





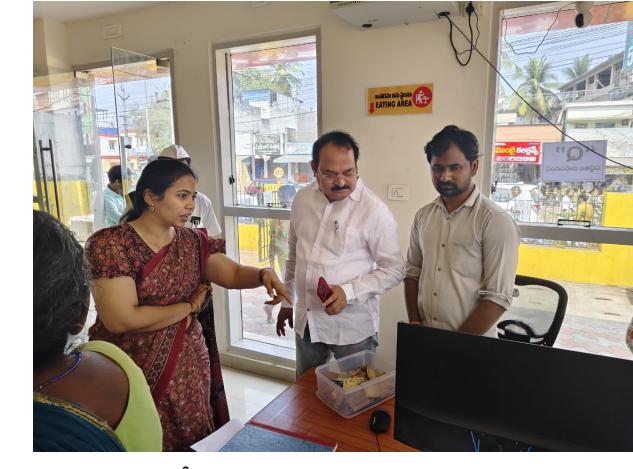


# ଅବ୍ୟାକ୍ଷରି ପାତରି ହିର୍ମେଚୁ ଅକ୍ଷୟ ପାଂତୀଗା ଅନ୍ଧାରେ ଠେଣ୍ଟିଲୁ...!

## రామచంద్రపురం ఆర్డీవో అభిల

రామచంద్రపురం, ఫిలివరి 22(శ్రీచక్ర)పేద ధనిక తేడా లేకుండ  
అందరి ఆకలి తీర్చే అక్షయపాత్రగా అను క్యాంటీస్‌ను  
పనిచేస్తున్నాయని ఆహార నాణ్యతపై అధికశాతం మంది సంతృప్తి  
వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు అర్దీవో దేవరకొండ అభిల తెలిపారు . శనివారం  
ఆమె స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన అన్న క్యాంటీన్ సందర్శించి  
ప్రాంగణం, ప్లేట్‌ఫౌండ్ పరిశుభ్రత, ఆహార నాణ్యత, టోకెన్లు జారీ  
సకాలంలో క్యాంటీన్ తెలిపడం వంటి అంశాలపై ఆరా తీశారు  
ఈ సందర్భంగా ఆమె మాటల్‌దుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత  
ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ప్రవేశ పెట్టిన అన్న క్యాంటీన్ నిరుపేదల ఆకతి  
తీర్చడంలో ఒక వరంగా కాగా కీలకంగా మారాయన్నారు. వివిధ  
రంగాలలో జీవనోపాధి పొందుతున్న చివరి స్థాయి కార్బూకుల  
అన్న క్యాంటీస్‌ను అశ్రయించి ఆకలి తీర్చుకుంటున్నారు  
అనడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదని తెలిపారు. దిగువ స్థాయి  
రోజువారి చిరు వ్యాపారస్తుల పాలిట ఈక్యాంటీస్ ఒక వరంగా  
మారి ఆకతిని తీర్చడంలో కీలక భాషిక పోషిస్తున్నాయన్నారు  
పోతీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యా ర్ఫలు, పొట్కుటి కోసం  
పల్లెలనుంచి, పట్టణాలకు వచ్చే రోజువారీ కూలీలు. ఉదయం  
నుంచి రాత్రి వరకు కష్టపడే ఆటో డ్రైవర్లు, ప్రైవేటు ఉద్దేశ్యులు  
ఇతరులకు అన్న క్యాంటీస్ ఆకలి తీరుస్తున్నాయన్నారు  
అల్పాహారమైనా, భోజనమైనా రూ. 5 కే అందిస్తుందని రోడ్డు  
పక్క టీ తాగాలన్నా కనీసం రూ 10 లు వసూలు చేస్తున్నారసి

అన్న క్యాంటీస్‌లో ఉదయం అల్వాహోరమైనా మధ్యా హ్లాం, రాత్రికి భోజనమైనా ఆహారం ఇత తక్కువకు ఎక్కడ లభించదని అక్కడి కొచ్చే వారంతా ముక్క కంరంతో చెబుతున్నారన్నారు. నిరాశయులు, పూట గడవని నిరుపేదలు మాత్రమే కాదుమధ్య తరగతి వారు అన్న క్యాంటీస్‌కు వచ్చేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారని గ్రామాల నుంచి వైట్య పరీక్షలు, చికిత్సల నిమిత్తం అసుపత్రులకు వచ్చే వారు వాటినే ఆశ్రయిస్తున్నారన్నారు. హోటలకు వెళ్లే ఆర్థిక స్థోమత లేని వారు అన్నా క్యాంటీస్‌లో రూ. 5, చాలక పోతే మరో రూ 5 ఇచ్చి మరో టోకెన్ తీసుకొని నంతృతీగా ఆకలిని తీర్చుకుంటున్నా రన్నారు ఒక్కసారైనా అన్న క్యాంటీస్‌లో తిందాం అనే ఆసక్తితో ఆటో డైవర్లు, కూరగాయలు, పండ్ల వ్యాపారులు, ఇతర చిరు



# శ్రీకార రథం

వ్యాను బోల్లా -తప్పిన పెనుప్రమాదం...

ప్రమాద బాధితులకు మంత్రి తండ్రి సత్యం పరామర్శ .

మంత్రి సుభావ్ సూచనతో వైద్య సిబ్బంది అప్రమత్తం.

మెరుగైన వైద్యం కోసం ఇద్దరు మహిళలు కాకినాడ ఆసుపత్రికి తరలింపు

A photograph showing a group of people in a hospital setting. In the center, a woman is lying in a hospital bed, covered with a blue and white patterned blanket. Several men are standing around her; one man in a yellow shirt and a green and orange shawl stands out on the right side of the frame. The background shows other hospital staff and equipment.

భూ పోరాట యొధుడు కావ్మేడ్ పంతగీలి రాఘుయ్ ను హత్య చేసిన హంతకులను వెంటనే అరెస్టు చేయాలి : ఏ ఐ కె ఎం ఎన్ జిల్లా అద్భుతులు డి పి పోలయ్

ເລື່ອມ ເປັນ ດີວິຈານ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ ສຳເນົາ

**కోట్ల వ్యవసాయానికి సంబంధించిన ప్రశ్నల జవాబులను ఇంకా కొని ఉన్న విషయాలను వ్యాఖ్యానించాలని మండపంలో నిరంజన కుమార్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా శనివారం కోట్ల మండపంలోని చిత్రాలు, కేశవరావు గ్రామాల్లో రైతు సేవా కేంద్రంలో రైతులకు విశిష్ట గుర్తింపు సంభ్య నమోదు చేయడం జరిగింది. ఈ విశిష్ట గుర్తింపు సంభ్య కలిగి ఉండే రైతులకు కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి మండల వ్యవసాయ అధికారి నిరంజన్ కుమార్ క్లప్పంగా వివరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ పంటల భీమా, పీఎం కిసాన్, యోజన పంట నష్టపరిహరణ, అన్నదాత సుభీఖవ, వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలపై రాయితీలును రైతులు అవగాహన చేసుకోవాలన్నారు. అదేవిధంగా 2025 ఫిబ్రవరి 25వ తేదీ లోని నమోదు చేసుకోవాలని గుర్తు చేశారు. ఇప్పటివరకు కోట్ల మండపంలో సుమారు 2500 మంది రైతులకు ఫార్మర్స్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం జరిగిందన్నారు. ఈకార్బూకుమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి వి.నిరంజన్ కుమార్, విఎపి, వి.ఆర్.ఓ.లు పాల్గొన్నారు.**



