

కై కాంటర్



ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం

తెలుగు దిన పత్రిక

రిపోర్టర్ కావాలేను



కై కాంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు కావాలేను.



సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

సంపుటి : 01 సంచిక : 80 క్రిష్ణా, ఆదివారం 14 - 12 - 2025 పేజీలు : 4 వెల. 2/-

దుర్గమ్మతల్లి ఇరుముడి కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ఏం.పి.పి.రామిశెట్టి



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి :: కై కాంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: దుర్గమ్మతల్లి ఇరుముడి కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ఏం.పి.పి.రామిశెట్టి ముదినేపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షులు ఎంపీపీ రామిశెట్టి సత్యనారాయణ మండలం లోని గురజ గ్రామం లో వై.ఎస్.ఆర్ పీ. జిల్లా సోషల్ మీడియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ పేర్ని పుణ్ని అమ్మవారు దీక్ష తీసుకొని భవాని మాత ఇరుముడి పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఇరుముడి తో అమ్మవారి దీక్ష విరమణ చేపట్టి అమ్మవారి సన్నిధిలో మాలా విరమణ చేయటానికి, అమ్మవారి దర్శనానికి విజయవాడ దుర్గమ్మ సన్నిధికి బయలు దేరుతున్న పుణ్ని అమ్మవారు ఎల్లవేళలా చల్లగా చూడాలని, అమ్మవారి దీక్ష తీసుకుని ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో పూజలుచేసాడని అన్నారు వీరితో పాటు రాష్ట్ర ముదిరాజ్ విభాగం అధ్యక్షులు కోమటి విష్ణువర్ధన్, మండల సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షులు శీలం రామకృష్ణ, కానపరెడ్డి సత్యనారాయణ పెయ్యేరు వైస్ సర్పంచ్ దివి సతీష్, మరియ వసంతరావు, పుట్టి సుబ్బారావు పాల్గొన్నారు

పతిభ ఉంటే అంగవైకల్యం అద్దరాదు



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి :: కై కాంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: ప్రతిభ ఉంటే అంగవైకల్యం అద్దరాదన్న అన్న ముదినేపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షులు రామిశెట్టి సత్యనారాయణ ముదినేపల్లి జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ఆవరణ భవిత భవనంలో అంతర్జాతీయ దివ్యాంగుల దినోత్సవం సందర్భంగా ముదినేపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షులు రామిశెట్టి సత్యనారాయణ తన సొంత ఖర్చులతో దివ్యాంగులకు అనేక పరికరాలు అందుబాటులో లేకపోవడం వలన ఎం.పీ.పీ. సత్యనారాయణ 50,000/- వేల రూపాయలతో పరికరాలను ప్రపంచ దివ్యాంగుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఉచితంగా అందించారు. అలాగే పిల్లలకి ఇబ్బందుల దృష్ట్యా వాటర్ కూల్ ను బహుకరించారు. నేను పదవిలో ఉన్నా లేకపోయినా దివ్యాంగులకు ఏ సమస్య ఉన్నా దృష్టికి తీసుకురావాలని వారికి తగినంత చేయుత నిస్తానని రామిశెట్టి భవిత భవనం ఉపాధ్యాయులకు తెలియచేశారు. ప్రపంచ దివ్యాంగుల దినోత్సవాన్ని భవిత భవనం లో జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు ప్రతి సంవత్సరం దివ్యాంగుల దినోత్సవాన్ని దివ్యాంగుల పండుగలాగా జరుపుకుందామని, ఎం.పీ.పీ.రామిశెట్టి అంటూ, సభా ముఖంగా మాట్లాడుతూ లక్ష్య సాధనకు అంగవైకల్యం అడ్డు కాదని, ప్రతిభ ఉంటే దేనినైనా సాధించవచ్చన్నారు దివ్యాంగుల కోసం ఉచితంగా ప్రతి సోమవారం వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, భాదిత విద్యార్థులకు ఫిజియోథెరపీ చేస్తున్నారని ఈ అవకాశాలను కూడా ఉపయోగించుకుని వారి భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటను వేసుకోవాలని సూచించి, సభా ముఖంగా విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేశారు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషిగా దివ్యాంగులకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని పిలుపునిచ్చారు ఉపాధ్యాయులు ఎస్.టి.యూ. మండల అధ్యక్షులు పుట్టి గణేష్ బాబు, దివ్యాంగుల దినోత్సవ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన విందు కార్యక్రమాన్ని సత్యనారాయణ ప్రారంభించి అందరికీ స్వయంగా వడ్డించారు. ఈ కార్యక్రమం లో మండల విద్యాశాఖ అధికారి-1 కే. నరేష్, ముదినేపల్లి జెడ్.పీ. హెచ్.ఎస్., హెచ్.ఎం.వై. విజయ్ కుమార్, ఫిజియోథెరపీ ఉపాధ్యాయులు సునీత, భవిత సెంటర్ హెచ్-1 బి నీలిమ, మోహన ఫణి కుమారి మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ధాన్యం కొనుగోళ్ళ విషయంలో రైతులకు అన్యాయం చేస్తే సహించేది లేదు ముదినేపల్లి మండలాధ్యక్షులు చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి చౌదరి

ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::: కై కాంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: ధాన్యం కొనుగోళ్ళ విషయంలో రైతులకు అన్యాయం చేస్తే సహించేది లేదు ముదినేపల్లి మండలాధ్యక్షులు చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి చౌదరి, మరియు బొర్రా చలమయ్యలు మీడియా ద్వారా మాట్లాడుతూ మొన్న వచ్చిన మౌంథా తుఫాన్ ప్రభావం తోనూ, దీక్షా తుఫాను రైతులని కష్టనష్టాల ఊబిలోకి నెట్టివేసిందని, ప్రభుత్వం ద్వారా రైతులు, కౌలు రైతుల ధాన్యం కి గిట్టుబాటు ధర, మద్దతు ధర, కల్పించి ఆదుకోవాలని ఆదేశాలు జిల్లాలోని అందరి అధికారులకు, రైస్ మిల్లర్లకు ఆదేశాలు ప్రభుత్వం ద్వారా ముఖ్యమంత్రి చంద్రన్న జారీ చేశారని, కాని కొందరు దళారులు, రైస్ మిల్లర్లు, అధికారులు, అందరూ రైతులకు, కౌలు రైతులకు మద్దతు ధరల ప్రకారం గా కొనుగోలు చేయకుండా ఇబ్బందులకి గురిచేస్తున్నారని రైతులు, కౌలు రైతులు తెలియజేస్తున్నారని, అన్నం పెట్టే అన్నదాత కి సంబంధించి అన్యాయం చేస్తే సహించేది లేదని, మండలం లోని కౌలు రైతులకు, రైతులకి ధాన్యం కొనుగోలు విషయం లో అన్యాయం జరిగినచో ముదినేపల్లి లోని ఎస్.డి.ఎ. కార్యాలయం లో వ్రాతపూర్వకంగా వ్రాసి, వ్రాయించి దరఖాస్తులు చేసుకున్న యెడల ఎస్.డి.ఎ. కూటమి నాయకులతో కలిసి సమస్యలని పరిష్కరించటానికి రైతులకు, కౌలు రైతులకు న్యాయం జరిగేలా ఏం.ఎల్.పి.కామినేని శ్రీనివాస్ కి తెలియచేసి అధికారులకు తెలియచేసి

