

ఉదయ న్యూస్

ఎడిటర్ : సి. శేఖర్ యం

వాస్తవార్థ వార్తలకు ప్రాధాన్యం ఉన్న దినపత్రిక

CELEBRATING 9 Years ANNIVERSARY

వార్షికోత్సవ ప్రత్యేక సంచిక

ప్రకటనదారులకు విజ్ఞప్తి...

బ్యాక్ కవర్ పేజీ ముద్రికల రేట్ : 50,000/-	బ్యాక్ 6 పేజీ పేజీ : 20,000/-
ఇన్సైడ్ ముద్రికల రేట్ : 20,000/-	ఇన్సైడ్ పేజీ : 20,000/-
ఫ్రంట్ ముద్రికల రేట్ : 70,000/-	ఫ్రంట్ పేజీ : 30,000/-

గమనిక: సకాలంలో ప్రకటనల అంశాలకు ఫోటోలు మరియు మోడెలింగును ఉదయ తెలుగు దినపత్రిక నిర్దేశించిన అంశాలను అనుసరించాలి.

సంపుటి : 03 సంచిక : 297 పేజీలు 8 వెల : 5 శనివారం 05 జూలై 2025



జల్ జీవన్ మిషన్ కు అత్యంత ప్రాధాన్యం

గత ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని పట్టించుకోలేదు ప్రకాశం జిల్లాలో 1290 కోట్లతో ప్రాజెక్ట్ మంచినీటి సమస్య తీర్చేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వైకాపా బెదిరింపులకు భయపడేది లేదు వారు మళ్ళీ అధికారంలోకి రావడం కల్ల ప్రకాశం జిల్లా పర్వతనలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్




వారసత్వ భూములకు సెక్షన్ నల్లిఫిరెట్

ప్రతి పేదవాడికి నివాస స్థలం రెండేళ్లలో స్థలం.. మూడేళ్లలో ఇల్లు జర్నలిస్టులకు స్థలాలపై మంత్రివర్గ కమిటీ టెక్నాలజీ ద్వారా రెవెన్యూ శాఖలో మార్పులు రెవెన్యూ సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు వివరాలు వెల్లడించిన మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ వెల్లడి

అమరావతి: వారసత్వ భూములకు సెక్షన్ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వాలని సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయించారు. రూ. 10 లక్షల వరకు విలువైన వారసత్వ భూములకు సచివాలయంలో రూ. 100 వెల్లించి సెక్షన్ సర్టిఫికేట్లు పొందే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. రూ. 10 లక్షలు దాటిన భూములకు రూ. వెయ్యి వెల్లించి సర్టిఫికేట్ తీసుకోవాలన్నారు. కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలను ఆగస్టు 2లోగా మంజూరు చేయాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. మెజార్డ్ రెవెన్యూ సమస్యలను అక్టోబరు 2లోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. రెవెన్యూ శాఖపై సమీక్ష సందర్భంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

హౌసింగ్ ఫర్ ఆల్లో భాగంగా ప్రతి పేదవాడికి నివాస యోగ్యం అయిన ఇళ్లు ఉండాలని నిర్ణయించామని.. రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ వెల్లడించారు. రెండు సంవత్సరాల్లో ఇంకా స్థలం.. మూడు సంవత్సరాల్లో ఇళ్లు ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. రెవెన్యూకు సంబంధించి పది అంశాలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సమీక్ష చేశారని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ తెలిపారు. శుక్రవారం ఏడాది కాలంగా రెవెన్యూ శాఖ పనితీరుపై సీఎం సమీక్ష చేశారు. సమావేశం అనంతరం మంత్రి అనగాని

మిగతా 2లో

పాశేమైలారం సందర్శించిన సిఎస్ రామకృష్ణారావు బృందం

సిగాచి ప్రమాద స్థలని పరిశీలించిన హైలెవల్ కమిటీ ప్రమాద ఘటనలో మరొకరు ఆస్పత్రిలో మృతి



హిమాచల్ లో వరద బీభత్సం

భారీ వర్షాలకు 63 మంది మృతి.. పలవూరు గల్లంతు



ఆపరేషన్ సిందూర్... ముగ్గులతో యుద్ధం

ఒక సరిహద్దు ఇద్దరు శత్రువులు పాక్ కు మద్దతుగా చైనా, టర్కీల సాయం భారత్ బలగాల సమిష్టి విజయం ఇది డిప్యూటీ ఆర్మీ చీఫ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ రామల్ ఆర్ సింగ్




రైతు సంక్షేమంపై చర్చిద్దాం రండి

రైతులకు ఆర్థిక భరోసాను విఫలమవుతుందని కొందరు ఎదురు చూశారు.. కానీ వారి ఆశ నెరవేరలేదు. రైతు రాజ్యం ఎవరు తెచ్చారు.. ఎక్కడైనా చర్చ చేసేందుకు సిద్ధం. చర్చకు ఎవరోసారో రండి.. కేసీఆర్, మోదీ, కిషన్ రెడ్డి.. ఇలా ఎవరోస్తానో సరే. కేసీఆర్ ను ప్రశ్నిస్తున్నా.. పేదలు ఎప్పుడూ బర్రెలు, గొర్రెలు మేపుతూనే బతకాలా? కేసీఆర్, మోదీకి సవాల్ విసురుతున్నా లెక్క కావాలంటే చెప్పండి..

రైతులకు ఆర్థిక భరోసాను అందించడమే కాకుండా, వ్యవసాయాన్ని ఒక పండుగగా మార్చడం రేపంట్ రెడ్డి తెలిపారు. రైతులకు 24 గంటల ఉచిత కరోన్ సరఫరా చేయడం ద్వారా వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు ప్రభుత్వం కృషి

ఢిల్లీలో ఉండే మోడి... గల్లీలో ఉండే కేడీ అయినా చర్చకు సిద్ధం కేవలం 9 రోజుల్లో 9 వేల కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమ పడాదిలో 60వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశాం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తున్న ఘనత తమదే ఎల్లీ స్టేడియం సామాజిక సదస్సులో సీఎం రేపంట్

'నైపుణ్యం' పోర్టల్ ను ప్రారంభించండి

అధికారులకు మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశం



అమరావతి: 'నైపుణ్యం' పోర్టల్ ను సెప్టెంబర్ లో ప్రారంభించేందుకు ఆస్తి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదేశించారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పనకు మిషన్ మోడ్ విధానంలో నైపుణ్యం పోర్టల్ ను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తాం. అని అన్నారు. నైపుణ్యభివృద్ధి శాఖ అధికారులతో ఉండవల్లోని నివాసంలో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు మంత్రి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ మేరకు 'ఎక్స్'లో ఆయన పోస్ట్ చేశారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పనకు మిషన్ మోడ్ విధానంలో నైపుణ్యం పోర్టల్ ను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తాం. 90 రోజులపాటు - ఈ కార్యక్రమం చేపడతాం. ఈ పోర్టల్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న తర్వాత ఆటోమేటిక్ గా రెజ్యూమ్ సిద్ధమయ్యేలా తీర్చిదిద్దాలని అధికారులను ఆదేశించాను. ఇటీవల దిల్లీ వర్యటన అనంతరం ఐటీ-ఐల అభివృద్ధికి హాట్ అండ్ స్పాక్ విధానంలో కేంద్ర ప్రాయోజిత కార్యక్రమం ద్వారా రూ. 600 కోట్లు - కేటాయింపామని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ ప్రయోజనాలపై రాజీవ్ రంజన్

