



మరిన్ని కథనాల
కోసం
యాచుక్కాబేలో
ప్రసారమవుతున్న
మీ
SREECHAKRA
NewsTVని
వీక్షించవచ్చు.
ఫైట్, సబ్సైబ్, లైట్.

<https://www.sreechakranews.com>

SREECHAKRA TELUGU DAILY

పేజీలు: 08 | వెల రూ. 5.00

సంపుటి 10 | సంచిక 24 | కర్మాలు | ఆదివారం | 16 ఫిబ్రవరి 2025

Published from Kurnool... Circulated by Andhra Pradesh, Telangana & New Delhi

సేవాలార్ మార్కెట్ లోచనాలు

జయంతి తేడుకల్గొ సిహం చంద్రబాబు



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 15 సంత్ సేవాలార్ ఎపిలో పుట్టిని.. ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువ సేవ చేశారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. మహాత్మగాంధీ కంటే ముందే సంత్ సేవాలార్ అపొన పాటించారని అన్నారు. సంత్ సేవాలార్ మహరాజ్ జయంతి వేదుకల్లో చంద్రబాబు సిద్ధాంతాలతో కూట మి ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని, తండూల మందిని రాజకీయంగా ప్రోత్సహించాలని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

రుషికొండ కాంట్రాక్టర్సు బిల్లుల చెల్లింపు

A photograph of a man with a mustache, wearing a white button-down shirt, seated at a desk with a microphone. He is gesturing with his hands as he speaks. On the desk in front of him are several papers, a blue water bottle, and a black nameplate. The background is a plain, light-colored wall.

ఆందోళన కలిగిస్తున్న స్వభావ నేరాలు

ఎవిడెన్స్‌పై సమన్వయం చేసుకుని పని చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పోలీసు శాఖ, న్యాయ శాఖ మధ్య సమన్వయం ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. ఒక గౌరవమైన వృత్తిలో న్యాయ వ్యవస్థ ఉందని.. పోలీసులు, లాయర్లను చూసి ఇప్పుడు గర్వపడుతున్నారని అన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో సైబర్ నేరాలు మరింత ఎక్కువగా జరుగుతాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం దొంగలు.. మన కన్నా పార్పు గా ఉన్నారు. డిజిటల్ ఎవిడెన్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. సైబర్ నేరాలు బాగా పెరుగుతున్నాయి. లాయర్లు, డాక్టర్లు, పోలీసులు కూడా సైబర్ క్లైంట్లో చిక్కుకున్నారు. ఈజీ మని కోసం జీవితాలు నాశనం చేసుకుంటున్నారు. డిజిటల్ క్లైంట్, డిజిటల్ ఎవిడెన్స్‌పై అవగాహన ఉండాలని చెప్పుకొచ్చారు. నిందితులకు శిక్ష పదే విషయంలో కాలయాపన జరుగుతోందన్నారు. ఏదైనా ఒక నేరం జరిగి కేన్ వస్తే లీగల్ టీం పోలీసు డిపా-టం-మెంట్కు సపోర్ట్ చేస్తే ఎందుకు శిక్షలు ఆలస్యం అవుతాయని అన్నారు. ఎవిడెన్స్ కల్క్ చేసే విషయంలో జాగ్రత్తలు ముఖ్యమని వెల్లడించారు. న్యాయవ్యవస్థకు గౌరవం ఇవ్వాలంటే పోలీసులకు కూడా న్యాయపాదులు అంతే గౌరవం ఇస్తే న్యాయం త్వరగా జరుగుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. విజయనగరం జిల్లాలో ఆరు నెలల చిన్నారిపై ఆత్మాచారం జరిగిందని.. మూడు నెలల్లోనే నిందితుడికి 25 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష పడిందన్నారు. పోలీసు న్యాయ వ్యవస్థ స్క్రమంగా పని చేయడం వల్ల ఇది సాధ్యం అవుతుందని చెప్పారు. ఇంట్లో టీవీ, ఫ్రిజ్ ఉన్నట్టే సీసి టీవీ కూడా ఉండాలన్నారు. ట్రోన్ సపోయంతో ట్రాఫిక్ జామ్‌పై దృష్టి పెట్టమని.. ట్రాఫిక్ కంట్రోల్కు డిజిటల్ పెక్కాలజీ వాడుతున్నామన్నారు. ఏదైనా కష్టం వస్తే పోలీసులు గుర్తొస్తున్నారని అంతవరకు సంతోషమన్నారు. పబ్లిక్కు అర్థమయ్యే భాషలో ప్రోసెక్యూటర్లు కూడా మాటల్లడించే కేసు ఏంటి ఆనేది అర్థం అవుతుందని తెలిపారు. న్యాయపాదులు, పోలీసులు కలిసి పని చేస్తే తప్పకుండా న్యాయం జరుగుతుందన్నారు. న్యాయవ్యవస్థకు పోలీసుల సహకారం తప్పకుండా ఉంటుందని హోంమంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు. ఇదిలాపంచే కైసీపీ నేత వల్లభనేని వంశి అరెస్ట్‌పై హోంమంత్రి అనిత స్పందించారు. వంశి తప్ప చేసినట్లు అన్ని ఆధారాలు ఉన్నాయని.. ఆధారాలతో వంశీని అరెస్ట్ చేసి పోలీసులు జైలుకు పంపారని తెలిపారు. దళితుడిని భయపెట్టి బెదిరించి వంశి కిడ్న్యువ్ చేయించారన్నారు. దీజీపీ ఆఫీసు పక్కనే ఉన్న టీడీపీ ఆఫీసుపై దాడి జరిగితే కనీసం రక్కణ కల్పించలేదని అన్నారు. సీఎంసు తిడితే బీపీ పెరిగి దాడి చేశారని నాడు జగన్ చెప్పాడరని.. వంశి అరెస్ట్‌పై నీతి కబుర్లు సత్య వర్ధన్ బ్రదర్ వచ్చి వంశీని బెదిరించి బలవంతంగా అభిడవిట్ దాఖలు చేశారని చెప్పారని.. జగన్ తెగ బాధ పడుతున్నారని వ్యాఖ్యలు చేశారు. దయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్లు జగన్ మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతున్నారన్నారు. గత 5 ఏళ్లు టీడీపీపై అబద్ధవు కేసులు పెట్టారని, దాడులు చేశారని గుర్తు చేశారు. ‘మేము రివేంజ్ తీర్చుకోవాలని అనుకుంటే ఇన్ని నెలలు సమయం తీసుకోమని హోంమంత్రి అనిత స్పందం చేశారు.

ನೆಲ್ಲಾರು ಜಿಲ್ಲಾಗೋಪನಿಯಾರ್ಥಿ ಪರ್ವತೀಯಂಚಿನ

សំណុំសំណុំ ជំងឺខ្លួន នាយក

స్వచ్ఛ అంధ స్వచ్ఛ బివన్ కార్బోక్యూమం లో పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి
దూపుగుంటు గ్రామంలో పాలిషుధ్య కార్బోక్యూమాలను
పరిశీలించిన చంద్రబాబు నాయుడు



శ్రీ చక్ర ప్రతినిధి నెల్లూరు ఫిబ్రవరి 15నారా చంద్రబాయి నాయడు స్వచ్ఛాంద్ర ,స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు నెల్లూరు జిల్లా కందుకూరు నియోజవర్ధంలోనీ దూబగుంట గ్రామ వర్షయితన కు రావడంతో గ్రామమంతా చంద్రోత్సవాంతో తొణికిసలాడింది. ఎటువంటి ఆర్థాటాలకు తావు లేకుండా సామాన్య వ్యక్తిలా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి తమ గ్రామం నలుచెరుగులా పర్యాటించడంతో గ్రామస్తులు అనందపరవశులయ్యారు. తొలుత దూబగుంట గ్రామంలో పారిశుద్ధ కార్యక్రమాలను పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి గ్రామంలో భీమని హరికృష్ణ ఇంటిలో ఇంకుడుగుంతను పరిశీలించి ఆయా వివరాలు తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మరో గ్రామస్తురాలు గౌత్రోపాటి సుశీల ఇంటిలో వర్ష ఆగి తడి చెత్త, పొడి చెత్త వేర్పేరుగా సేకరిస్తున్నారా అని విచారిస్తూ ముందుకు సాగారు. అదే దారిలో ఎన్ సి సి విద్యార్థులు చక్కగా వరుస క్రమంలో నిలబడి ముఖ్యమంత్రి ని సాదరంగా గౌరవించారు. అనంతరం బెల్లంకొండ వెంకటేశ్వర్రు అనే ముదుసులి ఇంటి వద్ద ఆగి వారిని పారామర్శించిన ముఖ్యమంత్రి ఎన్ టి ఆర్ భరోసా పెస్సన్ అందుతుందాయని ఆరా తీశారు. వారు సేంద్రీయ పద్ధతిలో సాగుచేసిన అరటిపండ్ల గిలను ముఖ్యమంత్రికి ఆప్యాయంగా అందజేశారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి దూబగుంట కుంట వద్ద ప్లాంటేషన్ ను పరిశీలించి గ్రామ మహిళలు ఆత్మింటి గోవర్ధని, సుమలత, రమాదేవి, పీణి, భారతి లతో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. సుమలత మాట్లాడుతూ పరిశుద్ధతను పెంపాందించడానికి స్వచ్ఛాంద్ర 5 సూత్రాలైన వ్యక్తిగత పరిశుద్ధత, ఆపోర పరిశుద్ధత, ఇల్లూ, పరిసరాల పరిశుద్ధత,

ស៊ូរ មេដ្ឋាន - ស៊ូជី មេដ្ឋាន កាលបរិច្ឆេទលើក្រុងផ្ទះ ផ្លូវ ធម្មរោគ ឬអារ៉ាស៊ូរមេដ្ឋាន កាលបរិច្ឆេទ

జీవ కలెక్షన్ స్టేషన్ రాజకుమారి గణియా



నంద్యాల, ఫిబ్రవరి 15:-రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు స్వర్జ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములై నంద్యాల జిల్లాను స్వచ్ఛత జిల్లాగా రూపొందించేందుకు తమ వంతు తోడ్పాటు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి అన్నారు. శనివారం ఉదయం మహానెంది మండలం గాజులపట్లి, అయ్యలూరు గ్రామాలలో, మధ్యాప్సూం నంద్యాల పట్టణం కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన స్వర్జ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు. పాణ్యం మండలం భూపనపాడు గ్రామంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సి. విప్పుచరణ స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని పారిపుద్ధ చర్యలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి మహానెంది మండలం గాజులపట్లి, అయ్యలూరు గ్రామాల్లో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వర్జాంధ్ర కార్యక్రమాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు అయ్యేలా పారిపుద్ధ కార్యక్రమాలు ముమ్మర్చంగా చేపట్టారు. అన్ని ప్రభుత్వ పారశాలలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, బహిరంగ ప్రదేశాలు, పశ్చిమ ప్రాంతాలలో ముమ్మర్ పారిపుద్ధ కార్యక్రమాలు చేపట్టి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించారు. కలెక్టర్ తో పాటు అన్ని స్థాయిల అధికారులు,



ప్రజలు స్వచ్ఛత కార్బూక్రమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాన్ని పరిశుద్ధమైన రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దుతూ, దేశంలో అగ్రసాధనంలో నిలిపే లక్ష్యాలలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వర్ణ అంధ్ర స్వచ్ఛ అంధ్ర దివస్ కార్బూక్రమం అమలుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుండన్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రతినెలా మూడో శనివారం “స్వచ్ఛ అంధ్ర-స్వచ్ఛ దివస్” కార్బూక్రమాన్ని పట్టిపుంగా అమలు చేస్తున్నట్లు కల్పక్కర్ తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా నెల కొకబి చొప్పున 12మాసాలకు 12 అంశాలతో ఈ కార్బూక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఫీబ్రవరి మాసంలో “వనరు-మూల వనరు” అంశంతో స్వచ్ఛ కార్బూక్రమాలను పాటిస్తున్నామనారు.

సంపాదకీయం

వాణిజ్య యొర్హం తెండా....