అన్నదాతలకి ప్రభుత్వ మద్దతు ధర ప్రకారం కొనుగోలు చేసేలా అందరికీ మద్దతు ధర ప్రకారం ఇచ్చేలా న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని రైతులు, కౌలు రైతులు అందరూ లబ్ధిని పొందాలని రైతులు, కౌలు రైతులు కి పంట నష్టం వాటిల్లందని, అధిక ఖర్చులు భార వైపు, ధాన్యం దిగుబడులు తగ్గయిని, రైతులకి, కౌలు రైతులకి ఎస్.డి.ఎ. కూటమి నాయకులు అండగా ఉన్నామని, అన్నదాతలు మోసపోవడని కోరుతున్నామని మీడియా ద్వారా తెలియచేశారు



వికలాంగునకు భరోసా కల్పించిన ఆదిత్య చౌదరి



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::: కై కాంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: వికలాంగునకు భరోసా కల్పించిన ఆదిత్య చౌదరి ముదినేపల్లి మండలం తెలుగుదేశం పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి చౌదరి తనయుడు ఆదిత్య చౌదరి గురజ గ్రామ నివాసి ఐన నిరుపేద, కొండ దొర (ఎస్.టి.) కులం తాడిగుడి రంగారావు వ్యవసాయ కూలి పనులు చేస్తూ కుటుంబ పోషణ చేస్తూ జీవిస్తున్న కుటుంబ భారాన్ని మొస్తున్న రంగారావు కి గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా విడి ద్వారా వంచించబడి పక్షవాతంతో మంచంపై ఉంటూ శరీరంలోని అవయవాలు సహకరించక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని తెలుగుదేశం పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి కి తెలిసి ఎస్.డి.ఎ. కార్యాలయం నకు వచ్చి కూటమి నాయకులతో కలిసి పరామర్శించి కైకలూరు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే కామినేని శ్రీనివాస్ కి తెలియపర్చి భాదితను కి వికలాంగుల పెన్షన్ ఇప్పించవలసినదిగా కోరగా కామినేని శ్రీనివాస్ తక్షణమే అధికారులతో సంప్రదించి, ఫింక్షన్ వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. పక్షవాతం తో భాదిత వికలాంగుడిగా మారిన వ్యవసాయ కూలి ఐన రంగారావు కి గత ప్రభుత్వం ద్వారా గాని, అధికారులు ద్వారా గాని, కొండ దొర కులం (ఎస్.టి.) గా కుల



ప్రవీకరణ పత్రం ఇవ్వలేదని, గవర్నమెంట్ రికార్డులలో కొండ దొర కులం నకు కులద్రువీకరణ పత్రం ఇచ్చుటకు వీలు కాదని దాటవేసారని భాదితని భార్య, గ్రామస్థులు, చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి చౌదరికి తెలియపర్చిన విషయం కూడా కామినేనికి తెలియచేయగా కుల ద్రువీకరణ పత్రాలు కూడా అందరికీ తొందరలో అందించేలా కామినేని అధికారులకి ఆదేశించారు పక్షవాత భాదితడైన రంగారావు కుటుంబానికి యూవ నాయకులు, చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి చౌదరి ఆదేశాలతో గ్రామస్థులతో కలిసి వెళ్లి భాదిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ఆర్థిక సహాయం అందించారు ఈ కార్యక్రమంలో కైకలూరు నియోజకవర్గం తెలుగు యవత అధ్యక్షుడు దావు నాగరాజు, అబ్బినేని వెంకటేశ్వరరావు, గన్నమనేని శివ, వీరిశెట్టి కొండ, ఆడునుమిల్లి రాము, చేడిగ వవన్, శివనాగరాజు, బత్తుల రవి, ఎలక్కాయల వెంకటేశ్వరరావు, ఏనుబాబు, శ్రీను, గ్రామస్థులు లు పాల్గొన్నారు తొందరలో ఏం.ఎల్.పి.కామినేని శ్రీనివాస్ అధికారులు ద్వారా న్యాయం చేయించి, ఫింక్షన్ అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారని ఆదిత్య చౌదరి మీడియా ద్వారా తెలియచేశారు

ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించే విశగా ప్రభుత్వం కృషి చెయ్యాలి

ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి ::: కై కాంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించే విశగా ప్రభుత్వం కృషి చెయ్యాలి అన్న ముదినేపల్లి ఏం.పీ.పీ. రామిశెట్టి సత్యనారాయణ.. ముదినేపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయం లో సమావేశపు మందిరంలో ఏం.పీ.పీ. రామిశెట్టి సత్యనారాయణ అధ్యక్షతన మండల సర్వ సభ్య సమావేశం జరిగింది. సమావేశంలో ఆయా శాఖలకు సంబంధించి అభివృద్ధి, సంక్షేమంతో పాటు గ్రామాల్లో నెలకొన్న సమస్యలపై చర్చించారు... ఈ సందర్భంగా ఎంపీపీ మాట్లాడుతూ.. గ్రామాల్లోని ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజా ప్రతినిధులతో పాటు అధికారులు దృష్టి సారించి మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. అలాగే ధాన్యం కొనుగోళ్ళు సక్రమంగా సాగాలి అని రైతులు ఎవ్వరు ఇబ్బంది పడకుండా చూడాలని అగ్రికల్చర్ డిపార్ట్మెంట్ ని ఆదేశించారు, అలాగే పంచాయతీలలో వీధిదీపాలు సక్రమంగా వెలిగేలాగా చూడాలన్నారు.. అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంగా కలసి పనిచేసి ముదినేపల్లి మండలాభివృద్ధికి తోడ్పడాలని ఎంపీపీ కోరారు. విద్యాశాఖ అధికారితో మాట్లాడుతూ ఈ సంవత్సరం టెన్త్ క్లాస్ ఎగ్జామ్స్ లో ముదినేపల్లి మండలం మొదటి స్థానంలో ఉండేలాగా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్ని పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక దృష్టి తీసుకుని పాస్ పర్సంటేజ్ పెరిగేలాగా చూడాలన్నారు.. తూర్పుపాకల మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల శిధిలావస్థకు చేరడంతో మొందా తుఫాను

