క్రైం కౌంటర్

webisite:www.crimecounter.in ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 92 క్రిష్ణా, శుక్రవారం 26 - 12 - 2025 పేజిలు : 4 వెల. 2 /-

రిపోర్టర్లు కావలెను

క్రైం కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్టంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు

కావలెను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

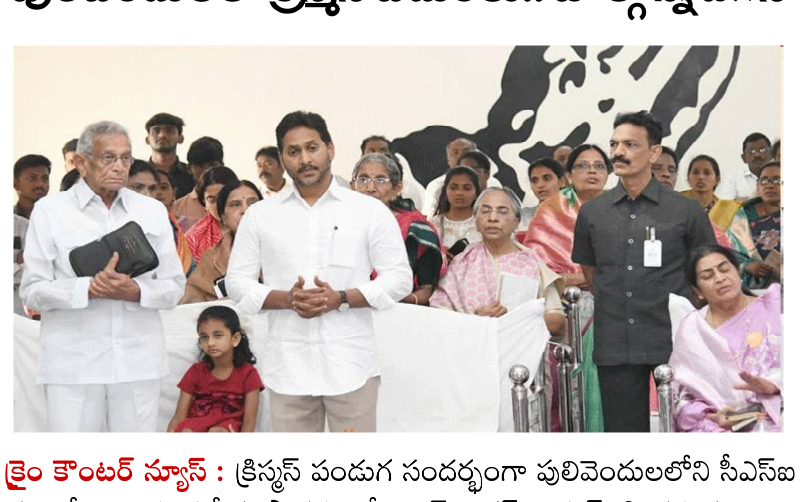
నిరుపేద మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందించిన అంబుల వైష్ణవి

ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::::క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: నిరుపేద మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందించిన అంబుల వైష్ణవి పెద్దపాలపర్రు గ్రామంలో నిరుపేద ఎస్.సీ.కులానికి చెందిన ముడిదొడ్డి వీర్రాజు తీవ్ర అనారోగ్యం సమస్యతో గత కొంతకాలంగా మంచంలో ఉంటూ ఈ రోజు తెల్లవారు ఝామున మరణించినారని తెలిసిన అమరావతి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ అంబుల వైష్ణవి కి తెలిసి తన తండ్రి మనోజ్ ద్వారా 5000 రూపాయలు అంతిమ ఖర్చులకు గాను ఆర్థిక సాయం అందించి మృతుని కుటుంబానికి డాక్టర్ మనోజ్ ప్రఘూడ సానుభూతి ని తెలియచేసారు ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ సర్పంచ్ గంటా రాకేష్ కుమార్ డాక్టర్ మనోజ్ కి కూలి పనులు చేసుకొంటూ జీవిస్తున్నారని, నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన వారని,చాలా కాలం నుండి అనారోగ్యం తో భాద పడుతూ వైద్య ఖర్చులు కోసం ధనం చాలా ఖర్చు పెట్టి ప్రస్తుతం ఇల్లు గడవటం కూడా కష్టమవుతోందని డాక్టర్ మనోజ్ కి తెలియచేసారు. అమరావతి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ అంబుల వైష్ణవి, ఆమె తండ్రి డాక్టర్ మనోజ్ లు నిరుపేద కుటుంబాలకు అండగా నిలబడి ఆర్థిక సహాయ,సహకారాలు అందిస్తూన్నారని, వారి ఋణం తీర్చుకోలేనిదని గ్రామ సర్పంచ్ గంటా రాకేష్ అన్నారు, డాక్టర్ మనోజ్, అంబుల వైష్ణవి లకు మృతుని కుటుంబ సభ్యులు,కాలని వాసులు ధన్యవాదాలు తెలియచేసారు

శతవృద్దురాలికి అంజలి ఘటించిన ఆదిత్య చౌదరి

ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::::క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: శతవృద్దురాలికి అంజలి ఘటించిన ఆదిత్య చౌదరి పెద్దపాలపర్రు గ్రామంలో నివసిస్తూన్న కోడూరి రాఘవమ్మ గత 3రోజులనుండి అనారోగ్యంతో ఉండి నిన్న సాయంత్రం మరణించిన వార్త తెలిసి తెలుగుదేశం పార్టీ ముదినేపల్లి మండలాధ్యక్ష్యుడు చల్లగుళ్ళ శోభనాద్రి చౌదరి తరపున వారి కుమారుడు ఆదిత్య చౌదరి మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి మృతురాలికి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేసి మాట్లాడుతూ కోడూరు వీరరాఘవమ్మ 100సంవత్సరాలు పైబడి జీవించిందని,సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండేదని,భర్త మరణానంతరం కుటుంబ భారాన్ని తన భుజాల మీద వేసుకొని ఆమె సంతానం 6 మంది కుమారులని,ఒక్క కుమార్తె ని కష్ట పడి పెంచి పెద్దచేసిందని,ఆందరూ కూలి వృత్తి చేసుకుంటూ తమ తల్లిని ప్రేమానురాగాలతో చూసుకున్నారని,ఆమె మరణం వారీకుటుంబికులకు తీరనిలోటని,కోడూరి రాఘవమ్మ పార్దివా దేహానికి నివాళులు అర్పించి,ఆమె కుటుంబికుల్ని పరామర్శించి, తమ ప్రాఘూడ సానుభూతి ని తెలియచేసారు ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ఎలిశెట్టి లక్ష్మి నరసింహారావు, బొప్పన భాస్కరరావు, పల్లపోతు ప్రసాద్, పల్లపోతు శ్రీనివాసర్రావు గ్రామ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు

పులివెందులలో క్రిస్మస్ వేడుకలు.. పాల్గొన్న జగన్



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ : క్రిస్మస్ పండుగ సందర్భంగా పులివెందులలోని సీఎస్ఐ చర్చిలో జరిగిన ప్రత్యేక ప్రార్ధనలలో వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తన కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చర్చిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. జగన్‌కు ఆయన తల్లి వైఎస్ విజయమ్మ ఆప్యాయంగా కేక్ తినిపిస్తున్న వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరలవుతోంది.

ఆనందోత్సాహాలతో క్రిస్మస్ వేడుకలు

ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి:: క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: ఆనందోత్సాహాలతో క్రిస్మస్ వేడుకలు విశ్వవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న సెమీ క్రిస్మస్ వేడుకల అనంతరం క్రిస్మస్ ఆరాధనలతో ముగిశాయి. ముదినేపల్లి మండలంలో ఆర్.సి.యం చర్చిలో ఫాదర్ మరియదాసు , లెమన్స్ ఇవాంజిలికల్ ఫెలోషిప్ లో బ్రదర్ జాషువా , రమేష్ , కర్నేలు , వడాలిలో ఇమ్మానుయేల్ విశ్వాసుల సహవాసం చర్చిలో సిస్టర్ జయ డానియల్ , సిఎస్ఐ , బాప్టిస్ట్ , సాల్వేషన్ ఆర్మీ , సిబిసిఎన్ సి , గ్రామ గ్రామాల్లో చర్చిల్లో ఆరాధనల్లో క్రీస్తు జనన సందేశాలు అందించి కేకులు కట్ చేసి పరస్పర క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు.

ఏలూరు పార్లమెంట్ టిడిపి అధికార ప్రతినిధిగా పులవర్తి శ్యామ్ , ఉపాధ్యక్షుడిగా పోసిన పాండురంగారావు లకు శుభాకాంక్షలు

ఏలూరు జిల్లా ముదినేపల్లి::: క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి::: ఏలూరు పార్లమెంట్ టిడిపి అధికార ప్రతినిధిగా పులవర్తి శ్యామ్ , ఉపాధ్యక్షుడిగా పోసిన పాండురంగారావు లకు శుభాకాంక్షలు ఏలూరు పార్లమెంట్ తెలుగుదేశం పార్టీ అధికార ప్రతినిధిగా పులవర్తి శామ్యూల్ (శ్యామ్) , ఉపాధ్యక్షునిగా పోసిన పాండురంగారావు లను నియమిస్తూ పార్టీ అధిష్టానం నియమాకం చేసింది. ముదినేపల్లి మండలం చిగురుకోట గ్రామానికి చెందిన శ్యామ్ , ఊటుకూరు గ్రామానికి చెందిన పోసిన పాండురంగరావు లను పార్టీ అధిష్టానం గుర్తించి వారికి పదవులు రావడంతో మండల టిడిపి నాయకులు అభినందనలు తెలిపారు.

ఎన్టీఆర్ జిల్లా తెదేపా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గా మొహమ్మద్ అఫ్సర్ నియామకం..

జిల్లా మైనార్టీ సెల్ ఉపాధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు నిర్వహించిన అనుభవం.. అఫ్సర్ కు అభినందనలు తెలిపిన పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు..

ఎన్టీఆర్ జిల్లా,కొండపల్లి మున్సిపాలిటీ ,డిసెంబర్ 25(బ్యూరో చీఫ్ సల్మాన్): తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ మైనార్టీ నాయకులు మొహమ్మద్ జైనుల్ అబేద్దీన్ అలియాస్ అఫ్సర్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా టిడిపి ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా నియామక మయ్యారు. పార్టీ కోసం కష్టపడ్డ కార్యకర్తలకు ఎప్పుడు ప్రాధాన్యత లభిస్తుందని మరో మారు నిరూపించింది తెదేపా అధిష్టానం.గురువారం నాడు వివిధ విభాగాల్లో జిల్లా నాయకత్వాన్ని బలపరచగా కొండపల్లి మున్సిపాలిటీ కి చెందిన అప్సర్ ను జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ ఉపాధ్యక్షుడిగా నియమించింది దీంతో స్థానిక నాయకులు,కార్యకర్తలు అభినందనలు తెలిపారు.

