

బిలేకీయీలు కావాలిను

ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
జిల్లాల వారీగా స్టాప్ లింకర్లు, ముంజిల
అవార్డు, కంట్రీబ్యూషన్, యాదీ విగ్రహాదిష్ట, కావాలిను
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా
ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

MOBILE : 8886090199, 9885211993,

ఆనంతపురం

తెలుగు బిస్ పత్రిక

ఆనంతపురం

శ్రీ సత్యసాయి

బుధవారం 13 మే 2026

సీఎం వేదిక ఏర్పాటును పరిశీలించిన మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి

పుట్టపర్తి, మే 12 (ఆనంత ప్రభ)
ఈ నెల 15న పుట్టపర్తిలో జరగనున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ పర్యటనను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొని విజయవంతం చేయాలని మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.

పుట్టపర్తిలో సీఎం సభ, పర్యటన ఏర్పాటును జిల్లా కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ తో పాటు జేసీ మంత్రి మోర్య భరద్వాజ్, ఏఎస్సీ అంకిత సూరానా, జిల్లా అధికారులతో కలిసి మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి మంగళవారం పరిశీలించారు.

సీఎం సభా వేదిక, పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా ఏర్పాట్లు, ప్రజలకు సౌకర్యాల వంటి అంశాలపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

ఆనంతపురం పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో మంగళవారం సీఎం పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని మున్సిపల్ మేయర్ గ్రామైక్య సభ్యులు, కూటమి పార్టీల నాయకులతో మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి పుట్టపర్తి కేంద్ర బిందువుగా మారబోతుందని అన్నారు. లక్ష కోట్లతో యుద్ధ విమానాల విడిభాగాల తయారీ పరిశ్రమ ఇక్కడ ఏర్పాటు చేయడం ఎంతో గర్వ కారణమన్నారు. ఈ పరిశ్రమ ఏర్పాటు వల్ల పుట్టపర్తి ప్రాంతంలో సుమారు 20వేల మందికి ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. దేశంలోనే ఇంత భారీ స్థాయిలో పుట్టపర్తి ప్రాంతంలో పెద్ద పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేయడానికి అత్యంత కృషి చేసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ బాబుకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, కేంద్ర మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ పర్యటనతో పుట్టపర్తికి ప్రత్యేక గుర్తింపు లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు.



ఈ సభను కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో నిర్వహించి, భారీ ఎత్తున ప్రజలను సమీకరించాలని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరూ సమన్వయంతో పనిచేసి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ మంత్రి మోర్య భరద్వాజ్, ఆర్డీవో సు, డి.ఎన్.పి నారాయణస్వామి, డి.ఎన్.పి వంశీకృష్ణ, ట్రాన్స్మి ఎస్సీ మోషేస్, డి.పి.పి. నమత, ఈశివరాముడు, ఇతర అధికారులు కూటమి పార్టీల ప్రజాప్రతినిధులు కూటమి పార్టీల నాయకులు బోయ రామంజనేయులు, సామకోటి ఆదినారాయణ, రత్నప్ప చౌదరి, ఎల్.బి.నరసింహులు, శ్రీరామ్ రెడ్డి, బెన్న చలపతి, ఒలిపి శ్రీనివాసులు, సలం ఖాన్, బేకరి నాయుడు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుట్టపర్తిలో భారీ పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో అభివృద్ధికి కొత్త దిశ

పుట్టపర్తి, మే 12 (ఆనంత ప్రభ)
పుట్టపర్తి నియోజకవర్గంలో భారీ పరిశ్రమల ఏర్పాటు ద్వారా ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి కొత్త దిశ రక్తమందని పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి తెలిపారు.



పుట్టపర్తిలో లక్ష కోట్ల వ్యయంతో యుద్ధ విమానాల తయారీ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేయడానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కేంద్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి ఎంతో కృషి చేశారని పుట్టపర్తి ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి పల్లె సింధూర రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అలాగే ఆమడగూరులో రూ.51 వేల కోట్లతో రిలయన్స్ సోలార్ విద్యుత్ ప్రాజెక్ట్ ఏర్పాటు కానుండటం నియోజకవర్గ రూపురేఖలను పూర్తిగా మార్చివేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో పాటు రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రత్యేక కృషితో సాధ్యమైందన్నారు. పుట్టపర్తిలో 650 ఎకరాలలో యుద్ధ విమానాల తయారీ పరిశ్రమ ఏర్పాటుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో పాటు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఈ ప్రాంతంపై అసక్తి చూపారని అందుకు వారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సత్యసాయిబాబా నడయాడిన పుణ్యక్షేత్రంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ కు ప్రత్యేక అభిమానం ఉందని గత ఏడాదిలో సత్య సాయి బాబా శతజయంతోత్సవాలకు విచ్చేసిన సందర్భంగా ఈ ప్రాంత ప్రజలపై ప్రత్యేక అభిమానంతో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ఎంతో ముగ్ధుడని కొనియాడారు. ఈనెల 15న పుట్టపర్తికి జూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు తో పాటు కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ మరియు కేంద్ర మంత్రులు రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ తోపాటు ఇస్పాద్రి మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ఇతర మంత్రులు పర్యటన సందర్భంగా ఏర్పాటును ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి తోపాటు మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్, జిల్లా ఎస్సీ సతీష్ కుమార్, కేంద్ర రక్షణ శాఖ అధికారులు జిల్లా ప్రభుత్వ అధికారులు తదితరులు కలిసి జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించారు.

ఈ పరిశ్రమల ద్వారా క్షేత్రస్థాయిలో వేలాది మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని తెలిపారు. రాష్ట్రానికి భారీ పెట్టుబడులను తీసుకురావడంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు. అలాగే దేశ అభివృద్ధికి పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, రాష్ట్ర ఐటీ మంత్రి నారా లోకేశ్ కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మే 15న పుట్టపర్తిలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ పర్యటన నేపథ్యంలో చేపట్టిన ఏర్పాట్లను సోమవారం ఎమ్మెల్యే పల్లె సింధూర రెడ్డి పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్, మాజీ మంత్రి డాక్టర్ పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి, జిల్లా ఎస్సీ సతీష్ బాబు, కేంద్ర రక్షణ శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. పుట్టపర్తి ప్రాంతాన్ని పారిశ్రామిక హాట్ థీర్నిటీగా మార్చడం ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందని, త్వరలోనే మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ప్రారంభం కానున్నాయని ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి పల్లె సింధూర రెడ్డి తెలిపారు.

