

బహిష్కరణ కావలెను

క్రైమ్ కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- బిల్లు బిల్దారలు
- బిల్లు గానదారులు
- నియోజక వర్గ గానదారులు కావలెను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

సంపుటి : 02 సంచిక : 168 గుంటూరు, శుక్రవారం 27-02-2026 పేజిలు : 4 వెల. 2/-



ఇజ్రాయెల్ తో స్నేహ వాణిజ్య

ఒప్పందం..

ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: ఇజ్రాయెల్-భారత్ మధ్య త్వరలోనే స్నేహ వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరే అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వెల్లడించారు. అలాగే ఇజ్రాయెల్ లో కూడా త్వరలో యూపీఐ సేవలను వినియోగించుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ మేరకు యూపీఐ పేమెంట్స్ విషయంలో ఇరు దేశాల మధ్య ఒప్పందం కుదిరింది. యూపీఐ పేమెంట్స్ తో పాటు ఏఐ, వ్యవసాయం తదితర రంగాల్లో ఒప్పందాలు కుదిరాయిరెండు దేశాల మధ్య త్వరలోనే స్నేహ వాణిజ్య ఒప్పందం జరగనున్నట్లు ఇరు దేశాల ప్రధానులు సంయుక్త ప్రకటనలో వెల్లడించారు. మొత్తం 27 రంగాల్లో పరస్పర సహకారానికి ఇరు దేశాలు అంగీకరించాయి. మరోవైపు గాజాపై ప్రధాని మోదీ మరోసారి భారత్ వైఖరిని స్పష్టం చేశారు. మానవత్వం ఎప్పుడూ సంఘర్షణకు బలికాకూడదని అన్నారు. ప్రస్తుతం శాంతి ప్రణాళిక ద్వారా ఓ ముందడుగు పడిందని, ఈ ప్రయత్నాలకు భారత్ పూర్తి మద్దతుగా నిలుస్తుందని మోదీ హామీ ఇచ్చారుకాగా, త్వరలోనే భారత్ పర్యటనకు రావాల్సిందిగా ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహును ఆహ్వానించారు. అంతకు ముందు ఇజ్రాయెల్ పార్లమెంట్ లో ప్రధాని మోదీ చేసిన ప్రసంగాన్ని నెతన్యాహు ప్రశంసించారు. ఆయన ప్రసంగం ప్రతి ఒక్కరినీ కదిలించిందని అన్నారు. భారత్ కు రుణపడి ఉన్నామని అన్నారు. మోదీ తమకు స్నేహితుడు కంటే ఎక్కువని అభివర్ణించారు.



డయేరియా ప్రాంతంలో

కేంద్రమంత్రి పర్యటన..

శ్రీకాకుళం, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: డయేరియా ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు ఈరోజు(గురువారం) పర్యటించారు. అనంతరం కేంద్రమంత్రి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం శ్రీకాకుళం కార్పొరేషన్ లో డయేరియా అదుపులోకి వచ్చిందన్నారు. ప్రభుత్వం డయేరియా వ్యాప్తి జరుగుతుందని తెలిసిన వెంటనే అన్ని రకాల చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. ప్రస్తుతానికి 102 మంది మాత్రమే చికిత్స పొందుతున్నారని.. మొత్తం 120 కేసులు రిపోర్ట్ అయ్యాయని వెల్లడించారు. ప్రజలను ఆదిలోనే అప్రమత్తం చేయటంతో ప్రాణనష్టం నివారించగలిగామని కేంద్రమంత్రి చెప్పుకొచ్చారు. ప్రభుత్వం బాధ్యతగా వ్యవహరించిందని అన్నారు. మంచినీటి సమస్య ఉందనే అపోహలు ఉన్నాయని.. దానిపై మరింత విస్తృతంగా పరీక్షలు చేస్తున్నామని రామ్మోహన్ నాయుడు చెప్పారు. శ్రీకాకుళం కార్పొరేషన్ లో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత జరిగిన అభివృద్ధిపై చర్చకు రాగలరా అంటూ వైసీపీ సవాల్ విసిరారు కేంద్రమంత్రి. గత ప్రభుత్వంలో పనులన్నీ అయినవారికి కేటాయింది దబ్బలు తినేశారని ఆరోపించారు. రూ.100 కోట్లు పైగా గ్రాంట్స్ మంజూరుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిందన్నారు. డయేరియా విషయంలోనూ వైసీపీ శవ రాజకీయం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. వైసీపీ హయాంలో కాంట్రాక్టులు సిండికేట్ చేసి కమిషన్లు తీసుకున్నారని కేంద్రమంత్రి ఆరోపించారు. విమర్శలు చేస్తున్న వైసీపీ నేతలు.. వారి హయాంలో ఎందుకు పనులు మొదలు పెట్టలేదని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ ప్రశ్నించారు. డయేరియా పట్ల చనిపోయిన ఒకరికి ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించామని.. మిగతా వారి మరణాలపై పోస్టుమార్టం రిపోర్ట్ ఆధారంగా నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపారు.



డయేరియా ప్రబలకుండా ఏపీ ప్రభుత్వం

కీలక ఆదేశాలు



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: మున్సి పాలిటీల్లో డయేరియా ప్రబలకుండా ముందస్తు జాగ్రత్త కోసం ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

కలుషితం కాని, సురక్షితమైన తాగునీరు ప్రజలకు అందించేలా మున్సిపల్ శాఖ జారీ చేసింది. ఈ మేరకు మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. మున్సిపాలిటీల్లో తాగునీరు కలుషితమైతే ఆయా మున్సిపల్ కమిషనర్లను ఉపేక్షించేది లేదంటూ హుకుం జారీ చేశారు. అన్ని మున్సిపాలిటీల్లో తాగునీటి పైపులైన్లు తనిఖీ చేయాలని కమిషనర్లకు దిశానిర్దేశం చేశారు. డ్రైనేజీల గుండా ఎక్కడైనా డ్రింకింగ్ వాటర్ పైప్ లైన్లు వెళ్తున్నట్లుంటే వెంటనే మార్చాలని సూచించారు. డ్రైనేజీల్లో నీరు నిలవకుండా వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు. తాగునీటిపై ఫిర్యాదులు, సీజనల్ వ్యాధులపై 24 గంటలు పని చేసేలా కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. తాగునీటి సరఫరా, డ్రెయిన్ క్లీనింగ్ లో అశ్రద్ధ వహిస్తే మున్సిపల్ కమిషనర్లు క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందిని బాధ్యులను చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. వార్డు సెక్రటరీలు, శానిటేషన్ సెక్రటరీ క్షేత్రస్థాయి తనిఖీల్లో పాల్గొనాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. తక్షణమే ఆదేశాలు అమలయ్యేలా చూడాలంటూ మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు.



బీజాపూర్ లో ఎన్ కౌంటర్

ఎన్ కౌంటర్..

ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతి

ఫతీసంగ్, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: బీజాపూర్ జిల్లాలో ఇవాళ (గురువారం) ఉదయం ఎన్ కౌంటర్ జరిగింది. భద్రతా దళాలు, మావోయిస్టులకు మధ్య జరిగిన ఎన్ కౌంటర్ లో ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతిచెందినట్లు పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. ఇంకా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి ఇంకావాలి నది వెంబడి ఉన్న అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టుల కదలికలు ఉన్నట్లు తెలిసినందున బీజాపూర్ ఎస్సీ జి.తేంద్ర యాదవ్ తెలిపారు. ఈ క్రమంలోనే భద్రతా దళాలు మావోయిస్టులకు చాలాసేపటి వరకూ ఎదురు కాల్పులు జరిగినట్లు ఆయన తెలిపారు. కొన్నిగంటలపాటు కొనసాగి, తర్వాత తగ్గయింది.. సంఘటనా స్థలం నుంచి ఇద్దరు యూనిట్లను ధరించిన మావోయిస్టుల మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు.