సంగం, భిలువరి 22. ( శ్రీ చక్ర ). రైతుల సంక్షేపమే లక్ష్యంగా ఎన్నడివి కూటమి ప్రభుత్వం చిత్తపుద్దితో నిజాయితీగా పనిచేస్తోందని రాష్ట్ర ఆహార, పొర సరఫరాలు, వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ అన్నారు. శనివారం ఉదయం సంగం మండలంలో మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డితో కలిసి మంత్రి నాదెండ్ర పలు ప్రారంభిత్తువ కార్బూక్షమాల్లో పోల్చాన్నారు. సంగం మండలంలో కేంద్రంలో 20.50 లక్షలతో నిర్వించిన ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం భవనం, గోదాములు, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని మంత్రి నాదెండ్ర ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులనుదేశించి మంత్రి నాదెండ్ర మాట్లాడుతూ ఇది రైతు సంక్షేప ప్రభుత్వమన్నారు. ప్రతి విషయంలోనూ రైతులకు మంచి చేసేందుకు నిజాయితీగా పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రైతులకి మార్కెట్లో బట్టి మద్దతు ధర అందించేలా కృషి చేస్తామన్నారు. ఖరీఫ్ సీజన్లో 33 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగులు చేసి 5.87 లక్షల మంది రైతులకు 24 గంటల్లో 7480 కోట్ల రూపాయలు జమచేసినట్లు చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలో నెల్లారు జిల్లాలో 32కోట్ల రూపాయల రైతుల సామున్ని స్థాపించే దోచేశారన్నారు. గత ప్రభుత్వ పాలకులు వ్యవస్థలను దుర్మినియాగం చేసి రైతులను మోసం చేసినట్లు చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం మిల్లర్కు చెల్లించాల్సిన బకాయిలు రూ.361 కోట్లను తమ ప్రభుత్వం చెల్లించిందన్నారు. నెల్లారు జిల్లాకు సంబంధించి మిల్లర్కు రూ. 10 కోట్లు చెల్లించామన్నారు. అలాగే రైతులకు సంబంధించి గత ప్రభుత్వం ధాన్యం సేకరించి డబ్బులు చెల్లించకుండా, 1674 కోట్లు బకాయి పెట్టిందని, తమ ప్రభుత్వం ఆ బకాయిలను రైతులకు చెల్లించిని చెప్పారు. నెల్లారు జిల్లాకు సంబంధించి గత ప్రభుత్వం బకాయి పెట్టిన రవాణా, హమాలి చార్జ్లు రూ. 1.40 కోట్లు రెండు రోజుల్లో రైతుల భాతాలో జమ చేస్తామని చెప్పారు. ధాన్యం కొనుగోలుకు సంబంధించి గత ఏడాది కంటే ఈ ఏడాది నాలుగు లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు అదనంగా కొనుగోలు చేసి 24 గంటల్లోపే డబ్బులు చెల్లించామని చెప్పారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా రైతాంగానికి అన్నివిధాలూ అండగా నిలుస్తామన్నారు. రైనుమిల్లల యజమానులు బాధ్యతగా పనిచేయాలని, రైతుల్ని ఇబ్బంది పెడితే సహించమని, వారిపై కరిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. మధ్యాహ్న భోజనపద్ధకానికి వచ్చే విద్యాసంపత్తురం సుంచి సన్మిచియ్యాన్ని సరఫరా చేయబోతున్నట్లు చెప్పారు. రైతులు భయాందోళనకు గురయ్యేలా కొంతమంది అసత్య ప్రచారాలు చేస్తాన్నారని, వీటిని నమ్మవద్దాన్నారు. నూతికి నూరుతాతం రైతుల పక్కాల పనిచేసే ప్రభుత్వం కూటమి ప్రభుత్వమని మంత్రి చెప్పారు. నెల్లారు జిల్లాల్లో 50వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. మార్చి నెల ఒకటో తేదీ నుంచి జిల్లాలో సుమారు 300 కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రాన్నపుంగా 32 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరిస్తుండగా, 25 లక్షల ధాన్యాన్ని పిడివెన్ బియ్యానికి వినియోగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలో మూడు వేల మందికి పైగా రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని, వారందరికీ కూడా డిప్యూటీ సీఎం పంచని కళ్యాణ ఒక్కాక్కరికి లక్ష రూపాయలు చొప్పున 1871 మందికి ఆర్థిక సహాయం అందించారని చెప్పారు. తేమతాతం 17 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఒక కేజీ నుంచి ఐదు కేజీల వరకు మాత్రమే ధాన్యం తీసుకోవాలని, అంతకు మించితే కేనులు నవోదు చేసి చర్యలు తీసుకుంటామని రైన్ మిల్లర్కును పోచురించారు. జిల్లాలో 30లక్షల గోతాలు అందిస్తామని రాష్ట్ర పొర సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ గోతాలను అందిస్తామని రాష్ట్ర పొర సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్

କାଳୁବେଳରେ ଅପ୍ରିଲମୁଖ୍ୟତ୍ୱରେ ମେଣ୍ଡିପାର,  
ଇଲଗେଣ୍ଟନ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କର ସମ୍ବାଦେ ଶେଷରେ  
ନିର୍ମିପାଠିକାରୀ ନାୟକମ୍ବାଲ୍.



భీమవరం ఖిబువరి 22 శ్రీచక్ర.స్థానిక డివెన్షన్ కాలేజీ రోడ్డును ఆనుకుని ప్రవహిస్తున్న పంట కాలువలో ప్లాస్టిక్ కవర్లు, అపోర వ్యర్థాలు, చెత్త వదార్థాలు వేసి కాలువను అపరిశుభ పరుస్తున్నందున దానిని నివారించుటకు తీసుకోవలసిన చర్యల గురించి స్థానిక మునిసిపల్ కమిషనర్, సానిటరీ ఇస్పెక్టర్, ఇరిగేషన్ డివిజనల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్, అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లతో శనివారంభిమవరం 3 వ అదనపు జిల్లా న్యాయమూర్తి మరియు మండల న్యాయ సేవా సంస్థ చైర్మన్ గా పూర్తి అదనపు బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న ఫోక్స్ కోర్టు ప్రత్యేక న్యాయమూర్తి డాక్టర్ బి .లక్ష్మి నారాయణ ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. పంట కాలువ నీరు క్రింది గ్రామాలకు త్రాగు నీరు అయినందున, నీటిని అపరిశుభం చేస్తే ప్రజలు రోగాల బారిన పడతారన్నారు. నీటిలో వ్యర్థాలు వేయకుండా ప్రజలకు అర్థమయ్యే పద్ధతుల్లో అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉండనన్నారు. ఇంటింటికి వెళ్లి అవగాహన కల్పించడం, ర్యాలీ నిర్వహించడం వంటి కార్బూకమాలు చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుండనన్నారు.మునిసిపల్, ఇంజనీర్ అధికారులు స్పురించినూ తక్షణమే అవసరమైన చర్యలు తీసుకుని నెల రోజుల్లో నివేదికను అందజేస్తామన్నారు



# రైతాంగం సంక్షేపమే లక్ష్మణా చిత్తశేఖరు పీపిచేస్తున్నాం

మార్కెట్‌ను బట్టి రైతులకు గిట్టుబాటు ధర

## 24 గంటల్లోపే ధాన్యం నగదు చెల్లింపులు

గత ప్రభుత్వ బకాయలు రూ.361 కోట్లను మిల్లర్డుకు చెల్లించాం  
మిల్లర్లు బాధ్యతగా వ్యవహరించకపోతే ఊరుకోం.. కేసులు నమోదుచేస్తే  
నూటికి నూరుశాతం రైతుల ప్లక్షణ నిలబడతాం  
నెల్లారుజిల్లాలో గత ప్రభుత్వం చెల్లించాల్సిన రవాణా,  
హమాలీ చార్జీలను రెండురోజుల్లో చెల్లిస్తూ  
రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర మంత్రి ఆసం  
ఎంపీ వేమిరెడ్డితో కలిసి సంగంలో అభివృద్ధి కార్బూక్షమాలక  
ప్రారంభోత్సవాలు.

ଓ পুরো পুরো পুরো পুরো পুরো



చెప్పారు. సంగంలో రైతులతో ముఖముభిగా మంటి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా పలు సమస్యలను రైతులు మంటి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు క్షేత్రస్థాయిలో ధాన్యం కొనుగోళ్లు ప్రభుత్వం చెప్పినివిధంగా జరగడ లేదన్నారు. మిల్లర్లు ఇబ్బందులు పెదుతున్నారని, తేమశాతం పేరుతో ఎక్కువిలో తరుగు తీసుకుంటున్నారని చెప్పారు. గోతాలు అందుబాటులు వుండడం లేదన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే తేమ శాతం నిర్ధారించి ఆ శాతానికి మిల్లర్లు కొనుగోలు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో స్థిష్ట ఇచ్చిన తరువాత మిల్లర్లను బటిమిలాదే పరిస్థితిలేకుండా చేయాలన్నారు. వ్యవసాయం ఖర్చులు కూడా బాగా పెరిగిపోయాయని, గిట్టుబాటు ధర పెంచాలని విజ్ఞాపించి చేశారు. కొలు రైతులకు అండగా నిలవాలన్నారు. రైతుల సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించిన మంటి నాదెండ్ల పలు సమస్యలకు పరిష్కారం చూపేలా చర్యలు చేపడ్డామన్నారు. తేమ శాతాన్ని నిర్ధారించేందుకు ఒకే కంపనీ మిపన్స్ అందుబాటులో తీసుకొస్తామన్నారు. ప్రతి మండలానికి కూడా ఒక డ్రయు అందించేందుకు, ఉపాధి హామీ నిధులతో ప్రభుత్వ భూముల్లో సిమెంట్ కల్గాలు ఏర్పాటు చేసేందుకు ఆలోచన చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. 50% సబ్విడీషిటీ టార్మాలిన్ పట్టలను రైతులు అందిస్తామని చెప్పారు. కొలు రైతులకు మేల జరిగేలా కొలు రైతు చట్టంలో మార్పులు చేస్తూ రైతు భరోసా వచ్చేలను నూతన చట్టాన్ని తీసుకొస్తామని మంటి చెప్పారు. పట్టుదల, నిజాయితీ గానేత మంటి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి నాదెండ్లకుమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 2004వ సంవత్సరంలో తాను శాసనసభ్యుడిగా వున్నప్పటి నుంచే ఆన వివేకానందరెడ్డి, ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, గారితో మంచి అనుబంధువుండని, తనను సొంత కుటుంబసభ్యుడిగా చూసుకుంటూ రాజకీయంగా తనను ఆనం కుటుంబం ముందుండి నడిపించిందని హౌరసరఫరాల మంటి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. మంటిగా, ఎమ్ముల్చేగా ఆత్మకూరు అభివృద్ధి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి వట్టుదలతో, నిజాయితీతో వనిచేస్తున్నారని



