

WANTED

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు సొంకుతూ ప్రజల సమస్యల పేరంగా తిరుగుతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా జిల్లా ఛీఫ్ రిపోర్టర్, ఎయిటాకాఫర్ ఇంఛార్జిలు మరియు మండల రిపోర్టర్లు కావాలనుకుంటున్నాం. అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు వక్కటి వార్తలు రాసుకుంటే గౌరవాలి కూడా అవకాశం కల్పించబడుతుంది.

ప్రజాజ్యోతి సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9440231967, 7989694528



‘మద్దతు ధర ఆలోచన అప్పుడే ఎందుకు చేయలేదు?’

- మిర్చి యార్జకు వెళ్లడం ఇల్లిగల్ యాక్టివిటీ అయితే... మ్యూజికల్ నైట్ కు వెళ్లడం ఏ యాక్టివిటీ?: జొత్తు
- కూటమి ప్రభుత్వానికి రైతులంటే గౌరవం లేదన్న జొత్తు
- జగన్ పర్యటన తర్వాతే మిర్చి రైతుల సమస్యలు ప్రభుత్వానికి తెలిశాయని వ్యాఖ్య
- షర్మిల వ్యక్తిగత అజెండాతో మాట్లాడుతున్నారని విమర్శ

ప్రజాజ్యోతి విశాఖ

కూటమి ప్రభుత్వానికి రైతులన్నా వ్యవసాయమన్నా గౌరవం లేదని వైసీపీ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి జొత్తు సత్యనారాయణ విమర్శించారు. తమ అధినేత జగన్ నేరుగా మిర్చి యార్జకు వెళ్లి మిర్చి రైతులు పడుతున్న ఇబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారని తెలిపారు. జగన్ పర్యటన తర్వాతే మిర్చి రైతుల సమస్యలు ప్రభుత్వానికి తెలిశాయని చెప్పారు. జగన్ వెళితే కానీ మిర్చి రైతుల సమస్యలు ప్రభుత్వానికి తెలియలేదా? అని ప్రశ్నించారు. మిర్చి రైతులకు మద్దతు ధర - మిగతా3లో

ఇక ఫుల్ టైమ్ పావిటికేసనా

- సినిమాలు చేయడానికి సిద్ధంగా లేరన్న వార్తలు ఆయన ఫ్యాన్స్ను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నాయి
- ఇప్పటి వరకూ ఒప్పందం చేసుకున్న సినిమాలను ఎలాగోలా పూర్తి చేసి పూర్తి స్థాయి రాజకీయాలు చేయాలని నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు తెలిసింది
- కనీసం రాజకీయాలకు వచ్చిన పవన్ కల్యాణ్ దానినే ప్రధానంగా ఎంచుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు
- రెండు పదవల మీద కాలు మోపేకంటే ఒకదానిలో ఉండి లక్ష్యాన్ని చేరడం కోసం ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సన్నిహితులు చెబుతున్నారు.



ప్రజాజ్యోతి విజయవాడ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పూర్తి స్థాయి రాజకీయాలకే పరిమితమయ్యేటట్లే కనిపిస్తుంది. ఆయన ఇకపై సినిమాలు చేయడానికి సిద్ధంగా లేరన్న వార్తలు ఆయన ఫ్యాన్స్ను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నాయి. ఇప్పటి వరకూ ఒప్పందం చేసుకున్న సినిమాలను ఎలాగోలా పూర్తి చేసి పూర్తి స్థాయి రాజకీయాలు చేయాలని నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు తెలిసింది. ఆయన రాజకీయాల్లోకి



జమ్మూకశ్మీర్పై ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలు అనుచితం

- భారత్ తీవ్ర అభ్యంతరం
- ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలు అనుచితం
- ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదు
- ఎర్డోగాన్ వ్యాఖ్యలపై టర్కీ అంబాసిడర్ కు భారత్ తీవ్ర నిరసన
- జమ్మూకశ్మీర్ భారత్ లో అంతర్భాగం
- భారత్ కు వ్యతిరేకంగా చొరబాట్లు, సరిహద్దు ఉగ్రవాదాన్ని పాక్ ప్రేరేపిస్తోంది



భారత్ కు అమెరికా సాయం.. బంగ్లాకు మళ్లించా?

- అమెరికా 21 మిలియన్ డాలర్ల సాయం.. కొత్త మలుపు
- ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో బీజేపీ- కాంగ్రెస్ లు పరస్పరం విమర్శలు గుప్పించుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే.
- ఆ సాయాన్ని బంగ్లాదేశ్ కు మళ్లించారంటూ ఓ జాతీయ మీడియా సంస్థ సువిచిత్రం కథనం



టెస్లా కంపెనీ కోసం రాష్ట్రాలు పోటీ

- టెస్లా ఇండియాలో వ్యాపారం ప్రారంభించబోతోంది
- ముందుగా కార్లు దిగుమతి చేసుకుని అమ్మబోతోంది
- 2026 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా 5,000 రీసెల్టర్ ట్రాంక్ స్టోర్ లను ప్రారంభించాలని యోచిస్తోంది
- త్వరలో ప్లాంట్ పెట్టేందుకు ఎలాన్ మస్కు నిర్ణయించారు.
- టెస్లా ప్లాంట్ కోసం.. నాలుగైదు రాష్ట్రాలు పోటీ పడుతున్నాయి
- ఈ ఏడాదిలో మెరుగ్గా ఉన్న పలు రాష్ట్రాల విషయంలో టెస్లా ఆసక్తి చూపిస్తోంది

కో ఆప్టెక్స్ తో ఆపాకీ ఒప్పందం

- ఏపీ, తమిళనాడు మంత్రులు సవిత, గాంధీ సమక్షంలో ఎంవోయూ
- పెరిగిన మార్కెట్ తో ఏపీ చేనేత కార్మికులకు ప్రయోజనం