అమెరికా కొత్త అధ్యక్షుడు డోన్స్ట్రీ ట్రుంప్ కెన్డా, మెక్సికో, చైన్యా నుంకాలు విధించడంతో అయి దేశాలు దీటుగా నుండిస్తున్నాయికెన్డా, మెక్సికో నుంచి దిగుమతి చేసుకునే వస్తువులపై 25 శాతం, చైన్యా ఆదనంగా 10 శాతం నుంచి విధిస్తూ అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రుంప్ ఇచ్చివల నిర్జయం తీసుకున్నారు, దీంతో కెన్డా ప్రథాన మంత్రి జిస్ట్ ట్రూడో అమెరికా వస్తువులపై 25 శాతం నుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. అమెరికా నుంకాలకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ట్రూడో చెప్పారు. మరోపై మెక్సికో, చైన్యా కూడా అమెరికా ప్రభుత్వ నిర్జయానికి దీటుగా అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రకటించాయి. వ్యవస్థ, ధరలపై ప్రత్యక్ష ప్రథానం చూపుతుండని ట్రూడో అభిప్రాయపడ్డారుకు నంబంధించిన శాల వస్తువులపై 25 శాతం నుంచి విధించుస్తున్న అమెరికా ధృవీకరించింది. ఇంధనంపై 10 శాతం నుంకం కూడా విధిస్తున్నారు, ఫిలిపిన్ 4 నుంచి జివి అమలులోకి రానుస్యాయి. కెన్డా, మెక్సికో సరిహద్దుల నుంచి అమెరికాకు ఫెంటానిల్ ట్రుంప్ వస్తోందని ట్రుంప్ వదే వదే ఆరోపిస్తున్నారు. ఫెంటానిల్ కారణంగా అమెరికా ఈ నిర్జయం తీసుకుండా? అని వీళీఖలు ప్రతీంచగా ట్రూడో స్పురించుతూ. అమెరికా-కెన్డా సరిహద్దు 'ప్రవంచంలోని అత్యంత సురక్షితమైన, బలమైన వాటిలో ఒకటి' అన్నారు. కెన్డా, మెక్సికో, చైన్యానుంచి అమెరికాకు దిగుమతయ్యే అన్ని రకాల వస్తువులపై నుంకాలు పెంచుతూ నిర్జయం తీసుకుండనం ద్వారా కొత్త రకం వాణిజ్య యిద్దానికి అగ్రాజ్యాధిపతి దొన్స్టీ ట్రుంప్ తెరతీశారు. ఇప్పటికి నుంకాల పెంపు ఈ మాడు దేశాలకే పరిమితమైనా, రాగంగా కాలంలో భారతీయోపాటు మరికొన్ని దేశాలకూ పరింపజేసే ప్రమాదం కనబడుతోంది. అధ్యక్షప్రధానీకి పచ్చిగానే కొలంబియాపై నుంకాల మొత్త మొగించిన ట్రుంప్, ఆ తర్వాత తన నిర్జయాన్ని వెనక్కి తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు చిరకాలంగా తమతో వాణిజ్య భాగస్సులుగా కొన్సాగుతున్న మెక్సికో అంద్ కో చైన్యా మందుచెసుకుని విధించుకుండా నుంకాలు విధించడంతో అమెరికా వాణిజ్య విధానం మిమర్శలకు గుర్తుతోంది. నుంకాల విధింపునకు ట్రుంప్ చెబుతున్న కారణాలు వాణిజ్యానికి సంబంధం లేసివే కాపడం గుమార్థం. కెన్డా, మెక్సికో దేశాలు అక్కమ వసలసను అరికట్టం లేదని, నిషేధించి ఫెంటానిల్ మార్కెట్సుల అమెరికాలోకి అక్కమంగా తరలిస్తున్న ముతాలకు చైన్యా మక్కతాడు వేయడం లేదన్నవి ట్రుంప్ చెబుతున్న కారణాలు. కెన్డా, మెక్సికోలు అమెరికాకు జిగ్గెస్ ఎగుమతుల్లో చైన్యా తర్వాత ఈ రెండించి సింహాభాగం. ఈ దేశాలనుంచి తామ దిగుమతి చేసుకునే తుప్పతులపై 25 శాతం చొప్పున్ నుంకాల విధించిన ట్రుంప్, చైన్యా ఉత్పత్తులపై 10 శాతం నుంకాల విధింపునకు జాతీయ ఆర్థిక అత్యంత స్థితిని విధించడం గమనార్థం. అమెరికా అక్కమంగా వసల వచ్చినపారి వసల స్ఫోద్ధీయుల ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటున్న మాట వాస్తవం. అలాగే చైన్యానుంచి అక్కమ మాగ్గంలో పస్పున్న ఫెంటానిల్ కారణంగా అమెరికన్ యువత ప్రాణాలమిదకు తేసుకుంటోడన్న అయిన ఆర్కోసం కూడా అర్థం చేసుకోగాని. అంఱాలే, చర్చల ద్వారా వరిష్ఠంచుకుంటే నమసిపోయే ఈ నమవ్యాపాలను భూతండ్రంలోంచి మాడుతమే ట్రుంప్ చేసున్న పొరచాటు. తాను అభికారంలోకి పచ్చాక నిశాపునర ధరలు, వాహనాలు, చమురు ధరలను భూమార్థం పట్టిస్తాంటూ నమ్ములిలికిన ట్రుంప్, ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్డబట్టి విచిత్రం. నుంకాల పెంపువలు అక్కమ వలనలు ఏమాత్రం తుప్పతున్ చెబుతున్న వారు కొత్త అభ్యంద పడే అవకాశాలు దీటుగా అమెరికన్ యువత ప్రాణాలమిదకు తేసుకుంటోడన్న అయిన ఆర్కోసం కూడా అర్థం చేసుకోగాని. అంఱాలే, చర్చల ద్వారా వరిష్ఠంచుకుంటే నమసిపోయే ఈ నమవ్యాపాలను భూతండ్రంలోంచి మాడుతమే ట్రుంప్ చేసున్న పొరచాటు. తాను అభికారంలోకి పచ్చాక నిశాపునర ధరలు, వాహనాలు, చమురు ధరలను భూమార్థం పట్టిస్తాంటూ నమ్ములిలికిన ట్రుంప్, ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్డబట్టి విచిత్రం. నుంకాల పెంపువలు అక్కమ వలనలు ఏమాత్రం తుప్పతున్ చెబుతున్న వారు కొత్త అభ్యంద పడే అవకాశాలు దీటుగా అమెరికన్ యువత ప్రాణాలమిదకు తేసుకుంటోడన్న అయిన ఆర్కోసం కూడా అర్థం చేసుకోగాని. అంఱాలే, చర్చల ద్వారా వరిష్ఠంచుకుంటే నమసిపోయే ఈ నమవ్యాపాలను భూతండ్రంలోంచి మాడుతమే ట్రుంప్ చేసున్న పొరచాటు. తాను అభికారంలోకి పచ్చాక నిశాపునర ధరలు, వాహనాలు, చమురు ధరలను భూమార్థం పట్టిస్తాంటూ నమ్ములిలికిన ట్రుంప్, ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్డబట్టి విచిత్రం. నుంకాల పెంపువలు అక్కమ వలనలు ఏమాత్రం తుప్పతున్ చెబుతున్న వారు కొత్త అభ్యంద పడే అవకాశాలు దీటుగా అమెరికన్ యువత ప్రాణాలమిదకు తేసుకుంటోడన్న అయిన ఆర్కోసం కూడా అర్థం చేసుకోగాని. అంఱాలే, చర్చల ద్వారా వరిష్ఠంచుకుంటే నమసిపోయే ఈ నమవ్యాపాలను భూతండ్రంలోంచి మాడుతమే ట్రుంప్ చేసున్న పొరచాటు. తాను అభికారంలోకి పచ్చాక నిశాపునర ధరలు, వాహనాలు, చమురు ధరలను భూమార్థం పట్టిస్తాంటూ నమ్ములిలికిన ట్రుంప్, ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్డబట్టి విచిత్రం. నుంకాల పెంపువలు అక్కమ వలనలు ఏమాత్రం తుప్పతున్ చెబుతున్న వారు కొత్త అభ్యంద పడే అవకాశాలు దీటుగా అమెరికన్ యువత ప్రాణాలమిదకు తేసుకుంటోడన్న అయిన ఆర్కోసం కూడా అర్థం చేసుకోగాని. అంఱాలే, చర్చల ద్వారా వరిష్ఠంచుకుంటే నమసిపోయే ఈ నమవ్యాపాలను భూతండ్రంలోంచి మాడుతమే ట్రుంప్ చేసున్న పొరచాటు. తాను అభికారంలోకి పచ్చాక నిశాపునర ధరలు, వాహనాలు, చమురు ధరలను భూమార్థం పట్టిస్తాంటూ నమ్ములిలికిన ట్రుంప్, ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్డబట్టి విచిత్రం. నుంకాల పెంపువలు అక్కమ వలనలు ఏమాత్రం తుప్పతున్ చెబుతున్న వారు కొత్త అభ్యంద పడే అవకాశాలు దీటుగా అమెరికన్ యువత ప్రాణాలమిదకు తేసుకుంటోడన్న అయిన ఆర్కోసం కూడా అర్థం చేసుకోగాని. అంఱాలే, చర్చల ద్వారా వరిష్ఠంచుకుంటే నమసిపోయే ఈ నమవ్యాపాలను భూతండ్రంలోంచి మాడుతమే ట్రుంప్ చేసున్న పొరచాటు. తాను అభికారంలోకి పచ్చాక నిశాపునర ధరలు, వాహనాలు, చమురు ధరలను భూమార్థం పట్టిస్తాంటూ నమ్ములిలికిన ట్రుంప్, ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్డబట్టి విచిత్రం. నుంకాల పెంపువలు అక్కమ వలనలు ఏమాత్రం తుప్పతున్ చెబుతున్న వారు కొత్త అభ్యంద పడే అవకాశాలు

**వేసువి కాలంలో జిల్లాలలో త్రాగు సిటి సమస్య తల్లికుండా
చూడండి : జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్ బాబు**



కర్నాలు, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రక): వేసవి కాలంలో జిల్లాల్లో త్రాగు నీటి సమస్య తలెత్తుకుండా చూసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్ బాషా గాజులదినై ప్రాజెక్ట్ డిశస్ విజయ్ కుమార్ ను ఆదేశించారు. ఈవారం గోనెగండ్ మండలంలోని గాజులదినై ప్రాజెక్ట్ ను కలెక్టర్ పరిశీలించారు.. ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుతం గాజుల దినై ప్రాజెక్ట్ లో ఎన్ని టీఎంసీ ల నీరు అందుబాటులో ఉండని, ప్రాజెక్ట్ కింద ఎన్ని ఎకరాల ఆయకట్టు ఉంది అని కలెక్టర్ గాజులదినై ప్రాజెక్ట్ డిశస్ ని అడిగి తెలుసుకున్నారు.. వేసవి కాలంలో జిల్లాల్లో త్రాగు నీటి సమస్య తలెత్తుకుండా చూసుకోవాలని కలెక్టర్ ప్రాజెక్ట్ డిశస్ ని ఆదేశించారు.. పొచ్చనవ్వెనవ్వ నుండి ప్రాజెక్టుకు నీటి విడుదల గురించి కలెక్టర్ ఆరా తీశారు.. నీరు ఏమైనా తగ్గుతోందా అని నిత్యం మానిటర్ చేస్తూ ఉండాలని, ఒకవేళ నీటి డిశ్చర్జ్ ఏమైనా తగ్గుతే వెంటనే తెలియేయాలని కలెక్టర్ గాజులదినై ప్రాజెక్ట్ డిశస్ ని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఆదోని సబ్ కలెక్టర్ వొర్య భరద్వాజ్, అనిసెంట్ కలెక్టర్ చల్లా కళ్చుణి, గాజులదినై ప్రాజెక్ట్ డిశస్ విజయ్ కున్నార్ స్టోర్గార్ సంస్థలైట్, కున్నార్ పోలీ హిపర్గ్రేడ్ కున్నార్ పోలీ

స్వర్త ఆంద్ర - స్వచ్ఛ ఆంద్ర :జిల్లా ఎస్ట్ వికాంత్ పాటీల్



కర్మనులు, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రక్): స్వద్ర ఆంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛత దివాస కార్యక్రమములో భాగంగా శనివారం ఉదయం నుండి జిల్లా ఎన్నో విక్రాంతీ పాటిల్ ఆదేశాల మేరకు కర్మన్ల జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని పాటిల్ స్టేషన్లలు, ఆఫీసులను పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది శుభ్రపరుస్తన్నారు .ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా తమ గృహాలను ఏ విధంగా అయితే శుభ్రంగా ఉంచుకుంటామో అదేవిధంగా మన కార్యాలయ పరిసరాలను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, సామాజిక బాధ్యతగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని పోలీసు అధికారులకు , పోలీసు సిబ్బందికి తెలియజేశారు.

కర్మాలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలో
సూపరింటెండెంట్ గాలి ఆధ్వర్యంలో
స్వచ్ఛ అంధ - స్వచ్ఛ దివ్స్ కార్యక్రమం



కర్మాలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలో సూపరింటెండెంట్ గారి ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛ అంధ - స్వర్జ దివస్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అందులో భాగంగా అనుపత్రి ఆవరణలో ఉన్న క్యాజువాలిటీ, ఏవినిసి, మరియు పీజి క్వార్టర్స్ లో భాషీ స్థలంలో చెత్తను చీపురి పట్టి తో చెత్త ను ఊడ్చి శుభప్రచినట్లు తెలిపారు. అనుపత్రి సూపరింటెండెంట్, డా.కె. వెంకటేశ్వర్రు, గారు మాటలాడుతూ స్వచ్ఛ అస్పృతి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని పిలువునిచూరు. అనంతరం వైద్య సిబ్బందితో ప్రతిజ్ఞ చేయించినట్లు తెలిపారు. ?అనుపత్రి వలు విభాగాలలో శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుందని అన్నారు. ?కర్మాల్ ప్రభుత్వ అనుపత్రి అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు ప్రతి ఒక్క వైద్య సిబ్బంది కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అరాఫీబూ, డా.వెంకటేశ్వరావు, అడైనిప్రైస్టర్, సింధు నుబ్రహ్మణ్యం, హస్పిటల్ అడైనిప్రైస్టర్, డా.శ.విం బాల నగాంజన్, నర్సింగ్ సూపరింటెండెంట్, సావిత్రిబాయి, మరియు అనుపత్రి సిబ్బంది తదితరులు పొలొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుద్ధత ప్రతి ఒక్క ల బాధ్యత

