

సంపాదకీయం

కృష్ణ కుమార్ వీకాచెంటున్న రాజకీయ పాటేలు!

ఏరోజుకు దిని అవసరమై అది మాటల్లడడం.. అయి వర్ధాలను ఆక్టులునే చెప్పిరం రాజకీయ పాటీలు పూర్వములు అయింది. దేశంలో బిడుగు, జలహీన వర్ధాలతో పాటు, నిమ్మ వర్ధాలను దుష్పరంలో రాజకీయ పాటీలు అరిశేరాయి. తాజగా ఇప్పుడు ఎల్లిప్పీకరణ, విషి కులగణ వ్యవసరం నడుస్తోంది. ఈ రెండు వర్ధాలను ఆక్టులునే నుదుకు అయి పాటీలు జెండాల్చుకున్నాయి. అమే వారికి రక్షణ కవచమని, వారి అభ్యుత్తుతే తమ రాజకీయం అని చెబుతున్నాయి. తెలంగాణలో విని కులగణ నరిగా జరగలేదని విజిపి, బిఆర్వెన్ వాదిస్తున్నాయి. పక్కా ప్రజాశికతో చేపట్టుమని కాంగ్రెస్ చెబుతోంది. ఎవరు కట్టె.. ఎవరు రాంగ్ అన్నది అయి వర్ధాల ప్రజలు వీషిప్పిచుకుంటున్నారు. నిజానికి ఏ పాటీ కూడా ఈ కులగాలకు పెట్టిపీట చేయడంలేదు. కాంగ్రెస్ అభ్యుత్తుడుగా దితులును మల్కాచుర్న ఖీర్ ఎవ్వితొనా అది వేరుకు మాత్రమే. పెత్తనం, శుష్ఠవోరమంతా రాహుల్, సోనియా, ప్రియంకల గుప్పిల్లో ఉంది. అదో కుటుంబ పాటీగా మారింది. బిఆర్వెనిలో అయితే ప్రకా కుటుంబ పాటీల్లో. లీడింగ్ కూడా మరీ కుటుంబ పాటీ అనకు తప్పదు. వీరంతా ఇప్పుడు కులగా పాటీ విషిప్పిచుకూడా మాట్లాడిని వీషిప్పించున్నారు. విషిలైపై కాంగ్రెస్ క్రీపీలేదని, వారిని వొనం చేశారని తెలంగాణలో విజిపి, బిఆర్వెన్ లు అంటున్నాయి. అందుకే ఇప్పుడు బిజిపి కూడా పాటీ అభ్యుత్తుడిని చేప్పించున్న ప్రచారం ఉంది. కాంగ్రెస్ ఇప్పుల్లో విషిని అభ్యుత్తుగా చేసినింది. బిఆర్వెనిలో ఆ ఛాస్ట్ లేదు. అక్కడ వెలమదొలు తప్ప మరొకరికి ఛాస్ట్ లేదు. లీడింగ్ పంచాంగ్లో చేపాడుచుండి? తన దారితాను చూసుకొని వైసీపి పంచకు చేరారు. మళ్ళీ వైసీపి అధికారంలోకి వస్తున్న దుస్తి లీడింగ్ మాట్లాడిని వీషిప్పించున్నారు. ఇటు రాప్త గస్తురం లీడింగ్ ఎప్పుల్లోగా వరుసగా రెండు సార్లు విజయం సాధించారు. 2019లో రెండో సారి గిలివాక లీడింగ్ అధికారంలోకి రాకపోవడంతో? తన దారితాను చూసుకొని వైసీపి పంచకు చేరారు. మళ్ళీ వైసీపి అధికారంలోకి వస్తున్న దుస్తి లీడింగ్ మాట్లాడిని వీషిప్పించున్నారు. ఇటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి రామినికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిపోయారు. గత ఎవ్వికల ట్లూ కొంటింగ్ రోల్ పోలీంగ్ సరసిని గమనించి కొంటింగ్ కేండ్రం నుంచి మర్యాదలోనే మాయమయ్యారు. అటు రాప్త వాప్తంగా వైసీపి కూడా ఫోర్ వరాజుయం పాలవ్యవహరం కి నియోజకవర్గానికి దూరంగా, కేడర్ కే అందుబాటులోకి లేకుండా పోయారు. ఎంతలు అయితే అయిన ఎక్కడున్నా? అని అధికార పాటీ నేతలు ఆరా తీసినా కూడా అమాకీ దొరకలేదంట. మధ్యులో ఒకసారి రాప్త వాప్తంగా జీలు వైసీపి సమాచారం సోరు పోదేసుకుంటూ చెలరేగిప



కల్యారు మండలం తడకనవల్లి గ్రామంలో రూ. 2.30 లక్షల విలువ
గల గోకులం షెడ్యూలు 90 శాతం రాయితీసో నిర్మించుకున్న పాడి
రైతు సా.మహబూబ్ బాపో



ದೇವನಕ್ಕಾಡ ಮಂಡಲಂ ಪೊಟ್ಟಪಾಡು ಗ್ರಾಮಂಲೋ ಉಪಾಧಿ ಹೀಗೆ ಪಢಕಂ ದ್ವಾರಾ
ಹಾರ್ಮಿಡಿಮೆತ್ಕಲ ಪೆಂಪಕಂ ಚೆಪಟ್ಟಿನ ಚಿನ್ನ ಸನ್ನ ಕಾರು ರೆತು ಚಾಕಿ ಸುಂಕನ್.

కర్నాలు, ఫిబ్రవరి 12 (త్రీపత్ర): వల్లి సీమల సముద్రాభివృద్ధి లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగులు ముందుకు వేస్తోంది. వల్లిలకు పూర్వ వైభవం తీసుకురావాలనే ఆలోచనతో కూటమి సర్కార్... 'పల్లి పండుగ' పేరుతో రాష్ట్రంలో నూతన కార్బోకమాన్చి చేపట్టి గ్రామాల అభివృద్ధికి ఒక కీలక ముందుగు వేసింది. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు 2024 ఆగస్టు 23 న కర్నాలు జిల్లాలోని 484 పంచాయతీలలో గ్రామ సభలు నిర్వహించి వల్లి సీమలలో గోకులాలు, ఉద్యానవంద్ల తోటలపెంపకం, ఘారం పాండ్లు, సిసి రోడ్లు నిర్మాణాలవసులు చేపట్టులని నిర్జయించడంజరిగింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఉపాధివోమి పథకం ద్వారా కర్నాలు జిల్లాలో రూ. 131.28 కోట్లలో గోకులాలు, ఘారం పాండ్లు, ఉద్యానవంద్ల తోటల పెంపకం, సిసి రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టడానికి జిల్లా కలక్తక్కర పి. రంజిత్ బాపా శరవేగంగా పరిపాలనపరమైన అనుమతులు మంజారు చేశారు. ఈ మేరకు గ్రామాలలో సుస్థిర ఆస్తుల కల్పన నిమిత్తం విస్తృతంగా వసుల అమలులకు జిల్లా యంత్రాం గాన్ని వేగవంతం చేశారు. ద్వాహామరియు పంచాయతీరాజీ శాఖలను సమన్వయ పరిచి గ్రామాణ ప్రాంతంలో రైతుల జీవన ప్రమాణాలు మరియు నికర ఆయా మార్కుల పెంపుదల కార్బోకమాల అమలును ముమ్పురం చేశారు. గ్రామాణ ప్రాంతాల్లో గోకులాలు, ఘారం పాండ్లు, పండ్ల తోటల పెంపకం, సీసి రోడ్ల నిర్మాణం వసులను ప్రభుత్వం చేపట్టడంతో రైతులు, ప్రజల

శ్రీ మేరంతా జిల్లా ఎగ్స్‌ విక్రాంత్ పాటిల్



మంత్రాలయం, ఫిబ్రవరి 12, (శ్రీచక్త) : ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన మంత్రాలయం రాఘవేంద్రస్వామి దర్శనార్థం కర్మాలు జిల్లా ఎస్ట్ వికొండ్ పాటిల్ బుధవారం సాయంత్రం వచ్చారు. వీరికి మరం సహాయ మేనేజర్ ఐపి నరసింహ స్వామిస్వామి పలికారు. ముందుగా గ్రామ దేవత మంచాలమ్ము దర్శించుకుని, శ్రీరాఘవేంద్రస్వామిమూల బృందావనాన్ని దర్శించుకున్నారు. వీరి వెంట ఎమ్ముగసూరు డిఎస్పీ ఉపేంద్ర బాబు, మంత్రాలయం సిఱ రామానుజులు, ఎన్సి శివాంజులు, ఎస్ట్ ఎన్సి వేంగోపాల్ రాజ్, కానిస్టేబుల్ రంగస్త్వామి, ఎస్ట్ కానిస్టేబుల్ రఘు తదితరులు ఉన్నారు.