అఫర్స్ మొదటి నుండి పార్టీలో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తూ పార్టీ కోసం నిబద్ధతగా పనిచేశారు.గ్రామ మండలం మరియు జిల్లా మైనార్టీ ఉపాధ్యక్షుడి హొదాలో ప్రజలకు ముఖ్యంగా మైనార్టీల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేసేందుకు అహర్నిశలు కృషిచేశారు.2024 ఎన్నికలలో పార్టీ విజయానికి తన వంతు కృషిచేసి అందరి మనలను పొందారు. ఇటు మునిసిపాలిటీలో అటు జిల్లా స్థాయిలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తూ పార్టీ పెద్దల ప్రశంసలు పొందారు. భవిష్యత్తులో మరెన్నో ఉన్నత పదవులు అధిరోహించాలని పార్టీ పెద్దలు, నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు అప్సర్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ సబ్ జూనియర్ సాఫ్ట్ టెన్నిస్ జట్ల ఎంపిక

19వ జాతీయస్థాయి సబ్ జూనియర్ సాఫ్ట్ టెన్నిస్ టోర్నీకి రాష్ట్ర జట్లు

విజయవాడ, డిసెంబర్ 25 (క్రైం కౌంటర్ న్యూస్)

ఒడిశాలోని భువనేశ్వర్ లో డిసెంబర్ 27 నుండి 31 వరకు జరుగనున్న 19వ జాతీయస్థాయి సబ్ జూనియర్ సాఫ్ట్ టెన్నిస్ ఛాంపియన్ షిప్ కు ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్లు పయనమైనట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ సాఫ్ట్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.దిలీప్ కుమార్ తెలిపారు. ఐదు రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఛాంపియన్ షిప్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ బాలుర, బాలికల జట్లు ప్రాతినిత్యం వహిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జట్టు సభ్యులకు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వి.శ్రీనుబాబు, కోశాధికారి బి.నీరజ, తదితరులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్టు సభ్యుల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. బాలుర విభాగంలో పీ.వి.చిన్వాస్, ఎన్.క్రిష్ ధరణ్ రెడ్డి, వి.జయరాం సంజయ్ (ఎన్టీఆర్ జిల్లా), ఎస్.ఈశ్వర హితేష్, ఎన్.అర్జున్ సాయి, ఎస్.కె.తంజీల్ (కృష్ణాజిల్లా), ఎన్.అవినాష్ (గుంటూరు), ఎమ్.హేమ రామ్ శంకర్ (పల్నాడు జిల్లా), బాలికల విభాగంలో ఏ.శ్రీ వైశాలి, పీ.జాహ్నవి, జి.నిత్య, ఎస్.ఈశ్వరి (ఎన్టీఆర్ జిల్లా), బి.తేజ శ్రీ (కాకినాడ), టి.కృష్ణ సత్య శ్రీ(గుంటూరు), డి.అలియా, కె.కావ్య (అనంతపురం)లు ఎంపికయ్యారు.

దేశభద్రతే పరమావధిగా వాజ్‌పేయి పాలన.. అమరావతి సభలో శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, మాజీ ప్రధానమంత్రి అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి ఎల్లప్పుడూ పార్టీ ప్రయోజనాల కంటే దేశ భద్రతకే అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చేవారని కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కొనియాడారు. రాజకీయం ఏదైనా, ప్రభుత్వం ఏదైనా దేశ హితమే ముఖ్యం అనే భావనను ఆయన ప్రజల్లో బలంగా నాటారని గుర్తుచేశారు. 'ఇది నా దేశం' అనే జాతీయవాద భావన ప్రతి పౌరుడిలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయేలా వాజ్‌పేయి తన జీవితాంతం కృషి చేశారని ఆయన ప్రశంసించారు. అమరావతిలో నిర్వహించిన వాజ్‌పేయి విగ్రహావిష్కరణ సభలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

గత చరిత్రను ప్రస్తావిస్తూ, పాకిస్థాన్‌తో యుద్ధం జరిగిన సమయంలో అప్పటి ప్రధాని ఇందిరా గాంధీకి వాజ్‌పేయి పూర్తి స్థాయిలో మద్దతు ప్రకటించారని చౌహాన్ గుర్తుచేశారు. దేశం గెలుపు కోసం ప్రతిపక్ష నేతగా ఉండి కూడా ఆమె నిర్ణయాలను సమర్థించిన గొప్ప సంస్కృతి ఆయనదని పేర్కొన్నారు. దేశం క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు రాజకీయ విభేదాలను పక్కన పెట్టి ఏకతాటిపైకి రావడం వాజ్‌పేయి నేర్పిన గొప్ప పాఠమని ఈ సందర్భంగా ఆయన సభికులకు వివరించారు.

అయితే ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ నాయకత్వంపై ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. ఇందిరా గాంధీ మనవడు రాహుల్ గాంధీ నేడు దేశ ప్రయోజనాలను పక్కన పెట్టి ఆపరేషన్ సింధూర్ వంటి అంశాలపై అనవసర రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీసుకుంటున్న సాహసోపేత నిర్ణయాలను విమర్శించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని, ఇది ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదని హితవు పలికారు. దేశ గౌరవాన్ని ప్రపంచస్థాయిలో పెంచుతున్న మోదీ ప్రభుత్వంపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ సానుకూలంగా ఉంటుందని శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ హామీ ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా ఏపీ రైతుల సంక్షేమానికి, వ్యవసాయ రంగ అభివృద్ధికి కేంద్రం తరఫున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులు మరియు రైతులకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనలో మోదీ ప్రభుత్వం ఎక్కడా వెనకాడదని, రాష్ట్రాన్ని అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటామని ఆయన సభలో ప్రకటించారు.

ఉత్సాహంగా రాష్ట్ర స్థాయి సీనియర్ షూటింగ్ బాల్ పోటీలు

జిల్లా క్రీడల అభివృద్ధి అధికారి పాండురంగారావు.

కావలి, డిసెంబర్ 25(క్రైం కౌంటర్ న్యూస్) నెల్లూరు జిల్లా కావలి పట్టణంలోని డి.బి.ఎస్. ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఎనిమిదవ ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతర్ జిల్లాల సీనియర్ షూటింగ్ బాల్ పోటీలు అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. క్రీడాకారుల కవాతు అనంతరం క్రీడాకారుల నృత్యాలు అతిథుల ప్రసంగాలతో అత్యంత వైభవంగా పోటీలు ప్రారంభమయ్యాయి. 18 జిల్లాల నుంచి హాజరైన షూటింగ్ బాల్ పోటీలకు ముఖ్య అతిథిగా నెల్లూరు జిల్లా క్రీడల అభివృద్ధి అధికారి పాండురంగారావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై క్రీడాకారులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ షూటింగ్ బాల్ క్రీడ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రోజు రోజుకి ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతుందని క్రీడను అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తున్న వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులని , క్రీడా ప్రేమికులను అభినందించాల్సిన

విషయం అని తెలిపారు. విశిష్ట అతిథిగా హాజరైన కళాశాల అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆఫీసర్ రమేష్ బాబు , ప్రిన్సిపల్ టి.వి. రావు క్రీడాకారులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ తమ కళాశాలలో చదువుతోపాటు క్రీడలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత కల్పిస్తామని తమ కళాశాలలో ఇప్పుడు ఈ పోటీలు నిర్వహించాలన్న తాము ముందుంటామని తెలిపారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రమణయ్య మాట్లాడుతూ క్రీడాకారులు అద్భుతంగా రాణిస్తే ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని క్రీడాల వలన ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పరుశ రాముడు మాట్లాడుతూ అత్యంత క్రీడా ప్రతిభగల క్రీడాకారులను రాష్ట్ర జట్టుగా ఎంపిక చేసి మహారాష్ట్రలో జనవరి నెలలో జరగబోయే 44వ జాతీయస్థాయి షూటింగ్ బాల్ పోటీల్లో పాల్గొని ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్టుకు ఎంపిక చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ సభ్యులు కిరణ్ కుమార్ , జయరావు , నాగరాజు, విజయ్ కుమార్, నరేష్ బాబు, వేణుగోపాల్, గణేష్ , పోటీల నిర్వాహకుడు మురళి టెక్నికల్ డిపార్ట్మెంట్ హరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశ బొగ్గు ఉత్పత్తి చిత్రపటంలోకి చేరనున్న ఏపీ

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, ఏపీ త్వరలో దేశ బొగ్గు ఉత్పత్తి చిత్రపటంలో స్థానం సంపాదించనుంది. ఏలూరు జిల్లా చింతలపూడి మండలం పరిధిలోని రేచర్ల బ్లాకులో బొగ్గు తవ్వకాలు ప్రారంభించేందుకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. ఈ బ్లాకులో బొగ్గు వెలికితీత, గ్యాసిఫికేషన్ కోసం రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్‌తో పాటు హైదరాబాద్‌కు చెందిన యాక్సిస్ ఎనర్జీ వెంచర్స్ ఇండియా సంస్థలు బిడ్లు దాఖలు చేశాయి.దేశవ్యాప్తంగా మొత్తం 41 బొగ్గు బ్లాకుల్లో ఉత్పత్తి లేదా గ్యాసిఫికేషన్ చేపట్టేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ఏడాది అక్టోబరులో బిడ్లను ఆహ్వానించింది. ఇందులో భాగంగా ఈ రెండు కంపెనీలు సంయుక్తంగా 17 బ్లాకుల కోసం బిడ్లు సమర్పించాయి. అందులో ఏపీలోని రేచర్ల బ్లాక్ కూడా ఒకటి కావడం గమనార్హం.ఏలూరు జిల్లాలోని ఈ రేచర్ల బ్లాకులో అత్యంత నాణ్యమైన గ్రేడ్-1 బొగ్గు నిక్షేపాలు భారీ స్థాయిలో ఉన్నాయని అంచనా వేస్తున్నారు. ఇక్కడ సుమారు 200 నుంచి 300 కోట్ల టన్నుల బొగ్గు అందుబాటులో ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఈ నిక్షేపాల ద్వారా ఏటా 8,000 మెగావాట్ల విద్యుత్‌ను దాదాపు 60 సంవత్సరాల పాటు నిరంతరాయంగా ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం ఉందని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఈ తవ్వకాలు ప్రారంభమైతే రాష్ట్ర ఇంధన అవసరాలకు ఇది కీలకంగా మారనుంది.

