

**రిపోర్టు కావాలిను**

**క్రైమ్ కౌంటర్**

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- బిల్లా బ్యూరోలు
- బిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు కావాలిను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

**98497 07349**

సంపుటి : 02 సంచిక : 144 ప్రకాశం, సోమవారం 23-02-2026 పేజీలు : 4 వెల. 2/-

## శ్రీశైలం మలన్న హుండీ లెక్కింపు... 13 రోజుల్లో కోట్లల్లో... భక్తుల కానుకలు!



**క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్..** నంద్యాల జిల్లాలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రం శ్రీశైల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి వారి చెంత భక్తులు తమ భక్తిని చాటుకున్నారు. ఇటీవల అత్యంత వైభవంగా జరిగిన మహాశివరాత్రి బ్రహ్మాత్మవాల సందర్భంగా భక్తులు పోటెత్తారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి, అమ్మవార్లకు సమర్పించిన కానుకల లెక్కింపును దేవస్థానం అధికారులు పూర్తి చేశారు. గత 13 రోజులకు గాను మల్లన్నకు భారీగా ఆదాయం లభించింది. ద్రవ్య కళ్యాణ మండపంలో కట్టడిట్టమైన భద్రత, సీసీ కెమెరాల నిఘా మధ్య జరిగిన ఈ లెక్కింపులో స్వామివారికి రూ. 5,61,81,535 ల నగదు ఆదాయం వచ్చినట్లు దేవస్థానం చైర్మన్ రమేష్ నాయుడు, ఈవో శ్రీనివాసరావు అధికారికంగా ప్రకటించారు. నగదుతో పాటు భక్తులు మొక్కులు రూపంలో పెద్ద ఎత్తున బంగారు, వెండి ఆభరణాలను సమర్పించారు. స్వామి అమ్మవార్లకు కానుకగా 124.5 గ్రాముల బంగారం, 5.550 కేజీల వెండి సమకూరాయి. భారతీయ కరెన్సీతో పాటు విదేశాల్లోని భక్తులు కూడా స్వామివారిపై తమ భక్తిని చాటుకున్నారు. హుండీలో 22 అమెరికా డాలర్లు , 25 ఇంగ్లాండ్ పౌండ్లు, 15 ఆస్ట్రేలియా డాలర్లు, సింగపూర్ డాలర్లు, యూర

## పరీక్ష కేంద్రాలు సందర్శించిన సీఐ రామకోటయ్య, ఎస్పీ నాగరాజు



## టిడిపి కార్యాలయంలో మౌలానా ఆజాద్ వర్ధంతి



**క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు,** దేశంలో విద్యారంగం అభివృద్ధికి కృషి చేసిన మహోన్నత వ్యక్తి డాక్టర్ మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ వర్ధంతిని కందుకూరు టిడిపి కార్యాలయంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. పలువురు ముస్లిం నేతలు ఆజాద్ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. స్వాతంత్ర్య అనంతరం దేశానికి ఆయన చేసిన సేవలను కొనియాడారు. 11 సంవత్సరాల పాటు భారత విద్యాశాఖ మంత్రిగా పనిచేసి, ఎన్నో సంస్కరణలు తీసుకొచ్చారని నేతలు పేర్కొన్నారు. పట్టణ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు అహ్మద్ బాషా ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో నెల్లూరు పార్లమెంట్ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి షేక్ రూబీ, పట్టణ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ సలాం, మైనార్టీ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ సజీర్, వార్డు అధ్యక్షులు గౌస్ బాషా, నాయబ్ రసూల్, రాష్ట్ర విశ్వహాహూణ కార్యరేషన్ డైరెక్టర్ చిలకపాటి మధు, రాష్ట్ర తెలుగు యువత ప్రధాన కార్యదర్శి బెజవాడ ప్రసాద్, పార్టీ నేతలు సయ్యద్ జియాఉద్దీన్, కాలేషా, జహీర్, హర్షద్, గౌస్ బాషా, ఖాదర్, హాజీ, వలీబాషా, నాయబ్ రసూల్, రఫీ, బాబు, ఖాదర్, ఆసిఫుద్దీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గిరిజన పాఠశాల భవన నిర్మాణ పనులు చేపట్టండి..

సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి



**ఓంగోలు క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి,** పొన్నలూరు మండల కేంద్రమైన గిరిజనుల పాఠశాలను సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి 2018లో దాదాపు రూ.7 కోట్లతో గదుల పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వలన పాఠశాల భవన గదులు నిర్మాణ పనులు అసంపూర్ణంగా నిలిచాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొందరు గౌరెల పెంపకం దారులు ఇదే అడుగుగా భావించి పాఠశాల భవనాన్ని గౌరెలు దొడ్డిగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. గౌరెలు మల, మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నాయి. ఇంకా కొందరు అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారు. మద్యం తాగడం, పేకాట తదితర కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఇ క్షుద్ తహసీల్దార్, ఎంపీడివో, వెలుగు, గృహ, ఉపాధి, జూనియర్ కళాశాల, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం తదితర ప్రభుత్వ కార్యాలయంలు ఉన్నాయి. మండలంలోని ఆ గ్రామ ప్రజలు తమ తమ పనులు కొరకు రాకపోకలను చేస్తుంటారు. సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి ప్రత్యేక చోరవ తీసుకొని పాఠశాల గది నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన చేపట్టి విధంగా చూడాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

## ప్రియమైన ఇంటర్ విద్యార్థులారా ఆల్ ద బెస్ట్-షేక్ ఇర్ఫాన్



**క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్.... మార్కాపురం జిల్లా.** మైనారిటీ నాయకుడు, గిద్దలూరు నియోజకవర్గం. ఫిబ్రవరి 23వ తేదీ నుంచి మార్చి 24వ తేదీ వరకు జరిగే ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలకు మీ అందరికీ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు! ప్రతి విద్యార్థి గొప్పగా రాసి, ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని షేక్ ఇర్ఫాన్ కోరుకుంటున్నారు. ప్రశాంతంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో పాల్గొని, ప్రతి సబ్జెక్ట్లో అద్భుతంగా రాసి విజయం సాధించండి. ఒత్తిడికి లొంగకండి, సమయాన్ని మెల్లగా మేనేజ్ చేసుకోండి. మీ కలల రంగులా మీ భవిష్యత్తు రావాలి..

