

క్రైమ్ కౌంటర్

website:www.crimecounter.in

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం తెలుగు దిన పత్రిక

రిపోర్టు కావాలను

క్రైమ్ కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు కావాలను.



సంబంధించిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

సంపుటి : 02 సంచిక : 117 ప్రకాశం, మంగళవారం 27-01-2026 పేజిలు : 4 వెల. 2/-

గిద్దలూరు పోలీస్ స్టేషన్?లో ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవం



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్...మార్కాపురం జిల్లా...గిద్దలూరు పోలీస్ స్టేషన్?లో 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. అర్చన సీబి సురేష్, రూరల్ సీబి రామకోటయ్య ఆదేశాల మేరకు ఏఎస్ఐ జిలాని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని జాతీయ జెండాకు గౌరవ వందనం సమర్పించారు.....

ప్రకాశం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు.



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్..... మార్కాపురం జిల్లా...అనాధ శవం కు అంత్యక్రియలు మార్కాపురం రైల్వే స్టేషన్ లో అనాధ మూడు రోజులుగా ఆరోగ్యం క్షీణించి ఏరియా జిల్లా వైద్యశాలలో చేర్చిన మూడు రోజుల క్రితం మరణించ గా ఎవరు వారి బంధువులు రాని కారణంగా మార్కాపురం రైల్వే ఏఎస్ఐ కే వెంగల్ రెడ్డి నా దృష్టికి మానవతా సంస్థ దృష్టికి తీసుకురాగా కొందరు మిత్ర బృందంతో గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ కి చేరుకొని శాంతి రథం మీద తీసుకొని వెళ్లి అంత్యక్రియలు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో వేమలకోట పంచాయతీ పిడిఓ పెద్దిరాజు బిజిపి నాయకులు స్థానికముఖ్య వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి లెక్కర్ ముని బీజేపైవం నాయకులు నల్లబోతుల నవీన్ రైల్వే కానిస్టేబుల్ సహకరించారు....

పాదిలి మున్సిపల్ కార్యాలయం వద్ద ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు.



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్...మార్కాపురం జిల్లా.. జండా ను ఎగురవేసి వందన సమర్పణ చేసిన మున్సిపల్ కమిషనర్ ఏ. మారుతీరావు...ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ ఉద్యోగులు,సచివాలయం ఉద్యోగులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నరసింహారావుకు పరామర్శ వైసిపి ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్



గుడ్లూరు క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి,మండలం లోని దారకానిపాడులో వైస్సార్సీపీ నాయకుడు యరగొర్ర నరసింహారావు తండ్రి యరగొర్ర పెద్దకొండయ్య ఇటీవల అనారోగ్యం తో మరణించారు. దారకానిపాడు మాజీ శాసనసభ్యులు వైస్సార్సీపీ కందుకూరు నియోజకవర్గం ఇంచార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్ సోమవారం పరామర్శించారు. ఆయన వెంట మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రేమ కౌంటర్ న్యూస్ప్రకాశం జిల్లా..... జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేసి పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి గణతంత్ర దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ వి. హర్షవర్ధన్ రాజు, ఐపీఎస్., ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, ఎందరో మేధావులు, త్యాగధనులు అనేక సంవత్సరాల పాటు అహర్నిశలు కృషి చేసి మన దేశానికి గొప్ప రాజ్యాంగాన్ని అందించారని తెలిపారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్యమైన భారతదేశ రాజ్యాంగం 1950 జనవరి 26వ తేదీ నుండి పూర్తిస్థాయిలో అమలులోకి వచ్చిందని, ఆ చారిత్రక రోజు నుండి ప్రతి సంవత్సరం గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని దేశవ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటున్నామన్నారు. రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన విలువలు, హక్కులు, బాధ్యతలను ప్రతి పౌరుడు గౌరవించాలని, ముఖ్యంగా పోలీస్ సిబ్బంది రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితో నిబద్ధత, నిష్పక్షపాతంతో ప్రజల హక్కులను కాపాడుతూ బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలని సూచించారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణతో పాటు ప్రజలకు ఇంకా మెరుగైన సేవలందించాలన్నారు. అనంతరం జిల్లా ఎస్పీ గారు పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి మిత్రాభివృద్ధి గణతంత్ర దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒంగోలు డిఎస్పీ ఆర్ శ్రీనివాసరావు, ఏఆర్ డిఎస్పీ కె.శ్రీనివాసరావు, ణూలూలూ రామ్ మోహన్ రావు, సీబిలు,ఆర్ఐలు,ఎస్సెలు, డిపిఓ సిబ్బంది మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.....

విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలి..

ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ కరస్పాండెంట్ కంచర్ల విజయ్ శ్రీనివాస్



వలేటివారిపాలెం క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి పోకూరి మాల్వార్ది, మండలంలోని నల్లదలపూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు సోమవారం జరిగాయి. ఈ వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ సంస్థ అధినేత కీర్తిశేఖరు కంచర్ల రామయ్య పెద్ద కుమారులు ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ కరస్పాండెంట్ కంచర్ల విజయ్ మాట్లాడుతూ పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులను కష్టపడి చదువుకొని ఉన్నంత శిఖరాలను అధిరోహించాలని పేర్కొన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ఎం, ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మద్యం సేవినే కఠిన చర్యలు



ఉలపాడు క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి,మండలం లోని రామాయపట్నం రిసార్ట్ వద్ద పాత బంగ్లా వద్ద, బీచ్ వద్ద బహిరంగం గా మద్యం తాగుతున్న ప్రదేశాలపై పోలీసులు దాడులను సోమవారం నిర్వహించారు. బహిరంగంగా మద్యం తాగే ప్రదేశాలను స్థానికుల సాయంతో శుభ్రం చేయించి అహుతిచేశారు. రామాయపట్నం బీచ్ పరిసర ప్రాంతాలు, పాత బంగ్లా, అటవీ ప్రాంతాల్లో ఎవరైనా మద్యం తాగి పట్టుపడితే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయడం జరుగుతుందని సీబి మంగారావు తెలిపారు. ఏ వరైనా.. బహిరంగ ప్రదేశాలలో మద్యం తాగుతూ స్థానికులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటే స్థానిక పోలీసులకుడైల్ - 112 కు సమాచారంను తెలియజేయాలని కోరారు.

