క్రైం కౌంటర్

webisite:www.crimecounter.in

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 02 సంచిక : 150 ప్రకాశం, ఆదివారం 01- 03 - 2026 పేజిలు : 4 వెల. 2 /-

క్రైమ్ కౌంటర్ పత్రిక వారి ఆహ్వానం....

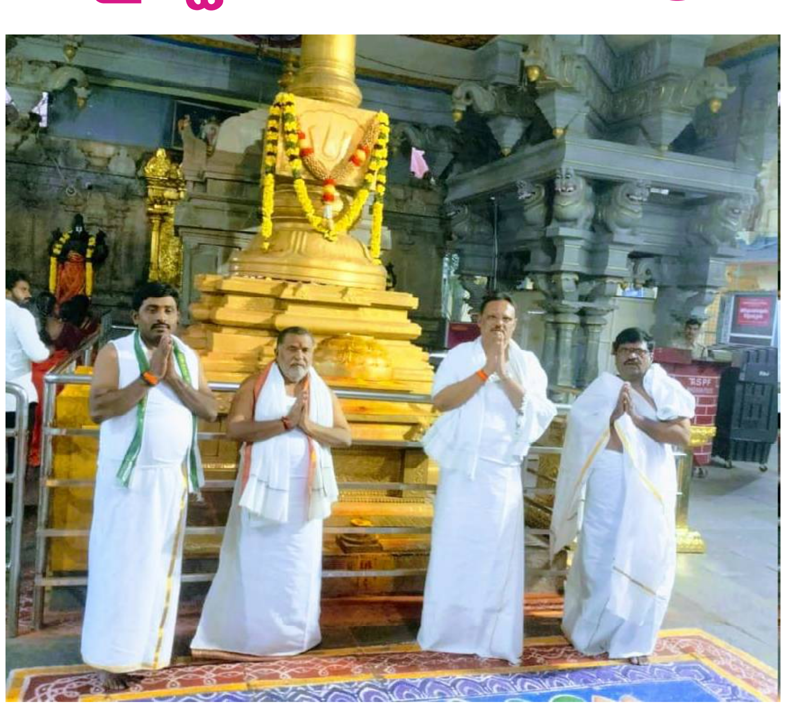
3-3-2026 అనగా హోలీ పండుగ రోజున.. సత్తెనపల్లి పల్నాడు జిల్లా.. సత్తెనపల్లిలో క్రైమ్ కౌంటర్ దినపత్రిక కార్యాలయము దగ్గర .చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుంది... ఈ కార్యక్రమానికి పల్నాడు జిల్లా సంబంధించిన . ప్రముఖులు వచ్చుచున్నారు కనుక. క్రైమ్ కౌంటర్ పత్రిక విలేకరులు మరియు అభిమానులు. మిత్రులు. శ్రేయోభిలాషులు. అందరూ వచ్చి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయవలసినదిగా.. మనవి.

మీ..... ఎడిటర్..

పార్లమెంటు నియోజవర్గ సమావేశం

ఒంగోలు క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి ,ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఒంగోలు పార్లమెంటు నియోజకవర్గ పరిధిలో సమవేశం శనివారం జరిగింది. పలు అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన అంశాల గురించి చర్చించారు. ఈ సమావేశంలో ఒంగోలు పార్లమెంట్ సభ్యులు మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి, ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా మంత్రులు ,శాసనసభ్యులు , పార్లమెంట్ సభ్యులు , ఇన్చార్జులు పాల్గొన్నారు .

భద్రాద్రి సీతారాముల సన్నిధిలో బైరెడ్డి, దారపనేని, చంద్ర



పామూరు, ఫిబ్రవరిల28, క్రైం కౌంటర్ విశ్వావసు నామ సంవత్సరం పాల్గొనమాసం నరసింహ ద్వాదశి సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని భద్రాద్రి సీతారాముల సన్నిధిలో శనివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన కనిగిరి మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ దారపనేని చంద్రశేఖర్, పామూరు సింగిల్ విండో మాజీ అధ్యక్షులు బైరెడ్డి జయరామిరెడ్డి, ఉదయగిరి నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చంద్ర ఉమామహేశ్వరరావు సీతారాముల సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థాన ప్రధాన అర్చకులు వారిని సీతారాముల పట్టు వస్త్రాలతో సన్మానించి, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దారపనేని, బైరెడ్డి, చంద్ర మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రజలు, రైతన్నలు సుభిక్షంగా ఉండాలని, సకాలంలో వర్షాలు కురిసి ఈ రాష్ట్ర ప్రగతికి దోహదం చేయాలని, కనిగిరి శాసనసభ్యులు డాక్టర్ ముక్కు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి అభివృద్ధికి దోహదం పడుతున్నారని,మన ముఖ్యమంత్రివర్యులు మాన్యశ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్ర ప్రగతి దేదీప్యమానంగా వెలుగుతుందని భవిష్యత్తులో యువతరానికి ఉద్యోగ అవకాశాలు మెండుగా వచ్చే అవకాశం ఉందని మన రాష్ట్రం కూడా ఇతర రాష్ట్రాలతో పోటీపడుతూ అభివృద్ధిలో పరుగులు పెడుతుందని, ఈ రాష్ట్ర ప్రగతి భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించే దిశగా పరుగులు పెడుతుందని వారు స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రగతి తెలుగుదేశం పార్టీ సారధ్యంలోనే అభివృద్ధికి నాంది పలుకుతుందని వారు పేర్కొన్నారు.

నూతన ఆర్డీవో, ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన ఇర్ఫాన్

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్...మార్కాపురం జిల్లా మొట్టమొదటి ఆర్డీవోగా బాధ్యతలు చేపట్టిన పెంచల ప్రభాకర్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మార్కాపురం జిల్లా గిద్దలూరు నియోజకవర్గం మైనారిటీ యువ నాయకుడు షేక్. ఇర్ఫాన్....

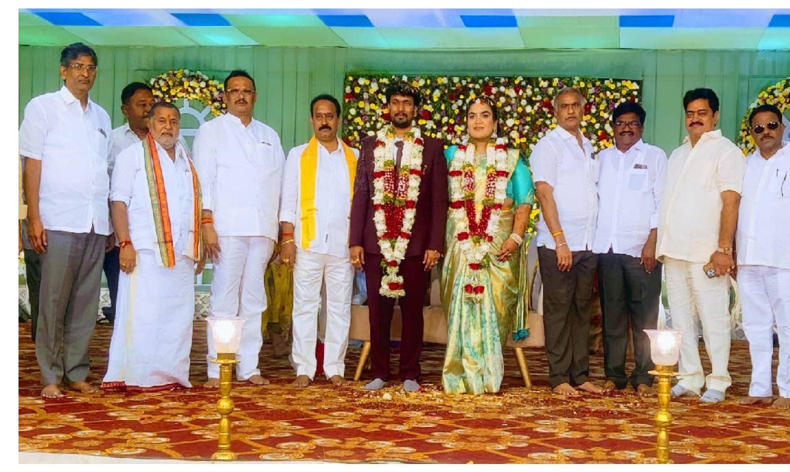
శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్న.. ఆకుపాటి వెంకటేష్

సి ఎస్ పురం/పామూరు, ఫిబ్రవరి 28, క్రైం కౌంటర్ సిఎస్ పురం మండలం శీలం వారి పల్లి గ్రామంలో విశ్రాంత డిప్యూటీ కలెక్టర్ పిడుగు బాబురావు ఆధ్వర్యంలో నిర్మించిన శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ ద్వితీయ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొని స్వామి వారి చిత్రపటాన్ని,తీర్థప్రసాదాలను ఎంపీటీసి ఆకుపాటి వెంకటేష్ స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొట్టే ప్రసాద్ , బోయిన రాయుడు , తవ్వా శేషయ్య , తాటిపత్రి మాల్యాద్రి రెడ్డి , ఇండ్ల నరసింహ రావు , కంఠ కోటయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా టైలర్స్ డే వేడుకలు

క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు,టైలర్స్ డే సందర్భంగా షేక్ రఫీ (జీన్స్ టైలర్)ఒక నిరుపేద మహిళ టైలర్ కు ఉచితంగా మిషన్ పంపిణీ చేశారు. పట్టణంలో టైలర్లు అందరూ అంబేద్కర్ సెంటర్లోని టైలర్స్ జెండా వద్దకు చేరుకొని జెండాను ఎగరవేశారు. 26వ తేదీ నవ్యాంధ్ర టైలర్స్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కానుగల నాగేశ్వరరావు మరణించిన కారణంగా సంతాప దినములుగాఈ సంవత్సరం టైలర్స్ డే ను జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం మాత్రమే చేసుకున్నాము. జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం .. చనిపోయిన టైలర్ సోదరులకు రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించి వారి కుటుంబాలకు మా ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియ జేశారు. కుట్టు మిషన్ కనిపెట్టిన విలియమ్స్ హెవే ఘనంగా నివాళులను అర్పించారు.

