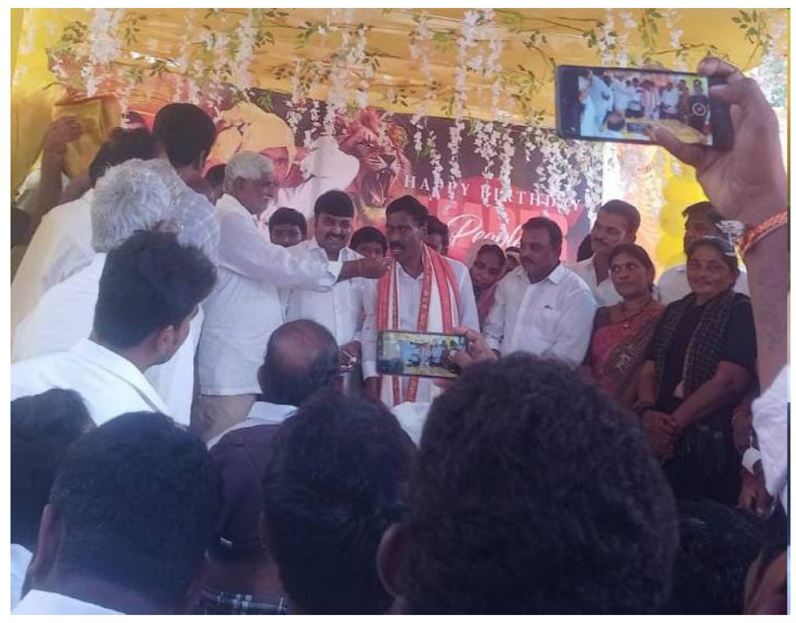
వివరాలు వెల్లడించిన గోకవరం ఎస్సై పవన్ కుమార్

గోకవరం నవంబర్ 24 క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి మండల కేంద్రమైన గోకవరం శివారు గంగాలమ్మ ఆలయంలోని అమ్మవారి వెండి నగలు చోరి మరియు కొత్తపల్లి శివాలయంలో చోరికి పాల్పడిన దుండగులను అరెస్టు చేసినట్లు గోకవరం ఎస్సై వి.ఎన్.వి.పవన్ కుమార్ ఆదివారం తెలిపారు .కొత్తపల్లి గ్రామంలోని రాజలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో హుండీ దొంగతనం, గోకవరం గ్రామ శివారులోని గంగాలమ్మ తల్లి ఆలయం తాళాలు బద్దలుకొట్టి, గుడిలోని అమ్మవారి సుమారు అర కిలో వెండి నగలను దొంగిలించుకునిపోగా వాటిపై కేసులు నమోదు చేసిన ఎస్సై వి.ఎన్.వి.పవన్ కుమార్ కేసు ధర్యాప్తులో భాగంగా పేరాల నరసింహారావు అలియాస్ బాబీ, తుమ్మలనగరం గ్రామం, యటపాక మండలం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అని, రెండవ వ్యక్తి గుండి జగదీష్ తండ్రి వెంకటనారాయణ పురుషోత్తపట్నం గ్రామం యటపాక మండలం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అనువారిని అదుపులోనికి తీసుకుని వారివద్ద నుండి పన్నెండు గ్రాముల బంగారం శతమానాలు, సుమారు కేజి వెండి వస్తువులు, ఒక ఆటో, ఒక మోటార్ సైకిల్ మరియు హుండీ చిల్లర డబ్బులు రెండువేల రూపాయలు వారి వద్ద నుండి స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. వీరు గోకవరంతో పాటు రాజమండ్రి, రాజానగరం, రంప చోడవరం పరిసరాల్లో పై నేరాలు చేసినట్లు ఎస్సై పవన్ కుమార్ వెల్లడించారు.

ఘనంగా అర్తిమళ్ల రమేష్ జన్మదిన వేడుకలు హాజరైన ఎమ్మెల్యే, కొమ్మలపాటి

కారుణ్య వృద్ధాశ్రమంలో ఘనంగా అర్తిమళ్ళ జన్మదిన వేడుకలు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులకు పండ్లు, పంచాయతీ గ్రీన్ అంబాసిడర్లకు స్వెటర్లు, కూరగాయల విక్రేతులకు తోపుడు బండ్లు పంపిణీ...