కేంద్రం ప్రకటించిన పద్మశ్రీ పురస్కారంపై నటుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ హర్షం



నటుడు నటకీర్తి రాజేంద్ర ప్రసాద్?కు కేంద్ర ప్రభుత్వం 'పద్మశ్రీ' పురస్కారాన్ని ప్రకటించడంపై ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇది తన పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నానని తన జీవితంలో ఈ రోజును ఎప్పటికీ మర్చిపోలేనని అన్నారు. ఈ మేరకు సోమవారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ గౌరవం కేవలం తనకు మాత్రమే కాదని తెలుగు హాస్యానికి వినోదాన్ని ఆస్పందించే సామాన్య ప్రేక్షకుడికి దక్కిన గొప్ప గౌరవంగా భావిస్తున్నానని రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. కళలను గౌరవించి తనను ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి, జ్యూరీ సభ్యులకు ఆయన హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. గత 48 ఏళ్లుగా ప్రేక్షకులు అందిస్తున్న ప్రేమే ఈ స్థాయి గుర్తింపును కారణమని ఆయన అన్నారు. నాలాంటి నటుడిని మీ ఇంటి మనిషిలా ఆదరించి నటకీర్తిని చేసి ఈ స్థాయికి తీసుకువచ్చింది మీ చప్పట్లే. ఆ రుణం నేను ఎప్పటికీ తీర్చుకోలేను అని రాజేంద్ర ప్రసాద్ భావోద్వేగంగా వ్యాఖ్యానించారు. తనను ఎప్పుడూ నవ్విస్తూ ఉండమని దీవించిన ప్రేక్షక దేవుళ్లకు శిరస్సు వంచి సమస్కరిస్తున్నట్లు ఆయన తన ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.



రోడ్డు మార్జిన్ ను ఆక్రమించి కంచె

గ్రామ బొడ్డు రాయిని సైతం వదలని ఆక్రమణదారుడు అధికారులు పరిశీలించి ఆక్రమణలు తొలగించాలని గ్రామస్తుల వినతి ఆక్రమణదారుని పై కన్నెర్ర చేసిన మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు బైరెడ్డి, దారపనేని



పామూరు, జనవరి 26, త్రైం కౌంటర్ పామూరు మండలంలోని తూర్పు కోడిగుడ్డపాడు పంచాయతీ పరిధిలో గల పోతవరం గ్రామ రహదారిని వైసిపికి చెందిన చెనికల మాల్వార్డి గ్రామ రహదారిని, గ్రామ బొడ్డు రాయిని సైతం యదేచ్ఛగా ఆక్రమించి ఇనుప కంచె వేసి గ్రామస్తులను ఇబ్బందులకు గురి చేయడం పట్ల కనిగిరి మాజీ ఎంపీ చైర్మన్ దారపనేని చంద్రశేఖర్, పామూరు సింగిల్ విండో మాజీ అధ్యక్షులు బైరెడ్డి జయరామిరెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఈ రహదారిని 2009-14వ సంవత్సరంలో అప్పటి, ప్రస్తుత శాసనసభ్యులు డాక్టర్ ముక్కు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి, అప్పటి ఎంపీ చైర్మన్ దారపనేని చంద్రశేఖర్ 5 లక్షల రూపాయలు నిధులు మంజూరు చేసి మెటల్ రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టారు. 2014-19వ సంవత్సరంలో 2 కోట్ల రూపాయల నిధులతో అధికారుల పర్యవేక్షణలో 20 అడుగుల మేర రోడ్డును విస్తీర్ణం చేసి సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. 2023లో గ్రామానికి చెందిన వైసిపి నాయకుడు చెనికల మాల్వార్డి గ్రామ రహదారిని, గ్రామ దేవత బొడ్డురాయిని 10 అడుగుల మేర ఆక్రమించి కంచె వేశారు. ఇదేమి విడదూరమని గ్రామస్తులు ప్రశ్నించగా మీ దిక్కున్న వారికి చెప్పకోమని ఆక్రమణదారుడు సమాధానమిస్తున్నాడని గ్రామస్తులు వాపోయారు. ఈ విషయంపై ఫిబ్రవరి 2వ తేదీన కొత్తగా ఏర్పాటు అయిన మార్కాపురం జిల్లా కలెక్టర్ వారికి గ్రామస్తులతో కలిసి గ్రీవెన్స్ లో అర్జీ ఇవ్వటం జరుగుతుందని దారపనేని, బైరెడ్డి తెలిపారు.



గ్రామానికి సంబంధించిన రైతు కూండ్ల వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ సర్వేనెంబర్ 86 లో తాను ఐదు ఎకరాల సెటిల్ మెంట్ భూమిని కొనుగోలు చేసి సాగు చేస్తున్నానని అయితే అసైన్మెంట్ ఆక్రమణదారుడు చెనికల మాల్వార్డి పొలంలోకి వెళ్లేందుకు దారి లేకుండా ఇబ్బంది పాలు చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఆక్రమణలపై గతంలో పలుమార్లు అధికారులకు అర్జీలు పెట్టిన స్పందన లేదని ప్రస్తుత అధికారులు స్పందించి న్యాయం చేయాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు



త్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, గణతంత్ర దినోత్సవ సందర్భంగా టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో సర్కిల్ ఇన్చార్జి గారు జాతీయ పతాకాన్ని ఎగరవేశారు ఈ కార్యక్రమంలో టౌన్ ఎస్ఐ సూలు చిన్నారలు పాల్గొన్నారు. డి.ఎస్.పి క బాల సుబ్రహ్మణ్యం తుళ్లారు బందోబస్తులో ఉండటం వలన సబ్ కలెక్టర్ హిమ వంశీ జాతీయ పతాకాన్ని ఎగరవేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్కిల్ ఇన్చార్జి ఎస్సె అస్వర్ బాషా, టౌన్ ఎస్ఐ శివ నాగరాజు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీఆర్ కళాపరిషత్ కళల పండుగ



