

ప్రకాశం జిల్లా వైఎస్సార్సీపీ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో పాల్గొన్న అన్నా



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్.... ప్రకాశం జిల్లా వైఎస్సార్సీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రకాశం జిల్లా విస్తృత స్థాయి(టాస్కోర్స్)సమావేశంలో పాల్గొని పలు సూచనలు,సలహాలు పార్టీ నాయకులకు దిశానిర్దేశం చేసిన ప్రకాశం జిల్లా వైఎస్సార్సీపీ అధ్యక్షులు,దర్శి శాసనసభ్యులు బూచేపల్లి శివప్రసాద్ రెడ్డి ,ప్రకాశం జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ బూచేపల్లి వెంకయమ్మ ,యర్రగొండపాలెం శాసనసభ్యులు తాటిపర్తి చంద్రశేఖర్ ,మాజి మంత్రి వర్మలు,రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్ కారుమూరి నాగేశ్వరరావు ,అధిమూలపు సురేష్ ,మెరుగ నాగార్జున ,మార్కాపురం నియోజకవర్గ వైఎస్సార్సీపీ ఇంచార్జి అన్నా రాంబాబు ,గిద్దలూరు నియోజకవర్గ ఇంచార్జి కె.పి.నాగార్జునరెడ్డి ,కనిగిరి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి దద్దల నారాయణ యాదవ్ ,ఒంగోలు ఇంచార్జి చుండెరి రవి ,జిల్లా పరిశీలకులు బత్తుల బ్రహ్మానందరెడ్డి ,రమణారెడ్డి , మరియు తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు...

ఖమ్మంలో జరిగిన సిపిఐ శత జయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న కందుకూరు సిపిఐ నాయకులు



క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంపర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు ,స్వాతంత్ర్యానికి ముందు 1925 వ సంవత్సరంలో భారత సమాజంలో అణగారిన వర్గాలకు అరుణతారగా అభయమిస్తూ నేనున్నానని కార్మిక కర్షక విద్యార్థి యువజన మహిళ రైతు రైతు కూలీ బలహీన వర్గాల ప్రజలకు అండగా నిలబడుతూ అలుపెరగని ఉద్యమం నిర్వహిస్తున్న భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ శతాబ్ది ఉత్సవాలు ఆదివారం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కమ్యూనిస్టుల ఖిల్లాగా పేరు గడించిన ఏడుపు మయంగా మారిన తన్నుల్లో కందుకూరు సిపిఐ నాయకులు శతాబ్ది ఉత్సవాలకు హాజరై తమ పార్టీ పేదల పార్టీ అని నిదనస్తూ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు ఈ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో సిపిఐ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి బి సురేష్ బాబు నాయకులు ఆనందమోహన్ దుర్గాప్రసాద్ బాల బ్రహ్మచారి తదితరులు పాల్గొని తమ ఎర్రజెండా ఘన చరిత్రను కొనియాడి నినదించారు.

పాడైన పరికరాలతో వైద్యమెలా?

ఆస్పత్రుల్లో వైద్య పరికరాల నిర్వహణ అస్తవ్యస్తంగా మారింది! ఏ పరికరం ఎప్పుడు పని చేస్తుందో.. ఎప్పుడు మోరాయిస్తుందో.. పాడైతే వాటిని ఎప్పుడు బాగు చేస్తారో చెప్పలేని పరిస్థితి. వాస్తవానికి మరమ్మతుల కోసం ప్రభుత్వం నిర్వహణ కంపెనీకి రూ.కోట్లు చెల్లిస్తోంది. అయినా ఆశించిన స్థాయిలో వైద్య పరికరాల మరమ్మతులు జరగడం లేదు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 17 బోధనాసృష్టిలోనూ ఇదే పరిస్థితి! ఈ నేపథ్యంలో పాడైన వైద్య పరికరాలతో వైద్యం చేసేదెలా? అని వైద్యులు నేరుగా సూపరింటెండెంట్లను ప్రశ్నిస్తున్నారు. దీంతో రెండేళ్ల నుంచి ఓపిక పట్టిన ఆస్పత్రుల సూపరింటెండెంట్లు తాజాగా శుక్రవారం జరిగిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో మంత్రి సత్యకుమార్?కు, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి సౌరభ్? గారో?కు సమస్యలను ఏకరువుపెట్టారు. ప్రభుత్వం నేరుగా వైద్య పరికరాల నిర్వహణ చేపట్టడం సాధ్యం కాదని ఒక ప్రయివేటు కంపెనీకి ఆ బాధ్యత అప్పగించింది. సదరు కంపెనీకి ప్రభుత్వం ఏటా రూ.65 కోట్ల వరకూ బిల్లులు చెల్లిస్తోంది. ఎంవోయూ నిబంధనల ప్రకారం.. పాడైన వైద్య పరికరాల సకాలంలో రిపేరు చేయలేని పక్షంలో వెంటనే మరో వైద్య పరికరాన్ని దాన్ని స్థానంలో ఏర్పాటు చేయాల్సిన బాధ్యత ఆయా కంపెనీకి ఉంది. కంపెనీ ఆ పని కూడా సక్రమంగా చేయడం లేదని సూపరింటెండెంట్లు స్పష్టం చేశారు. ఏదైనా ఒక వైద్య పరికరాన్ని రిపేరు చేయాల్సి వస్తే, దాని స్థానంలో పని చేస్తున్న వైద్య పరికరాన్ని తెరిచి చూస్తున్నారంటూ నైపుణ్యం లేని బయో మెడికల్? ఇంజనీర్ల తీరును వివరించారు. ఈ విషయం విన్న ఉన్నతాధికారులు షాక్? అయ్యారు. వైద్య పరికరాల నిర్వహణపై మరో సమావేశంలో సుదీర్ఘంగా చర్చిద్దామని అధికారులు దాటవేశారు.

నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు, దివి శివరాం, పార్టీ నేతలు



క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంపర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు,తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకులు స్వర్ణీయ నందమూరి తారక రామారావు 30 వర్ధంతిని పట్టణంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు పార్టీ నేతలతో కలిసి ఎస్టిఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలను వేసి నివాళులర్పించారు. అక్కడి నుంచి ర్యాలీగా వెంగమాంబ కళ్యాణ మండపం చేరుకొని, ఎస్టిఆర్ బ్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన రక్తదాన శిబిరాన్ని ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు మాజీ ఎమ్మెల్యే శివరాం కలిసి ప్రారంభించారు. అనంతరం వర్ధంతి సభ జరిగింది. పట్టణంతోపాటు అన్ని మండలాల నుంచి వేల సంఖ్యలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఎస్టిఆర్ అభిమానులు తరలివచ్చి అన్నగారిని స్మరించుకుంటూ జోహార్ ఎస్టిఆర్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. పట్టణ అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో ముందుగా ఎస్టిఆర్ విగ్రహానికి ఏం ఎల్ ఏ ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే దివి శివరాం సహా నేత పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ ఏడాదిలో మరణించిన పార్టీ నేతలు కార్యకర్తలకు సంతాపం తెలిపారు. తరువాత సర్వమత ప్రార్థనలు జరిగాయి. ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ తెలుగు ప్రజల గౌరవాన్ని నిలబెట్టి, వారి గుండెల్లో శాశ్వత ముద్ర వేసుకున్న ఒకే ఒక నాయకుడు నందమూరి తారక రామారావు అన్నారు. ఆయన అమలు చేసిన పథకాలన్నీ పేదలు, బడుగు బలహీనవర్గాల ప్రజలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్డాయని చెప్పారు. మండల కార్యాలయాలు, బస్ స్టేషన్ల నిర్మాణం, మహిళలకు ఆస్తిలో వాటా, రెండు రూపాయలకు కిలో బియ్యం లాంటి కార్యక్రమాలకు బీజం వేసింది ఎస్టిఆర్ అన్నారు. వృద్ధుల కోసం 30 రూపాయలతో పెన్షన్ పథకాన్ని ఎస్టిఆర్ ప్రారంభిస్తే, చంద్రబాబు నాయుడు గారు నేడు దాన్ని 4 వేలకు తీసుకువెళ్లారని ఎమ్మెల్యే చెప్పారు. ఎస్టిఆర్ ఆశలు, ఆశయాలను చంద్రబాబు నాయుడు కొనసాగిస్తున్నారని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఎప్పటికీ బలంగా ఉండేలా కృషి చేస్తున్నానని, గత ఎన్నికల్లో తన వెంట నడిచిన ప్రతి కార్యకర్తను కాపాడుకుంటానని స్పష్టం చేశారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కళ్ళముందు కనిపిస్తోందని, రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలు పెద్ద ఎత్తున జరగబోతున్నాయని ఎమ్మెల్యే వెల్లడించారు. వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆయన కృతజ్ఞతలను తెలిపారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ దివి శివరాం మాట్లాడుతూ ఎస్టిఆర్



మహోన్నత వ్యక్తి అని, తెలుగు ప్రజలు ఆయన ఎప్పటికీ మరిచిపోరని అన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వంలో తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తల పింఛను తొలగించారని, వారందరికీ న్యాయం జరిగేలా చొరవ తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే ను కోరారు. 2029 ఎన్నికల్లో ఎమ్మెల్యేగా మళ్లీ నాగేశ్వరరావు గెలవడం ఖాయమన్నారు.

300 మందికి పైగా రక్తదానం ఎస్టిఆర్ వర్ధంతి సందర్భంగా వెంగమాంబ కళ్యాణ మండపంలో ఎస్టిఆర్ బ్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించగా, 300 మందికి పైగా రక్తదానం చేశారు. ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు సహా పలువురు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు రక్తదానం చేశారు. ప్రధానంగా యువత, మహిళలు స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చి రక్తం ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రక్తదానం చేసిన వారందరినీ ఎమ్మెల్యే పలకరించి అభినందించారు. రక్త దాతలకు సర్టిఫికేట్లు అందించారు. ఎస్టిఆర్ బ్రస్ట్ క్యాలెండర్, డైరీలను ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు ఆవిష్కరించారు. శిబిరంలో సేవలందించిన తెలుగు నాడు పారామెడికల్ సిబ్బంది, తెలుగు యువతను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

భారీ అన్నదానం ఎస్టిఆర్ వర్ధంతిని పురస్కరించుకొని టిడిపి పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో వేలాదిమందికి అన్నదానం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బుస్సారెడ్డి కృష్ణారెడ్డి, రాచగర్ల సుబ్బారావు పూరిమెట్ల గురునాథం, జనిగర్ల నాగరాజు, మాదాల లక్ష్మీనరసింహం, ఒంగోలు డైరీ మాజీ చైర్మన్ చల్లా శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర విశ్వబ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ చిలకపాటి మధుబాబు, ఎస్టిఆర్ విగ్రహ కమిటీ అధ్యక్షులు పిడికిటి వెంకటేశ్వర్లు, ఉప్పులూరి శ్రీనివాసరావు, కండ్రా మాల్యద్రి, నార్సే రోశయ్య నెల్లూరు పార్లమెంటు పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు ఉస్మం వీరాస్వామి, పార్లమెంట్ కమిటీ సభ్యులు చదలవాడ కొండయ్య, మద్దసాని మహేంద్ర షేక్ రూబీ, డార్ల యలమందమ్మ, రాష్ట్ర నాయకులు షేక్ రఫీ, బెజవాడ ప్రసాద్, గొట్టిపాటి హరికృష్ణ, కూసం నరేంద్ర నియోజకవర్గ అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు కల్లూరి శైలజ, పువ్వాడి మౌనిక, అల్లం వెంకటేశ్వర్లు, ముచ్చు శ్రీను, పొడపాటి మహేష్ మోదదుగు వెంకటేశ్వర్లు రెబ్బవరపు మాల్యద్రి పూరిమెట్ల మాల్యద్రి, షేక్ మున్నా, తెలుగు నాడు పారా మెడికల్ సిబ్బంది పొన్నగంటి వెంకటరావు లక్ష్మి రాజ్యం, దూదిపల్లి అఖిల నియోజకవర్గంలోని పార్టీ సీనియర్ నేతలు, కార్యకర్తలు ఎస్టిఆర్ అభిమానులు, మహిళలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బాలవిహార్ శిక్షణా తరగతుల నిర్వహణ అభినందనీయం: -

ప్రముఖ విద్యావేత్త ఇప్పగుంట మల్లికార్జున రావు

ఒంగోలు క్రైకౌంటర్ ప్రతినిధి ప్రతినిధి,శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి ఆధ్వర్యంలో చిన్మయ మిషన్ తోడ్పాటుతో శ్రీగిరి దేవస్థానం గోశాల భవన్ లో ప్రతి ఆదివారం పాఠశాలల విద్యార్థులకు బాలవిహార్ శిక్షణా తరగతులను . నిర్వహిస్తుండడం అభినందనీయమని ప్రముఖ విద్యావేత్త విశ్రాంత ప్రధానోపాధ్యాయులు ఇప్పగుంట మల్లికార్జునరావు పేర్కొన్నారు.