కాకొల్లు వారి రిసెప్షన్ వేడుకలలో పాల్గొన్న బైరెడ్డి, దారపనేని, గుర్రం, చంద్ర



పామూరు, ఫిబ్రవరి 28, క్రైం కౌంటర్ మధువన్ గ్రూప్ ఆఫ్ హోటల్స్ అధినేత కాకొల్లు నాగేశ్వరరావు సోదరులు కాకొల్లు కొండప నాయుడు శ్రీమతి సరస్వతి దంపతుల కుమారుడు ఉపేంద్ర, విశాఖపట్నం వాస్తవ్యులు అడుసుమిల్లి గోపికృష్ణ శ్రీమతి నీలాదేవి దంపతుల కుమార్తె సీతా అపర్ణ ల రిసెప్షన్ వేడుకలు శుక్రవారం రాత్రి భద్రాద్రి కొత్తగూడెం లోని కొత్తగూడెం క్లబ్ లో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ రిసెప్షన్ వేడుకలలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కనిగిరి మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ దారపనేని చంద్రశేఖర్, పామూరు సింగిల్ విండో మాజీ అధ్యక్షులు బైరెడ్డి జయరామిరెడ్డి, పామూరు మండలం మోపాడు గ్రామ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గుర్రం వెంకటేశ్వర్లు, పామూరు మండల టిడిపి నాయకులు పువ్వాడి వెంకటేశ్వర్లు, ఉదయగిరి నియోజకవర్గ సీనియర్ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు చంద్ర ఉమామహేశ్వరరావు, సుంకర సత్యం పాల్గొని వధూవరులను అక్షింతలతో ఆశీర్వదించి వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ రిసెప్షన్ వేడుకలలో మధువన్ గ్రూప్ ఆఫ్ హోటల్స్ అధినేత కాకొల్లు నాగేశ్వరరావు దంపతులు, కాకొల్లు బ్రదర్స్, కాకర్ల బ్రదర్స్, గొడుగులూరి బ్రదర్స్, మన్నే బ్రదర్స్, బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని వధూవరులను అక్షింతలతో ఆశీర్వదించారు.

శ్రీ మాల్యాద్రి లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయం రూ.9,76224

వలేటివారిపాలెం క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్యాద్రి, మండలంలోని మాలకొండలో కొలువుతీరి ఉన్న శ్రీ మాల్యాద్రి లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయము భక్తుల నుంచి కానుకల రూపంలో రూ. 9,76,224 ఆదాయము వచ్చిందని ఆలయ డిసి ఎస్. చంద్రశేఖర్ తెలిపారు.

గుంటూరు మిర్చి యార్డుకు వెళ్లే రైతుల కోసం.. టిఫిన్, భోజనం పూర్తిగా ఉచితం

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 28 ఆసియాలోనే అతి పెద్దైన గుంటూరు మిర్చి యార్డుకు వెళ్లే రైతులకు యాజమాన్యం తీపికబురు చెప్పింది. అన్నదాతల కోసం ఉచిత భోజనం పథకాన్ని ప్రారంభించారు. మిర్చి యార్డ్ ఛైర్మన్ కుర్రా అప్పారావు, కార్యదర్శి చంద్రిక ఉచిత భోజనాన్ని ప్రారంభించి.. రైతులకు స్వయంగా వడ్డించారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి గుంటూరు మిర్చి యార్డుకు ప్రతి రోజూ వందలాదిమంది రైతులు వస్తుంటారు. వారందరు భోజనం విషయంలో ఇబ్బందిపడకుండా ఈ ఉచిత భోజన సదుపాయం కల్పించారు. భోజనంతో పాటుగా టిఫిన్ కూడా అందిస్తున్నారు. రైతులకు అందించే ఆహారం విషయంలో రాజీపడేది లేదని.. ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ

2 లో

ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్లు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి

కందుకూరు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని శివారు ప్రాంతాలలో తాగునీటి సరఫరా కోసం అమృత్ 2.0 పథకం

క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని శివారు ప్రాంతాలలో తాగునీటి సరఫరా కోసం ద్వారా రూ 19 కోట్ల లతో త్వరలో పనులను చేపడుతున్నామని ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు వెల్లడించారు. టెండర్లు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. పోతురాజుమిట్ట ప్రాంతంలో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి ఇక్కడే ఓవర్ హెడ్ ట్యాంక్ ఏర్పాటు అయ్యేలా చర్యలను తీసుకుంటానని చెప్పారు.

ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో భాగంగా, పట్టణంలోని 12వ వార్డు పోతురాజుమిట్ట ప్రాంతంలో శనివారం పింఛన్లు పంపిణీ చేశారు. దాదాపు 25 మంది లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి స్వయంగా పింఛన్ల మొత్తాన్ని అందజేశారు. వార్డులో ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నాయి, ప్రతిరోజు చెత్తను క్లియర్ చేస్తున్నారా, సైడ్ కాలవలు ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి శుభ్రం చేస్తున్నారు, ప్రభుత్వ పథకాలు సక్రమంగా అందుతున్నాయా లేదా... అంటూ స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ మార్చి ఒకటవ తేదీ ఆదివారం కావడంతో, ఒకరోజు ముందుగానే పింఛన్లను అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. లబ్ధిదారుల కళ్ళల్లో సంతోషాన్ని చూస్తున్నానని, వారి ఆశీస్సులు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు కూటమి ప్రభుత్వంపై మెండుగా ఉన్నాయని అన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి పింఛన్ ఏడాదికి 250 రూపాయలు చొప్పున మాత్రమే పెంచిన విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూకూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే ఒకేసారి వెయ్యి రూపాయలు పెంచినట్లు తెలిపారు. దివ్యాంగులు పింఛన్ 3 నుంచి రూ6 వేలకు, శాశ్వత వైకల్యం ఉన్నవారి పింఛన్ రూ15వేల రూపాయలకు పెంచడం పట్ల ఆయా కుటుంబాలు సంతోషంగా ఉన్నాయని అన్నారు. అభివృద్ధి సంక్షేమాన్ని జోడెడ్ల సవారిలాగా చంద్రబాబునాయుడు ముందుకు తీసుకు వెళుతున్నారని చెప్పారు. ఎన్నికలకు ముందు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని చంద్రబాబు నాయుడు నెరవేర్చారని, ప్రజలంతా కూటమి పాలన పట్ల సంతోషంగా ఉన్నారని అన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఇంటికి సంక్షేమాన్ని అందించే విధంగా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళుతుంటే, వైసీపీ నేతలు విమర్శలు చేస్తుండటం దారుణమని అన్నారు. ప్రజలు వారిని 11 సీట్లకు పరిమితం చేసినా, వారి వ్యవహార శైలిలో ఇంకా మార్పు రాలేదని విమర్శించారు. ఈసారి ఆ 11 వచ్చే పరిస్థితి లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో విధ్వంసం సృష్టించేలా, కులాలు మతాల మధ్య గొడవలు రేపి హింసా వాతావరణాన్ని ప్రేరేపించేలా వైసీపీ నేతల ప్రవర్తన ఉందన్నారు. కానీ చంద్రబాబు ముందు వారి ఆటలు సాగవన్నారు. తెలుగుదేశం, బిజెపి జనసేన పార్టీల ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం గురించి మాత్రమే తాము ఆలోచన చేస్తున్నామని చెప్పారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న స్థానిక టిడిపి నాయకుడు జక్కుల మల్లికార్జున ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించారు. అంతకుముందు టిడిపి నాయకుడు తానికొండ ప్రవీణ్ కొత్తగా కొనుగోలు చేసిన కారును స్థానిక టిడిపి కార్యాలయం నుంచి పోతురాజుమిట్ట వరకు ఆయన స్వయంగా డ్రైవ్ చేశారు. అనంతరం ఆయన కు వార్డు నాయకులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ టిడిపి అధ్యక్షులు దామా మల్లేశ్వరరావు, వార్డు అధ్యక్షుడు మోసంగి ప్రసాద్, పార్టీ నాయకులు పిడికిటి వెంకటేశ్వర్లు, ఉప్పుటూరి శ్రీనివాసరావు, చిలకపాటి మధు, పోకూరి రాంబాబు, చదలవాడ కొండయ్య, షేక్ రూబీ, వడ్డేళ్ళ రవిచంద్ర, కల్లూరి శైలజ, పువ్వాడి మౌనిక, షేక్ సలాం, భాష, మంగపాటి శ్రీనివాసరావు, కోటాపురి శ్రీను, చెమిడిగుంట రాజశేఖర్, జక్కుల శ్రావణ్ కుమార్, తన్నీరు రాజశేఖర్, సయ్యద్, బాబా, మేరీ భాష, కొత్తూరు వెంకట సుధాకర్, మురారి శెట్టి వెంకట సుధీర్, తానికొండ శ్రీను, అన్ని వార్డుల అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సచివాలయ సిబ్బందికి ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి వార్నింగ్