కర్నూలు, నరసరావుపేట నేతలకు మంత్రి లోకేశ్ ఆత్మీయ విందు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: కర్నూలు, నరసరావుపేట పార్లమెంటు కూటమి ప్రజాప్రతినిధులు, కుటుంబసభ్యులకు ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆత్మీయ విందు ఇచ్చారు. ఈ ఆత్మీయ కలయిక ఫ్యామిలీ గెట్ టు గెడర్ ని తలపించింది. ఈ విందులో నేతల కుటుంబ సభ్యులు పరస్పరం పరిచయం చేసుకున్నారు. సరదా సంభాషణలతో ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో గడిపారు. పాలిటికల్ లైఫ్ నుంచి కాస్త రిటైర్ గా డిస్టర్ మీటింగ్ జరిగింది. పిల్లలు ఏం చేస్తున్నారు..? ఎక్కడ సెటిల్ అయ్యారంటూ లోకేశ్ వారిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. 25 ఏళ్లకు అబ్బాయిలకు పెళ్లి చేయాలని, తనకు 24 ఏళ్లకే పెళ్లియ్యిందని లోకేశ్ వారికి తెలిపారు. 25 ఏళ్లకు పెళ్లి చేసుకోవాలని తన కుమారుడు దేవాన్స్ ను కూడా ఇప్పటి నుంచే ట్యూన్ చేస్తున్నానని లోకేశ్ చెప్పుకొచ్చారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి, సమస్యల పరిష్కారం కోసం నేతలు తనకు ఇచ్చిన దరఖాస్తుల్లో

ఎన్ని పరిష్కారం అయ్యాయి..? అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ పరిశీలనలో ఏం ఉన్నాయి..? ఏవి కాలేదు అనేవి తెలియజేసే నివేదికను ఆయా నేతలకు లోకేశ్ అందజేశారు. మహిళామణులకు మంగళగిరి పట్టణంలోని యువనేత గిట్టా ఇచ్చారు. ఈ ఆత్మీయ విందు ముగిసాక గేటు వరకూ వెళ్లి అందరికీ లోకేశ్ ఆత్మీయ వీడ్కోలు పలికారు. ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి కర్నూలు ఎంపీ బిస్మిలాహీ నాగరాజు, ఎమ్మెల్యేలు మంత్రి డి.జి. భరత్ (కర్నూలు), పీవీ పార్లమెంటు (అదోని), కే.కె. శ్యాంబాబు (పత్తికొండ), బొగ్గల దర్శి (కోడూమురు), బీవీ జయనాగేశ్వరరాజ్ (ఎమ్మిగనూరు), ఎమ్మెల్యే బీ.నాయుడు, నరసరావుపేట ఎంపీ లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, ఎమ్మెల్యేలు చిట్టి వివేక్ జీవీ ఆంజనేయులు (వినుకొండ), భాష్యం ప్రవీణ్ (పెదకూరపాడు), వత్తిపాటి పుల్లారావు (చిలకలూరిపేట), చదలవాడ అరవింద్ బాబు



(నరసరావుపేట), కన్నా లక్ష్మీనారాయణ (సత్తెనపల్లి), యరపతి నేని శ్రీనివాసరావు (గురజాల), జూలకంటి బ్రహ్మరెడ్డి (మాచర్ల), ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ కుటుంబ సభ్యులతో హాజరయ్యారు.

పోలవరం - నల్లమల సాగర్ తో

తెలుగు రాష్ట్రాలకు లాభం:



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: పోలవరం - నల్లమల సాగర్ లింకు ప్రాజెక్టు వల్ల ఎవరికీ నష్టం లేదని ఏపీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. గోదావరి నుంచి నమూనాలోకి వెళ్లే వృధాగా వరద జలాలను.. ఆయా ప్రాజెక్టులకు తరలిస్తామని పేర్కొన్నారు. గోదావరిపై ఎగువ రాష్ట్రం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టించని, దీనికి తాము అభ్యంతరం చెప్పలేదని ప్రస్తావించారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకూ దీని వల్ల లాభం

కలుగుతుందని ఉద్ఘాటించారు. పోలవరం - నల్లమల సాగర్ లింకు ప్రాజెక్టుకి పొరుగు రాష్ట్రం అభ్యంతరం చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పుకొచ్చారు. నీటి భద్రతపైనే ప్రధాన దృష్టి. సాగునీటి రంగంపై శాసనసభలో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ప్రసంగించారు. 2047 విజన్ లో భాగంగా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రధానంగా నీటి భద్రతపైనే దృష్టి సారించిందని సీఎం వ్యాఖ్యానించారు. గోదావరి, కృష్ణా పుష్కరాలను కూడా ఘనంగా నిర్వహించే బాధ్యత తమ ప్రభుత్వానికే దక్కిందని తెలిపారు. గోదావరికి అఖండ

ఏపీలో లైన్ మెన్ నియామకాలపై మంత్రి గొట్టిపాటి కీలక ప్రకటన..



అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్: లైన్ మెన్ నియామకంపై ఏపీ శాసనమండలిలో చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మండలి సభ్యులు, అలపాటి రాజా, కావలి గ్రీష్మ, బీటీ నాయుడు అడిగిన ప్రశ్నకు విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవి కుమార్ సమాధానం ఇచ్చారు. నాణ్యమైన, నిరంతరాయ విద్యుత్ సరఫరా కోసం క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది చాలా అవసరమని తెలిపారు. క్షేత్రస్థాయి విద్యుత్ అవసరాల కోసం కాంట్రాక్ట్, అప్రెంటిస్ షిప్ నియమించుకున్నామని వివరించారు. 18 వేల మంది మూడు డిస్ట్రంట్



డయేలయూ ప్రాంతంలో కేంద్రమంత్రి పర్యటన..

వైసీపీ నేతలు.. ప్రజల చావులను కోరుకుంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కమిషనర్ కుర్చీపై సేవలు కార్పొరేషన్ కు అవసరమని అన్నారు. హీల్ ఆఫ్ మూమెంట్ లో ఆయన్ను సస్పెండ్ చేశారని.. దీనిపై ప్రభుత్వంతో మాట్లాడతానని చెప్పారు. కమిషనర్ కుర్చీపై విధుల్లో చేరిన 20 రోజుల్లో మంచి పనులు చేపట్టారని కేంద్రమంత్రి రామోహన్ నాయుడు పేర్కొన్నారు.

ఏపీలో లైన్ మెన్ నియామకాలపై మంత్రి గొట్టిపాటి కీలక ప్రకటన..

