

కై కాంటర్

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం

తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 47 ప్రకాశం, ఆదివారం 16- 11 - 2025 పేజీలు : 4 వెల. 2 /-

రిపోర్టర్లు కావాలేను

కై కాంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

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

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

సమర్థవంతమైన విధులకు గుర్తింపుగా ఘన సత్కారం..



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్...ప్రకాశం జిల్లా.... తాసిల్దార్ చిరంజీవి ని ఘనంగా సత్కరించి, ప్రశంసించిన కలెక్టర్ రాజబాబు.. మెంత తుఫాన్ కు మండల పరిధిలో ప్రజలకు ఆస్తి ప్రాణ నష్టాలు సంభవించకుండా, అధికారుల ఆదేశాలను తూచా తప్పకుండా, ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా విధులు నిర్వహించినందుకు మార్గాపురం తాసిల్దార్ చిరంజీవి కి కలెక్టర్ రాజబాబు ఘనంగా సత్కరించి, ప్రశంసా పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గోపాలకృష్ణ, ఎస్పీ విజయ వర్ధన్ రాజు, పలువురు జిల్లా అధికారులు ఉన్నారు.....

శ్రీ అంకమ్మ తల్లి అనివేటి మండప నిర్మాణానికి విరాళాలు



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి టి.నాగ బ్రహ్మం కందుకూరు రూరల్ , గ్రామ దేవత ఆదిపరాశక్తి శ్రీ అంకమ్మ తల్లి అమ్మవారి ఆలయ అనివేటి మండప నిర్మాణం పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటికే పలు యాలి స్తంభాలు కూడా ఏర్పాటు చేసి ఉన్నారు. అమ్మవారి భక్తులు ఆలయ అనివేటి మండప నిర్మాణానికి విరాళాలు అందజేస్తున్నారు. శనివారం జొన్నలగడ్డ సత్యనారాయణ ధర్మపత్ని కోటేశ్వరమ్మ కుమారుడు మురళీకృష్ణ కోడలు సౌజన్య లు 1,00,000 (లక్ష రూపాయలు) విరాళం శ్రీ అంకమ్మ తల్లి ఆలయ పునర్నిర్మాణ కమిటీ సభ్యులు కొదావి కోటేశ్వరరావు, పిడికిటి వెంకటేశ్వర్లు లకు ఆలయ ప్రాంగణంలో అందజేశారు. అలాగే మురారి శెట్టి బదర్నాథ్ ధర్మపత్ని సాయి సుధీర కుమారులు వెంకట రాకేష్, వెంకట రాహుల్ కలసి రూ. 25,116 విరాళాన్ని ఆలయ ప్రాంగణంలో ఆలయ పునర్నిర్మాణ కమిటీ సభ్యులకు అందజేశారు. దాతలకు వారి కుటుంబ సభ్యులకి అమ్మవారి ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉంటాయని ఆలయ పునర్నిర్మాణ కమిటీ సభ్యులు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంగపాటి శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడే అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానం లో అన్నదానం..

దారపునేని చంద్రశేఖర్.

పామూరు, సవంబర్ 15, క్రైం కౌంటర్ మండల కేంద్రమైన పట్టణంలో వెలసి ఉన్న శ్రీశ్రీ శ్రీ హరిహరపుత్ర అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానం నందు ఆదివారం శాశ్విత అన్నదానంలో భాగంగా కనిగిరి వ్యవసాయ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ దారపునేని చంద్రశేఖర్ నిర్వహిస్తున్నారు. కావున అయ్యప్ప స్వాములు, ఆంజనేయ స్వాములు, గోవింద స్వాములు, శివ స్వాములు, మాలలు ధరించిన స్వాములు అన్నదానానికి విచ్చేయవలసిందిగా దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు గుత్తి రాజా , బైరెడ్డి జయరాం రెడ్డి, కావితీ సుబ్బయ్య, ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అంతేకాకుండా దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ దారపునేని చంద్రశేఖర్ తన వంతు దేవస్థానము కు ఎంతో సహాయ సహకారాలు అందజేశారు వారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



పాలన చేతకాకపోతే దిగిపో

చంద్రబాబుకు వైసిపి నేత సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ సలహా.



రాోడ్డు ప్రమాదంలో చుండి మహిళ మృతి



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి పటేటివారిపాలెం పోకూరి చూల్పాద్రి, మండలంలోని మాలకొండలో ఘాట్ రోడ్ నమీపంలో జాతీయ రహదారిపై శనివారం రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. చుండి గ్రామానికి చెందిన ఇరుపని దత్తమని 35 తన భర్తతో కలిసి మాలకొండ దైవ దర్శనానికి వెళుతుండగా ఫ్యాషన్ కారు తో జరిగిన ప్రమాదంలో ఈమె మృతి.సమాచారం తెలుసుకున్న 108 సిబ్బంది సుధీర్ వాణీలు తమ వాహనంలో కందుకూరు నియోజకవర్గం ఏరియా వైద్యశాలకు తరలించారు. అప్పటికే చనిపోయినట్లు సమాచారం.

వీరాంజనేయ స్వామి ఆలయంలో పూజలు



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, పట్టణంలోని కనిగిరి రోడ్ లో వేంచేసి ఉన్న దక్షిణముఖ వీరాంజనేయ స్వామి అభిషేకం ,గట్టాభిషేకం, సింధూర పూజ ,ఆకు పూజలు ఏకాదశి సందర్భంగా ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమాన్ భక్తులు పాల్గొన్నారు.

నేడు బ్రాహ్మణ సేవా సమితి వన భోజనాలు

క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు ,బ్రాహ్మణ సేవా సమితి వారు మొగిలిచర్ల దత్తాత్రేయ స్వామి మందిరంలో కార్తీక వనభోజనాలు జరుగుతుందని . అధ్యక్ష ,కార్యదర్శులు ఐ వి నాగరాజరావు, గాదిరాజు నాగరాజు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆదివారం ఉ దయం 9 గంటలకు కందుకూరు సాయిబాబా గుడి వద్ద నుండి బస్సు బయలుదేరుతుందని పేర్కొన్నారు. వనభోజనాలు అనంతరం నిండు కుండలా జలకళ ఉట్టి పడుతున్న రాళ్లపాడు జాలాశయం సందర్శన ఉంటుందని తెలిపారు. బాహ్య బంధువులు పాల్గొనవలసిందిగా కోరారు.