ఆదివారం శ్రీ గిరి గోశాల భవనంలో పాఠశాలల విద్యార్థులకు నిర్వహిస్తున్న శ్రీగిరి బాల విహార్ శిక్షణా తరగతులను మల్లికార్జున రావు ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. శ్రీగిరి బాలవిహార్ శిక్షణా తరగతుల ద్వారా విద్యార్థులలో దేశభక్తి నాయకత్వ లక్షణాలు ఆధ్యాత్మిక నైతిక విలువలను పెంపొందించేలా చిన్మయ మిషన్ తోడ్పాటుతో శ్రీ గిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చేస్తున్న కృషిని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు,. ధార్మిక ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు . ఆమెరికాలో అక్కడి విద్యార్థులకు . నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ తరగతులను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి ఒంగోలులో కూడా పాఠశాలల విద్యార్థులకు బాలవిహార్ శిక్షణా తరగతులను ఉచితంగా నిర్వహించేలా చర్యలు చేపట్టిన శ్రీగిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ ఆలూరు రుక్మాన్సీ రాణి, . శ్రీగిరి దేవస్థానం ఉత్తర ఆమెరికా ప్రతినిధి డాక్టర్ ఆలూరు శ్రీనివాస్ చరణ రాణివ్. ధర్మకర్తల మండలి ప్రతినిధులు అభినందనీయులని మల్లికార్జున రావు పేర్కొన్నారు, శ్రీ గిరి దేవస్థానం నిర్వహిస్తున్న శ్రీగిరి బాలవిహార్ శిక్షణా తరగతులలో పాల్గొంటున్న విద్యార్థులను వారి తల్లిదండ్రులను ఉపాధ్యాయులను ఆయన ప్రశంసించారు. శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయ నిర్మాత శ్రీ గిరి దేవస్థానం వ్యవస్థాపక ధర్మకర్త ఆలూరు వెంకటరమణ రావు ఆశయాలను ఆదర్శాలను ఆచరణలో సాధించేందుకు . కృషి చేస్తున్న దేవస్థానం . ధర్మకర్తల మండలి నిర్వాహకులను . బాలవిహార్ శిక్షణ తరగతులలో పాల్గొంటున్న

విద్యార్థులను వారి తల్లిదండ్రులను ఉపాధ్యాయులను మల్లికార్జునరావు అభినందించారు,శ్రీగిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ ఆలూరు రుక్మాన్సీ రాణి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు చిన్నప్పటినుండి ఆధ్యాత్మిక విలువలను నైతిక విలువలను నేర్పించడం ద్వారా వారు పరోపకార



గుణ సంపన్నులుగా మారుతారని వారిలో దేశభక్తి తల్లిదండ్రులను పెద్దలను గురువులను గౌరవించాలనే దృష్టి పెంపొందుతుందని వెల్లడించారు. విద్యార్థులకు హనుమాన్ చాలీసా తో పాటు భగవద్గీత శ్లోకాలు రామాయణం మహాభారతం భాగవతం వంటి గ్రంథాలలోని నీతి సంబంధమైన విషయాలు నైతిక విలువలు వంటి వాటిని శ్రీగిరి బాలవిహార్ శిక్షణ తరగతుల ద్వారా నేర్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. బాలవిహార్ శిక్షణా తరగతులను నిర్వహించడంలో తోడ్పాటును అందజేస్తున్న చిన్మయ మిషన్ . నిర్వాహకులకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు, . చిన్మయ మిషన్ ప్రబోధకులు పవిత్ర చైతన్య మాట్లాడుతూ శిక్షణ తరగతుల ద్వారా విద్యార్థులలో దేశభక్తి నాయకత్వం లక్షణాలు ఉత్తమ సంస్కార భావాలు వృద్ధి చెందుతాయని వ్యక్తిత్వ వికాసం కలిగిన వారిగా విద్యార్థులు రూపొందుతారని తెలిపారు.శ్రీ గిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి ప్రతినిధులు

.కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. చిన్మయ మిషన్ స్థాపించి 75 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా మార్చి 1వ తేదీ ఆదివారం శ్రీగిరి గోక్షేత్రంలో బాల బాలికలతో అఖండ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు శ్రీగిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ ఆలూరు రుక్మాన్సీ రాణి ప్రకటించారు. ఈకార్యక్రమంలోవిద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.



క్రెడిట్ చోరి ఎవరిదో అందరికీ తెలుసు!

క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ , జనవరి 18 అమరావతి, “రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో క్రెడిట్? ఎవరిదో.. క్రెడిబిలిటీ ఎవరికుందో.. క్రెడిట్? చోరి ఎవరిదో.. ప్రజలకు తెలుసు. వారు అన్నీ గమనిస్తూనే ఉన్నారు.” అని టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. వైసీపీ నేతలు ‘క్రెడిట్? చోరి’ అని గింజుకున్నా.. సైబరాబాద్, కియా, గూగుల్, భోగాపురం విమానాశ్రయం, గ్రీన్? ఎనర్జీ వంటివన్నీ టీడీపీ తెచ్చినవేనన్న విషయం ప్రజలందరికీ తెలుసునని ఉద్ఘాటించారు. “అభివృద్ధి ఆలోచనే లేని వారు ఇతరుల ఆలోచనలు.. అభివృద్ధి పనులను తమ ఖాతాలో వేసుకుని.. క్రెడిట్? కోసం పాకులాడుతారు.” అని దుయ్యబట్టారు. మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆదివారం పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం ఎన్టీఆర్? 30వ వర్ధంతిని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. వైసీపీ నేతలు చేస్తున్న ‘క్రెడిట్? చోరి’ విమర్శలపై ఘాటుగా స్పందించారు. ఆయన ఏమన్నారంటే.. వైసీపీ పుట్టుకే ఫేక్?

