



ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్

పై ప్రభుత్వం సంచల నిర్ణయం



హైదరాబాద్, నవంబర్ 04 క్రైమ్ కాంటర్ న్యూస్ : రాష్ట్రంలో ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ చెల్లింపుల్లో తీవ్ర జాప్యం చోటు చేసుకొంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో కాలేజీ యాజమాన్యాలు ఆందోళనకు దిగుతూ పలు దఫాలుగా ప్రకటనలు చేస్తున్నాయి. అలాంటి వేళ తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ కు సంబంధించి నంద్యాలపై కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం మంగళవారం ప్రకటించింది. అందుకు సంబంధించిన

ఉత్తర్వులను జారీ చేసింది. స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీతో పాటు 15 మంది తో ఈ కమిటీని నియమించింది. ఇక కాలేజీల నుంచి ఈ కమిటీలో ముగ్గురికి చోటు కల్పిస్తున్నట్లు జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. అలాగే ఈ కమిటీలో ప్రొఫెసర్లు కంచ బలయ్య, కోదండరాంలకు చోటు కల్పించినట్లు స్పష్టం చేసింది. ఈ కమిటీ.. ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ పాలసీపై ప్రభుత్వానికి సూచనలు ఇవ్వనుంది. అలాగే ప్రత్యేక ట్రస్ట్ ద్వారా ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ సాధ్యసాధ్యాలను ఈ కమిటీ

పరిశీలిస్తుంది. అయితే మూడు నెలల్లో ఈ కమిటీ నివేదిక అందజేయాలని ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోలో క్లియర్ కట్గా సూచించింది. అలాగే విద్యా సంస్థలు స్పష్టం చేసిన సూచనలపై సైతం అధ్యయనం చేయాలని ఈ సందర్భంగా కమిటీకి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సూచించింది. ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ విషయంలో గ్రైవేజ్ కాలేజీల యాజమాన్యం, ప్రభుత్వానికి మధ్య దూరం బాగా పెరుగుతోంది. సమయానికి ప్రభుత్వం ఈ ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ చెల్లించక

పోవడంతో.. కాలేజీ యాజమాన్యం తమ కళాశాలల బండ్ కు పిలుపునిస్తుంది. ఆ క్రమంలో కాలేజీ యాజమాన్యంతో ప్రభుత్వం చర్చలు జరుపుతోంది. దీంతో వాయిదాల రూపంలో నగదు చెల్లిస్తామంటూ కాలేజీల యాజమాన్యానికి ప్రభుత్వం తెలుపుతోంది. అందుకు ఆ కాలేజీల యాజమాన్యం సానుకూలంగా స్పందిస్తోంది. అలా పలు దఫాలుగా నగదు చెల్లిస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని సమయాల్లో నగదు చెల్లింపులు తీవ్ర ఆలస్యమవుతోంది. దీంతో

ప్రభుత్వ వ్యవహారాలపై యాజమాన్యాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. దీంతో కాలేజీల యాజమాన్యం రంగంలోకి దిగి బండ్ అంటూ ప్రకటనలు చేస్తున్నాయి. ఈ తరహా ఘటనలు పునరావృతం కావడం తో తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అందులో భాగంగా ఈ ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ పై ప్రభుత్వానికి కీలక సూచనలు చేయాలంటూ కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

మంత్రి అజారుద్దీన్ కు శాఖలు కేటాయించిన ప్రభుత్వం



హైదరాబాద్, నవంబర్ 04 క్రైమ్ కాంటర్ న్యూస్ : ఇటీవల మంత్రిగా తెలంగాణ కేబినెట్ లో చేరిన అజారుద్దీన్ శాఖగా శాఖలు కేటాయించారు సీఎం. మైనార్టీల సంక్షేమం, పబ్లిక్ ఎంటర్ ప్రైజెస్ శాఖలను కేటాయిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మినిస్టర్ గా అజారుద్దీన్ గత నెల 31న ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. రాజీభవనంలోని దర్బార్ హాల్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో గవర్నర్ జిష్టు దేవ్ వర్మ.. ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు.

ఖాళీగా ఉన్న మూడు స్థానాల్లో ఒక దాన్ని.. కాంగ్రెస్ అధిష్టానం భర్తీ చేసింది. ముఖ్యమంత్రి సి ఫారూఖ్ తో, రాష్ట్ర మంత్రిగా మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ అజారుద్దీన్ తో ప్రమాణం చేయించారు గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ వర్మ. దీంతో మాజీ క్రికెటర్ కాస్తా ఏ చట్టసభలోనూ సభ్యుడు కాకుండానే మంత్రులు పోయారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు సమక్షంలో రాష్ట్ర మంత్రిగా ప్రమాణం చేసిన అజారుద్దీన్.. హై కమాండ్ కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తనను సమీప అవకాశం కల్పించారన్న అజర్.. తనకు సపోర్ట్ చేసిన వారందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇండియన్ క్రికెట్ చరిత్రలో మహ్మద్ అజారుద్దీన్ అంటులేని కథ. అత్యంత ప్రతిభావంతుల్లో ఒకరిగా పేరు తెచ్చుకున్న ఈ వెటర్న్ క్రికెటర్ ని.. అంతేస్థా యిలో వివాదాలు మట్టుముట్టాయి. తీవ్ర ఆరోపణలతో ఆట నుంచి వైదొలిగిన ఈ మణికట్టు మంత్రి కుడు.. రాజకీయాల్లోనూ రాణించి.. మధ్యలో దక్కాముక్కలు తిని, ఇప్పుడు సరికొత్త ఇన్స్టింగ్స్ మొదలెట్టారు. ఒకనాడు హైదరాబాద్ గా ఇండియన్ క్రికెట్ లో ఓ వెలుగు వెలిగిన అజర్.. ఇప్పుడు తెలంగాణ రాష్ట్ర కేబినెట్ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అయితే, క్రికెట్ మైదానం నుంచి రాజకీయ అధికార కేంద్రం దాకా.. ఆయన ప్రయాణం ఎన్నో ఎత్తుల లాల్ ను, ఊహించని మలుపులనూ చూసిందని చెప్పొచ్చు. ఆట నుంచి నేటి అమాత్య వదలి వరకు ఆయనను చుట్టుముట్టిన వివాదాలు, విషాదాలు అలాంటివి మరి.