ఉపాధి హామీ పని హాజరు శాతం తగ్గితే చర్యలు తప్పవు, ఎన్ఆర్ఎస్ ఏపీ

- క్షేత్రస్థాయిలో తగ్గిన పని శాతం
- ఉపాధి హామీ కూలీలకు పని వద్ద కనీవించిన సీడ టెంట్లు
- పర్యవేక్షణ లేని ఉపాధి హామీ ప్రధాన అధికారి, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్స్

కూడేరు, మే 12 (ఆనంత ప్రభ)
కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఉపాధి హామీ కూలీలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వారి ఉపాధి కోసం అదనపు పని దినాలను పెంచి ఖచ్చితమైన సమయంలో వారికి పని కల్పించాలంటూ ప్రభుత్వ ఆదేశాలు ఉన్నప్పటికీ కూడేరు మండల కేంద్రంలో ఉపాధి కూలీలు టెంట్లుకున్నప్పటికీ సరైన సమయంలో ఎన్ఆర్ఎస్ ప్రధాన అధికారి, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్స్ పని దినాలు కల్పించలేదంటూ మరీ పనిలో ఉపాధి హామీ కూలీల శాతం కూడా పూర్తిగా తగ్గిందని ఉపాధి హామీ కూలీల ఫిర్యాదు మేరకు ఎన్ ఆర్ జి ఎస్ పి డి సీలీం బాబా పనిలో ఉపాధి కూలీల పని శాతం తగ్గితే మాత్రం చర్యలు తప్పని ఉపాధి హామీ అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయినప్పటికీ ఉపాధి హామీ అధికారుల తీరు మాత్రం మారడం లేదు. ఉపాధి కూలీలకు పూర్తిస్థాయిలో పని దినాలు కల్పించాలని ఆదేశాలు ఉన్నప్పటికీ వీడి ఆదేశాలను పక్కకు పెట్టి కూలీలకు సగటున పని దినాలను కల్పించకపోవడంతో ఉపాధి హామీ కూలీలు అధికారులపై మండిపడ్డారు. అలాగే ఉపాధి హామీ పని వద్ద తీవ్రమైన ఎండలను దృష్టిలో ఉంచుకొని కూలీల విశ్రాంతి, రక్షణ కోసం ఎండకు వేడిమికి నీడను ఏర్పాటు చేయకుండా అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని మరీ పని వద్ద ఎండ రక్షణ కోసం ఉపాధి హామీ కూలీలకు ప్రభుత్వం



వెసులుబాటు కల్పించిన తార్ఫాలీన్ పట్లను, చలవనిచ్చే మజ్జిగ ప్యాకెట్లను ఎందుకు పంపిణీ చేయడం లేదని ఉపాధి కూలీలు ఉపాధి హామీ ప్రధాన అధికారులపై కూలీలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరొక వైపు ఉపాధి హామీ పనిలో కష్టపడి పనిచేసే వారు చేస్తూ ఉంటే పని చేసినట్లుగా ఫోటో క్యాప్చర్ చేసి మధ్యలోనే వెళ్లిపోతున్నారని పని గంటలు పూర్తి అయ్యే సమయానికి పని జరిగే ప్రాంతం వద్దకు వద్దకు ఫోటో క్యాప్చర్ చేసుకొని వేతనం పొందడానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు తెలుస్తోంది. అయితే అధికారులకు అంశా తెలిసి జరుగుతున్నప్పటికీ చూసి చూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని దాంతో ఉపాధి హామీ కూలీలు పని కావాలని డిమాండ్ పెట్టుకున్నప్పటికీ అధికారం నిర్లక్ష్యంతో తీవ్రంగా నష్టపోతున్నామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

కూటమి పెద్దలు ఏకతాటిపైకి రావాలి: ముగ్ధాం భాష

ఆదోని, మే 12 (ఆనంత ప్రభ)
నిన్ను కుప్పగల్ గ్రామంలో బీజేపీ నాయకులు, టీడీపీ కార్యకర్తల మధ్య జరిగిన ఘర్షణలో గాయపడి ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న టీడీపీ కార్యకర్తను మాదిరే సానెటి డైరెక్టర్ ముగ్ధాం భాష పరామర్శించారు. ఆనంతపురం మీడియాతో మాట్లాడుతూ కూటమి నాయకత్వంపై ఘాటుగా స్పందించారు. గ్రామాల్లో జరుగుతున్న పరిణామాలు చూస్తుంటే ఎక్కడో సమన్వయ లోపం స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని, ముందుగా కూటమి పెద్దలే ఏకతాటిపైకి రావాలని సూచించారు. నాయకులు కలిసి ఉంటేనే గ్రామస్థాయిలో కార్యకర్తలు సఖ్యతగా ఉంటారని పేర్కొన్నారు.
ఆదోని నియోజకవర్గంలో కూటమిలోని మూడు పార్టీల నాయకులు మూడు విధాలుగా వ్యవహరిస్తున్నారని, అసలు కూటమి పాలన సక్రమంగా కొనసాగుతోందా అనే అనుమానం కలుగుతోందన్నారు. కూటమిలో ఎవరికి స్వంత జరిగినా వివరికి బాధపడేది కార్యకర్తలేనని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల గాయపడిన వారిని ఎమ్మెల్యే పార్లమెంటు, సీనియర్ టీడీపీ నాయకుడు ఉమాపతి నాయుడు పరామర్శించి సఖ్యతగా ఉండాలని సూచించారని, అదే సందేశాన్ని కూటమి పెద్దలే ముందుగా ఆవరణలో పెట్టాలని కోరారు.
గ్రామాల్లో తరచూ ఘర్షణలు చోటుచేసుకోవడం నాయకత్వ లోపానికి నిదర్శనమని, భవిష్యత్తులో ఫ్యాక్షన్ వాతావరణం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందని ఒక సీనియర్ జర్నలిస్టుగా తన అనుభవంతో హెచ్చరించారు. టీడీపీ గ్రామస్థాయిలో బలమైన క్యాడర్ ఉందని, ఇటీవల వైసీపీ నుంచి బీజేపీలో చేరిన వారిని నియంత్రించే బాధ్యత కూటమి నాయకులపై ఉందన్నారు. ఎమ్మెల్యే పార్లమెంటు సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్లాలని అవసరం ఉందని సూచించారు.
రాష్ట్ర స్థాయిలో చంద్రబాబు నాయుడు, నారా లోకేశ్ దీర్ఘకాలిక పాత్రతో ముందుకు సాగుకుండా, ఆదోని నియోజకవర్గంలో మాత్రం విభజించి పాలిస్తున్న పరిస్థితులు