పరిపాలన చేతకాకపోతే సీఎం పదవికి రాజీనామా చేసి చంద్రన్న దిగిపోవాలని వైసిపి మైనార్టీ రాష్ట్రఅధికార ప్రతినిధి సయ్యద్ గౌస్ మోహిద్దీన్ డిమాండ్ చేశారు. మెడికల్ కాలేజీ భవనాల నిర్వాహణ ప్రభుత్వం చేతిలో ఉంటేనే ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వైవేటు పరం చేస్తే పేదలకు వైద్యం ఖరీదుగా మారుతుందన్నారు. మెడికల్ కాలేజీ భవనాల నిర్వహణ ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం చేతకాకపోతే చంద్రన్న సీఎం పదవికి రాజీనామా చేసి తక్షణం దిగిపోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. వైయస్ జగన్ సీఎంగా ఉన్న సమయంలో ఎన్నో కార్యక్రమాలు ప్రజల కోసం చేస్తే చంద్రబాబు అధికారంలోకి వచ్చాక ఒక్క కార్యక్రమం ప్రజల కోసం చేయలేదని ఆయన విమర్శించారు. టీడీపీ కూటమి సర్కార్ పాలనంతా కార్పొరేట్ శక్తుల కోసమే కొనసాగుతోందన్నారు. రాష్ట్రంలో ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేదని ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను పంగనామాలు పెట్టే ప్రయత్నం సీఎం చంద్రబాబు చేస్తున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కరోనా సమయంలో యావత్తు ప్రపంచ ఆర్థిక పరిస్థితులు తలకిందులైన సమయంలోనూ నాడు సీఎంగా ఉన్న జగన్ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల ప్రకారం అనేక పథకాలు అమలు చేశారని, ఇవ్వని హామీలను కూడా అమలు చేశారని ఆయన గుర్తు చేశారు. జగన్ పాలనను కూటమి పాలనను పోల్చిచూస్తున్న ప్రజలు వైసిపి ఎప్పుడు అధికారంలోకి వస్తుందా అని ఎదురుచూస్తున్నారని ఆయన వెల్లడించారు. వచ్చేది వైసిపి పాలన అని ఆయన జోస్యం చెప్పారు....

అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానంలో అన్నదానాన్ని ప్రారంభించిన బైరెడ్డి, దారపునేని



పామూరు, సవంబర్ 15, క్రైం కౌంటర్ కనిగిరి నియోజకవర్గం పామూరు పట్టణంలో వెలసి ఉన్న హరిహరపుత్ర శ్రీశ్రీశ్రీ అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానంలో శనివారం కనిగిరి మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ దారపునేని చంద్రశేఖర్, పామూరు సింగిల్ విండో మాజీ అధ్యక్షులు బైరెడ్డి జయరామిరెడ్డి ప్రతి సంవత్సరం సవంబర్ 15వ తేదీ నుండి జనవరి 15వ తేదీ వరకు ఉచిత అన్నదాన కార్యక్రమం అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానంలో నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా పామూరు మాజీ సర్పంచ్ కావితీ వెంకటసుబ్బయ్య, ధర్మపత్ని విజయలక్ష్మి, మోపాడు తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గుర్రం వెంకటేశ్వర్లు ధర్మపత్ని ప్రమీల వారి ఆర్థిక సహాయంతో అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని అయ్యప్ప మాల భక్తులకు, ఆంజనేయ స్వామి మాల భక్తులకు, భవాని మాల భక్తులకు, వెంకటేశ్వర స్వామి మాల భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం బైరెడ్డి, దారపునేని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ గుత్తి వెంకటరాజు, కావితీ వెంకటసుబ్బయ్యలు, రామారి సురేష్, ఓగూరి నరసింహారావు, రోశయ్య స్వామి, గోగనేని వెంకటేశ్వర్లు, తిరివీధి హజరత్, దారపునేని నరసింహనాయుడు, యరశింగు రాయుడు, కావితీ నాగేశ్వరరావు దంపతులు, జాజం హరికృష్ణ, అయ్యప్ప స్వామి భక్తులు భారీ సంఖ్యలో పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.



మార్కాపురం జిల్లా ఏర్పాటు అలసత్వానికి నిరసనగా మరో ఉద్యమానికి సిద్ధమాం...



త్రైం కౌంటర్ న్యూస్.....ప్రకాశం జిల్లా..... మార్కాపురం జిల్లా ఏర్పాటు అలసత్వానికి నిరసనగా మరో ఉద్యమానికి సన్నాహం... జిల్లాను వెంటనే ప్రకటించాలని మార్కాపురం జిల్లా సాధన సమితి నాయకుల డిమాండ్ నూతన మార్కాపురం జిల్లా ఏర్పాటు విషయంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట

ప్రకారం జిల్లా నేటికి ఏర్పడకపోవడంతో నూతన జిల్లాగా వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ మార్కాపురం జిల్లా సాధన సమితి అధ్యక్షులలో స్థానిక ప్రెస్ క్లబ్ లో శనివారం సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి సాధన సమితి నాయకులు డీకేఎం రఫీ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా మార్కాపురం జిల్లా సాధన సమితి కన్వీనర్ షేక్ సైదా సాధన సమితి నాయకులతో కలిసి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు మార్కాపురం పర్వతనలో మరియు ఆయన తనయుడు మంత్రివర్గులు నారా లోకేష్ లు యువగళం యాత్రలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే జిల్లా ప్రకటిస్తామని చేసిన వాగ్దానాలను అమలుపరిస్తూ వెంటనే జిల్లాను ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లాలోని నాయకుల స్వార్థానికి వెనుకబడిన పశ్చిమ ప్రకాశం మార్కాపురం జిల్లాగా కాలేకపోయిందని ద్వజమెత్తారు. 65 రోజుల మార్కాపురం జిల్లా ఏర్పాటు ఉద్యమంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించిన కూటమి నాయకులు ముందుకు రావాలని కోరారు. కో కన్వీనర్ అందె నాసరయ్య మాట్లాడుతూ మార్కాపురం నూతన జిల్లా ఏర్పాటుకు సానుకూలత ఉన్నప్పటికీ మంత్రివర్గ ఉప సంఘం చేసిన నిర్ణయాలను ఈ నెలలో జరిగిన క్యాబినెట్ లో ఆమోదించ చేయకపోవడంతో పాటు నాన్నుడు ధోరణి అవలంబిస్తూ జిల్లాలో ఇటీవల చంద్రబాబు కనిగిరి పర్వతనలో మార్కాపురం జిల్లా ఊసెత్తకపోవడం అనుమానాలు రేకెత్తినాయని అన్నారు. సాధన సమితి నాయకులు దగ్గబాటి సోమయ్య, వి.సుదర్శన్, షేక్ రజాక్, షేక్ ఖాసిం లు మాట్లాడుతూ వచ్చే క్యాబినెట్ సమావేశంలోనే జిల్లాను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించకపోతే ప్రజా ఉద్యమాన్ని నిర్మించి ఈ జిల్లాలోని ప్రజాప్రతినిధుల ఇళ్లను సైతం ముట్టడించటానికి వెనుకాడబోమని, వారిపై ఒత్తిడి తీసుకొచ్చి జిల్లాను ఏర్పాటు చేస్తూ ప్రకటన చేయిస్తామని అన్నారు. ముందస్తుగా ఈనెల 24వ తేదీన సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వినతి పత్రం ఇచ్చి ఉద్యమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో షేక్ ఇబ్రహీం, గుమ్మా బాలనాగయ్య, పి.రూజేన్, గాలి వెంకటరామిరెడ్డి, షేక్ మహబూబ్ వలీ మరియు రాజకీయ పార్టీల నాయకులతో పాటు కార్మిక, కర్షక, ప్రజా సంఘాల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.....

