క్రైం కౌంటర్

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

సంపుటి : 02 సంచిక : 139 గుంటూరు, గురువారం 29- 01 - 2026 పేజిలు : 4 వెల. 2 /-

రిపోర్టర్లు కావలెను

క్రైం కౌంటర్

తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో

- జిల్లా బ్యూరోలు
- జిల్లా ఇన్‌చార్జీలు
- నియోజక వర్గ ఇన్‌చార్జీలు

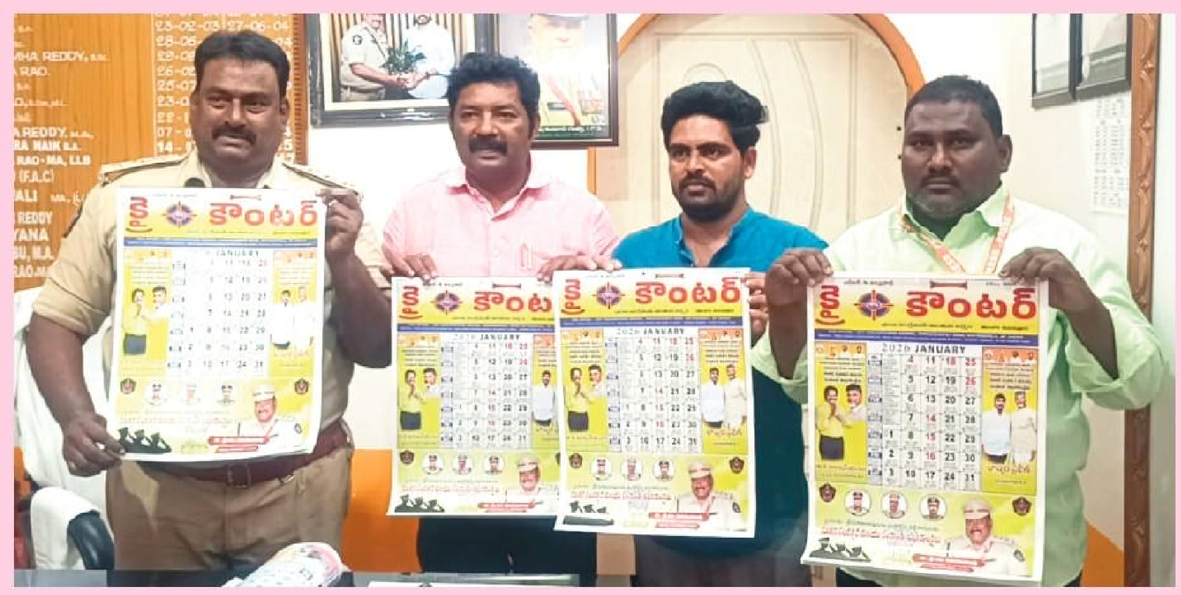
కావలెను.

సంప్రదించవలసిన మా ఫోన్ నంబరు

98497 07349

క్రైం కౌంటర్ తెలుగు దినపత్రిక

క్యాలెండర్ ఆవిష్కరించిన - డిఎస్పి హనుమంతరావు.



సత్తెనపల్లి జనవరి 29. 2026: క్రైమ్ కౌంటర్ బ్యూరో చీఫ్ రవికాంత్.

క్రైం కౌంటర్ దిన పత్రిక నూతన క్యాలెండర్, న్యూస్ లోగోను సత్తెనపల్లి సబ్- డివిజనల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ కార్యాలయంలో గురువారం సత్తెనపల్లి, నరసరావుపేట డిఎస్పి మేదరమెట్ల హనుమంతరావు చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా డిఎస్పి హనుమంతరావు మాట్లాడుతూ తెలుగువారి సాంప్రదాయాలను పండుగలను తిధివారాలను ప్రతిబింబించే ఒక పవిత్రమైన కార్యక్రమం. కాలగమనంలో శుభ సమయాలు గుర్తు చేస్తూ మంచి ఆలోచనతో ఏడాదిని ప్రణాళిక బద్ధంగా మొదలుపెట్టేలా ప్రేరేపిస్తుంది అన్నారు. క్రైమ్ కౌంటర్ క్యాలెండర్ ప్రతి పేజీలో తెలుగువారి జీవనశైలి సంస్కృతి కనిపిస్తుంది, ప్రతిరోజు మార్గదర్శిగా నిలుస్తుంది అని అన్నారు .కొత్త క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ అంటే మన జీవితంలో కొత్త సవాలను అవకాశాలను స్వీకరిస్తూ ముందుకు సాగే ఒక శుభ సంకల్పం అని తెలిపారు. ముఖ్యంగా తెలుగువారి సాక్షాత్కారం అంటే కేవలం తేదీలను చూడటం కాదు మన తెలుగు సాంప్రదాయాన్ని పండగలను ముఖ్యమైన స్థితిని గుర్తించుకునే జ్ఞాపకాల పుట్ట,గొప్ప ఆచారమే క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ అని చెప్పటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మేదరమట్ల హనుమంతరావు సత్తెనపల్లి నర్సరావుపేట డిఎస్పియం. రవికాంత్ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తెలంగాణ క్రైం కౌంటర్ బ్యూరో చీఫ్, జక్క శ్రీకాంత్ ఆఫీస్ ఇంచార్జ్, కోటేశ్వరరావు పెద్దకూరపాడు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్, నాయక్ బెల్లంకొండ రీపోటర్, పరసు ప్రవీణ్ ఆఫీస్ గ్రాఫిక్ డిజైనర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటింటికీ తాగునీరే లక్ష్యం: ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ జీవీ

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి శివాజీ వినుకొండ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి:నిమున్సిపాలిటీ పరిధిలో తాగునీటి ఎద్దడిని శాశ్వతంగా పరిష్కరించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో చేపట్టిన అమృత్ పథకం పనులను ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్, ఎమ్మెల్యే జీవీ ఆంజనేయులు అధికారులతో కలిసి బుధవారం పరిశీలించారు. త్రాగునీటి పథకానికి నీటి వనరులైన వెల్లటూరు ఎన్ఎస్పి డీప్ కట్, దొండపాడు చెరువు, పట్టణానికి త్రాగునీరు సరఫరా చేసే సింగర చెరువులను చీఫ్ విప్ జీవీ పరిశీలించారు. అమృత్ స్కీం ద్వారా వినుకొండ పట్టణంలో చేపట్టాల్సిన వాటర్ ట్యాంకులు, పైప్లైన్లు, అనుబంధ పనులను ప్రతిఘటన పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఇంటింటికి త్రాగునీరు అందించడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, జలజీవన్ పథకం ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, అమృత్, ఖ×ణఖీ పథకం ద్వారా పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఇంటింటికి త్రాగునీరు అందించేందుకు పనులు జరుగుతున్నాయి అన్నారు. పనుల్లో నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించి గడువులోగా ప్రాజెక్టును అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని పబ్లిక్ హెల్త్, మున్సిపల్ ఇంజనీర్లు అధికారులను ఆదేశించారు.నిఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

24 గంటల పరుగుపందెంలో వినుకొండ వాసి గెలుపు..