క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు న్యూస్ : హాజరైన ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ పల్నాడు జిల్లా తెదేపా అధ్యక్షులు కొమ్మాలపాటి శ్రీధర్ పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యదర్శి, పెద్దకూరపాడు మండల మాజీ అధ్యక్షులు, పెదకూరపాడు త్రాగునీటి చెరువు అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ అర్తిమల్ల రమేష్ జన్మదిన వేడుకలు ఆదివారం పార్టీ శ్రేణులు కార్యకర్తలు ఏఆర్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు..ముది వయస్సులో నిరాశ్రయులైన వృద్ధులు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులు, పెదకూరపాడు పంచాయతీలో పారిశుద్ధ్య, గ్రీన్ అంబాసిడర్లు, చిల్లర వర్తకులకు జి ఆర్ సి ఆర్ కే శ్రీ చైతన్య పాఠశాల వ్యవస్థాపకులు కొత్త జి ఆర్ సి ఆర్ కే శ్రీ చైతన్య పాఠశాల వ్యవస్థాపకులు గుత్త రాము, కవిత లు సమకూర్చిన తోపుడుబండ్లు అందించి పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు.. అన్నదానం చేయటం దైవ సేవతో సమానమని పాటిబండ్ల కారుణ్య వృద్ధాశ్రమంలోని వృద్ధులకు అన్నదానం నిర్వహించారు. రమేష్ కుమారుడు అర్తిమల్ల రాజశేఖర్ వృద్ధాశ్రమంలోని వృద్ధులకు ప్రత్యక్షంగా భోజనం వడ్డించారు... ఈ సందర్భంగా రమేష్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సేవలో తరించాలని, మరిన్ని ఉన్నత పదవులు రావాలని ఆకాంక్షించారు... పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ తెలుగు యువత అధ్యక్షులు మక్కెన సాగర్, నాయి బ్రాహ్మణ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ మద్దిరాల గంగాధర్, జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యదర్శి ముంతాజ్, పాటిబండ్ల గ్రామ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ఏరువ బాలిరెడ్డి, టిడిపి యువ నాయకుడు మేదరమెట్ల సోమిత్ చౌదరి, మరో యువ నాయకులు పెనుముచ్చు రమేష్ తదితరులు వున్నారు

గోకవరంలో ఘనంగా సత్య సాయిబాబా శత జయంతి ఉత్సవాలు

గోకవరం నవంబర్ 24 క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి మండల కేంద్రమైన గోకవరం ఎంపీడీవో ఆఫీసులో ఎంపీపీ సుంకర శ్రీవల్లి వీరబాబు ఆధ్వర్యంలో సత్య సాయిబాబా వంద రోజులు జయంతి వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ అడపా భరత్ బాబు గోకవరం మండల తాసిల్దార్ హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పుట్టపర్తి సాయిబాబా సేవలను కొనియాడారు ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడానికి సాయిబాబా చేసిన కృషిని మరెన్నో సేవా కార్యక్రమాల్లో ఆయన చూపిన చొరవను గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ పులపర్తి బుజ్జి, భూపతిపాలెం స్కూల్ చైర్మన్ గల్లా రాము, డిప్యూటీ ఎంపీడీవో భీమేశ్వరి మండకా మండల కార్యాలయాల సిబ్బంది పంచాయతీ కార్యదర్శులు సత్య సాయిబాబా త్రాగునీటి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

పల్నాటి వీరుల ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న న్యాయవాది విజయకుమార్

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పల్నాడు జిల్లా : కారంపూడిలో నాలుగు రోజులుగా వైభవంగా జరుగుతున్న పల్నాటి వీరుల ఉత్సవాలు చివరి రోజు ఆదివారం పాల్గొన్న లోక్ జనశక్తి పార్టీ (రామ్ విలాస్) పల్నాడు జిల్లా అధ్యక్షులు,

న్యాయవాది జొన్నలగడ్డ విజయ్ కుమార్, నాయకులు మహంకాళి వెంకట్రావ్, గంగరాజు, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్తిమల్లకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన షేక్ పర్వేజ్