ప్రజాజ్యోతి విజయవాడ

రాష్ట్రంలోని చేనేత కార్మికులకు 365 రోజులు పని కల్పించే లక్ష్యంలో భాగంగా మరో కీలక ముందుడుగు పడింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడుకు చెందిన ఆపాకీ కో ఆప్టెక్స్ ఏజెన్సీలు తమ షోరూమ్ లో రెండు రాష్ట్రాల చేనేత వస్త్రాలు విక్రయించుకునేలా ఒప్పందం కుదురింది. ఈ ఏడాది రూ.9.20 కోట్ల మేర వస్త్రాలు విక్రయాల చేయాలని ఆపాకీ కో ఆప్టెక్స్ నిర్ణయించాయి. ఈ మేరకు విజయవాడలోని ఓ ప్రైవేటు హోటల్ లో శుక్రవారం జరిగిన బయ్యర్, సెల్లర్ మీట్ లో రెండు రాష్ట్రాల చేనేత, జొలి శాఖల మంత్రులు ఎన్.సవిత, ఆర్.గాంధీ సమక్షంలో ఆపాకీ కో ఆప్టెక్స్ మధ్య ఒప్పందం

యూఎస్ ఏవెడీ నిధుల వ్యవహారం కలవరపెడుతోంది

- “యూఎస్ ఏవెడీ కార్యకలాపాలు, ఫండింగ్ కు సంబంధించి యూఎస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ పేర్కొన్న విషయం మా దృష్టికి వచ్చింది
- ఇది తీవ్రంగా కలవరచే అంశం
- ఇది భారతదేశ అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోవడం కిందకే వస్తుంది
- ఎంఈఏ ప్రతినిధి రణ్ డీర్ జెస్వాల్



నెట్ వర్క్ ను పెంచలేదు

- మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డితో ఏపీ ఫైబర్ నెట్ అధికారుల భేటీ
- డినేష్ కుమార్ ఐఏఎస్ ఒక్క రోజు కూడా నెట్ వర్క్ ను పెంచే ప్రయత్నం చేయలేదు
- వ్యూహం సినిమా విషయంలో నోటీసు ఇస్తే నేటికీ సమాధానం లేదు
- రెండు రోజుల్లో తన ఆరోపణలకు సంబంధించిన ఆధారాలతో వివరణ ఇస్తామని జీవీ రెడ్డి స్పష్టం



ప్రజాజ్యోతి అమరావతి

మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డితో ఏపీ ఫైబర్ నెట్ అధికారులు శుక్రవారం సమావేశం అయ్యారు. ఈ భేటీ కాసేపటి క్రితమే ముగిసింది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. ఏపీ ఫైబర్ నెట్ చైర్మన్ జీవీ రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై వివరణ ఇవ్వాలని మంత్రి కార్యాలయ అధికారులు లేఖ రాశారు. రెండు రోజుల్లో తన ఆరోపణలకు సంబంధించిన

ఆధారాలతో వివరణ ఇస్తామని జీవీ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఎండి దినేష్ కుమార్ ను సైతం వివరణ ఇవ్వాలని మంత్రి జనార్ధన్ రెడ్డి కోరారు. రేపు సాయంత్రానికి వివరణ ఇవ్వాలని దినేష్ కుమార్ ను ఆదేశించారు. ఇరువైపులా వివరణలు వచ్చాక వాటి ఆధారంగా ఈ వ్యవహారంలో ముందుకు వెళ్లాలని మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. కాగా.. ఏపీ ఫైబర్ నెట్ ఎండి దినేష్ కుమార్ - మిగతా3లో

ప్రభుత్వ సేవలలో నాణ్యత పెరగాలి

జిల్లా కలెక్టర్ వెంకట మురళి..

బాపట్ల జిల్లాను రాష్ట్రంలో మొదటి స్థాయిలో ఉంచాలి..

అధికారులకు దిశ నిర్దేశం చేసిన కలెక్టర్..



తమ మొదటి ఫోన్ నుంచి ఫిర్యాదులు చేసుకునే అవకాశాన్ని ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందన్నారు. ప్రభుత్వ సూచికలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందన్నారు. వైద్య సేవల్లో బాపట్ల జిల్లా 13వ ర్యాంకులో ఉండగా అన్నా క్యాంపేన్ నిర్వహణలో 13వ ర్యాంక్, దీప-2 లో మూడో ర్యాంక్, చెత్త సంపద కేంద్రాల నిర్వహణలో పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పథకాల ఆశ చూపి మోసం చేస్తున్న ముఠా గుట్టరట్టు..

పాస్ ఇండియా సైబర్ నేరగాళ్ల ముగ్గురు అరెస్ట్..

ఏపీ తెలంగాణతో పాటు పలు రాష్ట్రాల్లో నిందితులపై కేసులు..

నిందితుల వద్ద నుంచి లక్ష 90 వేలు స్వాధీనం.

బాపట్ల, ఫిబ్రవరి 21 (ప్రజా జ్యోతి జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్) : ప్రభుత్వ పథకాలను ఆశ చూపించి ప్రజలను మోసం చేస్తున్న పాస్ ఇండియా సైబర్ నేరగాళ్లను బాపట్ల జిల్లా పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ముగ్గురు సభ్యులు కలిగిన ఈ ముఠా ఏపీ తెలంగాణ రాష్ట్రాలతో పాటు ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో పలువురు మోసం చేసి 66 లక్షల రూపాయలు దోచిపెట్టి చేసినట్లు బాపట్ల జిల్లా ఎస్పీ తుషార్ వెల్లడించారు. శుక్రవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ సైబర్ నేరస్థులు వాట్సాప్ లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఫోటోను తమ ప్రొఫైల్ పిక్చర్, డిపీగా ఉపయోగించి మోసాలకు పాల్పడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. చీరాల 2 వ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్లో రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ జనని సురక్ష యోజన పథకం పేరుతో 1.64 లక్షల సైబర్ నేరం కేసు వీరిపై నమోదైనట్లు తెలిపారు. ఈ పాస్ ఇండియా సైబర్ నేరగాళ్లు బాధితులకు 5 ఫోన్ నంబర్ల నుంచి కాల్స్ వస్తున్నట్లుగా గుర్తించామన్నారు. సమస్యను పోర్టల్ (జిఎం వైఎస్) లో శోధించగా అనుమానితులపై 36 ఫిర్యాదులు ఉన్నట్లు గుర్తించామన్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మొత్తం 16,02,403 మోసం చేసినట్లు గుర్తించామన్నారు. నిందితులు కాల్ సెంటర్ ఆపరేషన్లను ఏర్పాటు చేసి ఢిల్లీలో వారి సైబర్ క్రైమ్ కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు గుర్తించామన్నారు. లోతైన దర్యాప్తులో నేరస్థులు 96 సిమ్ కార్డులను ఉపయోగించి 132 మందిని మోసం చేసినట్లు చెప్పారు. చీరాల రెండవ టౌన్ కేసులో నిందితుల వద్ద నుంచి 1,90,000 రూపాయల నగదు, 3 సెల్ ఫోన్లు, 15 సిమ్ కార్డులు, 2 ఏటీఎం కార్డులు, 4 బ్యాంక్ పాస్ పుస్తకాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు. ఈ ముఠాపై దేశవ్యాప్తంగా 20 రాష్ట్రాలు నాలుగు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలతో మొత్తం 213 సైబర్ కేసులు సైబర్ పోర్టల్ లో నమోదైనాయన్నారు. వీరు మొత్తం సుమారు 4 కోట్ల నగదును మోసపూరితంగా దొంగిలించారని తెలిపారు. ఎవరైనా ప్రభుత్వ అధికారులమని ఫోన్ చేసి లింకులను పంపించిన క్లిక్ చేయవద్దని ఎస్పీ సూచించారు. సైబర్ నేరాలకు గురైన వెంటనే 1930కి కాల్ చేయాలని, బాపట్ల జిల్లా పోలీస్



