

కై కాంటర్

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం

తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 43 ప్రకాశం, బుధవారం 12-11-2025 పేజిలు : 4 వెల. 2/-

రిపోర్టర్లు కావాలిను

కై కాంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు కావాలిను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

రోగులకు వైద్య సేవలు అందేనా..



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, ప్రాంతీయ వైద్యశాలలో రోగులకు వైద్య సేవలు అందుబాటులో సకాలంలో అందక రోగులు తీవ్ర ఇక్కట్లకు గురి అవుతున్నారు. కొందరు వైద్యులు మెరుగైన వైద్య సేవలను అందిస్తుండగా, మరికొందరు అరకొరగా వైద్య సేవలను అందిస్తూ ఎప్పుడు వస్తారో ఎప్పుడు వెళ్తారు అర్థం కాని పరిస్థితి నెలకొన్న ఉందని పలువురు రోగులు వాపోతున్నారు. వైద్యశాల పై పర్య వేక్షణ అధికారులు మౌనంగా ఉండటంతో అంతర్య%శీ% ఏమిటని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. రోగులు తమకు గంటయినా వైద్యం అందలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడేవైద్యులు రౌండ్సుకెల్లారని సిబ్బంది చెబుతుండగా, రోగులు గంటలు గంటలు తరబడి వైద్యులు వైద్య సేవలను గగ్గోలు పెడుతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నత అధికారులు స్పందించి వైద్యులు సకాలంలో రోగులకు వైద్య సేవలను అందించాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

పాలంపిలుస్తుంది కార్యక్రమము



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్వార్జి,వలేటివారిపాలెం మండలం లోని అంకభూపాలపురం రైతుసేవ కేంద్రం లో పాలంపిలుస్తుంది కార్యక్రమం మండల వ్యవసాయ అధికారి కె వి శేషారెడ్డి మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన రైతులను ఉద్దేశిస్తూ గ్రామం లోని రైతులందరు రైతు సేవా కేంద్రం సిబ్బంది ద్వారా సాగు యాజమాన్య పద్ధతులలో మెళుకువలను తెలుసుకొని లాభసాటి వ్యవసాయం చేయాలని కోరారు . స్థానిక రైతు వరి పంటను పరిశీలించి ఎరువుల యాజమాన్య పద్ధతులపై తగు సూచనలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమం లో వ్యవసాయ సిబ్బంది బాలకృష్ణ, హరికృష్ణ రెడ్డి , గ్రామ రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఛత్రీస్‌గడ్‌లో భద్రతా బలగాలకు, మావోయిస్టులకు మధ్య ఎదురుకాల్పులు

ఛత్రీస్‌గడ్‌లోని బస్తర్ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులకు భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. బీజాపూర్ జిల్లాలోని దట్టమైన అటవీ ప్రాంతంలో మంగళవారం భద్రతా బలగాలకు, మావోయిస్టులకు మధ్య జరిగిన భీకర ఎదురుకాల్పుల్లో ఆరుగురు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. ఈ ఆపరేషన్ మావోయిస్టుల కార్యకలాపాలను అణచివేయడంలో కీలక ముందడుగు అని పోలీసు అధికారులు వెల్లడించారు. పక్కా నిఘా సమాచారంతో ఈ ఆపరేషన్ ప్రారంభించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. బీజాపూర్, దంతెవాడ జిల్లాల డిస్ట్రిక్ట్ రిజర్వ్ గార్డ్స్ స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ బృందాలు

కోటి సంతకాల కార్యక్రమంలో బూచేపల్లి ,అన్నా, జంకె. అందించే స్ఫూర్తి మాకు నిదర్శనం....

సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్...

వైసిపీ మైనార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి..మార్కాపురం.....

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ...ప్రకాశం జిల్లా..ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతున్న ప్రకాశం జిల్లా వైసిపీ అధ్యక్షులు,దర్శి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే బూచేపల్లి శివప్రసాద్ రెడ్డి , కి, గిద్దలూరు నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే మార్కాపురం నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి అన్నా రాంబాబుల , కి, మరియూ మార్కాపురం నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే నెల్లూరు పార్లమెంట్ పరిశీలకులు జంకె వెంకటరెడ్డి , స్ఫూర్తి మాకు నిదర్శనమని వైసిపీ మైనార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ మంగళవారం నాడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వైసిపీ నేత సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ మాట్లాడుతూ ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా అకుంఠితమైన దీక్షతో ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతున్న బూచేపల్లి శివప్రసాద్ రెడ్డి,అన్నా రాంబాబు, జంకె వెంకటరెడ్డి లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైసిపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి సైన్యాధ్యక్షులుగా వారి ఆదేశానుసారం కూటమి ప్రభుత్వం మెడికల్ కాలేజీలను పిపిఐ విధానానికి నిరసనలో నియోజకవర్గంలో కోటి సంతకాల కార్యక్రమంలో అన్న రాంబాబుకు ,కి ఎడమ కాలి మోకాళ్ళ నొప్పి ఉన్నప్పటికీ



వాటిని లెక్కచేయకుండా ప్రజా సమస్య కొరకు వారి పోరాట పటిమతో నిరంతరం కోటి సంతకాల కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొనడం మాకు స్ఫూర్తినిచ్చిందని తెలిపారు. వారి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ నూతన ఉత్తేజంతో పేదలు, బడుగు,బలహీన వర్గాల అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తానని సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ తెలిపారు....

పిగలు రాత్రి తేడా లేకుండా నిరంతరం ఫ్యాన్లు పోయేదే ప్రభుత్వం సామ్యే కదా..

మా సొమ్ము కాదు వైద్య సిబ్బంది తీరు!

క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి టి.నాగ బ్రహ్మం కందుకూర్ రూరల్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ఆర్థిక లోటు లో ఉంది. ప్రాంతీయ వైద్యశాల నూతన భవనములో ఫ్యాను పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా నరేంద్రం ఫ్యాన్ తిరగడాని మంగళవారం క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కెమెరాలలో దృశ్యాన్ని చిత్రీకరించారు. ఇలా రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా ఫ్యాన్లు, లైట్లు వెలగడం వలన విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతినడం%శీ% తోపాటు ఆర్థిక వ్యయం పెరుగుతుందని పలువురు పేర్కొన్నారు. మన ఇంట్లో అవసరం ఉన్నప్పుడు లైట్ వేసి , అవసరం లేనప్పుడు లైట్ ని ఆర్పేస్తాం. ప్రభుత్వం సొమ్మే కదా మా సొమ్ము కాదు కదా అని సిబ్బంది ఆలోచన అని పలువురు పేర్కొన్నారు.