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు న్యూస్ : పెదకూరపాడు మండల తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు, పల్నాడు జిల్లా పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి సీనియర్ నాయకులు అర్తిమల్ల రమేష్ జన్మదినం సందర్భంగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు దివంగత తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు షేక్ జాన్ సైదా (పప్పు) మదీనా చికెన్ స్టాల్ ప్రొప్రైటర్ పప్పు కుమారుడు పర్వేజ్ ఈ సందర్భంగా తన అభిమాన నాయకుడు మరెన్నో పదవులు అలంకరించాలని కలకాలం ఆయురారోగ్యాలతో ఆయన ఆయన కుటుంబం విరజిల్లాలని పర్వేజ్ కోరుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పెదకూరపాడు మండల మైనారిటీ సీనియర్ నాయకులు మిలటరీ మౌలాలి కుమారుడు జాబీర్ తదితరులు ఉన్నారు

ఆర్టికల్ 240 పరిధిలోకి చండీగఢ్..

కేంద్రం ప్రయత్నాలపై పంజాబ్ ఆగ్రహం

చండీగఢ్ పరిపాలనా స్వరూపాన్ని మార్చేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకురానున్న రాజ్యాంగ సవరణ ప్రతిపాదన పంజాబ్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. పార్లమెంట్ బులిటెన్ ప్రకారం.. డిసెంబర్ 1వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు 2025ను ప్రవేశపెట్టాలని యోచిస్తోంది. ఈ సవరణ ద్వారా చండీగఢ్‌ను రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 240 పరిధిలోకి తీసుకురావాలని ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఆర్టికల్ 240 ప్రకారం.. రాష్ట్రపతికి అండమాన్ నికోబార్ దీవులు, లక్షద్వీప్, డామన్ అండ్ డయ్యూ వంటి కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల శాంతి, పురోగతి, పాలన కోసం నేరుగా నిబంధనలను రూపొందించే అధికారం ఉంటుంది.

అయితే ప్రస్తుతం పంజాబ్, హర్యానా రెండు రాష్ట్రాలకు చండీగఢ్ ఉమ్మడి రాజధానిగా ఉంది. అయితే ఈ చండీగఢ్ పరిపాలనా బాధ్యతలకు పంజాబ్ గవర్నర్ అడ్మినిస్ట్రేటర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే చండీగఢ్‌ను ఆర్టికల్ 240 కిందకు తీసుకురావడం వల్ల.. ఆ ప్రాంతంపై రాష్ట్రపతి నియంత్రణ పెరిగి, పంజాబ్ గవర్నర్ పాత్ర బలహీనపడే అవకాశం ఉందని సంబంధిత వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం చండీగఢ్ విషయంలో తీసుకున్న నిర్ణయంపై పంజాబ్ ముఖ్యమంత్రి భగవంత్ మాన్ తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. జాబ్ రాజధానిని లాక్కోవడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోందని ఆరోపించారు. చండీగఢ్ ఎల్లప్పుడూ పంజాబ్‌లో అంతర్భాగంగానే ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. చండీగఢ్ నిర్మాణానికి తమ గ్రామాలను ధ్వంసం చేశారని.. దానిపై హక్కు కేవలం పంజాబ్‌కు మాత్రమే ఉందని.. దీనిపై వెనక్కి తగ్గకుండా తాము అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని భగవంత్ మాన్ హెచ్చరించారు.చండీగఢ్ విషయంలో కేంద్రం చర్యను ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ నేషనల్ కన్వీనర్, ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ కూడా ఖండించారు. ఇది పంజాబ్ అస్తిత్వంపై దాడిగా ఆయన అభివర్ణించారు. పంజాబీలు ఎప్పుడూ నియంతృత్వానికి తలవంచలేదని.. చండీగఢ్ పంజాబ్‌కు చెందిందని.. అది అలాగే ఉంటుందని కేజ్రీవాల్ స్పష్టం చేశారు.ఇక చండీగఢ్ విషయంలో పంజాబ్‌లోని ప్రతిపక్షాలైన కాంగ్రెస్, అకాలీదళ్ పార్టీలు కూడా ఏకమై కేంద్రం నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకించాయి. చండీగఢ్‌ను లాక్కోవడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని పంజాబ్ కాంగ్రెస్ చీఫ్ అమరీందర్ సింగ్ రాజా వారింగ్ హెచ్చరించారు. ఈ విషయంలో తమ వైఖరిని స్పష్టం చేయాలని పంజాబ్‌లోని బీజేపీ నేతలను ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ పంజాబ్ వ్యతిరేక బిల్లు.. సమాఖ్య వ్యవస్థపై స్పష్టమైన దాడి అని అకాలీదళ్ చీఫ్ సుఖ్‌బీర్ సింగ్ బాదల్ ఆరోపించారు. దీనిపై ప్రతి వేదికలో తాము పోరాటం చేస్తామని ప్రకటించారు. చండీగఢ్‌పై పంజాబ్ హక్కుతో రాజీపడటం కుదరదని సుఖ్‌బీర్ సింగ్ స్పష్టం చేశారు.