**క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్... మార్కాపురం జిల్లా...** కొమరోలు పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష కేంద్రాలను ఆదివారం గిద్దలూరు రూరల్ సీఐ రామకోటయ్య స్థానిక ఎస్పీ నాగరాజు తో కలిసి సందర్శించారు. పరీక్షల నిర్వహణ సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను పోలీసు సిబ్బందికి పరీక్షా నిర్వహణ అధికారికి తెలిపారు. అంతేకాకుండా పరీక్షలు జరుగుతున్న సమయంలో పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ ఉంటుందని ఈ విషయాన్ని ప్రజలు గమనించి ఆ ప్రాంతాలలో గుంపులుగా ఉండవద్దని సీఐ తెలిపారు. అంతేకాకుండా ఇప్పటికే పరీక్ష కేంద్రాల సమీపంలోని జిరాక్స్ సెంటర్లు నెట్ సెంటర్లను స్వచ్ఛందంగా మూసివేయాలని నోటీసులు ఇచ్చినట్లు సీఐ రామకోటయ్య చెప్పారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద కాపీలను ప్రోత్సహించేందుకు ఎవరైనా ప్రయత్నిస్తే అటువంటి వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలతో పవని సీఐ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు....

## అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి



**క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి టి.నాగ బ్రహ్మాం కందుకూరు రూరల్,** పట్టణంలోని దివి శివలింగ ప్రసాద్ ఇంటివద్ద నుంచి తాళ్లూరి రమణయ్య ఇంటి వరకు రూ.28.5 లక్షల వ్యయం తో నూతనంగా నిర్మించిన సిసి రోడ్డు , డ్రెయిన్ ను ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు ఆదివారం ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ కే. అనూప, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

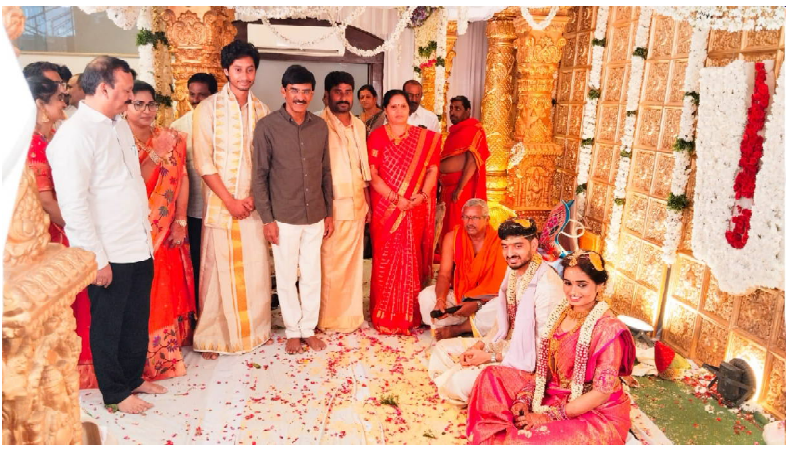
## అంగన్నాడి కార్యకర్తలకు బీమా సౌకర్యాలు.. 2 లక్షల ఇన్సూరెన్స్

**క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ , ఫిబ్రవరి 22** అంగన్నాడి కార్యకర్తలకు ఉపయోగపడేలా ఏపీలోని కూలమి ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం తెచ్చిన ప్రధానమంత్రి జీవనజ్యోతి యోజన, ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజనను రాష్ట్రంలోని అంగన్నాడిలకు వర్తింపజేయనున్నారు. ఈ మేరకు ఏపీ స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ చర్యలు చేపట్టింది. ఈ నిర్ణయంతో అంగన్నాడి కార్యకర్తలకు లబ్ధి చేకూరుతుందని అధికారులు చెప్పన్నారు. ప్రధానమంత్రి జీవనజ్యోతి యోజన మరోవైపు అంగన్నాడి కార్యకర్తలకు అనుకోకుండా ఏదైనా ప్రమాదం వాటిల్లితే ప్రమాద బీమా చెల్లించేలా ఈ పథకం తీసుకువచ్చారు. 18 ఏళ్ల నుంచి 50 ఏళ్ల వయసు మధ్యలో ఉన్నవారికి ప్రధానమంత్రి జీవనజ్యోతి యోజన వర్తింపజేస్తున్నారు. ఈ పథకం లబ్ధి పొందటం కోసం అంగన్నాడి కార్యకర్తలు.. సంవత్సరానికి రూ.436 ప్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినా, సహజ మరణం సంభవించినా కూడా ఈ పథకం కింద రూ.2 లక్షలను బాధిత కుటుంబానికి అందిస్తారు. అయితే 50 ఏళ్ల దాటిన వారికి ప్రధానమంత్రి జీవన

జ్యోతి యోజన వర్తించదు. ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజనమరోవైపు కేంద్రం తెచ్చిన ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజనను కూడా ఏపీ ప్రభుత్వం అంగన్నాడిలకు వర్తింపజేయనుంది. ఈ పథకం లబ్ధి పొందటానికి ఏటా కేవలం 20 రూపాయలు ప్రీమియం చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. ఈ పథకం కింద అనుకోకుండా ఏదైనా ప్రమాదం జరిగి వైకల్యం సంభవిస్తే బీమా డబ్బులు అందిస్తారు. ప్రమాదంలో పూర్తి స్థాయి వైకల్యం సంభవిస్తే రూ.2 లక్షలు, చనిపోతే రూ.2 లక్షలు అందిస్తారు. ప్రమాదం కారణంగా పాక్షిక వైకల్యం సంభవిస్తే లక్ష రూపాయలు అందిస్తారు. మరోవైపు ఏపీ ప్రభుత్వం అంగన్నాడి కేంద్రాల అభివృద్ధికి పలు సంస్కరణలు తెచ్చింది. అంగన్నాడి కార్యకర్త గ్రూపుల్లో పెంచటంతో పాటుగా విద్యా విధానంలో మార్పులు, మినీ అంగన్నాడి కేంద్రాలను మెయిన్ కేంద్రాలుగా మార్చుతున్నారు. అలాగే అంగన్నాడి కేంద్రాలకు ఆరోగ్య సంరక్షణ కిట్లు అందిస్తోంది. చిన్నారులు, గర్భిణులకు కావాల్సిన మందులు, ప్రథమ చికిత్సకు అవసరమైనవి ఈ కిట్లలో ఉంటాయి. అలాగే ఈ మందులను ఎలా ఉపయోగించాలనే దానిపై అంగన్నాడి కార్యకర్తలకు అవగాహన కూడా కల్పిస్తున్నారు.