వైసీపీ వాళ్లు రాజకీయాల్లో కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేస్తూనే ఉంటారు. 18నెలల్లో రకరకాల కుట్రలు పన్నారు. వైసీపీ పుట్టుకే ఫేక్?. అవినీతి సామ్యుతో పేపర్? పెట్టుకున్నారు. అలాంటి పార్టీతో పోరాడటం దౌర్భాగ్యం. వాళ్ల పత్రికలో క్రెడిట్? చోరి అని వార్తలు రాస్తున్నారు. కాకినాడలో ఏఎం గ్రీన్? 10 బిలియన్? డాలర్ల పెట్టుబడి పెడుతోంది. దీనిలో క్రెడిట్? ఎవరిదో.. చోరి ఎవరిదో అందరికీ తెలుసు. గతంలో కియాతో సంబంధం లేకున్నా ఆ పరిశ్రమను కూడా వైసీపీ తెచ్చిందని చెప్పుకొన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయానికి టీడీపీ హయాంలో 2,500 ఎకరాల భూసేకరణ చేశాం. ఎప్పుడో అయిపోవాల్సిన ప్రాజెక్టును 5ఏళ్లపాటు మూలన పడేశారు. 500 ఎకరాలు తిరిగి ఇచ్చారు. మొదటిసారి సివిల్? ఏవియేషన్? యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. దీన్ని కూడా తమ ఘనతగా చెప్పుకొంటున్నారు. ఎవరిది క్రెడిట్? చోరి?. ప్రజల ఆస్తులపై వాళ్ల ఫోటోలు వేసుకోవడం వాళ్ల క్రెడిట్?. రూ.700 కోట్లు ఖర్చుచేసి సర్వే రాళ్లపై బొమ్మలు వేసుకోవడం, ఉద్యోగులను ఇబ్బందిపెట్టడం, టీచర్లను ట్రాండ్ షాపుల వద్ద కాపలా పెట్టడం, బకాయిలు అడిగితే తప్పుడు కేసులు పెట్టడం వాళ్ల క్రెడిట్?. నేడు ఉద్యోగులను గౌరవించి బకాయిలు, డీఏలు చెల్లిస్తున్నాం. కొన్ని బకాయిలు చెల్లించి వారికి నిజమైన సంక్రాంతి ఆనందాన్ని కల్పించాం.

తోక తిప్పులేరు.. జాగ్రత్త!

పల్నాడు జిల్లాలో మొన్న ఒక గొడవ జరిగితే రెచ్చగొడుతున్నారు. గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకోవాలంటే మర్యాదగా ఉండదు. నా దగ్గర తోక తిప్పులేరు. సోషల్? మీడియాలో వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడితే పట్టుకొచ్చి బట్టలూడదీస్తాం. తప్పుచేస్తే వదిలిపెట్టం.. మంచి చేస్తే ఎవరి జోలికీ రాను. రాజకీయాల మునుగులో ఘోరాలు చేస్తే చూరుకోను. సీమలో ముఠాలను అంతం చేసిన పార్టీ టీడీపీ. పల్నాడులో కూడా పూర్తి ప్రక్షాళన చేసి శాంతియుతంగా మార్పుతాం. పల్నాడు ప్రాంతానికి నేను వెళ్ళానంటే.. గతంలో నా ఇంటి గేటుకు తాళ్లు కట్టి గేట్లు మూసివేశారు. ఆ తాళ్లే వారికి ఉరితాళ్లు అవుతాయని చెప్పా. తప్పుడు రాజకీయాలు కాదు ప్రజా రాజకీయాలు చేయాలి.

ట్యాంపర్? చేస్తే జైలుకే

వైసీపీ హయాంలో ప్రజలకు వారసత్వంగా వచ్చిన భూముల పత్రాలపై వారి ఫోటోలు వేసుకున్నారు. కొత్త గ్రామాధికారులను తీసుకొచ్చి ప్రజల ఆస్తులు కొట్టేయాలని చూశారు. అడ్డదిడ్డంగా వ్యవహరించి భూములను 22-ఏలో పెట్టారు. చెప్పిన మాట ప్రకారం ల్యాండ్? టైటిల్స్? యాక్ట్? రద్దు చేశాం. పట్టాదారు పాస్?పుస్తకాల్లో గత పాలకుల ఫోటోలు తొలగించి రాజముద్రతో పాస్? పుస్తకాలు అందిస్తున్నాం. రీసర్వేను పక్కాగా చేస్తున్నాం. బ్లాక్? చైన్? విధానం తెస్తున్నాం. క్యూఆర్? కోడ్? విధానం తీసుకొచ్చాం. రికార్డులను ట్యాంపర్? చేస్తే జైలుకు వెళ్తారు. రాష్ట్రంలో ఫ్యాక్షన్? రాజకీయాలను టీడీపీ అంతం చేసింది. రాష్ట్రాన్ని తీవ్రవాదులు ఇబ్బందులు పెట్టాలని చూస్తే రాజీ లేకుండా పనిచేశాం. నాపై దాడి చేసినా భయపడకుండా పోరాడాను. మత విద్వేషాలు లేకుండా చేశాం. నేడు రాష్ట్రంలో కొంతమంది పొలిటికల్? రౌడీలు తయారయ్యారు. నేరస్థులు రాజకీయం పార్టీలు సడుపుతున్నారు. బాబాయిని చంపి రాజకీయం చేసినట్లు.. నేరాలు చేయాలని చూస్తున్నారు. ప్రజలు ఒక్కసారే మోసపోతారు. ఇక్కడున్నది ఎన్నో ప్రభుత్వం.. నడిపించేది సీబీఎన్?. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు ఉండాలి అప్పుడే పెట్టుబడులు వస్తాయి. కక్ష తీర్చుకోవడానికి నేను రాజకీయాల్లోకి రాలేదు. తెలుగు జాతిని బాగు చేయడానికి వచ్చాను. నాడు ఎన్టీఆర్?.. నేడు నాది ఒకే లక్ష్యం. రాష్ట్రం ఏమవుతుందోనే ఆందోళనతో ఉన్న వారికి 18 నెలల్లో భరోసా కల్పించాం. తెలుగు జాతిలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపాం. రాబోయే రోజుల్లో మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తాం.

మొత్తం పెట్టుబడుల్లో 25శాతం మనకే

దేశంలో వచ్చిన మొత్తం పెట్టుబడుల్లో 25 శాతం మన రాష్ట్రానికే వచ్చాయి. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా కాకినాడలో ఏఎం గ్రీన్? అమ్యోనియా ప్రాజెక్టుకు



శంకుస్థాపన చేసుకున్నాం. ఇదీ తెలుగువారి సత్తా. సమైక్య రాష్ట్రం, నవ్యాంధ్రలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు టీడీపీ ప్రాణం పోసింది. 2027 జూన్? నాటికి పోలవరం పూర్తిచేసి జాతీకి అంకితం చేస్తాం. శ్రీకాకుళంలోని వంశధార నుంచి నెల్లూరులోని పెన్నా వరకు నదుల అనుసంధానం చేస్తాం. గత ప్రభుత్వంలో రూ.32 వేల కోట్ల విద్యుత్? చార్జీల భారాన్ని ప్రజలపై మోపారు. రూ.1.20 లక్షల కోట్ల మేరకు అప్పులు పెట్టారు. మా ప్రభుత్వం వచ్చాక.. రూ.4,600 కోట్ల ట్రూఅప్? చార్జీలు వేస్తే వాటిని ప్రభుత్వమే భరిస్తోంది.

యుగపురుషుడు ఎన్టీఆర్?

