# క్రైం కౌంటర్

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

సంపుటి : 02 సంచిక : 110 క్రిష్ణా, గురువారం 15 - 01 - 2026 పేజిలు : 4 వెల. 2 /-



రిపోర్టర్లు కావలెను

క్రైం కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు

కావలెను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349


## ఏ పే కమిషన్‌లో జీతం ఎంత,,,,ఉద్యోగులకు భారీగా పెరగనున్న జీతాలు

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14, ప్రతి 10 సంవత్సరాలకు ఓసారి కొత్త పే కమిషన్ (వేతన సంఘం) అమల్లోకి రావాల్సి ఉంటుందన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు 7వ వేతన సంఘం అమల్లో ఉండగా.. దీని గడువు 2025, డిసెంబర్ 31తోనే ముగిసింది. దీంతో కొత్తగా 8వ వేతన సంఘం అమల్లోకి రావాలి. కానీ ఆలస్యమైంది. గతేడాది జనవరిలోనే తొలుత ఈ కమిషన్‌కు కేంద్రం ఆమోదం తెలిపినప్పటికీ.. విధివిధానాల రూపకల్పనకు మరో 10 నెలల సమయం పట్టింది. నవంబరులో 8వ వేతన సంఘం విధివిధానాలకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఇక కమిషన్.. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల.. జీతభత్యాలు, ఇతర అలవెన్సులు వంటి వాటిని లెక్కించేందుకు 18 నెలల సమయం ఉంది. అంటే దాదాపు ఏడాదిన్నర. దీనికి కేంద్రం మళ్లీ ఆమోదం తెలపాలి. దీంతో 2027 చివర్లో.. లేదా 2028లో 8వ వేతన సంఘం అమలయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

వేతన సంఘం అమలు ఆలస్యమైనా.. ఆ కాలానికి సంబంధించి బకాయిల్ని మాత్రం కేంద్రం చెల్లిస్తుందని చెప్పొచ్చు. ఇక్కడ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల వేతనాలు, పింఛన్ దారుల పెన్షన్ పెరుగుతుందన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇక్కడ జీతభత్యాల్ని నిర్ణయించడంలో ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని ఆధారంగానే ఉద్యోగుల జీతం, పెన్షన్ ఎన్ని రెట్లు పెరుగుతుందనేది లెక్కించొచ్చు. ఈ క్రమంలో అంతకుముందు 6వ వేతన సంఘం, 7వ వేతన సంఘాల్లో ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ ఎలా ఉంది.. జీతాలు ఎంత పెరిగాయో తెలుసుకుందాం. 6వ వేతన సంఘంలో ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ 1.92 గా నిర్ణయించగా.. ఉద్యోగుల బేసిక్ పే 1.92 రెట్లు పెరిగిందన్నమాట. దీంతో 5వ వేతన సంఘంలో మినిమం బేసిక్ పే రూ. 3200 గా ఉండగా.. ఇది 6వ వేతన సంఘంలో రూ. 7,440 కి చేరింది. గరిష్ఠ వేతనం రూ. 30 వేల స్థాయి నుంచి రూ. 90 వేలకు పెరిగింది.

7 వ వేతన సంఘంలో చూస్తే ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్‌ను 2.57 గా కేంద్రం నిర్ణయించింది. ఇక్కడ జీతం అన్ని రెట్లు పెరిగిందన్నమాట. ఇక్కడ మినిమం బేసిక్ పే రూ. 7,440 స్థాయి నుంచి రూ. 18 వేలకు పెరిగింది. ఇక గరిష్ఠ వేతనం రూ. 90 వేల నుంచి రూ. 2.50 లక్షలకు చేరింది.

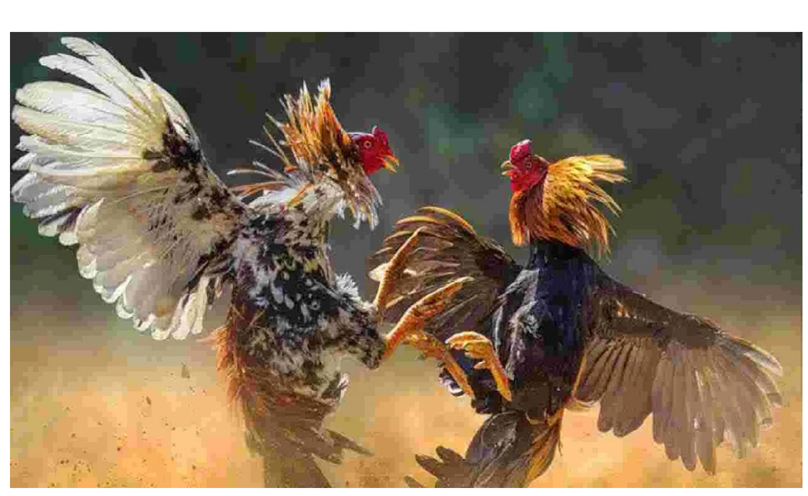
ఇప్పుడు 8వ వేతన సంఘం కింద మాత్రం ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ 1.8–2.86 మధ్య ఉండొచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ ఎక్కువగా ఉంటే.. బేసిక్ పే ఎక్కువగా పెరుగుతుందని చెప్పొచ్చు. ఉదాహరణకు 8వ వేతన సంఘం కింద ఫిట్‌మెంట్ ఫ్యాక్టర్ 2.15 గా అంచనా వేస్తే.. ఇక్కడ బేసిక్ పే రూ. 18 వేల నుంచి రూ. 38700 కు పెరుగుతుందని చెప్పొచ్చు. ఇదే మాదిరిగా ఇతర బేసిక్ పే పైనా లెక్కించొచ్చు.

## విజయవాడ- హైదరాబాద్ హైవేపై ఆ ఇబ్బంది తప్పినట్టే

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14, విజయవాడ – హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణించే వాహనదారులకు శుభవార్త. అత్యవసర రాకపోకల కోసం నందిగామ ఫ్లైఓవర్ సిద్ధమైంది. నందిగామ వైజంక్షన్ వద్ద వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలగకుండా ఉండేందుకు అత్యవసర పరిస్థితులలో తాత్కాలిక రాకపోకలకు అనుగుణంగా అధికారులు ఈ ఫ్లైఓవర్ సిద్ధం చేశారు. మరోవైపు నందిగామ వద్ద ఫ్లైఓవర్, అప్రోచ్ రహదారుల నిర్మాణం ఇంకా పూర్తి కాలేదు. దీంతో వాహనాల రాకపోకలకు ఇంకా అనుమతి లభించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ప్రాంతంలో తరుచుగా ట్రాఫిక్ జామ్ కలుగుతోంది. సంక్రాంతి పండుగ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ నుంచి భారీ సంఖ్యలో విజయవాడ వైపు వెళుతుంటారు. ఈ క్రమంలోనే మూడు రోజుల కిందట నందిగామ వైజంక్షన్ వద్ద భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. ఈ సంగతిని దృష్టిలో పెట్టుకుని అధికారులు తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేశారు. నందిగామ వద్ద అత్యవసర రాకపోకల కోసం ఫ్లైఓవర్ సిద్ధం చేశారు. ఈ ఏర్పాట్లను విజయవాడ పోలీస్ కమిషనర్ రాజశేఖరబాబు పరిశీలించారు. ఫ్లైఓవర్ వద్ద దీపాలను సైతం ఏర్పాటు చేశారు. మరోవైపు సంక్రాంతికి ఊరెళ్లినవారు పండగ పూర్తైన వెంటనే హైదరాబాద్‌కు తిరుగుపయనమవుతారు. దీంతో విజయవాడ హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై మరోసారి ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని విజయవాడ పోలీసులు తాత్కాలికంగా ఈ ఏర్పాట్లు చేశారు. అయితే భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడి, అత్యవసర పరిస్థితులు ఏర్పడితేనే నందిగామ ఫ్లైఓవర్ వద్ద రాకపోకలకు అనుమతి ఇస్తారు. మరోవైపు నందిగామ వైజంక్షన్ వద్ద అండర్‌పాస్ వంతెనకు అప్రోచ్ రోడ్డు నిర్మాణం జరుగుతోంది. అయితే ఈ రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తి కాకపోవటంతో వాహనాలను సర్వీస్ రోడ్డుపై పంపిస్తున్నారు. అయితే సర్వీస్ రోడ్డు గుంతలమయంగా మారటంతో.. వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. దీంతో ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతోంది. ఏపీలోని ప్రధాన జాతీయ రహదారులలో ఒకటైన విజయవాడ హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై ఈ పరిస్థితి ఉండటంతో వాహనదారులు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పండగకు సొంతూరుకు వచ్చిన జనం మళ్లీ నగరబాట పట్టనుండటంతో అధికారులు తాత్కాలికంగా ఈ ఏర్పాట్లు చేశారు.