వ్యవసాయ రంగం అభివృద్ధి దేశ ఆర్థిక ప్రగతికి మూలం



హైదరాబాద్, నవంబర్ 04 క్రైమ్ కాంటర్ న్యూస్ : దేశంలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా.. వ్యవసాయం ఇప్పటికీ మన జీవన విధానంలో భాగమేనని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. అగ్రి బిజినెస్ అవార్డులు ఇవ్వడం ద్వారా భారత దేశ వ్యవసాయ రంగానికి ఎనలేని సేవలు అందిస్తున్న రైతులకు, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, అగ్రిఫైన్యూర్స్ ని గౌరవం చూపడమేనని పేర్కొన్నారు. ఇవాళ (మంగళవారం) హైదరాబాద్ పార్క్ హయత్ హోటల్ లో అగ్రి బిజినెస్ అవార్డుల కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. దేశంలోని 54 శాతం జనాభా వ్యవసాయంపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారని చెప్పుకొచ్చారు కిషన్ రెడ్డి. వ్యవసాయ రంగం కీలక పాత్ర.. వ్యవసాయ రంగం దేశ జీడీపీలో 18

శాతం భాగస్వామ్యం కలిగి ఉందని వివరించారు. అత్యున్నత భారత్ దిశగా దూసుకెళ్లేందుకు వ్యవసాయ రంగం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ఉద్ఘాటించారు. రైతులు సుభిక్షంగా ఉంటేనే దేశం సుభిక్షంగా ఉంటుందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ బలంగా సమ్మతారని నాక్విచెప్పారు. అందుకే అనేక పథకాలు రైతులకు మేలు చేసేలా రూపొందించారని తెలిపారు. ఈ ఏడాది చైనాను దాటేసి 149 మిలియన్ టన్నుల ధాన్యం ఉత్పత్తితో భారతదేశం ప్రపంచంలోనే తొలిస్థానంలో నిలిచిందని ఉద్ఘాటించారు. 2014 నుంచి 2015 మధ్యలో పాల ఉత్పత్తి 63 శాతం పెరిగిందని చెప్పుకొచ్చారు. ఇప్పటికీ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎక్కువ పాలు ఉత్పత్తి చేసే దేశంగా మనం నిలిచామని పేర్కొన్నారు కిషన్ రెడ్డి.

ఒక్క ఛాన్స్ అని.. తెలంగాణని దివాళా తీయించారు..

హైదరాబాద్, నవంబర్ 04 క్రైమ్ కాంటర్ న్యూస్ : తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇవాళ (మంగళవారం) జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలో కేటీఆర్ రోడ్ పో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ ప్రసంగించారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ కి ఒక్క ఛాన్స్ ఇవ్వాలని రేవంత్ రెడ్డి బతుమిలాడుతున్నాడని ఎద్దేవా చేశారు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్. రేవంత్ రెడ్డికి ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని దివాళా తీయించారని ఆరోపించారు. ఆయనకు ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. 700 మంది రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకునే లాగా చేశారని ధ్వజమెత్తారు. రేవంత్ రెడ్డికి ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. 165 మంది ఆటో డ్రైవర్లు ఆత్మహత్య చేసుకునే పరిస్థితికి తెచ్చారని పైర్ అయ్యారు. ఆయనకు ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. కేసీఆర్ హయాంలో అధ్యుతంగా నడిచిన పాఠశాలలు మాత పదేలాగా చేశారని ఆక్షేపించారు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్. హస్తం పార్టీకి ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. 100 మంది గురుకుల విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకునే పరిస్థితి తెచ్చారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ కి ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. ఇవాళ హైదరాబాద్ లో రియల్ ఎస్టేట్ ను ఆగం చేశారని విమర్శించారు.



ఆయనకి ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే.. హైద్రా పేరుతో పేదల ఇల్లు కూలగొడుతున్నారని మండిపడ్డారు. రేవంత్ రెడ్డికి ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినందుకే తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఆఖరి స్థానంలో నిలబెట్టారని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

బీసీలే రాజ్యాధికారానికి బలం



నల్లగొండ నవంబర్ 04 క్రైమ్ కాంటర్ న్యూస్ : జిల్లా కేంద్రంలోని ఎస్బీఆర్ గార్డెన్స్ బీసీ జేషీ, ఇంటెక్యువల్ ఫోరం అధ్యక్షులతో

“ఓపెన్ టాక్ విత్ మల్లన్న” కార్యక్రమం జరిగింది. తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులతో సభ్యులతో ఇంటెక్యువల్ ఫోరం సభ్యులు, మేధావులు, విద్యార్థి నాయకులు, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ నేతలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా, తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు తీనార్ మల్లన్న మాట్లాడుతూ, టీఆర్ఎస్ పార్టీ వ్యక్తుల కోసం కాదని, మహనీయుల ఆశయాల సాధన కోసమే వుట్టిందని తెలిపారు.

ముగిసిన తొలి విడత ప్రచారం



పాట్నా: నవంబర్ 04 క్రైమ్ కాంటర్ న్యూస్ : బిహార్ అసెంబ్లీ తొలిదశ ఎన్నికల ప్రచారానికి మంగళవారం సాయంత్రంతో తెరపడింది. బీజేపీ, జనతాదళ్ (యూనైటెడ్), ఆర్జెడీ, కాంగ్రెస్, జన్ సురాజ్, ఇతర పార్టీలకు చెందిన స్థానిక క్యాంపెయిన్ల ఎన్నికల ప్రచారం చివరి రోజు సుదీపి

వ్యవసాయ రంగం అభివృద్ధి దేశ ఆర్థిక ప్రగతికి మూలం

పప్పు ధాన్యాల ఉత్పత్తిలో తొలిస్థానంలో నిలిచాం..

