

సంపుటి : 02 సంచిక : 101 క్రిష్ణా, మంగళవారం 06 - 01 - 2026 పేజీలు : 4 వెల. 2 /-

**రాష్ట్ర పోటీలలో సత్తాచాటి జాతీయ
షూటింగ్ బాల్ పోటీలకు సురేఖ ఎంపిక**



గన్తువరం, జనవరి 05 (ప్రిం కాంటర్ న్యూస్) గన్తువరం మండలం చిన్న అవుటుపవల్లి గ్రామానికి చెందిన గోగులమూడి సురేఖ జాతీయ షూటింగ్ బాల్ పోటీలకు ఎంపికైనట్లు జిల్లా షూటింగ్ బాల్ సంఘం కార్యదర్శి విజయ్ కుమార్ తెలిపారు. డిసెంబర్ 25, 26 తేదీలలో నెల్లూరు జిల్లాలోని కావలి పట్టణంలో గల డీబీఎస్ కళాశాలలో నిర్వహించిన 8వ రాష్ట్రస్థాయి షూటింగ్ బాల్ పోటీలలో కృష్ణా జిల్లా జట్టు తరుపున ప్రాతినిధ్యం వహించి ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి జాతీయ పోటీలకు ఎంపికై అందరికీ హారాద్రితో జనవరి 8వ తేదీ నుండి జాతీయ షూటింగ్ బాల్ పోటీలలో పాల్గొంటుంది. ఈ సందర్భంగా సురేఖ కుటుంబం అభినందనలు తెలిపారు.

**వీసీలు సంస్కరణల రాయబారులుగా
పనిచేయాలన్న లోకేష్ జ్ఞాన ఆధారిత సమాజ**



ప్రెస్ కాంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, వైస్ ఛాన్సలర్లు కేవలం పరిపాలన అధిపతులుగా మిగిలిపోకూడదని, విద్యారంగాన్ని నడిపించే నాయకులుగా, సంస్కరణల రాయబారులుగా పనిచేయాలని రాష్ట్ర విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. జ్ఞాన ఆధారిత సమాజాన్ని నిర్మించడంలో విశ్వవిద్యాలయాల పాత్ర అత్యంత కీలకమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సోమవారం అమరావతిలో రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అధ్యక్షతన జరిగిన పబ్లిక్ యూనివర్సిటీల వైస్ ఛాన్సలర్ల సమీక్ష సమావేశంలో లోకేశ్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. తన పాదయాత్రలో ఎంతో మంది యువతను కలిశానని, నర్సిపేట్లు చేతిలో ఉన్నా ఉద్యోగాలు లేక గందరగోళంలో ఉన్నారని లోకేశ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అందుకే సవాళ్లతో కూడిన విద్యాశాఖను తీసుకున్నానని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ఉన్నత విద్యలో ప్రధానంగా ఐదు అంశాలపై దృష్టి సారించాలని వీసీలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా పాఠ్యాంశాల్లో మార్పులు తీసుకురావాలని, విద్యార్థులకు ఇంటర్నెట్ వీలు, ప్లేస్ మెంట్ ల పెంచి ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపరచాలని సూచించారు. దిగ్గిలు పూర్తిచేసినా ఉద్యోగం రాక మన విద్యార్థులకు అవీరిపేటలో శిక్షణ పొందితే కానీ ఉద్యోగం సాధించలేకపోతున్నారని. ఇవి విద్యార్థుల వైఫల్యం కాదు, మన సంస్థల వైఫల్యంగాని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు. పరిశోధనలు కేవలం ప్రచురణలతో పరిపూర్ణం కాకుండా సమాజానికి ఉపయోగపడేలా ఉండాలన్నారు. ప్రతి వారం విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడేందుకు ఓపెన్ హౌస్ నిర్వహించాలని వీసీలను కోరారు. అందరి కృషితో రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాలను ప్రపంచస్థాయి సంస్థలుగా తీర్చిదిద్దడమే తమ లక్ష్యమని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు.

వెల్పడంలో వీచీ- జీ రామ్ జీ పథకంపై గ్రామసభ

క్రెం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి



గ్రామీణ అవసరాలకు తగినట్లుగా పాత పథకంలో మార్పులు చేసి ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పనిచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కూలీలకు ఈ చట్టం సంవత్సరంలో 125 రోజులు ఉపాధి హామీ ఇస్తుందని ఆయన వెల్లడించారు.

ఏపీ, తెలంగాణ జల వివాదంపై చంద్రబాబు కీలక వ్యాఖ్యలు

ఇంకా కౌంటర్ సూయ్స్ జనవరి 05, రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ విషయం ఆపుడు తెలుగు రాష్ట్రాల రాజకీయాల్లో హాట్ టాపిక్ గా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. చంద్రబాబుపై ఒత్తిడి తెచ్చి రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ఆపించామంటూ ఆ సెంట్రీ వేదికగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన ప్రకటన రెండు రాష్ట్రాల రాజకీయాలలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయితే రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటనను తోసిపుచ్చుతూ.. వైసీపీ హయాంలోనే రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకం నిలిపేశారంటూ ఏపీ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ఈ విషయంపై తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ - బీఆర్ఎస్, ఏపీలో టీడీపీ - వైసీపీ మధ్య మాటల యుద్ధం నడుస్తోంది. దీనికి తోడు పోలవరం - నల్లమల సాగర్ ప్రాజెక్టు మీద అభ్యంతరం తెలుపుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య జలవివాదాలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

గుంటూరులో జరుగుతున్న ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలకు చంద్రబాబు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య జల వివాదాలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలుగువారంతా నీటి విషయంలో కలిసి ఉండాలని సూచించారు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఎన్నో నీటి ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం చుట్టామని.. కల్యక్తుర్తి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్, ఏఎంతర్, నెల్లంపాడు ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేశామని చంద్రబాబు చెప్పుకొచ్చారు. గోదావరి నదిపై ఎన్ని ప్రాజెక్టులు కట్టినా ఎవరికీ ఇబ్బంది ఉండదని.. తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య విద్వేషాలు కాకుండా సమైక్యత ఉండాలని చంద్రబాబు సూచించారు.

ఛోయిన సంవత్సరం సుమారుగా 6,282 టీఎంసీల నీరు.. సముద్రంలోకి వెళ్లిపోయాయి. గోదావరిలో నీళ్లు పువ్వులంగా ఉన్నాయి. అందుకే గోదావరి



నీళ్ళు వాడుకునేందుకు నేను ఎప్పుడూ అడ్డు చెప్పలేదు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టినప్పుడు.. గోదావరి మీద ఎన్ని ప్రాజెక్టులకు కట్టినా ఫర్వాలేదు, మనకు నీళ్ళొస్తాయని అనుకున్నాం. గత 40 సంవత్సరాలుగా 3 వేల టీఎంసీల నీరు గోదావరి నుంచి సముద్రంలోకి వెళ్లిపోతున్నాయి. పోలవరం ప్రాజెక్టు వూర్తవుతుంది. కృష్ణా గోదావరి నదుల అనుసంధానం జరుగుతుంది.తెలంగాణ వాళ్ళ కూడా గోదావరి నీళ్లు వాడుకోవాలి. తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య విద్యేపాలు కాకుండా సమైక్యత అవసరమని భావించా. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని కలిసి ముందుకుపోవాలి. ఇంతకుమించి మాట్లాడటానికి ఇది రాజకీయ వేదిక కాదు. మిగతా విషయాలు బయట చెప్పే. నా జీవితాశయం ఒకటే.. తెలుగువారు ఐక్యంగా ఉండాలి. తెలుగు జాతి ప్రపంచంలో నంబర్ వన్ కావాలి..c అని చంద్రబాబు అన్నారు.