క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి టి నాగ బ్రహ్మం కందుకూరు రూరల్, పట్టణంలోని శ్రీరామనగర్ కాలనీలో గల స్వర్ణ వార్డు సచివాలయం -9 ను ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు శనివారం ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. అటెండెన్స్ రిజిస్టర్ పరిశీలించి, ఎవరెవరు ఏ విధుల్లోకి వెళ్లారో తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారంటూ సిబ్బందిపై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. సచివాలయ సిబ్బంది పనితీరుపై స్థానికుల నుంచి ఎక్కువగా ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయనిఆయనఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సర్టిఫికెట్లు, ఇతర పనులకోసం వచ్చిన వారికి నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. సమయపాలన కూడా పాటించడం లేదన్నారు. ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యతతో పనిచేయాలని, లేకుంటే వెళ్లిపోవాలని సీరియస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. మరోసారి ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు వేస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. ఎమ్మెల్యే వెంట పట్టణ టిడిపి అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు, టిడిపి నాయకులు చిలకపాటి మధు, బెజవాడ ప్రసాద్, కోటపూరి శ్రీను, మోసంగి ప్రసాద్ తదితరులు ఉన్నారు.

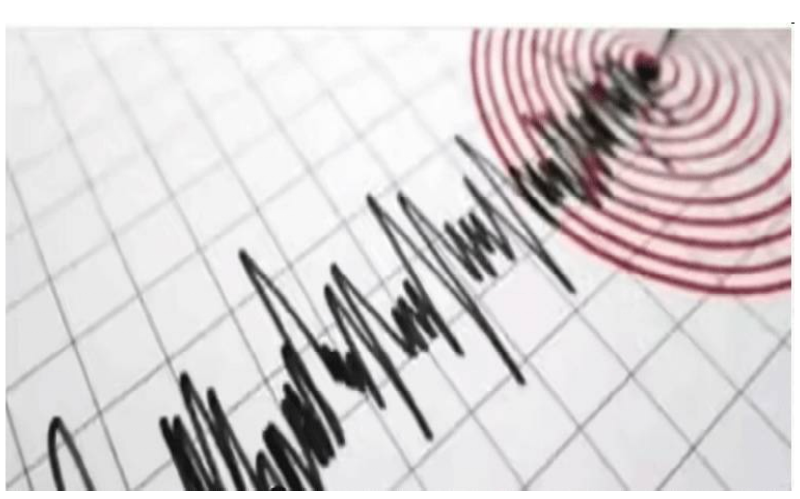
సి ఐ శ్రీరామ్ కు కేంద్ర ప్రభుత్వ పురస్కారం

... ఒంగోలు క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి, పోలీస్ శాఖకు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వం అందజేసే ప్రతిష్టాత్మక అతి ఉత్కృష్ట సేవా పథకం జిల్లావాసికి లభించింది. జిల్లాలోని సోమశిల కు చెందిన వేలమూరి శ్రీరామ్ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన మినిస్ట్రీ ఆఫ్ హోమ్ అఫైర్స్ ఫర్ ది ఔట్ స్టాండింగ్ ఇన్ ఇంటలిజెన్స్ ఇన్ 2025 పురస్కారం సాధించారు. ప్రకాశం జిల్లా ఇంటెలిజెన్స్ విభాగంలో ఆర్ఐఓ జోనల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా పనిచేస్తున్న శ్రీరామ్ పోలీస్ శాఖలోనే కానిస్టేబుల్ గా పని చేసిన కృష్ణమూర్తి - వరలక్ష్మి కుమారుడు. కలువాయి, సోమశిల,నెల్లూరులలో విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసిన ఆయన కానిస్టేబుల్ గా ప్రస్థానం మొదలుపెట్టారు. గ్రేహౌండ్స్ లో ప్రతిభ చూపి సివిల్ ఎస్సైగా ఎంపికైన శ్రీరామ్ ప్రకాశం జిల్లాలోని దోర్నాల, మార్టూరు, కందుకూరు,చీరాల రూరల్ చీమకుర్తి, తదితర ప్రాంతాలలో పనిచేశారు. సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా పదోన్నతి పొందిన ఆయన పొదిలి, దర్శి,కందుకూరు తదితర ప్రాంతాలతో పాటు అదే జిల్లాలో విజిలెన్స్ ఇంటెలిజెన్స్ విభాగాలలో పనిచేశారు. రాష్ట్రస్థాయిలో సంచలనం సృష్టించిన పలు కేసులను పరిష్కరించిన శ్రీరామ్ ప్రతిష్టాత్మకమైన కేంద్ర ప్రభుత్వ పురస్కారానికి ఎంపిక కావడంపై సర్వత్రా వ్యక్తమవుతోంది.

సైన్స్ దినోత్సవము

వలేటివారిపాలెంక్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్యాద్రి, మండలంలోని మండలం, అయ్యవారిపల్లిప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవశీ శనివారం జరిగింది. శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోవాల్సింది మానవ కళ్యాణానికే కానీ మారన హోమానికి కాదు అనే సూక్తిని ఆదర్శంగా తీసుకుని కాంతి పై అనేక ప్రయోగాలు నిర్వహించి రామన్ ఎఫెక్ట్ ని కనుక్కోవడం జరిగిశీ దన్నారు. జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవాన్ని దేశవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటాం సి. వి రామన్ గారు ఆసియా ఖండంలోనే మొదటిసారిగా నోబెల్ బహుమతిని పొందిన మొదటి భారతీయుడిగా చెప్పుకోవడం జరిగిందన్నారు. 19 54 లో రామన్ కు భారతరత్న బిరుదు ఇవ్వడం జరిగింది అవే కాకుండా అనేక బహుమతుల్ని పొందిన గొప్ప వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్తగా రామన్ నిలిచారనీ చెప్పారు. కులమతాలకు అతీతంగా అందరూ సమానమే అనే నానుడితో విద్యార్థులు చేత రకరకాల వంటకాలను తీసుకుని వచ్చి ప్రదర్శనగా ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థులకు పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థుల కోసం పాఠశాలలో సైన్సు పై క్విజ్ పోటీలను నిర్వహించి బహుమతులను అంద జేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు సుజాత హనుమంతరావు, వెంకట్రావు ,రజిత అంగన్వాడి వర్కర్లు పాల్గొని నిత్యజీవితంలో సైన్స్ పట్ల అవగాహనతో మెలగాలని కోరుకున్నారు.