జంబులా ప్రశ్నశరీకి బోధనాలు

నంద్యాల మా ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 12- నంద్యాల స్కోనిక బైటిపేట శ్రీ జంబులా పరమేశ్వరి దేవి దేవస్తానం (జంబులమ్మ) నందు జరిగిన బోనాల పండుగ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో ముఖ్యాలతిథిగా తీడిపి రాష్ట్ర యువ నాయకులు ఎన్విఎండి ఘయాజ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్విఎండి ఘయాజ్ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక వ్యాపార నిర్వహించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ బోనాలు పండుగ జరగడం చాలా సంతోషంగా ఉందని నంద్యాల నలుమూలల నుంచి ప్రజల భక్తిప్రదలతో బోనాలు తీసుకొని వచ్చి అమ్మవారికి సమర్పించారని తెలిపారు. ఇంత ఆహోదకరంగా బోనాల పండుగ జరగడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. నంద్యాల ప్రజలను అమ్మవారు ఆశీర్వదించాలని ప్రత్యేక వ్యాపార నిర్వహించామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తీడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి జిల్లల్ల శ్రీరాములు , అశోక్ , కాంట్రాక్టర్ రవి , కామీని మల్లికార్చున , కొమ్ము హరి , కిరణ్ , కాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గ్రామరాళు ప్రాగ్తి కళ!

కర్మాన్నలు జిల్లాలో రూ. 131.28 కోట్లక్కే గోకులాలు, వారం పాండ్లు, ఉద్యానవతీర్ణాల పెంపకం, సిసి రీడ్స్ నిర్మాణం

రైతుల జీవన ప్రమాణాలు మరియు నికర ఆదాయ మార్గాల పెంపుడల కార్బూక్షమాల అమలు



ఓర్కల్లు మండల కేంద్రంలో బోయ మద్దిలేటి ఇంటి నుండి మసీదు వరకు
రూ.10 లక్షల ఉపాధి హోమి నిధులతో నిర్మించిన సిని రోడ్డు

నుంచి హరాతీర్కాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

పాడిరైతుల కోసం గోకులాలు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పాడిరైతుల ప్రయోజనార్థం గోకులం నిర్మాణాలను చేపట్టింది.. జిల్లాలో సన్ని చిన్నకారు రైతులు తమ స్థలం అనుకూలతను బట్టి గోకులం నిర్మాణానికి రెండు పశువులు ఉన్నపూరికి యూనిట్ ధర రూ. 1.15 లక్షలు, నాలుగు పశువులు కలిగిన వారికి రూ. 1.85 లక్షలు, అరు పశువులు కలిగిన వారికి రూ. 2.30 లక్షలు ఉపాధి మెటీరియల్ నిధులు మంజూరు చేశారు. ఇందులో కేవలం రైతులు 10 శాతం భరించగా మిగిలిన 90 శాతం ఉపాధి నిధుల నుంచి మంజూరు చేశారు. అదేవిధంగా 20 గొర్రెలు/మేకలకు పెద్ద వేసుకునే వారికి యూనిట్ ధర రూ. 1.30 లక్షలు, 50 గొర్రెలు/మేకలు కలిగిన వారికి రూ. 2.30లక్షలు, అలాగే కోళ్ల ఫారాలకు 100 కోళ్ల పెట్టుకున్న వారికి పెద్ద నిర్మాణానికి ఒక యూనిట్ కు రూ. 87 వేలు, 200 కోళ్ల ఉన్నపూరికి రూ. 1.32 లక్షలు మంజూరు చేశారు. మేకలు, గొర్రెలు, కోళ్ల పెంపకందారులకు 70 శాతం రాయితీతో ఉపాధి నిధులను మంజూరు చేశారు. జిల్లాలో మొత్తంగా 1020 పెద్ద నిర్మాణానికి రూ. 21.92 కోట్ల నిధులు మంజూరు అయ్యాయి.. ఇప్పటికే 605 పెద్ద నిర్మాణం పూర్తికాగా... మిగిలినవి తుది దశలో ఉన్నవి.

ఫారం పాండ్య, ఉద్యాన తోటల పెంపకం : అలాగే జిల్లాలో రూ. 4.5 కోట్ల అంచనాతో 1252 ఫారం పాండ్య మంజూరు కాగా... 274 పనులు చేపట్టి ఇప్పటికే 53 పనులను పూర్తి చేశారు. మిగిలినవి పురోగతిలో ఉన్నాయి. సన్న చిన్న కారు రైతుల సుధిర అభివృద్ధి కోసం రూ. 37.36 కోట్ల అంచనాతో 4152 ఎకరాలలో 100 శాతం రాయితీతో మామిడి, సపోటా, చీని, నిము తడితర పండ తోటల పెంపకం పనులు చేపటి పూర్తి చేయడం జరిగింది

3 6



పల్లి పండుగ కార్బూకుమంలో వంచాయితీరాజ్ శాఖ ద్వారా ఉపాధి హేమింగ్ నిధులతో రూ. 67.58 కోట్లతో గ్రామాలలో సిమెంట్ రహదారులు, బీటి రహదారులు, డబ్బుచీఎం రహదారులు, ప్రహరీ గోడల నిర్మణం తదితర పనులకు సంబంధించి ప్రతిష్టౌత్కర్కంగా చేపట్టిన 830 పనులలో... 790 పనులు పూర్తి చేయడం జరిగింది. మిగిలిన పనులు త్వరలో పూర్తి కానున్నాయి.

ఉపాధి హోమిం పథకం ద్వారా గ్రామాభివృద్ధి : జిల్లాలో గ్రామాభివృద్ధికి తోడ్సుదే పనులను ఉపాధి హోమిం పథకం ద్వారా అమలు చేయడం జరుగుతోంది..గోకులం నిర్మాణాలు, ఘారం పొండ్సు, ఉద్యాన తోటల పెంపకం, సిసి రోడ్లు తదితర పనులను చేపట్టడం జరుగుతోంది.. ఉపాధి హోమిం పథకం కింద గ్రామాణ ప్రాంతాల్లో పనుల కల్పన ద్వారా ఇప్పటి వరకు వేతనాల రూపంలో రూ.211 కోట్లు, మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ కింద రూ.73 కోట్లు ఖర్చు చేయడంజరిగింది. ఉపాధి హోమిం పథకం ద్వారా గ్రామలలో రోడ్ల నిర్మాణంతో పాటు రైతుల నికర ఆదాయ మార్గాల పెంపుదల దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది.