మలికిపురం గ్యాస్ ప్రమాదం.... అధికారుల కీలక ప్రకటన



పైం కాంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, కోనసీమ జిల్లాలో గ్యాస్ లీక్ ఘటన భయాందోళనకు గురి చేసింది. మలికిపురం మండలం ఇరుసుమండలోని ఓఎస్టీసీ డ్రిట్ సైట్ నుంచి సోమవారం మధ్యాహ్నం గ్యాస్ లీకైంది. పెద్ద ఎత్తునగ్యాస్ లీక్ కావటం.. ఆ తర్వాత భారీగా మంటలు చెలరేగటంతో స్థానికులు భయాందోళన చెందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ఓఎస్టీసీ మోరీ -5 వెల్లో గ్యాస్ లీకై.. మంటలుచెలరేగిన ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆరా తీశారు. మంత్రులు కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు, సుభాష్ తో పాటుగా అధికారులతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. సహాయక చర్యలు వేగవంతం చేయాలని, గ్రామస్థులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా వారిని సురక్షిత ప్రదేశాలకు తరలించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఓఎస్టీసీ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని.. ఎప్పటికప్పుడు తనకు వివరాలు తెలియజేయాలని

మాకొచ్చిన ఎయిమ్స్, బ్యాంకులు తీసకపోతివి.... చంద్రబాబుపై కేతిరెడ్డి ఫ్లోర్

పై కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ అంశం ఏపీ రాజకీయాల్లో మంటలు రేపుతోంది. చంద్రబాబును ఓప్పించి రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకం ఆపించామన్న రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలను ఆధారంగా చేసుకుని చంద్రబాబుపైనా, టీడీపీపైనా వైసీపీ విరుచుకుపడుతోంది. ఈ క్రమంలోనే ధర్మవరం మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైసీపీ నేత కేతిరెడ్డి వెంకటరామిరెడ్డి చంద్రబాబుపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. చంద్రబాబు రాయలసీమ ద్రోహిగా విమర్శించారు. రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకం మాత్రమే కాదని,, రాయలసీమకు వచ్చిన ఎయిమ్స్, హైకోర్టు, బ్యాంకులను కూడా అమరావతికి తరలించుకుపోయారని ఆరోపించారు.రేవంత్ రెడ్డి చంద్రబాబుతో ఉన్న సత్ఫలంధాలతో తెలంగాణ ప్రయోజనాలు కాపాడుకున్నాడు. ఆయన గుర్తువైన చంద్రబాబు మాత్రం శిష్టుడితో ఉన్న సత్ఫలంధాలను ఉపయోగించుకని మనకు మేలు చేయలేకపోయాడు. చంద్రబాబు రాయలసీమకు ద్రోహం చేస్తూన్నాడు. అల్లట్టి ఎత్తు పెంచుతున్నప్పుడు మాట్లాడలేదు. ఇంతగా అసమానతలు పెంచుతున్నా ఎవరూ మాట్లాడటం లేదు. అప్పుట్లో అయితే మైసూరా రెడ్డి మామ, రమణారెడ్డి వంటి వాళ్లు పాదయాత్రలు చేశారు. ఇప్పుడు అలాంటి సీనీమీ లేదు. పొద్దున లేచినప్పటి ఏది ఇంపార్ట్ లో అంటే.. అనసూయ, అన్నెస్, శివాజీ..ఇవి తప్ప వేరేదీవి కనపడుతున్నాయా..ం అంటూ కేతిరెడ్డి వెంకట్రామిరెడ్డి విమర్శలు గుప్పించారు. రాయలసీమకు సంబంధించి అసంతృప్తరానికి ఎయిమ్స్ వచ్చింది. గుంటూరుకు తీసుకుపోయారు. ఏం గుంటూరులో కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులు లేవా. కర్నూలుకు హైకోర్టు వచ్చింది. దాన్ని తీసుకుపోయారు. కడప నుంచి రీజనల్ బ్యాంకులు తీసుకుపోయారు. చివరకు తాగేనీటికి కూడా ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. హంద్రీ



నీవా కాలవలో లైనింగ్ వేయటంతో.. బోర్లు ఎండిపోతున్నాయి. కుప్పానికి నీట తీసుకుపోవాలని కాలవలో లైనింగ్ చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి ఇవేమీ అవసరం లేదు.. వారికి కావాల్సింది ఒకటే.. ఆవకాయ్ అమరావతి. ఇది తప్ప చేరేది పట్టదం లేదు. సాయంత్రానికి నూరు రూపాయలకు మధ్యం దొరికితే చాలు. ఇలాంటి వాటితోనే కదా ప్రాంతీయ అసమానతలు వచ్చేది అంటూ కేతిరెడ్డి వెంకటరామిరెడ్డి మండిపడ్డారు. రాయలసీమలోని కుటమి సేతలు ఇప్పటికైనా నోరు తెరిచి మాట్లాడాలని.. ఈ ప్రాంతానికి జరుగుతున్న అన్యాయం మీద ప్రశ్నించాలని కేతిరెడ్డి వెంకటరామిరెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. రాయలసీమలోని టీడీపీ సేతల మౌనం.. ఈ ప్రాంతానికి శాపంగా మారుతుందన్నారు.

మరో చాన్స్ పార్టీ లోపల ఏమి మార్పు?



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, కేంద్ర మంత్రి, లోక్ జనశక్తి పార్టీ (రామ్ విలాస్) అధినేత చిరాగ్ పాస్వాన్ మరోసారి తన సొంత రాష్ట్రంలో రాజకీయ అర్బుష్వాన్ని పరీక్షించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఇటీవల జరిగిన బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వారి పార్టీ మంచి ఫలితాలు సాధించినప్పటికీ, చిరాగ్ ఆశించిన స్థాయిని అందుకోలేకపోయారు. ఎన్నిక కూటమి అవసరాలను బట్టి బీహార్ రాజకీయాల్లో తమదైన ప్రస్థానం కొనసాగించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఒక దశలో ఆయన మేము సీఎం పోటీలో ఉన్నాం అని సంకేతాలు ఇచ్చినప్పటికీ, నితీశ్ కుమార్ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ కూటమి బంపర్ మెజారిటీ సాధించినందున ఆయన ఆశలు నెరవేరలేదు. ఫలితంగా, నితీశ్ కేబినెట్ లో రెండు మంత్రి స్థానాలతో తృప్తి చెందాల్సి వచ్చింది. ఇప్పుడు, తన తల్లి రీనా పాస్వాన్ రాజకీయ రంగంలోకి తీసుకురావడానికి చిరాగ్ ప్రయత్నిస్తున్నారని వార్తలు వస్తున్నాయి. ఆయన తల్లిని పెద్దల సభకు పంపేందుకు సుస్థిర ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. బీహార్ నుంచి త్వరలో ఖాళీ అవుతున్న ఐదు రాజ్యసభ సీట్లలో ఒకటిని తమకు కేటాయించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 19 స్థానాలను గెలిచిన వారి పార్టీకి రాజ్యసభ స్థానాన్ని కేటాయించాలని బీజేపీ నాయకత్వంపై చిరాగ్ ఒత్తిడి చూపే అవకాశం ఉ

ందని లోక్ జనశక్తి పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నారు. బీహార్ నుంచి ఏప్రిల్ లో ఐదు రాజ్యసభ స్థానాలు ఖాళీ అవుతున్నాయి. వీటిలో ఆర్డీబీ ఎంపీలు ప్రేమ్ చంద్ గుప్తా, అమరేంద్ర ధారి సింగ్ బీ జేడీయూ ఎంపీలు హరివంశ్, రామ్ నాథ్ రాకూర్ బీ మరియు రాష్ట్రీయ లోక్ మోర్చా అధినేత ఉపేంద్ర కుష్వాహా పదవీ కాలం ముగుస్తుంది. ఈ ఖాళీ అవుతున్న సీట్లను దక్కించుకోవడానికి ఎన్డీఏ కూటమి భాగస్వామ్య పక్షాలు ఇప్పటికే ప్రణాళికలు ప్రారంభించాయి. బీజేపీ నుండి నితీశ్ నబీన్ రాజ్యసభకు వెళ్లి అవకాశంలో ఉన్నారని సమాచారం. ప్రస్తుతం ఆయన శాసనసభ్యుడిగా ఉన్నారు. ఆర్ఎల్ఎం అధినేత ఉపేంద్ర కుష్వాహా కూడా మళ్లీ అవకాశం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. భోజ్ పురి స్పార్క్ పవన్ సింగ్ పేరు కూడా పరిశీలనలో ఉంది, గనక ఆయన గత ఏడాది బీజేపీలోకి తిరిగి చేరినప్పటికీ, బీహార్ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయలేదు. జేడీయూ నుంచి హరివంశ్ మరియు రామ్ నాథ్ రాకూర్లను మళ్లీ రాజ్యసభకు నామినేట్ చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం హరివంశ్ రాజ్యసభ డిప్యూటీ చైర్మన్ గా ఉన్నారు. రామ్ నాథ్ రాకూర్ కేంద్ర సహాయ మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు. మరోవైపు హెచ్ఎం అధినేత జితన్ రామ్ మార్ఖి కూడా రాజ్యసభ సీటు కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. బీహార్ అసెంబ్లీలో 243 మంది సభ్యులు ఉన్నారు. ఒక్కో రాజ్యసభ సీటుకు కనీసం 41 మంది ఎమ్మెల్యేల మద్దతు అవసరం. అధికార ఎన్డీఏ సర్కారు 202 మంది ఎమ్మెల్యేల మద్దతుతో నాలుగు సీట్లను సులభంగా గెలుచుకోగలదు. ఐదో స్థానాన్ని దక్కించుకోవాలంటే, బయట నుంచి మూడు మంది ఎమ్మెల్యేలను ఆకర్షించాల్సి ఉంటుంది. ప్రతిపక్ష కూటమికి 35 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. విపక్షం రాజ్యసభ స్థానాన్ని దక్కించుకోవాలంటే మరో ఆరుగురు మద్దతు అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో, అసందర్భంగా ఒకటి నేతృత్వంలోని ఎంఎంఐ పార్టీ ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేలు మరియు ఏకైక బీఎస్పీ సభ్యుడి మద్దతు కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తుందని రాజకీయ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. తాజా పరిణామాలను పరిశీలిస్తే, బీహార్ లో ఖాళీ అవుతున్న ఐదు రాజ్యసభ స్థానాలను దక్కించుకోవడానికి పార్టీలు ఇప్పటికే ముందస్తు ప్రణాళికలు ప్రారంభించాయని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