గిరి బాలల చదువుపై శ్రద్ధ విద్యాభివృద్ధికి ప్రత్యేక చర్యలు

టీచర్లకు శిక్షణ, విద్యార్థులకు వంద రోజుల ప్రణాళికతో జిల్లాకు ప్రత్యేక గుర్తింపు

90 వేల మంది విద్యార్థులు, 6 వేల మంది టీచర్లకు ప్రయోజనం

ఇటీవల కలెక్టర్‌ను అభినందించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, జిల్లాలో విద్యాభివృద్ధికి అధికారులు చేపడుతున్న ప్రత్యేక చర్యలతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు లభించడంతో పాటు 90 వేల మంది గిరిజన విద్యార్థులకు, 6 వేల మంది టీచర్లకు ప్రయోజనం చేకూరుతున్నది. ఈ ప్రత్యేక చర్యలపై వివరాలు తెలుసుకున్న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు ఇటీవల కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేశ్‌కుమార్‌ను అభినందించిన సంగతి తెలిసిందే. శత శాతం ఫలితాల సాధనకు అమలు చేస్తున్న వంద రోజుల ప్రణాళిక సత్ఫలితాలను ఇస్తుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

జిల్లా శత శాతం గిరిజన ప్రాంతం కావడంతో పాటు పలు ప్రతికూల పరిస్థితుల నేపథ్యంలో విద్యా రంగంలో ఆశించిన ఫలితాలు లభించడం లేదు. ప్రధానంగా విద్యకు పునాదిగా భావించే ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత స్థాయిల్లో గిరిజన విద్యార్థులకు ఆశించిన విద్యాబోధన అందకపోవడమే కారణమని గుర్తించారు. అందువల్లే గిరిజన విద్యార్థులు ఉన్నత తరగతుల్లో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అధికారులు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రాథ?మిక, ప్రాథమికోన్నత స్థాయిల్లో విద్యార్థులకు ముఖ్యమైన తెలుగు, ఇంగ్లీషు, లెక్కలు సబ్జెక్టుల్లో ప్రత్యేక బోధనా తరగతులు అవసరమని అధికారులు భావించారు. ఈ నేపథ్యంలో 3 నుంచి 9 తరగతులు చదువుతున్న విద్యార్థులకు బోధించే ఉపాధ్యాయులకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించడంతో పాటు, సమగ్ర శిక్ష రూపొందించిన 21 రకాల మాడ్యుల్‌ను వినియోగించి బోధన సాగించేలా గత నవంబరు 20 నుంచి వంద రోజుల ప్రణాళికను పాఠశాలల్లో అమలు చేస్తున్నారు.

టీఆర్ఎల్ శిక్షణతో జిల్లాకు ప్రత్యేక గుర్తింపు

జిల్లాలో గిరిజన విద్యాభివృద్ధిని మరింత పటిష్ఠం చేసేందుకు టీచింగ్ ఎట్ రైట్ లెవల్(టీఆర్ఎల్)ను అమలు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఈ ఏడాది అక్టోబరు నెలలో 3 నుంచి 9 తరగతులు బోధిస్తున్న టీచర్లకు తెలుగు, ఇంగ్లీషు, లెక్కలు సబ్జెక్టులపై 21 మాడ్యుల్‌తో 6 వేల 216 మంది టీచర్లకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించారు. ఇందుకు గాను 40 మంది రాష్ట్ర స్థాయి రీసోర్సు పర్సన్లు, 88 మంది జిల్లా స్థాయి రీసోర్సు పర్సన్లు పని చేశారు. శిక్షణ పొందిన టీచర్ల ద్వారా ప్రత్యక్షంగా 90 వేల మంది గిరిజన విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. కాగా అన్ని తరగతుల్లోనూ చక్కని ఫలితాలను రాబెట్టేందుకు ఈ ఏడాది నవంబరు 20 నుంచి వంద రోజుల ప్రణాళిక పేరిట ప్రత్యేక బోధన సా?గిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా టీచర్లతో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో విద్యార్థులకు ప్రత్యేక స్టడీ అవర్లను నిర్వహిస్తున్నారు. జిల్లాలోని పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కలెక్టర్ ఏఎస్.దినేశ్‌కుమార్, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ డాక్టర్ స్వామినాయుడు ప్రత్యేక చొరవతో టీచింగ్ ఎట్ రైట్ లెవల్(టీఆర్ఎల్)ను, వంద రోజుల విద్యా ప్రణాళికను అమలు చేస్తుండడంపై సీఎం చంద్రబాబునాయుడు ఇటీవల అమరావతిలో జరిగిన కలెక్టర్ల సదస్సులో కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేశ్‌కుమార్‌ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

రహదారుల నాణ్యత ప్రశ్నార్థకం

సప్పర్ల- గాలికొండ, భీసుపురం- బిర్జిగూడ రోడ్లే ఇందుకు నిదర్శనం

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ సీలేరు, డిసెంబరు 25 నాణ్యతా లోపంతో జిల్లాలోని పలు రహదారులు ఐదేళ్ల లోపు అధ్వానంగా తయారయ్యాయి. ముఖ్యంగా జీకేవీధి మండలం గాలికొండ పంచాయతీ పరిధి సప్పర్ల నుంచి గాలికొండ వెళ్లే రహదారి, అలాగే అనంతగిరి మండలంలోని భీసుపురం నుంచి బిర్జిగూడ వెళ్లే రోడ్డు దెబ్బతిన్నది. దీంతో రాకపోకలకు వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

జీకేవీధి మండలం గాలికొండ పంచాయతీ పరిధి సప్పర్ల నుంచి గాలికొండ వరకు వెళ్లే రోడ్డు నిర్మించి ఐదేళ్లు పూర్తి కాకుండానే రాళ్లు తేలి దారుణంగా తయారైంది. అలాగే గాలికొండ గ్రామ సమీపాన వంతెన వద్ద రోడ్డు అంచు కోతకు గురైంది. కొద్ది రోజుల క్రితం కురిసిన భారీ వర్షాలకు ఇక్కడ రంధ్రం ఏర్పడడంతో వాహనదారులు అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. అధికారులు స్పందించి వంతెన వద్ద రంధ్రాన్ని పూడ్చడంతో పాటు రహదారికి మరమ్మతులు చేయించాలని కోరుతున్నారు.

దిగువశోభ- ఎగువశోభ రోడ్డు అధ్వానం

అనంతగిరి: మండలంలోని ఎగువశోభ పంచాయతీలో గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రధానమంత్రి గ్రామ సడక్ యోజన కింద భీసుపురం నుంచి బిర్జిగూడ వరకు సుమారు 6 కిలోమీటర్ల మేర రూ.6.18 కోట్లతో రింగురోడ్డు నిర్మించారు. అయితే ఆ తరువాత మొంథా తుఫాన్ ప్రభావంతో కురిసిన భారీ వర్షాలకు ఈ రోడ్డు దారుణంగా తయారైంది. అలాగే పూలుగుడ, దిగువశోభ సమీపంలో రోడ్డు పూర్తిగా కోతకు గురైంది. దీంతో బిర్జిగూడ, సరసపోదోర్, పోర్నపోదర్, దిగువశోభ, ఎగువశోభ, పూలుగుడ గ్రామాల గిరిజనులు నరకం చూస్తున్నారు. బొర్రా వైపు నుంచి బిర్జిగూడ వరకు రైల్వే టన్నెల్ పనుల కారణంగా భారీ లోడ్‌లతో లారీలు వెళ్లడంతో రోడ్డంతా దెబ్బతింది. సరసపోదోర్, పోర్ణపోదోర్, దిగువశోభ నుంచి ఎగువశోభ వరకు రోడ్డు అధ్వానంగా మారింది. పూలుగుడ నుంచి భీసుపురం వరకు రోడ్డు కోతకు గురైంది. దీంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి రహదారి మరమ్మతులు చేపట్టాలని పలు గ్రామాల ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఉపాధి కూలీలకు ప్రయోజనం 100 నుంచి 125 రోజుల పని దినాలు

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, కర్నూలు అగ్రికల్చర్, డిసెంబరు 25 : మహా త్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభు త్వం రద్దుచేసింది. దాని స్థానంలో వికసిత్ భారత్ గ్యారెంటీ ఫర్ రోజ్‌గార్ అండ్ అజీవికా మిషన్ - గ్రామీణ్ పేరుతో కొత్త బిల్లుకు లోక్‌సభలో ఆమోదం తెలిపింది. ఈబిల్లు అమలులోకి వస్తే గ్రామాల్లోని రైతులు, కూలీలకు గతంలో కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగే అవకాశం ఉందని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా అమలు చేయనున్న పథకంలో కూలీలకు పని దినాలను 100 నుంచి 125 రోజులకు పెంచారు. రోజూ అందించే కనీస వేతనాన్ని (కూలి)ని రూ.240కు పెంచారు. మరింతగా గ్రామాల్లో మౌలిక వసతులు, రైతులు, రైతు కూలీలకు జీవనోపాధి పెంచేందు కోసం బడ్జెట్‌ను రూ.1.51 లక్షల కోట్లను కేటాయించారు. నిధుల కేటాయింపులో కేంద్ర ప్రభు త్వం 60శాతం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 40శాతం భరించాలని నిర్ణయించడంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఆర్థిక బారం పడనుంది.

