

కై కాంటర్

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 52 ప్రకాశం, శుక్రవారం 21- 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

కంభం: 2 షాపుల్లో షటర్లు ధ్వంసం.



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్.. ప్రకాశం జిల్లా... కంభం పట్టణంలో బస్టాండ్ సమీపంలో గుర్తుతెలియని దుండగులు 2 షాపుల షటర్లను ధ్వంసం చేశారు. నంది ప్రైవేటు షాప్, శ్రీ నారాయణ ఏజెన్సీస్ షాప్ల షటర్లను తొలగించడంతో యజమానులు అవాక్కయ్యారు. అయితే ఇది దొంగలపనా లేదా మరెవరైనా కావాలనే చేశారా అనేది తెలియాల్సి ఉంది. షాప్ యజమానులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి సమాచారం తెలియాల్సి ఉంది....

రాష్ట్ర స్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు మార్కాపురం బాలుర ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు ఆరుగురు ఎంపిక



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్.... ప్రకాశం జిల్లా.... ప్రకాశం జిల్లా, కనిగిరి మండలం కంచర్ల వారి పల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల నందు నిన్న జరిగిన స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆండర్ 14, ఆండర్ 17 కబడ్డీ పోటీలలో సత్తా చాటిన మార్కాపురం బాలుర ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు.. శతవసంతాల జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల మార్కాపురం విద్యార్థులు.. వి. మహేష్, ఎం. అజయ్ లు ఆండర్ 14 లో, ఎం.జన్మంత్ నాయక్, పి.అజయ్, యం.అభి, మరియు డి. రాజశేఖర్ రెడ్డి లు ఆండర్ 17 కబడ్డీ ప్రకాశం జిల్లా జట్టుకు ఎంపిక అవడం జరిగినది .. వీరు రేపు కృష్ణాజిల్లా, మచిలీపట్నం నందు జరగబోవు రాష్ట్రస్థాయి ఆండర్ 14 విభాగం నందు, కర్నూలు జిల్లా నందు జరగబోవు రాష్ట్రస్థాయి ఆండర్ 17 బాలుర విభాగంలో ప్రకాశం జిల్లా జట్టు తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు అని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మునగాల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి తెలియజేశారు... జట్టుకు ఎంపిక అయిన విద్యార్థులను..వీరికి శిక్షణ ఇచ్చిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు డి.శ్యామల దేవి.. పి.దామోదర్ రెడ్డి.. మరియు కె. ఓబలేసు లను ప్రధ....



ప్రారంభోత్సవ ఆహ్వానము

ది. 25-11-2025 మంగళవారం
ఉదయం 11-00 గంటలకు
పల్నాడు జిల్లా, సత్తెనపల్లి, నరసరావుపేట రోడ్,
పరివర్తన స్కూల్ ఎదురు నూతనముగా

కై కాంటర్
తెలుగు దినపత్రిక

ప్రారంభించుచున్నాము. కావున మీడియా మిత్రులు, రిపోర్టర్లు
ప్రజలు ఆందరూ తప్పక విచ్చేసి
మా ఆతిథ్యం స్వీకరించవలసినదిగా కోరుచున్నాము.

ప్రారంభికులు :-
గౌ. శ్రీ **యం. హనుమంతరావు** గారు,
డి.ఎస్.పి. సత్తెనపల్లి

అధికారులకు, శ్రేయోభిలాషులకు
ఇదే మా హృదయపూర్వక ఆహ్వానము...

ఆహ్వానించువారు :
కె. వరప్రసాద్
సి.ఇ.ఓ. & ఎడిటర్
సెల్ : 9849707349

రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ,భోభో పోటీలకు విద్యార్థులు ఎంపిక

. పలేటివారిపాలెం క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్వార్ది,స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్నక్రీడా పోటీల ఎంపికలలో భాగంగా 18.న పాకల జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ నందు జిల్లా ఖో. ఖో జట్ల ఎంపిక జరిగింది.ఈ ఎంపికలో పాల్గొన్న జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల పలేటివారిపాలెం విద్యార్థులు 17 సంవత్సరాల విభాగంలో చప్పిడి అశ్విత, 14 సంవత్సరాల విభాగంలో చొప్పర లోకేశ్, ఈర్ల పూజిత రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో పాల్గొనటానికి అర్హత సాధించారు. 19.న కనిగిరి నియోజకవర్గం కంచర్ల వారి పల్లి లో జరిగిన జిల్లా కబడ్డీ సెలక్షన్ లో 17 సంవత్సరాల విభాగంలో మర్రి మని విష్ణు, 14 సంవత్సరాల విభాగంలో గూడూరు సంతోష్ రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు

ఎంపికైనారు.వీరందరూ త్వరలో కర్నూల్, మచిలీపట్నం లో జరగబోవు రాష్ట్రస్థాయి ఖో. ఖో., కబడ్డీ పోటీలలో పాల్గొంటారు. రాష్ట్రస్థాయిలో ప్రావీణ్యం సాధించి పాఠశాలకు అదేవిధంగా గ్రామానికి తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎస్వీఎస్ కమల్ కుమార్ అభినందించారు. పాఠశాల ఉపాధ్యాయనీ, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు ఆశీస్సులు అందించి మరింత ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.స్థానిక పాఠశాల ఫిజికల్ డైరెక్టర్ కత్తి ఐజక్ ను పలువురు అభినందించి మునుముందు విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలని శుభాకాంక్షలనుతెలియజేశారు..