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి శివాజీ వినుకొండ నియోజకవర్గం:న్యూఢిల్లీలోని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ స్టేడియం లో జరిగిన 24 గంటల జాతీయస్థాయి పోటీలలో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా కు చెందిన వినుకొండ వాసి జాతీయ క్రీడాకారుడు షేక్ అబ్దుల్లా ఈనెల 24వ తేదీన ఉదయం 07 గంటలకు మొదలై మరుసటి రోజు 25న ఉదయం 07 వరకు జరిగిన 24 గంటల పరుగు పందెం దిగ్విజయంగా పూర్తి చేసి మెడల్ సాధించుకున్నారు. ఇదే ఏడాది న బెంగళూరు కాంతిలాల్ స్టేడియంలో జరగబోయే 24 గంటల పరుగు పందెము, 225 కిలోమీటర్ల అర్హత సాధించి త్వరలో జపాన్ లో కూడా జరగబోయే 24 గంటల ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ కోసం మన దేశం నుంచి క్వాలిఫై రేస్ లో ఉన్న అబ్దుల్లా ను పట్టణంలోని యస్.బి.జే జ్యూయలరీ మార్ట్ ఎన్నార్టీ బాజీ, జూనియర్ కాలేజ్ కరిముల్లా మాస్టర్ ,జూనియర్ కాలేజ్ తోట నరసింహారావు , లాయర్ సతినేని మహేష్ ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ తమ ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. అదేవిధంగా పట్టణంలోని క్రీడాకారులు ప్రముఖులు మిత్రులు అభినందించారు.

ఉత్సవ్‌కు చురుగ్గా ఏర్పాట్లు

అనకాపల్లి, జనవరి 28 : విశాఖ ఉత్సవ్‌లో భాగంగా ఈనెల 30, 31 తేదీల్లో 'అనకాపల్లి ఉత్సవ్'ను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ముమ్మరంగా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఉత్సవ్‌కు ప్రధాన వేదిక అయిన అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ స్టేడియంతోపాటు బెల్లం మార్కెట్ యార్డు, అచ్యుతాపురం మండలం కొండకర్ల ఆవ, పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం సముద్ర తీరంలో వివిధ కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నారు. ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల రామకృష్ణ, పంచకర్ల రమేశ్‌బాబు, సుందరపు విజయ్‌కుమార్ తమ పరిధిలోని అధికారులతో సమావేశాలు నిర్వహించి, ఉత్సవ్ ఏర్పాట్లపై దిశానిర్దేశం చేశారు.

అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో 30వ తేదీ సాయంత్రం 7.30 గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు ప్రముఖ గాయని సునీత ఆధ్వర్యంలో సంగీత విభావరి ఉంటుంది. ఈ కార్యక్రమ నిర్వహణకు స్టేజీ నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నాయి. ఫుడ్ స్టాల్స్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డులో ఫ్లవర్ షో పనులు మొదలయ్యాయి. ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో 31వ తేదీన ప్రముఖ గాయకుడు రామ్ మిరియాల ఆధ్వర్యంలో సంగీత విభావరి, క్రాకర్స్ షో, స్థానిక కళాకారుల ప్రదర్శనలు వుంటాయి.

ముత్యాలమ్మపాలెం బీచ్‌లో విద్యుద్దీపాలు, టెంట్ల ఏర్పాటు పనులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడ ఫొటో బూత్స్, లైవ్ బ్యాండ్, బీచ్ స్పోర్ట్స్, వాటర్ స్పోర్ట్స్ నిర్వహిస్తారు. ఫుడ్ స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. కొండకర్ల ఆవ వద్ద ఫొటో బూత్స్, బోటు షికారు, ఫ్లాష్ షాపింగ్ పనులు జోరందుకున్నాయి.

జానీ ప్రమాణ స్వీకార ఏర్పాట్లు పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే భాష్యం

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు నియోజకవర్గం : నరసరావుపేటలో జరుగు తెలుగుదేశం పార్టీ పల్నాడు జిల్లా కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన పెదకూరపాడు ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ , గుంటూరు మిర్చి యార్డ్ చైర్మన్ కుర్రా అప్పారావు స్థానిక నాయకులతో కలిసి సభా ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే.కార్యక్రమం సజావుగా జరిగేలా పోలీస్ సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేసిన ఎమ్మెల్యే.కార్యక్రమం విజయవంతం చేసేలా ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరిన ఎమ్మెల్యే. ఈ కార్యక్రమంలో పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ నాయకులు కంచేటి సాయి, క్రోసూరు మండల నాయకులు నలజాల సదా, పెదకూరపాడు మండల తెదేపా యువ నాయకులు మేదరమెట్ల సౌమిత్ చౌదరి , ఇంకా వివిధ హోదాల్లో ఉన్న నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలుగు రాష్ట్రాల వందే భారత్ ప్రయాణికులకు సూపర్ న్యూస్..