పటిష్ఠ బందాబస్తు నడుమ ప్రశాంతంగా ముగిసిన గౌరవ ముఖ్యమంత్రి

పర్యటన:ప్రకారం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ వి. హర్షవర్ధన్ రాజు, ఐపీఎస్.,

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్... ప్రకాశం జిల్లా.... గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకాశం జిల్లాలోని పీసీ పల్లి మండలంలోని గుంటూరులింగన్నపాలెం గ్రామంలో మధ్య, చిన్న, సూక్ష్మతరహా పరిశ్రమల (%మీపీఊ%) పార్కు ప్రారంభోత్సవానికి విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా హెలిప్యాడ్ వద్ద ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ వి. హర్షవర్ధన్ రాజు, ఐపీఎస్., గౌరవ ముఖ్యమంత్రి , ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. తదనంతరం, ఎంఎస్ఎంఈ పార్కును ప్రారంభించి, ఏర్పాటు చేసిన సభావేదికలో ముఖ్యమంత్రి , పాల్గొన్నారు. అనంతరం విజయవంతంగా పర్యటనను ముగించి బయలుదేరారు. పర్యటనకు ముందు, హెలిప్యాడ్, వి.ఐ.పి. రూల్స్, సభా వేదిక మరియు పార్కింగ్ ప్రాంతాలను జిల్లా ఎస్పీ సందర్శించి భద్రతా ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు ఇచ్చారు. వేదిక, హెలిప్యాడ్ మరియు ప్రధాన మార్గాలపై సీసీటీవీ కెమెరాలు, డ్రోన్ కెమెరాల ద్వారా నిఘా ఉంచాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా గౌరవ ముఖ్యమంత్రి , పర్యటనను విజయవంతంగా నిర్వహించామని తెలిపారు. బందోబస్తు విజయవంతంగా పూర్తి చేసినందుకు సభావేదిక, రూల్స్ మరియు ట్రాఫిక్ బాధ్యతలు నిర్వహించిన అధికారులు, బందోబస్తు సిబ్బందిని జిల్లా ఎస్పీ అభినందించారు. కట్టదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లతో పాటు ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో గౌరవ ముఖ్యమంత్రి , పర్యటన విజయవంతంగా పూర్తైందని తెలిపారు....



సంయుక్తంగా అడవుల్లోకి వెళ్లాయి. ఉదయం 10 గంటల సమయంలో భద్రతా బలగాలను గమనించిన మావోయిస్టులు కాల్పులు ప్రారంభించగా, బలగాలు దీటుగా ఎదురుకాల్పులు జరిపాయి. సాయంత్రం వరకు కాల్పులు అడపాదడపా కొనసాగాయి.ఈ ఘటనలో ఇప్పటివరకు ఆరుగురు మావోయిస్టుల మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని బీజాపూర్ ఎస్పీ జితేంద్ర యాదవ్ ధృవీకరించారు. ఘటనా స్థలం నుంచి ఇన్చార్జ్ రెఫిల్స్, స్టేన్ గన్స్, .303 రైఫిల్స్ తో పాటు భారీగా ఆయుధాలు, పేలుడు పదార్థాలు, మందుగుండు సామగ్రిని స్వాధీనం

చేసుకున్నట్లు ఆయన వివరించారు. మావోయిస్టుల యూనిఫాంలు, కమ్యూనికేషన్ పరికరాలు, విషప సాహిత్యం పుస్తకాలు కూడా లభించాయని తెలిపారు.ఈ ఆపరేషన్ పై బస్తర్ రేంజ్ ఐజీ సుందర్‌రాజ్ స్పందించారు.ప్రస్తుతం మావోయిస్టు సంస్థ నాయకత్వం, దిశానిర్దేశం లేకుండా వైతికంగా దెబ్బతింది. కేవలం అబూజ్‌మట్ అడవుల్లోని కొన్ని ప్రాంతాలకే వారి ఉనికి పరిమితమైంది. నిఘా ఆధారిత ఆపరేషన్ల విజయానికి ఇది నిదర్శనం అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. తప్పించుకున్న మావోయిస్టులు పొరుగు జిల్లాల్లోకి ప్రవేశించకుండా అదనపు బలగాలను మోహరించి, అడవులను జల్లెడ పడుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు.

సిఎం చంద్రబాబుతో ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు

క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, ఎం ఎస్ ఎం ఈ పార్టీ ప్రారంభోత్సవంలో భాగంగా కనిగిరి చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు కందుకూరు ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు మంగళవారం స్వాగతము పలికారు.



సి ఎం చంద్రబాబు నాయుడుని కలిసిన

ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి



ఒంగోలు క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి, కనిగిరి నియోజకవర్గం పి.సి. పల్లి మండలంలోని లింగన్నపాలెం గ్రామంలో ముఖ్యమంత్రివ నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో ఎమ్ ఎస్ ఎం ఈ పార్టీ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఒంగోలు పార్లమెంట్ సభ్యులు మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి, కనిగిరి శాసనసభ్యులు ముక్కు ఉగ్ర నరసింహ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నేడు వైసీపీ నిరసన ర్యాలీ ..

వైసీపీ ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, వైస్సార్వీసీ నిరసన ర్యాలీ మాజీ శాసనసభ్యులు, నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద నుండి డాక్టర్ బాబు జగజ్జివన్ రావు విగ్రహం సెంటర్ నుండి, ఎమ్మార్వో ఆఫీసు సెంటర్ నుండి సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీల ప్రైవేటు కరణ పై నిరసన ర్యాలీ బుధవారం ఉదయం పదిగంటలకు జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమనికి నియోజకవర్గ రాష్ట్రజిల్లా, మండల, పట్టణ, గ్రామ అనుబంధ విభాగ అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు ఎంపీపీలు, ఎంపీటీసీలు, సర్పంచులు, కార్పొరేటర్లు, వార్డు ఇంచార్జి లు, వివిధ అనుబంధ విభాగాల సభ్యులు, సోషల్ మీడియా సైనికులు, గ్రామ, వార్డు స్థాయి నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొనవలసిందిగా ఆయన కోరారు.



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, మండలంలోని పలుకూరు, మహాదేవపురం గ్రామాలలో పొలంపిలుస్తోంది కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మండల వ్యవసాయాధికారి అబ్దుల్ రహీం మాట్లాడుతూ శనగ పంటను పండించే రైతులకు రాయితీ పై విత్తనాలు అందించబడతాయని తెలిపారు. అవసరమైన రైతులు ఆయా రైతు సేవా కేంద్రాలలో నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఉద్యానాధికారి జ్యోతి మాట్లాడుతూ జామాయిల్ మరియు సరుగుడు తోటలకు బదులుగా పామాయిల్ తోటలను పెంచాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం నుండి రైతులకు ప్రోత్సాహకాలు, రాయితీలను అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ సహాయకులు రైతులు పాల్గొన్నారు.

ప్రవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు దగ్గం



ఒంగోలు క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి, హైదరాబాదు నుంచి కందుకూరు వచ్చే విహారి ట్రావెల్స్ బస్సు నల్గొండ వద్ద వే లిమిటేడు దగ్గర పార్క్ సర్క్యూల్ వల్ల బస్సు మంగళవారం వేకువజామున దగ్ధమైంది. ప్రయాణికులు క్షేమంగా బయటపడ్డారు. ఇందులో కందుకూరు చెందిన ఆర్యవైశ్యులు ఇద్దరు సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. గుర్రం రమేష్, గుర్రం వెంకట్రావు ప్రాణాపాయం తప్పినందుకు అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

ఘనంగా మౌలానా అబ్దుల్ కలాం జయంతి వేడుకలు.