గతంలోనే పదవులను గడ్డిపోచివల్ల వదిలేశాం సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు



సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాం

మైదుకూరు (బ్రహ్మగారిమఠం) ఉదయం ప్రతినీధి

మైదుకూరు ఎమ్మెల్యే శ్రీ పుట్టా సుధాకర్ యాదవ్ గారి ఆదేశాల మేరకు సువరిపాలనలో - తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇవాళ మున్సిపాలిటీ 12 వ వార్డు నందు వార్డు ఇంచార్జ్ అక్బర్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటికి వెళ్లి కర పత్రాలు



పంపిణీ చేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వంలో చేపట్టిన సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరిస్తూ, వారి సమస్యలను తెలుసుకొని ఎమ్మెల్యే గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి, పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇవ్వటం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మైదుకూరు పట్టణ అధ్యక్షులు దాసరి బాబు మరియు మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ రవీంద్ర గారు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వంలో మరియూ ఎమ్మెల్యే పుట్టా సుధాకర్ యాదవ్ గారి నాయకత్వంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను మున్సిపాలిటీ నందలి ప్రతి డి.డి.పీ నాయకులు, కార్యకర్తలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి విధంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాలని కోరటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో డి.డి.పీ సీనియర్ నాయకులు కటారి కృష్ణ, పాల మాబు, మూలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తుగ్గలి ఎస్ఐ బాల నరసింహులును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన టిడిపి నాయకులు

తుగ్గలి:ఉదయం న్యూస్:

తుగ్గలి పోలీస్ స్టేషన్ నూతనం అయ్యే గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన బాల నరసింహులు ను శుక్రవారం రోజున మండల తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు తుగ్గలి పోలీస్ స్టేషన్ నందు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూల మాల వేసి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు దేశం పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ మండల వ్యాప్తంగా శాంతి భద్రత పరిరక్షణ కొరకు పోలీసులు కృషి చేయాలని, దీనికి ప్రజాప్రతినిధుల మరియు ప్రజల సహకారం తప్పకుండా ఉంటుందని ఆయన తెలియజేశారు. సమాజంలో అసాంఘిక కార్యకలాపాలను నిర్మూలించే వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తుగ్గలి ఎస్ఐ బాల నరసింహులు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ కొమ్ము వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ డిప్యూటీ ఎంపీపీ చంద్రశేఖర్ యాదవ్, మాజీ ఎంపీపీపీ అమినాబాద్ వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ సర్పంచ్ బిల్కా వీరెస్, డి.టి.ఆర్. తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సోదరభావంతో మొహర్రం వేడుకలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించుకోవాలి

పలు గ్రామాలలో పోలీస్ సిబ్బందితో కలిసి అవగాహన కల్పించి, జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలి.

తుగ్గలి:ఉదయం న్యూస్:

మండల వ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించు మొహర్రం వండుగ వేడుకలను ప్రజలందరూ సోదరభావంతో ప్రశాంతంగా నిర్వహించుకోవాలని జిల్లా పోలీస్ ఐ.ఎస్.ఎస్. సి. మల్లికార్జున తెలియజేశారు. శుక్రవారం రోజున జిల్లా పోలీస్ ఐ.ఎస్.ఎస్. ఐ.ఎస్.ఎస్. పాటిల్ ఐ.ఎస్.ఎస్. ఆదేశాల మేరకు జిల్లా పోలీస్ ఐ.ఎస్.ఎస్. పరిధిలోని గ్రామ గ్రామాలలో పోలీస్ సిబ్బందితో కలిసి జిల్లా పోలీస్ మల్లికార్జున ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామాలలో అత్యంత జైత్రవంగా జరిగే మొహర్రం వేడుకలలో ఎటువంటి అల్లర్లకు తావులేకుండా ప్రశాంతంగా నిర్వహించుకోవాలని ఆయన తెలియజేశారు. చిన్న సరిగెత్తి, పెద్ద సరిగెత్తి మరియు మొహర్రం ముగింపు కార్యక్రమాలలో ప్రజలందరూ పోలీస్ అధికారులకు సహకరించి శాంతియుతంగా నిర్వహించాలని ఆయన తెలియజేశారు. శాంతి భద్రతలకు విఘాటం కలిగించి పండుగ వాతావరణంలో అల్లర్లు సృష్టించే వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. జిల్లా పోలీస్ ఆదేశాల మేరకు గ్రామాలలో ముందుగా అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు జిల్లా పోలీస్ ఎస్.సి. మల్లికార్జున తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పోలీస్ సిబ్బంది, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రత్యేక అధికారుల పాలనలో పడకేసిన పారిశుధ్యం.



ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి.

కూరగాయల మార్కెట్ వినియోగంలోకి తేవాలని వాకిటి, శ్రీధర్ డిమాండ్. మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి ఆదేశం మేరకు ఈరోజు 17వార్డులో బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పి.రమేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పర్యటించి ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకొని అధికారులతో మాట్లాడ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారి ప్రతినిధి వాకిటి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక పరిపాలనలో పారిశుధ్యం పడకేసినది అని విమర్శించారు. కందకం గతములో మురికితో దుర్గంధం వెదజల్లేది అని కందకం పరిశుభ్రం చేసి కోట్ల రూపాయలతో నిరంజన్ రెడ్డి అధునాతనమైన కూరగాయల మార్కెట్ మరియు మటన్, చికెన్ మార్కెట్లకు సెల్గర్స్ నిర్మించారని నేటి పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో నిరుపయోగంగా మారి అసాంఘిక కార్యక్రమాల జూజరుగుతున్నాయని కాబట్టి ప్రభుత్వం, నాయకులు మేల్కొని మార్కెట్ ను అందబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించింది. 19వార్డులో నిర్మించిన ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ కూడా వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు ఆసరా పింఛన్లు, గ్యాస్ సబ్సిడీ, మహిళలకు 2500, కె.సి.ఆర్ కిట్లు అందడం లేదని వాపోయారు. అడ్డకూలీలను నాయకులు పలకరించి వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు మహిళలు మాట్లాడుతూ మళ్ళీ కె.సి.ఆర్ పాల స రావాలని కాంగ్రెస్ పార్టీని సమీక్షా మోసపోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల తరుపున పోరాడే బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అని అందుకే రాజీవు మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో మద్దతుగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమములో వాకిటి, శ్రీధర్, పి.రమేష్ గౌడ్, నందిమల్ల, అశోక్, మాజీ కౌన్సిలర్ స్వర్ణ, రమీష్, బంధులు, కృష్ణ, ఉంగ్లం. తిరుమల, రామన్న, యాదవ్, గులాం ఖాదర్ ఖాన్, ఇప్రూస్, రమేష్ నాయక్, జోహాల్ హుస్సేన్, బీమ్మపల్లి యాదవ్, నందిమల్ల, నరమేష్, డాక్టర్, డానియల్, సీలస్వామి, మురళి సాగర్, వి.కె.పాపా, ఖాదర్, బెంగాలి, రఘు, గోకం, శివ, అనపటి, రామ, తోట, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూరగాయల మార్కెట్ వినియోగంలోకి తేవాలని వాకిటి, శ్రీధర్ డిమాండ్. మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి ఆదేశం మేరకు ఈరోజు 17వార్డులో బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పి.రమేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పర్యటించి ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకొని అధికారులతో మాట్లాడ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారి ప్రతినిధి వాకిటి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక పరిపాలనలో పారిశుధ్యం పడకేసినది అని విమర్శించారు. కందకం గతములో మురికితో దుర్గంధం వెదజల్లేది అని కందకం పరిశుభ్రం చేసి కోట్ల రూపాయలతో నిరంజన్ రెడ్డి అధునాతనమైన కూరగాయల మార్కెట్ మరియు మటన్, చికెన్ మార్కెట్లకు సెల్గర్స్ నిర్మించారని నేటి పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో నిరుపయోగంగా మారి అసాంఘిక కార్యక్రమాల జూజరుగుతున్నాయని కాబట్టి ప్రభుత్వం, నాయకులు మేల్కొని మార్కెట్ ను అందబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించింది. 19వార్డులో నిర్మించిన ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ కూడా వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు ఆసరా పింఛన్లు, గ్యాస్ సబ్సిడీ, మహిళలకు 2500, కె.సి.ఆర్ కిట్లు అందడం లేదని వాపోయారు. అడ్డకూలీలను నాయకులు పలకరించి వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు మహిళలు మాట్లాడుతూ మళ్ళీ కె.సి.ఆర్ పాల స రావాలని కాంగ్రెస్ పార్టీని సమీక్షా మోసపోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల తరుపున పోరాడే బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అని అందుకే రాజీవు మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో మద్దతుగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమములో వాకిటి, శ్రీధర్, పి.రమేష్ గౌడ్, నందిమల్ల, అశోక్, మాజీ కౌన్సిలర్ స్వర్ణ, రమీష్, బంధులు, కృష్ణ, ఉంగ్లం. తిరుమల, రామన్న, యాదవ్, గులాం ఖాదర్ ఖాన్, ఇప్రూస్, రమేష్ నాయక్, జోహాల్ హుస్సేన్, బీమ్మపల్లి యాదవ్, నందిమల్ల, నరమేష్, డాక్టర్, డానియల్, సీలస్వామి, మురళి సాగర్, వి.కె.పాపా, ఖాదర్, బెంగాలి, రఘు, గోకం, శివ, అనపటి, రామ, తోట, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ పాలనతో ప్రజల్లో సంతృప్తి. ఎమ్మెల్యే బివి జగన్ శర్మ రెడ్డి వెల్లడి