జనవరి 28 (క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని వందే భారత్ ప్రయాణికులకు రైల్వేశాఖ తీపికబురు అందించింది. ప్రస్తుతం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పలు వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లు తిరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. సికింద్రాబాద్, తిరుపతి, విశాఖపట్నం, విజయవాడ రూట్లల్లో వందే భారత్ సర్వీసులు సేవలు అందిస్తున్నాయి. సికింద్రాబాద్-విశాఖపట్నం వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు ఫుల్ డిమాండ్ ఏర్పంది. ఈ రైల్లో ఆక్యుపెన్సీ పూర్తై రద్దీగా ఉంటుంది. ప్రయాణికుల రద్దీ కారణంగా సీట్లు దొరకడం లేదు. దీంతో రైల్వేశాఖ ఈ రైలుపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ ట్రైన్‌కు కోచ్‌ల సంఖ్యను మరింతగా పెంచింది. ఇప్పటివరకు 16 కోచ్‌లు ఈ వంద భారత్ రైళ్లో ఉండగా.. ఇప్పుడు మరో 4 కోచ్‌ల సామర్థ్యం పెంచారు. దీంతో మొత్తం కోచ్‌ల సంఖ్య 20కి చేరుకుంది. దీంతో ఈ రూట్లో ప్రయాణించేవారికి మరిన్ని సీట్లు అందుబాటులోకి రావడంతో మరింత మందికి ప్రయోజనం జరగనుంది.

కోచ్‌ల పూర్తి వివరాలు ఇవే.. మొత్తం 20 కోచ్‌లలో 18 ఏసీ చైర్ కార్ కోచ్‌లు ఉండగా.. రెండు ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్ కోచ్‌లు ఉన్నాయి. దీంతో ఈ రైల్లో ఇప్పటివరకు 1128 మంది ప్రయాణించే సామర్థ్యం ఉండగా.. ఇప్పుడు అది 1440కి పెరిగింది.

ట్రైన్ షెడ్యూల్

విశాఖపట్నం-సికింద్రాబాద్(20833) రైలు ఉదయం 5.45 గంటలకు విశాఖపట్నం నుంచి బయల్దేరుతుంది. ఇది సికింద్రాబాద్‌కు మధ్యాహ్నం 2.20 గంటలకు చేరుకుంది. ఇక తిరుగు ప్రయాణంలో 20834 నెంబర్‌తో మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సికింద్రాబాద్ నుంచి బయల్దేరుతుంది. రాత్రి 11.3 గంటలకు విశాఖకు చేరుకుంటుంది. ఈ ట్రైన్ మొదలైనప్పటి నుంచి ప్రయాణికుల తాకిడి ఎక్కువగా ఉంది. ఎప్పుడూ బిజీగా ఉంటుంది. ఆక్యుపెన్సీ సరిపోవడం లేదు. దీంతో కోచ్‌ల సంఖ్యను పెంచాలనే డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. దీంతో రైల్వేశాఖ పరిశీలించి కోచ్‌ల సంఖ్యను పెంచింది. దీంతో మరింత మంది ప్రయాణించడానికి వీలు కలుగుతుంది.

విశాఖపట్నానికి రెండు వందే భారత్ రైళ్లు

విశాఖపట్నానికి ప్రస్తుతం రెండు వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లు తిరుగుతున్నాయి. గత ఏడాది సికింద్రాబాద్-విశాఖపట్నం(20707-20708) రైలుకు కూడా కోచ్‌ల సంఖ్యను పెంచారు. గతంలో 16 కోచ్‌లు ఉండగా.. 20కి పెంచారు. దీంతో 18 ఏసీ చైర్ కార్ కోచ్‌లు, రెండు ఎగ్జిక్యూటివ్ క్లాస్ కోచ్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ రైలు ఉదయం 5.50 గంటలకు సికింద్రాబాద్ నుంచి బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 13.50 గంటలకు విశాఖకు చేరుకుంటుంది. దీంతో సికింద్రాబాద్-విశాఖ రూట్లో ప్రయాణించేవారికి సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణం అందుబాటులోకి వచ్చింది. అటు విశాఖలో వందే భారత్ రైళ్ల నిర్వహణ కోసం రూ.300 కోట్లతో మెయింటెన్స్ డిపో ఏర్పాటు చేసేందుకు రైల్వేశాఖ సిద్ధమవుతోంది. త్వరలోనే దీనికి అడుగుల పడనున్నాయి.

వైభవోపేతంగా.. భీమేశ్వరుని దివ్యకల్యాణం

తన్మయత్వంతో తిలకించిన భక్తులు
స్వామి, అమ్మవార్లకు నంది వాహనంపై నగరోత్సవం
మంగళస్నానం చేయించిన అర్చకస్వాములు

ద్రాక్షారామ, జనవరి 28 ద్రాక్షారామ భీమేశ్వరస్వామివారి దివ్యకల్యాణ మహోత్సవం బుధవారం రాత్రి ఘనంగా జరిగింది. మాఘశుద్ధ ఏకాదశి రోహిణి నక్షత్ర యుక్త సింహ లగ్నమందు పుష్పాలంకృతమైన కల్యాణ వేదికపై మంగళవాయిద్యాలు, వేదమంత్రాలతో జరిగిన భీమేశ్వరస్వామి, మాణిక్యాంబ అమ్మవారి పరిణయం భక్తులు తన్మయత్వంతో తిలకించారు. మూలవిరాట్టు భీమేశ్వరస్వామి, మాణిక్యాంబ అమ్మవారక్లు, క్షేత్ర పాలకులకులు శ్రీలక్ష్మీసమేత నారాయణస్వామి, శ్రీ చండికా సమేత సూరేశ్వరస్వామికి ఏకకాలం లో జరిగిన కల్యాణ మహోత్సవాన్ని భక్తులు అమితాసక్తితో తిలకించారు. కల్యాణమూర్తులు మాణిక్యాంబ సమేత భీమేశ్వరస్వామి, క్షేత్ర పాలకులు లక్ష్మీసమేత నారాయణస్వామి, చండికా సమేత సూరేశ్వరస్వామివార్లకు నంది వాహనంపై నగరోత్సవం మేళతాళాలు, బాజా భజంత్రీలతో జరిగింది. అనంతరం కల్యాణ మూర్తులను అర్చకస్వాములు వేదమంత్ర పఠనంతో, మంగళవాయిద్యాలతో కల్యాణ వేదికపైకి తోడ్కొని వచ్చారు.

కల్యాణం.. కడు రమణీయం..