సాంకేతిక బృందం ఎల్లప్పుడు సిద్ధంగా ఉంటుందని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత కేసులో ఆచారి రంజిత్ సింగ్, అవులమంద వెంకట నారాయణ లను అరెస్ట్ చెయ్యడం జరిగింది. గత ఏడాది డిసెంబర్ లో చీరాల ఆనంద పేటకు చెందిన వ్యక్తికి సైబర్ మోసగాళ్లు కాల్ చేసి ఆరోగ్య శాఖ ప్రతినిధిగా చెప్పి పాల్గొనే తల్లుల కోసం ముఖ్యమంత్రి జనని సురక్ష పథకం కింద 70 లక్షలు కేటాయించినట్లు సైబర్ నేరగాళ్లు నమ్మించారు. దీంతో ఫిర్యాది ఫోన్ చేసి ద్వారా 1,64,724 నగదును బదిలీ చేసినట్లు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా చీరాల 2 వ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన కేసును సవాలుగా తీసుకున్న బాపట్ల జిల్లా ఎస్పీ తుషార్ దూడీ, బాపట్ల బిటి కోర్ ఎస్.ఐ షేక్.నాయుద్ రసూల్ అధ్యక్షులలోని టెక్నికల్ బృందం ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు చీరాల 2 వ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ బి.నాగభూషణం నేతృత్వంలో ఒక బృందాన్ని ఢిల్లీకి పంపారు. సంతతి పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకొని ఢిల్లీకి చెందిన జిబ్స్ అనేసాహితీ ను అదుపులోకి తీసుకొని అతడి వద్ద నీజ్ చేసిన ఫోటో ఆధారాలను వినియోగించుకొని ప్రస్తుతం నంద్యాల జిల్లాలో నివాసం వుంటున్న నేపాల్ దేశానికి చెందిన ఆచారి రంజిత్ సింగ్, ప్రకాశం జిల్లాకు చెందిన అవులమంద వెంకట నారాయణ లను అరెస్ట్ చేసినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. కేసు దర్యాప్తులో విశేష ప్రతిభను ప్రదర్శించిన చీరాల 2 టౌన్ సిఐ బి. నాగభూషణం, ఆర్.ఐ.టి. శ్రీకాంత్, ఐ.టి కోర్ టెక్నికల్ టీం ఎస్.ఐ షేక్. నయూద్ రసూల్, చీరాల 2 టౌన్ ఎస్.ఐ నాగశ్రీను, ఐ.టి కోర్ టెక్నికల్ టీం కానిస్టేబుల్లు డి. సురేష్, కె. రాము, మహిళా కానిస్టేబుల్లు ఐ. కీర్తి, డి. తబితలను జిల్లా ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించి క్యాష్ రివార్డులను అందజేశారు.

కృష్ణ, గుంటూరు జిల్లాల పట్టణాధ్యక్షుల ఎమ్మెల్యే కూటమి అభ్యర్థిగా ఆలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ ను అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని..



వెంకటపల్లి (ప్రజా జ్యోతి) రాష్ట్ర రెవిన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్య ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు శుక్రవారం మండల కేంద్రమైన చెరుకుపల్లిలో ఎం ఆర్ కే మూర్తి అధ్యక్షులతో కూటమి శ్రేణులు ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంఆర్ మూర్తి మాట్లాడుతూ గత ఐదు సంవత్సరాల కాలంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందక ఎంతో వెనకబడిపోయిందని, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినాక అభివృద్ధి మరల ఉపందుకుందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో రాజధాని అభివృద్ధి జరగాలన్న సాగిసీటి ప్రాజెక్టులు పూర్తి కావాలన్న, గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందుతూ ప్రజల జీవనస్థితిగతులు ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవాలంటే కూటమి ప్రభుత్వం ద్వారానే సాధ్యమవుతుందన్నారు. అటువంటి కూటమి ప్రభుత్వానికి మరింత మద్దతుగా ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా ఆలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ గెలిపించుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ప్రతి ఒక్క పట్టణాధ్యక్షునిపై ఉందని ఎం ఆర్ కే అన్నారు. ఈనెల 27వ తేదీన జరగనున్న ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్క పట్టణాధ్యక్షులు తమ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకొని ఆలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కూటమి శ్రేణులతో కలిసి ఇంటింటికి ప్రచార కార్యక్రమాన్ని ఆయన నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర బిసి సంఘ ఉపాధ్యక్షులు డివి రాంబాబు, కందుల వెంకటేశ్వరరావు, నాగుల పున్నారావు, రాజేష్, వీలా కృష్ణ, విశ్వంశెట్టి శ్రీను, ఆంజనేయులు, పలువురు కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లంకమలలో భద్రత ఏర్పాటును పరిశీలిస్తున్న మైదుకూరు డిఎస్పి రాజేంద్రప్రసాద్