మనీ గోకులం పాడి రైతులకు వరం: మహబూబ్ బాపా, తడకనవల్లి గ్రామం, కల్యాచు మండలం, కర్నూలు మా సాంత స్థలంలో 6 పశువులకు మినీ గోకులం నిర్మించుకున్నా..యూనిట్ విలువ 2,30,000 కాగా, ఉపాధి హాపింగ్ పథకం కింద 90% సబ్సిడీష్ కేస్ 2,07,000 రూపాయలు మంజారు చేశారు..23,000 రూపాయలు రైతు వాటా కింద జమచేసి మనీ గోకులం నిర్మాణం పూర్తి చేశాను..ఇంతకుముందు నా వద్ద ఉన్న గేదెలు మరియు ఆవులన్నీ కూడా చెట్టు కింద ఖాళీ స్థలంలో కట్టివేసాడని అవి ఎండకు ఎందుతూ వానకు తడుస్తూ ఇబ్బంది పదుతూ ఉండేవి..వాటి ఆరోగ్యం పాడైపోతూ ఉండేది. అంతేకాకుండా పాల దిగుబడి కూడా తక్కువగా ఉండేది. ఇప్పుడు మనీ గోకులం నిర్మాణం పూర్తయిన తర్వాత పశువులు పరిశుభ్రమైన మరియు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా పాల దిగుబడి కూడా సుమారుగా ఒక్కొక్క పశువు కి రెండు లీటర్ల చొప్పున పెరిగినాయి, అలాగే పశువులు పాము కాటుకి గురికాకుండా మరియు క్రిమి కీటకాల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి. మనీ గోకులంలో నీటి తొట్టు ఏర్పాటు చేసినందువల్ల అవి పుపులంగా నీరు తాగుతూ ఆహారం బాగా తీసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి. అలాగే మనీ గోకులంలో ఫోన్సు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల దోషులు మరియు ఈగల బెడద తప్పి పశువుల ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి. అలాగే పశువులు పోసిన మూత్రము, పశు వులను కడిగిన నీరు అంతా కూడా గోకులం షైట్ లోని కలావల ద్వారా వెంటనే బయటికి పోవడం వల్ల షైట్ లో తేమ లేకుండా పొడిగా ఉండి శుభ్రంగా ఉంటున్నాయి దాని వలన పొదుగు వాపు వ్యాధి రావడం కూడా తగ్గింది. నా పశువులకు ఇంత మేలు చేసిన అంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పశునంవర్ధక శాఖ మరియు ఉపాధి హాపింగ్ పథకం వారికి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను.

చాకలి సుంకన్సు రైతు, పాట్లపాడు గ్రామం, దేవనకీలండ మండలం, కర్కూలు జిల్లా : మాకు ఉన్న మూడు ఎకరాలలో ఉపాధి హోమిం పథకం ద్వారా మామిడి పండ్ల మొక్కలు నాటడానికి గుంతలు తీయించారు, అనంతరం ప్రభుత్వం వారే మొక్కలను, మొక్కలకు ఆవసరమైన ఎరువులను, సరఫరా చేశారు, మా పొలమును దున్నుకోవటానికి ఎకరా కు 1000 రూపాయల చోప్పన నగదును కూడా ఇచ్చారు.. చాలా సంతోషంగా ఉండని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నారు చాకలి సుంకన్సు. Xకాటమి ప్రభుత్వంలో గ్రామాలలో సిసి రోడ్లుగ్రామాలలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అయిన తర్వాత జాతీయ గ్రామాణ ఉపాధి హోమిం పథకం ద్వారా గ్రామాలలోని రహదారులను నిర్మించి గ్రామాలను అందంగా తీవ్రిదిద్దుతున్నారు.. మా గ్రామంలో బోయ మద్దలేటి ఇంటి నుండి మసీదు వరకు సిసి రోడ్ ను నిర్మించారు.. రోడ్ వేయడం వలన చాలా సౌకర్యంగా ఉండని ఓర్కల్లు మండల కేంద్రానికి చెందిన రఘురాముడు, సుబురాయుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాని ఆభినవందించారు.

36వ జాతీయ రోడ్ బ్యాంక్ ప్రధాన మంగళోత్సవాలు, ఆర్ట్స్ కళాశాలల్ డ్రైవర్లకు అవార్డులను నీడన్న



కర్నాలు, ఫిబ్రవరి 12(తీవ్ర): కర్నాల్ నగరంలోని ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ జోనల్ స్టోప్ ట్రైనింగ్ కళాశాలలో 3వ జాతీయ రోడ్స్ భద్రత మాసోత్స్వాలు 27వ రోజు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమం డిస్ట్రిక్ట్ ట్రాన్స్పోర్ట్ కమిషనర్ ఎన్ శాంత కుమారి ఆదేశాల మేరకు ఆర్టీసీ ఎల్ భరత్ చావన్ పర్యవేక్షణలో మొటార్ వెహికల్ ఇస్ట్రీషన్స్ కే రవింద్ర కుమార్, ఎన్ నాగరాజు నాయక్, ఎంవి సుధాకర్ రెడ్డి, అసిస్టెంట్ మొటార్ వెహికల్ ఇస్ట్రీషన్స్ బాబు కిషోర్ ఆధ్వర్యంలో ఈ సదన్సు కొనసాగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఏపీఎస్‌ఆర్టీసి కడప జోనల్ ఎగ్గిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్, ఏపీఎస్‌ఆర్టీసి కర్నాల్ డిపిటీచిఫర్ శ్రీనివాసులు, ఆర్టీసి డిపో 1 మేనేజర్ సుధామణి, ఏపీఎస్‌ఆర్టీసి జోనల్ స్టోప్ ట్రైనింగ్ కళాశాల ప్రినీపల్ నజీర్ అహ్మద్, ట్రాఫిక్ సిబ్ ఎన్ మున్సారుదీన్, లు హోజరయారు. ఆర్టీసి ఎల్ భరత్ చావన్ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్ మాటల్డుతూ, రోడ్స్ భద్రత మాసోత్స్వాల సందర్భంగా ఈరోజు కర్నాలు జిల్లాలో ఉన్న ఆర్టీసి జోనల్ ట్రైనింగ్ కళాశాల లో అవగాహన సదన్సు నిర్వహించడం జరిగింది, కర్నాల్ ఆర్టీసి, ట్రాఫిక్ సిబ్, మొటార్ వెహికల్ ఇస్ట్రీషన్స్ కర్, అధికారులు అందరూ పాల్గొని ఆర్టీసి డైవర్లకు రోడ్స్ భద్రత మాద ఉత్సేం కలిగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా రోడ్స్ వాడకం దారులందరూ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి దేనికి నియంత్రణ యంత్రాంగం ఎలాంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతుందో ఇవన్నీ కూడా ఆర్టీసి వివరించడం జరిగింది, ట్రాఫిక్ సిబ్ ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు ఏ రకమైన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా గాయపడిన ప్రాణాలు ఎలా నిలుపుకోవాలని దానిపైన చాలా వివరాత్మక సందేశం ఇచ్చారు. ఆర్టీసి పరంగా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నాము అవన్నీ కూడా మేము ఆర్టీసి అధికారులము వివరించడం జరిగింది, గతంలో మేం కూడా రోడ్స్ భద్రత వారోత్స్వాలు నిర్వహించే వాళ్ళం పక్షోత్స్వాలు నిర్వహించే వాళ్ళం ఇప్పుడు ఒక నెలపాటు మాసోత్స్వాలు నిర్వహించుకుంటున్నాం ఈ రోడ్స్ భద్రత మాసోత్స్వాల సందర్భంగా మా డైవర్ అందరికి కూడా ఈ రోడ్స్ సేఫ్టీ డైవింగ్ అలవెన్ అనేది ఇవ్వడం జరుగుతుంది, ఒక సంవత్సరం పాటు ఎలాంటి ప్రమాదం చేయకుండా విధి నిర్వహణ లో రెండు, సంవత్సరం మూడోసి



నోర్స్ ఎల్యూన్ నోర్స్

స్టంభంచిన పోట్సోర్.. ధృత్యున్ అస్టోన్!