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు ఆదేశాలతో భారత రత్న, లిమోలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జయంతి వేడుకలను మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా మౌలాన్ అబ్దుల్ కలాం ఆజాద్ విగ్రహానికి పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు దామా మల్లేశ్వరరావు, పార్టీ నాయకులతో కలిసి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడిగా, తొలి విద్యాశాఖ మంత్రిగా దేశానికి ఆయన అందించిన సేవలు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయాయని పార్టీ నాయకులు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ మున్సిపల్ మైనార్టీ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ అహ్మద్ భాషా, పార్టీ నాయకులు షేక్ సలాం, షేక్ రూబీ, సయ్యద్ జియావుద్దీన్ షేక్ నజీర్, నజీర్, నాయబ్ రసూల్, షేక్ ఖలీల్, భాషా వలి భాష మరియు ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ గ్రామసభలో పాల్గొన్న జూనియర్ ఇంజనీర్ రవికుమార్

కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు స్టూన్ : 2025, 26 సంవత్సరాల లో పెదకూరపాడు మండలంలో ఉపాధి హామీ గ్రామీణ పథకం నుండి కొత్త పనులు గుర్తించే అంశంపై గ్రామసభ నిర్వహించారు పెదకూరపాడు మండల జాతీయ గ్రామీణ అభివృద్ధి పథకం జూనియర్ ఇంజనీర్ జె . రవికుమార్ . మండలంలోని జలాలపురం మూసాపురం పాటిబండ్ల గ్రామాలలో గ్రామసభలు నిర్వహించారు . ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు కూలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు



పొగాకు బేళ్లు కొనుగోలు

క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, పట్టణంలోని కనిగిరి రోడ్డులో ఉన్న 26, వ వేలం కేంద్రంకు ఆగ్రహారం కస్టర్ పరిధిలోని చెన్నుపాడు, కోటపాడు, రాజోలు పాడు 1386 పొగాకు బేళ్లు ను రైతులు నిమిత్తం తీసుకొచ్చారు. 1055 భేళ్ళులను ఆయా పోకు కంపెనీల ప్రతినిధులు కొనుగోలు చేశారని ఇన్చార్జి ఎఎస్ శివకుమార్ తెలిపారు. ఎన్ఎస్ 51, ఎన్ బి 168, ఆర్ఆర్ 94, సి ఆర్ 8 బేళ్ళు లను వివిధ కారణాలతో తిరస్కరించారు అని చెప్పారు. గరిష్టధర 350, కనిష్ట ధర 60 రూపాయలు, సర స రా ధర 242.51 ధర పలికిందని తెలియజేశారు.



వైసిపి ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్ కు సన్మానం



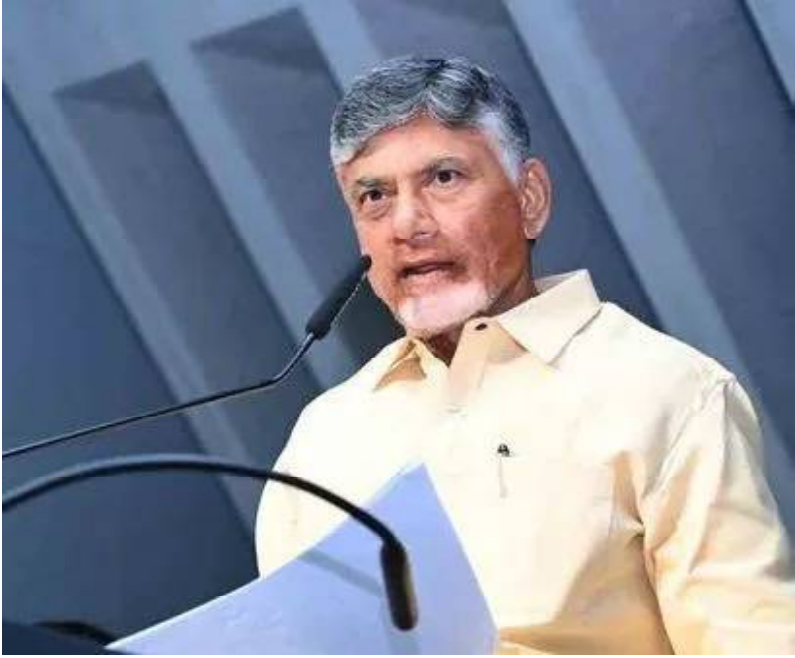
క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ఇటీవల కందుకూరు, పట్టణ అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు ప్రకటించడం జరిగింది. వైఎస్ఆర్ సీపీ కార్యాలయంలో మాజీ శాసనసభ్యులు కందుకూరు నియోజకవర్గం వైయస్ఆర్ సీపీ ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్ ని రైతు వింగ్ అధ్యక్షులు చెన్నారెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు, మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు షేక్ అబ్దుల్ రహీం, మున్సిపల్ వింగ్ అధ్యక్షులు షేక్ ముజిబుల్ రెహమాన్, ఆర్థిక వింగ్ అధ్యక్షులు ముప్పరాజు సుభాని, సోషల్ మీడియా అధ్యక్షులు షేక్ ఖాదర్ భాష, పబ్లిసిటీ వింగ్ అధ్యక్షులు కొల్లిపర శ్రీనివాసులు, స్టూడెంట్ అధ్యక్షులు షేక్ ఆఫ్రిది, వాణిజ్య విభాగం అధ్యక్షులు నాగసూరి శ్రీనివాసులు, క్రిస్టియన్ మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు జంగిలి ఇబ్రాయిల్, బీసీ సెల్ విభాగం అధ్యక్షులు ద్రోణాధుల చైతన్య, ఎస్ సి సెల్ విభాగం అధ్యక్షులు చనమల కోటేశ్వరరావు, మహిళా విభాగం అధ్యక్షులు గొత్తగొర్ల వసంత లక్ష్మి కలిసి పూల బొకే ఇచ్చి దృశ్యాలవాల కప్పి ధన్యవాదాలను తెలియజేశా ఇటువలె కందుకూరు టౌన్ అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు ప్రకటించడం జరిగింది. ఈరోజు వైఎస్ఆర్ సీపీ కార్యాలయంలో మాజీ శాసనసభ్యులు కందుకూరు నియోజకవర్గం వైయస్ఆర్ సీపీ ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్ గారిని రైతు వింగ్ అధ్యక్షులు చెన్నారెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు, మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు షేక్ అబ్దుల్ రహీం, మున్సిపల్ వింగ్ అధ్యక్షులు షేక్ ముజిబుల్ రెహమాన్, ఆర్థిక వింగ్ అధ్యక్షులు ముప్పరాజు సుభాని, సోషల్ మీడియా అధ్యక్షులు షేక్ ఖాదర్ భాష, పబ్లిసిటీ వింగ్ అధ్యక్షులు కొల్లిపర శ్రీనివాసులు, స్టూడెంట్ అధ్యక్షులు షేక్ ఆఫ్రిది, వాణిజ్య విభాగం అధ్యక్షులు నాగసూరి శ్రీనివాసులు, క్రిస్టియన్ మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు జంగిలి ఇబ్రాయిల్, బీసీ సెల్ విభాగం అధ్యక్షులు ద్రోణాధుల చైతన్య, ఎస్ సి సెల్ విభాగం అధ్యక్షులు చనమల కోటేశ్వరరావు, మహిళా విభాగం అధ్యక్షులు గొత్తగొర్ల వసంత లక్ష్మి కలిసి పూల బొకే ఇచ్చి దృశ్యాలవాలను కప్పి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.



