

Grads Universe
www.gradsuniverse.com

+91 63017 26400

FREE IELTS Coaching

• Application Fee Waiver
• No GRE/GMAT Required
• Free Counselling

Off: RTC X Roads, Hyderabad

STUDY IN TOP GLOBAL DESTINATIONS

పోలింగ్ కు అన్ని ఏర్పాట్లు

• 890 గ్రామాల్లో ఏకగ్రీవం • రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణికుముదని

పుదయం, హైదరాబాద్ :

పంచాయతీ ఎన్నికలకు సంబంధించి గురువారం జరిగే పోలింగ్ కు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణికుముదని తెలిపారు. మీడియాతో ఆమె మాట్లాడుతూ.. బండ్ బస్సు, శాంతిభద్రతల అంశాన్ని పోలీసులు పరిశీలిస్తున్నారని చెప్పారు. పోలింగ్ పూర్తికాగానే కౌంటింగ్ జరుగుతుందన్నారు. తొలి విడతలో 395, రెండో విడతలో 495 గ్రామాల్లో ఎన్నికలు ఏకగ్రీవమయ్యాయని చెప్పారు.

నెలాఖరులోగా కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పదవులు

టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ గౌడ్

పుదయం, హైదరాబాద్ :

నెలాఖరులోగా కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పదవులు భర్తీ చేస్తామని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. బుధవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గౌబల్ సమితి విజయ వంతెనపై చెప్పారు. ఈ సమితి పై

యూసుఫ్ గూడ స్టేడియంలో కవిత

హైదరాబాద్ యూసుఫ్ గూడలోని కోట్ల విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి ఇండోర్ స్టేడియాన్ని తెలంగాణ జాగ్రత్త అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత బుధవారం సందర్శించారు. ఆ స్టేడియంలో జరుగుతున్న ఎన్టీఆర్ ఇంటర్ సర్కిల్ కబడ్డీ పోటీల్లో పాల్గొంటున్న స్టేయర్లతో ఆమె మున్వహించారు. అక్కడే వసతులను పరిశీలించారు.

- పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో

రూ.వెయ్యి కోట్లతో

ఓయూను అభివృద్ధి చేస్తా

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ తెలంగాణకు గుండెకాయలాంటిది

గుండెల నిండా అభిమానం నింపుకొని ఓయూకు వచ్చా..

పుదయం, హైదరాబాద్ ప్రతినధి

తెలంగాణకే తలమానికమైన ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయాన్ని రూ.వెయ్యి కోట్లతో అభివృద్ధి చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి హామీనిచ్చారు. ఆ యూనివర్సిటీ తెలంగాణకు గుండెకాయలాంటిదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. గత పదేండ్లలో రాష్ట్రానికి అనేక చీడపీడలు పట్టాయని, వాటిని ఎలా పదిలించాలో తనకు తెలుసునని అన్నారు. బుధవారం హైదరాబాద్ లోని ఉస్మానియా యూనివర్సిటీని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సందర్శించారు. మంత్రులు పోస్టు ప్రభాకర్, అడ్డూరి లక్ష్మణ్, ప్రభుత్వ సలహాదారులు కె. కేశవదాసు, వేం సరేందర్ రెడ్డి, జి. చిన్నారెడ్డి, మాజీ ఎంపీ పి. హనుమంత రావు, ప్రొఫెసర్ కోదండరామ్, ఉస్మానియా వీసీ కుమార్, ప్రొఫెసర్ కాశీం, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, వీసీ కమిషన్, ఎడ్యుకేషన్ కమిషన్ సభ్యులు, ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా అక్కడి ఆర్ట్స్ కాలేజీ వద్ద నుంచి విద్యార్థులనుద్దేశించి ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగించారు. విద్యార్థులు రాజకీయ పార్టీల ఉచ్చులో పడ్డారని సీఎం సూచించారు. అయితే యూనివర్సిటీల నుంచి నాయకులై రాష్ట్రాన్ని పరిపాలించాలని ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో స్వరాష్ట్ర ఆకాంక్షను బలంగా వినిపించిన గడ్డ ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ అని గుర్తు చేశారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీకి వెళ్తున్నానని అంటే ఎందుకంటే ధైర్యం చేస్తున్నామని నన్ను కొంతమంది నన్ను అడిగారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీకి రావాలంటే కావాల్సింది ధైర్యం కాదు.. అభిమానం. గుండెల నిండా అభిమానాన్ని నింపుకుని యూనివర్సిటీకి ...