బయోగ్యాస్ కంపెనీకి భూములు ఇవ్వమని ఏకగ్రీవ తీర్మానం.

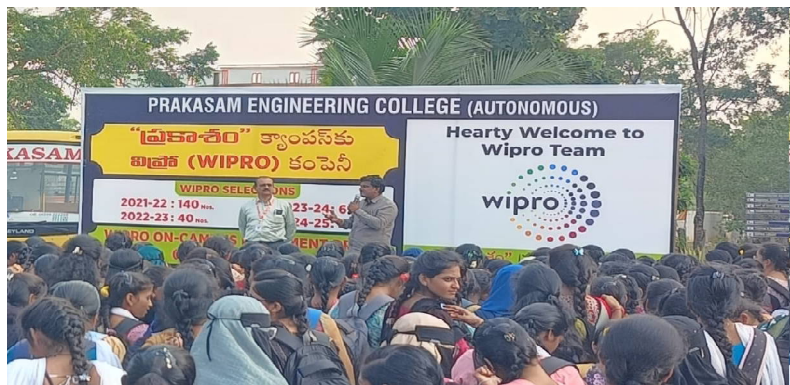
పామూరు, నవంబర్ 15, త్రైం కౌంటర్ బయోగ్యాస్ కంపెనీకి భూములు ఇస్తే సహించేది లేదని సుచుపోద, తిరగలదినే, చిలకపాడు, గ్రామస్థులు ఏకగ్రీవ తీర్మానం సభ సుచుపోద సచివాలయంలో ఉప సర్పంచ్ గొల్ల వెంకటేశ్వర్లు అధ్యక్షతన శనివారం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పంచాయతీ కార్యదర్శి అదా%శీ%భి మాట్లాడుతూ పంచాయతీలోని ప్రభుత్వ భూమి బయోగ్యాస్ కంపెనీకి అవసరమవుతుందని సభలో మాట్లాడారు. సుచుపోద గ్రామంలో సర్వే నెంబర్ 6/1 లో 68.13, 157/1 లో 64.76, 165 లో 24.44, భూమిని తిరగలదినై. గ్రామంలో సర్వే నెంబర్ 119/2 లో 26.10 పశువుల బీడు, 152 లో 25.55, సెంట్లు, 119లో 143.80 సెంట్లు, భూమిని ప్రభుత్వం అవసరాల నిమిత్తం తీసుకునేందుకు తీర్మానం చేయాలని సమావేశంలో అధికారులు మాట్లాడగా గ్రామస్థులు సభను అడ్డుకొని మా గ్రామంలో తిరగలదినై, సుచుపోత, చిలకపాడు, మూడు గ్రామాల్లో సుమారు 500 కుటుంబాలు ఉన్నాయని ఈ కుటుంబాలు పశువులు మేపుకునేందుకు ఆ భూమి ఉందని ఆ భూమి లేకపోతే పశువులు మేపుకునేందుకు అవకాశం లేదని తెలిపారు. ఉన్న భూమి కంపెనీలకు ఇస్తే మేము ఎక్కడ తిరగాలి, మా పశువులు ఎక్కడ తిరగాలి అధికారులను నిలదీశారు. ఈ భూములు మా జీవన ఆధారానికి అవసరము అయినందున, ఏ కంపెనీ పెట్టిన మాకు జీవనోపాది కోల్పోతామన్నారు. జీవించలేమని ఆ భూమి ఏ కంపెనీకి ఇచ్చేది లేదని మూడు గ్రామస్థుల ప్రజలు ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేసి సంతకాలు పెట్టి నట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. ఈ



కార్యక్రమంలో కే రామకృష్ణ, పి హరికృష్ణ, కాజా రహమాతుల్లా, బి మురళీకృష్ణ, ఎస్పి రావు, హజరత్, చిన్న మాల కొండయ్య, డి ప్రసాద్, బి సుధాకర్, పలువురు పాల్గొన్నారు.

విప్రోలో 95 మంది విద్యార్థులకు ఉద్యోగ నియామకాలు

ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలకు ప్రతిష్ఠాత్మక విజయం



త్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నిమోజకపర్ల ఇన్నార్మి కందుకూరు, ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఈ విద్యాసంవత్సరంలో ప్లీన్ మెంట్ రంగంలో మరో కీలక ఘట్టాన్ని సమోద చేసింది. నవంబర్ 14న జరిగిన విప్రో ఆన్ క్యాంపస్ డ్రైవ్ లో కళాశాలకు చెందిన తుది సంవత్సరం విద్యార్థులలో మొత్తం 95 మంది ఎంపికయ్యారు. ఎంపికైన విద్యార్థుల వివరాలు విప్రో సంస్థ నుంచి అధికారిక నియామక మొల్ట్ కళాశాలకు అందాయి. ఈ నియామకాలు కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ ఇంజనీరింగ్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ శాఖల విద్యార్థులకు లభించాయి. రాత పరీక్ష గ్రూప్ డిస్కం, హెచ్ఆర్ ఇంటర్వ్యూ వంటి దశలను విజయవంతంగా

పూర్తి చేసి విద్యార్థులు ఉద్యోగాలను పొందారు. విజయాన్ని పురస్కరించుకుని కళాశాల ప్రాంగణంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల సమక్షంలో వేడుకలు జరిగాయి. క్యాంపస్ ఆనందోత్సాహంతో ఉల్లాసభరితంగా మారింది. ఈ సందర్భంగా కళాశాల కరస్పాండెంట్ డాక్టర్ కంచర్ల విజయ్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, ఈ విద్యా సంవత్సరంలో కళాశాల నుండి మొత్తం ఐదువందలకుపైగా ఉద్యోగ ఆఫర్ లెటర్లు రావడం గర్వకారణమని తెలిపారు. ఐటీ రంగం చవిచూస్తున్న సవాళ్ల నేపథ్యంలో 95 మంది విద్యార్థులు విప్రోలో ఎంపిక కావడం సంస్థ నిబద్ధత, శిక్షణా విధానానికి నిదర్శనమని అన్నారు. ముఖ్యంగా సివిల్, మెకానికల్, ఈఈఈ శాఖల్లో వంద శాతం ప్లీన్ మెంట్లు సమోద కావడం విశేషమని చెప్పారు. మొదటి సంవత్సరం నుంచే అమలు చేసిన శిక్షణా కార్యక్రమం ఈ విజయాలకు పునాదిగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో చేరిన ప్రతి విద్యార్థి డిగ్రీతోపాటు ఉద్యోగ అవకాశాన్ని పొందేలా చేసే హామీని నిలబెట్టేందుకు సంస్థ నిరంతర కృషి చేస్తోందని, తల్లిదండ్రుల సమృద్ధాన్ని నిలబెట్టుకునే విధంగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దడంలో మేనేజ్ మెంట్ పూర్తి సహకారం అందిస్తోందని తెలిపారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ రవికుమార్ మాట్లాడుతూ, మేనేజ్ మెంట్ మార్గదర్శకత్వం, ప్లీన్ మెంట్ విభాగం కృషి, విద్యార్థుల నిబద్ధత కలిసి ఈ సంవత్సరాన్ని ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టారు అన్నారు. డిగ్రీ పూర్తికాకముందే విద్యార్థులకు ఉద్యోగాలు లభించడం సంస్థ విద్యార్థులపై చూపుతున్న శ్రద్ధకు ప్రతీక అని అన్నారు. విజయోత్సవాలలో విభాగాధిపతులు, బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది పాల్గొని విద్యార్థులను అభినందించారు.

