క్రైమ్ కౌంటర్

ప్రజా సంక్షేమమే అంతిమ లక్ష్యం

తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 01 సంచిక : 64 గుంటూరు, శుక్రవారం 14 - 11 - 2025 పేజిలు : 4 వెల. 2 /-

విశాఖకు చేరుకున్న మంత్రి నారాయణ

విశాఖపట్నం, నవంబర్ 13 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : మంత్రి నారాయణ ఈరోజు (గురువారం) ఉదయం విశాఖ చేరుకున్నారు. సాయంత్రం 4 గంటలకు విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ అభివృద్ధిపై జరిగే సదస్సుకు మంత్రి హాజరుకానున్నారు. సీఎం చంద్రబాబుతో నాయుడితో కలిసి సమావేశానికి హాజరవుతారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ అభివృద్ధిపై సదస్సులో నారాయణ ప్రసంగించనున్నారు. రేపు , ఎల్లుండి విశాఖలో జరిగే సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో మంత్రి పాల్గొననున్నారు. భాగస్వా మ్య సదస్సులో ఏపీ సీఆర్డీయేలో పెట్టుబడులు పెట్టే సంస్థలతో ఒప్పందాలు చేసుకోనున్నారు. సస్టైయినబుల్ సిటీస్‌కు సంబంధించి భాగస్వామ్యం సదస్సులో మంత్రి నారాయణ ప్రసంగించనున్నారు.

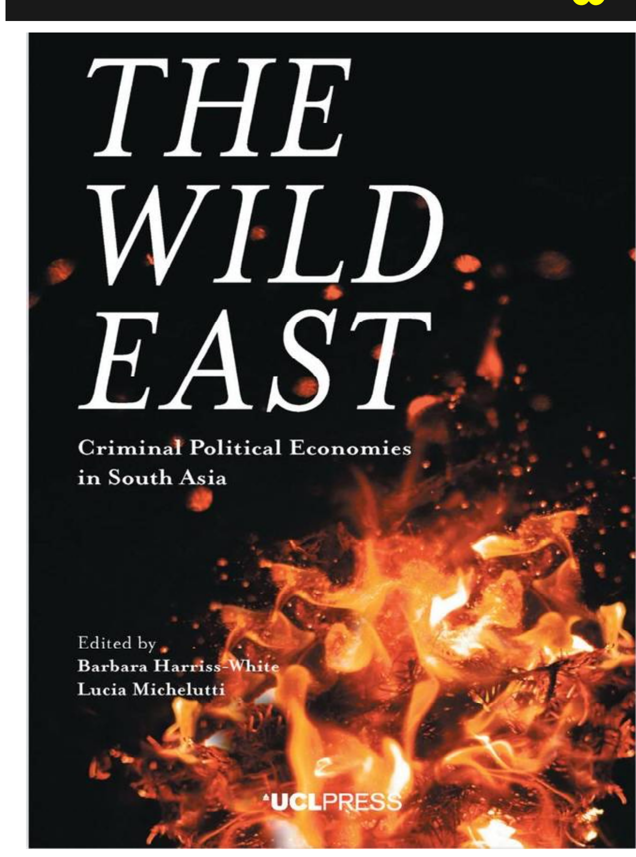
మోస్ట్ లివబుల్ సిటీ

విశాఖపట్నం, నవంబర్ 13 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : విశాఖను మోస్ట్ లివబుల్సిటీగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని.. ప్రధాని మోదీ కూడా ఏపీ అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్నారని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చెప్పారు. 2038 నాటికి భారత్ రెండో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారుతుందన్నారు. భారతదేశం 2047కి ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానంలోకి రావటాన్ని ఎవరూ ఆపలేరని కూడా చంద్రబాబు తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసమే ఓ విజన్ తయారు చేసుకుని అమలు చేస్తున్నామని, దేశంలోని నాలుగు నగరాలకు విజన్ తయారు చేయాలని కేంద్రం నిర్దేశించిందని చంద్రబాబు చెప్పారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముంబై, వారణాసి, సూరత్, విశాఖల అభివృద్ధికి ఈ సరికొత్త విజన్ అమలు చేయాలని కేంద్రం నిర్ణయించిందని చంద్రబాబు అన్నారు.అక్షర క్రమంలో, అభివృద్ధి పోటీలో ఏపీనే ఎప్పుడూ ముందుంటుందని చంద్రబాబు ఈ సందర్భంగా అన్నారు. 'సాగర తీరాన ఉన్న విశాఖ నగరం దేశంలోనే అత్యంత సుందరమైన ప్రాంతం. గత పాలకులు రాష్ట్రాన్ని.. దాని అభివృద్ధిని సర్వనాశనం చేశారు. అందుకే కూటమిగా ప్రజల మద్దతుతో పునర్నిర్మాణం చేస్తున్నాం. రూ.2.66 లక్షల కోట్ల ఎంఓయూలు సీఐఐ పార్టనర్షిప్ సమ్మిట్ కంటే ముందే చేశాం. 17 నెలల్లోనే రాష్ట్రానికి 20 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు తేగలుగుతున్నాం.' అని చంద్రబాబు అన్నారు.'గూగుల్ డేటా సెంటర్ 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులతో వస్తోంది. అనకాపల్లిలో దాదాపు రూ.1 లక్ష కోట్లతో స్టీల్ ప్లాంట్ రాబోతోంది.

9 జిల్లాలతో ఏర్పాటు చేస్తున్న విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ భవిష్యత్ ఆర్థిక శక్తిగా ఏపీని నిర్దేశించే ఓ మోడల్. ఈ ఎకనామిక్ రీజన్ సీఈఓ గా.. ఇండస్ట్రీ సెక్రెటరీ యువరాజు వ్యవహరిస్తారు. విశాఖను గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ డెస్టినేషన్, సుస్థిర అభివృద్ధి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతున్నాం. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ అథారిటీకి ఛైర్మన్ హోదాలో నేనే స్వయంగా అభివృద్ధిని పర్యవేక్షిస్తాను.' అని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్..

ఆ పాత్ర ఎంతో ఆకట్టుకుంది: పవన్ కల్యాణ్..



