



వైభవంగా శ్రీ భద్రావతి భావనాముషిష్ట శ్యామి కళ్యాణం



యాడికి, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల కేంద్రంలోని శ్రీ మారండేయ స్వామి ఆలయంలో పద్మశాలీయల ఆరాధ్య దైవమైన శ్రీ భద్రావతి భావనాముషిష్ట శ్యామివారి కళ్యాణ మహోత్సవం బుధవారం వైభవంగా నిర్వహించారు. స్వామివారి కళ్యాణాన్ని తిలకించేందుకు గ్రామ పెద్దలు, పద్మశాలీయులు, భక్తులు, గ్రామ-స్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఉదయం ఆలయ ఆర్యకులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మరియు భక్తుల ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. అనంతరం వేద మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య స్వామివారి కళ్యాణోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమం అనంతరం భక్తులకు ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులలో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సాయంత్రం స్వామివారి ఉత్సవ విగ్రహాలను ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన రథంపై గ్రామ పురవీధుల గుండా ఊరేగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షుడు జానపాటి గురుమూర్తి, ఉపాధ్యక్షుడు కాల్వ శ్రీనివాసులు, కోశాధికారి కుంటుముల్ల ఫణిబాబు, కార్యదర్శి లింగంపల్లి నాగరంగయ్య, సంయుక్త కార్యదర్శి పోకారి జయప్రసాద్ (నిట్టి), పద్మశాలీయ కుటుంబీకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ భద్రావతి భావనాముషిష్ట శ్యామి కళ్యాణోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే అన్నీర్ రెడ్డి



యాడికి, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల కేంద్రంలోని పద్మశాలీయల ఆరాధ్య దైవం శ్రీ భద్రావతి భావనాముషిష్ట శ్యామివారి ఆలయంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించిన స్వామివారి కళ్యాణోత్సవంలో టిడిపి సీనియర్ అసెంబ్లీ మెంబర్ అన్నీర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ఆర్యకులు వేద మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ ఎమ్మెల్యేకు ఆశీర్వాదాలు అందించి, స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి సీనియర్ నాయకుడు గౌరీ రుద్రమ వాయుడు, విశ్వనాథ్, తిరంపురం నీలకంఠ, టిడిపి మండల కన్వీనర్ దమీయాలు ఆది, బిజెపి మండల కన్వీనర్ వడ్లి రాజశేఖర్, చింతా ఓబల కొండయ్య, లింగం చంద్రశేఖర్, దాసరి కృష్ణ, చారుగుండ్ల చెన్నప్ప, చింతా ఓబల కొండయ్య, కుమ్మత రామిరెడ్డి, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వైసిపి యువ నేత ప్రణయ్ రెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన యూత్ నాయకులు



కూడేరు, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) కూడేరు మండల కేంద్రంలోని వైయస్సార్ విగ్రహం వద్ద బుధవారం రోజున రాష్ట్ర వైసిపి యువనేత, జోనల్ ఇన్చార్జ్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేక్ ను కట్ చేసి సంబరాలను జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల సోషల్ మీడియా అధ్యక్షులు వై.ఎల్. స్వామి, వైసిపి యువజన విభాగం జయపురం శివ, కొర్రకూడ ప్రశాంత్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వడదెబ్బపై యాడికి పీహెచ్ఎస్లో అవగాహన సదస్సు



యాడికి, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ ఆదేశాల మేరకు యాడికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో వడదెబ్బ నివారణపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. మెడికల్ ఆఫీసర్లు డాక్టర్ పరమేశ్వర్, డాక్టర్ సాయి సుమన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ నుండి వచ్చిన వి రాజు, ఎం రవళి, బి భవాని పాల్గొని ఏఎన్ఎస్యూ, ఎంఎల్ హెచ్ పి లకు, ఆశా కార్యకర్తలకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించారు. వేసవి తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారు వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు.

శింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ కలిసిన నాయా బ్రాహ్మణ సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యోద్యమ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ యం ఆదినారాయణ



శింగనమల, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) శింగనమల గ్రామంలో పలు సమస్యలు గౌరవ శాసనసభ్యురాలు బండారు శ్రావణి శ్రీ దృష్టికి తీసుకొని పోవడం జరిగింది. వాటన్నిటికీ సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేసి సమస్యలు క్షియర్ అయ్యేవిధంగా ఆదేశించడం అయింది. ఈ సందర్భంగా గౌరవ ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ మూల్యులూ తెలుగుదేశం పార్టీలో కష్టపడిన ప్రతి కార్యకర్తని కాపాడుకుంటామని మనం అందరం అందరితో కలిసి క్రమశిక్షణతో తెలుగుదేశం పార్టీలో బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని అన్నారు..

కౌశాళం మండల తహసీల్దార్ పరమల రవిచంద్రను జైభమ్



మంత్రాలయం, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) కౌశాళం మండలానికి కౌత్రగా నియమితులైన తహసీల్దార్ పెరమల్ల రవిచంద్రను జై భీమ్ సభ్యులు కలిసి అభినందించారు. మండలంలో ప్రజా సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించి ప్రజలకు న్యాయం చేయాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. కౌశాళం మండలం కర్ణాటక సరిహద్దుకు ఆనుకుని ఉన్న మా-రిగమూల ప్రాంతం కావడంతో జిల్లా కేంద్రానికి చాలా దూరంగా ఉంది. ఈ కారణంగా జిల్లా అధికారులు తరచుగా ఇక్కడికి రాజేకపోవడంతో అనేక సమస్యలు పరిష్కారం కాకుండా రైతులు మరియు స్థానిక ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ భీమ్ అధ్యక్షుడు ఎం. అవతారం, కౌశాళం మాజీ సర్పంచ్ పాల్ దినాకర్, కామవరం మాజీ సర్పంచ్ వసంత, కాకి ఆనంద్, ఉన్నప్ప, మహాదేవ, నాగరాజు, అయ్యప్ప, ముకేశ్, బసవ, పాలయ్య, మోషి, చంద్ర పాల్గొన్నారు.