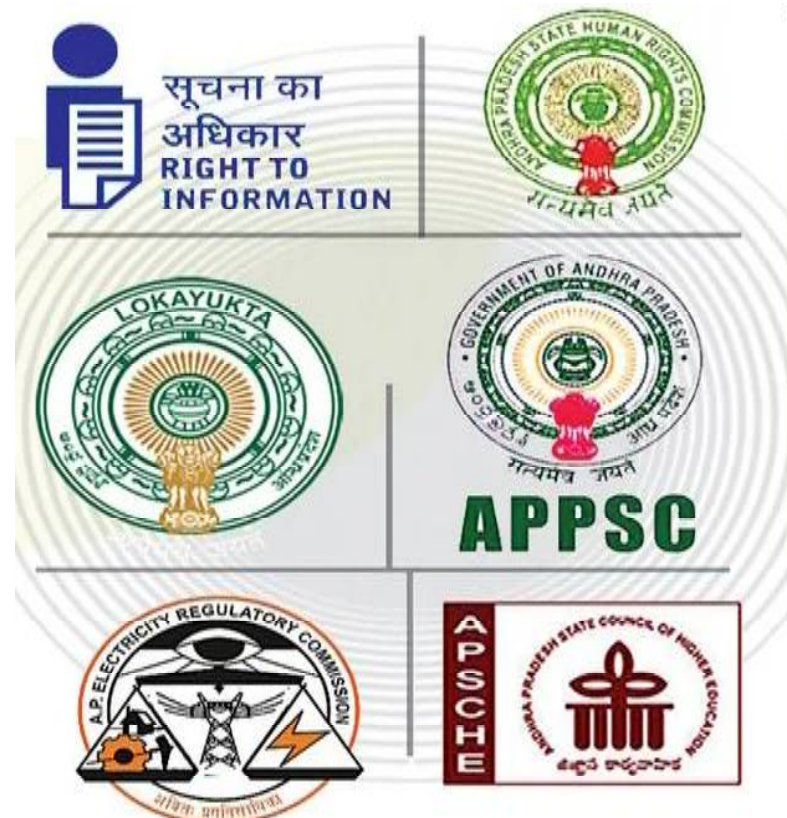


కారణంగా వృక్షం పాఠశాలపై పడడంతో విద్యార్థులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు ఇటీవల ఎం.పీ.పీ. పరిశీలించి పక్కనే ఉన్న కమ్మానిటీ హాల్ ను మండల పరిషత్ నిధుల నుంచి రిపేర్ వర్క్ చేపిస్తామని విద్యార్థులకు ఇబ్బంది లేకుండా యధావిధిగా కొనసాగేలాగా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో.. జడ్పీటీసీ సభ్యురాలు ఈడే వెంకటేశ్వరమ్మ, ఎం.పీ.డి.ఓ. వై. రామకృష్ణ, ఎ.ఓ. రమణరావు, డిప్యూటీ ఎం.పీ.డి.ఓ. అశోక్, జి.ఎస్.డబ్ల్యూ.ఎస్.డిప్యూటీ ఎం.పీ.డి.ఓ. విజయ్ భాస్కర్ మరియు మండల పరిషత్ కో- ఆఫ్ఫీస్ సభ్యులు షేక్ అల్లాబక్షు, అన్ని గ్రామాల సర్పంచులు, ఎం.పీ.టి.సీ. సభ్యులు, అన్ని శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు



కమిషన్లు ఖాళీ రాజ్యాంగబద్ధ పదవుల భర్తీ ఎప్పుడు?

చైర్మన్లు, కమిషనర్లు లేక సంస్థల వెలవెల రెండేళ్లుగా ఏపీఈఆర్సీ, ఏపీహెచ్ఆర్సీ ఖాళీ ఆర్టిఐ, ఏపీపీఎస్సీ, లోకాయుక్త, బీసీ కమిషన్ వంటి అనేక సంస్థలు కూడా అదే బాటలో హైకోర్టు ప్రశ్నించినా పట్టించుకోని ప్రభుత్వం



రాష్ట్రంలో నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీలో ప్రభుత్వం ఉదాహరణగా వ్యవహరిస్తోంది. ముఖ్యంగా కీలకమైన కమిషన్లు చైర్మన్లు, సభ్యుల నియామకంలోనూ ఎడతెగని జాప్యం చేస్తోంది. దీంతో అటు న్యాయపరంగా కూడా చిక్కులు ఎదురవుతున్నాయి. వాస్తవానికి నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీవిషయంలో ఎడతెగని జాప్యం చేసిన ప్రభుత్వం.. అధికారంలోకి వచ్చిన మూడు నెలల తర్వాత తొలి జాబితా విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీ దాదాపు ఓ కాలిక్కి వచ్చింది. అయితే, కీలకమైన రాజ్యాంగ బద్ధ పదవుల భర్తీ విషయంలో మాత్రం ఇంకా చర్యలు తీసుకోలేదు. కీలక పోస్టుల భర్తీలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా ఉంటోందని ఈ ఏడాది సెప్టెంబరులో హైకోర్టు కూడా ప్రశ్నించింది. రాజ్యాంగ బద్ధ పదవుల భర్తీని ఎప్పటిలాగా చేపడతారో తెలియజేయాలని ఆదేశించింది. ఇది జరిగి మూడు నెలలు అవుతున్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదు. నామినేటెడ్ పదవుల

మాదిరి రాజ్యాంగ బద్ధ పదవులకు కుల సమీకరణాలు చూసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. అర్హత, విధేయతను ప్రామాణికంగా తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అయినా.. వీటి భర్తీలో జాప్యం జరుగుతుండటంపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.గతంలోనూ ఇదే తీరు..