అమరావతి, నవంబర్ 13 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా పై తాను చదివిన ఓ పుస్తకం ఎంతో ఆశ్చర్యానికి గురి చేసిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. అక్రమ రవాణాలో ఓ వ్యక్తి తనను తాను ఎలా కింగ్ పిన్‌లా మార్చుకున్నాడో చూసి షాక్ అయినట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ట్వీట్ చేశారు పవన్. 'కొంతకాలం క్రితం నేను ది వైల్డ్ ఈస్ట్ చదవడం మొదలుపెట్టాను. ఆ పుస్తకంలోని వివరాలు ఎంతో ఆశ్చర్యకరమైనవి. ఈ పుస్తకం శేషాచలం

2లో

త్వరలో 30 వేల ఉద్యోగాలు:

విశాఖపట్నం, నవంబర్ 13 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : విశాఖపట్నంలో త్వరలో 30 వేల ఉద్యోగాలు రానున్నాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐటీ, విద్యాశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ వెల్లడించారు. గురువారం విశాఖపట్నంలో మంత్రి నారా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. గూగుల్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు చాలా కష్టపడ్డామని చెప్పారు. గూగుల్ మన రాష్ట్రానికి రావడానికి కేంద్రం సహకారం సైతం ఉందని తెలిపారు.విశాఖకు త్వరలో టీసీఎస్ కూడా రానుందన్నారు. కేవలం టీసీఎస్ కాకుండా ఇతర కంపెనీలను తీసుకువస్తున్నట్లు ఆయన వివరించారు. అలాగే తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో ఆక్వా పరంగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో తనపై భారీ మెజారిటీతో గెలిచిన వాళ్లు ఇక్కడే ఉన్నారన్నారు.పార్లమెంట్ పరంగా చూసుకుంటే స్థానిక ఎంపీ భరత్ అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిచారని గుర్తు

చేశారు. అన్ని రంగాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిచిందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు హైద్రాబాద్‌ను ఎలా అభివృద్ధి చేశారో.. అదే విధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను సైతం చేసి చూపిస్తారని తెలిపారు. మొన్న జరిగిన యోగాంధ్ర అద్భుతంగా నిర్వహించినట్లు వివరించారు. త్వరలోనే భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించబోతున్నామని తెలిపారు.

విశాఖలో పెట్టుబడుల సదస్సుకి హాజరుకానున్న వీఐపీల భద్రత మాదే

విశాఖ పెట్టుబడుల సదస్సుకు కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాట్లు చేశామని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. గురువారం మాట్లాడుతూ.. దాదాపు 3500 మంది పోలీసులతో పటిష్ట భద్రత చేపట్టామన్నారు. సదస్సుకు వచ్చే ప్రతీ వీఐపీ విమానాశ్రయంలో దిగిన దగ్గర నుంచి తిరిగి వారి గమ్యస్థానానికి చేరే వరకూ రక్షణ బాధ్యత తామే తీసుకున్నామన్నారు.

2లో

ఇవాళ ఒక్కరోజే ఎన్ని ఒప్పందాలంటే..

విశాఖపట్నం, నవంబర్ 13 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు ఆకర్షించేందుకు, యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు సీఐఐతో కలిసి 30వ పెట్టుబడిదారుల భాగస్వామ్య సదస్సు-2025ను కూటమి ప్రభుత్వం నిర్వహించనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈనెల 14, 15 తేదీల్లో విశాఖ ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ వేదికగా ఈ సదస్సు జరగనుంది. అయితే, ఈ సదస్సు ప్రారంభం కావడానికి ముందే ఏపీ సర్కార్ రికార్డుల మోత మోగిస్తోంది.

నౌకాదళ అధికారులతో చంద్రబాబు భేటీ

అమరావతి, నవంబర్ 13 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్) : సీఎం చంద్రబాబుతో తూర్పు నౌకాదళ కమాండింగ్-ఇన్-చీఫ్, వైస్ అడ్మిరల్ సంజయ్ భల్లా భేటీ అయ్యారు. విశాఖలో జరుగుతున్న సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన సీఎంను ఆయన మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ముఖ్యంగా విశాఖ భవిష్యత్ ప్రణాళికల్లో నేవీ భాగస్వామ్యంపై ఇరువురి మధ్య కీలక చర్చ జరిగింది.ఈ సమావేశంలో వైస్ అడ్మిరల్ సంజయ్ భల్లా తూర్పు నౌకాదళ కార్యకలాపాలను ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. 'ఆత్మనిర్భర్ భారత్' లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా రక్షణ రంగంలో సేవలు అందించే కంపెనీలు, స్టార్టప్‌లను రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించే

2లో

ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్.. ఆ పాత్ర ఎంతో ఆకట్టుకుంది: పవన్ కల్యాణ్..

ప్రాంతం, తూర్పు కనుమలలో ఎర్రచందనం దోపిడీ గురించి చెబుతుంది. మన విలువైన సహజ వనరులను వ్యవస్థ ముందే ఎలా దోచుకున్నారో చూపిస్తుంది. రాజకీయాల వెనుక దాక్కున్న కొంతమంది నాయకులు పూర్తి స్థాయి మాఫియా బాస్‌లాగా ఎలా వ్యవహరించారో ఇది వెల్లడిస్తుంది. వారిలో ఒక పాత్ర నా దృష్టిని ఆకర్షించింది. దాదాపు ఒక సినిమాలాగా ఎర్రచందనంపై దురాశతో అధికారాన్ని వాడుకుని ఓ చిన్న కాంట్రాక్టర్ మొత్తం నేర సామ్రాజ్యాన్ని ఎలా నిర్మించాడో చూపించాడు రచయిత. మీరు ఆ పుస్తకం చదివినప్పుడు, నేరాన్ని అర్థం చేసుకోలేరు. భూమి, అడవులు, ప్రకృత, ప్రజలపై ద్రోహాన్ని అనుభవిస్తారు' అని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. కాగా, గత శనివారం నాడు తిరుపతి మంగళంలో ఎర్రచందనం గోడౌన్లను డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పరిశీలించారు.గ్రేడ్ల వారీగా ఎర్రచందనం వివరాలను అధికారులను అడిగి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలుసుకున్నారు. స్మగ్లింగ్‌కు గురికాకుండా ఎర్రచందనాన్ని కాపాడేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ఉన్నతాధికారులతో చర్చించారు. వైసీపీ పాలనలో రూ.5వేల కోట్ల మేర ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్ జరిగి ఉంటుందని ఆరోపించారు. దాదాపు లక్షా 30 వేల చెట్లను నరికేశారని తెలిపారు. స్మగ్లింగ్‌ను అరికట్టాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందని.. ఆ చెట్లను అందరం కలిసి కాపాడుకోవాలని ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు. అందుకు ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్ సైతం ఏర్పాటు చేసిన విషయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గుర్తు చేశారు.

నౌకాదళ అధికారులతో చంద్రబాబు భేటీ

అంశంపై ఇద్దరూ చర్చించారు. స్వదేశీ నౌకా నిర్మాణం, సాంకేతికత అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. నేవీ నిర్వహించే ఫ్లీట్ రివ్యూలకు ప్రజల నుంచి వస్తున్న అద్భుతమైన స్పందన గురించి కూడా ప్రస్తావనకు వచ్చింది.ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ... "విశాఖ నగరం భవిష్యత్తులో అనేక అవకాశాలకు, ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థలకు కేంద్రంగా మారబోతోంది. ఇది ఫ్యూచర్ సిటీగా రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఈ ప్రయాణంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, నౌకాదళం కలిసి పనిచేయాలి" అని అన్నారు. విశాఖను కేవలం నాలెడ్జ్ ఎకానమీ కేంద్రంగానే కాకుండా, అత్యుత్తమ పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కూడా ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నామని, దీనికి తూర్పు నౌకాదళం సహకారం అందించాలని కోరారు.