ఇంగ్రండ్ వర్సెన్ మూడు వన్నే సందర్భంగా ప్రముఖ ఓటీఎస్ పోట్ స్టోర్ స్టోర్ సేవలు స్థంభించాయి. ఈ సిరీస్‌కు అదికారిక ఓటీఎస్ బ్రాడ్కాస్టర్గా వ్యవహరిస్తున్న పోట్సోర్లో సాంకేతిక లోపం తట్టుతుంది. భారతీ వర్సెన్ ఇంగ్రండ్ వన్నే సిరీస్‌ను పోట్సోర్ మొత్తం 8 భాషాల్లో కామెంట్ అందిస్తూ మ్యాచ్‌లను ప్రత్యుత్త ప్రసారం చేస్తుంది. అయితే మూడో వన్నే సందర్భంగా సాంకేతిక లోపం కారణంగా వీండి కామెంట్లో మ్యాచ్ ప్రసారం జరిగింది. లాంగ్స్ట్ మార్చుకునే అవకాశం లేకుండా పోయింది. మ్యాచ్ ఆరంభంలోనే ప్రత్యుత్త ప్రసారమే ఆగిపోయింది. దాంతో ప్రైక్స్‌కులు

ట్రాన్స్‌ను మాడలేకపోయారు. ఆ తర్వాత కాసేపెల్కి హిందీ కామెంట్లో మ్యాచ్ ప్రసారం జరిగింది. 20 ఓపర్ పరకు కూడా ఈ సమస్య పరిపూరం లభించలేదు. ఆ తర్వాత పోట్ స్టోర్ సాంకేతిక సమస్యను పరిపూరించి 8 భాషల కామెంట్లో మ్యాచ్‌ను ప్రత్యుత్త ప్రసారం చేసింది. పోట్ స్టోర్ స్థంభించడంతో అభిమానులు వికారు గురుయారు. సోచ్చర్ విధియు వేదికగా పోట్ స్టోర్ యాచ్‌మాస్యంపై అగ్రహం పుత్తం చేశారు. ‘పోట్ స్టోర్ స్టోర్ ద్వారా అయిందా?’ అంటూ ప్రశ్నించారు. దబ్బులు కణి సబ్రస్టుధ్వని తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఈ సమస్య వింటని మండిపడ్డారు. కనిసు అల్ఫోస్ కామెంట్లోనే డిపర్ట్ లాంగ్స్ట్ వీంటండని రిప్రైవ్ చేశారు. విం చెత్త సప్రీన్ కారణంగా విరాట్ కోహ్లీ బ్యాలీంగ్ మాడలేకపోయానని అసహన పుత్తం చేశారు. ప్రస్తుతం పోట్ సాంకేతిక సమస్యకు సంబంధించిన స్టోర్ పోట్ ఎక్స్‌వెండికగా షైర్ల అయ్యాయి. పోట్సోర్ యాచ్ ట్యాగ్ ప్రైండింగ్లో నిచిచింది. దాచపు 1624 మంది పోట్సోర్ సమస్యకు తెలియైస్తూ ట్యూట్ చేశారు. ఈ మ్యాచ్లో టాన్ ఒడి బ్యాలీంగ్ కు దిగిన భారతీ నిలకడగా అడుతోంది. కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ(1) వికెట్ అదిలోనే కోల్సైయా.. శుభ్మమ్ గిల్, విరాట్ కోహ్లీ(55 బంతుల్లో 7 పోర్టు, సిక్కుల్లో 52) రెండో వికెట్కు 116 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. పోట్ సంచరి పూర్తయిన వెంటనే కోహ్లీ బెటుప్పగా.. శ్రేయస్ అయ్యోతో కలిసి గిల్ శతకం పూర్తి చేసుకున్నారు.

చేత్తి స్పృష్టించిన విరాట్ కోహ్లీ.. స్చిన్ ఆల్టోమ్ లికార్డ్ బద్దు!

టీమిందియా స్టోర్ బ్యాలీంగ్ విరాట్ కోహ్లీ చరిత స్పృష్టించాడు. అంతర్జాతీయి క్రికెట్లో ఇంగ్రండ్‌పై 4వేల పరుగులు చేసిన తోలి భారత బ్యాలీంగ్ విరాట్ కోహ్లీ నిలిచాడు. ఈ క్రమంలో సచిన్ బెండూల్స్‌ను మూడో ప్రశ్నలో కోహ్లీ టాట్ ఫీట్ సాధించాడు. ఇంగ్రండ్‌పై విరాట్ కోహ్లీ మూడు ప్రశ్నలో కలిపి 4000 ఫ్లన్ రన్స్ చేయగా.. నవిన్ టెండసాల్స్ 3990 రన్స్ చేశాడు. సాతాప్రికా, ఇంగ్రండ్, ఆప్ట్రైయి దేశాలపై అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో మూడుచేలకు ప్రైగా పరుగులు చేసిన తోలి భారత బ్యాలీంగ్ కూడా కోహ్లీ నిలిచాడు. ఆప్ట్రైయి పై 5000 ఫ్లన్ రన్స్ చేసిన కోహ్లీ.. ఇంగ్రండ్‌పై 4000 ఫ్లన్ రన్స్, సాతాప్రికాపై 3000 ఫ్లన్ రన్స్ నమోదు చేశాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో మూడు దేశాలపై 4000 ఫ్లన్ రన్స్ చేసిన బ్యాలీంగ్ కోహ్లీ టిప్పి ప్రారంభించి ఈ లక్ష్మీ గ్రెట్?.. ఎయిర్ పోర్ట్లో మహాకుంఠ ప్రారంభించి ఈ లక్ష్మీ గ్రెట్?

ఇయనను కలిస్తే నాటు నాటు స్పైస్ వేయాల్విండ్: మహామృత్ కైఫ్

టాల్వుడ్ స్టోర్ హోర్, గ్లోబ్ స్టోర్ రామ్ చరణ్ ను టీమిందియా మాలీ క్రికెటర్ మహామృత్ కైఫ్ కలిసారు. ఇందుకు సంబంధించిన భారత బ్యాలీంగ్ విరాట్ కోహ్లీ ప్రారంభించాడు. అంతర్జాతీయి క్రికెట్లో ఇంగ్రండ్ పై 4వేల పరుగులు చేసిన

డయాబెటిస్‌ను మట్టుబెట్టే యోగాసనాలు.. ఇలా చేస్తే మాకు అరీగ్యం పదిలం!