టీడీపీ అధికారంలో ఉన్న ప్రతిసారి నామినేటెడ్ పదవులు.. రాజ్యాంగబద్ధ పదవుల భర్తీపై పెద్దగా దృష్టి సారించడం లేదన్న వాదన ఉంది. 2014లో టీడీపీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడు కూడా నామినేటెడ్, రాజ్యాంగ బద్ధ పదవుల భర్తీలో జాప్యం చేస్తూ వచ్చారు. ఓ వైపు రాష్ట్ర విభజన మరో వైపు రెవెన్యూ లోటు వంటి సమస్యలతో రాష్ట్రంపై ఆర్థికంగా భారంపడే అవకాశం ఉందని భావించి అప్పట్లో వీటి భర్తీ విషయంలో జాప్యం చేశారన్న ప్రచారం జరిగింది.

లేనివి కూడా సృష్టించి!

2019లో వచ్చిన జగన్ సర్కార్ ఎడాపెడా నామినేటెడ్, రాజ్యాంగ బద్ధ పదవులు భర్తీ చేసింది. అంతేకాదు కొత్తగా పదుల సంఖ్యలో కార్పొరేషన్లను సృష్టించి మరీ పదవుల పందేరం చేసింది. కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లకు కార్యాలయాలు, కుర్చీలు లేకపోయినా వారి జీతాల విషయంలో మాత్రం ఉదారత కనబరిచింది.

తక్షణం భర్తీ చేయాల్సినవి ఇవీ..

రాష్ట్ర వినియోగదారుల వివాదాల పరిష్కార కమిషన్ చైర్మన్ పదవి 2024, ఫిబ్రవరి నుంచే ఖాళీగా ఉంది. ఈ కమిషన్లో చైర్మన్తోపాటు నలుగురు సభ్యులు ఉంటారు. ప్రస్తుతం ఇద్దరు సభ్యులు మాత్రమే ఉన్నారు. వినియోగదారుల సమస్యల పరిష్కారంలో కమిషన్ పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. అలాంటి పదవిని సుమారు రెండేళ్లు నుంచి ఖాళీగా ఉంచారు.

ఏపీ సమాచార హక్కు కమిషన్(ఆర్టిఐ)లో చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్ కమిషనర్తోపాటు 10 మంది వరకు కమిషనర్లను నియమించుకునే వెసులుబాటు ఉంది. చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్ కమిషనర్ పదవీకాలం ఈ ఏడాది అక్టోబరుతో పూర్తయింది. ప్రస్తుతం కేవలం ముగ్గురు కమిషనర్లు మాత్రమే ఉన్నారు. దీంతో అప్పీళ్ల పరిష్కారంలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోంది.

ఏపీ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్(ఏపీపీఎస్సీ)లో చైర్మన్ పదవి ఈ ఏడాది అక్టోబరులో ఖాళీ అయింది. మొత్తం 9 మంది సభ్యులకుగాను 3 పోస్టులు ఏడాదిగా ఖాళీగా ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల నోటిఫికేషన్ల జారీ, పరీక్షల నిర్వహణ, ఫలితాల విడుదల ప్రక్రియపై కమిషన్లోని ఖాళీలు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది.

ఏపీ హెచ్ఆర్సీ(మానవహక్కుల కమిషన్) చైర్మన్ పదవి 2024, మార్చి నుంచి ఖాళీగా ఉంది.

ఏపీ ఈఆర్సీ(విద్యుత్తు నియంత్రణ) చైర్మన్ పదవి 2024, అక్టోబరు నుంచి ఖాళీగా ఉంది.

ఏపీ ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ పదవి ఇటీవలే ఖాళీ అయింది.

ఏపీ వక్స్, ఎండోమెంట్ ట్రైబ్యునల్స్ ఏడాదికిపైగా ఖాళీగా ఉన్నాయి.

ఏపీ లోకాయుక్త.. 2024, సెప్టెంబరు నుంచి ఖాళీగా ఉంది.

బాలల హక్కుల కమిషన్, బీసీ కమిషన్ వంటి పలు రాజ్యాంగబద్ధ సంస్థలకు చైర్మన్ల నియామకం జరగాల్సి ఉంది.

పోలవరం-నల్లమలసాగర్పై సుప్రీంలో కేవియట్

దాఖలుకు రాష్ట్రం నిర్ణయం.. ప్రాజెక్టును అడ్డుకునేందుకు తెలంగాణ కేసు వేసే యోచన నేపథ్యంలో అప్రమత్తం

అమరావతి, డిసెంబరు 13: పోలవరం-నల్లమలసాగర్ అనుసంధాన పథకంపై సుప్రీం కోర్టులో కేవియట్ వేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ ప్రాజెక్టును అడ్డుకునేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం సుప్రీం కోర్టులో కేసు వేయాలని యోచిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ ప్రాజెక్టు డిపీఆర్ను తయారు చేసేందుకు ఆసక్తి గల సంస్థల నుంచి ఇప్పటికే జలవనరుల శాఖ బిడ్డను ఆహ్వానించింది. ఇందుకు తుది గడువు ఈ నెల 11వ తేదీతో ముగియగా, రెండు సంస్థలు బిడ్డ దాఖలు చేశాయి. జలవనరుల శాఖ వీటిని పరిశీలిస్తోంది. ఎల్-1గా వచ్చిన సంస్థకు డిపీఆర్ తయారీ బాధ్యతను అప్పగించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల మధ్య జల వివాదం పరిష్కారమయ్యేంత దాకా కొత్త ప్రాజెక్టులు కట్టకుండా ఏపీని నిలువరించాలని కోరుతూ కేంద్ర జల శక్తి కార్యదర్శి వీఎల్కాంతారావుకు శనివారం తెలంగాణ నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి లేఖ రాశారు. పోలవరం-నల్లమలసాగర్ అనుసంధాన పథకం డిపీఆర్ను తయారు చేయకుండా నిలువరించాలని కోరారు. ఈ ప్రాజెక్టును అడ్డుకునేందుకు సుప్రీం కోర్టులో కేసు వేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలంగాణ నీటి పారుదల శాఖ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే ఢిల్లీలో న్యాయపరమైన సంప్రదింపులు చేపట్టింది. దీంతో రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖ అప్రమత్తమైంది. ఈ ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకువెళ్లేలా జలవనరుల శాఖ అంతర్గత ప్రతిష్టా విభాగం, కృష్ణా డెల్టా చీఫ్ ఇంజనీరుకు బాధ్యతలు అప్పగించింది. సుప్రీం కోర్టులో కేవియట్ వేసే బాధ్యతలనూ అప్పగించింది. డిపీఆర్ తయారీని అడ్డుకునే హక్కు ఇతర రాష్ట్రాలకు ఉండదని జలవనరుల శాఖ చెబుతోంది. సముద్రంలో కలిసే గోదావరి వరద జలాలను దిగువ రాష్ట్రంగా సద్వినియోగం చేసుకుంటామని అంటోంది. ఈ హక్కును కాదనే అధికారం ఎవరికీ లేదని చెబుతోంది. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను కాపాడుకునేందుకు న్యాయ పోరాటం చేస్తామని 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి జలవనరుల శాఖ అధికారులు చెప్పారు. పోలవరం-నల్లమలసాగర్ ప్రాజెక్టు కోసం డిపీఆర్ తయారు చేయకుండా నిలువరించాలంటూ