వేసవి నీలపులు చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై తల్లిదండ్రుల అప్రమత్తత అవసరం

యాడికి, ఏప్రిల్ 23 (అనంత ప్రభ) పాలవూరు నీరు తాగించడంతో పాటు నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, పండ్ల రసాలు వంటి సహజ ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వాలి. వీటి వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం సమతుల్యం అవడంతో పాటు శక్తి కూడా అభివృద్ధి. ఆహార విషయంలో కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. బయట దొరికి ఫ్యాస్ ఫుడ్, ఐస్ క్రీములు, కూల్(డింక్స్), రంగు కలిపిన పానీయాలు తగ్గించడం మంచిది. వీటి బదులు ఇంట్లో తయారుచేసిన తేలికపాటి, పరిశుభ్రమైన ఆహారం ఇవ్వాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, పెరుగు, గంజి వేసవిలో పిల్లల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. సెలవుల సమయంలో పిల్లలు ఇంటి వద్ద ఉన్నందున మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలకు పరిమితం కాకుండా కథలు, వదివివచడం, చిత్రలేఖనం, అటలు, యోగా, వ్యాయామం వంటి మంచి అలవాట్లకు ప్రోత్సాహాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఈత కొలనులు, చెరువులు, బావుల దగ్గర పిల్లలను ఒంటరిగా పంపకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. చిన్నారులు సెలవులను ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా గడపాలంటే తల్లిదండ్రుల జాగ్రత్తలు, పర్యవేక్షణ ఎంతో అవసరమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

వడ్డుపల్లి అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషక పదార్థాల కార్యక్రమం



ఆత్మకూరు, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) ఆత్మకూరు మండలం పరిధిలోని ఆత్మకూరు-1 సెక్టార్లో గల ఒడ్డుపల్లి అంగన్వాడీ కేంద్రంలో బుధవారం రోజున "పోషణ పక్కాడా" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. సీడీపీఐ గారి ఆదేశాల మేరకు నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, చిన్నారులు తల్లులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోషకాహార ప్రాముఖ్యత, సవ-యతులు ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు, పిల్లల ఎదుగుదలలో పోషణ పాత్ర వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. అలాగే గర్భిణీలు మరియు బాలింతల తీసుకోవాల్సిన ఆహారం, పరిశుభ్రత పాటించడం, ఆరోగ్య పరీక్షణ గురించి అంగన్వాడీ సిబ్బంది వివరించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పోషకాహార పదార్థాల ప్రదర్శన నిర్వహించడంతో పాటు, తల్లులకు సరైన ఆహారపు అలవాట్లపై సూచనలు ఇచ్చారు. స్థానిక ప్రజలు ఈ కార్యక్రమాన్ని అభినందిస్తూ, ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలు మరింతగా నిర్వహించాలని కోరుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐసీఎస్ఐ, ఆత్మకూరు వన్ సెక్టార్ సూపర్వైజర్ జాన్ని రాణి గారు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు సుపర్ లక్ష్మిదేవి, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది మరియు సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత - జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. శ్యామ్ ప్రసాద్



పుట్టపర్తి, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) కలెక్టర్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నందు పర్యావరణ పరిరక్షణను ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలని శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. శ్యామ్ ప్రసాద్ అధికారులకు, ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం కలెక్టరేట్లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో 'సర్వూలర్ ఎకానమీ కమిటీ' సమావేశం కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించబడింది. జిల్లాలో వ్యర్థాల నిర్వహణ, రీసైక్లింగ్ పాలసీలపై అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్షించారు. వ్యర్థాలను తిరిగి వినియోగయాగ్యమైన ఉ తృప్తులుగా మార్చి ఆధునిక సాంకేతిక విధానాలపై పలువురు వ్యాపారవేత్తలు తమ ప్రతిపాదనలను అందించారు. జిల్లాలో రీసైక్లింగ్ పరిశ్రమల స్థాపనకు ఆసక్తి ఉన్నవారు, తమ ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదనలను స్థిర ఆస్పల వివరాలతో సహా సమగ్రంగా సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ముఖ్యంగా వ్యర్థాల నిర్వహణ మరియు పునర్వినియోగంపై చర్చించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రీసైక్లింగ్ ప్రతినిధి శ్రీ ఆదిల్, మోహన్ నాయక్, మరియు వపర్ ప్రతినిధి అభిషేక్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా రీసైక్లింగ్ యానిటీ ఏర్పాటు, వారి పనితీరు మరియు ప్రభుత్వ నిబంధనల అమలుపై కలెక్టర్ గారి తో వీరు చర్చలు జరిపారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ నాగరాజు, ఎమ్. శశిల ఈ ఈ, ఏపీసీబీ, డి.పి. సమత, పర్యావరణ ఇంజనీర్ మరియు ఇతర జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అన్నీర్ పాలెం 2 అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషక పదార్థాల కార్యక్రమం



తాడిపత్రి, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) ఈరోజు అన్నీర్ పాలెం 2 అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషణ పక్కాడా కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమమునకు ముఖ్య అతిథిగా సీడీపీఐ ఎస్. సాజిదా బేగం హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మూల్యులూ లోపల అటలు, బయటి అటలు పిల్లల శరీర దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయని మరియు పిల్లలందరూ కలిసి ఆడుకోవడం వలన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని అలాగే గర్భవతులు, బాలింతలు, చిన్నారులు మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలని పిల్లలకు ఇంట్లో ఉన్న ఆలవాటు చేయకుండా ఇంటిలో వండిన ఆహారాన్ని పిల్లలకు అలవాటు చేయాలని ఆమె విధంగా ఇంట్లో పెద్దవారు తమ పిల్లలకు కథలు మరియు అటపాటు దాస్తూ సమయం కేటాయించి స్క్రీన్ టైమును తగ్గించాలని తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయడమైంది. తరువాత తల్లిదండ్రులతో

శ్రీ అంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారి ఆరోగ్యం కోసం ప్రత్యేక అర్చన, పూజా కార్యక్రమం!!