ఎన్ఐఆర్ఎఫ్ ర్యాంకింగ్ లో ఏపీ వల్లబీల పనితీరు మెరుగుపడాలన్న గవర్నర్

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, జాతీయ స్థాయిలో విశ్వవిద్యాలయాల పనితీరును తెలిపే ఎన్ఐఆర్ఎఫ్ ర్యాంకింగ్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ వెనుకబడి ఉందని, ఈ పరిస్థితిని మెరుగుపరిచేందుకు వైస్ ఛాన్సలర్లు కృషి చేయాలని రాష్ట్ర గవర్నర్ ఎస్. అబ్దుల్ నజీర్ పిలుపునిచ్చారు. 2025 ర్యాంకింగ్స్ ప్రకారం రాష్ట్రంలోని 25 ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాల్లో కేవలం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం మాత్రమే టాప్-50లో, అచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం టాప్-100లో స్థానం సంపాదించాయని, ఇది ఆందోళన కలిగించే విషయమన్నారు. విజయవాడలోని నోవాటెల్ హోటల్ లో పబ్లిక్ యూనివర్సిటీల వైస్ ఛాన్సలర్ల సమావేశానికి ఆయన అధ్యక్షత వహించి ప్రసంగించారు. గవర్నర్ నజీర్ మాట్లాడుతూ మన విశ్వవిద్యాలయాలు విద్యా పరిపక్వతలో వివిధ దశల్లో ఉన్నాయి. ఈ ర్యాంకులు మన పనితీరును సమీక్షించుకుని, టాప్-100లో చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తున్నాయి అని అన్నారు. విద్యార్థులలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన, నైతిక విలువలను పెంపొందించే వాతావరణాన్ని సృష్టించాలని, నాణ్యతను బయటి అవసరంగా కాకుండా సంస్థ అంతర్గత సంస్కృతిగా మార్చుకోవాలని సూచించారు. స్వామి వివేకానంద చెప్పినట్లుగా విద్య అంటే మెదడులో సమాచారం నింపడం కాదని, మనసును సరైన మార్గంలో తీర్చిదిద్దడమని గుర్తుచేశారు. పాఠాలను కంఠస్థం చేయించే పద్ధతికి స్పెషిలైజ్డ్ పాఠాలు, విద్యార్థులు సృజనాత్మకంగా ఆలోచించేలా బోధన ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఉన్నత విద్య స్థూల ప్రవేశాల నిష్పత్తి 36.5గా ఉండి, జాతీయ సగటు కన్నా మెరుగ్గా ఉండటం ప్రశంసనీయమని గవర్నర్ అన్నారు. అయితే, జాతీయ గణాంకాల నివేదిక ప్రకారం రాష్ట్ర అక్షరాస్యత శాతం జాతీయ సగటు కంటే తక్కువగా ఉందని, ముఖ్యంగా గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో అక్షరాస్యతను పెంచాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన విద్యార్థులు, తొలి తరం అభ్యర్థుల అవసరాలపై విశ్వవిద్యాలయాలు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని కోరారు. దాక్టర్



ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం చెప్పినట్లుగా, విద్య అంటే మన లక్ష్యం నైపుణ్యం, నిపుణత కలిగిన మంచి మనుషులను తయారు చేయడమే. విశ్వవిద్యాలయాలు కేవలం బోధనా కేంద్రాలుగా కాకుండా, విజ్ఞానాన్ని సృష్టించే ఇంజిన్లుగా మారాలి. పరిశోధనలను ప్రోత్సహించడం ద్వారానే ఇది సాధ్యమవుతుంది అని గవర్నర్ పేర్కొన్నారు. పారదర్శకమైన నిర్ణయాలు, జవాబుదారీతనంతో విశ్వవిద్యాలయాల విశ్వసనీయతను కాపాడాలని వీసీలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆదర్శ ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు వంతెనలుగా నిలిచి, భవిష్యత్తులో వారు సొంతంగా వంతెనలు నిర్మించుకునేలా ప్రోత్సహిస్తారే అన్న నికోస్ కజాంత్సాకిస్ మాటలను గవర్నర్ ఈ సందర్భంగా ఉటంకించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ భవిష్యత్తు మానవ వనరుల బలోపేతంపై ఆధారపడి ఉందని, ఈ లక్ష్య సాధనలో విశ్వవిద్యాలయాలు కీలక పాత్ర పోషించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు

ఇచ్చాపురంలో ద్విచక్ర వాహనంపై పరిమితికి మించి ప్రయాణం

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, జిల్లాలో ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ఎక్కువగా యువత ప్రాణాలు కోల్పోతుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. పల్లెల్లో సైతం ప్రతి ఇంటా ద్విచక్ర వాహన వినియోగం పెరిగింది. మైనర్లు సైతం బైక్ డ్రైవింగ్ చేస్తూ ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారు. హెల్మెట్ ధరించకపోవడం, పరిమితికి మించి ప్రయాణాలు చేయడం, అతివేగం, సెల్ ఫోన్ డ్రైవింగ్, మైనర్లు వాహనాలు నడపడం వంటి కారణాలతో జిల్లాలో ఎక్కువగా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. గడిచిన మూడేళ్ల గణాంకాలు చూస్తే.. 2023లో 511 ప్రమాదాలు జరిగాయి. 156 మంది క్షతగాత్రులు కాగా 109 మంది మృతిచెందారు. 2024లో 654 ప్రమాదాలు జరగాయి.. 216 మంది క్షతగాత్రులయ్యారు. 98 మంది మృతిచెందారు. 2025లో 300 వరకూ ప్రమాదాలు జరిగాయి. 174 మంది క్షతగాత్రులయ్యారు. 80 మంది వరకూ మృతిచెందారు. ద్విచక్ర వాహన ప్రమాదాలకు సంబంధించి ఎక్కువగా హెల్మెట్ ధరించకపోవడం.. మితిమీరిన వేగం వల్లే చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. స్పీడ్ బ్రేకుల వినియోగం చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల నడపడికపై దృష్టి సారించడం లేదు. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్న చందంగా.. ప్రమాదాలు జరిగి మూల్యం చెల్లించుకున్న తరువాత అయ్యో పాపం అని బాధపడుతున్నారు. సాధారణంగా ద్విచక్ర వాహనం ప్రతి ఇంటికి అవసరమే. కానీ పిల్లలు అడిగిందే తడవుగా స్పీడ్ బ్రేకులు, రేస్ బ్రేకులు కొనిచ్చేస్తున్నారు. ఇలా బైక్లు నడుపుతున్న తరువాత చాలామంది పిల్లలపై దుష్ప్రభావం పడుతోంది. చెడు సావాసాలు పెరుగుతున్నాయి. చాలారకాల వ్యసనాలు తోడవుతున్నాయి. బైక్ రేసింగ్, మందు తాగి డ్రైవింగ్ చేయడం వంటి వాటితో వారు మూల్యం చెల్లించుకుంటున్నారు. సోషల్ మీడియా ప్రభావంతో ఎక్కువ మంది యువకులు బైక్ రైడింగ్ పై మక్కువ పెంచుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో కాలేజీలు విడిచిపెట్టే సమయంలో బైకులతో హోరెత్తిస్తున్నారు. వీటిపై పోలీసులు దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. 2025లో ఎన్నో ప్రమాదాలు జనవరి 19న ఇచ్చాపురం పట్టణ పరిధి సంతపేట వద్ద డివైడర్ ను ఢీకొని ఇద్దరు