విశాఖలో పెట్టుబడుల సదస్సుకి హాజరుకానున్న వీఐపీల భద్రత మాదే

భద్రత విషయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఎక్కడా రాజీపడే పరిస్థితి లేదని స్పష్టం చేశారు. ఢిల్లీ పేలుళ్ల దృష్ట్యా రాష్ట్రమంతటా పూర్తి అప్రమత్తత కొనసాగుతోందని తెలిపారు.తీవ్రవాదంతో పాటు రాజకీయ ఉగ్రవాదంపైనా ప్రభుత్వం సీరియస్‌గా ఉందన్నారు. భాగస్వామ్య సదస్సుపై జగన్ బ్యాచ్ సోషల్ మీడియాలో చేసే విష ప్రచారాన్ని ఉపేక్షించమని మండిపడ్డారు. ఒకప్పుడు వలసలు వెళ్లే ప్రాంతంగా ఉన్న ఉత్తరాంధ్రకు ఇప్పుడు అంతా వలస వచ్చే ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. ఒకప్పుడు రాష్ట్రం నుంచి పారిపోయిన కంపెనీలు తిరిగి వస్తున్నాయంటే దానికి కారణం బ్రాండ్ సీబీఎన్, మంత్రి లోకేష్ కృషి, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పట్టుదల అని పేర్కొన్నారు.

ఇవాళ ఒక్కరోజే ఎన్ని ఒప్పందాలంటే..

విశాఖపట్నాన్ని 'గ్లోబల్ ట్రేడ్ గేట్‌వే'గా మార్చడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 'ఇన్వెస్ట్ ఇన్ ఆంధ్రప్రదేశ్' అనే నినాదంతో చేపట్టిన కార్యక్రమం ప్రారంభానికి ముందే లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఏపీకి తరలివస్తున్నాయి.సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సుకు ఒక్క రోజు ముందుగానే 35 సంస్థలతో చంద్రబాబు సర్కార్ ఎంవోయూలు కుదుర్చుకుంటోంది. మొత్తం రూ.3.65 లక్షల కోట్ల విలువైన పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు చకాచకా జరిగిపోతున్నాయి. వీటి ద్వారా ఏకంగా 1.26 లక్షల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించనున్నారు. ఇవాళ(గురువారం) ఉదయం నుంచి ఇప్పటివరకూ 6 సంస్థలతో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో ఎంవోయూలు జరిగాయి.రెన్యూ పవర్ రూ.60 వేల కోట్లు, %వజీశీబశ్రీవ% రూ.19,000 కోట్లు, తైవాన్ ప్రైవేట్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ రూ.1,200 కోట్లు, కోరమాండల్ రూ.2,000 కోట్లు, హీరో ఫ్యూచర్ ఎనర్జీ రూ.15,000 కోట్లు, %జీూూ% రూ.1,500 కోట్లు పెట్టుబడులపై ఇప్పటివరకూ ఒప్పందాలు జరిగాయి. మరో 29 సంస్థలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నేడు ఒప్పందాలు చేసుకోనుంది. ఏపీ సీఆర్డీఏ 8 ఎంవోయూలు, ఇంధన రంగంలో 5, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ 4, ఐ అండ్ ఐ 3, ఇండస్ట్రీస్‌లో 9 ఒప్పందాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసుకుంటోంది. కాగా, రెన్యూ పవర్ ఈ ఏడాది మేలోనే రూ.22 వేల కోట్లు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అంగీకరించింది. దీంతో ఈ ఒక్క సంస్థ పెట్టుబడులే రూ.82 వేల కోట్లకు చేరాయి.

జడ్ పి హై స్కూల్ అభివృద్ధికి జాస్మిన్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ 5000/- విరాళం అందజేత.

గోకవరం నవంబర్ 13 క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి పాఠశాల అభివృద్ధికి దాతలు సహకరించాలని రంప ఎర్రంపాలెం జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ స్టాప్ సెక్రటరీ పెదిరెడ్ల రాజు మాస్టర్ పిలుపు నిచ్చారు. గురువారం మండలంలోనిరంప ఎర్రం పాలెం కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న జాస్మిన్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ఫౌండర్, మరియు మానవ హక్కుల ఫౌండేషన్ తూర్పుగోదావరి జిల్లా అధ్యక్షులు బత్తిన రామకృష్ణ పాఠశాల అభివృద్ధికి ఐదువేల రూపాయలు నగదు పాఠశాల స్టాప్ సెక్రెటరీ పెదిరెడ్ల రాజుకి అందజేశారు ఈ సందర్భంగా రాజు మాస్టారు పాఠశాల అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్న జాస్మిన్ సంస్థ ఫౌండర్ బత్తిన రామకృష్ణకు పాఠశాల తరపున శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మన పాఠశాల అభివృద్ధికి పూర్వ విద్యార్థులు సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. పాఠశాల అభివృద్ధికి విరాళం అందజేసిన బత్తిన రామకృష్ణను ప్రధానోపాధ్యాయులు కలుం అబ్బులు, పాఠశాల స్టాప్ సెక్రెటరీ పెదిరెడ్ల రాజు, కె ఎల్ నారాయణ, ఎ వి భాస్కర్, పి డి రామకృష్ణ, సూర్యప్రకాషరావు జాస్మిన్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ఫౌండర్ బత్తిన రామకృష్ణను అభినందించారు.

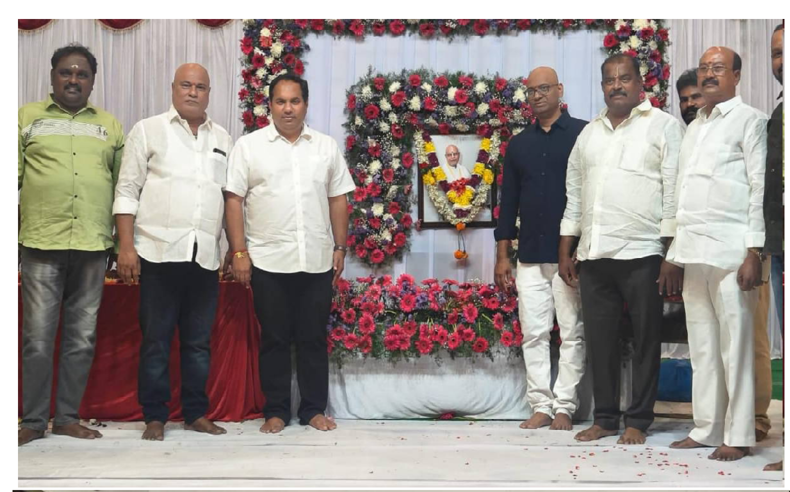
సుబ్బారెడ్డి అకాల మరణం బాధాకరం అర్తిమల్ల రమేష్

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు న్యూస్ : పెదకూరపాడు మండలంలోని 75 తాళ్లూరు గ్రామానికి చెందిన తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మాజీ గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు చిర్ర సుబ్బారెడ్డి అకాల మృతి తెలుగుదేశం పార్టీకి తీరని లోటు అని పల్నాడు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అర్తి మల్ల రమేష్ అన్నారు . గురువారం సుబ్బారెడ్డి భౌతిగాయానికి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు రమేష్. గళ్ళ బాబురావు, బెల్లంకొండ రాంగోపాల్ రావు, మద్దినేని సత్యనారాయణ, పాటిబండ్ల యోహాను 75 తాళ్లూరు గ్రామ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు సుబ్బారెడ్డికి నివాళులు అర్పించారు .