స్వచ్ఛ అంద్ర - స్వర్ణ అంద్ర కార్బూక్యులో పొణ్ణం ఎమ్మెల్స్ గారు చలితరెడ్డి



కల్యారు, ఫిబ్రవరి 15(తీవ్ర) : బాధ్యతాయుతమైన ప్రతి పొరుడు పరిసరాల పరిపుత్రతను తన బాధ్యతగా భావించాలని పాణ్యం శాసనసభ్యులాలు గౌరు చరితరెడ్డి అన్నారు. శనివారం నగర పాలక సంస్థ అధ్యర్థులో 20వ వార్డు మార్ధవి నగర్లోని నారాయణ ఈ-పెక్కే సూక్త, 41వ వార్డు వీకర సెక్షన్ కాలనీలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నతపారశాలల్లో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విద్యార్థులకు తడి, పొడి చెత్తు కుండిలీ వాడకం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, పరిశుద్ధతల ప్రాముఖ్యతమై అవగాహన కల్పించి, విద్యార్థులచే స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఆదేవిధంగా జెడ్స్ పారశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు. ఈ సంరక్షణగా ఎమ్ముళ్ళే మాట్లాడుతూ.. దేశంలోనే అత్యంత పరిశుద్ధ రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్మింతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాష్ట్రంలో ప్రతినెలా మాడో శనివారం స్వచ్ఛత కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి సంకల్పానికి ప్రజలందరూ స్వచ్ఛందంగా సువకరించాలని, వ్యక్తిగత పరిశుద్ధత ఎంత ముఖ్యమై, పరిసరాల పరిశుద్ధత అంత ముఖ్యమన్నారు. పరిసరాల పరిశుద్ధతలో నగర ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని, బహిరంగంగా చెత్తవేసే అలవాటును మానుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో నగరపాలక ప్రజారోగ్యధికారి డాక్టర్ డి.విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, పారిశుద్ధతనిఫీదారులు హనేస్, శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ జి.సి., ఎన్.సి., ఆసింద సిలయం వీస్ట్‌స్ట్రీట్, కలక్కర్ ఆఫీస్ కాంపాండ్, కర్మాలును సిందల్చిన జిల్లా న్యాయ సేవాభికార సింగ్‌చైర్‌స్, జిల్లా జడ్డి జి. కబ్రి, కార్యదల్చి జి.శీలా వెంకట శేషార్థ



కర్తవ్యాలు, ఖిబవరి 15 (శ్రీచక్ర): జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ చైర్మన్ మరియు జిల్లా జడ్డి జి. కబర్ది, కార్యదర్శి బి. లీలా వెంకట శేషాది రాష్ట్ర న్యాయ సేవల అధికారం ఆదేశాల మేరకు శనివారం కర్తవ్యాలు కలెక్టర్ ఆఫ్స్ లోని ప్రభుత్వ బి.సి., ఎన్. సి., ఆనంద నిలయం హస్టల్స్ ను సందర్శించి ఆ హస్టల్ లోని సౌకర్యాలు, ఆహారం నాణ్యత, పరిశుద్ధతను పరిశీలించి వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి తెలుసుకొన్నారు. కార్యాలయాలకు సంబంధించిన రిజిస్టర్ లను పరిశీలించారు. ఏవైనా లోపాలు ఉంటే వాటి మిాద అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవడానికి సంబంధిత ఉన్నత అధికారుల దృష్టికి తీసుకొనివేళతాము అని తేలేయజేశారు. అనంతరం విధ్యార్థులకు ఉచిత న్యాయ నహియం కోరువారు లీగర్ నర్సీసెన్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్-15100 ఉపయోగించుకోవలసిందిగా కోరారు. అనంతరం హస్టల్ లో గల పిల్లలైన విష్టు త్రియా, లలిత, శిరీష పుట్టిన రోజు వేడుకలను జిల్లా జడ్డి స్వయముగా కేకులు తెప్పించి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మూడవ పట్టణ పోలీవ్ సి. ఐ. పి. శేషయ్య ఆయా సంబంధిత సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోడ్డు భద్రత మానసిత్వవాలు, ఆర్టీఎస్ 2 డిపోలీ రవాణా శాఖ, ప్రజా రవాణా సంస్థ సంయుక్తంగా మరింపు వేడుకలు

కర్మాలు, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్రక): కర్మాల్ నగరంలోని ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ 2 డిపోలో 36వ జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాల ముగింపులో భాగంగా జిల్లా రవాణా శాఖ, ప్రజా రవాణా సంస్థ సంయుక్త ఆధ్యార్యాలో ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ 2 డిపో మేనేజర్, జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి సుధారాణి అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా డిప్యూటీ ట్రాన్స్పోర్ట్ కమిషనర్ ఎన్ శాంతమారి, రీజిసర్ ట్రాన్స్పోర్ట్ అధికారి ఎల్ భరత్ చావన్, ఆర్టీసీ 1 డిపో మేనేజర్ సర్కార్ హస్సేన్, అర్ ఎం ఆఫీస్ ఎం శ్రీనివాస్, కర్మాలు ట్రాఫిక్ సిఇ ఎన్ మన్సురుధీన్, మొటార్ వెహికల్ ఇస్సెప్టర్లు కే రఘీంద్ర కుమార్, నాగరాజు నాయక్ లు హోజరయ్యారు. డిటీసి ఎన్ శాంత కుమారి మరియు ఆర్టీవో ఎల్ భరత్ చావన్ లు మాట్లాడుతూ జనవరి 16 నుండి ఫిబ్రవరి 15 వరకు కొనసాగిన రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాల సందర్భంగా రహదారి భద్రతలో తీసుకోవాలిన జాగ్రత్తలపై డ్రైవర్లకు నూచనలు తెలియజేశారు. ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు ట్రాఫిక్ నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించి వాహనాలను నడిపి గమ్యం చేరాలని ఆమె డ్రైవర్లను కోరారు. అనంతరం కర్మాల్ ట్రాఫిక్ సిఇ మనసురుధీన్ మాట్లాడుతూ, డ్రైవర్లు తప్పనిసరిగా సీట్ బెల్ల్ ధరించి వాహనాలను నడపాలన్నారు, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడవరాదని, అతివేగం రావ్ డ్రైవింగ్ అత్యుంత ప్రమాదకరమని ఆయన తెలిపారు. ముఖ్యంగా డ్రైవర్లు సెల్ఫీన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడవడం ఎంతో ప్రమాదకరమనీ అన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదం జరిగినప్పుడు సంఘటన స్థలంలో ఉన్న ఎవరైసా సరే సహాయకుడు బాధ్యతగా అంబులెన్స్ పిలిపించి హోస్పిటల్లు తరలించాలన్నారు. రహదారి పైన ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ప్రమాద భాగితులాను రకించడంలో వెనుదర్టి 60 నిమిషాలు ప్రవుద్ధ తీవ్రతను

బ్రాక్ మొయిల్ చేస్తూ పోలీసులపై తిరగబడిన ఇద్దరు ముదాయలు అరెస్టు

ఆదోనిలో రూ. 50 లక్షలు ఇవ్వాలని బ్లాక్ మెయిల్ చేసిన ఇష్టరు వ్యక్తులు నోటీసులు ఇవ్వడానికి వెళ్లిన పోలీసులపై దాడి చేసిన నిందితులు



కర్మాలు, ఫిబ్రవరి 15 (తీవ్ర): జిల్లా ఎస్ట్ విక్రాంత పాటిల్ ఆదేశాల మేరకు ఆదోని డివ్సీ హేమలత సూచనల మేరకు ఆదోని వన్ టాన్ సర్కిల్ ఇస్ట్రీషన్స్ కార్ లీ రామ్ 11వ తేదీన ఆదోని టాన్ లోని మధు ఆసుపత్రి యజమాని అయిన గుర్తించి ఫిర్యాదు మేరకు, ఆదోని 1 టాన్ పోలీసు స్టేషన్ లో రఘునాథ్, అడివేష్ అను ముద్దాయులపై కేసు నమోదు చేయడమైనది. అరేస్టు అయిన ముద్దాయి ల వివరాలు కమిష్నర్ ఏనుగుల రఘునాథ్, వయస్సు:

ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజాప్రతిసిద్ధులని చూడకుండా
ప్రాంచికాల్ పాచించేడం లేదని కల్పక్కర్య ఫిర్యాదు,



ఎమ్ముగునూరు, భిలవరి, 15 (తీ చక్ర): - గోనెగండ్ల
 మండలంలో ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రోటోకాల్ పాటించడం లేదని
 అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని వైయస్త్తు సిపి నియోజకవర్గ బీసీ
 సెల్ అధ్యక్షుడు టీ. మురళి నాయుడు జిల్లా కలెక్టర్కు భిర్యాదు చేశారు.
 వైయస్త్తు సిపి ఎమ్ముగునూరు నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ బుట్ట రేబుక ఆదేశాల
 వేరకు గోనెగండ్ల మండలంలో ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రోటోకాల్ను
 గౌరవించకుండా వ్యవహరిస్తుండడం పట్ల వైయస్త్తు సిపి ఎమ్ముగునూరు
 నియోజకవర్గ బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు టీ. మురళి నాయుడు తీప్ర అభ్యుత్తరం
 వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయాన్ని కర్మాలు జిల్లా కలెక్టర్ రుఫ్సీకి తీసుకెల్లి,
 ఇకపై అధికారుల విధి నిర్వహణలో ఎటువంటి పక్షపాతాలు లేకుండా,
 పారదర్శకత ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈరోజు గోనెగండ్ల
 గ్రామంలో “స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ భారత్” కార్యక్రమం నిర్వహించగా ఈ
 కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ ని కవిసి ఆయన ఈ సమస్యను
 వివరించారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో ఎన్నికెన ప్రజా ప్రతినిధులను పక్షును
 పెట్టి, అధికార పార్టీకి చెందిన వ్యక్తులను మాత్రమే అప్పుణించడం సరైన
 చర్య కాదని ఆయన స్వప్తం చేశారు. ప్రజా ప్రతినిధులను కాదని...
 రాజకీయపరమైన అప్పోనాలు గత కొంతకాలంగా మండలంలో జరిగే
 ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో ఎంపీటీసీలు, వార్డు సభ్యులు, ప్రజలచే ఎన్నికెన
 ప్రజా ప్రతినిధులను హర్షార్తగా విస్తరిస్తూ, అధికార పార్టీకి చెందిన నాయకులు,
 కార్యకర్తలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని మురళి నాయుడు అగ్రహం వ్యక్తం
 చేశారు. ప్రభుత్వ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ప్రజల కోనం,
 ప్రజాప్రతినిధుల సమక్షంలో జరగాలి కానీ, కొందరి వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల
 కోసం వేదికలుగా మారకూడు అని ఆయన హెచ్చరించారు. జిల్లా కలెక్టర్
 ఇటువంటి సమస్యలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ
 సమస్యను అధికారి స్టాయల్ ట్పురగా పరిపురించాలని డిమాండ్ చేస్తా,
 ఇకముందు జరిగే అన్ని ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో అధికార ప్రోటోకాల్ను
 తప్పనిసరిగా పాటించేందుకు కలిన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ని
 టీ. మురళి నాయుడు కోరారు. .ప్రయాసాన్యమ్య విలువలను కాపాడేందుకు
 ప్రభుత్వ అధికారులు తలస్టంగా వ్యవహరించాలి.



తగ్గించడానికి మరియు మరణాలు తగ్గించడానికి చాలా కీలకమైనవి, ప్రాణాంతక రహదారి ప్రమాదాలలో క్షుత్కాలత్తులను గోల్డెన్ అవర్ సమయంలో ఆస్పత్రి లేదా ట్రూమ కేర్ సెంటర్ లకు తరలించి, తగిన చికిత్సన అందించలనారు, ఈ కార్బూక్యూమంలో జిల్లా రవాణా శాఖ మరియు ప్రజా రవాణా సంస్థ ఆధ్యార్యంలో ఆస్ట్రోసీకి 30 సంవత్సరాలు ఎటువంటి ప్రమాదం జరగకుండా ఉత్తమ సేవలు అందించిన డ్రైవర్లను మెముంటోళ్లు ఇచ్చి శాలువాలతో సన్మానించారు. రోడ్స్ భద్రతపై వ్యాసరచన పోటీలు మరియు ప్రశ్న పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబలరిచిన క్రీడో స్కూల్ విద్యార్థులను, మరియు క్రీడో స్కూల్ డ్రైవర్క్సర్ కార్ట్రీక్ కుమార్ ను, మెముంటోళ్లు ఇచ్చి సత్కరించారు. ఈ కార్బూక్యూమానికి సహకరించిన మదర్ తెరిసా స్పోన్షన్ సేవా సంస్థ అధ్యక్షులాలు దొమని, మాజీ గ్రంథాలయం చైర్మన్ గంగాధర్ రెడ్డి లను మెముంటోళ్లు ఇచ్చి శాలువాలతో సన్మానించారు. కర్మాల్ ట్రూఫిక్ సిల మాంసూరుద్దిన్ ను శాలువాతో సత్కరించి మెముంటోని అందించారు. ఆస్ట్రోసీ 1,2, డిపో ల మేనేజర్లు సర్డార్ హుస్సెన్, సుధారాజీలను, డిటిసి, ఆస్ట్రోవో మరియు మోటర్ వెహికల్ ఇస్ట్యూక్యూలు శాలువాతో సత్కరించారు. డిటిసి మరియు ఆస్ట్రోవోలను, మోటర్ వెహికల్ ఇస్ట్యూక్యూలను శాలువాలతో సత్కరించారు. డిటిసి మరియు ఆస్ట్రోవోలను ఆస్ట్రోసీ 1,2 డిపోల మేనేజర్లు శాలువాలతో సన్మానించారు. ఈ కార్బూక్యూమంలో రోడ్స్ భద్రత వైద్య అధికారి డాక్టర్ ఎన్సెండి జేశన్ అహమ్యద్, ఏపీఎన్సెండిసీ 1,2, డిపోల సిబ్బంది, మోటర్ వెహికల్ ఇస్ట్యూక్యూలు కే రవీంద్ర కుమార్, ఎంవి సుధాకర్ రెడ్డి, నాగరాజ నాయక్, అసిసెంట్ మోటర్ వెహికల్ ఇస్ట్యూక్యూలు బాబు కిషోర్, గణేష్ బాబు, ట్రూన్స్పీర్ కానిస్టేబుళ్లు విజయ భాస్కర్, చలపతి, హోంగార్లు, ఏపీఎన్సెండిసీ డ్రైవర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