ఓంగోలు క్రైశీకౌంటర్ ప్రతినిధి, పివిఆర్ బాయ్య హై స్కూల్ లో ఈడర్ హరి బాబు ఆధ్వర్యంలో ఎన్టీఆర్ కళాపరిషత్ కళల పండుగ కార్యక్రమం సోమవారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఓంగోలు పార్లమెంటు సభ్యులు మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి అయినాబత్తిన ఘనశ్యామ్ శ్రీనారెడ్డి, ఆవుల రమణారెడ్డి ఆళ్ళ శ్రీనివాస రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఘనంగా గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు



త్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి టి నాగ బ్రహ్మం కందుకూరు రూరల్, ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కళాశాల (స్వయంప్రతిపత్తి), కందుకూరులో 76వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. దేశభక్తి ఉత్సాహంతో కళాశాల ప్రాంగణం సర్వంగా సుందరంగా అలంకరించబడగా, విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కళాశాల కరస్పాండెంట్ డా. కె. విజయ్ శ్రీనివాస్ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఎన్.సి.సి విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో అద్భుత పర్ఫెడ్ నిర్వహించి అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన డా. విజయ్ శ్రీనివాస్ గణతంత్ర దినోత్సవ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. భారత రాజ్యాంగం మనకు కల్పించిన హక్కులు, విధులు గురించి విద్యార్థులకు తెలియజేస్తూ, దేశ అభివృద్ధిలో యువత కీలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. సాంకేతిక నైపుణ్యాలతో పాటు సామాజిక బాధ్యత, నైతిక విలువలు



కలిగిన పౌరులుగా ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. కళాశాల వైస్ చీఫ్ డి. హరి బాబు మాట్లాడుతూ భారతదేశం సాధించిన అభివృద్ధి పథాన్ని వివరించి, యువత దేశ భవిష్యత్తుని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి జాతీయ పండుగలు విద్యార్థుల్లో దేశభక్తి, ఐక్యత భావాలను పెంపొందిస్తాయని తెలిపారు. వేడుకల సందర్భంగా కళాశాలలో నిర్వహించిన క్రీడా పోటీల విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. అదేవిధంగా విద్యార్థుల సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంతో నిర్వహించిన "సంక్రాంతి రీల్స్ - 2026" పోటీల ఫలితాలను కూడా ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు. మొత్తం కార్యక్రమం దేశభక్తి ఉత్సాహం, క్రమశిక్షణ, సాంస్కృతిక విలువల సమ్మేళనంగా అద్భుతంగా సాగింది. విద్యార్థుల్లో జాతీయ స్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తూ, బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ఎదగాలనే సంకల్పాన్ని ఈ వేడుకలు మరింత బలపరిచాయి. ప్రకాశం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో నిర్వహించిన ఈ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకమైన అనుభూతిని అందించాయి.

ఘనంగా 77వ గణతంత్ర దినోత్సవం



ఓంగోలు క్రైశీకౌంటర్ ప్రతినిధి కృష్ణాజిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ, తాగూర్ స్మారక గ్రంథాలయము, విజయవాడ, లో 77వ గణతంత్ర దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి గ్రంథాలయ అధికారి కే. రమాదేవి డాక్టర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటాలకు పూలమాలలతో నివాళులర్పించి, జాతీయ పతాకవిష్కరణ చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ 77వ గణతంత్ర దినోత్సవం జరుపుకోవడం సంతోషదాయకమని,, రాజ్యాంగం మనకి స్వేచ్ఛ, హక్కులు కల్పించింది అని. వాటితో పాటు భద్రతలు కూడా నిర్వర్తించాలి అని తెలిపారు. హాజరైన ఉద్యోగులకు/ పాఠకులకు రాజ్యాంగ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠకులు, విద్యార్థులు గ్రంథాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సేవకుడు లాంటి నాయకుడు బుర్రా మధుసూదన్

కార్యకర్తల కమిటీ నిర్మాణ అవగాహన కార్యక్రమంలో కాకాని!



త్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కందుకూరు నియోజకవర్గ స్థాయి నిర్మాణ అవగాహన కార్యక్రమం స్థానిక పామూరు రోడ్ లోని వెంగమాంబ కళ్యాణ మండపంలో నియోజకవర్గం వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్ అధ్యక్షతన సోమవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన



మాజీ మంత్రివైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కాకాని గోవర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ 40 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ అనుభవం ఉందన్న చంద్రబాబు నాయుడు దేనిలో స్పష్టంగా చెప్పాలని కాకాని ప్రశ్నించారు. కల్లార్లకుండా అబద్ధాలు ఆడటంలో చంద్రబాబు నాయుడు రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి దాటి ప్రపంచ స్థాయికి ఎదిగాడని, అసహ్యస్య జయించిన చంద్రబాబు నాయుడు 23 లక్షల కోట్ల ఉద్యోగాలు కల్పించానని నిర్ణయం మాట్లాడుతున్నాడు. రాష్ట్రంలో వైఎస్ జగన్



విద్యార్థులు సమాజాభివృద్ధికి పాటుపడాలి..

షేక్ హాజీ గౌస్ (పామూరు మండల టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి)



పామూరు,జనవరి 26, త్రైం కౌంటర్ పామూరు పట్టణంలోని ఎంపీపీ ఉర్దూ స్కూల్ నందు సోమవారం 77వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పామూరు మండల టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ హాజీ గౌస్ పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశం ట్రిటివ్ పాలన నుంచి పూర్తిగా విముక్తి పొంది,

స్వతంత్ర పాలనా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకున్న మహాత్తర సందర్భమే గణతంత్ర దినోత్సవమని అన్నారు. భారత రాజ్యాంగ రూపకల్పనలో డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గారి పాత్ర అనన్యమైనదని పేర్కొన్నారు. ఆయన నేతృత్వంలోని రాజ్యాంగ పరిషత్ దాదాపు 2 సంవత్సరాలు 11 నెలలు 18 రోజులు కష్టపడి ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద లిఖిత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించినది వివరించారు. అనంతరం విద్యార్థులకు మిఠాయిలు, బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