జగన్ పాలనతో సప్తహారం ప్రజలు

చంద్రబాబు తోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

అతడుంటే పిల్లలు ఉన్నా అంతమందికి తల్లికి వందలం లందించాం

రైతులకు నాణ్యమైన యూరియా లందిస్తాం

ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బి.వి. జయ నాగేశ్వర్ రెడ్డి

నందవరం(ఉదయం న్యూస్)

కూటమి ప్రభుత్వం సంక్షేమ పాలనో రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సంతృప్తిగా ఉన్నారని, భావితాల భవిష్యత్తు కోసం సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు అపారమైన కృషి చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బి.వి. జయ నాగేశ్వర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సువరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం మండల కేంద్రంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బి.వి. జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి పర్యటించారు. కస్తూర్బా పాఠశాల నందు కేజీబీపీ జూనియర్ కళాశాల మౌలిక



పనులు కొరకు ప్రభుత్వము మంజూరు చేసిన 255.50 లక్షలతో నిర్మించబోతున్న భూమి పూజ నిర్మాణ పనులకు ఎమ్మిగనూరు శాసనసభ్యులు బి వి జయ నాగేశ్వరెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. శ్రీ శక్తి భవనము , 40 లక్షలతో , మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి భవనం 40 లక్షలతో ప్రారంభించారు. %౬.జూ వ్ర% హైస్కూల్ నందు స్కూల్ పిల్లలకి స్కూల్ డ్రెస్సులు , బ్యాగులు షో, సిసి రోడ్డు డ్రెస్సేజీ కాలివలు ప్రారంభించారు. ఏడాది పాలనలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏమి చేసిందో ప్రజలకు కరపత్రాలను అందించి వివరించారు. ఈ

సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బి.వి. మాట్లాడుతూ సువరిపాలన ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తుందన్నారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేరుస్తున్నామని, తల్లికి వందలం, ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, పింఛన్ పెంపు వంటి కార్యక్రమాలను అమలు చేశామన్నారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఎంతమంది పిల్లలు ఉన్నా అంతమందికి తల్లికి వందలం నగదు అందించిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబు నాయుడుకే దక్కుతుందన్నారు. గత ఎమ్మెల్యే గాబుల ప్రాజెక్టు ఒక చుక్క నీరు తెచ్చిన పరిస్థితి లేదని, ఏడది కాలంలో నిండుకుండల

దేవనకొండ మండల కేంద్రంలో ప్రభుత్వ బీసీ బాలుర వసతి గృహ పునః ప్రారంభానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోండి

దేవనకొండలో మోడల్ స్కూల్ ఏర్పాటు పై కూటమి ప్రభుత్వం చొరవ చూపాలి

దేవనకొండ పట్టణం కచ్చి కర్నూలు ఎంపీ ఎంపీఎంల గా బి.వి.పాటి నాగరాజుకి వివేకానంద్ ఆధ్వర్యంలో వివేకా

ఉదయం న్యూస్: దేవనకొండ జూలై 4

మండల కేంద్రంలో ప్రభుత్వ బీసీ బాలుర వసతి గృహాన్ని తక్షణమే పునః ప్రారంభించాలని, బీసీ బాలికల వసతి గృహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని వివేకానంద్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కె. భాస్కర్, అధ్యక్షుడు బి.మధు లు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం దేవనకొండకు వచ్చిన కర్నూలు ఎంపీ శ్రీ బి.వి.పాటి ఎంపీఎంల గా నాగరాజు కు వివేకానంద్ మండల ప్రతినిధి బృందం వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.... జిల్లా నిత్యం కరువు, కాటకాలకు నిలయంగా మారిందని అన్నారు. కరువు తో పాటు నిరక్షరాస్యత అధికంగా ఉందని అన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో



ఉపాధి కోసం ఇతర ప్రాంతాలకు వలసలు వెళ్తున్నారని, వెళ్లే సమయంలో వారి పిల్లల చదువులకు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో వదిలి వెళ్లడం జరుగుతుందని, మండల కేంద్రానికి చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి అన్నారు. కరువు తో పాటు నిరక్షరాస్యత అధికంగా ఉందని అన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో

చదువుకునేందుకు పాఠశాలలు ఉన్నా, ఉండేందుకు వసతి కరువైందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మండల కేంద్రంలో గత 40 సంవత్సరాలుగా డిఎన్ టి వసతి గృహం ఉండేదని, వక్కా గృహం లేదని, ఇతర కారణాలు చూపి, నిర్మూలన లోపంతో మూసేవేయడం ఏంటని ? ఆగ్రహం వ్యక్తం

మహనీయులను మరువబోకు

మహనీయులపాఠాలు, చరిత్రలు విద్యార్థి

భవిష్యత్తుకు పునాది ఎన్.ఎస్.ఎస్. ప్రోగ్రాం ఆఫ్ నర్

భూమిరెడ్డి రవికళ్యాణ్ అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి భారత స్వాతంత్ర్య చరిత్రలో మల్లిపాటిని