మిగతా 12లో...

స్టార్లవలకు కేంద్రంగా హైదరాబాద్

• తెలంగాణ భవిష్యత్ కోసం విజన్ ఆవిష్కరించాం

• టీ హబ్ లో గూగుల్ స్టార్టప్ ప్రారంభం

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

ఆధునిక పరికరాలు.. వైమానిక అంశాలు

• గ్లోబల్ సమిట్ ను సందర్శించిన 3 వేల మంది విద్యార్థులు

• ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సీసీ నటుడు డి.రాస

పుదయం, హైదరాబాద్ ప్రతినధి :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమిట్ లో విద్యార్థులు చేసిన వివిధ ప్రభుత్వ స్థాభు, కార్పొరేట్ కంపెనీల స్థాభును బుధవారం పెద్ద ఎత్తున విద్యార్థిని, విద్యార్థులు సందర్శించారు. ఈనెల 8 ,9 తేదీలలో నిర్వహించిన గ్లోబల్ సమిట్ లో విద్యార్థులు చేసిన స్థాభులో తమ ప్రాధిక్యాలను ప్రయోజనం సంతృప్తి పడర్పించారు. నేడు ప్రధానంగా నగరంకోపాలు వివిధ జిల్లాల నుండి ప్రత్యేకంగా వచ్చిన ప్రభుత్వ సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలలు, డిగ్రీ కళాశాలలు, ఎస్.ఎస్.ఎస్ విద్యార్థులను ఎంతగానో ఆకట్టు కున్నాయి. ప్రాధానంగా ఏరోస్పేస్, మూసీ రిసర్చ్ డెవలప్మెంట్, హ్యూమన్ కాస్ట్, టూరిజం, ఎడ్యుకేషన్, కరెంసగర్ ఇక్వైట్, ఫిలిగ్రి, చేర్యాల పెయింటింగ్స్, సైబర్ థ్రెమ్ చెదనలో ఉపయోగించే...

మిగతా 12లో...

పుదయం, హైదరాబాద్ ప్రతినధి :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమిట్ లో విద్యార్థులు చేసిన వివిధ ప్రభుత్వ స్థాభు, కార్పొరేట్ కంపెనీల స్థాభును బుధవారం పెద్ద ఎత్తున విద్యార్థిని, విద్యార్థులు సందర్శించారు. ఈనెల 8 ,9 తేదీలలో నిర్వహించిన గ్లోబల్ సమిట్ లో విద్యార్థులు చేసిన స్థాభులో తమ ప్రాధిక్యాలను ప్రయోజనం సంతృప్తి పడర్పించారు. నేడు ప్రధానంగా నగరంకోపాలు వివిధ జిల్లాల నుండి ప్రత్యేకంగా వచ్చిన ప్రభుత్వ సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలలు, డిగ్రీ కళాశాలలు, ఎస్.ఎస్.ఎస్ విద్యార్థులను ఎంతగానో ఆకట్టు కున్నాయి. ప్రాధానంగా ఏరోస్పేస్, మూసీ రిసర్చ్ డెవలప్మెంట్, హ్యూమన్ కాస్ట్, టూరిజం, ఎడ్యుకేషన్, కరెంసగర్ ఇక్వైట్, ఫిలిగ్రి, చేర్యాల పెయింటింగ్స్, సైబర్ థ్రెమ్ చెదనలో ఉపయోగించే...

మిగతా 12లో...

క్రికెట్ బ్యాట్ తో కొట్టి.. బీటెక్ విద్యార్థి దారుణ హత్య.. ప్రేమ వ్యవహారమే కారణమా?

పుదయం, అమీన్ పూర్ :

సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్ పూర్ లో బీటెక్ విద్యార్థిపై దాడి చేసి హతమార్చిన ఘటన కలకలం రేపింది. బీటెక్ విద్యార్థి తో శ్రీశ్రీ సాయి అమీన్ పూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఓ యువతిని ప్రేమిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో యువతి తరపు బంధువులు మంగళవారం హాస్టల్ నుంచి శ్రీశ్రీ సాయిని ఇంటికి తీసుకెళ్లారు. ప్రేమ వ్యవహారంపై ప్రశ్నించి.. దాడి చేశారు. అనంతరం తీవ్ర గాయాలతో ఉన్న

యువకుడిని నిజాంపేట లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. అప్పటికే శ్రీశ్రీ సాయి మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ప్రవీణురించారు. ప్రేమ వ్యవహారంపై ప్రశ్నించగా.. విదాదిగా ఆమెను కలవలేదని ఎదురు తిరగడంతో క్రికెట్ బ్యాట్ తో కొట్టామని, అపనృతక న్నితికి చేరుకున్న అతడిని అసుపత్రికి తరలించామని యువతి కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి అన్ని కోణాల్లో విచారణ జరుపుతున్నామని ఎస్పీ చెప్పారు. విజయారావు తెలిపారు.