పప్పు ధాన్యాల ఉత్పత్తిలో ప్రపంచంలోనే తొలిస్థానంలో నిలిచామని వివరించారు. దేశంలో 26 మిలియన్ టన్నుల పప్పు ధాన్యాల ఉత్పత్తి జరుగుతోందని వెల్లడించారు. కరోనా సమయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సరఫరా విషయంలో ఎన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తినా ఆహార ధాన్యాలు సరఫరా జరిగేలా చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. వేరే దేశాలకు కూడా భారతదేశం నుంచి ఎగుమతి చేశామని వివరించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ నేతృత్వంలో దేశంలోని 80 కోట్ల మందికి ఉచితంగా 5 కేజీల చొప్పున బియ్యం ఇస్తున్నామని తెలిపారు. పీఎం కిసాన్, పీఎం కృషి సింఛాయి యోజన వంటి అద్భుతమైన పథకాలను అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు కిషన్రెడ్డి.

రూ.4 లక్షల కోట్ల నగదు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశాం..

2019లో పీఎం సహ్యాన్ నిధి యోజన ప్రారంభించినప్పటి నుంచి 11.8 కోట్ల మంది రైతులకు 21 విడతల్లో రూ.4 లక్షల కోట్ల నగదు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని స్పష్టం చేశారు. ఈ పథకం ద్వారా చిన్న, మధ్య తరహా రైతులకు భరోసా దక్కిందని నొక్కిచెప్పారు. దశాబ్దాల ప్రయేయం లేకుండా రైతులు లబ్ధి పొందుతున్నారని వివరించారు. 2014 నుంచి ఇప్పటివరకు వరి ధాన్యం కనీస మద్దతు ధర భారీగా పెంచామని వెల్లడించారు. జీఎస్టీ 2.0 ద్వారా రైతులకు ఉపయోగపడేలా ట్రాక్టర్లు, మెషిన్లపై భారీగా జీఎస్టీ తగ్గించామని ప్రకటించారు. జీఎస్టీ తగ్గించడంతో రైతులకు ఎంతో మేలు జరుగుతోందని చెప్పుకొచ్చారు. సాగు ఖర్చు కూడా భారీగా తగ్గి, రైతుల ఆదాయం మరింత పెరుగుతుందని తెలిపారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్, డ్రోన్స్ వంటి అగ్రి టెక్నాలజీ ద్వారా వ్యవసాయ రంగాన్ని మరింతగా అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని కేంద్రమంత్రి కిషన్రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

ముగిసిన తొలి విడత ప్రచారం

వర్షటనలు సాగిస్తూ పోటీపోటీ ర్యాలీలు నిర్వహించారు. 18 జిల్లాల్లోని 121 నియోజకవర్గాల్లో నవంబర్ 6 తొలి విడత పోలింగ్ జరుగనుంది. రెండో విడత పోలింగ్ నవంబర్ 11న జరుగుతుంది. నవంబర్ 14న ఫలితాలు వెలువడతాయి.

రికార్డు గెలుపు ఖాయం: మోదీ

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మంగళవారంనాడు 'సమో యాచ్' ద్వారా పార్టీ మహిళా కార్యకర్తలతో మాట్లాడారు. ప్రజలు ఏమి కోరుకుంటున్నారో దగ్గరుండి తాను చూశానని, భారీ మోజులతో ఎన్నీయే గెలుస్తుందని తాను చెప్పగలనని అన్నారు. 20 ఏళ్ల రికార్డును బ్రేక్ చేసేందుకు ప్రజలు కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదని చెప్పారు. 'జంగిల్ రాజ్' టీమ్ ఫోరంగా ఓడిపోతుందని, ఎన్నీయే హయాంలోనే బిహార్ అభివృద్ధి సాధ్యమని అన్నారు. మహిళలు పెద్దఎత్తున ఓటింగ్లో పాల్గొనాలని సూచించారు. అమితోషా, రాహుల్ పోటాపోటీ

తొలి విడత ప్రచారం చివరిరోజున కేంద్ర హోం మంత్రి అమితోషా దర్భంగాలో ప్రచారం చేశారు. మోతిహరి, బేతియాలో రోడ్ షోలు నిర్వహించారు. లాలూ, రఘే హయాంలో జంగిల్ రాజ్ను చూసిన ప్రజలు తిరిగి వారికి అవకాశం ఇవ్వకూడదన్నారు. బీజేపీకి ఓటు వేయాలని కోరారు. ఆర్థేడి నేత, మహాగర్హభంధన్ ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థి తేజస్వి యాదవ్ మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఈ ఎన్నికల్లో నితీష్ ప్రభుత్వాన్ని మట్టికరిపిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 'మై-బిహార్ మాన్ యోజన' ద్వారా జనవరి 14న సంక్రాంతి రోజున రాష్ట్రంలోని మహిళలకు ఏడాదికి రూ.30 వేలు కాసుకగా అందజేస్తామని వెల్లడించారు. కనీస మద్దతు ధరతో పాటు బోనస్గా రేతులు క్వింటాలు వరికి రూ.300, గోధుమలకు రూ.400 చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పాత పెన్షన్ పథకాన్ని పునరుద్ధరిస్తామని చెప్పారు.

రాహుల్, ప్రకాంత్ కిషోర్, నితీష్ సైతం..

జన్ సురాజ్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు ప్రకాంత్ కిషోర్ సైతం సందేశ్, ఆరా, షాహార్ నియోజకవర్గాల్లో రోడ్ షోలు నిర్వహించారు. రాష్ట్ర పాలనా వ్యవస్థను మార్చే కొత్త ఆప్షన్గా తమ పార్టీకి అవకాశం ఇవ్వాలని ప్రజలు కోరారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రాహుల్ గాంధీ ఔరంగాబాద్లో జరిగిన ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. మహాగర్హభంధన్ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నితీష్ కేవలం ప్రభుత్వానికి మాస్క్ అని, ఢిల్లీ నుంచి మోదీ, అమితోషానే బిహార్ను నడిపిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇండియా కూటమి అధికారంలోకి వస్తే నలండా యూనివర్సిటీ తరహాలోనే బిహార్ను కూడా వరల్డ్ బెస్ట్ యూనివర్సిటీలలో ఒకటిగా చేస్తామని, ప్రపంచ దేశాల నుంచి ఇక్కడకు చదువుకునేందుకు వస్తారని అన్నారు. కాగా, ఎన్నీయే అభ్యర్థులకు మద్దతుగా ఖగరియా, బెగునూయ్, పాట్నా జిల్లాల్లో నితీష్ కుమార్ ప్రచారం సాగించారు.