ఎలమంద కు నివాళి అర్పించిన జూనియర్ కోడెల

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పల్నాడు జిల్లా : నరసరావుపేట నియోజకవర్గం లోని 23 వార్డు తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గంగా ఎలమంద స్వర్గస్తులయ్యారని కార్యకర్తల ద్వారా విషయం తెలుసుకొని వారి స్వగృహానికి వెళ్లి వారి చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి వారి కుటుంబ సభ్యుల్ని ఓదార్చిన తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కోడెల శివరామ్ ఆయన వెంట నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు ఉన్నారు

ఆదినారాయణ కు నివాళి అర్పించిన జూనియర్ కోడెల



క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరావు పల్నాడు జిల్లా : నరసరావుపేట నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కందిమళ్ళ ఆదినారాయణ చౌదరి దశదిన కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆదినారాయణ చౌదరి కి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులు పరామర్శించిన తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కోడెల శివరామ్ ఆయన వెంట నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు

నిశ్చితార్థ వేడుకల్లో పాల్గొన్న యువనేత శివరామ్

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పల్నాడు జిల్లా : నరసరావుపేట నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు గుంటుపల్లి లక్ష్మీనారాయణ %డ% సరోజ ల కుమార్తె డాక్టర్ భార్గవి, డాక్టర్ రాజేష్ ల నిశ్చితార్థ వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కోడెల శివరామ్ ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు కార్యకర్తలు బంధువులు తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

వైసీపీ ప్రజాఉద్యమం కార్యక్రమం సందర్భంగా అంబటి రాంబాబుపై కేసు నమోదు

వైసీపీ సీనియర్ నేత అంబటి రాంబాబుపై కేసు నమోదైంది. ఆయనతో పాటు మరికొందరు వైసీపీ నాయకులపై కూడా గుంటూరు జిల్లా పట్టాభిపురం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పోలీసుల విధులకు ఆటంకం కలిగించడంతో పాటు వారిని బెదిరించారన్న ఆరోపణలపై ఈ కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. అంబటి రాంబాబు, ఇతర నేతలు ముందస్తు అనుమతులు లేకుండా భారీ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ కారణంగా ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలగడంతో పాటు, ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగిందని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ ఘటనపై చర్యలు తీసుకున్న పోలీసులు, విధుల్లో ఉన్న తమను బెదిరించారని పేర్కొంటూ కేసు నమోదు చేశారు.అంబటి రాంబాబుతో పాటు ఇతర నిందితులపై భారతీయ న్యాయ సంహిత (బీఎన్ఎస్)లోని 132, 126(2), 351(3), 189(2), రెడ్ విత్ 190 సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు వివరించారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు తదుపరి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. గుంటూరు పట్టణంలో నిన్న వైద్య కళాశాలల పీపీపీ విధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ వైసీపీ ఆధ్వర్యంలో ప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంలో పోలీసులు అనుమతి లేదని అడ్డుకోవడంతో పోలీసులతో అంబటి వాగ్వివాదానికి దిగారు. దీంతో అక్కడ కొద్దిసేపు ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ ఘటనపై పోలీసులు చర్యలు చేపట్టారు.

అనుమతులు లేని భవనాల క్రమబద్ధీకరణకు ప్రభుత్వం అవకాశం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అనుమతులు లేకుండా, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మించిన భవనాల క్రమబద్ధీకరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరో అవకాశం కల్పించింది. ఈ మేరకు "భవనాల నియంత్రణ, శిక్షా విధాన నియమాలు %-% 2025 (బిల్డింగ్ పెనలైజేషన్ స్కీమ్ - %దీూూ% 2025)" పథకాన్ని ప్రకటించింది. దీనికి సంబంధించి పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఎస్. సురేశ్ కుమార్ జీవో నంబర్ 225ను జారీ చేశారు.ఈ కొత్త పథకం ప్రకారం, 1985 జనవరి 1 నుంచి 2025 ఆగస్టు 31 మధ్య కాలంలో

3 లో

ఇరుకు వంతెనపై తక్షణమే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ, కలెక్టర్ కి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కంబాల

నమో యాప్ లో రెండు లక్షల పాయింట్లుతో ఏపీ నుంచి మొదటి స్థానంలో నిలిచాము

రామసేన అధ్యక్షులు, బీజేపీ నాయకులు కంబాల శ్రీనివాసరావు

గోకవరం నవంబర్ 13 క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి గోకవరం రాణా సెంటర్, దేవిచౌక్ సమీపంలో ఉన్న అతి పురాతనమైన ఇరుకు వంతెన స్థానంలో నూతన పెద్ద వంతెన నిర్మించాలని కోరుతూ, బుధవారం గోకవరం మండలం కామరాజు పేట గ్రామానికి విచ్చేసిన జగ్గంపేట ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ, కాకినాడ ఎంపీ తంగెళ్ళ ఉదయ్ శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరికి తన తరపున గోకవరం బీజేపీ నాయకులు వినతి పత్రాన్ని అందజేయడం జరిగిందన్నారు. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించి, నూతన పెద్ద వంతెన నిర్మాణానికి చర్యలు చేపట్టిన ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ, ఎంపీ ఉదయం శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరిలకు కంబాల శ్రీనివాసరావు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గురువారం స్థానిక సీఎండీ లే అవుట్ కార్యాలయం వద్ద నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ గోకవరం ప్రజలతో పాటు ఏజెన్సీ ప్రజలకు అతి ప్రధాన సమస్యగా మారిన దేవిచౌక్ సమీపంలో ఉన్న ఇరుకు వంతెన గురించి ఎన్నోసార్లు అనేకమంది పలు ప్రయత్నాలు చేశారని అన్నారు. తాను అందుబాటులో లేకపోయినప్పటికీ నా తరుపు నుంచి ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ, కలెక్టర్ కి వినతి పత్రం అందజేసి. ఇరుకు వంతెన వల్ల ఎన్ని, ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయని, వివరించడం జరిగిందన్నారు. ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ వినతి పత్రాన్ని క్షుణ్ణంగా చదివి, శ్రద్ధ చూపించి వెంటనే అక్కడికక్కడే అధికారులకు ఆదేశాలు ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. అలాగే ఎంపీ ఉదయ్ శ్రీనివాస్ కూడా ఆదేశాలు జారీ చేశారన్నారు. వారి ఆదేశాలు అనుకూలంగా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి స్థానిక రెవిన్యూ అధికారులకు పనులు మొదలు పెట్టాలని తెలపడం జరిగిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా పత్రికా ముఖంగా వారందరికీ కంబాల శ్రీనివాసరావు, బీజేపీ నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రతి నెల నాలుగో ఆదివారం మన్ కి బాత్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజలకు అనేక సందేశాలను అందించి, నమో యాప్ ద్వారా ప్రజలకు మన దేశానికి చేరవేస్తున్నారని అన్నారు. నమో యాప్ లో రెండు లక్షలు పైగా పాయింట్లు సాధించి ఏపీ నుంచి మొదటి స్థానంలో ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే లీడర్ స్కోర్ లో బ్లూ బ్యాడ్జి కలిగిన వ్యక్తిగా నిలవడం జరిగిందన్నారు. స్వదేశీ వస్తువుల్ని వాడాలని, కేంద్ర పథకాల గురించి ప్రజలకు ఎప్పటికప్పుడు అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. అనంతరం నమో యాప్ లో రెండు లక్షలు పాయింట్లు సాధించిన సందర్భంగా కేక్ కటింగ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామసేన సభ్యులు, బీజేపీ నాయకులు వరసాల ప్రసాద్, బత్తుల నానాజీ, పెద్దాడ వెంకన్న దొర, నాగ రమేష్, దేశాల నరేష్, మండే గౌతమ్, తటికొండ సురేష్, నెల్లి శ్రీను, కాకర దుర్గారావు, రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల అక్రిడిటేషన్ కు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