కళ్యాణదుర్గం, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) ఆంధ్రరాష్ట్ర గౌరవ ఉపముఖ్యమంత్రి వర్రులు, జనసేన పార్టీ అధినేత, శ్రీ కొణిదెల "పవన్ కళ్యాణ్" గారికి శస్త్రచికిత్స జరిగిన నేపథ్యంతో శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు త్వరగా కోలుకోవాలని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి రావాలని ఆకాంక్షిస్తూ... ఈరోజు కళ్యాణదుర్గం జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులలో కళ్యాణదుర్గం పట్టణంలోని కొలె శ్రీ అంజనేయస్వామి దేవాలయంలో శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారి ఆరోగ్యం కోసం ప్రత్యేక అర్చన, పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారు పూర్తి క్షేమంతో, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి ప్రజాక్షేత్రంలోకి వచ్చే విధంగా శ్రీ అంజనేయస్వామిని ప్రార్థించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన జిల్లా కార్యదర్శి లక్ష్మీనరయ్య గారు, కళ్యాణదుర్గం జనసేన ఇంచార్జ్ బాలయ రాజేష్ గారు, గంగరాజు, గాజులపల్లి రమేష్, గాజులపల్లి అనిల్ కుమార్, లోకేష్, తలారి మహేష్, రామవేంద్ర, డి.పి. సుందీ 18వ వార్డు ఇంచార్జ్ ఎస్. రామన్న, జిల్లా పార్లమెంట్ సెక్రటరీ + ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ మారటిరప్ప తాతమరం గుళ్ళం క్షేత్రం భోజనాలయం ప్రారంభోత్సవం ఘనంగా



ఆలూరు, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) కర్నూలు జిల్లా, హలహరి మండలం, గుళ్ళం గ్రామంలోని శ్రీ మారటిరప్ప తాత మరం క్షేత్రంలో భోజనాలయం ప్రారంభోత్సవం ఈరోజు సంప్రదాయబద్ధంగా ఘనంగా జరిగింది. పరమపూజ్యులు నిరంజనంద పూరి స్వాములు మరియు హరిజంతి మాలింగరాయ ఆశీర్వాదాలతో కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కర్నూలు ఎంపీ బిస్మిల్ హాసన్ నాగరాజు, ఆంధ్రప్రదేశ్ కురుబ-కురుమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మాన్సి దేవేంద్రప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ దేవేంద్రప్రసాద్ మూల్యులూ కురుబ కుల సంప్రదాయాలను కొనియాడారు. పూర్వకాలం నుండి కురుబలు బీరప్ప స్వామిని ఆరాధిస్తూ గౌరెల కాపరులుగా జీవన విధానాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని తెలిపారు. కురుబలు దైవ-స్వారూపానికి ప్రతిరూపమని పేర్కొన్నారు. అలాగే కూలమి ప్రభుత్వం కురుబల అభివృద్ధికి

గడ్డివాములకు నిప్పు పేసుతున్న వ్యక్తి అరెస్ట్

పెద్దవడుగుూరు, ఏప్రిల్ 22 (అనంత ప్రభ) మండల కేంద్రం చుట్టుపక్కల వరుసగా గడ్డివాములకు నిప్పు పేసుతున్న వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసినట్లు సీబి రామసుబ్బయ్య, ఎస్ఐ అంజనేయులు తెలిపారు. సోమవారం స్థానిక పీఎస్లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో వివరాలను వారు వెల్లడించారు. గుంతకల్లు మండలం నాగసముద్రం గ్రామానికి చెందిన తపెల పెద్దరంగం అలియాస్ సుధాకర్ కొన్ని రోజులుగా పెద్దవడుగుూరు-లో తిరుగుతూ గడ్డివాములకు నిప్పు పెట్టి పైకాచిక్ అనందం పొందసాగాడు. ఈ నెల 13న రైతు గొల్ల గంగన్న గడ్డివాములు, 14న జడ్. వీరారెడ్డికి చెందిన గడ్డివాములు, 15న జెడ్. హనుమంతరెడ్డి గడ్డివాములు, 18న మొక్కతాళ్లలో, 19న పెద్దవడుగుూరులోని వట్టెం విజయబాస్కరరెడ్డికి చెందిన గడ్డివాములకు నిప్పు పెట్టాడు. బాధిత రైతుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసులు నమోదు చేసిన పోలీసులు నిఘా పటిష్టం చేశారు. ఈ క్రమంలో 19వ తేదీన చోటు చేసుకున్న సంఘటనా ప్రదేశంలోని సీపీ కెమెరాలో నిక్షిప్తమైన ఫుటేజీల ఆధారంగా సోమవారం పెద్ద రంగం అరెస్ట్ చేసి, న్యాయమూర్తి ఆదేశాలతో రిమాండ్ కు తరలించారు.



Pro: Rossy  
Cell: 9346383273

# బ్లెస్సీ బౌటిక్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్స్

### పాట్లక్లీన్ అవ్వాలా? ఇదిగో చిట్కాలు

**శంఖ ప్రక్షాళన**  
ఇది చిన్న పెద్ద ప్రేగులను శుభ్రపరిచే పాత టెక్నిక్. దీన్ని ఖాళీ పాట్లతో ఉదయానే చేయాలి. ఇందుకోసం పది గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకుని తాగివేయాలి. ఈ నీటిని తీసుకునేటప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నీరు తాగాక సింపుల్ గా ఉండే యోగసనాలు చేయాలి. ఇలా శారీరక శ్రమ చేయడం పల్ల పేగుల్లో కదలిక ఉంటుంది. పేగుల మూలల్లో ఉన్న వ్యర్థాలు కూడా మలం ద్వారా బయటికి పోతాయి.

**పీచు ఆహారం**  
ఆహారంలో పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మసాలాలు, నూనెలు దట్టించిన ఆహారాన్ని రోజూ తినడం పల్ల పేగుల్లో వ్యర్థాలు చేరుతాయి. పీచు నిండిన కూరగాయలను ఉడికించి తినాలి. అలాగే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి కొన్ని రోజుల పాటూ తీసుకోవడం పల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. ఆ సమయంలో మాంసం, తీపి, కారం, మసాలాలు వేసిన పదార్థాలు తినకూడదు.

**హైడ్రేషన్**  
వ్యాధులను నయం చేయడానికి నీరు చాలా అవసరం. కాబట్టి దానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీరు తినడానికి 30 నిమిషాల ముందు, భోజనానికి ఒక గంట తర్వాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. అలా చేయడం పల్ల పేగు సరైన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. పేగులను డీటాక్స్ చేయాలంటే మజ్జిగ, నిమ్మరసం తాగాలి. ఇది శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తుంది, అదే సమయంలో పెద్ద పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది.

### క్యాబేజ్ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఏ వేళలో తింటే మంచిది?

క్యాబేజ్ తింటే చాలా మందికి నచ్చదు. కారణం దాని నుంచి వచ్చే వచ్చి వాసన. కానీ ఇది తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలని నిరోధించి శుభ్రపరుస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకి సరిగా ఉండేలా చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీరం కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాబేజ్ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్ట(గట్)ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీవక్రియని మెరుగుపరిచి టాక్సిన్స్ ని బయటికి పంపేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని పులియబెట్టి తీసుకుంటే ప్రోబయోటిక్స్ ని పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒక కప్పు క్యాబేజ్ తీసుకుంటే 33 కేలరీలు అందుతాయి. కొవ్వు అసలు ఉండదు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం పొట్ట ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కొవ్వును రక్తంలో శోషించకుండా బయటికి తీస్తుంది. క్యాబేజ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణాల పురోగతిని నిరోధిస్తుంది.

