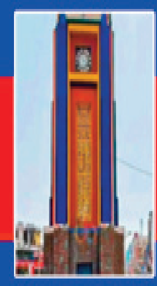
విలేకరులు కావలెను
ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
జిల్లాల వారీగా స్టాప్ రిపోర్టర్స్, మండల
రిపోర్టర్, కంట్రిబ్యూటర్స్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, కావలెను
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా
ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును
JBN NEWS 24/7
MOBILE : 8886090199, 9885211993,

అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక



అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
శుక్రవారం 19 డిసెంబర్ 2025

# అంగన్వాడీ వర్కర్లకు 5జి ఫోన్లు పంపిణీ చేసిన హరీష్ బాబు

ధర్మవరం, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

ధర్మవరం ఎన్డీఏ కార్యాలయంలో బత్తలపల్లి మండలానికి చెందిన అంగన్వాడీ వర్కర్లకు 5%+% మొబైల్ ఫోన్లను పంపిణీ చేయడంతో పాటు, మినీ అంగన్వాడీ వర్కర్లకు మెయిన్ అంగన్వాడీ వర్కర్లుగా లభించిన ప్రమోషన్ పత్రాలను అందజేసే కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది.

ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరీష్ బాబు పాల్గొని స్వయంగా అంగన్వాడీ వర్కర్లకు 5జి మొబైల్ ఫోన్లను పంపిణీ చేశారు. అలాగే, ఇప్పటివరకు మినీ అంగన్వాడీ వర్కర్లుగా సేవలందిస్తున్న వారికి మెయిన్ అంగన్వాడీ వర్కర్లుగా లభించిన ప్రమోషన్ పత్రాలను ఆయన చేతుల మీదుగా అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా హరీష్ బాబు మాట్లాడుతూ,.... గ్రామీణ స్థాయిలో అంగన్వాడీ వర్కర్లు ప్రభుత్వానికి కీలకమైన సేవలను అందిస్తున్నారని కొనియాడారు. మహిళలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు సంబంధించిన మహిళా%-%శిశు సంక్షేమ పథకాలు సమర్థవంతంగా ప్రజల వద్దకు చేరుతున్నాయంటే అందుకు అంగన్వాడీ వర్కర్ల కృషే ప్రధాన కారణమని పేర్కొన్నారు. మహిళా%-%శిశు సంక్షేమాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమ పాలనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోందని హరీష్ బాబు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగానే ఇప్పటివరకు పనిచేస్తున్న మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను మెయిన్ అంగన్వాడీ కేంద్రాలుగా అప్గ్రేడ్ చేయడం జరిగిందని వివరించారు. ఈ నిర్ణయంతో ఆయా కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు మరింత మెరుగుపడి, సేవల పరిధి విస్తరించడంతో పాటు ప్రజలకు అందే సేవల నాణ్యత పెరుగుతుందని అన్నారు. అదేవిధంగా, మినీ అంగన్వాడీ వర్కర్లకు మెయిన్ అంగన్వాడీ వర్కర్లుగా ప్రమోషన్లు కల్పించడం ద్వారా వారి సేవలకు తగిన గుర్తింపు లభించిందని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రమోషన్లతో వర్కర్లలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి, మరింత బాధ్యతాయుతంగా, నిబద్ధతతో ప్రజలకు సేవలందించేలా ప్రోత్సాహం కలుగుతుందని తెలిపారు. డిజిటల్ యుగానికి అనుగుణంగా అంగన్వాడీ వ్యవస్థను ఆధునీకరించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వమే అంగన్వాడీ వర్కర్లకు 5జి మొబైల్ ఫోన్లను అందజేస్తోందని హరీష్ బాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా పిల్లల

ఆరోగ్య వివరాలు, పోషణ సమాచారం, గర్భిణీ మహిళల రికార్డులు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలు వివరాలను ఆన్లైన్లో నమోదు చేయడంతో పాటు సంబంధిత అధికారులతో వేగంగా సమన్వయం చేసుకునే అవకాశం కలుగుతుందని వివరించారు. అంగన్వాడీ వర్కర్ల సంక్షేమానికి ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి భవిష్యత్తులో కూడా కట్టుబడి ఉంటామని హరీష్ బాబు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం అంగన్వాడీ వర్కర్లలో నూతన ఉత్సాహాన్ని నింపిందని ఆయన అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సిడిపిఓ. సరస్వతి, సూపర్వైజర్లు దేవమణి, చంద్రమ్మ, యర్రమ్మ, లలితమ్మ, బీపీసీ. ఓబులమ్మ, ప్రాజెక్ట్ లీడర్లు, సెక్టార్ లీడర్లు, మినీ సెంటర్స్ వర్కర్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

## క్రీడలు భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు వేస్తాయ్..!

- మచ్చా రామలింగారెడ్డి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏపీ ఒలంపిక్ అసోసియేషన్
- జిల్లా స్థాయి తైక్వాండో పోటీలను ప్రారంభించిన.. మచ్చా రామలింగారెడ్డి

అనంతపురము, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

నేటి యువత క్రీడలు తప్పకుండా ఆడాలని క్రీడల్లో ఆడడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండడంతో పాటు బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తాయని మచ్చా రామలింగారెడ్డి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఒలంపిక్ అసోసియేషన్ అన్నారు అనంతపురం జిల్లా తైక్వాండో అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఇండోర్ స్టేడియంలో గురువారం జిల్లా స్థాయి తైక్వాండో పోటీలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మాచ్చా రామలింగారెడ్డి ఉపాధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఒలంపిక్ అసోసియేషన్ పాల్గొన్నారు సభ అధ్యక్షుడిగా గురుస్వామి కార్యదర్శి జిల్లా తైక్వాండ్ అసోసియేషన్ వ్యవహరించారు. తైక్వాండో జిల్లా స్థాయి పోటీలను మచ్చా రామలింగారెడ్డి ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ చిన్నారులు క్రీడల్లో పాల్గొనడం వలన వారి భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు వేస్తాయని

నేటి సమాజంలో క్రీడలు ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నాయని, ప్రతి విద్యార్థి ఏదో ఒక క్రీడలో శిక్షణ మొదలు పెట్టాలి అన్నారు. తైక్వాండో క్రీడకు ప్రత్యేకత ఉందని, ఇది ఆత్మ రక్షణతో బాటు క్రీడా రిజర్వేషన్ కు కూడా ఉపయోగపడుతుంది అన్నారు. తైక్వాండోలో ప్రతిభ కనబరిస్తే ఉన్నత చదువులతో బాటు ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్ సంపాదించవచ్చు అన్నారు. క్రీడాకారులు జిల్లా స్థాయిలో ప్రతిభ చూపి రాష్ట్రస్థాయిలో రాణించి అనంతపురం జిల్లా ఖ్యాతిని పెంచాలని సూచించారు ఆధునిక కాలంలో పిల్లలను క్రీడల వైపు ప్రోత్సహిస్తున్న తల్లిదండ్రులను, జిల్లా తైక్వాండో అసోసియేషన్ సభ్యులను అభినందించారు. డిఎస్డిఓ మంజుల మాట్లాడుతూ తైక్వాండో సాధనకు ఇది సరయిన వయస్సు అని, ఈ వయస్సు నుంచి క్రమం తప్పక సాధన చేస్తే భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు వేసుకోవచ్చు అన్నారు. చిన్న వయస్సు నుంచే ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తున్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను అభినందించారు. జిల్లా తైక్వాండో అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గురుస్వామి మాట్లాడుతూ ఈ పోటీలకు సబ్ జూనియర్, క్యాడెట్ విభాగాల నుంచి 150 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొనడం ఈ పోటీల్లో మొదటి స్థానాలు సాధించిన సబ్ జూనియర్ క్రీడాకారులు జనవరిలో జరుగు 39వ అంతర్ జిల్లాల తైక్వాండో పోటీల్లో పాల్గొంటారన్నారు. ఈ పోటీలు విజయవంతం అయ్యేందుకు కృషి చేసిన సీనియర్ శిక్షకులు కేశవయ్య, వెంకటేశులు, మనీంద్ర, కృష్ణ బాబులను జిల్లా తైక్వాండో అసోసియేషన్ అభినందించింది

## స్వర్ణాంధ్ర 2047 - 10 సూత్రాల లక్ష్య సాధన దిశగా జిల్లా కార్యాచరణ
## 5వ కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్లో జిల్లా ప్రగతిపై సమగ్ర నివేదిక

పుట్టపర్తి, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధి సాధించేలా 2047 స్వర్ణాంధ్ర విజన్ – 10 సూత్రాల లక్ష్య సాధన ప్రణాళికలను పటిష్ఠంగా అమలు చేయడానికి జిల్లా యంత్రాంగం సమిష్టిగా కృషి చేస్తోందని జిల్లా కలెక్టర్ ఏ. శ్యాంప్రసాద్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారికి వివరించారు.

గురువారం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన రెండవ రోజు రాష్ట్ర సచివాలయంలో నిర్వహించిన 5వ జిల్లా కలెక్టర్ల సదస్సులో జిల్లా కలెక్టర్ ఏ. శ్యాం ప్రసాద్ పాల్గొని జిల్లా ప్రగతిపై సమగ్ర నివేదిక సమర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా సమీక్షలో భాగంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా జిల్లాలో అమలు చేస్తున్న కార్యాచరణ కార్యక్రమాలు, ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన 10 సూత్రాల అమలు, వ్యవసాయంతో పాటు అనుబంధ రంగాల పురోగతి, ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రోత్సాహం, రైతు ఆదాయం పెంపుదలపై తీసుకుంటున్న చర్యలను ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు.