పరిధిలో వివిధ పద్ధతుల్లో నియామకమై పని చేస్తున్నారని అన్నారు. 5580 మంది ఎనర్జీ అసిస్టెంట్ లకు ట్రైనింగ్ ఇచ్చి వారి సర్వీసులను ఉపయోగించుకుంటామని మంత్రి గొట్టిపాటి రవి కుమార్ వెల్లడించారు. ఏకల కొరతపై సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్తామని, నియామకాలను త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా కోసం ఆర్డీఎస్ఎస్ పనులు చేపడుతున్నామన్నారు. ఆర్డీఎస్ఎస్ ద్వారా ఫీడర్ బైఫిరికేషన్ చేసి వ్యవసాయానికి నిరంతరాయ విద్యుత్ ఇస్తామని తెలిపారు. ఆర్డీఎస్ఎస్ పనుల కోసం సుమారు రూ. 8 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. 70 శాతం ఆర్డీఎస్ఎస్ పనులు ఇప్పటికే పూర్తి చేశామని వివరించారు. ఏపీలో నాటికి వంద శాతం ఆర్డీఎస్ఎస్ పనులు పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. విశాఖపట్నంలో తుఫానులను తట్టుకునేందుకు అందర్ గ్రాండ్ కేబుల్ వ్యవస్థ నిర్మిస్తున్నామని వెల్లడించారు. వరదల సమయంలో డిస్కంలకు అతీతంగా సిబ్బంది పని చేసి అంతరాయాలు లేకుండా చేస్తున్నామని మంత్రి గొట్టిపాటి రవి కుమార్ పేర్కొన్నారు.

శివద్వారం దగ్గర మధ్యం సేవించకూడదు అని హ్యూమన్ రైట్స్ సభ్యులు తెలియజేయడం జరిగింది



అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా క్రైం కౌంటర్ ప్రతినిధి హకుంపేట మండలం గడికించుమండ గ్రామం లో శివద్వారం పక్కన మధ్యం సేవించినట్లు తెలుస్తే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని హ్యూమన్ రైట్స్ సభ్యులు అక్కడ రాయడం జరిగింది అలాగే ఈ ప్రదేశంలో శివునికి గుర్తుగా శివద్వారం అనేది కట్టించడం జరిగింది ఇక్కడ స్వయంగా శివుడు కొలువై ఉంటాడు అని అక్కడ గ్రామస్థులు విశ్వసిస్తున్నారు. అలాంటి ప్రదేశాలలో మధ్యం సేవించడం పట్ల న్యూజీ హ్యూమన్ రైట్స్ సభ్యులు కొందరూ కేవలం ప్రాంత ప్రజలకు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా న్యూజీ హ్యూమన్ రైట్స్ మీడియా సెక్రటరీ విజయ్ కుమార్ తెలియజేయడం జరిగింది మరి ముఖ్యంగా శివద్వారం పక్కన మధ్యం సేవించిన వారిపట్ల తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీస్ అధికారులకు తెలియజేస్తామని న్యూజీ హ్యూమన్ రైట్స్ మీడియా సెక్రటరీ విజయ్ కుమార్ తెలియజేయడం జరిగింది

రేపటి పొరులతో ఉల్లాసంగా గడిపిన మాజీమంత్రి



శాసనసభ కార్యకలాపాలపై చిన్నారలకు అవగాహన కల్పించాలన్న మంత్రి లోకేశ్ నిర్ణయం నిజంగా అద్భుతమని, స్పీకర్ అయ్యప్పపాత్రుడు చొరవతో విద్యార్థులకు సభా మర్యాదలు, సంప్రదాయాలపై అవగాహన పెరుగుతుందని ప్రతిపాటి తెలిపారు. గురువారం జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాలు తిలకించడానికి విచ్చేసిన యుద్ధపాడు మండలం వంకాయలపాడు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులతో ప్రతిపాటి ఉల్లాసంగా గడిపారు. అసెంబ్లీ చూడటం ఎలా ఉందని, ఏం నేర్చుకున్నారని విద్యార్థిని, విద్యార్థులను ప్రతిపాటి ప్రశ్నించారు. వారిచ్చిన సమాధానాలపై సంతోషం వ్యక్తం చేసిన ఆయన, శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యప్ప పాత్రుడు, శాసనసభ్యులు పితాని సత్కారాలతో కలిసి విద్యార్థిని, విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. చిన్నారల కోరిక మేరకు శాసనసభ్యులు వారితో కలిసి ఫోటోలు దిగారు.

పోలవరం - నల్లమల సాగర్ తో తెలుగు రాష్ట్రాలకు లాభం: సీఎం చంద్రబాబు

హారతి, కృష్ణా నదికి పవిత్ర హారతి ఇవ్వడం ద్వారా జలాలను అత్యంత విలువైన వనరుగా భావిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గోదావరి నది నుంచి సగటున ఏడాదికి 3 వేల టీఎంసీల నీళ్లు సముద్రంలోకి వృధాగా పోతున్నాయని వివరించారు. నదులను అనుసంధానిస్తే సమస్యల పరిష్కారం.. వంశధార నుంచి పెన్నా వరకూ రాష్ట్రంలో నదులను అనుసంధానిస్తే సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు. గంగా-కావేరి అనుసంధానం జరగాలన్నది తన ప్రగాఢమైన ఆకాంక్ష అని చెప్పుకొచ్చారు. గంగా - కావేరి అనుసంధానం సాధ్యమైతే అలాగే చర్చలు జరిగాయని ప్రస్తావించారు. నదులు అనుసంధానం చేసి, తెలుగు తల్లికి జలహారతి ఇచ్చేలా ప్రణాళికలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. హంద్రీనివా ద్వారా 738 కిలోమీటర్ల మేర కాలువలను విస్తరించి కుప్పంలో పరమ సముద్రం చెరువు వరకూ నీరిచ్చామని వివరించారు. మడకశిర వరకూ నీళ్లు తీసుకెళ్లి ఆ ప్రాంత దాహార్తిని తీర్చామన్నారు. ఏపీలో కట్టిన ప్రాజెక్టులన్నీ టీడీపీ, కూటమి హయాంలో వచ్చినవేనని తెలిపారు. ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ కట్టిన కాటన్ దొరను ఇప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఎన్టీఆర్ హయాంలోనే రాయలసీమకు తెలుగు గంగ, గాలేరు నగరి, హంద్రీనివా లాంటి ప్రాజెక్టులు చేపట్టినట్లు ప్రస్తావించారు. సాగునీటిపై 2014 నుంచి 2019లో రూ.68 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని పేర్కొన్నారు. గడిచిన 20 నెలలుగా రూ.20 వేల కోట్ల వరకూ ఖర్చు చేయగలిగామని వివరించారు. పట్టిసీమ ద్వారా కృష్ణా డెల్టాకూ నీరిచ్చి, శ్రీశైలంలో నీటిని పొదుపు చేసి 100 టీఎంసీలను రాయలసీమకు తరలించామని వెల్లడించారు. అందుకే ఆ ప్రాంతం రతనాల సీమగా మారిందన్నారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి మార్కాపురంతో సహా వివిధ ప్రాంతాలకు న్యాయం చేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు భరోసా కల్పించారు. ఆ జిల్లాలను సస్యశ్యామలం చేస్తా.. ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా కూడా మార్కాపురం, ఒంగోలు జిల్లాలను సస్యశ్యామలం చేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడారు. 30 ఏళ్ల ముందు ఆ ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపన చేసి.. మొదటి దశను ఈ ఏడాది జూలైలోనే పూర్తి చేసి నీళ్లు ఇస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు రూ.2500 కోట్ల మేర ఇంకా ఖర్చు చేయాల్సి ఉందని వివరించారు. రూ.456 కోట్లతో ఫీడర్ కాలువ లైనింగ్ పనులకు శంకుస్థాపన చేశామని అన్నారు. ఈ క్రెడిట్ మొత్తం వైసీపీనే చోరి చేసారని ఆగ్రహించారు. వెలిగొండకు నీళ్లు రాకుండానే జగన్ రెడ్డి రిబ్బన్ కట్ చేశారని ఎద్దేవా చేశారు. కుప్పంలోనూ ట్యాంకర్లు తీసుకువచ్చి కాలువలో పోశారని విమర్శించారు. జగన్ హయాంలోని ఐదేళ్లలో ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులని నిర్లక్ష్యం చేశారని ధ్వజమెత్తారు. రూ.2 వేల కోట్లతో ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులన్నీ దశలవారీగా

పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును విధ్వంసం చేశారని ఘోర అయ్యారు. దయాప్రాం వాల్ ను గోదావరి కలిపేశారని మండిపడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో మళ్లీ ఆ ప్రాజెక్టును పరుగులు పెట్టిస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. పుష్కరాలకంటే ముందు ఆ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేస్తామని మాట్లాడారు. చింతలపూడి ఎత్తిపోతలను పూర్తి చేసి ఏలూరు, కృష్ణా జిల్లాలకు నీరు అందించేలా చర్యలు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. రిజర్వాయర్లకి జలకళ.. 1312 టీఎంసీల నీటిని ఏపీ ప్రాజెక్టుల్లో నిల్వ చేసుకునే అవకాశం ఉందని సీఎం చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుతం 793 టీఎంసీల నీటితో రాష్ట్రంలోని అన్ని రిజర్వాయర్లు కళకళలాడుతున్నాయి. మే 15 తేదీన నారుమళ్లకు నీరిచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. 16 లక్షల హెక్టార్లలో మైక్రో ఇరిగేషన్ సాగుతో దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో ఏపీ ఉంది. నీటి నిర్వహణ నుంచి పొదుపు చేసి వరకూ నీటి వినియోగదారుల సంఘాలకు అప్పగిస్తున్నాం. ఏపీ వ్యాప్తంగా భూగర్భ జలాల పెంపునకు పటిష్టమైన చర్యలు చేపడుతున్నాం. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సగటున 7 మీటర్ల లోతులో భూగర్భజలాలు ఉన్నాయి. భూగర్భజలాలు గణనీయంగా పెరగటంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ మోటార్ల ద్వారా వినియోగం కూడా తగ్గింది. తద్వారా రూ.91 కోట్ల మేర విద్యుత్ కూడా ఆదా అయ్యింది. ఏపీలో 50 శాతం గ్రీన్ కవర్ పెరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఒక్క తిరుమలలోనే 89 శాతం మేర పచ్చదనం ఉంది. గత పాలనలో గుండ్ల కమ్మ గేట్లు కొట్టుకుపోతే గేట్లు పెట్టేందుకు కూడా కాంట్రాక్టర్లు ముందుకు రాలేదు. వైసీపీ హయాంలో పోలవరం దయాప్రాం వాల్ కొట్టుకుపోతే.. దాన్ని కూడా గుర్తించలేదు. జగన్ హయాంలో చేయని తప్పునకు సన్ను 53 రోజుల పాటు జైల్లో పెట్టారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఎకరాకూ నీరు ఇవ్వాలనే లక్ష్యంతోనే పనిచేస్తున్నాం. కావేరిపై రెండు రాష్ట్రాలు ఎలా కొట్టుకున్నాయో చూశాం. నీరుంటే ఎలాంటి సమస్యలు రావు. నీటి భద్రతను ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా తీసుకోవాలి. కొందరు రాజకీయం కోసమే నీటి సమస్యల్ని తీసుకొస్తున్నారు. ఏపీకి ఉండే వాటర్ సెక్యూరిటీ దక్షిణ భారత్ లో మరో రాష్ట్రానికీ లేదు. భూమినే జలాశయంగా మార్చి నీటి సంరక్షణ చేయాలని అందరికీ పిలుపునిస్తున్నాం. వ్యవసాయానికి, పరిశ్రమలకు నీరు ఇవ్వడంతో పాటు ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు ఇస్తే లక్ష్యాన్ని సాధించినట్లే. తెలుగు తల్లికి జలహారతి ఇచ్చేలా ప్రతి ఎకరాకూ నీరిచ్చే దృఢ సంకల్పంతో పనిచేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసేందుకు బూట్రాట్ ను కూడా సిద్ధం చేస్తున్నాం' అని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు పేర్కొన్నారు.

మంగళగిరిలో మంత్రి నారా లోకేశ్ గారి చొరవతో మంజూరైనా రూ. 7,00,000 విలువైన ఎల్యోసీ చెక్కు అందజేత



మంగళగిరి: అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న మంగళగిరి బాస్టిన్ పేటకు చెందిన కట్టెపోగు అనిల్ కుమార్ కి మంత్రి నారా లోకేశ్ గారి చొరవతో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నుంచి 7 లక్షల విలువైన లెటర్ ఆఫ్ క్రెడిట్(ఎల్ఎస్సీ) మంజూరు పత్రాన్ని గురువారం భాధితుని ఇంటికి వెళ్లి అందజేశారు.మంజూరు పత్రాన్ని అందజేసిన వారిలో పట్టణ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ రియాజ్, పట్టణ



కమిటీ సభ్యులు కొదమల సురేష్, వార్డు ప్రధాన కార్యదర్శి బుల్లూ పిచ్చియ్య, పట్టణ తెలుగుయువత ప్రధాన కార్యదర్శి బుల్లూ కోటి, నాయకులు బుల్లూ రాము, రావూరి విజయానంద్, కట్టెపోగు దాసు, కలకోటి సత్యయ్య,మిట్ట రాజేశ్వరి లు ఉన్నారు.

చంద్రబాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్



క్రైం కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు నియోజకవర్గం : ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు ని గురువారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పెదకూరపాడు



నియోజకవర్గానికి సంబంధించి పలు అంశాలపై చర్చించారు పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు భావ్యం ప్రవీణ్

పరీక్షా కేంద్రాల్లో మౌలిక వసతులు తప్పనిసరి చేయాలి

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): ఇంటర్ పరీక్షా కేంద్రాల్లో విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని మౌలిక వసతులు కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అధికారులను ఆదేశించారు.గురువారం చెన్నూరులోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, టీడీఎస్సెడబ్ల్యూ రెసిడెన్షియల్ బాలికల కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాలను ఆయన తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, మార్చి 16 వరకు ప్రతి రోజు ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు ఇంటర్ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం

23 పరీక్షా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు.పరీక్షార్థులకు తాగునీరు, ఫ్యాన్లు, సరిపడిన కూర్చోవడానికి ఏర్పాటు పంటి సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. కేంద్రాల వద్ద భద్రత కోసం పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే పరీక్ష సమయాలకు అనుగుణంగా ఆర్డీసీ అధికారులు ప్రత్యేక బస్సులు నడపాలని ఆదేశించారు.అనంతరం చెన్నూరులో నిర్మాణంలో ఉన్న 100 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి పనులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు.



పెడకూరపాడు నియోజకవర్గంలోని లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీములను తక్షణమే పునరుద్ధించాలి భాష్యం ప్రవీణ్



క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెడకూరపాడు నియోజకవర్గం : రైతులకు వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా చేయాలని బడ్జెట్ సమావేశాల్లో కూటమి ప్రభుత్వాన్ని పెడకూరపాడు ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ కోరారు.

అసెంబ్లీ సమావేశాల జీరో అవర్ లో ఆయన మాట్లాడుతూ, వ్యవసాయం లాభసాటిగా మారాలంటే సాగునీటి సౌకర్యాలు అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు.