## గోదావరి గట్టున 'బరి'గీసిన పందెం రాయుళ్లు.. బుల్లెట్లు, లగ్జరీ కార్ల పంట!

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14, సంక్రాంతి పండుగ వేళ గోదావరి జిల్లాలు కోడి పందేల హోరుతో మార్మోగిపోతున్నాయి. సంప్రదాయం పేరిట మొదలైన ఈ ఆట ఇప్పుడు భారీ స్థాయి బెట్టింగ్‌లకు వేదికగా మారింది. పచ్చని పొలాలు, తోటల మధ్య ఏర్పాటు చేసిన బరుల వద్ద వేలాది మంది తరలిరావడంతో పండగ వాతావరణం ఉట్టిపడుతోంది. పందెం కోళ్ల కాలికి కట్టిన కత్తులు మెరుస్తుంటే, గెలుపు ఓటములపై అంచనాలు వేస్తూ పందెం రాయుళ్లు ఉత్కంఠగా వేచి చూస్తున్నారు. నిర్వాహకులు ఈసారి పందెం రాయుళ్లను ఆకర్షించడానికి ఊహించని రీతిలో భారీ బహుమతులను ప్రకటిస్తున్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా, వరుసగా ఆరు పందేలు గెలిచిన పుంజుల యజమానులకు ఖరీదైన బుల్లెట్ బైకులను బహుమతిగా ఇస్తున్నారు. మరికొన్ని ప్రధాన కేంద్రాల్లో అయితే ఏకంగా లగ్జరీ కార్లను సైతం ఆఫర్లుగా ప్రకటించడంతో, పందెం కోళ్ల యజమానులు తమ పుంజులను సిద్ధం చేసుకుని బరుల వద్దకు భారీగా తరలివస్తున్నారు. న్యాయస్థానాలు, పోలీసులు ఆంక్షలు విధించినప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో పందేల జోరు ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. ప్రధాన బరుల వద్ద కోట్లాది రూపాయల నగదు చేతులు మారుతుండగా, ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి సైతం సంపన్న వర్గాల వారు ఈ పందేలను వీక్షించేందుకు ప్రత్యేకంగా విచ్చేస్తున్నారు. కేవలం ఆటగానే కాకుండా, దీన్ని ఒక ప్రతిష్టాత్మక అంశంగా భావించడంతో పందెం బరుల వద్ద కోలాహలం తారాస్థాయికి చేరుకుంది. ఈ



పందేల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లడ్ లైట్లు, అతిథుల కోసం విందు భోజనాలు, భారీ ఎల్ఈడీ స్క్రీన్లు పందేల స్థాయిని మరో మెట్టు ఎక్కించాయి. పోలీసుల నిఘా ఉన్నప్పటికీ, లోపాయికారీ ఒప్పందాలతో ఆట సాగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తానికి ఈ ఏడాది సంక్రాంతి బరులు సామాన్యులకే కాకుండా, భారీ బహుమతులు అందుకోవాలనుకునే పందెం రాయుళ్లకు కూడా కాసులు కురిపించే వేదికలుగా మారిపోయాయి.

## సంక్రాంతికి ఈ 6 క్షేత్రాల దర్శనం ఉత్తమ ఎంపిక!

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14, సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఆరు పుణ్యక్షేత్రాలను సందర్శించడం ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో శ్రేయస్కరం. అరసవిల్లి సూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయం, తిరుమల వేంకటేశ్వర స్వామి, శ్రీశైల మల్లికార్జున స్వామి, యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహ స్వామి, బాసర జ్ఞాన సరస్వతి క్షేత్రం, రత్నగిరి సత్యదేవుడు ఆలయాలు భక్తులకు ప్రత్యేక అనుభూతిని అందిస్తాయి. పండుగ రద్దీ దృష్ట్యా ఆన్‌లైన్ దర్శనం టికెట్లు, వసతి సౌకర్యాలను ముందే బుక్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయంలో చేసే దానధర్మాలకు అనంతమైన ఫలం లభిస్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

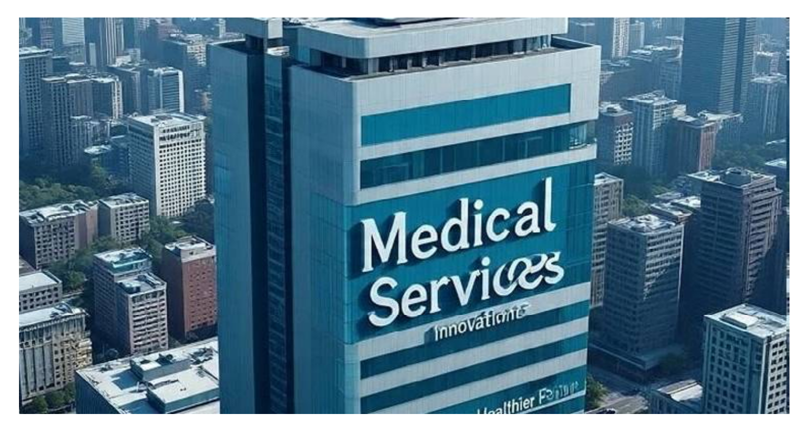
## ఏపీలో మెరుగైన వైద్యం:

### పీపీపీ విధానంపై కేంద్రం కీలక మార్గదర్శకాలు!

క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రజలకు మరింత చేరువగా, నాణ్యమైన వైద్య సేవలను అందించే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక అడుగు వేసింది. పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్టనర్‌షిప్ (ప్రా) విధానంలో వైద్య రంగంలో సంస్కరణలు తీసుకురావాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి లేఖ రాసింది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో అత్యాధునిక వసతులను కల్పించడంతో పాటు, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో రోగులకు తక్కువ ఖర్చుతో మెరుగైన చికిత్స అందించడమే ఈ ప్రతిపాదన ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. దీనివల్ల ప్రభుత్వ రంగంలోని మౌలిక సదుపాయాలకు ప్రైవేట్ సంస్థల సాంకేతికత తోడవుతుందని కేంద్రం ఆశిస్తోంది.

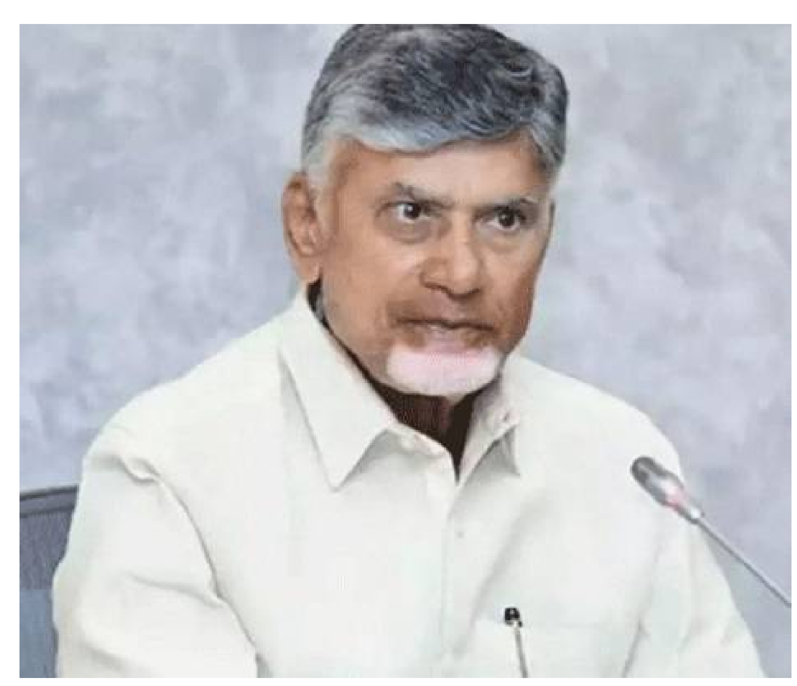
ఈ కొత్త మార్గదర్శకాల్లో భాగంగా ఐదు ప్రధాన విభాగాలపై కేంద్రం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. న్యూక్లియర్ మెడిసిన్, డెంటల్ కేర్, రేడియాలజీ సేవలతో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల కోసం మొబైల్ మెడికల్ యూనిట్లను (వీవీఖ) విస్తరించాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ బాధితుల కోసం ప్రత్యేకంగా 'క్యాన్సర్ డే కేర్ సెంటర్లను' పీపీపీ పద్ధతిలో ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టం చేసింది. దీనివల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధులకు సైతం సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండేలా ఆధునిక చికిత్సలు అందించే అవకాశం కలుగుతుంది.

వైద్య పరికరాల నిర్వహణ కోసం కేంద్రం రెండు ప్రధాన పని తీరులను (వీశీస–వశ్రీం) ప్రతిపాదించింది. ఎక్విప్, ఆపరేట్ అండ్ మెయింటైన్ (జూవీ) విధానం ద్వారా కొత్త పరికరాలను సమకూర్చుకోవడం, అలాగే ఆపరేట్ అండ్ మెయింటైన్




## చంద్రబాబు పరామర్శ..

### కొణిజేటి రోశయ్య కుటుంబానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14, దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి, తమిళనాడు మాజీ గవర్నర్ కొణిజేటి రోశయ్య సతీమణి శివలక్ష్మి (86) మృతి చెందారు. ఈ సందర్భంగా కొణిజేటి రోశయ్య కుటుంబ సభ్యులను సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఫోన్లో పరామర్శించారు. బుధవారం హైదరాబాద్‌లోని రోశయ్య కుమారుడు శివకు సీఎం చంద్రబాబు ఫోన్ చేసి, కుటుంబ సభ్యులకు తన సానుభూతి తెలిపారు. రోశయ్య కుటుంబంతో ఉన్న దశాబ్దాల అనుబంధాన్ని చంద్రబాబు ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. శివలక్ష్మి సోమవారం (12-01-2026) హైదరాబాద్ అమీర్‌పేటలోని నివాసంలో మృతి చెందారు. ఆమె అంత్యక్రియలు మేడ్చల్ జిల్లా శామీర్‌పేట మండలం, దేవరయాంజాల్ పరిధిలోని రోశయ్య ఫామ్‌హౌస్‌లో నిర్వహించబడ్డాయి. రోశయ్య దంపతులకు ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు. శివలక్ష్మి వేమూరు (గుంటూరు జిల్లా)?నిది. కొణిజేటి రోశయ్య ఆమెను వివాహం చేసుకున్నారు. శివలక్ష్మి రాజకీయంగా ఎదుగుదలలో ప్రతీ అడుగడుగునా రోశయ్యకు మద్దతుగా నిలిచారు. ఆమె మరణవార్త తెలిసిన వెంటనే, పార్టీలు ఏ పార్టీకు సంబంధించకపోయినా, పలువురు రాజకీయ నాయకులు, కార్యకర్తలు రోశయ్య నివాసానికి తరలి వచ్చారు. కొణిజేటి రోశయ్య సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవిత చరిత్ర కలిగిన నాయకుడు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అత్యధిక బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టి రికార్డు సృష్టించారు. ముఖ్యమంత్రి మరియు తమిళనాడు రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా తన సేవలు అందించారు. రోశయ్య 2021, డిసెంబర్ 4వ తేదీన మరణించారు.