2026, 2027 సంవత్సరాలకు అక్రిడిటేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ

సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ సంచాలకులు కేఎస్ విశ్వనాథన్

విజయవాడ రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయిలలో పనిచేస్తున్న పాత్రికేయులకు రెండు సంవత్సరాల (2026, 2027) కాలపరిమితికి సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ జారీ చేసే నూతన అక్రిడిటేషన్ లకు దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తున్నట్లు సంచాలకులు కె.ఎస్. విశ్వనాథన్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

2026-27 రెండు సంవత్సరాలకు జారీ చేసే అక్రిడిటేషన్స్ కు నిబంధనల మేరకు అర్హత కలిగిన పాత్రికేయుల దరఖాస్తులు ఆన్ లైన్ ద్వారా స్వీకరిస్తారన్నారు. గతంలో జారీ చేసిన అక్రిడిటేషన్ కార్డుల గడువు ఈ ఏడాది నవంబర్ 30 నాటికి ముగుస్తున్నందున నూతన అక్రిడిటేషన్స్ జారీ ప్రక్రియ చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. దరఖాస్తుల నమోదుకు ముందుగా మీడియా సంస్థల వివరాలు పోర్టల్ లో పొందుపరచవలసి ఉన్నందున సంబంధిత పత్రాల డాక్యుమెంట్లను పెన్ డ్రైవ్ లో పొందుపరిచి మరియు జిరాక్స్ కాపీలను సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, పండిట్ నెహ్రూ బస్టాండ్, ఎన్టీఆర్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ బ్లాక్, రెండవ అంతస్థులోని విజయవాడ కార్యాలయంలో అందజేయాలన్నారు.

అనంతరం పాత్రికేయులు నవంబర్ 14 వ తేదీ నుండి ఆన్ లైన్ వెబ్ సైట్ %ట్ట్రజూం://ఎవసఞుతీవశ్రీఫ్ఱశీఅం.ఖజూ.స్త్రశీజ.ఱఅ% లో సూచించిన విధంగా సంబంధిత పూర్తి వివరాలను నమోదు చేయాల్సి ఉంటుందని సంచాలకులు కేఎస్ విశ్వనాథన్ ఆ ప్రకటనలో తెలియజేశారు.

సొంత ఇంటి కల సాకారం చేసుకోండి ఆవాస్ ప్లస్2.0

తహ హౌసింగ్ ఏఈ కు రువెల్ల జోగారావు సూర్య

(బెల్లంకొండ) (క్రైమ్ కౌంటర్) (నాయక్)నవంబర్ 13 మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సొంత ఇంటి కల సహకారం చేసుకోండి ఆవాస్ ప్లస్2.0 క్రింద లబ్ధిదారులు ఇంటి నమోదు ప్రక్రియ ముఖ్యంగా కళ్ళు ఐరిష్ ఈ కేవైసీ ధ్రువీకరణ చేయించుకోవాలని ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా తమ సొంత ఇంటి కల సహకారం చేయబోతున్న లబ్ధిదారులకు ఇక ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా తమ ఇంటి నిర్మాణం కోసం సిద్ధంగా ఉత్సాహంగా చేయించుకోవాలని తెలిపారు ఈ ప్రక్రియ అన్ని గ్రామాల్లో కేటాయించిన టెక్నీషన్ ద్వారా ఈ కేవైసీ చేయించుకోవాలని ఆయన తెలిపారు

కణుపూరు సాయిబాబా ఆలయం అన్న సమారాధన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కంబాల

అన్న సమారాధన కార్యక్రమానికి 300 కిలోల బియ్యం, 50 వేలు రూపాయలు విరాళం

గోకవరం నవంబర్ 13 క్రైమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కోరుకొండ మండలం కణుపూరు గ్రామంలోని సాయిబాబా ఆలయం వద్ద కార్తీక మాసం సందర్భంగా గురువారం నిర్వహించిన అన్నసమారాధన కార్యక్రమానికి విశ్వహిందూ ధర్మపరిరక్షణ రామసేన అధ్యక్షులు బీజేపీ నాయకులు కంబాల శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. తొలిత ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామస్తులు, మహిళలు బాణసంచా కాల్పులతో, పూల వర్షం కురిపిస్తూ, ఘన స్వాగతం పలికి, శాలువా కప్పి పూలమాలలతో సత్కరించారు. ఆలయలో స్వామి వారిని దర్శించుకుని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అన్న సమారాధన కార్యక్రమంలో పాల్గొని, భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు వడ్డించారు. అన్న సమారాధన కార్యక్రమానికి కంబాల శ్రీనివాసరావు 300 కీలోల బియ్యం, 50 వేలు రూపాయలు విరాళంగా అందజేశారు. గ్రామంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సహకారం అందిస్తానని అన్నారు. అలాగే గ్రామానికి చెందిన ఓ యువతిని పెళ్లి చేసుకుని, ఆమె భర్త గర్భిణిగా ఉన్న ఆమెను వదిలి వెళ్లిపోయాడు. ఆమె పరిస్థితిని చూసి చలించి పోయిన కంబాల శ్రీనివాసరావు ఖర్చులకు ఆమెకు 2,000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేసి, డెలివరీ అయ్యేంతవరకు వైద్య ఖర్చులు తానే భరిస్తానని ఆమెకు అభయం కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామసేన సభ్యులు, బీజేపీ నాయకులు, కమిటీ సభ్యులు, గ్రామస్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్ కుమార్