నీరు సమయానికి అందితేనే పంటలు మెరుగైన దిగుబడులు ఇస్తాయని, రైతులకు నిజమైన లాభం చేకూరుతుందని స్పష్టం చేశారు.

2026-27 బడ్జెట్ లో ముఖ్యంగా నీటిపారుదల శాఖకు రూ.18 వేల కోట్ల కేటాయింపు రైతుల పట్ల కూటమి ప్రభుత్వానికి ఉన్న చిత్తశుద్ధి, నిబద్ధతకు నిదర్శనమని అభినందించారు.

పెడకూరపాడు నియోజకవర్గంలో 1,50,000 ఎకరాలకు పైగా పంట భూమి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీములపై ఆధారపడి ఉందని ఆయన తెలిపారు.

అయితే 20--30 ఏళ్ల క్రితం ఏర్పాటు చేసిన అనేక లిఫ్ట్ స్కీములు పాడైపోయి ప్రస్తుతం మూతపడ్డాయని, వాటి పల్ల రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు.

మాతవద్ద లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీముల మరమ్మత్తులు, పునరుద్ధరణ కోసం ప్రత్యేక నిధులు మంజూరు చేయాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

ఈ స్కీములను పునరుద్ధరిస్తే ఖర్చు చేసిన ప్రతి రూపాయి రైతులకు నూరుశాతం ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని, పంటల దిగుబడులు పెరిగి గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం అవుతుందని అన్నారు.

అలాగే, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి మానస పుత్రులు ప్రాజెక్టులకు భావిస్తున్న వెన్న--గోదావరి అనుసంధానం ప్రాజెక్టును త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ గారు అభ్యర్థించారు.

ఆ ప్రాజెక్టు పూర్తయితే మా నియోజకవర్గంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల రైతులకు శాశ్వత సాగునీటి భద్రత కలుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

రైతు సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీముల పునరుద్ధరణతో పెడకూరపాడు నియోజకవర్గంలో వ్యవసాయం కొత్త ఊపును సంతరించుకుంటుందని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు.

మావుళ్లమ్మ హుండీల ఆదాయం రూ.51.52 లక్షలు



క్రైమ్ కౌంటర్ స్కూస్: భీమవరంటౌన్, ఫిబ్రవరి26భీమవరం మావుళ్లమ్మ దేవస్థానంలో హుండీల సొమ్ములను గురువారం లెక్కించగా 28 రోజులకు గాను 51లక్షల 52వేలు 32రూపాయల ఆదాయం వచ్చిందని దేవస్థానం సహాయ కమిషనర్ బుద్ధా మహాలక్ష్మినగేష్ తెలిపారు.

నగదుతోపాటు 33 గ్రాముల 240 మిల్లీ గ్రాముల బంగారం, 189 గ్రాముల వెండితోపాటుగా పలు విదేశాల కరెన్సీ నోట్లు వచ్చా యని తెలిపారు. ఈ లెక్కింపును కృష్ణా జిల్లా సింగరాయపాలెం పల్లి దేవస్థాన సమేత సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అసిస్టెంట్ కమిషనర్ జి.గంగాశ్రీదేవి పర్యవేక్షణలో చేపట్టారు.

అలయ చైర్మన్ బొండాడ నాగభూషణం, ప్రధానాధ్యక్షుడు మద్దిరాల మల్లికార్జునశర్మ, ధర్మకర్తలు మీనాక్షి, శిరీష, పాపిలు ఏడుకొండలు, కారెంపూడి ఆదిలక్ష్మి, జి.రమణ, వై.సత్యవతి, బన్ను ప్రసాద్, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.ఆచంటేశ్వరని హుండీ ఆదాయం రూ. 5.12 లక్షలు

విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలను చేరుకోవాలి

ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంక్ ఓపిచర్ల శాఖ మేనేజర్ టి.అశోక్ కుమార్



క్రైం కౌంటర్ కారంపూడి ప్రతినిధి కోట.దివాకర్ మండలంలోని ఓపిచర్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో గురువారం విద్యార్థుల ఫేర్వెల్ వీడోక్కులు కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంక్ ఓపిచర్ల శాఖ మేనేజర్ టి.అశోక్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

సోషల్ యాక్టివిస్ట్ గంగారావు తండ్రి మృతి



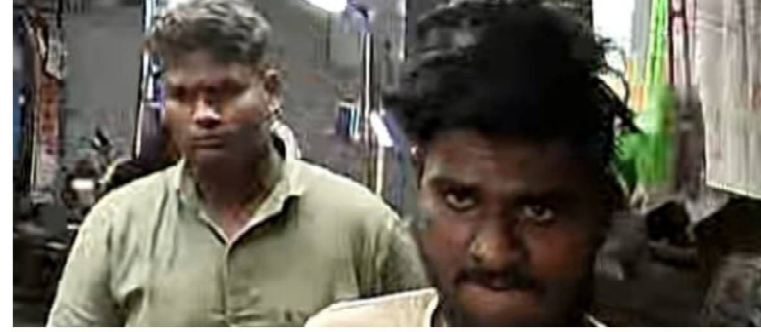
క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు బెల్లంకొండ స్కూస్ : పెడకూరపాడు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు, మరియు సోషల్ యాక్టివిస్ట్ గుంజా గంగారావు తండ్రి ఏడుకొండలు గురువారం మృతి చెందారు.

ఎయిర్ ప్రయాణికులకు గుడ్ న్యూస్.. టికెట్ రద్దుపై కొత్త నిబంధనలు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 క్రైమ్ కౌంటర్ స్కూస్: దేశవ్యాప్తంగా విమాన ప్రయాణికులకు (డీజీసీఏ) గుడ్ న్యూస్ తెలిపింది. విమాన టికెట్స్ రీఫండ్ విధానంపై కీలక మార్పులు చేస్తూ కొత్త మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. టికెట్ బుక్ చేసిన తర్వాత 48 గంటల్లోపు రద్దు చేసుకుంటే అదనపు క్యాన్సిలేషన్ ఛార్జీలు విధించకూడదని స్పష్టం చేసింది.

ఫోను పే లతో వ్యాపారస్తులను భయాందోళనలకు గురి చేస్తున్న సైబర్ మోసగాళ్లు

చిలకలూరిపేట పట్టణంలో కొత్త రకం మోసాలకు తెరలేపుతున్న సైబర్ మోసగాళ్లు



పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట నియోజకవర్గం చిలకలూరిపేట పట్టణం మెయిన్ బజార్లో గత రెండు రోజులుగా సైబర్ మోసగాళ్లు తిరుగుతున్నారు ప్రజలు వ్యాపారస్తులు అందరూ కూడా ఈ విషయాన్ని గమనించి ఎవరు మోసపోవద్దని విజ్ఞప్తి అమాయకులైన షాపులకు వెళ్లి షాపు వాళ్ళని మోసాళ్లు చేస్తున్న సైబర్ మోసగాళ్లు, మా వద్ద స్కానర్ పనిచేయడం లేదు నెంబర్ చెప్పండి నెంబర్ కి పంపిస్తాము అని ఎవరైనా అంటే ఎవరు మోసపోవద్దు, కొత్త రకం మోసాలు మా ఫోనుకి స్కానర్ పనిచేయట్లేదు నెంబర్ చెప్పండి అని పేటీఎం చేశాము అని వ్యాపారస్తులు దగ్గర సరుకులు ఫ్లస్, డబ్బులు కూడా తీసుకొని కూడా తీసుకొని ఉధయించే బ్యాచి చిలకలూరిపేట పట్టణంలో తిరుగుతున్నారు జాగ్రత్త (అమాయకులు) ఉన్న షాప్ లే ఎంపిక చిలకలూరిపేట ప్రజలు వ్యాపారస్తులు అందరూ జాగ్రత్తగా ఉండవలసిందిగా కోరుతున్నాం