34 సంవత్సరాలు, ఇంటి నెంబర్ -86, బిసికాలనీ, 104- బసాపురం గ్రామము, ఆదోని మండలము, కమ్మి అడివేష్ ఏ వినుగుల అడివేష్, వయస్సు: 35 సంవత్సరాలు, ఇంటి నం . 1-1, బిసి కాలనీ, 104- బసాపురం గ్రామము, ఆదోని మండలము. సదరు కేసులో ముద్దాయిలు మధు ఆనుపత్రిలో ఎస్టీఆర్ వైద్య సేవలు (ఆరోగ్యాల్) పేరున చాలా అవకఱవకలు జరుగున్నాయి అని కలెక్టర్ మరియు సబ్ కలెక్టర్ కి ఫిర్యాదు చేసి ఉన్నారు. సదరు పిర్యాదులను వెనుకకి తీసుకోవడానికి ఫిర్యాదు దారుడు అయిన గుర్దిచేసి ముద్దాయిలు రూ.50 లక్షల రూపాయలు డిమాండ్ చేసి ఉన్నారు. ఫిర్యాదు దారుడి అభ్యర్థన మేరకు రూ .39లక్షలకు ఒప్పుకుని, రూ .5లక్షలు అడ్డాన్ని గా ఇచ్చే విదంగా దీర్ఘ కుదురుకోవడం అయినది. అంతేకాకుండా బలవంతంగా 10 వేల రూపాయలు ఫోన్ పే కూడా చేయించుకున్నారు. సదరు కేసులో ముద్దాయిలకు నోటీసులు ఇష్టుడానికి 12 వ తేదీన సాయంత్రము బాల భాస్కర్, ముని చంద్ర కానిసైబుళ్ళ వెళ్గా వారిపై తిరగబడి దాడికి పాల్పడి గాయపరచి పారిపోవడము జరిగినది. సదరు సంఘటనపై కానిసైబుళ్ళ ఫిర్యాదు మేరకు ఆదోని 1 టాస్టీవెన్ కేసు నమోదు చేయడమైనది. శనివారం రాబడిన సమాచారము మేరకు ఆదోని డిఎస్సీ హేమలత పర్యవేక్షణలో ఆదోని వన్ టొన్ సర్కిల్ ఇస్టేషన్ క్రీరామ్, ఎన్ ఐ రామ స్టోర్మ్ మరియు సిబ్బంది ఆదోని టొన్ లోని కొత్త బ్రిడ్జె వద్ద సదరు ముద్దాయిలను అరెస్టు చేసి రిమాండుకు పంపడము జరిగినది. సదరు ముద్దాయిలు గతంలో కూడా చాలమందిపై ఆర్ బి ఐ , పి జి ఆర్ ఎన్ పిటిషన్లు మరియు స్పందన పిటిషన్లు వేసి సదరు పిటిషన్లు వెనుకకు తీసుకోవడానికి దబ్బులు డిమాండ్ చేసి బ్లక్ మెయిల్ చేస్తూ వారిని మానసిక క్లోభకు గురి చేస్తూ సొమ్ము చేసుకున్నారని సమాచారము ఉన్నది. వీరు ఆర్టీఐ ఆర్టీఐ ను ఆధారంగా చేసుకుని సంబంధం లేని వ్యక్తిగత విషయాలను కూడా తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నము చేయడము జరిగినది. ప్రస్తుత పంచాయతీ రాజ్ డిపార్టుమెంట్ కు చెందిన డిక్షని కూడా దబ్బులు డిమాండ్ చేసి బ్లక్ మెయిల్ చేస్తూన్నారని సమాచారం ఉన్నది. రసంలో నీకూ ఉత్తి కీ కూ టో కూడా కేరు రచౌరు కూలాడిగా

అన్వరాతకు అండగా వాసంశెట్టి సత్యం

శివారు ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించాలి
అన్నదాతలకు వేసవిలో సాగునీటి ఎద్దడి రాకుండా చూడాలి
జరిగేషన్ అధికారులను కోరిన మంత్రి తండ్రి సత్యం



కాజులూరు, ఫిబ్రవరి 15(శ్రీచక్ర)వేసవిలో సాగు నీటి ఎద్దడి ఎదుర్కొంటున్న అన్నదాతకు కూటమి పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వాసంశెట్టి సత్యం అండగా నిలిచారు. కాజులూరు మండలంలోని శలపాక గ్రామ శివారు రైతాంగం రబీ పంటకు సాగునీటి ఎద్దడి ఎదుర్కొంటున్నామంటూ రైతులు వాసంశెట్టి సత్యం దృష్టికి తీసుకురాగా, రైతాంగం పక్కాన శనివారం శలపాక గ్రామంలోని శివారు ప్రాంత పంట భూములను స్థానిక రైతులతో కలిసి పరిశీలించారు. కాజులూరు మండలంలో సుమారు 14 వేల 720 ఎకరాలు భూమి సాగులో ఉండగా శలపాక గ్రామ శివారులో ఉన్న 100 ఎకరాలు (40 హెక్టార్లు)అయికట్టుకు నీటి ఎద్దడి ఉంది. ప్రస్తుత రబీ సీజన్లో చిరు పొట్ట దశలో ఉన్న పంటకు స్క్రమంగా సాగునీరు అందకపోవడంతో రైతులు పక్కాన పంట పొలాలను సందర్శించి ఇరిగేషన్ అధికారులతో మాట్లాడి నీటి కొరత లేకుండా చూడాలని కోరారు. కాజులూరు మండలానికి అలమూరు లాక్ కోరింగ్ కెనాల్ ద్వారా సాగునీరు వంతుల వారీగా ఇస్తున్నామని, రైతాంగం సష్టుపోకుండా 100 ఎకరాలకు సాగునీరు అందిస్తామని ఇరిగేషన్ అధికారులు హోమిం ఇచ్చారు. ఈ సమస్యను జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి కుడా తీసుకెళ్లి ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందేలా కృషి చేస్తానని రైతాంగానికి వాసంశెట్టి సత్యం హోమిం ఇచ్చారు. తమ సమస్యను విన్న వెంటనే నేరుగా పంటపొలాలను పరిశీలించి, తమకు మద్దతుగా నిలిచిన వాసంశెట్టి సత్యం గారికి కాజులూరు మండల పరిధిలో ఉన్న రైతాంగం కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్బూక్రమంలో కూటమి నాయకులు పొతొన్నారు.

రామచంద్రపురంలో వేడుకలా స్వచ్ఛ ఆరంధ్ర స్వరాంద్ర.



రామచంద్రావురం, ఫిబ్రవరి 15(శ్రీచక్ర)రామచంద్రపురం
నియోజకవర్గంలో ప్రభుత్వం తలపెట్టిన స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర
కార్యక్రమం ఒక వేదుకలా శనివారం కొనసాగింది. కార్యక్రమములో
భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము ప్రతినెల మూడవ శనివారం
స్వచ్ఛాంధ్ర రోజుగా పరిగణించాలని నిర్ణయించడంతో అందులో
భాగంగా శనివారం మోడరన్ విద్యాసంస్థలకు చెందిన ఎన్వెన్వెన్
యూనిట్స్ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమమును నిర్యపాం
చారు. కార్యక్రమంలో విద్యా సంస్థల అధినేత జీవి రావు మాట్లాడుతూ
ప్రతి ఒక్కరూ తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా
ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని అనుభవించవచ్చని తద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్
ను స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ గా మార్చడంలో భాగస్వామ్యం కావాలని
పిలుపునిచ్చారు. ప్రిన్సిపాల్ పి. వెంకటేశ్వర్రు, అకాడమిక్ కోఅర్టినేటర్
కే.సాయిరాం చౌదరి, యూనిట్ ప్రోగ్రాం ఆఫ్సిసర్లు జి.మాటిక్యం, ఏ.
శ్రీనివాస్ ఎన్. సుధాకర్, బండి మల్లికార్ణున్ పాల్గొన్నారు. అలాగే ఏరా
అన్నటి సూపర్టెంట్ ప్రవీణ్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం స్వచ్ఛ ఆంధ్ర
స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి పరిసరాలు పరిశుభ్రంగాచేసారు. ఈ

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పేదల వ్యతిరేక, కార్బోరేట్ అనుకూల బడ్జెట్ ను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలి : సిపిఎం రాఘ్వ కార్బోరేట్ ల్ని వర్గ సభ్యులు జి.బలరామ్

భీమవరం ఫిబ్రవరి 15(శ్రీచత్ర) కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పేదల వ్యతిరేక, కార్పోరేట్ అనుకూల బడ్జెట్ ను తక్షణవే ఉపనంహారించుకోవాలని లేనిపక్కంలో ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు పాల్గొదుతున్న మోడీ పరివారం తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుందని వామవక్క పార్టీలు పోచ్చరించాయి. ప్రజా వ్యతిరేక కార్పోరేట్ అనుకూల బడ్జెట్ ను నిరసిస్తూ ఈ నెల 14 నుంచి 20వ తేదీ వరకు వామవక్క పార్టీల అధ్యర్థులో దేశ వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఆందోళనా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా శనివారం భీమవరం ప్రకాశం చౌక్ సెంటర్లో వామవక్క పార్టీల అధ్యర్థులో పెద్ద ఎత్తున ధర్మ నిర్వహించి ఆందోళనా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర సభ్యులు బి.బలరామ్ మాట్లాడుతూ కేంద్రం ప్రదర్శించిన బడ్జెట్ ధరలను పెంచేదిగా, నిరుద్యోగ రైతాంగం ఆత్మహత్యలను పెంచేదిగా ఉందని, సామాన్యులను, కొలు రైతు, కార్మిక, రైతు కూలీలను మోసం చేసే బడ్జెట్ అని రాష్ట్రపతి తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని బడ్జెట్ ను పార్లమెంటుకు తిప్పి పంపాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎరువులు, పురుగు మందులు, నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు తగ్గించడానికి బడ్జెట్లో చూపలేదని, చేతి వృత్తి దారులను దగా చేశారని ఎస్సీ, ఎస్టీ, బలహీన వర్గాల సంక్లేషమం ఊసే లేదని, ప్రజల భద్రత, సామాజిక న్యాయం, మహిళా సంక్లేషమం, సాంఖ్యిక సంక్లేష ప్రస్తావనలేదని, రుణ విమోచన వధకం ప్రస్తకే లేదని బలరాం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సిపిఎ జిల్లా కార్యదర్శి కోనాల భీమారావు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ రైతు, కార్మిక, ప్రజా వ్యతిరేక బడ్జెట్ అని, కార్పోరేట్ అస్తులు పెంచే బడ్జెట్ అని నివ్వులు చెరిగారు. ఆదాయం వస్తు వస్తెన్నందు లక్షలకు పెంచామన్న పాలకులు నిరుపేద కూలీలకు అసరాగా ఉన్న ఉపాధి హమిం పథకంలో రెండు వందల రోజులు కల్పించలేదని బడ్జెట్ కేటాయింపులు తగ్గించడం దారుణమని విమర్శించారు. ఏటేటా రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తానన్న మోడీ నిరుద్యోగులకు మోసం చేశాడని ఉద్యోగం, ఉపాధికి నిధులు కేటాయించలేదని కోనాల విమర్శించారు. నాడు వంజాబ్ హర్యానా

శేషి అడుగు బాగాన శ్వాసీ లిట్టర్ అపలిష్ట్రెట్కు కారణం..
 వైరని సోకిన కోట్ల నూరు కాతం కిల్లింగ్ చర్యలు పూర్తి...
 వైరని సోకిన పెడ్డమ మూడు నెలలు మూడి ఉంచడం జిరుగుతుంది..
 రిడి జోని లో ఖినహం ఖిగతా ప్రాంతాలలో కోడి వూంపం, కోడి
 గుడ్డలను బాగా ఉడికించి నిరబ్బాతరంగా వినియోగించవచ్చు...
 రాబోయే రిస్జల్స్ వైరని లిథారిషము పూర్తి ముందస్తు చర్యలు
 చేపడతాం..

