



18వ సభలను జయప్రదం చేయండి..



క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు ,సిఐటియు పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సిఐటియు ఆల్ ఇండియా మహాసభల గోడ పత్రికల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం మంగళవారం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు కందుకూరు పట్టణ అధ్యక్షులు జి రమేష్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ కార్మిక సంఘ నాయకులు డిసెంబర్ 31 నుంచి జనవరి 4వ తేదీ వరకు ఉద్యోగ కార్మిక సమస్యలపై మహాసభలో చర్చించి కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తారు . ఈ సందర్భంగా జనవరి 4వ తారీఖున విశాఖపట్నంలో ఉద్యోగ కార్మికుల ప్రదర్శన బహిరంగ సభ జరుగుతుంది ఈ బహిరంగ సభకు ఆలండియా నాయకులు, రాష్ట్ర నాయకులు పాల్గొన్నారు.ఉద్యోగ కార్మికులందరూ ప్రదర్శన బహిరంగ సభలో పాల్గొని జయప్రదం చేయవలసిందిగా కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు కార్యదర్శి సల్మా ఎస్ డబ్ల్యూ ఎఫ్ ఆర్టీసీ డిపో కార్యదర్శి డి రమణయ్య భవన నిర్మాణ సంఘం కార్యదర్శి టి ఆదాం ఆలో వర్క్స్ యూనియన్ కార్యదర్శి ఎం మహేష్ సిఐటియు సహాయ కార్యదర్శి ఎస్ఎ గౌస్ సిఐటియు పట్టణ నాయకులు డిఎం రాయుడు పాల్గొన్నారు.

సైనిక యూత్ మోటివేషనల్ సాసైటీ



ప్రకాశం జిల్లా ఇంచార్జి మందా భాస్కర్ గారి ఆధ్వర్యంలో 03/12/2025 బుధవారం రోజున ప్రకాశం జిల్లా, యర్రగొండ పాలెం మండలం, ఎల్లారెడ్డి పల్లి గ్రామం లో ఉచిత కంటి పరీక్ష శిబిరం ప్రోగ్రామ్ జరిగింది

ఫిర్యాదు కొత్తగా.. పోలీసులు కస్టడిలోకి మళ్ళీ తీసుకున్నారు



డిసెంబర్ 16 క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు భారీ నష్టం కలిగించిన ప్రసిద్ధ పైరసీ వెబ్సైట్ నిర్వాహకుడు బోడపాటి రవి, అలియాస్ ఐటొమ్మ రవికి నాంపల్లి కోర్టులో మరోసారి గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది.రవి బెయిల్ కోసం దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను కోర్టు పూర్తిగా తిరస్కరించింది. మంగళవారం నాంపల్లి కోర్టులో జరిగిన విచారణలో, న్యాయస్థానం ఐటొమ్మ రవిని మరోసారి పోలీస్ కస్టడీకి అప్పగించేందుకు అనుమతించింది. రవిపై నమోదైన నాలుగు వేర్వేరు కేసుల్లో ఒక్కో కేసుకు మూడు కోజుల పాటు, మొత్తం 12 కోజుల పాటు సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు విచారించాలి అని కోర్టు ఆదేశించింది. ఈ కస్టడీ ప్రక్రియ ఈ నెల 18వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానుంది.ఐటొమ్మ రవి, ఐటొమ్మ బప్పం వంటి 17 పైరసీ వెబ్సైట్ల ద్వారా కత్త సినిమాలను విడుదలైన వెంటనే అవ్లోడ్ చేసి, తెలుగు సినీమా పరిశ్రమకు కోట్ల రూపాయల నష్టం కలిగించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ పైరసీ నెట్వర్క్పై లోతైన దర్యాప్తు జరుపుతూ, మొత్తం వ్యవస్థను ఛేదించడానికి సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు కస్టడీ సమయాన్ని వినియోగించనున్నారు.రవి తరపున న్యాయవాది శ్రీనాథ్ కోర్టులో తెలిపారు, వారి క్లయింట్ ను ఇప్పటికే రెండుసార్లు కస్టడీకి తీసుకున్నారని, దర్యాప్తు పేరుతో వేధించబడుతున్నారని. అయితే, సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు వాదించినట్లు, రవికి బెయిల్ మంజూరు చేస్తే కేసు దర్యాప్తు నిలిచిపోవడం, పరిశ్రమకు పెద్ద నష్టం కలిగిన పైరసీ వ్యవస్థను అంతం చేయడం అంతకుముందు జరగకపోవడం వంటి అంశాలు ఉంటాయి. వీటిని పరిగణనలోకి తీసుకొని కోర్టు రవి బెయిల్ అభ్యర్థనను తిరస్కరించింది.



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్.... ప్రకాశం జిల్లా..... జంకే వెంకటరెడ్డి , ఆరోగ్య సమాచారం అడిగి తెలుసుకున్న యర్రగొండపాలెం %మీరా% తాటిపర్తి చంద్రశేఖర్ నెల్లూరు పార్లమెంట్ పరిశీలకులు జంకే వెంకటరెడ్డి . స్వల్ప అస్పష్టత కారణంగా తన నివాసంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న విషయం తెలుసుకున్న యర్రగొండపాలెం %మీరా% తాటిపర్తి చంద్రశేఖర్ , ఆయనను మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ ధైర్యం చెప్పారు.ఈ సందర్భంగా వైసీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు....

అదనపు సిబ్బందిని నియమించిరా..



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, పట్టణంలోని ఏరియా వైద్యశాలలో ఎక్స్ రే విభాగంలో అదనపు సిబ్బందిని నియమించాలని పలువురుకోరుతున్నారు. ఇద్దరిలో ఒకరు సెలవులో ఉంటే , ఇంకోరు రోగులకు ఎక్స్ రే, అవ్ లోడు తదితర వాటిని చేయాలంటే సిబ్బంది నానా అగచాల్సి వస్తున్నారని. నకాలంలో రోగుని సేవలను పొందలేకపోతున్నామని వాపోతున్నారు. ఇటీవల జరిగిన ఏడీహెచ్ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు దృష్టికి సూపర్నెట్ డాక్టర్ ఇంద్రాణి సిబ్బంది కొరత సమస్యను తీసుకెళ్లారు. స్పందించిన ఆయన మాట్లాడుతూ త్వరలో అదనపు సిబ్బంది నియమిస్తామని చెప్పారు.