కనిపిస్తున్నాయని విమర్శించారు. రాజకీయ సమన్వయం లేకపోవడంతో అధికారులు కూడా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, కొందరు బదిలీలు కోరుకుంటున్న పరిస్థితి ఉందన్నారు. కణ్ణాలపై దృష్టి పెట్టడం కంటే కార్యకర్తల సమన్వయ పరిష్కారంపైనే నాయకులు దృష్టి సారించాలని కోరారు. కర్నూలు జిల్లా అన్చాల్ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఆదోని నియోజకవర్గ పరిస్థితులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. చివరగా టీడీపీ కార్యకర్తలకు విజ్ఞప్తి చేస్తూ, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేశ్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ బలోపేతానికి కష్టపడుతుంటే ఆదోనిలో మాత్రం కార్యకర్తలను వర్జించుకునే పరిస్థితి కనిపించడం లేదన్నారు. కూటమి పెద్దలంతా ఒక తాటిపైకి రాకపోతే ప్రశాంతమైన ఆదోని నియోజకవర్గానికి ఫ్యాక్షన్ ముద్ర వడే ప్రమాదం ఉందని ముగ్ధాం భాష ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

హనుమంతుని సేవలో అర్చన ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా పలు ఆలయాలలో ప్రత్యేక పూజలు

ఆనంతపురం, మే 12 (ఆనంత ప్రభ)
ఆనంతపురం హనుమంతుని సేవలో గడిపారు. ఆయన పలు ఆలయాలకు వెళ్లి స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా నగరంలోని మార్పు నగర్ మొదటి క్రాస్ లో ఉన్న ఆంజనేయస్వామి దేవాలయానికి వెళ్లారు. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం కోర్టు రోడ్డులోని అభయాంజనేయస్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించుకున్నారు. హాసాంగ్ బోర్డులోని అభయాంజనేయస్వామి ఆలయానికి వెళ్లారు. భారీ ఏకశిలా విగ్రహాన్ని దర్శించుకున్నారు. ఎమ్మెల్యేకు ఆలయ నిర్వాహకులు, అర్చకులు ఆలయ మర్గాలలో స్వాగతం పలికారు. ఎమ్మెల్యేతో పాటు జిల్లా అధ్యక్షుడు పూల నాగరాజు, టి.డి.పి నాయకులు కూడా ఆలయాలను దర్శించుకున్నారు. స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అర్చకులు తీర్ధప్రసాదాలు, ఆశీర్వాదాలు అందజేశారు. కోర్టు రోడ్డులోని ఆలయం వద్ద అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రారంభించారు. భక్తులకు స్వయంగా ఆయన భారీగా తరలివస్తున్న నేపథ్యంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆనంతపురం నియోజకవర్గ



ప్రజలకు ఆయన హనుమాన్ జయంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలందరిపై ఆంజనేయస్వామి ఆశీస్సులు, కృపా కటాక్షాలు ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. హనుమంతుని జీవితం ప్రజలందరికీ ఆదర్శమన్నారు. శ్రీరామచంద్రునికి, సీతమ్మ తల్లికి హనుమంతుడు ఎంత నమ్మకంగా, భక్తితో ఉంటారో అందరికీ తెలుసున్నారు. తమ దేవుని కష్టం వస్తే హనుమంతుడు ఎంత దూరమైన వెళ్తాడన్నది రామాయణంలో చూశామన్నారు. హనుమంతుని ధైర్య, సహనాలు, భక్తి గురించి మనం ఎప్పటికీ స్మరించుకుంటూనే ఉంటామన్నారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్ కోసం పని చేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు, మంత్రి నారా లోకేశ్ కి హనుమంతుని ఆశీస్సులు ఉండాలని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ కోరుకున్నట్లు తెలిపారు.

జేసీఎన్ ఆర్ ఎం బాయ్స్ హై స్కూల్లో నందు కిషోర్ వికాసం కార్యక్రమం



తాడిపత్రి, మే 12 (ఆనంత ప్రభ)
జే సీ ఎన్ ఆర్ ఎం బాయ్స్ హై స్కూల్ నందు కిషోర్ వికాసం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఐసిడిఎన్ ప్రాజెక్టు తాడిపత్రి సి.డి.పి. సాజిదా బేగం ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై బాలికలకు,



బాలురకు కిషోర్ కార్యక్రమం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఆహారం, ఆరోగ్యం, లైంగిక వేధింపులు, విద్యా వైఫల్యం, ఆత్మరక్షణ గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూపర్వైజర్లు లావణ్య, ఉమాదేవి, రామలక్ష్మి, అంగన్నాదీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు



యాడికి, మే 12 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల పరిధిలో వేసవి తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు. యాడికి మండల పరిధిలో వేసవి తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో ఇష జన్మదిన వేడుకలు



యాడికి, మే 12 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల కేంద్రంలోని రామచంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

యాడికి, మే 12 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల కేంద్రంలోని రామచంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.