ఇక్కనుండి త్రయి 15 రోజులకు ఒకప్పాలి పశుసంవర్ధక ఈఖ అభికారులు
 50 వేల గుడ్లు కెపోసిటీ ప్రెడ్మును తలిఖి చేస్తారు.... ...
 రాత్రి పశుసంవర్ధక, డైలి డెవలప్మెంట్ స్పీషల్ చిఫ్టి ప్రెక్టటి బుడితి



తఱకు: ఫిబ్రవరి 15, శ్రీ చక్రకోళ్ళ పామ్పు లో అపరిశుద్ధత పెద్ద సమస్యలూ ఉండని, పరిశుద్ధతపై ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు రాష్ట్ర పశుసంవర్ధక, దైరీ దెవలపైట్ స్పృష్ట సెక్రటరీ బుద్ధితి రాజశేఖర్ తెలిపారు. ఈనిపారం రాష్ట్ర పశుసంవర్ధక, దైరీ దెవలపైట్ స్పృష్ట సెక్రటరీ బుద్ధితి రాజశేఖర్ తొలుత ఉంగుటూరు మండలం బాదంపూడి పోత్తీ పెద్దను పరిశేలించి అనంతరం తఱకు మండలం వేల్పారు శ్రీ కృష్ణానందం పోత్తీ పెద్దను రాష్ట్ర పశుసంవర్ధక శాఖ డైరెక్టర్ టి.డామోదర నాయుడు, జిల్లా కలెక్టర్

ಅಲ್ಲಾರ್ಥಿಸ್ತಾಪನರಾಜು ಭಗತಸಿರ್ಗಿ ಸೇವಾ ವಿಜ್ಞಾನ

A photograph showing a group of people at a technical training session. A man in a checkered shirt is seated at a table covered with a purple cloth, interacting with several young women who are standing and holding papers. In the background, a large banner features a portrait of Dr. A.S. Rao and text in Telugu and English. The banner reads "Dr. A.S. RAO TECHNICAL TRAINING BHIMAVARAM" and includes smaller text about the institution's mission and location.

భీమవరం ఫిలిప్‌వరి 15(తీ చక్)
 అల్లూరి సీతారామరాజుగ భగత్‌సింగ్
 సేవావిజ్ఞాన కేంద్రం ట్రుస్ట్,
 ఆద్వర్యంలో దుర్గామరంలో
 నిర్వహించిన మెడికల్ క్యాంపుకు
 సుమారుగా 50 మంది పేపెంట్లు ఈ
 క్యాంపును వినియోగించుకున్నట్లు
 క్యాంపు నిర్వహకులు ఇందుకూరి
 ప్రసాదరాజుగారు శనివారం తెలిపారు.



వనికలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నల్ల సాగు చట్టాలను ఉపసంహరిస్తానన్న మోడీ మళ్ళీ మాట తప్పాడని, నల్ల సాగు చట్టాలను నిరసిస్తూ ధీల్లీ వీధుల్లో అనువులు బాసిన 750 మంది రైతుల ఆత్మబలిదానాన్ని మోడీ ఆపహస్యం చేస్తున్నాడని కోనాల విమర్శించారు. నిత్యావసర వస్తువుల ధరల స్థిరీకరణకు చర్చలేవని, స్వామినాథన్ కమిటీ సిఫార్సుల ను బడ్జెట్లో ప్రస్తావించలేదని కోనాల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర అవలంబించున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా భవిష్యత్తులో ప్రజాపోరాటాలు చేసి కేంద్రం మెడలు వంచుటామని కోనాల పోచ్చరించారు. ఫార్మాస్టిక్స్ బ్లాక్ జిల్లా కార్యదర్శి లంక కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ ఇది ప్రజా వ్యతిరేక బడ్జెట్ అని, బడ్జెట్లో రాష్ట్రానికి కేటాయింపులు లేకపోయిన టీడిపి, జనసేన నోరెత్తకపోవడం దారుణమని, నిధులన్నీ చిజెపి పాలిత రాష్ట్రాలకు వెళ్లి పోతున్నాయని విమర్శించారు. పోలవరం, అమరావతి, విశాఖ ఉక్కుకు అంటున్నారు ఇంతన్నారు తీరా అరాకొరా నిధులు కేటాయించడం దారుణమని లంక విమర్శించారు. ప్రజా వ్యతిరేక బడ్జెట్ పై ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని కేంద్ర మెడలు వంచాలి లంక పేర్కొన్నారు. సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి జె.ఎన్.వి.గోపాలన్ మాట్లాడుతూ ఇది ప్రజా వ్యతిరేక బడ్జెట్ అని పేదలపై భారాలు మోపే బడ్జెట్ అని దుయుబట్టారు. 149 కోట్ల మంది ప్రజాసీనికాన్ని పక్కనపెట్టి దొడ్డి దారిన కార్బోర్చేట్ శక్తులకు నిధులు కేటాయిస్తున్న దగా బడ్జెట్ అని విమర్శించారు. ప్రజలపై పన్నుల భారం, కార్బోర్చేట్లకు పన్నుల్లో రాయతీ ఇడెక్కడి న్యాయం అని గోపాలన్ ప్రశ్నించారు. కేంద్ర బడ్జెట్ సామాన్యులను దగా చేసిందని, విభన హామిలు ఏమయ్యాయని పోలవరం, అమరావతి, విశాఖ ఉక్కుకు అరాకొరా నిధులు కేటాయించడం దారుణమని గోపాలన్ విమర్శించారు. రాష్ట్రం చేసే అప్పులకు హామి ఉంటానని కేంద్రం చేపితే కూటమి నాయకులు చంకలు గుడ్డకుంటున్నారని, వీటి వద్దీలు చెల్లించాలేక రాష్ట్ర మరో బీహార్ అవుతుందని ప్రజా వ్యతిరేక బడ్జెట్ వామపక్ష పార్టీలు చేసే ఆందోళనలు భాగం పంచుకోవాలి గోపాలన్ విజ్ఞాపించేశారు. కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు చెల్లబోయిన రంగారావు, ఎం.సీతారాంప్రసాద్, సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు, బి.వాసుదేవరావు, నాయకులు చెల్లబోయిన వెంకట్స్వరరావు, ఎంసిపిఎయి జిల్లా నాయకులు జి.రాంబాబు, పట్టణ కార్యదర్శి కె.మహంకాళి, ఫార్మాస్టిక్స్ బ్లాక్ డివిజన్ కార్యదర్శి దండు శ్రీనివాస్ రాజు తదితరులు మాట్లాడారు. ఫార్మాస్టిక్స్ బ్లాక్ నాయకులు కనుమూరి వెంకటపత్రిరాజు, దుగ్గిరాల శ్రీనివాస్ తదితరులు పొల్చున్నారు.

ಕರ್ತೃ ಘಾಣ್ಯು ಲರ್ಡ ಅಪ್ಲಿಟೆಂಟ್ ಪೆದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉಂಡಿ..

వశుసంవర్ధక, డైరీ దెవలప్యోటు స్నేహల్ చీఫ్ సెక్రటరీ బుడితి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ కోళ్ళ ఘామ్ములో అపరిపుట్టత అతిపెద్ద సమస్యగా ఉందన్నారు. ఈ వైరన్ మొట్టమొదటిగా బాదంపూడి శాట్ర్టు ఘార్ట్ర్ నుండి నమాచారం అందిందన్నారు. దినికి కారణం పొట్రీ లిట్టర్ అన్నారు. పొట్రీలో కోళ్ళ వినర్జన, చిందిన ఫీడ్, ఈకలు మిత్రమం షేడ్స్ అడుక్క చేరడంతే కొంగలు వంటి పద్కులు ఆకర్షణకలోనయి, అవి ఇతర ప్రాంతాలకు వైరన్ వాహకాలుగా ఉంటాయని తెలిపారు. వాటితోపాటు శాట్ర్టీ లో వర్డ్రోస్ అటు ఇటు తిరగడం ద్వారా కూడా వ్యాప్తి చెందుతుందని తెలిపారు. పొట్రీ లిట్టర్ పై ప్రతిరోజు లైమ్ చల్లించి, నిర్మిత గడవలోను పుట్టం చేయించాలి ఉందన్నారు. వరీక్లలలో వైరన్ రుజువైన వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాల చర్యలను యుద్ధప్రాతివదికన చేవట్టడం జరిగిందన్నారు. కొంతమంది పొట్రీ యజమానులు వైరన్ తగ్గుతుందిలే అని దాచి ఉంచడం కూడా ఇంత పెద్ద ఎత్తున వైరన్ వ్యాప్తి చెందడానికి కారణంగా ఉందన్నారు. వైరన్



శాతం కల్గింగ్ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ పేట్టు ను మూడు నెలల పాటు మూసి ఉంచడం జరుగుతుందని, తనిభీలు చేసి సర్పిఫికెట్ ఇబ్బిన తర్వాతే మళ్ళీ పొత్తు కార్బూక్టమాలును చేపట్టడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో మూడు నెలల వరకు లోవలికి, బయటికి వెళ్లడాన్ని నిషేధించడం జరిగిందన్నారు. రెడ్ జోన్ లో మినహ మిగతా ప్రాంతాల్లో కోడి మాంసం, గుడ్లు బాగా ఉడికించి నిరభ్యంతరంగా వినియోగించవచ్చని స్వప్తం చేశారు. నాలుగు జిల్లాల్లో ఐదు ఫామ్సు లో కోట్లు, గ్రుడ్లు కల్గింగ్ చర్యలు పూర్తి చేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ వైరన్ మనుషులకి వ్యాప్తి చెందడం ఉండదన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం సర్వసాధారణంగా జనవరి మాసం మధ్యలో వైరన్ కనిపిస్తున్నదని, ఇకనుండి దీనికి ముందన్న చర్యలకు ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. 50వేల గుడ్లు ఉత్సుక్తి ఉన్న పెడ్డను పశుసంవర్క శాఖ అధికారులు ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి తనిభీ చేయడానికి ఆదేశించినట్లు స్వప్తం చేశారు. ప్రస్తుతం వైరన్ నెమ్ముదించిదని, వాతావరణం లో వేడి కూడా పెరగడంతో వైరన్ ఇబ్బింది తొలుగుతుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంలో రాష్ట్ర పశుసంవర్క శాఖ డైరెక్టర్ టి.డామోదర నాయుడు, జిల్లా కలక్కర్ నాగరాణి, జిల్లా పశుసంవర్క శాఖ అధికారి డాక్టర్ మురళీకృష్ణ, కెర్కులు ఉన్నారు.

ଦାକ୍ଷାରାମୁଣ୍ଡେ ମହାଶିଵରାତ୍ରି

ఏరాట్‌పై అధికారులు పర్వవేక్షణ.

ఈ క్యాంపు సందు బి.పి, ఘరు, భూడు టేన్సులు ఉచితంగా నిర్వహించడంతో పాటుగా డాక్టరు గారు ప్రిస్టిప్సన్ మేరకు పేపెంట్లకు ఉచితంగా మందులు వంపిణీ చేశామన్నారు. ఈ క్యాంపులో పాల్గొని సేవలందించిన ఎం.బి.బి.ఎన్ జనరల్ నర్జ్స్ పి.సత్యనారాయణరాజు కు మెడికల్ టీం కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ క్యాంపుని రెగ్యులర్గా నెలలో ఒక రోజు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.



సాహిత్య వరణి

ಆ ಜರ್ಬುತ್ತನೇ ಹೀಮಂಡಿಯಾಕು ಪ್ರಮಾದಂ..!

ఐనీసీ చాంపియన్స్ ప్రోఫీల్ 2025 కోసం టీమిండియా అన్ని విధాల సిద్ధమైంది. ఇంగ్లండ్‌తో ముగిసిన మూడు వన్నేల నీరీన్సు 3-0తో టీన్ స్టోప్ చేసిన టీమిండియా మంచి జోవ్లో ఉంది. జట్టులో ఆటగాళ్లంతా సూపర్ ఫామ్లో ఉన్నారు. ముఖ్యంగా రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ టచ్లోకి రావడం జట్టుకు కవిసాచ్చే అంశం. ఫిబ్రవరి 19న చాంపియన్స్ ప్రోఫీల్ 2025కి తెరలేవనుండగా. ఫిబ్రవరి 20న బంగ్లాదేశ్‌తో జరిగే తొలి మ్యాచ్‌తో టీమిండియా తమ క్యాంప్యూన్సు ప్రారంభించనుంది. గ్రూప్-ఎలో ఉన్న టీమిండియా లీగ్ దశలో బంగ్లాదేశ్‌తో పాటు పాకిస్తాన్, న్యూజీలాండ్‌లతో తలవడనుంది. ఈ మూడు మ్యాచ్లలు దుబాయ్ వేడికగా జరగనున్నాయి. లీగ్ దశలో టీమిండియా విజయవకాశాలపై ఓ లుక్కెద్దాం.తొలి మ్యాచ్లో భారత్.. బంగ్లాదేశ్‌తో తలవడనుంది. ఈ జట్టుపై భారత్ గెలవడం సులువే. కానీ బంగ్లాకు అండర్ డాగ్గా పేరుంది. ఏ మాత్రం లైట్ తీసుకున్నా బంగ్లాదేశ్ సంచలన



పాక్షపై భారత్తడే పైచేయి. కానీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో మూత్రం ముఖాముఖి పోరులో పాక్ క్రికెట్ ద్వారా పైచేయిగా ఉంది. మొత్తం ఐదు సార్లు తలవడగా పాక్ మూడు సార్లు విజయం సాధించింది. 2017 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత్తును ఓడించే పాక్ విజేతగా నిలిచింది. మూడుర్ల రిజ్యూన్, అఫూ సల్వాన్, ఘకార్ జమాన్, బాబర్ ఆజామ్ లతో పాక్ బ్యాటీంగ్ లైన్ పటిష్టంగా ఉంది. బాబర్ ఆజామ్ థామ్లో లేకపోవడం భారత్తకు కలిసాచ్చే అంశం. పాపిాన్ పా అప్రిది, నసీమ్ పా, హ్యారీస్ రౌఫ్లతో పేసిన విభాగం పటిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ.. మేటి సిన్నర్లు లేకపోవడం భారత్తకు కలిసాచ్చే అంశం. అట్రార్ అహ్మద్, సల్వాన్ అఫూలను జాగ్రత్తగా ఆడి.. ఒత్తిడిని అధిగమిస్తే టీమిండియా విజయం భాయిం. బంగాల్ క్రీడల్, పాకిస్థాన్ కంపే.. న్యూజిలాండ్ తోనే టీమిండియాకు ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఎందుకంటే ఆ జట్టు సూపర్ థామ్లో ఉంది. పాకిస్థాన్ గడ్డపై ముక్కొణపు సిరీస్ గిలివి జోష్లో ఉంది. దెవాన్ కాస్ట్, విలియం యంగ్, టామ్ లాథమ్, కేన్ విలియమ్స్, డారిల్ మిచెల్లతో బ్యాటీంగ్ లైన్ పటిష్టంగా ఉండగా.. బౌలింగ్ విభాగం మరింత పటిష్టంగా ఉంది. ముఖ్యంగా మిచెల్ సాంట్రూర్, స్క్రేన్ ఫిలిప్స్ స్పిన్ బౌలింగ్ ను ఎదుర్కొండం టీమిండియా బ్యాటుర్లకు సపాలే. సాంతగడ్డపై జిరిగిన టైస్ సిరీస్లో మిచెల్ సాంట్రూర్ టీమిండియా పతనాన్ని శాసించాడు. మెరుగైన క్రికెట్ ఆడితే తప్పా.. న్యూజిలాండ్ పై భారత్ విజయం సాధించలేదు. ఈ టోర్నోలో భారత్తడే సెమిఫైనల్ చేరాలంటే మూడించికి మూడు మ్యాచ్లలు గెలవాలి. లేదంటే సెమిస్ అవకాశాలు సంక్లిష్టంగా మారుతాయి. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ చరిత్రలో ఇరు జట్టు ఒకే ఒక్కసారి తలవడగా న్యూజిలాండ్ విజయం సాధించింది.