మధ్యప్రదేశ్ గౌరవ పురస్కారం అందుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా మైనారిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ షేక్ మహబూబ్ ఈ అవార్డును మధ్యప్రదేశ్ రాజధాని భోపాల్ నగరంలో ప్రధానం చేశారు డాక్టర్ షేక్ మహబూబ్ వలి గారికి భోపాల్ మేయర్ కిషన్ సూర్య వంశీ మరియు మధ్యప్రదేశ్ క్యాబినెట్ మంత్రి ప్రతిమ భాగల్ అవార్డును ప్రధానం చేశారు. డాక్టర్ షేక్ మహబూబ్ వలి గారిని సివిల్ పబ్లిక్ వెల్ఫేర్ సమస్త జాతీయ అధ్యక్షులు సంజయ్ కుమార్ యాదవ్ గారు పుష్పగుచ్ఛాన్ని ఇచ్చి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సివిల్ పబ్లిక్ వెల్ఫేర్ సర్వీస్ అధికారిక పత్రాన్ని మరియు ఐడి కార్డ్ అందజేశారు. సివిల్ పబ్లిక్ వెల్ఫేర్ సర్వీస్ జాతీయ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ మీ నాయకత్వంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో సివిల్ పబ్లిక్ వెల్ఫేర్ సర్వీస్ సమస్త బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది అని నేను ఆశిస్తున్నాను నీకు పేరు కోవడం జరిగింది.



రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థపై సీఎం చంద్రబాబు కీలక వ్యాఖ్యలు



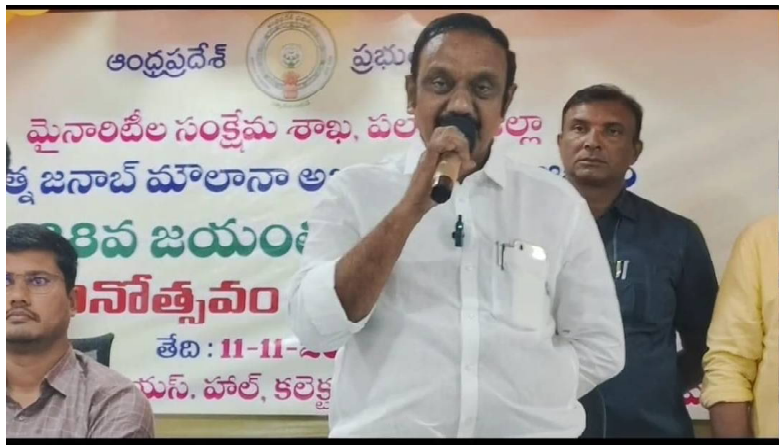
విజయవాడ, నవంబర్ 11: రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తానుంటే క్షేమంగా ఉంటామనే నమ్మకంతో తనకు ప్రజలు ఓట్లు వేశారని ఆయన తెలిపారు. మంగళవారం స్థానిక తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జన్మదినం సందర్భంగా మైనార్టీ సంక్షేమ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు మాట్లాడుతూ.. పెన్షన్లు రూ. 4 వేలు, రూ. 6 వేలు, రూ. 15 వేలు ఇచ్చే ఏకైక ప్రభుత్వం మనదేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తల్లికి వందనం కింద ఎంత మంది పిల్లలు ఉంటే అంత మందికీ నగదు ఇస్తున్నామన్నారు. సూపర్ సిక్స్.. సూపర్ హిట్ చేసి చూపించామని చెప్పారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉండటం వల్ల కొన్ని పనులు కొంత ఆలస్యం అవుతున్నాయని వివరించారు. ఇంత అనుభవం ఉన్నా తనకే ఈ రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అంతబట్టడం లేదన్నారు. అయితే తనకు భయం లేదని.. అయిన ముందుకు సాగుతానని సీఎం చంద్రబాబు విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. కేర్ ఫుల్ గా డ్రైవ్ చేసే వ్యక్తిని కాబట్టి.. సరక్తితంగా ఒడ్డుకు తీసుకెళ్తానని భరోసా ఇస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. తాను నైతః రాతింబవకునని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు ఏపీకి రూ. 10 లక్షల పెట్టుబడులు వచ్చాయని వివరించారు. విశాఖపట్నం వేదికగా జరగనున్న భాగస్వామ్య సదస్సు ద్వారా

మరో రూ. 10 లక్షల పెట్టుబడులు రానున్నాయని తెలిపారు. గూగుల్ ద్వారా రూ. లక్షా 25 వేల కోట్లు రానున్నాయని.. వాటిని ఐదేళ్లలో విశాఖపట్నంలో ఖర్చు పెట్టబోతున్నామన్నారు. కేంద్రం నగదు ఇస్తే.. మ్యాచింగ్ గ్రాంట్ ఇవ్వకుండా గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసిందని మండిపడ్డారు. వారి చేతకాని పాలనతో.. కోట్లాది రూపాయల నిధులు కేంద్రం వద్ద ఆగిపోయాయన్నారు. వాటన్నింటినీ మళ్లీ సరిచేసి అమలు చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు సీఎం చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు.