దేవుడు పెట్టే పరీక్షలను జయించే శక్తిని కూడా ఇస్తాడని ఉద్ఘోష



మంగళగిరి నియోజకవర్గాన్ని దేశంలోనే ఒక ఆదర్శవంతమైన నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చని రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. సోమవారం నాడు మంగళగిరి పట్టణంలోని ఆత్మకూరులో ఆంధ్ర ఇవాంజిలికల్ లూథరన్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా నిర్మించిన క్రీస్తు కరుణాలయం ప్రతిష్ఠా మహోత్సవానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రిబ్బన్ కట్ చేసి నూతన చర్చిని ప్రారంభించడంతో పాటు, శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం చర్చి ప్రాంగణంలో మొక్కను నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో చర్చి పాస్టర్లు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ దేవుడు మనకు పరీక్షలు పెడతాడు. కానీ, ఆ పరీక్షలను జయించే శక్తిని కూడా ఆయనే మనకు ప్రసాదిస్తాడు. ఎవరూ ఊహించని విధంగా ఈ మందిరాన్ని పునర్నిర్మించుకోవడం గొప్ప విషయం. కష్టాల్లో ఉన్న మన తోటివారిని ఆదుకోవడం, వారికి అందగా నిలవడం మనందరి బాధ్యత" అని ఉద్ఘోషించారు. ఏడాదిలోపే చర్చి నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయాలన్న సంకల్పం నెరవేరిందని, పట్టుదలతో పనిచేసిన పునర్నిర్మాణ కమిటీ సభ్యులను ఆయన అభినందించారు. చేయి చేయి కలిపితే ఏదైనా సాధించవచ్చునదానికి ఈ నిర్మాణమే ఒక ఉదాహరణ అని కొనియాడారు. ఈ మందిర నిర్మాణంలో పాలుపంచుకునే అవకాశం దేవుడు తనకు కల్పించడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. ఈ రోజుల్లో చిన్న చిన్న విషయాలకే యువత, విద్యార్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారని లోకేశ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పరీక్షల్లో తక్కువ మార్కులు వచ్చాయని కొందరు విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. ఇది చాలా బాధాకరం. దేవుడు పెట్టే పరీక్షలను సంకల్ప బలంతో జయించాలి అని ఆయన హితవు పలికారు. తన రాజకీయ జీవితాన్ని ఉదాహరణగా చూపుతూ 2019లో మంగళగిరిలో పోటీ చేసి ఓటమి పాలయ్యాను. అయినా నేను భయపడలేదు. మరింత కసితో పనిచేసి ప్రజలకు దగ్గరయ్యాను. ఓటమిని ఒక పరీక్షగా స్వీకరించి ముందుకు సాగాను అని గుర్తుచేశారు. కులాలు, మతాలు వేరైనా అందరం కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగుతూ కష్టాలను ఎదుర్కొందామని, దేవుడి ఆశీస్సులతో మంగళగిరిని అభివృద్ధి చేసుకుందామని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పద్మాశ్రీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ నందం అబద్ధయ్య, గుంటూరు పార్లమెంట్ టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి పోతినేని శ్రీనివాసరావు, ఏపీఐసీ డైరెక్టర్ కనికల్ల చిరంజీవి, ఏజిఎల్పి అడ్మినిస్ట్రేటర్ పి.యస్ జోసెఫ్, రైట్.రెవరెండ్ డాక్టర్ ఎస్.జి బాబురావు, రెవరెండ్ డాక్టర్ కొడాలి విజయ్, రెవరెండ్ జి.వి.సురేంద్రం, సంఘ పెద్దలు, పాస్టర్లు, క్రైస్తవ సోదరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మంత్రి ఆందరితో కలిసి ఫోటోలు దిగారు.

నూతన చిల్డ్రన్ పార్క్ ను ప్రారంభించిన... పువ్వాడి వెంకటేశ్వర్లు

కీర్తిశేషులు ఏలూరు చిన్నమాల కొండయ్య-మహాలక్ష్మమ్మ జ్ఞాపకార్థం ఏర్పాటు



పామూరు, జనవరి 26, త్రైం కౌంటర్ కంబాలదిన్నె గ్రామంలో కీర్తిశేషులు ఏలూరు చిన్నమాల కొండయ్య, మహాలక్ష్మమ్మ జ్ఞాపకార్థంగా నిర్మించిన నూతన చిల్డ్రన్ పార్క్ ను పామూరు మండల మాజీ టిడిపి అధ్యక్షులు పువ్వాడి వెంకటేశ్వర్లు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర విభిన్న ప్రతిభావంతుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అడుసుమల్లి ప్రభాకర్ ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పువ్వాడి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని చిన్నారులకు వినోదంతో పాటు శారీరక, మానసిక వికాసానికి చిల్డ్రన్ పార్కులు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. గ్రామాభివృద్ధిలో భాగంగా ఇటువంటి ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలు మరిన్ని చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ



కార్యక్రమంలో మోపాడు రిజర్వాయర్ చైర్మన్ సుచు కొండయ్య, కంబాలదిన్నె పంచాయితీ టిడిపి అధ్యక్షులు మన్నం రమణయ్య, కోడిగుడ్లపాడు సర్పంచ్ దారపనేని కొండబాబు, పామూరు క్లస్టర్-2 నాయకులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాసులు, గోళ్ళ భాస్కరరావు, కంబాలదిన్నె తెలుగు యువత అధ్యక్షులు ఏలూరి మాధవరావు, ఏలూరి మహేశ్వరరావు, కమ్మ బాలకృష్ణ, గడ్డ వెంకటేశ్వర్లు, ఓరుగంటి సుబ్బమ్మ, సూర గోవిందమ్మ, ఉమ్మడి పద్మ, సుమూరి నరసింహారావు, కొండ మాలకొండయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఏలూరి మాధవరావు, సుచు శరత్ బాబు, మన్నం చైతన్య చౌదరి స్వాగతం పలికారు. గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఘనంగా 77వ భారత గణతంత్ర దినోత్సవం వేడుకలు