మహాత్మా గాంధీ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగానే..

కొత్తగా అమలులోకి తెచ్చిన వీబీజీరామ్‌జీ బిల్లుపై విపక్షాలు చేస్తున్న ఆరోపణలకు కేంద్ర మంత్రి శివారజ్ సింగ్ చౌహాన్ స్పందించారు. మహాత్మా గాంధీ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగానే ఎన్‌డీఏ ప్రభుత్వం గ్రామాల అభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకుని కొత్త పథకాన్ని అమలు చేసేందుకు సిద్ధమైందని సమాధానం ఇచ్చారు.

మరింత ఉపాధి

కేంద్రం కొత్తగా అమలులోకి తీసుకురానున్న పథకంలో రైతులకు, కూలీలకు మరింత ఉపాధి లభించనుంది. కనీ స వేతనాన్ని రూ.240కు పెంచారు. ఇప్పటి దాకా 100 రోజుల పనులు కల్పిస్తుండగా. ఇక్నుంచి 125రోజుల పని దినా లుంటాయి.

వెంకటరమణయ్య, పీడీ, డ్వామా, కర్నూలు

ఆర్థిక భరోసా ఇచ్చేందుకు..

ఉపాధి హామీ పథకానికి వంద రోజుల పని ఉండేది. కొత్త పథకంలో ఆర్థిక

భరోసా అందించేందుకు పని దినాలను 125 రోజులకు పెంచారు. కూలీలకు అదనంగా 25 రోజులు ఉపాధి లభిస్తుంది. ఈ కొత్త స్కీం ప్రకారం వ్యవసాయ పనులు జరిగే సమయంలో ఉపాధి పనులు చేపట్టరు. ముందుగా విత్తనాలు వేసే సమయంలో, ఆ తర్వాత పంట కోత సమయంలో కూలీల కొరత ఏర్పడకుండా ఉండేందుకు ఉపాధి హామీ పనులను 60రోజుల పాటు నిలిపివేస్తారు. కొత్త సంవత్సరంలో 60 రోజుల మినహాయించి మిగిలిన 305 రోజుల్లో 125 రోజులు గ్రామాల్లో వ్యవసాయ కూలీలకు పనులు కల్పిస్తారు. మహాత్మా గాంధీ స్కీమ్‌లో కూలీల వేతనాలను పూర్తిగా కేంద్రమే భరించేది. కొత్త పథకంలో కేంద్రం 60 శాతం, 40 శాతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భరిస్తుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ పథకం అమలు కోసం బడ్జెట్‌ను భారీగా పెంచింది. గతంలో ఈ పథకం అమలుకు రూ.86వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తే కొత్త పథకం అమలు కోసం రూ.1.51 లక్షల కోట్లు కేటాయించారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో దాదాపు 10లక్షల మంది ఈ పథకం కింద లబ్ధి పొందుతున్నారు. వేతనాలు, పనుల కల్పన కోసం రెండు జిల్లాలో రూ.600 కోట్లు ఖర్చు చేసే అవకాశం ఉందని నీటి యాజమాన్య సంస్థ అధికారులు తెలిపారు.

సంసద్ ఖేల్ మహెూత్సవ్ ముగింపు ఉత్సవాలులో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, రాజమండ్రిలోని ఆనం కళాకేంద్రం వద్ద ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి ఆధ్వర్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన 'సంసద్ ఖేల్ మహెూత్సవ్-2025' జాతీయ క్రీడా కార్యక్రమం ముగింపు ఉత్సవాలు గురువారం జరిగాయి. యువతలో క్రీడా స్ఫూర్తిని నింపడమే ఈ మహెూత్సవం లక్ష్యమని ఎంపీ పురందేశ్వరి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొవ్వూరు ఎమ్మెల్యే ముప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు, ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లల్లో నిద్ర అలవాట్లు..

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే తల్లిదండ్రులు పాటించాల్సిన నియమాలు

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలామంది పిల్లలు అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండటం, ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవటం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి అస్తవ్యస్తమైన నిద్ర వేళల వల్ల పిల్లల శారీరక ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడటమే కాకుండా, వారిలో చికాకు కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ పిల్లలు ఒకే నిర్ణీత సమయానికి నిద్రపోయేలా, మళ్ళీ ఉదయాన్నే ఒకే సమయానికి నిద్రలేచేలా క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయాలి. క్రమం తప్పకుండా ఒకే వేళకు నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలోని జీవక్రియలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

రాత్రిపూట తగినంత సమయం గాఢ నిద్రపోవడం వల్ల పిల్లల మెదడు ఎంతో చురుకుగా మారుతుంది. సరైన నిద్ర ఉన్నప్పుడే వారు పగటిపూట చదువుల్లో మరియు ఇతర ఆటపాటల్లో ఏకాగ్రతను ప్రదర్శించగలుగుతారు. నిద్రలో మెదడు కణాలు పునరుజ్జీవనం పొందుతాయి, ఇది వారి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. కాబట్టి పిల్లల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం నిద్ర విషయంలో అస్సలు రాజీ పడకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నేటి కాలంలో పిల్లలు నిద్రపోవడానికి ముందు టీవీ చూడటం లేదా మొబైల్ ఫోన్‌లలో గేమ్స్ ఆడటం వ్యసనంగా మార్చుకుంటున్నారు. ఈ అలవాటు వారి కళ్ళపై ఒత్తిడి పెంచడమే కాకుండా, మెదడును ఉత్తేజితం చేసి నిద్ర రాకుండా చేస్తుంది. అందుకే పడుకునే కనీసం గంట ముందు నుంచి డిజిటల్ పరికరాలకు వారిని దూరంగా ఉంచాలి. వాటికి బదులుగా పిల్లలకు ఆసక్తి కలిగించే నీతి కథలు లేదా జందమామ కథలు చెప్పడం ద్వారా వారు మానసిక ప్రశాంతత పొంది త్వరగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు.

పిల్లలు హాయిగా నిద్రపోవాలంటే వారు పడుకునే గది వాతావరణం కూడా ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. నిద్రపుచ్చే సమయంలో గదిలో వెలుతురు తక్కువగా ఉంటూ, ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉండేలా తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త పడాలి. గదిలో ఎక్కువ శబ్దాలు లేకుండా నిశ్శబ్దంగా ఉంటే పిల్లలు ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా గాఢ నిద్రపోతారు. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం మరియు తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ ఉంటే పిల్లల నిద్ర అలవాట్లు మెరుగుపడి వారు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు స్పీడ్

భారత ఆహార సంస్థకు బియ్యం అప్పగింత

ఇప్పటివరకు సేకరించిన ధాన్యం 4 కోట్ల 19 లక్షల టన్నులు

మొత్తం సొమ్ములు రూ. 974 కోట్లు జమ

మరో 30 వే ల టన్నులు వస్తాయని అంచనా

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, భీమవరం జిల్లాలో ?ఖరీఫ్ ధాన్యం కొనుగోళ్లు చివరి అంకానికి చేరుకున్నాయి. ఇప్పటిదాకా 4.19 లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసింది. జిల్లాలోని 63,892 మంది రైతుల వద్ద ధాన్యాన్ని సేకరించింది. ధాన్యం మొత్తానికి సొమ్ములు జమ చేసింది. సుమారు రూ. 974 కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమయ్యాయి. మరో 30 వేల టన్నులు రైతుల వద్ద నిల్వ ఉన్నాయని అధికారులు అంచనా వేశారు. రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేయాలని కసరత్తు చేస్తున్నారు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల నుంచి మండలాల వారీగా వివరాలు సేకరించారు. జిల్లాలో ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సంబంధించి ప్రభుత్వం 5 లక్షల టన్నుల ధాన్యం సేకరించేలా ప్రణాళిక చేసింది. జిల్లా పౌరసరఫరాల కార్పొరేషన్‌కు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. తుఫాన్లు, అధిక వర్షాలు కారణంగా దిగుబడులు తగ్గాయి. దాంతో ధాన్యం కొనుగోళ్లు తక్కువయ్యాయి. లేదంటే లక్ష్యానికి మించి కొనుగోలు చేయాల్సి వచ్చేది. ఈ ఏడాది ప్రైవేటు వర్తకులు జిల్లాలో కొనుగోలు చేయలేదు. తాడేపల్లి గూడెం, తణుకు మండలాల్లో రైతుల నుంచి తూర్పు గోదావరి జిల్లా రైతులు ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసేవారు. ఈ ఏడాది కొనుగోలు చేయకపోవడంతో రైతులంతా ప్రభుత్వానికే విక్రయించారు. దాంతో ?4.20 లక్షల టన్ను లకు చేరుకోగలిగారు. మద్దతు ధర కూడా రైతులకు లభించింది. రైతుల వద్ద మిగిలి ఉన్న ధాన్యాన్ని కొను గోలు చేయడానికి జిల్లా అధికారులు ప్రణాళిక చేశారు.