ఏపీకి ఉన్న బ్రాండ్ ను అంతా భ్రష్టు పట్టించారంటూ వైసీపీ నేతలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మళ్లీ అందరిలో నమ్మకం కల్పించి.. పెట్టుబడిదారులను తీసుకువస్తున్నామన్నారు. ఎవరైనా అసంతృప్తితో ఉంటే.. అందుకు కారణం తెలుసుకుని సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నానన్నారు. కష్టపడి పని చేయకండి.. ఇష్టపడి పని చేయండంటూ ఉద్యోగులకు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. తాను ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటానని.. అందరం కలిసి రాష్ట్రాభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం అవుదామని ఉద్యోగులకు పిలుపునిచ్చారు. భగవంతుడు తనకు అన్ని అవకాశాలు ఇచ్చాడని.. తాను ప్రజల కోసమే పని చేస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. సుదీర్ఘ కాలం తాను సీఎంగా ఉన్నానంటే.. అది ప్రజల ఆదరణ, అభిమానమే కారణమన్నారు. శాశ్వతంగా మీ వాడిగా ఉంటాను.. అన్ని విషయాల్లో తోడుగా ఉంటానని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు ఆయన హామీ ఇచ్చారు. భారత దేశ తొలి విద్యా శాఖ మంత్రి మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ ను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని యువతకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు. మైనార్టీ సంక్షేమ దినోత్సవం సందర్భంగా సయ్యద్ నశీద్ అహ్మద్ ను లైఫ్ టైమ్ అచీవ్ మెంట్ పురస్కారంతో సీఎం చంద్రబాబు సత్కరించారు. అలాగే ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులుగా ఎంపికైన వారిని ఆయన సన్మానించారు. రాష్ట్ర మైనారిటీ సంక్షేమ దినోత్సవం, జాతీయ విద్యా దినోత్సవాన్ని నేడు మనం జరుపుకుంటున్నామన్నారు. ఈ రెండూ చూస్తే ఒక చరిత్ర అని.. మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ కు మనమంతా నివాళి అర్పించాలన్నారు. దేశంలో నేడు నాలెడ్డ్ ఎకానమీ వచ్చిందంటే.. అందుకు నాంది పలికిన వ్యక్తి మౌలానా అబుల్ కలామ్ ఆజాద్ అని గుర్తు చేశారు. 1951లో దేశంలో తొలి ఐఐటీ స్థాపించిన వ్యక్తి మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ అని చెప్పారు. అలాంటి మహనీయులను మనమంతా స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలన్నారు. అబ్బల్ కలాం రాష్ట్రపతి కావడానికి తాను ఆ రోజు సహకరించానని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు గుర్తు చేశారు. తాను మైనారిటీల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని.. మీకు అండగా ఉంటానని వారికి సీఎం చంద్రబాబు భరోసా ఇచ్చారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో మైనార్టీల కోసం చేసిన సంక్షేమాన్ని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు సోదాహరణగా వివరించారు.

నరసరావుపేటలో ఘనంగా మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ 137వ జయంతి వేడుకలు

స్థానిక మున్సిపాలిటీ కార్యాలయం నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు భారీ ర్యాలీ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న నరసరావుపేట ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చదలవాడ అరవింద బాబు



క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : నరసరావుపేట, నవంబర్ 11, 2025: భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల్లో ముఖ్యమైన వ్యక్తిత్వం, దేశ మొదటి విద్యా శాఖ మంత్రిగా ప్రసిద్ధి చెందిన మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ 137వ జయంతి ఉత్సవాలు నరసరావుపేట లో ఘనంగా నిర్వహించారు. మంగళవారం స్థానిక మున్సిపాలిటీ కార్యాలయం నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఇందులో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న నరసరావుపేట శాసనసభ్యుడు డాక్టర్ చదలవాడ అరవింద బాబు, మున్సిం మైనారిటీ సోదరులు, ఉమ్మడి కూటమి నాయకులు, విద్యార్థులు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రదర్శన అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో పలనాడు జిల్లా మైనారిటీల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సభ నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న డాక్టర్ చదలవాడ అరవింద బాబు మాట్లాడుతూ మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ వారి జీవితం, స్వాతంత్ర్య సమరంలోని కృషి, విద్యా రంగంలో చేసిన సేవల గురించి వివరించారు. సభకు ముందుగా మౌలానా ఆజాద్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సూరాజ్ ధనుంజయ్,

డాక్టర్ చినరాజును అభినందించిన అర్చిమల్ల రమేష్

క్రైమ్ కౌంటర్ స్టూన్ : రాష్ట్ర సూక్ష్మ చిన్న మధ్యతరహా పరిశ్రమల అభివృద్ధి సంస్థ డైరెక్టర్ నియమితులైన డాక్టర్ గుడిపాడి చిన్నరాజుకి పెదకూరపాడు మండల తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ మండల అధ్యక్షులు, జిల్లా పార్టీ నాయకులు అర్చిమల్ల రమేష్ మంగళవారం హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు . ఈ సందర్భంగా రమేష్ మాట్లాడుతూ పార్టీ ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు జరిగిన పెదకూరపాడు పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఏం సాధించటంలో కీలక భూమిక పోషించి అప్పటినుండి ఇప్పటివరకు పార్టీ కార్యక్రమాలలో చురుగ్గా పాల్గొంటూ ఎన్నో వర్గాన్ని నియోజకవర్గంలో బలోపేతం చేస్తున్న డాక్టర్ గారిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు లోకేష్ బాబు ,గుర్తించి పదవి ఇవ్వటం సంతోషమని రమేష్ అన్నారు . ఈ పదవి రావడానికి కృషి చేసిన ఎమ్మెల్యే భావ్యం ప్రవీణ్ గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు .



జాతీయ అవార్డుకు ఎంపికైన మురుగుమ్మి



ఒంగోలు కలెక్టరేట్, నవంబరు 11 : ద్వీపా నీటి సంరక్షణ పథకంలో జాతీయ ఉత్తమ పురస్కారానికి కనిగిరి నియోజకవర్గ పరిధిలోని మురుగుమ్మి గ్రామ పంచాయతీ ఎంపికైంది. జిల్లా నీటి యాజమాన్య సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అక్కడి వాటర్ షెడ్, ఇతరశాఖల భాగస్వామ్యంతో ఉత్తమ నీటి యాజమాన్య విధానాలను పాటించారు. పలురకాలైన సహజ పద్ధతుల్లో వర్షపు నీటిని ఒడిసి పట్టి భూగర్భ జలమట్టం పెంపొందించడంలో విజయం సాధించారు. కందకాల పనులు, చిన్న, పెద్ద ఊటకుంటలు, పాంప్స్, అమృత సరోవర్లు, పూడికతీత పనులు చేయడం ద్వారా సుమారు 8.21 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల నీటిని నిల్వ చేశారు. అందుకోసం 51 పనులకు రూ.97 లక్షలు వెచ్చించారు. ఆయా పనులను కేంద్ర బృందం ఇటీవల తనిఖీలు చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర జలశక్తి మంత్రిత్వశాఖ, జలవనరుల శాఖ ఇచ్చే జాతీయ ఉత్తమ నీటి పురస్కార అవార్డుకు ఆ పంచాయతీని ఎంపిక చేశారు. ఈనెల 18న రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా న్యూఢిల్లీలో ట్రోఫీ, ప్రశంసాపత్రం, రూ.1.5 లక్షల నగదు బహుమతిని అందుకోనున్నారు.