ఎన్టీఆర్? భౌతికంగా మనకు దూరమైనా.. తెలుగుజాతి గుండెల్లో శాశ్వతంగా ఉన్న ఏకైక నాయకుడు. తెలుగుజాతి ఖ్యాతిని ఎవరెస్ట్? అంత ఎత్తుకు తీసుకెళ్లిన యుగపురుషుడు. పార్టీ పెట్టిన 9 నెలల్లో అధికారంలోకి వచ్చి చరిత్ర సృష్టించారు. సుపరిపాలనకు అర్హం చెప్పారు. మహిళలకు ఆస్తిలో హక్కు తీసుకొచ్చారు. తర్వాత అది చట్టం అయింది. బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో రిజర్వేషన్లు కల్పించారు. మహిళలకు స్థానిక సంస్థల్లో 9శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించారు. దాన్ని నేను 33 శాతం చేశాను. రాబోయే ఎన్నికల్లో పార్లమెంటు, శాసనసభల్లో 33 శాతం సీట్లు మహిళలకు రాబోతున్నాయి. మార్పునకు ఇది నాంది. ఎన్టీఆర్? రూ.2కే కిలో బియ్యం ఇచ్చి ఆహార భద్రతకు నాంది పలికారు. తిరుమలలో అన్నదానం ప్రవేశపెట్టారు. నేడు మనం అన్న క్యాంపేషన్ ద్వారా రూ.5కే అన్నం పెడుతున్నాం. ఎన్టీఆర్? వృద్ధులకు రూ.35తో పింఛను ప్రారంభించారు. దాన్ని రూ.70 చేశాను. ఆ తర్వాత మళ్లీ రూ.2వేలకు పెంచాను. ఇప్పుడు రూ.4వేలు ఇస్తున్నాం. పేదలకు ఎన్టీఆర్? పక్కా ఇళ్లను ఇచ్చారు. ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 3సెంటు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 2 సెంటు స్థలం ఇవ్వడంతోపాటు ఇళ్లను కూడా నిర్మించి ఇస్తున్నాం. ఇటీవల 3 లక్షల గృహప్రవేశాలు చేశాం. ఉగిరి రోజు 5 లక్షల గృహ ప్రవేశాలు ఉంటాయి. “సూపర్? సిక్స్?”ను సూపర్? హిట్? చేశాం. త్వరలో మరిన్ని ఉద్యోగ నియామకాలు చేపడతాం. పార్టీని అశ్రద్ధ చేయను..

నాకు ఎన్ని పనులున్నా పార్టీ విషయంలో అశ్రద్ధ చేయను. కార్యకర్తల సంక్షేమం కోసం పార్టీ పనిచేస్తోంది. చనిపోయిన కార్యకర్తల కుటుంబాలను ఆదుకుంటున్నాం. ప్రత్యేకంగా స్కూలు పెట్టి చదివిస్తున్నాం. దేశంలో ఏ పార్టీకి లేనంతగా కోటి మంది కార్యకర్తలు టీడీపీకి ఉన్నారు. కోటి కుటుంబాలు మన పార్టీకి ఉన్నాయి. ఇది నా అదృష్టం. టీడీపీ జాతీయ రాజకీయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించింది. జాతీయ రాజకీయాల్లో కీలకంగా ఉన్నా రాష్ట్రాభివృద్ధికే అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చాం. ప్రధాని మోదీ రాష్ట్రానికి పూర్తిగా సహకరిస్తున్నారు. మన వైపు నుంచి మోదీకి అదే సహకారం అందిస్తున్నాం. ప్రభుత్వం కొనసాగుతూ ఉంటేనే రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి జరుగుతుంది. కేంద్రంలో 3వ సారి మోదీ ప్రధాని అయి దేశం సత్తా చాటారు. గుజరాత్?లో 5 సార్లు బీజేపీ గెలిచింది. దీన్ని మనం ఆదర్శంగా తీసుకుని ముందుకెళ్తాలి. కాగా.. టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఎన్టీఆర్? 30వ వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని సీఎం చంద్రబాబు మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. రక్తదానం చేసిన అభిమానులు, కార్యకర్తలకు సీఎం చేతుల మీదుగా సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు.

మూడు ప్రాంతాల్లో సమాన అభివృద్ధి

అమరావతిని సృశానం.. ఎడారి అని మాట్లాడారు. మూడు రాజధానుల పేరుతో మూడు ముక్కలాట ఆదారు. సీఎం ఎక్కడుంటే అదే రాజధాని అంట.. ఈయన(జగన్?) బెంగళూరులో ఉంటే బెంగళూరు ఏపీ రాజధాని అయిపోతుందా.. ఇడుపులపాయలో ఉంటే ఇడుపులపాయ రాజధాని అయిపోతుందా?. ఓ పార్టీ నిర్వహించే వ్యక్తి ఇలాగేనా మాట్లాడేది. 5 ఏళ్లు మీ రాజధాని ఏదీ అంటే ఎక్కడా చెప్పుకోలేని పరిస్థితి. మూడు రాజధానులు అని చెప్పిన చోట ప్రజలు ఆ పార్టీని(వైసీపీ) తిప్పికొట్టి.. ఎన్నో అభ్యర్థులను అఖండ మెజార్టీతో గెలిచారు. ఏపీ రాజధాని అమరావతి అని గర్వంగా కాలర్? ఎగరేసి చెప్పుకొందాం. అన్ని ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తాం. విశాఖను నంబర్? వన్? సీటీ చేస్తాం. తిరుపతి మెగా సీటీగా అవతరిస్తోంది.

అధిక వడ్డీ ఆశచూపి.. నగదు కాజేసి సైబర్ కేటుగాళ్ల వలలో సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్



క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : శ్రీకాకుళం క్రెం, జనవరి 18 టెక్నాలజీపై పట్టు, షేర్? మార్కెట్ ట్రేడింగ్పై అవగాహన ఉన్న ఓ సాఫ్ట్?వేర్? ఇంజనీర్?ను సైబర్? నేరగాళ్లు బురిడీ కొట్టించారు. అధిక వడ్డీ ఆశచూపి నకిలీ యాప్? ద్వారా కోటి రూపాయలకు పైగా కాజేశారు. ఈ భారీ సైబర్? మోసం శ్రీకాకుళం నగరంలో వెలుగు చూసింది. పోలీసులు తెలిసిన వివరాల ప్రకారం.. శ్రీకాకుళం నగరంలోని కర్రా వీధికి చెందిన సిల్వర్ శ్రీనివాసరావు హెచ్?సీఎల్? టెక్నాలజీస్? సంస్థలో

