విలేకరులు కావలెను

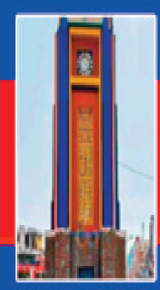
ఆంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో జిల్లాల వారీగా స్టాప్ రిపోర్టర్స్, మండల రిపోర్టర్, కంట్రిబ్యూటర్స్, యాడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, కావలెను తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

JBN NEWS 24/7

MOBILE : 8886090199, 9885211993,

అనంత ప్రభ

తెలుగు దిన పత్రిక



అనంతపురం 5
శ్రీ సత్యసాయి

గురువారం 16 జూలై 2026

చిన్నారి లక్ష్మణ్‌కు అండగా మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్..

అత్యుత్తమ వైద్య సేవలకు తక్షణ చర్యలు

ధర్మవరం, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)

ధర్మవరం పట్టణంలోని పీఆర్టీ స్ట్రీట్‌కు చెందిన గుడిపాటి శ్రీరామ్ గారి ఐదున్నరేళ్ల కుమారుడు లక్ష్మణ్ వినికిడి సమస్యతో బాధపడుతున్న విషయం రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మరియు వైద్య విద్య శాఖామాత్యులు, ధర్మవరం శాసనసభ్యులు సత్యకుమార్ యాదవ్ గారి దృష్టికి తీసుకురాగా, మంత్రి గారు అత్యంత మానవీయ దృక్పథంతో వెంటనే స్పందించి చిన్నారికి అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందేలా తక్షణ చర్యలు చేపట్టారు. చిన్నారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకున్న వెంటనే ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా అవసరమైన వైద్య సహాయం అందించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, తన కార్యాలయ సిబ్బందిని ఆదేశించారు. మంత్రి ఆదేశాల మేరకు ఆయన నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ హరీష్ బాబు, బుధవారం సాయంత్రం బాధిత కుటుంబాన్ని స్వయంగా వారి నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. చిన్నారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని కుటుంబ సభ్యులను అడిగి తెలుసుకుని వారికి ధైర్యం చెప్పారు. అనంతరం చిన్నారి లక్ష్మణ్‌ను మెరుగైన వైద్య చికిత్స కోసం విజయవాడకు తరలించే ఏర్పాట్లను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. రైలు ప్రయాణానికి అవసరమైన ఏర్పాట్లతో పాటు వైద్య చికిత్సకు సంబంధించిన అన్ని సమన్వయ చర్యలను పూర్తి చేసి, కుటుంబ సభ్యులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూసి విజయవాడకు పంపించారు. ఇదే సమయంలో మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ విజయవాడలోని ప్రముఖ రాయుడు ఈఎన్‌టీ ఆసుపత్రి వైద్యులు డా. రాయుడు గారితో స్వయంగా ఫోన్‌లో మాట్లాడి, చిన్నారి లక్ష్మణ్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని వివరించారు. చిన్నారికి అవసరమైన అన్ని వైద్య పరీక్షలు అత్యంత ప్రాధాన్యతతో నిర్వహించి, అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందించాలని కోరారు. చికిత్స ప్రక్రియలో ఎలాంటి ఆలస్యం లేదా ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని వైద్య బృందానికి సూచించారు. ప్రజల ఆరోగ్యమే ప్రభుత్వానికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యత అనే సంకల్పంతో ప్రతి సమస్యపై వెంటనే స్పందిస్తూ, అవసరమైన

సమయంలో ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్న మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ గారి సేవలను బాధిత కుటుంబ సభ్యులు హృదయపూర్వకంగా అభినందించారు. తమ బిడ్డకు మెరుగైన వైద్య చికిత్స అందించేందుకు వెంటనే స్పందించి అన్ని ఏర్పాట్లు చేసిన మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ గారికి, అలాగే ప్రతి దశలో అండగా నిలిచి విజయవాడకు పంపించే వరకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసిన హరీష్ బాబు గారికి కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన సమ-యంలో తక్షణ సహాయం అందించడం, ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారంలో వేగంగా స్పందించడం ద్వారా మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ గారు ప్రజా సేవకు కట్టుబడి ఉన్న నాయకుడిగా మరోసారి తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారని స్థానికులు అభి్ర-పాయపడ్డారు

ఎస్ఐఆర్ గడువు పెరిగింది..ప్రతి ఒక్కరూ వినియోగించుకోవాలి

అనంతపురం, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమం గడువును ఎన్నికల సంఘం ఈ నెల 24వ తేదీ వరకు పొడిగించిన నేపథ్యంలో, ఈ అవకాశాన్ని ప్రతి అర్హ ఓటరు సద్వినియోగం చేసుకునేలా పార్టీ శ్రేణులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని అనంతపురం ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ పిలుపునిచ్చారు. క్లస్టర్, యూనిట్, బూత్ ఇన్‌చార్జిలతో నిర్వహించే సమావేశాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో పాటు ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమాన్ని ప్రధాన అజెండాగా తీసుకుని విస్తృతంగా చర్చించాలని సూచించారు. ఇంకా ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించని అర్హులైన ఓటర్లను గుర్తించి, వారికి అవసరమైన సహాయం అందించి ఫారాలు పూర్తి చేయించేలా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు చొరవ చూపాలని కోరారు. ఈ నెల 24వ తేదీ వరకు బీఎల్‌వోలు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను స్వీకరిస్తున్నందున, ప్రతి ఇంటికి చేరుకుని ఇంకా ఫారాలు సమర్పించని అర్హులైన ఓటర్లతో సంప్రదించి ప్రక్రియను పూర్తి చేయించాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. క్లస్టర్, యూనిట్, బూత్ ఇన్‌చార్జిలు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ ప్రతి అర్హుడి పేరు ఓటరు జాబితాలో నమోదయ్యేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. ఓటు హక్కు ప్రతి పౌరుడి రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కు అని, ఒక్క అర్హతఓటరు కూడా జాబితాకు దూరం కాకుండా అందరూ బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంతో పాటు, ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమాన్ని కూడా పార్టీ అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి నాయకుడు, ప్రతి కార్యకర్త సమన్వయంతో పనిచేసి ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ పిలుపునిచ్చారు

"పల్లె బాటలో ఈగిల్" కార్యక్రమంలో భాగంగా వెంగళం చెరువు గ్రామంలో మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై విస్తృత అవగాహన...

పుట్టపర్తి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఈగిల్ ఐజీపీ శ్రీ ఆకే రవి కృష్ణ, ఐపీఎస్ వారి ఆదేశాల మేరకు, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ ఎస్ సతీష్ కుమార్ ఐపీఎస్ గారి సూచనలతో ఈరోజు పుట్టపర్తి మండలం వెంగళం చెరువు గ్రామంలో "పల్లె బాటలో ఈగిల్" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై గ్రామ ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించారు.

ఈ కార్యక్రమాన్ని కొమ్ము శ్రీహరి, సబ్-ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్, జూూ+ాజు, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ఆధ్వర్యంలో మహిళా పోలీసు కానిస్టేబుల్ శ్రీమతి పద్మ నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు, యువత, విద్యార్థులకు మాదకద్రవ్యాల వల్ల కలిగే శారీరక, మానసిక, సామాజిక, ఆర్థిక దుష్పరిణామాలను వివరించారు. మాదకద్రవ్యాల బారిన పడితే వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబం, సమాజం తీవ్రంగా నష్టపోతాయని తెలిపారు. యువత చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి విద్య, ఉపాధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి, మంచి భవిష్యత్తు కోసం కృషి చేయాలని సూచించారు.

అదేవిధంగా మాదకద్రవ్యాల విక్రయం, వినియోగం, నిల్వ లేదా అక్రమ రవాణాకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే ఏపీ

ఈగిల్ హెల్ప్‌లైన్ -- 1972కు సమాచారం అందించాలని ప్రజలను కోరారు. సమాచారం అందించిన వారి వివరాలను పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచుతామని భరోసా ఇచ్చారు.

మాదకద్రవ్య రహిత సమాజ నిర్మాణం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ప్రతి గ్రామాన్ని డ్రగ్స్ రహిత గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలు పోలీసు శాఖకు పూర్తి సహకారం అందించాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళలు, యువత, విద్యార్థులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొని "మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంటాం -- డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి సహకరిస్తాం" అంటూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు

"పల్లె బాటలో ఈగిల్" కార్యక్రమంలో భాగంగా వెంగళం చెరువు గ్రామంలో మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై విస్తృత అవగాహన...