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు తాడికొండ నియోజకవర్గం : తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు , టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మంత్రి వర్యులు నారా లోకేష్ ఆదేశాల మేరకు గుంటూరు జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో తాడికొండ నియోజకవర్గలోని అన్ని గ్రామాల క్లస్టర్, యూనిట్, బూత్,కన్వీనర్లు, కో -కన్వీనర్లు,గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షు ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమం గుంటూరు జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షులు, తాడికొండ శాసన సభ్యులు తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు భారీగా పాల్గొన్నారు

ఎన్జీవో ఉద్యోగుల సంక్షేమమే ధ్యేయం ఘంటసాల శ్రీనివాసరావు

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెద్దకూరపాడు న్యూస్ : ఎన్జీవో ఉద్యోగుల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్నామని ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా ఎన్జీవో అధ్యక్షులు ఘంటసాల శ్రీనివాసరావు గురువారం అన్నారు . పెదకూరపాడు మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జరిగిన పెదకూరపాడు ఏపీఎన్జీవో తాలూకా యూనిట్ ఎన్నికల సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు . పెదకూరపాడు అసోసియేషన్ పెదకూరపాడు ఏపీ ఎన్జీవో అసోసియేషన్ కార్యవర్గ ఎన్నిక కోసం షెడ్యూల్ 31, 10, 2025 విడుదల చేయడం జరిగింది దీనిలో భాగంగా 13, 11, 2025న నామినేషన్లు స్వీకరించడం జరిగింది. కార్యవర్గంలో 11 కార్యవర్గ సభ్యులు గాను 11 మంది నామినేషన్ వేయడం జరిగింది సింగిల్ సెట్ నామినేషన్ వచ్చినందువలన నామినేషన్ వేసిన 11 మందిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో పి. వెంకటరావు పెదకూరపాడు ఏపీఎన్జీవో అధ్యక్షులుగా కే. శ్రీనివాసరావు కార్యదర్శిగా, మరియు కార్యవర్గ సభ్యులుగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది వారిచేత ప్రమాణ స్వీకారం చేయడం జరిగింది . ఈ ఎన్నికకు ఎన్నికల అధికారిగా పలనాడు జిల్లా అడహక్ కమిటీ సభ్యులు అప్పారావు అసిస్టెంట్ ఎన్నికలు ఆఫీసర్ గా ఎస్ అంబేద్కర్ ఎన్నికల నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పలనాడు జిల్లా అడహక్ కమిటీ చైర్మన్ రామకృష్ణ శ్యాంసుందర్ రాష్ట్ర ఏపీఎన్జీ జీవో సహా అధ్యక్షులు ఎస్కే నాగూర్ షరీఫ్ సత్తనపల్లి ఎన్జీవో అధ్యక్షులు పి మణిరావు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

నిర్మించిన అక్రమ కట్టడాలను చట్టబద్ధం చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం భవన యజమానులు 120 రోజుల గడువులోగా ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా అనే వెబ్‌సైట్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దరఖాస్తుతో పాటు భవన రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు, ఫోటోలు, నిర్మాణ ప్లాన్, స్ట్రక్చరల్ స్టెబిలిటీ సర్టిఫికేట్, అఫిడవిట్ వంటి పత్రాలను జతచేయాలి. నివాస, వాణిజ్య, సంస్థాగత, పారిశ్రామిక భవనాలకు వేర్వేరుగా పెనాల్టీ ఛార్జీలను ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

సినిమా

కొలెస్ట్రాల్, గుండె సమస్య మాయం.

ఎండిన అంజూర పండ్లను రాత్రంతా నానబెట్టడం వల్ల అవి మృదువుగా మారతాయి. వాటిలోని కరిగే ఫైబర్ ప్రేగు కదలికలను సజావుగా చేసి, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది, మంచి గట్ బ్యాక్టీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిని ఉపయోగించడానికి, 2-3 ఎండిన అంజూర పండ్లను అర గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం మెత్తబడిన పండ్లను తిని, ఆ నీటిని కూడా తాగడం వలన శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు.

నిద్రకు ముందు పాలతో తీసుకోవడం

పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలతో అంజీర్ పండ్లు తినడం వలన జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది మరియు నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. అంజీర్ పండ్లలోని ఫైబర్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇచ్చి, సహజంగా మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. దీని కోసం, ఒక కప్పు పాలు వేడి చేసి దానికి 2-3 ఎండిన అంజూర పండ్లను జోడించండి. పడుకునే 30 నిమిషాల ముందు ఈ మిశ్రమాన్ని తాగితే పేగు ఆరోగ్యం నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది.

సలాడ్లలో తాజా అంజీర్ పండ్లు

తాజా అంజీర్ పండ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను నిర్వహిస్తాయి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. తాజా అంజీర్ పండ్లను కోసి, ఆకుకూరలు, దోసకాయ, చెర్రీ టమోటాలు విత్తనాలతో కలిపి సలాడ్‌లలో వేయడం వలన పోషక విలువలు మెరుగుపడటమే కాకుండా రక్తపోటు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఆలివ్ నూనె నిమ్మరసంతో కలిపి ఈ సలాడ్‌ను తీసుకోవచ్చు.

అల్పాహారంలో ఓట్స్‌తో కలిపి

ఓట్ మీల్ లేదా ఉదయం అల్పాహారానికి అంజీర్ పండ్లను జోడించడం వల్ల మీ ఆహారం ఫైబర్‌తో సమృద్ధిగా ఉండి, సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ఓట్స్ అంజీర్‌లోని కరిగే ఫైబర్ ప్రేగు కదలికలకు మద్దతు ఇస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఓట్స్‌ను పాలు లేదా నీటిలో ఉడికించి, దానికి 1-2 తరిగిన అంజీర్ పండ్లను జోడించి, పైన గింజలు దాల్చిన చెక్క పొడి చల్లుకుంటే సరిపోతుంది.

స్మూతీ రూపంలో

అంజూర స్మూతీ పోషకాల శోషణను పెంచడానికి సులభమైన రుచికరమైన మార్గం. దీనిలోని ఫైబర్, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అన్నీ జీర్ణక్రియ, హైడ్రేషన్ గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి. సగం అరటిపండు, ఓట్స్, పెరుగు నీరు లేదా పాలలో రెండు ఎండిన లేదా తాజా అంజూర పండ్లను జోడించి, దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి స్మూతీ చేసుకోవచ్చు.