మెకానికల్ ఇంజనీర్గా పనిచేస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం ఆయన ‘వర్క్ ట్రమ్ హోమ్’ విధానంలో విధులు నిర్వహిస్తున్నాడు. శ్రీనివాసరావుకు షేర్ మార్కెట్, ట్రేడింగ్పై మంచి అవగాహన ఉంది. ఇటీవల ఆయన యూట్యూబ్ చూస్తుండగా ‘క్యాప్స్టూయన్’ పేరిట వచ్చిన ఒక ప్రకటన ఆకర్షించింది. ఆ లింక్ ఓపెన్ చేయగా.. ‘క్యాబబి’ అనే యాప్కు మళ్లించింది. అందులో పెట్టుబడిదారులు, ధనవంతులు ఉంటారని, ఇది అంతర్జాతీయ స్థాయి ట్రేడింగ్ ప్లాట్ఫామ్ అని శ్రీనివాసరావు పొరబడ్డాడు. అది నకిలీ యాప్ అని గుర్తించలేకపోయాడు. మొదట ఆ యాప్?లో రూ.10 వేలు డిపాజిట్ చేశాడు. అయితే.. ఆ మొత్తం సరిపోదని, కనీసం రూ.50 వేలు డిపాజిట్ చేస్తేనే ట్రేడింగ్?కు అనుమతిస్తామని.. రోజుకు రూ.2వేలు వడ్డీ ఇస్తామని అవతలి వ్యక్తులు నమ్మబలికారు. వారి మాటలు నమ్మిన శ్రీనివాసరావు రూ. 50 వేలు జమ చేశాడు. వారు చెప్పినట్లే రోజుకు రూ. 2 వేల చొప్పున శ్రీనివాసరావు బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ అయ్యాయి. దీంతో ఇది నిజమైన యాప్? అని పూర్తిగా నమ్మారు. ఈ మేరకు గతేడాది డిసెంబరు 22 నుంచి ఈ నెల 13 వరకు విదతల వారిగా శ్రీనివాసరావు భారీగా పెట్టుబడి పెట్టాడు. ఇలా ఏకంగా రూ. 1 కోటి 3 లక్షల 55 వేలను ఆ యాప్?లో జమ చేశాడు. చివరికి డబ్బులు డ్రా చేసుకుందామంటే కుదురుకపోవడంతో తాను మోసపోయానని గ్రహించాడు.

స్వల్పీయ ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి వేడుకలు



ఒంగోలు క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి, నగరములో గుంటూరు రోడ్డులోని టి.డి.పి. కార్యాలయంలో ఎన్.టి.ఆర్. వర్ధంతి కార్యక్రమం ఘనముంగావేడుకలు సోమవారం జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో దేవాదాయ శాఖ మంత్రిఅనం రామనారాయణ రెడ్డి , సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి , ఒంగోలు పార్లమెంట్ సభ్యులు మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి , ఒంగోలు శాసనసభ్యులు దామచర్ల జనార్దన్ రావు , కనిగిరి శాసనసభ్యులు , ఒంగోలు తెలుగుదేశం పార్టీ పార్లమెంట్ అధ్యక్షులు ముక్కు ఉగ్ర నరసింహ రెడ్డి ,ఒంగోలు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రాచర్ల వెంకటరావు , తాత ప్రసాద్ , తదితర నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి వేడుకలు



పలేటివారిపాలెం క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్యాద్రి,స్వల్పీయ సందమూరి తారక రామారావువర్ధంతి వేడుకలు ఆదివారం జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని నేకునాపురం, పోకూరు, పలేటివారిపాలెం, పోలినేనిపాలెం, తదితర గ్రామాలలో నిర్వహించిన కార్యక్రమాలలో కార్యక్రమానికి భారీ స్థాయిలో తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు హాజరై ఎన్టీఆర్ కి ఘన నివాళులను

అర్పించారు. నేకునాశీపురంలో గ్రామ టిడిపి అధ్యక్షులు నడి పినేని లక్ష్మీనరసింహశి అధ్యక్షతన కార్యక్రమం జరిగింది. కందుకూరులో సుబ్బానాయుడు రక్తదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగుదేశం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం, రక్తదానం కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి.



శ్రీశైలంలా ముగిసిన సంక్రాంతి బ్రహ్మోత్సవాలు



క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ , జనవరి 18 శ్రీశైలంలో ఈనెల 11న ప్రారంభమైన సంక్రాంతి బ్రహ్మోత్సవాలు ఆదివారం ముగిశాయి. భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి, అమృవార్లు చివర రోజు అశ్వహ హనంపై విహరించారు. అలాగే

శ్రీగిరిలో పుష్పిత్వం, శయనోత్సవం, ఏకాంత సేవ నిర్వహించారు. మల్లన్న దర్శనానికి రాష్ట్రం నుంచే కాకుండా ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.



సినిమా



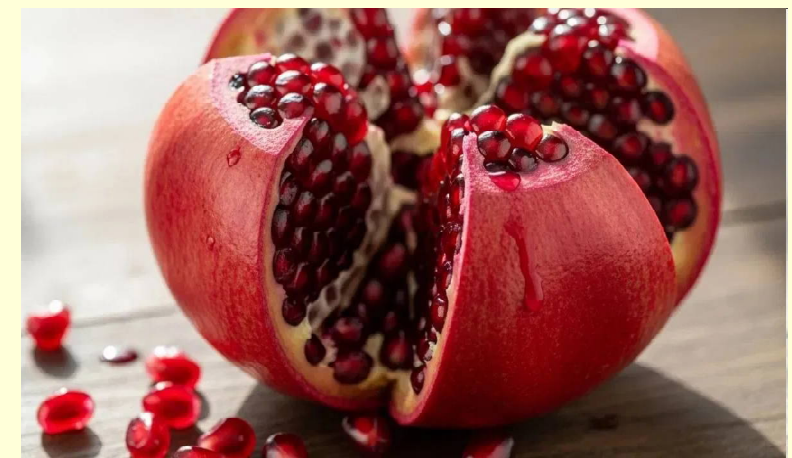
రవితేజ, కృష్ణవంశీ ఎందుకు మాట్లాడుకోరు.?