ఆలయ బ్రహ్మ దేవులపల్లి ఫణి రామకృష్ణ, వైదికబృందం కల్యాణవేదికపై కల్యాణమూర్తులను అదిష్టింప చేసి కల్యాణం తంతు ప్రారంభించారు. సంకల్పం, గణపతిపూజ, పుణ్యాహవాచనం తర్వాత కంకణధారణ జరిపించారు. తదుపరి స్వామివార్లకు సువర్ణ యజ్ఞోపవీత ధారణ జరిగింది. రాత్రి 10.17గంటలకు కల్యాణమూర్తులు స్వామివార్లు,అమ్మవార్ల శిరస్సున అర్చకస్వాములు జీలకర్ర,బెల్లం ఉంచి సుముహూర్తం జరిపించారు. అనంతరం మాంగల్య? ధారణ నిర్వహించారు. ఆహ్లాదంగా ముత్యాల తలంబ్రాలు కార్యక్రమం జరిగింది. పున:పూజ, నీరాజన మంత్రపుష్పాలు సమర్పించడంతో కల్యాణ మహోత్సవం తంతు ముగిసింది. భ క్తులకు ముత్యాల తలంబ్రాలు స్వామి తీర్థప్రసాదాలు అందచేశారు.

టీటీడీ పట్టువస్త్రాల సమర్పణ

స్వామివారికి టీటీడీ సమర్పించిన పట్టువస్త?త్రలను సత్యం వాసంశెట్టి ఫౌండేషన్ చైర్మన్ వాసంశెట్టి సత్యం, కృష్ణకుమారి దంపతులతో మంత్రి సుభాష్ సతీమణి లక్ష్మీసునీత సమర్పించారు. దేవదాయ శాఖ తనిఖీదారు రాపాక బాలాజీరామ్‌ప్రసాద్, వాడ్రేవు సుందరరత్నాకరావు, ఏపీ నాటక అకాడమీ డైరెక్టరు పెంకె అన్నపూర్ణ, సర్పంచ్ కొత్తపల్లి అరుణ, వైస్ ఎంపీపీ నరాలరాజ్యల క్ష్మిస్వామివారి కల్యాణమహోత్సవాన్ని తిలకించారు. స్వామి కల్యాణ మహోత్సవం లో ద్రాక్షారామకు చెందిన రామకృష్ణ స్వీట్స్ యాళ్ల సత్యనారాయణస్వామివారికి 190కిలోల లడ్డూను సమర్పించారు.

రుద్రాభిషేకం, లక్షరుద్రాక్ష పూజ

మాణిక్యాంబసమేత భీమేశ్వరస్వామి కల్యా ణ మహోత్సవం పురస్కరించుకుని బుధవారం ఉదయం భీమేశ్వరస్వామికి ఏకాదశ రు ద్రాభిషేకం ఘనంగా జరిగింది. గణపతిపూజ, మహాన్యాసం అనంతరం పుణ్యనదీజలాలు, పంచామృతాలు, పండ్లరసాలతో స్వామిని అభి షేకించారు. లక్షరుద్రాక్షలతో పూజ నిర్వహించారు.అర్చకులు శ్రీకాంత్, విశ్వప్రకాష్, రమేష్, రాజు, రఘు, వేదపండితులు బులుసు రామకృష్ణ, సతీష్, రామ జోగేశ్వర శాని?త్ర, స్వస్తివాచకులు మైలవరపు శ్రీమన్నారాయణశర్మ, ఆంజ నేయశర్మ, భీమశంకరం, ఫణిరామకృష్ణ పూజాధికాలు జరిపించారు.

శానో?త్రక్తంగా మంగళస్నానం

ఉదయం 5.45గంటలకు కల్యాణమూర్తులను ఆహ్వానించారు. తదుపరి భీమేశ్వరస్వామి, మాణిక్యాంబ అమ్మవార్లను వధూవరుల ను చేశారు. శానో?త్రక్తంగా ముత్తయిదువులు పసు పు దంచారు. అనంతరం కల్యాణమూర్తులకు అర్చకస్వాములు మంగళస్నానం చేయించా రు. వధూవరులుగా అలంకరించారు. స్వామికల్యాణ మహోత్సవంలో సాయంత్రం 3.30గంటలకు ధ్వజారోహణం, అంకురార్పణ జరిపారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ సహాయ కమిషనరు అల్లు వెంకటదుర్గాభవానీ పర్యవేక్షణలో సి బ్బంది భక్తులకు సేవలందించారు. సీఐ వెంకటనారాయణ ఆధ్వర్యంలో ఎస్ఐ లక్ష్మణ్ ద్రాక్షారామ పోలీసులు బందోబస్తు నిర్వహించారు.

పెద్దవడుగూరు, లో రోడ్ సేఫ్టీ మిషన్ కార్యక్రమం.!!

పెద్దవడుగూరు, జనవరి 28 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ రాము రిపోర్టర్ ప్రధాన కూడళ్ల లలో పోస్టర్లు అతికించి, గ్రామాలలో ఆటోలకు మైక్ ద్వారా ప్రచారం చేస్తూ రోడ్డు సేఫ్టీపై ప్రచారం నిర్వహించిన పెద్దవడుగూరు, ఎస్సై ఆంజనేయులు. జిల్లా ఎస్పీ పి.జగదీష్ ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు రోడ్డు సేఫ్టీ మిషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్దవడుగూరు, పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో బుధవారం, నాడు రోడ్డు భద్రతపై ప్రజలకు విస్తృతంగా అవగాహన చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామాలలో ఆటోల ద్వారా రోడ్డు భద్రతా సందేశాలను ప్రచారం చేయడంతో పాటు, ప్రజలు అధికంగా చేరే ముఖ్య కూడళ్లలో రోడ్డు భద్రతకు సంబంధించిన పోస్టర్లను అతికించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ వాహనదారులు హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి, సీట్ బెల్ట్ వినియోగించాలి, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని వివరించారు. ప్రజలంతా రోడ్డు భద్రతా నిబంధనలను పాటించి, తమ ప్రాణాలతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను కాపాడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

వైసీపీని వీడి టీడీపీలో చేరిన 70 కుటుంబాలు

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ ప్రతినిధి శివాజీ వినుకొండ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి: వినుకొండ నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీకి ఆదరణ పెరుగుతోంది. బుధవారం వినుకొండ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ వారి కార్యాలయం నందు శావల్యాపురం మండలం, పొట్లూరు గ్రామానికి చెందిన సుమారు 70 కుటుంబాలు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడి తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరాయి. ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ జీవీ ఆంజనేయులు గారు పార్టీలో చేరిన వారికి పసుపు కండువాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై, జీవీ నాయకత్వంపై నమ్మకంతో పార్టీలో చేరుతున్నట్లు ఆయా కుటుంబాల తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రబాబును కలిసిన ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెద్దకూరపాడు నియోజకవర్గం : ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ని కలిసిన మంత్రి నారాయణ , పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు భాష్యం ప్రవీణ్ మరియు తాడికొండ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్