## తెలుగు లోగిళ్లలో ఆధ్యాత్మిక శోభ.. సంక్రాంతి సంప్రదాయాలకు నిలువుటద్దం హరిదాసు!

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** సంక్రాంతి పండుగ రాకముందే పల్లెల్లోనూ, పట్టణాల్లోనూ పండుగ వాతావరణాన్ని మోసుకొచ్చేది హరిదాసులే. తెల్లవారుజామునే గజ్జెల సవ్వడితో, చిడతల నాదంతో విష్ణుమూర్తి కీర్తనలు పాడుతూ వారు వీధుల్లో తిరుగుతుంటే ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం వెల్లివిరుస్తుంది. తల మీద అక్షయ పాత్రను ధరించి, కాళ్లకు గజ్జెలు కట్టి, ముఖాన తిరునామంతో హరిదాసు కనిపిస్తుంటే సాక్షాత్తు ఆ శ్రీమహావిష్ణువే తమ ఇంటి ముందుకు వచ్చాడని భక్తులు పరవశించిపోతారు.

హరిదాసు ధరించే వేషధారణలో ప్రతి అంశానికి ఒక ప్రత్యేక అర్థం ఉంటుంది. తల మీద ఉండే అక్షయ పాత్ర భూగోళానికి సంకేతమని, ఆయన పాడే కీర్తనలు భక్తి మార్గాన్ని సూచిస్తాయని పెద్దలు చెబుతుంటారు. విశేషమేమిటంటే, హరిదాసు తన తల మీద ఉన్న పాత్రను ఇంటింటికీ తిరిగే సమయంలో ఎక్కడా కింద దించడు. మౌనంగా లేదా కీర్తనలు పాడుతూ భక్తులు ఇచ్చే ధాన్యాన్ని ఆ పాత్రలోకి స్వీకరిస్తూ, అందరికీ ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని దీవిస్తూ ముందుకు సాగుతాడు.సంక్రాంతి పండుగ కేవలం పిండివంటలు, కొత్త బట్టలకే పరిమితం కాకుండా, దానగుణాన్ని పెంపొందించే ఒక గొప్ప వేదిక. హరిదాసును గౌరవించి ఆయనకు బియ్యం లేదా ధాన్యము సమర్పించడాన్ని భగవంతుడికే చేసే సేవగా ప్రజలు భావిస్తారు. లోకంలోని అహాన్ని వీడి, పరోపకారార్థం జీవించాలనే సందేశం హరిదాసు రూపంలో మనకు కనిపిస్తుంది. ఈ సంప్రదాయం ద్వారా సమాజంలో ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకునే తత్వం అలవడుతుంది.మారుతున్న కాలంలో ఎన్నో సంప్రదాయాలు కనుమరుగవుతున్నా, హరిదాసు రాక మాత్రం నేటికీ సంక్రాంతి అసలైన కళను కాపాడుతోంది. మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను తర్వాతి తరాలకు అందించడంలో ఇటువంటి ఆచారాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. భక్తి భావంతో పాటు క్రమశిక్షణను, త్యాగనిరతిని బోధించే ఈ హరిదాసు కీర్తనలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంక్రాంతి పండుగకు ఒక పరిపూర్ణతను చేకూరుస్తున్నాయి.

# శోభాయమానంగా సంక్రాంతి సంబరాలు.. వంటింట్లో మొదలైన పిండివంటల సందడి!

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** తెలుగువారి లోగిళ్లలో సంక్రాంతి పండుగ వచ్చిందంటే చాలు, కొత్త ధాన్యపు రాశులతో పాటు వంటింట్లో పిండివంటల ఘుమఘుమలు మొదలవుతాయి. ఈ పండుగ కేవలం పంటల పండుగ మాత్రమే కాదు, రుచుల విందు కూడా అని చెప్పవచ్చు. ప్రతి ఇంటా సంప్రదాయబద్ధంగా పాలు పొంగించి చేసే పొంగలితో సంబరాలు ప్రారంభమవుతాయి. ఈ ఆచారం కేవలం వంటకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, ఆయురారోగ్యాలు మరియు ఐశ్వర్యం పాలులా పొంగి పొర్లాలనే శుభ సంకేతాన్ని ఇస్తుంది.

నైవేద్యాల విషయానికి వస్తే పరమాన్నం, పులిహోర మరియు గారెలు పండుగ భోజనానికి నిండుదనాన్ని తీసుకువస్తాయి. బెల్లం మరియు బియ్యంతో చేసిన పరమాన్నం నోటికి తీపిని అందిస్తే, చింతపండు పులుపుతో చేసిన పులిహోర ఆ విందుకు ప్రత్యేక రుచిని అద్ది పెడుతుంది. ఇక కరకరలాడే గారెలు అటు అల్పాహారంగానూ, ఇటు భోజనంలోనూ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. ఈ వంటల తయారీలో వాడే దినుసులు మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తాయి.

సంప్రదాయ పిండివంటలైన అరిసెలు, బూరెలు, జంతికలు లేని సంక్రాంతి ఊహించుకోవడం కష్టం. ముఖ్యంగా కొత్త బియ్యం, బెల్లంతో చేసే అరిసెలు ఈ పండుగకు అసలైన చిహ్నం. వీటితో పాటు ప్రాంతాల వారీగా ప్రాచుర్యం పొందిన సకినాలు, మురుకులు, లడ్డూలు వంటివి తయారు చేసి బంధుమిత్రులకు పంచుకుంటారు. ఈ వంటల తయారీలో ఇంట్లోని మహిళలందరూ కలిసి

పాల్గొనడం వల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య ఆత్మీయతలు మరింత బలపడతాయి. ముగింపులో చెప్పాలంటే, సంక్రాంతి పండుగ అంటేనే భోగభాగ్యాల కలయిక. కొత్త ధాన్యంతో నిండిన గాదెలు, నోరూరించే పిండివంటల ఘుమఘుమలు ప్రతి ఇంటా కొత్త కాంతులను విరజిమ్ముతాయి. లోకమంతా సిరిసంపదలతో తులతూగాలని, అందరి జీవితాల్లో ఈ పండుగ సంతోషాన్ని నింపాలని కోరుకుంటూ తెలుగువారంతా ఈ సంక్రాంతిని ఘనంగా జరుపుకుంటారు. ఈ పండుగ సందేశం కూడా అదే---ప్రకృతిని ప్రేమిస్తూ, రుచికరమైన ఆహారంతో అందరం కలిసి ఆనందంగా ఉండటం.

## ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మావోయిస్టు పార్టీకి మరో ఎదురుదెబ్బ

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మావోయిస్టు పార్టీకి మరో భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆ రాష్ట్రంలోని సుకుమా జిల్లా ఎస్పీ కిరణ్ చౌహాన్ ఎదుట వివిధ క్యాడర్లకు చెందిన 29 మంది మావోయిస్టులు బుధవారం లొంగిపోయారు.సుకుమా జిల్లాలో పోలీసుల ముందు 29 మంది నక్సలైట్లు సరెండర్ అయినట్లు సీనియర్ పోలీసు అధికారి వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న లొంగుబాటు, పునరావాస విధానం తమను ఆకర్షించిందని లొంగిపోయిన మావోయిస్టులు పేర్కొన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. లొంగిపోయిన వారిలో గోగుండ ప్రాంతానికి చెందిన దండకారణ్య ఆదివాసీ కిసాన్ మజ్దూర్ సంఘం (మావోయిస్టుల ఫ్రంటల్ వింగ్) అధిపతి పోదియం బుద్రా కూడా ఉండగా, అతని తలపై రూ.2 లక్షల రివార్డు ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇతరులు వివిధ కేడర్లు, మిలీషియా సభ్యులు, అలాగే మావోయిస్టుల జనతన సర్కార్ విభాగాలకు చెందిన వారని వివరించారు.లొంగుబాటు చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వం తరఫున రూ.2 లక్షల చొప్పున ప్రోత్సాహకాన్ని అందజేశారు. ఇటీవల గోగుండ ప్రాంతంలో భద్రతా శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం ఈ లొంగుబాట్లకు ప్రధాన కారణంగా మారిందని పోలీసులు వెల్లడించారు. శిబిరం ఏర్పాటు అనంతరం నక్సల్ వ్యతిరేక చర్యలను మరింత ముమ్మరం చేయడం, నిరంతర ఒత్తిడి మరియు విస్తృత శోధన కార్యక్రమాలు చేపట్టడం వల్ల ఈ ప్రాంతంలో మావోయిస్టుల కార్యకలాపాలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు తెలిపారు.కఠినమైన, మారుమూల భూభాగం కారణంగా గోగుండ ప్రాంతం గతంలో మావోయిస్టుల దర్భా డివిజన్‌కు కీలకమైన వ్యూహాత్మక కేంద్రంగా ఉండేదని అధికారులు గుర్తు చేశారు. అయితే భద్రతా శిబిరం ఏర్పాటు తర్వాత మావోయిస్టుల బలమైన కోటను భద్రతా బలగాలు సమర్థవంతంగా కూల్చివేశాయని వెల్లడించారు. ఈ లొంగుబాట్లతో దర్భా డివిజన్‌లో మావోయిస్టుల మద్దతు వ్యవస్థ కూడా తీవ్రంగా బలహీనపడిందని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు.నిషేధిత మావోయిస్టు సంస్థతో సంబంధం ఉన్న వారు హింసను విడనాడి సమాజ ప్రధాన ప్రవాహంలోకి రావాలని, ప్రభుత్వం వారికి భద్రతతో పాటు గౌరవప్రదమైన జీవితం కల్పిస్తుందని ఎస్పీ చౌహాన్ విజ్ఞప్తి చేశారు. జనవరి 8న దంతేవాడ జిల్లాలో 63 మంది మావోయిస్టులు లొంగిపోగా, అంతకు ముందురోజు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 1,500 మంది సరెండర్ అయినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది మార్చి 31 నాటికి నక్సలిజాన్ని పూర్తిగా రూపుమాపాలనే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తున్న విషయం తెలిసిందే.