వందల కోట్ల రూపాయల నిధులను వెచ్చిస్తున్నారని చెప్పారు. కుటుంబ నేపథ్యం వున్నప్పుడీకి అంకితభావంతో పనిచేయడంతోనే ఇప్పున్న సాధ్యమని నాదెండ్ర అన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో రైతుల బాధలు వర్జణాతీతం. తాము పూర్తిచేసిన ప్రాజెక్షన్లకు పేర్లు పెట్టుకుని ప్రారంభించుకున్నారనంగంలోని ప్రాధమిక వ్యవసాయసుహకార సంఘాన్ని రాజకీయ కేంద్రంగా వాడుకున్నార రైతులకు అందగా నిలవడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం- మంత్రి ఆనం, రామనారాయణరెడ్డిరాష్ట దేవాయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ ఆత్మకూరుతో మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్కు మంచి అనుబంధం వుండన్నారు. 1948లో నాదెండ్ర మనోహర్ తండ్రి నాదెండ్ర భాస్కర్తావు రాష్ట్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రిగా ఈ ప్రాంతంలో ఆనాటి ఎమ్ముళ్ళే ఆనం వెంకటరెడ్డి హయంలో ఆత్మకూరులో తాగునీటి పథకానికి శంకుస్థాపన చేసారని, ఇప్పుడు తాను మంత్రిగా, ఎమ్ముళ్ళోగా వుండడం, మంత్రిగా నాదెండ్ర మనోహర్ తన నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం సంతోషంగా వుండన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయంలో రైతుల పడిన బాధలు వర్జణాతీతంగా మంత్రి చెప్పారు. ధాన్యం అమ్ముకోవాలంటే రైసుమిల్లుల వద్ద నాలుగైదు రోజులపాటు తిండితిప్పలు లేకుండా రైతులు ఎన్నో కష్టాలు పడ్డారన్నారు. ఆ ప్రభుత్వంలో పడిన కష్టాలు పడకుండా రైతుల ప్రయోజనాలే లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందన్నారు. తమ ప్రభుత్వం 90శాతం పూర్తి చేసిన సంగం, నెల్లారు ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్షన్లకు గత ప్రభుత్వం తమ పేర్లు పెట్టుకుని ప్రారంభోత్పాలు చేసుకుందన్నారు. అయినా పూర్తిస్థాయిలో పనులుచేయలేదన్నారు. సంగం రోడ్డు కం బ్యారేజ్సని నిర్మించేందుకు తాను ఆర్థికమంత్రిగా 130కోట్ల రూపాయలను మంజూరు చేస్తే కేవలం సంగం బ్యారేజ్సను మాత్రమే పూర్తి చేసి రోడ్డును నిర్మించలేదన్నారు. ఈ రోడ్డును పూర్తి చేసి జాతీయ రహదారికి అనుసంధానం చేయాలి వుండన్నారు. సీఎం గారితో కూడా ఈ విషయమై చర్చించినట్లు చెప్పారు. మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ రైతులకు మేలు చేయాలనే చిత్రపుద్దితో ముందుకు వెళుతున్నారని, అన్వయాతలకు అన్నివిధాల తమ ప్రభుత్వం హయంలో మంచి జరుగుతుందన్న నమ్మకం, విశ్వాసం తమకు వుండన్నారు. ఆ దిశగా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. మెట్టప్రాంతాన్ని డెల్ఫాగా మార్పి పుష్టిలంగా పంటలు పండేలా సమృద్ధిగా నేడు సాగునీరు రైతులకు అందేలా చేశామన్నారు. సంగంలోని ప్రాధమిక సహకార సంఘాన్ని గతంలో రాజకీయ కేంద్రంగా వినియోగించుకున్నారని, తాము రైతులకు ఉపయోగపడేలా తీర్చిదిద్దినట్లు చెప్పారు. బ్యారేజ్ వద్ద బ్రిడ్జెని పూర్తిచేయాలని, ఆత్మకూరులో వున్న ఐటిప కళాశాలను సంగంలో ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి ఈ సందర్భంగా కోరాలు. రైతుల ప్రయోజనాలే ఎన్నిటి ప్రభుత్వ లక్ష్యం : ఎంపి వేమిరెడ్డిఎంపి వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతుల ప్రయోజనాల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వ భాగస్యోమ్యంతో రాష్ట్రంలో ప్రాధమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాలను నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లాలో 3.50 లక్ష్ల ఎకరాల్లో వరిపంట వేశారని, 11మిలియన్ టన్నుల ధాన్యం పండే ఆవకాశం వుండన్నారు. ఈ ధాన్యాన్ని నిల్వ చేసుకునేందుకు జిల్లాలో వ్యవసాయ గోడాన్లను నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లాలో 78 సహకార సంఘాలు వున్నాయని, వీటి పరిధిలో దళారుల ప్రమేయం లేకుండా ధాన్యం వికఱించుకునేందుకు జిల్లాలో 298 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రైతుకు మంచి గిట్టుబాటు ధర అందించేందుకు ప్రభుత్వం దృఢసంకల్పంతో పనిచేస్తుందన్నారు. ఈ కార్బూరూపంలో రాష్ట్ర టిడ్జె షైర్కోన్ వేములపాటి అజయ్కుమార్, రాష్ట్ర వక్షబోర్డు షైర్కోన్ అభుల్ అటీజ్, రాష్ట్ర పోరసరఫరాల సంస్థ డైరెక్టర్ వేమిరెడ్డి పట్టాఫీరామిరెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ కారీక్, ఆర్డీవో పావని, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి సత్యావాణి, దిసివో గుర్రపు, ఎన్డిసిని బ్యాంకు సిఇవో శ్రీనివాసరావు, సంగం పిఎసివెస్ షైర్కోన్ కట్టా సుబ్రహ్మణ్యం, సిజవో దస్తగిరి అహ్మద్, తపాశీల్దార్ సోమల్లాయక్, సర్పంచ్ రమణమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పచ్చనెలలో కొత్త రేషన్కార్బులు

జిల్లాలో 4లక్ష్ మందికి ఉచిత గ్యాస్ కనెక్షన్లు  
సంగంలో రైసుమిల్ల జెండాదిబ్బలో  
స్టాక్పాయింట్సు తనిథీ చేసిన మంత్రి



సంగం ఖిబువరి 22 (శ్రీ చక్ర) రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వచ్చేనెల నుంచి కొత్త రేషన్స్కార్బూలను మంజూరు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టామని రాష్ట్ర పోలిస్ సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ పిలుపునిచ్చారు. శనివార మంత్రి ఆనం రామనూరాయణరెడ్డి, ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డితో కలిసి మంత్రి నాదెండ్ర పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భానికి సంగం సమిపంలోని రైసుమిల్లను, జెండాదిభు వద్దనున్న బహుచరిత్ర ప్రయోజన సౌకర్య గోదాము (స్కూల్ పాయింట్)ను మంత్రి తనిట్టి చేశారు.

రైసుమిల్లును తనిభి చేసి ధాన్యం సేకరణకు సంబంధించిన పలు విషయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం జెండాదిబ్బ వద్ద స్టాయిపాయింట్సు తనిభి చేసి స్టాకు వివరాలు, సరఫరా మొదలైన వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ మహిళలనుదేశించి మాట్లాడారు. ఇది మహిళా పక్షపాత ప్రభుత్వమన్నారు. మహిళలందరూ కూడా ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్లేషు కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యం కావాలని పిలువునిచ్చారు. వచ్చేనెల నుంచి రాష్ట్రవ్యాపంగా ఆధునిక పెక్కాలజీస్ క్యూఅర్ కోడ్ కలిగిన కొత్త ప్రార్థనలు ఉన్నాయి.