భారత ఆహార సంస్థకు బియ్యం

రైతులకు సకాలంలో సొమ్ములు చెల్లించేందుకు ప్రభుత్వం వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించింది. రాష్ట్రంలో రేషన్ బియ్యానికి మించి బియ్యం ఉత్పత్తి అవుతు న్నాయి. మిగులు బియ్యాన్ని కేంద్రం ఆధ్వర్యంలోనే భారత ఆహార సంస్థకు అప్పగించేలా సన్నాహాలు చేసింది. తద్వారా ప్రభుత్వంపై అంతగా భారం ఉండదు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న బియ్యానికి 48 గంటల వ్యవధిలోనే బిల్లులు మంజూరు చేస్తున్నది. దీనివల్ల రాష్ట్రంలో రైతులకు సకాలంలో సొమ్ములు చెల్లించే అవకాశం ఉటుంది. ఖరీఫ్‌లో 24 గంటల వ్యవధిలో రైతు ఖాతాలో సొమ్ములు జమ చేశారు. ముందుగానే ప్రభుత్వం సొమ్ములను తమ వద్ద సిద్ధంగా ఉంచుకుంది. అదే రైతులకు ప్రయోజనం చేకూర్చింది. సకాలంలో సొమ్ములు చేతికందాయి. రబీలోనూ ఇదే తరహాలో సొమ్ములు జమ చేసేలా ముందస్తు కార్యాచరణ రూపొందించింది. ఖరీఫ్‌లో ఉత్పత్తి అయ్యే బియ్యాన్ని కేంద్రానికి అప్పగిస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా అందుకు సమ్మతించింది, జిల్లాలో 1.40 లక్షల టన్నుల బియ్యాన్ని ప్రస్తుత ఖరీఫ్‌లో భారత ఆహార సంస్థ (ఎఫ్‌సీఐ)కు అప్పగించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఇప్పటిదాకా 68 వేల టన్నులు చేరిపోయాయి. మిగిలిన 72 వేల టన్నులు కూడా త్వరితగతిన అందజేయ నున్నారు. బియ్యానికి సంబంధించిన సొమ్ములను ఎఫ్‌సిఐ ఎప్పటికప్పుడు చెల్లిస్తున్నది. ఇది వచ్చే రబీకి కూడా ఉపయోగ పడుతుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వద్ద నిధులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రబీలో కొనుగోళ్లు వేగవంతం కానున్నాయి.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వచ్చే 3 రోజులు వాతావరణం ఎలా ఉంటుంది

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, అమ్మో చలి.. స్వెట్టర్లు ఆగడం లేదు. బ్లాంకెట్లు, దుప్పట్లు కప్పుకున్నా.. వణుకు తగ్గట్లేదు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు సింగిల్ డిజిట్‌కే పడిపోతున్నాయి. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అత్యంత కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. ఒక రోజు కాదు, రెండు రోజులు కాదు. రెండు వారాలుగా తెలుగు రాష్ట్రాలపై చలి పంజా విసురుతోంది. తీవ్రమైన చలితో పాటు విపరీతంగా కురుస్తోన్న మంచు.. వెన్నులో వణుకు పుట్టిస్తోంది. ఉదయం 8 కాదు కదా.. 10 గంటలైనా బయటకు రాలేని పరిస్థితి. డిసెంబర్ మొదటి నుంచీ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చలి తీవ్రత పెరిగింది. మున్ముందు టెంపరేచర్స్ అత్యంత కనిష్టానికి పడిపోయే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. వచ్చే 4 రోజులు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పడిపోతాయని, జాగ్రత్తగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది.

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రాగల మూడు రోజుల వరకు వాతావరణ విశ్లేషణ %–% వాతావరణ హెచ్చరికలు :

హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం.. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో క్రింది స్థాయి గాలులు ప్రధానముగా తూర్పు %–% ఈశాన్య దిశ నుండి వీస్తున్నవి.. దీని ప్రభావంతో ఈరోజు, రేపు మరియు ఎల్లుండి రాష్ట్రంలో పొడి వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. రాబోయే రెండు రోజుల్లో రాష్ట్రంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే 3ళీ%జ% నుండి 4ళీ%జ% తక్కువగా నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రాగల 3 రోజుల వరకు వాతావరణ విశ్లేషణ:

అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం.. ఆంధ్రప్రదేశ్ %–% యానాంలో దిగువ ట్రోపో ఆవరణములో ఈశాన్య దిశగా గాలులు వీస్తున్నాయి. వీటి

ఫలితంగా రాష్ట్రంలో రాగల మూడు రోజుల వరకు వాతావరణ సూచనలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి..

ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ %ు% యానాం, దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్ర ప్రదేశ్:– గురువారం, శుక్రవారం, శనివారం పొడి వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశము ఉంది.

రాయలసీమ:– గురువారం, శుక్రవారం, శనివారం పొడి వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశము ఉంది.

గమనిక :– రాగల 2 రోజుల్లో కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్, యానం, రాయలసీమ లో కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల సాధారణము కంటే 2–4 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ తక్కువగా నమోదయ్యే అవకాశముంది. ఆ తర్వాత పెద్దగా మార్పు ఉండదు.

కమ్మేస్తున్న కాలుష్యం గాలిలో తగ్గిన నాణ్యత

నాణ్యతా సూచీ 303గా నమోదు!

ఢిల్లీ కంటే ఘోరం

పరిశ్రమలతోపాటు ఇతరత్రా రంగాల్లో పెరిగిన కాలుష్యం

సీఎం ఆదేశాల మేరకు పరిశ్రమల్లో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారుల తనిఖీలు

పలు లోపాలు గుర్తింపు

ఆన్‌లైన్, మాన్యువల్ ఏక్యూఐ నమోదులో తేడాలు

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ డిసెంబరు 25, గాలి నాణ్యత క్షీణతలో విశాఖ నగరం దేశ రాజధాని ఢిల్లీ కంటే దారుణమైన స్థితిలో ఉంది. గురువారం జీవీఎంసీ ప్ర?ధాన కార్యాలయం భవనంపై ఉన్న ఆన్‌లైన్ యాంబియంట్ ఎయిర్ క్వాలిటీ మిషన్‌లో ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ (గాలి నాణ్యతా సూచీ) 303గా నమోదైంది. ఇది ఢిల్లీలో (40 స్టేషన్లు ఉన్నాయి) 234గా నమోదైంది. విశాఖలో గడచిన పది రోజుల్లో నాలుగు రోజులు గాలి నాణ్యతా సూచీ 300 మార్కును దాటింది. అత్యధికంగా ఈనెల 19వ తేదీన 342గా నమోదైంది. ఈనెల 18న 319, ఇంకా 24న 319గా నమోదైంది. ఆన్‌లైన్‌లో నమోదైన గాలి నాణ్యతా సూచీలు పరిశీలిస్తే...ఈనెల 15న 295, 16న 179, 17న 224, 18న 319, 19న 342, 20న 289, 21న 273, 22న 296, 23న 296, 24న 319గా నమోదైంది. కాలుష్య కారణాలు ప్రధానంగా ధూళి కణాలు పరిమితికి మించి అంటే...పీఎం 10 (10 మైక్రోమీటర్లు, అంతకంటే తక్కువ వ్యాసార్థం కలిగిన ధూళి కణాలు), పీఎం 2.5 (2.5 మైక్రోమీటర్లు, అంతకంటే తక్కువ వ్యాసార్థం కలిగిన అతి సూక్ష్మ ధూళి కణాలు)తో పాటు మరికొన్ని కాలుష్య కారకాల పెరిగినప్పుడు గాలి నాణ్యత పడిపోతుంది. దీని ఆ?దారంగానే గాలి నాణ్యతా సూచీ (ఎక్యూఐ) నిర్ధారిస్తారు. గాలి నాణ్యతా సూచీ 51 నుంచి 100 మధ్య నమోదైతే సంతృప్తిగా ఉన్నట్టు లెక్క. 101 నుంచి 200 వరకు ఉంటే మోడరేట్ (ఫర్వాలేదు), 201 నుంచి 300 వరకు నమోదైతే పూర్ (ప్రమాదకరం), 301 నుంచి 400 మధ్య ఉంటే వెరీ పూర్ (మరింత ప్రమాదకరం), 401 నుంచి 500 వరకు ఉంటే పరిస్థితి అదుపు తప్పినట్టుగా కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిర్దేశించింది. గురువారం దేశంలోని ఆరు నగరాలు/పట్టణాల్లో ఏక్యూఐ ఇండెక్స్ 300 మార్క్‌ను దాటగా వాటిలో విశాఖపట్నం ఒకటి. ఒడిశాలో మూడుచోట్ల 300 మార్కు దాటింది.