బీచ్ లో టీ తాగడానికి ఎవరూ రారు: స్పీకర్ అయ్యన్న



విశాఖ బీచ్ లో పర్యాటక అభివృద్ధిపై ఏపీ ఆసెంబ్లీ స్పీకర్ అయ్యన్న పాత్రుడు స్పందించారు. బీచ్ లో కూర్చొని టీ తాగడానికి ఎవరూ రారని, భర్తలు మధ్యం సేవిస్తుంటే భార్యలు ఐస్ క్రీం తింటూ ఎంజాయ్ చేయడానికి వస్తారని అన్నారు. గోవాలో ఉన్నట్లుగా రిఫ్రెక్టర్స్ లేని టూరిజం పాలసీని విశాఖలో తీసుకురావాలని, ప్రభుత్వాలు లిబరల్ గా ఉంటేనే పర్యాటకం అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. విశాఖలో సరైన ఆకర్షణలు లేకపోవడంతోనే ఇతర రాష్ట్రాలకు వెళ్తున్నారని అన్నారు.

మహా పుష్కయాగానికి డాక్టర్ ఉగ్రేకు ఆహ్వానం..

గిరిరాజు నరసింహ బాబు (ఈ ఓ మిట్టపాలెం)



సి ఎస్ పురం/పామూరు, నవంబర్ 15, త్రైం కౌంటర్ కనిగిరి శాసనసభ్యులు ముక్కు నరసింహారెడ్డి ని మిట్టపాలెం శ్రీ నారాయణస్వామి వారి దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి గిరిరాజు నరసింహబాబు మరియు వ్యవస్థాపక ధర్మకర్త కొమ్మినేని చిన్న ఆదినారాయణ కలిసి తేది.16 వ తేదీ ఆదివారం రాత్రి మిట్టపాలెం గ్రామంలో వేంచేయున్న శ్రీ నారాయణ స్వామి వారి దేవస్థానములో శ్రీ నారాయణ స్వామి వారికి, శ్రీ శ్రీదేవి భూదేవి సమేత విష్ణుమూర్తి స్వామి వార్లకు మహా పుష్ప యాగం కార్యక్రమానికి రావాలని ఆహ్వానించారు.

వివి పాలెం మండల బిజెపి

అధ్యక్షులుగా ముత్తకని సుధాకర్

త్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి పలేటివారిపాలెం పోచూరి మాల్వాద్రి, మండలంలోని చుండి గ్రామానికి చెందిన ముత్తకని సుధాకర్ ను మండల భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షులుగా నియమి%శీ% స్తూ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మండలములోని ఆయా గ్రామాలలో పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. నానియమాకానికి సహకరించిన బిజెపి నాయకులు పేరుపేరునా అభినందనలను తెలియజేశారు.



అరుణాచలేశ్వరుని సన్నిధిలో.. యారవ శ్రీనివాస్

(కనిగిరి ఏఎస్సీ చైర్మన్)

పామూరు, నవంబర్

15, త్రైం కౌంటర్

తమిళనాడు

రాష్ట్రంలోని

అరుణాచలం లో

వెలసిన

అరుణాచలేశ్వరుణ్ణి

కనిగిరి ఏఎస్సీ చైర్మన్

యారవ రమాశ్రీనివాస్

మరియు మనోజ్

కుమార్ దర్శించుకుని

స్వామివారి తీర్థ

ప్రసాదాలను తీసుకొని

ఆశీస్సులు పొందారు.



జల సంరక్షణే లక్ష్యం

నీటి నిల్వపైనే ప్రభుత్వాల దృష్టి

రానున్న ఏడాది లేబర్ బడ్జెట్ లో అదే ప్రధానం

వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టేలా ప్రతిపాదనలు



ఒంగోలు, నవంబరు 15 : ఉపాధి హామీ పథకాన్ని అటు కూలీలకు ప్రయోజనకరంగా, ఇటు గ్రామాల్లో సౌకర్యాల పెంపునకు పెద్దఎత్తున ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆ పనుల్లో భాగంగా వచ్చే ఏడాది నీటి సంరక్షణకు పూర్తి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వాలు ఆదేశించాయి. ప్రధానంగా గ్రామాల వారి ప్రస్తుతం ఉన్న నీటి వనరులు, వాటి ద్వారా లభ్యత, ఆ గ్రామంలో అవసరాలను లెక్కించి లోటును వర్షపు నీరు నిల్వ చేయడం, లేదా భూమిలోకి ఇంకేలా చూసి భర్తీ చేసే పనులు చేపట్టాలన్న ఆదేశాలు ప్రభుత్వం నుంచి అందాయి. దీంతో ఆవైపు జిల్లాలో ద్వైమా అధికారులు దృష్టి సారిం చారు. ఏటా అక్టోబరు నుంచి డిసెంబరు ఆఖరు వరకు తదుపరి ఏడాది గ్రామాల్లో

గిద్దలూరు వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో ఆభరణాల దొంగతనం ప్రత్యేక బృందాల దర్యాప్తుతో ముద్దాయిల అరెస్టు



క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాడ్ ... ప్రకాశం జిల్లా.... పట్టుకున్న ముగ్గురు నిందితులను గిద్దలూరు పోలీస్ స్టేషన్ లో మీడియా ముందు హాజరు పెట్టిన మార్కాపురం డిఎస్పి యు నాగరాజుదొంగతనం త్వరితగతంలో పట్టుకున్నందుకు గిద్దలూరు అర్చన్ సీబి సురేష్ ఒంగోలు సిపిఐ సుధాకర్ ట్రాఫిక్ సిఐ జగదీష్ సిబ్బందిని ఎస్సీ హర్షవర్ధన్ అభినందించారని డిఎస్పి తెలియజేశారు. గిద్దలూరులో పోలీసుల అప్రమత్తంతో దొంగల భయంతో వనికి పోతున్న ప్రజలకు మంచి రోజులు వస్తున్నాయని ప్రశంసిస్తున్నారు....



క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాడ్...ప్రకాశం జిల్లాగిద్దలూరు మండలం గిద్దలూరు ఓంగోల్ హైవే రోడ్డులో మిస్టర్ చాయ్ దుకాణ సమీపంలో గ్రామీణుడు 26జూన్ 0111 గల కారు బ్లూపోర్ట్ ద్యూటీలో ఉన్న షేక్ నాయబ్ రసూల్ మరియు సయ్యద్ కాజా హీరా 100 కి వచ్చిన ఫిర్యాదు నిమిత్తం ఆ కారును ఆపి సమాచారం తెలుసుకుంటుండగా కార్ డ్రైవర్ కానిస్టేబుల్ పై కారు ను తగిలించి పరార్ కావడం తో కానిస్టేబుల్ కు గాయాలు ...