రెప్సన్‌కార్బూలను అందిస్తామని చెప్పారు. రెప్సన్‌కార్బూల్ మార్పులు, చెర్పులకు అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు. అన్ని గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల ద్వారా ఈ ప్రక్రియ మొదలుపెట్టనున్నట్లు చెప్పారు. ఎన్నికల మేనిషెస్టోల్స్ ఇచ్చిన దీపం'2 పథకం హోమిాని సీఎం చంద్రబాబు నెరవేర్యారని, ఇందులో భాగంగా ఈ జిల్లాలో 4లక్షల మందికి ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు పంపిణీ చేసినట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో 93.42లక్షల మందికి గ్యాస్ కనెక్షన్లు ఇచ్చామని, ఈ ఏడాది 1.50 కోట్లు గ్యాస్ కనెక్షన్లు ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా వున్నట్లు చెప్పారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేపు కార్బూక్మాల సమాచారం మహిళలందరూ తెలుసుకోవాలని, భాగస్వామ్యం కావాలని సూచించారు. మేల నుంచి అన్ని సంక్షేపు హోష్టల్లు, పారశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని మంచి సన్మఖీయ్యాన్ని పంపిణీ చేస్తామని చెప్పారు. కోహూరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఎమ్ముల్చే ప్రశాంతిరెడ్డి గారు అహర్నశులు శమిస్తూ అభివృద్ధి చేస్తున్నారని చెప్పారు. ప్రజలందరూ కూడా మంచి పరిపాలన అందిస్తున్న ఎన్డిఎ కూటమి ప్రభుత్వానికి ఆశీస్సులు అందించాలని కోరారు. ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డి మాట్లాడుతూ స్టాక్ పాయింట్సు మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ క్షణింగా పరిశీలించి అధికారులకు తగు సూచనలు చేశారని, ఇలాంటి చిత్రతుద్ది గల మంత్రి సివిల్ సఫ్టెయస్ మంత్రిగా వుండడం మనందరి అదృష్టంగా ఎంపీ చెప్పారు. జిల్లాలోని స్టాక్ పాయింట్ల అధికారులు, సిబ్బంది అందరూ అప్రమత్తమై ఎటువంటి పొరపాట్లు లేకుండా ప్రజలకు తుకాల్స్ తేడాలు లేకుండా నాణ్యమైన వస్తువులను అందించాలని సూచించారు. అన్ని వస్తువులు కూడా ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్బూక్మంలో రాష్ట్ర టిడ్స్‌టైర్స్‌నే వేములపాటి అజయ్యకుమార్, రాష్ట్ర వక్షబోర్డు చైర్మన్ అబ్బల్ అజ్జెస్, రాష్ట్ర శోరసరఫరాల సంస్థ డైరెక్టర్ వేమిరెడ్డి పట్టాభిరామిరెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ కార్తీక్, అర్టీవో పావని, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి సత్యవాణి, డిసివో గుర్రపు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ರಾಜೀವ್ ಪ್ರಮೂಳ ಬಾಧಿತುಲಕ್ಷ್ಯ ಡೆವಿಸ್ ತೆಲಿಗ್ ಪ್ರಾಂತ

Digitized by srujanika@gmail.com

ప్రతి వారం

ను వేగిగా నడవడం వల్ల వ్యాన్ యొక్క మెనుక భాగం చక్కాలతో ఉన్న ఉన్న యాక్సిల్ విరిగి పోయి లారీల్ ప్రయాణం చేస్తున్న సుమారు 39 మంది వ్యాన్ లో నుండి కింద పడిపోయారు. క్షత్రగాటులను వైద్యం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రిలో చికిత్సపొందుతున్నారు. ఏరియా ఆసుపత్రి లో చికిత్స పొందుతున్న క్షత్రగాటులను రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి, దేవరకొండ అభిల , సబ్ డివిజనల్ పోలీస్ అధికారి, రఘువీర్ లు పరామర్థించి క్షత్రగా ప్రతులకు మనోదైర్యాన్ని కల్పించి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని డాక్టర్లను, సిబ్బందిని ఆదేశించారు .ఆర్ధికింగ్ క్షత్రగాటుల యొక్క పరిస్థితి ఎప్పటి కష్టాలు అవెకు తెలియం చేయజేయాలని ఆనవత్రి క్రమం కొన్ని వ్యాపారాల క్రమం





# నెట్‌ర్స్ నుండి

ఆ ఇద్దలని త్వరిగా అవ్యాప్తి చేస్తేనే..! రేపుటీ భారత్-పాకిస్తాన్ మ్యాచ్‌లో గొలుప్పు ఎవులదా చెప్పిన మూజీ కెప్పెన్ ఇంజమామ్..!



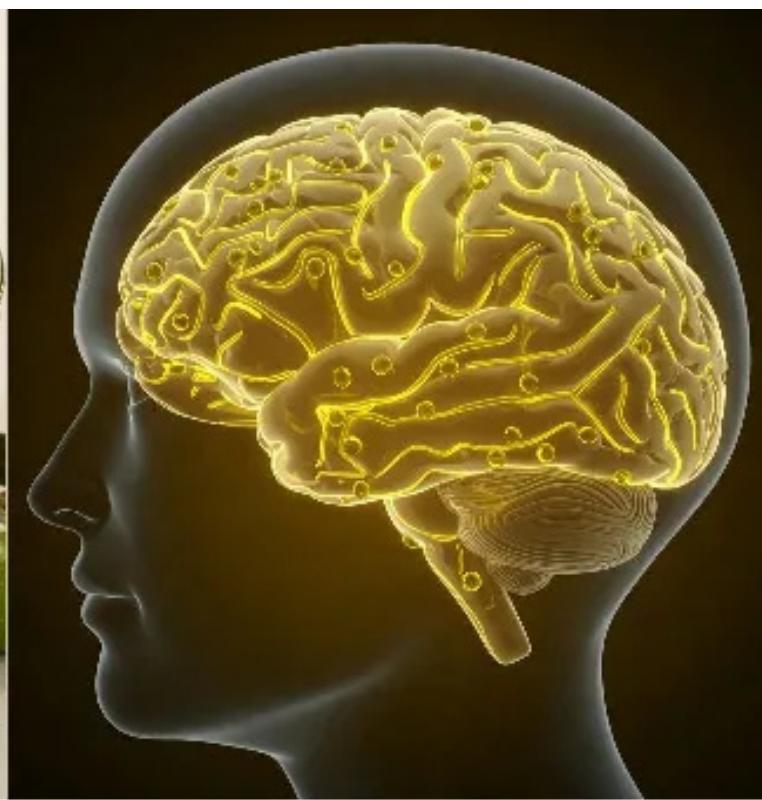
చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా ఆదివారం భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య జరుగునున్న మ్యాచ్ కేసం క్రికెట్ ఫ్యాఫ్ అస్క్రికా ఎగురుచూసున్నారు. ఈ సందర్భంగా మ్యాచ్‌పై పలువురు మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అఫీషియల్ క్రూడెకాస్టర్ విర్ప్పించిన కార్బ్రూకమంలో మాజీ క్రికెటర్లు ఇంజమామ్ ఉర్ల హక్కు, పోపిద్ అప్రిది, యువరాజ్ సింగ్, నవజ్యోతిసింగ్ సిద్ధా పంతి దిగ్జాలు కార్బ్రూకమంలో పాల్టోన్స్సారు. ఇంజమామ్ ఉర్ల హక్కు, పాకిస్తాన్ మధ్య ఏ జట్టు విజయాని సాధనుండి జోష్పుం చెప్పారు. రెంగు దేశాల మధ్య మ్యాచ్ అంతి ఎప్పుడూ ఆటగాళ్లపై ఒత్తిసి ఉంటుండన్నారు. సంవత్సరానికి ఒకేసారి మ్యాచ్ జరుగుతుండరంతో ఒత్తిసి పెరుగుతుందని.. చాలా మ్యాచులు జరిగితే అటగాళ్లు ఒకరినాకు దగ్గరగా ఉంటారని పేర్చాన్నారు. మ్యాచ్లో ఏ జట్టు సమతూకంగా ఉంటుంది.. అ జట్టు మ్యాచ్లో పైచేయాడు మ్యాచ్ గమనాన్ని మారుస్తున్నదని చెప్పారు. ఇటీవల భారత జట్టు బలంగానే ఉండన్నారు. ముఖ్యమంగా రవీంద్ర జడేశ్, హార్ట్ పాంట్యా పంటి ఆల్ రౌద్ర కారణంలో యూర్ అర్దర్లో జట్టు సమతూకంగా ఉండని పేర్చాన్నారు. ఈ సారి మ్యాచ్లో అన్నింటి సమతూకంగా ఉన్న జట్టే పైచేయాడు సాధనుండని చెప్పారు. లీమిండియా కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ, సీనియర్ ప్లేయర్ విరాట్ కోహ్లీ పైచేయాడు. ఈ జట్టు విజయర్ అనదంటి సందేహం లేదని.. ఇద్దరూ దాచాపు 20 సంవత్సరాలూ నిలకడగా రాజీవున్నారని.. ఇట్లుకై వీరింద్రు ప్రథమ పుట్టాడం చాలా ఎక్కువూ ఉంటుందని తెలిపాడు. వీరింద్రు త్వరగా అవ్యాప్తి అయితే భారత ద్రైస్ట్ రూమ్లో గజినియంగా మార్పు ఉంటుందని.. దాంతో పాక్ జట్టు వ్యాప్తి ఉండ్రుం పెంచుతుందని మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారు. మిగా భారత అటగాళ్లు బగా ఆదరణి దానర్థ కాదని.. లీమిండియాలో చాలామంది ప్రతిభావంతున్న స్లైయర్ ఉన్నారని.. వారంతా ఇప్పుడిప్పుడే ఎదుగుతున్నారు. పాక్ అటగాడు బాబర్ ఆజం త్వరగా అవ్యాప్తి అయితే.. ప్రత్యుథి బోలర్ అంచనాలు పెరగుతాయని.. పాకిస్తాన్ ద్రైస్ట్ రూమ్లో ఒత్తిసి పెరుగుతుందన్నారు. పాకిస్తాన్ గిలివాలంలో.. లోయర్, మిదిల్ అర్దర్ రాటించాలని.. రోహిత్, విరాట్ ఇద్దరి వికెట్లు త్వరగా తీస్తే. పాకిస్తాన్ లాభిస్తున్దని ఇంజమామ్ వివరించారు.