ఉత్తరాంధ్రకు మరో తుఫాను ముప్పు..

నవంబర్ 30 నాటికి రాక్షస రూపం!

దక్షిణ అండమాన్ సముద్రం, ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతం ప్రాంతాల్లో కొత్తగా అల్పపీడనం ఏర్పడినట్టు భారత వాతావరణ శాఖ (%×వీణ%) ధృవీకరించింది. ఈ అల్పపీడనం రేపు (నవంబర్ 24) నాటికి వాయుగుండంగా మారి, క్రమంగా బలపడుతూ నవంబర్ 30 నాటికి పూర్తిస్థాయి తుఫానుగా రూపాంతరం చెందుతుందని అంచనా వేసింది. ఈ సిస్టమ్ పశ్చిమ-వాయువ్య దిశగా పయనించి ఉత్తర తమిళనాడు-దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపు దూసుకొస్తుందని తెలిపింది.

ఈ తుఫాను ప్రభావంతో నవంబర్ 28 నుంచి ఉత్తర కోస్తాంధ్ర జిల్లాల్లో వ%ర్ఖుఅం%్షల ఉధృతి గణనీయంగా పెరుగుతుందని %×వీణ% హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఈ ప్రాంతాల్లో గురువారం నుంచి వర్షాలు మొదలై శనివారం, ఆదివారం గరిష్ఠ స్థాయికి చేరతాయని అంచనా.

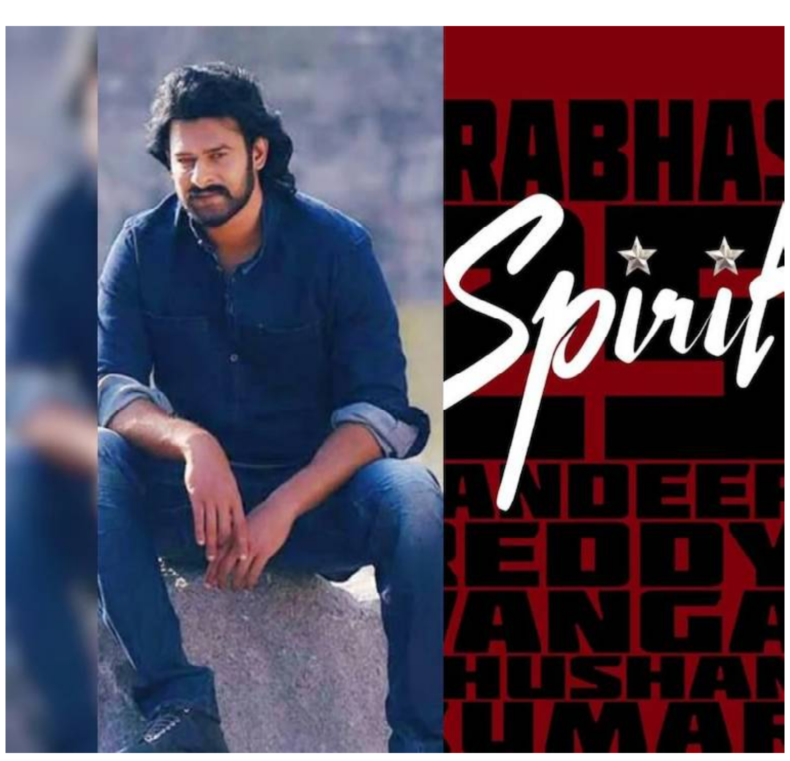
ఇప్పటికే రాష్ట్రంలోని రాయలసీమ, దక్షిణ కోస్తా జిల్లాల్లో వర్షాలు మొదలయ్యాయి. ఈ రోజు (నవంబర్ 23) ప్రకాశం, ఎస్పీఎస్ఆర్ నెల్లూరు, కర్నూలు, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో చెదురుమదురు నుంచి మోస్తేరు వర్షాలు పడతాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ అథారిటీ (%ఘ్రూాణహీూ%) ప్రకటించింది. కొన్ని చోట్ల ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన జడివానలు కురిసే అవకాశం కూడా ఉంది. మత్స్యకారులకు ఇప్పటికే హెచ్చరికలు జారీ అయ్యాయి. నవంబర్ 27 వరకు ఉత్తర తమిళనాడు-దక్షిణ ఆంధ్ర తీరం వెంబడి సముద్రం అల్లకల్లోలంగా ఉంటుందని, గంటకు 45-55 కి.మీ వేగంతో గాలులు వీస్తాయని %×వీణ% తెలిపింది. తీరప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అధికారులు అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్టు ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చింది.