విశాఖ నగరంలో ఉన్న ఏకైక ఆన్‌లైన్ స్టేషన్‌లో ప్రమాదకర స్థాయిలో గాలి నాణ్యతా సూచీలు నమోదుతో ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. గత వారం అమరావతిలో నిర్వహించిన కలెక్టర్ల సదస్సులో విశాఖలో కాలుష్యంపై సీఎం స్పందించారు. దీంతో గడచిన నాలుగు రోజుల నుంచి నగరానికి ఆనుకుని భారీ పరిశ్రమలు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగ సంస్థలను కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులతో కూడిన బృందాలు తనిఖీలు చేస్తున్నాయి. విశాఖ పోర్టు, పోర్టు పరిధిలో కార్గో హ్యాండ్లింగ్ సంస్థలు, ఆర్సెల్లార్ మిట్టల్, ఆర్‌సీఎల్, హెచ్‌పీసీఎల్, కోరమాండల్, విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం, అదానీ గంగవరం పోర్టు, హిందూజా పవర్ ప్లాంటును సందర్శించినప్పుడు కాలుష్య కారకాలు ఎక్కువగా నమోదుకు అక్కడి వాతావరణం దోహదం చేస్తున్నట్టుగా గుర్తించారు. పరిశ్రమల ప్రాంగణాల్లో కాలుష్య నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవడంలో శ్రద్ధ చూపడం లేదు. విశాఖ పోర్టులో అయితే బొగ్గు, ఖనిజాల ఎగుమతి, దిగుమతి సమయంలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం చూపుతున్నారు. రోడ్లను నిరంతరం నీటితో తడపకుండా జాప్యం చేస్తున్నారు. బొగ్గు రవాణా చేసే లారీలపై పూర్తిగా టార్పాలిన్లు కప్పడం లేదు. అన్ లోడ్ అయిన వాహనాలను ఆయా యార్డుల వద్ద నీటితో శుభ్రం చేయకుండా బయటకు పంపుతున్నారు. ఇలా పలు ఉల్లంఘనలు ఉన్నట్టు గుర్తించారు. ఇదిలావుండగా పరిశ్రమలు, పోర్టు పరిసరాల్లో కాలుష్యం మాదిరిగా నగరంలో కాలుష్య కారకాలు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. నగరంలో 15 లక్షల వాహనాలు ఉన్నాయి. మెజారిటీ వాహనాలు రోజూ రోడ్లపైకి వస్తుండడంతో పొగ నగరాన్ని చుట్టేస్తోంది. అదేవిధంగా భవన నిర్మాణాలు, పాత భవనాలు కూల్చడం, చెత్త తరలింపు, నగరంలో పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల కోసం రోడ్లను తవ్వి...అలాగే వదిలేయడంతో ధూళి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది.

ఏక్యూఐ నమోదులో తేడాలు విశాఖ నగరం మొత్తానికి జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయ భవనంపై మాత్రమే ఆన్‌లైన్ యాంబియంట్ ఎయిర్ క్వాలిటీ మిషన్ ఉంది. ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్‌కు ఆనుకుని ఈ మిషన్ ఉంది. కాంప్లెక్స్‌కు వందలాది బస్సులు వచ్చిపోతుంటాయి. నగరం మధ్యనున్న ఆన్‌లైన్ మిషన్ ఆనుకుని రోడ్డుపై నిరంతరం వాహనాలు తిరుగుతుంటాయి. దీంతో ఎక్కువగా ఏక్యూఐ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా నమోదవుతుందని అంటున్నారు. ఈ మిషన్‌లో కాలుష్య కారకాలు నమోదుచేసే పరికరాల్లో తేడాలున్నాయని అనుమానంతో ఇటీవల అధికారులు తనిఖీ చేశారు. అయితే పెద్దగా తేడా కనిపించలేదు. ఈనెల 15వ తేదీ నుంచి 21వ తేదీ వరకు ఆన్‌లైన్ యాంబియంట్ ఎయిర్ క్వాలిటీ మిషన్‌తోపాటు నగరంలో మరో ఎనిమిదిచోట్ల మాన్యువల్‌గా ఏక్యూఐ ఇండెక్స్‌ను పరిశీలించారు. ఆన్‌లైన్ మిషన్‌కు మాన్యువల్ మిషన్లకు మధ్య వ్యత్యాసం ఉందని గుర్తించారు. గాలి నాణ్యతా సూచీ విలువకు సంబంధించి ఏడు రోజుల సగటు తీసుకుంటే జీవీఎంసీ కార్యాలయం వద్ద ఉన్న ఆన్‌లైన్ మిషన్‌లో 308గా నమోదైంది. మాన్యువల్‌గా చూస్తే...ఆటోనగర్‌లో 217, పోలీస్ బ్యారెక్స్ వద్ద 223, జ్ఞానాపురంలో 240, మిందిలో 147, మల్కాపురం ఈఎస్ఐ ఆస్పత్రిలో 197, సీతమ్మధారలో 132, పెదగంట్యాడలో 137, ఎంవీపీ కాలనీ రైతుబజార్‌లో 157గా నమోదైంది. కాగా మాన్యువల్ మిషన్‌లలో కాలుష్య కారకాల తీవ్రతకు ఎప్పటికప్పుడు సాంకేతిక సిబ్బంది స్వయంగా పర్యవేక్షించడంతో ఏక్యూఐ విలువ నమోదులో కచ్చితత్వం ఎక్కువగా ఉంటుందని కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఈఈ పీవీ ముకుందరావు తెలిపారు. మాన్యువల్, ఆన్‌లైన్ మిషన్ల మధ్య కొంతమేర తేడా ఉంటుందన్నారు. నగరంలో కాలుష్య తీవ్రత తగ్గించి, గాలి నాణ్యతా సూచీ మెరుగుపడడానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు.

పోటెత్తిన పర్యాటకులు కిక్కిరిసిన రహదారులు

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ విశాఖపట్నం, డిసెంబరు 25 పర్యాటకులతో గురువారం నగరం పోటెత్తింది. ఇది పర్యాటకులు అధికంగా వచ్చే సీజన్. ఏడాది చివరి రోజులు కావడంతో కార్పొరేట్ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు మిగిలిపోయిన సెలవులు ఉపయోగించుకొని కుటుంబాలతో టూర్లు వస్తుంటారు. ఈ సీజన్‌లో పశ్చిమ బెంగాల్, ఒడిశాల నుంచి ఎక్కువ మంది విశాఖపట్నం వస్తారు. ఇక్కడ నుంచి అరకులోయ, వంజంగి, లంబసింగి వెళతారు. సహజంగానే ఈ సమయంలో పర్యాటక ప్రాంతాలన్నీ రద్దీగా ఉంటాయి. గురువారం క్రిస్మస్ సెలవు కావడంతో నగరవాసులు కూడా చాలామంది కుటుంబాలతో బయటకు వచ్చారు. దాంతో రహదారులన్నీ వాహనాలతో కిక్కిరిసిపోయాయి. సింహాచలంలో అప్పన్న దర్శనానికి భక్తులు భారీగా బారులుతీరి కనిపించారు. అదేవిధంగా బీచ్ మార్గంలో ట్రాఫిక్ పోలీసుల నియంత్రణ లేకపోవడంతో టూరిస్ట్ ఆపరేటర్లు వారి వ్యాన్లు, బస్సులను నేరుగా కురుసుర సబ్‌మెరైన్ మ్యూజియం వద్దకు తీసుకువచ్చి నిలిపివేయడంతో ఆ మార్గంలో పూర్తిగా ట్రాఫిక్ స్తంభించిపోయింది. బీచ్‌రోడ్డు నుంచి సిరిపురం వచ్చేమార్గంలో ఆకాశవాణి కేంద్రం వద్ద కూడా అదే పరిస్థితి. మరో వైపు పండుగ షాపింగ్‌కు వచ్చిన వారితో జగదాంబ సెంటర్, డాబాగార్డెన్స్, మద్దిలపాలెం సీఎంఆర్ జంక్షన్, స్వర్ణభారతి ఇండోర్ స్టేడియం మార్గాల్లో వాహనాలు బారులు తీరిపోయాయి. ఈ మార్గంలో పదిహేను నిమిషాల్లో ఇళ్లకు చేరాల్సిన వారు గంటకు పైగా వేచి ఉండాల్సి వచ్చింది. నగరంలో సంక్రాంతి వరకూ షాపింగ్‌కు వచ్చేవారితో ప్రతిరోజు సాయంత్రం ఈ విధంగానే ఉంటుంది. సిటీ పోలీసులు ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు మరింత మందిని అవసరమైన ప్రాంతాల్లో నియమించాల్సి ఉంది. ఈ ఇరవై రోజులు పూర్తిగా ట్రాఫిక్ నియంత్రణపైనే దృష్టిపెట్టాల్సి ఉంది.

సినిమా

అప్పుడు ఎత్తుకొని పెంచాం.. ఇప్పుడు పెద్ద హీరో అయ్యాడు..

ఆర్కే రోజా.. తెలుగు సినిమా రంగంలో తనదైన ముద్ర వేసి, ఆ తర్వాత రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించి సక్సెస్ అయ్యారు రోజా. సినిమాలు, రాజకీయాలతోనే కాదు బుల్లితెరపై కూడా సందడి చేసి ప్రేక్షకులను అలరించారు రోజా. ఇటీవలే సినిమాల్లోకి రీఎంట్రీ ఇచ్చారు రోజా.. తమిళ్ లో ఓ సినిమాలో నటిస్తున్నారు. తాజాగా రోజా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. ఈ ఇంటర్వ్యూలో రోజా తన సినీ జీవితంలోని అనేక మధుర జ్ఞాపకాలను, ప్రముఖ నటులతో తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. తన కెరీర్ ప్రారంభం గురించి మాట్లాడుతూ.. భైరవ ద్వీపం సినిమాలో క్వీన్ గెటప్ కోసం తనకు స్క్రీన్ టెస్ట్ చేయకుండానే ఎంపిక చేశారని రోజా వెల్లడించారు. ఆ పాత్రలో తాను ఎంత బాగుంటావో అని దర్శకులు మెచ్చుకునేవారని తెలిపారు. అన్నమయ్య చిత్రంలో మోహన్ బాబు పక్కన క్వీన్ క్యారెక్టర్‌కు కూడా భైరవ ద్వీపం చూసి ఎంపిక చేశారని రోజా తెలిపారు.