మంత్రి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే

క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెదకూరపాడు నియోజకవర్గం : ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయంలో మంత్రి నారాయణ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో పాల్గొన్న పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు భాష్యం ప్రవీణ్ . ఈ కార్యక్రమంలో తాడికొండ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్ , గుంటూరు మిర్చి యార్డ్ చైర్మన్ కుర్రా అప్పారావు , గుంటూరు కలెక్టర్ అన్సరియా , సిఆర్డిఏ కమిషనర్ కన్నబాబు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అజిత్ పవార్ తరువాత ఎవరు? కీలక మలుపులో 'మహా' రాజకీయాలు

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: అజిత్ పవార్ కన్నుమూతతో ఎన్సీపీ పార్టీ భవిష్యత్తు కీలక మలుపులో నిలిచింది. పవార్ తరువాత పార్టీని ముందుకు నడిపేది ఎవరన్న ప్రశ్న అక్కడి రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. వాస్తవానికి ఇప్పటివరకూ ఎన్సీపీకి పవార్ కుటుంబమే నాయకత్వం వహించిందని అక్కడి రాజకీయ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, ప్రస్తుతం పార్టీ బాధ్యతలను చేపట్టేందుకు రెండు పవర్ సెంటర్స్‌కు అవకాశం ఉందని పరిశీలకులు చెబుతున్నారు. అజిత్ పవార్ నుంచి నాయకత్వ బాధ్యతలను ఆయన భార్య సునేత్రా పవార్ చేపడతారని కొందరు చెబుతున్నారు. ఈ భావోద్వేగ సమయంలో ప్రజలు, అభిమానుల మద్దతు ఆమెకే ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే, రాజకీయాలకు సునేత్ర కొత్త అని కొందరు చెబుతున్నారు. సునేత్ర 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి ఓటమి చవిచూశారు. ప్రస్తుతం రాజ్యసభ ఎంపీగా ఉన్నారు. అయితే, పార్టీలో సీనియర్ నాయకులను ముందుండి నడిపించేందుకు ఈ అనుభవం చాలదని అనే వారూ ఉన్నారు. ముఖ్యంగా అనుభవజ్ఞులైన ఛగన్ భుజ్‌బల్, సునీల్ టట్కారే నుంచి ఆమెకు పోటీ ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందిఇక అజిత్ పవార్ తనయులు, పార్థ్, జైలకు కూడా పార్టీ పగ్గాలు లభించే చాన్సుంది. అయితే, తల్లితో పోలిస్తే వీరి రాజకీయ అనుభవం మరింత తక్కువ అనేవారు లేకపోలేదు. అజిత్ తరువాత పార్టీ బాధ్యతలు పార్థ్ చేపడతారన్న టాక్ ఎప్పటి నుంచో ఉంది. 2019 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బరిలో నిలిచిన పార్థ్‌కు ఐదు లక్షల పైచిలుకు ఓట్లు సాధించినా ఓటమి తప్పలేదు. ఆ తరువాత క్రియాశీలక రాజకీయాలకు పార్థ్ కాస్త దూరంగా ఉంటున్నట్టు కనిపించారు. ఆయన రీఎంట్రీకి మద్దతుతో పాటు ఎదురుగాలులూ తప్పవనే టాక్ ఉంది. ఇక పార్థ్ సోదరుడు జై కుటుంబ వ్యాపారాలపైనే ఎక్కువగా దృష్టిపెట్టడంతో ఆయన నిర్ణయంపై కూడా సందిగ్ధత నెలకొంది. ఇప్పటివరకూ జై ఎన్నికల్లో పోటీ చేయలేదు. ఇక పార్టీలో అజిత్ తరువాత సీనియర్లు భుజ్‌బల్, ప్రఫుల్ పటేల్, టట్కారేలకు కేడర్‌ను ముందుండి నడిపించే సామర్థ్యం, అనుభవం ఉన్నాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం అక్కర్లేదని అక్కడి రాజకీయ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అజిత్ తరువాత పార్టీలో అత్యంత సీనియర్ నేతగా పటేల్ ఉన్నారు. కేంద్ర మంత్రిగా కూడా పనిచేశారు. ఎన్సీపీ చీలిక సమయంలో ఆయన ఢిల్లీలో అజిత్ తరుపున కీలకంగా వ్యవహరించారు. అయితే, పార్టీ వర్గాల్లో ఆయనకు అజిత్ పవార్ స్థాయిలో మద్దతు పలుకుబడి లేదని కొందరు కామెంట్ చేస్తున్నారు. కానీ, ఈ క్లిష్ట సమయంలో పటేల్ నాయకత్వం పార్టీకి ఎంతో అవసరమనేది మరికొందరి వాదన.

అజిత్ పవార్ లాగా చిన్న స్థాయి నుంచి అంచలంచెలుగా ఎదిగిన నేత సునీల్ టట్కారే. రాజకీయ వ్యూహాలు రచించడంలో, పార్టీని క్షేత్ర స్థాయిలో బలోపేతం చేయడంలో మంచి పట్టున్న వ్యక్తి అని మహారాష్ట్ర వర్గాలు చెబుతున్నాయి. గతంలో ఆయన మహారాష్ట్ర మంత్రిగా కూడా పనిచేశారు. కానీ రాష్ట్రస్థాయి పాప్యులారిటీ మాత్రం ఆయనకు లేదని కొందరి వాదన. ఇక అజిత్ పవార్ మాటమీద శరద్ పవార్‌ను కాదనుకున్న నేతలు చివరకు ఆయనకే మళ్లీ జైకొడతారా? అనేది అంశం అక్కడి వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