తిరుగుబాటు స్వరసాన్ని వివేకానంద్ వర్ధుడి యంతక సూర్య ప్రాణ రేచ ప్రతిష్ఠను, విశ్వవ్యాప్తం చేసిన చైతన్య మూర్తి

మైదుకూరు బ్రహ్మగారిమఠం ఉదయం ప్రతినీధి

జాతీయ ఉద్యమ జ్వాలను రగిలించిన నిపుకణం అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఒక తెలుగు కుటుంబంలో అల్లూరి రామరాజుగా జన్మించిన ఆయన, తన యువ్వనంలో చిన్న వయసులోనే ఆమె ఆకాల మరణం తనను బాధపెట్టింది. తరువాత ఆయన 18వ వత్సరాల వయసులో నన్యానం స్వీకరించి 20వ శతాబ్దపు వలస పుష్కారంలో భూమిరెడ్డి రవికళ్యాణ్ అధ్వర్యంలో విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయులు అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి మరియు స్వామి వివేకానంద వర్ధంతి సందర్భంగా వారి చిత్రపటాలకు పుష్కారం వేసింది జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్.ఎస్.ఎస్. ప్రోగ్రాం ఆఫ్ నర్ భూమిరెడ్డి రవికళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ మహనీయుల పాఠాలు, చరిత్రలు విద్యార్థి భవిష్యత్తుకు పునాదులని, రవి అన్నమించిన బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని గడగడలాడించిన భారత విప్లవ వీరుడు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు మస్సం వీరుడు ,



ప్రజల దేవుడు నెత్తురు మండే యువతకు ఆరాధ్యుడు అల్లూరి సీతారామరాజు 128వ జయంతి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఒక తెలుగు కుటుంబంలో అల్లూరి రామరాజుగా జన్మించిన ఆయన, తన యువ్వనంలో చిన్న వయసులోనే ఆమె ఆకాల మరణం తనను బాధపెట్టింది. తరువాత ఆయన 18వ వత్సరాల వయసులో నన్యానం స్వీకరించి 20వ శతాబ్దపు వలస పుష్కారంలో భూమిరెడ్డి రవికళ్యాణ్ అధ్వర్యంలో విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయులు అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి మరియు స్వామి వివేకానంద వర్ధంతి సందర్భంగా వారి చిత్రపటాలకు పుష్కారం వేసింది జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్.ఎస్.ఎస్. ప్రోగ్రాం ఆఫ్ నర్ భూమిరెడ్డి రవికళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ మహనీయుల పాఠాలు, చరిత్రలు విద్యార్థి భవిష్యత్తుకు పునాదులని, రవి అన్నమించిన బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని గడగడలాడించిన భారత విప్లవ వీరుడు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు మస్సం వీరుడు ,

తిరుగుబాటు సమయంలో ఆయన తన ఆయుధాలు లేని దళాల కోసం తుపాకీలను కొనుగోలుచేయడానికి ఇంబోయిల్ పోలీస్ స్టేషన్ పై అనేక దాడులకు నాయకులను పంపించారు . ప్రతి దాడి తర్వాత, తాను దోచుకున్న దాని వివరాలను, చీల్రైతే తనను ఆమెను దైర్ఘ్యం చేస్తూ, తాను సంపాదించిన ఆయుధాల వివరాలతో సహా పోలీసులకు తెలియజేస్తూ అతను సంతకం చేసిన ఒక నోట్ ను స్టేషన్ లో ఉంచేవాడు బ్రిటిష్ పోలీసుల వేసతిరుగని విప్లవ వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు అని తెలిపారు. అంతేకాక ఆధ్యాత్మిక మేధావి, తత్వవేత్త, రామకృష్ణ మఠం వ్యవస్థాపకులు భారతీయ ఆధ్యాత్మిక విశిష్టతను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన గురువు తన ఉపన్యాసాలతో జగతిని జాగృతం చేసిన మహా మేధావి స్వామి వివేకానంద వర్ధంతి భారతదేశాన్ని జాగృతము ప్రాంతం నుండి తరిమికొట్టాలనే లక్ష్యంతో . చెయ్యడమే కాకుండా ఆమెరికా,

స్వర్ణీయ కొనజేటి రోశయ్య నేటి సమాజానికి ఆదర్శ ప్రాయుడని వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి అన్నారు....

ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి

(నేడే శుక్రవారం) వనపర్తి జిల్లా టూరిజం, సాంస్కృతిక శాఖ అధ్యక్షులలో బి.డి.సి. ప్రాగణంలో నిర్వహించిన స్వర్ణీయ కొనజేటి రోశయ్య 93వ జయంతి కార్యక్రమంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి ప్రసంగిస్తూ కొనజేటి రోశయ్య ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా, మరియు కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల గవర్నర్ గా



బాధ్యతలు నిర్వహించారని అన్నారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఆర్థిక శాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఆ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి

పదంలో నడపడాన్ని తన వంతుసహకారం అందించారని కొనియాడారు. చిత్రంలో వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి,

వనపర్తి జిల్లా టూరిజం పర్యాటక సాంస్కృతిక అధికారి వనపర్తి జిల్లా టి.డి.ఆ. ఉమాదేవి. వనపర్తి జిల్లా మీడియా పౌర సమాచార అధికారి బి. సీతారామ నాయక్. వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ సీ. కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి. వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ రేచే పరిపాలన అధికారి భాను ప్రకాష్, మీడియా పబ్లికేషన్ సుభాష్ సాగర్ యూనియన్ బ్యాంక్ అధికారులు తదితరులు ఉన్నారు...

దూరం తగ్గి దగ్గరైపోతారు..

భార్యభర్తల మధ్య అవగాహన, సాన్నిహిత్యం అనేది చాలా మంచిది. సాన్నిహిత్యం అంటే కేవలం శారీరకంగానే కాదు చాలా విషయంలో కూడా ఉంటుంది. అవేంటో తెలుసుకోండి. కచ్చెట్ మధ్య శారీరక సాన్నిహిత్యం మాత్రమే ఉంటుందనుకుంటే పొరబాటి. ఇతర కారణాలు కూడా వారిని ఒక్కటిగా చేస్తాయి. వారి మనసులని కలుపుతాయి. అవేంటో.. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. విజ్ఞాన సంబంధమైనవి.. ఇటీవలి కాలంలో యూత్లో మేధో సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. ఈ విధంగా తెలివితేటలతో వ్యవహరించినప్పుడు అవి వేటికి సంబంధించినా ఇద్దరు ఒకరితో మరొకరు డిస్టెంట్ చేయడంతో వారి మధ్య ఓ అవగాహన కుదిరి దగ్గరవుతారు. నేర్చుకోవడం.. ఆడవారు, మగవారు ఇద్దరూ కూడా కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి అసక్తి చూపినారు. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇద్దరికీ కొత్త ఫ్రేంసెస్ వెళ్లడం, కొన్ని డేర్ ఫ్రెండ్స్ చేయడానికి కార్యకలాపాలు ఇంట్రెస్ట్ చూపినారు. ఆ ప్రయత్నంలో వారు చాలా క్లోజ్ అవుతారు. ఎంజాయ్ చేయడం.. రిలేషన్ షిప్ విషయంలో వినోదం, సాహసాలు చేయడంలో కూడా దగ్గరతలు ఇంట్రెస్ట్ చూపినారు. ఇలాంటి పనులు చేయడం వల్ల కూడా వారి మధ్య అనుబంధం పెరుగుతుంది. కాబట్టి, ఇద్దరు కలిసి హాస్పీ టైమ్ ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. క్రియేటివిటీ.. క్రియేటివిటీ కూడా మనసులని, మనుషులని దగ్గర చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. అందుకే భార్యభర్తల ఇద్దరు కలిసి ఈ పనులు చేయొచ్చు. ఇద్దరు కలిసి పెయింట్స్ వేయడం, టొమ్మలు గీయడం, మ్యూజిక్ ఇలా ఏదైనా ఇష్టమైన హాబీతో ఇద్దరు ఏకమవుతారు. సో.. దగ్గరవ్వాలని ఛాన్సెస్ కచ్చెట్ వీటినింట్లని ఫోలో అయి మీ రిలేషన్స్ మరింత స్ట్రాంగ్ చేయొచ్చు.