పుట్టపర్తి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఈగిల్ ఐజీపీ శ్రీ ఆకే రవి కృష్ణ, ఐపీఎస్ వారి ఆదేశాల మేరకు, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ ఎస్ సతీష్ కుమార్ ఐపీఎస్ గారి సూచనలతో ఈరోజు పుట్టపర్తి మండలం వెంగళం చెరువు గ్రామంలో "పల్లె బాటలో ఈగిల్" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై గ్రామ ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించారు.

ఈ కార్యక్రమాన్ని కొమ్ము శ్రీహరి, సబ్-ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్, జూూ+ాజు, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా ఆధ్వర్యంలో మహిళా పోలీసు కానిస్టేబుల్ శ్రీమతి పద్మ నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు, యువత, విద్యార్థులకు మాదకద్రవ్యాల వల్ల కలిగే శారీరక, మానసిక, సామాజిక, ఆర్థిక దుష్పరిణామాలను వివరించారు. మాదకద్రవ్యాల బారిన పడితే వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబం, సమాజం తీవ్రంగా నష్టపోతాయని తెలిపారు. యువత చెడు

అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి విద్య, ఉపాధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి, మంచి భవిష్యత్తు కోసం కృషి చేయాలని సూచించారు.

అదేవిధంగా మాదకద్రవ్యాల విక్రయం, వినియోగం, నిల్వ లేదా అక్రమ రవాణాకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే ఏపీ ఈగిల్ హెల్ప్‌లైన్ -- 1972కు సమాచారం అందించాలని ప్రజలను కోరారు. సమాచారం అందించిన వారి వివరాలను పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచుతామని భరోసా ఇచ్చారు.

మాదకద్రవ్య రహిత సమాజ నిర్మాణం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ప్రతి గ్రామాన్ని డ్రగ్స్ రహిత గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలు పోలీసు శాఖకు

2026-27 ఖరీఫ్- రబి గడువులోపు పంటల బీమా నమోదు చేసుకోవాలి

కూడేరు, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)

ప్రధానమంత్రి ఫసల్ బీమా యోజన 2026-2027 ఖరీఫ్- రభి మరియు పునర్వ్యవస్థీకరించిన వాతావరణ ఆధారిత పంటల బీమా ద్వారా పొందే ప్రయోజనాలను రైతులకు మండల వ్యవసాయ అధికారి శుభకర వివరించారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి శుభకర్ మాట్లాడుతూ ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, వర్షపావ పరిస్థితులు అధిక వర్షాలు మరియు ఇతర వాతావరణ సంబంధిత కారణాల వల్ల కలిగే పంటల నష్టాల నుండి రక్షణ పొందేందుకు అర్హులైన రైతులు గడువు లోపల పంటల బీమాలో నమోదు చేసుకోవాలని అలాగే పంటల భీమ పొందడానికి ఈ క్రాఫ్ నమోదు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని రైతులకు సూచించారు. ప్రధానమంత్రి పసల్ భీమ యోజన 2026-27 ఖరీఫ్-రబి రెండు కాలాలకి సంబంధించి ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మేరకు రైతులు ప్రీమియం చెల్లించాలని మరి ముఖ్యంగా ఖరీఫ్ లో "వరి" పంటకు ఒక ఎకరానికి రైతుల యొక్క ప్రీమియం 410 రూపాయల గా ప్రీమియం చెల్లించాలని రైతులు ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన చివరి తేదీ 15-8-2026 వరకు నిర్ణయించినట్లు అలాగే కంది ₹80 జొన్న 210 రూపాయలు మొక్కజొన్న 330 రూపాయలు, కాస్టర్ 200 రూపాయలు, ఎర్ర మిర్చి 1440 రూపాయలు, ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు రైతుల ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన చివరి తేదీ 31-7-2026 వరకు ఉంటుందని ఏవో తెలిపారు. అదే రభి కాలంలో అయితే "వరి" 1575 రూపాయలు, ప్రీమియంగా రైతులు చెల్లించాలని ఆఖరి తేదీ 31-12-2026 వరకు ఉంటుందని, అదే సెనగ 450 రూపాయలు, జొన్న 788 రూపాయలు, మొక్కజొన్న 1313 రూపాయలుగా రైతులు ప్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుందని వేరుశనగ 1200 రూపాయలు గా నిర్ణయించారని రైతులు ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన చివరి తేదీ 15-12-2026 వరకు ఉంటుందని ఏవో శుభకర్ తెలిపారు. పునర్వ్యవస్థీకరించిన "వాతావరణ ఆధారిత పంటల బీమా పథకం ఖరీఫ్ 2026" సంవత్సరానికి వేరుశనగ 640 రూపాయలు,పత్తి 1140 రూపాయలు, దానిమ్మ 3750 రూపాయలు, బత్తాయి 2750 రూపాయలు, అరటి 3000 వేల

రూపాయలు, టమోటా 1600 రూపాయలు ప్రీమియంగా రైతులు చెల్లించాలని ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన చివరి తేదీ 31- 07-2026 తేదీ వరకు ఉంటుందని అలాగే 2026-27 సంవత్సరం "రభి" కాలానికి టమోటా 1600 రూపాయలుగా నిర్ణయించినట్లు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన కటాఫ్ తేదీల వారీగా రైతులు ప్రీమియం చెల్లించాలని మండల వ్యవసాయ అధికారి శుభకర్ రైతులకు తెలియజేశారు

జూలై 31 వరకు పత్తి, వేరుశనగ పంట బీమా గడువు పొడిగింపు

యాడికి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండలంలోని నిట్టూరు, కమలపాడు గ్రామాల్లో బుధవారం పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి గుత్తి డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు (ఏడీఏ) వెంకటరాముడు హాజరైనారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రైతులు తప్పనిసరిగా పంట నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. పత్తి, వేరుశనగ పంటలకు పంట బీమా నమోదు గడువును రైతుల సౌలభ్యం దృష్ట్యా జూలై 31 వరకు పొడిగించినట్లు తెలిపారు. అందువల్ల రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని తమ పంటలకు బీమా చేయించుకోవాలని కోరారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల కారణంగా విత్తనం వేసి సుమారు 20 రోజులు అయిన పంటలు బెట్టను ఎదుర్కొంటున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో లీటరు నీటికి 20 గ్రాముల యూరియా లేదా 5 గ్రాముల పొటాషియం నైట్రేట్ లేదా 5 గ్రాముల 19,19,19 ఎరువును కలిపి ఆకులపై పిచికారీ చేస్తే, మరో పది రోజుల పాటు వర్షం లేకపోయినా పంటలు బెట్టను తట్టుకునే అవకాశం ఉంటుందని రైతులకు వివరించారు. రైతు సేవా కేంద్రాల్లో యూరియా, డీఏపీ, కాంప్లెక్స్ ఎరువులు అవసరమైతే సంబంధిత కేంద్రాల సిబ్బందిని సంప్రదించి తెప్పించుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి మహబూబ్ బాషా, గ్రామ వ్యవసాయ అధికారులు రమేష్, యతీష్,నిజాముద్దీన్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

45 లీటర్ల నాటు సారా స్వాధీనం

యాడికి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
గుత్తి ఎక్సైజ్ అధికారులు బుధవారం నిర్వహించిన రూట్ వాచ్‌లో 45 లీటర్ల నాటు సారాను స్వాధీనం చేసుకుని ఒకరిని అరెస్టు చేశారు. గుత్తి నుంచి గుంతకల్లు వెళ్లే బస్సు రహదారిలోని శ్రీపురం క్రాస్ వద్ద గుత్తి ఎక్సైజ్ సీఐ ఉమాదేవి, ఎస్ఐలు పల్లా గోపాల్, అస్లాం బేగ్ మరియు సిబ్బందితో కలిసి నిర్వహించిన తనిఖీల్లో మద్దికెర గ్రామానికి చెందిన కావేటి ఆనంద్ వద్ద నుంచి 45 లీటర్ల నాటు సారాతో పాటు హీరో పాషన్ ప్రో ద్విచక్ర వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితుడిని అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు. అతనికి నాటు సారా సరఫరా చేసినట్లు గుర్తించిన సత్తుపాటి చిరంజీవిని కూడా ఈ కేసులో నిందితుడిగా చేర్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ దాడుల్లో హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు సి. వెంకటనారాయణ, విజయ్ కుమార్, వెంకటేష్ తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గుత్తి ఎక్సైజ్ సీఐ ఉమాదేవి మాట్లాడుతూ గుత్తి, పామిడి, పెద్దవడుగూరు, యాడికి మండలాల్లో ఎవరైనా నాటు సారా తయారీ, రవాణా లేదా విక్రయాలకు పాల్పడితే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని కేసులు నమోదు చేసామని హెచ్చరించారు.