యువకులు మృతి చెందారు. హెల్మెట్ ధరించకపోవడంతో ప్రమాదంలో తీవ్ర రక్తస్రావమై ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో ఇద్దరు గాయాలపాలయ్యారు. నవంబరు 2న పొందూరు మండలానికి చెందిన తారకేశు అనే యువకుడు లారీ ఢీకొని మృతిచెందాడు. బైక్ పై వెళుతుండగా చిలకపాలెం-రాజాం రోడ్డులో లారీ ఢీకొట్టడంతో ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఆ కుద్రాడి వయసు 19 సంవత్సరాలు మాత్రమే. నవంబరు 28న పలాన వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువకులు చనిపోయారు. అతివేగంతో ఎదురెదురుగా వస్తున్న బైక్లు ఢీకొట్టిన ఫలితంలో భీమారావు, సుశాంతకుమార్ పైకా అనే యువకులు దుర్మరణం చెందారు. వారిద్దరికీ 25 సంవత్సరాల వయస్సే. ఇలా ఏడాది వ్యవధిలో ఎన్నో రోడ్డు ప్రమాదాలు చోటుచేసుకున్నాయి. మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వద్దు మైనర్లకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ద్విచక్ర వాహనాలు ఇవ్వకూడదు. ఇటీవల సోషల్ మీడియా ప్రభావంతో ఎక్కువ మంది పిల్లలు బైక్ రైడింగ్ పై ఆసక్తి పెంచుకుంటున్నారు. అందువల్లే ఇబ్బందికర పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి. మైనర్లు డ్రైవింగ్, ట్రైబల్ డ్రైవింగ్ ను అరికడతాం. బస్టాండ్ జంక్షన్ వద్ద పోలీస్ గన్లీ ఏర్పాటు చేస్తాం.

ఏపీలో ఆ ఉద్యోగుల పదవీ

విరమణ వయసు పెరగనుందా



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 05, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, కార్పొరేషన్లు, 9, 10 షెడ్యూల్డ్ సంస్థలలో పనిచేసే రెగ్యులర్ ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసు పెంపు ప్రతిపాదన మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. ఈ విషయంపై ఏపీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సోమవారం రోజున భేటీ అయ్యింది. ఈ కేబినెట్ సబ్ కమిటీలో సభ్యులుగా ఉన్న ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్, పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఆన్లైన్ వేదికగా జరిగిన ఈ సమావేశానికి మంత్రులతో పాటుగా ఉన్నతాధికారులు కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసు పెంపు అంశంపై చర్చించారు. మరోవైపు కోర్టు ఆదేశాలతో ఏపీలో 62 ఏళ్ల పయోపరిమితితో 2831 మంది ఉద్యోగులు కొనసాగుతున్నారు. వీరి విషయంపైనా మంత్రివర్గ ఉపసంఘం దృష్టి సారించింది. మరోవైపు ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసు పెంచితే.. ప్రభుత్వం మీద ఎంత మేరకు ఆర్థిక భారం పడుతుందనే అంశంపైనా మంత్రి వర్గ ఉపసంఘం చర్చించారు. వేతనాలతో పాటుగా పింఛన్, ఇతర ఆర్థిక అంశాలపై ఎంత మేరకు ప్రభావం పడుతుందనే దానిపైనా మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమీక్షించింది. అనంతరం.. ఏపీలో కార్పొరేషన్ల వారిగా ఉన్న ఉద్యోగుల సంఖ్య, పయోపరిమితి పెంచితే పదే అదనపు ఆర్థిక భారం వంటి అంశాలపై పూర్తిస్థాయిలో వివరాలను సేకరించి మరోసారి భేటీ కావాలని కేబినెట్ సబ్ కమిటీ నిర్ణయం తీసుకుంది. వీటిపై పూర్తిస్థాయిలో సమగ్ర నివేదికను తయారు చేసిన తర్వాత.. తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలిసింది. మరోవైపు ఈ మంత్రి వర్గ ఉపసంఘంలో మంత్రులు నారా లోకేశ్, పయ్యపుల కేశవ్, నారాయణ సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఆర్థిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఈ కేబినెట్ సబ్ కమిటీకి కన్వీనర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం 9, 10 షెడ్యూళ్లలో ఉన్న సంస్థలలో ఉద్యోగులు, ఇతర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయస్సును, సాధారణ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల తరహాలోనే 60 నుంచి 62 ఏళ్లకు పెంచే అంశం గురించి ఈ మంత్రివర్గ ఉపసంఘం అధ్యయనం జరిపి ప్రభుత్వానికి నివేదిక అందించనుంది.

రైతు సేవా కేంద్రాల వైపే మొగ్గు

బహిరంగ మార్కెట్ కంటే దాదాపు రూ.300 అదనం వెంటనే డబ్బు చెల్లిస్తుండటంతో కర్షకుల ఆసక్తి

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, అద్దంకి, జనవరి 5 ధాన్యం ధరలు బహిరంగ మార్కెట్ లో మరింత తగ్గుతుండటంతో రైతులు ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా అమ్మకాలు చేస్తున్నారు. గతంలో ప్రభుత్వ కొనుగోలు చేసే కేంద్రాలలో తక్కువ ధర ఉండటంతో ఎక్కువ మంది బహిరంగ మార్కెట్ లో అమ్మకాలు చేసేవారు. ప్రజాప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత రైతుల సంక్షేమం కోసం ధాన్యం రవాణా, లోడింగ్ కూలీ చెల్లించటంతోపాటు గోతాలు కూడా సరఫరా చేస్తున్నారు. మద్దతు ధరే ఎక్కువ బహిరంగ మార్కెట్ లో బీబీటీ రకం ధాన్యం 75 కిలోల బస్తా రూ.1400 నుంచి రూ.1500 వరకు ఉంది. రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా ఏ గ్రేడ్ రకం ధాన్యం 75 కిలోలు రూ.1792కు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీంతో బస్తాకు సరాసరిన రూ.300 అదనంగా వస్తుంది. ఎకరాకు 30 నుంచి 35 బస్తాల దిగుబడి వచ్చినా రైతు భరోసా కేంద్రాలలో అమ్మకాలు చేసుకోవటం ద్వారా రూ.10 వేలు అదనంగా పొందుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు 600 మంది రైతులు రైతు సేవా కేంద్రాల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకుని దాదాపు 15 వేల బస్తాలు అమ్ముకున్నారు. తద్వారా ప్రభుత్వ మద్దతు ధర పొందారు. ప్రభుత్వం చెల్లించే అదనపు లబ్ధి రైతు పొలం వద్ద నుంచి నేరుగా మిల్లుకు ధాన్యం తోలేందుకు రవాణా ఖర్చులు చెల్లిస్తుంది. ధాన్యం బస్తాలకు ఎత్తే కూలీల ఖర్చు కూడా చెల్లిస్తోంది. గోనె సంచులు కూడా సరఫరా చేస్తోంది. చెల్లింపులు కూడా 24 గంటలలో రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాలలో జమచేస్తోంది. ాదీవీ ఛానల్ ఫోలో అవ్వండి అద్దంకిలో 20 వేల ఎకరాల్లో వరి సాగు అద్దంకి నియోజకవర్గంలో సుమారు 20 వేల ఎకరాలలో వరి సాగుంది. నెల రోజుల నుంచి సూర్యిళ్లు ప్రారంభమయ్యాయి. ఎక్కువమంది రైతులు ఆలస్యంగా నాట్లు వేసినందున ప్రస్తుతం సూర్యిళ్లు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. రైతు సేవా కేంద్రాల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకున్న రైతులు.. తాము పండించిన ధాన్యాన్ని రైతు సేవా కేంద్రాలకు ధాన్యాన్ని తీసుకొచ్చి అధికారుల చేత ఆమోదముద్ర వేయించాలి. ఆ తర్వాత మిల్లర్ల వద్ద ధాన్యాన్ని అమ్ముకోవాలి. నియోజకవర్గంలో ధాన్యం కొనుగోలుచేసే మిల్లర్లు అద్దంకిలో ఒకటి, మేదరమెట్లలో ఒకటి, పంగులూరు మండలం కశ్యాపురం వద్ద ఒకటి మాత్రమే ఉన్నాయి. దీంతో బల్లికరవ, సంతమాగులూరు మండలాల రైతులు కూడా ఈ మూడు రైస్ మిల్లులకే ధాన్యం తరలించాల్సి వస్తుంది. దీంతో మిల్లుల వద్ద కొనుగోళ్లు ఒకింత ఆలస్యం అవుతున్నాయి. కూలీలను మరింత ఎక్కువ మందిని ఏర్పాటుచేసే వేగవంతంగా కొనుగోళ్లు జరిగేలా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

రాజకీయ లబ్ధి కోసమే సీఎం రేవంత వ్యాఖ్యలు



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, సోమందేపల్లి, జనవరి 5: రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్ట్ పనులపై తెలంగాణ సీఎం రేవంతరెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను సగర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వెంకటరమణ తప్పుబట్టారు. సోమవారం స్థానిక టీడీపీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జగన హయాంలో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా ప్రాజెక్ట్ పనులు చేపట్టారని దీంతో హరిత ట్రిబ్యునల్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. కోర్టు ఆదేశాలతో ఆగిపోయిందని తెలిపారు. 2024లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాకముందే ఆగిపోయినట్లు గుర్తుచేశారు. కన్వీనర్ వెంకటేశులు, నీరుగంటి చంద్ర, సర్పంచ నర్సింహులు, సిద్ధప్ప, చాకర్లపల్లి శ్రీరాములు పాల్గొన్నారు. మడకశిరటాన్ : రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు తామే నిలిపివేశామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంతరెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు అవాస్తవమని పక్కలిగ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ లక్ష్మనారాయణ అన్నారు. సోమవారం ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. జగన హయాంలో ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా రాయలసీమ లిఫ్ట్ ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించారన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కోర్టులో కేసులు వేసిందని, కేంద్ర ప్రభుత్వంతోపాటు ఎనజీటీ సహా పలు స్థాయిలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఫిర్యాదు చేసిందని గుర్తు చేశారు. కేవలం రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం రేవంతరెడ్డి అసత్యపు మాటలు మాట్లాడారని అన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు సీమ ప్రజల పరిరక్షణే ప్రధాన లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు తెలిపారు.