## ఇరాన్‌పై అమెరికా దాడి.. భారత పౌరులకు కేంద్రం అత్యవసర హెచ్చరికలు

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకుంటున్న వేళ.. ఇరాన్‌లో చిక్కుకున్న పౌరులను తక్షణమే దేశం విడిచి రావాలని భారత్ అత్యవసర హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఇరాన్ అంతటా చెలరేగుతున్న నిరసనలు.. అమెరికా దాడి చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయన్న సంకేతాల నేపథ్యంలో బుధవారం భారత రాయబార కార్యాలయం లీవ్ ఇరాన్ అంటూ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఇరాన్‌లో ఉన్న భారతీయ విద్యార్థులు, పర్యాటకులు, వ్యాపారవేత్తలు, యాత్రికులు అందుబాటులో ఉన్న విమాన సర్వీసులు లేదా ఇతర రవాణా మార్గాల ద్వారా వెంటనే దేశం విడిచి వెళ్లాలని సూచించింది. తదుపరి నోటీసు ఇచ్చే వరకు భారతీయులు ఎవరూ ఇరాన్‌కు వెళ్లవద్దని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. టెహ్రాన్‌లోని భారత ఎంబసీ అత్యవసర సహాయం కోసం ప్రత్యేక ఫోన్ నంబర్లు, ఈ-మెయిల్ ఐడీలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్.. ఇరాన్ పాలకులకు గట్టి వార్నింగ్ ఇచ్చారు. నిరసనకారులపై హింసను ఆపకపోతే అమెరికా సైన్యం రంగంలోకి దిగుతుందని.. సహాయం త్వరలోనే అందుతుంది అని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఖతార్‌లోని అమెరికా వైమానిక స్థావరం నుంచి బీ-52 బాంబర్లు, కేసీ-135 ట్యాంకర్లు సిద్ధమవుతున్నట్లు నివేదికలు అందుతున్నాయి. ఇరాన్ కరెన్సీ రియాల్ విలువ దారుణంగా పడిపోవడంతో గత మూడు వారాలుగా దేశవ్యాప్తంగా నిరసనలు మిన్నంటుతున్నాయి. భద్రతా దళాల కాల్పుల్లో ఇప్పటివరకు సుమారు 2,500 మందికి పైగా మరణించినట్లు అనధికారిక లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ఇరాన్‌లో ప్రస్తుతం 180కి పైగా నగరాల్లో నిరసనలు కొనసాగుతున్నాయి. దీంతో ఇరాన్ ప్రభుత్వం ఇంటర్నెట్ సేవలను పూర్తిగా నిలిపివేసింది. నిరసనకారులకు మరణశిక్షలు అమలు చేస్తామని ఇరాన్ న్యాయశాఖ ఇప్పటికే ప్రకటించడంతో.. ప్రస్తుత పరిస్థితిని మరింత ఉద్రిక్తం చేసింది. ఇరాన్‌లో ఆందోళనకారులను అణచివేసేందుకు అక్కడి ప్రభుత్వం భారీ విధ్వంసాన్ని సృష్టిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. గత కొన్ని వారాలుగా సాగుతున్న ఈ నిరసనల్లో వేల సంఖ్యలో చనిపోవడం ప్రపంచాన్ని తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేస్తోంది. ఇప్పటిదాకా 2,571 మంది చనిపోయినట్లు అమెరికా కేంద్రంగా పని చేసే మానవ హక్కుల ఉద్యమకారుల వార్తా సంస్థ బుధవారం తెలిపింది. ఇందులో 2,403 మంది నిరసనకారులు, 147 మంది భద్రతా సిబ్బంది, ప్రభుత్వ అధికారులు ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇక ఈ ఉద్రిక్తతలతో సంబంధం లేని 12 మంది చిన్న పిల్లలు.. మరో 9 మంది ప్రజలు మృతి చెందినట్లు ఆ సంస్థ వెల్లడించింది. ఇప్పటివరకు 18 వేల మందికి పైగా ఆందోళనకారులను అరెస్ట్ చేశారు. మరోవైపు.. ఈ ఆందోళనలతో ఇరాన్‌లో ఇంటర్నెట్, ఎస్ఎంఎస్ సేవలను నిలిపివేశారు. అయితే కమ్యూనికేషన్ కోసం శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ ప్రొవైడర్ స్టార్‌లింక్ ఫ్రీగా సేవలు అందిస్తున్నట్లు మానవ హక్కుల సంఘాలు చెప్పగా.. స్టార్‌లింక్ మాత్రం ఇంకా ధృవీకరించలేదు.

## కర్ణాటక సీఎం పీఠంపై సస్పెన్స్.. రాహుల్ గాంధీతో సిద్ధరామయ్య, డీకే శివకుమార్ భేటీ

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** కర్ణాటక రాజకీయాల్లో గత కొంతకాలంగా సాగుతున్న ముఖ్యమంత్రి మార్పు అంశం మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. మంగళవారం మైసూరు పర్యటనకు వచ్చిన కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీని కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య, ఉపముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ విడివిడిగా కలిసి.. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న అనిశ్చితికి ముగింపు పలకాలని కోరినట్లు తెలుస్తోంది. మైసూరు ఎయిర్‌పోర్టులో జరిగిన ఈ భేటీలో.. నాయకత్వ మార్పుపై వస్తున్న ఊహాగానాల వల్ల కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలనపై ప్రభావం పడుతోందని అటు సిద్దు, ఇటు డీకే ఇద్దరు నేతలు రాహుల్ గాంధీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. కర్ణాటక సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం లేవనెత్తిన ఈ అంశంపై స్పందించిన రాహుల్ గాంధీ.. సంక్రాంతి తర్వాత ఢిల్లీకి రావాలని.. అక్కడ అధిష్టానంతో కలిసి పూర్తిస్థాయిలో చర్చిద్దామని సూచించినట్లు సమాచారం. కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రిగా తన పదవిని కాపాడుకోవడంతో పాటు.. రాష్ట్ర కేబినెట్‌లో మార్పులు చేర్పులు చేయాలని రాహుల్ గాంధీని సిద్ధరామయ్య కోరారు. అదే సమయంలో పనితీరు సరిగ్గా లేని మంత్రులను తొలగించి.. కొత్తవారికి అవకాశం ఇవ్వడం ద్వారా పార్టీలో అసంతృప్తిని తగ్గించవచ్చని ఆయన భావిస్తున్నారు.

డీకే శివకుమార్ వర్గం ఆశలు

2023 ఎన్నికల విజయం తర్వాత.. డీకే శివకుమార్ ముఖ్యమంత్రి పదవిని ఆశించారు. అయితే.. అధిష్టానం నచ్చజెప్పడంతో డిప్యూటీ సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. అప్పట్లో కుదిరిన రొటేషనల్ సీఎం (పదవీకాలం పంపకం) ఒప్పందం ప్రకారం.. రెండున్నరేళ్ల తర్వాత తనకు అవకాశం ఇవ్వాలని డీకే శివకుమార్ వర్గం గట్టిగా కోరుతోంది.

మరోవైపు.. కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి మార్పుపై బయట జరుగుతున్న ప్రచారంపై

ఇద్దరు నేతలు భిన్నంగా స్పందించడం గమనార్హం. కర్ణాటక కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఎలాంటి గందరగోళం లేదని.. ఇవన్నీ మీడియా సృష్టిస్తున్న ఊహాగానాలేనని సిద్ధరామయ్య కొట్టిపారేశారు. కర్ణాటకలో నాయకత్వ మార్పు అనే ప్రశ్నే లేదని తేల్చి చెప్పారు. మరోవైపు.. ఇదే విషయంపై స్పందించిన డీకే శివకుమార్.. తాను కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిని అని.. రాహుల్ గాంధీ లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత అని.. తమ మధ్య జరిగిన చర్చలు అన్నింటినీ బయటికి చెప్పలేమని పేర్కొన్నారు. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం వంటి అంశాలపై రాహుల్ గాంధీకి వివరించినట్లు డీకేఎస్ చెప్పారు.