సుప్రీం కోర్టులో తెలంగాణ కేసు వేసినా న్యాయపరంగా నిలువబోదని అన్నారు.

ఛానల్ ఫాలో అవ్వండి

పోలవరంలో రెండో రోజు సీఎస్ఎంఆర్ఎస్ బృందం పరీక్షలు

పోలవరం, డిసెంబరు 13: పోలవరం ప్రాజెక్టులో మట్టి, రాయి నాణ్యత పరీక్షలను శనివారం రెండో రోజు సెంట్రల్ శాంటల్ మెటీరియల్ రీసెర్చి సెంటర్ (సీఎస్ఎంఆర్ఎస్) శాస్త్రవేత్తల బృందం నిర్వహించింది. శాస్త్రవేత్తలు హరేంద్ర ప్రకాశ్, ఉదయ్ భాను చక్రవర్తి, సిద్ధార్థ పి. హెడప్ప ప్రాజెక్టు గ్యూప్ 1, 2 ప్రాంతాల్లో మట్టి నాణ్యత, రాయి పటిష్టతను పరీక్షించారు. ఎర్క్టం రాక్ఫిల్ డ్యాంలో వినియోగించే మట్టి, రాయి నాణ్యత ప్రమాణాలనూ పరిశీలించారు. కొన్ని శాంపిల్స్ సేకరించారు. ఇంజనీరింగ్ చీఫ్ ఎస్.నరసింహమూర్తికి సేకరించిన శాంపిల్స్ స్వభావం గురించి వివరించి మరికొన్ని పరీక్షలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని, పరీక్షల అనంతరం వివరాలు వెల్లడిస్తామని తెలిపారు. ఈ బృందం ఆదివారం ఢిల్లీ బయల్దేరి వెళ్తుంది. కేంద్రం జల వనరుల శాఖకు ప్రాజెక్టు వద్ద నిర్వహించిన పరీక్షలపై నివేదిక ఇస్తుంది. బృందంతో పాటు ఈఈలు డి.శ్రీనివాస్, బాలకృష్ణ, మేఘా ఇంజనీరింగ్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ జనరల్ మేనేజర్ ఎ.గంగాధర్, డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ మురళి పమ్మి, మేనేజర్లు వెంకటేశ్, గణపతిరావు తదితరులు ఉన్నారు.

ఏఐతో కొన్ని ఉద్యోగాలకు ఢోకా లేదన్న రఘురాం రాజన్

కృత్రిమ మేధ కారణంగా ఉద్యోగాలు పోతాయనే ఆందోళనలపై ఆర్టిఐ మాజీ గవర్నర్ రఘురాం రాజన్ స్పందించారు. ఏఐతో కొన్ని ఉద్యోగాలకు ముప్పు లేదని, అయితే అలాంటి ఉద్యోగాల్లో ఖాళీలను భర్తీ చేయలేకపోతున్నామని ఆయన అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక పాడెక్స్లో మాట్లాడుతూ, సరైన శిక్షణ లేని శ్రామిక శక్తితో ఏఐ ఆధారిత భవిష్యత్తు వైపు భారత్ అడుగులు వేస్తోందని అన్నారు.కొన్ని ఉద్యోగాలు ఏఐతో భర్తీ కావని, వాటిని మనుషులే చేయాల్సి ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఉదాహరణకు ప్రస్తుత ఏఐ యుగంలో ప్లంబర్ ఉద్యోగం వెంటనే పోకపోవచ్చని అన్నారు. ఏఐ ప్రభావం లేని ప్లంబింగ్, ఎయిర్క్రాఫ్ట్ ఇంజనీ మరమ్మత్తు వంటి ఆటోమేషన్ కారణంగా ప్రభావితం కాని కొన్ని ఉద్యోగాల గురించి ఆయన

ప్రస్తావించారు. వీటికి కావలసిన నైపుణ్యాలు ప్రస్తుత విద్యావ్యవస్థ ద్వారా అందదని లేదని అభిప్రాయపడ్డారు.ప్రస్తుత వ్యవస్థలో సంస్కరణలు తీసుకురావాల్సి ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఫ్లెంప్, ఇంగ్లీష్ సాహిత్యంలో డిగ్రీ కంటే ఆధునిక ప్లంబింగ్ కోర్సును తాను సంతోషంగా చేస్తానని రఘురాం రాజన్ అన్నారు. ప్లంబర్కు అన్ని రకాలుగా వ్యాపార మెలకువలు తెలిసి ఉండాలని అన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా సంస్కరణలు అవసరమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. పిల్లలకు శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు, భవిష్యత్తులో పోటీ ప్రపంచంలో రాణించేందుకు పోకపోవడం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు.

భాభిత కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన చల్లగుళ్ల ఆదిత్య చౌదరి



ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి:: క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి:: భాభిత కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన చల్లగుళ్ల ఆదిత్య చౌదరి అల్లూరు గ్రామంలో నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన తోట నాగరాజు,లక్ష్మి దంపతుల ఇల్లు విద్యుత్ ప్లాట్ సర్క్యూట్ ద్వారా అహూతి కాగా వారికి బాసటగా చల్లగుళ్ల శోభనాద్రి చౌదరి ఆదేశాలతో ఆదిత్య చౌదరి 10,000-రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందించి భాదితులకు బాసటగా నిలిచి అధికారులకి తెలియచేసి తగిన సహాయ,సహకారాలు అందిస్తామని భరోసా కల్పించి ధైర్యాన్ని నింపారు, ఈ కార్యక్రమం లో తెలుగుదేశం మండల నాయకులు టౌంగురవి,దాపు నాగరాజు, వల్లూరుపల్లి భాను, ఎన్.డి.ఎ.కుంటుమ నాయకులు పాల్గొన్నారు