అలాగే నైపుణ్యాభివృద్ధి మరియు ఉపాధి కల్పన కార్యక్రమాలలో భాగంగా జాబ్ మేళాల నిర్వహణ, స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల కల్పన, పరిశ్రమలతో అనుసంధానం ద్వారా ఉపాధి పెంపుపై జరుగుతున్న చర్యలను సమగ్రంగా వివరించారు.

రెవెన్యూ, ఆదాయార్జన శాఖల కార్యాచరణ, భూసంబంధిత సేవల్లో పారదర్శకత, ప్రజలకు వేగవంతమైన సేవల అందింపు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల

అమలులో ప్రజాసానుకులా అవగాహన పెంపుపై కూడా కృషి చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

అలాగే జిల్లాలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు తీసుకుంటున్న ముందస్తు చర్యలు గురించి కూడా జిల్లా ఎస్పీ సతీష్ కుమార్ సమావేశంలో వివరించారు.

జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధి, సుస్థిర పాలన లక్ష్యంగా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేస్తూ, ప్రభుత్వ ఆశయాలకు అనుగుణంగా లక్ష్య సాధనకు కృషి చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

ఈ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి, రాష్ట్ర మంత్రులు, చీఫ్ సెక్రటరీ, ఆయా శాఖల ప్రధాన కార్యదర్శులు, జిల్లా కలెక్టర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## బాలల సహాయ గోడ పత్రికలను విడుదల చేసిన జిల్లా జడ్జ్ ఈ.భీమరావు

అనంత, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణం నందు 18-12-2025 తేదీ శుక్రవారం రోజున జాతీయ న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ న్యూఢిల్లీ వారి ఆదేశాల మేరకు, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అమరావతి వారి సూచనల మేరకు ఎలిమినేటింగ్ చైల్డ్ మ్యారేజెస్ , 2005 లో భాగంగా 100 రోజుల ప్లాన్ ఆఫ్ యాక్షన్ కు సంబంధించి అనంతపురం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి అయిన ఈ. భీమారావు గోడపత్రికలను విడుదల చేశారు. ఇందులో భాగంగా జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ100 రోజులలో సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువ అవగాహన సదస్సులు సంబంధిత శాఖల వారి తో అనుసంధానమై గ్రాస్ రూట్ లెవెల్ వరకు ఈ అనాచారాన్ని రూపుమాపే విధంగా అందరిలోనూ అవగాహన కలిగిస్తే, ఈ 100 రోజుల క్యాంపెయిన్ సక్సెస్ అయినట్లే అని తెలిపారు. ఆడపిల్లలకు చదువు పట్ల జిజ్ఞాసను పెంచి వారి అభివృద్ధిని మరియు హితోదికంగా వారి కుటుంబ శ్రేయస్సును కోరుకుందాం అన్నారు.

ఈ బాల్య వివాహాలు అన్న దురాచారం పట్ల అందరూ అవగాహన కలిగి ఇలాంటి వాటి పట్ల జాగరుకతతో ఉండి మెరుగైన సమాజం ఎదుగుదలకు మన వంతు తోడ్పడదాం అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం జిల్లా న్యాయ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి గారైన ఎన్ .రాజశేఖర్ మరియు డిఎల్ఎస్ఎ వారి సిబ్బంది సిబ్బందిపాల్గొన్నారు

## తెలుగుదేశం నాయకున్ని పరామర్శించిన సింగనమల తెలుగుదేశం నాయకులు

శింగనమల, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

శింగనమల నియోజకవర్గ ప్రజల తరపున కీలక రహదారి సమస్యపై శింగనమల శాసనసభ్యురాలు బండారు శ్రావణి శ్రీ కేంద్ర రహదారులు, రవాణా శాఖ మంత్రి శ్రీ నితిన్ జయరాం గడ్కరీ వినతిపత్రం అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా జాతీయ రహదారి ఎన్హెచ్-544డి పై కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా శింగనమల క్రాస్ వద్ద వాహనాల అండర్పాస్ ఏర్పాటు చేయాలని ఎమ్మెల్యే వినతిపత్రంలో కోరారు. శింగనమల క్రాస్ వద్ద అండర్పాస్ లేకపోవడం వల్ల స్థానిక ప్రజలు, రైతులు, వ్యాపారులు ప్రతిరోజూ తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ప్రమాదాల సంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నదని, ఎమ్మెల్యే , కేంద్ర మంత్రి వివరించారు.

అండర్పాస్ ఏర్పాటు చేస్తే పరిసర గ్రామాలు, వ్యవసాయ భూములు, మార్కెట్లు, విద్యా మరియు వైద్య అవసరాలకు ప్రజలు సురక్షితంగా, సులభంగా

రాకపోకలు సాగించేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఈ అంశంపై ఎన్ హెచ్ ఎ ఐ అధికారులకు తగిన ఆదేశాలు జారీ చేసి, తక్షణమే అవసరమైన నిర్ణయాలు తీసుకునేలా చూడాలని కేంద్ర మంత్రి ఎమ్మెల్యే కోరారు.

ఈ వినతిపై స్పందించిన కేంద్ర మంత్రి శ్రీ నితిన్ జయరాం గడ్కరీ సమస్య ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, సానుకూలంగా స్పందిస్తూ ఎన్ హెచ్ ఎ ఐ అధికారులతో పరిశీలన జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు

## సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్లో సత్తా చాటిన కరుట్లపల్లి జడ్పీ హై స్కూల్ విద్యార్థులు

కూడేరు, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)

కూడేరు మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల నందు మండల స్థాయి సైన్స్ ఫెయిర్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. ముఖ్య అతిథులుగా మండల విద్యాశాఖ అధికారి -1 మహమ్మద్ గౌస్, విద్యాశాఖ అధికారి-2 సాయి కృష్ణ పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులలో సైన్స్ పట్ల ఆసక్తి మరియు ప్రయోగాత్మక పరిశీలనలో భాగంగా వాటిని పెంపొందించడంలో ఇలాంటి సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని మండల విద్యాశాఖ అధికారి మహమ్మద్ గౌస్ పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సైన్స్ మరియు ప్రయోగశాలను పట్ల అనేక నిధులు ఖర్చు చేస్తున్నడంతో విద్యార్థులలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను శాస్త్రవేత్తలను వెలికి తీయడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అన్నారు. మొదటి స్థానంలో ఎకో సాన్ టాయిలెట్ కరుట్లపల్లి పాఠశాల

విద్యార్థులు,రెండవ స్థానంలో వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ కేజీబీవీ విద్యార్థినిలు కూడేరు విద్యార్థులు, సస్టైనబుల్ అగ్రికల్చర్ జల్లిపల్లి పాఠశాల విద్యార్థులు, ఇండివిజువల్ కేటగిరీలో డ్రిప్ ఇరిగేషన్లో కూడేరు విద్యార్థులు గెలుపొందారు. వీరంతా 20 వతేదీన జరిగే జిల్లా స్థాయి పోటీలలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. ఇందులో ప్రత్యేకంగా మొదటి స్థానం సంపాదించిన కరుట్లపల్లి విద్యార్థినులైన ప్రణిత,భవానిలను మరియు ప్రధానోపాధ్యాయులైన ఆంజనేయులు, సైన్స్ ఉపాధ్యాయురాలు నాగరత్నను ఎమ్ఈఓ లు అభినందించారు

## మహిళా ఉపాధ్యాయినులకు సి సి ఎల్ పై జీవో

యాడికి, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
మహిళా ఉపాధ్యాయినులు సేవ నుంచి రిటైర్ అయ్యే వరకు ఎప్పుడైనా చైల్డ్ కేర్ లీవ్స్ ఉపయోగించుకునే విధంగా ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోకు గాను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గౌరవనీయులు శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారికి, రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ గారికి మరియు ఈ జీవో సాధనలో కీలకంగా సహకరించిన పి ఆర్ టి యు ఏపీ ఎమ్మెల్సీ శ్రీ గాదె శ్రీనివాసులు నాయుడుకి, పీఆర్‌టీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శ్రీ మిట్ట కృష్ణయ్యకి, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ గిరి ప్రసాద్ కి మహిళా ఉపాధ్యాయినిలు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా యాడికి మండల కేంద్రంలోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల నెంబర్ 4 లో ఉపాధ్యాయులు పి ఆర్ టి యు జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు శ్రీ రవీంద్ర ఆధ్వర్యంలో కృతజ్ఞత కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల మహిళా ఉపాధ్యాయినులు శైలజ కుమారి, వరలక్ష్మి, పద్మావతి, నాగలక్ష్మి, చంద్రశేఖర్, రంగస్వామి రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

## యాడికిలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులు

యాడికి, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యే శ్రీ జెసి అస్మిత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు యాడికి మండల కేంద్రంలోని ఓంశాంతి కాలనీ, రాఘవేంద్ర కాలనీ, చెన్నకేశవ కాలనీ, వెంగమ నాయుడు కాలనీలలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులు కొనసాగుతున్నాయి. ఆయా కాలనీల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో భాగంగా చేపట్టిన ఈ రోడ్ల పనులను గుత్తేదారులు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకొని నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటిస్తూ నిర్మాణం చేస్తున్నారు. ఈ రోడ్ల నిర్మాణంతో ప్రజలకు సౌకర్యం కలగనుందని కాలనీవాసులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీవాసులు ఎమ్మెల్యే జె.సి. అస్మిత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రోడ్ల నిర్మాణ పనులను డి ఈ ఎల్లమనాయుడు, జే ఈ వరప్రసాద్, సచివాలయ ఇంజనీరింగ్ అసిస్టెంట్ జయలలిత మరియు టీడీపీ నాయకులు విశ్వనాథ్, వెలిగండ్ల ఆదినారాయణ, నంద్యాల రంగస్వామి, రామచంద్ర, సుభాన్, ఉపేంద్ర, శివ, శివకోటి, బాబు పర్యవేక్షించారు