ఎర్ర క్యాబేజ్ లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆంథోసైనిన్లు ఏర్పడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజ్ లో ఉండే గ్లూటామైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ఏంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజ్ లో దాదాపు 20 రకాల ఫైవనాయిడ్లు, 15 ఫినాల్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కార్టియో వాస్కులర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కాల్షియం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క. బ్యాక్టీరియా,



శరీరం ద్వారా, ఇతర పరాస్థజీవులు ద్వారా సంక్రమణకి గురవుతుంది. అందుకే దీన్ని తీసుకునే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అయితే ప్రకారం క్యాబేజ్ తీసుకోవడం వాత, పిత్త, కఫాల్లో మా-ర్దులు తీసుకొస్తుంది. క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. వాత తీవ్రతని తగ్గించడానికి ఆకుకూరలు మెత్తగా కోసి అందులో చేసుకుని తినొచ్చు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనెతో బాగా ఉడికించుకుని తీసుకోవచ్చు. శీతాకాలం, వసంతకాలంలో ఇది పిత్త, కఫ దోషాలని పెంచుతుంది. వాత సమస్య ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని తింటే జీర్ణం కావడం కష్టం. వెనిగర్ తో పులియబెట్టి తీసుకుంటే మంచిది. ధైర్యాన్ని హార్మోన్లు పనితీరుకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వారు అసలు తినకపోవడమే మంచిది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందటం కోసం క్యాబేజ్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, పొత్తి కడుపు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది. పిత్త సీజన్ (సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), కఫ సీజన్ (మార్చి-ఏప్రిల్). ఈ సమయంలో పచ్చి క్యాబేజ్ తీసుకోకుండా వండిన దాన్ని మాత్రమే తినాలి.

### వేసవిలో తియ్యటి పండ్లతో టేస్టీ ఐస్ క్రీములు తయారేస్తే చేసేయండిలా

వెనిల్లా, చాకోలాట్, బట్టర్ స్కాప్... ఇలా రకరకాల ఐస్ క్రీములు బయట దొరుకుతాయి కదా, ఎప్పుడూ వాటినే తింటే బోరింగ్. ఇంట్లోనే తాజా పండ్ల ఐస్ క్రీములు తయారుచేసుకోండి. ఆరోగ్యకరం కూడా. మామిడి, కివీ, పువ్వుకాయలతో మూడు రకాల ఐస్ క్రీములు తయారు చేసుకోవచ్చు.

**మాంగో ఐస్ క్రీమ్**  
కావాల్సిన పదార్థాలు  
కొబ్బరిపాలు - అరటిటరు  
మామిడి పండు - ఒకటి  
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - ఒక స్పూన్  
మాపుల్ సిరప్ - అరకప్పు

తయారీ ఇలా  
మామిడి పండ్ల గుజ్జును మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. కొబ్బరిపాలు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బ్లెండ్ లో బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మామిడి పండ్ల గుజ్జుని గిన్నెలో వేసి బాగా గిలక్కొట్టాలి. మాపుల్ సిరప్ ను కూడా మామిడి గుజ్జులో వేసి బాగా కలపాలి. ఐస్ క్రీమ్ మోల్డ్ లో పీటిని వేయాలి. నాలుగంటల పాటూ ఫ్రిజర్లో ఉంచితే మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

**వాటర్ మెలన్ ఐస్ క్రీమ్**  
కావాల్సిన పదార్థాలు  
పువ్వుకాయ - అర ముక్క  
నిమ్మరసం - రెండు స్పూన్లు  
చక్కెర - రుచికి సరిపడా

తయారీ ఇలా  
పువ్వుకాయ గింజలను తీసి ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బ్లెండ్ చేసి గుజ్జులా చేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జును ఒక గిన్నెలో వేయాలి. ఆ గిన్నెలో చక్కెర పొడి, నిమ్మరసం కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ఐస్ క్రీమ్ మోల్డ్ లో వేసి ఫ్రిజర్లో పెట్టాలి. నాలుగంటల తరువాత తీసి చూస్తే ఐస్ క్రీమ్ రెడీ.

కివీ ఐస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు  
కివీ పండ్లు - నాలుగు  
చక్కెర - పావు కప్పు  
క్రీమ్ - మూడు కప్పులు  
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - అర స్పూన్

తయారీ ఇలా  
కివీ పండ్ల బయటి పొరను తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చక్కెర, క్రీమ్, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలపాలి. హ్యాండ్ బ్లెండర్ తో బాగా చిన్న చేయాలి. ఇప్పుడు దానిలో ముందుగా చేసి పెట్టుకున్న పేస్టును కలపాలి. బాగా కలిపాక ఒక ట్రేలో వేయాలి. ఆ ట్రేను ఫ్రిజర్లో ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటూ ఉంచితే కివీ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

### ఈ లడ్డు రోజుకోకంటే తిన్నారంటే మీ సమస్యలన్నీ దూరం

మహిళలు ఆలివ్ విత్తనాలు ఎందుకు తినాలి?

ఆలివ్ గింజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రెలిన్ అని పిలిచే ఆకలి హార్మోన్లను అణచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. సంక్రమణ కలిగిస్తాయి. ఈ విత్తనాలతో తీసుకోవడం పల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జీవక్రియ, మలబద్ధకం సమస్యకి చికిత్సలో సహాయపడతాయి. ఆలివ్ విత్తనాలు తీసుకుంటే మహిళ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

**ఆలివ్ లడ్డులు**

మహిళలు ప్రతిరోజూ ఒక ఆలివ్ విత్తనాలతో చేసిన లడ్డు తింటే మంచిది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడొచ్చు. ఈ లడ్డుని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు, ఆలివ్ విత్తనాలు - ఒక కప్పు