మూతబడిన కెనరా బ్యాంక్ ఏటీఎం సెంటర్

డబ్బులు కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్న ఖాతాదారులు



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి గుడ్లూరు మండల కేంద్రంలో ఉన్న ప్రతిష్టాత్మక బ్యాంకు వ్యాపార సంస్థ కెనరా బ్యాంకు గుడ్లూరు శాఖ ఖాతాదారులు బ్యాంకు ఏటీఎం సేవలు గత మూడు నెలల నుంచి అందుబాటులో లేకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు అనుభవిస్తూ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బ్యాంకులో చెల్లింపులు చేయాలంటే అన్ని క్యాస్ రూపాన చేయవలసి వస్తుందని అందుకు అవసరమైన నగదు కోసం కందుకూరు, కావలి ఏటీఎం సెంటర్ల పై ఆధార పడవలసిన అవసరం

ఏర్పడుతుందని ప్రతిసారి కావలి పోలాలంటే 28 కిలోమీటర్లు, కందుకూరుకు వెళ్ళాలంటే 17 కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఒకవక్క ఖాతాదారులు నుంచి ఏటీఎం చార్జీలు, డెబిట్ ,క్రెడిట్ కార్డ్ చార్జీలు బ్యాంకు సర్వీసుల పేరుతో దోపిడీ చేస్తూ సేవల విషయానికొస్తే కనీసం ఏటీఎం సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురావటమంటే బ్యాంకు మేనేజర్ గుడ్లూరు శాఖ వారి అంతర్యం ఏమిటో బోధపడటం లేదని ఖాతాదారులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా బ్యాంకు మేనేజర్ స్పందించి తమ బ్యాంకు ఖాతాదారులకు ఏటీఎం సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని, ఎన్టీఎం మనీ అందుబాటులో ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

సరదాగా బోటు నడిపిన ఒంగోలు ఎంపీ

మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డి



ఒంగోలు క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి, గృహ , పట్టణ వ్యవహారాల కమిటీ టూర్ లో భాగంగా లక్షద్వీప్ లో సముద్రంలో కమిటీ చైర్మన్, ఒంగోలు పార్లమెంట్ సభ్యులు మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డి సరదాగా బోటును నడిపారు . ఈ సందర్భంగా లక్షద్వీప్ లో వారికి ఇతర సహచర సభ్యులకు ఘనంగా, సాంప్రదాయకంగా స్వాగతం పలికారు.

వ్యవసాయ శాఖ కమిషనర్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన.. కనిగిరి ఏ ఎమ్ సి చైర్మన్ యారప రమ శ్రీనివాస్



పామూరు, నవంబర్ 20, క్రెం కౌంటర్ విజయవాడలో వ్యవసాయ శాఖ కమిషనర్ ని వారి కార్యాలయం లో కనిగిరి ఎఎంసీ చైర్మన్ యారప రమా శ్రీనివాసు గురు వారం మర్యాద పూర్వకంగా కలసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒంగోలు ఎఎంసీ చైర్మన్ రాచగిరి వెంకట్రావు మరియు నంద్యాల,పాణ్యం, మంగళగిరి,ఇతర మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు

వైసీపీలో నూతన నియామకాలు

వైయస్ఆర్సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు వైయస్ఆర్సీపీ పలు నూతన నియామకాలు చేపట్టింది. ఎన్టీఆర్ జిల్లా మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలుగా రాయన భాగ్యలక్ష్మి(విజయవాడ మేయర్)ని, మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధికార ప్రయినిధిగా సంపత్ విజితలను నియమిస్తూ బుధవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. జమ్మలమడుగు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తగా ఎమ్మెల్సీ రామసుబ్బారెడ్డిని, సెంట్రల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్ మెంబర్ గా మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎం. సుధీర్ కుమార్ రెడ్డి ని నియమించారు.



బాధ్యత మరిచిన ప్రైవేటు పాఠశాలల యాజమాన్యాలు



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి,గుడ్లూరు..[గ్రంథ పాలకుని నిర్వాకంతో విద్యార్థులు రోడ్డున పడ్డ సంఘటన మండల కేంద్రమైన గుడ్లూరులో గురువారం జరిగింది.పిల్లల్ని పాఠశాలలకు పంపించేది చదువుకోవడానికా లేక గంధపాలకుడు చెప్పిన పనులు చేయడానికా అని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు మండిపడుతున్నారు. 58వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాలను ఈ నెల 14 నుండి 20వ తేదీ వరకు నిర్వహించుకోవాలి. దానికి ఎవరు వ్యతిరేకం కాదు. వేడుకలు త్వరగా ముగించి పాఠశాల విద్యార్థులను వారి పాఠశాలలు వదిలే సమయానికి విద్యార్థులను పంపిస్తే ఎవరూ ఆక్షేపణ చేయరు. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు ఇక్కడ ఉంచుకోవడం వల్ల ఉదయం 8 గంటలకు టిఫిన్ చేసి పాఠశాలకు వచ్చిన విద్యార్థులు ఒంటిగంట వరకు ఎలా ఉండగలరు. చిన్నపిల్లలు అన్న ఆలోచన కూడా లేకుండా వీరు వేడుకలు నిర్వహించారు. గుడ్ షెఫర్డ్ స్కూల్ కు చెందిన ఒక విద్యార్థి తల్లి భోజనం తీసుకువచ్చి తమ విద్యార్థి తమకుమాతే ఎక్కడికి వెళ్లిందని ఆరా తీయగా ఈ విధంగా చెప్పడంతో ఒంటిగంటైనా పంపించలేదని ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేయడంతో ఆ పాఠశాలకు చెందిన ఉపాధ్యాయులు వారి పిల్లలను తీసుకెళ్లారు. అనంతరం విద్యార్థులను వదిలిపెట్టారు. అక్కడి నుంచి అర కిలోమీటర్ల దూరం వరకు విద్యార్థులు నడిచి వెళ్లాల్సి ఉంటుంది కనీసం విద్యార్థులను పాఠశాల నుంచి తీసుకొచ్చే సమయంలో గాని, గ్రంథాలయం నుంచి తిరిగి వెళ్లే సమయంలోగాని విద్యార్థుల వెంట ఆయాలు కానీ టీచర్లు కానీ వారి వెంట రావాల్సి ఉండగా అలా జరగలేదు. దీంతో విద్యార్థులు రోడ్డున వస్తుంటే మితిమీరిన వేగంతో వస్తున్న ట్రలు వాహనాలు, ట్రాక్టర్లతో ప్రమాదం సంభవిస్తే దీనికి ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారని సర్వత్ర ప్రశ్నిస్తున్నారు. విద్యార్థులను తమ పాఠశాలకు పంపిస్తే గ్రంథ పాలకుడికి సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు గ్రంథాలయ శాఖకు చెందిన పూర్వీకులు

గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి ఉన్నప్పటికీ ఆ వ్యక్తిని గ్రంథాలయంలో కూర్చోబెట్టి అక్కడికి వచ్చిన విద్యార్థులతో ఫోటోలు తీయిస్తూ ఒంటిగంట వరకు గ్రంథాలయంలో ఉంచడంతో విద్యార్థుల ఆకలి కేకలతో అల్లాడుతున్నారు. ఈ వ్యవహారం అంతా గ్రంథ పాలకుడు, ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన మండల విద్యాశాఖ అధికారి, గుడ్లూరు హైస్కూల్ డ్రా.నో.పా.ధ్యా.యం.డం సమక్షంలోనే జరిగింది.గ్రంథ



పాలకుడు తనకేమీ సంబంధం లేదు గ్రంథాలయ వారోత్సవాల్లో పాల్గొన్న పిల్లలను పంపమంటే అధిక శాతం మందిని పంపించారు దానికి నేనేం చేయగలను ప్రైవేటు పాఠశాలల యాజమాన్యాల్లో బాధ్యత వహించాలి.విద్యార్థులను గ్రంథాలయం వరకు తీసుకువచ్చి కార్యక్రమం ముగిసిన తరువాత తీసుకెళ్లాల్సిన బాధ్యత ప్రైవేటు పాఠశాలల యాజమాన్యాదే నాకేమీ సంబంధం లేదని గ్రంథపాలకుడు ప్రభాకర్ రెడ్డి చెప్పడంపై అక్కడున్న ఎంపీడీవో, ఎంఈఓ, హై స్కూల్ ప్రధాన ఉపాధ్యాయుడు ఈ వ్యవహారం అంతా తనకు సంబంధం లేదని మాట్లాడడం కరెక్ట్ కాదని అలా ఎందుకు మాట్లాడుతున్నారని గ్రంథ పాలకుడిని ప్రశ్నించారు. అయినప్పటికీ గ్రంథ పాలకుడు నాకేమవుతుంది ఎవరు ఏం చేసుకున్నా నాకేం ఇబ్బంది లేదు ఇక్కడ నాకు సహకరించే వారు ఎవరూ లేరు అంతా నేనే చూసుకోవాలి లైబ్రరీ లో స్వీపర్ పని దగ్గర్నుంచి అంతే నేనే చూసుకోవాలి అంటూ వ్యాఖ్యానించాడు. ఆయా ఉంది కదా అంటే ఆయాకి జీతం ఎంత ఇస్తున్నారు రోజుకి 80 రూపాయల కూడా రావటం లేదు అని వారి దృష్టికి తెచ్చారు. జీతంతో పని ఏముంది ఆ జీతానికి ఇష్టపడే కదా ఆయాగా పనిచేస్తుంది ఇలా మాట్లాడడం కరెక్ట్ కాదని అధికారులు గ్రంథ పాలకునికి సూచించారు.. ఏదేమైనా గ్రంథాలయ వారోత్సవాలు నిర్వహించడంలో గ్రంథ పాలకుడు వ్యవహరించిన తీరుపై సర్వత్ర మండిపడుతున్నారు. ఇలా మరోసారి జరగకుండా చూసుకోవాలని అధికారులు గ్రంథ పాలకుడిని ఆదేశించారు. అనంతరం వారోత్సవాలలో పాల్గొన్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన వివిధ రకాల పోటీలలో గెలుపొందినవారికి బహుమతులునుఅందజేశారు.

భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ ఏర్పాటు..

డాక్టర్ గద్దె ఏడుకొండలు



పామూరు, నవంబర్ 20, క్రెం కౌంటర్ పామూరు పట్టణంలో వెలసి ఉన్న శ్రీ శ్రీ హరి హర పుత్ర అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానంలో గురువారం డాక్టర్ గద్దె ఏడుకొండలు కుమారుడు డాక్టర్ గద్దె సాయి త్రినాద్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా అయ్యప్ప స్వాములకు, శివ స్వాములకు, వెంకటేశ్వర స్వాములకు, ఆంజనేయ స్వాములకు అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకులు చిమట పట్టాభి స్వామి వేదమంత్రాలతో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి డాక్టర్ గద్దె ఏడుకొండలు దంపతులకు స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు, స్వామి వారి చిత్రపటాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం చైర్మన్ గుత్తి వెంకట రాజు మాట్లాడుతూ నిత్య అన్నదానం కార్యక్రమంలో భాగంగా నవంబర్ 20 వ తేదీ డాక్టర్ గద్దె ఏడుకొండలు కుటుంబ సభ్యుల సహాయ సహకారాలతో అన్నదానం నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాల ధారణ స్వాములందరు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కోవూరు గ్రామంలో పారిశుధ్య పనులు



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు,మండల పరిధిలోని కోవూరు గ్రామంలో పారిశుధ్య పనులు చేపట్టినట్లు కోవూరు సర్పంచ్ ఆవుల మాధవరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా గ్రామంలోని అన్ని వీధుల్లో బ్లీచింగ్ పౌడర్ చల్లించటం జరిగిందన్నారు. అదే విధంగా గ్రామంలో దోమల నివారణకు పాకింగ్ కార్యక్రమం కూడా చేపట్టారు. గ్రామస్తులు,ప్రజలు సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయితీ కార్యదర్శి సిహెచ్ స్వప్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కాపురం పురపాలక సంఘ సచివాలయ సిబ్బందికి ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమమును ప్రారంభించిన మార్కాపురం మునిసిపల్ కమిషనర్ శ్రీ నారాయణరావు



క్రెమ్ కౌంటర్ స్కూస్.. ప్రకాశం జిల్లా... స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్, ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ లోకల్ గవర్నెన్స్ సంస్థల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మార్కాపురం పురపాలక సంఘ పరిధిలోని పర్యావరణ కార్యదర్శులకు, సంక్షేమ కార్యదర్శులకు ,మౌలిక సౌకర్యాల కార్యదర్శులకు, పారిశుధ్య మేల్కీలక,మార్కాపురం పురపాలక సంఘ పరిధిలోని మెప్పా కార్యాలయ మీటింగ్ హాల్ నందు ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ, ప్లాస్టిక్ నిర్మూలన మరియు స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ వంటి అంశాలపై ఒక్కరోజు పూర్తిస్థాయి శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు. ఈ శిక్షణ తరగతులకు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ నుండి శిక్షకులుగా తిరుపతి రావు , హరీష్ ,ప్రకాశం జిల్లా సమన్వయకర్త డి కోటేశ్వరరావు, గోపి విజయవాడ నుండి వచ్చి శిక్షణను ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమను మార్కాపురం మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీ %ణమా% నారాయణరావు , శిక్షణ తరగతులను జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు తదుపరి సదరు బ్రుయి...