## భారత్-బంగాల్ మ్యాచ్‌పై ఐసీసీకి ఫ్యార్యాడు వేసిన వీసీఎం..! అసలు ఏం జరిగిందంటే..?

చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా దుబాయి వేదికగా గురువార భారత్ ? బంగాల్ మ్యాచ్ ప్రత్యక్ష ప్రసారం సందర్భంగా మాపించిన లోగోలో పాకిస్తాన్ పేరు లోగోలో లెకపోవడంపై పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు అస్తుపై వ్యక్తం చేసింది. అయితే, తప్పును అంగికరించిన టస్సిని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో పాకిస్తాన్ చాపియన్స్ పేరుతో మూడులైన లోగోను ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు భారత్ నిరాకరించింది. ఈ క్రమంలో శ్రేష్ఠిడ్ వెసాడల్లో దుబాయి వేదికగా ఆదుతున్నది. దుబాయి వేదికగా జరిగిన భారత్-బంగాల్ మధ్య జరిగిన మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు భారత్ నిరాకరించింది. ఈ క్రమంలో శ్రేష్ఠిడ్ వెసాడల్లో దుబాయి వేదికగా ఆదుతున్నది. దుబాయి వేదికగా జరిగిన భారత్-బంగాల్ మధ్య జరిగిన మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు భారత్ నిరాకరించింది. ఈ క్రమంలో శ్రేష్ఠిడ్ వెసాడల్లో దుబాయి వేదికగా ఆదుతున్నది. దుబాయి వేదికగా జరిగిన భారత్-బంగాల్ మధ్య జరిగిన మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు భారత్ నిరాకరించింది. ఈ క్రమంలో శ్రేష్ఠిడ్ వెసాడల్లో దుబాయి వేదికగా ఆదుతున్నది. దుబాయి వేదికగా జరిగిన భారత్-బంగాల్ మధ్య జరిగిన మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు భారత్ నిరాకరించింది. ఈ క్రమంలో శ్రేష్ఠిడ్ వెసాడల్లో దుబాయి వేదికగా ఆదుతున్నది. దుబాయి వేదికగా జరిగిన భారత్-బంగాల్ మధ్య జరిగిన మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు భారత్ నిరాకరించింది. ఈ క్రమంలో శ్రేష్ఠిడ్ వెసాడల్లో దుబాయి వేదికగా ఆదుతున్నది. దుబాయి వేదికగా జరిగిన భారత్-బంగాల్ మధ్య జరిగిన మాజీ కెప్పెన్ పేర్చాన్నారని.. రాబోయ్ మ్యాచ్లో ఉపయాగించేలా చూస్తామని హోమి ఇచ్చినట్లుగా సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సారి టస్సిని చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి పాకిస్తాన్ అశిథ్రుం ఇస్తుపై మాజీలు అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే, భద్రతా కారణాల నేపథ్యంలో ఆ దేశంలో పర్యాప్తించేందుకు

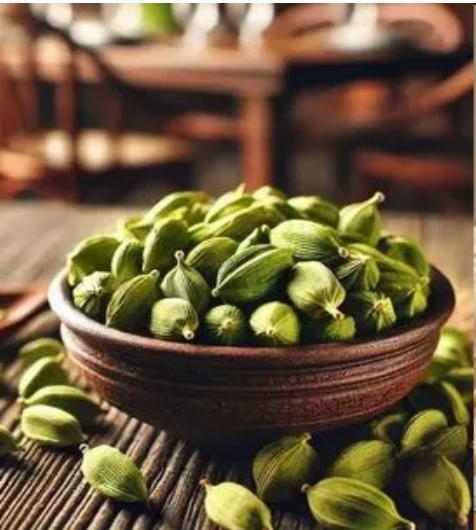
# మెదడును రేక్కువంతీంగా మొర్చే సూపర్ ప్రై

## ఇదాక్కుటే.. గుజరాతోళ్లను లుంబినీ తెలివితేటు!



మన మెదడు శరీరంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇది మానసిక సామర్థ్యాన్ని, గుర్తింపు శక్తిని, ఏకాగ్రతను, మెమరీ పవర్సను నియంత్రిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి చాలా అవసరం. కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహార పదార్థాలు మెదడు అభివృద్ధికి సహాయపడతాయి. మిగిలిన శరీర అవయవాల మాదిరిగానే మెదడుకూ పోషకాహారం ఎంతో ముఖ్యం. ఇటీవల హోప్స్ట్రెడ్ విశ్వవిద్యాలయం ఒక సంచలన విషయాన్ని వెల్లడించింది. ప్రతిరోజు మనం వంటల్లో వాడే ఒక సాధారణ పదార్థం మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, వ్యధాప్యంలో వచ్చే మతిమరుపు (డిమెన్సియా) ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని తెలిపింది. ఆ అధ్యాత్మమైన పదార్థం మరేదో కాదు, మనందరికి తెలిసిన ‘ఆలివ్ ఆయల్’: ఆలివ్ ఆయల్ - మెదడుకు పరం: 2024లో హార్ప్స్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో, రోజుకు కనీసం 7 గ్రాముల ఆలివ్ ఆయల్ తీసుకునే వారిలో మతిమరుపుతో వచ్చే మరణాల ప్రమాదం 28 శాతం తగ్గిందని తెలింది. జన్మపరమైన కారణాలు, ఆహారపు అలవాట్లు ఎలా ఉన్నప్పటికీ, ఆలివ్ ఆయల క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వారిలో ఈ ఘలితం కనిపించింది. ఆలివ్ ఆయలో మానోఅన్నశాసురేపెడ్ కొవ్వులు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడులోని కణాల నిర్మాణాన్ని, పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. దీనిలో పాలీఫెనాల్ట్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడులో మంటను, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. జ్ఞానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, వయస్సుతో వచ్చే జ్ఞాపకశక్తి క్లీటన్సును నివారిస్తుంది. ఇది అలీమర్స్, పారిస్సన్స్ వంటి నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల నుండి రక్కిస్తుంది. మెదడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది, రక్తసాళాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. చర్చ సాంచర్యాన్ని పెంచుతుంది: ఇవే కాకుండా, ఆలివ్ ఆయల్ జీర్ణికియను మెరుగుపరుస్తుంది, శక్తిని పెంచుతుంది, ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది, హార్ప్స్ ను సమతల్యతను కాపాడుతుంది, చర్చ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. వ్యాధి నివారణ, దీర్ఘాయువులో నిపుణుడైన వైద్య నిపుణులు సోగోల్ యావ్, మెదడు ఆరోగ్యానికి మద్యధరా ఆహారం చాలా మంచిదని చెబుతారు. ఆలివ్ ఆయల్ ఈ ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఏలా తినాలి?: ప్రతిరోజు ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నాను 1-2 టీబుల్ స్పూన్ నాయ్యమైన, కోల్డ్-ప్రెస్స్ ఎక్స్ప్రెస్ వర్షిన్ ఆలివ్ ఆయల్ తాగవచ్చు. రుచి కోసం నిమ్మరసం లేదా పసుపు కలపవచ్చు. ఏదోసికారు ముక్కలపై ఆలివ్ ఆయల్, నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి తినవచ్చు. సలాడ్లలో ఆలివ్ ఆయల్ను ట్రిస్పైంగ్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. చేపలు, కూరగాయలు వేయించిన తర్వాత ఆలివ్ ఆయల్ వేసి తినవచ్చు. ఆలివ్ ఆయల్ను పచ్చిగా తీసుకోవడం వల్ల దానిలోని పాలీఫెనాల్ట్ ఘృతిగా అందుతాయి. ఆలివ్ ఆయల్ను తక్కువ ఉప్పోగ్రతలో (350 శీలు లేదా అంతకంటే తక్కువ) వంట చేయడానికి ఉపయోగించాలి. ఎక్కువ వేడిలో వండకూడదు. ఆలివ్ ఆయల్ తీసుకోవడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనసైలి, సరైన వ్యాయామం, మంచి నిద్రతో పాటు మంచి ఆహారం తీసుకుంటే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవచ్చి. ప్రతిరోజు ఆలివ్ ఆయల్ను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

# డిస్ట్రిక్ట్ ప్రావ్తన అధికారి తీసుకురట్ చాలు.. పూర్వీకుల్లా బలంగా ఉంటారు.!.



యాలకులు భారతీయ ఆహార సంస్కృతిలో ఒక ముఖ్యమైన మసాలా పదార్థం. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడంలోనే కాదు, ఆయుర్వేదంలోనూ అధిక ప్రాముఖ్యత ఉంది. యాలకులు తియ్యబి సువాసనతో పాటు అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనం తర్వాత ఒకటి లేదా రెండు యాలకులు నమిలితే శరీరానికి అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. జీర్జ వ్యవస్థకు మేలు యాలకుల్లో ఉన్న నేచురల్ ఆయస్ జీర్జ క్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం వలన అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి, గ్రాస్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇందులోని యాంటీ-ఐస్టమేటరీ లక్షణాలు పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం తర్వాత ఆసిద్ద రిఫ్లక్స్ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. యాలకులు మైదాన గ్రంథులను ఉత్సేజపరిచి కడుపులో ఆసిద్ద స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. రక్త పోటు నియంత్రణ యాలకులు నాచరల్ డయారెటిక్గా పనిచేసి అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరంలో సోడియం నిల్వలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. యాలకుల్లో న్యూక్లైయంట్స్ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇది ఒక్కిడిని తగ్గించి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తీసుకోవడం వల్ల గాడి నిద్రకు సహాయపడుతుంది. శాస్వత వ్యాధులకు ఉపశమనం యాలకుల్లో యాంటీ-ఐస్టమేటరీ గుణాలు ఉండటంతో శాస్వత సంబంధిత సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. రాత్రి పూట దీన్ని తీసుకోవడం వలన జలుబు, దగ్గు, శాస్వత సంబంధిత ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీనిలోని యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉత్సడం వల్ల జీర్జక్రియ మెరుగుపడి కొవ్వును త్వరగా కరిగించడి కోవడానికి నహాయపడుతుంది. యాలకులు ప్రాక్షతిక మూత్రపినర్జుకు గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మూత్రాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి మంచి మూత్ర సంబంధిత ఇబ్బందులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎలా తినాలి? భోజనం తర్వాత ఒకటి లేదా రెండు యాలకులు నేరుగా నమిలి తినవచ్చు. గోరువెచ్చని సీటితో లేదా పాలతో కలిపి తాగవచ్చు. యాలకులను పొడి చేసి తేనెతో మిక్క చేసి తీసుకోవచ్చు.