జగన్ హయాంలో కోట్ల బిల్లులు కాజేశారు..



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, నెల్లూరు, జనవరి 5 : మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధనరెడ్డిపై మాజీ మంత్రి, తెలుగుదేశం పార్టీ సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. మాజీ మంత్రి కాకాణి తన గురించి పచ్చి అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. రూ.వంద కోట్లు తినేశారని తన గురించి మాట్లాడతారా అని ఫైర్ అయ్యారు. ఆయనకు సిగ్గు, శరం ఉంటే, రాజకీయ లక్షణాలు ఉంటే నిరూపించుకోవాలని ఛాలెంజ్ చేశారు. నెల్లూరు జిల్లా అంతటా రూ.వందల, కోట్ల పనులు జరిగితే, తాను రూ.వంద కోట్లు తిన్నానని అసత్యాలు మాట్లాడుతారా? అని దుయ్యబట్టారు. ఇవాళ(ఆదివారం) నెల్లూరు జిల్లాలో సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి పర్యటించారు. పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి. జిల్లాలో ఇరిగేషన్ పనులు జరగకుండానే తాను బిల్లులు వసూల్ చేసుంటే నిరూపించాలని సవాల్ విసిరారు. సిగ్గుతో ఆయన తలదించుకోవాలని విమర్శించారు. వైసీపీ హయాంలో జిల్లాలో ఎలాంటి పనులు చేయకుండానే, రూ.కోట్లు తినేశారని ఆరోపణలు చేశారు. జగన్ హయాంలో చేసిన పనులను కాకాణి నిరూపించాలని బహిరంగంగా తాను సవాల్ విసిరితే తన మీద ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. సిగ్గు, శరం లేకుండా మాట్లాడుతారా..?, కాకాణి కంటే సిగ్గులేదని... వారి పత్రికకైనా సిగ్గు ఉండాలి కదా..? అని ఎద్దేవా చేశారు సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి. కాకాణి కండిషన్ బెయిల్ పై ఉన్నావనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని హెచ్చరించారు. ప్రతిరోజూ పోలీసు అధికారులను బెదిరిస్తావా..?, టీడీపీ శ్రేణులు ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీలు చించేస్తారా? అని ఫైర్ అయ్యారు. పోలీసులంటే కాకాణి అండ్ కోకు భయం లేకుండా పోయిందని మండిపడ్డారు. కాకుటూరులో శివాలయం భూములపై కాకాణి తనపై ఆరోపణలు చేస్తే, వాస్తవాలు నిరూపించానని ప్రస్తావించారు. ఆయన మాత్రం ఈ విషయంలో నవ్వుల పాలయ్యారని విమర్శలు చేశారు. ఇరిగేషన్ శాఖలో రూ.150 కోట్లు తినేశావని ఆరోపించారు సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి. చివరిలో తాము ఆ బిల్లులు అపేశామని గుర్తుచేశారు. పనులు చేయకుండానే ఆ నగదు స్వాహా చేశావని... ఒకే పనికి మూడు, నాలుగు శాఖల నుంచి బిల్లులు ఎందుకు పెట్టారని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. ఏపీ సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ఒక్క రోజు ముందు... కాకాణి అల్లుడు ఓ కంపెనీకి సీఈఓ అయిపోయారని ఎద్దేవా చేశారు. ఆ కంపెనీ పేరుతో భూములు కొట్టేశారని ఆరోపించారు. కాకాణి తన గురించి అసవసరంగా మాట్లాడుతున్నావని ధ్వజమెత్తారు. ఔరేనీతో ఎన్నో కోట్లు అవినీతికి తెరదీశావని మండిపడ్డారు. ఆరితేరిన దొంగల ముఠా వైసీపీలోనే ఉందని ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి సెటైర్లు గుప్పించారు.

దేశంలో జాతీయ భావన పెరగాలి: సీఎం చంద్రబాబు



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, గుంటూరు జిల్లా, జనవరి 5 : దేశంలో జాతీయ భావన పెరగాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. ఒకరి భాషను మరొకరు గౌరవించుకోవాలని సూచించారు. మాతృభాష అమ్మతో సమానమని పేర్కొన్నారు. మాతృ భాషలో చదువుకున్న వారు ప్రపంచంలో ఏమైనా చేయగలరని చెప్పుకొచ్చారు. తెలుగు భాష సంస్కృతి పరిరక్షణకు కృషి చేసిన ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తుకు అభినందనలు తెలిపారు.

అటవీశాఖ అభ్యంతరాలతో అభివృద్ధికి దూరంగా ఉన్న బెన్నరాయి జలపాతం

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, సీతంపేట రూరల్, జనవరి 5: సీతంపేట ఏజెన్సీలో ప్రకృతి సహజసిద్ధ అందాలకు కొదవలేదు. ఎటుచూసినా ఎత్తయిన కొండలు, జలపాతాలు, పచ్చని చెట్లతో ఈ ప్రాంతం మరో ఊటీ, అరకు వంటి ప్రాంతాలను తలపిస్తోంది. అందుకే ఇక్కడకు వచ్చే పర్యాటకుల సంఖ్య ఏటా పెరుగుతుంది. ఇదే సమయంలో కూటమి ప్రభుత్వం సీతంపేటలో పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయిస్తున్నా.. అటవీశాఖ మాత్రం మోకాలడ్డతోంది. దీంతో పనులు ముందుకు సాగడం లేదు. మొత్తంగా ఆశాభాధికారులు సహకరించకపోవడంపై విమర్శలు వెల్లు వెత్తుతున్నాయి.

ఇదీ పరిస్థితి.. సీతంపేట ఏజెన్సీలో పొల్ల వ్యూపాయింట్ తో పాటు బెన్నరాయి, సున్నపుగెడ్డ జలపాతాలు రిజర్వుఫారెస్ట్(ఆర్ఎఫ్)లో ఉన్నాయి. అయితే అటవీశాఖ అనుమతులు లేకపోవడంతో ఐటీడీఏ అక్కడ ఏ పనులూ చేపట్టలేకపోతోంది. దీంతో గడిచిన కొన్నేళ్లుగా ఆయా ప్రాంతాలు అభివృద్ధికి నోచుకోవడం లేదు. ఏడాది కిందట సున్నపుగెడ్డ జలపాతం ప్రధాన ముఖద్వారం వద్ద అటవీశాఖ అధికారులు ఉడెన్తో ఆర్ఎస్ తయారు చేశారు. ఆ ప్రాంతంలో ఉడెన్ బెంచీలను ఏర్పాటు చేశారు. అయితే మిగిలిన పనులు ఇంకా ప్రారంభించలేదు. మరోవైపు సరైన రహదారి సౌకర్యం కూడా లేక.. సున్నపుగెడ్డ జలపాతాలను తిలకించేందుకు పర్యాటకులు పెద్దగా ఆసక్తి చూపడం లేదు. ఇదిలా ఉండగా ఆర్ఎఫ్లో ఉన్న బెన్నరాయి జలపాతం అందాలను తీర్చిదిద్దేందుకు అటవీ శాఖ నుంచి ఐటీడీఏకు క్విరెస్ట్ రాలేదు. అయితే కలెక్టర్, సీతంపేట ఐటీడీఏ చైర్మన్ ఆదేశాల మేరకు బెన్నరాయి జలపాతం వద్ద ట్రెక్కింగ్ పాయింట్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. మరికొద్ది రోజుల్లో తాత్కాలిక రహదారిని ఏర్పాటుచేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. పొల్ల వ్యూపాయింట్ ను కూడా ఇటీవలే ఐటీడీఏ ఇన్చార్జ్ పీవో పరిశీలించారు.