బద్వోల్. ఫిబ్రవరి 21(ప్రజాజ్యోతి న్యూస్) బద్వోల్ మండలం లంకమల అటవీ ప్రాంతంలో వెలసిన లంకమల్లేశ్వర స్వామి సన్నిధి లో జరగబోవు శివరాత్రి ఉత్సవాల భద్రత ఏర్పాటును శుక్రవారం ఆయన పరిశీలించారు ఈ సందర్భంగా మైదుకూరు డిఎస్పి రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ శివ రాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా వచ్చి పోయే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకూడదని ఆయన అన్నారు క్యూలైన్ల దగ్గర పార్కింగ్ దగ్గర సమస్యలు తలెత్తుకుండా చూడాలన్నారు వచ్చి పోయే వాహనాల రద్దీ కారణంగా ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తుకుండా చూడాలని పోలీసు సిబ్బందికిఆయన సూచించారు . ఈ కార్యక్రమంలో రూరల్ సీబి నాగభూషణ్ , రూరల్ ఎస్పి శ్రీకాంత్ , అలయ చైర్మన్ బీరం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, బద్వోల్ ఆర్డీసీ డిపీ మేనేజర్ నిరంజన్, డిడిపి నాయకులు బిజి వేముల రామచంద్రారెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

కాకినాడ జిల్లా లో నేరాలు అదుపుకు డ్రోన్స్ తో చెక్..

కాకినాడ జిల్లా ఎస్పీ బిందు మాధవ్.. శివారు ప్రాంతాల్లో డ్రోన్స్ తో పరిశీలన..



కాకినాడ, ఫిబ్రవరి 21 (ప్రజా జ్యోతి ప్రసిద్ధి) కాకినాడ పట్టణ, నగర శివార్లలోని సునిత ప్రాంతాలపై డ్రోన్స్ సాయంతో జిల్లా పోలీసులు నిఘా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు కాకినాడ జిల్లా ఎస్పీ బిందు మాధవ్ ఆదేశాలతో నేరాల నియంత్రణకు సాంకేతికతను వినియోగించి పోలీసులు సత్యులను సాధిస్తున్నారు. నేరాల నియంత్రణకు, రాత్రి పెట్రోలింగ్ కు, రాత్రి బీట్స్ కు డ్రోన్స్ ను వినియోగిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ బిందు మాధవ్ తెలిపారు. జిల్లాలో నేరాలను నియంత్రించేందుకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించి, నేరాలు జరిగేందుకు అవకాశం ఉన్న శివారు ప్రాంతాలను, తోటలు, బహిరంగ ప్రదేశాలను, పార్కులను ముందుగా గుర్తించి, ఆయా ప్రాంతాలపై డ్రోన్స్ పంపి, నిఘా ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం సాయంత్రం కాకినాడ 1వ పట్టణ ప్రాంతంలోని అన్నమ్మ ఘాటి, ఎం ఎస్ ఎస్ చారిటీస్, గోలీపేట మరియు కాకినాడ పోర్టు పరిసర ప్రాంతాల్లో డ్రోన్స్ ద్వారా నిఘా పెట్టినట్లు, 5 మంది బహిరంగంగా మద్దతి త్రాగుతూ పట్టణాధ్యక్షులు చెప్పారు.

భూముల రి సర్వే త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ వెంకట మురళి ఆదేశాలు..

మోటుపల్లి లో భూముల రి సర్వే పనులు పరిశీలించిన కలెక్టర్..

బాపట్ల, ఫిబ్రవరి 21 (ప్రజా జ్యోతి జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్) పైలట్ ప్రాజెక్టు క్రింద చేపట్టిన భూముల రి సర్వే వేగంగా పూర్తి చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ జె. వెంకట మురళి అధికారులను ఆదేశించారు. చిన్నగంజాం మండలం మోటుపల్లి గ్రామంలో జరుగుతున్న భూముల రి సర్వే పనులను శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పైలట్ ప్రాజెక్టు క్రింద సర్వే చేపట్టిన గ్రామాల్లో సర్వే పనులు రైతుల సహకారంతో పూర్తి చేయాలని చెప్పారు. పైలట్ ప్రాజెక్టు క్రింద ఎంపిక చేయబడిన గ్రామాల్లో సర్వే బృందాలు ఏర్పాటు చేసుకొని సర్వే పనులు చేపట్టాలని ఆయన సూచించారు. చిన్నగంజాం మండలం మోటుపల్లి గ్రామంలో 3వేల960 ఎకరాల భూములు ఉన్నాయని వీటన్నిటిని రి సర్వే చేపట్టడం జరుగు తుందన్నారు. మోటుపల్లి గ్రామానికి చెందిన పల్లెపాటి శ్రీనివాసరావు అనే రైతు భూమిలో చేపట్టిన రి సర్వే పనులను పరిశీలించారు. రి సర్వే పనులు ఎలా జరుగుతున్నాయనే విషయాలను స్థానిక రైతులను కలెక్టర్ ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మోటుపల్లి గ్రామంలోని ప్రసిద్ధ చారిత్రాత్మక వీరభద్ర స్వామి ఆలయాన్ని జిల్లా కలెక్టర్



సందర్శించారు. చిన్నగంజాం గ్రామంలోని సాల్ట్ భూములను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. చిన్నగంజాం లో సాల్ట్ భూముల్లో పనిచేసే రైతు కూలీలతో ఉప్పు తయారీ గురించి జిల్లా కలెక్టర్ ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. చిన్నగంజాం ఉప్పు భూముల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.కార్యక్రమంలో సర్వే శాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ ప్రసాదరావు, చీరాల రెవిన్యూ డివిజన్ అధికారి చంద్రశేఖర్, చిన్నగంజాం తహసీల్దార్ ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టార్ ఫ్రూట్స్ తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