ధరల పట్టికను ఏర్పాటు చేయాలి..



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్వాద్రి, మండల కేంద్రమైన పలేటివారిపాలెం లో ఉన్న హరిత పుత్ర వెజిటల్ అండ్ మిల్లెట్స్ ప్రొడ్యూసర్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్ పాప్ లో మండల వ్యవసాయ అధికారి కేవిశేషా రెడ్డి గురువారం ఆకస్మిక తనిఖీనిర్వహించారు. ఈ తనిఖీలో భాగంగా ఓ ఫారం సరిగ్గా లేని అనుమతిలేని గోదాములో ఉంచిన మూడు కంపెనీల 36.09 మెట్రిక్ టన్నుల డి.ఎ.పి, అమ్మోనియం సల్ఫేట్, యూరియా , ఎస్.ఎస్ పి సంబంధించి రూ.4,25,480 ల విలువ గల ఎరువులను నిలుపుదల చేసారు. మండలంలోని ఆయా ఎరువుల దుకాణదారులకు ఎరువుల , పురుగుమందులకు సంబంధించిన ధరల పట్టికను ఏర్పాటుచేయడం దుకాణంలో ప్రదర్శించబల్చిందిగా సూచించారు., ఎరువులను అధిక ధరలకు విక్రయిస్తే లైసెన్స్ లను రద్దుచేసి చట్టప్రకారం చర్యలకు సిఫార్సు చేస్తాము అని హెచ్చరించారు.

రాష్ట్రస్థాయి బాస్కెట్ బాల్ పోటీలకు సెయింట్ మార్క్ స్కూల్ విద్యార్థుల ఎంపిక

విద్యార్థులను అభినందనలు తెలిపిన.. సెయింట్ మార్క్ స్కూల్ అధినేత ఎం జయ కుమార్



పామూరు, నవంబర్ 20, క్రైం కౌంటర్ కందుకూరులో జరిగిన 69వ స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లాలో అందర్-14 మరియు అందర్-17 బాయ్స్ %౪౪గర్ల్స్ రాష్ట్రస్థాయి బాస్కెట్ బాల్ టోర్నమెంట్ కమ్ సెలక్షన్స్ టీ ఆర్ ఆర్ గవర్నమెంట్ జూనియర్ కాలేజ్ నందు నిర్వహించబడినవి. ఈ సెలక్షన్స్ లో పామూరు పట్టణానికి చెందిన స్థానిక సెయింట్ మార్క్ స్కూల్ విద్యార్థులు రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపిక కావడం జరిగింది. షేక్ దావూద్ ఇస్మాయిల్ అందర్- 17, షేక్ ఆయేషాతన్సీమ్ అందర్ -14 రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ప్రకాశం జిల్లా టీంకు ఎంపిక కావడం జరిగింది. ఈ విద్యార్థులను పామూరు సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ మాకినేని శ్రీనివాసరావు అభినందించారు. క్రీడాకారులకు నైపుణ్యం, సాధన, క్రీడా స్ఫూర్తి మరియు అంకిత భావం కలిగి ఉండాలని సూచించారు. పట్టణానికి పరిమితమైన ఈ బాస్కెట్ బాల్ గేమ్ గ్రామీణ ప్రాంతమైన పామూరు లాంటి ప్రాంతం నుండి రాష్ట్రస్థాయికి విద్యార్థులు ఎంపిక కావటం గొప్ప విషయమని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల మేనేజ్మెంట్ కు అభినందనలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ %౪౪ కరస్పాండెంట్ యం.జయ కుమార్ మరియు బాస్కెట్ బ్రెన్స్ పాల్గొన్నారు.

రాఘవేంద్ర స్వామి దర్శించిన కావలి ఎమ్మెల్యే కావ్య



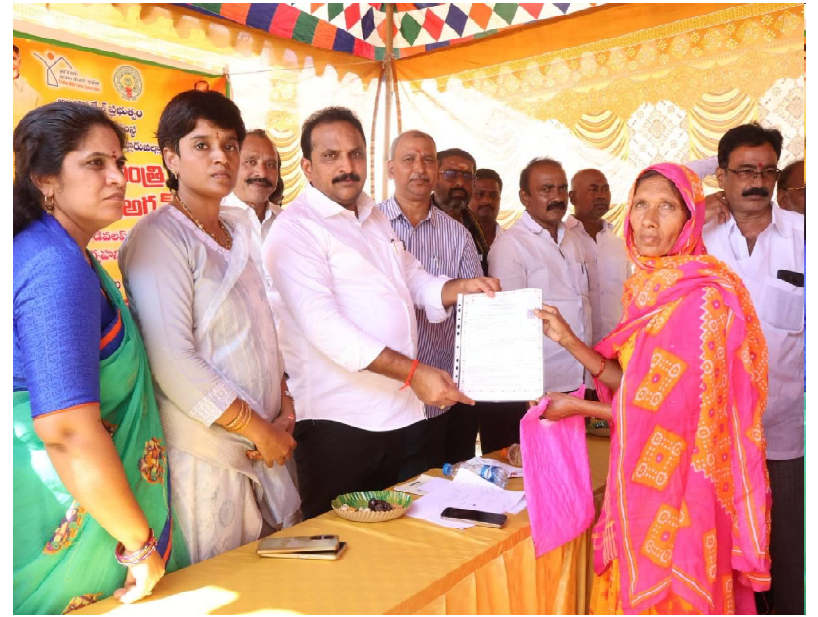
కావలి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి,ఎమ్మెల్యే కావ్య కృష్ణారెడ్డి మంత్రాలయంలోని శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి దేవస్థానంలో గురువారం ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్వామివారి దర్శనం చేసుకొని, స్వామి వారి రథోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.కావలి నియోజకవర్గ ప్రజలు రాఘవేంద్ర స్వామి కృప దయలతో ప్రజలంతా చల్లగా,ఆనందంగా, సంతోషపడుతున్నారో జీవించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నారు.



