

నూతన ఎలక్ట్రికల్ చెత్త సేకరణ ఆటోను ప్రారంభించిన గిద్దలూరు ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల అశోక్ రెడ్డి



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్...మార్కాపురం జిల్లా....

నూతన ఎలక్ట్రికల్ చెత్త సేకరణ ఆటోను ప్రారంభించిన గిద్దలూరు ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల అశోక్ రెడ్డి , ?కంభం పంచాయతీ పరిధిలో పారిశుధ్య నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోంది. ఇందులో భాగంగా, ప్రభుత్వం నుంచి మంజూరైన నూతన ఎలక్ట్రికల్ చెత్త సేకరణ ఆటోను గిద్దలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు శ్రీ ముత్తుముల అశోక్ రెడ్డి గారు మంగళవారం స్థానిక గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో ఘనంగా ప్రారంభించారు. ?రిబ్బన్ కట్ చేసి వాహనాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ?పరిశుభ్రతే లక్ష్యంగా గ్రామ పంచాయతీలను పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దడమే ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ?పర్యావరణ హితం, కాలుష్య రహిత పారిశుధ్య సేవల కోసం ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోందని, వీటి ద్వారా ఖర్చు తగ్గడమే కాకుండా పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రతి ఇంటి నుండి చెత్తను సేకరించే ప్రక్రియలో ప్రజలు సహకరించాలని పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని కోరారు....

వికలాంగులకు ఇంటికి వెళ్లి రేషన్ అందించిన విఆర్ఓ..



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ...మార్కాపురం జిల్లా..... యర్రగొండపాలెం పట్టణం లోని ఇందిరమ్మ కాలనీ ఎస్సీ ఏళ్ళు గా వికలాంగులు నివాసముంటున్నారు. ప్రతి నెల రేషన్ తీసుకోవాడికి ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని వీఆర్సీ దానం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు... దీనితో ప్రతి నెల ఇంటి వద్దకు రేషన్ అందిస్తానని వారికి తెలిజేశారు. ఈ సందర్భంగా సచివాలయం వీఆర్సీ దానం మరియు రేషన్ డిలర్ కోటి సమన్వయంతో మంగళవారం వారి ఇంటికి వెళ్లి రేషన్ అందజేశారు....

జిల్లాలో 4వ విడత రీసర్వే ప్రారంభం

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ . తిరుపతి(కలెక్టరేట్), జనవరి 6: వైసీపీ హయాంలో చేపట్టిన రీసర్వేలో భారీగా తప్పులు దొర్తాయి. భూవివాదాలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. భూవివాదాలతో రైతులు, అధికారులు న్యాయస్థానాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా భావితరాలకు నిర్దిష్టమైన హక్కు పత్రాలు అందజేసే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో రీసర్వే ప్రారంభించింది. గతప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన రీసర్వేలో పొరబాట్లు, తప్పులు పునరావృతం కాకుండా ఈసారి అధికారులు పలు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. పక్కా కొలతలతో భూములను గుర్తించి ఆన్‌లైన్‌లో నమోదుచేసేలా రీసర్వే చేపట్టారు. తిరుపతి జిల్లాలో 4వ విడత భూరీసర్వే ప్రక్రియ సోమవారం నుంచి ప్రారంభమైంది. 163 రెవెన్యూ గ్రామాల్లో 2,17,677 ఎకరాల్లో భూరీసర్వే అధికారులు చేపట్టారు. జిల్లాలో గతంలో 34 మండలాలు ఉండేవి. అందులో గూడూరు డివిజన్‌లోని గూడూరు, చిల్లకూరు, కోట మండలాలు నెల్లూరు జిల్లాలో విలీనమయ్యాయి. అయితే జిల్లా పునర్విభజనలో భాగంగా రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గంలోని మరో ఐదు మండలాలు కలవడంతో తిరుపతి జిల్లాలో మండలాల సంఖ్య 36కు చేరింది. అందులో భాగంగా 4వ విడతలో సోమవారం నుంచి రీసర్వే ప్రారంభమైంది. బాలాయపల్లి, దక్కిలి, వెంకటగిరి, కేవీబీపురం, నాగలాపురం, పిచ్చాటూరు, రేణిగుంట, శ్రీకాళహస్తి, తొట్టంబేడు, ఏర్నేడు, చిట్టమూరు, వాకాడు, బీఎన్‌కండ్రిగి, డీపీ సత్రం, నాయుడుపేట, ఓజిలి, పెళ్లకూరు, సత్యవేడు, సూళ్లూరుపేట, తడ, వరదయ్యపాళెం, చంద్రగిరి, చిన్నగొట్టిగల్లు, పాకాల, పుత్తూరు, ఆర్‌సీపురం, తిరుపతి రూరల్, చిట్టేట్, కోడూరు, ఓటలవారిపల్లి,