రక్తదానం చేసే వారికి గుండె జబ్బులు

వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ

జనచైతన్య బ్రస్ట్ ఉపాధ్యక్షులు పిల్లి శివశంకర్



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ హుజూర్ నగర్ స్టేట్ కోఆర్డినేటర్ షేక్ మీరా నవంబర్ 04 సూర్యాపేట జిల్లా హుజూర్నగర్ పట్టణం లోని సింధు హాస్పిటల్ లో లక్ష్మి అనే మహిళకు మోకాలి సర్జరీ కొరకు ఓ పాజిటివ్ రక్తం అత్యవసరం కావడంతో లంక కిరణ్ మానవతా దృక్పథంతో ముందుకు వచ్చి సకాలంలో రక్తాన్ని అందజేసి ప్రాణదాతగా నిలవడం జరిగిందని జనచైతన్య (బ్రస్ట్ ఉపాధ్యక్షులు పిల్లి శివశంకర్ తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా జనచైతన్య (బ్రస్ట్ ఉపాధ్యక్షులు పిల్లి శివశంకర్ మాట్లాడుతూ రక్తదానం పట్ల అవగాహనను పెంపొందించుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సర్వేల ప్రకారం రక్తదానం చేసే వారికి గుండె జబ్బు కాన్సర్ కొలెస్ట్రాల్ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నాయని తెలియజేయడం జరిగిందని రక్తదానం చేయడం అంటే తోటి వారి ప్రాణాలను కాపాడమే కాకుండా మన ప్రాణాలను కూడా కాపాడుకోవచ్చునని అనే విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని అన్నారు,రక్తదానానికి ముందుకు వచ్చిన రక్తదాతకు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనచైతన్య (బ్రస్ట్ సభ్యులు పారా సాయి, పిల్లి శివశంకర్, దగ్గుపాటి రమేష్, నవీన్, కాశి విశ్వనాథ్, కె సాయి, జయంత్ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.



అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం లో విశేష పూజలు, అభిషేకాలు అన్నదానం



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ చిలుకూరు నవంబర్ 4 చిలుకూరు మండల రిపోర్టర్ సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ నియోజకవర్గం చిలుకూరు మండల కేంద్రంలోని చిలుకూరు కాలోవ్డ శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం లో ఈ రోజు మంగళవారం, నవంబర్ నెల 4 వ తేదీ, కార్తీక మాసం రెండవ మంగళవారం రోజు శుభ సందర్భంగా మంగళవారం భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి దివ్య దర్శనం చేసుకుని ,ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తూ ప్రత్యేక ఆకు పూజలు, అభిషేకాలు

నిర్వహించారు. అన్నదానం చేయించిన దాతలు ఆకుపాముల వాస్తవ్యులు శ్రీ ఉమేష్ మల్లేశ్వరి దంపతులు , మరియు కోదాడ వాస్తవ్యులు శ్రీ శామకూరి నాగమణి దంపతులు, హుజూర్ నగర్ వాస్తవ్యులు శ్రీ సింగిరికొండ మణికంఠ విహారి, వారి కుటుంబ సభ్యులు ఆధ్వర్యంలో ఆలయం కమిటీ వారిచే అన్నదానం కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం స్వామివారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు ఆకు పూజలు చేసారు. ఆ తర్వాత ఆలయం అర్చకులు భక్తుల కు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటకు భక్తులు కు అన్నదాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. భక్తులు దాదాపు 500 వందల పై చిలుకు అన్ని ప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు.ఆలయం సంప్రదాయం ప్రకారం ఆలయం అర్చకులు రజనీ కాంత్ ఆచార్య , కమిటీ సభ్యులు కు స్వామి వారి ఆశీస్సులు తో సన్మానం చేసి అశీర్వాదం అందజేసారు.ఇట్టి కార్యక్రమం లో ఆలయం చైర్మన్ శ్రీ కొడూరు వెంకటేశ్వర్లు,బొమ్మిరెడ్డి సమ్మిరెడ్డి, కొడూరు శ్రీనివాసరావు, లక్ష్మయ్య, కట్టెకోల చంద్రయ్య, గోపయ్య, వీరభద్రం, సుశీల,, లక్ష్మీ, రోజా భవానీ, లక్ష్మీ ,లావణ్య మంగమ్మ పద్మ, రమేష్ మరియు గ్రామం పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం లో విశేష పూజలు, అన్నదానం.