బరువు తగ్గడంతో పాటు సమస్యలు దూరం..

ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యల్ని దూరం చేసేందుకు యాలకులు బాగా పనిచేస్తాయి. అందుకోసం యాలకులు మరిగించిన నీటిని తాగితే నిద్రలేమి సమస్యలు దూరం చేసి అందోళ్ళనని, టెన్షన్ తగ్గిస్తుంది. గ్యాస్ సమస్యలు.. కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. మీరు గుండెల్లో మంట, గ్యాస్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే యాలకులని తినొచ్చు. దీనికోసం యాలకుల నీరు త్రాగడం, యాలకులని నమిలి ఆ రసాన్ని తినండి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. బరువు తగ్గడం.. అధిక బరువు తగ్గడమనేవారు మంచి రిజల్ట్ కోసం యాలకులని



వాడొచ్చు. వీటిని నీటిలో వేసి మరిగించి తాగొచ్చు. దీని వల్ల అదనపు కొవ్వుని కరిగిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఓ గ్లూసు నీటిలో రెండు యాలకులు వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత మరునాటి రోజు పరగడపున తాగితే బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది. రక్త ప్రసరణ.. కొందరు టీ చేసేటప్పుడు యాలకు వాడతారు. టీ మరిగేటప్పుడు యాలకులు వేయాలి. దీని వల్ల ఈ టీ తాగితే రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. మన శరీరంలోకి రక్తం సరిగ్గా ప్రసరణ జరిగితేనే శరీర పనితీరు సక్రమంగా జరుగుతుంది. రక్తం సరిగ్గా ప్రవహిస్తేనే రక్తాణుల్లో అధికంగా ప్రవహిస్తుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్ర

లేకపోతే అది ఆరోగ్యంపై ఎక్కువగా పాత్ర చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై. కొన్నిసార్లు మూత్రాన్ని అవుతుంటారు. దీనివల్ల కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ళ వంటి సమస్య ఉంటే కూడా మూత్ర విసర్జన సరిగ్గా జరగదు. ఈ సమస్య దూరమవ్వాలంటే యాలకులు తినాలి. దీని వల్ల మూత్రంలో చీము వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది..!

శీతాకాలం చుండ్రు సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో బాట్లు విషయంలో ఎక్కువగా వేధించే సమస్య చుండ్రు. శీతాకాలం చలిగాలుల కారణంగా.. చర్మం మౌలికంగానే కుదుళ్ళ భాగం కూడా పొడిగా తయారవుతుంది. దీంతో చుండ్రు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. దీని కారణంగా బాట్లు రాలిపోవడం మాత్రమే కాదు తలలో దురద, ముఖంపై చిన్న చిన్న మొటిమలు కూడా వస్తుంటాయి. చలికాలం వేధించే.. చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి కొన్ని హెయిర్ ప్యాక్స్ సహాయపడతాయి. మెంథి, మందారం ప్యాక్.. చుండ్రుకి కారణమయ్యే ఫంగస్ ని తగ్గించడానికి మెంతులు ఎఫ్జెక్టివ్గా పనిచేస్తాయి. మెంతులలోని బయోటిన్, విటమిన్ ఎ, బి, సిలు బాట్లుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అలానే, మందారంలోని యాస్ట్రిజెంట్ లక్షణాలు జిడ్డు తత్వాన్ని దురదను తగ్గించి చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెడతాయి. ఇందుకోసం మెంథి గుంజల్ని రాత్రంతా నానబెట్టి మర్నాడు గుప్పెడు మందారాకులు చేర్చి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మాడు నుంచి కురుల చివరకు రాసి అతాక గాఢత తక్కువ ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది.



మీ ఆయుష్షును పెంచే.. హిమాలయ జింజిబెరాలు

తద్వారా ఫుడ్ క్రేవింగ్ కూడా తగ్గడంతో బరువు అదుపులో ఉంటుందని తాజా పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి. నిద్రలేమిని కీళ్ళనప్పుల్ని తగ్గించే గుంజి కూడా దీనికి ఉంది. శతావరిని ఆస్పరాగస్ అనీ అంటారు. దీనిలో ఎ, సి, బి6 విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్రోమియం అనే ఖనిజం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. రుచి అనే పదార్థం పేగులకు మంచి చేస్తుంది. అలాంటి ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తికి ఆహారం చేస్తుంది. పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. తల్లి పాలిచ్చడంలో ముఖ్యమైన ప్రొలాక్టిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శతావరి పొడిని తేనె, పాలితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుగ్గిలం.. గుగ్గిలం అనేది ముకుల్ మిర్చి చెట్టు నుంచి వచ్చే.. జగురు పదార్థం. దీనిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కొల్డెస్ట్రోల్ కరిగించడానికి ఎఫ్జెక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. మీరు ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటితో పావు స్పూన్ గుగ్గిలం వేసుకుని తాగితే మేలు జరుగుతుంది.



శిలాజిత్.. షిలాజిత్ అనేది హిమాలయ పర్వతాలలో కనిపించే ఒక జిగట రెసిన్. దీనిలో మినరల్స్, ఫుల్లిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది, రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుస్తుంది. దీర్ఘాయుషు ప్రోత్సహిస్తుంది నమ్ముతారు. శిలాజిత్ నీటిలో వేసుకుని తాగొచ్చు. బ్రష్పా.. బ్రష్పా.. అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మెదడు పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా దీర్ఘాయుషు ప్రసాదిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో బ్రష్పా ఆకుల కషాయాలను తయారు చేసి ఉదయం పూట త్రాగాలి. తులసి.. తులసి ఆకుల్ని నోట్లో వేసుకొని నవలలం వల్ల జలుబు, ప్లూలు దరచేరవు. ఇవి శరీరంలో సక్రమ స్థాయిల్ని తగ్గించగలవు. తులసి ఆకులు తరచు తీసుకుంటే.. హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. తులసి ఆకులకు శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా అడ్డుకునే శక్తి ఉంది. తరచూ ఈ ఆకుల్ని మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే.. బరువు తగ్గుతారు.