రాజకీయాలకు అతీతంగా లబ్ధిదారుల ఎంపిక..

ఎం ఎల్ ప ఇంటూరి నాగేశ్వర రావు

క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్స్పెక్టర్ కందుకూరు,పేదల సొంతింటి కలలు నిజం చేయటంలో భాగంగా, కూటమి ప్రభుత్వం రాజకీయాలకు అతీతంగా లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేసి, ఇళ్లు మంజూరు చేస్తోందని ఎమ్మెల్యేఇంటూరి నాగేశ్వరరావుఅన్నారు. అర్బన్ పరిధిలో 417 మందికి ప్రభుత్వం తరపున ఇళ్లు మంజూరు కాగా, అందుకు సంబంధించిన సాంక్షన్ ఉత్తర్వులనుఆయన స్వయంగా లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. పట్టణంలోని బృందావనం, కోటారెడ్డి నగర్ 1,2 సచివాలయాల పరిధిలో గురువారం జరిగిన కార్యక్రమానికిఆయన హాజరయ్యారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ కే. అనూప్, హౌసింగ్ ఈజ్ మాధవరావు, డి ఈ నారాయణ, తహసిల్దార్ లావణ్యతో కలిసి లబ్ధిదారులకు అనుమతి పత్రాలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ 2014-19 మధ్య టీడీపీ ప్రభుత్వంలో పేదల కోసం టీడీపీ ఇళ్లను కట్టించిన సంగతిని గుర్తు చేశారు. కందుకూరు పట్టణంలో 1400 కుటుంబాలు, టీడీపీ ఇళ్లలో కాపురం ఉంటున్నారని చెప్పారు. తర్వాత వచ్చిన వైసిపి ప్రభుత్వం కనీసం 10% పనులు పూర్తి చేయలేకపోయిందని విమర్శించారు. ఊరికి దూరంగా వాగులు, వంకల్లో ఇచ్చిన ఇళ్ల స్థలాలు నిరుపయోగంగా ఉన్నాయన్నారు. వైసిపి హయాంలో నిర్మించిన కాలనీ ఇళ్లకు బిల్లులు మధ్యలో ఆపేసిన చరిత్ర జగన్మోహన్ రెడ్డిదని విమర్శించారు. ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వంలో పాల్గొలకు అతీతంగా లబ్ధిదారుల ఎంపిక జరుగుతోందని , సొంత స్థలాలు ఉండి ఇల్లు లేని వారు వెంటనే దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. లబ్ధిదారుల ఎంపికలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే, వారికి అన్యాయం జరగకుండా రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ అధికారులు కలిసి పనిచేయాలని సూచించారు. సొంతగా స్థలాలు లేని వారికి పట్టణాల్లో రెండు సెంటు, పల్లెల్లో మూడు సెంటు చొప్పున ఇచ్చేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తోందని తెలిపారు. అవసరమైతే ప్రైవేటు భూమిని కొనుగోలు చేసి ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామని తెలియజేశారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలనకు, ప్రస్తుత చంద్రబాబు నాయుడు పాలనకు మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ప్రజలు గుర్తించాలని కోరారు. అనుభవజ్ఞుడైన ముఖ్యమంత్రి సారథ్యంలో రాష్ట్రం అన్ని విధాలా వేగంగా



అభివృద్ధి చెందుతుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ ఏ.ఈ ఇంటూరి సుబ్బారావు పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు, రాష్ట్ర విద్యాశాఖ ఇన్స్పెక్టర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పోకూరి రాంబాబు, రాష్ట్ర విశ్వబ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ చిలకపాటి మధుబాబు, పార్టీ నాయకులు పిడికిటి వెంకటేశ్వర్లు, ఉన్నం వీరాస్వామి, ఉప్పుటూరి శ్రీనివాస్ రావు, కంద్రా మాల్వాద్రి, చదలవాడ కొండయ్య, కల్లూరి శైలజ, మహర్షి శ్రీను, చనమాల శ్రీధర్, గేరా సరేష్, దాసరి ప్రమోద్, శ్యామ్ పాలేటి కోటేశ్వరరావు, వడ్డేశ్వ రవిచంద్ర, బెజవాడ ప్రసాద్, గడ్డం మాలకొండయ్య, కూనం సరేంద్ర ముచ్చు వేణు, గుమ్మా శివ, పలేటి వెంకటేశ్వర్లు, వడ్డమాడి చెంచు నారాయణ, యోగేశ్వరరావు, మంచిరాజు మురళి, మేడ మల్లికార్జున, చుండూరి శ్రీను, సవిటిబోయిన వెంకటకృష్ణ, అత్తేట మాల్వాద్రి, మురారి శెట్టి వెంకట సుధీర్, కొత్తూరు వెంకట సుధాకర్, షేక్ రూఫ్, జియావద్దీన్, కొచ్చర్ల తనూజ్ కుమార్, పరుసు నాగేశ్వరరావు, నగర జయకృష్ణ ఆయా వార్డు అధ్యక్షులు పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కూటమి నేతలు కార్యకర్తలు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధులకు నిత్యవసరాలు, బట్టలు పంపిణీ



గుడ్లూరు: క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి,గుడ్లూరు మండల కేంద్రంలో యశ్వంత్ సాయి తేజ మెమోరియల్ బ్రష్టు నిర్వాహకులు అద్దంకి అజయ్ బాబు తనయుడు యశ్వంత్ సాయి తేజ నాలుగవ వర్సంతిని పురస్కరించుకొని నివాసం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన వర్సంతి సభలో అజయ్ బాబు బంధువులు,మిత్రులు పాల్గొని యశ్వంత్ సాయి తేజకి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమంనకు వచ్చిన పెద్దలు మాట్లాడుతూ చేతికి వచ్చిన కుమారుడు చనిపోయిన కష్టకాలంలో కృంగిపోకుండా నలుగురికి చేయూతనివ్వాలని దృఢ సంకల్పంతో అజయ్ బాబు ప్రతి ఏటా తన కుమారుని యొక్క జయంతి సందర్భంగా అనాధ ఆశ్రమాలలో అన్నదానాలు, వర్సంతి సందర్భంగా దివ్యాంగ విద్యార్థులకు బట్టలు, కొంతమంది

విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి..