తూముకుంట సోలార్ ప్రాజెక్టుకు 1,239 ఎకరాలు

జనవరి 28 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): అన్నమయ్య జిల్లాలో పలు సంస్థలకు భూములను కేటాయిస్తూ బుధవారం జరిగిన రాష్ట్ర కేబినేట్‌లో ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. రాయచోటి నియోజకవర్గం గాలివీడు మండలం తూముకుంట, వెలిగల్లు గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేస్తున్న సోలార్ ప్రాజెక్టు కోసం లీజు ప్రాతిపదికన 1,239 ఎకరాలను కేటాయించింది. 500 మెగావాట్లు, 100 మెగావాట్ల సోలార్ ప్రాజెక్టులకు విడివిడిగా భూములను కేటాయించింది. గాలివీడు మండలం తూముకుంట, వెలిగల్లు గ్రామాల్లో 1187.58 ఎకరాలు కే టాయించింది. ఇందులో తూముకుంట గ్రామం సర్వేనంబరు 197, 200లలో 1100.03 ఎకరాలు, వెలిగల్లు గ్రామంలోని సర్వేనంబరు 432/2, 434/3లలో 87.55 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని లీజు ప్రాతిపదికన ఆంధ్రప్రదేశ్ సోలార్ పవర్ కార్పొరేషన్ ప్రైవేటు లిమిటెడ్‌కు కేటాయించడానికి ఆమోదం తెలిపింది. 500 మెగా అల్ట్రా మెగా సోలార్‌పవర్ ప్రాజెక్టు కోసం లీజు మొత్తంపై 10?శాతం చెల్లింపుపై ఈ భూమిని కేటాయిస్తారు. తూముకుంట గ్రామంలో మార్కెట్ విలువ ఎకరాకు రూ.2 లక్షలు, ఈ మేరకు ఎకరాకు సంవత్సరానికి రూ.20వేలు, వెలిగల్లు గ్రామంలో మార్కెట్ విలువ ఎకరాకు రూ.2.50 లక్షలు..ఈ మేరకు ఎకరాకు సంవత్సరానికి రూ.25వేలు చొప్పున లీజు ధరను నిర్ణయించారు. ఐదేళ్లకొకసారి 10శాతం ఎస్కలేషన్‌తో 33 సంవత్సరాలు లీజు ఒప్పందం ఉంటుంది. ఇదే గ్రామంలో 100 మెగావాట్ల సోలార్ పవర్ ప్రాజెక్టు కోసం 52.09 ఎకరాలను కేటాయించారు. సర్వేనంబరు 977/1, 977/2లలో పైన పేర్కొన్న ప్రభుత్వ భూమిని లీజు ప్రాతిపదికన ఆంధ్రప్రదేశ్ సోలార్ పవర్ కార్పొరేషన్ ప్రైవేటు లిమిటెడ్‌కు కేటాయించడానికి కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఎకరాకు లీజు రేటు రూ.31వేలు సంవత్సరానికి చెల్లింపు ఒప్పందంపై ఈ భూమిని కేటాయిస్తున్నారు. రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి 5శాతం ఎస్కలేషన్‌తో 30 సంవత్సరాల కాలానికి ఏపీ ఇంటిగ్రేటెడ్ క్లీన్ ఎనర్జీపాలసీ 2024 నిబంధనల ప్రకారం లీజు ఇచ్చారు.

కేంద్రీయ విద్యాలయానికి 6.09 ఎకరాల కేటాయింపు

న్యూఢిల్లీలోని కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన్ ?ఆధ్వర్యంలో కేంద్రీయ విద్యాలయ స్కూల్‌ను సివిల్ సెక్టార్‌లో ఏర్పాటు చేయడానికి సాధారణ షరతులకు లోబడి మదనపల్లె మండలం వలసపల్లె గ్రామంలోని సర్వేనంబరు 496/2లో 6.09 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని ఉచితంగా కేటాయించడానికి కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఇప్పటికే స్థానిక రెవెన్యూ అధికారులు ఇందుకు స్థలం కేటాయించారు. గ్రామపంచాయతీ కూడా దీనికి మద్దతుగా తీర్మానం చేసింది.

విద్యా ప్రతిష్ఠాన్ గ్రౌండ్స్‌లో అజిత్ పార్థివదేహం.. హాజరు కానున్న మోదీ, అమిత్‌షా

జనవరి 28 క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్): బారామతి: విమాన ప్రమాదంలో మృతిచెందిన మహారాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి అజిత్ పవార్ పార్థివదేహం పుణె జిల్లా బారామతిలోని విద్యా ప్రతిష్ఠాన్ గ్రౌండ్స్‌కు చేరుకుంది. తమ ప్రియతమ నాయకుని చివరిసారిగా దర్శించుకునేందుకు వేలాది మంది అభిమానులు, కార్యకర్తలు, వివిధ పార్టీల నేతలు గ్రౌండ్స్‌కు చేరుకుంటున్నారు. గురువారం మధ్యాహ్నం 11 గంటలకు పూర్తి ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో అజిత్ పవార్ అంత్యక్రియలు జరుగనున్నాయి. కాగా, అజిత్ పవార్ అంత్యక్రియల్లో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్‌షా పాల్గొనే అవకాశం ఉంది. అన్ని పార్టీల నేతలు కడసారి వీడ్కోలు పలికేందుకు వస్తున్నట్టు ఎన్సీపీ నేతలు తెలిపారు. అజిత్ పవార్ సంస్మరణార్థం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూడు రోజుల పాటు సంతాప దినాలు ప్రకటించింది.

సినిమా

హీరో సూర్య గురించి షాకింగ్ విషయం బయట పెట్టిన జ్యోతిక

సినిమా ఇండస్ట్రీలో ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న జంటల్లో సూర్య, జ్యోతిక జోడీ జోడీ కూడా ఒకరు. పలు సినిమాల్లో హీరో, హీరోయిన్లుగా నటించిన వీరు ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. సుమారు 20 ఏళ్లుగా అన్యోన్యంగా ఉంటూ నేటి యూత్ కు రిలేషన్ షిప్ పాఠాలు నేర్పిస్తున్నారు. ఆ మధ్యన ఈ దంపతుల గురించి విడాకుల వార్తలు వచ్చినా అవి రూమర్లేనని తేలిపోయాయి. సూర్య -- జ్యోతిక దంపతులకు దియా అనే కూతురు, దేవ్ అనే కొడుకు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం వీరి ఆలనా పాలనా చూసుకుంటూనే అడపాదడపా సినిమాల్లో నటిస్తోంది జ్యోతిక. అయితే చేతికొచ్చిన సినిమాలన్నీ కాకుండా స్టోరీ బేస్డ్ మూవీస్ నే ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతోంది. ఇక సూర్య పాన్ ఇండియా సినిమాలతో బిజీ బిజీగా ఉంటున్నాడు. ప్రస్తుతం ముంబైలోనే కాపురముంటోన్న సూర్య, జ్యోతిక ఇటీవల తమ 19వ వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని ఘనంగా సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు. పలువురు సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు, నెటిజన్లు ఈ దంపతులకు మ్యారేజ్ యానివర్సీరీ విషెస్ తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో సూర్య గురించి జ్యోతిక ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన మాటలు ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. అదేంటంటే..