**నిద్రలేని రాత్రులు వేధిస్తున్నాయా? ఒక్క గ్లాసు  
ఇది తాగితే ఉఱ..తుర్రున గుర్రు పెడతారు!**

పసుపు పాలు, దీనిని “గోల్డ్ న్ మిల్డ్” అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒక సాంప్రదాయ భారతీయ పాసీయం, ఇది శతాబ్దాలుగా దాని బౌప్థ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. పసుపును పాలలో మరిగించి తయారు చేస్తారు, తరచుగా అల్లం, దాల్విన్సెక్చు, నల్ల మిరియాలు వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు కలుపుతారు. ఈ పాసీయం రాత్రిపూట నిద్రకు ముందు తీసుకుంటే ఆనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మెరుగైన నిద్ర: పసుపులో కర్చుమిన్ అనే కియాశీల సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్ష్మణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో రహస్యాలు పడుతుంది, ఇది తరచుగా నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. పసుపు పాలు మెదడును ప్రశాంతపరుస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పసుపులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్ష్మణాలు ఉన్నాయి, ఇవి రోగానిరోధక శక్తిని పెంచడంలో రహస్యాలు పడుతాయి. పసుపు పాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, ఘ్రూ, ఇతర ఇష్టాష్టాష్ట నుండి మిమ్మల్ని రక్తించుకోవచ్చు. జీవితాంతం నాచెయ్య పట్టుకొనే.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పిత ఉత్సుక్తిని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది కొవ్వులను జీర్ణం చేయడానికి అవసరం. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకం, ఉఖ్యరం మరియు గాయిన్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపులోని కర్చుమిన్ సహజ వ్యాపించి నిపారిణిగా పనిచేయడంది. ఇది కీళ్ళ వ్యాపాలు. కండరాల వ్యాపాలు మరియు తలహాపి వంటి దీర్ఘాలిక వ్యాపివి తగ్గించడంలో రహస్యాలు పడుతుంది.

**ప్రాణీక కవిత వేడి వేడిగా ఓ తాగుతున్నారా?  
అయితే యములిశకానికి సిద్ధం కావాల్సిందే!**

ప్లాస్టిక్ కవ్లో టీ తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందనే వాదనకు మద్దతు ఇప్పుడానికి పరిమిత శాస్త్రియ ఆధారాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, ప్లాస్టిక్ కవ్లు నుండి వేడి పాసీయాలు తాగడం గురించి కొన్ని ఆందోళనలు ఉన్నాయి, ఎందుకంటే వేడి ప్లాస్టిక్ లలోని రసాయనాలు ద్రవంలోకి లీక్ అయ్యేలా చేస్తుంది. ప్లాస్టిక్ లలో రసాయనాలు: ప్లాస్టిక్ కవ్వులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే కొన్ని రసాయనాలు, బిన్ ఫినాల్ ఎ (బిపిఎ) మరియు థాలోట్టు వంచివి, హోర్స్ న్న అంతరాయాలుగా గుర్తించబడ్డాయి. ఈ రసాయనాలు శరీరంలోని సహజ హోర్స్ న్న పనిచీరుక ఆటంకం కలిగిస్తాయి, ఇది క్యాన్సర్ సహ వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్లాస్టిక్ కవ్వు వేడి టీ వంటి వేడి ద్రవంతో నిండినప్పుడు, ప్లాస్టిక్ నుండి రసాయనాలు పాసీయంలోకి లీక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఈ లీచింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. పరిశోధన ఫలితాలు: ప్లాస్టిక్ కవ్వుల వాడకం, క్యాన్సర్ ప్రమాదం మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని చూపించే అధ్యయనాలు పరిమితం. అయితే, కొన్ని అధ్యయనాలు ఖం వంటి ప్లాస్టిక్ లలోని రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్, ప్రోస్టోట్ క్యాన్సర్, ఇతర హోర్స్ న్న-సంబంధిత క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ప్లాస్టిక్ కవ్వుల వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదంతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలో ఊబికాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, పునరుత్పత్తి సమస్యలు ఉన్నాయి. ప్లాస్టిక్ రకాలు: ప్లాస్టిక్ కవ్వులు సాధారణంగా పాలీస్టిన్ (షైరోఫోమ్), పాలీప్రోపైలిన్ వంటి వివిధ రకాల ప్లాస్టిక్ లతో తయారు చేయబడతాయి. పాలీస్టిన్ వేడిచేసినప్పుడు షైర్ని అనే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తుంది, ఇది క్యాన్సర్ కారకంగా పరిగణించబడుతుంది. పాలీప్రోపైలిన్ సాధారణంగా సురక్షితమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది, అయితే ఇది వేడిచేసినప్పుడు ఇతర రసాయనాలను కూడా విడుదల చేయవచ్చు. ముందు జాగ్రత్తలు: క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, ప్లాస్టిక్ కవ్వులలో వేడి పాసీయాలు తాగడం మానుకోవడం మంచిది. బధులుగా, గాజు, సిరామిక్ లేదా సైయిన్లెస్ స్టీల్ వంటి ఇతర పదార్థాలతో చేసిన కవ్వులను ఉపయోగించడం మంచిది. ప్లాస్టిక్ కవ్వులో టీ తాగాలా వద్ద అనేది వృక్షిగత ఎంపిక. ప్లాస్టిక్ కవ్వుల వాడకం వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి మిారు ఆందోళన చెందుతుంటే, ప్రత్యొమ్మాయాలను ఉపయోగించడం మంచిది.