క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ కోదాడ, చిలుకూరు. నవంబర్ 04 (తోళ్ళ గురునాథం సూర్యాపేట జిల్లా బ్యూరో) సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ నియోజకవర్గం చిలుకూరు మండలం చిలుకూరు గ్రామం కాలోవ్డ శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం లో ఈ రోజు మంగళవారం, నవంబర్ నెల 4 వ తేదీ, కార్తీక మాసం రెండవ మంగళవారం రోజు శుభ సందర్భంగా మంగళవారం రావడం , భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి దివ్య దర్శనం చేసుకుని ,ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తూ ప్రత్యేక ఆకు పూజలు నిర్వహించారు. అన్నదానం చేయించిన దాతలు ఆకుపాముల వాస్తవ్యులు శ్రీ ఉమేష్ మల్లేశ్వరి దంపతులు , మరియు కోదాడ వాస్తవ్యులు శ్రీ శామకూరి నాగమణి దంపతులు, హుజూర్ నగర్ వాస్తవ్యులు శ్రీ సింగిరికొండ మణికంఠ విహారి, వారి కుటుంబ సభ్యుల సహాయ సహకారాలతో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ మరియు కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో ఆలయం కమిటీ వారిచే అన్నదానం కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం స్వామివారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు ఆకు పూజలు చేసారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో ఆలయం చైర్మన్ కొడూరు వెంకటేశ్వర్లు , కమిటీ సభ్యుల వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. అన్నదాతలు వారి కుటుంబ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆ తర్వాత ఆలయం అర్చకులు భక్తుల కు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటకు భక్తులు కు అన్నదాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. భక్తులు దాదాపు 500 వందల పై చిలుకు అన్న ప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు. ఆలయం సంప్రదాయం ప్రకారం ఆలయం అర్చకులు రజనీ కాంత్ ఆచార్య , కమిటీ సభ్యులు కు స్వామి వారి ఆశీస్సులు తో సన్మానం చేసి అశీర్వాదం అందజేసారు. ఇట్టి కార్యక్రమం లో ఆలయం చైర్మన్ శ్రీ కొడూరు వెంకటేశ్వర్లు, బొమ్మిరెడ్డి సమ్మిరెడ్డి, కొడూరు శ్రీనివాసరావు, లక్ష్మయ్య, కట్టెకోల చంద్రయ్య, గోపయ్య, వీరభద్రం, సుశీల, లక్ష్మీ, రోజా భవానీ, లక్ష్మీ ,లావణ్య మంగమ్మ పద్మ, రమేష్ మరియు గ్రామం పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మరియు స్వామివారి భక్తులకు మనవి. బుధవారం (05-11-2025)న సాయంత్రం 7-30 గంటలకు ఆలయ కమిటీ చైర్మన్, కమిటీ సభ్యులు, మరియు ప్రధాన



అర్చకుల ప్రధాన అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో స్వామివారి తెప్పోత్సవం జరుగును. కావున ఈ మా మనవిని స్వీకరించి చిలుకూరు మరియు పరిసర గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు, ప్రతి ఒక్కరూ ఈ తెప్పోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొని దేవుని యొక్క ఆశీస్సులు పొందగలరని కోరుతున్నాము

సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకు వాసవి క్లబ్ సేవలు..

ఇంటర్నేషనల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జూలూరు రమేష్ బాబు

క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ ప్రతినిధి కల్వకుర్తి: - వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ ద్వారా సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకు సామాజిక సేవలు అందిస్తున్నామని వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జూలూరు రమేష్ బాబు చెప్పారు. మంగళవారం తన నివాసంలో వాసవి క్లబ్, వనిత క్లబ్ కల్వకుర్తి నూతన కమిటీ ఎన్నిక నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ దేశాలలో వాసవి క్లబ్ ల ఆధ్వర్యంలో సేవలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. చేసిన సేవలకు రాష్ట్రపతి అవార్డు సైతం వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ కు లభించింది అన్నారు. కల్వకుర్తి వాసవి క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో చేస్తున్న సేవలు మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని రమేష్ బాబు కోరారు. సందర్భంగా వాసవి క్లబ్ అధ్యక్షునిగా బాదం హరిష్, కార్యదర్శిగా గోవింద సంతోష్, కోశాధికారిగా మాచిపెద్ది రవి, వనిత క్లబ్ అధ్యక్షురాలుగా బాదం సాయి లక్ష్మి, కార్యదర్శిగా గోవిందు మౌనిక, కోశాధికారిగా మాచిపెద్ది కల్పనలు 10 10 ఫాం ను ఎలెక్ట్ గవర్నర్ కల్పిచర్ల%బ% రమేష్ కు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2026 లో క్లబ్ ద్వారా సేవలను పెద్ద ఎత్తున చేపట్టాలన్నారు. క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ అడిషనల్ కోశాధికారి కల్వ హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ గతానికి భిన్నంగా సేవలను కొనసాగించాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కమిటీని శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ అధ్యక్షులు శివా జగదీశ్వర్, కల్పిచర్ల గోపాల్, చిదిరి శ్రీనివాస్, జూలూరు సత్యం, సంతోష్, అశోక్, మాజీ అధ్యక్షురాలు శ్రీలక్ష్మి, కల్పిచెర్లసప్తం, అధ్యక్షుడు బాదం రాఘవేందర్, బాదం ధనలక్ష్మి, కార్యదర్శి నీలా కోటేశ్వర్, కోశాధికారి మాచి పెద్ది రవి, కల్పన, చిగుళ్ల పల్లి శ్రీధర్, కిషన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

108 సిబ్బంది 24 గంటలు అందుబాటులో ఉండాలి

క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ నవంబర్ 4 హనుమకొండ అత్యవసర వాహనాల 108 జిల్లా మేనేజర్ మండ శ్రీనివాస్ ధర్మసాగర్ మండల కేంద్రంలో ఉన్న 108 అంబులెన్స్ ను తనిఖీ చేయడం జరిగింది అంబులెన్స్ లో అధునాతనమైన వైద్య పరికరాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయి మరియు అత్యవసర మెడిసిన్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయో లేదా అని తనిఖీ చేయడం జరిగింది .ప్రజలకు నాణ్యమైన అత్యవసర వైద్య సేవలు చేయాలని సూచించారు. అత్యధిక టెక్నాలజీతో 108 సర్వీస్కు నడుస్తుందని డీన్స్ ప్రజలు నడినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు .ప్రజలు చలికాలంలో సంభవించే వ్యాధులనుండి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఎలాంటి ప్రమాదాలు జరిగిన వెంటనే 108 కి కాల్ చేసి అత్యవసర వైద్య సేవలు పొందాలని సూచించారు. 108 కి కాల్ రాగానే 30 సెకండ్లలో బయలుదేరి మెరుగైన ప్రాథమిక చికిత్స చేసుకుంటూ దగ్గరలో ఉన్న గవర్నమెంట్ కు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. 108 సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని మరియు గత జనవరి నుండి అక్టోబర్ వరకు 1108 ప్రాణాలు కాపాడినందుకు 108 సిబ్బందిని అభినందించారు.



9 నినిమా



ట్రాక్ తప్పుతున్నాడా..?