భోజనాన్ని రుచి చూస్తున్న హెచ్ ఎం ద్వారకా రాణి



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి టి.నాగ బ్రహ్మం కందుకూరు రూరల్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నామని బాలికల ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు . ద్వారకా రాణి అన్నారు. విద్యార్థినిలకు భోజన ఆహార పదార్థాలను రుచిచూస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఆహార పదార్థాలను తయారుచేసే సమయంలో స్వయంగా పరిశీలిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు భోజనాన్ని మెనూ ప్రకారం ఆహారాన్ని అందిస్తున్నామని చెప్పారు. మెనూ ప్రకారం కోడిగుడ్డు, రాగి జావ, వేరు శనగ చిక్కిలు , తదితర వాటిని అందజేస్తున్నామని తెలియజేశారు.

భద్రత మాసోత్సవాల బ్యానర్ ఆవిష్కరణ



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, 37వ జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాలలో భాగంగా సబ్ కలెక్టర్ హిమ వంశీ జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాల బ్యానర్ ను మంగళవారంఆవిష్కరించారు.. 2026వ సంవత్సరం జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాల స్లోగన్ ను శిక్షణతో భద్రత - సాంకేతికత ద్వారా పరివర్తన గా కేంద్ర ప్రభుత్వం వారు నామకరణం చేయడం జరిగిందని తెలియజేశారు. ఈ జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాలు ఈనెల 01 వ తేదీ నుండి 31వ తేదీ వరకు జరుగుతుాయని ప్రాంతీయ రవాణా శాఖ అధికారి టీ.పీ.నాగలక్ష్మి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మోటార్ వాహనముల తనిఖీ అధికారి జే అనిల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో 4వ విడత రీసర్వే ప్రారంభం



పెనగలూరు, పుల్లంపేటలో 4వ విడత రీసర్వే ప్రారంభమైంది. నాలుగవ విడతగా 163 గ్రామాల్లో కలిపి భూవిస్తీర్ణం దాదాపు 2,17,677 ఎకరాలు. ఇందులో గవర్నమెంట్ ల్యాండ్ 86,229 ఎకరాలు, పట్టాల్యాండ్ 1,32,353 ఎకరాలు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వ భూమి సర్వే పూర్తికావడంతో ఇప్పుడు రైతుల భూములకు సర్వే చేపట్టారు. గత ప్రభుత్వం హయాంలో 320రెవెన్యూ గ్రామాల్లో 2,30,137 ఎకరాల్లో రీసర్వే చేశారు. ఇందులో అనేక తప్పులు చోటు చేసుకోవడంతో రైతులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. వైసీపీతీరుతో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఈ అప్లికేషన్స్ పై అవగాహన కల్పించాలి! ఎంపీడివో రత్నజ్యోతి



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, ఈఅప్లికేషన్స్ పై సచివాలయ సిబ్బంది అవగాహన కలిగి ఉండాలని కలిగి ఉండాలని ఎంపీడివో పి. రత్నజ్యోతి అన్నారు. ఈ అప్లికేషన్స్ పై శిక్షణ కార్యక్రమం మండల సమావేశపుహాల్ లో మంగళవారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రివెన్స్, ఉపాధి హామీ ఉపాధి, మంచినీటి కుళాయి, తదితర వాటి గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీడివో ఏవో, డిప్యూటీ ఎంపీడివో, గ్రామ కార్యదర్శులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎంపీపీ ఎన్నికలో సైతం ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖుని చేస్తున్నారు