కోల్‌కతాలో భూప్రకంపనలు.. ఆఫీసులను ఖాళీ చేయించిన అధికారులు



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 28 కోల్‌కతాలో శుక్రవారం భారీ భూప్రకంపనలు వణికించాయి. రిక్టర్ స్కేల్‌పై 5.4 తీవ్రతతో భూకంపం సంభవించింది. దీంతో జనం ఇళ్లు, ఆఫీసుల నుంచి భయంతో బయటకు పరుగులు తీశారు. తొలుత బంగ్లాదేశ్‌లో భూకంపం చోటుచేసుకోగా.. కోల్‌కతా నగరంలోనూ తీవ్ర ప్రకంపనలు వచ్చాయి. దీంతో ఇళ్లు, కార్యాలయాలు, పాఠశాలలు సహా భవనాల నుంచి జనం బయటకు పరుగులు తీస్తున్న దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. పలు అపార్ట్‌మెంట్ కాంప్లెక్స్‌ల వెలుపల గుమిగూడారు. భూకంప కేంద్రం బంగ్లాదేశ్‌లో ఉన్నట్టు గుర్తించారు. ముందుజాగ్రత్త చర్యగా ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగకుండా కార్యాలయాల నుంచి ఉద్యోగులను అధికారులు బయటకు పంపారు.

కేంద్ర మంత్రి సుకాంత మజుందార్ ఓ సభలో ప్రసంగిస్తుండగా భూప్రకంపనలతో కాసేపు ఆగిపోయారు. ఓ 63 ఏళ్ల మహిళ తాను కుర్చీపై కూర్చుని ఉండగా దానంతట అదే ఊగిందని, స్విచ్ ఆఫ్ చేసినప్పటికీ ఫ్యాన్ కూడా కదిలిందని ఆమె చెప్పారు. ఇది ఐదు నిమిషాల పాటు కొనసాగిందని ఆమె పేర్కొంది. అయితే, భూకంపం కొన్ని సెకన్ల పాటు కొనసాగింది. భూకంపం ఆగిపోయిన తర్వాత వస్తువులు వాటంతట అవే వేగంతో కదులుతుండటం ఆమె చూసి ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు. ఇక, బంగ్లాదేశ్ రాజధాని ఢాకాలోని అగర్గావ్‌లోని బీఎండీ సీస్మిక్ సెంటర్.. దేశ నైరుతి దిశలో రిక్టర్ స్కేలుపై 5.4 తీవ్రతతో భూకంపం సంభవించినట్టు పేర్కొంది. ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం సహా దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది.

స్థానిక కాలమానం ప్రకారం శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 1.22 గంటల సమయంలో భూకంపం వచ్చింది. బంగ్లాదేశ్ రాజధాని ఢాకాకు నైరుతిగా 191 కిలోమీటర్ల దూరంలో భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్టు భారత జాతీయ భూకంప కేంద్రం తెలిపింది. బంగ్లాదేశ్‌లో నయాబజార్ వద్ద భూకంప కేంద్రం 10 కిలోమీటర్ల లోతులో ఉన్నట్టు పేర్కొంది. ఇది కోల్‌కతా నగరానికి 100 కి.మీ. దూరంలో ఉంటుంది. అందువల్లే కోల్‌కతా నగరంలో భూప్రకంపనల తీవ్ర అధికంగా ఉంది.

ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో .. టిడిపి శ్రేణులు

పామూరు, ఫిబ్రవరి 28, క్రైం కౌంటర్ ఒంగోలు పార్లమెంటు అధ్యక్షులు మరియు కనిగిరి శాసనసభ్యులు ముక్కు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి ఆదేశాలతో పామూరు టౌన్ లో శనివారం ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ నగదు పంపిణీ కార్యక్రమం పామూరు మండల టిడిపి సీనియర్ నాయకులు ఎన్ సాంబయ్య, మెంటా నరసింహారావు, వార్డు మెంబర్ నీరుకట్టు రసూల్ , ఓగురి ఏడుకొండలు లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి గురించి వివరించి గత ప్రభుత్వంలో 3000 ఉన్న పెన్షన్ను మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబునాయుడు గారు పెన్షన్ను పెంచి 4000/ మరియు వికలాంగుల పెన్షన్ 6000/రూపాయలు ఇస్తున్నారు అని వివరించి నగదు డబ్బులు లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సచివాలయ సిబ్బంది శ్రీదేవి మరియు లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

గుంటూరు మిర్చి యార్డుకు వెళ్లే రైతుల కోసం.. టిఫిన్, భోజనం పూర్తిగా ఉచితం

చేస్తామంటున్నారు. మిర్చియార్డులో ఉచితంగా భోజన సదుపాయం కల్పిస్తున్నందుకు రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. గుంటూరు మిర్చియార్డు ఆసియాలోనే పెద్దది.. ప్రతీ ఏటా రూ.10 వేల కోట్లకు పైనే లావాదేవీలు జరుగుతాయని అంచనాలు ఉన్నాయి. భారీ విక్రయాలు జరుగుతున్నాయి.. ఏడాదికి దాదాపు 2 కోట్లు బస్తాలు యార్డుకు వస్తాయి. ఈ మిర్చి యార్డు ద్వారా 30 వేల మంది ఉపాధి పొందుతున్నారనంటే పరిస్థితి అర్థం చేసుకోవచ్చు. యార్డులో బస్తాలు దించేందుకు, తూకం వేసేందుకు లారీల్లోకి లోడ్‌తో పాటుగా అన్‌లోడ్ చేయడం, కోల్డ్ స్టోరేజ్‌కు తరలించడం.. ఇలా స్థానికులు ఎన్నో పనులు చేస్తూ ఉపాధి పొందుతున్నారు. లారీల యజమానులు సరుకు రవాణా, డ్రైవర్లకు ఉపాధి పొందుతారు. యార్డు ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, బ్యాంకులు ఇలా ఎంతోమంది ఉన్నారు. రైతుల కోసం ఉచితంగా భోజనం అందిస్తున్నామని.. ఓ మెనూను తయారు చేశామన్నారు గుంటూరు మిర్చియార్డు ఛైర్మన్ కుర్రా అప్పారావు. భోజనం కూడా నాణ్యతగా ఉండేలా చూస్తున్నామన్నారు. ఉదయం టిఫిన్, మధ్యాహ్నం భోజనం అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. రైతులకు ఉడికించిన గడ్డు, పెరుగు అందిస్తామన్నారు మిర్చి యార్డు కార్యదర్శి చంద్రిక. రైతుల నుంచి అభిప్రాయాలు తీసుకుంటూ.. నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉంటుందన్నారు. ఏదైనా తప్పు జరిగితే చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. మర్చి యార్డులో ఉచితంగా భోజనం ఏర్పాటు చేయడంపై రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. బయట తినాలంటే కనీసం రూ.100 వరకు ఖర్చవుతుందని.. యార్డులో ఉచితంగా భోజనం అందిస్తే తమకు ఆర్థిక భారం తగ్గుతుందంటున్నారు. యార్డుకు వచ్చి భోజనం కోసం 2 కిలోమీటర్లు నడిచి వెళ్లాల్సి పరిస్థితి ఉండేదన్నారు. ఇక సంతోషంగా యార్డులోనే తింటామన్నారు.