'నా భర్త సూర్య నాతో స్నేహంగా ఉంటారు. ప్రేమగా చూసుకుంటారు. నాకు చాలా గౌరవం కూడా ఇస్తారు. అది నాకు చాలా ఇష్టం. కానీ మా ఆయనకు ఒక చెడ్డ అలవాటు ఉంది. అది మాత్రం నాకు అసలు నచ్చదు. ఆయన బాత్రూంలో ఎక్కువ సమయం గడుపుతారు. ఈ అలవాటును మాత్రం నేను సహించలేను. దీనికోసం మేం తరచూ గొడవలు కూడా పడతాం' అని జ్యోతిక చెప్పుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్స్ బాగా వైరలవుతున్నాయి.

ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు రామబాణం.

మన శరీరం అనేక కోట్ల కణాలతో కూడిన అవయవాల సముదాయం. కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షించుకోవడానికి, రిపేర్ చేసుకోవడానికి, శుభ్రం చేసుకోవడానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అత్యంత కీలకమైనవి. అయితే, వండిన, వేయించిన, నిల్వ చేసిన ఆహారాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ వంటి వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శాతం బాగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల కణాలు బలహీనపడి, జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం పెరుగుతుంది. అలాంటి వాటికి రిపేర్ చేయడానికి మునగాకు పొడి.. రామబాణంలా పనిచేస్తుందంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. మునగాకు పొడి.. ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్లు (ఏ, జ, జు), యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన అద్భుతమైన పోషకాహారం. ఇది రక్తహీనతను తగ్గించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. లైంగిక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. షుగర్ కంట్రోల్, గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచడం, చర్మం, జుట్టు సంరక్షణకు సహాయపడుతుంది. మునగాకు పొడి ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల లోపాన్ని తీర్చడానికి అద్భుతమైన పరిష్కారం. మునగాకులో క్వెర్సటిన్, క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. 2014లో పంజాబ్ అగ్రికల్చరల్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, రోజుకు 14 గ్రాముల (7 గ్రాములు ఉదయం, 7 గ్రాములు సాయంత్రం) మునగాకు పొడిని మూడు నెలల పాటు తీసుకుంటే శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ నిల్వలు 44% పెరుగుతాయి. ఇది కణాలను జబ్బుల బారి నుండి రక్షించడంలో, వాటిని రిపేర్ చేయడంలో దాదాపు 50% సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఈ అద్భుతమైన ప్రకృతి ప్రసాదాన్ని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా మనం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చంటున్నారు.

అయితే, ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల నిల్వలను బాగా తగ్గిస్తున్నాయి. ఈ లోపాన్ని తీర్చి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను శరీరంలో పెంచడానికి మునగాకు పొడి అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

మునగాకు పొడిని వివిధ రకాలుగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు:

మునగాకు పొడిని.. స్నాక్స్, టిఫిన్, అన్నంలో కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు..

అలాగే.. మునగాకు పొడిని ఒక కప్పు లేదా రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి మరిగించి డికాషన్ లాగా తాగొచ్చు.. దానికి తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకుంటే పోషక విలువలు పెరుగుతాయి.

మునగాకు పొడిని దోరగా వేయించి, కారప్పొడి లాగా తయారుచేసుకుని రోజూ భోజనాల్లో అన్నంతో పాటు తీసుకోవచ్చు.

మునగాకు పొడిని వంటలలో, కూరలలో, ఫ్రైలలో ఉడికేటప్పుడు కూడా వేసుకోవచ్చు.

ఇంకా ఆకుల రసం .. చట్నీ, కషాయం కూడా తీసుకోవచ్చు..

నోట్.. ఏమైనా అనారోగ్య సమస్యలుంటే.. ముందుగా ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించి.. మునగాకును ఉపయోగించడం మంచిది.

వావ్ రోజుకో చిన్న ముక్క అల్లం తింటే ఇన్ని లాభాలా..

అల్లం వంటలకు కేవలం మంచి రుచిని ఇవ్వడమే కాదు.. ఇంకా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అల్లంలో ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు అల్లంతో చెక్ పెట్టొచ్చు. జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పి, మైగ్రేన్, నడుంనొప్పి, వెన్నుపూస నొప్పి, మోకాలి నొప్పులు, జాయింట్ పెయిన్స్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి అల్లం మంచి మెడిసిన్. ఆకలిని పెంచడంలో అల్లం బాగా సహాయ పడుతుంది. ముఖ్యంగా కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ, క్యాన్సర్ బాధితులకు ఆకలి తగ్గిపోతుంది. అల్లం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, శరీరాన్ని వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. చర్మాన్ని మెరిసేలా చేసి, జుట్టును బలంగా, ఒత్తుగా ఉంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో కూడా ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే ఈ సహజ ఔషధాన్ని మీ రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకోవడం మంచిది. అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారికి కొన్నిసార్లు ఆకలిగా అనిపించదు. ఇందులో నొప్పి, వాపును తగ్గించే లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజుకు 2 నుంచి 5 గ్రాముల అల్లంను రెండు వారాల పాటు తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

అల్లం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, మలబద్ధకం సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అదనపు కొవ్వును కరిగించి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందే కాకుండా, చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించి డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుందిఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అల్లం తినడం లేదా అల్లం నీరు తాగడం శరీర డిటాక్స్‌కు సహాయపడుతుంది. ఒక నెలపాటు ప్రతిరోజూ అల్లం తినడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. అల్లంలోని పదార్థాల వల్ల రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్‌ల పరిమాణం తగ్గుతుంది.

దుబే దంచికొట్టినా.. వైజాగ్‌లో పోరాడి ఓడిన భారత్..