చెప్పుల కారణంగా దొరికిపోయిన అంతరాష్ట్ర మూఠా



సముద్రంలో ఈడి పిల్లకాలువలో మునిగి చచ్చినట్లు.. అని మన పెద్దోళ్లు చెప్పిన మాట గుర్తుందా.. అలాగే ఉంది ఈ దొంగల యవ్వారం. పేరుకేమో అంతరాష్ట్ర దొంగల మూఠా . ఒకొక్కత్వంపై పదుల సంఖ్యలో కేసులు.. కానీ ఓ చిన్న తప్పుతో పోలీసులకు దొరికిపోయారు. అది కూడా చెప్పుల కారణంగా.. దీంతో ప్రస్తుతం ఊచలు లెక్కబెట్టాల్సి వస్తోంది. ఈ ఘటనకు నంబంధించిన పూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్తే.. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరానికి చెందిన తరుణ్ కుమార్ రాజు, ఎలెయ్ రాజు, మాపుళ్లు, లోకేష్ రాజు, మరో బాలిక. వీరంతా చిన్నప్పటి నుంచి మంచి స్నేహితులు. భీమవరంలోని చిన్నపేటలో ఉంటారు. అయితే చిన్నప్పుడే వీరి జీవితం గాడి తప్పింది. చెడు వ్యసనాలకు అలవాటు పడ్డారు. ఈ వ్యసనాల కోసం డబ్బులు అవసరమయ్యాయి. దీంతో దొంగతనాలు ప్రారంభించారు. వీరిలో తరుణ్ కుమార్ రాజు మీద ఇప్పటికే 41 కేసులు ఉన్నాయి. ఎలెయ్ రాజుపై 30 కేసులు ఉన్నాయి. అయితే వీరంతా ఓ మూఠాగా ఏర్పడ్డారు. గోదావరి జిల్లాల్లో చోరీలు మొదలుపెట్టారు. ఒకటి రెండు కాదు భారీ సంఖ్యలో చోరీలు చేశారు. ఈ చోరీ సామ్మూసు బాలికకు, లోకేష్ కు అందిస్తూ వచ్చారు.ఈ క్రమంలోనే ఈ ఏడాది మే నెలలో పోలీసులకు దొరికిపోయారు. కొన్ని రోజులు రాజమండ్రి జైలులో రిమాండ్ లో ఉన్నారు. అక్టోబర్ నెలలో రాజమండ్రి జైలు నుంచి బెయిల్ మీద బయటకు వచ్చారు. అయితే ఆ తర్వాతే మరోళ్లు ప్లాన్ మార్చారు. గోదావరి జిల్లాల్లో చోరీలు చేస్తే దొరికిపోతామనే భయంతో.. తమ మకాం హైదరాబాద్ కు మార్చారు.

నవంబర్ నాలుగో తేదీన ఈ ఐదుగురు. మరో బాలిక కలిసి హైదరాబాద్ కు బస్సులో బయల్దేరారు. అయితే ఎన్ఫోర్స్ జిల్లా నందిగామ వద్దకు రాగానే ఓ బైక్ చోరీ చేసేందుకు మంచి అవకాశం వచ్చింది. దీంతో బైక్ చోరీ చేశారు. నవంబర్ ఐదో తేదీన నాదర్ గుల్లోని కమ్మగూడలో గది అద్దెకు తీసుకున్నారు. ఆ రోజే హయత్ నగర్ వద్ద మరో బైక్ చోరీ చేశారు. ఈ రెండు బైక్ లపై తిరుగుతూ అలయాలు, షాపులు, ఇళ్లు ఇలా వరుసగా 12 చోట్ల దొంగతనాలకు పాల్పడ్డారు. ఈ డబ్బులతో కమ్మగూడ చేరుకున్నారు. అక్కడే పార్టీ చేసుకుని.. అదే రోజు భీమవరం వెళ్లిపోయారు. అయితే మరోసారి చోరీ చేయాలని నిర్ణయించుకుని నవంబర్ 7న మరోసారి అద్దెకు తీసుకున్న గదికి చేరారు.మరోవైపు హైదరాబాద్ లో వరుస చోరీలతో పోలీసులు అలర్ట్ అయ్యారు. సౌత్ ఈస్ట్, టాన్స్ డోర్స్ పోలీసులు దొంగల కోసం గాలింపు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలోనే దొంగల వేలిమద్రలు, సీసీ టీవీ కెమెరాల ఫుటేజీ పరిశీలించారు. అయితే ఎలాంటి ఉపయోగం లేకపోయింది. అయితే ఐఎస్ సడన్ పరిసరాల్లోని సీసీ టీవీ ఫుటేజీలో.. బైక్ మీద వెళ్తున్న ఇద్దరు యువకుల బూట్లు, చెప్పులు పోలీసులకు వింతగా కనిపించాయి.అలాగే వారి తీరుపైనా అనుమానం కలిగింది. వీటి ఆధారంతో చంపాపేట్ వద్ద పోలీసులు తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ చెప్పులు ధరించిన యువకుడు ద్విచక్రవాహనంపై వస్తున్నట్టు గమనించారు. అదుపులోకి తీసుకుని తమదైన శైలిలో విచారించటంతో.. చోరీ చేసినట్లు అంగీకరించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఐదుగురు నిందితులు, బాలికను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి రెండు బైక్ లు, రూ.17,104 నగదు, నాలుగు ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఐదుగురిని రిమాండ్ కు తరలించిన పోలీసులు.. బాలికను జువనైల్ హోమ్ కు తరలించారు.



సినిమా



రైట్ తీసుకుంటే..

ప్రతి ఇంట్లో ఆహారం వండటం సాధారణ ప్రక్రియే. అయితే చాలా ఇళ్లలో ఉదయం మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేసి మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి తినడం జరుగుతుంది. ఇది సమయాన్ని ఆదా చేయడానికో లేదా ఆహారాన్ని వృథా చేయకూడదనే మంచి ఉద్దేశంతోనే చేసినప్పటికీ, ఆరోగ్య నిపుణులు ఈ అలవాటుపైలితీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేయడం వల్ల దాని రుచి మాత్రమే కాదు అందులోని పోషక విలువలు కూడా పూర్తిగా నాశనమవుతాయి. అంతేకాకుండా ఈ విధంగా కొన్ని ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం.

ఆరోగ్యంపై పదే పదే వేడి చేసే ప్రభావం అపోలో స్పెక్ట్రా హాస్పిటల్లోని ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ రోహిత్ శర్మ ప్రకారం.. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో ప్రజలు వండిన సాంబార్, సూప్, అన్నం వంటి వాటిని తరచుగా వేడి చేస్తారు. కానీ ఈ పద్ధతి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది: బ్యాక్టీరియా వృద్ధి: శీతాకాలంలో ఆహారం త్వరగా చల్లబడుతుంది. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద రెండు గంటల కంటే ఎక్కువసేపు ఆహారాన్ని ఉంచితే.. బ్యాక్టీరియా, శరీరంపై పెరుగుదల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పోషకాలు నష్టం: ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేసినప్పుడు.. దానిలోని ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాల సహజ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం: అన్నం, బంగాళాదుంపలు, పుట్టగొడుగులు, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాలలో బానిల్స్ సెరియస్ అనే ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది కడుపు నొప్పి, వాంతులు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్, విరేచనాలకు కారణమవుతుంది.