పిఎండిఎస్ ద్వారా విత్తనాలను చల్లు కోవాలి! డిపిఎం కన్నయ్య

క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, సబ్ డివిజన్ లో ప్రకృతి వ్యవసాయం లో వరి లో అసలు దున్నకుండానే వరి ఎలా పండించవచ్చు ఈ మోడల్ రెండు మండలాల్లో గుడ్లూరు రాఘవ అనే రైతు , వలేటివారిపాలెం లో సుశీల అనే రైతులు ఈ సాగు చేస్తూ అతి తక్కువ ఖర్చు తో వరి నీ సాగుచేస్తున్నారు .ఈ ఫీల డిస్ట్రిక్ట్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ కన్నయ్య , ఏడిఎల్ డిపిఎంరవిచంద్రప్రసాద్ శనివారం పొలమును సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ పలువురు రైతుకు మెలుకువలను తెలియజేశారు . అతి తక్కువ భూమి దాదాపు 20 రకాలు పంటలు ఏటీఎంఅనే మోడల్ ద్వారా పండిస్తూ నెలకు రూ5000 నుండి రూ10000 వరకు ఆదాయం పొందవచ్చు అని తెలియజేశారు . ఇప్పుడు అన్ని మండలాల్లో ప్రధాన పంటలు అయిపోవచ్చాయనీ రైతులు భూములు ఖాళీగా ఉంచకుండా ప్రతి ఒక్కరు (ప్రీ మాన్సూన్ (డ్రై సోయింగ్) 30 రకాల విత్తనాలను చల్లుకోవాలని దాని ద్వారా భూమిలో కర్బన శాతం పెరుగుతుందన్నారు.దీని వల్ల ప్రధాన పంటలో మంచి దిగుబడులునుసాధించవచ్చు అని డిపిఎం కన్నయ్య తెలియజేశారు.

ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో..

షేక్ హాజీ గౌస్ (పామూరు మండల టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి)

పామూరు, ఫిబ్రవరి 28, క్రైం కౌంటర్ ఒంగోలు పార్లమెంటు అధ్యక్షులు మరియు కనిగిరి శాసనసభ్యులు ముక్కు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి ఆదేశాలతో పామూరు టౌన్ లో శనివారం ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ నగదు పంపిణీ కార్యక్రమం పామూరు మండల టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ హాజీ గౌస్ లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి గురించి వివరించి గత ప్రభుత్వంలో 3000 ఉన్న పెన్షన్ను మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబునాయుడు గారు పెన్షన్ను పెంచి 4000/ మరియు వికలాంగుల పెన్షన్ 6000/రూపాయలు ఇస్తున్నారు అని వివరించి నగదు డబ్బులు లబ్ధిదారులకు అందజేసిన పామూరు టిడిపి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ హాజీ గౌస్. ఈ కార్యక్రమంలో సచివాలయ సిబ్బంది శ్రీదేవి మరియు లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

నూతన ట్రాన్స్ఫర్ ఏర్పాటు కార్యక్రమంలో..

ఏఎంసీ చైర్మన్ యారవ రమా శ్రీనివాస్, బొల్లా నరసింహారావు

పామూరు, ఫిబ్రవరి 28, క్రైం కౌంటర్ పామూరు మండలం గోపాలపురం గ్రామంలో “లోవోల్టేజ్ సమస్యతో” స్థానిక ప్రజలు, రైతులు అనేక ఇబ్బందులకు గురయ్యారు. ఈ సందర్భంగా!లఒంగోలు పార్లమెంట్ టిడిపి అధ్యక్షులు,నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ముక్కు ఉగ్రనరసింహరెడ్డి ప్రత్యేక శ్రద్ధతో “నూతన ట్రాన్స్ఫార్మర్స్” మంజూరు చేయడం జరిగింది. ఈరోజు విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ఏ.డి కృష్ణారెడ్డి గ పర్యవేక్షణలో ఏర్పాటు చేశారు. ఈకార్యక్రమంలో కనిగిరి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ యారవ రమా శ్రీనివాసులు, పామూరు మండల టిడిపి అధ్యక్షుడు బొల్లా నరసింహ రావు ,యూనిట్ ఇంఛార్జి, పామూరు సింగిల్ విండో చైర్మన్ ఉప్పలపాటి హరిబాబు, పట్టణ టిడిపి అధ్యక్షుడు యస్.డి అమీర్ బాబు,పామూరు నీటి సంఘం చైర్మన్ పాలపర్తి రమణయ్య, మండల టిడిపి ఉపాధ్యక్షుడు అంచురి వెంకటరెడ్డి, పట్టణ టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి నోస్సం నాగేంద్ర చారి,యూనిట్ కో కన్వీనర్ మాలపటి వెంకటేశ్వరరెడ్డి, బూత్ కమిటీ చైర్మన్ పాలపర్తి రాంబాబు, గంధం హరిబాబు,పిట్టల వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాలపై మంత్రి లోకేష్ సమీక్ష

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 28 ఆంధ్ర యూనివర్సిటీకి పూర్వవైభవం తీసుకువచ్చే దిశగా కృషి చేస్తున్నామని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవాలను చరిత్రలో నిలిచిపోయేలా, కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విశాఖపట్నంలో ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాల నిర్వహణపై వర్సిటీ వైస్ ఛాన్స్ లర్ ప్రొఫెసర్ జీపీ రాజశేఖర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి లోకేశ్ విస్తృత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, ఆంధ్ర యూనివర్సిటీకి దశాబ్దాల ఘన చరిత్ర ఉందని గుర్తుచేశారు. ఈ యూనివర్సిటీని ప్రపంచంలోనే మేటి విద్యాసంస్థగా ‘సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్’గా తీర్చిదిద్దేందుకు ఈ శతాబ్ది ఉత్సవాలు ఒక వేదికగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. మార్చి 26 నుంచి ఏప్రిల్ 26వ తేదీ వరకు నెల రోజుల పాటు జరగనున్న ఈ ఉత్సవాల్లో పూర్వ విద్యార్థులను విస్తృతంగా భాగస్వాములను చేయాలని సూచించారు. వారి అనుభవాలు, విజయాలు ప్రస్తుత తరానికి స్ఫూర్తినిచ్చేలా కార్యక్రమాలు రూపొందించాలన్నారు.శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ఏయూ ఘన చరిత్ర ప్రతిబింబించేలా అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని, దీనికోసం నియమించిన వివిధ కమిటీల మధ్య సమన్వయం ఉండాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. మీడియా పబ్లిసిటీకి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు, ప్రస్తుత విద్యార్థులతో కళలు, సంగీతం, సాహిత్యం వంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను వినూత్నంగా రూపొందించాలని చెప్పారు. ఈ ప్రక్రియలో విద్యార్థుల అభిప్రాయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలన్నారు. కేవలం యూనివర్సిటీకే పరిమితం కాకుండా, ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలను, విద్యార్థులను కూడా ఈ వేడుకల్లో భాగస్వాములను చేయాలని లోకేష్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రముఖులతో వివిధ అంశాలపై ప్రత్యేక సదస్సులు నిర్వహించడంతో పాటు, యూనివర్సిటీ భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని రాబోయే వందేళ్ల విజన్‌కు తగిన ‘యాక్షన్ ప్లాన్’ను రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.సమీక్షలో భాగంగా వీసీ ప్రొఫెసర్ రాజశేఖర్ శతాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా వర్సిటీలో చేపట్టబోయే అభివృద్ధి పనులు, ఏప్రిల్ 26న జరిగే శతాబ్ది స్థాపన దినోత్సవ అజెండాను మంత్రికి వివరించారు. అనుబంధ కళాశాలలను కూడా ఉత్సవాల్లో కలుపుకుని వెళతామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, యూనివర్సిటీతో అనుబంధం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ ఉత్సవాల్లో భాగం చేయాలని, దీనిద్వారా విశ్వవిద్యాలయానికి మంచి గుర్తింపు తీసుకురావాలని సూచించారు. శతాబ్ది ఉత్సవాల నిర్వహణ ఒక అద్భుత అవకాశమని, దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ సమీక్షా సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు పల్లా శ్రీనివాసరావు, గంటా శ్రీనివాసరావు, పీజీవీఆర్ నాయుడు , విష్ణుకుమార్ రాజు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవిరావుతో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉదయాన్నే అలసటగా అనిపిస్తుందా? ఈ అలవాట్లు మార్చాల్సిందే!