టీడీపీ అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన డాక్టర్ ఉగ్రకు అభినందనలు

ఒంగోలు క్రై%శీ% కౌంటర్ ప్రతినిధి,మొక బడిన ప్రాంతమైన కనిగిరి నియోజక వర్గం అభివృద్ధి కోసం శక్తి వంచన లేకుండా కృషి చేస్తున్న కనిగిరి శాసన సభ్యులు, డైనమిక్ బీదర్ డాక్టర్ ముక్కు. ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి చేస్తున్న ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా. చంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు పల్లా. శ్రీనివాస్ తదితరులు డాక్టర్ ఉగ్రను ప్రకాశం జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షులుగా నియమించడం పట్ల పలువురు టీడీపీ నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు. కనిగిరి నియోజక వర్గంతో పాటు ప్రకాశం జిల్లా లోని వెనుక బడిన, మారుమూల ప్రాంతాల ప్రజల అభివృద్ధి కోసం పాటుపడే అవకాశం డాక్టర్ ఉగ్రకు దక్కిందని, ఇది హర్షించదగిన విషయమని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర క్రీస్టియన్ విభాగం కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి టి. జాన్సన్, కే.ఎస్.ఎస్. నియోజక వర్గం అధ్యక్షులు షేక్. షరీఫ్, కనిగిరి పట్టణ టీడీపీ అధ్యక్షులు ఫిరోజ్, కనిగిరి పట్టణ తెలుగు యువత అధ్యక్షులు అచ్చాల. రవి, కనిగిరి మున్సిపాలిటీ 12వ వార్డు మాజీ కౌన్సిలర్ బాలబాబు తదితరులు పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి పరంగా అన్ని విధాలుగా, అన్ని రంగాలలో వెనుకబడి ఉన్న కనిగిరి నియోజక వర్గం పరిధిలో గల 6మండలాల్లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా. చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, రాష్ట్ర బి.టి. విద్యా శాఖ మంత్రి నారా. లోకేష్ తదితరుల సహకారంతో నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఏ విధంగా కృషి చేస్తున్నారో అదే విధంగా భవిష్యత్ కాలంలో ప్రకాశం జిల్లా



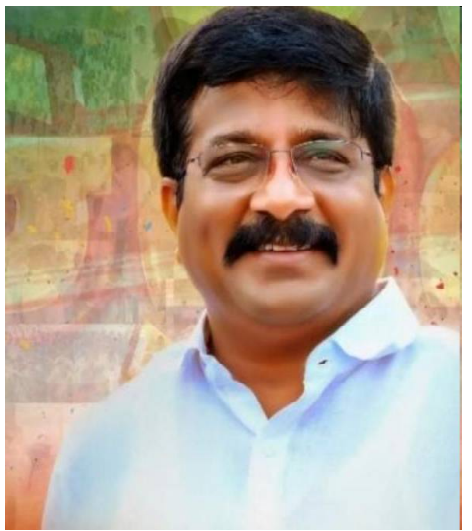
క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్.... ప్రకాశం జిల్లా....గిద్దలూరు సబ్ జైలు లో నెమలిడిన్నె చెన్నారెడ్డిని పరామర్శించిన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన ప్రకాశం జిల్లా వైఎస్సార్ సిఐ అధ్యక్షులు, దర్శి శాసనసభ్యులు బూచేపల్లి శివప్రసాద్ రెడ్డి...

ఆటల పోటీలను తిలకించిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు



క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, పట్టణంలోని టిఆర్ఆర్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్ లో డివిజన్ స్థాయి ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల ఆటల పోటీలు జరుగుతుండగా,ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు మంగళవారంఅక్కడికి వెళ్లి పరిశీలించారు.పోటీలను వీక్షించడమే కాకుండా, కాసేపు బ్యాట్ పట్టి సరదాగా క్రికెట్ ఆడారు.అంతకుముందు ఉపాధ్యాయులందరినీ పేరుపేరునా పలకరిస్తూ ఆత్మీయంగా మాట్లాడారు. పిల్లలకు పాఠాలు చెబుతూ, నిత్యం బిజీగా ఉండే ఉపాధ్యాయులు. మానసిక ఉల్లాసం కోసం అప్పుడప్పుడు ఆటల పోటీలు జరుపుకోవటం సంతోషమని ఆయన అన్నారు. ఉపాధ్యాయులంతా కలిసి మెలిసి తరచుగా ఇలాంటి కార్యక్రమాలనునిర్వహించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డిఇఓ పి.పి నరసింహారావు, ఎంఈఓ లు కే.సుబ్బారెడ్డి, ఎమ్.ఎస్.కే శర్మ, పి.వి రమణయ్య, రత్నం, మల్లికార్జున, మాల్వాద్రి శివకుమార్, విశ్రాంతి వ్యాయామధికారి టి.సుబ్బారావు, కందుకూరు బాచ్స్ హై స్కూల్ వ్యాయామ అధికారి సుబ్రమణ్యం ఇతర వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

నూతన అధ్యక్షులుగా నియమితులైన డాక్టర్ ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి ప్రకాశం జిల్లా అభివృద్ధికి అదే విధంగా కృషి చేస్తారని టీడీపీ నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రకాశం జిల్లా టీడీపీ నూతన అధ్యక్షులుగా నియమితులైన డాక్టర్ ఉగ్ర నరసింహారెడ్డికి అభినందనలు తెలిపి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తదితరులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన వారిలో కాపునాడు రాష్ట్ర మీడియా కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ నాయుడు,మాల్వాద్రి, కాపు సంక్షేమ సేన జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు శైలజా నాయుడు, మార్కాపురం నియోజక వర్గం మహిళా అధ్యక్షురాలు సిద్ధం. కృష్ణవేణి, కందుకూరు నియోజక వర్గం మహిళా అధ్యక్షురాలు చదలవాడ కామక్షి నాయుడు తదితరులు ఉన్నారు.