విషపూరిత కొవ్వులు విడుదల ఆహారాన్ని తరచుగా వేడి చేయడం వల్ల నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఉండే కొవ్వులు ఆక్సీకరణం చెందుతాయి.

ఈ ప్రక్రియ శరీరంలోకి విషపూరిత మూలకాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేయడంతో పాటు శరీరంలో వాపుకు కూడా కారణమవుతాయి.

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఏమిటంటే?

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే, కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి:

తక్కువగా వండండి: ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా, మీరు ఒక పూట తినగలిగినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే వండడానికి ప్రయత్నించండి.

నిల్వలో జాగ్రత్త: మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని వెంటనే రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచండి. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద రెండు గంటల కంటే ఎక్కువసేపు ఆహారాన్ని ఉంచడం పూర్తిగా మానుకోండి.

వీరికి వద్ద: ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, రోగులకు ఇచ్చే ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేయకుండా ఉండాలి. ఇది వారి రోగనిరోధక శక్తిని మరింత బలహీనపరుస్తుంది. శీతాకాలంలోనే కాకుండా, అన్ని సీజన్లలో ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల మీ మొత్తం కుటుంబాన్ని అనారోగ్యాల నుండి కాపాడుకోవచ్చు.



తెలుపు వర్సెస్ నల్ల నువ్వులు!

నువ్వులు సహజంగా శరీరానికి వేడిని ఇచ్చే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అందుకే చలికాలంలో వీటిని తీసుకోవడం వలన శరీరం వెచ్చగా ఉండి, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అయితే నలుపు తెలుపు రంగుల్లో లభించే ఈ నువ్వుల గింజల్లో, పోషక విలువలు దృష్ట్యా, చలికాలంలో తెల్ల నువ్వుల కంటే నల్ల నువ్వులే మరింత ప్రయోజనకరమని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నల్ల నువ్వులే ఎందుకు ఉత్తమం?

నలుపు, తెలుపు నువ్వుల మధ్య ప్రధాన వ్యత్యాసం వాటిపై ఉండే తొక్క (పొట్టు) లో ఉంటుంది. తెల్ల నువ్వులు పొట్టు తీయబడి ఉంటాయి. నల్ల నువ్వులకు పొట్టు అలాగే ఉంటుంది. ఈ పొట్టు ఉండటం వలన నల్ల నువ్వుల్లో కాల్షియం దాదాపు 60 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఎముకల కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికి, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గించడానికి ఈ కాల్షియం చాలా అవసరం.

అంతేకాక, పొట్టు కారణంగా నల్ల నువ్వుల్లో ఫైబర్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, చలికాలంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు జలుబు వంటి వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. నల్ల నువ్వుల్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్ కాపర్ వంటి పోషకాలు నరాల బలహీనతను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రింపజేసి ఉంచడానికి కూడా తోడ్పడతాయి.

చలికాలంలో మీరు నువ్వుల ద్వారా గరిష్ట ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, శరీరానికి కావాల్సినంత వేడి పొందాలనుకుంటే, నల్ల నువ్వులను నేరుగా లేదా లడ్డూలు చిక్కిలు రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం. అయితే, నువ్వులు వేడి చేస్తాయి కాబట్టి, వాటిని తీసుకునే రోజుల్లో నీరు కూడా బాగా తాగడం చాలా ముఖ్యం.

గమనిక: ఈ సమాచారం ఆహార పోషక విలువలు, సాంప్రదాయ ఆరోగ్య సూచనల ఆధారంగా ఇవ్వబడింది. ప్రత్యేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఆహార మార్పులకు ముందు వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.

‘వాడికి అంత సీన్ లేదు..

ఐపీఎల్ 2026 మిని-వేలానికి ముందు కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ (%ఖఖ=%) తమ రిటెన్షన్ జాబితాపై ఆలోచిస్తున్న తరుణంలో, ఆస్ట్రేలియా మాజీ కెప్టెన్ ఆరోన్ ఫించ్ ఒక సంచలన సలహా ఇచ్చారు. స్టార్ ఇండియన్ ఆల్రౌండ్‌ర్ వెంకటేష్ అయ్యర్‌ను జట్టులో కొనసాగించాలని ఫించ్ సూచించినప్పటికీ, అతని ప్రస్తుత ధర ?23.75 కోట్లతో కాదు అనే షరతు పెట్టడం గమనార్హం. దీని వెనుక ఉన్న పూర్వభూతక ట్విస్ట్ ఏమిటంటే, అయ్యర్‌ను వేలంలోకి పంపి, తక్కువ ధరకు తిరిగి కొనుగోలు చేయాలని ఫించ్ సూచించాడన్నమాట.

ధర తగ్గించుకోండి షారుక్ భయ్యా..

వెంకటేష్ అయ్యర్ కోల్కతా జట్టులో అత్యంత ఖరీదైన ఆటగాడిగా ఉన్నాడు (రూ. 23.75 కోట్లు). గత %గూ% 2025 సీజన్‌లో అతను 11 మ్యాచ్‌లలో కేవలం 142 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఫించ్ మాట్లాడుతూ.. “వెంకటేష్ అయ్యర్ లాంటి ఆటగాడికి రూ. 23.75 కోట్లు చెల్లించడం చాలా ఎక్కువ. ముఖ్యంగా అతని బొలింగ్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించుకోకుండా కేవలం మిడిల్-ఆర్డర్ బ్యాటర్‌గా అతన్ని వాడుతున్నారు” అంటూ సూచించాడు.

కోల్కతా 2024లో టైటిల్ గెలవడంలో అయ్యర్ కీలక పాత్ర పోషించినప్పటికీ, అతని స్థానం స్థిరంగా లేకపోవడం, అతని అధిక ధర జట్టు సమతుల్యతకు సరిపోవడం లేదని ఫించ్ వాదించారు.

కేకేఆర్ ముందున్న పూహం..

అయ్యర్‌ను విడుదల చేయడం ద్వారా కేకేఆర్ పర్ఫెక్ట్ పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు (సుమారు ?23.75 కోట్లు) ఖాళీ అవుతుంది. గత వేలంలో %ఖఖ=% వద్ద కేవలం రూ. 0.05 కోట్లు మాత్రమే మిగిలాయి. వేలంలో అయ్యర్‌ను తిరిగి కొనుగోలు చేయడానికి %ఖఖ=% ప్రయత్నించాలి. అతని ప్రస్తుత టీమ్ రోల్‌కు తగిన మరింత సమర్థనీయమైన ధరకు అయ్యర్‌ను తిరిగి దక్కించుకోవచ్చు.

కాగా, కేకేఆర్ తమ నిధుల కొరతను అధిగమించి, జట్టులోని ఇతర లోటుపాట్లను సరిదిద్దుకోవడానికి ఈ అదనపు పర్ఫెక్ట్ ను ఉపయోగించవచ్చని ఫించ్ సూచించారు. రింకూ సింగ్ (రూ.13 కోట్లు) కేకేఆర్‌లో అయ్యర్ తర్వాత రెండో అత్యంత ఖరీదైన ఆటగాడిగా నిలిచాడు.