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ తెలంగాణకు గుండెకాయలాంటిది

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు

ఓయూకు రూ.వెయ్యి కోట్లు, ఉత్తరువులు జారీ

పోరాడి సాధించిన రాష్ట్రంలో ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేరాయా?

పేదంటి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలి

ఉత్త మాటలు చెప్పను.. చీడ పడితే ఏ మందు కొట్టాలో తెలుసు

ఆటో కార్మికులను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ వారికి బాకీ ఉన్న రూ.1,560 కోట్లను తక్షణమే చెల్లించాలి

• ఆటో డ్రైవర్ల సంక్షేమానికి పోరాటం తప్పదు

• బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పైర్

పుదయం, సిరిసిల్లా :

సిరిసిల్లా లోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో బుధవారం నిర్వహించిన ఆటో డ్రైవర్ల ఆత్మీయ భరోసా కార్యక్రమంలో భాగంగా, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.. ఆటో డ్రైవర్లకు ఇన్సూరెన్స్ (ప్రమాద బీమా) బాండ్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లాలోని ఆటో డ్రైవర్లు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కార్మికులను మోసం చేసిందని, ఆటో డ్రైవర్లకు పెండింగ్ లో ఉన్న రూ. 1,560 కోట్ల బాకీని తక్షణమే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆటో

డ్రైవర్ల సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయకుంటే హైదరాబాద్ లో మహా ధర్నాకు దిగుతామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఆటో అన్యతో బీఆర్ఎస్ కు ఉన్న అనుబంధం కొత్తది కాదని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమ కార్మికులను మోసం చేసిందని, ఆటో డ్రైవర్ల గురించి ప్రజలకు తెలియించి అమరణ దీక్ష చేసినట్లు, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కదిలిన సబ్బంద వర్షాల్లో, ఆటో

పార్టీ అభివృద్ధికి తెలంగాణ రైజింగ్ దృక్పథం కీలకం

ఇ పెమా అధ్యక్షుడు ఉదయ్ సింగ్ బయ్యాస్

12 లో

R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.

TONER FREE

• Colour Copiers • B/W Digital Copiers
• Sales & Service • Rentals
• Consumables • Spares

#2-1-390/B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44
Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com

రాణిగంజ్ డిపోలో 65 నూతన ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు

• బస్సులను నిర్వహించనున్న ఈవీ ట్రాన్స్

• డీజీఎస్ఆర్ లోని 500 బస్సుల ప్రాజెక్ట్ లో మరో ముందడుగు

• బస్సులను డెండా ఊపి ప్రారంభించిన రవాణా శాఖా మంత్రి పొన్నం

పుదయం, హైదరాబాద్ ప్రతినధి :

పర్యావరణ హిత మెలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు 65 బుధవారం హైదరాబాద్ రోడ్డు ఎక్కాయి. ఈవీ (డీజీఎస్ఆర్) భాగస్వామ్యంతో 65 కొత్త ట్రాన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ నిర్వహణలో నడిచే ఈ బస్సులను రాణిగంజ్ డిపో లో రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత రాణిగంజ్ డిపో సేవలను హైదరాబాద్ నగరానికి అందించాలనే లక్ష్యంతో చేపట్టిన డీజీఎస్ఆర్ లోని 500లో - ఛార్జ్ సీట్ ఈ-బస్ ప్రాజెక్ట్ లో ఈ బస్సులను డైరెక్టర్ వై.నాగిరెడ్డి, హైదరాబాద్ మేయర్ గద్దూరి విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ మేయర్ మోతీ శ్రీలత, ఈవీ ట్రాన్స్ సీఈఓ సందీప్ రైజాద , సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ శిల్పవల్లి, నార్త్ జోన్ ట్రాఫిక్ డీసీపీ రాహుల్ హెగ్డే, ఆర్టీసీ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ పీవీ మునిశేఖర్, సిహెచ్ వెంకట్రావు, ఎం రాజశేఖర్, కార్పొరేషన్ సుప్రీం కమిషనరు