కలెక్టర్ హామీ... జర్నలిస్టుల ఆమరణ దీక్ష విరమణ....

అనంతపురం, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
నిరాహార దీక్ష కు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మంచి ఆదరణతో పాటు జిల్లా కలెక్టర్ ఓ ఆనంద్ స్పందించారు. తక్షణం ఎన్నికలు జరిపేలా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఐ అండ్ పి ఆర్ ఏడి బాల కొండయ్యకు ఆదేశించారు. కలెక్టర్ ఆదేశానుసారం ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామని దీక్షలో కూర్చున్న జర్నలిస్టులకు ఏడి హామీ ఇవ్వడంతో దీక్షను తాత్కాలికంగా విరమించుకున్నారు. ఈనెలాఖరులోగా హామీ నెరవేరని పక్షంలో మళ్లీ ఆమరణ నిరాహార దీక్షలకు పోతామని సీనియర్ జర్నలిస్ట్ చెరుకూరి రామాంజనేయులు, రవి, రామ్మూర్తి, త్యాగరాజు, క్రైమ్ రిపోర్టర్ రమేష్, కుమార్, భాస్కర్, హరికృష్ణ , కుల్లాయప్పలు స్పష్టం చేశారు. ఈ దీక్షలకు పలువురు సీనియర్ జర్నలిస్టులు కుల, ప్రజా సంఘాల నాయకులు మద్దతుగా నిలిచారు.

వర్షాల కోసం నేటి నుండి మూడు రోజుల భజనలు

యాడికి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పంటలు బాగా పండాలని ఆకాంక్షిస్తూ యాడికి మండల కేంద్రంలోని శ్రీ శివలక్ష్మీ చెన్నకేశవ స్వామి ఆలయంలో నేటి నుంచి మూడు రోజులపాటు నిర్విరామ భజన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ వరుణ దేవుని అనుగ్రహంతో రైతాంగానికి మేలు చేకూరాలని మండలంలో వర్షాలు బాగా కురవాలని భజన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రైతులు, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని భజన కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు

నేరాల నివారణకు ప్రజల సహకారం అవసరం

యాడికి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
యాడికి మండలంలోని నిట్టూరు గ్రామంలో బుధవారం యాడికి సీఐ శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో నేరాల నివారణపై గ్రామ ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు, సంఘటనలు కనిపించిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. సైబర్ నేరాలు, ఆర్థిక మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఓటీపీలు, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఎవరికీ వెల్లడించవద్దని హెచ్చరించారు. చట్టాలను ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవిస్తూ పోలీసులతో సమన్వయంగా పనిచేస్తే నేరాలను సమర్థవంతంగా అరికట్టవచ్చని పేర్కొన్నారు. గ్రామాల్లో శాంతియుత వాతావరణం నెలకొనేలా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు సిబ్బంది, మహిళలు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

కర్నూలులో కీలక నియామకం.. న్యాచురల్ వెల్ఫేర్ కౌన్సిల్ జిల్లా డైరెక్టర్‌గా కపటి విశ్వనాథ

ఆదోని, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
న్యాచురల్ వెల్ఫేర్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియాలో కీలక నియామకం జరిగింది. రాష్ట్ర చైర్మన్ నవకుమార్ చేతుల మీదుగా కపటి విశ్వనాథ్‌ను కర్నూలు జిల్లా డైరెక్టర్‌గా నియమించారు. కర్నూలులోని ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్‌లో జిల్లా చైర్మన్ కునిగిరి నీలకంఠ సమక్షంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర చైర్మన్ నవకుమార్, జిల్లా చైర్మన్ కునిగిరి నీలకంఠలకు కపటి విశ్వనాథ్ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సంస్థ ఆశయాలకు అనుగుణంగా సమాజ సంక్షేమం, సేవా కార్యక్రమాలు, ప్రజా ప్రయోజన కార్యక్రమాల అమలుకు పూర్తి అంకితభావంతో పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు. జిల్లాలో సంస్థ సేవలను మరింత విస్తరించి ప్రజలకు ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేసేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు

రైతుల ప్రయోజనాలే లక్ష్యం.. రైతు బీమా గడువు జూలై 30 వరకు పొడిగించాలి

ఆదోని, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
రైతు బీమా(ఇన్సూరెన్స్)పథకం ప్రీమియం నమోదు గడువును ఈ నెల 30వ తేదీ వరకు పొడిగించాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడును టి ఎన్ ఎస్ ఎఫ్ ఆదోని మండల అధ్యక్షుడు వాల్మీకి గణేష్ కోరారు.ప్రస్తుతం ఉన్న గడువులోగా అనేక మంది రైతులు వివిధ కారణాలతో ప్రీమియం చెల్లించి నమోదు చేసుకోలేకపోయారని ఆయన తెలిపారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అవగాహన లోపం,సాంకేతిక సమస్యలు,సేవా కేంద్రాల్లో రద్దీ కారణంగా అర్హులైన రైతులు పథకంలో నమోదు కాకుండా మిగిలిపోతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.రైతు బీమా పథకం ప్రకృతి వైపరీత్యాలు,ప్రమాదాలు,పంట నష్టాల సమయంలో రైతు కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించే కీలక సంక్షేమ పథకమని పేర్కొన్నారు.ఒక్క అర్హ రైతు కూడా ఈ పథకం ప్రయోజనాలకు దూరం కాకుండా ప్రభుత్వం మానవతా దృక్పథంతో స్పందించి రైతు బీమా నమోదు గడువును జూలై 30 వరకు పొడిగించాలని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడుకు విజ్ఞప్తి చేశారు.రైతుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు,ప్రజాప్రతినిధులు చొరవ తీసుకుని ప్రభుత్వం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని వాల్మీకి గణేష్ కోరారు.

భూసేకరణ, హెచ్.ఎన్.ఎస్.ఎస్ పనులపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్

పుట్టపర్తి, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా కలెక్టర్ బుధవారం సంబంధిత అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో ముఖ్యంగా ఈ క్రింది అంశాలపై చర్చించి, అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.
ఏపీఐఐసీ కి సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను త్వరగా పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. హంద్రీ-నీవా సుజల స్రవంతి పథకం ద్వారా 195 చెరువులకు నీరు అందించే పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. పనుల్లో ఎలాంటి అలసత్వం వహించకుండా, నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కాన్ఫరెన్స్‌లో జిల్లా స్థాయి అధికారులు, సంబంధిత విభాగాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ఏవో

కూడేరు, జులై 15 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండల పరిధిలోని కడదరకుంట గ్రామంలో గ్రామంలో బుధవారం రోజున మండల వ్యవసాయ అధికారి శుభకర్ పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ప్రస్తుతం పంటల సాగు పై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. 2026-27 ఖరీఫ్- రభి కాలానికి సంబంధించి పంటల బీమా పథకంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రధానమంత్రి ఫసల్ బీమా యోజన మరియు పునర్వ్యవస్థీకరించిన వాతావరణ ఆధారిత పంటల బీమా ద్వారా రైతుల పొందే ప్రయోజనాలను వివరించారు...... అనంతరం ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, వర్షపాత పరిస్థితులు అధిక వర్షాలు మరియు ఇతర వాతావరణ సంబంధిత కారణాల వల్ల కలిగే పంటల నష్టాల నుండి రక్షణ పొందేందుకు అర్హులైన రైతులు గడువు లోపల పంటల బీమాలో నమోదు చేసుకోవాలని అలాగే పంటల భీమ పొందడానికి ఈ క్రాఫ్ నమోదు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని ఏవో రైతులకు సూచించారు

నాయనవారిపల్లి మాజీ సర్పంచ్ రంగస్వామిని పరామర్శించిన మాజీ మంత్రి డాక్టర్ సాకే శైలజనాథ్

శింగనమల, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
నాయనవారిపల్లి మాజీ సర్పంచ్ శ్రీ రంగస్వామిని మాజీ మంత్రి డాక్టర్ సాకే శైలజనాథ్ పరామర్శించి, ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనతో మాట్లాడుతూ, "ధైర్యంగా ఉండండి... మీకు నేను ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటాను" అంటూ భరోసా కల్పించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వంశీ, గోకుల్ రెడ్డి, శ్రీరామ్ రెడ్డి, జడ్పీటీసీ భాస్కర్, నూర్ మహమ్మద్, సాకే రామాంజనేయులు బండి శ్రీనివాసులు, వెంకటరమణ, భాస్కర్ రెడ్డి, నారాయణస్వామి తదితర నాయకులతో పాటు పెద్ద ఎత్తున వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

గొల్లపల్లి కుంచిటిగా నాగేంద్ర భార్య సాకమ్మ పాముకాటుతో మృతి

మడకశిర, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
ఈరోజు మడకశిర మండలం హరే సముద్రం పంచాయతీ. గొల్లపల్లి కుంచిట్టిగా నాగేంద్ర భార్య సాకమ్మ పాముకాటుతో మృతి ఇది తెలుసుకున్న కుంచితిగ సంఘం అధ్యక్షులు రొల్ల జడ్పిటిసి బి అనంతరాజన్న హుటా హుటిన గొల్లపల్లి గ్రామం చేరుకొని మృతురాలికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు భర్తకు కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎక్స్ సర్పంచ్ కర్రీ అన్న నరసింహ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ గౌడనహళ్లి మాలగౌడ్ లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొని నివాళి అర్పించారు

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, కేజీబీవీ, గురుకుల పాఠశాలల్లో రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యులు ఆకస్మిక తనిఖీ

మడకశిర, జూలై 15 (అనంత ప్రభ)
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ గౌరవ సభ్యులు ఇ. లక్ష్మీ రెడ్డి బుధవారం మడకశిర, రొళ్ల, అమరాపురం మండలాల్లోని పలు ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.