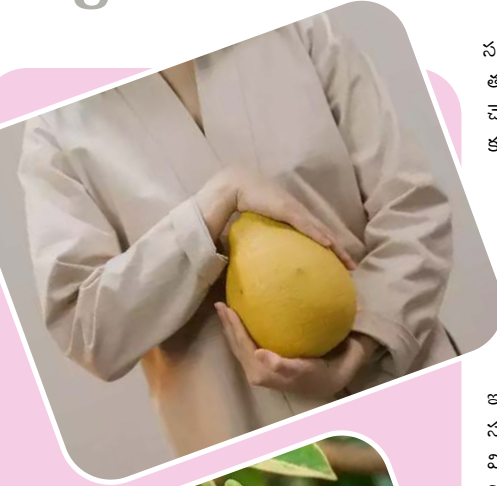
తిప్పతీగ.. తిప్పతీగను.. గిలోయ్ అనీ అంటారు. అంటే- వృద్ధాప్యాన్ని నిరోధించే అవుతుంది అని అర్థమవుతుంది. ఈ మొక్క కాండంలోని ఫైటోకెమికల్స్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ను అడ్డుకుంటాయి తద్వారా కీళ్ళనప్పుల్ని నివారించే అధ్యయనాలు చేర్చొచ్చాయి. గోరువెచ్చని పాలలో పావు లేదా అరటిస్పూను తీప్పతీగ పొడి వేసుకుని తాగితే కీళ్ళనప్పులు తగ్గుతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలోని మరిమాలను తొలగించి మూత్రపిండాల పాడవకుండా చేస్తాయి.



పెరుగు - కలబంద.. కచ్చు కలబంద గుజ్జులో రెండు చెంచాల పెరుగు, అరచెక్క నిమ్మరసం కలిపి తలకు రాయాలి. ఇలా అరగంట ఉంచి తలస్నానం చేయండి. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్, ప్రోబయోటిక్స్ కుదుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కలబందలో హీమిన్ ప్రొఫెస్టోన్, యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటిమైక్రోబియల్ గుణాలు.. చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెడతాయి. పెరుగు, నిమ్మరసం.. చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి.. పెరుగు, నిమ్మరసం ఎఫ్జెక్టివ్గా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం నాలుగు టేబుల్ స్పూన్స్ హెన్సా పొడిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. ఆపై ఆ మిశ్రమంలో పెరుగు వేస్తూ పేస్ట్ అయ్యేంత వరకు ఉండలు లేకుండా మృదువుగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాట్లు కుదుళ్ళ నుంచి చివర వరకు అప్లై చేసి 45 నిమిషాల పాటు ఉంచుకోవాలి. ఆపై గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేస్తే క్రమంగా చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది.



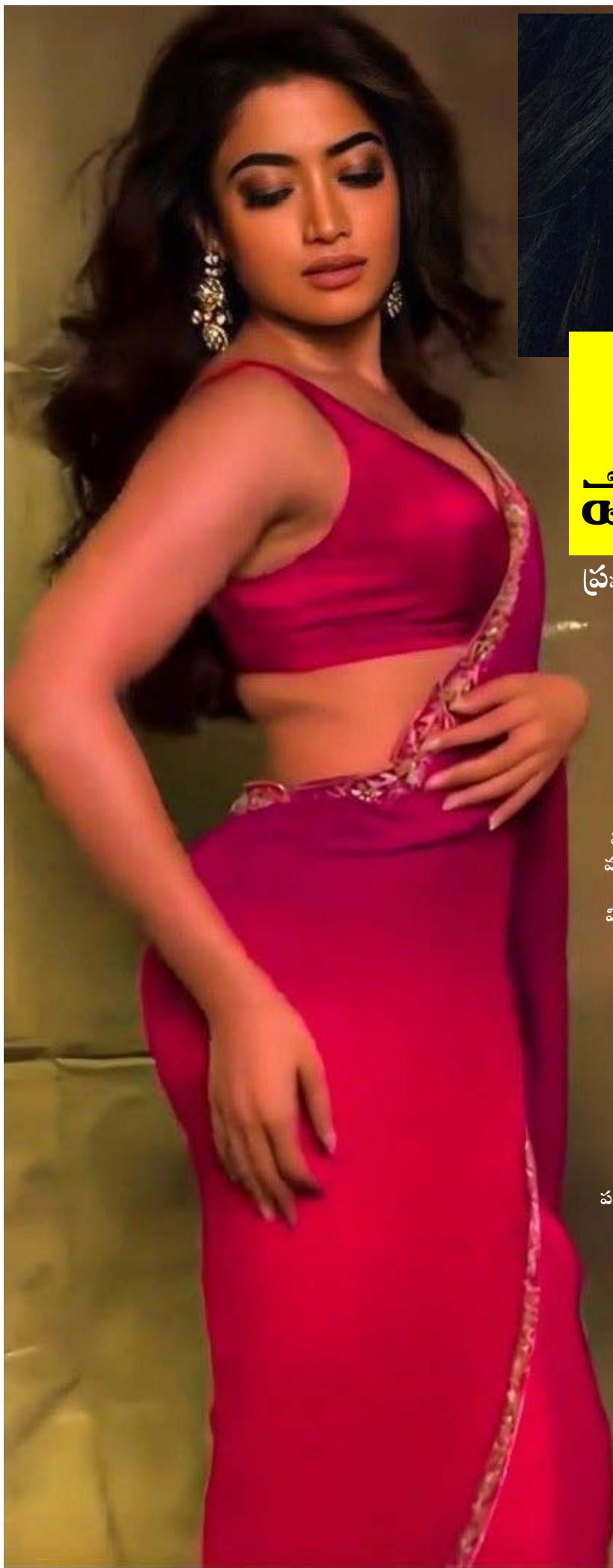
పొషకాల పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. వ్యవస్థాపకరాలు ఎండోలిన్స్క్ సెక్రెటరీస్క్ బ్రెయిండ్స్ భిల్టాగర్ పంపర పనన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మనకు వివరించారు. విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.. పంపర పననలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఒక పంపర పననలో రోజువారీ మనకు అవసరమైన విటమిన్ సి ఉంటుంది. గాయాలు త్వరగా మానడానికి, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి, విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కొవడానికి విటమిన్ సి ఉపయోగపడుతుంది. కణాంతరాల్లో కొల్జెన్ ఏర్పడడానికి దోహదపడుతుంది. దంతాలలో డెంటిన్ అనే పదార్థం ఏర్పడడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి మానసిక స్థితిని మెరుగు పరుస్తుంది. హాషారు, ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. విటమిన్ సి మెదడులో నాడీసమాచార వాహికల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. %ఎంజిమ్స్ తీశీఐఎంఎం ఎంజిమ్స్- శీమం%: పెద్దవానికి ధైర్యాండ్ ఉంటే.. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..! గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.. పంపర పననలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పొటాషియం రక్తపోటును కంట్రోల్ ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, గుండె



మీ గుండె, లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయే..!

సమస్యలు ముప్పును తగ్గిస్తుంది. పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కూడా తగ్గిస్తుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గుతారు.. పంపర పననలో కేరీలను తక్కువగా ఉంటాయి, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. తద్వారా చిరుతిండ్ల ఎక్కువగా తినకుండా నియంత్రిస్తుంది. పంపర పనన బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ ను కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది.. పంపర పననలో.. ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. ఫైబర్ పేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థను ప్రోత్సహిస్తుంది. లివర్ ఆరోగ్యానికి మంచిది.. పంపర పనన పంపరలో.. విటమిన్ సి, లైకోపెన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ పంపరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి లివర్ని డీటాక్స్ చేయడానికి, శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు, టాక్సిన్స్ ను తొలగిస్తుంది. పంపర పననలో సమృద్ధిగా ఉండే.. విటమిన్ సి గాయాలు మానడానికి తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఈ పంపరలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇన్ఫ్లమేషన్ నివారించడానికి తోడ్పడతాయి.