కానిస్టేబుల్ నాయబ్ రసూల్ కి గాయాలు..
ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న కానిస్టేబుల్..
పూర్తి వివరాలు పోలీసుల విచారణలో తెలియాల్సి ఉంది....

ఏపీలో మరో గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్టు.... చంద్రబాబు సమక్షంలో ఒప్పందం



ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మరో కొత్త ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణం దిశగా వేగంగా అడుగులు పడుతున్నాయి. ఏపీలో ప్రస్తుతం 7 విమానాశ్రయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే మరో ఏడు కొత్త ఎయిర్పోర్టులను ఏర్పాటు చేసే.. ఏపీని లాజిస్టిక్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దాలనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. అందులో భాగంగా ఉత్తరాంధ్రలో మరో విమానాశ్రయం ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఉత్తరాంధ్రలో ఇప్పటికే విశాఖపట్నం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులో ఉంది. దీనికి జతగా విజయనగరం జిల్లాలో భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నిర్మిస్తున్నారు. 2026 జూన్ నాటికి భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం) నుంచి విమాన సర్వీసులు ప్రారంభమయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఉత్తరాంధ్రలో మరో ఎయిర్పోర్టు ఏర్పాటు దిశగా శనివారం కీలక ఒప్పందం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సమక్షంలో ఈ ఒప్పందం కుదిరింది. శ్రీకాకుళం గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్ పోర్టుకు సంబంధించి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎయిర్పోర్ట్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్, ఎయిర్ పోర్ట్స్ ఆథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా మధ్య శనివారం అవగాహన ఒప్పందం కుదిరింది. సీఎం చంద్రబాబు, కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు సమక్షంలో ఎంఓయూ పత్రాలపై సంతకాలు చేసి వరస్పరం మార్పుకున్నారు. మరోవైపు శ్రీకాకుళం జిల్లాలో విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తే ఉత్తరాంధ్రకు కనెక్టివిటీ పెరుగుతుందని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఎయిర్ పోర్టు వలన ఆ ప్రాంతం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి కావటంతో పాటుగా పర్యాటకంగానూ లాభం చేకూరుతుందన్నారు. శ్రీకాకుళం ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణం కోసం ప్రస్తుతం స్థలాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. మరోవైపు శ్రీకాకుళానికి సుమారుగా 70 కిలోమీటర్ల దూరంలో.. సముద్ర తీరానికి సమీపంలో విమానాశ్రయం ఏర్పాటు చేయాలనే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఎయిర్ పోర్టు నిర్మాణం కోసం పలు ప్రాంతాల్లో స్థలాలను పరిశీలిస్తున్నారు. మరోవైపు భోగాపురంలో నిర్మిస్తున్న అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం వచ్చే జూన్ నాటికి అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటి వరకూ భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు పనులు సుమారుగా 92 శాతం పూర్తయ్యాయి. డిసెంబర్ నెలలో ఫైల్డ్ టెస్ట్ చేయనున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు ఇటీవల ప్రకటించారు. మరోవైపు భోగాపురం విమానాశ్రయంలో విమానయాన విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు చేసే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు రామ్మోహన్ నాయుడు ఇటీవల తెలిపారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం పూర్తి అయితే.. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేతుల మీదుగా ఈ ఎయిర్పోర్టును ప్రారంభించనున్నారు.

ఆధునికాంధ్ర పత్రిక మరియు లోగో ను

ఆవిష్కరించిన హైదరాబాద్ లో ఏసీపీ కిరణ్ కుమార్.



క్రైమ్ కౌంటర్ స్క్వాడ్.. ప్రకాశం జిల్లా... ఆధునికాంధ్ర పేరుతో కొత్తగా వెలువడుతున్న పత్రికను కంభం పట్టణం లో ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని హైదరాబాద్ నగర అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ కిరణ్ కుమార్ శనివారం ఆవిష్కరించారు. ఆధునికాంధ్ర పత్రిక ప్రజలకు నిజమైన సమాచారం అందించాలని, సామాజిక సమస్యలపై స్పష్టతనిచ్చే విధంగా జర్నలిజం జరగాలని ఆయన సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి డిప్యూటీ సీఎం రవీంద్రరెడ్డి, కంభం ఎస్సై నరసింహారావు, డిప్యూటీ సీఎం ఎంపీడివో రంగనాయకులు ప్రత్యేక అతిథులుగా హాజరయ్యారు. పత్రిక ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ ప్రాంతాల వార్తలకు ప్రాధాన్యత కల్పించడం అత్యంత అవసరమని, ఆధునికాంధ్ర పత్రిక ఆ దిశగా ముందుకొస్తోందని అభినందించారు. అధికారులతో పాటు పలువురు పాత్రికేయులు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పత్రిక పాత్రికేయులు ప్రజల సమస్యలను నిజాయితీగా ఎత్తిచూపి, ప్రభుత్వ పాలనలో ఉన్న లోపాలను వెలికి తీయాలని వారు అభిప్రాయపడ్డారు.

పత్రిక ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, ఆధునికాంధ్ర వార్తలను సంక్షిప్తంగా, నిజానిజాలను ఆధారంగా ప్రజలకు అందజేయడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు....

బిందు సేద్యం వైపు మొగ్గు

బిందు, తుంపర్ల సేద్యాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుండడంతో రైతులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. పలు మండలాల్లో పండ్లు, పూల తోటలు సాగు చేస్తుండగా, మిగిలిన అన్ని మండలాల్లో కూరగాయలు సాగు చేసేందుకు రైతులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కాగా ప్రభుత్వం జిల్లాలో 2025-26 సంవత్సరానికి రూ. 16.32 కోట్లతో 2 వేల హెక్టార్లలో బిందు, తుంపర్ల సేద్యాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ మేరకు రూ. 12 కోట్లు రాయితీని ప్రకటించింది.

జిల్లాలో అక్టోబరు నెలాఖరు వరకు బిందు, తుంపర్ల సేద్యం కోసం 2,276 మందికిపైగా రైతులు ఆన్ లైన్ లో దరఖాస్తులు చేసుకున్నారు. ఇప్పటి వరకు 1,035 హెక్టార్లలో సాగు చేసేందుకు 1,004 రైతుల దరఖాస్తులను అధికారులు పరిశీలించారు. ఇందులో అన్ని అర్హతలున్న 270 మందికి సుమారు 249 హెక్టార్లలో సాగు చేసేందుకు ఆమోద ముద్ర వేశారు. ఇందులో 172 మంది రైతులకు బిందు, తుంపర్ల సేద్య రాయితీ పరికరాలను అందజేశారు. జిల్లాకు ఆరు మైక్రో ఇరిగేషన్ కంపెనీలను కేటాయించి రాయితీ పరికరాలను పంపిణీ చేస్తున్నారు.