### వివాహ వేడుకలో మాజీ ఎమ్మెల్యే రామిరెడ్డి ప్రతాప్ కుమార్ రెడ్డి



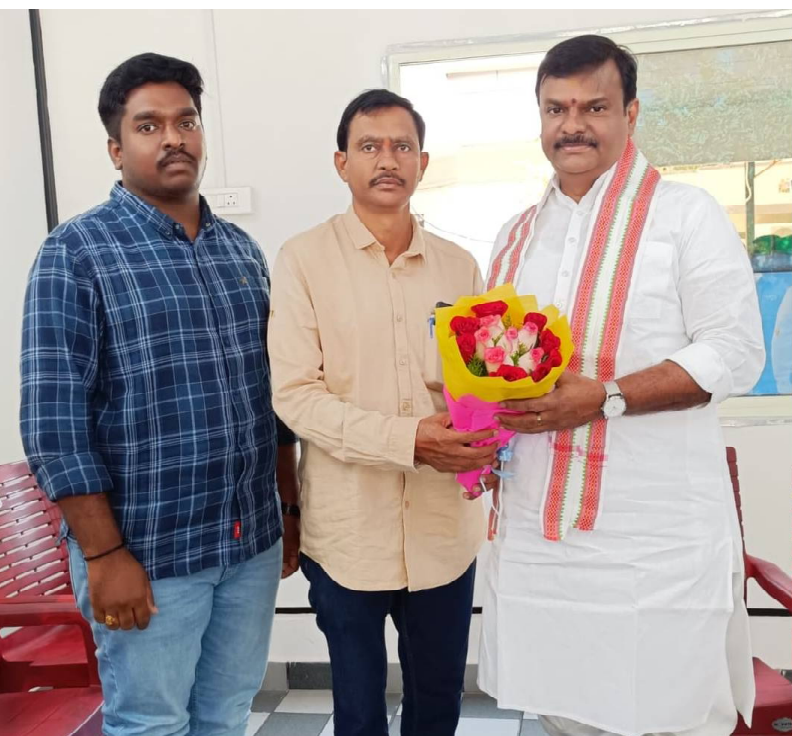
కావలి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు క్రెశీ కౌంటర్ ప్రతినిధి, ఆర్ ఎన్ ఆర్ కళ్యాణమండపంలో జరిగిన వేమిరెడ్డి వివాహ మహోత్సవంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ శ్రీ రామిరెడ్డి ప్రతాప్ కుమార్ రెడ్డి గారు పాల్గొని నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించారు.

### నేటి నుంచి ఇంటర్ పబ్లిక్ పరీక్షలు



క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలకు సంబంధించి నెలగ్లూ ప్రాంతీయ పర్యవేక్షణ అధికారి వరప్రసాద్ పర్యవేక్షణలో చుండి మోడల్ కాలేజ్ చీఫ్ సూపర్వైజర్ శ్రీనివాసన్, డిప్యూటీ చీఫ్ అఫీసర్ బి.వి. కాశీరత్నం, విద్యార్థులను ఉద్దేశించి కొన్ని సూచనలను తెలియజేశారు. అవి పరీక్షకు హాజరు అగు విద్యార్థులు గంట ముందే కేంద్రానికి చేరుకోవాలని, ఒక్క నిమిషం అలస్యమైనా నిబంధనల ప్రకారం పరీక్షకు అనుమతి లేదు అని చెప్పారు. తొమ్మిది గంటలకు పరీక్ష ప్రారంభమవుతుంది అని, మొదటి ఫోన్లు, స్టార్ట్ వాలిలు, క్యాలిక్యులేటర్లు, ఎటువంటి ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు పరీక్ష హాలు లోనికి అనుమతి లేదని తెలియజేశారు. విద్యార్థులు ఎలాంటి అందోళనకు గురికాకుండా ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పరీక్షలను రాయాలని పేర్కొన్నారు. పరీక్షలు జీవితములో ఒక భాగమే గాని పరీక్షలే జీవితము కాదు. అనే విషయము విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. పరీక్షా కేంద్రం లో ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటు 144 సెక్షన్ అమలులో ఉందని సూచించారు. పరీక్షకు సంబంధించిన సిబ్బంది మరెవరికీ కేంద్రంలోనికి అనుమతి లేదని, ప్రతి రూములో సీసీ కెమెరా పర్యవేక్షణలో పరీక్షలు జరుగుతున్నాయని వివరించారు, త్రాగునీటి వసతి, వైద్య సిబ్బందిని అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని తెలియజేశారు. పరీక్షా కేంద్రం లో ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థులు 158 మంది ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థులు 106 మంది పరీక్షలు వ్రాయుచున్నారని తెలియజేశారు.

### బజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సివిఎస్ మాధవ్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సీనియర్ జర్నలిస్ట్ గుండవరపు రమేష్



క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, విశాఖపట్నంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షులు సివిఎస్. మాధవ్ ను సీనియర్ పాత్రికేయులు గుండవరపు రమేష్ ఆదివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి వుప్పుగుచ్చాన్ని అందజేశారు. మాధవ్ భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవి చేపట్టిన తర్వాత తొలిసారిగా కలిసిన గుండవరపు రమేష్ ఆయనకు అభినందనలను తెలియజేశారు. సమకాలీన రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై వారి ఇరువురు 25 నిమిషాలకు పైగా చర్చించుకున్నారు. ఆయన వెంట బెక్స్ క్రాఫ్ ధీరజ్ కుమార్ ఉన్నారు.

### ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యం...

నేరాల నియంత్రణకు కార్డెన్ సెన్స్ చేపట్టిన ప్రకాశం జిల్లా పోలీసులు కొండేపి మండలంలో కార్డెన్ అండ్ సెన్స్ - 33 వాహనాలు సీజ్.