టాప్ హీరోలతో తన అనుభవాలను వివరిస్తూ, వెంకటేష్ సెట్‌లో కొద్దిగా రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉంటారని, అందరినీ పిలిచి మాట్లాడే స్వభావం ఆయనకు ఉండదని తెలిపారు. బాలకృష్ణ మాత్రం చాలా ఉల్లాసంగా ఉంటారని, అందరితో కూర్చొని కబుర్లు, పాటలు, పద్యాలు పాడుతూ సరదాగా గడుపుతారని అన్నారు రోజా.. నాగార్జున గురించి మాట్లాడుతూ, ఆయన అంటే అందరు హీరోయిన్లకు చాలా ఇష్టమని, ఆయన చాలా కూల్‌గా, డిగ్నిఫైడ్‌గా ఉంటారని, ఎవరినీ బాధపెట్టరని పేర్కొన్నారు. నార్మల్‌గా కొందరు హీరోలు హీరోయిన్లు తమ పక్కనే కూర్చొని మాట్లాడాలని లేదా తక్కువ డైలాగులు ఉండాలని భావిస్తారని, కానీ నాగార్జున అలా కాదని రోజా వివరించారు.

చిరంజీవితో తన మొదటి సినిమా ముఠామేస్త్రిలో మొదటి షాట్ డ్యాన్స్‌తోనే ప్రారంభమైందని రోజా గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ పాట ఇది ఎంత ఘాటు ప్రేమయో పారిజాతం అని తెలిపారు. స్లో సాంగ్ అయినప్పటికీ, చిరంజీవి తనతో చాలా సహనంగా వ్యవహరించారని, నేర్చుకోవడానికి సమయం ఇచ్చారని ఆమె తెలిపారు. కృష్ణ గారి గురించి మాట్లాడుతూ, ఆయన డ్యాన్స్‌లో ఎప్పుడూ కాన్ఫిడెంట్‌గా ఉంటారని, తమతో రిహార్సల్స్ చేయకుండానే, చూసి ఒకే టేక్‌లో చేసేవారని తెలిపారు రోజా. ప్రస్తుత జనరేషన్ హీరోలు జూనియర్ ఎన్టీఆర్, ప్రభాస్, మహేష్ బాబు వంటి వారితో అమ్మ, అత్త, వదిన వంటి పాత్రలు చేయాల్సి రావచ్చని సరదాగా అన్నారు. రాజకీయాల్లో చాలా మంది నటుల కంటే ఎక్కువ యాక్ట్ చేస్తారని ఆమె సరదాగా అన్నారు. రామ్ చరణ్ గురించి మాట్లాడుతూ.. చిన్నప్పుడు తాము ఆయన్ను ఎత్తుకొని పెంచామని, ముఠామేస్త్రి షూటింగ్ సమయంలో ఊటీకి వచ్చాడని, అప్పుడు చాలా అల్లరివాడని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఊటీ స్కూల్‌లో చేరిన తర్వాత సైలెంట్ అయ్యాడని తెలిపారు. ఆర్ఆర్ఆర్ చూసినప్పుడు గర్వంగా అనిపించిందని, మెగా అభిమానిగా, కుటుంబంలో ఒకరిగా ఆ సినిమాలోని మొదటి షాట్ తనకు బాగా నచ్చిందని చెప్పారు. చిన్నప్పుడు చిరంజీవి డాన్స్ వేస్తుంటే, రామ్ చరణ్ కూడా అదే పాటలకు డాన్స్ చేసేవాడని, తన డాడీ డాన్స్ అతనిలో కనిపిస్తుందని తెలిపారు. చెన్నైలో ఉన్నప్పుడు చిరంజీవి ఇంటికి తరచుగా వెళ్లేవారమని కూడా ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు.

చలికాలంలో ఐస్ క్రీమ్ తింటే ఏమవుతుంది..

బయట చలి చంపేస్తున్నా.. ఐస్ క్రీం పార్లర్ల దగ్గర జనం తగ్గరు. కొందరికి ఐస్ క్రీం తినడానికి సీజన్‌తో సంబంధం ఉండదు. అయితే చలికాలంలో ఐస్ క్రీం తింటే జలుబు, దగ్గు వస్తుంది అని ఇంట్లో పెద్దలు హెచ్చరిస్తుంటారు. ఇంతకీ ఈ మాటలో నిజమెంత..? వింటర్‌లో చల్లని ఆహారాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరమా..? దీనిపై వైద్య నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుందాం..

ఐస్ క్రీం తింటే నిజంగా జలుబు వస్తుందా?

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఐస్ క్రీం తినడం వల్ల నేరుగా జలుబు రాదు. జలుబు, ఫ్లూ వంటివి వైరస్‌లు లేదా బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తాయి కానీ, చల్లని ఉష్ణోగ్రత వల్ల కాదు. చల్లని ఆహారం కడుపులోకి వెళ్లిన వెంటనే, మన శరీరంలోని అంతర్గత వ్యవస్థ దానిని వేడి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి శరీర ఉష్ణోగ్రత అకస్మాత్తుగా పడిపోదు. ఐస్ క్రీం ఒత్తిడిని తగ్గించి, మానసిక స్థితిని ఉల్లాసంగా ఉంచే ఆహారం. అందుకే చాలామంది చలిలో కూడా దీనిని ఇష్టపడతారు.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు ఐస్ క్రీం తింటే పెద్దగా ఇబ్బంది లేకపోయినా కొన్ని సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం దూరంగా ఉండటం మంచిది.. గొంతు సమస్యలు: ఇప్పటికే గొంతు నొప్పి లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నవారికి చల్లని ఐస్ క్రీం ఆ అసౌకర్యాన్ని మరింత పెంచుతుంది.

అస్తమా, దగ్గు ఉన్నవారు: శ్వాసకోశ సమస్యలు లేదా తరచుగా దగ్గు వచ్చే వారికి చల్లని, చక్కెర కలిగిన ఆహారాలు కఫం ఉత్పత్తిని పెంచే అవకాశం ఉంది.

తేమ లేకపోవడం: చలికాలంలో గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉంటుంది. ఐస్ క్రీం తినడం వల్ల గొంతు లోపలి భాగం మరింత పొడిబారి, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు దారితీయవచ్చు.

ఐస్ క్రీం తినేటప్పుడు పాటించాల్సిన చిట్కాలు

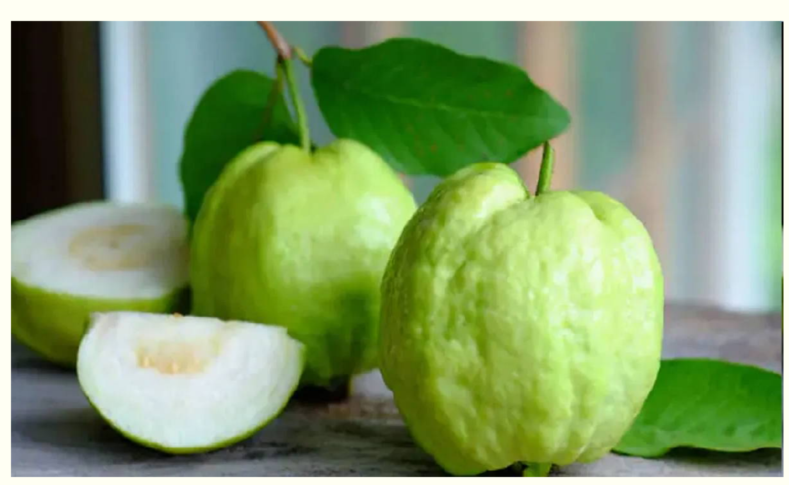
వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మించకుండా చూసుకోండి.

ఐస్ క్రీంను గబగబా తినకుండా, చిన్న స్పూన్లతో నిదానంగా తినండి. దీనివల్ల నోటి ఉష్ణోగ్రత అకస్మాత్తుగా తగ్గదు.

ఐస్ క్రీం తిన్న తర్వాత గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలు తాగడం వల్ల గొంతు సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.

మీకు కొంచెం జలుబుగా అనిపించినా ఆ సమయంలో ఐస్ క్రీంకు దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమం.

మొత్తానికి చలికాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు ఐస్ క్రీం తినడం సురక్షితమే. అయితే అది మితంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ అన్నట్లు.. పరిమితి దాటితే ఏదైనా ప్రమాదమే.



శీతాకాలంలో లభించే చౌకైన పండు ఇదే..

పండ్లలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. వీటిని తింటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.. ముఖ్యంగా.. శీతాకాలంలో లభించే పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.. అలాంటి పండ్లలో జామకాయ ఒకటి.. శీతాకాలంలో జామ పండు తినడం మంచిది.. ఎందుకంటే ఇందులో ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామ పండులో అరటిపండు కంటే ఎక్కువ పొటాషియం, 5 గ్రాముల ఫైబర్, 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఈ పండు సాధారణంగా ప్రతిచోటా లభిస్తుంది.. అన్ని సీజన్లలో జామపండ్లు లభిస్తున్నప్పటికీ.. శీతాకాలంలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి.. అంతేకాకుండా చౌకగా కూడా ఉంటాయి.. సాధారణంగా ఒక జామకాయ రూ.5 లేదా 10 కి లభిస్తుంది.. ఇంకా కేజీ రూ.50 వరకు లభిస్తాయి.. అయితే.. నాణ్యతను బట్టి కూడా ధర ఉంటుంది. శీతాకాలంలో అన్ని ప్రాంతాల్లో జామపండ్లు లభిస్తాయి..