వేసవిలో తాగునీటి ఎద్దడి ఉండకూడదు -ఎంపీపీ చన్నపరెడ్డి పద్మ వెంకటేశ్వర రెడ్డి ఆదేశం



బెల్లంకొండ: (క్రైమ్ కౌంటర్)(నాయక్) మండలంలో వచ్చే వేసవికాలంలో తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఎంపీపీ చన్నపరెడ్డి పద్మ వెంకటేశ్వర రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఆమె అధ్యక్షత మండల సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రామాల వారీగా తాగునీటి వనరుల స్థితిగతులను సమీక్షించి అవసరమైన మరమ్మత్తులు బోర్డు ట్యాంకుల సంరక్షణ పనులు ముందుగానే పూర్తి చేయాలని సూచించారు ఎక్కడైనా నీటి ఎద్దడి ఏర్పడే అవకాశం ఉంటే తక్షణమే ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. గ్రామాల్లో మురుగు కాలువల్లో మురుగునీరు నిలబడకుండా చేసి దోమలు వ్యాప్తి చెందకుండా దోమల మందు పిచికారి చేయాలని సూచించారు. అనంతరం మండల స్థాయి అధికారులు తమ శాఖలకు సంబంధించిన వివరాలను సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీటీసీ సభ్యులు గాదె వెంకటరెడ్డి ఎంపీడీవో ఓ. సునీత దివ్యులీ ఎంపీడీవో గిరి రెడ్డి. జి.ఎం. గబ్బా. ఎస్.ఆర్. నరసింహ నాయక్, ఎం.ఈ.ఓ. బాలనుండ్రావు హౌసింగ్ ఏఈ కే. జోగారావు ఏపిఎం. జి.మేరీ గ్రీన్, ఏవో. అరుణకుమారి విద్యుత్ శాఖ ఏఈ పవన్ కుమార్, ఎంపీటీసీలు సర్పంచులు, కో-ఆప్షన్ మెంబర్ కావూరి దరియా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శనినిమా



మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోండిలా..

నేటి ఆధునిక కాలంలో మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా గతంలో వృద్ధుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఈ వ్యాధి, ఇప్పుడు యువతను కూడా కలవరపెడుతోంది. అయితే మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ముప్పును గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుని రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే 5 అద్భుతమైన ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చిలగడదుంపలు కేవలం రుచికరమైనవే కాదు, అద్భుతమైన పోషకాల గని. వీటిలో విటమిన్ C, డీ6, జ తో పాటు బీటా-కెరోటిన్, ఆంథోసెనిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కడుపు, మాత్రపిండాలు, రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఊదా రంగు చిలగడదుంపల్లో బ్లూబెర్రీస్ కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.

మొలకెత్తిన బ్రోకలీ సాధారణ బ్రోకలీ కంటే మొలకెత్తిన బ్రోకలీ 10 నుండి 100 రెట్లు ఎక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో సల్ఫోరాఫేన్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. ఇది కణితలకు రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకోవడమే కాకుండా, రొమ్ము మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. గ్రీన్ టీ ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి రక్షణ కవచం లభిస్తుంది. ఇందులో ఎపిగలోకాబిన్-3-గాలెల్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ అనే టాక్సిన్లను నాశనం చేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలు ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించకుండా అడ్డుకుంటుంది.

బీన్స్ అధిక ఫైబర్, ప్రోటీన్ కావాలనుకునే వారికి బీన్స్ ఉత్తమ ఎంపిక. వీటిలో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా బీన్స్ తీసుకునే వారిలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదం 28శాతం వరకు తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ను నివారించడంలో ఇవి చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. క్యాన్సర్ను పూర్తిగా అడ్డుకోవడం మన చేతుల్లో లేకపోయినా ఈ ఆహారాలను మన దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామమే క్యాన్సర్ నివారణకు తొలి మెట్లు.

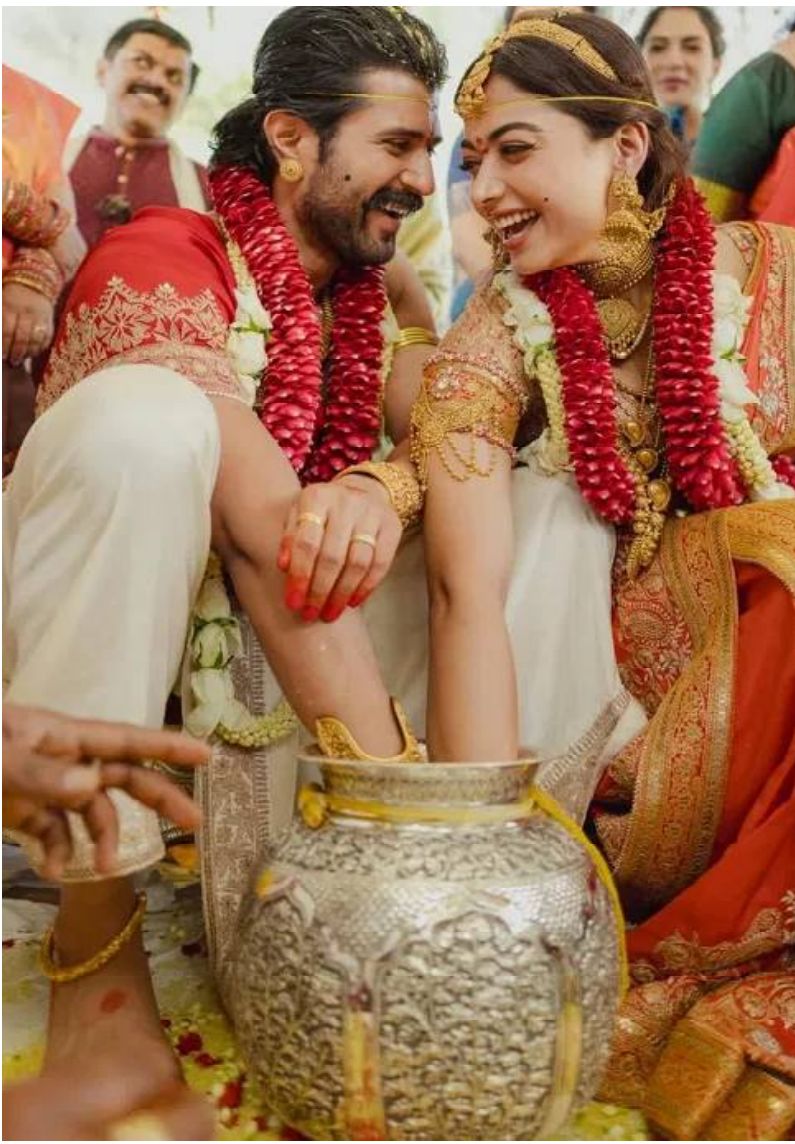


బాత్రూమ్ లో స్మార్ట్ ఫోన్ అలవాటు ఉందా?