నక్షత్ర ఆకారంలో ఉండి, పసుపు రంగులో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపించే స్టార్ ఫ్రూట్.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఎగిరిపోతేస్తారు.. స్టార్ ఫ్రూట్ ఆరోగ్యపరంగా మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తుంది. స్టార్ ఫ్రూట్ రుచిలో తియ్యగా ఉండి క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పండ్లలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకుంటే, ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయదు. ఫలితంగా అధిక బరువును తగ్గిస్తుంది.. కాబట్టి బరువు తగ్గాలని కోరుకునే వారికి ఈ పండ్లు ఉత్తమమైన ఎంపిక అని చెబుతున్నారు. స్టార్ ఫ్రూట్లోని విటమిన్ బి6 శరీరమెటబాలిజంను పెంచుతుంది. అందువల్ల క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చై కొవ్వు కరిగిపోతుంది. స్టార్ ఫ్రూట్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దాంతో సీజనల్ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ పండ్లలోని విటమిన్ సి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, చర్మం పగలకుండా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల స్టార్ ఫ్రూట్లో సుమారు 2.8 గ్రాముల పైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. స్టార్ ఫ్రూట్ పండ్లలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్త నాళాల్లోని అడ్డంకులను, షుగర్ ని తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ట్వి ఎటాక్ రాకుండా చూడటానికి సహాయం చేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది, నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. మెద, భుజం నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. స్టార్ ఫ్రూట్లో విటమిన్ ఎ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తి పాటుగా పాలు కళ్ళను కూడా సంరక్షిస్తుంది. కంటి చూపు మెరుగు పడటానికి సహాయం చేస్తుంది. ఈ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా కళ్ళలో శుక్రాలు రాకుండా చేస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ బి6 మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల మెదడు ఉత్తేజకరంగా మారి యాక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది.



వెల్లుల్లి తేనె తింటే ఆరోగ్యమా?

చాలా మందికి వెల్లుల్లి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, తేనె ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసు. కానీ తేనె, వెల్లుల్లి కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. తేనె, వెల్లుల్లి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మీరు కూడా దీన్ని తప్పకుండా తింటారు. వెల్లుల్లి, తేనె రెండూ సూపర్ ఫుడ్స్. ఈ రెండు పదార్థాలలో పోషకాలు నిండి ఉన్నాయి. ఇవి అనేక రకాల సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతాయి. వెల్లుల్లిలో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ, కె, నియాసిన్, ఫోలేట్, సెలీనియం, పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. తేనెలో విటమిన్ ఎ, బి, సి, నియాసిన్, కాల్షియం, రాగి, ఇసుము, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా కనిపిస్తాయి. ఈ రెండింటినీ తీసుకోవడం ద్వారా మీరు అనేక తీవ్రమైన సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవచ్చు. అదేవిధంగా వెల్లుల్లి, తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు దీన్ని తింటే శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు కొద్దిసేపు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బ తీసుకోవాలి. ఈ వెల్లుల్లిని నలిపి మెత్తగా చేయాలి. ఇప్పుడు వెల్లుల్లిలో కొన్ని ముక్కల తేనె కలిపి నీటిలో వేసి తినండి. ఈ మిశ్రమం శరీరాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు వెల్లుల్లి, తేనె తీసుకోవడం పేగు ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఈ మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. ఇది కడుపు సంబంధిత అనేక సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి, తేనె కలిపిన ఈ మిశ్రమం కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్లను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. ఈ మిశ్రమం అనేక చర్మ సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తుంది. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తినడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. వెల్లుల్లి, తేనెను కలిపి తినడం వల్ల శరీర వాపు సమస్యను నివారించవచ్చు. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యను తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమం బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. వండిన వెల్లుల్లి కంటే పచ్చి వెల్లుల్లిలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. దీని ద్వారా శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వు కూడా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది.



లవంగం పాలు తాగితే ఈ సమస్యలన్నీ పరార్..!

లవంగం పాలు.. తరచూ తాగుతూ ఉంటే.. ఆరోగ్యానికి అనేక ఉపయోగాలు వున్నాయి. పాలలో లవంగాల పొడిని కలిపి తాగడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు. లవంగాల పాలు తాగితే జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. పొట్టను శుభ్రపరచడంలో లవంగాలు సాయపడతాయి. ముఖ్యంగా లవంగం పాలు పురుషుల్లో సంతానోత్పత్తికి స్థామినా బూస్టర్గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగాలలో ప్రోటీన్, ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపిని అదుపులో ఉంచుతాయి. బద్ధకం, అలసట, నీరసం అన్ని క్షణాల్లో మాయమవుతాయి. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు లవంగం పాలు అమృత సహజ ఔషధంగా చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. లవంగాలలో ప్రోటీన్, ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపిని అదుపులో ఉంచుతాయి. బద్ధకం, అలసట, నీరసం అన్ని క్షణాల్లో మాయమవుతాయి. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు లవంగం పాలు అమృత సహజ ఔషధంగా చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతాయి. పెద్దపేగును శుద్ధిచేసి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో లవంగం పాలు అద్భుతంగా సహాయపడతాయి. లవంగం పాలు తాగితే దంతాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. వంటి నొప్పి, నోటి దుర్వాసన, వాపు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. వంటి నొప్పి, చిగుళ్ళు వాపు, నోటి దుర్వాసన మొదలైన సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగం పాలు తాగడం వల్ల శరీరంలోని రక్తపోటు స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. రక్తపోటును నియంత్రించే లక్షణాలు లవంగాల్లో ఉన్నాయి. అందుకే బీపీ రోగులు లవంగాల పాలు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగాల పాలు తాగితే జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. పొట్టను శుభ్రపరచడంలో లవంగాలు సాయపడతాయి. లవంగాల్ని పాలులో కలిపి తాగితే జీవ క్రియ వేగవంతం అవుతుంది. లవంగం పాలు తాగడం వల్ల శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది. అలసట, బద్ధకం తొలగిపోతాయి. ఇందులో ఉండే క్యాలియం, పొటాషియం శరీరంలో కొత్త శక్తిని నింపుతాయి. లవంగం పాలు తాగడం వల్ల ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారికి ఇది సూపర్ డ్రింక్ అంటున్నారు నిపుణులు. లవంగం పాలు పురుషుల్లో సంతానోత్పత్తికి స్థామినా బూస్టర్గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగం పాలకున్న యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాల కారణంగా పురుషుల్లో సంతానోత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తాయని అంటున్నారు.. లవంగాలలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి పురుషుల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం.