## శీతాకాలం %-% గుండెకు పరీక్షా కాలం

యాడికి, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
శీతాకాలం చలి, పండుగలు, అతిగా తినడం, మద్యం గుండెపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. చల్లని వాతావరణం రక్తపోటును పెంచి గుండెకు అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుంది. బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారితో పాటు యువత కూడా ఈ కాలంలో గుండె సమస్యలకు గురయ్యే అవకాశం ఉందని ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పండుగల సమయంలో అధికంగా తినడం, రాత్రి ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం, మద్యం మరియు ధూమపానం గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ భావించే ఛాతీ బిగుతు, గుండె దడ వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయరాదని సూచిస్తూ, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి, మద్యం, ధూమపానం మానుకోని, సరైన నిద్ర పొందాలని, ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస ఆడకపోతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన గుండెతో 2026 సంవత్సరమును స్వాగతించాలని తెలిపారు

## శివరాత్రి మాసంలో శ్రీ గాయత్రి మాత దేవాలయం ఏర్పాటు
## వ్యవస్థాపకులు వైద్యులు, కె ఆర్ వి గుప్తా

మడకశిర, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
సత్యసాయి జిల్లా మడకశిర పట్టణంలోని, పెనుగొండ రోడ్డు గాయత్రి కాలనీలో శివరాత్రి మాసంలో శ్రీ గాయత్రి మాత దేవాలయాన్ని, నియమించాలని, నిత్యం అన్న సంతర్పణ జరిగే విధంగా ఏర్పాటు, చెయ్యాలనే ఉద్దేశంతో, జరిగే విధంగా ఏర్పాటు చేయాలని, అలాగే చిన్నప్పటినుండి గాయత్రి మాత ఆరాధకున్ని ప్రతిరోజు కూడా గాయత్రి మాత మూడు పూటలా పూజలు జరగాలని అదేవిధంగా ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు, అన్నసంతర్పణ జరిగే విధంగా ఏర్పాటు చేయాలని ఉంది అలాగే, నా కుటుంబ సభ్యులు,గాయత్రి మాత సేవలో ఉంటూ, అదేవిధంగా భారతీయ జనతా పార్టీలో గత 30 ఏళ్లుగా కార్యకర్తగా ఉన్నానంటూ, ఊపిరి ఉన్నంతవరకు జనతా పార్టీ కోసం కార్యకర్తగా ముందుండి నడుచుకుంటానని, తెలిపారు

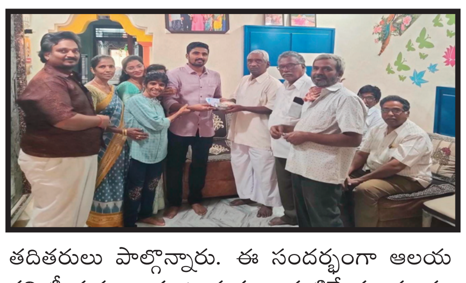
## శింగనమల మండల కేంద్రంలో బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ నియోజకవర్గ కమిటీ సమావేశం

శింగనమల, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
శింగనమల మండల కేంద్రంలో బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ నియోజకవర్గ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీ కాసాని నాగరాజు ముఖ్యఅతిథిగా వచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసులు అధ్యక్షుతన జరిగింది. జిల్లా అధ్యక్షులు నాగరాజు మాట్లాడుతూ వచ్చే లోకల్ బాడీ ఎన్నికలలో అన్ని సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ,జడ్పీటీసీ స్థానాలలో పోటీ చేస్తుంది అని తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమం లో నియోజకవర్గం నూతన కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరిగింది.
నూతన కమిటీ వివరాలు.
వరికూటి అనిల్ కుమార్ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్. 1
ఏ. రమేష్ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్. 2
శంకర్ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు.
ఎంసి . రాజు నియోజకవర్గం ఉపాధ్యక్షులు.
నరసింహ మూర్తి నియోజకవర్గం కార్యదర్శి.
మిద్దె శివయ్య నియోజకవర్గం కోశాధికారి.
అశోక్ కుమార్ బి వి ఎఫ్ కన్వీనర్. ఎం. సాయి బి వి ఎఫ్ కో కన్వీనర్ నియమించడం జరిగింది

## కేబుల్ వైర్ల దొంగతనాలపై పోలీసుల క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

యాడికి, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
తాడిపత్రి సబ్‌డివిజనల్ పోలీస్ అధికారి శ్రీ రోహిత్‌కుమార్ చౌదరి యాడికి సీఐ శ్రీనివాసులుతో కలిసి యాడికి మండల పరిధిలోని చందన గ్రామాన్ని గురువారం సందర్శించారు. ఇటీవల రైతుల పొలాల్లో రాత్రివేళ గుర్తు తెలియని దొంగలు కరెంట్ వైర్లు, మోటార్ డ్రిప్ వైర్లను కత్తిరించి దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న నేపథ్యంలో, దొంగతనం జరిగిన ప్రాంతాలను వారు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. అదేవిధంగా గత నెలలో ఆదాని సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ ఉద్యోగుల నివాస గృహంలో జరిగిన వెండి దొంగతనం కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా సంబంధిత ప్రాంతాలను కూడా పోలీసు అధికారులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నేరాల నియంత్రణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చించారు. రాత్రివేళ గస్తీని మరింత పటిష్టం చేయాలని, గ్రామస్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎస్‌డీపీఓ రోహిత్‌కుమార్ చౌదరి అధికారులకు సూచించారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజలను కోరారు. నేరాల నివారణకు ప్రజల సహకారం అవసరమని ఆయన తెలిపారు

## శ్రీ కొత్త రాయుడు స్వామి ఆలయ అభివృద్ధికి ఒక లక్ష పదకొండు వేల విరాళం



యాడికి, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
యాడికి మండలం కమలపాడు పంచాయతీలో స్వయంభూగా వెలసిన శ్రీ లక్ష్మి కొత్త వెంకటరమణ స్వామి (కొత్త రాయుడు స్వామి) ఆలయంలో ధ్వజస్తంభం పునర్నిర్మాణంతో పాటు పలు ఆలయ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టిన విషయం ఇటీవల వార్తాపత్రికల్లో ప్రచురితమైంది. దీనికి స్పందించగా కీర్తిశేషులు గంగవరం ప్రభాకర్ సుధామని కుమారుడు గంగవరం రాజేష్ ( గంగవరం నాగభూషణం శెట్టి మనవడు ) తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా భార్య జ్యోతి, కుమార్తె లాలిత్య, అక్క మౌనికతో కలిసి ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీకి ఒక లక్ష పదకొండు వేల నూట పదహారు రూపాయలు విరాళంగా అందజేశారు. ఈ విరాళాన్ని ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులకు అధికారికంగా అందజేయగా, ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రయ్య, ప్రసాదు, సురేష్, సత్యమయ్య, సూరి, శ్రీధర్, పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే ధ్వజస్తంభం తయారీకి ఆర్డర్ ఇవ్వడం జరిగిందని, ధ్వజస్తంభం చుట్టూ ఇత్తడి తొడుగు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ఆలయ ముందర ఎనిమిది పిల్లర్లతో కళ్యాణ మండపం (కట్ట) విస్తరణ పనులు వేగవంతంగా కొనసాగుతున్నాయని కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో దాతలు ముందుకు వచ్చి సహకరిస్తే, భక్తులకు మరియు ఆలయ అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలను చేపడతామని తెలిపారు.

## పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం పైన అవగాహన సదస్సు కార్యక్రమం

అనంతపురము, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
జిల్లా అధికారుల మరియు అనంతపురం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ యొక్క ఆదేశాల మేరకు, ఈ రోజు మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ నందు ఆదివారం 21 వ తేదీన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం ఉన్నందున అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్ మెడికల్ ఆఫీసర్స్ కి మరియు హెల్త్ సెక్రటరీ లకు, ఆశాలకు పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం పైన అవగాహన సదస్సు కార్యక్రమం జరిగింది. అర్బన్ పరిధిలో గల ఎస్టిమేషన్ చిల్డ్రన్ 34310 పిల్లలకు మొదటి రోజే 100% శాతం అయ్యేలాగా కృషి చేయాలని తెలియచేసారు. అర్బన్ పరిధిలో 120 బూత్ లు 8 ట్రాన్సిట్ పాయింట్ లు 12 మంది సూపర్వైజర్స్ ను వేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ హెల్త్ ఆఫీసర్ డి పావని గారు, డిస్ట్రిక్ట్ ఇమ్యునైజేషన్ ఆఫీసర్ శశిభూషన్ గారు, అర్బన్ నోడల్ ఆఫీసర్ విష్ణు మూర్తి గారు, ప్రవీణ్ కుమార్ , మెడికల్ ఆఫీసర్స్ లు పాల్గొనడం జరిగింది.