సినిమా

ప్రభాస్ ‘స్పిరిట్’ సినిమాతో ఆ ఇద్దరు టాలీవుడ్ స్టార్స్ వారసుల ఎంట్రీ.

పాన్ ఇండియా సూపర్ స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తోన్న సినిమాల్లో స్పిరిట్ కూడా ఒకటి.అర్జున్ రెడ్డి, కబీర్ సింగ్, యానిమల్ తో పాన్ ఇండియా డైరెక్టర్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సందీప్ రెడ్డి వంగా ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నాడు. బాలీవుడ్ హీరోయిన్, యానిమల్ బ్యూటీ తృప్తి దిమ్రీ ఇందులో హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. . ఆదివారం ఉదయం హైదరాబాద్‌లో ఈ చిత్రం అధికారికంగా లాంచ్ అయింది. హీరో ప్రభాస్, హీరోయిన్ తృప్తి దిమ్రితో పాటు టీమ్ అంతా హాజరయ్యారు. అలాగే మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై చిత్ర బృందానికి ఆల్ ది బెస్ట్ విషెస్ చెప్పారు. కాగా కొన్ని రోజుల నుంచి స్పిరిట్ సినిమా గురించి కొన్ని రూమర్స్ వినిపిస్తున్నాయి. మాస్ మహరాజా రవితేజ కొడుకు, డైరెక్టర్ త్రివిక్రమ్ కుమారుడు స్పిరిట్ సినిమాలో భాగం కానున్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇది నిజమా? కాదా? అని నెట్టింట తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. ఇప్పుడీ విషయంపై ఫుల్ క్లారిటీ వచ్చేసింది.

స్పిరిట్ సినిమా షూటింగ్ లాంచ్ పూర్తయిన తర్వాత అందరూ కలిసి సరదాగా ఒక ఫొటో దిగారు. డైరెక్షన్ డిపార్ట్ మెంట్ కూడా సరదాగా ఒక ఫొటో తీసుకుంది. అందులో హీరో రవితేజ కొడుకు మహాధన్, దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ కొడుకు రిషి కూడా కనిపించారు. దీంతో కొన్నాళ్ల క్రితం నుంచి వస్తోన్న రూమర్లు నిజమేనని క్లారిటీ వచ్చింది. మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ వారసుడు తనలానే డైరెక్టర్ అవ్వడంలో ఆశ్చర్యమేమీ లేదు కానీ.. హీరో రవితేజ కొడుకు మాత్రం దర్శకత్వం వైపు రావడం ఆసక్తికరంగా అనిపిస్తుంది. వీరిద్దరూ స్పిరిట్ సినిమాకు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్లుగా పనిచేయనున్నారని సమాచారం.



పోషకాల గని బెల్లం.

బెల్లం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. తియ్యటి బెల్లంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. వీటితో పాటు, ఇందులో విటమిన్లు బి-కాంప్లెక్స్, సి, డి2, ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, బి-కాంప్లెక్స్, విటమిన్లు సి, డి2, ఇ లతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీన్ని తరచుగా తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇవి శరీరానికి త్వరగా శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం, ఋతు నొప్పులు, రక్తహీనతకు పూర్వీకులు దీనిని ఉపయోగించారు. బెల్లం రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రెట్టింపు ప్రయోజనాల కోసం బెల్లంను కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

నువ్వులు, బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం సమస్యలు తగ్గుతాయి. పప్పు ధాన్యాలతో కలిపి తినడం వల్ల శరీర శక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. పసుపుతో కలిపి తింటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మెంతుల పొడితో కలిపి తీసుకుంటే, శరీరంలో జ్వరం, మంట తగ్గుతుంది.