ప్రభుత్వం సరఫరా చేస్తున్న రేషన్, విద్యార్థులకు, గర్భిణులకు, బాలింతలకు అందుతున్న పౌష్టికాహార నాణ్యతను ఆయన స్వయంగా పరిశీలించారు.

ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన మడకశిరలోని చిప్లేటి-2 అంగన్‌వాడీ కేంద్రం, రొళ్ల మండలంలోని కల్లురప్పం అంగన్‌వాడీ కేంద్రం, రొళ్ల కేజీబీవీ, మరియు అమరాపురం గురుకుల పాఠశాలలను సందర్శించారు.

చిప్లేటి మరియు కల్లురప్పం అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలలో పిల్లలకు, గర్భిణులకు పంపిణీ చేస్తున్న గుడ్లు, పాలు, బాలామృతం నిల్వలను ఆయన తనిఖీ చేశారు. గర్భిణులు, బాలింతలకు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మెనూ ప్రకారం ప్రతిరోజూ పౌష్టికాహారం అందించాలని, హాజరు శాతాన్ని మెరుగుపరచాలని అంగన్‌వాడీ సూపర్ వైజర్లు, కార్యకర్తలను ఆదేశించారు. ఆహార పదార్థాల నాణ్యతలో ఎలాంటి రాజీ పడకూడదని స్పష్టం చేశారు.

రొళ్ల కేజీబీవీ తనిఖీ...
రొళ్ల కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం లోని వంటగది, స్టోర్ రూమ్‌లను పరిశీలించి, ఆహార పదార్థాల నిల్వలను తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థినులకు మెనూ ప్రకారం భోజనం అందుతుందా లేదా అని విద్యార్థినులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తాగునీటి సౌకర్యం, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని పాఠశాల ప్రత్యేకాధికారికి సూచించారు.

అమరాపురం గురుకుల పాఠశాల సందర్శన...
అమరాపురం గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అందిస్తున్న మధ్యాహ్న భోజన నాణ్యతను తనిఖీ చేశారు. కూరగాయలు, నిత్యావసర సరుకులు నాణ్యమైనవి వాడాలని, వంటగది పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సిబ్బందికి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యులు ఇ. లక్ష్మీ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... రాష్ట్రంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ, ముఖ్యంగా గర్భిణులు, బాలింతలు, పాఠశాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన, సంపూర్ణ పౌష్టికాహారాన్ని అందించడమే ప్రభుత్వ ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ఆహార ధాన్యాల పంపిణీలో గానీ, మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలులో గానీ ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం వహించినా, అవినీతికి పాల్పడినా సంబంధిత అధికారులపై, సిబ్బందిపై కఠినమైన శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

ఈ పర్యటనలో లో డిఎస్ఓ వంశీ కృష్ణ రెడ్డి,సివిల్ సప్లైస్ డిఎం రాజు నాయక్, ఐసిడిఎస్ పిడి ప్రమీల,వీణవీ ఎడి వినయ్, తహశీల్దార్లు, ఐసీడీఎస్ సూపర్ వైజర్లు, పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, వార్డెన్లు, రెవెన్యూ మరియు ఆహార సరఫరా శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు

సమ్మర్‌లో ఈ కోల్డ్ కాఫీలతో బరువు తగ్గడం ఖాయం..

కాఫీ.. ఉదయాన్నే ఇది గొంతులో పడనిదే చాలా మందికి చాలా పనులు అవ్వవు. అంతలా దీనికి అడిక్ట్ అయిపోతారు. ఓ రకంగా ఇది స్ట్రెస్ బస్టర్ చాలా మందికి. దీనిని తాగడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఏదైనా ఎప్పుడు, ఎలా, ఎంత తీసుకోవాలో అలానే చేయాలి. లేకపోతే రిజల్ట్స్ తేడా కొడతాయి. ఇప్పుడు ఈ సమ్మర్‌లో నార్మల్ కాఫీ కాకుండా, వెయిట్ తగ్గించే వెయిట్ లాస్ గురించి తెలుసుకుందాం.

కోల్డ్ కాఫీ..

ఈ కాఫీని కొద్ది మంది ఇష్టపడతారు. అయితే, సమ్మర్‌లో వేడిని తగ్గించి రిఫ్రెష్‌గా ఫీల్ అయ్యేందుకు కాఫీ లవర్స్ నార్మల్ కాఫీ బదులు దీనికి షిఫ్ట్ అవుతారు. దీనిని తాగడం వల్ల ఓ మైనస్ పాయింట్ ఏంటంటే.. ఇది క్యాలరీలను అమాంతం పెంచుతుంది. అయితే, అలా కాకుండా ఈ రుచిని ఆస్వాదిస్తూనే.. బరువు తగ్గాలంటే కొన్ని స్పెషల్ కాఫీల గురించి మీరు తెలుసుకోవాల్సిందే.

కోల్డ్ బ్రూయింగ్..

ఈ కాఫీ గింజలను గది ఉష్ణోగ్రత కంటే తక్కువగా ఉన్న నీటిలో 20 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు ఉంచి తయారు చేస్తారు. దీనిని ఇంట్లోనే ఈజీగా ఎలా చేయాలంటే మీరు చేయాల్సిదిల్లా 1:12 నిష్పత్తితో రాత్రి నీటిలో కాఫీ గింజలను ఉంచి వాటిని మిక్సీ పట్టండి. దీనిని మీరు ఓ కేజి వరకూ చేసుకుని ఫ్రిజ్‌లో కూడా పెట్టుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకుని కాఫీలా చేసుకుని పాలు లేకుండా. తీపి కోసం షుగర్, బెల్లం పొడి, తేనె వేసుకోవచ్చు. అయితే లేకుండా తాగితే బెటర్. ఒక వేళ తాగలేమనుకుంటే కాస్తా తక్కువ పరిమాణంలో షుగర్ ఆల్టర్నేటివ్స్ వేసి కొద్దిగా నిమ్మరసం వేసుకుని తాగండి. దీని వల్ల బరువు తగ్గుతారు.

దాల్చిన చెక్క కాఫీ..

దాల్చిన చెక్కలో ఎన్నో గుణాలు ఉన్నాయి. అవి బరువుని ఈజీగా తగ్గిస్తాయి. కప్పు బ్లాక్ కాఫీకి ఎస్ప్రెస్సో షాట్, చిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి కలపండి. దీని వల్ల ఫ్యాట్‌ని కరిగించే కాఫీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దాల్చిన చెక్కలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కెఫిన్‌తో కలిసి బరువు తగ్గించడాన్ని స్పీడ్‌గా చేస్తుంది.

వేసవిలో రాగి జావ తాగితే ఎనర్జీతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా

వేసవికాలంలో త్వరగా నీరసించిపోతారు. ఎండలో కాసేపు అలా వెళ్లివచ్చారంటే ఎనర్జీ అంతా కోల్పోయి నీరసంగా మారిపోతారు. అలాగే ఎండాకాలంలో ఏమీ తినాలనిపించదు. ఎక్కువగా దాహం వేస్తూ ఉంటుంది. అలా అని ఏదీ తినకుండా ఉంటే త్వరగా నీరసించిపోతాం. ఎండాకాలంలో డీహైడ్రేషన్ కు గురికావడం, వడదెబ్బ బారిన పడటం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. వేసవికాలంలో ఉదయం తీసుకునే ఆహారం రోజంతా హుషారుగా పని చేయడానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించేలా ఉండాలి. అందుకే వేసవి కాలంలో రాగి జావ తాగాలని న్యూట్రిషనిస్టులు సూచిస్తుంటారు.దీని వల్ల తక్షణ శక్తి రావడంతో పాటు, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడటం, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది.

కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది: నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ స్టడీస్ ప్రకారం, ఇతర మిల్లెట్లు ధాన్యాలతో పోలిస్తే రాగుల్లో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పాలు కాకుండా కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండేది రాగుల్లోనే. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది: గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆకలి తక్కువగా వేస్తుంది. జీర్ణక్రియ వేగాన్ని మెయింటైన్ చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర పరిధిని నియంత్రణలో ఉంచుంతుంది. రక్తహీనతతో పోరు: రాగుల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తహీనత ఉన్న వారు, తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు ఉన్న వారికి రాగి జావ ఒక వరం లాంటిది. ఇందులోని ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది.

బరువు తగ్గడంలో సహాయం: రాగుల్లో అధిక మొత్తంలో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇలా బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. చర్మం సంరక్షణ: రాగుల్లో ఉండే మెథియోనిన్, లైసిన్ వంటి కీలక అమైనో ఆమ్లాలు చర్మ కణజాలాన్ని కాపాడతాయి. చర్మం ముడతలు పడకుండా చూస్తాయి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది: ఆందోళన, డిప్రెషన్, నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారు క్రమం తప్పకుండా రాగులు తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని మెడ్ ఇండియా 2000లో నిర్వహించిన అధ్యయనం పేర్కొంది. గ్లూటెన్ ఉండదు: గోధుమలతో పోలిస్తే రాగులు చాలా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. ఇది శరీరంలో మరింత ఆల్కలీన్ మీడియంను సృష్టిస్తుంది.

రాగి జావ తయారీ విధానం: లి రాగి పిండిని ముందుగా కొన్ని నీళ్లలో వేసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. లి మరో గిన్నె తీసుకుని అందులో నీళ్లు పోసి స్టవ్ పై పెట్టుకోవాలి. లి నీళ్లు మరిగేటప్పుడు ముందుగా నీటిలో ఉండలు లేకుండా కలిపి పెట్టుకున్న రాగి పిండిని ఈ నీటిలో వేసుకోవాలి. లి తగినంత ఉప్పు, తగినంత మజ్జిగ వేసుకోవాలి. లి ఆ మిశ్రమం దగ్గరికి వచ్చేంత వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. లి తర్వాత స్టవ్ పై నుండి దించి చల్లార్చుకోవాలి. లి కొత్తిమీర, పుదీనా వేసుకుంటే రాగి జావ సిద్ధమైనట్లే. లి కొద్దిగా కారంగా కావాలనుకుంటే కారం వేసుకుని రాగి జావను తాగొచ్చు.

వడదెబ్బ తగిలిన వెంటనే చేయాల్సిన ప్రథమ చికిత్స ఇదే

అధిక వేడిని శరీరం తట్టుకోలేక వడదెబ్బ బారిన పడుతుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ తగ్గి, డీహైడ్రేషన్ బారిన పడడం వల్ల వడదెబ్బ కలుగుతుంది. బయట ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్నప్పుడు శరీరం తనలోని వేడిని నియంత్రించుకోలేక విఫలమవుతుంది. అలాంటి సమయంలోనే వడదెబ్బలాంటి ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేస్తే వారిని ప్రాణాపాయ పరిస్థితి నుంచి కాపాడుకోవచ్చు.

వడదెబ్బ లక్షణాలు

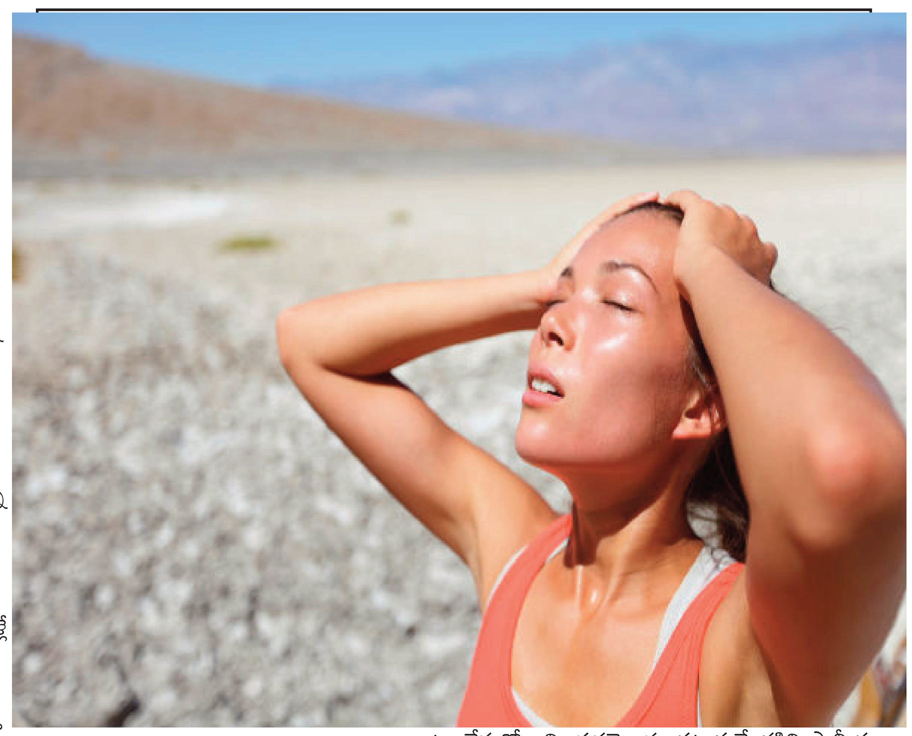
వడదెబ్బ తగిలిన వెంటనే శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగిపోతుంది. ఒక్కోసారి 104ఫీ ఫారెన్ హీట్ దాటుతుంది. అపస్మారక స్థితిలోకి చేరుకుంటారు. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస వేగంగా లేదా తక్కువగా తీసుకోవడ, రక్తపోటు పెరగడం లేదా తగ్గడం, చెమట పట్టకపోవడం, వికారం, వాంతులు కావడం, స్పృహ కోల్పోవడం వంటివన్నీ జరుగుతాయి. వడదెబ్బ తగిలిన వెంటనే ప్రాథమిక చికిత్సను అందిస్తే వారిని కాపాడుకోవచ్చు.

ప్రథమ చికిత్స ఇలా...

వడదెబ్బ తగిలిన రోగిని చల్లని నీటిలో ముంచిన వస్త్రంతో తుడవాలి. అలా శరీరం అంతా తుడుస్తూ ఉండడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతూ ఉంటుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత 101 డిగ్రీలు వచ్చే వరకు అలా చల్లని నీటితో వస్త్రంతో తుడుస్తూ ఉండాలి. చల్లని పానీయాలను అందించాలి. ఎటువంటి మందులు ఇవ్వకూడదు. గాలి తగిలేచోట ఉంచాలి. ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ లేదా గ్లూకోజ్ వాటర్ లో కాస్త ఉప్పు కలిపి తాగించడం మంచిది. ఓఆర్ఎస్ అందుబాటులో ఉంటే దాన్ని తాగిస్తే ఎంతో మేలు. ఈ పనులు చేస్తూనే మరోపక్క ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లే ఏర్పాట్లు కూడా చేయాలి. ఎందుకంటే కొంతమందిలో వడదెబ్బ తీవ్రంగా కొడితే ప్రాణానికే ప్రమాదం కావచ్చు.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

ఎండలు పెరిగిపోతున్న ఈ కాలంలో వడదెబ్బ కొట్టకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. బయట ఉష్ణోగ్రత అధికంగా ఉన్న సమయంలో ఎక్కువసేపు ఎండకు గురవ్వకపోవడమే మంచిది. బయటికి వెళ్లే ముందు చల్లని పానీయాలు తాగి వెళ్లాలి. కాఫీ, టీలకు దూరంగా ఉండాలి. మద్యాన్ని పూర్తిగా మానేయాలి. లేత రంగులో ఉండే వస్త్రాలు ధరించాలి. అవి వదులుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎండలో బయటికి వెళ్లినప్పుడు వాటర్ బాటిల్ దగ్గర ఉంచుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది.



ఎండలు పెరుగుతున్నప్పటినుంచి రోజూ మజ్జిగ తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వడదెబ్బను తట్టుకునే శక్తిని పానీయాలు అందిస్తాయి. చల్లని పానీయాలు, మజ్జిగ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ పడిపోకుండా ఉంటాయి. వేసవిలో ఆహారపు అలవాట్లను కూడా మార్చుకోవడం మంచిది. దాహాన్ని పెంచేసే మాంసాహారాన్ని, మసాలా నిండిన ఫుడ్‌కు, స్పైసీ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

డస్ట్ అలర్జీ ఉందా.. ఇంటిని ఇలా క్లీన్ చేయండి..