అభివృద్ధి చేయాల్సిన ప్రదేశాలు సీతంపేట మన్యంలో అభివృద్ధి చేయాల్సిన పర్యాటక ప్రాంతాలెన్నో ఉన్నాయి. ప్రధానంగా బెన్నరాయి, పీజీ ఈతమానుగూడ, మల్లెపూతల్లి కొండ ప్రాంతంలో ఉన్న కొన్ని జలపాతాల వద్ద మౌలిక వసతులు కల్పిస్తే.. ఈ ప్రాంతం పర్యాటక హబ్ గా మారనుంది. అంతేకాకుండా పొల్ల వ్యూపాయింట్, తుంభకొండ ప్రాంతంలో ఉన్న పిన్నమ్మ, పెద్దమ్మతల్లి కొండ ప్రాంతాలను పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. మన్యంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలు పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి జరిగితే గిరిజన యువతకు స్థానికంగానే ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఇప్పటికే ఎన్టీఆర్ అడ్వంచర్ పార్క్, ఆడలి

ఇవాళ(సోమవారం) గుంటూరు జిల్లాలో జరిగిన తెలుగు మహాసభలో పాల్గొని ప్రసంగించారు సీఎం చంద్రబాబు. సంక్రాంతి కంటే ముందు వచ్చిన అమ్మభాష పండుగ ఇదని తెలిపారు. తెలుగు వారి ఆత్మ గౌరవాన్ని చాటిన దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి నందమూరి తారక రామారావు పేరు ఈ వేదికకు పెట్టారని ప్రశంసించారు. దేశంలో అనేక భాషలు ఉన్నా.. ఆరు భాషలకు మాత్రమే ప్రాచీన హెబ్రాదా ఉందని వెల్లడించారు. ఇలాంటి సభలు తెలుగు భాష గొప్పతనాన్ని చాటేందుకు ఉపయోగపడతాయని వివరించారు. తెలుగు రచనలు అంటే నన్నయ్య మహాభారతం, అష్టదిగ్గజాలని తెలిపారు. గురజాడ వంటి అనేక రచయితలు... పద్య రచయితల రచనలు మనం ఎన్నటికీ మరచిపోవలేమని పేర్కొన్నారు. అనమయ్య, రామదాసు, మొల్లి, వెంగమాంబ వంటివారు భక్తి మార్గంలో తెలుగుకు వన్నె తెచ్చారని కీర్తించారు. గ్రాంథిక భాష నుంచి వచన భాషగా మార్చిన వారిని మనం మరచిపోలేమని తెలిపారు. నేను తెలుగు వాడిని నాది తెలుగు భాష అని చాటిన వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని కొనియాడారు. భాషాప్రయత్న రాష్ట్రాలు రావాలని పోరాడిన వ్యక్తి మహనీయుడు పొట్టి శ్రీరాములును మరచలేమని అన్నారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు కలవాలని పోరాడిన బూర్గుల రామకృష్ణారావు త్యాగం మరచలేమని చెప్పుకొచ్చారు. వారసులుగా భాషను కాపాడుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని తెలిపారు. మన ప్రాస, యాస, సందులు, సమాసాలు చాలా ప్రత్యేకమైనవని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.



వ్యూపాయింట్, మెట్టుగూడ జలపాతం వద్ద అధిక శాతం మంది ప్రత్యక్షంగా.. పరోక్షంగా ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఐటీడీఏ ద్వారా కొత్తగా గుర్తించిన పర్యాటక ప్రాంతాలు అభివృద్ధి జరిగితే మరికొంతమందికి ఉపాధి అవకాశాలు దొరకనున్నాయి. ఐటీడీఏ అధ్యక్షంలో పనులు ఇలా .. ఆదివాసీల గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలు ప్రతిబింబించేలా పీఎంతరీసీలో ఏర్పాటు చేసిన గిరిజన మ్యూజియంను మంగళవారం ప్రారంభించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. ఇక గిరిశిఖర ప్రాంతంలో ఉన్న జగతిపల్లి వ్యూపాయింట్ అందాలను పర్యాటకులకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ఐటీడీఏ అధికారులు పనులు చేపడుతున్నారు. గతంలో ఇక్కడ రిసార్ట్ ఏర్పాటుకు టీడీపీ ప్రభుత్వం రూ.7కోట్లు మంజూరు చేసింది. ఆ నిధులతో అప్పట్లో కొంతమేర పనులు చేపట్టారు. అనంతరం వైసీపీ వచ్చిన తర్వాత సీన్ మారింది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఐటీడీఏ అధికారులు ప్రతిపాదనలుపంపారు. అయితే నిధులు మంజూరయ్యే లోగా జగతిపల్లిలో సెల్ఫీ, ఫోటోషూట్ పాయింట్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వ్యూపాయింట్ ప్రవేశ ద్వారం వద్ద పర్యాటకులకు స్వాగతం పలుకేందుకు వెదురు, చెక్కలతో ఉడెన్ ఆర్చ్ నిర్మాణాన్ని ఇప్పటికే పూర్తిచేశారు. దీనిపై ఐటీడీఏ ఇన్చార్జ్ పీవో పవార్ స్పెషిల్ జగన్నాథ్ ను వివరణ కోరగా.. సీతంపేట ఐటీడీఏ పరిధిలో కొత్తగా గుర్తించిన పర్యాటక ప్రాంతాలను ఇప్పటికే పరిశీలించాం. వాటి అభివృద్ధికి వివిధంగా ముందుకు వెళ్లాలనే దానిపై యోచిస్తున్నాం. అటవీశాఖ అభ్యంతరాలపై ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తాం.' అని తెలిపారు.

ఉపాధి పనులలో భారీ అక్రమాలు

జిల్లా మార్కుతో మాఫీ చేయించుకునేందుకు క్షతస్థాయి సిబ్బంది ప్రయత్నాలుచర్యలు తీసుకోవటంలోనూ అధికారుల మీనమేషాలు ఇదీ అద్దంకి నియోజకవర్గంలో పరిస్థితి



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్, అద్దంకి, జనవరి 5 : నియోజకవర్గంలోని పలుగ్రామాల్లో 2024-25 సంవత్సరంలో చేపట్టిన ఉపాధి హామీ పనులలో అక్రమాలు కొకొల్లులుగా జరిగాయి. పనులు చేసిన కూలీల నోట మట్టికొట్టి అయినవారికి మన్నర్లు వేసుకోవటం, అధికారులకు ముడుపులు ముట్టచెప్పటంతో ఉపాధి నిధులు పక్కదారిపట్టాయి. అంతేగాక పనులు కూడా అంతంతమాత్రంగానే జరిగాయి. అక్రమార్కులు ఏడాదికొకసారి నిర్వహించే సామాజిక తనిఖీ బృందం సభ్యులను కూడా మభ్యపెట్టి గవేచు?అబద్ధిశ్రీవగా ఉంటున్నారు. ఈక్రమంలో పనులలో చేసిన అవినీతిలో పదోవంతు కూడా బయటపడటం లేదు. సామాజిక తనిఖీలో

వెలుగుచూసిన అక్రమాలపై కూడా ఉన్నతాధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోవటం విమర్శలకు తావిస్తోంది. సామాజిక తనిఖీ ఓపెన్ ఫోరంలో కూడా ఉన్నతాధికారులు తనిఖీ బృందాన్ని తప్పుబట్టేవిధంగా వ్యవహరించటం కూడా అనుమానాలకు మరింత అవకాశం ఏర్పడుతుంది. బల్లికురవ మండలంలో లైవ్ ఆడిట్ నిర్వహించి సుమారు 2 కోట్ల రూపాయలకు పైగా అక్రమాలు జరిగినట్లు తేల్చారు. అనంతరం జరిగిన సంతమాగులూరు మండలం సామాజిక తనిఖీలో అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తంలో అవినీతి బయటపడుతుందని భయపడ్డ సిబ్బంది, అధికారులు కొంతకాలం పాటు వాయిదా వేయించి చివరకు బల్లికురవలో సామాజిక తనిఖీ చేసిన బృందాన్ని మార్కు చేయించి ఊపిరిపీల్చుకున్నారు. సామాజిక తనిఖీ ఆడిట్ జరిగి సుమారు మూడు నెలలు గడిచినా ఇంతవరకు ఎలాంటి చర్యలకు ఉపక్రమించకపోవటం మరింత అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ఒక్క బల్లికురవ మండలంలో మాత్రమే ఇద్దరు ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, ముగ్గురు టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు, ఒక కంప్యూటర్ ఆపరేటర్, ఒక ఈసీపై చర్యలు తీసుకున్నారు. ఇక అద్దంకి, కొరిశపాడు, పంగులూరు మండలాల్లో జరిగిన ఉపాధి అక్రమాలపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. ఇప్పటివరకు బాపట్ల జిల్లా పరిధిలో ఉన్న అద్దంకి నియోజకవర్గం జిల్లాల పునర్విభజనలో ప్రకాశం జిల్లా పరిధిలోకి చేరింది. దీంతో నాటి అక్రమాలపై ఎలాంటి చర్యలు లేకుండా చేయించుకునేందుకు బాపట్ల జిల్లా అధికారులతో సంప్రదింపులు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. అప్పట్లోనే జిల్లా అధికారులు సైతం చర్యలు ఉపక్రమించేందుకు మీనమేషాలు లెక్కించటం, ప్రస్తుతం జిల్లా మార్కుతో అక్రమార్కులపై చర్యలు ఉండవనే అభిప్రాయం వ్యక్తం అవుతుంది. జిల్లా ఉన్నతాధికారులు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటారో వేచి చూడాలి.