తెలుగు ఇండస్ట్రీలో నటించి రాజేంద్రప్రసాద్ పేరు చెప్పగానే కామెడీ, ఎమోషనల్ పాత్రలు గుర్తొస్తాయి. కానీ ఇటీవల కాలంలో ఆయన మాటలు మాత్రం ఓవర్ బిల్డ్‌తో నిండిపోయి, మిస్‌ఫైర్ అవుతున్నాయి. రాబిన్ హుడ్ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో తన పాత్ర నచ్చకపోతే పేరు మార్చుకుంటానని, మాస్ జాతర కైమాక్స్ చూసి విజిల్స్ పడకపోతే ఇండస్ట్రీ నుంచి వెళ్ళిపోతానని చెప్పడం ఇందుకు ఉదాహరణలు. ఈ స్టేట్‌మెంట్స్ ఆయనకు ట్రోలింగ్ తెచ్చిపెట్టాయి. ఇలాంటి ఓవర్ కాన్సిడెంట్ మాటలు ప్రచారం కోసమే అయినా.. సినిమా ఫలితం బట్టి బూమరాంగ్ అవుతున్నాయని అంటున్నారు నెటిజన్లు. మాస్ జాతర రిలీజ్ తర్వాత రాజేంద్రప్రసాద్ మాటలను బాగా క్లెయిర్ చేస్తున్నారని కొందరు. సినిమా ఎలా ఉందనే విషయం పక్కనబెడితే రాజేంద్రుడి స్పీచ్ మాత్రం ట్రెండింగ్‌లోకి వచ్చేసింది.

ఇదంతా పబ్లిసిటీ స్టంట్ అయినా.. సీనియర్ నటుడిగా ఇంత బోల్డ్‌గా మాట్లాడటం ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశమైంది. 2024 అక్టోబర్‌లో రాజేంద్రప్రసాద్ కూతురు గాయత్రి గుండెపోటుతో మరణించింది. ఆమెకు భర్త, చిన్న కూతురు ఉన్నారు. గాయత్రి లవ్ మ్యరేజ్ చేసుకున్న తర్వాత కొంతకాలం తండ్రితో మాట్లాడలేదు. ఆయన ఆమెను తల్లిలా చూసుకునేవారు.. ఈ దురదృష్టకర ఘటన ఆయనపై తీవ్ర మానసిక ప్రభావం చూపింది. ఘాటింగ్‌లో ఉండగా వార్త విని హాస్పిటల్‌కు చేరుకున్నా.. ఆమెను చివరిసారి చూడలేకపోయాను అంటూ కన్నీరు పెట్టుకున్నాడు రాజేంద్ర ప్రసాద్. పవన్ కళ్యాణ్, జూనియర్ ఎన్టీఆర్, అల్లు అర్జున్ వంటి సెలబ్రిటీలు అప్పుడు వచ్చి సంతాపం తెలిపారు. ఈ ట్రాజెడీ తర్వాత ఆయన మాటలు కాస్త ట్రాక్ తప్పుతున్నాయి.

మొట్టమొదట కూతురు పోయిన బాధలో మాట్లాడుతున్నాడంటే అని వదిలేసారని కానీ రాను రాను ఆ మాటలు కాస్త ట్రాక్ తప్పుతున్నాయనే విమర్శలు ఎక్కువగానే వస్తున్నాయి. దుఃఖం నుంచి బయటపడేందుకు సినిమాలపై ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టి, కాన్సిడెంట్ స్టేట్‌మెంట్స్ ఇస్తున్నారేమో అనే చర్చ కూడా జరుగుతోంది. రాజేంద్రప్రసాద్ స్టేట్‌మెంట్స్ రిలీజ్ ముందు బజ్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి కానీ, సినిమా ఫలితం బట్టి బ్యాక్‌ఫైర్ అవుతున్నాయి. రాబిన్ హుడ్‌లో ఆయన పాత్రకు మిక్స్డ్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది.. కానీ సినిమా అంచనాలు నెరవేరలేదు. మాస్ జాతరలో కైమాక్స్ ఆయన రిటైర్ ఆర్మీ ఆఫీసర్ రివీల్ బాగున్నా.. మొత్తం సినిమా రొటీన్ స్టోరీ లైన్‌తో ఉంది. దాంతో ఇండస్ట్రీ వదిలేసి వెళ్ళా అనే మాటలు ట్రోల్స్‌కు గురయ్యాయి.

నాగవంశీ లాంటి ప్రొడ్యూసర్లు కూడా ఇలాంటి స్టేట్‌మెంట్స్‌తోనే గతంలో ట్రోల్ అయ్యారు. అందుకే మొన్న మాస్ జాతర ఈవెంట్‌లో నాగవంశీ అస్సలేమీ మాట్లాడలేదు. అదే ఈవెంట్‌లో రాజేంద్రప్రసాద్ మాటలు పబ్లిసిటీకి ఉపయోగపడడాయి. కానీ లాంగ్ టర్మ్‌లో ఈ మాటలు ఆయన ఇమేజ్‌కు హాని కలిగిస్తున్నాయంటున్నారు అభిమానులు. రాజేంద్ర ప్రసాద్ లాంటి సీనియర్ అర్టిస్ట్ ఇలాంటి బోల్డ్ స్టేట్‌మెంట్స్ ఇవ్వడం ఇండస్ట్రీలో కొత్త ట్రెండ్‌ను సూచిస్తోంది. కూతురు మరణం తర్వాత ఆయన మానసికంగా కుంగిపోయి, సినిమాల ద్వారా బయటపడే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. కానీ ఈ ఓవర్ హైప్ మిస్‌ఫైర్ అవుతుంది కాబట్టి కాస్త చూసుకుని మాట్లాడితే బెటర్ అంటున్నారు విశ్లేషకులు. మరి రాజేంద్రుడు మారతాడా.. మాట అదుపులో ఉంచుకుంటాడా అనేది చూడాలి.



ఆరోగ్యంతో పాటు అందానికి..

స్ట్రాబెర్రీలు ఎంత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయో, తినడానికి కూడా అంతే రుచికరంగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలలో ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వృద్ధులకు స్ట్రాబెర్రీలు తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుందని, ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

స్ట్రాబెర్రీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. గైసెమిక్ సూచీ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగనివ్వకుండా చేస్తాయి. అంతేకాదు, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో మంచి కాలెస్ట్రాల్ పెంచుతుంది. తద్వారా గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. రోజూ స్ట్రాబెర్రీలను తినడం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకానికి చికిత్స చేస్తుంది.