యాడికి, మే 12 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల కేంద్రంలోని రామచంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో ముగణివారి దాహార్తి తీర్చేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

ఘనంగా హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు

యాడికి, మే 12 (అనంత ప్రభ) యాడికి మండల రాయలచెరువు గ్రామంలోని శ్రీ అభయంజనేయ స్వామి ఆలయంలో హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.



సీఎంఐఐఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ

ఆదోని నియోజకవర్గంలో 17 మందికి రూ.3.99 లక్షల ఆర్థిక సాయం



ఆదోని, మే 12 (అనంత ప్రభ) ఆదోని నియోజకవర్గ ప్రజల కష్టకాలంలో అండగా నిలుస్తున్న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రజాహిత పాలనలో భాగంగా సీఎంఐఐఫ్ ఫండ్ ద్వారా మంజూరైన చెక్కులను ఈరోజు ఆదోనిలో పంపిణీ చేశారు.

లక్షలవల్లెగ్రామములో త్రాగునీటి సమస్యకు పరిష్కారం



తెలిపారు. గత ఏడాది కూడా బీసీ కాలనీలో త్రాగునీటి ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూ.10 లక్షల వ్యయంతో బోరు తవ్వించిన ఎమ్మెల్యే అన్నీ రెడ్డి నియోజకవర్గంలో ఎక్కడ నీటి సమస్య ఉన్నా వెంటనే స్పందిస్తూ ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్నారని గ్రామస్థులు పేర్కొన్నారు.

బాలబాలికల కిషోరి వికాస కార్యక్రమం



తెలుసుకోవడం అని వివరించారు. ఈరోజు నిర్వహించిన సెషన్లో "నా అవసరాలు -- మన సవాళ్లు" అనే అంశంపై విద్యార్థులు అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

శ్రీధర్లో తప్పని రోడ్డు ప్రమాదం



బిల్లు వడింది. దాంతో వాహనాన్ని నడుపుతున్న టాటా బస్ ని ద్రవం సురక్షితంగా ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు.

ఘనంగా హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు

ముఖ్య అధికారులు హాజరైన తహశీల్దార్, పంచ్ డివిజన్, మెడికల్ ఆఫీసర్

శింగనమల, మే 12 (అనంత ప్రభ) శింగనమల మండలం మరవకొమ్మ క్రాసులో వెలసిన శ్రీ మరవ శ్రీ అంజనేయ స్వామి దేవాలయాల్లో హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.



ఆశీస్సులతో జీవితం విజయవంతంగా సాగాలని భక్తాదులు కోరుకుంటారు. పూజలలో పాల్గొన్న భక్తాదులకు తీర్ధ ప్రసాదాలు అందించడంతో పాటు దాతలు, భక్తాదుల ఆధ్వర్యంలో ఆస్తుదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

దేశ ఆర్థిక పటిష్టత కోసం ప్రధాని మోదీ కీలక సూచనలు

ఆదోని, మే 12 (అనంత ప్రభ) ఒక ఇంటి యజమానిగా ప్రజలందరినీ కన్నబిడ్డలుగా భావిస్తూ దేశ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కీలక సూచనలు చేశారు.



ప్రయోజనాల దృష్ట్యా వంట నూనెల వినియోగాన్ని 10 శాతం మేర తగ్గించాలని సూచించారు. రైతులు రసాయన ఎరువుల వినియోగాన్ని తగ్గించి సహజ సాగు వైపు అడుగులు వేయాలని కోరారు.

జనగణన సర్వేలో మేగం పెంచిన సచివాలయ ఉద్యోగులు



కూడేరు, మే 12 (అనంత ప్రభ) రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు కూడేరు మండల కేంద్రంలో వార్డుల వారిగా సచివాలయ ఉద్యోగులు జనగణన సర్వే పై మేగాన్ని పెంచారు.

దీక్ష భారత్ నివాసంలో దీక్షింపే నేతల ఆశ్చర్యం



కర్నూలు, మే 12 (అనంత ప్రభ) కర్నూలు జిల్లాలో మంత్రి దీక్ష భారత్ నివాసంలో ఈరోజు ఏర్పాటు చేసిన ఆశ్చర్య విందు కార్యక్రమం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

ఒకటవ డివిజన్ లో భక్తి హనుమాన్ జయంతి



అనంతపురం, మే 12 (అనంత ప్రభ) అనంతపురం ఒకటవ డివిజన్ అనంతపూర్ ఏర్పాటు కొట్టాల నందు హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా భక్తుల కాలనీవాసులు భక్తులు మరలయ వంపముఖ అంజనేయలు దేవాలయం దేవాలయ నందు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజ కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగినది.

అంగరంగ వైభవంగా హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు



ఆదోని, మే 12 (అనంత ప్రభ) ఆదోని నియోజకవర్గంలోని శ్రీ అనంత మంగళ అంజనేయస్వామి దేవాలయంలో హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు.



Pro: Rosy
Cell: 9346383273

బ్లెస్సీ బోటిక్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్స్

Pro: Rosy Cell: 9346383273

వేసవిలో జ్వరాన్ని తట్టుకునే శక్తి కావాలంటే చెరుకు రసం తాగాల్సిందే

వేసవికాలం దగ్గర పడిందంటే దాహం పెరిగిపోతుంది. అందరూ కొబ్బరి నీళ్ళు, వండ్ర రసాలు తాగడానికే మక్కువ చూపిస్తారు. కానీ ఒక గ్లాసు చల్లని చెర్రీల రసం తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఎండలో బాగా తిరిగి వచ్చాక ఒక గ్లాసు చల్లని చెరుకు రసం తాగి చూడండి, నిమిషాల్లో శరీరం తేరుకుంటుంది. డిప్లెషన్ బారిన పడకుండా తట్టుకునే శక్తి దానికి వస్తుంది. చెరుకు రసంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే చెరుకు రసాన్ని వసల్ హాస్ అని చెప్పుకోవచ్చు. మన శరీరం కోల్పోయిన చక్కెరను తిరిగి అందించడం ద్వారా డిప్లెషన్ బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది ఈ జ్యూస్. అంతే కాదు చెరుకు రసం తాగడం వల్ల మరెన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

2. చెరుకు రసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తుంది. పొట్ట ఇన్ఫ్లక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్యకు చికిత్స చేస్తుంది.