కొనసాగుతున్న దరఖాస్తుల స్వీకరణ బిందు, తుంపర్ల సేద్యం చేసేందుకు రైతుల నుంచి అన్ని రైతు సేవా కేంద్రాల్లో, మండల అభివృద్ధి కార్యాలయాల్లో దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తున్నారు. ఆన్ లైన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న వారికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దరఖాస్తుతో భూమి హక్కుపత్రం, ఆధార్ కార్డు, బ్యాంకు పాస్ బుక్, భూమి ఎఫ్ ఎంసీ, నీటి వనరులైన బోరు, బావి, సమీపంలో పంట కాలువ ఉన్నా ఆ వివరాలు జోడించాల్సి ఉంటుంది. బిందు సేద్యం చేసేందుకు చేసిన దరఖాస్తులను మండల స్థాయి అధికారులు పరిశీలన అనంతరం యూనిట్లు మంజూరు చేస్తున్నారు. ప్రతి ఏడాది జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో మాత్రమే బిందు సేద్యం పరికరాలు మంజూరు చేసేవారు. కానీ కూటమి ప్రభుత్వం ఆగస్టు నెల నుంచే కొత్త యూనిట్లు మంజూరు చేస్తుండడంతో రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జిల్లాలో దేవరాపల్లి, కె.కోటపాడు, నల్లవరం, చీడికాడ, రావికమతం, అనకాపల్లి, మాడుగుల, చోడవరం, కోటపల్లి, రోలుగుంట, నర్సపల్లి, మాకవరపాలెం గొలుగొండ, నాతవరం మండలాల్లో రకరకాల కూరగాయల సాగు చేస్తున్నారు. ఎక్కువగా వంగ, బీర, బెండ, టమాటా, బీన్స్ వంటి కూరగాయల సాగు చేస్తున్నారు. పాయకరావుపేట, నక్కపల్లి, ఎస్.రాయవరం, ఎలమంచిలి మండలాల్లో ఉధ్యాన పంటలైన తమలపాకులు, అరటి, జామ, మామిడి, కొబ్బరి, చెరుకు, ద్రాగన్, బొప్పాయి వంటి పంటల సాగు చేస్తున్నారు. గత ఏడాది నుంచి ప్రభుత్వం బిందు, తుంపర్ల సేద్యాన్ని ప్రోత్సహించడంతో భాగంగా రాయితీలు అందిస్తుండడంతో రైతులు మరింత ఆసక్తితో బిందు, తుంపర్ల సేద్యం చేస్తున్నారు. రాయితీపై పరికరాలు అందజేత బిందు, తుంపర్ల సేద్యం చేసే నన్ను, చిన్నకారు ఎస్సీ, ఎస్టీ (ఐదు ఎకరాల కంటే తక్కువ భూమి గల) రైతులకు వంద శాతం, ఇతర రైతులకు 90 శాతం రాయితీతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏపీ మైక్రో ఇరిగేషన్ శాఖ ద్వారా పరికరాలను అందిస్తోంది. ఒక్కో రైతుకు గరిష్టంగా రూ. 2.18 లక్షలు వరకు బిందు సేద్యం పరికరాలు అందిస్తున్నారు. ఐదు నుంచి 10 ఎకరాల్లోపు ఉన్న రైతులకు 90 శాతం గరిష్టంగా, ఆపైన సాగు చేసే రైతులకు 50 శాతం రాయితీ అందిస్తున్నారు. కాగా బిందు, తుంపర్ల సేద్యంతో పంటకు సరిపడా నీరు అందుతుందని, దీని వలన దిగుబడులు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని జిల్లా మైక్రో ఇరిగేషన్ అధికారి జీవీ లక్ష్మి తెలిపారు.



పామూరు, నవంబర్ 15, క్రైం కౌంటర్ అనంతపురం అర్చన్ బ్యాంకు చైర్మన్ సోదరులు జె.ఎల్ మురళీధర్ ని తన కార్యాలయంలో ప్రకాశం జిల్లా ఎంపీటీసీ సంఘం అధ్యక్షుడు, డాక్టర్ ఆకుపాటి వెంకటేశ్ మర్యాద పూర్వకంగా కలసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా చేపట్టే పనుల గుర్తింపు, అంచనాలు రూపొందించడం వంటి ప్రక్రియను ద్వైమాసికంగా చేస్తారు. అలా వచ్చే ఏడాదికి సంబంధించిన ప్రక్రియను ప్రస్తుతం ప్రారంభించారు. ఈ సమయంలోనే నీటి లెక్కలు తేల్చి తదనుగుణంగా వచ్చే ఏడాది పనులు ప్రతిపాదించాలని క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందిని ద్వైమా అధికారులు ఆదేశించారు. అలా గ్రామాల వారి నీటి బడ్జెట్లను సిబ్బంది రూపొందించే పనిని ప్రారంభించారు. వాటర్ షెడ్ గ్రామాల్లో ప్రామాణికంగా ప్రాథమికంగా ఇప్పటివరకు ఉన్న లెక్కల ద్వారా పరిశీలించి మెట్ట ప్రాంతాల్లోని అత్యధిక గ్రామాల్లో అవసరమైన నీటిలో కేవలం నాల్గో వంతు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటున్నట్లు అంచనా వేశారు. అందుకు వాటర్ షెడ్ అమలు ఉన్న గ్రామాలను ప్రామాణికంగా తీసుకున్నారు. సగటున ఒక గ్రామం 500 హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో ఉండి వార్షిక సగటు వర్షపాతం 600 మి.మీ అను కుంటే.. ఆ గ్రామంలో ఏడాదికి వర్షం ద్వారా లభించే నీరు 300 హెక్టా మీటర్లుగా గుర్తించారు. అందులో 9శాతం భూగర్భ జలంగా మారుతుంది. మరో పదిశాతం భూమిలో తేమ, 41శాతం ఆవిరి లేదా చెల్లు గ్రహిస్తాయి. మరో 40శాతం మేర వాగులు, వంకలు, కాలువల ద్వారా పారి బయటకు వెళ్లిపోతోంది. ఆ ప్రకారం చూస్తే వర్షం ద్వారా లభించే 300 హెక్టా మీటర్ల నీటిలో కేవలం 32 హెక్టా మీటర్లు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటోంది. మిగిలిన 270 హెక్టా మీటర్లు బయటకు వెళ్లిపోవడం లేదా ఆవిరి, చెల్లు గ్రహించడంతో సరిపోతుంది. అయితే 500 హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో ఉండే గ్రామంలో మనుషులు, పశుసంపద, పంటలు, పండ్ల తోటలు, కూరగాయల సాగు ఇతరత్రా అవసరాలకు సుమారు 121.41 హెక్టామీటర్ల నీరు అవసరమని అంచనా.



సినిమా



ఇది తెలుగుకాకపోతే ఆ సిమ్యూలు ఏక్కా..

పెరుగు మన ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది రుచికరమైనది, జీర్ణక్రియకు సహాయపడడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది. అయితే పెరుగును సరైన సమయంలో, సరైన విధానంలో తినడం చాలా ముఖ్యం. లేదంటే అది మేలుకు బదులు హాని కలిగిస్తుంది. చాలా మంది పెరుగు తినేటప్పుడు కొన్ని సాధారణమైన, కానీ తీవ్రమైన తప్పులు చేస్తారు. పెరుగు తినేటప్పుడు చేయకూడని ముఖ్యమైన తప్పులు:

రాత్రిపూట తినకూడదు

రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వల్ల శరీరంలో కఫం పెరిగి, జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తినడం అస్వలు మంచిది కాదు. దీని వల్ల అసిడిటీ లేదా గ్యాస్ సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే దీన్ని ఎప్పుడూ భోజనంలో భాగంగా తీసుకోవాలి.