స్ట్రాబెర్రీలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే విటమిన్ సి, ఎలెజిక్ యాసిడ్ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. దీంతో మీ చర్మం సన్ డ్యామేజ్ కాకుండా ఉంటుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు అధికంగా ఉండే ఈ వండు వృద్ధాప్యాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ముడతలు అదుపులో ఉండి, యవ్వన చర్మాన్ని ఎక్కువ కాలం కాపాడుతుంది.



తొక్కెకదా అని పారేయకండి..

నిమ్మ తొక్కలు నిజంగా ఇంట్లో ఒక మాయాజాలం చేస్తుంది. వాటిని పారవేయడం చేయకండి. దీంతో క్షీనింగ్, చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచడం కోసం లేదా మీ ఇంటిని మంచి వాసనతో నింపడం కోసం వరకు నిమ్మ తొక్కలు ప్రతిచోటా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, తదుపరిసారి మీరు నిమ్మకాయను జ్యూస్ చేసినప్పుడు, దానిని పారవేయడానికి బదులుగా, తొక్కను ఉపయోగించండి. ఇది మీ ఇంటిని స్థిరంగా ఉంచుతుంది. మీ దబ్బును ఆదా చేస్తుంది.

నిమ్మ తొక్కలలో ఉండే సహజ నూనెలు, విటమిన్ సి మన చర్మం, జుట్టు, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఈ తొక్కలు బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి, దుర్వాసనలను తొలగించడానికి, వస్తువులను ప్రకాశవంతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఈ తొక్కల్లో లభించే ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

విటమిన్ సి: ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కణాల నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. ఫైబర్, పెక్టిన్: ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడతాయి. త్వరగా ఆకలి వేయకుండా, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్, డి-లిమోనీన్: ఇవి కొవ్వు జీవక్రియను పెంచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం: ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. శరీర విధులను నియంత్రిస్తాయి.

కొవ్వు జీవక్రియ మీరు బరువు పెరగటం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే, ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో నిమ్మ తొక్కను చేర్చుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. నిమ్మ తొక్కలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది. అందువలన, ఇది కేలరీల తీసుకోవడం నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

ముఖ్యంగా, నిమ్మ తొక్కలోని %ణ%- లిమోనీన్ అనే సమ్మేళనం శరీర కొవ్వును కార్బుడానికి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ సహజ నూనె బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇది కొవ్వును సమర్థవంతంగా కరిగించి బరువు నిర్మూలకు మద్దతు ఇస్తుంది.

నిమ్మ తొక్కను పేస్ట్ లా ఎలా ఉపయోగించాలి? మీ దినచర్యలో నిమ్మ తొక్కలను చేర్చుకోవడం చాలా సులభం. వాటిని బాగా కడిగి, ఎండలో లేదా స్టవ్ మీద తక్కువ మంట మీద ఆరబెట్టండి. వాటిని బ్లెండర్ లో మెత్తగా పొడి చేయండి. ఈ పొడిని ప్రతి ఉదయం ఒక గ్లాసు నీటిలో లేదా గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి త్రాగి.

గాయం కారణంగా ఛాన్స్ మిస్

చేసుకున్న స్టార్ క్రికెటర్

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ నుంచి రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన తర్వాత.. ఆస్ట్రేలియాలో జరగబోయే బిగ్ బాష్ లీగ్?లో ఆడటానికి సిద్ధమైన భారత స్టార్ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్‌కు ఊహించని ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. బీబీఎల్ తదుపరి సీజన్‌లో సిడ్నీ థండర్ తరఫున ఆడడం దాదాపు ఖాయమైనప్పటికీ, గాయం కారణంగా ఆయన ఈ లీగ్ నుంచి తప్పుకున్నట్లు ప్రకటించారు. అశ్విన్ గనుక ఆడి ఉంటే, బీబీఎల్లో ఆడిన మొట్టమొదటి భారత పురుష క్రికెటర్‌గా చరిత్ర సృష్టించి ఉండేవారు. అశ్విన్‌కు అయిన గాయం ఏమిటి? ఎప్పుడు తిరిగి వచ్చే అవకాశం ఉంది? వంటి వివరాలు ఈ వార్తలో చూద్దాం.

భారత స్టార్ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ క్రికెట్ మైదానంలోకి తిరిగి రావడానికి మరింత వేచి చూడాల్సి వస్తుంది. మోకాలి గాయం కారణంగా ఆయన ఆస్ట్రేలియాలో జరగబోయే బిగ్ బాష్ లీగ్ 15వ సీజన్ నుంచి తప్పుకున్నారు. అశ్విన్ బీబీఎల్ లో సిడ్నీ థండర్ జట్టు తరఫున పూర్తి సీజన్ ఆడటానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. ఒకవేళ అశ్విన్ ఆడి ఉంటే బీబీఎల్ చరిత్రలో ఆడిన మొట్టమొదటి భారత పురుష క్రికెటర్‌గా నిలిచి ఉండేవారు. కానీ గాయం కారణంగా ఈ చారిత్రక అవకాశం ప్రస్తుతానికి మిస్ అయింది. అశ్విన్ త్వరగా కోలుకుంటే, సీజన్ మధ్యలో సిడ్నీ థండర్ జట్టు అతన్ని తిరిగి ఆడటానికి ఆహ్వానించే అవకాశం ఉంది. అశ్విన్ స్వయంగా సోషల్ మీడియాలో ఒక ప్రకటన



విడుదల చేసి, తన గాయం, బీబీఎల్ నుంచి వైదొలగడం వెనుక కారణాలను తెలియజేశారు. “బీబీఎల్ తదుపరి సీజన్‌కు చెప్తూలే సిద్ధమవుతున్న సమయంలో నాకు మోకాలిలో గాయం అయింది. పరీక్షల తర్వాత, నేను బీబీఎల్ 15లో ఆడలేనని తెలిసింది” అని అశ్విన్ తన ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆస్ట్రేలియన్ అభిమానుల ముందు ఆడటానికి తాను ఎంతగానో ఉత్సాహంగా ఉన్నానని, కానీ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం తనకు బాధ కలిగించిందని ఆయన వ్యక్తం చేశారు.