వేదికపై రోడ్డు కోసం విన్నపం-సభ ముగిసేలోగా మంజూరు



కానిస్టేబుల్ నియామక పత్రాల ప్రధానం కార్యక్రమం వేదికగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ విన్నపం విన్న నిమిషాల వ్యవధిలో రహదారి మంజూరు చేశారు.

కానిస్టేబుల్ గా నియమితుడైన గిరిజన యువకుడు లాకే బాబూరావు తన సక్సెస్ స్టోరీ వివరించే క్రమంలో తన గ్రామానికి రోడ్డు వేయించమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుని కోరారు. బాబూరావు కోరిక మేరకు అతని గ్రామానికి రోడ్డు వేసే బాధ్యతను వేదికపై ఉన్న ఉప ముఖ్యమంత్రికి.. సీఎం అప్పగించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా, జిజీ వీధి మండలం, దేవరపల్లి పంచాయతీ పరిధిలోని తెనుములబండ గ్రామానికి చెందిన బాబూరావు చెప్పిన వివరాల మేరకు పవన్ కళ్యాణ్ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తక్షణం రోడ్డు నిర్మాణానికి అవసరమైన అంచనాలు రూపొందించి, అనుమతులు ఇవ్వాలని స్పష్టం చేశారు. ఉపముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో ఆఫీసులోపై కదిలిన యంత్రాంగం తెనుములబండ నుంచి ఎలుగురాతిబండ వరకు 2 కిలోమీటర్ల మేర రూ. 2 కోట్లతో బీటీ రోడ్డు నిర్మాణానికి అంచనాలు సిద్ధం చేసి.. పవన్ కళ్యాణ్ కు పంపింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలకు అనుగుణంగా అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ పరిపాలన అనుమతులు ఇచ్చారు. వేదిక మీద రోడ్డు గురించి విజ్ఞప్తులు చేయగా సభ ముగిసేలోగా రోడ్డు మంజూరు చేయడం అందర్నీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది.



99 పైసల భూమి: నారా లోకేష్ నిర్ణయం పై ప్రజల మరియు పార్టీలో స్పందనలు



డిసెంబర్ 16 క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : ఏపీ ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ తెలిపారు, ఫార్చ్యూన్ 500 కంపెనీలకు ప్రభుత్వం భూమిని ఉచితంగా లేదా 99 పైసలకే ఇచ్చినప్పుడు చాలామంది విమర్శలు చేయడం సాధారణమని. విమర్శకులు “ఉచితంగా భూమి ఇవ్వడం వల్ల కంపెనీలు వస్తాయా?” అని ప్రశ్నించారు. అయితే, ఇప్పుడు కాగ్నిజెంట్, డీసీఎస్ వంటి ప్రధాన కంపెనీలు విశాఖకు వచ్చాయని లోకేష్ చెప్పారు. భూమిని అందించడం ఒక కీలక నిర్ణయం అని లోకేష్ పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం విశాఖ అభివృద్ధి మీద స్పష్టమైన దృష్టి పెట్టి ఉత్తరాంధ్రలో

పెద్ద కంపెనీలను నెలకొల్పుతోందని ఆయన తెలిపారు. ఎడ్యుసిటీ కోసం 90 శాతం భూమిని ఉచితంగా అందించిన గోవా గవర్నర్ అశోక్ గజపతి రాజు కుటుంబం యొక్క ఉదారతను ఆయన ప్రశంసించారు. ఈ సహకారాన్ని గుర్తించి, ఎడ్యుసిటీకి “మన్నాస్” అనే పేరు పెట్టడం పట్ల ప్రభుత్వం హర్షం వ్యక్తం చేస్తుందని లోకేష్ చెప్పారు. ఐఎస్బీ స్థాపన సమయంలో కూడా ఇలాంటి విమర్శలు వచ్చాయని, అయితే చివరికి అది అగ్రశ్రేణి సంస్థగా ఎదిగిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. భవిష్యత్తులో ఎడ్యుసిటీ కూడా ఇలాంటి గుర్తింపు పొందుతుందని ఆయన భావిస్తున్నారు. నారా లోకేష్ తెలిపారు, ప్రతి నబ్బెక్టుకు ప్రత్యేక విశ్వవిద్యాలయాలు ఏర్పాటు చేసి నైపుణ్యాభివృద్ధిపై దృష్టి సారించనున్నాం. ఎడ్యుసిటీలో ఏవియేషన్, డ్రాఫ్ట్, ఇంజనీరింగ్, ఫైలట్ శిక్షణ వంటి అంశాలను ప్రత్యేక కేంద్రాల్లో బోధిస్తామని తెలిపారు. ప్రాజెక్ట్ రూపకల్పనపై రామోహన్ నాయుడుతో చర్చలు జరిపినట్లు ఆయన చెప్పారు. అంతేకాక, ప్రభుత్వం సమగ్ర అభివృద్ధిని నిర్ధారిస్తూ “ఒకే రాజధాని” కాన్సెప్ట్ను అనుసరిస్తోందని లోకేష్ తెలిపారు. 23 క్లస్టర్లను ప్రణాళికలో పెట్టి, సుమారు 20 లక్షల యువతకు ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. అసెంబ్లీ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు మరియు అశోక్ గజపతి రాజు డీసీఎస్ అయితే, లోకేష్ అధితి గజపతి రాజు, రామోహన్ నాయుడు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో కలిసి అభివృద్ధికి మార్గనిర్దేశం చేసే “క్షిపణులు” లాంటివిగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన వివరించారు.