క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి టి నాగ బ్రహ్మం కందుకూరు రూరల్,గ్రంథాలయ వారోత్సవాలలోభాగంగా 7 వ రోజు వారోత్సవాలు గురువారంముగిశాయి.ఈ సందర్భంగా వివిధ పోటీలలో పాల్గొన్న విజేతలకు ముఖ్య అతిథులుగా జడ్పీ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల హెచ్ఎం నరసింహమూర్తి , రిటైర్డ్ బ్యాంకు మేనేజర్ దండోరా దాసు, రిటైర్డ్ హెడ్మాస్టర్ జి వెంకట శేషగిరిరావు విద్యార్థులకు బహుమతులను అంద జేశారు.మంచి విజ్ఞాన దాయకమైన పుస్తకాలు గ్రంథ ఆలయంలో లభిస్తాయని వాటిని విద్యార్థులు అందరూ చదవాలని పుస్తకాలు కొనలేని వారికి సదుపాయంగా ప్రభుత్వం పుస్తక బాంధాగారాలను నెలకొల్పినారని ఇక్కడ పుస్తకాలు ఉచితముగా చదువుకొని విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చునని చెప్పారు. జ్ఞానమే కాకుండా వినయం విధేయత క్రమశిక్షణ మొదలగు అంశములు గ్రంథాల వలన తెలుసుకోవచ్చు నని విద్యార్థులు గ్రంథాలయాలు ఉపయోగించుకోవాలని అన్నారు.విజేతలైన విద్యార్థులకుగ్రంథపాఠకురాలు పి.నాగ రజని బహుమతులను అందజేశామని చెప్పారు.



లబ్ధిదారుల జాబితా నుంచి 7 లక్షల మంది రైతులను తొలగించారు



కేంద్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడిన కన్నబాబు.. వైయస్ఆర్ కడప జిల్లాలో రెండో విడత అన్నదాత సుఖీభవ నగదు జమ సందర్భంగా చంద్రబాబు చెప్పిన అబద్ధాలపై మండిపడ్డారు. ఈ ఒక్క పథకం ద్వారా రెండేళ్లలో రైతులకు దాదాపు రూ. 17 వేల కోట్లు మోసం చేశాడని వివరించారు. ఏకంగా 7 లక్షల మంది రైతులను లబ్ధిదారుల జాబితా నుంచి తొలగించి వెన్నుపోటు పొడిచాడని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో కేంద్రం ఇచ్చే నిధులతో సంబంధం లేకుండానే అన్నదాత సుఖీభవ కింద ఒక్కో రైతుకి ఏడాదికి రూ. 20 వేలు పెట్టుబడి సాయం అందిస్తానని నమ్మించి తీరా గెలిచాక రెండేళ్లలో కేవలం రూ.10 వేలు మాత్రమే ఇచ్చి చేతులు దులిపేసుకున్నాడని ధ్వజమెత్తారు. ఈ ప్రభుత్వం కొలు రైతులను అసలు రైతులుగానే గుర్తించడం లేదని, ఏడాదిన్నర కూటమి పాలనలో వందల మంది రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటే ఒక్క కుటుంబాన్ని కూడా ఆదుకున్న పాపాన పోలేదని చెప్పారు. పథకంలో 7 లక్షల మంది రైతులు ఎందుకు తగ్గిపోయారో చెప్పాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.



చినిమా



'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్' స్ట్రీమింగ్ ఎప్పటినుంచంటే?

ఓవైపు స్టార్ హీరోలతో కలిసి పాస్ ఇండియాలో నటిస్తోన్న రష్మిక మందన్నా మరోవైపు లేడీ ఓరియంటెడ్ మూవీస్ తోనూ మెప్పిస్తోంది. తాజాగా ఆమె నటించిన సినిమా ది గర్ల్ ఫ్రెండ్. అందాల రాక్షసి సినిమాతో హీరోగా మెప్పించి చిలసా సినిమాతో జాతీయ అవార్డు అందుకున్న రాహుల్ రవీంద్రన్ ఈ లేడీ ఓరియంటెడ్ సినిమాను తెరకెక్కించడం విశేషం. దసరా ఫేమ్ దీక్షిత్ శెట్టి రష్మికకు జోడీగా నటించాడు. నవంబర్ 07న థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ టాక్సిక్ లవ్ స్టోరీ సూపర్ హిట్ గా నిలిచింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లు రాబట్టింది. చాలా తక్కువ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా రూ. 25 కోట్లకు పైగానే కలెక్షన్లు సాధించింది. టాక్సిక్ బాయ్ ఫ్రెండ్స్ ఉన్న అమ్మాయిలు పర్సనల్గా.. ప్రొఫెషనల్గా ఎలా ఇబ్బంది పడుతున్నారన్న విషయాన్ని ఈ సినిమాలో చక్కగా చూపించారు డైరెక్టర్ రాహుల్ రవీంద్రన్. దీంతో చాలా మంది అమ్మాయిలు ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమాను ఓన్ చేసుకున్నారు. అదే సమయంలో ఓ అమ్మాయి ఈ సినిమా చూసి చున్న తీసేసి 'నేను కూడా ఇలాగే జీవిస్తాను' అంటూ చెప్పడం తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇప్పటికీ ఈ సినిమా థియేటర్లలో హాస్ ఫుల్ కలెక్షన్స్ తో ఆడుతుండడం విశేషం. అమ్మాయిలకు తెగ నచ్చేసిన ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమా ఓటీటీలో చూడాలని చాలా మంది ఉవ్విళ్ళూరుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రష్మిక సినిమా ఓటీటీ రిలీజ్ గురించి సోఫల్ మీడియాలో ఆసక్తికర చర్చ జరుగుతోంది. ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను ఓటీటీ దిగ్గజం నెట్ ఫ్లిక్స్ సొంతం చేసుకుంది. ఇందుకోసం చిత్ర నిర్మాతలకు ఏకంగా రూ. 14 కోట్లు చెల్లించినట్లు సమాచారం. ఒప్పందం ప్రకారం డిసెంబర్ 11 నుంచి ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమాను స్ట్రీమింగ్ చేయనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే ప్రస్తుతానికి ఇది కేవలం రూమర్ మాత్రమే. త్వరలోనే దీనిపై ఓ అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుంది. అల్లు అరవింద్, ధీరజ్ మొగిలినేని సంయుక్తంగా నిర్మించిన ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ సినిమాలో అను ఇమ్మాన్యుయేల్ మరో కీలక పాత్ర పోషించింది. రావు రమేష్, రోహిత్ తదితరులు వివిధ పాత్రల్లో మెరిశారు.