తురిమిన కొబ్బరి - అరకప్పు, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్

బెల్లం పొడి - పావు టీ స్పూన్, బాదం రేకులు - ఊడిపప్పు - అర కప్పు

తయారీ విధానం

ఆలివ్ విత్తనాలు నీటిలో బాగా నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఒక పాస్ తీసుకుని అందులో నానబెట్టిన ఆలివ్ గింజలు, బెల్లం, కొబ్బరి వేసి బాగా కలపాలి. మీడియం మంట మీద వాటిని ఉడికించుకోవాలి. అందులో తరిగి పెట్టుకన్న ఊడిపప్పు, బాదం వేసుకుని కలుపుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత లడ్డులు మోదిగా చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి. అంతే చాలా సింపుల్ టేస్టీ గా ఉండే ఆలివ్ విత్తనాల లడ్డులు రెడీ అయిపోయినట్టే. వీటిని ఒక గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో పెట్టుకుని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

### రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలంటే ఆవి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి



వాతావరణం మారినప్పుడు కొంతమంది వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారు ఈ సమయంలో త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడతారు. బయటి ఆహారం తినడం వల్ల త్వరగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. వైరల్ ఫీవర్, జలుబు, గొంతు నొప్పి, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్, కఫం సమస్య మొదలవుతాయి. ఇంటి నివారణ చిట్కాలతో సింపుల్ గా వీటి నుంచి బయట పడొచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు ఈ మూలికలు చక్కగా పని చేస్తాయి.

**అశ్వగంధ**

వితనియా సోమ్నిఫెరా అని కూడా పిలుస్తారు. అశ్వగంధ ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే ఒక ప్రసిద్ధ మూలిక. ఇది తరచుగా అడాప్టోజెన్ గా ఉపయోగించబడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే సహజ పదార్థం. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే వ్యాధుల నుంచి రక్షించే యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. షాడర్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. కొద్దిగా పంచదారతో పాటు పాలులో అశ్వగంధ పొడి కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. ఉత్తమ ప్రయోజనాలు పొందేందుకు ఈ పాలు రాత్రిపూట తీసుకుంటే మంచిది.

**శొంఠి**

ఎండీ అల్లం యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి బాగా పని చేస్తుంది. శొంఠి పాలు తాగితే ఎంతటి జలుబు, దగ్గు, కడుపు ఉబ్బరం సమస్య అయినా చిటికెతో తగ్గిపోతుందని

నిపుణులు సూచిస్తారు. ఇందులో విటమిన్ ఏ, సోడియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, కాల్షియం, జింక్ ఉన్నాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తుంది. జింజె రోట్స్, సోగోట్స్ అనే సమీకరణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. %ఎ% యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలని కలిగి ఉంటుంది. వైరస్ లతో పోరాడుతుంది.

**అర్జున్ బార్బ**

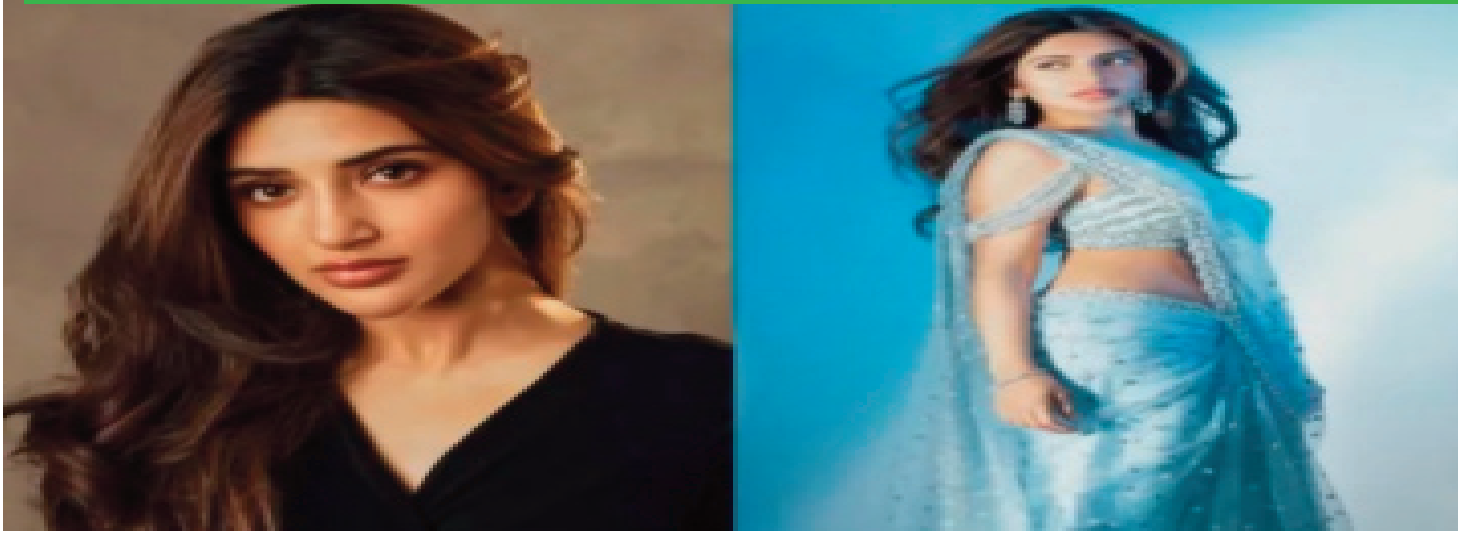
అర్జున్ బెరడుని టెర్పినలియా అర్జున్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే అద్భుతమైన మూలిక. అర్జున్ చెట్టు బెరడు శతాబ్దాలుగా ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, కాపర్, జింక్, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో దోహదపడతాయి. దీన్ని తీసుకుంటే జలుబు, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి.

**పసుపజి**

ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి పసుపుని ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. భారతీయులు వంటల్లో తప్పనిసరిగా వేసుకుంటారు. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమీకరణం ఉంటుంది. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బాలహీనపర్చే కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరస్ తో పోరాడుతోంది. వేడి పాలతో కలిపి పసుపుని తీసుకుంటే జలుబు, గొంతు నొప్పి తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

ఈ వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం కోసం ప్రవచనాల్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పువ్వుకాయ, కొబ్బరి నీళ్ళు, చెరకు రసం వంటి వాటిని తీసుకుంటూ మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి.