మెంతులతో కలిపి తింటే.. ఇది జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచి బూడిద జుట్టును నివారించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. గోందుతో కలిపి తింటే, అది ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆలివ్‌లతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్‌ను వేగంగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మంపై పిగ్మెంటేషన్‌ను కూడా తగ్గిస్తుంది.

బెల్లంను నెయ్యితో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ధనియాల పొడితో కలిపి తీసుకుంటే, అది ఋతుస్రావం సమయంలో వచ్చే అధిక రక్తస్రావం, నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే, బెల్లం సోంపుతో కలిపి తినడం వల్ల నోటి దుర్వాసన తొలగిపోయి దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

చలికాలంలో రోజుకు ఎన్ని గుడ్లు తినాలి.

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు, మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వాతావరణం చల్లగా మారడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాటిలో ముఖ్యమైంది విటమిన్ డి లోపం. శీతాకాలంలో సూర్యరశ్మి భారీగా తగ్గడం వలన ఈ లోపం మరింత ఎక్కువవుతుంది. అయితే మీ రోజువారీ ఆహారంలో గుడ్లను చేర్చుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. విటమిన్ డి మన శరీరానికి అత్యంత కీలకమైన పోషకం. ఇది ముఖ్యంగా కండరాల వ్యవస్థ, ఎముకల నిర్మాణం పటిష్టంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ సజావుగా పనిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి అవసరం. శీతాకాలంలో విటమిన్ డి లోపిస్తే, కీళ్ల నొప్పులు, బలహీనత, అలసట, జుట్టు రాలడం, మానసిక స్థితిలో మార్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.పోషకాల గని గుడ్డు

గుడ్లు కేవలం విటమిన్ డి యొక్క అద్భుతమైన మూలం మాత్రమే కాదు.. చలికాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. హెల్త్‌లైన్ ప్రకారం.. గుడ్లలో విటమిన్ డి తో పాటు కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి2 , విటమిన్ బి5, విటమిన్ బి6, విటమిన్ బి12, ఫోలేట్, పాస్పరస్, సెలీనియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఐరన్, జింక్, ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. యూఎస్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్‌లిలి డేటా ప్రకారం, సుమారు 100 గ్రాముల గుడ్డులో 87 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ డి, 12.6 గ్రాముల ప్రోటీన్ మరియు 149 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ ఎ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి.

మీ వయస్సు ప్రకారం ఎన్ని గుడ్లు తినాలి?

శరీరానికి రోజువారీ అవసరమైన విటమిన్ డి పరిమాణం మీ వయస్సుపై ఆధారపడి ఉంటుందని నేషనల్ హెల్త్ లైబ్రరీ తెలిపింది. మీరు 14 %-% 18 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటే, మీకు రోజుకు 15 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ డి అవసరం. మీ రోజువారీ విటమిన్ డి అవసరాన్ని తీర్చడానికి ఒక గుడ్డు సరిపోతుంది. అందువల్ల, మీ వయస్సు ఆధారంగా రోజుకు ఎన్ని గుడ్లు తినాలో తెలుసుకుని, వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.ముఖ్య గమనిక: గుడ్లు వండే విధానం వాటి నుండి మీరు పొందే విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలను ప్రభావితం చేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.

శాఖాహారులకు ప్రత్యామ్నాయాలు

మీరు శాఖాహారులైతే, విటమిన్ డి అవసరాల కోసం మీ ఆహారంలో పాలు, జున్ను, పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవచ్చు. శీతాకాలంలో గుడ్లను మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ డి లోపం నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాక వెచ్చదనం, సంపూర్ణ పోషకాలను పొంది ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

11 ఏళ్లకే నాన్న దూరం.. అమ్మే కోచ్..