ಯೋಗಾ ಅನೇದಿ ಒಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮಂ, ಇದಿ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ , ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯನ್ನಿ ಮೆರುಗುಪರವಡಾನಿಕಿ ಸಹೇಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ಯೋಗಾಲ್ಕಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಸ್ತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮಾಲು, ಧ್ಯಾನಂ ಉಂಟಾಯಿ. ಯೋಗಾ ಚೇಯಡಂ ವಲ್ಲ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಉನ್ನಾಯಿ. ದೀನಿ ವಲ್ಲ ಕಂಡರಾಲನು ಬಲ್ಲೋಪೇತಂ ಚೇಯಡಂತೋ ಪೊಟು ರತ್ನ ಪ್ರವಾಪನ್ನಿ ಪೆಂಚದಂತೋ ಸಹೇಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ಗುಂಡೆ ಜಬ್ಬುಲು, ಅಧಿಕ ರತ್ನಪೋಟು, ಮಥುರ್ವೇಹಂ , ಆರ್ಥರೈಟೀನ್ ವಂತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತುಲನು ನಿರ್ವಹಿಂಚದಾನಿಕಿ ಕೂಡಾ ಸಹೇಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಸಮಸ್ಯೆಲು ಉನ್ನವಾರು ಕ್ರಮಂ ತಪ್ಪಕುಂಡಾ ಈ ತೊಮ್ಮಿಡಿ ಯೋಗಾ ಭಂಗಿಮಲು ಚೇಸ್ತೂ ಡಾನಿ ನುಂಚಿ ಉಪಕರುನಂ ಪೊರವನ್ನು. ತಾದಾಸನಂ : ತಾದಾಸನಂ ನಿಲಬೆ ಭಂಗಿಮಲ್ಲೋ ಒಕತೀ. ದೀನಿನಿ ಚೇಯಡಂ ವಲನ ಶರೀರಂ ನಿಟಾರುಗಾ ಉಂಡಿ, ಕಾಶ್ಚು , ಚೇತುಲು ಬಲಂಗಾ ಅವುತ್ತಾಯಿ. ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಇದಿ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿದಿ. ವೃಕ್ಷಾಸನಂ ಭಂಗಿಮ ಬ್ಜಾರೈನ್ ನು ಮೆರುಗುಪರುಸ್ತುಂದಿ , ಕಾಶ್ಚುನು ಬಲ್ಲೋಪೇತಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಚಾಲಾ ಉಪಯೋಗಕರಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನಂ ಭಂಗಿಮ ಶರೀರಾನ್ನಿ ಸಾಗದಿಸ್ತುಂದಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯನು ಮೆರುಗುಪರುಸ್ತುಂದಿ. ಅಥ್ವ ಮುಖ ಶ್ವಾಸಾನಂ ಭಂಗಿಮ ರತ್ನ ಪ್ರವಾಪನ್ನಿ ಮೆರುಗುಪರುಸ್ತುಂದಿ . ಒತ್ತಿದ್ದಿನಿ ತಗ್ಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಎಂತೋ ಉಪಯೋಗಕರಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಭೂಜಂಗಾಸನಂ ಭಂಗಿಮ ವೆನ್ನೆಮುಕನು ಬಲ್ಲೋಪೇತಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ ಮರಿಯ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯನು ಮೆರುಗುಪರುಸ್ತುಂದಿ. ಧನುರಾಸನಂ : ಧನುರಾಸನಂ ಭಂಗಿಮ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸನು ಉತ್ತೇಜಿಪರುಸ್ತುಂದಿ , ಇಂಸ್ಯುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿನಿ ಪೆಂಚುತುಂದಿ. ಇದಿ ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಚಾಲಾ ಉಪಯೋಗಕರಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಹಾಲಾಸನಂ ಭಂಗಿಮ ದೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿನಿ ಉತ್ತೇಜಿಪರುಸ್ತುಂದಿ . ಜೀವಕ್ರಿಯನು ಮೆರುಗುಪರುಸ್ತುಂದಿ. ವಿವರೀತ ಕರಣಿ ಭಂಗಿಮ ರತ್ನ ಪ್ರವಾಪನ್ನಿ ಮೆರುಗುಪರುಸ್ತುಂದಿ , ಒತ್ತಿದ್ದಿನಿ ತಗ್ಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಶವಾಸನಂ ಭಂಗಿಮ ಶರೀರಾನ್ನಿ, ಮನಸ್ಸುನು ವಿಶ್ವಾಂತಿಂಪಣಿಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿದಿ. ವೀಪ್ಯಾಚ ಕು ರೇವಂತ್ ಕೀಲಕ ಪದವಿ - ಡಾಹಿಂಚನಿ ನಿರ್ಜಯಂ...!! ಈ ಯೋಗಾ ಭಂಗಿಮಲು ದಯಾಬೆಟೀನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಂಚದಾನಿಕಿ , ಆರೋಗ್ಯಂಗಾ ಉಂಡತಾನಿಕಿ ಸಹೇಯಪಡತಾಯಿ. ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರು ಯೋಗಾ ಚೇಸೇಟಪ್ಪುಡು ಕೊನ್ನಿ ಜಾಗ್ರತ್ತಲು ತೀಸುಕೋವಾಲಿ. ಯೋಗಾ ಚೇಸೇ ಮುಂದು ಮರಿಯ ತರುವಾತ ಮಿಂ ರತ್ನಂತೋ ಶಕ್ತಿಕ್ರಾಸ್ಯಾಯಾನಿ ತನಿಫ್ಫಿ ಚೇಸುಕೋಂದಿ. ಯೋಗಾ ಗುರುವು ಪರ್ಯಾವೇಕ್ಷಣಲ್ಲಿ ಯೋಗಾ ಚೇಯಡಂ ಮಂಬಿದಿ. ಮಿಂ ನೊಪ್ಪಿಗಾ ಅನಿವಿಸ್ತೇ, ವೆಂಂತನೆ ಯೋಗಾ ಚೇಯಡಂ ಆಪಂದಿ. ಮಿಂ ಏವೈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಲು ಉಂಟೇ, ಯೋಗಾ ಚೇಯಡಂ ಪ್ರಾರಂಭಿಂಚೆ ಮುಂದು ಮಿಂ ವೈದ್ಯುಡಿನಿ ಸಂಪ್ರದಿಂಚಂಡಿ.

అసిడిటీల్ అల్బూడిషన్స్ న్యూరా.. ఇంగిస్ స్క్యూరం తగించే పోం రెమడీస్!

అసిద్ధి అనేది చాలా మందికి సాధారణ సమస్యగా మారిపోయింది. గ్యాస్ట్రిక్ గ్రంథులు ఎక్కువ మోతాదులో ఆమ్లాన్ని ఉత్సర్పి చేయడం వల్ల ఏర్పడుతుంది. సాధారణంగా, ఆమ్లం జీర్ణక్రియకు అవసరమయ్యే సహజ రసాయనం అయినప్పటికీ, ఇది అధిక మోతాదులో ఉత్సర్పి అయితే పేగు గోడలపై ప్రభావం మాపించి అసొక్కాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల కడుపులో మంట, నోప్పి, పుల్లి తేన్నులు, ఛాతీలో మంట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అధికమైన అసిద్ధిలీటికంటే తలనొప్పి, వాంతులు కూడా రావచ్చు. అయితే, కొన్ని సహజ సిద్ధమైన ఇంటి చిట్టులలో అసిద్ధిలీటికి తగ్గించుకోవచ్చు. అసిద్ధిలీటికి కలిగించే ప్రధాన కారణాలు: వేళకు అపోరం తీసుకోకపోవడం, ఎక్కువగా కారం, మసాలాలు, నూనెతో చేసిన అపోరాన్ని తీసుకోవడం. కార్బోనేపెడ్ డ్రింక్స్ (సోడాలు, కోక్) ఎక్కువగా తాగడం. అల్కహాల్ట్, ధూమపానం అలవాటు అసిద్ధిలీటికి కలిగిస్తాయి. రోజువారి జీవనశైలిలో మార్పులు రావడం కూడా కడుపులో మంట, అసిద్ధిలీటికి సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఒత్తిడి, పెన్సన్ ఎక్కువగా ఉండడం, తగినంతగా నీరు తాగకపోవడం, నిద్రలేమి, సరిగ్గా నడక, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాలు సమస్యలను పెంచుతాయి. ఎక్కువగా కాఫీ, టీ తీసుకోవడం, ఎక్కువ సమయం ఖాళీ కడుపుతో ఉండడం, కొంతమందికి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలకు జన్ముపరచేన కారణాలు కూడా ఉంటాయి. ఓతీబిని భీషణీట విడాకుల బాట పట్టిన స్టేర్ పీరో, పీరోయిస్..? నెల రోజులకే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: వేళకు అపోరం తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా కారం, మసాలాలు, నూనెతో చేసిన అపోరానికి దూరంగా ఉండాలి. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. అధిక బరువు కూడా అసిద్ధిలీటికి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. ధూమపానం, మద్యపానం అసిద్ధిలీటికి పెంచుతాయి. కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉండాలి. ఇంటి చిట్టాలు: సోంపు గింజలను నములడం వల్ల అసిద్ధిలీటికి తగ్గుతుంది. పుదీనా ఆకులు జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. అసిద్ధిలీటికి తగ్గిస్తాయి. పుదీనా ఆకులను నీటిలో మరిగించి ఆ నీటిని తాగవచ్చు. అల్లం జీర్ణక్రియకు చాలా మంచిది. ఇది అసిద్ధిలీటికి కూడా తగ్గిస్తుంది. అల్లం ముక్కను నమలవచ్చు లేదా అల్లం టీ తాగవచ్చు. తులసి ఆకులు అసిద్ధిలీటికి తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తులసి ఆకులను నమలవచ్చు లేదా తులసి టీ తాగవచ్చు పెరుగులో లాక్షీక్ యాసిడ్ ఉంటుంది, ఇది అసిద్ధిలీటికి తగ్గిస్తుంది. భోజనం తర్వాత పెరుగు తినడం మంచిది. చల్లలీ పాలు తాగడం వల్ల అసిద్ధిలీటికి తగ్గుతుంది. ఖనిలివతీపట ఇవి నిమ్మరుసం-తేనే: నిమ్మరుసం అసిద్ధిలీటికి పెంచుతుండని చాలామంది అనుకుంటారు, కానీ ఇది నిజం కాదు. నిమ్మరుసం జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు అసిద్ధిలీటికి తగ్గిస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో నిమ్మరుసం పిండి వేసుకుని తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు అసిద్ధిలీటికి తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అరటిపండులో పొట్టాపియం ఉంటుంది, ఇది అసిద్ధిలీటికి తగ్గిస్తుంది. ఓట్టు లో పైబిల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు అసిద్ధిలీటికి తగ్గిస్తుంది. తేనె అసిద్ధిలీటికి తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక చెంచా ఆపిల్ పైబిల్ ఎనిగర్ కూడా అసిద్ధిలీటికి తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక చెంచా ఆపిల్ పైబిల్ ఎనిగర్ ను ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. ఆపిల్ పైబిల్ ఎనిగర్ కూడా అసిద్ధిలీటికి తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక చెంచా ఆపిల్ పైబిల్ ఎనిగర్ ను ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. భీషణినేవివానిటపట తలనీతి జనీబీ "కళ్ళు మనకబారటం వెనుక కారణాలు ఇవే... జాగ్రత్త!" ఈ వంటింటి చిట్టాలు సాధారణంగా అసిద్ధిలీటికి తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. మీకు తరచుగా అసిద్ధిలీటికి వస్తుంటే, వైద్యదిని సంప్రదించడం మంచిది. కొన్ని సందర్భాలలో, అసిద్ధిలీటికి కారణం ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కావచ్చు. కాబట్టి వెద్దుడిని సంపదించడం ముఖ్యం.