ప్రస్తుతం డిజిటల్ కాలం నడుస్తుంది. కొనడరికి ఉదయం నిద్ర లేవగానే టీ , కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. అలా చేయకపోతే వారి దైనందిన దినచర్య లో మలవిసర్జన జరగదు. ఇలాంటి కొందరు సిగరెట్ల ఎక్కువ సమయం గడిపితే , మరికొందరు న్యూస్ పేపర్స్ చదువుతూ బాత్రూమ్లో ఎక్కువ సేపు ఉంటారు. అయితే, ఇప్పుడు ఇలాంటి వారితో పాటు టాయిలెట్ కు వెళ్లినప్పుడు కూడా సోఫల్ మీడియా (సోల్డ్ చేయడం లేదా వీడియోలు చూడడం చాలా మందికి అలవాటైపోయింది. ఇది సాధారణంగా కనిపించినా, ఈ అలవాటు రాను రాను ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా మారుతుందని ఇపుణులు నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అమెరికాలోని ఒక వైద్య పరిశోధనా సంస్థ చేసిన తాజా అధ్యయనంలో, టాయిలెట్ లో ఎక్కువసేపు స్మార్ట్ ఫోన్ ఉపయోగించే వారికి పైల్స్ (బహిరీ) వచ్చే ప్రమాదం, ఫోన్ ఉపయోగించని వారికంటే పోలిస్తే సుమారు 46 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని వెల్లడైంది. ఈ పరిశోధన 'సైండిక్ట్ జర్నల్'లో ప్రచురించబడింది. వైద్యపరంగా పైల్స్ ను హిమరాయిడ్స్ అని అంటారు. ఇది మలద్వారా ప్రాచీనంలోని నరాలు ఉబ్బిపోవడం వల్ల కలిగే సమస్య. దీని కారణంగా నొప్పి, రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. దీర్ఘకాలం టాయిలెట్ లో కూర్చోవడం పైల్స్ కు ముఖ్య కారణాల్లో ఒకటిగా గుర్తించారు. పరిశోధకులు చెబుతున్న దాని ప్రకారం, టాయిలెట్ లో కూర్చోని మొత్తంలో వీడియోలు చూడటం లేదా సోఫల్ మీడియాలో గడపడం వల్ల సమయం ఎలా గడిచిపోతుందో తెలియదు. ఇలాంటి వారు అజ్ఞాతంగా ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. వీరు తమకు తెలియకుండానే ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం జరుగుతుంది. దీని వలన మలద్వారా ప్రాంతంలోని నరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి పైల్స్ సమస్య తలెత్తే అవకాశం అధికంగా ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ప్రతి ఒక్కరి రోజువారీ జీవితంలో ఒక ముఖ్య భాగంగా మారిపోయింది. ఉదయం లేవగానే, తినేటప్పుడు, ఖాళీ సమయంలో కూడా ఫోన్ ఉపయోగించడం సాధారణమైంది. ఈ క్రమంలో జరిగిన అధ్యయనంలో భాగంగా 125 మంది రోగులను పరిశీలించారు. వీరిలో కొంతమంది కోలోనోస్కోపీ కోసం వచ్చినవారు ఉన్నారు. పరిశోధనలో వీరు టాయిలెట్ లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల పైల్స్ ఉందని గుర్తించారు. కోలోనోస్కోపీ అనేది పెద్ద ప్రేగు (కోలోన్) మరియు మలద్వారం లోపలి భాగాన్ని పరీక్షించే వైద్య పరీక్ష. దీనివారిన పడకుండా ఉండాలంటే నిపుణులు సూచనల ప్రకారం టాయిలెట్ లో అవసరమైనంత సమయం మాత్రమే గడపాలి. అదేవిధంగా మొత్తం ఫోన్ ను టాయిలెట్ కు తీసుకెళ్లకుండా ఉండటం మంచిది. ఇలాంటి సమస్యతో బాధ పడుతున్నవారు ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, ఎక్కువ నీరు త్రాగడం మంచిదని నియమిత వ్యాయామం చేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

కొడవ సంప్రదాయంలో రష్మిక విజయ్ పెళ్లి.

టాలీవుడ్ లో లవ్ బిడ్డ విజయ్ దేవకొండ, రష్మిక మందన్నా పెళ్లి బంధంతో ఒక్కటయ్యారు. వీరిద్దరి వివాహం గురువారం ఉదయం ఉదయ పూర్ లోని ఐటీసీ హాటల్లో జరగింది. ఈ పెళ్లికి సినిప్రముఖులు, సన్నిహితులు హాజరైనట్లు సమాచారం. ఈ పెళ్లికి పూర్తి ప్రైవేసీగా నో ఫోన్ పాలసీని సైతం అమలు చేశారు. ఇక మార్చి 4న హైదరాబాద్ లోని తాజ్ క్లబ్ లో సినీ ప్రముఖుల కోసం గ్రాండ్ రిసెప్షన్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. గురువారం రష్మిక, విజయ్ మరోసారి పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారు. ఉదయం తెలుగు సంప్రదాయంలో వివాహం జరగగా.. సాయంత్రం కర్ణాటకలోని కొడవ పద్ధతిలో పెళ్లి చేసుకోకున్నారు. కర్ణాటకలోని కొడవ (కూర్) జిల్లాలో జన్మించింది రష్మిక. అక్కడి స్థానిక వారియర్ కమ్యూనిటీనే కొడవగా పిలుస్తారు. ఈ వర్గానికి చెందిన ప్రజల ఇళ్లలో పెళ్లిళ్లు ఎలా జరుగుతాయో తెలుసా ? అని సోఫల్ మీడియాలో తెగ సెన్స్ చేస్తున్నారు నెటిజన్లు. కొడవ ప్రజల సంస్కృతి, ఆహార్యం, వివాహ పద్ధతులు ఇతరులతో పోలిస్తే విలక్షణంగా ఉంటాయి. యువతీయువకులు తమ వర్గ సంప్రదాయాలు పాటిస్తూ పూర్వీకులను గౌరవిస్తూ పెళ్లి చేసుకుంటారు. మాములుగా జరిగే హిందూ వివాహాలకు భిన్నంగా కొడవ వెడ్డింగ్ ఉంటుంది. అగ్నిసాక్షిగా ఏడడుగులు నడుస్తూ ప్రమాణాలు చేసుకోవడం వంటిది ఏమీ ఉండదు. సుదీర్ఘంగా పెళ్లి మంత్రాలు వినిపించావు. ఈ ప్రక్రియ మొత్తంలో స్థానికతే కనిపిస్తుంది. అరటి ఆకుల్లో విందు, సంప్రదాయ అలంకరణలు ఈ ప్రత్యేక ఆకర్షణ నిలిచాయి. ఈ వేడుకలో కుప్పన దుస్తులు, తలపాగ ధరించుస్తారు. యోధ సంప్రదాయానికి చిహ్నంగా పీచే కట్టి అనే కత్తి ధరించడం ముఖ్య ఆచారం. పధువు కోర్కె శైలిలో చీర కట్టడం ప్రత్యేక ఆకర్షణంగా నిలుస్తుంది. కొవడ మహిళలు తమ పైలకొంగును వెనక నుంచి ముందుకు వేస్తారు. ఇక వేడుక అంతా వలగ ద్రవ్ మీట్స్, పాటలతో వారియర్ నేపథ్యాన్ని గుర్తుచేసే నృత్యాలతో ఎలాంటి ఆర్కాటం లేకుండా సందడిగా సాగుతుంది. అలాగే గన్ సెల్యూట్స్ కూడా ఆ వేడుకలో భాగమే. అయితే ఇప్పుడు దానిని అనుసరించడం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ క్రమంలోనే గతంలో కొడవ పద్ధతిలో రష్మిక మంట్లాడిన వీడియో ఇప్పుడు నెట్టింట్ల వైరలవుతుంది.