2023 మే నెలలో జరిగిన కర్ణాటక అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ భారీ విజయం సాధించి అధికారాన్ని దక్కించుకుంది. అయితే కర్ణాటక సీఎం పదవి కోసం సిద్ధరామయ్య, డీకే శివకుమార్ ఇద్దరు నేతల మధ్య తీవ్ర పోటీ నెలకొంది. ఢిల్లీలో సుదీర్ఘ చర్చల తర్వాత సిద్ధరామయ్యకు సీఎం పదవి.. డీకే శివకుమార్‌కు డిప్యూటీ సీఎం పదవితో పాటు పీసీసీ అధ్యక్ష పదవిని కట్టబెట్టారు. అయితే అధికారికంగా బయటికి ప్రకటించకపోయినప్పటికీ.. 30 నెలల తర్వాత డీకే శివకుమార్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారనే ప్రచారం అప్పటి నుంచి సాగుతోంది.

## మహిళలకు రూ.1,500 ఎప్పుడు ఇస్తారు: షర్మిల

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** కూటమి ప్రభుత్వంపై రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని కూటమి అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు అవుతున్నా.. మహాశక్తి పథకాన్ని అమలు చేయలేదని మండిపడ్డారు. పండుగల పేరుతో కాలయాపన చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఆడబిడ్డ నిధి పథకం ప్రకారం 18 నుంచి 59 ఏళ్ల మహిళలకు ప్రతి నెల రూ.1500 ఎప్పుడు ఇస్తారని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీని వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

# ఆయన ప్రభుత్వంలో పనిచేయనందుకు బాధగా ఉంది..

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** ఫైర్ బ్రాండ్ రాజకీయాలకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్. వైసీపీ ప్రభుత్వం హయాంలో వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి కేబినెట్‌లో మంత్రిగా పనిచేశారు. మంత్రిగా పనిచేసిన సమయంలో టీడీపీ నేతలపై ఓ రేంజులో విరుచుకుపడ్డారు ఆర్కే రోజా. టీడీపీ ఆరోపణలకు కౌంటర్ ఇచ్చే క్రమంలో బలంగా ఎదురుదాడి చేశారు. అయితే 2024 ఏపీ ఎన్నికల్లో వైసీపీ ఘోర పరాజయం పాలైంది. టీడీపీ కూటమి గ్రాండ్ విక్టరీ కొట్టి అధికారంలోకి వచ్చింది. దీంతో కొంతకాలం సైలెంట్ అయిన రోజా .. మళ్లీ రాజకీయాల్లో ఫుల్ యాక్టివ్ అయ్యారు. ప్రభుత్వ విధానాలపై తనదైన రీతిలో విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మాజీ మంత్రి రోజా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఓడిపోతే పారిపోయే క్యారెక్టర్ తనది కాని రోజా అన్నారు. రెండుసార్లు ఓడిపోయి గెలిచానని రోజా గుర్తుచేశారు. ఓడిపోతే పారిపోయే బ్లడ్ తనది కాదని అన్నారు. జీవితాంతం నగరిలోనే ఉంటానంటూ రోజా స్పష్టం చేశారు. నగరిలోనే తనకు ఇల్లుఉందని.. కొత్త ఇంటిని కూడా కట్టుకున్నానన్నారు. తాను ఎక్కడికీ పారిపోలేదని.. మరింత బలంగా ప్రజల్లోకి వెళ్లి పోరాటం చేస్తామన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో వైసీపీ ఘన విజయం సాధిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు జగనన్న లాంటి దమ్మున్న నాయకుడితో పనిచేస్తున్నందుకు గర్వంగా ఉందన్నారు రోజా. అయితే వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో పనిచేయలేకపోయాననే బాధ మాత్రం ఉందన్నారు.వైఎస్ జగన్ ఇచ్చిన హామీలను అన్నింటినీ నెరవేర్చారన్న రోజా.. చంద్రబాబు మాత్రం హామీలు అమలు చేయకుండా మోసం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. మరోవైపు తెలుగుదేశం పార్టీ తరుపున రెండుసార్లు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన రోజా సెల్వమణి ఓటమి పాలయ్యారు. అయితే 2014లో నగరి నియోజకవర్గం నుంచి వైసీపీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేసిన రోజా.. టీడీపీ అభ్యర్థి గాలి ముద్దుకృష్ణమ నాయుడుపై గెలుపొందారు. 2019 ఎన్నికల్లో మరోసారి నగరి నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందిన రోజా.. వైఎస్ జగన్ మంత్రివర్గంలో మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అయితే 2024 ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మాత్రం రోజాకు పరాభవం ఎదురైంది. టీడీపీ అభ్యర్థి గాలి భాను ప్రకాష్ చేతిలో 45 వేల పైచిలుకు ఓట్ల తేడాతో రోజా ఓటమి పాలయ్యారు. దీంతో నగరి నుంచి రోజా తప్పుకుంటారనే వార్తలు రాగా.. రోజా క్లారిటీ ఇచ్చారు.

# చైనా మాంజా గొంతుకు చుట్టుకుని బైకర్ మృతి,,,,పండుగ పూట విషాదం

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** మకర సంక్రాంతి వేళ గాలిపటాలు ఎగురవేయడం ఆనవాయితీ. కానీ ఆ ఆనందం ఒక కుటుంబంలో తీరని విషాదాన్ని నింపింది. కర్ణాటకలోని బీదర్ జిల్లా తాళమడగి బ్రిడ్జి సమీపంలో.. చైనీస్ మాంజా దారం ఓ వ్యక్తి మెడకు చుట్టుకుని అతడు ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. అయితే చనిపోవడానికి కొన్ని క్షణాల ముందు అంటే గొంత కట్ అయి ధారాపాతంగా రక్తం కారుతుండగానే.. ఆయన తన కుమార్తెకు చివరి సారిగా ఫోన్ చేశారు. నేను చనిపోతున్నాను.. అమ్మను బాగా చూసుకో అంటూ చెప్పారు. ఆయన మాట్లాడిన ఈ చివరి ఫోన్ కాల్.. స్థానికులు అందరినీ కంటతడి పెట్టిస్తోంది.

అసలేం జరిగిందంటే..?

48 ఏళ్ల వయసు కల్గిన సంజుకుమార్ హొసమణి ఏదో పని నిమిత్తం బైక్‌పై వెళ్తున్నారు. ఈక్రమంలోనే రోడ్డుకు అడ్డంగా ఉన్న పదునైన నైలాన్ మాంజా (చైనీస్ మాంజా) ఒక్కసారిగా ఆయన గొంతుకు చుట్టుకుంది. దారం బలంగా లాగడంతో గొంతు లోతుగా తెగిపోయి తీవ్ర రక్తస్రావం మొదలైంది. బైక్ పైనుంచి కింద పడిపోయిన ఆయన.. మృత్యువు కళ్లముందు కనిపిస్తున్నా ధైర్యం చేసి తన కూతురికి ఫోన్ చేశారు. రక్తం ఓడుతున్న స్థితిలో ఆయన తన కూతురితో "అమ్మను జాగ్రత్తగా చూసుకో" అని చెప్పిన మాటలు అక్కడి వారిని కలచివేసాయి. స్థానికులు వెంటనే స్పందించి గాయాన్ని బట్టతో అదిమి పట్టి రక్తస్రావాన్ని ఆపే ప్రయత్నం చేశారు. అంబులెన్స్‌కు సమాచారం అందించినప్పటికీ.. అది వచ్చేసరికి సమయం మించిపోయింది. సంజుకుమార్ అక్కడికక్కడే కన్నుమూశారు. అంబులెన్స్ సకాలంలో వచ్చి ఉంటే ఆయన బతికేవారని బంధువులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ ఆందోళన చేపట్టారు. మన్న ఎఖెల్లి పోలీసులు ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మృత్యుపాశంగా చైనీస్ మాంజా ఒకప్పుడు గాలిపటాల కోసం నూలు దారాలను వాడేవారు. కానీ ఇప్పుడు తక్కువ ధర, ఎక్కువ బలం కోసం 'నైలాన్' లేదా 'చైనీస్ మాంజా'లను వాడుతున్నారు. ఇవి ఎంత పదునుగా ఉంటాయంటే.. చర్మం, కండరాలను క్షణాల్లో కోసేస్తాయి. ముఖ్యంగా బైకర్లు వేగంగా వెళ్లేటప్పుడు ఈ సన్నని దారాలు కంటికి కనిపించవు. నేరుగా గొంతుకు తగలడంతో ప్రాణాలు పోతున్నాయి. ఈ వారం రోజుల వ్యవధిలోనే మధ్య ప్రదేశ్‌లోని ఇండోర్‌లో రఘువీర్ ధాకర్ (45) అనే వ్యక్తి ఇదే తరహాలో మరణించారు. గతంలో ఢిల్లీలో కూడా 2025 జూలైలో యశ్ గోస్వామి అనే వ్యాపారి, 2023లో ఏడేళ్ల చిన్నారి ఈ మాంజాకు బలికావడం గమనార్హం. అధికారులు ఎన్ని దాడులు చేస్తున్నా.. విక్రయాలపై కఠినమైన నిషేధం అమలు కాకపోవడమే ఈ వరుస మరణాలకు ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తోంది.