రెండు నెలల్లో 3 కేజీలు తగ్గాలంటే..!



చియా గింజలు పోషకాలు అధికంగా కలిగి ఉండే అద్భుతమైన ఆహారంగా గుర్తించబడుతున్నాయి. వీటిలో ప్రోటీన్, పైబర్, ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటంతో శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. చియా గింజలు ఆకలిని అదుపులో ఉంచే గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. చియా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి, స్కూతీల్లో కలిపి లేదా ఇతర వంటకాలలో చేర్చి తీసుకోవచ్చు. అయితే కేవలం చియా గింజలు తీసుకోవడం వల్లనే బరువు తగ్గడం సాధ్యమవుదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు వాటిని సమతుల్యంగా ఉపయోగించడం అవసరం. తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలు.. చియా గింజల్లో క్యాలరీలు తక్కువ, పోషకాలు ఎక్కువ. ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతాయి. పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. చియా గింజల్లోని పైబర్ కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ప్రోటీన్, ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్.. ఇవి జీవక్రియను పెంచి కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చియా గింజల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తాయి. ఎలా తీసుకోవాలి..? నానబెట్టి తాగడం.. చియా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి తాగితే ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయదు. రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. స్కూతీస్.. చియా గింజలను పాలు, పండ్లతో కలిపి స్కూతీస్ చేసుకోవచ్చు. ఇది రుచికరమైనది, పోషకమైనది. పెరుగులో కలుపుకోవడం.. చియా గింజలను పెరుగులో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. సలాడ్స్, ఇతర వంటకాలు.. చియా గింజలను సలాడ్స్, సూప్స్, ఇతర వంటకాలలో కూడా కలుపుకోవచ్చు. అధిక బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కానీ ఇది ప్రతి ఒక్కరి శరీరంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కేవలం చియా గింజలు తీసుకోవడం వల్లనే బరువు తగ్గలేము. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామం కూడా ముఖ్యమైనవి. చియా గింజలు మాత్రమే తింటే బరువు తగ్గతారు.. ఇది కూడా నిజం కాదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామం కూడా చేయాలి. చియా గింజలు అందరికీ మంచివి.

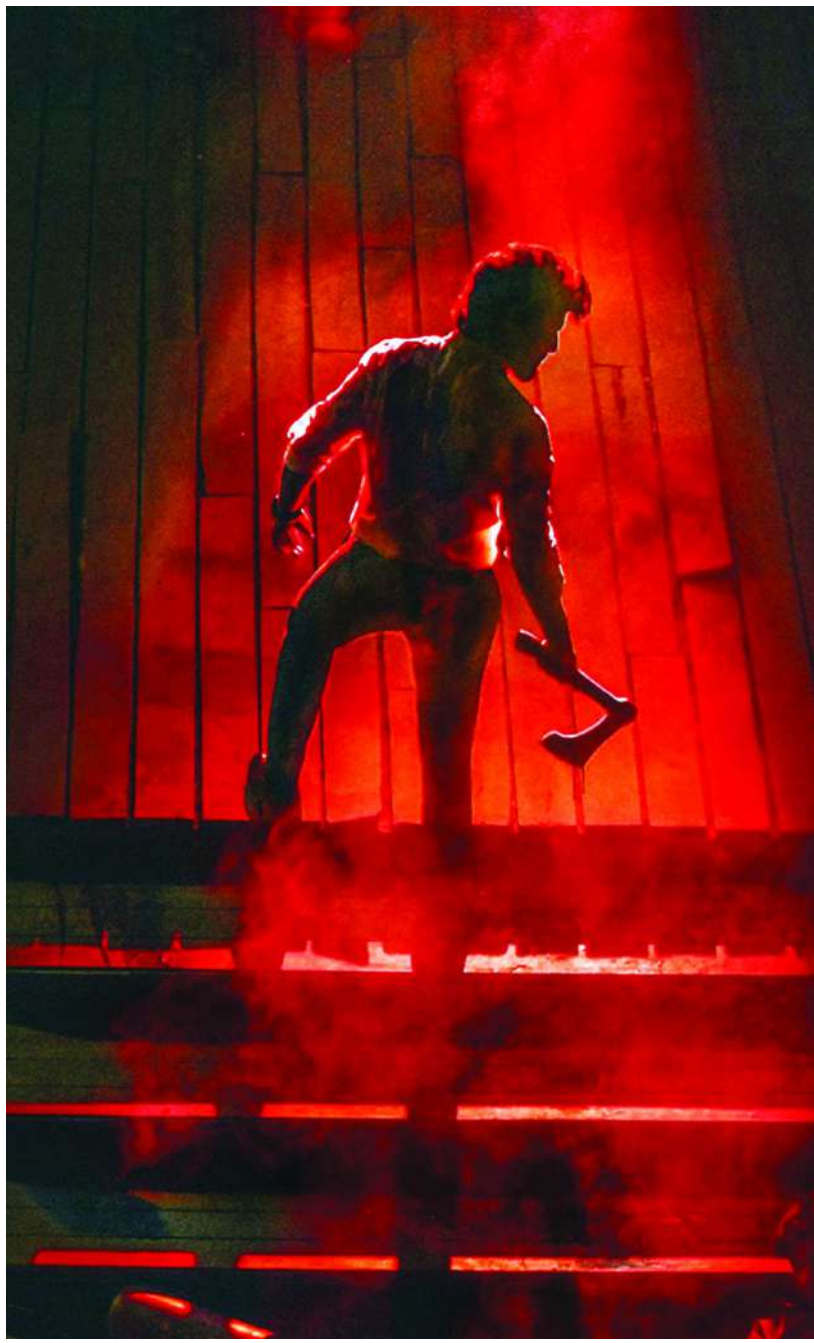
నానబెట్టిన వాల్నట్స్ రోజుకు తింటే..