## డాక్టర్ రామసుబ్బయ్య మరణం వైద్య రంగానికి తీరని లోటు

అనంతపురము, డిసెంబర్18 (అనంత ప్రభ)
డాక్టర్ రామసుబ్బయ్య గారి మరణం వైద్య రంగానికి, అనంతపురం జిల్లాకు తీరని లోటని అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ అన్నారు. రామసుబ్బయ్య గారి మరణ వార్త తెలిసిన తర్వాత చాలా బాధ కల్గించిందన్నారు. వైద్య రంగంలో ఆయన అందించిన సేవలు వెలకట్టలేనివన్నారు. మాజీ రాష్ట్రపతి నీలం సంజీవరెడ్డికి వ్యక్తిగత వైద్యులుగా కూడా ఆయన పని చేశారన్నారు. అనంతపురం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల స్థాపన కోసం ఆయన చేసిన కృషి మరువలేనిదన్నారు. వైద్య రంగాన్ని ఆయన వ్యాపార దృక్పథంతో పాటు కాకుండా సేవా రంగంగా చూశారన్నారు. ఆయన్ని ఆదర్శంగా తీసుకుని ఎంతో మంది వైద్యులు ప్రజలు సేవలందించారన్నారు. అలాంటి వైద్యున్ని కోల్పోవడం చాలా బాధాకరమన్నారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి కలగాలని కోరుకున్నారు. వారి కుటుంబసభ్యులకు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు..

## పయ్యావుల బ్రదర్స్ చొరవ తో అరవకూరు లో కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ

కూడేరు, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండల పరిధిలోని అరవకూరు గ్రామంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ రాష్ట్ర తెదేపా సీనియర్ నాయకులు పయ్యావుల శ్రీనివాసులు చొరవ తో 80 మంది మహిళలకు సబ్సిడీ క్రింద జూకి కుట్టు మిషన్ ను అరవకూరు టీడీపీ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో గ్రామంలోని కమ్యూనిటీ హాల్ దగ్గర పెద్ద ఎత్తున పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భారీగా మహిళలు, టీడీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు తెలుగు యువత అందరూ పాల్గొన్నారు.

## తెలుగుదేశం నాయకున్ని పరామర్శించిన శింగనమల తెలుగుదేశం నాయకులు

శింగనమల, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
శింగనమల మండలం గురుగుంట్ల గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ తెలుగుదేశం నాయకులు బండి వైదయ్యం చెయ్యి విరగడంతో ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతుండగా సింగనమల మండల పార్టీ కన్వీనర్ గోరంట్ల మారుతీ నాయుడు సింగల్ విండో చైర్మన్ గుర్రం లక్ష్మినారాయణ మాజీ ఎంపీటీసీ కుల్లాయప్ప తెలుగు యువత నాయకులు వద్దే సుంకన్న తదితరులు పరామర్శించడం జరిగింది

## ప్రస్తుత రబీ 2025-26 సీజను ఈ క్రాప్ బుకింగ్.ఈ -పంట నమోదు

శింగనమల, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
జనవరి రెండవ వారం లో మండలం నందు ప్రభుత్వ కంది కొనుగోలు కేంద్రం ఏపీ మార్క్ ఫెడ్.ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడును. కంది క్వింటా 8000 రూపాయల తో కొనుగోలు చేయబడును...గత ఖరీఫ్ 2025 లో కంది సాగు చేసి, ఈ క్రాప్ బుకింగ్.నందు నమోదు చేసుకున్న రైతులు మీ గ్రామ రైతు సేవ కేంద్రాలలో వ్యవసాయ సిబ్బంది ని సంప్రదించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని తెలియచేయడమైనది.. అదే విధంగా, ప్రస్తుత రబీ 2025-26 సీజను నందు సాగు చేసిన పంట లను ఈ క్రాప్ బుకింగ్.ఈ -పంట నమోదు ) చేయించుకోవలసింది గా తెలియచేయడమైనది.

## కువైట్‌కు చేరుకున్న ఆలూరు సాంబశివారెడ్డి

శింగనమల, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
కువైట్‌కు చేరుకున్న వైఎస్సార్సీపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి %o% ఎన్నారై కోఆర్డినేటర్ ఆలూరు సాంబశివారెడ్డి. విమానాశ్రయంలో ఆయనకు వైఎస్సార్సీపీ ఎన్నారై నేతలు ఘన స్వాగతం పలికారు.
పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి ఆలూరు సాంబశివారెడ్డిని అనురాగపూర్వకంగా అభినందించిన ఎన్నారై నేతలు. ఈ నెల 21వ తేదీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా ప్రవాస నాయకులతో కలిసి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనున్నట్లు ఆలూరు సాంబశివారెడ్డి. కువైట్ విమానాశ్రయంలో వైఎస్సార్సీపీ ఎన్నారై బృందం పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి హృదయపూర్వకంగా ఆహ్వానించింది.

## ఆల్ ఇండియా లెవెల్ లో 22వ ర్యాంకు సాధించిన తలూరు హరికృష్ణ

అనంత, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
రాప్తాడు నియోజకవర్గం ఆత్మకూరు మండల పరిధిలోని సిద్దరాంపురం గ్రామానికి చెందిన తలూరు హరికృష్ణ ఐబిఎస్ ఆల్ ఇండియా లెవెల్ 22ర్యాంక్ సాధించాడు, హరికృష్ణ తండ్రి వెంకటేశ ప్రసాద్ రిటైర్డ్ టీచర్ తల్లి నిర్మల గృహిణి,,, తాత ఆత్మకూరు మాజీ జెడ్పిటిసి హనుమంతప్పచౌదరి, హరికృష్ణ ఆల్ ఇండియా లెవెల్ ర్యాంక్ సాధించి సిద్దరాంపురం గ్రామం పేరును ఇండియా లెవెల్ తీసుకెళ్లినందుకు స్థానిక గ్రామ ప్రజలు అభినందించారు

## ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతమ్మ చొరవతో గ్రామ సరోజిని సంస్థ ద్వారా కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ

అనంత రూరల్, డిసెంబర్ 18 (అనంత ప్రభ)
రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతమ్మ సహకారంతో గ్రామ సరోజినీ సంస్థ ద్వారా ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతమ్మ సహకారంతో కురుగుంట గ్రామంలో మహిళలకు కుట్టు మిషన్ల శిక్షణ ఇచ్చి తెదేపా తెలుగు రైతు అధ్యక్షులు నారాయణస్వామి ఆధ్వర్యంలో కుట్టు మిషన్లను పంపిణీ చేయడం జరిగింది.

AP 4PG 19 12 2025 FRIDAY qxp_Layout 1 19-12-2025 06:31 AM Page 3

# దోసకాయ వలన కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు

దోసకాయలు ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల యొక్క గొప్ప మూలం. వీటిలో ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, విటమిన్ కె మరియు పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి, ఇవన్నీ శరీరంలో ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషిస్తాయి.

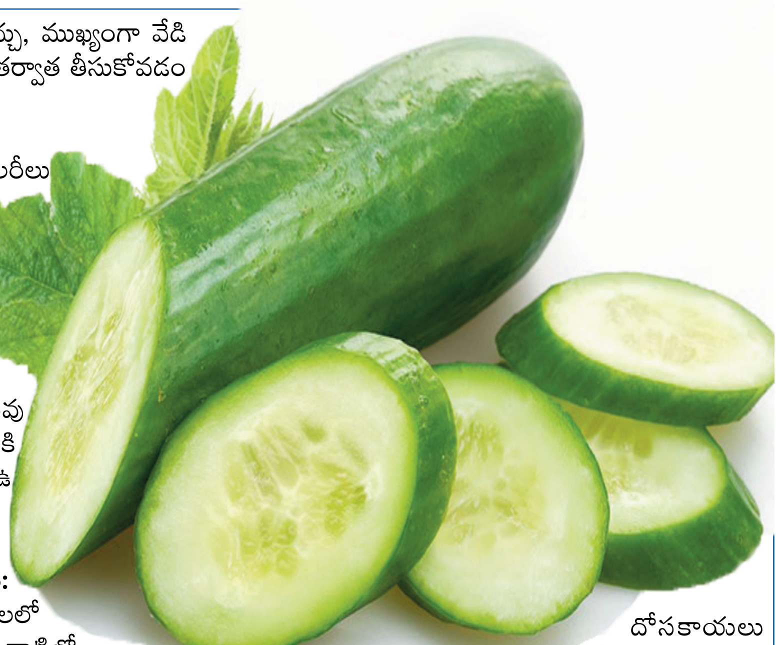
విటమిన్ సి అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రోగనిరోధక పనితీరును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ కె ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది మరియు రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడుతుంది. పొటాషియం ఒక ఖనిజం, ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

దోసకాయలు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి6 మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఇతర పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి, అలాగే ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

**దోసకాయలోని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు**

**మెరుగైన జీర్ణక్రియ:** దోసకాయలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది సాధారణ ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. దోసకాయలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇవి మలం మృదువుగా మరియు సులభంగా బయటకు వెళ్లడానికి సహాయపడతాయి.

**హైడ్రేషన్:** దోసకాయలు 95% కంటే ఎక్కువ నీటిని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి హైడ్రేట్‌గా ఉండటానికి మంచి మార్గం. దోసకాయలు తినడం వలన మీరు రిఫ్రెష్ భావనను మరియు శక్తిని పొందవచ్చు, ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో లేదా వ్యాయామం తర్వాత తీసుకోవడం చాలా మంచిది.



**బరువు తగ్గడం:** దోసకాయలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. నీరు మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వలన, ఇది ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోకుండా మీరు పూర్తి మరియు సంతృప్తిగా అనుభూతి చెందడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం లేదా బరువు పెరగటానికి ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం ఉత్తమం.

**మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యం:** దోసకాయలు చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులలో ప్రముఖమైన పదార్థం, ఎందుకంటే వాటిలో విటమిన్ సి మరియు కెఫిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి, ఇవి చర్మపు చికాకు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దోసకాయలను తినడం వల్ల హైడ్రేషన్ మరియు ముఖ్యమైన పోషకాలను అందించడం ద్వారా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

**ఉబ్బరం తగ్గించడం :** దోసకాయలు శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి కళ్ల చుట్టూ ఉబ్బిన ప్రాంతాన్ని తగ్గిస్తాయి. అందుకే మీరు స్పాలలో లేదా సినిమాల్లో కళ్లపై దోసకాయ ముక్కలను ఉపయోగించడం తరచుగా చూస్తారు.