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ , జనవరి 06

ఒక చిన్న ఎంపీపీ ఎన్నికలో కూడా ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఇంత దారుణంగా ఖూనీ చేయడం దేశంలోనే అరుదైన ఘటన అంటూ వై యం అబలీత్రీ న్ ఆర్ నీ వీ అధి నేత అబలీత్రీ, మాజీ ముఖ్యఅబలీత్రీమంత్రి వైయఅబలీత్రీన్ జ అ బ లీ త్రీ గ్ అ బ లీ త్రీ న్ వోహఅబలీత్రీన్ రెడ్డి మండిపఅబలీత్రీద్దారు . ఎన్నికలను ప్రజాస్వామ్య వద్దతికి బదులుగా బలప్రదర్శన వేదికగా మార్చిన చంద్రబాబునాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం, తన అసలు స్వభావాన్ని మరోసారి బట్టబయలు చేసినదఅబలీత్రీని ధ్వజఅబలీత్రీజఅబలీత్రీమెత్తారు. అధికార మత్తుతో ప్రజల ఓటు హక్కును అడ్డుకోవడం, భయాంధోళన వాతావరణం సృష్టించడం, పోలీసు వ్యవస్థను దుర్వినియోగం చేయడం ఇప్పుడు ఈ ప్రభుత్వానికి అలవాటుగా మారిపోయాయంటూ పైర్ అయ్యారు. ఇవాళ రెండు చోట్ల జఅబలీత్రీరిగిన ఎంపీపీ ఉప ఎన్నికఅబలీత్రీలో టీడీపీ నేతఅబలీత్రీల రౌడీయజాన్ని ఎక్స్ వేదిక అబలీత్రీగా వై యంఅబలీత్రీన్ జఅబలీత్రీగ్ అబలీత్రీన్ ఎండఅబలీత్రీగ్ అబలీత్రీలీట్టారు. ఉదయగిరి నియోజకవర్గం వింజమూరు మండలంలో జరిగిన ఎంపీపీ ఎన్నికల సమయంలో చోటు చేసుకున్న సంఘటనలు రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యం ఎంత ప్రమాదకర స్థితిలో ఉందో స్పష్టంగా చూపిస్తున్నాయి. ఎంపీపీ ఎన్నికలో ఓటు వేయడానికి వెళ్తున్న వైయస్సార్‌సీపీ ఎంపీటీసీలను నడిరోడ్డుపై అడ్డుకోవడం, వారిపై దాడి చేయడం అత్యంత దారుణం. ఈ దాడుల్లో ఒక మహిళా ఎంపీటీసీ తీవ్రంగా గాయపడగా, మరో సభ్యుడిని కిడ్నాప్ చేయడం, మరొకరిని పోలీసులు కస్టడీలోకి తీసుకోవడం ప్రజాస్వామ్యంపై చేసిన బహిరంగ దాడిగా భావించాలి.ఈ చర్యల వెనుక ఉన్న ఏకైక ఉద్దేశం ఎంపీపీ ఎన్నికలో వైయస్సార్‌సీపీ సభ్యులు ఓటు వేయకుండా అడ్డుకోవడం. బలప్రయోగంతో భయాంధోళన వాతావరణం సృష్టించి, ప్రజల ఓటు హక్కును హరించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య స్వరాన్ని అణిచివేయాలనే కుట్ర స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇది ఒక పథకం ప్రకారం జరిగిన ప్రజాస్వామ్య వ్యతిరేక ప్రయత్నమే అని అన్నారు.

సినిమా



పనిమనిషిలా ఉందని లిజెక్ట్ చేశా..