అలర్జీ.. చాలా సమస్యలకి ఈ చిన్న సమస్య కారణం. దీని వల్ల ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఇంట్లోని చిన్న దుమ్ము వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాంటప్పుడు ప్రతి మూలని చక్కగా క్లీన్ చేయడం అనేది చాలా ముఖ్యం. కానీ, మనం అలా చేయలేం. ఎలా క్లీన్ చేయాలో తెలియదు. అలాంటివారికి ఓ అవగాహన కోసమే ఈ టిప్స్.

ఇంట్లోని క్రిములే కారణం..

ఆస్తమా, ఇతర బ్రీథింగ్ ప్రాబ్లమ్స్ రావడానికి ఇంట్లోని దుమ్ము కారకాలు ముఖ్య కారణం. వీటిని తొలగిస్తే చాలా వరకూ సమస్యలు దూరమవుతాయి. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు ఇంటిని క్లీన్ చేస్తుండాలి. ఎంత క్లీన్ చేసినా, చేసే టైమ్‌లో, చేశాక కూడా కొన్ని క్రిముల వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. అలాంటి వారు కొన్ని టిప్స్ పాటించడం మంచిది.

మాస్క్..

ఇల్లు క్లీన్ చేసేటప్పుడు మాస్క్ వాడాలి. ముఖ్యంగా అలర్జీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు డిస్పోజబుల్, ఉతికిన మాస్క్‌లను వాడండి. ఇవి కూడా స్కిన్ ఫ్రెండ్లీగా ఉండాలి. చర్మానికి ఇబ్బంది పెట్టకుండాలి. కాటన్ మాస్క్‌లు వాడండి.

క్లీన్ చేశాక..

చాలా మంది మైక్రోఫైబర్ క్లాత్స్, కాటన్ టవల్స్‌తో ఇంటిని క్లీన్ చేస్తుంటారు. వీటితో క్లీన్ చేశాక చక్కగా వాటిని నీటితో ఉతకడం మంచిది. మాప్స్ హెడ్స్ క్లీన్ చేయాలి. ఎప్పటికప్పుడు మాప్ హెడ్స్ క్లీన్ చేయడం మంచిది.

డిస్పోజబుల్ మంచివి..

సింథటిక్ డస్టింగ్ వైప్స్ వంటి వాటికి దుమ్ము త్వరగా ఆకర్షిస్తాయి. అందుకే వీటిని వాడాక మళ్ళీ వాడకపోవడమే మంచిది. ఇవి తక్కువ ధరకే లభించడమే కాకుండా క్రిములని కూడా

దూరం చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని వాడడం చాలా మంచిది.

క్లీనర్స్..

చాలా మంది క్లీనింగ్ కోసం డిటర్జెంట్స్, స్టెయిన్ రిమూవల్ ప్రోడక్ట్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, వాటిని వాడే ముందు లేబుల్స్ చేయడం మంచిది. ఇవి కూడా సువాసన లేనివి ప్లేన్‌వి తీసుకోవడం మంచిది. వైట్ వెనిగర్, బేకింగ్ సోడాతో కూడా క్లీన్ చేయొచ్చు. వీటిలో చక్కగా నిమ్మరసం కలిపి క్లీన్ చేయండి.

వారానికి ఓసారి దుప్పట్లు..

చాలా మంది పడక బట్టల్ని అంతగా పట్టించుకోరు. కానీ, ఎక్కువగా అలర్జీ కారక క్రిములు వీటిపైనే ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని కచ్చితంగా వారానికి ఓసారైనా క్లీన్ చేయాలి. క్లీన్ చేశాక కచ్చితంగా ఎండలో ఆరబెట్టాలి.

కళ్లు బాగా కనిపించాలంటే.. ఇవి కచ్చితంగా తినాలి..!

మన శరీరంలోని జ్ఞానేంద్రియాల్లో అతి ముఖ్యమైనవి కళ్లు. కళ్లు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే.. ఏ పని సరిగ్గా చేయలేం. చదవడానికి, రాయడానికి, సాధారణ పనులు చేయడానికీ కష్టంగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితులు, కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, లైఫ్‌స్టైల్, మొబైల్ ఫోన్ల వాడకం కారణంగా.. దృష్టి సమస్యలతో భాదపడేవారి సంఖ్య రోజు-రోజుకూ ఎక్కువవుతోంది. దృష్టి సమస్యలతో బాధపడేవారు, కంటి చూపును రక్షించుకోవాలనుకునేవారు.. వారి డైట్ ఏ పోషకాలు చేర్చుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం

లుటిన్, జియాక్సంతిన్..

లుటిన్, జియాక్సంతిన్ మన కంటిలో ఉండే.. కెరోటినాయిడ్లు. ఇవి సూర్యరశ్మి నుంచి కంటిని రక్షిస్తాయి. ఇవి లైట్ ఫిల్టర్‌గా పనిచేస్తాయి, యూవీ కిరణాల వల్ల కంటి కణజాలాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అరోగ్యకరమైన కంటి కణాలకు హాని చేసే ఫ్రీ రాడికల్స్, అన్‌స్టేబుల్ మాలిక్యూల్స్ నుంచి జియాక్సంతిన్ రక్షిస్తుంది. లుటిన్ జియాక్సంతిన్ పొందడానికి.. మీ డైట్‌లో ముదరు ఆకుపచ్చ కూరలు, గుడ్లు, పసుపు, ఆరెంజ్ రంగు పండ్లు, బ్రోకలీ, మొక్కజొన్న, బఠానీ, కాలే వంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోండి.
విటమిన్ సి ని ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని కూడా అంటారు. విటమిన్ సి ఆక్సిజన్ తీసుకోవడం, కంటి లోపల ఆక్సిజన్ తక్కువ స్థాయిని నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లెన్స్, విట్రస్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, కంటి శుక్లాలం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి విటమిన్ సి సహాయపడుతుంది. విటిమిన్ సి అధికంగా ఉండే... కివి, క్యాప్సికమ్, టమాటా, బ్రోకలీ, పాలకూర, జామ కాయ, సిట్రస్ పండ్లు, ద్రాక్ష పండ్లు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.

టాలీవుడ్ డైరెక్టర్‌తో డేటింగ్ రూమర్స్? ఆ హీరోతో రిలేషన్‌లో ఉన్నానంటూ హీరోయిన్ ట్విస్ట్!

చిత్ర పరిశ్రమలో బ్యాచిలర్ లైఫ్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తున్న నటీనటులంతా ఒక్కొక్కరిగా మ్యారేజ్ లైఫ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నా. టాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ వరకు ఈ ట్రెండ్ కొనసాగుతోంది. ఎప్పటి నుంచో ప్రేమాయణం సాగిస్తున్న అమ్మాయిలంతా తమ పార్టనర్స్, కాబోయే భర్తలను పరిచయం చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ లిస్ట్‌లోకి తమిళ నటి బ్రిగిదా సాగా ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ఈ వివరాల్లోకి వెళితే..

తమిళనాడుకు చెందిన బ్రిగిదా సాగా.. తొలుత ఆహా కళ్యాణం అనే తమిళ సీరియల్‌లో పవి టీచర్‌గా బాగా ఫేమస్ అయ్యారు. ఈ పాపులారిటీతో సినీరంగం నుంచి ఆమెకు అవకాశాలు వచ్చాయి. 2019లో అయోగ్య అనే సినిమాతో వెండితెర మీదకి అడుగుపెట్టారు బ్రిగిదా. ఆ తర్వాత వర్మా, మాస్టర్ సినిమాలలో నటించారు. వెళన్, ఇరవిన్ నిజాల్, గరుగన్, కొజిపణ్ణై చెల్లాదురై, మార్గాన్, ఇడ్లీ కడాయ్, హాట్ స్పాట్ సినిమాలతో తనకంటూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. సింధూరం, పెదకాపు పార్ట్ 1 సినిమాలతో తెలుగు వారిని కూడా ఆకట్టుకున్నారు.