నావ్త్రే ఈ ఓటమి: ధాకీస్తాన్ కెష్టన్

రాంగ్ టైమ్లో తాను బెట్టవ్వడంతోనే ఓటమిపాలయ్యామని పాకిస్థాన్ కెప్పెన్ మహమ్మద్ రిజ్యూన్ అన్నాడు. తాను కానేపు బ్యాటింగ్ చేసి ఉంటే ఫలితం మరోలా ఉండేదని అభిప్రాయపడ్డాడు. ఐసీఎస్ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025కి ముందు నన్నాపూకంగా జరిగిన ముక్కొళపు వన్నే సిరీస్‌లో పాకిస్థాన్ తేలిపోయింది.



టీమిండియు కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ టెస్ట్ కెరీర్ ముగిసిందా? అంటే అవుననే సమాధానం వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఐసీఎచ్ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 కోసం రోహిత్ శర్మ సిద్ధమయ్యాడు. ఈ టోర్మీ అనంతరమే రోహిత్ శర్మ భవితవ్యాన్ని క్రికెట్కు వీడ్సోలు పలికే ఛాన్స్ ఉన్స్టు తెలుస్తోంది. ఈ టోర్మీ అనంతరమే రోహిత్ శర్మ భవితవ్యాన్ని క్రికెట్కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించకపోయినా.. టెస్ట్ ఫార్మాట్కు రోహిత్ శర్మ దూరమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గతేడాదిగా టెస్ట్లో రోహిత్ శర్మ దారుణంగా విఘటమయ్యాడు. అటు కెప్పెన్గా.. ఇట్లు బ్యాటర్గా తేలిపోయాడు. ఎన్నడూ లేని విధంగా ఫోర్ పరాజయాలను ఎదుర్కొన్నాడు. న్యూజెలాండ్తో సాంతగడ్పై మూడు టెస్ట్ల సిరీస్లో టీమిండియు క్లీన్ స్పీఫ్ అయ్యాంది. టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే సాంతగడ్పై టీమిండియు వైట్ వాప్ అవ్వడం ఇదే తొలిసారి. అనంతరం బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీని కూడా టీమిండియు 1-3తో కోల్పోయింది. రోహిత్ శర్మ గైరాజలీలో బుప్రా సారథ్యంలో విజయం సాధించిన టీమిండియూ.. ఆ తర్వాత ఫోర్ పరాజయాలను చవిచూసింది. చివరకు రోహిత్ శర్మనే ఆఖరి టెస్ట్కు దూరంగా ఉండాల్సి వచ్చింది. ఈ ఫోర్ పరాజయాలతో టీమిండియూ డబ్బుటీసీ షైనల్ బెర్త్ను కూడా డక్కించుకోలేకపోయింది. గత 15 టెస్ట్ ఇన్నింగ్స్లో రోహిత్ శర్మ 164 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఇందులో ఒకే ఒక్క హాఫ్ సెంచరీ ఉంది. పరుగుగా 6, 5, 23, 8, 2, 52, 0, 8, 18, 11, 3, 6, 10 పరుగులతో దారుణంగా విఘటమయ్యాడు. గతేడాది 14 టెస్ట్లు ఆధిన రోహిత్.. 24.76 సగటుతో 619 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో రెండు శతకాలతో పాటు రెండు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఈ పేలవ ప్రదర్శనణో రోహిత్ శర్మపై తీవ్ర విమర్శలు వచ్చాయి. అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు వీడ్సోలు పలకాలనే దిమాండ్ వ్యక్తమైంది. ఈ విమర్శలకు రోహిత్ శర్మ తన ఆటతో బదులివ్వాడు. చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందు ఇంగ్లండ్తో జిరిగిన వన్నే సిరీస్లో శతకంతో చెలరేగి ఫామలోకి వచ్చాడు. వన్నేలో రాణించినా.. టెస్ట్లో రోహిత్ కెరీర్ ముగిసినబ్లోననే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ ఏడాది జాన్ వరకు టీమిండియుకు టెస్ట్ సిరీస్లు లేవు. జాన్లో ఐదు టెస్ట్ల సిరీస్ కోసం టీమిండియూ ఇంగ్లండ్ పర్యాటనకు వెళ్లసుంది. ఈ పర్యాటనకు రోహిత్ శర్మ దూరమపుత్తాడని ఓ వార్త సంస్థ పేర్కొంది. రోహిత్ శర్మ స్థానంలో జన్మట్రీత్ బుప్రాను కెప్పెన్గా ఎంపిక చేయాలని ఆగార్డ్ సారథ్యంలోని భారత సెల్కున్ కమిటీ ఖావిసున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం బుప్రా వెన్ను నొప్పితో భారత జట్టుకు దూరమయ్యాడు. అతను తిరిగి ఐపీఎల్ 2025 సీజన్స్తో ఇంట్రీ ఇంజ్ అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే బుప్రా తన సారథ్య సామర్థ్యాన్ని చాటుకున్నాడు. ఆప్స్టేలియా పర్యాటనలో రెండు టెస్ట్లో జట్టును నడిపించి ఒక విజయాన్ధించాడు.

ಅತನು ಲೆಕವೇಶವದಂ ಟೀಮಿಂಡಿಯಾಕು ಲೋಟ್: ಇಂಗ್ರಂಡ್ ಮಾಜ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್



స్టార్ పేనర్ జన్సన్ట్రీత్ బుప్రా లేకుండా ఐసీఎస్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 బరిలోకి దిగుతుండటం టీమిండియాకు లోటేనని ఇంగ్లండ్ మాజీ కోచ్ డేవిడ్ లాయిడ్ అన్నాడు. వరల్డ్ బెస్ట్ పేనర్ అయిన బుప్రా జట్టులో ఉంటే టీమిండియా మరింత పట్టిష్టంగా ఉండేదని అభిప్రాయపడ్డాడు. వెన్నుగారుంతో ఈ టోర్నీకి జన్సన్ట్రీత్ బుప్రా దూరమైన విషయం తెలిసిందే. స్టానింగ్ రిపోర్ట్ సరిగ్గానే ఉన్నా.. మ్యాచ్ ఆడే ఫిట్నెస్ లెకపోవడంతో రిస్క్ తీసుకోకుండా బీసీఎస్ అతన్ని జట్టులో నుంచి తొలగించింది. అతని స్థానంలో యువ పేనర్ హార్ట్రిత్ రాణాకు అవకాశం కల్పించింది. టీ20 స్పెషలిష్ట్, యువ పేనర్ అర్ణ్డ్ డీవ్ సింగ్ ను కూడా జట్టులోకి తీసుకున్నారు. మహామృద్ షమింగ్ టీమిండియా పేన్ విభాగాన్ని నడిపించసున్నాడు. టీమిండియా బోలింగ్ విభాగంపై మాటల్డిన డేవిడ్ లాయిడ్.. ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. జన్సన్ట్రీత్ బుప్రాను దూరమవ్వడం భారతికు ష్టేప్ర లోటే. వరల్డ్ బెస్ట్ బోలర్ అయిన బుప్రా ఈ సారి ఆడటం లేదు. మహామృద్ షమింగ్ కలిసి యువ బోలర్ అర్ణ్డ్ డీవ్ సింగ్ పవర్ ప్లేలో కొత్త బంతిని పంచుకునే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే అర్ణ్డ్ డీవ్ సింగ్ టీ20 స్పెషలిష్ట్. కానీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ వన్నే ఛార్యాట్ల్. 10 ఓవర్లు బోలింగ్ చేయాలి. అతనికి మరింత మ్యాచ్ ప్రాక్టీస్ ఇచ్చి ఉంటే బాగుండేది. ఎందుకంటే నాలుగు ఓవర్లకు 10 ఓవర్లకు చాలా తేడా ఉంటుంది. అని లాయిడ్ చెప్పుకొచ్చాడు. ఫిబ్రవరి 19న ఐసీఎస్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025కి తెరలేవసుండగా.. ఈ టోర్నీ కోసం టీమిండియా నేడే దుబాయ్ ప్లేట్ ఎక్కునుంది. ఫిబ్రవరి 20న బంగ్లాదేశ్తో టీమిండియా తొలి మ్యాచ్ ఆడనుంది. 23న భారత్ వర్సన్ పాకిస్థాన్ మధ్య ప్రైట్లోజ్ మ్యాచ్ జరగనుంది. మార్చి 2 న్యూజీలాండ్తో చివరి లీగ్ మ్యాచ్ ఆడనుంది.

లచా పుస్తికు విద్యంపుం.. ఓడిపోయే మాచీలో నెలచిన ఆర్థిబ్జి!

వుమెన్) ప్రీమియర్ లీగ్(దబ్బాయ్స్ ఎల్) 2025 సీజన్లో డిఫండింగ్ చాంపియన్ రాయల్ చాలంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్సిబీ) శుభారంభం చేసింది. గుజరాత్ జెయింట్స్ తో శుక్రవారం జిరిగిన తొలి మ్యాచ్లో రిచా ఫోవ్(27 బంతుల్లో 7 ఫోర్స్, 4 సిక్స్ లతో 64 నాటాట్) అజేయ హోఫ్ సెంచరీతో ఆర్సిబీ సంచలన విజయాన్నందుకుంది.ఈ మ్యాచ్లో ముందుగా బ్యాటీంగ్ చేసిన గుజరాత్ జెయింట్ నిర్ణిత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 201 పరుగుల భారీ స్కోర్ చేసింది. కెప్టెన్ అష్లే గార్డ్ నర్(37 బంతుల్లో 3 ఫోర్స్, 8 సిక్స్ లతో 79 నాటాట్), బెత్ ముసీ(42 బంతుల్లో 8 ఫోర్స్ తో 56) కూడా హోఫ్ సెంచరీతో రాణింగవా.. దియోండ్ డాటిన్(13 బంతుల్లో 3 ఫోర్స్, సిక్టుతో 25) మెరువులు మెరిపించింది. ఆర్సిబీ బొలర్లలో రేణుకా సింగ్ రెండు వికెట్లు తీయగా.. కనిక అపుజ, జార్జియ వేర్పామ్, ప్రైమ రావత్ తల్లో వికెట్ తీసారు.అనంతరం ఆర్సిబీ 18.3 ఓవర్లలోనే 4 వికెట్లకు 202 పరుగులు చేసి గెలుపాందింది. కెప్టెన్ స్క్రూపు మంధాన(9), డానీ వ్యాట్(4) విఫలమైనా.. ఎల్లిస్ పెల్రీ(34 బంతుల్లో 6 ఫోర్స్, 2 సిక్స్ లతో 57), రిచా ఫోవ్(27 బంతుల్లో 7 ఫోర్స్, 4 సిక్స్ లతో 64 నాటాట్) హోఫ్ రెండ్రీలో — తొలి ఏక్స్ట్రో లీగ్ క్రికెట్ టైటిల్ క్రికెట్ టైటిల్

జాట్టు రాలడానికి అసులు కారణం ఇదే? వారంలో ఎన్ని సార్లు తలస్వాసుం చేయాలో తెలుసా?