పంపర పనన.. బియ్యంలకు అన్నయ్యలకు ఉంటాయి. ఈ పంపరలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి డైట్లో చేర్చుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పంపర తింటే.. మీ గుండె, లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి..! పంపర పనన.. మాడలానికి బియ్యం, నారింజకాయలను ఉంటుంది. కానీ దీని సైజ్ వాటితో పోలిస్తే పెద్దగా ఉంటుంది. మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ పంపర ఎక్కువగా లభిస్తాయి, ఆది సీతాకాలంలో ఇవి విరివిగా కనిపిస్తాయి. పంపర పననలో దానిని గుంజల రంగు, తెల్లని తొనలు కూడా ఉంటాయి. దీని ముత్యాలు.. తీయగా, పుల్లగా ఉంటే బేస్ట్ గా ఉంటాయి. ఈ పంపరలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో విటమిన్ 6, విటమిన్, విటమిన్, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాల పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. వ్యవస్థాపకరాలు ఎండోలిన్స్క్ సెక్రెటరీస్క్ బ్రెయిండ్స్ భిల్టాగర్ పంపర పనన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మనకు వివరించారు. విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.. పంపర పననలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఒక పంపర పననలో రోజువారీ మనకు అవసరమైన విటమిన్ సి ఉంటుంది. గాయాలు త్వరగా మానడానికి, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి, విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కొవడానికి విటమిన్ సి ఉపయోగపడుతుంది. కణాంతరాల్లో కొల్జెన్ ఏర్పడడానికి దోహదపడుతుంది. దంతాలలో డెంటిన్ అనే పదార్థం ఏర్పడడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి మానసిక స్థితిని మెరుగు పరుస్తుంది. హాషారు, ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. విటమిన్ సి మెదడులో నాడీసమాచార వాహికల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. %ఎంజిమ్స్ తీశీఐఎంఎం ఎంజిమ్స్- శీమం%: పెద్దవానికి ధైర్యాండ్ ఉంటే.. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..! గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.. పంపర పననలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పొటాషియం రక్తపోటును కంట్రోల్ ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, గుండె



హోక్కుల కోసం వేరూడే తల్లి వేరే..వైసా

ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీలో చరుస హిట్లతో దూసుకెళ్తున్న స్టార్ హీరోయిన్ రష్మిక మందన్న 'యానిమల్', 'పుష్ప 2', 'ఛావా' ఇలా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్లతో సూపర్ డ్రైట్ సంపాదించుకున్నారు. ఇక ఆమె తాజాగా నటించబోతున్న రేడి ఓరియంటల్ చిత్రం 'వైసా'. ఈ ప్రాజెక్టు నుంచి రష్మిక ఫస్ట్ లుక్ విడుదలైందని సుచే సోషల్ మీడియాలో వివరించిన హైట్ క్రియేట్ అవుతుంది. ఇప్పటి వరకు ఎన్నడూ లేని విధంగా రక్తం ముఖం, చేతిలో ఆయుధం, ముక్కుపడకతో ఆమె లుక్ చూసి అంతా షాక్ అయ్యారు. 'వైర్యం ఆమె బలం.. ఆమె గర్జన వినడానికి కాదు.. భయపెట్టడానికి..' అంటూ ఇచ్చిన హైట్ గూస్ బండ్స్ తెప్పిస్తోంది. ఇక.. 'వైసా' అనే టైటిల్ అనాన్స్ చేయగానే అందరిలోనూ ఓ ఆసక్తి నెలకొంది. ఆసలు వైసా అంటే ఏంటనే ప్రశ్నలు మొదలు అయ్యాయి. రష్మిక లుక్ కు పేరుకు సంబంధం ఏంటి? అంటూ సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చే సాగింది. అయితే 'వైసా' అనే పదం వివిధ భాషల మూలాల నుంచి తీసుకున్నారు. స్పీడిష్, అరబిక్, జపనీస్, జార్జియన్ భాషల్లో 'వైసా' అనే పదానికి 'తల్లి' అని అర్థం. స్వేచ్ఛా భావాలతో, సహజ నాయకత్వంలో ముందుకు సాగిన ఓ సాహసపరురాలి పాత్రకు ఇది సరైన టైటిల్ అని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ సినిమాలో రష్మిక వారియర్ మడర్ కనిపించనున్నారు. గోండు తెగల పటిష్టమైన సామాజిక నేపథ్యం ఆధారంగా ఈ కథ సాగనుంది. ఈ తెగల హక్కుల కోసం పోరాడే ఓ తల్లిగా, నాయకురాలిగా రష్మిక పాత్ర చాలా పవర్ఫుల్ గా ఉంటుందని సమాచారం. ఆమె పాత్రలో ఉన్న తీవ్రత, ఎమోషన్ ను ఫస్ట్ లుక్ స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

పులిని వేటాడే బెబ్బులి

పవన్ ఫ్యాన్స్ కు పండగే పండగ. హరిహర వీరమల్లు థియేట్రికల్ ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు. దాదాపు మూడు నిమిషాల నిడివితో వచ్చిన ఈ ట్రైలర్ పవన్ ఫ్యాన్స్ కు ఫుల్ మిల్స్ పట్టేలా.. విజువల్ డ్రీమ్ ఇచ్చేలా ఉంది. మేకర్స్ ముందు నుంచి చెబుతున్నట్లుగా.. అద్భుతమైన విజువల్ తో హరిహర వీరమల్లు ట్రైలర్ అదిరి పోయింది. మూడే మూడు డైలాగ్ తో సినిమా కథను చెప్పేశారు. హిందువుగా జీవించాలంటే పన్ను కట్టాల్సిన సమయం, ఈ దేశ శ్రమ బాధిపాపాల కింద నలిగిపోతున్న సమయం, ఒక వీరుడు కోసం ప్రకృతి పురుడు పోసుకుంటున్న సమయం.. అంటూ మొఘలులను ఎదురించిన వీరుని కథ హరిహర వీరమల్లు కథ అని చెప్పేశారు. కోహినూర్ డైమండ్ అంటూ పవన్ కి ఇచ్చిన ఎలివేషన్ పీక్స్ అనే చెప్పాలి. పవన్ స్టార్ చెప్పిన డైలాగ్ బాగున్నాయి. పులిని వేటాడే బెబ్బులిని చూస్తారు అంటూ.. పవన్ చెప్పిన డైలాగ్ విజిల్స్ వేసేలా ఉంది. అలాగే.. మన దేశ ప్రధాని మోదీ పవన్ గురించి చెప్పిన 'యే పవన్ నహీ ఆంధ్ హై' డైలాగ్ ను ట్రైలర్ లో హైలైట్ చేశారు. విలన్ బాబీ డియోల్ చేత.. ఆంధ్ వచ్చేసింది అంటూ ఎలివేషన్ ఇచ్చారు. ఔరంగజేబు పాత్రలో బాబీ డియోల్ ను పవర్ ఫుల్ గా చూపించారు. ఇక పవన్