ఒకప్పుడు హీరోగా రాణించిన చాలా మంది ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో సహాయక పాత్రల్లో నటిస్తూ మెప్పిస్తున్నారు. ఎంతో మంది నటులు ఇప్పుడు విలన్ గా, సహాయక పాత్రల్లో మెప్పిస్తున్నారు. వారిలో రామ్మీ ఒకరు. సిందూర పువ్వు అనే సినిమాతో ఒక్కసారిగా పాపులర్ అయ్యారు రామ్మీ. ఎన్నో సినిమాల్లో సూపర్ హిట్ సినిమాల్లో హీరోగా నటించిన ఆయన అలాగే పలు సినిమాల్లో సహాయక పాత్రల్లోనూ కనిపించారు రామ్మీ. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో రామ్మీ మాట్లాడుతూ.. ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. సిందూర పువ్వు చిత్రానికి ముందు రామ్మీ ఐదు సినిమాల్లో నటించి విజయవంతమైన నటుడిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. సిందూరపువ్వు సినిమా కోసం దర్శకుడు, నిర్మాత అయిన తన స్నేహితుడు అబావసన్ హీరోయన్ నిరోషాను సూచించినప్పుడు, లండన్ నుండి వచ్చిన నిరోషాను చూసి రామ్మీ మొదట నిరాకరించారట. ఈ అమ్మాయి బాగాలేదు, వద్దు. పనిమనిషిలా ఉంది అని అన్నారుట. అయినప్పటికీ, నిరోషా సిందూరపువ్వు చిత్రంలో హీరోయన్ గా ఫిక్స్ చేశారు. అంతకన్నా ముందు కమల్ హాసన్ సినిమాలో నటించింది ఆ సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. అయితే రామ్మీ నిరోషాను రిజెక్ట్ చేసిన విషయం ఆమెకు తెలిసిపోయిందట.. దాంతో ఘాటింగ్ మొదటి రోజు నుంచే వారిద్దరి మధ్య గొడవలు జరిగాయని తెలిపారు. అయితే, ఈ గొడవలే క్రమంగా రొమాన్స్ గా మారాయి. రామ్మీ నిరోషా కలిసి దాదాపు ఎనిమిది చిత్రాల్లో నటించారు, అందులో ఏడు చిత్రాలు వంద రోజులు ప్రదర్శించబడ్డాయి. సంవత్సరానికి రెండు, మూడు సినిమాలు చేస్తూ దాదాపు వంద రోజుల పాటు కలిసి ప్రయాణించి, నటించడం ద్వారా వారి మధ్య బంధం బలపడిందని తెలిపారు రామ్మీ. అయితే ఘాటింగ్ సమయంలో నిరోషాకు కొన్ని ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు రామ్మీ ఆమెను రక్షించినట్లు కూడా తెలిపారు. రామ్మీ తమ వివాహం గురించి అలస్యంగా ప్రకటించినట్లు వివరించారు. 1998లో పెళ్లి చేసుకున్నప్పటికీ, 1987 నుంచే వారు సహజీవనం (లివింగ్ టుగెదర్) చేసినట్లు తెలిపారు. రామ్మీ ఆ రోజుల్లో రొమాంటిక్ హీరోగా ఎన్నో ప్రేమ ప్రపోజల్స్ అందుకున్నారు, వాటి వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా ఎదురయ్యాయని పంచుకున్నారు. అయితే, నిరోషాకు ఎవరు ముందు ప్రపోజ్ చేశారన్న ప్రశ్నకు, సినిమాల్లో లవ్ డైలాగ్స్ చెప్పి, పదిపార్శు మంగళసూత్రాలు కట్టడం సర్వసాధారణం అయింది అని సమాధానమిచ్చారు. రీల్ లైఫ్లో చెప్పిన డైలాగ్స్ రియల్ లైఫ్లో కూడా వారికి ఉపయోగపడ్డాయని, వారి ప్రేమ సహజంగానే వికసించిందని రామ్మీ వివరించారు.



గుమ్మడి గింజలా మజాకా..?