**దోసకాయతో అందం మెరుగు పరుచుకోవడం ఎలా?**

దోసకాయలు మీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు, మీ చర్మం మరియు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దోసకాయల యొక్క కొన్ని సౌందర్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెల్సుకుందాం:

**చర్మ సంరక్షణ:**

దోసకాయలు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉండే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు చికాకు లేదా ఎర్రబడిన చర్మానికి ఉపశమనం కలిగి ఇస్తాయి. దోసకాయ ముక్కలు లేదా రసాన్ని చర్మానికి అప్లై చేయడం వల్ల ఎరుపు మరియు చికాకు తగ్గుతుంది.

# గోరింటాకు ఎర్రగా పండటానికి అరుదైన చిట్కాలు

మహిళలు గోరింటాకు ఎర్రగా పండాలని కోరుకుంటారు గోరింటాకు ఎంత ఎర్రగా పండితే అంత మంచి మొగుడు వస్తాడని చాలామంది నమ్మకం అయితే గోరింటాకు ఎర్రగా అందంగా పండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనే ప్రశ్న మన మనస్సులో రావచ్చు. ఈ వ్యాసంలో మీ కోసం గోరింటాకు- మెహందీ ఎలా ఎర్రగా పండేలా చేయాలి అనే దానికి ప్రతిస్పందనగా చక్కని అరుదైన చిట్కాలు

గోరింటాకు పెట్టుకునే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. తర్వాత చేతికి ఎలాంటి తడి లేకుండా చూసుకుని తర్వాత మీకు ఇష్టమైన డిజైన్‌ను మీ చేతుల్లో అలంకరించుకోండి. ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు అలాగే ఉంచండి. మీరు గోరింటాకు 12 గంటలు అలాగే ఉంచవచ్చు. అదే సమయంలో గోరింటాకు (మెహందీ) తీసినపుడు చాలామంది నీటితో సబ్బుతో కడుగుతారు అలా కాకుండా నీళ్లు లేదా ఎలాంటి సబ్బు ఉపయోగించకుండా గోరింటాకు ఎండు పోయిన తర్వాత గోరింటాకును అర చేతులను కలిపి రుద్దడం ద్వారా గోరింటాకును తొలగించండి. గోరింటాకు పూర్తిగా తొలగించే వరకు ఇలా చేయండి. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు కొన్ని గంటల ప్రభావాన్ని చూస్తారు మరియు మీరు మెహందీ ఎర్రగా అందంగా ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.

**మెహందీ గోరింటాకు నిమ్మ-చక్కెర రసం**

నిమ్మకాయ-చక్కెర గోరింటాకు రంగును ఎర్రగా చేయడానికి సులభమైన మార్గం. నీటిలో కొద్దిగా చక్కెర ఉడకబెట్టి ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత ఒక గిన్నెలో తీసుకొని దానికి కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి. గోరింటాకు ఎండిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని రాయండి. చక్కెర గోరింటాకు చర్మంపై ఎక్కువసేపు ఉండటానికి సహాయపడుతుంది, నిమ్మరసం మెహందీ రంగును మరింత లోతుగా చేస్తుంది. మెహందీ ఆరడం ప్రారంభించినప్పుడు మీరు నిమ్మ-చక్కెర రసాన్ని రాయాలి తద్వారా గోరింటాకు -మెహందీ మీ చేతుల్లో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది మరియు గోరింటాకు రంగుని మీ చేతుల మీదకి ఇంకెలా చేసి దాని అందాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

# అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచాలా?

## పాలలో ఇది కలుపుకొని తాగండి

ప్రపంచంలో అధిక శాతం మంది హైపర్ టెన్షన్ లేదా హైబీపీతో బాధపడుతున్నట్టు అంచనా. చాలామందిలో హై బీపీ తీవ్ర స్థాయికి చేరుకునే వరకు పట్టించుకోరు. ఆ తర్వాత వైద్యుడు వద్దకు పరుగులు తీస్తారు. తలనొప్పి, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు, దగ్గు వంటివి బీపీ పెరిగితే కనిపించే లక్షణాలు. ఒకప్పుడు వయసు పెరిగాక మాత్రమే హైబీపీ వచ్చేది. ఇప్పుడు 18 ఏళ్ల వయసు నుంచి కూడా హైపర్ టెన్షన్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి హైబీపీ ఉంటున్నట్టు వైద్యుల అంచనా.

ఇది ఎందుకు వస్తుందో కచ్చితంగా చెప్పలేము. వంశపారంపర్యంగా కూడా హైపర్ టెన్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం తగ్గించేసింది యువత. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నిల్వచేసిన మాంసం, కూల్ డ్రింకులు, ఫ్రిజ్ లో ఎక్కువ కాలం నిల్వ చేసిన పదార్థాలు తినడం వల్ల కూడా హైబీపీ వస్తున్నట్లు అంచనా. ఉప్పు అధికంగా వాడడం వల్ల హై బీపీ త్వరగా వచ్చేస్తుంది. టెన్షన్ కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతున్నట్టు వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ట్రాఫిక్ లో ఎక్కువగా తిరిగేవారు ఈ టెన్షన్ బారిన పడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం అధిక రక్తపోటు వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలలో అసమతుల్యత వల్ల వస్తుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ చేరడం, చెడు జీవనశైలి, వ్యాయామం లేకుండా నిశ్చలంగా ఉండడం, జీవక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వంటివి కూడా అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు. అయితే ఆయుర్వేదంలో అధిక రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచే ఒక అద్భుత ఔషధం ఉంది.

ఇదొక్కటి చాలు

హైబీపీ బారిన పడినవారు దాన్ని అదుపులో ఉంచాలనుకుంటే ఆయుర్వేదం చిట్కాను సూచిస్తోంది. ప్రతిరోజు ఉదయం పాలలో రెండు మూడు గ్రాముల అర్జున బెరడు పొడిని కలుపుకొని తాగాలి. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడమే కాదు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే శక్తివంతమైన ఔషధం.

దీన్ని ఎలా చేయాలంటే

ఈ పానీయాన్ని ఇంట్లో సులభంగా చేసుకోవచ్చు. ముందుగానే అర్జున చెట్టు బెరడు పొడిని కొని ఇంట్లో పెట్టుకోవాలి. ఒక కప్పు పాలను మరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఈ పొడిని వేయాలి. ఇలా రోజుకు

రెండుసార్లు ఈ పాలను తాగడం వల్ల మార్పు మీకే కనిపిస్తుంది. రక్త పోటు అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తింటూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. దీని వల్ల రక్తపోటు పెరగదు. అర్జున చెట్టు ఎక్కడైనా కనిపిస్తే దాని బెరడు ఒలిచి ఎండబెట్టుకుని పొడి చేసి దాచుకోండి.

# తలనొప్పిగా ఉందా? ఈ చిట్కా పాటిస్తే పెయిన్ కిల్లర్‌తో పనే ఉ

తలనొప్పి అత్యంత సాధారణమైన సమస్య. లోకంలో చాలా మంది మైగ్రేన్ లేదంటే టెన్షన్ వల్ల కలిగే తలనొప్పితో బాధ పడుతున్నారని నార్వేజియన్ నిపుణులు ఒక అధ్యయనం ద్వారా కనుగొన్నారు. పారాసిటమాల్, ఐబుప్రొఫిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి సాధారణ పెయిన్ కిల్లర్స్ తలనొప్పి తగ్గించేందుకు విరివిగా వాడుతున్నారని కూడా అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పలువురు వైద్య నిపుణులు పెయిన్ కిల్లర్ వాడకుండా తలనొప్పి తగ్గించుకునే మార్గాలను వివరించారు.

మెడ కండరాలు బిగుసుకు పోవడం వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటి తలనొప్పి తగ్గించుకోవడానికి మెడ కండరాలకు మంచి మసాజ్ ఇస్తే సరిపోతుందట. చాలా సార్లు ఈ చిన్న చిట్కాతో తలనొప్పి తగ్గిపోతుందట. కొన్ని నిమిషాలు కేటాయిస్తే చాలు మెడ కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. మెడ కండరాలు బలంగా ఉంటే తలనొప్పి రాకుండా నివారించవచ్చు. తల మీద చేతిని ఉంచి తలను పక్కకి పది సెకండ్ల పాటు నొక్కి ఉంచడం వల్ల మెడ కండరాలు బలం సంతరించుకుంటాయి.

నీళ్లు ఎక్కువ తాగాలి

డీహైడ్రేషన్ కూడా తలనొప్పికి కారణం అవుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. రోజులో తగినన్ని నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. కనీసం రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. ఇలా తగినన్ని నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం మాత్రమే కాదు, మెదడు కణజాలాలు కూడా ఆరోగ్యంగా, కుంచించుకు పోకుండా ఉంటాయి. మెదడు కణజాలం కుంచించుకు పోతే పుర్రెనుంచి దూరంగా జరగడం వల్ల నాడులు లాగినట్టయి తలనొప్పి వస్తుంది. అలా జరగకూడదంటే తప్పనిసరిగా తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి.