# 250 ఏళ్ల కంపెనీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా శ్రీలీల.. రెమ్మ్యునరేషన్ ఎన్ని కోట్లంటే?



కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన మైసూర్ శాండల్ సోపాకు స్టార్ హీరోయిన్ తమన్నా భారీయాను బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా నియమించడంపై కన్నడ సీమ రగిలిపోతోన్న సంగతి తెలిసిందే. దాదాపు 6.2 కోట్ల పారిశోధకంతో తమన్నాకు ఈ బాధ్యతను కట్టబెట్టిన సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం. అయితే కర్ణాటకలో ఎంతో మంది ప్రముఖులు, ప్రతిభావంతులు ఉండగా పరాయి రాష్ట్రానికి చెందిన నటిని మైసూర్ శాండల్ కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా నియమించడం వివాదానికి దారితీసింది. కర్ణాటక సంఘాలు, పార్టీలు, ప్రముఖులు ప్రభుత్వ తీరును తప్పుబడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కర్ణాటకకి చెందిన యువ కళానాయక శ్రీలీల అదిరిపోయే ఆఫర్ అందుకున్నారు. ఈ వివరాల్లోకి వెళితే..

చేతినిదా సినిమాలతో శ్రీలీల బిజీ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో బిజీగా ఉన్న హీరోయిన్ ఎవరంటే ఖచ్చితంగా వినిపించే పేరు శ్రీలీల. ధమాకాతో లైమ్ లైట్ లోకి వచ్చిన ఈ ముద్దుగుమ్మ ఆ తర్వాత భగవంత్ కేసరి, గుంటూరు కారం వంటి భారీ బడ్జెట్ సినిమాల్లో అవకాశాలు దక్కించుకుంది. ఇక పుష్ప 2లో కిస్కిక్ సాంగ్ తో దేశాన్ని ఊపిరి నేపనల్ వైడ్ పాపులర్ అయ్యింది. అందులో, అభినయం, డ్యాన్స్ తో శ్రీలీల ఆఫర్లు పట్టేస్తోంది. చాలా చిన్న వయసులోనే బాలీవుడ్ ఆఫర్ కూడా అందుకోవడంతో శ్రీలీల అద్భుతంపై సీనియర్ హీరోయిన్లు, అవే కమింగ్ హీరోయిన్లు అనూయ పడుతున్నారు. ఏళ్లుగా నిరీక్షిస్తున్న తమ వల్ల కానిది శ్రీలీల ఈజీగా సాధిస్తోందని కుళ్లుకుంటున్నారు.

అప్పటి 3తో బాలీవుడ్ లోకి బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తిక్ ఆర్జన్ సరసన అప్పటి 3 అనే సినిమా ద్వారా బాలీవుడ్ లో అడుగుపెడుతున్నారని శ్రీలీల. అనురాగ్ బసు ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. దీపావళి కానుకగా ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని మేకర్లు భావిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా శరవేగంగా సినిమాను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారని అనురాగ్. అయితే అప్పటి 3 ఇంకా సెట్స్ మీద ఉండగానే శ్రీలీల హిందీలో మరో ఆఫర్ అందుకున్నట్లుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో స్టార్ హీరో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా సరసన

శ్రీలీల ఆడివడనుందట. ఆసంద్ ఎల్ రాయ్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. రాజ్ సాండియాలా దర్శకత్వం వహిస్తారని బీటౌన్ టాక్. అయితే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాలి ఉంది. ఇక తెలుగులో జూనియర్, మాస్ జాతర, రెసిన్, తమిళంలో పరాశక్తి సినిమాలలో శ్రీలీల నటిస్తున్నారు.

టాప్ బ్రాండ్స్ కు అంబాసిడర్ గా సినిమ హీల్స్, ఫ్లావలతో సంబంధం లేకుండా శ్రీలీల వరుస అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. ఇక బ్రాండ్ అంబాసిడర్ షిప్ తోనూ ఈ ముద్దుగుమ్మ భారీగా సంపాదిస్తోందట. న్యూట్ స్ట్రీట్ కేరీ, అమృత గ్రూప్, ప్రెస్టెజ్ పుమెన్స్ వేర్, సీరూస్ తదితర బ్రాండ్స్ కు శ్రీలీల అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. తాజాగా శ్రీలీల అంబాసిడర్ షిప్ కి రీరీల్ తో మైల్ స్టోన్ అనదగ్గ ఆఫర్ వచ్చింది. శ్రీలీలతో యాక్టివ్ కంపెనీ డీల్ పర్సనల్ కేరీ, కాస్మోటిక్స్, ప్రాగ్ రెస్టోర్నెస్ విభాగంలో ప్రపంచంలోని అగ్రగామి సంస్థల్లో ఒకటైన యార్ట్ లండన్ కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా అప్పికయ్యారు. లండన్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఈ కంపెనీకి దాదాపు 255 ఏళ్ల చరిత్ర ఉందట.. ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన కంపెనీల్లో ఒకటిగా యార్ట్ కు పేరుంది. 2009లో యార్ట్ ను భారత కార్పొరేట్ డిగ్రేడ్డ్ విప్రో ఎంటర్ ప్రైజెస్ కొనుగోలు చేసింది. ఇంతటి చరిత్ర కలిగిన ఈ సంస్థలోని ప్రాగ్ రెస్టోర్నెస్ విభాగానికి గాను భారత్ లో శ్రీలీల ప్రమాల్ చేయనుండటం విశేషం.

పారిశోధకం ఎంతంటే? అయితే ఇందుకు గాను శ్రీలీల ఎంత మొత్తంలో పారిశోధకం అందుకుంటున్నారన్నది తెలియరాలేదు. ప్రస్తుతం బ్రాండ్ ప్రమోషన్ కి కోసం రూ. 50 లక్షల నుంచి రూ. 75 లక్షల మధ్య శ్రీలీల ఛార్జ్ చేస్తుండటంతో ఇది కూడా అదే స్థాయిలో లేదా అపైనా ఉండే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ అంబాసిడర్ వేస్తున్నాయి. యార్ట్ నుంచి శ్రీలీల పారిశోధకం ఎంత మొత్తం వసూలు చేస్తున్నారనే దానిపై త్వరలోనే మరిన్ని వివరాలు తెలిసే అవకాశం ఉంది.



చిరంజీవికి అలా.. బాలయ్యకు ఇలానా? అల్లు అరవింద్ నే అడగండి..