కానిస్టేబుల్ గా మొదలైన తన తండ్రి ప్రస్థానమే తనకు స్ఫూర్తి అని వెల్లడి

డిసెంబర్ 16 క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల మానప్రాణాల సంరక్షణకు, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, ముఖ్యంగా మహిళల భద్రత విషయంలో రాజీవడే ప్రసక్తే లేదని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. కొత్తగా ఎంపికైన 6,100 మంది కానిస్టేబుళ్లకు నియామక పత్రాలు అందజేసే కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబుతో పాటు పవన్ కూడా ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. శాంతిభద్రతల విషయంలో ఎలాంటి తరతమ భేదాలకు తావుండదని, కొత్త కానిస్టేబుళ్లు ఇదే స్ఫూర్తితో పనిచేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ తన తండ్రిని గుర్తుచేసుకుంటూ భావోద్వేగపూరిత ప్రసంగం చేశారు. “నా తండ్రి కూడా కానిస్టేబుల్ గానే ఉద్యోగ జీవితం ప్రారంభించారు. పనిలో నిబద్ధత, ఎదగాలన్న బలమైన కాంక్షతో ప్రమాదాన్ని పొంది ఏఎస్ఐ స్థాయికి చేరుకున్నారు. ఆ కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగంతోనే మాకు జీవితాన్నిచ్చారు, చదివించారు. ఆయన విలువలతో కూడిన ప్రస్తానమే మాకు స్ఫూర్తి. మీలా ఒక కానిస్టేబుల్ గా ప్రారంభమైన మా నాన్నగారు ఇచ్చిన స్ఫూర్తే నన్ను ఈరోజు మీ ముందు నిలబెట్టింది” అని తెలిపారు. కానిస్టేబుళ్లే పోలీస్ శాఖకు మూల స్తంభాలని, వారి ధైర్యమే శాఖకు జీవమని కొనియాడారు. రాష్ట్ర అధికారివృద్ధి శాంతిభద్రతలతోనే ముడిపడి ఉందని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. “ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తమ రాష్ట్రానికి లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రావడానికి పటిష్టమైన శాంతిభద్రతలే కారణమని చెప్పారు. మన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు గారు చెప్పేది కూడా ఇదే. శాంతిభద్రతలు కల్పించడంలో మీరే కీలక పాత్ర పోషించాలి” అని సూచించారు. పోలీసులు ధరించే ఖాకీ చొక్కా సమాజానికి రక్షణ కవచం లాంటిదని, దాని గౌరవాన్ని కాపాడాలని కోరారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా గాడి తవ్వాయని పవన్ విమర్శించారు. క్రికెట్ బెట్టింగ్, గంజాయి, డ్రగ్స్ వంటివి గ్రామ స్థాయికి చేరాయని, సైబర్ మోసాలు పెరిగిపోయి అమాయకులు పోలీస్ స్టేషన్ చుట్టూ తిరుగుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సంఘటిత నేరాల నియంత్రణపై కొత్త కానిస్టేబుళ్లు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని



ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో ఇటీవల కొన్ని తీవ్రవాద జాడలు కూడా బయటపడడం తున్నాయని, వాటి పై అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. 2022లో నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి, న్యాయపరమైన చిక్కులు వస్తే గత ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని, దీనివల్ల అర్హత సాధించిన అభ్యర్థులు మూడేళ్ల విలువైన సమయాన్ని కోల్పోయారని విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దార్శనికత, హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత పట్టుదలతో న్యాయపరమైన అడ్డంకులను తొలగించి, నియామక ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేశామని తెలిపారు. “మీరు ప్రజలకు అండగా ఉండండి, మీకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది” అని భరోసా ఇచ్చారు. ఈసారి ఎంపికైన వారిలో 4051 మంది ఉన్నత విద్యావంతులు, 810 మంది సాంకేతిక కోర్సులు పూర్తి చేసిన వారు ఉన్నారని, వారి నైపుణ్యాన్ని సైబర్ నేరాల నియంత్రణకు ఉపయోగించాలని సూచించారు. ఎంపికైన 5,757 మందిలో 1,062 మంది మహిళలు ఉండటం సంతోషకరమని అన్నారు. ఈ నెల 22 నుంచి వీరికి 9 నెలల పాటు కఠిన శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు.

పీపీపీ విధానంపై కేంద్రమంత్రిని వైసీపీ ఎంపీలు తప్పుదోవ పట్టించారని ఆరోపణ



డిసెంబర్ 16 క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ కు న్యాయస్థానాల పట్ల ఏమాత్రం గౌరవం లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విమర్శించారు. అక్రమాస్తుల కేసుల్లో కోర్టుకు హాజరుకాకపోవడమే దీనికి నిదర్శనమని ఆయన ఆరోపించారు. మంగళవారం నాడు అమరావతిలోని ఎన్సీఆర్ భవన్లో మీడియాతో ఇష్టాగోష్టిగా మాట్లాడిన చంద్రబాబు, పలు రాజకీయ, పార్టీ అంశాలపై స్పందించారు. తిరుమల పరకామణి చోరీ కేసును సాధారణ దొంగతనంగా

చూడటాన్ని హైకోర్టు తప్పుపట్టిందని గుర్తుచేశారు. ఇది భక్తుల మనోభావాలతో ముడిపడిన తీవ్రమైన విషయమన్నారు. అలాగే, పీపీపీ విధానంపై కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వైసీపీ ఎంపీలు తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేశారని, అయితే ఆమె గట్టిగా స్పందించడంతో వారు వెనక్కి తగ్గారని తెలిపారు. పీపీపీ విధానం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విజయవంతమైందని, దీనివల్ల పేదలకు కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యం అందుబాటులోకి వస్తుందని చంద్రబాబు వివరించారు. ఇదే సమయంలో పార్టీ సంస్థాగత అంశాలపైనా చంద్రబాబు దృష్టి సారించారు. టీడీపీ జిల్లా కమిటీల అధ్యక్ష పదవుల నియామకంపై త్రిసభ్య కమిటీలతో చర్చలు జరిపినట్లు తెలిపారు. రాజోయే ఎన్నికల్లో మహిళా రిజర్వేషన్లు అమలయ్యే అవకాశం ఉన్నందున, పార్టీలో మహిళల ప్రాతినిధ్యాన్ని ప్రస్తావమున్న 28.4 శాతం నుంచి 30 శాతానికి పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. రెండు రోజుల్లో జిల్లా అధ్యక్షుల జాబితాను ప్రకటిస్తామని, నెలాఖరులోగా రాష్ట్ర కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తామని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రతి మూడు నెలలకోసారి కమిటీల పనితీరును సమీక్షిస్తానని, పనిచేయని వారిని నిర్వాహమాటంగా తొలగిస్తానని హెచ్చరించారు. జనవరి నుంచి నాయకులు, కార్యకర్తలు పూర్తిస్థాయిలో పార్టీ క్యాలెండర్ ప్రకారం పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.