పామూరు, జనవరి 26, త్రైం కౌంటర్ పామూరు వైసిపి కార్యాలయం నందు 77వ భారత గణతంత్ర దినోత్సవం వేడుకలు పామూరు మండలం వైసిపి అధ్యక్షులు గంగసాని హుస్సేన్ రెడ్డి, పామూరు మండలం ఎంపీపీ (రాష్ట్ర మహిళా విభాగం జోనల్ ప్రెసిడెంట్) గంగసాని లక్ష్మి లు జెండా ఎగరవేసి జెండా వందనం చేశారు తరువాత దేశంయొక్క గొప్పతనం గురించి వారు మాట్లాడుతూ నేడు భారతావని 77వ గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటోంది. ఈ సందర్భంగా మీ ఆత్మీయులకు రిపబ్లిక్ డే శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రాజ్యాంగ నిర్మాతల ఆశయాలను, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ 1947 ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్య వచ్చినా 1950వ దశకంలోనే దేశానికి సంపూర్ణ స్వరాజ్యం సిద్ధించింది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత గణతంత్ర దేశంగా 1950 జనవరి 26న భారత్ అవతరించింది. అదే రిపబ్లిక్ డే.. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఎన్నో త్యాగాలు చేసి తమ ప్రాణాలనే త్యజించారు భావించి, స్వరాజ్య యజ్ఞంలో సమిధలైన గొప్ప వ్యక్తులను ఈ రోజు ఎంత మంది గుర్తు చేసుకుంటున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రకాశం జిల్లా టీచర్ల విభాగం అధ్యక్షులు కల్లూరి రామిరెడ్డి, రాష్ట్ర గ్రీవెన్స్ సెల్ కార్యదర్శి గట్ల విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ సభ్యులు చప్పిడి సుబ్బయ్య, ఇర్రి కృష్ణ రెడ్డి, షేక్ చాంద్ బాషా, కో ఆప్షన్ నాయబ్ రసూల్,మిరియం రామారావు, షేక్ గయాజ్,యాటా రాఘవేంద్ర, తుపాకుల ఆంజనేయులు,సుత్తినేని రమణయ్య, మాసం ప్రసాద్, మిరియం



పరమేశ్వరావు, ముడియాల అనంత రెడ్డి, అంబటి కొండారెడ్డి,పోతల రమేష్, శ్రీరామ్ శ్రీనివాసులు, విలిక అచ్చయ్య, తాతపూడి రాము, పాలేటి ప్రేమ్ కుమార్, నాగి రసూల్,యాటా వీరస్వామి, ఎండ్లూరి సాల్యాన్, షేక్ బారా షరీఫ్, షేక్ జమీల బేగం, వేముల గురుస్వామి, షేక్ రసూల్, షేక్ రసూల్, షేక్ రసూల్, నీలం వెంకటేశ్వర్లు, పోలుబోయిన నరసింహా, షేక్ కాలేశా, పుట్లూరి రవీంద్ర, గంధం ఏలియాజర్, షేక్ చాంద్, పటాన్ రసూల్ ఖాన్, షేక్ ఖాసిం పీరా, మూలే కోటి రెడ్డి, బోయల్ల తిరుపతి రెడ్డి,బోయల్ల మాధవ, కోడూరు రామసుబ్బారెడ్డి, సురిపోగు మాల్యాది, షేక్ బదే, యోహాను, మన్నెం మాధవ రావు, నీరుకట్టు కొండలరావు, చింతలపూడి మల్లికార్జున, మెడబలిమి దిలీప్, షేక్ ఆరిఫ్, ఈనాడు హాజీ, చెనికల వెంగళరావు, పోలేపల్లి నిర్దయ్య, మద్దులూరి మహేష్, పైడాల వెంకట రెడ్డి, గంధం భాస్కర్, కర్ర కృపాదానం, అంబవరపు మోహన్ రెడ్డి, కారేడు తిరుపయ్య,ని నాయబ్ రసూల్, కర్ణం వెంకటరావు, తాళ్ళ నాగేశ్వరావు, పరికూటి భాస్కర్ రెడ్డి, బద్ది స్వామీ రంగారెడ్డి, కందుల శివరామిరెడ్డి, ఉడుముల కృష్ణ రెడ్డి, భూసి వెంకటేశ్వర రెడ్డి, ఆవుల రామకృష్ణ, ఆవుల భాస్కర్, దాసరి సత్యం, చల్లా నారాయణ. షేక్ వబీర్, ధూపాటి సురేష్, ధూపాటి జగన్, రాచకొండ మధు, గాజులపల్లి శ్రీనివాసులు రెడ్డి, పబ్బతి సూరిజొన్నలగడ్డ ప్రహలాద్ ,పిరికిటి వెంకట నారాయణ, కర్ర కృపా దానం .మరియు నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కళ్యాణ్ ను కలవాలని,,,పిఠాపురం అంధ బాలిక కోరిక



త్రైం కౌంటర్ న్యూస్, జనవరి 26 ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ?ను కలవాలని పట్టుబట్టిందో బాలిక. కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో పవన్ కళ్యాణ్ గెలుపు కోసం తన తండ్రి పడిన కష్టాన్ని తెలుసుకున్న తొమ్మిదేళ్ల అంధ బాలిక స్వాతి అన్నపూర్ణ.. ఆయన్ను కలవాల్సిందేనని న్యూలో?కు వెళ్లనని పట్టు పట్టింది. పవన్ కళ్యాణ్?ను కలిసి దేశభక్తి గీతం, హనుమాన్ చాలీసా పాడే వరకు తాను పాఠశాలకు వెళ్లనని తేల్చి చెప్పింది. విశాఖలోని భీమిలి నేత్రా విద్యాలయంలో తొమ్మిదేళ్ల అంధ బాలిక స్వాతి అన్నపూర్ణ నాలుగో తరగతి చదువుతోంది. సంక్రాంతి