మెగా ఫ్యామిలీ, అల్లు కుటుంబానికి మధ్య విభేదాలు తారాస్థాయికి పెద్దది అనే ఫీరింగ్ ఇండస్ట్రీలో ఉంది. ఆ సన్నాహ కార్యక్రమాన్ని ఎందుకు చేరుకొన్నాయనే విషయాల గురించి మీడియాలో ఎక్కువగా చర్చ జరుగుతున్నది. ఈ రెండు కుటుంబాలు సర్దుగర్చుగా మాట్లాడే తీరు ఆ వివాదాస్పద అంశానికి బలం చేకూరాలా కనిపిస్తుంది. అయితే సాధారణ ప్రజలకు ఆ కుటుంబాల మధ్య గతంలో ఉన్న సఖ్యత, బంధాలు లేవనే అపోహ మాత్రం ఏర్పడింది. అయితే ఈ విషయాలపై రెండు కుటుంబాలకు అప్పడైన తండ్రి నిర్మాత బిస్మిల్ వాసు వెల్లడించిన వివరాలే కాదు. అరవింద్ గారనే అడిగితే మంచింది. ఈ పరిస్థితుల్లో నేను ఏం మాట్లాడినా బాగుండదు. ఆ విషయం గురించి నేను మాట్లాడితే కరెక్ట్ కాదు అంటూ బిస్మిల్ వాసు చెప్పింకొన్నారు.

సంద్యాల విచారం తర్వాత నాకు, పవన్ కల్యాణ్ కు మధ్య గ్యాప్ వచ్చిందనే విషయం సరికాదు. అందులో వాస్తవం లేదు. పవన్ కల్యాణ్ మెన్షన్ చేసినది తెలిస్తే వేరేగా ఉంటాయి. ఆయన ఇలాంటి విషయాలను మనసులో పెట్టుకోని చూడరు. ఎవరు ఏం చేస్తున్నారో ఎవరు ఎలాంటి వారు? అనేది ఆయనకు పుల్లూ క్షాంతి ఉంది. నా విషయంలో ఆయన బిస్మిల్ కలిపి చూడరు. పార్టీకి ఏం చేస్తున్నామో? పార్టీ కోసం ఎలా ఉంటున్నారనేది ఆయన చూస్తారు అని బిస్మిల్ వాసు వివరణ ఇచ్చారు.

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



సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం ఇండియాన్ బిగ్ స్టార్ డైరెక్టర్ ఎన్ఎస్ రాజమౌళి దర్శకత్వంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోనే మూడవ షెడ్యూల్ జరుగుతోంది. చిత్రీకరణ విషయంలో మాత్రం జక్కన్న ఎన్. ఎస్. ఎం. బి 29 సినిమాను శరవేగంగా కొనసాగిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ బ్యాటీ ప్రియాంక చోప్రా హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. మలయాళం సూపర్ స్టార్ పుట్టిస్థాళి సుకుమారన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తూన్నారని తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే మహేష్ బాబు చివరిగా గుంటూరు కారం చిత్రంతో ప్రేక్షకులను అలరించిన సంగతి తెలిసిందే. అది సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ఇప్పటివరకు రెగ్యులర్ క్యారిక్చర్ లోనే నటిస్తూ వచ్చారు. కానీ అభిమానులు మాత్రం ఆయనను పవర్ ఫుల్ రోల్స్ లో చూడాలని ఎంతగానో ఆశిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మహేష్ బాబు వదిలేసిన 1870 కోట్ల సినిమా గురించి తాజాగా న్యూస్ బయలుకు వచ్చింది. ఆ సినిమా చేసి ఉంటే మాత్రం మహేష్ బాబు ఇండియా ను షేక్ చేసే వారిని సినీ ప్రముఖులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇంతకీ ఆ సినిమా ఏంటో తెలిస్తే అందరూ షాక్ అవ్వాలి. క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ సుకుమార్, బికాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ కాంటినెంట్ వచ్చిన పుష్ప చిత్రమే కావడం విశేషం. అయితే ఈ సినిమాకు మొదట హీరోగా మహేష్ బాబు అని అనుకున్నట్లుగా ఇప్పుడు తెలుస్తోంది. కానీ మహేష్ బాబు ఆ సినిమాలు వరులుకోవడంతో అల్లు అర్జున్ వద్దకు వెళ్ళిందని ఫిట్స్ సర్కిల్స్ లో గుసగుసలు వరుస్తున్నాయి. ఇక అల్లు అర్జున్ టెలిఫిక్ట్ పెర్మిట్స్ 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 కలెక్ట్ ను 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 పరిచిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక నెక్ట్ 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 క్యూశ్చన్ గా మారింది. అయితే పుష్ప చిత్రం ప్రారంభానికి ముందు మహేష్ బాబు ఇంట్లో వరుసగా విషాదాలు నెలకొనడం, గుంటూరు కారం చిత్రం తర్వాత ఎన్ఎస్ రాజమౌళి తో సినిమాకు కమిట్ అవ్వడమే కారణం అని తెలుస్తుంది. ఇక పుష్ప చిత్రమే కాదు, శంభాజీ మహారాజ్ జీవిత కథతో వచ్చిన చావా చిత్రాన్ని కూడా మహేష్ బాబు వదిలేసారంటుంది. ఈ హిస్టారికల్ ఫిలిం లో మహేష్ బాబు నటించిన మాత్రం మరెంత బీభత్సం సృష్టించే వారిని ఫ్యాన్స్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఇలా తన ముందుకు వచ్చిన రెండు బ్లాక్ బస్టర్ మూవీస్ ను మహేష్ బాబు వదులుకోవడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఎన్. ఎస్. ఎం. బి 29 తో మాత్రం ఇండియాన్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను చెల్లాచెదురు చేస్తారని ఫ్యాన్స్ నమ్ముతున్నారు. ఆ ప్రాజెక్టుకు మార్కెట్లోనూ భారీ డిమాండ్ ఉంది.

# భైరవం మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

వీపురంలో జమీందార్ వంశానికి చెందిన గజపతి (మనోజ్ ముంకి 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 అలయ దర్శకర్త గజపతి నానమ్మ (జయసుధ) ఉంటారు. ఆలయ భూములు కాజేయడానికి మంత్రి (శరత్ లోహితస్య) పన్నాగం వస్తుతాడు.

అనాథ అయిపట్టికి శ్రీనును కన్నబిడ్డగా ప్రజలు ఎందుకు చూస్తారు? శ్రీనుతో వెన్నెల (అదితి శంకర్) లవ్ ట్రాక్ ఎలా సాగింది? గజపతిని భార్య నీలిమ (ఆనంది) ఎలా వేదించింది. భార్య ఒత్తిళ్లకు గజపతి తన మనసును ఎలా మార్చుకొన్నాడు. ప్రాణస్నేహితులుగా ఉండే గజపతి, వరద, శ్రీను మధ్య మంచి విచ్చు పెట్టడంతో దేవీ స్నేహం కోసం ప్రాణాలిచ్చేంత ప్రేమ ఉన్న గజపతి తన స్నేహితులకు ఎందుకు ఎదురు తిరిగాడు? వరద, గజపతి, శ్రీను మధ్య విభేదాలు ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారితీశాయి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే భైరవం సినిమా కథ.

పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ (సంపత్ రాజ్) తన ఉద్యోగానికి రాజీనామాను పై ఆధికారికి సమర్పించడంతో సినిమా హై నోట్లో మొదలవుతుంది. తన రాజీనామాకు కారణం చెప్పడం మొదలు పెట్టడంతో దేవీ పురంలో ముగ్గురు ప్రాణ స్నేహితుల కథను ఎమోషనల్ గా దర్శకుడు ప్రారంభించారు. ముగ్గురు హీరోల ఇంటర్వ్యూ, ఎలివేషన్లు బాగానే డిజైన్ చేశారు. ఆ తర్వాత శ్రీను (ప్రేమ కథ, వరద, గజపతి ఫ్యామిలీ) మధ్య ఉండే అన్యాయతను, కథను ఎన్ఫోర్స్ చేయడానికి కాస్త టైమ్ ఎక్కువగా తీసుకొన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఫస్ట్ లుక్ రెగ్యులర్, రోటీన్ ఫార్మాట్ నడిపించినప్పటికీ.. ఇంటర్వెల్ ముందు పవర్ ఫుల్

ఎపిసోడ్ తో తొలిభాగాన్ని ముగిచి సెకండాఫ్టే ఆసక్తి పెంచారు.

అయితే ముగ్గురు హీరోల మధ్య ఎమోషన్స్, బాండింగ్ ను బలంగా ఎన్ఫోర్స్ చేయాలి ఉన్నప్పటికీ.. ఆ దిశగా ప్రయత్నం సరిగా చేయలేదనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. భావోద్వేగంతో చెప్పాల్సిన సన్నివేశాల్లో యాక్షన్ నింపడం వల్ల సినిమాలో సోల్ కాస్త మిస్ అయిందనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లోపాలు ఉన్నప్పటికీ.. మామిడికోటి సీన్ నుంచి మూవీలో సన్నివేశాలు నెక్స్ట్ రేంజ్ లోకి వెళ్లాయి. క్రెమాట్వీ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించిన తీరు విజయ్ కనకమేడల ప్రతిభ ఎంతో తెలుస్తుంది. సెకండాఫ్టే ఇంకాస్త బెటర్ గా డిజైన్ చేయాలిందనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. నటీనటుల ఫెర్మాస్ట్రాన్స్ విషయానికి వస్తే.. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ ఈ సినిమాకు బ్యాక్ బోన్ గా నిలిచాడు. సినిమాలోని ఎమోషనల్ కంటెంట్ ను తన పాత్ర ద్వారా బాగా ఎలివేట్ చేశారు. నటుడిగా మరెంత మెచ్చుకోదీని చూపించారు. శ్రీ క్రెమాట్వీ నుంచి క్రెమాట్వీ సన్నివేశాల్లో తనలోని నట విశ్వరూపాన్ని చూపించే ప్రయత్నం చేశారు. నారా రోహిత్, మనోజ్ తో పాత్రలతో మమేకమై మంచి బాండింగ్ ను ఆన్ స్క్రీన్ పై ఎలివేట్ చేశారు. ఇక మనోజ్ ముంకు నటుడిగా మరో రేంజ్ పెర్మిట్స్ చేశారు. కాస్త విరామం తీసుకొన్నప్పటికీ.. సూపర్ క్యారిక్చర్ తో రీ ఎంట్రీతో అదరగొట్టాడు. ఇండస్ట్రీలో తన టైమ్ స్పాట్ అయిందని గజపతి పాత్ర ద్వారా చాలా చెప్పారు. నారా రోహిత్ విషయానికి వస్తే.. వరద పాత్రలో హుందాగా కనిపించారు. తన పాత్రకు ఎంత ఎమోషన్ కావాలి? ఎంత యాక్షన్ కావాలి అంతే సమతుల్యాన్ని పాటించి నటిస్తూ స్క్రీన్ పై కనిపించారు. ఇక నాన్ పర్మిట్ జయసుధ పాత్ర అంతంత మా- క్రెమాట్వీ 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 హుందాగా దివ్య పిల్ల ఎమోషనల్ కంటెంట్ ను సినిమాకు అందించే విధంగా పెర్మిట్స్ చేశారు. వెన్నెల కిషోర్ కామెడీ పెర్మిట్ వర్క్ కాలేదు. సంపత్ రాజ్, శరత్, అజయ్, ఇతర పాత్రలు సినిమాలో గుర్తుపంకానే పాత్రల్లో కనిపించారు.

టెక్నికల్ అంశాల విషయానికి వస్తే.. ఈ సినిమాకు శ్రీ చరణ్ పాకల మ్యూజిక్ ప్రధానమైన బలంగా మారింది. బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ తోనే కాకుండా హీరోల ఇంటర్వ్యూ సాంగ్ సంగ్రామి పాట, అలాగే వెన్నెల, గిచ్చు గిచ్చు సాంగ్ అడియో పరంగా ఫుల్ జోషను కలిగిస్తే.. తెర మీద అదే జోషను చూపించారు. ఇక ఈ సినిమాలో మంచి మాస్ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ఉన్నాయి. వాటిలో గ్రామంలోని వాతపరణాన్ని హిరి కె వేదాంతం చక్కగా, చాలా సహజంగా చిత్రీకరించారు. కేతే రాధామోషన్ ఈ మూవీని రాజ్ లోకుండా మంచి క్యాలిటీతో సినిమాను అందించారు. ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ హై స్టాండర్డ్ లో ఉన్నాయి. కంటెంట్ పై మరెంత 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 షేవర్ ను మార్చేసింది. పాటల బాగున్నప్పటికీ వాటి స్టైల్ మెంట్ సరిగా లేకపోవడం వల్ల మంచి షెడ్యూల్ వెలుతున్న స్టేరికల్ ట్రేకులు చేశాయా? అనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా పక్కా మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్. బెల్లంకొండ శ్రీను, నారా రోహిత్, మనోజ్ ముంకు ఫెర్మాస్ట్రాన్స్ ఈ సినిమాకు హైలైట్. కథ పరంగా పాత కథ.. కాకపోతే డిఫరెంట్ గా చేయాలన్న ప్రయత్నం కొంత ప్రాక్ టెన్షన్. టోటల్ గా ఈ సినిమాను థియేటర్ లో ఓసారి చూసేయొచ్చు అనేది నా అభిప్రాయం.