నటుడు శివాజీ రాజా ఇటీవల ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో కీలక విషయాలను పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఖద్దం సినిమా షూటింగ్ అనుభవాలు, రవితేజ-కృష్ణవంశీ మధ్య విభేదాలు, అమృతం సీరియల్ నుంచి వైదొలగడం లాంటి అంశాలపై ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. ఖద్దం సినిమాలోని ఒక ముఖ్యమైన సన్నివేశాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ.. తాను ఆ పాత్ర చేయడానికి మొదట నిరాకరించానని తెలిపారు. అయితే, దర్శకుడు కృష్ణవంశీ పట్టుబట్టడంతో ఆ పాత్రను అంగీకరించానని చెప్పారు. ఆ సన్నివేశం షూటింగ్ సమయంలో, ప్రకాష్ రాజ్, రవితేజ, శ్రీకాంత్ లతో కలిసి తాను నవ్వుతూ ఉండగా, కృష్ణవంశీ కోప్పడ్డారని వివరించారు. ఒకే ప్లాట్ షూటింగ్ పూర్తి చేశారని ఆయన తెలిపారు. ఈ సినిమా ద్వారా తనకు లభించిన గుర్తింపు కృష్ణవంశీకి దక్కుతుందని శివాజీ రాజా పేర్కొన్నారు. ఖద్దం సినిమాలోని 'శాంతి శాంతి అని చెప్పి మమ్మల్ని ఆపుతున్నారు కానీ, రెండే రెండు నిమిషాలు ఆపి వదిలి చూడండి' అనే డైలాగ్ ఇప్పటికీ దేశవ్యాప్తంగా నర్టికల్ ప్రైక్స్ లాంటి నందర్బాల్స్ చర్చనీయాంశమవుతుందని ఆయన గుర్తుచేశారు. రవితేజ, కృష్ణవంశీ ఎందుకు మాట్లాడుకోవడం లేదనే ప్రశ్నకు శివాజీ రాజా స్పందిస్తూ.. వారిద్దరూ తనకు మంచి స్నేహితులని, వారి మధ్య ఏం జరిగిందో తనకు తెలియదని చెప్పారు. అది తన వ్యక్తిగత విషయం కాదని, ఉన్నది ఉన్నట్లు మాట్లాడే తాను ఊహాగానాలతో సమాధానం చెప్పలేనని అన్నారు. అమృతం సీరియల్ నుంచి వైదొలగడానికి కారణాలు ఉన్నాయన్నారు. సీరియల్ హిట్ అయిన తర్వాత ఈగ్ సమస్యలు తలెత్తాయని పేర్కొన్నారు. ఒక హిట్ వచ్చినప్పుడు ఇది నా వల్ల అని అనుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని అభిప్రాయపడ్డారు. తాను డబ్బింగ్ చెప్పడం ఆలస్యమైందని, తనపై టీమ్ నుంచి ఒక ప్రమోషన్ విడుదలైందని తెలిపారు. అప్పటి వయస్సులో ఉన్న ఒత్తిడులు, సినిమా షూటింగ్ బిజీ షెడ్యూల్స్ వల్ల కొన్ని పొరపాట్లు జరిగి ఉండవచ్చని, అయితే తన తప్పు 1 శాతం కూడా లేదని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. దర్శకుడు గంగరాజు, కెమెరామెన్ సెంథిల్, చంద్రశేఖర్ ఏలేటి లాంటి టీమ్ సభ్యుల పట్ల తనకు అపారమైన గౌరవం ఉందని తెలిపారు. తన ఇంప్రొవైజేషన్ వల్ల గంగరాజు నొచ్చుకున్న సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయని, ఆయన రచనలో ఆయన గొప్ప అయితే, తన ప్రొఫెషన్ లో తాను గొప్ప అని భావించానని చెప్పారు.



అవిసె గింజల పాడి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.

అవిసె గింజలు ఒమేగా-3 కొవ్వులు, ఫైబర్, లిగ్నన్ లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. విత్తనాలను రుబ్బుకోవడం వల్ల బయటి పొర విచ్చిన్నమవుతుంది. తద్వారా శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహించగలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్లు తీసుకోవడం జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ లోని ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 30 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. లిగ్నన్లు మంటను తగ్గిస్తాయి. రక్త నాళాలలో ఫలకం ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తాయి. అవిసె గింజల్లోని ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక హెచ్చుతగ్గులను నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. లిగ్నన్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ లోని ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే గట్ బాక్టీరియాను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది ఉబ్బరం, ఓడితో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజువారీ వినియోగం ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేయడానికి, పెద్దప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్ ఆకలి హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది. ఇది అతిగా తినకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ వినియోగం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కొవ్వు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెరను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడతాయి. అవిసె గింజల్లోని లిగ్నన్లు హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మొటిమలు, పొడి చర్మాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒమేగా-3లు చర్మాన్ని లోపలి నుండి హైడ్రేట్ చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం వృద్ధాప్యం, ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. పరిశోధన ప్రకారం.. అవిసె గింజలలోని లిగ్నన్లు అదనపు ఈస్ట్రోజెన్ తో బంధించి రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఫైబర్ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు నివారణ కావసాటికీ, ఇది ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజల్లోని ఫైటోఈస్ట్రోజెన్లు ఎముక సాంద్రతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అవిసె గింజల్లోని ఖనిజాలు విటమిన్ డి ప్రభావాలను పెంచతాయి. అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పెరుగుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. (నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నాము.)



రాజుకా దానిమ్మ పండు తింటే ఏమవుతుంది..?

దానిమ్మలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజూ దానిమ్మ తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించవచ్చు. దానిమ్మలోని పాలిఫెనాల్స్, విటమిన్ సి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ముడతలు, చర్మపు మచ్చలను కూడా తగ్గిస్తాయి. దానిమ్మ తినడంతో పాటు, దాని రసం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, వాపును తగ్గిస్తుందని, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. మీరు రోజూ దానిమ్మపండు తినడం వల్ల ఏమి జరుగుతుందో, ఎవరు దానిమ్మ తినకూడదో ఇక్కడ చూద్దాం.. దానిమ్మ తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ తినడం వల్ల వాపు, కీళ్ల నొప్పులు, దృఢత్వం తగ్గుతాయి. ఇంకా, దానిమ్మలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఋతు నొప్పి, అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దానిమ్మలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దానిమ్మలో యాంటీవైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ సమ్మేళనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం ఇన్ఫెక్షన్తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. దానిమ్మలో క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నాయని, ప్రోస్టేట్, రొమ్ము క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయని అధ్యయనాలు కూడా చూపిస్తున్నాయి. దానిమ్మ రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారిస్తుంది. ఇది శరీరానికి ఆక్సిజన్, పోషకాల సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి దానిమ్మ మంచి నివారణ. దానిమ్మలోని ఐరన్ కంటెంట్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దానిమ్మపండును ఎవరు తినకూడదు? దానిమ్మ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మను అతిగా తినకూడదు. దానిమ్మ కొన్ని మందుల ప్రభావాలను మార్చగలదు.