తలస్నానం మన శరీర శుద్ధతకు, ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైది. ఇది జట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంపాందిస్తుంది. అయితే, వారానికి ఎన్ని సార్లు తలస్నానం చేయాలి? రోజు చేయాలా? లేక తక్కువగా చేయాలా? అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంది. అయితే వ్యక్తిగత జీవనశైలి, వ్యక్తిగత జట్టు రకం, తల చర్చ పరిస్థితి, ఆరోగ్య పరిస్థితి, వాతావరణం, జట్టు రకాన్ని బట్టి మారవచ్చు. కొంత మందికి రోజు తలస్నానం చేయడం అవసరం అయితే, మరికొందరికి వారానికి 2-3 సార్లు సరిపోతుంది తలస్నానం ఎంతవరకు అవసరం? జట్టు ఆరోగ్యంగా, మెరిసేలా, ఒత్తుగా పెరగాలంటే సరైన షాంపూ ప్రీక్సెస్ పాటించడం అవసరం. ఎక్కువసార్లు తలస్నానం చేయడం వల్ల తలకు అవసరమైన సహజ తేమ పోయి, జట్టు పొడిబారే అవకాశం ఉంది. తక్కువసార్లు చేస్తే చెమట, పొడిబారడం, వేళ్ళ మధ్య ధూళి చేరడం వల్ల జట్టు నష్టాన్ని ఎదుర్కొంపాల్సి రావచ్చు. జట్టు రకాన్ని బట్టి తలస్నానం ఆయిల్ సార్ల్చు ఎక్కువ ఉన్నవారు వారానికి 3-4 సార్లు తలస్నానం చేయాలి. ఎక్కువ తైలం ఉత్పత్తి అయ్యే తల చర్చం ఉన్నవారు రోజువారీగా చేయడం మంచిది. తక్కువ కెమికల్స్ ఉన్న జెంటిల్ షాంపూ ఉపయోగించడం మంచిది. పొడిబారిన జట్టు వారానికి 1-2 సార్లు మాత్రమే తలస్నానం చేయాలి. ఎక్కువసార్లు చేస్తే తల చర్చం తేమ కోల్పోయి, జట్టు నరుసులు సులభంగా విరిగిపోవచ్చు. తేమను కాపాడే పోర్చుల్ లేదా నేచురల్ షాంపూలు వాడాలి. మిశ్రమ జట్టు ఇలాంటి వారు వారానికి 2-3 సార్లు తలస్నానం చేయడం సరిపోతుంది. తల చర్చం చిట్టకుండా ఉండటానికి కండిషనర్ వాడటం మంచిది. క్లోరీన్ లేదా ధూళి ఎక్కువగా ఉన్నవారు స్విమ్మింగ్ చేసే వ్యక్తులు తర్వాత వెంటనే తలస్నానం చేయాలి. ధూళి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో పనిచేసే వారు వారానికి 3-4 సార్లు తలస్నానం చేయడం మంచిది. వాతావరణాన్ని బట్టి తలస్నానం చేయాలి. ముఖ్యంగా వేనవి కాలంలో చెమట ఎక్కువగా వదులుతుండటంతో వారానికి 3-4 సార్లు చేయడం మంచిది. చలికాలంలో జట్టు పొడిబారకుండా ఉండేందుకు వారానికి 1-2 సార్లు మాత్రమే చేయడం ఉత్తమం. తలస్నానంపై అపోహలు రోజు తలస్నానం చేయడం తప్పు కాదు కానీ, హర్ట్ షాంపూలను వాడితే తల చర్చం పొడిగా మారుతుంది. అంతే కాదు ఎక్కువ నీళ్ళతో తలస్నానం చేయడం వల్ల జట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుందనుకోవడం అపోహ మాత్రమే. సరైన షాంపూ, కండిషనర్ ఉపయోగించుకుంటే జట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా చెమట వదే వారికి తలస్నానం తప్పనిసరి. కంట్రోల్ చేసే సూపర్ ఫుడ్ ఇదే.. ఇక టాబ్లెట్స్ పక్కన పెట్టేయంది!” తలస్నానం చేయడం ఎలా? తలస్నానం చేసేముందు కనీసం 30 నిమిషాల ముందు తైలాభ్యంగం చేయడం మంచిది. వదే నీటితో తలస్నానం చేయకూడదు, గోరువెచ్చని నీరు ఉపయోగించాలి. కడిగిన తర్వాత మృదువైన టవల్తో తడిమి, జట్టును తక్కువ వేడి గాలితే ఆరనివ్వాలి. హెయిర్ డ్రైయర్ ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల జట్టు బలహీనవడవచ్చు. తలస్నానం చేసిన తర్వాత సున్నితమైన పోర్చుల్ హెయిర్ ఆయిల్ ఆప్టెచ్ చేయడం మంచిది. జట్టు రకం, వాతావరణం, జీవనశైలి ఆధారంగా తలస్నానం ట్రీక్స్సెస్ మారుతుంది. అయితే జట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే షాంపూ ఎంపిక, తేలికపాటి ఆయిల్ మసాజ్, తగినంత నీరు తాగడం, సమతల్య అపోరం తీసుకోవడం అవసరం. మందులు కలిగిన షాంపూలకు బదులుగా సహజమైన హెచ్చుల్ ఉత్పత్తులు ఉపయోగించడం ఉత్తమం. మిం తల చర్చానికి తగ్గట్టు షాంపూ ఎంపిక చేసుకుని, తగిన సమయంలో తలస్నానం చేయడం ఆరోగ్యకరం!

బిపీన కంట్రోల్ చేసే మాపర్ పుడి ఇదే.. ఇక టాబ్లెట్ పక్కన పెట్టేయండి!

, లేదా ఫాక్స్ నట్ట్ అనేది లోటన్ సీడ్స్ నుంచి తయారయ్య పోప్కాపోరంతో నిండిన చిరుతిండిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భారతీయ ఆహారపద్ధతిలో ప్రత్యేకమైన స్థానం సంపాదించింది. ముఖ్యంగా ఆయుర్వేదం మరియు యొగిక దైట్ లో మఖానా ఒక సూపర్ పుట్టోగ్రా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ ఆకారం తక్కువ క్యాలీలు, అధిక ప్రోటీన్, మంచి పైబర్, మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లలో నిండి ఉంది. మఖానా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, వాటిలో రక్తపోటును నియంత్రించడం కూడా ఒకటి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది మంచి సహాయకారక ఆహారంగా సూచించబడుతుంది. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది: మఖానాలో పోటాషియం అధికంగా, సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి, పాటాషియం కీలక పొత్త పోషిస్తుంది. ఇది రక్తనాళాలను విస్తరింపజేసి, భ్లూ ప్రెజర్ నియంత్రణ లో సహాయపడుతుంది. అధిక సోడియం కలిగిన ఆహారాలను తగ్గించి, పాటాషియం అధికంగా ఉన్న మఖానా వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటే హైపర్టెన్స్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. మఖానా కోలైప్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇ ప్లేవనాయిద్దు ఉండటంతో గుండెకు మేలుచేస్తుంది. అధిక రక్తపోటు గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం, కాబట్టి మఖానా తినడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చ. డయాబటీస్ నియంత్రణ: మఖానాలో లో క్రైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారు దీన్ని స్వుల్ప మోతాదులో తీసుకుంటే ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ తగ్గుతుంది. తక్కువ క్యాలీలు, ఎక్కువ పైబర్ ఉండటం వల్ల మఖానా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది పొట్ట నిండిన భావన కలిగించడంతో జంక్ ఫుడ్ తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం వల్ల కొవ్వును త్వరగా కరుగించడానికి సహాయపడుతుంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: మఖానాలో అధికంగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటంతో టాక్సిఫు బయలీకి వెళ్లి మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రక్తపోటును తగ్గించడం మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. హరోస్ట్ సమతల్యత ఇ పైప్రిలిటీ మెరుగుదల మఖానాలో పైటోన్యూట్రియంట్లు ఉండటంతో హరోస్ట్ సమతల్యతకు సహాయపడుతుంది. పురుషుల ఇ స్ట్రీల పైప్రిలిటీ మెరుగుపరిచే గుణాలు మఖానాలో ఉన్నాయి. ఇది ఖల్యా సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తగ్గిస్తుంది: మఖానాలో మెగ్రిష్టియం, కాల్చియం, మరియు ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండటంతో నరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి, మెదడు పనితీరును బలపరుస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన , మూడ్ స్ప్రింగ్స్ తగ్గించడానికి మఖానా మంచిది. అయితే రోజుకు 30-50 గ్రాముల మఖానా తీసుకోవడం ఉత్తమం. రోస్ట్ మఖానా తినవచ్చు దీనిలో బాదం, నేరేడు, మరియు తేనెతో కలిపి తీసుకోవచ్చ. సూప్స్, క్రీలు, కీచడిలో ఉపయోగించవచ్చ. మఖానా పొడర్ పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చ.



కత్యుషు వునకబారటం వెనుక కారణాలు ఇవే... జాగ్రత్త!

సర్వోంద్రియానాం నయనం ప్రధానం అంటారు. అన్ని ఇందియాలలోకి కళ్ళు చాలా ముఖ్యమైనవి. మనకు చూపు సరిగా ఉంటేనే ఏ వస్తేనా చేయగలుగుతాం. అటువంటి కళ్ళ విషయంలో ఎప్పుడూ నిర్మక్షంగా ఉండడం మంచిది కాదు. కళ్ళ ఆర్ట్‌గ్యాన్సీ నిర్మక్షం చేస్తే ఒక్కసారి చూపుకే ప్రమాదం వస్తుంది. చాలామందికి ఒక్కసారి చూపు మనక మనసకగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. అందుకు ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. కళ్ళు మనసకబారటం వెనుక కారణాలు చూపు మనసక నమస్య ఉంటే నిర్మక్షం చేయకుండా వైర్యుడిని సంప్రదించాలి. అసలు ఎందుకు కళ్ళు మనసకబారాతాయి అంటే.. అనేక కారణాలలో కళ్ళు మనసకబారే సమస్య వస్తుంది. కళ్ళల్లో పుక్కలు ఉన్నా, గ్రోక్కేమా వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న, మయ్యాపియా, ప్రాపర్ మెట్రోపియా వంటి కంటి సమస్యల వల్ల కళ్ళు మనసకబారుతాయి. అంతేకాదు దయాబెట్టినీ బాధితులకు కళ్ళు మనసకబారే సమస్య వస్తుంది. దయాబెట్టినీ కంటిలోని రక్తానాళాలను దెబ్బుతీస్తుంది. దీనివల్ల కూడా చూపు మనసకబారుతుంది. మందులు, ఈ లోపాలతోనూ కళ్ళు మనసకబారే సమస్య అంతేకాదు అధిక రక్తపోటు కంటినరాలను దెబ్బుతీస్తుంది. దీని వల్ల కూడా చూపు మనసకబారుతుంది. ఇక మనం ఉపయోగించే కొన్ని రకాల మందులు కళ్ళు మనసకగా కనిపించేలా చేస్తాయి. ఈ సమయంలో వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదిస్తే మంచిది. అంతేకాదు విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ వంటి కొన్ని విటమిన్ల లోపం వల్ల కూడా కళ్ళు మనసక బారుతాయి. కంటి చూపు తగ్గటం వెనుక ఈ సమస్యలు కొంతమంది శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం వల్ల కూడా కళ్ళు మనసకగా కనిపిస్తాయి. అందుకే నీళ్ళ ఎక్కువగా తాగాలి. కళ్ళ చూపు మందగించటం వెనుక ఇంకా ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. చాలామంది నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కూడా కళ్ళు మనసకగా కనిపిస్తాయి.



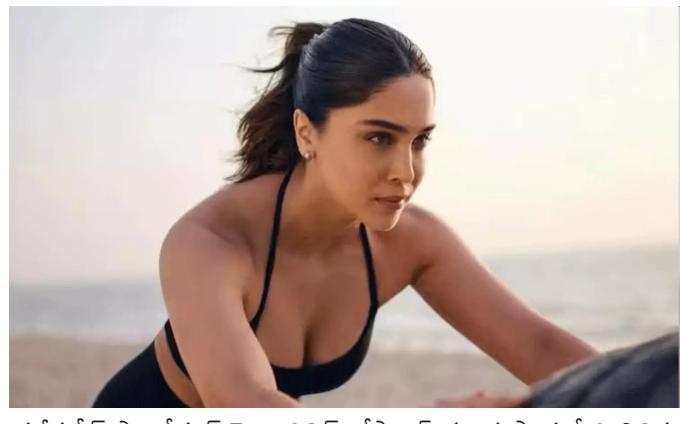
రశ్మి పచ్చళ్ళలో పుల్ వెండికాలు.. రశ్మి పచ్చళ్ళతో ఆరశగ్య ప్రీయేషనాలివే!