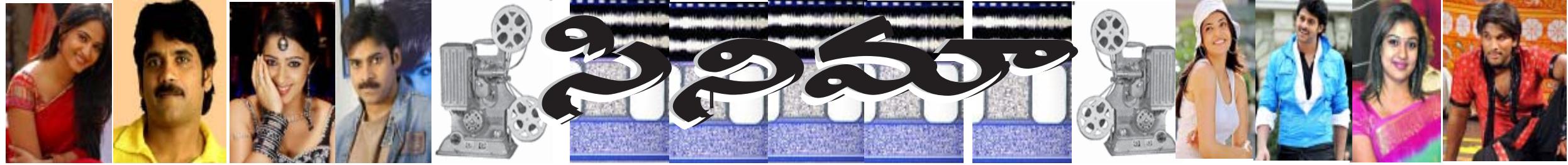
పాలమీంగడ లాంటి అందం మొ సొంతం కావాలంటే ఇంగిన్ చిట్టా!



మాశీ కడుపుతో ఈ సీర్య తాగితే కాలన్స్టాల్ కటగిపోవాల్సిందే.. ఆలా ట్రె చేస్తునే!

ధనియాలు సాధారణంగా మనందరికి తెలిసిన ఒక సుగంధ ద్రవ్యం. వీటిని కూరల్లో వేసే మంచి రుచి వస్తుంది. అయితే ధనియాలలో అనేక జెపడ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిల్లో ఐరన్, మెగ్నిషియం, పైబర్ పుష్టులం. ధనియాలను ఆహారంలోనే కాదు.. వాటిని నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీరును తాగుతారు. ధనియాల నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది ఆయుర్వేదంలో ప్రాచీన కాలం నుండి ఉపయోగించబడుతోంది. ధనియాలో ఉండే జెపడ గుణాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీనిని ప్రత్యేకంగా తెల్లవారుజామున తాగడం వల్ల శరీరానికి మరిన్ని లాభాలు పొందవచ్చు. జీర్జ్కియుకు సహాయపడుతుంది: ధనియాల నీరు జీర్జ్కియుకు చాలా మంచిది. ఇది కడుపులో మంటను తగ్గిస్తుంది. అజీడ్స్‌న్ని నివారిస్తుంది. ధనియాలలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది జీర్జ్వేషస్సను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. శని పీడ వదిలినట్టే, ఇక ఈ రాతుల వారికి పట్టిందల్లు బంగారమే..! రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: ధనియాలలో యూంటీఅక్కిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి హాని కలిగించే ప్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ధనియాల నీరు తాగడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మనం తరచుగా అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉంటాము. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది: ధనియాల నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది దయాబిటీన్ ఉన్నపారికి చాలా మంచిది. ధనియాలు ఇన్సులిన్ ఉత్సత్తివి పెంచడానికి సహాయపడతాయి, దీని వలన రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండెకు మంచిది: ధనియాల నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది కొలప్స్టాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ధనియాలలో పొట్టాష్టియం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది గుండెకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. “కళ్ళు మనకబారటం వెనుక కారణాలు ఇవే... జాగ్రత్త!” చర్యానికి మంచిది: ధనియాల నీరు చర్యానికి కూడా చాలా మంచిది. ఇది చర్యాన్ని తేమగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. మొబైలును నివారిస్తుంది. ధనియాలలో యూంటీ బాక్టీరియల్, యూంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉంటాయి, ఇవి చర్య వ్యాధులను నివారించడానికి సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది: ధనియాల నీరు బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. కొప్పును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ధనియాలలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది కడుపు నిండినట్లు అనిపించేలా చేస్తుంది. దీని వలన మనం తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటాము. అంతే కాకుండా ధనియాల నీరు కంటికి కూడా మంచిది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జుట్టుకు కూడా మంచిది. ఇది జుట్టుకు ను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.“నల్ల మిరియాలతో బరువుకు చెక్క.. నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు!” ధనియాల నీరు ఎలా తయారు చేయాలి: ధనియాల నీరు తయారు చేయడం చాలా సులభం. మిారు ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా ధనియాల పొడిని కలపాలి. మిారు కావాలనుకుంటే కొంచెం తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఈ నీటిని ఉదయం భారీ కడుపుతో తాగడం మంచిది. ధనియాల నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది, కానీ మిారు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలో





దీపా ఆర్ట్ బ్యానర్ పై శ్రీనివాస్ గాడ్ నిర్మాణంలో అమృత రాజశేఖర్ దర్శకత్వం వహించిన సినిమా'తల'. అమృత రాజశేఖర్ తనయుడు అమృత రాగిన్ రాజ్ ఈ చిత్రంతో హీరోగా పరిచయం అపుతున్నాడు. అంకిత నస్క్ర్ హీరోయిన్. రోహిత్, ఎస్టేర్ నోరస్ట్ ముక్కు అవినాష్, సత్యం రాజ్యేష్, అజయ్, విజ్ఞ చంద్రశేఖర్, రాజీవ్ కనకాల, ఇంద్రజిత్తరకీలక పాత్రల్లో నటించారు. శ్యామ్ కే నాయుడు సినిమాటోగ్రఫ్ అందించిన ఈ చిత్రానికి ధర్మతేజ సంగీత దర్శకుడు. ఈ నెల 14న విడుదల కాబోతోన్న తల మూవీ ట్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ఫునంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యా అతిథిగా వచ్చిన.. దర్శకుడు విఎన్ ఆదిత్య మాట్లాడుతూ.. “పాత తరంలో తల తాకట్టుపెట్టినా పిల్లలన ప్రయోజనకులను చేయాలంటారు. అమృత రాజశేఖర్ మాస్టర్ తల పెట్టి కొడుకును మంచి హీరోను చేశాడు. ప్రైటిల్ తల అస్వస్థుడు తమిక్ లో తల అంటే వేరే అర్థం కదా అంటే కాదు తెలుగులో తల అనే అర్థం అన్నారు. గ్రింప్స్ బావున్నాయి. రాగిన్ రాజ్ బాగా ఆకట్టుకున్నాడు. మంచి పూయచర్ ఉండని అర్థం అవుతుంది. తెలిసిన ఆప్సిస్ట్ లున్నారు. మ్యాజిక్ దైరెక్షన్ ధర్మతేజిగారు పాటలు ఎక్కు త్రైంట్ గా చేశారు. ఈ 14న విడుదల కాబోతోన్న ఈ మూవీ సూపర్ సక్కెన్ కావాలని కోరుకుంటున్నా..” అన్నారు. నటుడు ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. “ తల సినిమా ఫిలిపరి 14న థియేటర్స్ లో విడుదలవుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని పెద్ద హిట్ చేసి మిా అందరూ మా అమృత రాజశేఖర్ ఫ్యామిలీకి, అమృత రాగిన్ కు మంచి గిఫ్ట్ ఇవ్వాలని, రాగిన్ కల నిజం కావాలని కోరుకుంటున్నాను. ఈ సినిమా తల సినిమా తర్వాత అమృత రాజశేఖర్ గారు మిారు తలెత్తుకుని చిరగాలని కోరుకుంటున్నాను. అమృత నాస్కను ఎలా మర్చిపోరో.. తెలుగు ప్రేక్షకులు రాజశేఖర్ గారిని అలా మర్చిపోరు. మిారెప్పుడూ మా ఫ్యామిలీన్ తో ఉంటారు. ఎన్నో షోస్ లో మిా జడ్డిమెంట్ ద్వారా, బిగ్ బాస్ ద్వారా అందరికీ గుర్తుంటారు. నేనూ మా అబ్బాయిని హీరోగా పరిచయం చేశాను. ఈ సినిమా మా అబ్బాయి సినిమా కంటే పెద్ద విజయం సాధించి మిారు ముందంలో ఉండాలని కోరుకుంటూ ఆల్ ద బెస్ట్.. “అన్నారు. నటుడు రోహిత్ మాట్లాడుతూ..” ఈ 14న సినిమా విడుదలవుతోంది. మిారంతా థియేటర్స్ కు వచ్చి సినిమా చూడాలి. ఈ మూవీలో అన్ని ఎమోషన్స్ ఉన్నాయి. భచ్చితంగా మిా అందరికీ నచ్చుతుంది. ఎస్టేర్ గారితో కాంబినేషన్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. హీరోయిన్ బెంగాలీ అయినా తెలుగులో డైలాగ్స్ చెప్పింది బాగా నటించింది. హీరో రాగిన్ ను చూస్తే నా పాత జ్ఞాపకాలు గుర్తొచ్చాయి. సినిమా బావుంది

‘తల’ మూవీ బగ్గెన్స్ పాట అవుతుంది

ప్రీ లీట్జ్ ఈవెంట్ లో మూవీపై ప్రశంసలు కురిపించిన గెస్ట్ లు

కాబట్టి మారు రాగిన్ ను ఖచ్చితంగా ఆదరిస్తారు..” అన్నాడు. నటి విజి చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. “ అమ్మ రాజశేఖర్ తో నాకు అస్సులు పరిచయమే లేదు. ఓ సారి ఫోన్ చేసి ఈ పాత్ర గురించి చెప్పారు. నాకు క్యారెక్టర్ నచ్చితేనే చేస్తాను. నా కొడుకు కోసం నేను చేసిన సినిమా ఇది అన్నప్పుడు నేను ఓకే చెప్పాను. ఇంతమంది ఉండగా నన్ను సెలెక్ట్ చేసినందుకు ధ్వంస చెబుతున్నాను. హీరో రాగిన్ ఈ సినిమాకు బిగ్ ఎసెట్. రాగిన్ ను నేను బ్రిప్పర్ అర్ అని చెబుతాను. ఘన్ పిక్చర్ అయినా బాగా నటించాడు. మియంతా ఈ సినిమాను థియేటర్స్ లో చూసి పెద్ద హిట్ అందిస్తారని కోరుకుంటున్నాను..” అన్నారు. సీనియర్ ప్రిడ్యూసర్ తుమ్ములవల్ల రామసత్యారాయణ మాట్లాడుతూ.. “2013 నుంచి అమ్మ రాజశేఖర్ తో మంచి రిలేషన్ ఉంది. అతను కథలను కొత్తగా చెబుతాడు. ఈ మూవీ ట్రైలర్ చూస్తుంటే హీరోలో రవితేజ కనిపిస్తున్నాడు. ఈ మూవీతో రాగిన్ రూపంలో మరో కొత్త ఆణిముత్యం దొరుకుతాడు అని చెబుతున్నాను. రాజశేఖర్ కషపం, శ్రీనివాస్ గారి నమ్మకం నిజమై ఈ సినిమా సూపర్ హిట్ కావాలని కోరుకుంటూ టీమ్ కు అభినందనలు” అని చెప్పారు. నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్ శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ..” అందరికి నమస్కారం.. తల మూవీతో మునుపటి అమ్మ రాజశేఖర్ ను చూస్తారు. ఈ కథ నాకు చాలా బాగా నచ్చింది. అతను చెప్పినదానికంటే ఇంకా బెటర్ గా తీశారు. తన కొడుకును హీరోగా నిలబెట్టాలన్న కసి కనిపించింది. రాగిన్ రాజ్ చాలా అనుభవం ఉన్న నటుడులా కనిపించాడు. తప్పకుండా పెద్ద హీరో అవుతాడు. ఇవాళ నాకోసం వచ్చిన మిత్రులందరికి ధ్వంస చెబుతున్నాను. ఈ 14న రిలీజ్ అవుతున్న తల అన్ని రకాల ఎమోషన్స్ తో మియా అందరినీ ఖచ్చితంగా ఎంటరైన్ చేస్తుంది..” అన్నారు. నటి ఎస్టేర్ మాట్లాడుతూ “ ఈ కథ చాలా బావుంది. రాగిన్ రాజ్ కు మంచి దెబ్బా అవుతుంది. అమ్మ రాజశేఖర్ గారు ఇతరుల ఫేమ్ ను వాడుకోవాలనుకోలేదు. అందరికి గుర్తింపు వచ్చే పాత్రలే రాసుకున్నారు. ఎవరికి తగ్గ పాత్రపారికి ఇచ్చాడు. అందరూ ప్రోలెట్ అయ్యెలా చేశారు. ఇది ఇండస్ట్రీలో రేర్ గా కనిపించే లక్షణం. నా పాత్ర నాకే ఛాలెంజింగ్ గా ఉంది. రోఫిష్ గారితో వర్క్

వర్ష ‘శారీ’ స్నిక్స్.. ట్రైలర్ దూరం?