గుమ్మడికాయ.. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ ఏదో ఒక సందర్భంలో తప్పనిసరిగా చూసి, ఉపయోగించి ఉంటారు.. ముఖ్యంగా పండుగల సమయంలో ఇల్లు, ఆఫీసులు, వ్యాపారాలకు దిష్టి తీసేందుకు ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. అలాగే, దిష్టి తగల కుండా పసుపు, కుంకుమలతో అలంకరించి ఎదురుగా ఇల్లు, ఆఫీసుల బయట రూఫ్ కి కడుతుంటారు. అలాటే, కొందరు రకరకాలుగా వండుకుని తింటారు. కూర, సాంబార్, స్వీట్స్ ఇలా చాలా వెరైటీలు తయారు చేస్తారు. అయితే, ఈ సారి మీరు గుమ్మడికాయను కోసినప్పుడు దాని విత్తనాలు కనిపిస్తే వదలకండి. అవేవో పనికిరాని చెత్తగా భావించి చెత్తబుట్టలో వేసారంటే మీరు చాలా నష్టపోతారు. ఎందుకంటే.. ఈ విత్తనాలు అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే ఆరోగ్య సిరులు అంటున్నారు ఆయుర్వేదా పోషకాహార నిపుణులు. ఆయా లాభాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. గుమ్మడికాయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇటీవలి కాలంలో బాగా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. చాలా మంది గుమ్మడి కూర, చారు, జ్యూస్ రూపంలో విరివిగా తీసుకుంటూ ఉన్నారు. అయితే, గుమ్మడి కాయ మాదిరిగానే గుమ్మడి గింజలు కూడా పుష్కలమైన ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్నాయి. వాటిలో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్, కొవ్వు, విటమిన్ సి, విటమిన్, ఖాస్సరం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం ఉన్నాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతోంది. గుండె సమస్యలకు గుమ్మడి గింజలు చక్కటి పరిష్కారం అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. గుమ్మడికాయ గింజల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ప్రతిరోజూ సుమారు 2 గ్రాముల గుమ్మడికాయ గింజలను తినమని చెబుతున్నారు. వీటిలో ఉండే పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి మన హృదయాలను ప్రమాదం నుండి రక్షిస్తాయి. అలాగే, వయసు పెరిగే కొద్దీ కీళ్ల నొప్పులు చాలా ఇబ్బందికరంగా మారుతాయి. గుమ్మడి గింజలు ఆర్థరైటిస్ నుండి ఉపశమనం పొందడానికి పనిచేస్తాయి. నొప్పి నుండి ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు నిద్రలేమికి కూడా ఇది దివ్యోపధంగా పనిచేస్తుంది. గుమ్మడి గింజలు శరీర శక్తిని పెంచుతుంది. అప్పుడు మీరు కొత్త ఉత్సాహంతో పని చేయగలుగుతారు. వీటిలో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.



రోజు ఒక స్కూప్ పొద్దుతిరుగుడు గింజలు తింటే చాలు.

మహిళల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతలో అనేక హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ మార్పులు వారిని చాలా ఇబ్బంది పెట్టడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని కారణంగా వారు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మహిళలు తరచుగా విరాళంగా కనిపిస్తుంటారు. చిన్న విషయాలకే కోపం రావడం ప్రారంభిస్తారు. దీంతో పాటు పీరియడ్స్ సమయంలో తీవ్రమైన కడుపు, వెన్నునొప్పి సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చాలా మంది మహిళలకు ఎక్కువ రోజుల ముందుగానే పీరియడ్స్ నొప్పులు రావడం ప్రారంభిస్తాయి.. అలాంటి మహిళలు సమస్యను ఎలా వదిలించుకోవాలో తెలియక చాలా ఆందోళన చెందుతారు. కానీ, ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.. ఎందుకంటే.. అటువంటి పరిస్థితుల్లో కొన్ని విత్తనాలు మీకు ఆరోగ్యానిస్తాయి. అందులో ఒకటి పొద్దుతిరుగుడు. ఈ విత్తనాల ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు చాలా శక్తివంతమైనవి. దీనిలో ప్రోటీన్, కొవ్వు మంచి పరిమాణంలో ఉంటుంది. అంతేకాదు.. అనేక రకాల విటమిన్లు, జింక్, మాంగనీస్, రాగి, మెగ్నీషియం, ఇనుము, పాంథోటేనిక్ ఆమ్లం వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో ఇతర విత్తనాల కంటే ఎక్కువ విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు. క్యాన్సర్ ను నివారించే నాచుర్రాన్ని కలిగి ఉంటాయి. థైరాయిడ్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను తీసుకోవాలి. ఇది ఎముకలను బలపరుస్తుంది. కణాల పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఈ విత్తనంలో సరైన మొత్తంలో ఆయోడిన్, సెలీనియం ఉంటాయి. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో విటమిన్ జు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుండి రక్షించుకోవచ్చు. ఈ విత్తనాల్లోని విటమిన్ జు క్యాన్సర్ నిరోధకమే కాకుండా గుండెను బలంగా చేయడంలో కూడా చాలా శక్తివంతమైనది. ఇది గుండె నుండి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తొలగిస్తుంది. ట్రైగ్లిజెరైడ్లను కూడా తగ్గిస్తుంది. గుండెలో మంటను నివారిస్తుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో అనేక రకాల ఖనిజాలు ఉంటాయి. వాటిలో మెగ్నీషియం, పాంథోథేనిక్ ఆమ్లం ఉన్నాయి. ఇవి కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల, కండరాల సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది

ఎవరీ అమన్ రావు?

విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో మరో సంచలనం నమోదైంది. హైదరాబాద్ ఓపెనర్ అమన్ రావు ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిపోయి డబుల్ సెంచరీతో చరిత్ర సృష్టించాడు. బెంగాల్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో సిక్సర్ల వర్షం కురిపించిన ఈ కుర్రాడు, ఇన్స్టింగ్ ఆఖరి బంతికి సిక్సర్ బాది తన డబుల్ సెంచరీ పూర్తి చేయడం విశేషం. ఇంతకీ ఎవరీ అమన్ రావు? అమెరికాలో పుట్టి భారత్ లో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్న ఈ కుర్రాడి కథేంటో చూద్దాం.

సౌరాష్ట్ర క్రిట్ అసోసియేషన్ స్టేడియంలో బెంగాల్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో అమన్ రావు విద్వంసం సృష్టించాడు. టాన్ గెలిచిన బెంగాల్ బౌలింగ్ ఎంచుకోగా, హైదరాబాద్ ఓపెనర్లు రాహుల్ సింగ్ (65), అమన్ రావు అదిరిపోయే ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. అమన్ మొదట నిలకడగా ఆడి 108 బంతుల్లో తన సెంచరీని పూర్తి చేశాడు. అయితే, వంద పరుగులు దాటక అమన్ విశ్వరూపం చూపించాడు. తర్వాతి 100 పరుగులను కేవలం 46 బంతుల్లోనే బాదేశాడు. ఆకాశ్ దీప్ వేసిన ఇన్స్టింగ్ ఆఖరి ఓపెన్, చివరి బంతికి ముందు అమన్ 194 పరుగుల వద్ద ఉన్నాడు. ఆఖరి బంతిని స్టాండ్స్ లోకి పంపి అద్భుతమైన రీతిలో తన డబుల్ సెంచరీని పూర్తి చేసుకున్నాడు. మొత్తంగా 154 బంతుల్లో 200 పరుగులు చేసిన అమన్ ఇన్స్టింగ్ లో 13 భారీ సిక్సర్లు, 12 ఫోర్లు ఉన్నాయి.

అమన్ రావు నేపథ్యం చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. అతను జూన్ 2, 2004న అమెరికాలోని విస్కాన్సిన్ రాష్ట్రంలోని మాడిసన్ నగరంలో జన్మించాడు. పుట్టింది అమెరికాలోనే అయినా, తన క్రిట్ కలను నెరవేర్చుకోవడానికి హైదరాబాద్ కు వచ్చాడు. ఇప్పుడు ఇక్కడ డౌమెస్టిక్ క్రిట్ లో పరుగుల సునామి సృష్టిస్తున్నాడు. కేవలం 3 లిస్ట్-ఏ మ్యాచ్ లోనే 252 పరుగులు, 11 టీ20ల్లో 301 పరుగులు చేసి తన నత్తా చాటుకున్నాడు.