గింజలు (నట్స్) తో కలిపి స్నాక్‌గా

అంజీర్ పండ్లను బాదం, వాల్‌నట్స్ వంటి గింజలతో కలిపి తినడం గుండె, జీర్ణక్రియ రెండింటికీ మంచి స్నాక్. ఇందులో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది చక్కెర కోరికలను నియంత్రిస్తుంది. తరిగిన ఎండిన అంజీర్ పండ్లను ఇతర గింజలు, ఎండుద్రాక్షలతో కలిపి గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసి, మధ్యాహ్నం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

పెరుగుతో అంజీర్ పండ్లు

ప్రోబయోటిక్ అధికంగా ఉండే పెరుగుతో అంజీర్ పండ్లు తినడం వల్ల పేగు ఆరోగ్యం పోషకాల శోషణ మెరుగుపడుతుంది. ఈ కలయిక సహజంగా జీర్ణక్రియకు కూడా మద్దతు ఇస్తుంది. ఒక గిన్నె పెరుగులో 2-3 తరిగిన ఎండిన లేదా తాజా అంజూర పండ్లను జోడించి, అదనపు ఫైబర్ కోసం చియా లేదా అవిసె గింజలను కూడా కలుపుకోవచ్చు.

అంజీర్ నానబెట్టిన నీరు

అంజీర్ పండ్లను నీటితో కలిపి తాగడం వల్ల హైడ్రేషన్ నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. అంజీర్ పండ్లలోని పొటాషియం మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు రక్తపోటును నిర్వహించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడతాయి. 2 ఎండిన అంజూర పండ్లు, కొన్ని పుదీనా ఆకులు ఒక నిమ్మకాయ ముక్కను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని త్రాగాలి.

తేనె గింజలతో కాల్చిన అంజీర్ పండ్లు

కాల్చిన అంజీర్ పండ్లు సహజంగా తీపిగా ఉండి, గుండె ఆరోగ్యకరమైన ట్రీట్‌ను అందిస్తాయి. అంజీర్ పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు గింజలలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. తాజా అంజూర పండ్లపై తేనె, బాదం లేదా పిస్తా వంటి గింజలు వేసి 180ళీ%జ% వద్ద 10 నిమిషాలు కాల్చవచ్చు.

అంజీర్ చట్నీ లేదా స్ప్రెడ్

అంజీర్ చట్నీ అనేది ఫైబర్ యాంటీఆక్సిడెంట్లతో కూడిన రుచికరమైన వంటకం. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది ఆహారానికి రుచిని జోడిస్తుంది. తరిగిన ఎండిన అంజీర్ పండ్లను నిమ్మరసం, చిటికెడు ఉప్పు అల్లంతో మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించి, ఆపై మిక్సర్‌లో వేసి చట్నీలా రుబ్బుకోవచ్చు.

ఏంటీ.. ఈ అమ్మడు సందీప్ కిషన్ తో నటించిందా.. ?

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాను ఓ అందమైన అమ్మాయి ఫోటో షేక్ చేస్తుంది. నిజానికి చాలా సంవత్సరాలుగా సినీరంగంలో ఉన్నప్పటికీ ఈ ముద్దుగుమ్మ పేరు ఇప్పుడు నెట్టింట మారుమోగుతుంది. టాలీవుడ్ హీరో సందీప్ కిషన్ సరసన ఓ సినిమా చేసింది. కానీ అప్పట్లో అంతగా పాపులర్ కాలేకపోయింది. ఇప్పుడు మాత్రం ఈ ముద్దుగుమ్మ పేరు నెట్టింట మారుమోగుతుంది. ఆమె పేరు గిరీష్ ఓక్. తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఈ భామ పేరు అంతగా తెలియకపోవచ్చు. కానీ బాలీవుడ్ సినీప్రియులకు ఇష్టమైన హీరోయికన్. మరాఠీ నటుడు గిరీష్ ఓక్ కుమార్తె గిరిజా ఓక్. కేవలం యాక్టింగ్ మాత్రమే కాదు.. బయోటెక్నాలజీలో డిగ్రీ పూర్తి చేసింది. 15 ఏళ్ల వయసులోనే సినీరంగంలోకి అడుగుపెట్టింది.టీనేజ్ లోనే గోష్ట చోటి డోంగ్రేవధి, గుల్మోహార్ వంటి చిత్రాలతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆ తర్వాత మరాఠీలో వచ్చిన లజ్జా సీరియల్లో ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. ఈ సీరియల్ తర్వాత ఆమెకు హిందీ సినిమాల్లో అవకాశాలు వచ్చాయి. హిందీ, మరాఠీ భాషలలో అనేక చిత్రాల్లో నటించిన ఆమె.. తారే జమీన్ పర్ చిత్రంలో కీలకపాత్రలో నటించింది. ఈ సినిమాతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆ తర్వాత షోర్ ఇన్ ది సిటీ వంటి హిట్ సినిమాతో నటిగా ప్రశంసలు అందుకుంది. అయితే ఇప్పుడు ఆమె పేరు నెట్టింట మారుమోగుతుంది. నటుడు గుల్షన్ దేవయ్యతో ఆమె నటించిన సినిమా థెరపీ షెరపీ ఇప్పుడు భారీ సంచలనం సృష్టించింది. దీంతో ఆమె గురించి తెలుసుకోవడానికి నెటిజన్స్ తెగ సెర్చ్ చేస్తున్నారు.నిజానికి గిరిజా కేవలం హిందీ, మరాఠీ మాత్రమే కాదు.. తెలుగులోనూ నటించింది. సందీప్ కిషన్ సరసన ఆమె నటించింది. అప్పట్లో అతడితే అదిరిపోయే లిప్ లాక్ సీన్ చేసింది. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న గిరిజా లుక్స్ చూసి నెటిజన్స్ ఫిదా అయ్యారు. సినిమాలతో కాకుండా ఒక్క ఇంటర్వ్యూతోనే ఇప్పుడు గిరిజా నెట్టింట ట్రెండింగ్ అవుతున్నారు.

ప్రతిరోజూ ఏబీసీ జ్యూస్ తాగుతున్నారా..?

మంచి ఆరోగ్యం కావాలంటే కొన్ని రకాల జ్యూస్‌లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవటం మంచిది అంటున్నారు. ఇలాంటి పండ్లు, కూరగాయల జ్యూస్‌లలో పోషకాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చాలా రకాల ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని కాపాడతాయి. ఇందులో అతి ముఖ్యమైనది ఏబీసీ జ్యూస్. ఏబీసీ జ్యూస్ అంటే.. ఆపిల్, బీట్‌రూట్, క్యారెట్‌తో తయారు చేస్తారు. వీటిలో పుష్కలమైన పోషకాలు ఉంటాయి.