# ప్రయత్నం విఫలమైనా, ప్రార్థన విఫలం కాదు.. డీకే శివకుమార్ ఇంట్రెస్టింగ్ పోస్ట్

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** కర్ణాటక రాజకీయాల్లో ముఖ్యమంత్రి పదవి కోసం సాగుతున్న అంతర్గత పోరు మరోసారి చర్చనీయాంశమైంది. మంగళవారం మైసూరు ఎయిర్‌పోర్టులో కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య, డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ వేర్వేరుగా రాహుల్ గాంధీతో భేటీ కావడంతో ఈ విషయం ఇప్పుడు తీవ్ర చర్చకు దారి తీసింది. ఇక ఈ భేటీ ముగిసిన తర్వాత ఉపముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ చేసిన సోషల్ మీడియా పోస్ట్ ఇప్పుడు కర్ణాటక రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సంచలనం రేపుతోంది.

రాహుల్ గాంధీతో భేటీ అయిన తర్వాత.. డీకే శివకుమార్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఒక ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యను పోస్ట్ చేశారు. ప్రయత్నం విఫలమైనా.. ప్రార్థన విఫలం కాదు.. అని ట్వీట్ చేశారు. దీనిపై రాజకీయ విశ్లేషకులు తమ అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి పదవి కోసం డీకే శివకుమార్ చేస్తున్న ప్రయత్నాలు ప్రస్తుతానికి ఫలించలేదని.. అయితే ఆయన మాత్రం సీఎం కుర్చీపై తన ఆశలను ఇంకా వదులుకోలేదని ఈ పోస్ట్ సూచిస్తోంది. కర్ణాటక సీఎం పదవి కోసం.. డీకే శివకుమార్‌ను రాహుల్ గాంధీ మరికొంత కాలం వేచి ఉండమని సూచించి ఉండవచ్చని అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఇటీవల తమిళనాడులో పర్యటించిన రాహుల్ గాంధీ.. తన టూర్ ముగించుకుని ఢిల్లీ వెళ్తుండగా.. మైసూరులోని మండకల్లి ఎయిర్‌పోర్టులో కొద్దిసేపు ఆగారు. రన్ వే మీదే సిద్ధరామయ్య, డీకే శివకుమార్‌లతో రాహుల్ గాంధీ విడివిడిగా కొన్ని నిమిషాల పాటు చర్చలు జరిపారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. సంక్రాంతి తర్వాత ఈ ఇద్దరు నేతలను ఢిల్లీకి పిలిచి.. నాయకత్వ మార్పు, అధికార పంపకంపై హైకమాండ్ ఒక స్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు.. ఈ భేటీపై ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య స్పందిస్తూ.. రాహుల్ గాంధీతో ఎలాంటి రాజకీయ చర్చలు జరగలేదని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఎలాంటి గందరగోళం లేదని.. అంతా మీడియా సృష్టిస్తున్న ఊహాగానాలేనని ఖండించారు. ముఖ్యమంత్రి పదవి విషయంలో అధిష్టానమే తుది నిర్ణయం తీసుకుంటుందని ఆయన మరోసారి గుర్తుచేశారు. దీంతో సంక్రాంతి పండగ తర్వాత ఢిల్లీలో సిద్ధు, డీకేలతో కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ నిర్వహించే భేటీలో కర్ణాటక సీఎం పదవిపై క్లారిటీ రానుంది.

# బిజెపితో దోస్తీ ప్రసక్తే లేదు.. సిద్ధాంత వైఖరిని స్పష్టం చేసిన విజయ్ దళపతి

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** తమిళ రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తున్న విజయ్ దళపతి నేతృత్వంలోని తమిళగ వెట్రి కళగం పార్టీ, బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే (చీణూా) కూటమితో పొత్తుపై కీలక ప్రకటన చేసింది. రాజకీయంగా తమను ఎన్ని ఇబ్బందులకు గురిచేసినప్పటికీ, ఎన్డీయేతో కలిసే ప్రసక్తే లేదని పార్టీ వర్గాలు కుండబద్దలు కొట్టాయి. తమ పార్టీకంటూ కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆశయాలు, సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయని, వాటి విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వెనక్కి తగ్గేది లేదని పార్టీ వర్గాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ నిర్ణయం ద్వారా తమిళనాడు రాజకీయాల్లో తమకంటూ ఒక ప్రత్యేక అస్తిత్వాన్ని చాటుకోవాలని టీవీకే భావిస్తోంది.

పార్టీ డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ నిర్మల్ కుమార్ ఈ వ్యవహారంపై స్పందిస్తూ, తమ సిద్ధాంత వైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు ఉండబోదని స్పష్టం చేశారు. కేవలం అధికారం కోసం లేదా రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం తమ మూల సూత్రాలను వదులుకోమని ఆయన వివరించారు. ప్రత్యర్థి పార్టీలు ఎన్ని ఒత్తిళ్లు తెచ్చినా, తమ రాజకీయ ప్రయాణం స్వతంత్రంగానే సాగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. తమ అధినేత విజయ్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రజల పక్షాన నిలబడతామని, సిద్ధాంతపరమైన రాజీ పడబోమని నిర్మల్ కుమార్ ఈ సందర్భంగా పునరుద్ఘాటించారు.మరోవైపు, 'జన నాయగన్' అంశంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ స్పందించిన తీరును టీవీకే నేతలు సానుకూలంగా స్వాగతించారు. రాహుల్ గాంధీ వ్యక్తం చేసిన మద్దతును తాము ఒక స్నేహపూర్వక సంజ్ఞగా భావిస్తున్నట్లు పార్టీ తెలిపింది. ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడటంలో ఇతర పార్టీల నుంచి లభించే ఇలాంటి మద్దతు తమకు నైతిక బలాన్నిస్తుందని నేతలు అభిప్రాయపడ్డారు. ఇది భవిష్యత్తులో రాజకీయ సమీకరణాలకు దారితీస్తుందా లేదా అన్నది పక్కన పెడితే, ప్రస్తుతానికి మాత్రం రాహుల్ వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. అయితే, 'జన నాయగన్' చిత్రానికి సెన్సార్ సర్టిఫికెట్ రాకుండా బీజేపీ కావాలనే అడ్డుకుంటోందని టీవీకే తీవ్ర ఆరోపణలు చేస్తోంది.

# 'భర్త సంపాదనలో 25 శాతం భార్యకు ఇవ్వాల్సిందే':అలహాబాద్ హైకోర్టు కీలక తీర్పు

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** వైవాహిక బంధం నుంచి విడిపోయిన మహిళల భద్రత, జీవనోపాధిపై అలహాబాద్ హైకోర్టు మంగళవారం ఒక చారిత్రాత్మక తీర్పును ఇచ్చింది. తనను తాను పోషించుకోలేని స్థితిలో ఉన్న భార్యకు, భర్త తన నికర ఆదాయంలో 25 శాతం వరకు భరణంచెల్లించాల్సిందేనని జస్టిస్ మదన్ పాల్ సింగ్ ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఒక భర్త దాఖలు చేసిన రివిజన్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ ఫ్యామిలీ కోర్టు ఇచ్చిన పెంపు ఉత్తర్వులను సమర్థించింది.

అసలేమిటి ఈ కేసు?

ఈ వివాదం షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన సురేష్ చంద్ర, అతని భార్యకు సంబంధించింది. 2003లో వీరు విడిపోయినప్పుడు.. ట్రయల్ కోర్టు భార్యకు నెలకు రూ. 500 భరణం చెల్లించాలని ఆదేశించింది. అయితే మారుతున్న కాలం, పెరిగిన నిత్యావసర ధరల దృష్ట్యా.. తన భరణాన్ని పెంచాలని కోరుతూ భార్య 2015లో ఫ్యామిలీ కోర్టును ఆశ్రయించింది. విచారణ చేపట్టిన కోర్టు జూలై 2024లో ఆమె భరణాన్ని రూ. 500 నుంచి రూ. 3,000కు పెంచుతూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

భర్త వాదన ఏంటంటే..?

ఫ్యామిలీ కోర్టు నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ సురేష్ చంద్ర హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. తాను కేవలం ఒక సామాన్య కూలీనని, అతి కష్టం మీద జీవనం సాగిస్తున్నానని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే ఆరు సార్లు భరణం పెంచారని.. నెలకు రూ. 3,000 చెల్లించడం తన స్థికి మించిన భారమని కోర్టుకు వివరించారు. అయితే సురేష్ చంద్ర వాదనలను తోసిపుచ్చిన హైకోర్టు.. పలు ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. భార్యను పోషించడం అనేది భర్తకు రాజ్యాంగబద్ధమైన చట్టపరమైన బాధ్యత మాత్రమే కాదని.. అది ఒక పవిత్రమైన ధర్మం అని పేర్కొంది.

భర్తకు ఎలాంటి శారీరక వైకల్యం లేదని.. అతను ఆరోగ్యవంతుడని కోర్టు గుర్తించింది. పని చేయగలిగే శక్తి ఉన్న వ్యక్తి తన బాధ్యత నుండి తప్పించుకోలేడని పేర్కొంది. సుప్రీంకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలను ఉదహరిస్తూ.. ఒక కూలీ రోజుకు కనీసం రూ. 600 సంపాదిస్తాడని.. నెలకు రూ. 18,000 ఆదాయం వస్తుందని అంచనా వేసింది. దీని ప్రకారం 25 శాతం అంటే రూ. 4,500 వరకు భరణం ఇవ్వవచ్చని, కానీ ఫ్యామిలీ కోర్టు కేవలం రూ. 3,000 మాత్రమే ఇవ్వాలని చెప్పిందని తెలిపింది. ఇది ఏమాత్రం ఎక్కువ కాదని తేల్చి చెప్పింది. ప్రస్తుత ద్రవ్యోల్బణం దృష్ట్యా రూ. 3,000 అనేది కనీస అవసరాలకు కూడా సరిపోదని.. దీనిని అధికం అనడం సమంజసం కాదని కోర్టు పిటిషన్‌ను కొట్టివేసింది.