3. జ్వరం వచ్చినప్పుడు వచ్చే ఇతర సమస్యల నుంచి చెరుకు రసం కాపాడుతుంది. పిల్లల్లో జ్వరం వచ్చినప్పుడు మూర్చ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో చెరుకు రసం తాగితే మూర్చ రాకుండా ఇది అడ్డుకుంటుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ప్రోటీన్లు సరిస్తాయి. వాటిని తిరిగి నింపడంలో చెరుకు రసం సహాయపడుతుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన చెరుకు రసం కాలేయాన్ని పలు రకాల ఇన్ఫ్లక్షన్ల నుండి కాపాడుతుంది. బిల్డరూబిన్ స్ట్రాయిలను అదుపులో ఉంచి కాలేయానికి రక్షణ కల్పిస్తుంది. అనారోగ్యం నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లను, పోషకాలను ఇది భర్తీ చేస్తుంది. ఎండలో బాగా తిరిగి వచ్చిన వెంటనే జ్వరం రావడం సహజం. ఆ జ్వరంతో పోరాడే శక్తిని చెరుకు రసం ఇస్తుంది. కాబట్టి వారానికి రెండు మూడు సార్లు అయినా చెరుకు రసాన్ని తాగడం అలవాటు చేసుకోండి.

4. ఈ రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలోపేతం అవుతుంది.

5. వేసవిలో చాలామంది బలహీనంగా మారుతారు. కాబట్టి కచ్చితంగా చెరుకు రసం తాగాలి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి వంటివి జీర్ణ రుగ్మతలు, కాలేయ వ్యాధులు, శ్వాస కోశ ఇన్ఫ్లక్షన్లు రాకుండా సహాయపడతాయి.

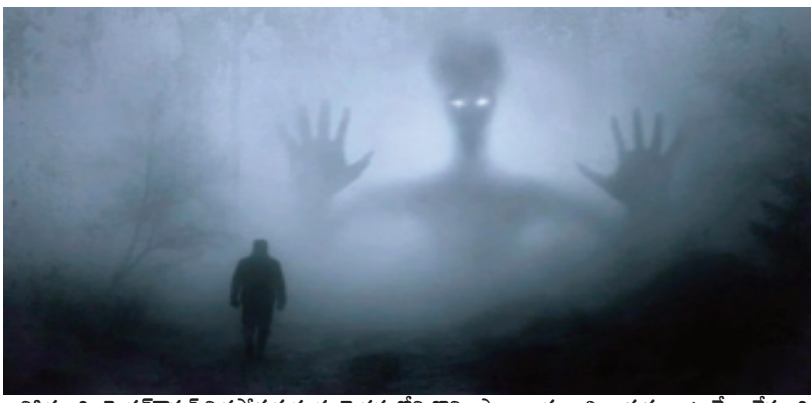
1. చెరుకు రసం తాగాక మూత్ర విసర్జన ఎక్కువసార్లు అవుతుంది. ఆ మూత్ర విసర్జన ద్వారా శరీరంలోని టాక్సిన్లు, ఇన్ఫ్లక్షన్లు కారణమైన వైరస్లు బయటికి పోతాయి. అంతేకాదు చెరుకు రసం తాగడం వల్ల యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫ్లక్షన్ కూడా తగ్గుతుంది.

6. ఈ రసంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, ఇనుము, పొటాషియం వంటివి ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. అస్టియోపొరాసిస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. వైద్యులు కూడా ఒక గ్లాసు చెరుకు రసం తాగాలని సిఫారసు చేస్తున్నారు.



పీడకలలు తరచూ వస్తున్నాయా? ప్రమాదం పొంచి ఉన్నట్టే

కలలు అందరికీ వస్తాయి. కొన్ని అందంగా ఉంటే మరికొన్ని పీడకలలు అవుతాయి. రోజూ మీకు పీడకలలు వస్తున్నాయా? ప్రతిరోజూ అలాంటి కలలే వస్తుంటే అదొక రుగ్మత అని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అది జీవితాలపై విచారకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.



అనిపిస్తుంది. హైపర్తెన్షన్ నిద్రపోతున్నప్పుడు మెదడులోని కొన్ని ప్రాంతాలను అతిగా చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల పీడకలలు వస్తాయి. ఒత్తిడికి గురవుతున్న వాళ్ళు ఎక్కువగా పీడకలలకు ఎక్కువగా గురవుతారు. కొన్ని సార్లు ఇంట్లో, ఆఫీసు పని ఒత్తిళ్ళ వల్ల కూడా పీడకలలు వస్తాయి. గాయాలు, శారీరక, లైంగిక వేధింపుల వల్ల కూడా ఈ కలలు రావడం సర్వసాధారణంగా జరుగుతుంది.

అసలు నైట్ మేర్ డిజార్డర్ అంటే ఏంటి?

ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో బలహీనమైన లేదా భయంకరమైన కలలను పచే పచే వస్తుంటే మీరు నైట్ మేర్ డిజార్డర్ బారిన పడినట్టే. ఇదొక రకమైన పారాసామ్నియా. వ్యాధి తీవ్రత ఆధారంగా ఈ రుగ్మత ఆధారపడి ఉంటుంది. వారానికి ఒకటి కంటే తక్కువ సార్లు పీడకలలు వస్తాయి. వారానికి ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు పీడకలలు వస్తే రుగ్మత మెలకు ఉందని అర్థం. మరికొంతమందికి ప్రతి రాత్రి పీడకలలు వస్తాయి. దీర్ఘకాలిక పీడకల రుగ్మత అనేది ఆరు నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. నిద్ర మేల్కొన్న తర్వాత ఆ కలలు భయాందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ పరిస్థితి నిద్రను దెబ్బతీస్తుంది. డిప్రెషన్, యాంక్షయిటీ వంటి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురొచ్చేవచ్చు.

నిద్రలేమి మరొక కారణం. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులు, రక్తపోటు మందులు ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు కూడా పీడకలలకు ప్రేరేపిస్తాయి.