యూఎస్ కాన్సుల్ జనరల్ లారా విలియమ్స్ తో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు భేటీ

డిసెంబర్ 16 క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మంగళవారం యూఎస్ కాన్సుల్ జనరల్ లారా విలియమ్స్ తో సమావేశమయ్యారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, అమెరికా మధ్య దీర్ఘకాలిక వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే మార్గాలపై ఈ భేటీలో ప్రధానంగా చర్చించారు. ఇరువురి మధ్య పరస్పర ఆసక్తి ఉన్న పలు కీలక అంశాలు ప్రస్తావనకు వచ్చాయి. ఈ సమావేశం అనంతరం సీఎం చంద్రబాబు సోషల్ మీడియాలో స్పందించారు. వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, విద్య, ఆవిష్కరణలు, ప్రజల మధ్య సంబంధాల బలోపేతం వంటి అంశాలపై చర్చించినట్లు తెలిపారు. “యూఎస్ కాన్సుల్ జనరల్ లారా విలియమ్స్ ను కలవడం ఆనందదాయకం. బలమైన వ్యాపార పర్యావరణ వ్యవస్థ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించిన చైతన్యవంతమైన తెలుగు డయాస్పరా కారణంగా భారత్-అమెరికా సంబంధాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. అమెరికా వ్యాపార సంస్థలకు, విద్యాసంస్థలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎల్లప్పుడూ నమ్మకమైన, భవిష్యత్తుకు సిద్ధంగా ఉండే భాగస్వామిగా కొనసాగుతుందని



చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశం ఇరువురూ మధ్య సంబంధాలను కొత్త పుంతలు తొక్కిస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

పాలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం



లింగసముద్రం క్రెం కౌంటర్ ప్రతినధి , మండలంలోని తిమ్మారెడ్డిపాలెం, వాకమల్లాపురం గ్రామాల పరిధిలోని వరి పొలాలలో “పాలం పిలుస్తుంది” కార్యక్రమాన్ని ఇంచార్జి మండల వ్యవసాయ అధికారి సి హెచ్ దుర్గ మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వరి పంటలో జింక్ ధాతు లోపం వల్ల కనిపించే లక్షణాలు, వాటి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన నియంత్రణ చర్యలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. జింక్ లోపం వల్ల ఆకులు రంగు మారడం, పెరుగుదల తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయని వివరించారు. జింక్ సల్ఫేట్ వాడకం, సరైన మోతాదులు, పిచికారీ విధానాలపై రైతులకు సూచనలను చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో లింగసముద్రం మండలంలోని తిమ్మారెడ్డి పాలెం ,లింగసముద్రం గ్రామాల రైతుల గ్రామ వ్యవసాయ సహాయకులు రేణుక , దీప పాల్గొన్నారు.

నేడు చినపవనిలో గ్రామసభ

లింగసముద్రం క్రెం కౌంటర్ ప్రతినధి మండలంలోని చిన పవని గ్రామంలో బుధవారం గ్రామసభ నిర్వహిస్తున్నట్లు తహసీల్దార్ ఎం కోటేశ్వరరావు తెలియజేశారు. ఒక నెల ఒక గ్రామం సందర్శన లో భాగంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రజలు గ్రామంలోని రెవిన్యూ ఇతర సమస్యలను గ్రామసభలో తెలియజేసి సత్వర పరిష్కారం పొందాలని తెలియజేశారు.

టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా బీవీఆర్

క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ : రాజమహేంద్రవరం, డిసెంబరు 16 : టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా రుదా చైర్మన్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి (బీవీఆర్ చౌదరి) నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు అధిష్టానం ఆయనకు సమాచారం ఇచ్చింది. అధి కారికంగా రేపో ఎల్లుండో జాబితా విడుదల య్యే అవకాశం ఉంది. ఇక పూర్తి స్థాయి కమి టీని ప్రకటించాల్సి ఉంది. అది కూడా వెంటనే జరిగే అవకాశం ఉంది. జిల్లా కమిటీపై ఇప్పటికే కనరత్తు పూర్తయి నట్లు సమాచారం. అన్ని వర్గాలకు స్థానం కల్పించేలా ప్రయత్నం జరిగి నట్లు తెలిసింది. వాస్తవానికి మే నెలలో మహానాడు తర్వాత ఈ కమిటీల నియామకం జరగాల్సి ఉంది. ఇప్పటికే ఆలస్యమైంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవల అమరావతిలో సీఎం చంద్రబాబు పార్టీ నేతల సమావేశంలో జిల్లా కమిటీల నియామకంలో జాప్యంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. వాస్తవానికి కొన్ని వారాల కిందట మంత్రులు, ఇతర ముఖ్యనేతలలో త్రిసభ్య కమిటీని జిల్లాకు పంపించగా.. ఆ కమిటీ ఆయా నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలు, ముఖ్య నేతల అభిప్రాయాలు కూడా సేకరించి ముగ్గురు పేర్లు ఫైనల్ చేసిన నివేదిక ఇచ్చింది. కానీ అధ్యక్షుడి విషయంలో ఏకాభిప్రాయం కుదిరినా జిల్లా కమిటీల్లోని ఇతర నేతల పేర్లు విషయంలో ఏకాభిప్రాయం కోసం జాప్య మైనట్లు సమాచారం. అధ్యక్షుడి విషయంలో జిల్లాలోని టీడీపీ ఎమ్మెల్యేలతో పాటు, ఇన్ చార్జిలు ఏకాభిప్రాయం వెలిబుచ్చారు. అం దుకే ఆయన పేరు ఖరారైంది. బీవీఆర్ చౌదరి 2024 ఎన్నికల్లో రాజానగరం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేద్దామనుకున్నారు. కానీ కూటమి పంపకాల నేపథ్యంలో ఆ సీటు బత్తుల బల రామకృష్ణకు కేటాయించారు. అయినా బీవీఆర్ చౌదరి కిక్కురుమనలేదు. బత్తుల గెలుపునకు పాటుపడ్డారు. దీంతో అధిష్టానం దృష్టిలో పడ్డారు. ఈ మేరకు గతంలో రుదా చైర్మన్ గా అవ కాశమివ్వగా.. ప్రస్తుతం జిల్లా అధ్యక్ష పదవి కేటాయించడం గమనార్హం. పూర్తిస్థాయి కమి టీని ప్రకటిస్తే జిల్లాలో పార్టీ పరంగా జోష్ పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే ఎమ్మెల్యేలు, ఇన్ చార్జిలు, ప్రజల్లోనే ఉంటున్నారు. పార్టీ జిల్లా కమిటీ నియా మకంతో జిల్లా కమిటీ కూడా ఇక పార్టీ కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమవుతుంది. పార్టీ పటిష్టతకు పాటుపడతా...