# తమిళనాడుపై బీజేపీ స్పెషల్ ఫోకస్..

**క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ జనవరి 14,** కేంద్రమంత్రి ఎల్. మురుగన్ నివాసంలో జరిగిన పొంగల్ వేడుకల్లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పాల్గొనడం ఇప్పుడు జాతీయ రాజకీయాల్లో ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది. పండుగ సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూనే, తమిళ సంస్కృతి పట్ల తనకున్న అభిమానాన్ని చాటుకునేందుకు మోదీ ఈ వేదికను వాడుకున్నారు. ముఖ్యంగా తన ప్రసంగంలో తమిళ పదాలను విరివిగా ఉపయోగిస్తూ అక్కడి ప్రజల మనసు గెలుచుకునే ప్రయత్నం చేశారు. ఈ పరిణామం కేవలం పండుగ సంబరం మాత్రమే కాదని, రాబోయే ఎన్నికల కోసం దక్షిణాదిలో పాగా వేసే వ్యూహంలో భాగమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలే లక్ష్యంగా భారతీయ జనతా పార్టీ అగ్రనాయకత్వం ఇప్పటి నుంచే పావులు కదుపుతోంది. గత కొంతకాలంగా "తమిళ కాశీ సంగమం" వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా ఆ రాష్ట్ర ప్రజలతో మమేకమవుతున్న బీజేపీ, ఈసారి ఎలాగైనా అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోవాలని పట్టుదలతో ఉంది. కమలనాథులు ఇప్పటికే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయడంపై దృష్టి సారించారు. ద్రావిడ రాజకీయాల కోటలో తమదైన ముద్ర వేయాలని, ఈసారి కచ్చితంగా పాగా వేస్తామని ఆ పార్టీ నేతలు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రధాని మోదీ తన ప్రసంగాల్లో తమిళ భాషా గొప్పతనాన్ని, ప్రాచీనతను పదే పదే ప్రస్తావించడం వెనుక ఒక బలమైన రాజకీయ సందేశం కనిపిస్తోంది. కేవలం అభివృద్ధి మంత్రమే కాకుండా, తమిళ అస్తిత్వాన్ని గౌరవిస్తామనే నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో కలిగించడం ద్వారా ప్రాంతీయ పార్టీల ఆధిపత్యానికి గండి కొట్టాలని బీజేపీ భావిస్తోంది. మురుగన్ ఇంటి వేడుకల్లో మోదీ పాల్గొనడం వల్ల సామాజిక సమీకరణాలు కూడా తమకు అనుకూలంగా మారుతాయని పార్టీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈ వ్యూహం రాబోయే ఎన్నికల్లో ఓట్ల రూపంలో మారుతుందో లేదో వేచి చూడాలి.

వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారానికి ఊతమిచ్చేలా ఈ నెలాఖరులో ప్రధాని మోదీ మరోసారి తమిళనాడులో పర్యటించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పర్యటనలో భాగంగా పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేయడంతో పాటు, భారీ బహిరంగ సభలో కూడా ప్రసంగించే అవకాశం ఉంది. మోదీ పర్యటనలు వరుసగా ఉండటం చూస్తుంటే, తమిళనాడును బీజేపీ ఎంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుందో అర్థమవుతోంది. రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తమ ఉనికిని చాటుకోవడమే కాకుండా, అధికార పీఠాన్ని దక్కించుకోవడమే లక్ష్యంగా మోదీ టీమ్ ప్రణాళికలు రచిస్తోంది.

# సినిమా

## బాబోయ్.. ఆ హీరోతో సినిమాలు చేయడం చాలా కష్టం..

తెలుగు సినీప్రియులకు హీరోయిన్ ప్రేమ గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం అక్కర్లేదు. ఒకప్పుడు తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం వంటి భాషలలో అనేక హిట్ చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. మొదట్లో నటనా రంగంపై పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోయినా, తల్లి ప్రోత్సాహంతో రంగ ప్రవేశం చేసిన ఆమె.. అద్భుతమైన నటనతో కట్టిపడేశారు. తక్కువ సమయంలోనే అడియన్స్ హృదయాల్లో చోటు సంపాదించుకున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రేమ సినిమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే గతంలో ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. కొన్ని సినిమాల తర్వాత "ఓం" సినిమా విజయంతో కెరీర్‌లో కీలక మలుపు వచ్చిందని అన్నారు ప్రేమ. అలాగే ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టినప్పుడు ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొన్నానని, తన కుటుంబంలో ఎవరూ కళాకారులు లేకపోవడంతో చాలా కష్టపడాల్సి వచ్చిందని ప్రేమ తెలిపారు. ముఖ్యంగా దర్శకుడు ఉపేంద్రతో పనిచేయడం ఒక పెద్ద సవాలని అనేక మంది నటులు భావించేవారని, ఆ అనుభవం తనను మరింత బలంగా మార్చిందని ఆమె వెల్లడించారు. ఉపేంద్రతో కలిసి పనిచేయడం అనేక మంది నటులకు కష్టతరమైన అనుభవం అని ప్రేమ వెల్లడించారు. "ఉపేంద్ర" సినిమాలో దామిని, రవీనా టాండన్, తాను కలిసి నటించామని, తమ పాత్రలు ఎంతో సవాలుతో కూడుకున్నవని అన్నారు. ఉపేంద్ర సహజత్వానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తారని, సన్నివేశాలను ఎంతో రియలిస్టిక్‌గా చిత్రీకరించడానికి ప్రయత్నిస్తారని చెప్పారు. కొన్ని సన్నివేశాల్లో ఆయన డిమాండ్ చేసిన సహజత్వం తనకు శాడిస్టిక్ అనిపించిందని, గ్లాస్ పీస్‌లు, నిప్పు మధ్య షూటింగ్ చేయాల్సి వచ్చిందని ప్రేమ వివరించారు. సినిమా బాగా రావడానికి ఉపేంద్ర ఎంతగా ఇన్వాల్వ్ అవుతారో, షూటింగ్ సమయంలోనే ఎడిటింగ్ గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగి ఉంటారని ఆమె ప్రశంసించారు. ఉపేంద్రతో చేసిన సినిమాలోని ఒక సన్నివేశాన్ని ప్రేమ గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇంట్లోంచి లాక్కెళ్లి పడేసే సీన్‌లో, అది నిజంగా జరిగిందేనని, ఆ సమయంలో తన ప్రాణం పోతుందేమోనని భయపడ్డానని చెప్పారు. కానీ కెమెరా ఆన్ అయినప్పుడు, ప్రేక్షకులు చూస్తున్నారనే భావనతో ధైర్యంగా ఆ సన్నివేశాన్ని పూర్తి చేశానని అన్నారు. ఉపేంద్రతో పనిచేసిన అనుభవం తనను చాలా బలంగా మార్చిందని, ఆ స్కూల్ తనకెంతో నేర్పిందని ప్రేమ తెలిపారు. ఆ తర్వాత మోహన్ బాబు, సురేష్ కృష్ణ వంటి పెద్ద నటులు, దర్శకులతో కలిసి "రాయలసీమ రామన్న చౌదరి" వంటి చిత్రాల్లో పనిచేయడానికి ఉపేంద్రతో చేసిన అనుభవమే ధైర్యాన్ని ఇచ్చిందని ప్రేమ స్పష్టం చేశారు. ఒకప్పుడు సెట్‌కి సమయానికి రావడంలో ఉన్న క్రమశిక్షణ ఇప్పుడు లేదని ప్రస్తుత పరిస్థితిపై ఆమె ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు.

## గ్రీన్ టీ ఏ సమయంలో తాగాలి..?

గ్రీన్ టీ ఆరోగ్యానికి అనే విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మనందరికీ తెలిసిందే. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. గ్రీన్ టీలో చాలా యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అది లోపలి నుంచి తాజాదనాన్ని కలిగిస్తుంది. గ్రీన్ టీ వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. ప్రజలు గ్రీన్ టీని ఖాళీ కడుపుతో తాగుతారు. అయితే గ్రీన్ టీని ఖాళీ కడుపుతో తాగకూడదు. ఇది చేస్తే గ్రీన్ టీ ఆమ్లతను కలిగిస్తుంది. గ్రీన్ టీ భోజనం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత తాగాలి. ఆ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. గ్రీన్ టీలోని కెఫిన్, కాటెచిన్స్ కలయిక జీవక్రియను పెంచడానికి, కొవ్వును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

కొంతమంది బరువు తగ్గడానికి గ్రీన్ టీ తాగుతారు. గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల శరీర ఆకృతిని కాపాడుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గ్రీన్ టీ భోజనం తర్వాత అనువైనదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత గ్రీన్ టీ తాగడం మానుకోండి. ఎందుకంటే కెఫిన్ మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది.