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 28 మన రోజువారీ అలవాట్లు మన మానసిక స్థితి, శారీరక శక్తిపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఎలాంటి స్పష్టమైన కారణం లేకుండా తరచూ అలసటగా, ఉత్సాహం లేకుండా అనిపిస్తుంటే, దానికి కారణం మీ ఉదయపు రొటీన్ కావచ్చు. ఉదయం చేసే చిన్న చిన్న తప్పులు రోజంతా మీ పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి.చాలామంది నిద్రలేవగానే టీ లేదా కాఫీతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. కానీ రాత్రంతా నిద్రపోయిన తర్వాత శరీరం స్వల్ప నిర్జలీకరణానికి గురవుతుంది. అలాంటి సమయంలో కెఫీన్ తీసుకోవడం దాహాన్ని మరింత పెంచి అలసటను పెంచవచ్చు. అందువల్ల ముందుగా ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది.అలాగే ఉదయం అల్పాహారం మానేయడం కూడా శక్తి తగ్గడానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతుంది. నిద్రలేచిన రెండు గంటలలోపు ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండి, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతారు.ఉదయాన్నే వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. స్వల్ప నడక లేదా స్ట్రెచింగ్ చేసినా శరీరంలో ఎండార్ఫిన్లు విడుదలై మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.నిద్రలేవగానే మొబైల్ ఫోన్ చూడడం మరో చెడు అలవాటు. మెసేజ్‌లు, వార్తలు, సోషల్ మీడియా సమాచారం మెదడుపై తక్షణ ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. కనీసం 15--20 నిమిషాలు ఫోన్‌ను దూరంగా పెట్టి ప్రశాంతంగా రోజును ప్రారంభించడం మంచిది.ఉదయం పనులను హడావిడిగా ప్రారంభించడం కూడా ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. తొందరపాటు మనసును అస్థిరంగా మార్చి, ఆ రోజంతా అసహనానికి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి ఉదయాన్నే కొంత సమయం మీకోసం కేటాయించుకోవడం అవసరం.అలారం మోగిన తర్వాత మళ్లీ మళ్లీ స్నూజ్ చేయడం శరీర గడియారాన్ని గందరగోళానికి గురిచేస్తుంది. ఇది నిద్ర నాణ్యతను తగ్గించి, ఉదయం మరింత అలసటను కలిగిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి లేవడం, 7 నుంచి 8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర పొందడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.అదేవిధంగా ఉదయపు సూర్యరశ్మి తగలకపోవడం కూడా శక్తి తగ్గడానికి కారణమవుతుంది. సూర్యకాంతి విటమిన్–డి ఉత్పత్తిని పెంచి ఎముకలను బలంగా ఉంచడమే కాకుండా, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

కాకినాడ ఘటన దురదృష్టకరమన్నప్రధాని మోదీ బాధితుల కుటుంబాలకు అండగా ఉంటామని వెల్లడి

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 28 ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కాకినాడ జిల్లాలో చోటుచేసుకున్న ఘోర ప్రమాదంపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఓ బాణసంచా తయారీ కర్మాగారంలో ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన పేలుడు ఘటనలో ప్రాణనష్టం సంభవించడం పట్ల ఆయన విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటన తనను ఎంతగానో కలచివేసిందని పేర్కొన్నారు.ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ శనివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు.కాకినాడ జిల్లాలోని బాణసంచా కర్మాగారంలో ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన పేలుడులో ప్రాణనష్టం సంభవించడం చాలా బాధాకరం. ఈ క్లిష్ట సమయంలో బాధిత ప్రజలు మరియు వారి కుటుంబాలకు నా ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు.బాధిత కుటుంబాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తరఫున ఆర్థిక సాయాన్ని కూడా ప్రధాని ప్రకటించారు. ఈ ప్రమాదంలో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు ప్రధానమంత్రి జాతీయ సహాయ నిధి నుంచి రూ.2 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే ప్రమాదంలో

గాయపడిన వారికి రూ.50 వేల చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందించనున్నట్లు ప్రధాని తెలిపారు.

వేట్లపాలెం బాణాసంచా పేలుడు ఘటనపై జగన్ స్పందన మృతుల కుటుంబాలకు అండగా నిలవాలని ప్రభుత్వానికి సూచన

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 28కాకినాడ జిల్లా వేట్లపాలెం బాణాసంచా తయారీ కేంద్రంలో చోటుచేసుకున్న భారీ పేలుడు ఘటనపై వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ స్పందించారు. ఈ ప్రమాదంలో పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోవడం పట్ల ఆయన దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా తన విచారాన్ని తెలియజేశారు.ప్రమాదంలో కార్మికులు మృతి చెందడం తనను తీవ్రంగా కలచివేసిందని జగన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరణించిన వారి కుటుంబాలకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఇటువంటి విషాద సమయంలో బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.అలాగే, ఈ ఘటనలో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తగిన నష్టపరిహారం ప్రకటించాలని జగన్ డిమాండ్ చేశారు. పేలుడు ధాటికి గాయపడిన వారికి వెంటనే మెరుగైన వైద్య సహాయం అందించేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వానికి సూచించారు. బాధితులను ఆదుకోవడంలో ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని కోరారు.

సినిమా

బతికితే అతడిలా బతకాలి.

విలక్షణ నటుడు జగపతి బాబు తన వ్యక్తిగత, వృత్తి జీవితంలోని పలు కీలక అంశాలపై ఓ ఇంటర్వ్యూలో మనసు విప్పి మాట్లాడారు. తన కెరీర్‌లో ఎదురైన ఆర్థిక కష్టాలను, కుటుంబ బంధాలను, అలాగే తోటి నటులపై తన అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. తన కెరీర్ డౌన్‌ఫాల్ ప్రారంభమైన ఆరు నెలల తర్వాత తాను ఇల్లు కట్టే నిర్ణయం తీసుకున్నానని, ఇది తాను చేసిన పెద్ద తప్పులలో ఒకటిగా చెప్పుకొచ్చారు. ఆ సమయంలో రెమ్యూనరేషన్లు తగ్గి, సినిమాలు ఫ్లాప్‌లు కావడంతో ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడ్డానని గుర్తు చేసుకున్నారు. కుటుంబ సభ్యులకు తన కష్టాలు తెలియకూడదనే ఉద్దేశంతో, భావోద్వేగంతో అప్పులు చేసి ఇల్లు నిర్మించానని. ఈ నిర్ణయం వల్ల 15-20 ఏళ్ల పాటు భారీ వడ్డీలు చెల్లించాల్సి వచ్చిందని, ఇది తన ప్రధాన నష్టమని పేర్కొన్నారు. తన కుటుంబ సభ్యులు తన పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్నారని, ఈ విషయంలో వారు చాలా అండగా నిలిచారని జగపతి బాబు తెలిపారు.సైరా నరసింహారెడ్డి సినిమా షూటింగ్ అనుభవాలను పంచుకుంటూ, రామ్ చరణ్ ప్రొడక్షన్ పద్ధతిని ఆయన ప్రశంసించారు. జార్జియాలో జరిగిన షూటింగ్‌లో యూనిట్ సభ్యులందరినీ, ముఖ్యంగా చిన్నవారిని, చిరంజీవి, రామ్ చరణ్ ఎంత బాగా చూసుకున్నారో వివరించారు. భోజనం, వసతి, పాకెట్ మనీ, ఆరోగ్య సంరక్షణ వంటి అన్ని విషయాల్లోనూ రామ్ చరణ్ చూపిన శ్రద్ధ అభినందనీయమని కొనియాడారు. బడ్జెట్ కంటే ట్రీట్‌మెంట్ ముఖ్యమని రామ్ చరణ్ నిరూపించారని ఆయన తెలిపారు.తన బాల్య స్నేహితుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ, వెంకటేశ్, నాగార్జున, చిరంజీవి కుటుంబాలతో తమ కుటుంబానికి దశాబ్దాల అనుబంధం ఉందని చెప్పారు. నాగార్జున తనకంటే రెండు, మూడేళ్లు పెద్దవాడని, తన సోదరుడిలాంటి స్నేహితుడని తెలిపారు. నాగార్జున జీవన విధానం పట్ల తనకున్న అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, "నాగార్జునని రెండు రోజులకు ఒకసారి తలుచుకుంటాను. ఎందుకంటే ఆయన జీవితాన్ని నిజంగా జీవిస్తున్నారు. సంపాదించడం, ఖర్చు చేయడం, ఇవ్వడం అన్నీ ఆయనకు తెలుసు. తెలివైనవాడు, ప్రతి విషయంలోనూ పూర్తి నిబద్ధతతో ఉంటాడు" అని ప్రశంసించారు. నాగార్జున ప్రాక్టికల్ ఆలోచనలు, జీవనశైలి తనకు నచ్చుతాయని జగపతి బాబు అన్నారు.