వాల్నట్ పేరు వినిగానే మెదడుకు పదును పెట్టాలనే ఆలోచన వస్తుంది. వాల్నట్ ను ద్రై ఫ్రూట్ లో రాజు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా వాల్నట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. వాల్నట్స్ లో ఉండే ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, మొక్కల సైరాల్స్, ఎ- అల్లినీన్ వంటి పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మూలకాలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, రక్తపోటును తగ్గించడంలో, రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. వాల్నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, భాస్వరం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెదడు కణాలకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. అదనంగా, వాల్నట్స్ లో లభించే ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మెదడు అభివృద్ధి, పనితీరులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అభ్యాస సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తాయి. వాల్నట్స్ లో ఉండే పైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది దయాబెటీస్ రోగులకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అదనంగా, వాల్నట్లను ఇన్ఫులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరం ఇన్ఫులిన్ ను బాగా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి. వాల్నట్స్ లో కేలరీలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో ఉండే పైబర్, ప్రోటీన్ మిమ్మల్ని త్వరగా, ఎక్కువ కాలం సంతృప్తికరంగా ఉంచుతాయి. దీని కారణంగా మీరు తక్కువ తింటారు. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతారు. అదనంగా, వాల్నట్స్ శరీరంలో జీవక్రియ కార్యకలాపాలను పెంచుతాయి. ఇది కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. వాల్నట్స్ లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, వాల్నట్స్ లో ఉండే రాగి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది ఎముకలు, కీళ్లకు అవసరం. వాల్నట్స్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి.

విజువల్ ఫీస్ట్ గా 'హరిహరవీరముల్లు' సాంగ్ ప్రోమో

పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నటిస్తున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'హరిహర వీరముల్లు' నుండి సెకండ్ సింగిల్ 'కొల్లగొట్టివాదిరో' ఫిబ్రవరి 24న విడుదల కాబోతోంది. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం సాంగ్ ప్రోమోను విడుదల చేశారు. కథానాయకుడు పవన్ కళ్యాణ్ తో పాటు కథానాయిక నిధి అగర్వాల్ పై ఈ పాటను నైట్ ఎఫెక్ట్ లో చిత్రీకరించారు. విశేషం ఏమంటే... ఇందులో అనసూయ భరద్వాజ్ తో పాటు పూజిత పొన్నాడ కూడా స్పెషల్ ఆప్షియరెన్స్ ఇచ్చింది. 'కోర కోర మీసాలతో, కొదమ కొదమ అడుగులతో...' కొంటెకొంటె చణుకులతో, కొలిమి లాంటి మగటిమితో... సరసర పచ్చినాడు చిచ్చర పిడుగుంటి వాడు' అంటూ సాగే ఈ పాటను చంద్రబోస్ రాశారు. దీనిని ఎం.ఎం. కీరవాణి స్వరపర్చగా, దీనిని మంగ్లీ రాహుల్ సిప్లిగంజ్ రమ్య బెహరా, యామిని ఘంటసాల గానం చేశారు. ఎ.ఎం. రత్నం సమర్పణలో ఆయన సోదరుడు దయాకరరావు 'హరిహర వీరముల్లు' సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. రెండు భాగాలుగా ఇది విడుదల కాబోతోంది. తొలి భాగాన్ని మార్చి 28న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ సినిమాకు క్రిష్ జాగర్లమూడి దర్శకత్వం వహించారు. అయితే బాలెన్స్ ఉన్న చిత్రీకరణ ను పూర్తి చేసే బాధ్యతను ఎ.ఎం. రత్నం తనయుడు జ్యోతికృష్ణ భుజానికి కెత్తుకున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ పాల్గొనగా నాలుగు రోజుల ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్ ఒక్కటి ఇంకా చిత్రీకరించాల్సి ఉందని, అది మినహా మిగిలిన భాగానికి సంబంధించిన పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ వర్క్ మొత్తం జరుగుతోందని తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాలో ఇతర ప్రధాన పాత్రలను బాబీ దియోల్, నాజర్, సునీల్, రఘుబాబు, సుబ్బరాజు, నోరా ఫతేహి తదితరులు పోషించారు.



నాని బర్త్ డేన ప్యాన్స్ కు ఇచ్చే కానుక ఏంటంటే...

నేచురల్ స్టార్ నాని హైలీ యాంటిసిపేటివ్ క్రెమ్ బ్రెల్లర్ 'హిట్: ది థర్డ్ కేస్' శైలేష్ కొలను దర్శకత్వంలో 'హిట్ సిరీస్'లో మూడవ భాగంగా రాబోతున్న ఈ చిత్రం ఇప్పటికే డింక్స్, పోస్టర్లకు మంచి స్పందన లభించింది. వాల్ పోస్టర్ సినిమా బ్యానర్ పై ప్రశాంతి తిప్పిచ్చి, నాని యూనివర్స్ ప్రొడక్షన్స్ తో కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మాటింగ్ వేగంగా జరుగుతోంది. ఈ చిత్ర టీజర్ కు సంబంధించిన అప్ డేట్ తో మేకర్స్ వచ్చారు. ఈ చిత్రం ఇంటెన్స్ టీజర్ ను ఫిబ్రవరి 24న నాని పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ చిత్ర ప్రధాన కథాంశం, నాని పోషిస్తున్న ఫెరోషియస్ అర్బన్ సర్కార్ క్యారెక్టర్ తో పాటు మిగతా పాత్రల గురించి కీలక వివరాలను అవిష్కరించడానికి దీని సిద్ధంగా ఉంది. టీజర్ పోస్టర్ లో నాని చేతిలో గొడ్డలి వట్టుకొని, తన పాదాల దగ్గర పడిపోయిన మనుషులతో కమాండింగ్ పోజిషన్ లో కనిపిస్తున్నారు. ఈ బోల్డ్ ఇమేజ్ అతని పాత్ర యొక్క ఫెరోషియస్ అండ్ ఇంటెన్స్ నేచర్ ని తెలియజేస్తోంది. నానికి జోడిగా శ్రీనిధి శెట్టి నటిస్తోంది. దీనికి సాను జాన్ వర్లిస్ డీవోపి, మిక్కి జె. మేయర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ యేడాది మే 1న మూవీ థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా లిలీట్ కాబోతోంది.



చావా తెలుగులో లిలీట్ లేనట్టేనా?