క్రెం కౌంటర్ స్టూప్... ప్రకాశం జిల్లా.. ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ వి. హర్షవర్ధన్ రాజు, ఐపీఎస్., ఆదేశాల మేరకు మరియు కందుకూరు ఎస్.డి.పి.ఓ.సిహెచ్. వి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం, పర్యవేక్షణలో, ఆదివారం ఉదయం కొండేపి మండల కేంద్రంలోని బీసీ కాలనీలో కార్డెన్ అండ్ సెన్స్ (తనిఖీలు) నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కొండేపి సి.ఐ జి. సోమశేఖర్, కొండేపి, పొన్నలూరు ఎస్టేట్ ప్రెమ్ కుమార్, పి.సత్యనారాయణ మరియు వారి సిబ్బందితో కలిసి 30 మంది పోలీసులతో ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ప్రజల భద్రతను కాపాడటం గంజాయి కోసం తనిఖీ, బెల్టు షాపులు నిర్వహణ అరికట్టడం మరియు నేరాలను అదుపు చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ తనిఖీలు జరిగాయి. కాలనీలోని ప్రతి ఇంటిని మరియు అనుమానిత వ్యక్తులను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. సరైన పత్రాలు లేని 28 ద్విచక్ర వాహనాలను మరియు 5 ఆటోలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మొత్తం 33 వాహనాలను సీజ్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. అలాగే రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ, మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలు, సైబర్ నేరాలు, కొత్త చట్టాలు, మహిళలపై నేరాలు మరియు వారి శిక్షల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. కొండేపి సిఐ జి. సోమశేఖర్, మాట్లాడుతూ, ప్రజలు తమ వాహనాలకు సంబంధించిన ఓరిజినల్ పత్రాలను ఎల్లప్పుడూ కలిగి ఉండాలని సూచించారు. అపరిచిత వ్యక్తులు లేదా అనుమానాస్పద వస్తువులు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. గంజాయి విక్రయించడం మరియు సేవించేటటు వంటి వ్యక్తుల గురించి సమాచారాన్ని కనుగొనడం, బెల్టు షాపుల నిర్వహణ అరికట్టడం, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా ఇలాంటి ఆకస్మిక తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు.....

### ఘనంగా 10వ తరగతి విద్యార్థుల ఫేర్వెల్ వేడుకలు



క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, పట్టణంలోని పామూరు రోడ్ నందు ఉన్న స్థానిక బి.ఆర్.ఆక్స్ ఫర్ట్ ఓలంపియడ్ స్కూల్ లో 10వ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ప్రముఖ చైల్డ్ సైక్యాలజిస్ట్ ౬ మోటివేషనల్ స్పీకర్ సి. హెచ్. స్వర్ణకుమారి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె తల్లిదండ్రులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల భవిష్యత్తులో 10వ తరగతి ఒక కీలకమైన మలుపు అని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా పరీక్షల సమయంలో పిల్లలపై అనవసరమైన ఒత్తిడి తీసుకురాకూడదని, వారి మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకుని స్నేహపూర్వకంగా మెలగాలని సూచించారు. పిల్లల ఆసక్తిని గమనించి, వారి నైపుణ్యాలకు అనుగుణంగా భవిష్యత్తు ప్రణాళిక ఎంచుకునేలా ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు. బిఆర్ ఆక్స్ ఫర్ట్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులకి ర్యాంకులు, మార్కుల కోసమే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల కూడా తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వారి విలువైన సందేశాన్ని తెలియజేశారు. అనంతరం యాజమాన్య సిబ్బంది స్వర్ణకుమారి సుఖంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి.ఆర్ ఆక్స్ ఫర్ట్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ ఉన్నం భాస్కరరావు, కరస్పాండెంట్ బండి వెంకటేశ్వర్లు, డైరెక్టర్ జి బాల భాస్కరరావు బి. నరేంద్రబాబు, పాఠశాల డీన్, ప్రిన్సిపాల్స్, ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి.

### వార్డెన్ల పనితీరుపై తీవ్ర ఆగ్రహం ! ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి

మెనూ అసలు పట్టించుకోరు స్నాక్స్ అన్నమాటే లేదు సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్ లో దారుణం కాలేజీ హాస్టల్ ను ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు హాస్టల్లో గంటసేపు పరిశీలన వార్డెన్ ల పనితీరుపై తీవ్ర ఆగ్రహం



క్రెం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, టిఆర్ఆర్ డిగ్రీ కాలేజీ ఆవరణలో గల ప్రభుత్వ సాంఘిక సంక్షేమ బాలికల హాస్టల్ లో ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు ఆదివారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేయటంతో బాలికలు చదువును అవస్థలు వెలుగు చూశాయి. ఈ హాస్టల్ లో టి ఆర్ ఆర్ కాలేజీకి చెందిన ఇంటర్, డిగ్రీ విద్యార్థులతో పాటు నర్సింగ్ విద్యార్థినులు సుమారు 200 మందికి పైగా ఉంటున్నారు. ఎమ్మెల్యే తనిఖీకి వెళ్లిన సమయంలో ఇద్దరు గాను ఒక్క వార్డెన్ హాస్టల్ లో లేరు. ముందుగా కెచెన్ లోకి వెళ్లిన ఆయన పదార్థాలను పరిశీలించారు. ఎంతమంది బాలికలకు, ఎంత పరిమాణంలో వందుతున్నారు అనే విషయాన్ని ప్రత్యక్షంగా గమనించారు. ఈ సందర్భంగా మెనూ అసలు పాటించడం లేదని ఆయనకు బాలికలు ఫిర్యాదు చేశారు. ప్రతిరోజు పప్పు, పచ్చడి తోనే సరిపెడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సాయంత్రం వేళల్లో ప్రతిరోజు స్నాక్స్ పెట్టడం మానేశారని చెప్పారు. కనీసం బెస్ట్ కూడా తగినన్ని ఇవ్వడం లేదని, అందుకే నేలపై పడుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈలోపు వార్డెన్ లు ఇద్దరు అక్కడికి రావడంతో, వారిపై ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హాస్టల్ లో 200 మంది ఉంటున్నప్పుడు, కనీసం ఒక్కరైనా అందుబాటులో ఉండాలని బాధ్యత లేదా అని గట్టిగా నిలదీశారు. మెనూ ఎందుకు పాటించడం లేదని ప్రశ్నించారు. బాలికలకు పౌష్టికాహారం అందించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా సరుకులు పంపిణీ చేస్తుంటే, ఎందుకిలా ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు తెచ్చేలా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అక్కడి నుంచే ఉన్నతాధికారులకు ఫోన్ చేసి హాస్టల్ పరిస్థితిపై ఫిర్యాదు చేశారు. తాను ఈ విషయాన్ని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళతానని, వార్డెన్లు ఇంత బాధ్యతారాహిత్యంగా ఉండడం సరికాదని అన్నారు. ఆయన బాలికలతో మాట్లాడుతూ, తన ఫోన్ నెంబర్ మెనూ పట్టికలో రాయున్నారని, ఎప్పుడు ఏ ఇబ్బంది వచ్చినా తనకు చిన్న మెసేజ్ చేస్తే వెంటనే హాస్టల్ కు వస్తానని తెలియజేశారు. ఆయన వెంట పట్టణ టిడిపి అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు, రాష్ట్ర ముఖ్య మైనార్టీ సెల్ అధికార ప్రతినిధి షేక్ రఫీ, వార్డు అధ్యక్షుడు నల్లూరు సూర్యనారాయణ తదితరులు ఉన్నారు.