సెలవులకు ఇంటికి వచ్చి తన కోరిక తీర్చాలని ఇంట్లోనే ఉండిపోయింది. గతంలో స్వాతి తండ్రి పవన్ కళ్యాణ్?ను కలిసేందుకు ప్రయత్నించి విఫలమయ్యారు.యు.కొత్తపల్లి మండలం ముమ్మిడివారిపోడు గ్రామానికి చెందిన నల్లా ఏనుబాబు, రాణి దంపతుల పెద్ద కుమార్తె స్వాతి అన్నపూర్ణ. ఈమె పుట్టుకతోనే అంధురాలు. పవన్ కళ్యాణ్?కు హనుమాన్ అంటే ఇష్టమని తెలుసుకున్న స్వాతి.. హనుమాన్ చాలీసాను సాధన చేసింది. పవన్ గెలుపు కోసం తన తండ్రి పడిన కష్టాన్ని గుర్తుచేసుకుని.. పవన్ కళ్యాణ్?ను కలిసి తాను నేర్చుకున్న దేశభక్తి గీతం, హనుమాన్ చాలీసా వినిపించాలని ఆమె కోరుకుంటోంది. ఈ కోరిక తీరే వరకు పాఠశాలకు వెళ్లేది లేదని ఆమె మొండికేసింది. స్వాతి తండ్రి నల్లా ఏనుబాబు తన కుమార్తె కోరిక తీర్చడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. బాలిక కోరిక తీర్చడానికి ఆమె తండ్రి నల్లా ఏనుబాబు పడుతున్న కష్టం అంతా ఇంతా కాదు. తన కుమార్తె పవన్? కళ్యాణ్?ను కలిసే అవకాశం కల్పించాలని ఆయన వేడుకుంటున్నారు. తన కుమార్తెకు ఇది ఒక పెద్ద కల అని, అది నెరవేరితే ఆమె ఎంతో సంతోషిస్తుందని ఆయన అంటున్నారు. చిన్నారి స్వాతి అన్నపూర్ణ కోరికను తీర్చేలా జనసేన కార్యకర్తలు కానీ, అధికారుల కానీ స్పందించి అపాయింట్?మెంట్ వచ్చేలా చూడాలంటున్నారు. ఈ విషయాన్ని పవన్ కళ్యాణ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని స్వాతి తండ్రి ఏనుబాబు కోరుతున్నారు. మరి ఆమె కోరిక ఎప్పుడు తీరుతుందో చూడాలి.



సినిమా



ఆ సినిమా తర్వాతే నాలైఫ్ మాలిపోయింది.

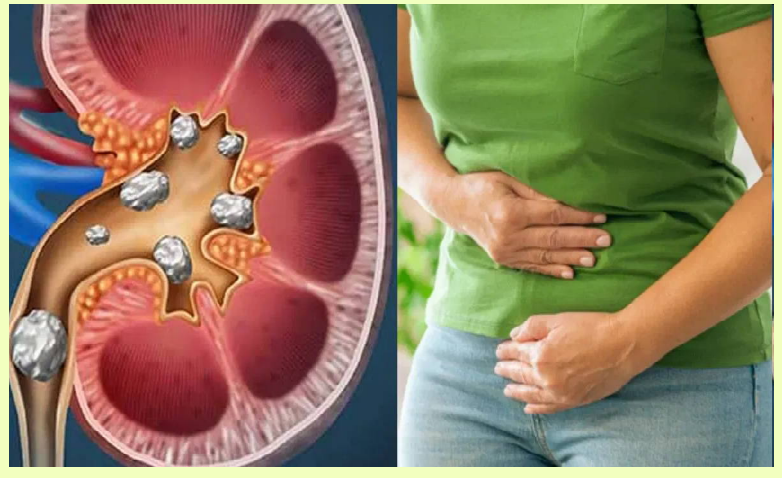
టాలీవుడ్ నటుడు అజయ్ గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చెప్పకూడదు. తెలుగు సినిమాల్లో నటుడిగా, విలన్ గా ఎన్నో వైవిధ్యమైన పాత్రలు పోషించి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. అటు భయంకరమైన విలన్ గా నటిస్తూనే.. ఇటు తన కామెడీ టైమింగ్ తో ప్రేక్షకులను కడుపుబ్బా నవ్వించారు. ఇప్పుడు చేతినిండా సినిమాలతో బిజీగా ఉంటున్నారు. అయితే మాస్ మహారాజా రవిశేఖ నటించిన విక్రమార్కుడు సినిమా తన జీవితాన్ని మార్చేసిందని ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. విక్రమార్కుడు సినిమా భారీ విజయం సాధించిన తర్వాత తనకు మరిన్ని అవకాశాలు వచ్చాయని అన్నారు. ఆ మూవీ విడుదలైన తర్వాత తనకు నాలుగైదేళ్లు భారీగానే పారితోషికాలు ఇచ్చారని గుర్తుచేసుకున్నారు. బయటి ఉద్యోగాలతో పోలిస్తే సినిరంగంలో విజయం సాధిస్తే రాత్రికి రాత్రే భారీగా సంపాదించవచ్చని తాను భావించానని అన్నారు. సినిరంగంలో నిలదొక్కకోవాలంటే సహనం, ఓపిక అవసరమని అన్నారు. మొదటి పదేళ్లు ఎలాంటి ఫలితాలు కనిపించకపోవచ్చని.. కానీ విజయం సాధించే శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని అన్నారు. బయట ఉన్నవాళ్లకు కోట్ల పారితోషికాలు ఎక్కువగా అనిపించినా.. సినిమా కోసం పదే కష్టాలు, పొరాటాలు, సహనం, ఎదురుచూపులు, అలాగే విఫలమైతే ఎదురయ్యే పరిస్థితులు వారికి కనిపించవని అజయ్ అన్నారు. తన కెరీర్ మలుపు తిప్పిన సినిమా విక్రమార్కుడు అని.. ఆ మూవీ తనకు పేరు తెచ్చిపెట్టిందని అన్నారు. ఆ సినిమా తర్వాత తనకు దాదాపు పది నుంచి ఇరవై వరకు అవకాశాలు వచ్చాయని అన్నారు. లక్ష్మీ కళ్యాణం, ఆర్య 2, ఇమ్ప్లీ, బృందావనం సినిమాలలోని పాత్రలు తనకు ఇష్టమని వెల్లడించారు.



మనం పైనాపిల్ ను తింటే.. అది మనల్ని తింటుంది.