చెత్త రికార్డులో అభిషేక్..

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 సూపర్-8 దశలో జింబాబ్వేతో జరిగిన మ్యాచ్ కు ముందు టీమిండియాకు అతిపెద్ద తలనొప్పి అభిషేక్ శర్మ ఫామ్ నే. ప్రపంచ నంబర్-1 టీ20 బ్యాట్స్ మన్ గా టోర్నీలోకి అడుగుపెట్టిన అభిషేక్, మొదటి మూడు మ్యాచ్ లో వరుసగా మూడు డక్ ఔట్ తీవ్ర నిరాశపరిచాడు. యువైటెడ్ స్టేట్స్ మ్యాచ్ లో డక్ ఔట్ ఖాతా తెరిచిన అభిషేక్, పాకిస్తాన్, నెదర్లాండ్స్ తో మ్యాచ్ లో కూడా సున్నాకి బెట్ అయ్యాడు. దీంతో అతని ఆత్మవిశ్వాసం పూర్తిగా దిగజారింది. సూపర్-8లో దక్షిణాఫ్రికాతో మ్యాచ్ లో ఖాతా తెరిచినప్పటికీ కేవలం 15 వరుగులకే పరిమితమయ్యాడు. 26 బంతుల్లో అర్ధ సెంచరీ చేసినా చేదు రికార్డు.. జింబాబ్వే బౌలర్లు అభిషేక్ శర్మను కట్టడి చేసేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళికతో బరిలోకి దిగారు. మొదట్లో నెమ్మదిగా ఆడిన అభిషేక్, తొలి బౌండరీ తర్వాత పూర్తిగా గేర్ మార్చాడు. చెన్నై వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో 26 బంతుల్లో అర్ధ సెంచరీ పూర్తి చేసి అభిమానులను ఉత్సాహపరిచాడు.

అయితే ఇది అతనికి ఒక చేదు రికార్డుగా కూడా మారింది. టీ20 ఫార్మాట్ లో అతని రెండో అత్యంత నెమ్మదైన అర్ధ సెంచరీ ఇదే (26 బంతుల్లో 50). ఆసక్తికరంగా, అతని అత్యంత స్ట్రో ఫీట్ కూడా జింబాబ్వేపైనే నమోదైంది. 2024లో హూరే వేదికగా జింబాబ్వేతో జరిగిన మ్యాచ్ లో 33 బంతుల్లో 50 వరుగులు చేసి అప్పటివరకు అతని కెరీర్ లో అత్యంత నెమ్మదైన ఫిట్టింగ్ నిలిచింది. అంటే అభిషేక్ శర్మకు జింబాబ్వేపై చేసిన రెండు అర్ధ సెంచరీలే అతని కెరీర్ లో అత్యంత నెమ్మదైన ఫిట్టింగ్ కావడం విశేషం. అయినప్పటికీ, వరుసగా విఫలమైన తర్వాత వచ్చిన ఈ ఇన్స్పిర్ గే అతనికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తిరిగి తీసుకొచ్చే కమిట్మెంట్ గా మారింది.

ఈ ప్రదర్శనతో అభిషేక్ మళ్లీ తన పాత ఫామ్ లోకి వస్తాడని టీమిండియా ఆశిస్తోంది. సూపర్-8లో మిగిలిన మ్యాచ్ లో అతని బ్యాటింగ్ భారతకు కీలకంగా మారనుంది.



ఆ రికార్డును బద్దలు కొట్టిన అభిషేక్ శర్మ, సంజూ జోషీ..

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో భారత్ జింబాబ్వేతో జరిగిన కీలక మ్యాచ్ లో అదిరిపోయే ఆరంభం చేసింది. ఓపెనర్లుగా బరిలోకి దిగిన సంజూ శాంసన్ - అభిషేక్ శర్మ జోషీ ఓపెనింగ్ వికెట్ కు కొత్త రికార్డు నెలకొల్పింది. ఈ టోర్నీలో తొలిసారిగా భారత ఓపెనర్లు ఇంత దూకుడుగా బ్యాటింగ్ చేసి భారీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. ఇండియా జం జింబాబ్వే మ్యాచ్ లో సంజూ శాంసన్ - అభిషేక్ శర్మల మధ్య 48 వరుగుల భాగస్వామ్యం నమోదైంది. ఇది టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో భారత్ తరపున ఇప్పటివరకు వచ్చిన అతిపెద్ద ఓపెనింగ్ పార్ట్ నెర్షిప్. టోర్నీలో ముందుగా ఆడిన ఐదు మ్యాచ్ లో భారత ఓపెనర్లు ఇంత స్కోర్ కూడా సాధించలేకపోయారు. ఈ భాగస్వామ్యంతో పవర్ ప్లేట్ భారత్ కు అదిరిపోయే ఆరంభం లభించింది.

సంజూ - అభిషేక్ ల అత్యుత్తమ ఓపెనింగ్ పార్ట్ నెర్షిప్.. జింబాబ్వేతో మ్యాచ్ లో 23 బంతుల్లో 48 వరుగులు జోషీంచారు. ఇందులో సంజూ శాంసన్ 15 బంతుల్లో 24 వరుగులు చేయగా, అభిషేక్ శర్మ 8 బంతుల్లో 17 వరుగులు చేశాడు. ముజరబాని బౌలింగ్ లో సంజూ ఔట్ కావడంతో ఈ ఓపెనింగ్ భాగస్వామ్యం ముగిసింది. 27వ వరుగుకే రికార్డు క్రేక్ . ఈ భాగస్వామ్యం మొత్తం 48 వరుగులకు చేరుకున్నప్పటికీ, 27వ వరుగుకే ఈ టోర్నీలో భారత్ కు ఉన్న గత ఓపెనింగ్ రికార్డును దాటేశారు. అంటే ఇప్పటివరకు భారత ఓపెనింగ్ జోషీ ఎంతగా విఫలమైందో ఈ ఒక్క మ్యాచ్ సృష్టించి చూపించింది. గత ఐదు మ్యాచ్ ల కంటే భారీగా జింబాబ్వేపై ఓపెనింగ్ పార్ట్ నెర్షిప్ ఈ జింబాబ్వే మ్యాచ్ లో వచ్చిన 48 వరుగుల ఓపెనింగ్ పార్ట్ నెర్షిప్, భారత్ గత ఐదు మ్యాచ్ లలో ఓపెనర్లు చేసిన మొత్తం వరుగుల కంటే ఎక్కువ. గత ఐదు మ్యాచ్ లో భారత ఓపెనర్లు కలిపి కేవలం 34 వరుగులు మాత్రమే జోషించారు.

అభిషేక్ శర్మలో కనిపించిన మార్పు.. సంజూ శాంసన్ ఔట్ అయిన తర్వాత కూడా అభిషేక్ శర్మ క్రీజ్ పై నిలబడి నిలకడగా ఆడాడు. గత నాలుగు ఇన్స్పిర్ గేలలో కనిపించిన అభిషేక్ కంటే జింబాబ్వే మ్యాచ్ లో పూర్తిగా భిన్నంగా కనిపించాడు. ఆ తర్వాత ఈశాన్ కిషన్ తో కలిసి అభిషేక్ పవర్ ప్లేట్ నే భారత్ స్కోరును 80 వరుగుల వరకు తీసుకెళ్లడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ ఇన్స్పిర్ గేతో అభిషేక్ శర్మ తిరిగి తన పాత ఫామ్ ను అందుకుంటున్నాడని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