అమన్ రావు టాలెంటును ఐపీఎల్ ప్రాంచైజీలు ఇప్పడే గుర్తించాయి. ఐపీఎల్ 2026 వేలంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్టు అతడిని రూ. 30 లక్షల బేస్ ప్రైస్ కు కొనుగోలు చేసింది. వేలంలో తక్కువ ధరకే దొరికిన ఈ వజ్రాన్ని రాజస్థాన్ ఎలా వాడుకుంటుందో చూడాలి. ప్రస్తుత విజయ్ హజారే ఫామ్ ను చూస్తుంటే ఐపీఎల్ లో కూడా అమన్ తన బ్యాట్ తో విద్వంసం సృష్టించడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. తిలక్ వర్మ ప్లేస్ లో ఆడుతున్న అమన్, భవిష్యత్తులో టీమిండియాలోకి ఎంట్రి ఇచ్చినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదు.



కేఎల్ రాహుల్ కు ఏమైంది?

టీమిండియా స్టార్ ప్లేయర్ కేఎల్ రాహుల్ ఫామ్ ఇప్పుడు సెలెక్షన్ కు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. న్యూజిలాండ్ తో కీలకమైన వన్డే సిరీస్ ముంచుకొస్తున్న తరుణంలో విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో తన హెమామ్ టీమ్ కర్ణాటక తరపున ఆడుతున్న రాహుల్ వరుసగా విఫలమవుతున్నాడు. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ వంటి సీనియర్లు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంటే, ఫామ్ కోసం దేశవాళీ బరిలోకి దిగిన రాహుల్ అశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోతున్నాడు.

జనవరి 3న త్రిపురతో జరిగిన మ్యాచ్ లో కేఎల్ రాహుల్ కేవలం 35 పరుగులు మాత్రమే చేసి పెవిలియన్ చేరాడు. కనీసం రాజస్థాన్ తో జరిగిన రెండో మ్యాచ్ కైనా పుంజుకుంటాడని ఆశించిన అభిమానులకు నిరాశే ఎదురైంది. మంగళవారం (జనవరి 6) జరిగిన ఈ పోరులో రాహుల్ కేవలం 25 పరుగులు చేసి చేతులెత్తేశాడు. న్యూజిలాండ్ తో జరగబోయే వన్డే సిరీస్ లో అతనే ఖైర్ కీపర్ బ్యాటర్ గా ప్రధాన బాధ్యత తీసుకోవాల్సి ఉంది. ఇలాంటి సమయంలో రాహుల్ బ్యాట్ ఝుళిపించకపోవడం టీమ్ మేనేజ్మెంట్ ను కలవరపెడుతోంది.

గతంలో సౌతాఫ్రికాతో జరిగిన వన్డే సిరీస్ లో కేఎల్ రాహుల్ ట్వెన్టీగా భారత్ కు 2-1 తో సిరీస్ విజయాన్ని అందించాడు. ఆ సిరీస్ లో వరుసగా రెండు హాఫ్ సెంచరీలు (60, 66 పరుగులు) చేసి మంచి టచ్ లో కనిపించాడు. అయితే ఇప్పుడు కివీస్ సిరీస్ లో శుభేషన్ గిల్ట్ ట్వెన్టీగా తిరిగి వస్తుండటంతో, రాహుల్ కేవలం మిడిల్ ఆర్డర్ బ్యాటర్ గా, ఖైర్ కీపర్ గా జట్టును ఆదుకోవాల్సి ఉంటుంది. కానీ ప్రస్తుత ఫామ్ నాస్తుంటే మిడిల్ ఆర్డర్ లో రాహుల్ ఎంతవరకు నిలబడతాడనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

33 ఏళ్ల రాహుల్ వన్డే రీర్ రికార్డులు చాలా బలంగా ఉన్నాయి. 2016లో జింబాబ్వేపై అరంగేట్రం చేసిన అతను ఇప్పటివరకు 91 వన్డేల్లో 49.50 సగటుతో 3,218 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో 7 సెంచరీలు, 20 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. అయితే గత 10 వన్డేల్లో కేవలం రెండు హాఫ్ సెంచరీలు మాత్రమే రావడం అతని ఫామ్ పడిపోతోందని చెప్పుడానికి నిదర్శనం. వచ్చే వారం నుంచే కివీస్ సిరీస్ ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో రాహుల్ తన బ్యాటింగ్ పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