సరిపడా నిద్ర తప్పనిసరి

తిండి, నిద్ర, శ్రమ, జీవిత నాణ్యతను నిర్ణయిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఏది తగ్గినా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. నిద్ర సరిపడినంత లేకపోతే మొదట కనిపించే లక్షణం తలనొప్పే. 18 నుంచి 80 సంవత్సరాల మధ్య వయసున్న అందరూ 6 నుంచి 11 గంటల పాటు నిద్ర పోవాల్సిందేనని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. కనీసం 7 నుంచి 9 గంటల పాటు నిద్రపోవాల్సి ఉంటుందట. నిద్ర శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇచ్చి మెదడు తిరిగి రెజువనేట్ కావడానికి దోహదం చేస్తుంది. అందువల్ల తలనొప్పి రాకుండా చేస్తుంది.

# పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడే మహిళలు తినాల్సిన, తినకూడని ఆహార పదార్థాల జాబితా ఇదిగో

పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడే మహిళలకు ఏం తినాలి? అన్న విషయంలో చాలా సందేహాలు ఉంటాయి. పిసిఓఎస్ లేదా పాలీ సిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది మహిళలను వేధిస్తున్న హార్మోన్ల రుగ్మత. పిసిఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో ఆండ్రోజన్ హార్మోన్ అధిక స్థాయిలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది ఒక మగ హార్మోను. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు దారితీస్తుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. అంతేకాదు టైప్2 డయాబెటిస్, రక్తపోటు, డిప్రెషన్ వంటివి వీరిలో త్వరగా వస్తాయి. జుట్టు అధికంగా పెరగడం, మొటిమలు రావడం, బరువు త్వరగా పెరగడం, పీరియడ్స్ సరిగా రాకపోవడం వంటివి కూడా వీరిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. గర్భం ధరించడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అందుకే పిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న మహిళలు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

**పాలకు బదులు**

ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న మహిళలు పాల వినియోగం వల్ల మరింతగా ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంది. 2013లో చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం తక్కువ పాల ఉత్పత్తులను తీసుకునే వారితో పోలిస్తే, ఎక్కువ మొత్తంలో పాల ఉత్పత్తులను వినియోగించే పిసిఓఎస్ స్త్రీలు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను అధికంగా కలిగి ఉంటారు. అయితే వ్యక్తికి వ్యక్తికి ఈ ఫలితం భిన్నంగానే ఉన్నట్టు కూడా అధ్యయనం చెప్పింది. పాల ఉత్పత్తులు మీకు సరిపడకపోతే ప్రత్యామ్నాయంగా ఓట్స్ పాలు, బాదం పాలు, సోయా పాలను ఎంచుకోవడం మంచిది. పనీర్‌కు బదులుగా సోయాతో చేసిన టోఫూను తినవచ్చు.

ఉడికించినవే

వేయించిన ఆహారాలు, కాల్చిన ఆహారాలలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువే. వీటిని తినడం వల్ల పిసిఓఎస్ సమస్య పెరుగుతుంది. ఇన్సులిన్ నిరోధక శక్తి మరింతగా దిగజారుతుంది. కాబట్టిపిసిఓఎస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న మహిళలు వేయించిన, కాల్చిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఉడికించిన ఆహారాన్ని ఎప్పుడు ఎంచుకోవాలి.

# 250 ఏళ్ల కంపెనీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా శ్రీలీల.. రెమ్యునరేషన్ ఎన్ని కోట్లంటే?

కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన మైసూర్ శాండల్ సోప్‌కు స్టార్ హీరోయిన్ తమన్నా భాటియాను బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నియమించడంపై కన్నడ సీమ రగిలిపోతోన్న సంగతి తెలిసిందే. దాదాపు 6.2 కోట్ల పారితోషికంతో తమన్నాకు ఈ బాధ్యతను కట్టబెట్టింది సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం. అయితే కర్ణాటకలో ఎంతో మంది ప్రముఖులు, ప్రతిభావంతులు ఉండగా పరాయి రాష్ట్రానికి చెందిన నటిని మైసూర్ శాండల్‌కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నియమించడం వివాదానికి దారి తీసింది. కర్ణాటక సంఘాలు, పార్టీలు, ప్రముఖులు ప్రభుత్వ తీరును తప్పుబడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కర్ణాటకకి చెందిన యువ కథానాయిక శ్రీలీల అదిరిపోయే ఆఫర్ అందుకున్నారు. ఈ వివరాల్లోకి వెళితే..

చేతినిండా సినిమాలతో శ్రీలీల బిజీ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో బిజీగా ఉన్న హీరోయిన్ ఎవరంటే ఖచ్చితంగా వినిపించే పేరు శ్రీలీల. ధమాకాతో లైమ్ లైట్‌లోకి వచ్చిన ఈ ముద్దగుమ్మ ఆ తర్వాత భగవంత్ కేసరి, గుంటూరు కారం వంటి భారీ బడ్జెట్ సినిమాల్లో అవకాశాలు దక్కించుకుంది. ఇక పుష్ప 2లో కిస్సిక్ సాంగ్‌తో దేశాన్ని ఊపేసి నేషనల్ వైడ్ పాపులర్ అయ్యింది. అందం, అభినయం, డ్యాన్స్‌తో క్రేజీ ఆఫర్లు పట్టేస్తోంది. చాలా చిన్న వయసులోనే బాలీవుడ్ ఆఫర్ కూడా అందుకోవడంతో శ్రీలీల అదృష్టంపై సీనియర్ హీరోయిన్లు, అప్ కమింగ్ హీరోయిన్లు అసూయ పడుతున్నారు. ఏళ్లుగా నిరీక్షిస్తున్న తమ వల్ల కానిది శ్రీలీల ఈజీగా సాధిస్తోందని కుళ్లుకుంటున్నారు.

ఆషికి 3తో బాలీవుడ్‌లోకి బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తీక్ ఆర్యన్ సరసన ఆషికి 3 అనే సినిమా ద్వారా బాలీవుడ్‌లో అడుగుపెడుతున్నారు శ్రీలీల. అనురాగ్ బసు ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. దీపావళి కానుకగా ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా శరవేగంగా సినిమాను పరుగులు పెట్టిస్తున్నాడు అనురాగ్. అయితే అషికి 3 ఇంకా సెట్స్ మీద ఉండగానే శ్రీలీల హిందీలో మరో ఆఫర్ అందుకున్నట్లుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో స్టార్ హీరో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా సరసన శ్రీలీల ఆడిపడనుందట. ఆనంద్ ఎల్ రాయ్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. రాజ్ సాండియాలా దర్శకత్వం వహిస్తారని బీటౌన్ టాక్. అయితే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది. ఇక తెలుగులో జూనియర్, మాస్ జాతర, లెనిన్, తమిళంలో పరాశక్తి సినిమాలలో శ్రీలీల నటిస్తున్నారు.

టాప్ బ్రాండ్స్‌కు అంబాసిడర్‌గా సినిమా హిట్, ఫ్లాపులతో సంబంధం లేకుండా శ్రీలీల వరుస అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. ఇక బ్రాండ్ అండార్స్‌మెంట్స్‌తోనూ ఈ ముద్దుగుమ్మ భారీగా సంపాదిస్తోందట. న్యాడ్ స్కిన్ కేర్, అమృత గ్రూప్, ప్రెస్టా వుమెన్స్ వేర్, నీరూస్ తదితర బ్రాండ్స్‌కు శ్రీలీల అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. తాజాగా శ్రీలీల అండార్స్‌మెంట్స్ కెరీర్‌లోనే మైల్ స్టోన్ అనదగ్గ ఆఫర్ వచ్చింది.

శ్రీలీలతో యూకే కంపెనీ డీల్ పర్సనల్ కేర్, కాస్మోటిక్స్, ఫ్రాగ్‌రెన్సెస్ విభాగంలో ప్రపంచంలోని అగ్రగామి సంస్థల్లో ఒకటైన యార్డ్లే లండన్‌కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా ఎంపికయ్యారు. లండన్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఈ కంపెనీకి దాదాపు 255 ఏళ్ల చరిత్ర ఉండగా.. ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన కంపెనీల్లో ఒకటిగా యార్డ్లేకు పేరుంది. 2009లో యార్డ్లేను భారత కార్పోరేట్ దిగ్గజం విప్రో ఎంటర్‌ప్రైజెస్ కొనుగోలు చేసింది. ఇంతటి చరిత్ర కలిగిన ఈ సంస్థలోని ఫ్రాగ్‌రెన్సెస్ విభాగానికి గాను భారత్‌లో శ్రీలీల ప్రమోట్ చేయనుండటం విశేషం.

పారితోషికం ఎంతంటే? అయితే ఇందుకు గాను శ్రీలీల ఎంత మొత్తంలో పారితోషికం అందుకుంటున్నారన్నది తెలియరాలేదు. ప్రస్తుతం బ్రాండ్ ప్రమోషనింగ్ కోసం రూ.50 లక్షల నుంచి రూ.75 లక్షల మధ్య శ్రీలీల ఛార్జ్ చేస్తుండటంతో ఇది కూడా అదే స్థాయిలో లేదా ఆపైనా ఉండే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. యార్డ్లే నుంచి శ్రీలీల పారితోషికంగా ఎంత మొత్తం వసూలు చేస్తున్నారనే దానిపై త్వరలోనే మరిన్ని వివరాలు తెలిసే అవకాశం ఉంది.

# చిరంజీవికి అలా.. బాలయ్యకు ఇలానా? అల్లు అరవింద్‌నే అడగండి..

మెగా ఫ్యామిలీ, అల్లు కుటుంబానికి మధ్య విభేదాలు తారాస్థాయికి చేరుకొన్నాయనే విషయాల గురించి మీడియాలో ఎక్కువగా చర్చ జరుగుతున్నది. ఈ రెండు కుటుంబాలు నర్మగర్భంగా మాట్లాడే తీరు ఆ వివాదాస్పద అంశానికి బలం చేకూరేలా కనిపిస్తుంటుంది. అయితే సాధారణ ప్రజలకు ఆ కుటుంబాల మధ్య గతంలో ఉన్న సఖ్యత, బంధాలు లేవనే అపోహ మాత్రం ఏర్పడింది. అయితే ఈ విషయాలపై రెండు కుటుంబాలకు ఆప్తుడైన తండేల్ నిర్మాత బన్నీ వాసు వెల్లడించిన వివరాల్లోకి వెళితే..