అందరినీ కలుపుకుని పార్టీని నడిపిస్తానని, పార్టీ ప్రతిష్ఠను మరింత ఇనుమడింప చేస్తా నని ‘ఆంధ్రజ్యోతి’కి తెలిపారు. తనను పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా నియమించినందుకు టీడీపీ అధినేత, సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, జిల్లాలోని ఎమ్మెల్యేలు, ఇతర నేతలకు బీవీఆర్ చౌదరి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బీవీఆర్ ప్రస్తు తం రాజమ హేంద్రవరం అర్బన్ డెవలప్ మెంట్ ఆథార్టీ (రుదా) చైర్మన్ గానూ, రాజా నగరం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్ చార్జిగా వ్యవహరిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. - బొడ్డు వెంకట రమణ చౌదరి టీడీపీ నేతల ఆనందం సీతానగరం, డిసెంబర్ 16 : రుదా చైర్మన్ బొడ్డు వెంకట రమణ చౌదరికి జిల్లా తెలుగుదేశం అధ్యక్ష పదవి కేటాయించడంపై నియోజకవర్గంలో టీడీ పీ నాయకులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇన్నాక్షకు సముచిత స్థానం దక్కిందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇదిలా ఉండగా సీతానగరం మండలంలోని టీడీపీ శ్రేణులు మంగళవారం సంబరాలు చేసుకున్నారు సాయంత్రం సీతానగరం పాత బస్టాండ్ సెంటర్ లో వలవల రాజా, కాండ్రు శేఖర్ అధ్వర్యంలో టాపాసులు కాల్చి.. బీవీఆర్ కు జేజేలు పలికారు. పలు ప్రాంతాల్లో మిఠాయిలు పంపిణీ చేశారు.



నినిమా



అక్షరాలా 1,758 కిలోమీటర్లు..

అల్లు అర్జున్ కోసం సైకిల్ పై వచ్చిన అభిమాని.

పుష్ప 2 సినిమాతో పాన్ వరల్డ్ స్టార్ గా మారిపోయాడు అల్లు అర్జున్. ఇప్పుడు అతనికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అభిమానులు ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఒక వీరాభిమాని అల్లు అర్జున్ ను కలిసేందుకు పెద్ద సాహసమే చేశాడు. ఏకంగా వేల కిలోమీటర్లు సైకిల్ తోకూతూ హైదరాబాద్ చేరుకొని తన ఫేవరేట్ హీరోని కలిశాడు. ఆ వీరాభిమాని ఫేరెంటో కచ్చితంగా తెలియదు కానీ నార్త్ ఇండియాకు చెందిన ఆ వ్యక్తి అల్లు అర్జున్ ని కలవడం కోసం ఏకంగా 1,758 కిలోమీటర్ల దూరం సైకిల్ తోకూతూ హైదరాబాద్ వచ్చాడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న బిన్నీ కూడా ఆ అభిమానిని ఆప్యాయంగా పలకరించాడు. ఫ్యామిలీ, క్షేమ సమాచారం గురించి క్షుణ్ణంగా అడిగి తెలుసుకున్నాడు. అంతేకాదు అతనితో ఫోటోలు, సెల్ఫీలు దిగాడు. చివరగా ఆ వీరాభిమానికి కొంత ఆర్థిక సాయం చేశాడు. అయితే ఇది ఇప్పుడు జరిగింది కాదు.. కొన్ని నెలల క్రితం జరిగిన సంఘటన ఇది. కానీ కొందరు నెటిజన్లు మళ్ళీ ఆ అభిమాని ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ బాగా వైరల్ చేస్తున్నారు. వీరిని చూసిన బిన్నీ అభిమానులు తెగ సంబరపడిపోతున్నారు.

ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. పుష్ప 2 తర్వాత కోలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ కుమార్ తో ఓ సినిమా చేస్తున్నాడు అల్లు అర్జున్. ఈ పాన్ వరల్డ్ మూవీలో బాలీవుడ్ అందాల తార దీపికా పదుకొణి హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. సుమారు 800 కోట్ల భారీ బడ్జెట్ తో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తోంది నన్ షిక్లర్స్. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శర వేగంగా జరుగుతోంది. గార్డీయన్ ఆఫ్ ది గెలాక్సీ తరహాలో హాలీవుడ్ లెవెల్ లో ఈ మూవీ తెరకెక్కుతుందని సమాచారం. త్వరలోనే ఈ మూవీ నుంచి మునిసి అవ్ డేట్స్ రానున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే రాజమౌళి వారణాసి సినిమా ఈవెంట్ తరహాలో గ్రాండ్ ఈవెంట్ ద్వారా అల్లు అర్జున్ ఫస్ట్ లుక్ అలాగే టైటిల్ అనౌన్స్ చేయబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ వేడుక మార్చి లేదా ఏప్రిల్ నెలలో ఉండబోతుందని తెలుస్తోంది.



ఇంతకీ ఆ కూరగాయలేవో తెలుసా?

ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపేవారు తమ ఆహారంలో రకరకాల కూరగాయలను భాగం చేసుకుంటారు. అయితే, కూరగాయలు వండుకుని తినడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు గరిష్టంగా శరీరానికి అందుతాయని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ, ఆరోగ్య నిపుణులు, శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్న దాని ప్రకారం.. కొన్ని కూరగాయలను వండటం వల్ల, ముఖ్యంగా అధిక వేడికి గురి చేయడం వల్ల వాటిలోని కీలకమైన పోషకాలు, ఎంజైములు గణనీయంగా తగ్గిపోతాయి. అందుకే, వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందాలంటే, ఆ కూరగాయలను పచ్చిగా తినడమే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇంతకీ పచ్చిగానే తినాల్సిన కూరగాయలేవో తెలుసుకుందాం..