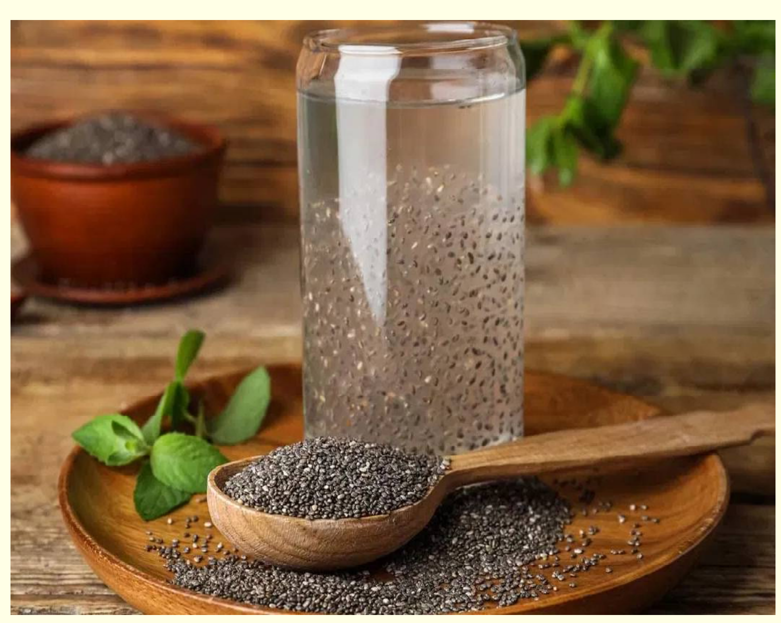
గుడ్డులోని పచ్చసొన రోజూ తింటే ఏమవుతుంది?

కోడిగుడ్డు మనకు మంచి పోషకాహారం. అందుకే రోజూ గుడ్డు తినమని వైద్యులు పదే పదే చెబుతుంటారు. అయితే చాలా మంది కోడిగుడ్డు పచ్చసొన తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడుతుంటారు. అసలు పచ్చసొన తినడం మంచిదేనా? అంటే.. పరిశోధనల ప్రకారం పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న మాట వాస్తవమే. కానీ, ఆహారం ద్వారా వచ్చే కొలెస్ట్రాల్ అందరిలో బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒకటి తిన్నా పెద్దగా ప్రమాదం ఉండదు.

ఎగ్ యోక్‌లో కేవలం కొవ్వు మాత్రమే కాదు... విటమిన్ తో పాటు ఐరన్, కాల్షియం మరియు జింక్ వంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక పచ్చసొనలో 'కోలిన్' అనే ముఖ్యమైన పోషకం ఉంటుంది. ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే పెరుగుతున్న పిల్లలకు గుడ్డు ఇవ్వడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతారు.

పచ్చసొనలో లూటిన్, జియాక్సంతిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి వయసు రీత్యా వచ్చే కంటి సమస్యలను తగ్గించి, చూపును మెరుగు పరచడానికి సహాయం చేస్తాయి. సాధారణ వ్యక్తులు రోజుకు ఒక పూర్తి గుడ్డు తినడం సురక్షితం. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారు, జిమ్ వెళ్లేవారు డాక్టర్ లేదా ట్రైనర్ సలహాతో ఎక్కువగా కూడా తీసుకోవచ్చు.గుడ్డును ఉడకబెట్టి తినడం అత్యంత ఆరోగ్యకరం. ఆమ్లెట్ లేదా ఫ్రై రూపంలో ఎక్కువ నూనె, ఉప్పు, మసాలాలు చేర్చి తినడం వల్ల గుడ్డతో పాటు పచ్చసొనలోని ప్రయోజనాలు తగ్గుతాయి. మితంగా తీసుకుంటే కోడిగుడ్డు శరీరానికి ఉపయోగకరమైన మంచి పోషకాహారం!

గుండె జబ్బులు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ లేదా డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పచ్చసొన విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాంటి వారు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.



చియా సీడ్స్ వీరికి విషంతో సమానం.. తింటే ప్రాణాలకే రిస్క్..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి మనం వివిధ రకాల పానీయాలు, స్మూతీలలో చియా విత్తనాలను కలుపుకుని తాగుతుంటాం. ఇందులో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్, ఫైబర్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి, బరువు నియంత్రణకు చాలా మంచివి. అయితే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే చియా విత్తనాలు కొంతమందికి మాత్రం ప్రాణసంకటంగా మారవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎవరికి హానికరం, వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో నిపుణుల అనేది తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

వీరు చియా విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలి:

రక్తాన్ని పల్చబరిచే మందులు వాడేవారు: మీరు రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండేందుకు ఆస్పిరిన్, వార్ఫరిన్ వంటి మందులను ఉపయోగిస్తుంటే, చియా విత్తనాలను అస్సలు తినకూడదు. చియాలోని ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు రక్తాన్ని మరింత పల్చబరిచి అంతర్గత రక్తస్రావానికి దారితీయవచ్చు.

మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్నవారు:

చియా విత్తనాలలో పాస్ఫరస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రమాదకరం. ఇది కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని పెంచి ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చుతుంది.జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు:

ఇరిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్, దీర్ఘకాలిక గ్యాస్, ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి లేదా సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారు వీటిని నివారించాలి. వీటిలోని అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ఈ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

అలెర్జీ ఉన్నవారు

కొంతమందికి గింజల వల్ల అలెర్జీ ఉంటుంది. చియా విత్తనాలు అరుదుగానైనా చర్మంపై దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా జీర్ణకోశ సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

భద్రతా చిట్కాలు

ఆరోగ్యవంతులు కూడా చియా విత్తనాలను తినేటప్పుడు ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాలి:

ఎప్పుడూ నేరుగా తినకండి: చియా విత్తనాలను పొడిగా తినడం వల్ల అవి గొంతులో లేదా ఆహార పైపులో అతుక్కుపోయి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

నానబెట్టి మాత్రమే తినండి: తినడానికి ముందు వాటిని కనీసం 20 నుండి 30 నిమిషాల పాటు నీటిలో లేదా పాలలో నానబెట్టి, అవి జెల్ లాగా మారిన తర్వాతే తీసుకోవాలి.

టాస్ గెలిచిన శ్రీలంక, పాక్ టార్గెట్ 200

ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్‌కప్ 2026 సూపర్ 8లో భాగంగా ఈ రోజు పాకిస్తాన్ - శ్రీలంక మధ్య రసవత్తర మ్యాచ్ జరుగుతోంది. గ్రూప్ 2లో ఇదే ఆఖరి మ్యాచ్ కావడం, పాకిస్తాన్‌కు చావో రేవో పరిస్థితుల్లో ఈ మ్యాచ్ ఆద్యంతం ఆకట్టుకునే పరిస్థితి ఉంది. ఈ మ్యాచ్‌లో పాకిస్తాన్ భారీ తేడాతో గెలిస్తే సెమీఫైనల్‌కు వెళ్లే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ ఓడిపోతే సూపర్ 8 నుంచి నిష్క్రమించనుంది. మరోవైపు శ్రీలంక ఇప్పటికే టోర్నీ నుంచి ఎలిమినేట్ అయింది.