అందరు హీరోయిన్ల మాదిరిగానే బ్రిగిదాపైనా పలు రూమర్స్ వచ్చాయి. ప్రధానంగా తెలుగు డైరెక్టర్, సీతమ్మ వాకిట్లో సిరిమల్లె చెట్టు ఫేమ్ శ్రీకాంత్ అడ్డాలతో బ్రిగిదా రిలేష-న్‌లో ఉన్నారంటూ అప్పట్లో వార్తలు వైరల్ అయ్యాయి. తెలుగు, తమిళ ఇండస్ట్రీలలో వీరి వ్యవహారం చర్చనీయాంశమైంది. శ్రీకాంత్ అడ్డాల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన పెదకాపు సినిమాలో బ్రిగిదా సాగా నటించారు. ఈ సమయంలో వీరిద్దరి మధ్య ఏర్పడిన పరిచయం ప్రేమగా మారి ఇద్దరూ రిలేషన్‌లో ఉన్నట్లు గాసిప్స్ వైరల్ అయ్యాయి. అయితే ఇద్దరిలో ఎవరూ దీనిపై స్పందించలేదు.

కానీ తమిళ దర్శకుడు, నటుడు పార్థిబన్ అప్పట్లోనే బ్రిగిదా- శ్రీకాంత్ అడ్డాల వ్యవహారంపై ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేస్తూ మీడియాపై మండిపడ్డారు. ఇదంతా ఒట్టిదేనని, వీరిద్దరి మధ్య ఎలాంటి బంధం లేదని తేల్చేశారు. శ్రీకాంత్ సతీమణి రాగసుధను తానే కోలీవుడ్‌కి పరిచయం చేశానని, ఇలాంటి వాటిని ఆమె అస్సలు పట్టించుకోదేదని పార్థిబన్ తేల్చేశారు. దాంతో శ్రీకాంత్ అడ్డాల- బ్రిగిదాల రిలేషన్ వార్తలకు చెక్ పడింది. ఇద్దరూ ఎవరి సినిమాలతో వారు బిజీగా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో బ్రిగిదా సాగా సైలెంట్‌గా షాకిచ్చారు. తాను ఒకరితో రిలేషన్‌లో ఉంటున్నానని, ప్రియుడితో ఉన్న ఫోటోను షేర్ చేశారు.

తమిళ నటుడు, యువ హీరో అనంత్ రామ్‌తో తాను రిలేషన్‌లో ఉన్నట్లు తాజాగా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా వెల్లడించారు బ్రిగిదా. నా చిన్నప్పుడు అందమైన ప్రేమకథలు కేవలం సినిమాలలో ఉంటాయేమో అనుకునే దానిని, కానీ జీవితం నా కోసం అద్భుతమైన, అందమైన కథ రాసింది. నా ఫిలిం జర్నీలో నా లాంటి అభిరుచులు, కలలు ఉన్న అనంత్ నాకు తారసపడ్డాడు. స్నేహంతో మొదలైన మా బంధం ఇప్పుడు ప్రేమ వరకు వచ్చింది. అంతేకాదు.. మేమిద్దరం ఐ లవ్ యూ అని చెప్పుకుని వదిలేసే రకం కాదంటూ బ్రిగిదా రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ వైరల్ అవుతుండగా.. సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు, సన్నిహితులు బ్రిగిదా- అనంత్ రామ్ జోడీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. త్వరలోనే గుడ్ న్యూస్ చెప్పాలంటూ ఆకాంక్షిస్తున్నారు. అనంత్ రామ్ కూడా చిన్నా చితకా సినిమాలలో ఇప్పుడిప్పుడే నిలదొక్కుకునే యత్నాల్లో ఉన్నాడు.

హైదరాబాద్‌లో సల్మాన్ ఖాన్ సందడి.. నయనతార ఎంట్రీతో పెరిగిన అంచనాలు!

బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ మోస్ట్ అవేటెడ్ ప్రాజెక్ట్ 'ఎస్ఎవై63' షూటింగ్ ఈ వారమే హైదరాబాద్‌లో మొదలు కానుంది. ఈ భారీ షెడ్యూల్ కోసం దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి ఇప్పటికే నగరంలోని కీలక లొకేషన్లను ఫైనలైజ్ చేశారు. సల్మాన్ రాక కోసం ఇక్కడి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. బాలీవుడ్, టాలీవుడ్ కలయికలో వస్తున్న ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. తమ నగరంలోనే ఇంత పెద్ద సినిమా షూటింగ్ జరుగుతుండటంతో స్థానిక సినీ ప్రియులు ఖుషీ అవుతున్నారు. షూటింగ్ షెడ్యూల్‌ను పక్కాగా ప్లాన్ చేసిన చిత్ర యూనిట్, ఈ వారాంతంలో పనులన్నీ పూర్తి చేసింది. ఈ సినిమా కోసం లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార తన బిజీ కాల్ షీట్ నుంచి ప్రత్యేకంగా డేట్స్ కేటాయించారు. ఆమె రాకతో ఈ పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌కు మరింత స్టార్ వాల్యూ పెరిగింది. షూటింగ్ స్పాట్స్ దగ్గర ఫ్యాన్స్ రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రాఫిక్ పోలీసులు కూడా ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. హీరోయిన్ డేట్స్ విషయంలో ఉన్న సస్పెన్స్‌కు ఈ అప్‌డేట్‌తో తెరపడింది.

నగరంలోని ఐకానిక్ లొకేషన్లతో పాటు ప్రైవేట్ స్టూడియోల్లో భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లను చిత్రీకరించనున్నారు. దాదాపు మూడు వారాల పాటు ఈ షెడ్యూల్ కొనసాగనుంది. సల్మాన్ ఖాన్ లుక్ లీక్ అవ్వకుండా చిత్ర యూనిట్ కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు తీసుకుంటోంది. సినిమా ఫస్ట్ హాఫ్‌కు ఈ షెడ్యూల్ వెన్నెముక లాంటిదని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే స్టంట్ కోఆర్డినేటర్లు, నటీనటులు హైదరాబాద్ చేరుకుని రిహార్సల్స్ మొదలుపెట్టేశారు. షూటింగ్ కోసం సిద్ధమైన నయనతార సల్మాన్ గ్లోబల్ స్టార్‌డమ్, వంశీ పైడిపల్లి మేకింగ్ స్టైల్ కలిసి ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇవ్వనున్నాయి. సౌత్ ఇండియన్ నేటివిటీ మిస్ అవ్వకుండా మేకర్స్ ప్రతి ఫ్రేమ్‌ను జాగ్రత్తగా డిజైన్ చేస్తున్నారు. సల్మాన్-నయనతార జోడీ మధ్య కెమిస్ట్రీ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుంది. ఈ కాంబినేషన్ సౌత్ మార్కెట్‌లో సినిమాకు భారీ ఓపెనింగ్స్ తెచ్చిపెడుతుందని ట్రేడ్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. నయనతార ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో ఉండటం దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో సినిమాపై అంచనాలను అమాంతం పెంచేసింది. లోకల్ టెక్నీషియన్లతో సందడి సినిమాకు పక్కా రీజినల్ ఫ్లేవర్ తీసుకురావడానికి చాలా మంది తెలుగు టెక్నీషియన్లు ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగమయ్యారు. వంశీ పైడిపల్లి ఈ చిత్రాన్ని అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో విజువల్ వండర్‌గా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. స్థానిక టాలెంట్‌ను ప్రోత్సహించడం ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రత్యేకత.

ఆల్ఫా బాక్సాఫీస్ రేస్ ప్రారంభం.. అడ్వాన్స్ బుకింగ్ రెస్పాన్స్ ఎలా ఉందంటే?

బాలీవుడ్ యువ హీరోయిన్లు ఆలియా భట్, శర్వరీ వాఘ్ తమ కొత్త సినిమా 'ఆల్ఫా'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద యాక్షన్ మోత మోగించడానికి సిద్ధమయ్యారు. జూన్ 26, 27 తేదీల్లో విడుదలైన కొత్త ప్రోమోలు సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. జులై 3న విడుదల కానున్న ఈ సినిమా కోసం దేశవ్యాప్తంగా సినీ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ స్పై యూనివర్స్‌లో వస్తున్న ఈ చిత్రం ఒక సరికొత్త మలుపుగా నిలవనుంది.

ఈ సినిమాలో ఆలియా, శర్వరీ అత్యంత కఠినమైన పోరాట దృశ్యాల్లో నటించారు. ఒక సూపర్ స్పై పాత్ర కోసం ఆలియా భట్ ఎంతో కష్టపడి శిక్షణ తీసుకుంది. శర్వరీతో కలిసి ఆమె చేసే హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇవ్వనున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళా ప్రధాన యాక్షన్ సినిమాలను ఇష్టపడే ఆడియన్స్‌ను ఈ చిత్రం భారీగా ఆకట్టుకోనుంది.