వెయిట్ తో పాటు డయాబెటిస్ కంట్రోల్..!

శతాబ్దాలుగా భారతీయ వంటకాలు, ఆయుర్వేదం రెండింటిలోనూ ఉపయోగించబడుతున్న దాల్చిన చెక్క ఉపయోగాలు తప్పక తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో దాల్చిన చెక్క నీటిని తీసుకోవడం వల్ల బోలెడన్నీ బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కేవలం 15 రోజులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగితే చాలు 70% మీ ఆరోగ్యాన్ని లోపలి నుండి మార్చే ఐదు అద్భుతాలను గమనిస్తారు. దీనిని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. ఖాళీ కడుపుతో దాల్చిన చెక్క నీరు తాగడం వల్ల కలిగే 5 అద్భుతమైన ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం 70% త్వరగా బరువు తగ్గుతారు: దాల్చిన చెక్క నీరు సహజమైన కొవ్వును కరిగించేది. ఇది మీ శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. జీవక్రియ వేగవంతం అయినప్పుడు, నిల్వ ఉన్న కొవ్వు కరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది: మీరు ప్రీ-డయాబెటిక్ లేదా చక్కెర సమస్యలు కలిగి ఉంటే ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క ఇన్సులిన్ లాగా పనిచేస్తుంది. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది: దాల్చిన చెక్క శరీరంలో "చెడు" కొలెస్ట్రాల్ (%బాణా%), ట్రైగ్లిజరైడ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంది. కొలెస్ట్రాల్ మంచి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని దూరం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా ఉంటుంది: మీరు తరచుగా గ్యాస్, మలబద్ధకం లేదా అమృతంతో బాధపడుతుంటే దాల్చిన చెక్క నీరు తాగడం మర్చిపోవద్దు. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనది. ఇది ప్రేగులను శుభ్రపరుస్తుంది. ఉదయం మీ కడుపు ఖాళీ చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. కడుపు సంబంధిత ఇతర సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి, చర్మానికి ప్రయోజనం: దాల్చిన చెక్కలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని లోపలి నుండి బలోపేతం చేస్తాయి. వ్యాధితో పోరాడటానికి మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. మీ శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రపరచబడినప్పుడు, దాని ప్రభావాలు మీ చర్మంపై కూడా కనిపిస్తాయి. ఇది సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. దాల్చిన చెక్క నీటిని ఎలా తయారు చేయాలి: ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తీసుకుని, అందులో అర టీస్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడి లేదా 1 అంగుళం దాల్చిన చెక్క వేసి, రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయం ఆ నీటిని కొద్దిగా వేడి చేసి, ఖాళీ కడుపుతో తాగేయాలి.



చలికాలంలో అల్లం టీ మ్యాజిక్..

చలికాలం ప్రారంభమైంది.. రోజురోజుకీ చలి తీవ్రత పెరిగిపోతుంది. ఈ సీజన్లో లోబంట్లో వేడిని పెంచే ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. అందులోనే శరీరానికి మేలు చేసే వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో ఉదయాన్నే అల్లం టీ తాగితే శరీరంలో వేడి స్థిరంగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ డ్రింక్ మాత్రమే కాదు, ఒక పవర్ ఫుల్ నేచురల్ రెమెడీ. అల్లంలో జింజరాల్స్, పోగాల్స్ అనే కాంపౌండ్లు యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమేటరీ ప్రొపర్టీస్ ఉంటాయి. %వీజెడ్% రిసెర్చ్ ప్రకారం, అల్లం యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ-నాయాసియా ఎఫెక్ట్ తో శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. చలికాలంలో దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పెరుగుతాయి. అల్లం టీ రోజూ తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. అల్లం శరీరంలో వేడిని పెంచడమే కాదు, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. అల్లం టీ రోజూ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో చూద్దాం 70% ఇన్ఫెక్షన్ల చెక్? చలికాలంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణం. అల్లం టీలోని జింజరాల్స్ గొంతు నొప్పి, దగ్గును తగ్గించి, శ్వాసకోశ సమస్యలను అరికడతాయి. అల్లం యాంటీ-మైక్రోబయల్ ప్రొపర్టీస్ తో బాక్టీరియా, వైరస్లను చంపుతుంది. రోజూ ఒక కప్ అల్లం టీ తాగితే, ప్లూ, జలుబు రిస్క్ 30% తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అల్లంలోని విటమిన్ %జె%, మెగ్నీషియం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. చలికాలంలో మెటబాలిజం తగ్గుతుంది. గ్యాస్, జీర్ణక్రియ సమస్యలు పెరుగుతాయి. అల్లం జీర్ణరసాలను పెంచి, గ్యాస్ ను తగ్గిస్తుంది. అల్లం గట్ హెల్త్ ను మెరుగుపరచి ఉబ్బరం, వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ ఎంప్టియింగ్ ను వేగవంతం చేస్తుంది. చలికాలంలో హెపిటా ఉండే ఆహారం జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో రక్తనాళాల్లో బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరుగుతుంది. అల్లం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి, ఆక్సిజన్ సరఫరాని పెంచుతుంది. అల్లం %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, క్లట్ ఫార్మేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. తరచుగా అల్లం తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అల్లం శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచి, లెథర్జీని అరికడుతుంది. గ్రీన్ టీతో కలిపి అల్లంని తీసుకుంటే చలికాలంలో ఎండ్యూరిన్స్ పెరుగుతుంది, ఇది థర్మల్ సెన్సిటివ్ ను మెరుగుపరుస్తుంది, శరీరంలో శక్తిస్థాయిల్ని పెంచుతుంది. అల్లం మెన్స్ట్రువల్ క్రాంప్స్, మసల్ సోరెస్, ఆస్టియోఆర్థరైటిస్ పియస్ ను తగ్గిస్తుంది.

పెత్తనం అంతా ధోనిదే..