### శివయ్య కుటుంబ సభ్యులకు పరామర్శ మాజీ ఎమ్మెల్యే పోతుల రామారావు



పలేటివారిపాలెం క్రెశీ కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్యార్డి మండల పరిధిలోని శాఖవరంలో టిడిపి కార్యకర్త వడ్లమూడి లక్ష్మీ నారాయణ మృతి చెందిన విషయము విదితమే. కుమారుడు శివయ్య, ఇతర కుటుంబ సభ్యులను మాజీ ఎమ్మెల్యే పోతుల రామారావు ఆదివారం పరామర్శించారు. ఆయన వెంట వడ్లమూడి రామకృష్ణ, వడ్లమూడి వెంకటేశ్వర్లు, పాండు ఉన్నారు.



# పాత్రికేయమిత్రులకు.. నమస్సులు...



53 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎం సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణీ.. ఎమ్మెల్యే కావ్య కృష్ణారెడ్డి



కావలి, కంచర్ల మల్లికార్జున రావు క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి, కావలి తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ఆదివారం 53 మంది లబ్ధిదారులకు మొత్తం రూ.43,20,856 విలువైన సీఎం సహాయ నిధి చెక్కులను కావలి కావ్య కృష్ణారెడ్డి పంపిణీ చేశారు. వైద్య చికిత్స కోసం ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న పేద కుటుంబాలకు ఈ సహాయం ఎంతో ఉపశమనంగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, గత 21 నెలల్లో కావలి నియోజకవర్గంలో 1018 మందికి మొత్తం రూ. 8,21,26,116 విలువైన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అందజేశామని తెలిపారు. సీఎం సహాయ నిధి పంపిణీలో కావలి నియోజకవర్గం రాష్ట్రంలోనే మూడవ స్థానంలో నిలవడం గర్వకారణమని అన్నారు. వైద్య సహాయం విషయంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని, పేదలకు అత్యవసర సమయంలో ప్రభుత్వం అందగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. సీఎం ఆశీస్సులతో కావలి నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని, ప్రజల సంక్షేమమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. చెక్కులు అందుకున్న లబ్ధిదారులు ముఖ్యమంత్రి, ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలను తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, లబ్ధిదారుల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



క్రైం కౌంటర్ సూపర్... మార్కాపురం జిల్లా... ఘనంగా

స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ ఉద్యమ వ్యవస్థాపకులు లార్డ్ బాడెన్ పావెల్ జయంతి వేడుకలు.. విద్యార్థులు చిన్న తనంనుండే దేశభక్తిని.. సేవాభావాన్ని అలవర్చుకోవాలి... ఫిబ్రవరి 22వ తేదీన స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ ఉద్యమ వ్యవస్థాపకుడు రాశీతిన ద్వివల అశ్రాశీషవశ్రీశ్రీ గారి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రపంచవ్యాప్తంగా "థింకింగ్ డే"గా ఈ సంవత్సరం "రాజకీయ భీతి అవలంబితా" అనే థీమ్ తో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు.. ఇందులో భాగంగా చంద్రయాన్ స్కాట్స్ ట్రూప్ ఆధ్వర్యంలో శతవసంతాల జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల మార్కాపురం వేదికగా ప్రధానోపాధ్యాయులు మునగాల చంద్రశేఖర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఈ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది..

విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో పాటు గురువులను.. తల్లిదండ్రులను.. పెద్దలను గౌరవించడం. ఇతరత్రా మంచి అలవాట్లను సేవా గుణాన్ని అలవర్చుకోవాలని సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మార్కాపురం నియోజకవర్గ బిజెపి నేత శ్రీ పివి కృష్ణారావు హాజరై విద్యార్థులకు దేశభక్తిని, సేవా గుణాన్ని కట్టడం తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలని స్పష్టం చేశారు..



కార్యక్రమంలో విద్యార్థి దశలోనే స్కాట్ గా ఉండి ఉపాధ్యాయునిగా సేవలందిస్తున్న ఒద్దుల వీరారెడ్డి స్కాట్ లోని మంచి గుణాలను, నియమ నిబంధనలను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు. వినోద్ కుమార్.. రామకృష్ణ కాళంరాజు విశ్వేశ్వరరావు శ్రీమతి షేక్ అస్మత్ బి. షేక్. గోపియా బేగం పాల్గొని విద్యార్థులకు ఆశీర్వాదించారు. స్కాట్ మాస్టర్ సయ్యద్ సమీ ఉల్లాహ్ బాష స్కాట్ విద్యార్థులచే "ప్రార్థన గీత" "స్కాట్ ప్రామిస్" "స్కాట్ జండగీత్" "పాడించి" "నర్స ధర్మ" ప్రార్థన తో కార్యక్రమాన్ని ముగించారు.....

టీడీపీ కార్యకర్త వడ్లమూడి లక్ష్మీనారాయణ మృతి



పలేవారిపాలెం క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి పోలీసు మాల్వార్డి, మండలంలోని మండలం శాఖవరంలో టీడీపీ కార్యకర్త వడ్లమూడి లక్ష్మీ నారాయణ అనారోగ్యంతో కన్నుమూశారు. ఎం ఎల్ ఏ ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు ఆదివారం లక్ష్మీనారాయణ మృతదేహానికి పూలమాలను వేసి నివాళులర్పించారు. లక్ష్మీనారాయణ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.