కింగ్ ఈజ్ బ్యాక్..91 బంతుల్లోనే సెంచరీతో నయా హిస్టరీ

ఇండోర్ వేదికగా న్యూజిలాండ్ తో జరుగుతున్న నిర్ణయాత్మకమైన మూడో వన్డేలో కింగ్ కోహ్లా మరోసారి తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. కివీస్ నిర్దేశించిన 338 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో భారత టాప్ ఆర్డర్ కుప్పకూలిన వేళ, ఒంటరి పోరాటం చేస్తూ కేవలం 91 బంతుల్లోనే అద్భుత సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. ఇది ఇంటర్నేషనల్ వన్డేలో 54వ సెంచరీ. ఈ క్రమంలో రిశీ పాంటింగ్ పేరిట ఉన్న ఒక చారిత్రాత్మక రికార్డును కోహ్లా సమం చేశాడు. భారీ లక్ష్య ఛేదనలో టీమిండియా 71 పరుగులకే 4 కీలక వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లేతు కష్టాల్లో పడింది. రోహిత్, గిల్, అయ్యర్, రాహుల్ వెనుదిరగడంతో భారత్ ఓటమి భాయమనుకున్న తరుణంలో విరాట్ కోహ్లా తన అనుభవాన్నంతా రంగరించి పోరాడాడు. యువ షేయర్ నితీష్ రెడ్డి (53)తో కలిసి ఇన్ఫింగ్స్ ను నిర్మించిన కోహ్లా ఆ తర్వాత తనదైన శైలిలో గేర్ మార్చి కివీస్ బౌలర్లను చిత్తు చేశాడు. కేవలం 91 బంతుల్లోనే 8 ఫోర్స్, 2 సిక్సర్లతో తన సెంచరీ మార్కును చేరుకుని అభిమానులను ఉద్రూతలొగించాడు. న్యూజిలాండ్ పై వన్డేలో అత్యధిక సార్లు 50 కంటే ఎక్కువ పరుగులు (500 ఎంటీతపం) చేసిన రికార్డు ఆస్ట్రేలియా దిగ్గజం రిశీ పాంటింగ్ పేరిట ఉంది. పాంటింగ్ 50 ఇన్ఫింగ్స్ లో 18 సార్లు ఈ ఘనత సాధించగా, కోహ్లా నేటి ఇన్ఫింగ్స్ తో కేవలం 36 ఇన్ఫింగ్స్ లోనే 18వ సారి 500 స్కోరును సమారు చేసి పాంటింగ్ సరసన చేరాడు. మరో ఇన్ఫింగ్స్ లో గసుక కోహ్లా హాఫ్ సెంచరీ చేస్తే, ప్రపంచంలోనే కివీస్ పై అత్యధిక 500 స్కోర్లు చేసిన బ్యాటర్ గా అగ్రస్థానానికి చేరుకుంటాడు. కోహ్లా తోడుగా నితీష్ కుమార్ రెడ్డి బాధ్యతాయతమైన హాఫ్ సెంచరీ (53) బాది భారత్ ను రేసులో నిలిపాడు. వీరిద్దరి మధ్య 70 పరుగులకు పైగా భాగస్వామ్యం నెలకొనడం మ్యాచ్ కు టర్నింగ్ పాయింట్ గా మారింది. నితీష్ అప్పట్ అయిన తర్వాత కూడా కోహ్లా తగ్గుకుండా బౌండరీల వర్షం కురిపించాడు. ప్రస్తుతం టీమిండియాకు హర్షిత్ రాజా సహకారం అందిస్తున్నారు. భారత్ గెలవాలంటే చివరి ఓవర్లలో భారీ పరుగులు చేయాల్సి ఉంది. కోహ్లా క్రికెట్ ఉండటమే ఇప్పుడు టీమిండియాకు ఉన్న అతిపెద్ద బలం.



71 పరుగులకే 4 వికెట్లు ఫటాఫట్..

ఇండోర్ వేదికగా జరుగుతున్న నిర్ణయాత్మకమైన మూడో వన్డేలో టీమిండియా పీకల్లేతు కష్టాల్లో పడింది. కివీస్ నిర్దేశించిన 338 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో భారత టాప్ ఆర్డర్ కుప్పకూలింది. కేవలం 71 పరుగులకే 4 కీలక వికెట్లు కోల్పోయి భారత్ డిఫిన్స్ లో పడింది. ప్రస్తుతం క్రికెట్ ఉన్న కింగ్ కోహ్లాపైనే భారత్ ఆశలన్నీ నిలిచి ఉన్నాయి. భారీ లక్ష్య ఛేదనలో టీమిండియాకు ఆశించిన ఆరంభం లభించలేదు. కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ (11) మరోసారి విఫలమయ్యాడు. నాలుగో ఓవర్లోనే అతనికి లైఫ్ లభించినా, దానిని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాడు. ఆ తర్వాత కొద్దిసేపటికే ఇన్-ఫామ్ బ్యాటర్ శుభోమన్ గిల్ (23) కూడా కైల్ జామీసన్ బౌలింగ్ లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. గిల్ వెనుదిరగడంతో భారత్ 45 పరుగుల వద్ద రెండో వికెట్ కోల్పోయింది. మధ్యలో వచ్చిన శ్రేయస్ అయ్యర్ (3) కూడా నిరాశపరిచాడు. క్రిస్ కార్మీ చేసిన షార్ట్ పిచ్ బంతిని ఫుల్ చేయబోయి మిడ్-ఆన్ లో క్యాచ్ ఇచ్చి అప్పట్ అయ్యాడు. అప్పటికే భారత్ కష్టాల్లో ఉండగా, మరో వికెట్ పడటంతో స్కోరు 71/4 కు చేరుకుంది. టాప్ ఆర్డర్ అంతా పెవిలియన్ కు క్యూ కట్టడంతో స్టేడియంలోని అభిమానులు నిశ్చలంగా ఉండిపోయారు. కివీస్ బౌలర్లు ఖచ్చితమైన లైన్ అండ్ లెంగ్త్ తో బౌలింగ్ చేస్తూ భారత బ్యాటర్లను ఊపిరి తీసుకోనియడం లేదు. ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఇప్పుడు అందరి కళ్లు విరాట్ కోహ్లాపైనే ఉన్నాయి. భారత్ గెలవాలంటే కోహ్లా మరోసారి తన ఛేజ్ మార్షర్ ట్యాక్? ను నిరూపించుకోవాలి. అతనికి తోడుగా మిడిల్ ఆర్డర్ బ్యాటర్లు ఎంతవరకు సహకరిస్తారన్నదే ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఒకే బ్యాటింగ్ కు అనుకూలిస్తున్నా వికెట్లు వరుసగా పడటం టీమిండియాను ఒత్తిడిలోకి నెట్టింది. ఒకవేళ కోహ్లా నిలబడితేనే భారత్ ఈ భారీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