పల్లెకెలె ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన శ్రీలంక జట్టు కెప్టెన్ శనక బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. దాంతో పాకిస్తాన్ జట్టు తొలుత బ్యాటింగ్‌కి రానుంది. ఈ మ్యాచ్ రాత్రి 7 గంటలకు ప్రారంభం కానుంది. మ్యాచ్ లైవ్ స్టార్ స్పోర్ట్స్, జియో హాట్ స్టార్ వేదికగా వీక్షించొచ్చు.

ఈ మ్యాచ్‌లో పాకిస్తాన్ తొలుత బ్యాటింగ్ చేస్తే మినిమం 151-198 పరుగులు పైగా చేసి, 64కి పైగా పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే 103-150 పరుగుల మధ్య చేసి 63కి పైగా పరుగుల తేడాతో గెలవాలి. ఒకవేళ తొలుత బౌలింగ్ చేస్తే శ్రీలంకను 153-163 పరుగుల లోపు కట్టడి చేసి 13.2 ఓవర్లలో ఛేజింగ్ చేయాలి.. లేకపోతే 176-186 టార్గెట్ ఉంటే 13.4 ఓవర్లలో ఛేజ్ చేయాలి. కానీ ఈ మ్యాచ్‌లో పాక్ చేస్తుంది కాబట్టి చేయాల్సి ఉంటుంది.

టీ20 వరల్డ్‌కప్ చరిత్రలో శ్రీలంక - పాకిస్తాన్ జట్లు పోటాపోటీగా ఉన్నాయి. ఈ రెండు జట్లు టీ20 వరల్డ్‌కప్ వేదికలపై నాలుగు సార్లు తలపడితే పాకిస్తాన్ రెండు సార్లు విజయం సాధించగా, శ్రీలంక రెండు సార్లు గెలిచింది. అయితే ఇరు జట్ల మధ్య జరిగిన నాలుగు మ్యాచ్‌లలలోనూ నువ్వా నేనా అన్నట్టు తలపడ్డాయి.

ఈ టోర్నీలో గ్రూప్ స్టేజ్‌లో శ్రీలంక మూడు విజయాలతో సూపర్ 8లో అడుగుపెడితే, పాకిస్తాన్ కూడా మూడు విజయాలు సాధించింది. సూపర్ 8లో శ్రీలంక ఆడిన రెండు మ్యాచ్‌లలో ఓడిపోతే.. పాకిస్తాన్ ఒక మ్యాచ్‌లో ఓడగా, మరో మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దయింది. ప్రస్తుతం ఒక పాయింట్‌తో ఉన్న పాక్, ఈ మ్యాచ్‌లో ఘన విజయం సాధిస్తే సెమీస్‌కు వెళ్లనుండగా.. న్యూజిలాండ్ ఇంటిదారి పట్టనుంది. ఈ రోజుతో గ్రూప్ 2 నుంచి సెమీస్‌కి వెళ్లే రెండో జట్టు ఫైనల్ కానుంది.

పాకిస్తాన్ జట్టు

షాహిబ్‌జాదా ఫర్హాన్, ఫఖర్ జమాన్, సల్మాన్ అలీ ఆఘా (కెప్టెన్), ఖవాజ్ నఫాయి, ఉస్మాన్ ఖాన్, షాదాబ్ ఖాన్, మొహమ్మద్ నవాజ్, నసీమ్ షాఫ్, షాహీన్ షా అఫ్రిది, అబ్రార్ అహ్మద్, ఉస్మాన్ తారిఖ్.

శ్రీలంక జట్టు

పాతుమ్ నిస్సంక, కుశాల్ మిషారా, చరిత అసలంక, కుశాల్ మెండిస్, పవన్ రత్నాయకే, కమిందు మెండిస్, దాషున్ శనక (కెప్టెన్), దునిత్ వెల్లలాగే, జనిత్ లియానగే, దుష్మంత చమీరా, మహీష్ తీక్షణ, దిల్షాన్ మధుశంక.

చరిత్ర సృష్టించిన జమ్మూ కశ్మీర్

భారత దేశీయ క్రికెట్ చరిత్రలో జమ్మూ కశ్మీర్ సరికొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖించింది. తొలిసారి రంజీ ట్రోఫీ కిరీటాన్ని గెలుచుకొని దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు అందుకుంది. ఎన్నో ఏళ్లుగా రాజకీయ, సామాజిక సవాళ్ల మధ్య సాగిన ఈ రాష్ట్రానికి, ఈ విజయం ఒక చారిత్రాత్మక మైలురాయిగా నిలిచింది. ఫిబ్రవరి 28న మధ్యాహ్నం 2.11 గంటలకు కెప్టెన్లు హ్యాండ్‌షేక్ చేసుకున్న క్షణంతో ఫలితం అధికారికమైంది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 291 పరుగుల భారీ ఆధిక్యంతో జమ్మూకశ్మీర్ జట్టు ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. 91వ సీజన్ రంజీ ట్రోఫీలో ఇది వారి తొలి టైటిల్ కావడం విశేషం.

ఫైనల్‌లో జమ్మూ కశ్మీర్ దాడికి కర్ణాటక నిలబడలేకపోయింది. పోరాడతామని చెప్పినప్పటికీ చివరి రోజున కర్ణాటక పెద్దగా పోరాటం చూపలేకపోయింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 160 పరుగులు చేసిన మయాంక అగర్వాల్ జట్టుకు ప్రధాన అండగా నిలిచినా, ఫలితం లేకుండా పోయింది. పిచ్ స్లోగా ఉండటం, బౌలర్లకు అనుకూలంగా లేకపోవడంతో కర్ణాటక ఆశలు క్రమంగా కరిగిపోయాయి. ఉదయం సెషన్‌లోనే కేఎల్ రాహుల్‌తో బౌలింగ్ చేయించటం కర్ణాటక పరిస్థితిని ప్రతిబింబించింది. ప్రధాన పేసర్ ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ కూడా చివరి రోజు బౌలింగ్‌కు రాకపోవడం గమనార్హం.

చివరి రోజుకు 477 పరుగుల ఆధిక్యంతో దిగిన జమ్మూ కశ్మీర్ బ్యాటర్లు మ్యాచ్‌ను ఫార్మాలిటీగా ముగించారు. కమ్రాన్ ఇక్బాల్ అజేయంగా 160 పరుగులు చేయగా, సాహిల్ లోత్రా 101 పరుగులతో శతకం సాధించాడు. దీంతో మళ్లీ బౌలింగ్ చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా జట్టు విజయాన్ని ఖరారు చేసుకుంది.

ఈ టోర్నీలో జమ్మూ కశ్మీర్ దేశవ్యాప్తంగా బలమైన జట్లను ఓడించింది. ముంబై, ఢిల్లీ, మధ్యప్రదేశ్, బెంగాల్ లాంటి హేమాహేమీ జట్లను మట్టికరించి కశ్మీర్ ఫైనల్‌కు చేరింది. బౌలింగ్‌లో ప్రధాన పాత్ర పోషించిన ఆకిబ్ నబీ నాకౌట్ దశల్లో ఐదు వికెట్లతో నాలుగు సార్లు మెరిసి, సీజన్‌లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్‌గా నిలిచాడు. జట్టు కెప్టెన్ పరాస్ డోగ్రా కూడా ఈ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. 24 ఏళ్ల కెరీర్‌లో మూడు జట్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించి, 10 వేలకుపైగా పరుగులు చేసిన తర్వాత తొలి రంజీ టైటిల్ అందుకోవడం అతడి ప్రయాణానికి మకుటంగా నిలిచింది. మొత్తంగా చూస్తే జమ్మూ కశ్మీర్ ఆల్‌రౌండ్ షోతో ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది.

Printed at Sunday printing press 3_4297 Saraswati complex SVN colony. guntur.ap 522006. Published by Katikala Vara Prasad. at H.No. 1-94, Nekunampuram, Pokur, Prakasam, Andhra Pradesh - 523113. Editor. Katikala Vara Prasad. RNI- 2015/62250, Reg No: APTEL/25/A2843. Ph:9849707349 email:kvp6858@gmail.com