# వాహనాల దుండగులు అరెస్టు

## 14 లక్షల రూపాయల విలువైన వాహనాలు స్వాధీనం



క్రైం కౌంటర్ సూపర్... మార్కాపురం జిల్లా..... బెన్వారిపేట, ఎటువంటి కాయకష్టం లేకుండా సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలని ఆశించి మార్కాపురం జిల్లాలో పలు వాహనాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని చోరీలకు పాల్పడుతున్న ఇద్దరు దుండగులను బెన్వారిపేట పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆదివారం నిర్వహించిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో మార్కాపురం డిఎస్పీ నాగరాజు వివరాలు వెల్లడించారు. కాకినాడ జిల్లాకు చెందిన గంగాధర్ రావు, కడప జిల్లాకు చెందిన ప్రసాద్ గత కొంతకాలంగా కలిసి వాహన చోరీలకు పాల్పడుతున్నారని తెలిపారు. కొన్ని నెలల క్రితం గిద్దలూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో టాటా ఇంట్రా ఆటోను చోరీ చేయడంతో పాటు, బెన్వారిపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఓ ట్రాక్టర్ను అపహరించినట్లు తెలిపారు. అంతేకాకుండా మరో నాలుగు ద్విచక్ర వాహనాలను కూడా చోరీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. బాధితులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదుల మేరకు కేసులు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు, సాంకేతిక ఆధారాలతో నిందితులను గుర్తించి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుండి సుమారు రూ.14 లక్షల విలువైన చోరీ గురైన వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు డిఎస్పీ తెలిపారు. ఈ ఇద్దరు నిందితులపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు కేసులు ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. అరెస్టు చేసిన దుండగులను కోర్టులో హాజరుపరచనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో మార్కాపురం జిల్లా డి.ఎస్.పి నాగరాజు గిద్దలూరు రూరల్ సీబి రామకోటయ్య, బెన్వారిపేట ఎస్ఐ కె. రవీంద్రారెడ్డి పాల్గొన్నారు....

## శ్రీ గౌతమి స్కూల్ లో పదవ తరగతి విద్యార్థుల వీడోలొ



క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కంచుకూరు, పట్టణం కేసరి కుంట లోని శ్రీ గౌతమి స్కూల్ లో ఆదివారం పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వీడోలొ వేడుకను అతగౌతమి ఉత్సాహంగా, భావోద్వేగాల మధ్య నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అధ్యక్షత వహించగా, ముఖ్యఅతిథిలుగా సిఆర్పి రమణారెడ్డి, తదితరులు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో స్కూల్ కరస్పాండెంట్ మాలకొండయ్య మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో చదివి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని, పాఠశాలకు మరియూ తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. పదవ తరగతి అనేది విద్యార్థి జీవితంలో ఒక కీలక మలుపని ఇక్కడ నేర్చుకున్న విలువలు భవిష్యత్తులో దిశా నిర్దేశం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ అలరించాయి. జూనియర్ విద్యార్థులు తమ సీనియర్లకు జ్ఞాపికలను అందజేసి శుభాకాంక్షలను తెలిపారు. కొందరు విద్యార్థులు తమ పాఠశాల జ్ఞాపికలను పంచుకుంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# కృత్రిమ మేధ వినియోగంలో ఏఐ సదస్సు టర్నింగ్ పాయింట్

క్రైం కౌంటర్ సూపర్, న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 22: భవిష్యత్తులో కృత్రిమ మేధ(ఏఐ)ను ప్రపంచం ఎలా ఉపయోగించనుందనే విషయంలో భారతదేశం నిర్వహించిన ఐఏ ఇంపాక్ట్ సదస్సు ఒక టర్నింగ్ పాయింట్ గా నిరూపణ అయ్యిందని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. మన ఆవిష్కరణలు ప్రపంచ నేతలను ఆకట్టుకున్నాయన్నారు. ప్రతినెలా చివరి ఆదివారం రేడియో ధ్వారా నిర్వహించే మనీక్ బాత్ కార్యక్రమంలో మోదీ ప్రసంగించారు. సదస్సులో ప్రత్యేకించి రెండు ఆవిష్కరణలు ఎక్కువగా ఆకట్టుకున్నాయని చెప్పారు. వాటిలో ఒకటి అమూల్ కేంద్రం కాగా, మరొకటి భారత సంస్కృతి పరిరక్షణకు సంబంధించినదని తెలిపారు. జంతువుల చికిత్సలో కృత్రిమ మేధ ఎలా ఉపయోగపడుతోందో, తమ పశువులు ఎక్కడున్నాయో 24/7 ఏఐ అసిస్టెంట్ సాయంతో రైతులు ఎలా కనుగొంటున్నారనే విషయాలను అమూల్ బూత్ లో చక్కగా వివరించారని మోదీ ప్రశంసించారు.