సిరీస్‌లోని నాల్గవ ౹20× మ్యాచ్‌లో న్యూజిలాండ్ భారత్‌పై 50 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. బుధవారం 216 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో భారత్ 18.4 ఓవర్లలో 165 పరుగులకు ఆలౌటైంది. విశాఖపట్నంలో జరిగిన విజయంతో, న్యూజిలాండ్ సిరీస్‌లో 1-3 సాధించింది. చివరి మ్యాచ్ జనవరి 31న తిరువనంతపురంలో జరుగుతుంది.

శివమ్ దూబే 23 బంతుల్లో 65 పరుగులు చేసి ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. రింకు సింగ్ 39, సంజు సామ్సన్ 24 పరుగులు చేశాడు. మిగిలిన బ్యాట్స్‌మెన్ రెండంకెల మార్కును దాటలేకపోయారు. న్యూజిలాండ్ తరఫున కెప్టెన్ మిచెల్ సాంట్నర్ 4 వికెట్లు పడగొట్టగా, జాకబ్ డఫీ, ఇష్ సోధి చెరో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. మ్యాట్ హెన్రీ, జాక్ ఫౌల్కేస్ చెరో వికెట్ పడగొట్టారు. ఒక బ్యాట్స్‌మన్ రనౌట్ అయ్యాడు.

అంతకుముందు, టాస్ ఓడిపోయి ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన న్యూజిలాండ్ 7 వికెట్ల నష్టానికి 215 పరుగులు చేసింది. టిమ్ సీఫెర్ట్ 62, డెవాన్ కాన్వే 44 పరుగులు చేశారు. కుల్దీప్ యాదవ్, అర్షదీప్ సింగ్ చెరో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు.

రెండు జట్ల ప్లేయింగ్-11

భారత్: అభిషేక్ శర్మ, సంజు శాంసన్ (వికెట్ కీపర్), సూర్యకుమార్ యాదవ్ (కెప్టెన్), హార్దిక్ పాండ్యా, శివమ్ దూబే, రింకు సింగ్, కుల్దీప్ యాదవ్, హర్షిత్ రాణా, జస్ప్రీత్ బుమ్రా, అర్ష్దీప్ సింగ్, రవి బిష్ణోయ్.

న్యూజిలాండ్: డెవాన్ కాన్వే, టిమ్ సీఫెర్ట్ (వికెట్ కీపర్), రాచిన్ రవీంద్ర, గ్లెన్ ఫిలిప్స్, డారిల్ మిచెల్, మార్క్ చాప్మన్, మిచెల్ సాంట్నర్ (కెప్టెన్), జాక్ ఫౌల్క్స్, జాకబ్ డఫీ, ఇష్ సోధి, మాట్ హెన్రీ.

అభిషేక్ శర్మ 'గోల్డెన్ డక్'.

న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన టీ20 సిరీస్‌లోని నాల్గవ మ్యాచ్‌లో టీం ఇండియా డేంజరస్ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ బ్యాట్ నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోయింది. విశాఖపట్నంలోని క్రికెట్ స్టేడియంలో అతను ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయలేకపోయాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో, అభిషేక్ మొదటి బంతికే గోల్డెన్ డక్ తో పెవిలియన్‌కు చేరాడు. న్యూజిలాండ్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మాట్ హెన్రీ ఆఫ్ స్టంప్ వెలుపల బంతితో అతన్ని అవుట్ చేశాడు. అభిషేక్ పెద్ద షాట్ ఆడటానికి ప్రయత్నించాడు. కానీ క్యాచ్ అవుట్ అయ్యాడు. దీంతో, అతను ఒకేసారి రెండు అవమానకరమైన జాబితాలలో చేరాడు.

4 మ్యాచ్‌ల్లో 2 గోల్డెన్ డక్‌లు..

ఈ సిరీస్ అభిషేక్ శర్మకు ఒడిదుడుకులతో నిండి ఉంది. అతను బాగా ఆడినప్పుడల్లా, అతను పెద్ద స్కోరు సాధించాడు లేదా గోల్డెన్ డక్‌గా అవుట్ అయ్యాడు. మొదటి, మూడవ మ్యాచ్‌లలో అభిషేక్ తుఫాన్ ఇన్నింగ్స్‌తో జట్టుకు బలమైన ఆరంభం ఇచ్చినప్పటికీ, రెండవ, నాల్గవ మ్యాచ్‌లలో అతను తన మొదటి బంతికే అవుట్ అయ్యాడు. ఇది సిరీస్‌లో అతని రెండవ గోల్డెన్ డక్. మిగిలిన రెండు మ్యాచ్‌లలో, అతను 35 బంతుల్లో 84 పరుగులు, 20 బంతుల్లో 68 పరుగులు చేసిన పేలుడు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు.

ఈ అవమానకరమైన జాబితాలో..

అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచ్‌లలో ఇన్నింగ్స్ తొలి బంతికే ఔటైన భారత ఓపెనర్ల జాబితాలో అభిషేక్ ఇప్పుడు చేరాడు. కేఎల్ రాహుల్, పృథ్వీ షా, రోహిత్ శర్మ, సంజు సామ్సన్ ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. గత మ్యాచ్‌లో ఇన్నింగ్స్ తొలి బంతికే సంజు సామ్సన్ ఔటయ్యాడు. అయితే, ఈసారి అభిషేక్ మొదటి బంతికే స్ట్రైక్ తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకుని తన వికెట్ కోల్పోయాడు.

అదనంగా, అభిషేక్ శర్మ ఇప్పుడు టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లలో అత్యధిక గోల్డెన్ డక్‌లు సాధించిన భారత ఓపెనర్ల జాబితాలో చేరాడు. ఇది అతని రెండవ గోల్డెన్ డక్. కేఎల్ రాహుల్, సంజు సామ్సన్ కూడా రెండుసార్లు ఈ ఘనతను సాధించారు. అదే సమయంలో రోహిత్ శర్మ మూడు గోల్డెన్ డక్‌లతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. భారత జట్టు ఇప్పటికే సిరీస్‌ను గెలుచుకుంది. కానీ నాల్గవ మ్యాచ్‌లో అభిషేక్ పేలవమైన ప్రదర్శన జట్టు యాజమాన్యానికి ఆందోళన కలిగించే విషయం కావొచ్చు. అభిషేక్ 2025లో లలో అద్భుతమైన ఫామ్‌ను ప్రదర్శించాడు. కానీ ఈ సిరీస్‌లో అతని స్థిరత్వం ప్రశ్నార్థకంగా ఉంది.

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.