ఒక్క పండు ఎన్నో లాభాలు..

జామ పండు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయి.

జామ ఆకులు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను మెరుగుపరుస్తాయి. జామ ఆకుల టీ తాగడం వల్ల మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో భోజనం తర్వాత చక్కెర స్థాయిలు 10 శాతం తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంకా జామపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఫ్రీ రాడికల్ నష్టం నుండి రక్షిస్తాయి.

జామపండ్లు కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటును కూడా తగ్గిస్తాయి. వీటిలోని ఫైబర్ కంటెంట్.. బరువును తగ్గేలా చేస్తుంది.

జామపండ్లు ముఖ్యంగా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియ, ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ పండులోని ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా కడుపును ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.

జామపండును ఎలాగైనా తినొచ్చు.. అల్పాహారంగా లేదా భోజనం తర్వాత జామపండును తినవచ్చు.. ఇంకా స్నాక్స్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.. ఇంకా జ్యూస్ చేసుకుని కూడా తాగొచ్చు..

విరాట్ కోహ్లీ 2027 వరల్డ్ కప్ ఆడేనా..

టీమిండియా దిగ్గజ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ భవిష్యత్తు గురించి గత కొంతకాలంగా అనేక ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే టీ20లు, టెస్ట్ క్రికెట్‌కు (మే 2025లో) రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన కోహ్లీ, ఇప్పుడు కేవలం వన్డే ఫార్మాట్‌పైనే దృష్టి సారించారు. ఈ నేపథ్యంలో, 2027లో దక్షిణాఫ్రికా వేదికగా జరగనున్న వన్డే ప్రపంచకప్‌లో విరాట్ కనిపిస్తాడా? లేదా? అనే ప్రశ్నకు ఆయన చిన్ననాటి కోచ్ రాజ్ కుమార్ శర్మ సమాధానమిచ్చారు.

విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో సెంచరీ విధ్వంసం..

దాదాపు 15 ఏళ్ల తర్వాత దేశవాళీ వన్డే టోర్నీ అయిన విజయ్ హజారే ట్రోఫీలోకి కోహ్లీ ఘనంగా పునరాగమనం చేశాడు. బెంగళూరులోని బీసీసీఐ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో విరాట్ 131 పరుగులతో అద్భుతమైన సెంచరీ బాదాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్‌లో ఆయన చూపిన ఫిట్‌నెస్, పరుగుల దాహం చూస్తుంటే వయస్సు కేవలం అంకె మాత్రమేనని మరోసారి నిరూపితమైంది.

కోచ్ రాజ్ కుమార్ శర్మ ఏమన్నారంటే?

కోహ్లీ తాజా ప్రదర్శనపై రాజ్ కుమార్ శర్మ స్పందిస్తూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. "విరాట్ ప్రస్తుతం అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడినా, తన క్లాస్‌ను ఏమాత్రం తగ్గించలేదు. అతను 2027 ప్రపంచకప్ ఆడేందుకు 100 శాతం సిద్ధంగా ఉన్నాడు. భారత వన్డే జట్టులో అతనే అత్యంత నిలకడైన ఆటగాడు" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

విరాట్ ఫిట్‌నెస్ పరంగా ప్రపంచంలోనే మేటి అని, అతనిలో ఇంకా పరుగుల ఆకలి తీరలేదని కోచ్ గుర్తు చేశారు. 2027 వరల్డ్ కప్ నాటికి విరాట్ వయస్సు 38 ఏళు దాటినప్పటికీ, అతని బాడీ ఇంకా యువకుడిలాగే సహకరిస్తోందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

వన్డేలపైనే పూర్తి ఫోకస్..

రోహిత్ శర్మతో కలిసి విరాట్ ఇప్పటికే ఇతర ఫార్మాట్ల నుంచి తప్పుకోవడంతో, వారిద్దరి ఏకైక లక్ష్యం 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ అని స్పష్టమవుతోంది. భారత బౌలింగ్ కోచ్ మోర్నీ మోర్కెల్ కూడా ఇటీవల మాట్లాడుతూ.. రోహిత్, కోహ్లీలు ఫిట్‌గా ఉన్నంత కాలం జట్టుకు వారి అనుభవం ఎంతో అవసరమని, వారు ప్రపంచకప్‌లో ఆడాలని తాను కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.

సచిన్ టెండూల్కర్ తన 38వ ఏట 2011 ప్రపంచకప్ గెలిచినట్లుగా, విరాట్ కోహ్లీ కూడా 2027లో భారత్‌కు కప్పు అందించి తన కెరీర్‌ను ఘనంగా ముగించాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు. కోచ్ రాజ్ కుమార్ శర్మ ఇచ్చిన ఈ అప్‌డేట్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ కోహ్లీ ఫ్యాన్స్‌లో ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది.

'గంభీర్ ఇది చూస్తున్నావా?'..

భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ కెప్టెన్, 'హిట్‌మ్యాన్' రోహిత్ శర్మ తన బ్యాట్‌తో మరోసారి అలజడి సృష్టించాడు. విజయ్ హజారే ట్రోఫీ 2025-26లో భాగంగా సిక్కింతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో రోహిత్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిపోయాడు. జైపూర్‌లోని సవాయ్ మాన్‌సింగ్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ పోరులో ముంబై తరపున బరిలోకి దిగిన రోహిత్, విధ్వంసకర సెంచరీతో స్టేడియాన్ని హోరెత్తించాడు.

సిక్కిం నిర్దేశించిన 237 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో రోహిత్ శర్మ క్లాస్, మాస్ ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రదర్శించాడు. కేవలం 94 బంతుల్లోనే 155 పరుగులు సాధించి అజేయంగా నిలిచాడు. రోహిత్ ఇన్నింగ్స్‌లో 18 ఫోర్లు, 9 కళ్ళు చెదిరే సిక్సర్లు ఉన్నాయి. అతని బ్యాటింగ్ ధాటికి ముంబై జట్టు కేవలం 30.3 ఓవర్లలోనే 2 వికెట్లు కోల్పోయి విజయాన్ని అందుకుంది.

గంభీర్‌ను టార్గెట్ చేసిన అభిమానులు..

ఈ మ్యాచ్ జరుగుతున్న సమయంలో ఒక ఆసక్తికర సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. గ్యాలరీలో బీసీసీఐ సెలెక్టర్ ఆర్పీ సింగ్‌ను చూసిన అభిమానులు, వెంటనే టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్‌ను ఉద్దేశించి నినాదాలు చేయడం ప్రారంభించారు. "గంభీర్ ఎక్కడున్నావ్? చూస్తున్నావా రోహిత్ ఆటను?" అంటూ ఫ్యాన్స్ గట్టిగా అరిచారు.

ఇటీవల గంభీర్ జట్టులో "స్టార్ కల్చర్"ను అంతం చేయాలని భావిస్తున్నట్లు వార్తలు రావడం, రోహిత్ భవిష్యత్తుపై అంచనాలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో అభిమానులు ఈ విధంగా స్పందించడం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. రోహిత్ శర్మ ఇంకా అత్యుత్తమ ఫామ్‌లో ఉన్నాడని, అతడిని తక్కువ అంచనా వేయవద్దని గంభీర్‌కు అభిమానులు పరోక్షంగా హెచ్చరికలు పంపారు.

ఒక దేశవాళీ మ్యాచ్ కోసం సుమారు 20,000 మందికి పైగా అభిమానులు స్టేడియానికి రావడం విశేషం. కేవలం రోహిత్ బ్యాటింగ్‌ను చూడటం కోసమే జనం పనులను మానుకొని, కాలేజీలను ఎగ్గొట్టి మరీ వచ్చారు. స్టేడియం అంతా "ముంబై చా రాజా రోహిత్ శర్మ" అనే నినాదాలతో మారుమోగిపోయింది.

సిక్కిం బ్యాటర్ ఆశిష్ థాపా (79) పోరాడినప్పటికీ, రోహిత్ విధ్వంసం ముందు వారి బౌలింగ్ తేలిపోయింది. ఈ ఇన్నింగ్స్ ద్వారా రోహిత్ శర్మ తన సత్తా ఇంకా తగ్గలేదని సెలెక్టర్లకు, కోచ్‌కు బలమైన సంకేతం పంపాడు.

విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో రోహిత్ చేసిన ఈ సెంచరీ కేవలం ఒక ఇన్నింగ్స్ మాత్రమే కాదు, తన విమర్శకులకు సమాధానం కూడా. గంభీర్ వ్యూహాలు ఎలా ఉన్నా, హిట్‌మ్యాన్ ఫామ్‌లో ఉంటే ఆపడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదని ఈ మ్యాచ్ మరోసారి నిరూపించింది.

Printed at Sunday printing press 3_4297 Saraswati complex SVN colony. guntur.ap 522006. Published by Katikala Vara Prasad. at H No: 21-119, West Ibrahimpatnam, Krishna, Andhra Pradesh - 521456. . Editor. Katikala Vara Prasad. RNI- 2015/62250, Reg No: APTEL/25/A2844. Ph:9849707349 email:kvp6858@gmail.com