సౌతాఫ్రికా క్రికెటర్ సెన్యురన్ ముత్తుసామి పేరు బహుశా మన భారతీయ క్రికెట్ అభిమానులకు పెద్దగా తెలిసి ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు గౌహతిలో భారత్‌తో జరుగుతున్న టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో ఈ ఆటగాడు చేసిన అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో ఒక్కసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. బ్యాటింగ్‌కి చాలా కష్టంగా ఉన్న పిచ్‌పై, ఏడో నంబర్‌లో బ్యాటింగ్‌కి వచ్చి మన స్టార్ బౌలర్లు బుమ్రా, సిరాజ్, కుల్దీప్ యాదవ్ వంటి వారిని ఎదుర్కొని మరీ అద్భుతమైన సెంచరీ సాధించాడు. గెలుపోటములు పక్కన పెడితే, ముత్తుసామి జీవిత ప్రయాణం, ఈ సెంచరీ వెనుక ఉన్న కష్టం, పట్టుదల గురించి తెలుసుకుందాం.సెన్యురన్ ముత్తుసామి స్వతహాగా భారత సంతతికి చెందినవాడు. అతని పూర్వీకులు తమిళనాడులోని నాగాపట్టణం ప్రాంతం నుంచి సౌతాఫ్రికాకు వలస వెళ్లారు. ముత్తుసామి పుట్టి పెరిగింది మాత్రం డర్బన్‌లోనే. చిన్నప్పుడే క్రికెట్ మైదానానికి అతన్ని తీసుకెళ్లి ప్రోత్సహించింది అతని తండ్రే. కానీ ముత్తుసామికి కేవలం 11 ఏళ్ల వయసు ఉన్నప్పుడే తండ్రి మరణించారు. అప్పటి నుంచి ముత్తుసామిని అతని తల్లి వాణి మూడ్లీ ఒంటరిగా పెంచారు. ఆమె తన కొడుకు క్రికెటర్ కావాలనే తండ్రి కలను నెరవేర్చడానికి ఎంతో కష్టపడ్డారు.

ముత్తుసామి తల్లి వాణి కేవలం ఆర్థికంగానే కాకుండా, క్రికెట్ విషయంలోనూ తన కొడుక్కి సాయపడ్డారు. ఆమె ముందుగా క్రికెట్ ఆటను నేర్చుకున్నారు. ఆ తర్వాత తన కొడుకు బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ చేస్తున్నప్పుడు వాటిని వీడియోలు తీసి, వాటిని చూసి లోపాలను సరిదిద్దేవారు. ఒక ఛాంపియన్ క్రికెటర్‌ను తయారు చేయడంలో ఆమె చేసిన కృషి చాలా గొప్పది. సౌతాఫ్రికా జాతీయ జట్టుకి తన కొడుకు ఆడాలనేది తండ్రి కన్న కల%ౌ% ముత్తుసామి 2019లో భారత్‌పై విశాఖపట్నంలోనే అరంగేట్రం చేసి ఆ కలను నిజం చేశాడు. మళ్లీ ఇప్పుడు అదే భారత్‌పై తన కెరీర్‌లోనే తొలి టెస్ట్ సెంచరీ సాధించడం ఒక చక్కటి కాకతాళీయం.ముత్తుసామి సాధించిన ఈ సెంచరీ కేవలం వ్యక్తిగత మైలురాయి మాత్రమే కాదు, ఇది పలు రికార్డులను కూడా సృష్టించింది. గత 15 సంవత్సరాలలో భారత్‌లో, ఏడో నంబర్‌లో బ్యాటింగ్‌కి వచ్చి టెస్ట్ సెంచరీ చేసిన ఆటగాళ్లు కేవలం ఇద్దరే. 2019లో క్వింటన్ డి కాక్ తర్వాత ఆ ఘనత సాధించిన రెండో ఆటగాడు ముత్తుసామి.

భారత్‌లో టెస్ట్ సెంచరీ చేసిన దక్షిణాఫ్రికా బ్యాట్స్‌మెన్లలో, ఆరేళ్ల తర్వాత సెంచరీ చేసిన తొలి ఆటగాడు ముత్తుసామి. అంతకుముందు 2019లో డీన్ ఎల్గార్ ఈ రికార్డును సాధించారు. భారత్, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ %-% ఈ మూడు ఆసియా దేశాల్లో 50 ప్లస్ స్కోర్లు సాధించిన కేవలం నాలుగో దక్షిణాఫ్రికా బ్యాట్స్‌మెన్ ముత్తుసామి. అంతకుముందు టెంబా బావుమా, మార్క్ బౌచర్, గ్రేమ్ స్మిత్ మాత్రమే ఈ ఘనత సాధించారు. మొత్తంగా తండ్రి కలను మోస్తూ, తల్లి ప్రోత్సాహంతో సెన్యురన్ ముత్తుసామి ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో తనదైన ముద్ర వేస్తున్నాడు. అతని స్ఫూర్తిదాయక ప్రయాణం ఎందరికో ఆదర్శం.