ఏ వయసులో జరగాల్సిన ముచ్చట ఆ వయసులో జరగాలన్నట్టు ఒక సినిమాని మళ్ళీ లాంగ్స్ జెన్ లో లిలీట్ చేయాలనుకున్నప్పుడు వీలైనంత త్వరగా ఆ పని చేసేయాలి. చావా టీమ్ ఈ నూత్రం మర్చిపోయింది. కేవలం హిందీ వెర్షన్ ని విడుదల చేసి ఇతర భాషల నుంచి డబ్బింగ్ కోసం వస్తున్న డిమాండ్ చూసి ఏం చేయాలో అర్థం కాక తల పట్టుకుంటోంది. నిజానికి ఇలా జరగడానికి కారణం లేకపోలేదు. శంభాజీ మహారాజ్ మరణా వీరుడు. ఉత్తరాది రాష్ట్రాలు తప్ప బయట వాళ్ళు దీన్ని అంతగా రిసీవ్ చేసుకోలేమననే అనుమానంతో వెనుకడుగు వేశారు. తేడా కొడితే పబ్లిసిటీ ఖర్చులు కూడా రావని వాళ్లకు తెలుసు. దాంతో ఎందుకొచ్చిన రిస్క్ లెమ్మని చావా అనువాదం చేయకుండా వదిలేశారు. నిజంగా తెలుగులో డబ్ చేసి ఉంటే బ్రహ్మాండమైన ఆదరణ దక్కేదా అంటే ఖచ్చితంగా ఔసన్ చెప్పలేం. ఎందుకంటే గతంలో జోడా అక్బర్, బాజీరావు మస్తాన్ లాంటివి హిందీలో తప్ప మిగిలిన భాషల్లో అద్భుతాలు చేయలేదు. తానాజీ ఒరిజినల్ కే పరిమితమయ్యింది. ఇవే కాదు చావా నిర్మాణ సంస్థ మాడక్ నిర్మించిన గత చిత్రం స్త్రీ 2 సైతం డబ్బింగ్ కి నోచుకోలేదు. వందల కోట్లు వసూలు చేస్తున్న టైంలోనూ నిర్ణయం మార్చుకోలేదు. సో ఇప్పటికిప్పుడు చావాని డబ్బింగ్ చేసి వదిలితే స్పందన దక్కడం అనుమానమే. ఇక్కడింకో రిస్కుంది. ఇటీవలే గేమ్ ఛేంజర్, సై ఫోర్స్ లాంటి ప్యాన్ ఇండియా సినిమాలను వేధించిన హెచ్చి పైరసీ చావాకు మొదటి రోజే అంటుకుంది. ఆన్ లైన్ డొంగతనంగా చూసిన వాళ్ళు తక్కువేం లేరు.



సమాజంలో దురాగతాలపై ఎక్కువెట్టిన అస్తం

'కలర్ ఫోటో', 'బెదురులంక 2012' చిత్రాలను నిర్మించి హిట్స్ అందుకున్న లాక్ష్మి ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ సంస్థ రూపొందిస్తోన్న తాజా చిత్రం 'దండోరా' మురళీకాంత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమా నుంచి మేకర్స్ ఫస్ట్ లీట్ పేరుతో వీడియో గ్రింప్స్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. అగ్ర వర్గాలకు చెందిన అమ్మాయిల ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న అగ్ర వర్గాలకు ఎదురు తిరిగినా ఎలాంటి దౌర్జన్యకాండ జరుగుతున్నాయనే అంశాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని దండోరా సినిమాను తెరకెక్కించారు. టెక్నాలజీ పరంగా ఎన్నో మలుపులు తీసుకుని ముందుకెళ్తున్న నేటి సమాజంలో ఇప్పటికీ ఇలాంటి దురాగతాలు జరుగుతున్నాయా? అని ఫస్ట్ లీట్ వీడియో చూస్తే తెలుస్తోంది. తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంలో పురాతన ఆచారాలు, సాంప్రదాయాలను అవిష్కరిస్తూనే వ్యంగ్యం, చక్కటి హాస్యం, హృదయాన్ని హత్తుకునే భావోద్వేగాల కలయికగా ఈ సినిమాను అవిష్కరిస్తున్నారు. విలక్షణ సటుడు శివాజీతో పాటు నవదీప్, నందు, రవికృష్ణ, మనీశ్ చిక్కాల్, అనూప తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



ప్రభాస్ 'స్పిరిట్' కోసం సర్వం సిద్ధం!

ప్రస్తుతం ది రాజా సాబ్, ఫోజీ ఒకేసారి సెట్ల మీద పెట్టిన ప్రభాస్ ఎప్పుడప్పుడు స్పిరిట్ మొదలుపెడతాడని అభిమానులు వేయి కళ్ళతో ఎదురు చూస్తున్నారు. బాహుబలి స్టార్, యానిమల్ డైరెక్టర్ కాంట్ అంటే ప్యాన్ ఇండియా స్టాయిల్ మోత మోగడం ఖాయం. అసలు మాటింగ్ ప్రారంభం కాకముందే దీనికి ఓ స్టాయిల్ బిజినెస్ ఎంక్వయిరీలు వస్తున్నాయంటే క్రిజ్ ఎంత ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సందీప్ రెడ్డి వంగా అలాంటి స్క్రిప్ట్ లాక్ చేశారు. ప్రభాస్ లక్ కు సంబంధించి స్టైలులు రెడీ అయ్యాయి. డార్లింగ్ శ్రీ అవ్వగానే ఫోటో షూట్ చేసి వాటితోనే అనాన్స్ మెంట్ ఇవ్వాలనే ప్లాన్ ఉందట. తాజాగా వినిపిస్తున్న అప్డేట్ ప్రకారం స్పిరిట్ చిత్రీకరణ మే నుంచి మొదలవ్వచ్చు. కీలక ఆర్టిస్టుల డేట్లు దొరకని కారణంగా షెడ్యూలింగ్ చేయడం సందీప్ వంగాకు కష్టంగా మారినట్లు తెలుస్తుంది. ప్రస్తుతం ఆ సమస్య పరిష్కారం అయినట్లు చెబుతున్నారు.