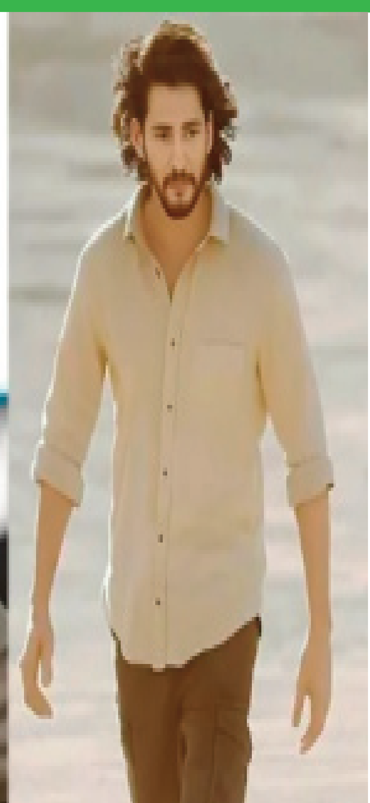
ఇటీవల కాలంలో అల్లు ఫ్యామిలీకి నందమూరి బాలకృష్ణ అత్యంత చేరువైనట్టు బయట వాళ్లకే కాకుండా సినిమా వర్గాలకు అనిపిస్తుంది. అయితే ఈ క్రమంలో బాలయ్యకు పద్మభూషణ్ అవార్డు రావడంపై అన్ని వర్గాల నుంచి స్పందన వ్యక్తమైంది. అయితే సినీ పరిశ్రమ ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని భారీ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి.. ఆయనకు సన్మానం చేయాలనే ఆలోచనలో సినిమా పరిశ్రమ ఉందనే వార్త ఫిలిం నగర్‌లో చక్కర్లు కొడుతున్నది.

అయితే బన్నీ వాసును ఈ విషయంపై మెగాస్టార్ చిరంజీవికి పద్మభూషణ్ వస్తే ఎలాంటి సన్మానం చేయలేదు. మెగా హీరోలు, మెగా కుటుంబం పెద్దది అనే ఫీలింగ్ ఇండస్ట్రీలో ఉంది. ఆ సన్మాన కార్యక్రమాన్ని ఎందుకు నిర్వహించలేదని మీడియా అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు ఆయన సరైన రీతిలో స్పందించారు.

పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకొన్నందుకు చిరంజీవికి సన్మానం చేయకపోవడం.. బాలకృష్ణకు చేయాలనే ప్లాన్ చేయడం లాంటి విషయాలను అరవింద్ గారి లాంటి పెద్ద వాళ్లను అడిగితే బాగుంటుంది. అది చాలా పెద్ద విషయం. నా వయసుకు, నా స్థాయికి మాట్లాడే విషయం కాదు. అరవింద్ గారినే అడిగితే మంచింది. ఈ పరిస్థితుల్లో నేను ఏం మాట్లాడినా బాగుండదు. ఆ విషయం గురించి నేను మాట్లాడితే కరెక్ట్ కాదు అంటూ బన్నీ వాసు తప్పించుకొన్నారు.

నంద్యాల వివాదం తర్వాత నాకు, పవన్ కల్యాణ్‌కు మధ్య గ్యాప్ వచ్చిందనే విషయం సరికాదు. అందులో వాస్తవం లేదు. పవన్ కల్యాణ్ మెచ్యురిటీ లెవెల్స్ వేరేగా ఉంటాయి. ఆయన ఇలాంటి విషయాలను మనసులో పెట్టుకోని చూడరు. ఎవరు ఏం చేస్తున్నారు? ఎవరు ఎలాంటి వారు? అనేది ఆయనకు ఫుల్లుగా క్లారిటీ ఉంది. నా విషయంలో ఆయన బన్నీతో కలిపి చూడరు.పార్టీకి ఏం చేస్తున్నాను? పార్టీ కోసం ఎలా ఉంటున్నారనేది ఆయన చూస్తారు అని బన్నీ వాసు వివరణ ఇచ్చారు.

# మహేష్ బాబు వదిలేసిన 1800 కోట్ల సినిమా.. థియేటర్లు బద్దలయ్యేవి.. ఆ మూవీ ఏంటంటే?



సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం ఇండియాస్ బిగ్గెస్ట్ డైరెక్టర్ ఎస్ఎస్ రాజమౌళి దర్శకత్వంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోనే మూడవ షెడ్యూల్ జరుగుతోంది. చిత్రీకరణ విషయంలో మాత్రం జక్కన్న ఎస్. ఎస్. ఎం.బి 29 సినిమాను శరవేగంగా కొనసాగిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ బ్యూటీ ప్రియాంక చోప్రా హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. మలయాళం సూపర్ స్టార్ పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే మహేష్ బాబు చివరిగా గుంటూరు కారం చిత్రంతో ప్రేక్షకులను అలరించిన సంగతి తెలిసిందే. అది సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ఇప్పటివరకు రెగ్యులర్ క్యారెక్టర్లలోనే నటిస్తూ వచ్చారు. కానీ అభిమానులు మాత్రం ఆయనను పవర్ఫుల్ రోల్స్ లో చూడాలని ఎంతగానో ఆశిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మహేష్ బాబు వదిలేసుకున్న 1870 కోట్ల సినిమా గురించి తాజాగా న్యూస్ బయటకు వచ్చింది. ఆ సినిమా చేసి ఉంటే మాత్రం మహేష్ బాబు ఇండియా ను షేక్ చేసే వారిని సినీ ప్రముఖులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇంతకీ ఆ సినిమా ఏంటో తెలిస్తే అందరూ షాక్ అవ్వాల్సిందే. క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ సుకుమార్, ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ కాంబినేషన్లో వచ్చిన పుష్ప చిత్రమే కావడం విశేషం. అయితే ఈ సినిమాకు మొదట హీరోగా మహేష్ బాబు అని అనుకున్నట్టుగా ఇప్పుడు తెలుస్తోంది. కానీ మహేష్ బాబు ఆ సినిమాలు వదులుకోవడంతో అల్లు అర్జున్ వద్దకు వెళ్లిందని ఫిల్మ్ సర్కిల్స్ లో గుసగుసలు నడుస్తున్నాయి. ఇక అల్లు అర్జున్ టెర్రిఫిక్ పెర్ఫార్మెన్స్ తో పుష్ప, పుష్ప 2 చిత్రాలు ఎంతటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేశాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు.

రీసెంట్ గా వచ్చిన పుష్ప 2 చిత్రం ఏకంగా బాక్సాఫీస్ రికార్డులను తిరగరాసింది. 1870 కోట్లు గ్రాస్ కలెక్ట్ చేసి ఇండియాలోనే హైయెస్ట్ గ్రాస్ కలెక్ట్ చేసిన రెండవ సినిమాగా రికార్డు సెట్ చేసింది. బాహుబలి 2 సాధించిన బాక్సాఫీస్ కలెక్షన్లు 1810 కోట్లను దాటేసి మరి ఈ రికార్డును సెట్ చేయడం సెన్సేషన్ గా మారింది. మన వైపు అల్లు అర్జున్ కు పుష్ప పాత్రలో నటించినందుకు ఏకంగా బెస్ట్ యాక్టర్ విభాగంలో నేషనల్ అవార్డు వరించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక నెక్స్ట్ పుష్ప 3 కూడా రాబోతుంది. ఆ పార్ట్ లో విజయ్ దేవరకొండ నటిస్తారని తెలుస్తోంది.

అయితే ఇంతటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసిన పుష్ప చిత్రాన్ని మహేష్ బాబు ఎందుకు వదులుకున్నారా అన్నది ఇప్పుడు మిలియన్ డాలర్ క్వశ్చన్ గా మారింది. అయితే పుష్ప చిత్రం ప్రారంభానికి ముందు మహేష్ బాబు ఇంట్లో వరుసగా విషాదాలు నెలకొనడం, గుంటూరు కారం చిత్రం తర్వాత ఎస్ఎస్ రాజమౌళి తో సినిమాకు కమిట్ అవ్వడమే కారణం అని తెలుస్తుంది. ఇక పుష్ప చిత్రమే కాదు, శంభాజీ మహారాజ్ జీవిత కథతో వచ్చిన చావా చిత్రాన్ని కూడా మహేష్ బాబు వదిలేసారంట. ఈ హిస్టారికల్ ఫిలిం లో మహేష్ బాబు నటించిన మాత్రం మరింత బీభత్సం సృష్టించే వారిని ఫ్యాన్స్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఇలా తన ముందుకు వచ్చిన రెండు బ్లాక్ బస్టర్ మూవీస్ ను మహేష్ బాబు వదులుకోవడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఎస్. ఎస్. ఎం.బి 29 తో మాత్రం ఇండియన్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను చెల్లాచెదురు చేస్తారని ఫ్యాన్స్ నమ్ముతున్నారు. ఆ ప్రాజెక్టుకు మార్కెట్లోనూ భారీ డిమాండ్ ఉండింది.