21న పల్స్ పోలియో



అమరావతి, డిసెంబరు 13: పల్స్ పోలియో చుక్కల కార్యక్రమాన్ని ఈనెల 21న నిర్వహించేందుకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారని రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదేళ్లలోపు వయసున్న 54,07,663 మంది పిల్లలకు 38,267 బూత్లలో పోలియో చుక్కలు వేసేందుకు 61.26 లక్షల డోసెలను రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలకు పంపించినట్లు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బస్ స్టేషన్లు, రైల్వే స్టేషన్లు, విమానాశ్రయాలు, మేళాలు, బజార్లు, పర్కాటక ప్రదేశాల్లో 1140 బూత్లను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. 21న పోలియో దినం సందర్భంగా బూత్ స్థాయిలో పిల్లలకు పోలియో చుక్కల్ని వేస్తారని, ఆ రోజు ఏదైనా కారణంతో పోలియో చుక్కలు వేసుకోలేకపోయిన పిల్లలకు 22, 23 తేదీల్లో 76,534 బృందాలు ఇంటింటికి వెళ్లి పోలియోచుక్కలు వేస్తాయని వివరించారు. 1704 మంది వైద్యాధికారులు, 39,494 మంది ఇతర సిబ్బంది, 4206 మంది పర్యవేక్షకులు కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. సంచార జాతులు, నిర్మాణ స్థలాలు, ఇటుక క్షేత్రాలు, ఇతర వలస ప్రాంతాలు కవర్ చేయడానికి 1854 మొబైల్ బృందాలు పని చేస్తాయన్నారు. ప్రతి మొబైల్ బృందంలో ఒక మెడికల్ ఆఫీసర్తో పాటు ఇద్దరు సభ్యులు ఉంటారన్నారు. బస్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు, విమానాశ్రయాలు, ప్రధాన ఆస్పత్రులు, మేళాలు, బజార్లలో 21, 22, 23 తేదీల్లో బృందాలు పర్యటిస్తాయన్నారు.

తిరుమలలో రజనీకాంత్



తిరుమల, డిసెంబరు 13 : సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ శనివారం తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుక్రవారం రాత్రి కుటుంబంతో ఆయన తిరుమలకు చేరుకున్నారు. శనివారం ఉదయం వీఐపీ ట్రేక్ సమయంలో భార్య లత, కుమార్తెలు ఐశ్వర్య, సౌందర్య, మనవళ్లు యాత్ర, లింగ, బావమరిది, సంగీత దర్శకుడు అనిరుద్ తల్లిదండ్రులు రవిచంద్రన్, లక్ష్మీలతో కలిసి క్యూలైన్ ద్వారా ఆలయంలోకి వెళ్లారు. రంగనాయక మండపంలో వేదపండితులు అశ్వీనం చేశారు. టీటీడీ అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. రజనీకాంత్ తన బరువు 73 కేజీలకు సమానంగా బెల్లం, బియ్యం, చక్కెరతో తులాభారం మొక్కులు చెల్లించారు. మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు కూడా దాదాపు 500 కేజీల తులాభారం మొక్కులు తీర్చారు. దర్శనం అనంతరం ఆలయం వెలుపల రజనీకాంత్ను చూసేందుకు అభిమానులు భారీగా ఎగబడ్డారు. 'తలా, తలైవా, సూపర్ స్టార్' అంటూ కేకలు వేశారు. అభిమానులకు సమస్యనిస్తూ ఆయన ముందుకు సాగారు. కొందరితో కరచాలనం చేసి చిరునవ్వుతో పలకరించారు. కాగా భద్రతానీబ్బంది రజనీకాంత్ను వాహనం వద్దకు తీసుకువెళ్లే క్రమంలో తోపులాట చోటుచేసుకుంది. దీంతో సమీపంలో ఉన్న పండితుడు ఒకరు కిందపడ్డారు. గుర్తించిన భక్తులు ఆయన్ను వెంటనే పైకిలేపారు.

సినిమా



చిరంజీవి, మోహన్ బాబు అన్నదమ్ములుగా నటించిన సినిమా ఏదో తెలుసా?

టాలీవుడ్ లో మెగాస్టార్ చిరంజీవి, కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు గురించి మాట్లాడితే ముందుగా గుర్తొచ్చేది వారి మధ్య నడిచిన కోర్ట్ వార్, బహిరంగ వివాదాలే. ఇద్దరూ 40 ఏళ్లకు పైగా సినీ పరిశ్రమలో కొనసాగుతూ, తమ తమ స్థానాలను సుస్థిరం చేసుకున్నారు. వీరిద్దరి మధ్య స్నేహం ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో పోటీ తారాస్థాయికి చేరి, పరిశ్రమను కుదిపేసిన విషయం తెలిసిందే. వజ్రోత్సవాల సమయంలో వీరి మధ్య జరిగిన వాగ్వాదం.. ఆ తర్వాత 'మా' ఎన్నికల వరకు ఆ ప్రభావం కొనసాగింది. అయితే, ఈ ఇద్దరు దిగ్గజాలు ఒకప్పుడు చాలా సన్నిహితంగా ఉండేవారు. అంతేకాదు, కలిసి ఎన్నో సూపర్ హిట్ సినిమాల్లో నటించారు కూడా! వాటిలో చాలా వరకు చిరంజీవి హీరోగా, మోహన్ బాబు విలన్ గా నటించారు. కానీ, వీరు ఇద్దరూ కలిసి అన్నదమ్ములుగా నటించిన సినిమా ఒకటి ఉంది. ఆ అరుదైన చిత్రమేమిటో, దాని విశేషాలేంటో చూద్దాం.

'పట్నం వచ్చిన పతివ్రతలు'!

చిరంజీవి, మోహన్ బాబు కలిసి అన్నదమ్ములుగా నటించిన ఆ ఏకైక సినిమా 'పట్నం వచ్చిన పతివ్రతలు'. ఈ సినిమా 1982లో విడుదలైంది. ఇందులో మోహన్ బాబు అన్నగా, చిరంజీవి తమ్ముడిగా నటించి ప్రేక్షకులను మెప్పించారు. ఇది 'పట్టణం బంద పత్తియరు' అనే కన్నడ సినిమాకు తెలుగు రీమేక్. మౌళి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా పూర్తిగా కుటుంబ కథా చిత్రంగా, కామెడీ ప్రధానంగా సాగింది.