ఈ రుగ్మత ఎవరిని ప్రభావితం చేస్తుంది?

ఈ వ్యాధి పిల్లలు, పెద్దలతో సహా ఎవరినైనా ప్రభావితం చేస్తుంది.

చికిత్స ఉంటుందా?

నాక్రోలేప్సీ స్లీప్, అప్నయా, పీరియాడిక్ లింబ్ మామెంటి డిజార్డర్, పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్, యాంక్షయిటీ డిప్రెషన్

ఈ వ్యాధిని గుర్తించేందుకు ప్రత్యేకమైన రోగనిర్ధారణ పరిశీలన ఏమీ ఉండవు. వచ్చిన కలల ఆధారంగా వైద్యులు గుర్తిస్తారు. టాక్ థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. బిహేవియర్ థెరపీ ఆధారిత చికిత్సలు, ఇమేజరీ రిహేర్సల్ థెరపీ, ఎక్స్పోజర్, రిల్యాక్సేషన్, రిస్పాన్సింగ్ థెరపీ చేస్తారు. పెప్టైడ్ చికిత్స పీడకల రుగ్మతకు అత్యంత ప్రభావవంతమైన చికిత్సగా అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ సిఫార్సు చేసింది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు చెమటలు నట్టడం, శ్వాస ఆడకపోవడం గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, ఆందోళన, మూడే స్వేచ్ఛ, అలసట, నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత దెబ్బతివడం, ప్రవర్తనలో మార్పులు

ఆధారిత చికిత్సలు పీడకలలు రాకుండా తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అది చాలా తీవ్రంగా మారుతుంది. అత్యుత్తమ ప్రయత్నం చేయడం ఉంది. అందుకే తరచూ పీడకలలు వస్తుంటే నిద్రకేంద్రం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా అవసరం.

నైట్ మేర్ డిజార్డర్ కి కారణమేంటి?

పీడకలలు రావడానికి సరైన కారణాలు ఏమిటనేది పరిశోధకులకు కూడా తెలియలేదు. హైపర్తెన్షన్ కారణంగా ఇది సంభవించడనే భావన ఉంది. ఇది మానసిక స్థితిని మార్చే లక్షణం. దీని వల్ల ఎప్పుడూ చిరాక, కోపంగా

రాత్రివేళ ఆస్తమా రాకుండా అడ్డుకోవాలంటే ఇలా చేయండి

1. రాత్రి పడుకోలోయే ముందు మీరు నిద్రించే స్థలాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఫ్యాన్లు, అల్మారాలు దుమ్ము పట్టి ఉండడం మంచిది కాదు. అవన్నీ కూడా మీకు ఆస్తమా వచ్చే అవకాశాన్ని రాత్రి పూట పెంచుతాయి. దుమ్ములో అలెర్జిక్ కారకాలు ఎక్కువ.

2. మీరు వాడే తలగడలు, పరుపులు ఎప్పుడెప్పుడు దుమ్ములేకుండా దులుపుకుంటూ ఉండండి. అలాగే డస్ట్ ఫ్రూఫ్ కవర్లను వాడడం మంచిది. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ హెల్త్ సైన్స్ వారు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో బెన్ రూమ్లో ఉన్న దుమ్ము పట్టిన బెన్ పీట్లు, తలగడలు, వాటి కవర్ల వల్లే ఎక్కువగా రాత్రిపూట ఆస్తమా వస్తున్నట్లు తేలింది.

3. ఆస్తమా ఉన్నవారు తమ బెడ్ పీట్లను, పిల్లో కవర్లను ప్రతివారం వేడి నీటిలో ఉతికి ఆలేరుడం మంచిది. దీని వల్ల దుమ్ములో ఉన్న నూక్యుక్లియలు కూడా మరణిస్తాయి.

4. చల్లని గాలి పొడిపొడిగా అనిపిస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన ఆస్తమాకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి శీతాకాలంలో మీరు పడుకునే గదిలో హ్యూమిడిఫైయర్ పెట్టుకోవడం మంచిది. అలాగే ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ పెట్టుకోవడం కూడా ఉత్తమం. హానికరమైన కణాలను ఇది ప్యూరిఫై చేస్తుంది.

5. పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండండి. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట మీ పడకగదిలోకి పెంపుడు జంతువులను రానివ్వండి. ఆ జంతువుల నుంచి రాల్చే బొమ్మలూ కూడా ఆస్తమాను పెంచేస్తాయి.

6. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇంట్లో ఎయిర్ ఫ్రైడర్లు, బలమైన వాసనలు వేసే క్యాండిల్స్ వంటివి వినియోగించవద్దు. ఉబ్బసం ఉన్నవారికి ఇవన్నీ చాలా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. ఆస్తమాను ఎక్కువ చేస్తాయి.

వేసవిఅపాన్ని తట్టుకోవాలంటే రోజూకొక కొబ్బరి బోండాం తాగాల్సిందే

భానుడు ఉగ్రరూపం దాల్చేకాదు. పొద్దున పది గంటలకే బయటకి వెళ్లే మొహం మాడిపోతుంది. కొన్ని ప్రదేశాల్లో రికార్డు స్థాయిలో ఎండలు సమోదవుతున్నాయి. ఎండ వేడి కారణంగా డిప్లెషన్ కి ఎక్కువగా గురవుతారు. వేడి అలసటను నివారించడానికి అవసరమైన చంక్రిలు తీసుకోవాలి. వదులుగా ఉండే దుస్తులు వేసుకోవడం, మొహం, చేతులు కప్పి ఉండేలా స్వార్చ్ కప్పుకోవడం తప్పనిసరిగా చేయాలి. హైడ్రేట్ గా ఉండటం కోసం నీళ్ళు పుష్కలంగా తాగాలి. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచే ఆహారాలు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడం కోసం ఉపయోగపడే అత్యుత్తమ పానీయం కొబ్బరి నీళ్ళు. వీటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

ఎలక్ట్రోలైట్స్: కొబ్బరి నీళ్ళలో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ల అద్భుతమైన మూలం. ఈ ఖనిజాలు శరీరంలో ప్రవ సమతుల్యత కాపాడుటానికి సహాయపడతాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి.