పైనాపిల్.. చూడగానే నోరూరించే పండు.. తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. కానీ పైనాపిల్?ను ఒక్క ముక్క నోట్లో పెట్టుకోగానే నాలుకపై చిన్నపాటి మంట, దురద లేదా ఏదో గుచ్చుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. చాలామంది ఇది పండులో ఏదైనా లోపం ఏమో అని భయపడతారు. కా, దీని వెనుక ఒక ఆసక్తికరమైన జీవక్రియ దాగి ఉంది. పైనాపిల్?లో బ్రోమెలైన్ అనే శక్తివంతమైన ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది బ్రోమీన్ ను విచ్చిన్నం చేయడం సిద్ధపెట్టేలా. సాధారణంగా మనం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకుంటాం.. కానీ పైనాపిల్ విషయంలో.. మనం దానిని నములుతున్నప్పుడు, అందులోని బ్రోమెలైన్ మన నోటిలోని సున్నితమైన కణజాలం, నాలుకపై ఉండే బ్రోమీన్ ను విచ్చిన్నం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అంటే సాంకేతికంగా చెప్పాలంటే.. మనం పైనాపిల్?ను తింటుంటే, పైనాపిల్ మనల్ని తింటుందన్నమాట. అయితే ఈ శరీరానికి మేలు

ఈ ఎంజైమ్ మన కడుపులోకి వెళ్లగానే అక్కడి జీర్ణ రసాల వల్ల అది జీర్ణమైపోతుంది. నిజానికి ఇది జీర్ణక్రియకు, శరీరంలో వాపులను తగ్గించడానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మన నోటిలోని కణాలు చాలా వేగంగా పునరుత్పత్తి చెందుతాయి. అందుకే పైనాపిల్ తిన్న తర్వాత కలిగే ఆ మొద్దుబారినట్లు ఉండే అనుభూతి కొద్దిసేపట్లోనే తగ్గిపోతుంది. పైనాపిల్ రుచిని ఆస్వాదిస్తూనే, ఆ దురద నుండి తప్పించుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. ఉప్పు నీటి చిట్కా: పైనాపిల్ ముక్కలను కోసిన తర్వాత కొద్దిసేపు ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టండి. ఉప్పు బ్రోమెలైన్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. వేడి చేయడం: పైనాపిల్?ను గ్రిల్ చేసినా లేదా ఉడికించినా అందులోని ఎంజైమ్లు నిర్వీర్యం అవుతాయి. అందుకే పైనాపిల్ పిజ్జా తిన్నప్పుడు నాలుక దురద పెట్టదు. పండిన పండునే ఎంచుకోండి: పచ్చి పైనాపిల్?లో ఈ ఎంజైమ్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పండు బాగా పండిన తర్వాత తింటే ఈ సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. మధ్య భాగం వద్దు: పైనాపిల్ మధ్యలో ఉండే గడ్డి భాగంలో బ్రోమెలైన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానిని పక్కన పెడితే దురద తగ్గుతుంది. పైనాపిల్ వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువ, పైబర్ ఎక్కువ ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మంచిది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ ఎముకలను బలంగా ఉంచుతుంది.



కిడ్నీలో రాళ్లు.. తీవ్రమైన సమస్యకు ఈ 3 సింపుల్ టిప్స్?తో చెక్ పెట్టండి..!

ఇటీవల కాలంలో కిడ్నీలో రాళ్లు అనేది సాధారణంగా మారిపోయింది. మారుతన్న జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారం, తదితర కారణాలతో చాలా మంది కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. రాళ్లు పెద్దవిగా ఉంటే కిడ్నీ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. అందుకే కిడ్నీలోని రాళ్లు.. పెద్ద సమస్య కాకముందే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్యను మొదట్లోనే పరిష్కరించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన కిడ్నీల్లో రాళ్లను కరిగించే లేదా బయటికి పంపించే సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. మనం తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యను తగ్గించవచ్చని వైద్యారోగ్య నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

1. రోజూ సరిపడా నీరు తాగండి
నీటితో నీరు తాగడం వల్ల మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది. మూత్రంలో ఖనిజాల సాంద్రత తగ్గుతుంది. డాక్టర్ సూచన ప్రకారం రోజుకు కనీసం 2.5 లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం మంచిది. నీరు తాగడం ద్వారా చిన్న క్రిస్టల్స్(రాళ్లు) పెద్దవికాక ముందే బయటకు పోతాయి, అందువల్ల రాళ్ల సమస్య కూడా తగ్గుతుంది.
2. ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోండి
ఎక్కువ సోడియం (ఉప్పు) ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే కిడ్నీలు మీ శరీరంలో ఉన్న కాల్షియం ఎక్కువగా మూత్రంలో రిలీజ్ చేస్తాయి. ఈ కాల్షియం కిడ్నీ స్ట్రాస్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి కారణం కావచ్చు. అందుకే ఉప్పు ఒక్క చెంచా (సుమారు 5 గ్రాములు) కంటే ఎక్కువ తీసుకోవద్దు. పరిశోధనలు కూడా ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల రాళ్ల సమస్య తగ్గిందని చెబుతున్నాయి.
3. సిట్రోట్లు ఉన్న పండ్లు ఎక్కువగా తినండి
నిమ్మకాయ, ఆరంజ్, మోసంబి వంటి సిట్రోట్ పండ్లు కిడ్నీ స్ట్రాస్స్? ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తాయి. సిట్రోట్ కల్పించే ఆహారం కాల్షియాన్ని క్రిస్టల్ రూపంలో ఉండకుండా, మూత్రంలో కదలికగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకి, నిమ్మరసం నీటిలో కలిపి ఉదయం మధ్యలో తాగడం చాలా మంచిది.