రెడ్ బెల్ పెప్పర్

రెడ్ బెల్ పెప్పర్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా కీలకం. అయితే, అధిక వేడికి గురైనప్పుడు ఇందులోని విటమిన్ సి స్థాయిలు చాలా వరకు పడిపోతాయి. ఉడకబెట్టినా, ఆవిరి చేసినా పోషకాలు కోల్పోతాయి. అందుకే రెడ్ బెల్ పెప్పర్ను సలాడ్ల రూపంలో పచ్చిగా తిన్నప్పుడే గరిష్ట స్థాయిలో విటమిన్ సి, ఇతర పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి.

బ్రోకోలీజి

బ్రోకోలీని కేన్సర్తో పోరాడే ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. దీనికి కారణం, ఇందులో ఉండే ప్రత్యేకమైన మైరోసిస్ అనే ఎంజైమ్. అధిక వేడిలో ఈ ఎంజైమ్ నిష్క్రియంగా మారిపోతుంది. దాంతో, బ్రోకోలీలోని కేన్సర్ నిరోధక గుణాలు శరీరానికి అందకుండా పోతాయి. వండిన బ్రోకోలీతో పోల్చి.. పచ్చి బ్రోకోలీలోనే సల్ఫోరాఫేస్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ 10 రెట్లు ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

వెల్లుల్లిజి

దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సల్ఫ్యూరిక్ సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని వేడి చేయడం వల్ల ఇందులోని ముఖ్యమైన సమ్మేళనాలైన అల్లిసిన్, ఆర్గానోసల్ఫర్ పాక్షికంగా నాశనం అవుతాయి. అందువల్ల వెల్లుల్లి పూర్తి ప్రయోజనాలు అందాలంటే, దానిని పచ్చిగా తినడమే ఉత్తమం.

ఉల్లిపాయ

ఉల్లిపాయల్లో క్వెర్సెటిన్ అనే ఫ్లేవనాయిడ్ మరియు సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు వేడి చేసినప్పుడు ఉల్లిపాయల్లోని క్వెర్సెటిన్, సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు దెబ్బతింటాయి. సాధారణ వంట పద్ధతుల్లోనూ కొన్ని ఫ్లేవనాయిడ్లు తగ్గుతాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు. అందువల్ల పచ్చి ఉల్లిపాయలను సలాడ్లు లేదా డ్రెస్సింగ్లలో తీసుకుంటే అధిక స్థాయిలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు శరీరానికి అందుతాయి. మనం తినే ఆహారం పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించాలంటే, ఈ కూరగాయలను పచ్చిగా తినే అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది.



రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక్క లవంగం తిన్నారనుకోండి.. ఇక..

అత్యంత ముఖ్యమైన సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటైన లవంగాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయాల ఆధారంగా ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. లవంగాలు ఆహారానికి రుచిని మాత్రమే కాకుండా, వాటిలోని ఔషధ గుణాలతో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే ముందు లవంగాలు తీసుకోవడం లేదా లవంగం నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో అనేక సానుకూల మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పడుకునే ముందు లవంగాలు తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు సూపర్ గా మెరుగుపడుతుంది. ఇది అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లవంగాలలో ఉండే యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

అంతేకాకుండా, ఇవి శ్వాసవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, అలాగే నోటి ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదపడతాయి. లవంగాలు ఫైబర్, మాంగనీస్, పొటాషియం, కాల్షియం, విటమిన్ కె వంటి ఖనిజాలు, విటమిన్లతో పాటు ఫ్లేవనాయిడ్స్, యూజినాల్ వంటి ముఖ్యమైన కర్బన సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. అందుకే ఆయుర్వేద నిపుణులు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు లవంగాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. లవంగాలు మెదడును ప్రశాంతపరిచే సహజ పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీరిని తినడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి, మంచి గాఢమైన నిద్రను పొందడానికి సహాయపడుతుంది. లవంగాలలోని ఔషధ గుణాలు శరీరం నుండి విషాన్ని సులభంగా తొలగించడంలో కూడా తోడ్పడతాయి. జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి లవంగాలు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. వీటిలోని వెచ్చదనం, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు గొంతు నొప్పి, దగ్గు, జలుబు, కఫం వంటి సమస్యల నుండి త్వరగా విముక్తి కలిగిస్తాయని చెబుతారు. నోటి ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే, లవంగాలు సమలదం వల్ల దుర్వాసన తగ్గుతుంది. ఇది వంటి నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించి, ఆరోగ్యకరమైన నోటిని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా లవంగాలు మేలు చేస్తాయి. లవంగం నీరు శరీరంలో రక్త ప్రసరణ ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడి, తద్వారా గుండె పనితీరును కూడా తోడ్పడుతుంది. లవంగాల నీటిని తయారుచేయడం చాలా సులభం. ముందుగా ఒక కప్పు నీటిలో మూడు లేదా నాలుగు లవంగాలను కలిపి ఉంచండి.