చినిమా



ఏమీ లేనప్పుడు ఆ వ్యక్తి కడుపు నింపిన చిరంజీవి..

సీనియర్ నటుడు నాజర్ గతంలో ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో మెగాస్టార్ చిరంజీవితో తన సుదీర్ఘ అనుబంధాన్ని, అరుదైన స్నేహాన్ని ఆత్మీయంగా పంచుకున్నారు. ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలోకి ప్రవేశించక ముందు హోటల్ ఉద్యోగిగా ఉన్నప్పుడు చిరంజీవితో జరిగిన ఘటనను ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. అప్పట్లో చెన్నై ఫిల్మ్ ఛాంబర్ సమీపంలో ఒక షాటింగ్ జరుగుతున్న సమయంలో, నాజర్ తన సైకిల్పై వెళ్తుా చిరంజీవిని చూశారట. చిరంజీవి గతంలో ఫిల్మ్ ఇన్స్టిట్యూట్లో ఉన్న పరిచయంతో ఆయన్ని గుర్తించి.. “నాజర్, ఏం చేస్తున్నావు?” అని ఆత్మీయంగా వాకబు చేశారట. నాజర్ తాను హోటల్లో పనిచేస్తున్నానని చెప్పగా, చిరంజీవి ఆశ్చర్యపోయి, “ఇంత మంచి నటుడివి నువ్వు హోటల్లో ఎందుకు పనిచేస్తావు? రా, నేను రికమెండ్ చేస్తాను” అని మరుసటి రోజు కలవమని ఆహ్వానించారు. అయితే, ఆ సమయంలో నాజర్కు సినిమా రంగంపై పెద్దగా నమ్మకం లేదు. నెలకు జీతం వచ్చే హోటల్ ఉద్యోగమే సురక్షితమని, సినిమా ఎప్పుడు వస్తుందో, ఎలా నిలబడాలో తెలియదని ఆయన భావించారు. అందుకే చిరంజీవి పిలిచినా వెళ్లేలేదు. ఆ తర్వాత చిరంజీవి ఒక పెద్ద స్టార్గా ఎదిగారు. నాజర్ కూడా బాలచందర్ గారి సినిమాలతో మెల్లగా క్యారిక్టర్ యాక్టర్గా, విలన్గా మారారు.

అయితే ఇన్నేళ్ల ఇద్దరి ఫిల్మ్ జర్నీలో ఖైదీ నెంబర్ 150 సినిమా సమయంలో మళ్లీ వారిద్దరికీ నటించే అవకాశం వచ్చింది. నాజర్ మాట్లాడుతూ.. “నేను వెళ్లి నాకు వేషం ఇయ్యి అని అడగను. చిరంజీవికి కూడా నా మనస్తత్వం తెలుసు. మా స్నేహం చాలా ఆత్మగౌరవంతో కూడుకుంది. ఒకరినొకరు ఏమీ ఆశించలేదు” అని అన్నారు. చిరంజీవి ఖైదీ నెంబర్ 150 లో చిన్న పాత్ర చేశానని.. ఆ సమయంలో తాము ఇద్దరం మాట్లాడుకుంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నట్లు నాజర్ తెలియజేశారు. “నాజర్ మనం కలిసి నటించేందుకు చాలా కాలం వేచి ఉండాల్సి వచ్చింది. ఇది పెద్ద పాత్ర కాకపోవచ్చు. కానీ ఇలా ఎందుకు జరిగిందో నాకు తెలియదు. నీ మనస్తత్వం నాకు తెలుసు. నేను ఎవరికైనా సిఫారసు చేస్తే నీకు నచ్చదు” అని చిరంజీవి చెప్పినప్పుడు తమ కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగాయని నాజర్ గుర్తు చేసుకున్నారు. తమ మధ్య ఎప్పుడూ స్వార్థం లేదని, కేవలం స్నేహం మాత్రమే ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అత్యంత హృద్యమైన సంఘటన ఏమిటంటే.. నాజర్ అప్పట్లో చెన్నైకి 60 కి.మీ దూరంలో ఉన్న జంగల్ పట్నం నుంచి రైలులో ఫిల్మ్ ఇన్స్టిట్యూట్లోకి వచ్చేవారట. ఉదయం ఆరు గంటలకు బయలుదేరాల్సి ఉండటంతో, ఆయన తల్లి అన్నం మాత్రమే వండి లంచ్ బాక్స్లో ఇచ్చేవారు. ఒకరోజు నాజర్ కేవలం అన్నం మాత్రమే తింటుండగా చిరంజీవి చూశారు. వెంటనే.. “నిన్ను చంపేస్తాను. మళ్లీ రేపటి నుంచి మీ అమ్మతో వంట చేయించుకు. రేపటి నుంచి నువ్వు మాతోనే తినాలి” అని చిరంజీవి పట్టుబట్టారట. “లేదు, మీరు సాంబారు ఇస్తే చాలు” అని నాజర్ అనగా, “మేము ఏడుగురం తింటున్నాం, నువ్వు మాలో ఒకడివి?” అని చిరంజీవి అన్నారు. ఆ రోజు నుంచి చిరంజీవి తనతో పాటు భోజనం చేయించారని, ఆ దయను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేనని నాజర్ తెలిపారు. చిరంజీవి రాజకీయాల్లోకి వెళ్లినా, పెద్ద స్టార్గా తనకు చిరంజీవి అంటే ఆ రోజుల్లో చూపిన దయగల స్నేహాతుడిగానే గుర్తున్నారని నాజర్ వివరించారు. ఒకరోజు చిరంజీవితో గడిపిన సమయం వంద సినిమాలతో సమానం అని ఆ వ్యాఖ్యానించడం విశేషం.



చలికాలం చిలగడదుంప తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

చిలగడదుంప పైబర్, విటమిన్లు పోటాషియం, మాంగనీస్ వంటివి వాటికి అద్భుతమైన మూలం. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీసే ష్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా వీటిలో ఉన్నాయి. అదనంగా, చిలగడదుంపలు సాధారణ బంగాళాదుంపల కంటే తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే అవి తిన్న తర్వాత రక్తంలో చ్చుర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. చిలగడదుంపలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6 వంటి ముఖ్యమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బలమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు చిలగడదుంపలలో బీటా-రోటీన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, వివిధ దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

చిలగడదుంపలలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా దృష్టి లోపంతో వ్యవహరించేటప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన కళ్ళను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి, జీర్ణక్రియను మరింత సమర్థవంతంగా చేయడానికి సహాయపడే ఎంజైములను కూడా వీటిలో కలిగి ఉంటుంది.

చిలగడదుంపలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడే శోధ నిరోధక సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, అధర్బరణి వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉంటుంది. చిలగడదుంపలలో ఉండే అధిక పోటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా, స్ట్రోక్, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.



ఈ నల్లటి విత్తనాలు మైగ్రేన్ నొప్పికి రామబాణం..!

మైగ్రేన్ అనేది భరించలేని తలనొప్పికి కారణమయ్యే తీవ్రమైన పరిస్థితి. ఈ నొప్పి కొన్ని నిమిషాల నుండి రోజుల వరకు ఉంటుంది. దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ప్రజలు మైగ్రేన్తో బాధపడుతున్నారు. కొన్నిసార్లు, ఈ పరిస్థితి చాలా తీవ్రంగా మారుతుంది. ఆసుపత్రిలో చేరాల్సి వస్తుంది. వైద్యులు మైగ్రేన్లను నియంత్రించడానికి మందులు సూచిస్తారు. కానీ, అనేక దేశీయ పదార్థాలు మైగ్రేన్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయని మీకు తెలుసా..?

ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, శీతాకాలంలో నల్ల మిరియాలను తినడం వల్ల మైగ్రేన్ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మైగ్రేన్లు తలలోనే కాకుండా శరీరం అంతటా తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. శరీరంలోని సరాలు సంకోచించినప్పుడు ఈ నొప్పి వస్తుంది. తలలో ఒక భాగంలో ప్రారంభమై, నొప్పి మెడ, భుజాలు, వీపు, చేతులకు వ్యాపిస్తుంది. మైగ్రేన్ నొప్పి కొన్నిసార్లు చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అది ప్రారంభమైన తర్వాత, దానిని నియంత్రించడం కష్టమవుతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో నొప్పి ప్రారంభానికి ముందు నల్ల మిరియాల తినడం వల్ల శీతాకాలంలో ఈ నొప్పిని నివారించవచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆయుర్వేద వైద్యుల ప్రకారం.. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నల్ల మిరియాలలో వేడెక్కి ప్రభావం ఉంటుంది. ఇది చల్లని వాతావరణంలో మైగ్రేన్ నొప్పి రాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మైగ్రేన్ దాడి ప్రారంభమయ్యే ముందు నల్ల మిరియాలను తినడం వల్ల ఈ సమస్య రాకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉపశమనం పొందడానికి రోగులు రెండు లేదా మూడు నల్ల మిరియాలను నోటిలో చేసుకొని నమలాలి. ఇది మైగ్రేన్ నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అయితే, నల్ల మిరియాల నూనె వేడి చేసే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండే చాలా శక్తివంతమైన మసాలా, కాబట్టి దీనిని అధికంగా తినకూడదు. మిరియాలను అధికంగా తీసుకోవడం హానికరం. దీంతో ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతుంది. అందువల్ల, రెండు లేదా మూడు కంటే ఎక్కువ మిరియాలను తినకూడదు. ఎవరైనా మైగ్రేన్తో బాధపడుతుంటే, వారు మిరియాల గురించి తమ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు లభిస్తాయి. దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

కాఫీ ఫ్యాన్స్కు బ్యాడ్ న్యూస్..

టీమిండియా రన్ మెషిన్ విరాట్ కోహ్లా బ్యాటింగ్ను చూడాలని కళ్ళ కాదులు కాచేలా ఎదురుచూస్తున్న అభిమానులకు ఒక చిన్న నిరాశ ఎదురైంది. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో వరుస ఇన్నింగ్స్లతో దుమ్మురేపుతున్న కోహ్లా, తదుపరి మ్యాచ్ దూరం కానున్నారు. కొత్త ఏడాదిలో కోహ్లా నేరుగా న్యూజిలాండ్తో జరిగే వన్డే సిరీస్లోనే మైదానంలోకి దిగే అవకాశం ఉంది. ఈ లోపు దేశవాళీ క్రికెట్ ఆయన మరో మ్యాచ్ ఆడతారని ఆశించిన ఫ్యాన్స్కు తాజా వార్తలు నిరుత్సాహాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. మంగళవారం (జనవరి 6, 2026) రైల్వేస్ జట్టుతో ఢిల్లీ తలపడనుంది. ఈ మ్యాచ్లో విరాట్ కోహ్లా ఆడతారని మొదట వార్తలు వచ్చాయి. స్వయంగా డిడిసిఎ అధ్యక్షుడు రోహన్ జైట్లీ కూడా ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించారు. అయితే తాజా రిపోర్ట్ ప్రకారం కోహ్లా ఈ మ్యాచ్ ఆడడం లేదు. గత రెండు మ్యాచ్లలో ఆంధ్రపై సెంచరీ (100), గుజరాత్పై 77 పరుగులు చేసిన విరాట్, అద్భుతమైన ఫామ్లో ఉన్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఢిల్లీ టీమ్ క్యాంప్ను వీడి ముంబైలోని తన ఇంటికి చేరుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. వన్డే సిరీస్ ముందు కొద్దిరోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలనే ఉద్దేశంతోనే ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం.

ఒకవైపు కోహ్లా అందుబాటులో లేకపోయినా, రేపు జరగనున్న ఇతర విజయ్ హజారే మ్యాచ్లలో టీమిండియా స్వార్లు శుభేషన్ గిల్, శ్రేయస్ అయ్యర్ యాక్షన్లోకి దిగుతున్నారు. అనారోగ్యం కారణంగా గత మ్యాచ్కు దూరమైన పంజాబ్ స్టార్ గిల్, గోవాతో జరిగే మ్యాచ్లో ఆడనున్నారు. మరోవైపు, మూడు నెలల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత వెన్ను గాయం నుంచి కోలుకున్న శ్రేయస్ అయ్యర్ ముంబై జట్టు పగ్గాలను చేపట్టనున్నారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్తో జరిగే ఈ మ్యాచ్ అయ్యర్కు చాలా కీలకం. ఇందులో అతను ఫిట్గా ఉన్నట్లు నిరూపించుకుంటేనే న్యూజిలాండ్ సిరీస్లో ఆడేందుకు లైన్ క్లియర్ అవుతుంది.

విరాట్ కోహ్లా విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో కేవలం తన ఫామ్ పదును చూసుకోవడానికి మాత్రమే ఆడారు. సుమారు 15 ఏళ్ల తర్వాత దేశవాళీ వన్డే టోర్నీలో ఆడిన ఆయన, తానెందుకు కింగ్ అనిపించుకుంటారో బ్యాట్తో నిరూపించారు. ఇప్పుడు ఆయన పూర్తి ఫోకస్ న్యూజిలాండ్తో జరగనున్న వన్డే సిరీస్పైనే ఉంది. ఈ సిరీస్ ద్వారా 2027 వరల్డ్ కప్ సన్నాహకాలను కోహ్లా ఘనంగా ప్రారంభించాలని భావిస్తున్నారు. అప్పటివరకు కోహ్లా మైదానంలో కనిపించకపోయినా, నెట్స్లో మాత్రం కఠినంగా శ్రమిస్తూనే ఉంటారు.



ముంబై జట్టుకు కాత్త రెప్పెన్

టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్ శ్రేయస్ అయ్యర్ ఎట్టకేలకు మైదానంలోకి అడుగుపెట్టడమే కాదు, రాగానే పవర్ ఫుల్ బాధ్యతను భుజాన వేసుకున్నారు. గాయం కారణంగా గత కొంతకాలంగా ఆటకు దూరమైన అయ్యర్, ఇప్పుడు ముంబై జట్టు పగ్గాలను చేపట్టాడు. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో భాగంగా జరగనున్న తదుపరి మ్యాచ్లలో ముంబై టీమ్కు అతన్ను పైన్గా వ్యవహరించనున్నారు. ముంబై రెగ్యులర్ ప్లేస్ శార్దూల్ ఠాకూర్ గాయపడటంతో అయ్యర్కు ఈ అవకాశం దక్కింది.

నిజానికి విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో ముంబై జట్టును శార్దూల్ ఠాకూర్ నడిపిస్తున్నారు. అయితే దురదృష్టవశాత్తూ అతనికి కాలి పిక్క గాయమైంది. దీంతో తదుపరి రెండు మ్యాచ్లకు శార్దూల్ అందుబాటులో ఉండటం లేదు. ఇదే సమయంలో జట్టులోకి రీఎంట్రీ ఇచ్చిన శ్రేయస్ అయ్యర్కు మేనేజ్మెంట్ పైన్స్ బాధ్యతలు అప్పగించింది. జనవరి 6న హిమాచల్ ప్రదేశ్తో జరగనున్న మ్యాచ్తో అయ్యర్ పైన్స్ ఇన్నింగ్స్ మొదలుకానుంది.

శ్రేయస్ అయ్యర్ కేవలం ఈ మ్యాచ్లో ఆడటమే కాదు, తన ఫిట్నెస్ను కూడా నిరూపించుకోవాలి. న్యూజిలాండ్ తో జరగనున్న వన్డే సిరీస్ కోసం అయ్యర్ను సెలెక్టర్లు ఎంపిక చేశారు. కానీ, అతను పూర్తిగా కోలుకున్నాడా లేదా అన్నది ఈ దేశవాళీ మ్యాచ్లలోనే తేలనుంది. ఇక్కడ గనుక అతను ఇబ్బంది పడితే కివీస్ సిరీస్ నుంచి తప్పుకోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సెలెక్టర్లు ఈ మ్యాచ్ను ఒ ఫిట్నెస్ టెస్ట్గా పరిగణిస్తున్నారు.

అయ్యర్ లేని సమయంలో రుతురాజ్ గైకాడ్ వంటి ఆటగాళ్లు వన్డేలో సెంచరీలతో అదరగొడుతున్నారు. జట్టులో స్థానం కోసం విపరీతమైన పోటీ నెలకొంది. శ్రేయస్ అయ్యర్కు విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో అద్భుతమైన రికార్డు ఉంది.