చాలామంది పచ్చక్కు తినడాన్ని ఇష్టపడతారు. ప్రతిరోజు భోజనంలో పచ్చడి లేనిదే వాళ్కి భోజనం పూర్తికాదు. బయట హోటల్లో భోంచేసినా కూడా కచ్చితంగా పచ్చక్కు కోసం వెతుక్కుంటూ ఉంటారు. అయితే పచ్చక్కు తినడం మంచిదేనా? ఎటువంటి పచ్చక్కు తినాలి? పచ్చక్కు తింటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? అనేవి ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి. రోటి పచ్చక్కతో ఆరోగ్యం మన భారతీయ వంటలలో పచ్చక్కకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. పచ్చక్క ద్వారా మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. అందుకే వారంలో కనీసం మూడు సార్లు ఏదో ఒక పచ్చడిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలని చెబుతారు. అయితే నిలువ పచ్చక్క కంటే రోటి పచ్చక్కతో ఆరోగ్యం బాగుంటుందని రోటి పచ్చక్కు మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను ఇస్తాయని చెబుతున్నారు పోషకాహారి నిపుణులు రోటి పచ్చక్కు ఇలా చేసి తింటేనే బాగుంటుంది అయితే రోటి పచ్చక్కను చేసుకునే వారు మిక్కీలు, వెట్ గ్రైండర్లో కాకుండా రోట్లోనే దంచుకుని చేసుకుంటే బాగుంటుంది. రోట్లో దంచి చేసిన పచ్చక్క లో ఆయా కూరగాయలకు సంబంధించిన పోషకాలన్నీ నిక్కిప్పమై ఉంటాయి. రోట్లో చేసిన పచ్చడిని తినడం వల్ల ఆ పదార్థాలలో ఉన్న సుగుణాలన్నీ మన శరీరానికి అందుతాయి. రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. రోటి పచ్చక్కు తింటే ఈ ప్రయోజనాలు ఇక రోటి పచ్చక్కను తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల విషయానికి వస్తే రోటి పచ్చక్కు ఇన్నుల్ని సెన్నిచీపిటీని మెరుగు పరుస్తాయి. తద్వారా శరీరంలోని కణాల రక్తంలోని గ్లూకోస్ ను మరింత సమర్థంగా ఉపయోగించుకుంటాయి. తైరాయిద్ సమస్యతో బాధపడేవారు విపరీతమైన అలసటకు గురవుతారు. అటువంటివారు రోటి పచ్చక్కు తినడం వల్ల ఆ అలసట దూరమవుతుంది. రోటి పచ్చక్కతో ఆరోగ్యం ఆజీర్తి వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి రోటి పచ్చక్కు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి జీర్జ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. రోటి పచ్చక్కను తినడం వల్ల మన శరీరంలో విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 వంటి లోపాలు తగ్గితాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి రోటి పచ్చక్కు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. కొల్పొస్టాల్ తో బాధపడేవారు రోటి పచ్చక్కతో చెడు కొల్పొస్టాల్ బారి సుండి కాపాడుకోవచ్చు.' రోటి పచ్చక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్టిలం రోటి పచ్చక్క కోసం ఉపయోగించే ఆక్సిడెంట్స్ పుష్టిలంగా ఉండడం వల్ల ఇవి మన శరీరానికి కావలసిన మంచి కొవ్వును ఇచ్చి చెడు కొల్పొస్టాల్ ను తగ్గిస్తాయి. అయితే రోటి పచ్చక్కను తినేవారు అందులో కాస్ట్ ఉప్పుకారాలు తక్కుపు వేసుకుని తింటే మంచిది. ఇక పెగ్గున్న కోసం ప్లాన్ చేసుకునేవారు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా రోటి పచ్చక్కను తీసుకోవడం వల మంచి పలితం ఉంటుంది.



గిర్లైన్ డాన్స్ అందుకున్న శర్యారి



నజీవుడ్ని పొ, వేదంగి రైనా, దిల్చీత్ దోసాంజ్ ప్రధాన పాత్రల్లో ఓ సినిమా తెరకెక్కనున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాతో మరో మాస్టర్ హీన్ ను అందించాలని ట్రైక్స్ ఇంతియాజ్ అలీ ప్లాన్ చేస్తున్నాడు. సినిమాను ఈ వేసిలో సెట్ పైకి తీసుకెళ్లి ఘాటింగ్ మొదలుపైటి నెట్ ఇయర్ వాలెంటైన్స్ దే సందర్భంగా రిలీజ్ చేయాలని చూస్తున్నారట. . ఈ సినిమాలోని హీరోయిన్ పాత్రకు శర్ఫురి అయితే సరిగ్గా సెట్ అవుతుందని ఆమెను లవ్ ఆజ్ కల్ లో హీరోయిన్ పాత్ర బాగా పైపైట్ అయిన విషయం తెలిసిందే. అలాంటి ట్రైక్స్ తో కలిసి పని చేయాల్సి రావడం నిజంగా శర్ఫురికి చాలా మంచి అవకాశం. అమ్మడు తన నటను మొత్తం ఈ సినిమాలో చూపించే అవకాశం వచ్చిందంటే గోల్డ్ ఫాన్స్ అనే చెప్పాలి. మరి ఇంతియాజ్ అలీ చేస్తున్న ఈ హోర్ట్ టబింగ్ లవ్ స్టోర్ని ఆడియన్స్ ఎంత మేరకు మెచ్చుకుంటారో చూడాలి.

'పౌజీ'లో ప్రభావ్ లుక్...
కొండెం ఇష్టం, కొండెం కష్టం!

ప్రభాన్ ప్రస్తుతం మారుతి దర్జకత్వంలో 'రాజు సాబ్' సినిమాలో నటిస్తున్నాడు. ఈ సమైర్లోనే సినిమాను విడుదల చేయాలని దర్జకుడు మారుతి తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. గత మార్చ సంవత్సరాలుగా ఈ సినిమా వార్తల్లో ఉంది. ఎట్టకేలకు ఘాటింగ్ మగింపు దశకు చేరిందని నమాచారం అందుతోంది. మరోవైము ప్రభాన్ 'ఫ్యాజీ' సినిమాలో నటిస్తున్నాడు. సీతారామం చిత్ర దర్జకుడు హను రాఘవపూడి దర్జకత్వంలో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఫ్యాజీ నుంచి అధికారికంగా ఘష్ట లుక్ రాలేదు. కానీ తాజాగా ఈ సినిమాలో అనుపమ భేర్ నటిస్తున్నట్లు అభికారికంగా ప్రకటన చేసిన నమయంలో ప్రభాన్ లుక్ రివీల్ అయ్యంది. అనుపమ భేర్తో కలిసి దర్జకుడు హను రాఘవపూడి, హీరో ప్రభాన్లు కెమెరాకు ఫోజ్ ఇచ్చి ఆ ఫోటోను పేర్ చేశారు. ఫ్యాజీ సినిమాలో అనుపమ భేర్ ఎంట్రీతో అంచనాలు మరింతగా పెరగడం భాయం. బాలీవుడ్లోనూ సినిమాకు మంచి బజ్ క్రియేట్ అవుతుండనే నమ్మకం వ్యక్తం అవుతుంది. ఇలాంటి నమయంలో ప్రభాన్ లుక్ గురించి భిన్న స్పందన వస్తోంది. కొందరు ప్రభాన్నను మునుపటి ఆవతారంలో చూస్తున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని ఈ మధ్య కాలంలో ప్రభాన్ ను ఇంత క్లెస్ లుక్లో చూడలేదని, కచ్చితంగా ఫ్యాజీలో ఆయన నటన, లుక్ ప్రైల్ట్‌గా నిలుస్తాయనే నమ్మకంను వ్యక్తం చేస్తున్నారు మరికొందరు మాత్రం ప్రభాన్ లుక్ విషయంలో పెదవి విరుస్తున్నారు. ఫోటోలో ప్రభాన్ కాస్ బరువు పెరిగినట్లు కనిపిస్తున్నారు. ఆయన కల్పి సినిమాలో కాస్ సన్గా కనిపించాడు. అలాగే రాజు సాటలోనూ సన్గా కనిపించబోతున్నాడు. కానీ ఫ్యాజీలో మాత్రం ఇలా లావుగా ఎందుకు కనిపించబోతున్నాడు అంటూ ఫ్యాన్స్ ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఆర్టీ ఆఫీసర్ గా ప్రభాన్నను దర్జకుడు హను రాఘవపూడి చూపించబోతున్న విషయం తెల్పిందే. భారీ అంచనాల నడుమ రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో ప్రభాన్ లుక్ విషయంలో మరింత సప్త

అల్లు అర్థాన్ - త్రివక్తువు మాట లేపన్ల అప్పెట్



పుష్టి సినిమాతో తన క్రీడ ను నేపనల్ లెవెల్ లో పెంచుకున్న ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ పుష్టి2 తో దాన్ని ఇంటర్వెసనల్ లెవెల్ కు తీసుకెళ్లాడు. పుష్టి ప్రాంచెడ్ సినిమాలతో బస్టి మార్కెట్, ఫాలోయింగ్ చాలా భాగా పెరిగింది. సాత్, నార్త్ అని తేడా లేకుండా వరల్డ్ వైడ్ గా పుష్టి రాజ్ తన సత్తా చాటాడు. పుష్టి2 సినిమా రూ.1800 కోట్లు వసూలు చేసి ఎన్నో రికార్డులను సృష్టించింది. దీంతో బస్టి తర్వాత ఎవరితో చేస్తాడు అనే ఆసక్తి అందరికీ పెరిగిపోయింది. పుష్టి2 రిలీఫ్ కు ముందు బస్టి పుష్టి3 చేస్తాడన్నారు కానీ అది ఇప్పట్లో సెట్టు వైకి వెళ్లడని తేలిపోయింది. ఈ నేవధ్యంలో బస్టి తర్వాత చేయబోయే డైరెక్టర్ లిస్టలో మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ పేరుతో పాటూ తమిళ స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ పేరు వినిపిస్తుంది బస్టి- త్రివిక్రమ్ కాంబినేషన్ లో సినిమా రానుస్తుట్టే మేకర్స్ ఎప్పుడో అనొన్న చేశారు. కానీ సదెన్ గా అట్లీ లైన్ లోకి రావడం, అట్లీ చెప్పిన కథ బస్టికి సంతృప్తిని ఇప్పుకపోవడంతో ఆ కథను అట్లీ వేరే హిరోటో చేయాలనుకోవడం, మస్తి రీసెంట్ గా అట్లీ బస్టికి కథ చెప్పాడని వార్తలు రావడంతో బస్టి తర్వాతి సినిమాను ఎవరితో చేయసున్నాడనేది అయితే అల్లు అర్జున్ తన తర్వాతి సినిమాను త్రివిక్రమ్ తోనే చేస్తున్నాడని నమచారం. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ప్రీ ప్రాడక్షన్ వర్ష శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. తాజా సమచారం ప్రకారం, రీసెంట్ గానే త్రివిక్రమ్, అల్లు అర్జున్ ను కలిసి సినిమాకు సంబంధించిన పుల్ నెరేషన్ ఇఖినిష్ట్లు తెలుస్తోంది. షైలధాజికల్



సుల్వ ఇమ్మిగ్రేషన్!

రెబల్ స్టోర్ ప్రభాన్ వరుస సినిమాలైతే కమిట్ అవుతున్నాడు కానీ వాటికి సంబంధించిన ఘాటింగ్స్ మాత్రం లేద్త అవుతూ వస్తుంది. ప్రభాన్ రాజు సాబ్ సినిమా ఇప్పటికే సెట్టు మిాదకు వెళ్లి రెండెళ్లు అవుతుంది. ఆ సినిమా అనలైతే విప్రోల్ లో రిలీస్ అనుకున్నా ఇప్పుడు ఆ డెట్ కష్టమే అని తెలుస్తుంది. ఇక మరోవక్క హను రాఘవపూడిశో ఫాష్జీ సినిమా కూడా సెట్టు మిాద ఉంది. రాజు సాబ్ చివరి దశకు చేరుకోగా ఫాష్జీ సినిమాను కూడా శరీగంగా ఘాట్ చేస్తున్నాడు ప్రభాన్. ఇక నెక్కి ప్రభాన్ సందీప్ వంగ డ్రెర్క్షన్ లో చేయబోతున్న స్పీరిట్ సినిమాను కూడా త్వరలోనే సెట్టు మిాదకు వెళ్లబోతుందని తెలుస్తుంది. దీనితో పాటు కల్గి 2 కూడా చేయాల్సి ఉంది. ఐతే స్పీరిట్ సినిమా ఈ ఇయర్ ఎండింగ్ లో మొదలై నెక్కి ఇయర్ ఎండింగ్ వరకు ఘాట్ జరుగుతుంది. మధ్యలో కల్గి 2 ని మొదలు పెట్టి దాన్ని పూర్తి చేస్తాడని తెలుస్తుంది. ఐతే ప్రభాన్ సినిమాల లీస్ట్ లో ఇంకా సలార్ 2 కూడా ఉంది. సలార్ 2 సినిమా ను ప్రశాంత్ నీల్ సలార్ 1 కన్నా భారీగా తెరక్కించే ప్లానింగ్ లో ఉన్నాడు. ప్రశాంత్ నీల్ ప్రశ్నతం ఎస్టీఆర్ తో సినిమాకు రెడీ అవుతున్నాడు. తారక్ డేట్స్ ఇప్పుడమే ఆలస్యం సినిమాను మొదలు పెట్టబోతున్నాడు. ఐతే ఈ సినిమా ఎలా లేదన్నా కూడా రెండెళ్లు పట్టి ఛాన్స్ ఉంది. సో సలార్ 2 కన్నా ముందు ఎస్టీఆర్ సినిమా చేస్తాడు. ఐతే తారక్ సినిమా కూడా రెండు భాగాలు చేసే అలోచన ఉన్నట్టు తెలుస్తుంది. సో ఎలా లేదన్నా సలార్ 2 సినిమా 2028 లోనే సెట్టు మిాదకు వెళ్లి అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీటితో పాటు ప్రభాన్ దిల్ రాజు తో ఒక సినిమా ప్లానింగ్ లో ఉన్నాడు. ఐతే ఆ సినిమా కూడా ప్రశాంత్ నీల్ డ్రెర్క్షన్ లో ఉంటుందన్న టాక్ వినిపిస్తుంది. సో ఐదార్ట్ల దాకా ప్రభాన్ కొత్త సినిమా కమిట్ అయ్యే ఛాన్స్ లేకుండా ఘుల్ బిజీ అయ్యాడని చెప్పాచ్చు. రాబోయే సినిమాలన్నీ కూడా నెక్కి లెవెల్ అనిపించేలా ఉన్నాయి. ఐతే ఈ సినిమాలన్నీ కూడా రెబల్ ఫ్యాన్స్ అందరికీ కూడా ఘుల్ మాన్ థీప్స్ అందిస్తాయని చెప్పాచ్చు. ప్రభాన్ సినిమాల లైన్స్ ఘాటింగ్ కి సూపర్ కిక్ వస్తుంది. లెక్క తప్పకుండా పాన్ ఇండియా రెంజ్ లో తన ఫాం కొనసాగించాలని చూస్తున్నాడు ప్రభాన్.