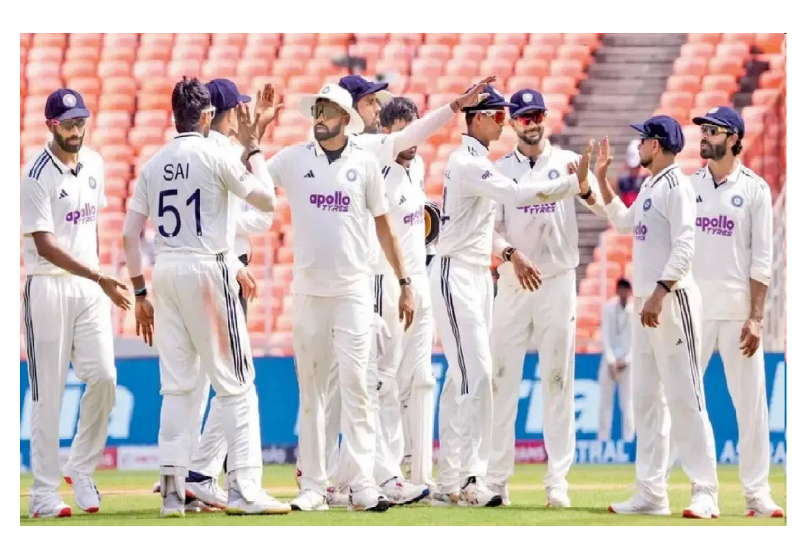
ఏబీసీ జ్యూస్‌లో 8 నుంచి 9 గ్రాముల వరకు షుగర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, 0. 5 గ్రాముల ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి. కాగా ఈ జ్యూస్ తాగితే.. హిమోగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. కాగా ఖాళీ కడుపుతో ఈ జ్యూస్ తాగటం వల్ల శరీరంలోని విష వ్యర్థాలన్నీ క్లీన్ అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. . కాగా వంద మిల్లీలీటర్ల ఏబీసీ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల 45-50 కేలరీలు, 10-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏబీసీ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్‌లో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు చర్మం సాగే గుణాన్ని పెంచుతాయి. వృద్ధాప్యం వల్ల ముఖంపై వచ్చే దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మీ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. వెయిట్ లాస్ అవ్వాలనే వారికి ఈ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి.ఈ జ్యూస్ తాగితే చర్మం కూడా ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి, ప్రేగు కదలికలను క్రమబద్ధీకరించడానికి, మలబద్ధకం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే క్యారెట్లు మీ కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

కోల్‌కతా టెస్ట్‌లో టీమిండియా ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ ఇదే..

సౌతాఫ్రికా జట్టు భారత పర్యటన టెస్ట్ సిరీస్‌తో ప్రారంభమవుతోంది. ఈ సిరీస్‌లోని మొదటి మ్యాచ్ శుక్రవారం, నవంబర్ 14న కోల్‌కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ స్టేడియంలో ప్రారంభం కానుంది. ఈ టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో అక్షర్ పటేల్ బెంచ్‌కే పరిమితం కావచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. ధ్రువ్ జురెల్ ఆడటం ఖాయమని భావిస్తున్నారు. సహాయక కోచ్ కూడా జురెల్, పంత్ ఇద్దరూ కలిసి ఆడగలరని కన్ఫాం చేశారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డికి చోటు దక్కదని బీసీసీఐ ధృవీకరించింది.

ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో గాయపడిన రిషబ్ పంత్ ఇప్పుడు పూర్తిగా కోలుకున్నాడు. దాదాపు 3 నెలల తర్వాత తన మొదటి అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ ఆడటానికి అతను సిద్ధంగా ఉన్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో కోల్‌కతాలో భారత జట్టు ముగ్గురు పేసర్లు, ఇద్దరు స్పిన్నర్ల కలయికతో బరిలోకి దిగవచ్చని భావిస్తున్నారు.నితీష్ కుమార్ రెడ్డి కేవలం మొదటి టెస్ట్ నుంచి మాత్రమే బయట ఉన్నాడు, అయితే దీనికి కారణం గాయం కాదు. నితీష్ ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో కూడా గాయపడ్డాడు. అతను కోల్‌కతాకు చేరుకుని సాధన కూడా ప్రారంభించాడు. అయితే, అతను బహుశా ప్లేయింగ్ ఎలెవన్‌లో చోటు సంపాదించలేడు కాబట్టి, బీసీసీఐ అతన్ని సౌతాఫ్రికా ఏ జట్టుతో జరిగే వన్డే సిరీస్ కోసం భారత ఏ జట్టులోకి విడుదల చేసింది. బీసీసీఐ ప్రకటనలో.. "నితీష్ రాజ్‌కోట్‌లో సౌతాఫ్రికా ఏతో జరిగే వన్డే సిరీస్ కోసం భారత ఏ జట్టులో చేరతాడు. ఏ సిరీస్ ముగిసిన తర్వాత రెండో టెస్ట్ కోసం భారత జట్టులోకి తిరిగి వస్తాడు" అని పేర్కొంది. భారత జట్టు ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ కలయికలో రవీంద్ర జడేజా, వాషింగ్టన్ సుందర్, కుల్దీప్ యాదవ్ రూపంలో ముగ్గురు స్పిన్నర్లు ఆడవచ్చు. జస్ప్రీత్ బుమ్రా, మహ్మద్ సిరాజ్ ఇద్దరు పేసర్లుగా ఉంటారు. భారత జట్టు సహాయక కోచ్ ర్యాన్ టెన్ డోషెట్ కూడా మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ధ్రువ్ జురెల్ సౌతాఫ్రికా ఏ పై 2 సెంచరీలు సాధించాడు, అతను ఈ వారం ఆడతాడని చెప్పారు. నితీష్ ప్లేయింగ్ ఎలెవన్‌లో



చోటు సంపాదించలేడని కూడా ఆయన అన్నారు.ఇప్పుడు పెద్ద ప్రశ్న ఏమిటంటే, ధ్రువ్ జురెల్, రిషబ్ పంత్ ఇద్దరూ ప్లేయింగ్ ఎలెవన్‌లో ఉంటే వికెట్ కీపింగ్ ఎవరు చేస్తారు. పంత్ వికెట్ కీపర్ అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఎందుకంటే అతను పూర్తిగా ఫిట్‌గా లేకపోతే, జట్టు యాజమాన్యం అతన్ని మైదానంలోకి దించడానికి తొందరపడదు.టీమిండియా ప్లేయింగ్ ఎలెవన్(అంచనా) : యశస్వి జైస్వాల్, కేఎల్ రాహుల్, సాయి సుదర్శన్, శుభ్‌మన్ గిల్ (కెప్టెన్), రిషబ్ పంత్ (వికెట్ కీపర్), ధ్రువ్ జురెల్, రవీంద్ర జడేజా, వాషింగ్టన్ సుందర్, కుల్దీప్ యాదవ్, జస్ప్రీత్ బుమ్రా, మహ్మద్ సిరాజ్.

Published by katikala Vara Prasad. Owned by katikala Vara Prasad. Printed at Sunday printing press 3_4297 Saraswati complex SVN colony. guntur.ap 522006.published at D.no465 Le out no2 .Dodleru Road. Ysr Jagananna colony.Krosuru. Guntur AP. 522410. Editor. Katikala Vara Prasad.RNI APTEL/25/A2478. Ph:9849707349 . email:kvp6858@gmail.com.