చిరంజీవి జోడీగా రాధిక, మోహన్ బాబు జోడీగా గీత నటించారు. ఈ సినిమా విడుదలైన తర్వాత బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ గా నిలిచింది. ఇద్దరు అగ్ర నటుల కెరీర్ కు ఈ చిత్రం మంచి బ్రేక్ కు ఇచ్చింది. ఈ సినిమా తర్వాత వీరిద్దరి మధ్య విభేదాలు మొదలయ్యాయి. 80, 90వ దశకంలో చిరంజీవి వరుస విజయాలతో టాలీవుడ్ లో నంబర్ వన్ హీరోగా ఎదిగారు. ఆయన దూకుడును ఆపడం ఎవరి వల్లా కాలేదు. సరిగ్గా అదే సమయంలో మోహన్ బాబు ఒకే ఒక్క సినిమాతో చిరంజీవికి గట్టి పోటీనిచ్చారు.

చిరంజీవి నటించిన 'బిగ్ బాస్' (1995) సినిమాతో పోటీగా మోహన్ బాబు నటించిన 'పెదరాయుడు' సినిమా విడుదలైంది. 'బిగ్ బాస్' ఫ్లాప్ టాక్ తెచ్చుకోగా, 'పెదరాయుడు' బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ గా నిలిచింది. ఇది వీరిద్దరి కెరీర్ లో ఉత్తమ రేపిన అతిపెద్ద పోరుగా మిగిలిపోయింది. ఏది ఏమైనా, ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీలో ఒకరికొకరు పోటీగా నిలిచే ఈ ఇద్దరు దిగ్గజాలు ఒకప్పుడు అన్నదమ్ములుగా కలిసి నటించిన 'పట్నం వచ్చిన పతివ్రతలు' సినిమా వారి పాత స్నేహ బంధానికి ఒక గుర్తుగా నిలిచింది.



చలి చంపేస్తుందా..?

శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే చలి వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా జలుబు, దగ్గు, ఘ్న వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దాడి చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ కింది పానీయాలు తీసుకోవడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని ఈ కాలంలో వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చు. ఆ పానీయాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచే పానీయాలు ఇవే..

అల్లం %-% పసుపు టీ

అల్లం, పసుపు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి వేడి చేసి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వీటితో తయారు చేసిన పానీయం జలుబు, దగ్గును నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఈ శీతాకాలంలో ఈ టీ తాగడం మంచిది.

పసుపు పాలు

పసుపు పాలు శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడమే కాకుండా, దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. జలుబు వల్ల కలిగే ఛాతీ నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి జీలకర్ర నీటిని తాగవచ్చు. జీలకర్ర నీటిని తయారు చేయడానికి, ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రింతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఆ నీటిని మరిగించి తాగితే సరి.

బెల్లం, జీలకర్ర నీరు

శీతాకాలంలో మీ శరీరాన్ని లోపలి నుంచి వెచ్చగా ఉంచడానికి, శరీర బలాన్ని కాపాడుకోవడానికి బెల్లం, జీలకర్ర నీరు తాగవచ్చు. బెల్లం, జీలకర్ర నీళ్లు శరీర జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.

వేరుశనగ సూప్

ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా, శక్తివంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎముకలు, కండరాలకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



తొక్కే కదా తీసి పారేస్తున్నారా.

చలికాలం వచ్చిందంటే ఎక్కువ చూసిన నారింజ పండ్లు కనిపిస్తాయి. వీటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే చాలా మంది పండును తిని, దాని తొక్కలను చెత్తబుట్టలో వేస్తారు. కానీ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. నారింజ తొక్కలు పండు కంటే ఎక్కువ శక్తి, పోషకాలు, అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ తొక్కలలో విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, కాల్షియం వంటి ఆరోగ్యకరమైన సమృథనాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. నారింజ తొక్కల ద్వారా లభించే 8 అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:

రోగనిరోధక శక్తికి బూస్ట్

నారింజ తొక్కలలో నారింజ పండు కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలకు వ్యతిరేకంగా రక్షణను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో తరచుగా వచ్చే జలుబు, ఇన్ ఫ్లూ, అలసటను నివారించడంలో నారింజ తొక్కలతో తయారు చేసిన టీ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జీర్ణ సమస్యలకు పరిష్కారం

నారింజ తొక్కలు కడుపు నొప్పికి సహజ నివారణగా పనిచేస్తాయి. వీటిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ గ్లాస్, ఎసిడిటీ, అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి ప్రేగులను శుభ్రపరచి, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో సహాయం

మీరు బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, నారింజ తొక్కలు మీకు సహాయపడతాయి. వీటిలోని ఫైబర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఎండిన నారింజ తొక్కలతో చేసిన టీ లేదా పౌడర్ శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే ప్రక్రియను చురుకుగా చేస్తుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించి, కడుపును ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. గుండెకు రక్షణ

నారింజ తొక్కలలో లభించే ఫ్లేవనాయిడ్లు శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడానికి సహాయపడతాయి. అందువల్ల ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి.

మధుమేహ నియంత్రణ

నారింజ తొక్కలలోని ప్రత్యేక సమృథనాలు గ్లూకోజ్ జీవక్రియను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. లైట్ టీ రూపంలో వీటిని తీసుకోవడం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది చక్కెర పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. సమతుల్య శక్తి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మెరిసే చర్మం కోసం

నారింజ తొక్కలలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని ఇంట్లో ఎండబెట్టి పొడి చేసి ఫేస్ ప్యాక్ గా ఉపయోగించినప్పుడు, ఇది చర్మంపై అదనపు నూనెను తొలగిస్తుంది. మొటిమలు, మచ్చలను తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా చర్మం సహజంగా ప్రకాశవంతంగా తాజాగా మారుతుంది. బాడీ డిటాక్స్

మెస్సీని కలవడానికా ? లేక బ్యాట్ పట్టడానికా?

భారత క్రికెట్ స్టార్ విరాట్ కోహ్లీ సౌతాఫ్రికాతో వచ్చే సీరీస్ ముగిసిన తర్వాత కొద్ది రోజులు కుటుంబంతో గడపడానికి యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ కు వెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. అయితే డిసెంబర్ 13న ఆయన తన భార్య, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి అనుష్క శర్మతో కలిసి ముంబై ఎయిర్ పోర్టులో దర్శనమిచ్చారు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవ్వడంతో కోహ్లీ తిరిగొచ్చిన సమయంపై అనేక ఊహగానాలు మొదలయ్యాయి. మెస్సీని కలవడానికే వచ్చారా?