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టుతో మహేంద్ర సింగ్ ధోనీకి ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉంది. 2008లో చెన్నై ప్రొంచైజ్ లో చేరిన ధోని.. అప్పటి నుంచి ధోని అంటే సీఎస్కే. సీఎస్కే అంటే ధోనిలా మారిపోయింది. 'నాట్ ఎట్' అంటూ ధోని కూడా తనకు బాడీ సహకరించినంత వరకు ఐపీఎల్ ఆడాలని భావిస్తున్నారు. అందుకు తగ్గట్టుగా ఐపీఎల్ 2026లో మైదానంలోకి దిగుతాడు ధోని. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా సంచలన ట్రేడ్ తో రాజస్థాన్ రాయల్స్ నుంచి సంజూ శాంసన్ ను జట్టులోకి తీసుకుంది చెన్నై. అతడు జట్టులో చేరినా.. తమ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ అని స్పష్టం చేసింది సీఎస్కే యాజమాన్యం. అయితే రుతురాజ్ గైక్వాడ్ పేపర్ కెప్టెన్ మాత్రమేనని.. జట్టు పెత్తనమంతా ధోనిదేనంటూ సోఫల్ మీడియాలో చర్చ జరుగుతోంది. దీనిపై తాజాగా మాజీ క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ కూడా స్పందించాడు. ధోని జట్టులో ఉన్నంతకాలం రుతురాజ్ గైక్వాడ్ కేవలం 'పేపర్ కెప్టెన్' మాత్రమేనని మహమ్మద్ కైఫ్ పేర్కొన్నారు. జట్టు కెప్టెన్ గా ధోని లేకపోయినా.. అతడి ఆధిపత్యం కొనసాగుతుందని.. జట్టును 'షాడో కెప్టెన్' గా నడిపిస్తాడని కైఫ్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఈ క్రమంలోనే రాజస్థాన్ రాయల్స్ నుంచి జట్టులో చేరిన సంజూ శాంసన్ కూడా వట్టి దడ్డమ్మ అని.. భవిష్యత్తు ప్రణాళికలో భాగంగా అతణ్ణి తీసుకున్నారని ఫ్యాన్స్ అంటున్నారు. ధోని స్థానాన్ని సంజూ శాంసన్ భర్తీ చేస్తాడని క్రికెట్ విశ్లేషకులు అంటున్నారు. అలాగే రాయల్స్ జట్టులో ఉన్నప్పుడు కూడా శాంసన్ తన అభిప్రాయాలను కెప్టెన్ గా పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని.. బయటకు వచ్చాడు.. ఇప్పుడు కూడా సైలెంట్ గా ఉండాలని చెప్పి ధోనినే అంతా అని సీఎస్కే ఫ్యాన్స్ అంటున్నారు.



గుడ్ న్యూస్.. రోహిత్, కోహ్లా రీఎంట్రీ.

సౌతాఫ్రికాతో జరుగుతున్న టెస్ట్ సిరీస్ ముగిసిన వెంటనే టీమిండియా మూడు వన్డేల సిరీస్ కు సిద్ధమవుతోంది. నవంబర్ 26న గాహాతిలో రెండో టెస్ట్ ముగియనుండగా, కేవలం నాలుగు రోజుల వ్యవధిలోనే అంటే నవంబర్ 30న రాంచీ వేదికగా తొలి వన్డే జరగనుంది. ఈ సిరీస్ కోసం టీసీసీఐ త్వరలోనే భారత జట్టును ప్రకటించనుంది. రోహిత్, కోహ్లా రీఎంట్రీ.. ఈ సిరీస్ ద్వారా టీమిండియా స్టార్ ప్లేయర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా తిరిగి వన్డే జట్టులోకి అడుగుపెట్టనున్నారు. హార్దిక్ పాండ్యా దూరం.. ఆసియా కప్ సందర్భంగా గాయపడిన స్టార్ ఆల్ రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా ఈ సిరీస్ కు దూరంగా ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గాయం నుంచి కోలుకున్నప్పటికీ, నేరుగా అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ లు ఆడకుండా, నయ్యర్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో బరోడా తరపున ఆడి తన ఫిట్ నెస్ ను నిరూపించుకోనున్నారు. కెప్టెన్ పై సందిగ్ధత.. ప్రస్తుతం మెడ నొప్పితో బాధపడుతున్న శుభీమన్ గిల్ ఈ సిరీస్ కు అందుబాటులో ఉంటాడా లేదా అన్నది అనుమానంగా ఉంది. ఒకవేళ గిల్ దూరమైతే, అనుభవజ్ఞుడైన రోహిత్ శర్మ తిరిగి వగ్గాలు చేపట్టే అవకాశం ఉంది. వైస్ కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ కూడా గాయంతో దూరమవడంతో రుతురాజ్ గైక్వాడ్ కు జట్టులో చోటు దక్కవచ్చు. రాజోయే టీ20 సిరీస్ లను దృష్టిలో ఉంచుకుని జన్ ఫ్రీట్ బుహ్రాకు ఈ వన్డేల నుంచి విశ్రాంతినివ్వనున్నారు. భారత జట్టు (అంచనా): పేసర్లుగా సిరాజ్, అర్షద్ షిఫ్, హర్దిత్ రాణా, ప్రసిద్ధి కృష్ణ రేసులో ఉండగా.. స్పిన్నర్లుగా కుల్దీప్, వరుణ్ చక్రవర్తి కొనసాగే అవకాశం ఉంది. వికెట్ కీపర్ గా కేఎల్ రాహుల్, బ్యాట్స్ మన్ రిషభ్ పంత్ ఎంపికయ్యే ఛాన్స్ ఉంది. అంచనా జట్టు: రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, శుభీమన్ గిల్/యశ్విర్ జైస్ వాల్, రుతురాజ్ గైక్వాడ్, కేఎల్ రాహుల్ (వికెట్ కీపర్), రిషభ్ పంత్, అక్షర్ పటేల్, కుల్దీప్ యాదవ్, వాషింగ్టన్ సుందర్, శివమ్ దూడీ/నిఖిల్ కుమార్ రెడ్డి, మహమ్మద్ సిరాజ్, అర్షద్ షిఫ్ సింగ్, హర్దిత్ రాణా, వరుణ్ చక్రవర్తి