గ్రీన్ టీలో టానిన్లు, పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపులో ఆమ్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం లేదా వికారం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఈ పద్ధతి అనుసరించే వారిలో కడుపు సహజ జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, గ్రీన్ టీ తాగడానికి ఉత్తమ సమయాలు రెండే. భోజనం లేదా తేలికపాటి అల్పాహారం తర్వాత మాత్రమే ఈ పానీయం తీసుకోవాలి.

గ్రీన్ టీని ఎల్లప్పుడూ భోజనం తర్వాత తీసుకోవాలి. గ్రీన్ టీలో కెఫిన్ ఉంటుంది,. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ రసాలను పలుచన చేయడం ద్వారా కడుపుకు హాని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువగా గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల తలతిరగడం, వాంతులు కూడా వస్తాయి. . గ్రీన్ టీ జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కడుపు సమస్యల త్వరగా నివారించి ఉపశమనం పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. సాయంత్రం వేళల్లో శరీరంలో శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే గ్రీన్ టీ తాగితే తక్షణమే ఎనర్జిటిక్ గా మారతాయి.

## ఈ టైంలో పండ్ల జ్యూస్ తాగారంటే..

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం మంచిదన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మంది పండ్లు తినడానికి బదులుగా పండ్ల రసం తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే వేళాపళా లేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు పండ్ల జ్యూస్‌లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనకరంగా ఉండటానికి బదులుగా ఆరోగ్యానికి హాని తలపెడతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం జ్యూస్ తాగడానికి ఒక నిర్దిష్ట సమయం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పండ్ల రసం తాగడానికి ఉత్తమ సమయంగా పరిగణించబడుతుంది. రాత్రి నిద్ర తర్వాత, శరీరానికి శక్తి అవసరం. దీనిని తాజా పండ్ల రసం నుంచి వెంటనే పొందవచ్చు.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా అల్పాహారంతో జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం లేదా వ్యాయామం చేసిన అరగంట తర్వాత జ్యూస్ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది వ్యాయామం సమయంలో ఖర్చు చేసిన శక్తిని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. అయితే రాత్రి పడుకునే ముందు పండ్ల రసం ఎప్పుడూ తాగకూడదు. ఇందులో సహజ చక్కెర (ఫ్రక్టోజ్) ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

రాత్రిపూట జీర్ణవ్యవస్థ మందగిస్తుంది. భోజనంతో పాటు జ్యూస్ తాగడం మానుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణ ప్రక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. గ్యాస్ లేదా అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది. అదే సమయంలో జ్యూస్‌లో చక్కెర జోడించకుండా ఉండండి. ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌ల కంటే తాజాగా తయారుచేసిన ఇంట్లో తయారుచేసిన జ్యూస్‌లను తాగడం మంచిది. ఈ జ్యూస్‌లలో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, వీలైతే పండ్లు తినడం ఇంకా మంచిది.

## రాహుల్ సెంచరీ వృథ.. రెండో వన్డేలో కివీస్‌దే విక్టరీ..

రాజ్ కోట్ లోని నిరంజన్ షా స్టేడియంలో జరిగిన రెండో వన్డేలో న్యూజిలాండ్ ఘన విజయం సాధించింది. టాస్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత జట్టు నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు కోల్పోయి 284 పరుగులు చేసింది. 285 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన న్యూజిలాండ్ జట్టు కేవలం 3 వికెట్లు కోల్పోయి టార్గెట్ ఛేదించింది. దీంతో మూడు వన్డేల సిరీస్ లో ప్రస్తుతం ఇరు జట్లు సమానంగా నిలిచాయి. ఫలితం కోసం మూడో వన్డే కోసం ఆడాల్సిందే.

న్యూజిలాండ్ తరపున డారిల్ మిచెల్ సెంచరీ ఇన్నింగ్ తో ఆకట్టుకున్నాడు. డారిల్ మిచెల్ 96 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. 87 పరుగుల వద్ద విల్ యంగ్ అవుట్ అయ్యాడు. కుల్దీప్ యాదవ్ బౌలింగ్‌లో నితీష్ కుమార్ రెడ్డికి క్యాచ్ ఇచ్చి పెవిలియన్ చేరాడు. ఆరో ఓవర్లో హర్షిత్ రాణా డెవాన్ కాన్వేను అవుట్ చేయగా, 13వ ఓవర్లో ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ హెన్రీ నికోల్స్‌ను అవుట్ చేశాడు.

కెఎల్ రాహుల్ సెంచరీ, శుభ్‌మన్ గిల్ అర్ధ సెంచరీ..

భారత ఆటగాడు కేఎల్ రాహుల్ 92 బంతుల్లో అజేయంగా 112 పరుగులు చేసి తన ఎనిమిదో వన్డే సెంచరీని నమోదు చేసుకున్నాడు. కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ 56, రోహిత్ శర్మ 24, విరాట్ కోహ్లీ 23 పరుగులు చేశారు. రవీంద్ర జడేజా 27 పరుగులతో కీలక పాత్ర పోషించాడు.

న్యూజిలాండ్ తరపున క్రిస్టియన్ క్లార్క్ మూడు వికెట్లు పడగొట్టగా, అరంగేట్ర ఆటగాళ్లు జాడెన్ లెన్నాక్స్, జాక్ ఫాల్క్స్, కైల్ జామిసన్, కెప్టెన్ మైఖేల్ బ్రేస్‌వెల్ తలా ఒక వికెట్ తీసుకున్నారు.

ఏకైక బ్యాట్స్‌మన్ గా కేఎల్ రాహుల్..

న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 5వ స్థానంలో సెంచరీ చేసిన తర్వాత, కేఎల్ రాహుల్ ఒక ముఖ్యమైన రికార్డును సృష్టించాడు. ప్రపంచంలో 1వ స్థానం నుంచి 6వ స్థానం వరకు ప్రతి బ్యాటింగ్ స్థానంలో సెంచరీలు చేసిన ఏకైక బ్యాట్స్‌మన్ అతనే.

రెండు జట్ల ప్లేయింగ్-11..

భారత్: శుభమన్ గిల్ (కెప్టెన్), రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ, శ్రేయాస్ అయ్యర్, కేఎల్ రాహుల్ (వికెట్ కీపర్), రవీంద్ర జడేజా, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, కుల్దీప్ యాదవ్, హర్షిత్ రాణా, మహమ్మద్ సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ.

న్యూజిలాండ్: మైఖేల్ బ్రేస్‌వెల్ (కెప్టెన్), డెవాన్ కాన్వే, విల్ యంగ్, హెన్రీ నికోల్స్, డారిల్ మిచెల్, గ్లెన్ ఫిలిప్స్, మిచ్ హే (వికెట్ కీపర్), జాక్ ఫాల్క్స్, కైల్ జామిసన్, క్రిస్టియన్ క్లార్క్, జేడెన్ లెన్నాక్స్.

## మొన్న విడాకులు.. నేడు బాలీవుడ్ నటితో టీమిండియా ప్లేయర్ డేటింగ్..?

భారత క్రికెట్ జట్టులో తనదైన శైలిలో లెగ్ స్పిన్‌తో మాయ చేసే యుజ్వేంద్ర చాహల్ ఆటతోనే కాకుండా, తన వ్యక్తిగత విషయాలతోనూ తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తుంటాడు. తాజా సమాచారం ప్రకారం, చాహల్ బాలీవుడ్ హాట్ బాంబ్ దిశా పటానితో డేటింగ్‌లో ఉన్నారంటూ సోషల్ మీడియాలో పుకార్లు షికారు చేస్తున్నాయి. ఈ వార్తలు విన్న అభిమానులు ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు.

పుకార్లకు కారణం ఏమిటి?

సాధారణంగా సెలబ్రిటీల మధ్య చిన్నపాటి సాన్నిహిత్యం కనిపించినా లేదా సోషల్ మీడియాలో ఒకరి పోస్టులకు మరొకరు స్పందించినా నెటిజన్లు రకరకాల ఊహాగానాలు మొదలుపెడతారు. చహల్, దిశాల విషయంలో కూడా సరిగ్గా ఇదే జరిగింది. ఇద్దరూ సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్‌గా ఉండటం, కొన్ని పోస్టులకు వచ్చిన స్పందనలు ఈ పుకార్లకు ఆజ్యం పోశాయి.

అసలు నిజం ఏంటి?

అయితే, ఈ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని తెలుస్తోంది. చహల్ తన భార్య ధనశ్రీ వర్మతో విడిపోయారనే వార్తలు గతంలో వచ్చినప్పటికీ, వాటిపై స్పష్టత లేదు. ఇక దిశా పటాని విషయానికి వస్తే, ఆమె పేరు ఇటీవల ఒక పంజాబీ సింగర్‌తో వినిపిస్తోంది. చహల్, దిశా మధ్య కేవలం స్నేహం లేదా పరిచయం ఉండొచ్చేమో కానీ, వారు డేటింగ్‌లో ఉన్నారనే వార్తలు కేవలం కట్టుకథలేనని సన్నిహిత వర్గాల సమాచారం.

చహల్ ప్రస్తుత పరిస్థితి: ప్రస్తుతం చహల్ తన క్రికెట్ కెరీర్‌పై దృష్టి పెట్టారు. టీమిండియాలో తిరిగి స్థానం సంపాదించేందుకు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. ఇటు దిశా పటాని కూడా తన తదుపరి సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు. కాబట్టి, వైరల్ అవుతున్న ఈ వార్తలను నమ్మాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టమవుతోంది.

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