# భైరవం మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

వీపురంలో జమీందార్ వంశానికి చెందిన గజపతి (మనోజ్ మంచు)కి గ్రామంలో పేరు ప్రతిష్టలు ఉన్నప్పటికీ.. పేదరికం వెంటాడుతుంటుంది. గజపతికి తన ఊరిలోనే పెద్దరికాన్ని ప్రదర్శించే వరద (నారా రోహిత్), అనాథగా బతికే శ్రీను (బెల్లంకొండ శ్రీను) ప్రాణస్నేహితులుగా ఉంటారు. ఇదిలా ఉండగా, ఆ గ్రామంలోని ఆలయ ధర్మకర్తగా గజపతి నానమ్మ (జయసుధ) ఉంటారు. ఆలయ భూములు కాజేయడానికి మంత్రి (శరత్ లోహితస్య) పన్నాగం పన్నుతాడు.

అనాథ అయినప్పటికీ శ్రీనును కన్నబిడ్డగా ప్రజలు ఎందుకు చూస్తారు? శ్రీనుతో వెన్నెల (అదితి శంకర) లవ్ ట్రాక్ ఎలా సాగింది? గజపతిని భార్య నీలిమ (ఆనంది) ఎలా వేధించింది. భార్య ఒత్తిళ్లకు గజపతి తన మనసును ఎలా మార్చుకొన్నాడు. ప్రాణస్నేహితులుగా ఉండే గజపతి, వరద, శ్రీను మధ్య మంత్రి ఎలా చిచ్చు పెట్టారు. వరద స్నేహం కోసం ప్రాణాలిచ్చేంత ప్రేమ ఉన్న గజపతి తన స్నేహితులకు ఎందుకు ఎదురు తిరిగాడు? వరద, గజపతి, శ్రీను మధ్య విభేదాలు ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారి తీశాయి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే భైరవం సినిమా కథ.

పోలీస్ ఇన్స్‌పెక్టర్ (సంపత్ రాజ్) తన ఉద్యోగానికి రాజీనామాను పై అధికారికి సమర్పించడంతో సినిమా హై నోట్‌లో మొదలవుతుంది. తన రాజీనామాకు కారణం చెప్పడం మొదలు పెట్టడంతో దేవీ పురంలో ముగ్గురు ప్రాణ స్నేహితుల కథను ఎమోషనల్‌గా దర్శకుడు ప్రారంభించాడు. ముగ్గురు హీరోల ఇంట్రడక్షన్, ఎలివేషన్స్‌ను బాగానే డిజైన్ చేశాడు. ఆ తర్వాత శ్రీను ప్రేమ కథ, వరద, గజపతి ఫ్యామిలీ మధ్య ఉండే అన్యోన్యతను, కథను ఎస్టాబ్లిష్ చేయడానికి కాస్త టైమ్ ఎక్కువగా తీసుకొన్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఫస్టాఫ్‌ను రెగ్యులర్, రొటీన్ ఫార్మాట్‌తో నడిపించినప్పటికీ.. ఇంటర్వెల్ ముందు పవర్‌ఫుల్ ఎపిసోడ్‌తో తొలిభాగాన్ని ముగించి సెకండాఫ్‌పై ఆసక్తిని పెంచాడు.

అయితే ముగ్గురు హీరోల మధ్య ఎమోషన్స్, బాండింగ్‌ను బలంగా ఎస్టాబ్లిష్ చేయాల్సి ఉన్నప్పటికీ.. ఆ దిశగా ప్రయత్నం సరిగా చేయలేదనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. భావోద్వేగంతో చెప్పాల్సిన సన్నివేశాల్లో యాక్షన్ నింపడం వల్ల సినిమాలో సోల్ కాస్త మిస్ అయిందనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లోపాలు ఉన్నప్పటికీ.. మామిడితోట సీన్ నుంచి మూవీలో సన్నివేశాలు నెక్స్ రేంజ్‌లోకి వెళ్తాయి. క్లైమాక్స్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించిన తీరు విజయ్ కనకమేడల ప్రతిభ ఎంతో తెలుస్తుంది. సెకండాఫ్‌ను ఇంకాస్త బెటర్‌గా డిజైన్ చేయాల్సిందనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. నటీనటుల ఫెర్ఫార్మెన్స్ విషయానికి వస్తే.. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ ఈ సినిమాకు బ్యాక్ బోన్‌గా నిలిచాడు. సినిమాలోని ఎమోషనల్ కంటెంట్‌ను తన పాత్ర ద్వారా బాగా ఎలివేట్ చేశాడు. నటుడిగా మరింత మెచ్యూరిటీని చూపించాడు. ప్రీ క్లైమాక్స్ నుంచి క్లైమాక్స్ సన్నివేశాల్లో తనలోని నట విశ్వరూపాన్ని చూపించే ప్రయత్నం చేశాడు. నారా రోహిత్, మనోజ్‌తో పాత్రలతో మమేకమై మంచి బాండింగ్‌ను ఆన్ స్క్రీన్‌పై ఎలివేట్ చేశాడు. ఇక మనోజ్ మంచు నటుడిగా మరో రేంజ్ పెర్ఫార్మెన్స్ చేశాడు. కాస్త విరామం తీసుకొన్నప్పటికీ.. సూపర్ క్యారెక్టర్‌తో రీ ఎంట్రీతో అదరగొట్టాడు. ఇండస్ట్రీలో తన టైమ్ స్టార్ట్ అయిందని గజపతి పాత్ర ద్వారా చాటి చెప్పాడు. నారా రోహిత్ విషయానికి వస్తే.. వరద పాత్రలో హుందాగా కనిపించాడు. తన పాత్రకు ఎంత ఎమోషన్ కావాలి? ఎంత యాక్షన్ కావాలో అంతే సమతుల్యాన్ని పాటించి సటిల్‌గా స్క్రీన్ పై కనిపించాడు. ఇక నాన్నమ్మగా జయసుధ పాత్ర అంతంత మాత్రమేగానే ఉన్నప్పటికీ.. స్క్రీన్ మీద కనిపించినంత సేపు ఆమె ప్రజెన్స్ బాగుంది. ఈ సినిమా కథను నడిపించే పాత్రలో నీలిమగా ఆనంది నటన బాగుంది. కేవలం గ్లామర్ పరంగానే కాకుండా ఆనంది పాత్రల స్వరూపాన్ని, సినిమా కథ దిశను మార్చే పాత్రలో ఒదిగిపోయింది. ఇక నారా రోహిత్ భార్య పాత్రలో పూర్ణిమగా దివ్య పిళ్లై ఎమోషనల్ కంటెంట్‌ను సినిమాకు అందించే విధంగా పెర్ఫార్మ్ చేశారు. వెన్నెల కిషోర్ కామెడీ పెద్దగా వర్క్ కాలేదు. సంపత్ రాజ్, శరత్, అజయ్, ఇతర పాత్రలు సినిమాలో గుర్తుంచుకొనే పాత్రల్లో కనిపించారు.

టెక్నికల్ అంశాల విషయానికి వస్తే.. ఈ సినిమాకు శ్రీ చరణ్ పాకాల మ్యూజిక్ ప్రధానమైన బలంగా మారింది. బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్‌తోనే కాకుండా హీరోల ఇంట్రడక్షన్ సాంగ్ సంక్రాతి పాట, అలాగే వెన్నెల, గిచ్చు గిచ్చు సాంగ్ ఆడియో పరంగా ఫుల్ జోష్‌ను కలిగిస్తే.. తెర మీద అదే జోష్‌ను చూపించారు. ఇక ఈ సినిమాలో మంచి మాస్ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ఉన్నాయి. వాటితో గ్రామంలోని వాతవరణాన్ని హరి కె వేదాంతం చక్కగా, చాలా సహజంగా చిత్రీకరించాడు. కేకే రాధామోహన్ ఈ మూవీని రాజీ లేకుండా మంచి క్వాలిటీతో సినిమాను అందించారు. ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ హై స్టాండర్డ్‌లో ఉన్నాయి. కంటెంట్‌పై మరింత దృష్టిపెట్టి ఉంటే బెస్ట్ మాస్ యాక్షన్ మూవీ అయి ఉండేదనిపిస్తుంది. తమిళంలో సూపర్ హిట్ అయిన గరుడన్ సినిమాకు భైరవం రీమేక్. ఈ సినిమాలో అన్ని రకాలు ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. కొన్ని చోట్ల భావోద్వేగాలు లోపించాయి. యాక్షన్ పార్ట్ సినిమా ఫ్లేవర్‌ను మార్చేసింది. పాటల బాగున్నప్పటికీ వాటి ప్లేస్‌మెంట్ సరిగా లేకపోవడం వల్ల మంచి ఫ్లోలో వెలుతున్న స్టోరికి బ్రేకులు వేశాయా? అనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా పక్కా మాస్ ఎంటర్‌టైనర్. బెల్లంకొండ శ్రీను, నారా రోహిత్, మనోజ్ మంచు ఫెర్ఫార్మెన్స్ ఈ సినిమాకు హైలెట్. కథ పరంగా పాత కథే.. కాకపోతే డిఫరెంట్‌గా చేయాలన్న ప్రయత్నం కొంత ట్రాక్ తప్పింది. టోటల్‌గా ఈ సినిమాను థియేటర్‌లో ఓసారి చూసేయొచ్చు అనేది నా అభిప్రాయం.

PRINTED, PUBLISHED & and OWNED by T VIJAYANAND, And PRINTED at M/S JBN PUBLICATIONS, # 2/381-A - RAGITHOTA PALEM, Near SHALOM CHURCH, Tadipatri - 515411 Anantapuram District, Andra Pradesh. Published at M/S JBN PUBLICATIONS, # 2/381-A, RAGITHOTA PALEM, Near SHALOM CHURCH, Tadipatri - 515411 Anantapuram District, Andra Pradesh. PIN - 515411. Editor T VIJAYANAND, RNI NO: APTEL/2015/72694. Cell : 8886090199. E-mail ID : ananthaprabha@gmail.com