ಇಟೀವಲ ಸಿನಿಮಾಲ್‌ ವೈವಿಧ್ಯಂ ಕೋಸಂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ ದರ್ಶಕುಲ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ಉನ್ನಪ್ಪಣಿಕೀ, ರಾಮ್ ಗೋಪಾಲ್ ವರ್ಗ ಮಾತ್ರಂ ಎಪ್ಪಣಿಕೀ ತ್ರೈಂಡಿಕಿ ಮುಂದುಗಾ ಉಂಟಾದು. ಸಕ್ರೈನ್ ಫೆಯಲ್ಯಾರ್ನ್ ತೋ ಸಂಬಂಧಂ ಲೇಕುಂಡಾ ಅಯನ ನುಂಬಿ ವಚ್ಚೆ ಪ್ರತಿ ಸಿನಿಮಾ ಏದೋ ಒಕ ಕೊತ್ತಲ್ ಅಂಶಾನ್ವಿ ಪ್ರೈಲೆಟ್ ಚೆಸ್ಟೋಂದಿ. ಇಪ್ಪುದು ಅಯನ ಸಮರ್ಪಣೆ ವಸ್ತುನ್ನ ಚಿತ್ರಂ ಶಾರೀ ಕೂಡಾ ಅಲಾಂತೆದೆ. ಯಥಾರ್ಥ ಸಂಘಬನಲ ಆಧಾರಂಗಾ ರೂಪಾಂದಿನ ಈ ಸಿನಿಮಾ ಟ್ರಿಲ್ಲರ್ ಜಾನರ್ ಕಿ ಚೆಂದಿನದಿಗಾ ರೂಪಾಂದಿಂದಿ. , ಅದಿ ಎಲಾಂತಿ ಭಯಾನಕ ಪರಿಣಾಮಾಲಕು ದಾರಿತ್ತಿಸ್ತುಂದೋ ಚಾಪಿಂಚೆ ಕಥಾಂಶಂತೋ ಈ ಸಿನಿಮಾ ತೆರಕೆಕ್ಕಿಂದಿ. ವರ್ಗ ಈ ಸಿನಿಮಾಕು ಕಥನು ಅಂದಿಂಚಗಾ ಗಿರಿ ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ್ ದರ್ಶಕತ್ವಂ ವಹಿಂಚಾರು. ಇತ್ತೀಚ್ಚಿಲ್ ವಿಷಯಾನಿಕಿ ವಸ್ತೇ, ಶಾರೀ ಪ್ರಧಾನಂಗಾ ಓ ಅಮ್ಮಾಯಿ ಚಿರಲೋ ಕನಿಪಿಂಚಾನ್ವಿ ಚಾಪುನ್ನ ಅಭ್ಯಾಯಿ, ಅಮೆನು ವೆಂಬಡಿಂಚದಂ, ಚಿವರಕು ಆ ಕ್ರಮಂಲೋ ಚೇಟು ಚೇಸುಕುನೇ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮಾಲನು ಹೈಲೆಟ್ ಚೆಸ್ಟೋಂದಿ. ಚರಕ್ ಗುರಿಂಬಿ ಕೈಫ್ ಇಲಾಂಟಿ ಕಥನಿ ಎಂಮಕ್ಕೇವದಂ ರಾಮ್ ಗೋಪಾಲ್ ವರ್ಗ ಸೈಪಾಲಿಟೀ. ಸೋಷಲ್ ಮಿಡಿಯಾ ಕಾರಣಂಗಾ ಯುವತ ಎಲಾ ಪ್ರಭಾವಿತಮವುತ್ತಂದೋ ಚಾಪಿಂಚೆ ಪ್ರಯತ್ನಂ ಚೇಸಾರು. ತ್ರೈಲ್ ಚಾಸ್ಟೆ ಮೊದಲ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವಿ ಪಾತ್ರ ಮಾಮೂಲುಗಾನೇ ಕನಿಪಿಂಚಿನಾ, ಅಮೆ ಚುಟ್ಟಾ ಅಭ್ಯಾಯಿ ತಿರುಗುತ್ತನ್ನ ತೀರು ಕಾಸ್ತ ಭಯಾನ್ವಿ ರೆಕೆತ್ತಿಸ್ತುಂದಿ. ತ್ರೈಲ್ ಕಥ ಎಲಾ ನಡುಸ್ತುಂದನೇ ವಿಷಯಾನ್ವಿ ಕ್ಲಿಯರ್ಗಾ ಚಾಪಿಂಚಾರು. ಫಾಲ್ರೋಗ್ರಾಫರ್ಗಾ ಉನ್ನ ಯುವಕುಡು ಓ ಅಮ್ಮಾಯಿನಿ ಚಾಸಿ ಆಕರ್ಷಿತುಡವುತ್ತಾದು. ಅಮೆನು ಸೋಷಲ್ ಮಿಡಿಯಾಲೋ ಟಾರ್ಡೆಟ್ ಚೆಸ್ಟಾದು. ಅಂತಹಿತೋ ಆಗಕುಂಡಾ ಅಮೆ ಜೀವಿತಂಲೋಕಿ ಪ್ರವೇಶಿಂಚದಾನಿಕಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸ್ತಾದು. ಅಯತೇ ಆ ತರ್ವಾತ ಏಮಿ ಜರುಗುತ್ತಂದನೇದಿ ಅಸಲು ತೀವ್ರ. ವರ್ಗ ತರಚೂ ರಿಯಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಕಥಲತೋ ವಸ್ತುಂಟಾದು ಕಾನೀ, ಈಸಾರಿ ಕಥಾನಾಯಕ ಪಾತ್ರನು ನ್ಯಾಚರಲ್ಗಾ ಮಲಚಿ ಮರಿಂತ ಆಸ್ತಿನಿ ಪೆಂಚಾದು. ಇತ್ತೀಚ್ಚಿಲ್ ಈ ಸಿನಿಮಾಲೋ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರಲೋ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವಿ, ಸತ್ಯ ಯಡು ನಟಿಂಚಾರು. ಮರಿಕಾಂದರು ಕೀಲಕ ನಟುಲುಗಾ ಸಹಿಲ್ ಸಂಪಿಯಾಲ್, ಅಪ್ಪಾಜೀ ಅಂಬರ್ಲೀ, ಕಲ್ಪಲತ ಕೂಡಾ ಉನ್ನಾರು. ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ಗಾ ಚಾಸ್ಟೆ, ಈ ಸಿನಿಮಾಕಿ ಆನಂದ್ ಸಂಗೀತಂ ಅಂದಿಂಚಗಾ, ಶಬರಿ ಸಿನಿಮಾಲೋಗ್ರೈಫಿ ಚೇಸಾರು. ಎಡಿಟಿಂಗ್ ಬಾಧ್ಯತಲನು ಗಿರಿ ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ್, ಪೆರಂಪಲ್ಲಿ ರಾಜೇವ್ ನಿರ್ವಹಿಂಚಾರು. ಸಿನಿಮಾನು ರಾಮ್ ಗೋಪಾಲ್ ವರ್ಗ ಸಮರ್ಪಿಂಚಗಾ, ರವಿ ಶಂಕರ್ ವರ್ಗ ನಿರ್ದಿಂಚಾರು. ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ಜಾಣಾನಿಕಿ ಸಂಬಂಧಿಂಬಿ ಆಸ್ತಿಕರಮೈನ ವಿಷಯಂ ಏಮಿಟಂಬೆ, ಕಥಾನಾಯಕಗಾ ನಟಿಂಚಿನ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವಿನಿ ರಾಮ್ ಗೋಪಾಲ್ ವರ್ಗ ಓ ಇನ್ಸ್ಟಾರ್ಲೀಲ್ ಚಾಸಿ ಎಂಪಿಕ ಚೇಸಾರಿನಿ ತೆಲುಸ್ಟೋಂದಿ. ಕೇರಳಕು ಚೆಂದಿನ ಈ ನಟಿ, ವರ್ಗ ಸಂಸ್ಥ ಅಯನ ಭೀಕೆ ಅಜಬೆ ದ್ವಾರಾ ಸೆಲೆಟ್ ಅಯ್ಯಾರು. ತ್ರೈಲ್ ಅಮೆ ಪೋವಿಂಚಿನ ಪಾತ್ರನಿ ಚಾಸ್ಟೆ, ಸಿನಿಮಾಲೋ ಅಮೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತ ಏ ಸ್ಟಾಯಲ್ ಉಂಟುಂದೋ ಅರ್ಥಮವುತ್ತಂದಿ. ಈ ಸಿನಿಮಾ ಫಿಲ್ಮವರಿ 28ನ ತೆಲುಗು, ಹಿಂದಿ, ತಮಿಳ, ಮಲಯಾಳ ಭಾಷ್ಯಲ್ ಪ್ರವರ್ಚನೆಗಾ ವಿಡುದಲ ಕಾನುಂದಿ. ತ್ರೈಲ್ ಅಯತೇ ಭೀಕೆ ಗತ ಸಿನಿಮಾಲನು ಗುರ್ತ ಚೆಸ್ಟೋಂದಿ. ಕಾಲಂಲೋ ಅಯನಕು ಸರ್ಕರ ವಿಜಯಾಲು ಲೇವು. ಮರಿ ಅಡಿಯೆನ್ಸ್ ನು ಶಾರೀ ಸಿನಿಮಾ ಎಂತವರಕು ಎಟ್ರಾಕ್ ಚೆಸ್ಟುಂದೋ ಚಾದಾಲಿ.