లుక్, యాక్షన్, విజువల్ పరంగా ట్రైలర్ అదరజో అనేలా ఉంది. కాకపోతే.. కొన్ని ఫ్రేమ్ లు సీజ్ వర్క్ పై ఇంకాస్త దృష్టి పెట్టాల్సింది. కానీ పిరియాడికల్ సెటప్ మాత్రం అదిరిపోయింది. నిర్మాత విఎం.రత్నం పెట్టిన బడ్జెట్ ప్రతి ఫ్రేమ్ లో కనిపిస్తోంది. హీరోయిన్ నిధి అగర్వాల్ కు మంచి పాత్ర పడినట్లుగా ఉంది. ఆస్కార్ విన్నర్ ఎం.ఎం. కిరవాణి బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగుంది. మొత్తం.. పవన్ ఫ్యాన్స్ ను మెప్పించేలా ఉంది ఈ ట్రైలర్. ఇక్కడితో సినిమా పై అంచనాలు మరింతగా పెరిగిపోయాయి. వీరమల్లు విద్యంసం ఎలా ఉంటుందో చూడడానికి ఈగర్ గా వెయిట్ చేస్తున్నారా అభిమానులు. మరి హరిహర వీరమల్లు ఎలా ఉంటుందో తెలియాలంటే.. జూలై 24 వరకు వెయిట్ చేయాల్సింది.



ధీసూప్ ఆక్యూటేషన్ సెంట్రల్స్ ఒకటి

'తేరే ఇమ్మ మే గురించి కృతి సనన్ క్రొలిపుడ్ హీరో ధనుష్ తన నటనతో ఇప్పటికే తమిళ ప్రేక్షకుల మనసులు గెలుచుకోగా.. అతని టాలెంట్ అక్కడే ఆగలేదు.. బాలీవుడ్, హాలీవుడ్ సినిమాల్లోనూ చక్కటి నటనతో తిరుగులేని మార్కెట్ సంపాదించు కున్నారు. ఇప్పుడు ఆయన నటిస్తున్న తాజా హిందీ చిత్రం 'తేరే ఇమ్మ మే'. ఆనంద్ ఎల్ రాయ్ దర్శకత్వం వహించగా, 'రాజనా', 'అత్రంగి రే' తర్వాత ధనుష్ ఆనంద్ కలయికలో వచ్చిన మూడో సినిమా ఇది. తాజా ఆప్టేట్ ప్రకారం ఈ సినిమా మాటింగ్ పూర్తి అయిందని చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కృతి సనన్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ లో భావోద్వేగ పోస్ట్ పేర్ చేస్తూ ధనుష్ పై ప్రశంసల జల్లు కురిపించింది. నేను ఇప్పటి వరకు కలిసి పనిచేసిన అత్యుత్తమ నటుల్లో ధనుష్ ఒకరు. అతనితో పని చేయడం సంతోషంగా ఉంది. ఈ జర్నీ ఎంతో సౌఖ్యంగా మిగిలిపోతుంది' అని పేర్కొంది. అలాగే, దర్శకుడు ఆనంద్ ఎల్ రాయ్ గురించి కూడా ఆమె ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపింది. 'ఈ సినిమాకు



విడుదలవుతున్న తమ్ముడు

తమ్ముడు ప్రమోషన్లకు దూరంగా నితిన్ రాబిన్ హుడ్ తర్వాత నితిన్ నుండి పన్నోన్న మూవీ తమ్ముడు. వేణు శ్రీరామ్ దర్శకుడు. ఈ శుక్రవారం థియేటర్లలోకి రాబోతుంది. ఈ సినిమాతో నితిన్ బొస్ బ్యాక్ అభిమాని మేకర్స్ గర్భిగానే చెబుతున్నారు. కానీ నితిన్ మాత్రం సైలెంట్ గా స్టైల్ ఇస్తున్నారు. చెప్పాలంటే పెద్దగా ప్రమోషన్ లో పాల్గొనిపేట్ చేయడం లేదు. మరి ప్రమోషన్ సంగతేంటి అంటే వాటిని మేకర్స్ తో పాటు హీరోయిన్ భుజానతితుకున్నారు. సినిమా ఎనౌన్స్ మెంట్ నుండి రిలీజ్ వరకు మేకర్స్ తో పాటు భుజానతి వేసుకుని చేస్తున్నారా హీరోయిన్స్. హోయ్, బై బ్యాక్ అభిమాని అని కాకుండా అవసరమైనప్పుడల్లా లయ, వర్ష బొల్లమ్మ, స్పాసిక, సప్తమి గోడలు తమ్ముడు డీమెంట్ అండగా నిలుస్తున్నారు. దర్శకుడు వేణు శ్రీరామ్ తో కలిసి ప్రమోషన్ చేస్తున్నారు. తమ్ముడు ఎనౌన్స్ మెంట్ నుండి ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్స్ వరకు వరుస ఇంటర్వ్యూలు, ప్రచారాల్లో పాల్గొంటున్నారు. మరి ఈ ప్రమోషన్లు ఎంత వరకు వర్కౌట్ అయ్యాయి అంటే సినిమాపై గట్టి బజ్ నడిచేలా ఇంపాక్ట్ క్రియేట్ చేయగలిగాయి. తమ్ముడు అటు దర్శకుడికి, ఇటు హీరోకి చాలా కీలకం. అలాంటిది నితిన్ ప్రమోషన్స్ ఏ లెవల్ లో చేయాలి.. కానీ కామ్రా ఉంటున్నాడు. దీనికి కారణం రాబిన్ హుడ్ డిజాస్టర్. హిట్ కాంటోలో తెరకెక్కిన రాబిన్ హుడ్ పై ఎన్నో హోప్స్ పెట్టుకున్నారు.

రామాయణం ఎప్పటికీ ఆదరణీయ కావ్యం

బౌలివుడ్ రామాయణం గ్లింప్స్ విడుదల యుగాలు మారినా.. తరాలు మారినా.. విన్న ప్రతిసారీ భక్తిభావంతో ఓలలాడించే కావ్యం రామాయణం. ఇప్పుడీ కథను బాలీవుడ్ 'రామాయణ' సినిమాగా మన ముందుకు తెస్తోంది. నితేష్ తివారీ దర్శకత్వంలో రాముడి పాత్రలో రణబీర్ కపూర్, సీతగా సాయి పల్లవి రావణుడిగా యువ్ నటించిన 'రామాయణ' గ్లింప్స్ ను తాజాగా విడుదల చేసింది. 'ముల్లోకాలను త్రిమూర్తులు పరిపాలిస్తున్నారు. బ్రహ్మ.. సృష్టించే దేవుడు; విష్ణు.. అంతం చేయగలిగే దేవుడు. కానీ, వారు సృష్టించిన మూడు లోకాలపై ఆధిపత్యం కోసం ఎదురు



తిరిగినప్పుడు అన్ని యుద్ధాలను అంతం చేసే యుద్ధం ప్రారంభమైంది. 5వేల సంవత్సరాల నుంచి 2500 కోట్ల మంది ప్రజలు ఆరాధించేది. ఇది ఒక అమరమైన ఇతిహాసంగా.. రామాయణం మన వాస్తవం.. మన చరిత్ర అంటూ గ్లింప్స్ ను పంచుకుంది. ఇక ఇందులో లక్ష్యబుడిగా రవి దుబే, హనుమంతుడిగా సన్నీ దేవ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.