ఐపీఎల్ మినీ వేలంలో రూ. 25.2 కోట్లు పలికిన గ్రీన్

ఐపీఎల్ 2026 మినీ వేలంలో ఆస్ట్రేలియా ఆల్ రౌండ్ కామెరాన్ గ్రీన్ చరిత్ర సృష్టించాడు. కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్) అతడిని రూ.25.20 కోట్ల భారీ ధరకు కొనుగోలు చేయడంతో, ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే అత్యంత ఖరీదైన విదేశీ ఆటగాడిగా గ్రీన్ నిలిచాడు. ఈ ప్రక్రియలో రాజస్థాన్ రాయల్స్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన తీవ్ర బిడ్డింగ్ పోరు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఇంతకుముందు ఈ రికార్డు ఆస్ట్రేలియా పేసర్ మిచెల్ స్టార్క్ పేరిట ఉండేది. అతడిని కూడా కోల్ కతానే ఐపీఎల్ 2024 వేలంలో రూ.24.75 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. మొత్తం ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యధిక ధర పలికిన ఆటగాడిగా మాత్రం రిషభ్ పంత్ కొనసాగుతున్నాడు. ఐపీఎల్ 2025 మెగా వేలంలో లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్ అతడిని రూ.27 కోట్లకు దక్కించుకుంది. అదే వేలంలో శ్రేయస్ అయ్యర్ను పంజాబ్ కింగ్స్ రూ.26.75 కోట్లకు కొనుగోలు చేయడం మరో విశేషం. రూ.25 కోట్ల మార్క్ దాటిన బిడ్ వచ్చినప్పటికీ, ఐపీఎల్ 2026 సీజన్కు గాను కామెరాన్ గ్రీన్ పొందే జీతం మాత్రం రూ.18 కోట్లకే పరిమితం కానుంది. ఇందుకు కారణం ఐపీఎల్లో అమలులో ఉన్న మ్యూక్టిమమ్ ఫీ రూల్. ఈ నిబంధన ప్రకారం, మినీ వేలంలో పాల్గొనే విదేశీ ఆటగాడికి చెల్లించే గరిష్ట వేతనం అత్యధిక రిటెన్షన్ స్లాబ్ రూ.18 కోట్లు మాత్రమే. ఈ ప్రకారం గ్రీన్కు రూ. 18 కోట్లు మాత్రమే వస్తుంది. మిగిలిన మొత్తం బీసీసీబి నిర్వహించే ఫ్లేయర్ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రామ్కు వెళ్తుందని ఐపీఎల్ వేలం నిబంధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇంత భారీ ధర పలికినా, కామెరాన్ గ్రీన్పై కేకేఆర్ పెట్టుబడి పెట్టడానికి కారణం అతని ఆల్ రౌండ్ సామర్థ్యమే. ఇప్పటివరకు ఐపీఎల్లో ముంబై ఇండియన్స్, రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన గ్రీన్ 29 మ్యాచ్లలో 707 పరుగులు చేయడంతో పాటు 16 వికెట్లు కూడా పడగొట్టాడు. టాప్ ఆర్డర్లో బ్యాటింగ్ చేయడం, అవసరమైతే బౌలింగ్లోనూ కీలక ఓపర్లు చేయగలగడమే ఇందుకు కారణం. ఆ కారణంతో ఐపీఎల్ 2026 వేలంలో అతడిపై ప్రాంచైజీలు భారీగా పోటీ పడ్డాయి. చివరికి కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ దక్కించుకుంది.



యాక్సలరేటెడ్ రౌండ్లో రూ.13 కోట్లు పలికిన లివింగ్స్టోన్

రౌండ్ 1లో వేలానికి వచ్చి అన్ సోల్డ్ గా మిగిలిపోయిన మాన్ స్టర్ బ్యాటర్ లియామ్ లివింగ్స్టోన్కు యాక్సలరేటెడ్ రౌండ్లో మంచి డిమాండ్ వచ్చింది. రూ. 2 కోట్ల బేస్ ప్రైజ్ తో వేలానికి వచ్చిన లివింగ్స్టోన్ కోసం సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఆసక్తి చూపింది. తొలుత గుజరాత్ టైటాన్స్ ప్రాంచైజ్ సన్రైజర్స్ తో పోటీ పడగా.. ఆ తర్వాత సంజీవ్ గోయెంకా లివింగ్స్టోన్ ధరను అమాంతం పెంచేశాడు. దాంతో చిర్రెత్తుకొచ్చిన కావ్య మారన్ భారీ ధరకు కొనుగోలు చేసింది.ఐపీఎల్ 2026 మినీ వేలంలో లియామ్ లివింగ్స్టోన్ రూ. 13 కోట్ల ధరకు అమ్ముడయ్యాడు. లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్ ప్రాంచైజ్ తమ పర్ఫోమేన్స్ ఉన్న దబ్బులతో చివరి వరకు బిడ్డింగ్ చేసింది. కానీ లివింగ్స్టోన్ కోసమే ఎదురుచూస్తున్న సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు రూ. 13 కోట్లకు సొంతం చేసుకుంది. దాంతో తొలి రౌండ్లో అన్ సోల్డ్ గా మిగిలిపోయిన లియామ్ లివింగ్స్టోన్కు మంచి ధర వచ్చింది.కావ్య మారన్ ఆసక్తి చూసిన సంజీవ్ గోయెంకా కావాలనే లివింగ్స్టోన్ ధరను పెంచుతూ వెళ్లాడు. ఒకానొక దశలో కావ్య మారన్ తన చేతిలో ఉన్న బిడ్ పోస్టర్ను దించుకుండా అలానే ఉంచింది. దాంతో గోయెంకా కావాలనే తమ పర్ఫోమేన్స్ ఉన్నంత వరకు బిడ్ చేస్తూ వెళ్లాడు. మిగతా ప్రాంచైజీలు ఆసక్తి చూపకపోవడం, వాళ్ల పర్ఫోమేన్స్ అంత మనీ లేకపోవడంతో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ప్రాంచైజ్ లివింగ్స్టోన్ను దక్కించుకుంది.ఐపీఎల్ 2026 మినీ వేలంలో కామెరాన్ గ్రీన్ అత్యధికంగా రూ. 25.20 కోట్లు పలికాడు. ఓపర్షిన్ ష్రేయర్లలో అత్యధిక ధర పలికిన ఆటగాడిగా గ్రీన్ నిలిచాడు. గ్రీన్ తర్వాత మతీషా పతిరబ రూ. 18 కోట్లు పలకాడు. ఈ ఇద్దర్నీ కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ దక్కించుకుంది. కార్తీక్ శర్మ, ప్రశాంత్ వీర్ రూ. 14.2 కోట్లు ధర పలికి రికార్డు సృష్టించారు. ఆ తర్వాత లియామ్ లివింగ్స్టోన్ రూ.13 కోట్లు పలకడం విశేషం. మినీ వేలంలో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ప్రాంచైజ్ లియామ్ లివింగ్స్టోన్ మినహా మిగతా అందర్నీ అన్ క్వార్టర్డ్ ఇండియన్ ష్రేయర్ల సొంతం చేసుకోవడం విశేషం. సన్రైజర్స్ సొంతం చేసుకున్న ఆటగాళ్ల వీక్షే.. లియామ్ లివింగ్స్టోన్, సలీల్ అరోరా, క్రైస్ట్ ఫులేత్రా, ప్రఫుల్ హింజే, ఓంకార్ తర్వాల్, అమిత కుమార్, షాకిబ్ మున్నీర్, శివాంగ్ కుమార్.