ప్రస్తుతం ప్రపంచ ఫుట్ బాల్ దిగ్గజం లియోనెల్ మెస్సీ 14 ఏళ్ల తర్వాత మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం భారత్ కు వచ్చారు. డిసెంబర్ 13 తెల్లవారుజామున 2 గంటలకు కోల్ కతాకు చేరుకున్న మెస్సీ, సాల్ట్ లేక్ స్టేడియాన్ని సందర్శించారు. లక్షలాది మంది అభిమానుల మధ్య కేవలం 20 నిమిషాలు గడిపిన తర్వాత, ఆయన మధ్యాహ్నం కోల్ కతా నుంచి హైదరాబాద్ కు బయలుదేరారు. సరిగ్గా మెస్సీ భారత్ లో ఉన్న సమయంలోనే కోహ్లీ ముంబైకి చేరుకోవడంతో ఆయన మెస్సీని కలవడానికే వచ్చారని అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున ఊహించడం మొదలుపెట్టారు.

కోహ్లీ రాకకు అసలు కారణం ఇదే

అయితే, కోహ్లీ మెస్సీని కలవడానికి ముంబైకి రాలేదని తేలింది. త్వరలో జరగబోయే విజయ్ హజార్ ట్రోఫీ 2025/26 కోసం సన్నాహాలు మొదలుపెట్టడానికే ఆయన భారత్ కు తిరిగి వచ్చారు. ఢిల్లీ క్రికెట్ అసోసియేషన్ దృవీకరించిన దాని ప్రకారం..

కోహ్లీ బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఢిల్లీ జట్టు తరపున కొన్ని విజయ్ హజార్ ట్రోఫీ మ్యాచ్ లలో ఆడనున్నారు.

దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడటం తప్పనిసరి

జాతీయ జట్టుకు ఆడనప్పుడు తప్పనిసరిగా దేశవాళీ మ్యాచ్ లలో ఆడాలని బీసీసీబి జాతీయ అటగాళ్లకు నిబంధన పెట్టింది. ఈ నిబంధన ప్రకారమే కోహ్లీ కూడా ఢిల్లీ తరపున విజయ్ హజార్ ట్రోఫీలో ఆడాల్సి ఉంది. ఈ దేశవాళీ మ్యాచ్ లలో ఆడిన తర్వాత ఆయన వచ్చే ఏడాది ఆరంభంలో జరగబోయే న్యూజిలాండ్ సీరీస్ లో పాల్గొననున్నారు.

కోహ్లీ ఇటీవల సౌతాఫ్రికా సీరీస్ లో అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉన్నారు. మూడు ఇన్నింగ్స్ లో రెండు సెంచరీలు, ఒక హాఫ్ సెంచరీతో కలిపి 100కు పైగా సగటుతో ఏకంగా 302 పరుగులు చేశాడు. అంతకుముందు ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన సీరీస్ లో రెండు డక్ లు చేసిన కోహ్లీపై సందేహాలు మొదలైనా, సౌతాఫ్రికా సీరీస్ లో అదరగొట్టి 2027 వత్తే ప్రపంచకప్ లో తన స్థానాన్ని పదిలం చేసుకున్నారు.



తన బొలింగ్ పై నిషేధం ఏడే అవకాశం

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 మినీ వేలం డిసెంబర్ 16న అబుదాబిలో జరగనుంది. ఈ వేలంలో మొత్తం 77 ఖాళీ స్లాట్ లను భర్తీ చేయడానికి అటగాళ్ల కోసం ప్రాంచైజీలు పోటీపడనున్నాయి. పార్ట్ టైమ్ అయిన అటగాళ్ల జాబితాలో భారత ఆల్ రౌండ్ ర్ దీపక్ పూడా ఉన్నప్పటికీ వేలానికి సరిగ్గా ముందు అతనికి ఒక ఊహించని పరిణామం ఎదురైంది. సందేహాస్పద బొలింగ్ యాక్టర్ ఉన్న అటగాళ్ల జాబితాలో దీపక్ పూడా పేరు ఇంకా కొనసాగుతోంది. ఈ విషయం ఐపీఎల్ ప్రాంచైజీలకు అందోళన కలిగిస్తోంది. ఒకవేళ అతడిని ఏదైనా జట్టు కొనుగోలు చేసినా, ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో బొలింగ్ చేయకుండా నిషేధం వడే అవకాశం ఉంది.

30 ఏళ్ల దీపక్ పూడా ప్రస్తుతం దేశవాళీ క్రికెట్ లో రాజస్థాన్ తరపున ఆడుతున్నారు. గత ఐపీఎల్ సీజన్ లో లాగే, అతను ఇప్పటికీ బీసీసీబి సందేహాస్పద బొలింగ్ యాక్టర్ జాబితాలో ఉన్నారు. ఈ నెల 16న జరిగే వేలానికి ముందు, దీపక్ పూడా బొలింగ్ యాక్టర్ కు సంబంధించిన ఈ ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని బీసీసీబి ఐపీఎల్ ప్రాంచైజీలకు తెలియజేసింది. పూడా పార్ట్-టైమ్ ఆఫ్-స్పిన్ బొలింగ్ చేస్తాడు.

గత ఐపీఎల్ సీజన్ లో దీపక్ పూడా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టు తరపున ఏడు మ్యాచ్ లు ఆడాడు, అయితే ఆ మ్యాచ్ లలో అతడు ఒక్క ఓవర్ కూడా బొలింగ్ చేయలేదు. అయినప్పటికీ, అప్పటి నుంచి అతను బీసీసీబి దేశవాళీ టోర్నమెంట్ లలో ఆరు ఓవర్లు బొలింగ్ చేశాడు. పూడా చివరిసారిగా డిసెంబర్ 8న జారో?ండ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో బొలింగ్ చేశాడు. ఆ మ్యాచ్ లో అతను 3 ఓవర్లు వేసి 24 పరుగులు ఇచ్చి 1 వికెట్ తీశాడు. మళ్లీ అతని బొలింగ్ యాక్టర్ పై ఎవరైనా అనుమానం వ్యక్తం చేసి బీసీసీబి ద్వారా పిలవబడితే, ఐపీఎల్ లో బొలింగ్ చేయకుండా అతనిపై నిషేధం విధించే అవకాశం ఉంది.