వీటితో కలిపి తినకూడదు

పెరుగును మాంసాహారంతో కలిపి తినకూడదు. ఈ రెండింటి స్వభావాలు వేరుగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో సమస్యలు లేదా అలెర్జిక్ రావచ్చు. అలాగే, పెరుగులో ఎక్కువ చక్కెర కలపడం వల్ల దాని ప్రోబయోటిక్ ప్రయోజనాలు తగ్గిపోయి, బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. పెరుగులో ఉప్పు కలపడం కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు హాని కలిగిస్తుంది.

వాడకం - నిల్వ

పెరుగును ఎప్పుడూ వేడి చేయకూడదు. వేడి చేస్తే అందులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. పాత లేదా బాగా పుల్లగా ఉండే పెరుగును తినడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యలు వస్తాయి. ఫ్రిజ్ నుండి తీసిన వెంటనే చల్లని పెరుగు తినడం కూడా మంచిది కాదు. ఇది గొంతు నొప్పిని పెంచుతుంది.

పాత్రలు - ఆరోగ్యం

అల్యూమినియం లేదా రాగి వంటి లోహపు పాత్రలలో పెరుగు తినడం మానుకోవాలి. ఎందుకంటే పెరుగులోని ఆమ్ల స్వభావం వల్ల హానికరమైన రసాయన ప్రతిచర్య ఏర్పడవచ్చు. అలాగే మీకు విరేచనాలు, వాంతులు లేదా కడుపులో చికాకు ఉన్నప్పుడు పెరుగు తినడం పూర్తిగా మానుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇది పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చే అవకాశం ఉంది.



ఉదయాన్నే బ్రెడ్ లాగిస్తున్నారా?

ఎంత సంపాదించినా.. ఎంత బంగారం ఉన్నా.. ఎన్ని బంగళాలు ఉన్నా.. ఎంత మంది మన చుట్టూ ఉన్నా.. ఉండాలింది ఆరోగ్యం. అందుకే పెద్దలు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని. కరోనా కోరల్లో నుంచి బయటపడిన నాటి నుంచి 90 శాతం మందికి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగిందనే చెప్పాలి. కరోనా అంటే ఎంటో తెలియక ముందు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఏది పడితే అది తినేవాళు

కూడా కరోనా తర్వాత ఆహార పరిమితుల్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తున్నారు.

బిజీ లైఫ్లో ఉదయం టిఫిన్ అంటే చాలామందికి వైట్ బ్రెడ్ తో శాండివిచ్ లేదా టోస్ట్. ఇది తిని బ్రేక్ ఫాస్ట్ త్వరగా పూర్తి చేసేస్తారు. రుచికరంగా ఉన్నా ఈ తెల్ల బ్రెడ్ ఆరోగ్యానికి పెద్ద శత్రువు అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మైదా (రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్)తో తయారయ్యే వైట్ బ్రెడ్లో ఫైబర్ శూన్యం, పోషకాలు దాదాపు ఉండవు.

ఈ బ్రెడ్ తినగానే శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆకాశానికి ఎగిరిపడతాయి. తాత్కాలికంగా శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా, ఇన్సులిన్ త్వరగా స్పందించి షుగర్ లెవెల్ పడిపోతుంది. ఫలితంగా రెండే గంటల్లో అలసట, ఏకాగ్రత లోపం వచ్చేస్తాయి. రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల బ్రెస్-2 దయాబెటీస్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

వీటిలో ఫైబర్ లేకపోవడంతో జీర్ణవ్యవస్థ వేగంగా పనిచేస్తుంది. దీంతో మళ్లీ త్వరగా ఆకలి వేస్తుంది. ఉదయం తిన్నా మధ్యాహ్నం లంచ్ కు ముందుగానే స్నాక్స్ మీద పడతారు. ఇది బరువు పెరగడానికి, ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ కొప్పు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది. దయాబెటీస్ తో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరిగి గుండె జబ్బులు, మంట సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

అంతేకాదు, ఈ బ్రెడ్లో ఫైబర్ లేకపోవడంతో మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి జీర్ణ సమస్యలు మొదలవుతాయి. వ్యాయామం చేయని వారికి ఈ హాని మరింత ఎక్కువ. వైట్ బ్రెడ్ ను పూర్తిగా మానేయడం కష్టమైతే, బ్రౌన్ బ్రెడ్, మల్టీ గ్రెయిన్ బ్రెడ్ తినడానికి మొగ్గు చూపాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పు దాన్యాలతో కలిపి తింటే మంచిది. రోజూ ఎక్కువ నీరు తాగండి. మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కదా కాపాడుకోవాలి.

పైన పేర్కొన్న అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే జారీ చేయబడినవి.. వీటిని మేం దృవీకరించలేదు.. వీటిపై మీకు సందేహాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించండి.

అంతా ఫాలో కావాల్సిందే!

చిన్న సినిమాతో టాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టి నేషనల్ క్రష్ గా ఎదిగింది రష్మిక. పుష్ప సినిమాతో శ్రీవల్లిగా అభిమానులను అలరించిన ఈ క్రేజీ భామ ఇటీవల గర్ల్ ఫ్రెండ్ అంటూ ప్రేక్షకులను పలకరించింది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరిస్తూ, యూత్ ను ఆకట్టుకుంటున్న రష్మిక.. టాలీవుడ్ లో కూడా సత్తాచాటి బడా స్టార్ల సరసన చాన్స్ కొట్టేస్తున్నారు. దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి' అనే సామెత సినీ పరిశ్రమకు చక్కగా సరిపోతుంది. ఒక్క హిట్? పడితే చాలు హీరోహీరోయిన్లు భారీగా రెమ్యునరేషన్? పెంచేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా హీరోయిన్లు ఈ టెక్నిక్ ను ఫాలో అవుతూ ప్రొడ్యూసర్లకు పాక్? ఇస్తున్నారు. ఒకప్పుడు హీరోయిన్ల దృష్టంతా వరుస సినిమాలు, స్టార్? హీరోల పక్కన ఛాన్సులపైనే ఉండేది. కానీ ఈతరం హీరోయిన్లు మాత్రం రెమ్యునరేషన్ లక్ష్యంగా కెరీర్?ని ఫ్లాన్? చేసుకుంటున్నారు.

ఇదే ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో ట్రెండ్?గా మారింది. సాధారణంగా హీరోలు, హీరోయిన్లు స్క్రిప్ట్ ఆమోదించిన తర్వాతే రెమ్యునరేషన్ ఫిక్స్ చేసుకుంటారు. కానీ గత కొన్నేళ్లుగా కొందరు స్టార్లు ముందు షూటింగ్ పూర్తి చేసి, రిలీజ్ తర్వాత కలెక్షన్ల ఆధారంగా పారితోషికం తీసుకుంటున్నారు. పాన్-ఇండియా స్టార్ రష్మిక మందన్నా తన లేటెస్ట్ ఫిల్మ్ 'ద గర్ల్ ఫ్రెండ్' తో ఈ జాబితాలో చేరిపోయింది. నిర్మాత ధీరజ్ మోగ్రే ప్రమో ఈవెంట్ లో స్వయంగా ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టారు.