# సినిమా



## ఫిట్నెస్ విషయంలో తగ్గదేలే..

పైన ఫోటోలో తలక్రిందుగా వేలాడుతూ కనిపిస్తున్నదెవరో గుర్తు పట్టారా? అతను ఇప్పుడు సౌత్ సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఫేమస్ హీరో. యాక్షన్ సినిమాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్. మాస్ హీరోగా అభిమానుల్లో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. పేరుకు తమిళ నటుడు అయినప్పటికీ తెలుగులోనూ ఈ స్టార్ హీరోకు చాలా మంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు. చాలా మంది లాగే ఇతను కూడా వైల్డ్ ఆర్టిస్టు గా సినిమా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టాడు. ఆ తర్వాత హీరోగానూ ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. సూపర్ హిట్ సినిమాలతో స్టార్ హీరోగా మారిపోయాడు. అయితే ఆ మధ్యనే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడ్డాడీ ట్యూలెంటైడ్ హీరో. దీంతో అభిమానులు తీవ్ర ఆందోళన చెందారు. అయితే కొన్ని రోజుల్లోనే మళ్ళీ తేరుకోవడంతో ఫ్యాన్స్ చాలా హ్యూపిగా ఫీలయ్యారు. ఇక గత కొన్ని రోజులుగా ఫిట్ నెట్ పై బాగా దృష్టి సారించాడీ హీరో. క్రమం తప్పకుండా జిమ్ కు వెళుతున్నాడు. కఠినమైన వర్క్వుట్లు, వ్యాయామాలు చేస్తున్నాడు. అంతేకాదు ఆ ఫోటోలు, వీడియోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తున్నాడు. అలా తాజాగా జిమ్ లో తలకిందులుగా వేలాడుతూ కనిపించాడీ హీరో. మరి అతనివరో గుర్తు పట్టారా? కోలిండ్ మాస్ హీరో విశాల్ ఆ మధ్యనే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడిన సంగతి తెలిసిందే..డెంగ్యూ బారిన పడడంతో బాగా బక్కబిక్కిపోయి కనిపించాడు. డ్రీట్టెంట్ తీసుకుని వెంటనే కోలుకోవడంతో ఫ్యాన్స్ సంబరపడ్డారు. ఈ క్రమంలో ఫిట్ నెస్ పై మరింత దృష్టి పెట్టు విశాల్. ట్రైనర్, కాబోయే భార్య సాయి ధన్విక సహకారంతో జిమ్ లో గంటల తరబడి గడుపుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో విశాల్ ను ఇన్స్ట్రామెంట్ షేర్ చేసిన జిమ్ ఫాటోలు నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారాయి. ఈ సందర్భంగా ట్రైనర్, సాయి ధన్వికకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపాడీ హీరో. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. ప్రస్తుతం విశాల్ తన 36వ చిత్రంలో బిజీగా ఉన్నాడు. సుందర్ సి దర్శకత్వంలో 'మొగుడు' అనే సినిమా షూటింగ్ లో పాల్గొంటున్నాడు విశాల్. ఈ సినిమాలో విశాల్ సరసన మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా, యోగి బాబు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. గతంలో విశాల్- సుందర్ సి కాంబినేషన్ లో వచ్చిన యాక్షన్, మగ మహారాజు సినిమాలు సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. ఈ సినిమాల తరహాలోనే 'మొగుడు' మూవీ కూడా పక్కా కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ఉండబోతోందని తెలుస్తోంది.



## ఈ లడ్డు రోజుకి ఒకటి తిన్నారంటే..

కందరాల బలోపేతానికి, నొప్పులు నివారణకు రాగులు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. భారతదేశంలో చాలా సులభంగా లభించే ఈ ధాన్యం మన ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వీటిని జనాలు అనేక రకాలు తమ ఆహారంలో చేర్చుకుంటూ ఉంటారు. కొందరు ఈ రాగులతో రొట్టెలు చేసుకుంటే, మరికొందరు జావాలా చేసుకొని తాగుతారు. మరికొందరు రాగి ముద్దలు చేసుకొని తింటారు. కొందరు ఇడ్లీలు తింటారు. అయితే తరచూ చేసుకోవడానికి ఇబ్బందిగా ఉన్న వారు. ఈ రాగులతో లడ్డులు చేసుకొని వాటిని నిల్వ చేసుకొని తినడం ఉత్తమమైన ఎంపిక.

రాగి లడ్డు ప్రయోజనాలు  
రాగి లడ్డు చాలా ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రాగిలో కాల్షియం, ఐరన్, ప్రోటీన్, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిలో బెల్లం కడపడం ద్వారా సహజ తీపి, మరిన్ని ప్రయోజనాలు పెరుగుతాయి. రోజుకు 1-2 లడ్డులు తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఎముకలు, దంతాలు బలపడతాయి, రక్తహీనత తగ్గుతుంది, మధుమేహం నియంత్రించే ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యం, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతాయి. రాగి లడ్డు తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు.

ఈ రాగి లడ్డును తయారు చేసుకోవడానికి మీరు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. దీనికి పెద్దగా సమాగ్రి కూడా అవసరం లేదు. 1 కప్పు జొన్న (సన్నగా రుబ్బినది), 1 కప్పు బెల్లం , 1/4 కప్పు నెయ్యి 1 , బేబుల్ స్పూన్ ఏలకుల పొడి, డ్రై ఫ్రూట్స్, వేరుశనగలు, బాదం, కాజు 2-3 బేబుల్ స్పూన్లు, ఎండు కొబ్బరి 2-3 బేబుల్ స్పూన్లు ఉంటే సరిపోతుంది. రాగి లడ్డు తయారీ విధానం



## వైట్ లేడా బ్రౌన్ రైస్.. త్వరగా బరువు తగ్గేందుకు ఏది బెస్ట్!

ట్రౌన్ రైస్ అనేది ఒక తృణధాన్యం. దీన్ని ఎక్కువగా పాలిష్ చేయరు కాబట్టి ఇందులో దీనిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ వైట్ రైస్ విషయానికి వస్తే దీన్ని ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేస్తారు. కాబట్టి వీటిపై ఉన్న పొరలన్ని తొలగిపోతాయి. ఇది బియ్యన్ని మృదువుగా, చెడిపోకుండా నిరోధించేలా చేస్తుంది, కానీ పాలిష్ చేసినప్పుడు బియ్యం పై భాగంలో ఉన్న ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు తొలగిపోతాయి. ట్రౌన్ రైస్లో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయని ప్రజలు తరచుగా అనుకుంటారు, కానీ అది నిజం కాదు. ఒక గిన్నెడు వండిన ట్రౌన్ రైస్లో తెల్ల బియ్యంతో సమానమైన కేలరీలు ఉంటాయి. రెండింటి మధ్యలో తేడా ఏమిటంటే.. ట్రౌన్ రైస్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల మీకు త్వరగా ఆకలి వేయదు బరువు తగ్గడానికి ట్రౌన్ రైస్ ఎలా సహాయపడుతుంది? ట్రౌన్ రైస్ బరువు తగ్గడానికి అనేక విధాలుగా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే ఆకలి బాధలను నివారిస్తుంది. ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, ట్రౌన్ రైస్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించే ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరిగి ఆపై తగ్గినప్పుడు, ఆకలి మొదలవుతుంది, కానీ ట్రౌన్ రైస్ నెమ్మదిగా శక్తిని అందిస్తుంది, ఇది ఆకస్మిక ఆకలి, కోరికలను తగ్గిస్తుంది. కానీ గుర్తుంచుకోండి, ట్రౌన్ రైస్ మాత్రమే తినడం వల్ల బరువు తగ్గదు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం కూడా చాలా అవసరం. వైట్ రైస్ ఎప్పుడూ చెడ్డవి కాదు వైట్ రైస్ తినడం వల్ల త్వరగా బరువు పెరుగుతామని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ ఇది ఛార్జి నిజం కాదు. తెల్ల బియ్యం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. అనేక ఆసియా దేశాలలో, ప్రజలు ప్రతిరోజూ తెల్ల బియ్యం తింటారు. ఇప్పటికీ వారంతా ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు. కారణం సరైన పరిమాణంలో, చురుకైన జీవనశైలి ఉంటే ఇది ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