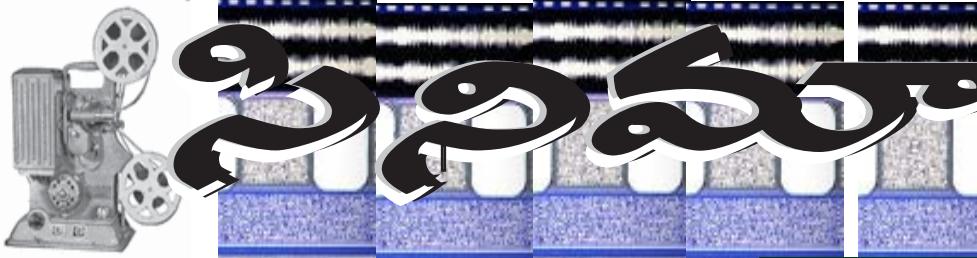


# దోసకాయలను కట్ చేసినప్పుడు ఎత్తొనాలను

ప్రదేశీకండి.. వాటితా ఎన్నా లాబాలు

। మనకు మార్కెట్లో రెండు రకాల దోస్కాయలు లభిస్తాయన్న సంగతి తెలిసిందే. కీరదోస్కతోపాటు కూర దోస్కాయలు కూడా మనకు లభిస్తాయి. అయితే కీరదోస్కలో ఉండే విత్తనాలు చాలా పలుచగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని ప్రత్యేకంగా సేకరించి తినలేం. అదే కూర దోస్కాయల్లోని విత్తనాలు అయితే కాస్ట మందంగా ఉంటాయి. ఇక చాలా మంది ఈ విత్తనాలను పడేస్తుంటారు. కేవలం దోస్కాయను మాత్రమే కూరల్లో వేస్తుంటారు. అయితే వాస్తవానికి దోస్కాయ విత్తనాలు కూడా ఎన్నో పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. దోస్కాయ విత్తనాలను ఎండ బెట్టి వేయించుకని తినవచ్చు. సాయంత్రం నమయంలో స్నాక్స్కు బదులుగా దోస్కాయ విత్తనాలను తింటే రుచికి రుచి, పోషకాలకు పోషకాలు లభిస్తాయి. దోస్కాయ విత్తనాలను రోజు గుప్పెడు మొత్తాదులో తింటుంటే పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. అధిక బదువు తగ్గవచ్చు.. దోస్కాయ విత్తనాల్లో పైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీవ్రఘవస్థ పనితీరును మెరగుపరుస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తింటుంటే పేగుల్లో మరలం సులభంగా కదులుతుంది. దీంతో వీరేచనం సాఫ్తీగా అవుతుంది. మలబద్ధకం ఉండదు. అలాగే గ్యాస్, అజ్యోతి, కదుపు ఉబ్బరం సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దోస్కాయ విత్తనాల్లో చాలా పరకు నీరే ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ విత్తనాలను తింటే శరీరంలో ద్రవాలు సమతల్యంలో ఉంటాయి. శరీరం ప్రాదేహిక అవుతుంది. దోస్క విత్తనాలను తింటుంటే శరీర జీవక్రియలు కూడా సరిగ్గా నిర్వహించబడతాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత క్రుమబద్ధంగా ఉంటుంది. కీళ్ళ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అధిక బదువు తగ్గాలని మాస్టస్పూన్చారు దోస్ విత్తనాలను రోజు ఆపోరంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ విత్తనాల్లో అధికంగా ఉండే పైబర్ కదుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. దీంతో ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఆపోరం తక్కువగా తింటారు. ఇది బదువు తగ్గిందుకు సహాయ పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది.. దోస్కాయ విత్తనాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలు డ్యూమేజ్ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. మన శరీరం క్యాస్చర్, గుండె పోటు వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పకుండా దోస్కాయ విత్తనాల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సహాయం చేస్తాయి. దోస్ విత్తనాల్లో మెగ్నిషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే మినరల్స్ బీపీని తగ్గిస్తాయి. గుండె సాధారణంగా కొట్టుకునేలా చేస్తాయి. ఎముకల ర్యాథత్యానికి.. దోస్ విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ, ఎసెన్సియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. విటమిన్ ఇ వల్ల ప్రీ ర్యాఫికల్స్ కారణంగా దెబ్బ తిన్న చర్చ కణాలు రిపేర్ అవుతాయి. ఫ్యాటీ యాసిడ్ వల్ల చర్చానికి తేమ లభిస్తుంది. సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. దీంతో చర్చం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. దోస్ విత్తనాల్లో క్యాల్చియం, ఫ్యాస్టరన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతాయి. దీంతో ఆప్సియోపోరోసిస్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. దోస్ విత్తనాల్లో జింక్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. జింక్ వల్ల తెల్ల రక్త కణాలు వ్యక్తి





# ప్రభావ వ్యాజీల్ని పోలీవుడ్ యాక్ట్



పాన్ ఇండియా స్టోర్ ప్రభాన్ హీరోగా హను రాఘవపూడి దర్కకత్తుంలో తెరకెక్కుతున్న సినిమా శోజీ. ఈ సినిమా అనోన్స్ మెంట్ నుంచే అందరికీ భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. పీరియాడిక్ యాస్కణ్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ఘాటింగ్ శర్వేగంగా జరుగుతోంది. రెండో ప్రవంచ యుద్ధ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవిలో ప్రభాన్ సైనికుడిగా కనిపించనున్నట్టు ఇప్పటికే వార్తలొచ్చాయి. ఇమాన్స్ ఇస్టాయోల్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ సినిమాను మైత్రి మూవి మేకర్స్ భారీ బడ్డెట్ తో నిర్మిస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే త్వరలోనే అనోన్స్ చేయనుండట. మొత్తానికి శోజీ కోసం హను వీడో గట్టిగానే ప్లోన్ చేస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. అంతేకాదు, శోజీలో పవర్స్పుల్ ఫ్లావ్ బ్యాక్ ఉండని, ముసుపెన్చుడూ చూడని యాంగిల్ లో ప్రభాన్ ఈ ఫ్లావ్ బ్యాక్ లో కనిపించనున్నాడని తెలుస్తోంది. ఈ ఫ్లావ్ బ్యాక్ లో మరో హీరోయిన్ కూడా నటించనుండని వార్తలొస్తున్నాయి. మరి అందులో నిజమెంతన్నది తెలియదు. ఏదైమైనా శోజీ సినిమా ఏడొక అప్పేట్ తో నిరంతరం వార్తల్లో నిలుస్తానే ఉంది.

# బాలకృష్ణ ‘డాకు మహిరాజ్’ లి నెంబర్.1

నందమూరి బాలకృష్ణ హీరోగా బాబీ దర్జకత్వంలో రూపొంది గత నెల సంక్రాంతి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన దాకు మహోరాజ్ భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. బాక్యాఫీన్ వద్ద దాకు మహోరాజ్ సినిమా రూ. 150 కోట్లకు మించి వసూళ్లు రాబట్టింది. బాలకృష్ణ వరుసగా నాల్గవ విజయాన్ని ఈ సినిమాతో డక్కించుకుని డబల్ ఫోల్డ్రెండ్ సొంతం చేసుకున్నారు. ఈ సినిమాకు తమన్ ఇచ్చిన సంగీతం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. ముఖ్యంగా బ్యాక్ గ్రోండ్ స్టోర్సో పలు యాక్స్ ను సన్నిఖేశాల స్థాయిని తమన్ పెంచాడు. బాలకృష్ణతో వరుసగా నాల్గవ విజయాన్ని తమన్ సొంతం చేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఓటీటీలో దాకు మహోరాజ్ సందడి కొనసాగుతోంది. ధియేట్రికల్ రిలీజ్ అయిన నాలుగు వారాల తర్వాత ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ కు దాకు మహోరాజ్ సిద్ధం అయ్యాడు. ఇటీవలే ప్రముఖ ఓటీటీ నెట్ ఫైక్స్ లో సినిమా స్ట్రీమింగ్ కావడం మొదలైంది. తెలుగుతో పాటు హిందీ, ఇతర సాత్ భాషల్లోనూ సినిమాను స్ట్రీమింగ్ చేస్తున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని నందమూరి అభిమానులు మాత్రమే కాకుండా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులు డాకు మహోరాజ్ సినిమాను స్ట్రీమింగ్ చేస్తున్నారు. తక్కువ సమయంలోనే అత్యధిక వ్యాసిను రాబట్టిన సినిమాగా నెట్ఫీల్స్ లో దాకు మహోరాజ్ సినిమా నిలిచింది. ఇక ఇందియాలో టూప్లో ట్రైండ్ అవతును సినిమాగా కూడా డాకు మహోరాజ్ సినిమా నిలిచింది. డాకు మహోరాజ్ సినిమా బాక్యాఫీన్ వద్ద ఫేక్ చేసినట్లుగానే ఓటీటీలోనూ అందరి అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అన్ని భాషల ప్రేక్షకులు డాకు మహోరాజ్ సినిమాను ఆధరిస్తున్నారు. డాంతో హిందీ సినిమాలను పక్కకు నెట్టి నెట్ ఫైక్ ఇండియాలో నెం. 1 స్థానంలో నిలిచింది. హాలీవుడ్ సినిమాల స్థాయిలో ఈ సినిమాకు వ్యాస లభిస్తున్నాయిని నెట్ఫీల్స్ వర్గాల ద్వారా సమాచారం అందుతోంది. భారీ యాక్స్ ను సన్నిఖేశాలతో పాటు అదిరిస్తున్నారు.

A promotional poster for the Indian action film 'KGF Chapter 2'. The central figure is Yash, dressed as a warrior with a mustache and a red forehead mark, looking off to the side. He is wearing a dark military-style jacket over a white shirt. To his right, another male character with a beard and sunglasses is partially visible, holding a large battle-axe. In the foreground, Srinidhi Shetty is shown from the chest up, smiling warmly at the camera. Behind her, two other female characters are visible: one with short hair and another with long hair. In the bottom right corner, there is a smaller image of an older man with a beard. The background features a dramatic sky with large, billowing clouds.

పోయే ముఖజీక్ ఉండతటంతో సినిమా నెట్‌ఫైల్స్‌లో టావ్‌లో త్రింది అవుతోంది. ఊర్వశి రౌతేలాతో చేసిన సీన్సు, దబిది దిబిది సాంగికి నార్త్ ఇండియన్ సిని ప్రెక్షకుల నుంచి మంచి స్పూండన దక్కుతుంది. నెట్‌ఫైల్స్‌లో దక్కుతున్న స్పూండనకి సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ సంగీత దర్జకుడు తమన్న దర్జకుడు బాబీ టీట్టు చేశారు. బాలకృష్ణ అఖండ, వీర సింహరెడ్డి, భగవంత్ కేసరి సినిమాల తర్వాత చేస్తున్న సినిమా కావడంతో డాకు మహరాజ్ కై మొదటి నుంచి అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్ బ్యానర్లో నాగవంశి నిర్మించిన ఈ సినిమా బాక్స్‌ఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని సాంతం చేసుకోవడంతో మంచి లాభాలు దక్కించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాలో బాలకృష్ణకు జోడీగా ప్రగ్యాజైస్యూల్ నటించగా ముఖ్య పాత్రల్లో త్రద్దా శ్రీనాథ్, ఊర్వశి రౌతేలా నటించారు. బాబీవుడ్ స్టార్ నటుడు బాబీ డియోల్ ఈ సినిమాలో విలన్గా నటించి మెప్పించాడు. యానిమల్ సినిమాలో మాదిరిగానే చాలా స్థలివ్ గా బాబీ డియోల్ డాకు మహరాజ్‌లో కనిపించారు.