నిర్మాత ఏం చెప్పారంటే..

నిర్మాత ధీరజ్ మాట్లాడుతూ.. 'రష్మిక మా సినిమాకు పూర్తి కమిట్మెంట్ ఇచ్చింది. షూటింగ్ లో ఎలాంటి డిమాండ్లు లేకుండా స్క్రిప్ట్ కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మా ప్రాజెక్ట్ కు బాస్ట్ అయింది. రిలీజ్ తర్వాత కలెక్షన్ల బట్టి రెమ్యునరేషన్ ఫైనల్ చేద్దాం అని ఆమెనే ప్రతిపాదించింది' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు. ఇది రష్మిక ధైర్యానికి, సినిమాపై విశ్వాసానికి నిదర్శనం. ఎందుకంటే, ఫ్లాప్ అయితే ఆర్డిన్స్ కు రిస్క్ ఎక్కువ. అయినా రష్మిక లాంటి స్టార్లు ఇలా చేయడం ప్రొడ్యూసర్లకు ఎంకరేజ్మెంట్.

రెమ్యునరేషన్? తగ్గించుకుని..

నవంబర్ 7న రిలీజ్ అయిన 'ద గర్ల్ ఫ్రెండ్'లో రష్మిక సోలో లీడ్ గా అద్భుతంగా నటించింది. రాహుల్ రవీంద్రన్ డైరెక్షన్ లో వచ్చిన ఈ ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీ యంగ్ గర్ల్ పాత్రలో ఆమె అదరగొట్టింది. రిలీజ్ నుంచే పాజిటివ్ రివ్యూలు వరుసలు. సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్స్ హైప్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు. మొదటి వీకెండ్ లో తెలుగు, హిందీ వెర్షన్లు కలిపి రూ. 25 కోట్లు దాటింది. బ్రేడ్ అనాలిస్టుల ప్రకారం, వీకెండ్ నోలోనూ కలెక్షన్లు స్టెడిగా ఉన్నాయి.



ఫాకన్ అంతా ఆ బుడ్డోడిపైనే..

రాజస్థాన్ రాయల్స్ తమ టైటిల్ సంఖ్యను రెట్టింపు చేసుకోవడానికి 2025లో కూడా వేచి ఉంది. సంజు సామ్సన్ నేతృత్వంలోని రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్టు నిరాశపరిచే సీజన్ తో 2025ను ముగించింది. చెత్త నికర రన్ రేట్ తో దిగువ నుంచి రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. అయితే, ఈ ఏడాది సంజు శాంసన్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టులోకి వెళ్లడంతో కొత్త కెప్టెన్ తో బరిలోకి దిగనుంది. గత సంవత్సరం రాజస్థాన్ ప్రధాన ఆందోళన ఏమిటంటే బ్యాటర్ల ఫాం. డ్రువ్ జురెల్, షిమాన్ హెట్టెయర్ %==%కి అనుకూలంగా ఉండాలిని మ్యాచ్ లను ముగించడంలో నిరంతరం విఫలమయ్యారు. జోఫ్రా ఆర్చర్ మినహా మొత్తం బౌలింగ్ యూనిట్ కూడా బలహీనంగా కనిపించింది. శ్రీలంక స్పిన్ ద్వయం వనిందు హసరంగా, మహేష్ తీక్షణ ప్రభావం చూపలేకపోయారు.

గత సంవత్సరం ఐపీఎల్ కు ఆర్ ఆర్ గొప్ప ఆవిష్కరణను అందించింది: వైభవ్ సూర్యవంశీ. ఈ 14 ఏళ్ల బాలుడు ఇప్పుడు ఈ సీజన్ లో ఆర్ ఆర్ బ్యాటింగ్ లైన్ ప్ లో కీలక పాత్ర పోషించనున్నాడు. నిలుపుకున్న అటగాళ్ల జాబితా: యశస్వి జైస్వాల్, వైభవ్ సూర్యవంశీ, డ్రువ్ జురెల్, రియాన్ పరాగ్, షిమాన్ హెట్టెయర్, శుభమ్ దూబే, యుద్ధిర్ సింగ్ చరక్, జోఫ్రా ఆర్చర్, తుషార్ దేవ్ హండే, సందీప్ శర్మ, కేసినా మహాకా, నాండే బర్గర్, లువాన్ ప్రీటోరియస్ గ్రేడ్.

రాజస్థాన్ రాయల్స్ అటగాళ్ల ట్రేడింగ్: రవీంద్ర జడేజా (రూ. 14 కోట్లు), సామ్ కుర్రాన్ (రూ. 2.4 కోట్లు), డోనోవన్ ఫెర్నీరా (రూ. 1 కోట్) వరుసగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ నుంచి ట్రేడ్ అయ్యారు. సంజు సామ్సన్ (రూ. 18 కోట్లు), నితీష్ రాణా (రూ. 4.2 కోట్లు) వరుసగా కి ట్రేడ్ అయ్యారు.

రాజస్థాన్ రాయల్స్ విడుదల చేసిన అటగాళ్లు: వనిందు హసరంగా, మహేష్ తీక్షణ, ఫజల్ హక్ ఫరూకీ, ఆకాష్ మధ్వాల్, కుమార్ కార్తెకయ, కునాల్ రాథోడ్, అశోక్ శర్మ.



కప్పు ముఖ్యం బిగిలే అంటున్న హర్మన్ ప్రీత్ కార్

భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు కెప్టెన్ హర్మన్ ప్రీత్ కార్, తమిళ స్టార్ హీరో విజయ్ దైలాగ్ తో అభిమానులను అలరించారు. చెన్నైలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆమె చెప్పిన 'కప్పు ముఖ్యం బిగిలే' అనే డైలాగ్ సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఇటీవల భారత మహిళల జట్టు ప్రపంచకప్ ను కైవసం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ విజయాన్ని పురస్కరించుకుని చెన్నైలో ఓ ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దీనికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన హర్మన్ ప్రీత్ కార్ ప్రసంగిస్తూ, విజయ్-అల్లీ కాంబినేషన్ లో వచ్చిన బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రం 'బిగిలే'లోని ఫేమస్ డైలాగ్ ను ప్రస్తావించారు. 'కప్పు ముఖ్యం బిగిలే' అని ఆమె అనగానే సభ మొత్తం చప్పట్లు, కేరింతలతో మారుమోగింది. రాబోయే టీర్చ్ మెంట్ లో విజయం సాధించడం తమకు ఎంత ముఖ్యమో సరదాగా చెప్పేందుకే ఈ డైలాగ్ వాడినట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ సరదా సంఘటనతో ఆమె స్థానిక అభిమానులకు మరింత దగ్గరయ్యారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో క్లిప్ నెట్ వర్గం చక్కర్లు కొడుతోంది.