సిడ్నీ థండర్ ఆటగాళ్లు, సిబ్బంది తనకు పూర్తి మద్దతు ఇచ్చారని అశ్విన్ తెలిపారు. మైదానంలో లేకపోయినా, తాను థండర్ మహిళా, పురుషుల జట్లను ఉత్సాహపరుస్తూ ఉంటానని చెప్పారు. రవిచంద్రన్ అశ్విన్ అదే సంవత్సరంలో ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ నుంచి రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన తర్వాత బీబీఎల్ లో ఆడాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అశ్విన్ ఈ సంవత్సరం ఐపీఎల్ నుంచి రిటైర్మెంట్ తీసుకున్నాడు. ఆ తరువాత అంతర్జాతీయ లీగ్‌లలో ఆడటానికి మొగ్గు చూపాడు. బిగ్ బాష్ లీగ్ 15వ సీజన్ డిసెంబర్ 14 నుంచి జనవరి 25 వరకు జరగనుంది. సిడ్నీ థండర్ జట్టు తమ మొదటి మ్యాచ్‌ను డిసెంబర్ 16న హైదరాబాద్ పారికేన్స్‌తో ఆడాల్సి ఉంది. ఈ మధ్యలో అశ్విన్‌కు %౫౦%20 లీగ్‌లో ఏ జట్టు కూడా కొనుగోలు చేయకపోవడం గమనార్హం.

ఆరంగేట్రంలోనే హాఫ్ సెంచరీ.

సౌత్ ఆఫ్రికా క్రికెట్‌కు సంబంధించిన ఓ యువ సంచలనం ప్రపంచ క్రికెట్ దృష్టిని ఆకర్షించింది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఫ్రాంచైజీకి చెందిన టీనేజ్ సెన్సేషన్, లువాన్-డ్రే బ్రిటోరియస్ తన తొలి వన్డే ఇంటర్నేషనల్ మ్యాచ్‌లోనే హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. పాకిస్తాన్‌తో ఫైనలబాద్‌లో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఆరంగేట్రం చేసిన ఈ లెఫ్ట్ హ్యాండర్, కేవలం 47 బంతుల్లోనే తన హాఫ్ సెంచరీని పూర్తి చేశాడు. అంతేకాదు, ఈ 19 ఏళ్ల యువ ఆటగాడు.. క్రికెట్ దిగ్గజం జాక్వెస్ కల్లీస్ నెలకొల్పిన 30 ఏళ్ల రికార్డును బద్దలు కొట్టి, సౌత్ ఆఫ్రికా తరఫున అతి పిన్న వయసులో వన్డే హాఫ్ సెంచరీ చేసిన ఆటగాడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు. సౌత్ ఆఫ్రికా యువ బ్యాట్స్‌మెన్ లువాన్-డ్రే బ్రిటోరియస్ తన అంతర్జాతీయ కెరీర్‌ను అద్భుతంగా ప్రారంభించాడు. పాకిస్తాన్‌తో ఫైనలబాద్‌లో జరిగిన తొలి వన్డే మ్యాచ్‌లో అతను తనదైన స్ట్రైక్స్ ఆడారు. ఈ లెఫ్ట్ హ్యాండర్ కేవలం 47 బంతుల్లో వేగవంతమైన హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. బ్రిటోరియస్ తనదైన దూకుడైన ఆటను ప్రదర్శించాడు. పాకిస్తాన్ పేసర్ ససీమ్ షా తొలి ఓవర్‌లోనే రెండు బౌండరీలు కొట్టడం ద్వారా తన వన్డే కెరీర్‌ను ఆరంభించాడు. స్పిన్నర్ సల్మాన్ అలీ ఆగా బౌలింగ్‌లో రెండు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ బాదాడు. అబ్రార్ అహ్మద్ బౌలింగ్‌లో సింగిల్ తీసి హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. తొలి మ్యాచ్‌లోనే హాఫ్ సెంచరీ సాధించడంతో, బ్రిటోరియస్ సౌత్ ఆఫ్రికా క్రికెట్ చరిత్రలో 30 ఏళ్లుగా ఉన్న ఒక పెద్ద రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. 19 ఏళ్ల 222 రోజుల వయసులో హాఫ్ సెంచరీ సాధించడం ద్వారా, లువాన్-డ్రే బ్రిటోరియస్ సౌత్ ఆఫ్రికా తరఫున వన్డేలో అతి పిన్న వయసులో 50 పరుగులు చేసిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు. అతను 1996లో 20 ఏళ్ల 93 రోజుల వయస్సులో ఇంగ్లాండ్‌పై హాఫ్ సెంచరీ సాధించిన క్రికెట్ దిగ్గజం జాక్వెస్ కల్లీస్ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. ఈ జాబితాలో క్వింటన్ డి కాక్ కూడా ఉన్నాడు. బ్రిటోరియస్ ఇప్పటికే మూడు ఫార్మాట్‌లో తన ప్రతిభను చాటుకున్నాడు. ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఈ యువకుడిని ముందుగానే గుర్తించింది. ఈ ఏడాది జూలైలో జింబాబ్వేతో జరిగిన టెస్ట్ ఆరంగేట్రంలోనే బ్రిటోరియస్ 160 బంతుల్లో 153 పరుగులు సాధించి అద్భుతంగా రాణించాడు. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో జరిగిన ఐపీఎల్‌లో, రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఫ్రాంచైజీ నిట్ష్ రాణా స్థానంలో ఈ 19 ఏళ్ల యువ ఆటగాడిని కొనుగోలు చేసింది. ఫ్రాంచైజీ అతన్ని దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిగా భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ అద్భుతమైన ప్రదర్శనల నేపథ్యంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఫ్రాంచైజీ ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ కంటే ముందు అతన్ని అడ్వైపెట్టుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.