# ಅರಂಭನಾಲನ್ನ ಪರಿಶೀಲನೆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣ



తమన్నా తెలుగు సినిమా చేసి చాలా రోజులవుతుంది. చిన్న గ్యాప్ తర్వాత ఇష్టుడు తమన్నా చేసిన సినిమా ఓదెల2. అయితే ఇష్టుపీపరకు తమన్నా కెరీర్ లో చేసిన ప్రతీ పాత్ర గ్లామర్ తో కూడుకున్నదే. ఓదెల2 సినిమాలో తమన్నా తను ఎష్టుడూ కనిపించే పాత్రలకు భిన్నంగా కనిపిస్తుంది. ఈ సినిమాలో తమన్నా అఫోరిగా నటించింది. రిసెంట్ గా ఈ సినిమా టీజర్ ను మహా కుంభ మేళా సందర్భంగా కాశీలో రిలీజ్ చేశారు. 1.52 నిమిషాల నిదివి ఉన్న ఓదెల2 టీజర్ చాలా పవర్పుల్గా ఉంది. శివునికి తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన మంచి మనిషికి, ఓ ఆత్మకు మధ్య జిర్సె కథగా ఓదెల2 తెరకెట్టున్నట్టు టీజర్ చూసుంటే ఆరమపుతుంది. టీజర్ లో నాగ సాధువు పాత్రలో

తమన్నా స్థిన్ ప్రెజెన్స్ చాలా  
ఆకట్టుకునేలా ఉంది. సినిమాలోని  
విజావల్నీ నుంచి చాలా మంచి  
షాట్స్ ను కట్ చేయగా, వాటిన  
తన బ్యాక్ గ్రోండ్ స్టోర్ తో  
మరింత ట్రిల్హింగ్ గా మరల్చాడు  
మూజిక్ డైరెక్టర్ అజస్టెష్ లోకనాథ్.  
అశోక్ తేజ దర్శకత్వంలో వస్తువు  
ఈ సినిమాకు సంపత్తి నంది రచనా  
సహకారం అందించగా, డి. మధు  
ఓదెల2ను నిర్మిస్తున్నాడు. అయితే  
ఈ సినిమా నాలుగేళ్ళ కిందట  
రిలీజెన్ ఓదెల రైల్వే స్టేషన్ కు సీక్వెల్  
గా తెరకెక్కుతున్న వివయం  
తెలిసిందే. ఇంట్రైస్టీంగ్ కథతో  
ఇంబెన్స్ యాక్షన్ ను జ్యోండ్ చేస్తూ  
ఎమాషన్స్, ట్రైల్ తో రోలర్ కోస్టర్  
గా ఓదెల2 రూపొందిందని టీజర్ల  
చూస్తుంటే అర్థమవతుంది.  
కాకపోతే టీజర్లో కాన్ని సీన్స్,  
క్యారెక్టర్లను చూస్తుంటే అరుంధతి  
సినిమా గుర్తొస్తుంది. మొత్తానికి  
ఓదెల2 టీజర్ తో సినిమాపై  
అంచనాలను పెంచిందనడంలో  
ఎలాంటి రందేహం కేదు.

# భానుష్ణ.. ఎంతైనా గ్రేట్..

మెప్పించేందుకు తన వంతు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. గత ఏడాది రాయన్ తో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు. ఇప్పుడు జాబిలమ్మ నీకు అంత కోపమా అంటూ ప్రైక్షకుల ముందుకు వచ్చారు ధనుష్ట. తన మేనల్లుడు పవీష్ నారాయణ్ ను హీరోగా జాబిలమ్మ నీకు అంత కోపమా మూవీతో పరిచయం చేశారు. జెన్ జీ బ్యాప్సు టార్లో చేస్తూ తీసిన ఆ మూవీ రీసెంట్ గా ప్రైక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. రోమ్ కామ్ డ్రామాగా ఆడియోన్ ను మెప్పించింది కొంతమంది కుర్రాళ్లు, కుర్ర భామలతో తెరక్కించు ఆ మూవీ.. మంచి రెస్పోన్స్ అందుకుంటుంది. అయితే ఆ సినిమాకు సంబంధించిన ఓ రిపర్సీల్ వీడియో ఇస్తున్న శోస్టర్ విశిష్టాల్స్ పూర్వ తెల్లు లువుణ్ణేగి అగ్రాణ్ నీర్వీ కు దప్పత్తి తీర్వీ ను తెల్లే చేస్తూ కలిగించారు. ఉండే కారు



# పీరమల్లు నీర్తిగ్రంథి రఘుగ్న్య వివాహం..!!

వహన్ కళ్యాణ్ ప్రస్తుతం నటిస్తున్న ‘హరి హర వీరమల్లు’ సినిమాలో నదీన్ ఘక్కి కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న విషయం తెల్పిందే. అమెది గెస్ట్ రోల్ అయినా సినిమా కథలో ఆమె పాత్ర అత్యంత కీలకంగా ఉంటుంది అంటూ మేకర్స్ చెబుతూ వస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినిమా కోసం ఆమె పోర్చున్ ఘాటింగ్ పూర్తి చేశారని తెలుస్తోంది. నదీన్ ఘక్కి బాలీవుడ్లోనూ ఈమధ్య కాలంలో స్టీడ్స్గా సినిమాలు చేయకుండా స్లో అండ్ స్టడీ అన్నట్లుగా సినిమాలు చేస్తోంది. కొత్త సినిమాలకు కమిట్ కాకపోవడంకు కారణం ఏంటీ అంటూ గత కొన్ని రోజులుగా ఈ అమృది గురించి జాతీయ మిాడియాలోనూ కథనాలు వస్తున్నాయి. ఎట్లకేలకు నదీన్ ఘక్కి ఇండస్ట్రీలో బిజీగా లేకపోవడానికి కారణం తెలిసింది. ఇటీవల నదీన్ ఘక్కి తన బాయి ప్రెంండ్ టోనీ బేగ్ ను వివాహం చేసుకుంది. గత కొన్నాళ్లగా వీరిద్దరూ ప్రేమలో ఉన్నారు. ప్రేమించుకుంటున్న వీరిద్దరూ ఒకటి రెండు సార్లు మిాడియా కంట పడ్డారు. కానీ ఆ సమయంలో నదీన్ పెద్దగా రియాక్ట్ కాలేదు. వ్యాపారవేత్త అయిన టోనీ బేగ్తో వివాహం కారణంగా నదీన్ ఈమధ్య కాలంలో సినిమాలను తక్కువ చేసింది. రాక్స్పార్క సినిమాతో బాలీవుడ్కి పరిచయం అయి అదే పేరుతో రాక్స్పార్క నదీన్ అంటూ పిలిపించుకుంటున్న నదీన్ ఆ తర్వాత బాలీవుడ్లో ఎన్నో సినిమాల్లో నటించి మెప్పించింది. సోపల్ మిాడియాలో ఈమెకు ఉన్న ఘాలోయింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ప్రస్తుతం హరి హర వీరమల్లు సినిమాతో పాటు హౌస్పాల్ 5 సినిమాలోనూ నటిస్తోంది. ఆ సినిమాల ఘాటింగ్ పూర్తి చేసి పెళ్లి పీటలు ఎక్కిస్త నదీన్ తిరిగి సినిమాల్లో నటించేందుకు కొంత సమయం తీసుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చిన్న ట్రైక్ తీసుకుని బాలీవుడ్లో రీ ఎంట్రై ఇప్పసున్న నదీన్కి ఆ సమయంలో ఆఫర్లు వస్తాయా అనేది చూడాలి. నదీన్ వివాహం గురించి ముందస్తు సమాచారం లేకపోవడంతో పాటు, ఇండస్ట్రీకి చెందిన వారిని ఆహ్వానించకపోవడం ఇంకా పలు కారణాల వల్ల మిాడియా వర్ధాల్లో రకరకాలుగా పుకార్లు షికార్లు చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నదీన్ టోనీ బేగ్ ల వివాహం రహస్యంగా జరిగిందనే పుకార్లు షికార్లు చేస్తున్నాయి. అమెరికా లాన్ ఏంజెల్స్లోని ఒక స్టోర్ హాటల్లో వీరిద్దరి వివాహం జరిగింది. వారి సన్నిహితుల ద్వారా ఈ విషయం బయటకు వచ్చింది. కానీ ఇప్పటి వరకు నదీన్ ఘక్కి తన వివాహం గురించి బయటకు చెప్పులేదు. సొధారణంగా సెల్లులైటీలు తమ పెళ్లి ఫోలోలను ఎప్పటికప్పుడు సోపల్ మిాడియా ద్వారా షేర్ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ ఈ అమృదు మాత్రం పెళ్లి ఫోలోలను షేర్ చేయక పోవడం విడ్యూరంగా ఉండంటూ నెటీజన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇంతటి సీక్రెట్ వ్యవహరంగా పెళ్లిని ఎందుకు ఉంచుతుంది అంటూ కొందరు ప్రశ్నలున్నారు. ముందు ముందు అయినా నదీన్ తన పెళ్లి విషయాన్ని అధికారికంగా వెళ్డిసుందా లేదా రహస్యంగానే కంటిస్తూ చేసుందా అనేది చూడాలి.