తొలి టెస్ట్ పిచ్ తయారీపై గంభీర్, గిల్ ఫైర్.. ఎందుకంటే?

ఐసీసీ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో భాగంగా భారత్ వర్సెస్ దక్షిణాఫ్రికా మధ్య నవంబర్ 14న కోల్కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో తొలి టెస్ట్ జరగనుంది. ఈ కీలక మ్యాచికి ముందు పిచ్ తయారీపై భారత మాజీ క్రికెటర్ గౌతమ్ గంభీర్, స్టార్ బ్యాటర్ శుభ్‌మన్ గిల్ సహా కొందరు ఆటగాళ్లు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు నివేదికలు వెలువడుతున్నాయి. ఈ మేరకు ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ క్యూరేటర్‌ల వద్ద తమ ఆందోళనను వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం.

పిచ్‌పై అసంతృప్తికి కారణమేంటి?

భారత జట్టు స్వదేశంలో ఆడి టెస్ట్ మ్యాచ్‌లకు ప్రధాన బలం స్పిన్ బొలింగ్. అశ్వినీ, జడేజా వంటి ప్రపంచ స్థాయి స్పిన్నర్లు టర్నింగ్ పిచ్‌లపై అద్భుతంగా రాణించి, ప్రత్యర్థులను తక్కువ స్కోర్లకే కట్టడి చేస్తారు. అయితే, ప్రస్తుతం ఈడెన్ గార్డెన్స్ వద్ద సిద్ధం చేస్తున్న పిచ్ స్పిన్‌కు అనుకూలంగా లేకుండా, ఎక్కువగా పేసర్ లేదా ఫ్లైట్‌గా ఉండే అవకాశం ఉందని జట్టు భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

కీలక డిమాండ్..

గంభీర్, గిల్, ఇతర ఆటగాళ్లు పిచ్ మరింత స్పిన్‌కు అనుకూలంగా ఉండాలని కోరుతున్నారు. భారత్‌కు ‘పూూమ్ అడ్వాంటేజ్’ లభించాలంటే పిచ్ స్పిన్నర్లకు అనుకూలించాల్సిన అవసరం ఉందని వారు నొక్కి చెప్పారు. ఎందుకు ఆందోళన చెందుతున్నారు?

దక్షిణాఫ్రికా జట్టు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఫాస్ట్ బొలింగ్ దాడిని కలిగి ఉంది. కగిసో రబడా, ఎన్రెకో నోర్డీ వంటి పేసర్లు సీమ్, స్పింగ్ ఉన్న పిచ్‌లపై విధ్వంసం సృష్టించగలరు. పిచ్ వేగంగా ఉండి, స్పిన్ ప్రభావం తగ్గితే, అది భారత జట్టు ప్రధాన బలం (స్పిన్నర్లు) కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది. పిచ్ నుంచి పేసర్‌లకు ఎక్కువ సహకారం లభిస్తే, అది స్వదేశంలో భారత్‌కు బదులుగా దక్షిణాఫ్రికా పేసర్లకే లాభం చేకూర్చే అవకాశం ఉంది.

ఈ కారణంగానే, భారత జట్టు మేనేజ్‌మెంట్, ఆటగాళ్లు ముఖ్యంగా గంభీర్ పిచ్ తయారీ విధానంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ క్యూరేటర్‌లు చివరి నిమిషంలో భారత జట్టు డిమాండ్‌ల మేరకు మార్పులు చేస్తారే లేదో చూడాలి.



అమ్మాయిలు ఈ మూవీని మిస్ అవ్వద్దు.

గత వారం ఓటీటీలోకి వలు కొత్త సినిమాలు, ఆసక్తి కర వెబ్ సిరీస్‌లు వచ్చాయి. తెలుగుతో పాటు వివిధ భాషలకు చెందిన డబ్బింగ్ సినిమాలు, సిరీస్ లు కూడా స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నాయి. అయితే ఇందులో ఒక సినిమా మాత్రం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. థియేటర్లలో రిలీజ్ కు ముందు ఎన్నో వివాదాలు ఎదుర్కొన్న ఈ కాంట్రవర్సీ మూవీ ఇప్పుడు ఓటీటీ టాప్ ట్రెండింగ్ లో దూసుకెళుతోంది. పలువురు సినీ ప్రముఖులు సైతం ఈ సినిమాను చూసి ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. తాజాగా అక్కినేని కోడలు, నాగ చైతన్య సతీమణి శోభిత ఈ కాంట్రవర్సీ మూవీని చూసింది. అనంతరం సినిమాపై తన అభిప్రాయాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా వంచుకుంది. ఈ సినిమా నన్ను నవ్వించింది.. ఏడిపించింది.. చాలా రోజుల తర్వాత మంచి సినిమా చూసిన అనుభూతి కలిగించింది. ఈ సినిమాను అందరూ తప్పకుండా చూడాలి. మరీ ముఖ్యంగా అమ్మాయిలు ఈ సినిమాను మిస్ అవ్వద్దు.. ఇది మనకోసం తీసిన సినిమా.. ఇందుకు వర్ష భరత్, అంజలి శివరామన్?ని అభినందించి తీరాలి’ అని శోభిత తన ఇన్ స్టాలో స్టోరీ పోస్ట్ చేసింది.

ఇంతకీ శోభితను అంతలా ఆకట్టుకున్న సినిమా ఏదనుకుంటున్నారా? స్టార్ డైరెక్టర్లు ప్రముఖ దర్శకుడు వెల్లిమారన్, అనురాగ్ కశ్యప్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ బోల్డ్ అండ్ కాంట్రవర్సీ మూవీ పేరు బ్యాడ్ గర్ల్. వర్ష భరత్ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో అంజలి శివరామన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించగా, శరణ్య రవిచంద్రన్ మరో కీలక పాత్రలో మెరిసింది. ఈ సినిమాలో బ్రాహ్మణులను కించపరిచే సన్నివేశాలు ఉన్నాయని, యువతను పెడదోచ పట్టించేలా ఉన్నాయని వివాదాలు చుట్టుముట్టాయి. చివరకు సెన్సార్ బోర్డు కూడా ఈ సినిమాకు బిగ్ షాక్ ఇచ్చింది. సినిమాలోని అభ్యంతరకరమైన సన్నివేశాలకు కట్ చెప్పింది. ఆ తర్వాతే ఈ సినిమా థియేటర్లలో రిలీజైంది. సంప్రదాయ కుటుంబంలో పుట్టిన ఒక అమ్మాయి ఎందుకు బ్యాడ్ గర్ల్ గా మారిపోయిందన్న కథతో ఈ సినిమాను రూపొందించారు.థియేటర్లలో ఓ మోస్తరుగా ఆడిన ది బ్యాడ్ గర్ల్ మూవీ ఇప్పుడు జియో హాట్ స్టార్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ ఈ మూవీ స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది.