## లంక ఆశలు ఆవిరి..

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 సూపర్-8 పోరులో శ్రీలంక ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూసింది. పల్లెకెల వేదికగా ఇంగ్లాండ్తో జరిగిన మ్యాచ్లో లంక జట్టు 51 పరుగుల తేడాతో విత్తుగా ఓడిపోయింది. ఇంగ్లాండ్ నిర్దేశించిన 147 పరుగుల సాధానీదా లక్ష్యాన్ని ఛేదించలేక శ్రీలంక కేవలం 95 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఈ విజయంతో ఇంగ్లాండ్ గ్రూప్-2 సాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానానికి చేరుకోగా, లంక సెమీస్ ఆశలు సంక్షిప్తంగా మారాయి. 147 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన శ్రీలంకకు ఆరంభంలోనే చుక్కలు కనిపించాయి. ఇంగ్లాండ్ బౌలర్ల ధాటికి లంక బ్యాటర్లు క్రీజులో నిలవలేకపోయారు. కేవలం పవర్ప్లే ముగిసే సమయానికే 34 పరుగులకు 5 వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్తో కష్టాల్లో పడింది. ఓపెనర్ పతుమే నిస్సంక (9), కుసాల్ మెండిస్ (0), పవన్ రత్నాయకే (0) వెనువెంటనే అవుట్ కావడం జట్టును కోలుకోలేని దెబ్బ తీసింది. ఇంగ్లాండ్ బౌలర్లలో విల్ జాక్స్ 3 వికెట్లతో చెలరేగా.. ఆర్చర్, డానన్, ఆదిల్ రషీద్ తలో రెండు వికెట్లు తీసి లంక పతనాన్ని శాసించారు. మధ్యలో కమిండు మెండిస్ (13), కెప్టెన్ దుసన్ శనక కాసేపు పోరాడినా ఫలితం లేకుండా పోయింది. లంక బ్యాటర్లలో ఒక్కరు కూడా కనీసం 15 పరుగుల మార్కును దాటలేకపోయారంటే పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆఖర్లో చమీరాను లియామ్ డానన్ క్లీన్ బౌల్డ్ చేయడంతో లంక ఇన్నింగ్స్ 95 పరుగుల వద్ద ముగిసింది. అటు బ్యాటింగ్లోనూ, ఇటు బౌలింగ్లోనూ ఆల్ రౌండ్ ప్రదర్శన చేసిన ఇంగ్లాండ్, లంకను వారి సొంత గడ్డపైనే మట్టికరిపించింది. అంతకుముందు టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన ఇంగ్లాండ్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 146 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ ఫిల్ సాట్లీ (62) అద్భుతమైన హాఫ్ సెంచురితో జట్టును ఆదుకున్నాడు. లంక బౌలర్లలో దునిత్ వెల్లా లగ్ (3 వికెట్లు), మదుశంక (2 వికెట్లు) ఇంగ్లాండ్ను కట్టిడి చేసినప్పటికీ, బ్యాటర్లు చేతులెత్తేయడంతో వారి శ్రమ వృధా అయింది. ఒక దశలో 146 పరుగులు తక్కువ స్కోరు అనిపించినా, లంక బ్యాటర్ల వైఫల్యం ఇంగ్లాండ్కు సునాయాన విజయాన్ని కట్టబెట్టింది.



## ఐపీఎల్ 2026లోనూ ఆడనున్న ఎంఎస్ ధోనీ

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ అభిమానులకు ఇది నిజంగా శుభవార్త. గత కొన్ని సీజన్లుగా కొనసాగుతున్న ఉత్సాహం తెరదించుతూ లెజెండరీ ఆటగాడు మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ ఐపీఎల్ 2026లో కూడా ఆడతాడని ప్రాంచైజీ సీఈఓ కాశీ విశ్వనాథన్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ ప్రకటనతో ధోనీ భవిష్యత్తుపై జరుగుతున్న ఊహాగానాలకు పూర్తిస్థాయిలో పుల్స్టాప్ పడింది. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ప్రారంభానికి సుమారు నెల రోజుల సమయం ఉన్న నేపథ్యంలో ధోనీ భవిష్యత్తుపై సీఈఓ స్పష్టత ఇచ్చారు. అతను ఆడతాడు, ఈ సీజన్ లో తప్పకుండా ఆడతాడు అంటూ విశ్వనాథన్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో 'యెల్లో ఆర్మీ'లో ఆనందోత్సాహాలు వెల్లువెత్తాయి. 2008లో ఐపీఎల్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ధోనీ సీఎస్కేకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. మధ్యలో రెండేళ్ల పాటు జట్టుపై నిషేధం విధించినప్పుడు మాత్రమే రైజింగ్ పుణె సూపర్ జెయింట్ల తరఫున ఆడాడు. 44 ఏళ్ల వయసులోనూ జట్టుకు మార్గదర్శకత్వం అందిస్తూ ఐదుసార్లు సీఎస్కేను ఛాంపియన్ గా నిలబెట్టిన ఘనత ధోనీది. ఇటీవల కామెంటరీ గురించి మాట్లాడుతూ అది చాలా కష్టమైన పని అని ఆటగాళ్లను విమర్శించకుండా వ్యాఖ్యానం చేయడం సవాలుతో కూడుకున్నదని పేర్కొన్నాడు. 2020లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు వీడ్కోలు పలికినప్పటికీ, ఐపీఎల్లో ధోనీ ప్రభావం తగ్గలేదు. మార్చి చివరిలో మొదలుకొన్న ఐపీఎల్ 2026లో 'తలా'ను మరోసారి మైదానంలో చూసేందుకు అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