కేలరీలు తక్కువ: ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువ. డిప్లెషన్ కి దోహదపడే చక్కెర లేదా అధిక కేలరీల పానీయాలకు బదులు దీన్ని తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది.

హైడ్రేషన్: తియ్యగా ఉండే ఈ నీళ్ళు తాగితే నిర్బలికరణ బారిన తక్కువ పడతారు. చెమట కారణంగా కోల్పోయిన ద్రవాలని తిరిగి నింపడంలో సహాయపడుతుంది. చక్కెర లేదా అధిక కేలరీల పానీయాలకు ఇది అద్భుతమైన ప్రత్యామ్నాయం.

లేత కొబ్బరిని నూత్తీన్ కలపడం లేదా మోజీటోన్ వంటి కాక్ టెయిల్ లో కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. లేత కొబ్బరి కాస్త తియ్యగా, కాస్త వగరగా ఉంటుంది.

శీతలీకరణ: కొబ్బరి నీళ్ళలో సహజంగా శీతలీకరణ లక్షణాలు ఉన్నాయి ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వేడి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

బరువు తగ్గిస్తుంది: కొబ్బరి నీళ్ళలో కేవలం 48 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు శాతం నున్నా జీర్ణక్రియ, జీవక్రియని పెంచడంలో సహాయపడే బయో యాక్టివ్ ఎంజైమ్ లను కలిగి ఉంటుంది. రోజూకి 3-4 సార్లు కొబ్బరి నీటిని తాగాచ్చు. ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.

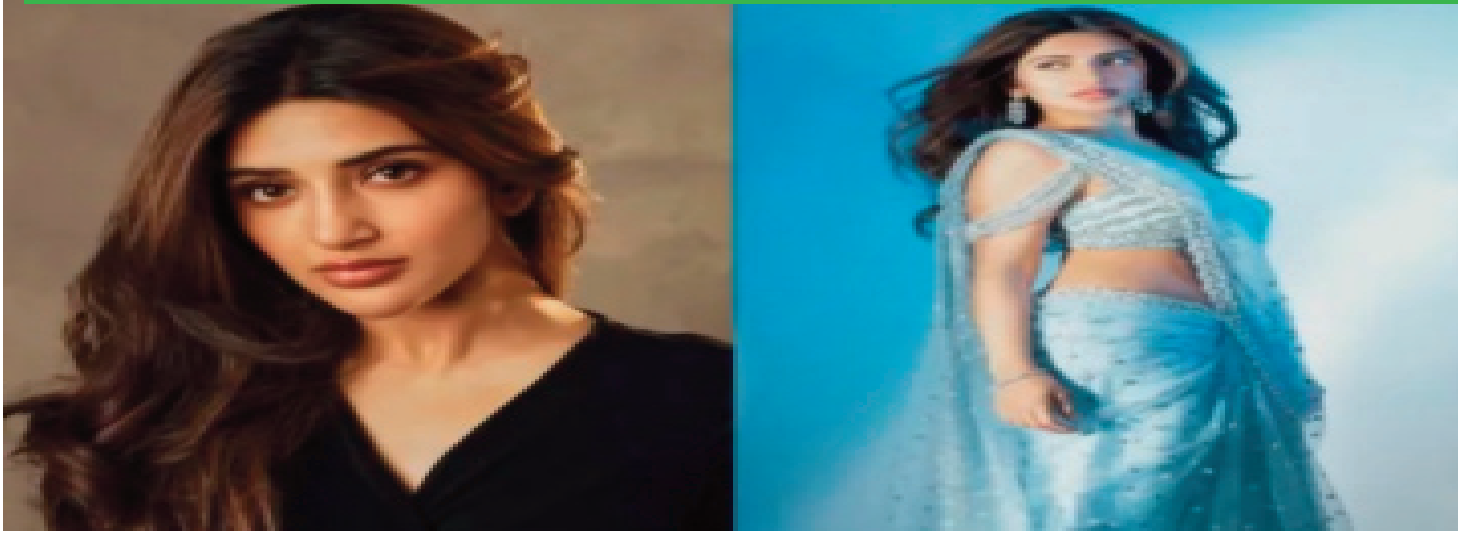
పోషకాలు: కొబ్బరి నీళ్ళలో కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరంలో మంటలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. హీట్ వేవ్ సమయంలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. వేడి ఒత్తిడి కారణంగా శరీరం అనారోగ్యం, ఇన్ఫ్లెక్షన్

డిటాక్స్ డ్రింక్: శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కొబ్బరి నీళ్ళు సహాయపడతాయి. శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని బయటకి పంపించి రిఫ్రెష్ గా చేస్తుంది.

జీర్ణక్రియకి సహాయపడుతుంది: ఇందులోని బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. జీర్ణక్రియకి సహాయపడతాయి. యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ సమస్యను దూరం చేస్తుంది.



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



కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన మైసూర్ శాండల్ సోపాను స్టార్ హీరోయిన్ తమన్నా భారీయూసు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా నియమించడంపై కన్నడ సీమ రగిలిపోతోన్న సంగతి తెలిసిందే. దాదాపు 6.2 కోట్ల పారిశుధ్యంతో 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 నేపినల్ వైడ్ పాపులర్ అయ్యింది. అందు, 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.