అదో బుర్ర లేని జట్టు..

ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్‌ల మధ్య జరుగుతున్న ప్రతిష్టాత్మక యాషెస్ సిరీస్‌లో తొలి టెస్ట్ మ్యాచ్‌ను ఇంగ్లాండ్ ఓడిపోవడంతో ఆ జట్టుపై మాజీ కెప్టెన్ మైఖేల్ వాన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తన జట్టు ప్రదర్శనపై ఏమాత్రం దాపరికాలు లేకుండా విమర్శలు గుప్పించిన వాన్, ఈ ఓటమి ప్రభావం చాలా కాలం పాటు ఉంటుందని హెచ్చరించారు. పెర్త్ లో ఇంగ్లాండ్‌కు ఎదురైన ఈ అవమానకరమైన ఓటమి జట్టును తీవ్రంగా నష్టపరుస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.కాయో స్పోర్ట్స్‌తో మాట్లాడిన మైఖేల్ వాన్.. తమ జట్టు ఆట తీరుపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. “ఈ ఓటమి ఇంగ్లాండ్‌ను భారీగా దెబ్బతీస్తుంది. ఇది వారిని డ్యామేజ్ చేస్తుంది. అసలు ఏం జరిగిందో కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్‌కు కూడా అర్థం కావడం లేదు. కేవలం నాలుగున్నర గంటల క్రికెట్ గురించి మాట్లాడుతున్నాం. ఆ సమయంలో వారు డామినేటింగ్ పొజిషన్‌లో లేకపోయినా, కనీసం గేమ్‌పై కంట్రోల్ ఉంచుకోవచ్చు కదా. ఆస్ట్రేలియాను ఓడించడానికి వారికి నిజంగా అవకాశం ఉంది. కానీ వారు ఇన్నింగ్స్ చివర్లో కేవలం 12 పరుగులకే 5 వికెట్లు కోల్పోయారు” అని వాన్ విశ్లేషించారు.

“వారికి నిజంగా పోటీ పడటానికి కావలసిన టూల్స్ ఉన్నాయి, కానీ మీరు మెదడు లేకుండా పోటీ పడలేరు. వారు ఆడిన విధంగా ఒకే స్టైల్‌లో ఆడటం సరికాదు అందుకే వారు త్వరగా ఓడిపోయారు” అని వాన్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. వాన్ విమర్శలపై స్పందించిన ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్, తమ దూకుడు విధానం అంటే బజ్‌బాల్?ను సమర్థించుకున్నాడు. కఠిన పరిస్థితుల్లో బౌలర్లను ఎదుర్కొని, వారిని వారి లెంగ్త్ నుంచి తప్పించే ధైర్యం చేసిన ఆటగాళ్లకే ఈ మ్యాచ్‌లో విజయం దక్కిందని స్టోక్స్ అభిప్రాయపడ్డాడు.అయితే, బజ్‌బాల్ క్రికెట్‌తో ప్రత్యర్థి జట్లను ఓడించడంలో పేరుగాంచిన ఇంగ్లాండ్‌ను, ఆస్ట్రేలియా బ్యాట్స్‌మెన్ ట్రావిస్ హెడ్ అదే తరహా దూకుడు సెంచరీతో ఓడించాడు. ట్రావిస్ హెడ్ విజృంభించినప్పుడు అతన్ని ఆపడానికి కెప్టెన్ స్టోక్స్ లేదా టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ వద్ద ఎలాంటి ఆల్టర్నేటివ్ ప్లాన్ లేకపోవడం ఇంగ్లాండ్‌కు పెద్ద లోటుగా మారింది. ఇంగ్లాండ్ ప్లాన్ చేసేలోపే హెడ్ మ్యాచ్‌ను ముగించేశాడు.

Printed at Sunday printing press 3_4297 Saraswati complex SVN colony. guntur.ap 522006. Published by Katikala Vara Prasad. at D.No: 465, Le Out No 2, Dodleru road, YSR Jaganna Colony, Krosuru, Guntur, Andhra Pradesh - 522410. Editor. Katikala Vara Prasad. RNI- 2015/62250, Reg No: APTEL/25/A2843. Ph:9849707349 email:kvp6858@gmail.com