ఆల్ఫా అడ్వాన్స్ బుకింగ్ ట్రెండ్స్.. ఇండియా వైడ్ రిలీజ్ డీటెయిల్స్

జులై 3న థియేటర్లలో ఈ సినిమా సందడి మొదలుకానుంది. ఇప్పటికే బుక్‌మైషో, పీవీఆర్ వంటి యాప్స్‌లో అడ్వాన్స్ బుకింగ్ అలర్ట్స్ కనిపిస్తున్నాయి. ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో టికెట్ల కోసం ఫ్యాన్స్ అప్పుడే పోటీ పడుతున్నారు. మెట్రో నగరాలతో పాటు టైర్-2 సిటీల్లోనూ ఈ సినిమాపై భారీ హైప్ కనిపిస్తోంది.

ఆలియా భట్ 'ఆల్ఫా' తెలుగు వెర్షన్.. ఏపీ, తెలంగాణ స్క్రీన్ అప్‌డేట్స్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ఈ సినిమా గ్రాండ్ రిలీజ్‌కు సిద్ధమవుతోంది. హిందీతో పాటు తెలుగు డబ్బింగ్ వెర్షన్ కూడా భారీ ఎత్తున విడుదల కానుంది. హైదరాబాద్, వైజాగ్ వంటి నగరాల్లో ఐమాక్స్ , పీఎక్స్ఎల్ వంటి ప్రీమియం స్క్రీన్లలో ఈ సినిమాను వీక్షించవచ్చు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని ప్రేక్షకులకు వరల్డ్ క్లాస్ విజువల్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ అందించేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

ఆల్ఫా యాక్షన్ డిజైన్.. స్పై యూనివర్స్‌లో సరికొత్త ప్రయోగం

పఠాన్, టైగర్ సిరీస్ వంటి బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాల బాటలోనే 'ఆల్ఫా' కూడా రూపొందింది. అయితే, మహిళా స్పైల కోణంలో కథను నడిపించడం ఈ సినిమా ప్రత్యేకత. భారీ బడ్జెట్, విదేశీ లొకేషన్లు, ఖరీదైన స్టంట్స్ ఈ చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. ఈ ఏడాది గ్లోబల్ లెవల్లో స్పై జానర్ సినిమాలకు ఈ చిత్రం కొత్త ఊపునిస్తుందని ట్రేడ్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఆల్ఫా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ప్రోమోలు.. అప్‌డేట్స్ మిస్ అవ్వకండి

మంచి సీట్లు మిస్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో టికెట్ రిమైండర్లు సెట్ చేసుకోవడం మంచిది. లేటెస్ట్ అప్‌డేట్స్, సాంగ్ రిలీజ్ వివరాలు, బిహైండ్ ది సీన్స్ వీడియోల కోసం ఆలియా భట్ అఫీషియల్ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పేజీని ఫాలో అవ్వండి. సినిమా రిలీజ్ కంటే ముందే ఎక్స్‌క్లూజివ్ విషయాలను తెలుసుకోవడానికి ఇది ఫ్యాన్స్‌కు మంచి అవకాశం.

ది బాయ్ మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

మర్డర్ కేసులో జైలు శిక్ష అనుభవించిన మేరి లుకా (ఫర్జానా పాలథింగల్) జైలులోనే బిడ్డకు జన్మనిస్తుంది. శిక్షాకాలం పూర్తయిన తర్వాత కొడుకు వాసుదేవ్ (ఆదిశేషన్ కేఆర్)తో కలిసి బయటకు వస్తుంది. తమ ఐడెంటిటీ గురించి తెలియకుండా జాగ్రత్త పడుతూ పలు ప్రదేశాల్లో తలదాచుకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆ క్రమంలో ఓ వృద్ధురాలి సంరక్షణగా చేరుతుంది. అయితే తన కుటుంబానికి దూరంగా బతుకుతున్న వృద్ధురాలి కోరిక మేరకు చనిపోయిన తర్వాత ఆమె పార్థివ దేహాన్ని తన ఇంటిలోనే పాతిపెడుతుంది. ఈ విషయం తెలుసుకొన్న కొడుకు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో మేరిని అరెస్ట్ చేస్తారు. ఆ సమయంలో వాసుదేవ్ స్కూల్ వెళ్లడంతో తల్లి నుంచి విడిపోతాడు

మేరీ లుకా ఏ పరిస్థితుల్లో హత్య కేసులో ఇరుక్కొన్నది? మారు పేర్లతో తల్లి కొడుకులు ఎందుకు రహస్య జీవితాన్ని కొనసాగించారు? తమ గతం గురించి కొడుకు ఎలాంటి కథలు చెప్పింది? తల్లికి కొడుకు ఎలా అండగా నిలుస్తాడు? తల్లితో విడిపోయిన తర్వాత వాసుదేవ్ పరిస్థితి ఏమిటి? వాసుదేవ్ ఎలా పెరిగాడు? తల్లిని వెతకడానికి ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేశాడు? తల్లి ఆచూకీ కోసం ఎవరెవర్నీ కలిశాడు? వాసుదేవ్ లైఫ్‌లో అబ్బాస్ (టొవినో థామస్) పాత్ర ఏమిటి? తల్లి, కొడుకు ఎలా కలిశారు? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ సినిమా కథ.

తల్లి, కొడుకుల రహస్య ప్రయాణం, ఐడెంటిటీ తెలియకుండా జాగ్రత్త పడటమనే అంశాలతో కథ చాలా స్లోగా సాగుతుంది. ఈ సినిమా సన్నివేశాల్లో డీటెయిలిటీ ఎక్కువ కావడంతో సినిమా కొంత డాక్యుమెంటరీ టచ్ అనిపిస్తుంది. కాకపోతే 70 ఏళ్ల వృద్ధురాలి క్యారెక్టర్ కథలోకి వచ్చిన తర్వాత కొంత ఫన్‌తో సాగడం ఫీల్‌గుడ్‌గా అనిపిస్తుంది. తల్లి, కొడుకులు విడిపోయిన తర్వాత స్టోరీలో ఎమోషన్స్, సెంటిమెంట్ అంశాలు ఎలివేట్ అయ్యేలా చిదంబరం సినిమాను తెరకెక్కించారు. టొవినో థామస్ అతిథి పాత్రలో కనిపించినప్పటికీ.. సినిమా కథకు అంతగా ఉపయోగపడేలా కనిపించదు. కాకపోతే భావోద్వేగంతో సాగే సినిమాగా ఓ హానెస్ట్ అటెంప్ట్ కనిపిస్తుంది. పెర్ఫార్మెన్స్‌కు స్కోప్ ఉన్న సినిమాగా హృదయాలను టచ్ చేస్తుంది. ఈ సినిమాను కొంత ఓపికగా చూడాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది.

నటీనటుల పెర్ఫార్మెన్స్ విషయానికి వస్తే.. ఫర్జానా, ఆదిశేషన్ ఇద్దరు మాత్రమే సినిమాను నిలబెట్టారని చెప్పవచ్చు. వారు తమ పాత్రల్లో జీవించడంతో ప్రతీ సన్నివేశం బాగా పండింది. డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉన్న క్యారెక్టర్‌ను ఫర్జానా చాలా సులభంగా, అలవోకగా పోషించారు. చిన్నవాడైనా పిల్లాడు తన వయసుకు మించిన పరిణతితో ఆకట్టుకొన్నారు. మిగితా పాత్రల్లో కనిపించిన వారు తమ క్యారెక్టర్ల డెప్త్ మేరకు ఫర్వాలేదనిపించారు. ఈ సినిమాకు ప్రధానంగా సినిమాటోగ్రఫి, మ్యూజిక్ పూర్తిస్థాయిలో సపోర్టుగా నిలిచాయి. బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోరు సన్నివేశాలను ఎమోషనల్‌గా మార్చాయి. ఆటవీ ప్రాంతం, గ్రామీణ ప్రాంతంలో సాగే సినిమా కావడంతో పల్లె, అడవి అందాలను చక్కగా కెమెరాలో బంధించారు. సాధారణంగా భారీ బడ్జెట్ సినిమాలను రూపొందించే కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై వెంకట్ కే నారాయణ తొలి ప్రయత్నంగా కంటెంట్ ప్రధానమైన సినిమాతో రావడం కొంత ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. అయితే మంచి ఉన్నత నిర్మాణ విలువలతో ఈ సినిమాను అందించారు. చైల్డ్ డ్రామా, మదర్, సన్ రిలేషన్స్, సైకాలజీ సర్వైవల్ థ్రిల్లర్స్ చూడాలనుకొనే వారికి బాలన్: ది బాయ్ చక్కటి ఆప్షన్. కాకపోతే కొంత ఓపికగా చూస్తే మంచి అనుభూతి కలుగుతుంది.

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