గువాహటి టీ20లో అభిషేక్ విద్వంసం...మ్యాచ్ అనంతరం బ్యాట్ చెక్ చేసిన ఫ్లేయర్స్

గువాహటిలో జరిగిన న్యూజిలాండ్?తో మూడో టీ20 మ్యాచ్?లో టీమిండియా బ్యాటర్ అభిషేక్ శర్మ మెరుపు ఇన్నింగ్స్?తో సంవలనం సృష్టించాడు. కేవలం 14 బంతుల్లో అర్ధశతకం పూర్తి చేసి క్రికెట్ ప్రపంచం దృష్టిని తనవైపు తిప్పుకున్నాడు. అభిషేక్ బ్యాటింగ్ వేగం చూసి న్యూజిలాండ్ ఆటగాళ్లు కూడా ఆశ్చర్యపోయారు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత ఆయన బ్యాట్?ను సరదాగా చెక్ చేయడం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్?గా మారింది. 154 పరుగుల లక్ష్యాన్ని చేధించేందుకు దిగిన భారత్?కు ఆరంభంలోనే షాక్ తగిలింది. సంజూ శాంసన్ తొలి బంతికే డకౌట్?గా వెనుదిరిగాడు. అయితే ఆ తర్వాత అభిషేక్ శర్మ బాధ్యతలు తన భుజాలపై వేసుకుని కివీస్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. ప్రతి బంతిని బౌండరీకి తరలిస్తూ మ్యాచ్?ను పూర్తిగా మార్చేశాడు. అభిషేక్ ధాటికి న్యూజిలాండ్ బౌలర్లు ఏం చేయాలో అర్థం కాని పరిస్థితి. కేవలం 10 ఓవర్లలోనే భారత్ లక్ష్యాన్ని చేధించి 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం న్యూజిలాండ్ ఆటగాళ్లు అభిషేక్ వద్దకు వచ్చి సరదాగా బ్యాట్?ను పరీక్షించారు. అభిషేక్ కూడా నవ్వుతూ బ్యాట్ ఇచ్చాడు. దీనిపై సోషల్ మీడియాలో నీ బ్యాట్?లో స్ప్రింగ్ ఉందా? అంటూ అభిమానులు జోకులు పేలుస్తున్నారు. ఈ మ్యాచ్?లో అభిషేక్ శర్మ 20 బంతుల్లో 68 పరుగులు చేశాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్?లో 14 బంతుల్లో అర్ధశతకం పూర్తి చేయడం ద్వారా టీ20లో భారత ఆటగాళ్లలో సెకండ్ ఫాస్టెస్ట్ అర్ధశతకంగా నిలిచింది. యువరాజ్ సింగ్ 2007 టీ20 వరల్డ్?కప్?లో ఇంగ్లండ్?పై 12 బంతుల్లో అర్ధశతకం చేసిన రికార్డు ఇంకా అలానే కొనసాగుతోంది. ఆ రికార్డుకు అభిషేక్ చాలా దగ్గరగా వెళ్లాడు. మ్యాచ్ అనంతరం అభిషేక్ మాట్లాడుతూ “జట్టు అవసరానికి తగ్గట్టు ఆడటమే నా లక్ష్యం. ప్రతిసారి ఇలాంటి ఇన్నింగ్స్ ఆడటం సులభం కాదు. డ్రెస్సింగ్ రూమ్ వాతావరణం చాలా కీలకం. యువరాజ్ పాజే 12 బంతుల్లో అర్ధశతకం రికార్డు అసాధారణం. కానీ ప్రస్తుతం జట్టు మొత్తం ధైర్యంగా ఆడుతోంది. భవిష్యత్తులో ఏదైనా జరగచ్చు” అని చెప్పాడు. ఈ విజయం ద్వారా భారత్ ఐదు మ్యాచ్?ల టీ20 సిరీస్?లో 3-0తో ఆధిక్యం సాధించింది.



టీ20 ప్రపంచకప్ రేసులో రియాన్ పరాగ్?..

రాజ్?లో మెగా టోర్నీ టీ20 వరల్డ్? కప్? కోసం భారత సెలక్షన్ కమిటీలు ముమ్మరం చేశారు. ఇందులో భాగంగా జట్టులో కొన్ని కీలక మార్పులు చోటుచేసుకునే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా యువ ఆల్?రౌండర్? వాషింగ్టన్ సుందర్ గాయం నుంచి ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోకపోవడం టీమ్ మేనేజ్?మెంట్?ను కాస్త ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. ఒకవేళ టోర్నీ సమయానికి సుందర్ ఫిట్?నెస్ సాధించలేకపోతే, అతని స్థానాన్ని భర్తీ చేసేందుకు ప్రత్యామ్నాయ ఆటగాళ్లపై దృష్టి సారించారు. ఈ క్రమంలో అద్భుతమైన ఫామ్?లో ఉన్న అస్సాం కుర్రాడు రియాన్ పరాగ్? పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. సెలక్షన్ నుంచి పరాగ్?కు ఇప్పటికే పిలుపు అందినట్లు సమాచారం అందుతోంది. ఫిబ్రవరి 2వ తేదీన ముంబైలో రిపోర్ట్ చేయాలిందిగా ఆహ్వానించిన సమయం వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. గత కొంతకాలంగా దేశీవాళీ క్రికెట్?తో పాటు ఐపీఎల్?లోనూ పరాగ్ నిలకడగా రాణిస్తుండటం అతనికి పెద్ద ష్స్ పాయింట్?గా మారింది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న టీ20 సిరీస్?లో రవి బిష్ణోయి స్పెషలిస్ట్ స్పిన్నర్?గా జట్టులో ఉన్నప్పటికీ, ప్రపంచకప్ వంటి పెద్ద టోర్నీల్లో బ్యాటింగ్ చేయగల ఆల్?రౌండర్? ఉండాలని సెలక్షన్లు భావిస్తున్నారు. బంతితోనే కాకుండా బ్యాట్?తోనూ మెరుపులు మెరిపించగల సత్తా ఉండటం పరాగ్?కు కలిసొచ్చే అంశం. అందుకే తుది జట్టు సమతుల్యత కోసం బిష్ణోయి కంటే కూడా ఆల్?రౌండర్ కోటాలోనే మొగ్గు చూపే అవకాశం ఉంది. జట్టులో చోటు కోసం తీవ్రమైన పోటీ నెలకొన్న తరుణంలో, రియాన్ పరాగ్?కు ఈ పిలుపు ఒక గొప్ప అవకాశమని చెప్పాలి. వాషింగ్టన్ సుందర్ ఫిట్?నెస్ రిపోర్ట్ ఆధారంగానే పరాగ్ భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ సుందర్ తప్పుకుంటే, ప్రపంచకప్ వేదికపై ఈ యువ సంవలనం తన ప్రతిభను చాటుకునే ఛాన్స్ దక్కుతుంది. ఈ మార్పులపై బిసిసిఐ నుంచి త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది.