ఆషికి 3తో బాలీవుడ్ లోకి బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తిక్ ఆర్జన్ సరసన ఆషికి 3 అనే సినిమా ద్వారా బాలీవుడ్ లో అడుగుపెడుతున్నారు శ్రీలీల. అనురాగ్ బసు ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. దీపావళి కాసుకగా ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని మేకర్లు భావిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా శరవేగంగా సినిమాను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారన అనురాగ్. అయితే ఆషికి 3 ఇంకా సెట్స్ మీద ఉండగానే శ్రీలీల హిందీలో మరో ఆఫర్ అందుకున్నట్లుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో స్టార్ హీరో నిర్మాణ మల్టీట్రా 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 షిఫ్ట్ తోనూ ఈ ముద్దుగుమ్మ భారీగా సంపాదిస్తోందట. న్యూజ్ స్పీస్ కేరీ, అమృత గ్రూప్, ప్రెస్టెజ్ పుమెన్స్ వేర్, సీరూస్ తదితర బ్రాండ్స్ కు శ్రీలీల అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. తాజాగా శ్రీలీల అంబాసిడర్ షిఫ్ట్ కేరీలోనే మైల్ స్టోన్ అనదగ్గ ఆఫర్ వచ్చింది. శ్రీలీలతో యూకే కంపెనీ డీల్ పర్సనల్ కేరీ, కాస్మోటిక్స్, ప్రాగ్ రెస్టోర్నెస్ విభాగంలో ప్రపంచంలోని అగ్రగామి సంస్థల్లో ఒకటైన యూకే లండన్ కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా అప్పికయ్యారు. లండన్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఈ కంపెనీకి దాదాపు 255 ఏళ్ల చరిత్ర ఉండగా.. ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన కంపెనీల్లో ఒకటిగా యూకేకు పేరుంది. 2009లో యూకేను భారత కార్పొరేట్ డిగ్రెస్ విప్రో ఎంటర్ ప్రైజెస్ కొనుగోలు చేసింది. ఇంతటి చరిత్ర కలిగిన ఈ సంస్థలోని ప్రాగ్ రెస్టోర్నెస్ విభాగానికి గాను భారత్ లో శ్రీలీల ప్రమోట్ చేయనుండటం విశేషం.

పారిశుధ్యం ఎంతంటే? అయితే ఇందుకు గాను శ్రీలీల ఎంత మొత్తంలో పారిశుధ్యం అందుకుంటున్నారన్నది తెలియరాలేదు. ప్రస్తుతం బ్రాండ్ ప్రమోషన్ గా కోసు రూ. 50 లక్షల నుంచి రూ. 75 లక్షల మధ్య శ్రీలీల ఛార్జ్ చేస్తుండటంతో ఇది కూడా అదే స్థాయిలో లేదా అపైనా ఉండే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ అంబాసిడర్ వేస్తున్నాయి. యూకే నుంచి శ్రీలీల పారిశుధ్యం 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 చేరుకొన్నాయో 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 గారితో అడిగితే మంచింది. ఈ పరిస్థితుల్లో నేను ఏం మాట్లాడినా బాగుండదు. ఆ విషయం గురించి నేను మాట్లాడితే కరెక్ట్ కాదు అంటూ బిస్మిల్ వాసు చెప్పిపోతున్నారు.

సంధ్యాల 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. పాస్టిక్ ఏం చేస్తున్నామో? పాస్టిక్ 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 బాస్ డైరెక్టర్ ఎన్ఎస్ 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 బ్యాటీ ప్రియాంక చోప్రా హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. మలయాళం సూపర్ స్టార్ పుట్టిస్థాంత్ 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 బయటకు వచ్చింది. ఆ సినిమా చేసి ఉంటే మాత్రం మహేష్ బాబు ఇండియా ను షేక్ చేసే వారిని సినీ ప్రముఖులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇంతకీ ఆ సినిమా ఏంటో తెలిస్తే అందరూ షాక్ అవ్వాలిందే. క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ సుకుమార్, బికాస్ 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 వదులుకోవడంతో అల్లు అర్జున్ వద్దకు వెళ్ళిందని ఫిట్స్ సర్కిల్స్ లో గుసగుసలు వదులుస్తున్నాయి. 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 మరెవరినీ 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 ఇండియాన్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను చెల్లాచెదురు చేస్తారని ఫ్యాన్స్ నమ్ముతున్నారు. ఆ ప్రాజెక్టుకు మార్కెట్లోనూ భారీ డిమాండ్ ఉండింది.

భైరవం మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

వీపురంలో జమీందార్ వంశానికి చెందిన గజపతి (మనోజ్ ముంత్రి గ్రామంలో పేరు ప్రతిష్టలు ఉన్నప్పటికీ.. పేరికం 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 లోహితస్వ) పన్నాగం వస్తుతాడు.

అనాథ అయిపట్టికి శ్రీనును కన్నబిడ్డగా ప్రజలు ఎందుకు చూస్తారు? శ్రీనుతో వెన్నెల (అదితి శంకర్) 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 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, ఎలివేషన్లును 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 ఫార్మాట్లో నడిపించినప్పటికీ.. ఇంటర్వెల్ ముందు పవర్ ఫుల్

ఎపిసోడ్ తో తొలిభాగాన్ని ముగిచి సెకండాఫ్టే ఆసక్తిని 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. క్రెమాట్వ్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించిన తీరు విజయ్ కనకమేడల ప్రతిభ ఎంతో తెలుస్తుంది. సెకండాఫ్టేను 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 చేశాడు. నటుడిగా మరెవరి మెచ్చుకోదీని చూపించాడు. శ్రీ క్రెమాట్వ్ నుంచి క్రెమాట్వ్ సన్నివేశాల్లో తనలోని నట విశ్వరూపాన్ని చూపించే ప్రయత్నం చేశాడు. నారా రోహిత్, మనోజ్ తో పాత్రలలో మమేకమే మంచి బాండింగ్ ను అనే స్క్రీన్ పై ఎలివేట్ చేశాడు. ఇక మనోజ్ ముంత్రి నటుడిగా మరో రేంజ్ పెర్మిట్స్ చేశాడు. 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 కనిపించాడు. తన పాత్రకు ఎంత ఎమోషన్ కావాలి? ఎంత యాక్షన్ కావాలి? అంతే సమతుల్యాన్ని పాటించి నటిస్తూ స్క్రీన్ పై కనిపించాడు. ఇక నాన్ వ్యూగా జయసుధ పాత్ర అంతంత మా-త్రమేగానే ఉన్నప్పటికీ.. స్క్రీన్ మీద కనిపించినంత సేపు అమె ప్రజెన్స్ బాగుంది. ఈ సినిమా కథను నడిపించే పాత్రలో నీలిమగా ఆనంది నటన బాగుంది. కేవలం గ్లామర్ పరంగానే కాకుండా ఆనంది పాత్రల