పుదయం, హైదరాబాద్ ప్రతినధి :

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ స్టేట్ రోడ్ ట్రాన్స్పోర్ట్ కార్పొరేషన్ (డీజీఎస్ఆర్) భాగస్వామ్యంతో 65 కొత్త ట్రాన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ నిర్వహణలో నడిచే ఈ బస్సులను రాణిగంజ్ డిపో లో రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత రాణిగంజ్ డిపో సేవలను హైదరాబాద్ నగరానికి అందించాలనే లక్ష్యంతో చేపట్టిన డీజీఎస్ఆర్ లోని 500లో - ఛార్జ్ సీట్ ఈ-బస్ ప్రాజెక్ట్ లో ఈ బస్సులను డైరెక్టర్ వై.నాగిరెడ్డి, హైదరాబాద్ మేయర్ గద్దూరి విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ మేయర్ మోతీ శ్రీలత, ఈవీ ట్రాన్స్ సీఈఓ సందీప్ రైజాద , సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ శిల్పవల్లి, నార్త్ జోన్ ట్రాఫిక్ డీసీపీ రాహుల్ హెగ్డే, ఆర్టీసీ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ పీవీ మునిశేఖర్, సిహెచ్ వెంకట్రావు, ఎం రాజశేఖర్, కార్పొరేషన్ సుప్రీం కమిషనరు

మిగతా 12లో...

పుదయం
సంపాదకీయం

రష్యా అధినేత వుతినీ ఢిల్లీ సందర్శించారు" అని ఇది చారిత్రక సాక్షాత్ అని జన్మలు చదువుకుంటున్న ప్రభుత్వం, విశ్వసనీయతల వాసయోగ్యం కాని నగరం ఏదైనా ఉండాలి అని ఢిల్లీ అని చారిత్రక సాక్షాత్ దగ్గర నుంచి చాలాజీవితీ ఒక సమాధానం చెబుతున్నారు. ఢిల్లీ, శనివారం నాడు మరోసారి విషజ్వల వాయువు పొగలిమి, ముగ్ధులను చంపింది. నగరంలో వాయు ప్రమాదం 330 వందల మందిని చంపింది. ఇది 'చాలా చెడు' విషాగమం ఉంటుందని

నూచినుండి. ఇది 24 గంటల సగటు ఎక్కువ గా సమాధయింది. ఢిల్లీ సగంరోజు 40 వారు కనుమ కేంద్రాల్లో 31 కేంద్రాల 'చాలా పెద్ద' స్థాయిలో సమాధయ్యాయి. నీలినిబి సమీర వర్మ ప్రకారం నెహ్రూవారికి ఆతి పెద్ద ఎక్కువ నీలినిబి 369గా సమాధచేసింది. శరవారం ఉదయం ఢిల్లీవాసులు మరోసారి గాలి కలలో చూపుమైన వారు దుమ్మరాశిని తట్టుకున్నారు. ఉదయం 9 గంటలకు ఎక్కువ 335కి పైగా మృత్యు. మొత్తం 36 గమనిత కేంద్రాల 'చాలా పెద్ద' స్థాయిలో ఉన్నాయి. ముంబై 387వరకు అత్యంత హాసితమైన గాలి నాణ్యతను సాధించి చేసింది. వారు నాణ్యతను ప్రధానం చదునగా చాలా రోజులు దీర్ఘంగా తయరైంది. నీలినిబి ప్రకారం, 0-50 ఎక్కువమంచిగా, 51-100 సంతృప్తికరమైనగా, 101-200 మోహరించేగా, 201-300 మోహరి, 301-400 వారు చెడగా, 401-500 తీవ్రమైనగా పరిగెరిగిపోయింది. శరవారం రాత్రి, ఢిల్లీ వారు నాణ్యత 330 వద్ద సమాధైంది. ఇది ఢిల్లీ గిరిరిం తీవ్రమైన కాలుష్యాన్ని సూచిస్తుంది. వారు నాణ్యత దిగజారడానికి అనేక కారణాల ఉన్నాయని సమాధించింది. ఢిల్లీ వారు నాణ్యత నిర్వహణ నియంత్రక నియంత్ర వ్యవస్థ ప్రకారం

కాలుష్య నిలయం న్యూఢిల్లీ

[illegible]

సమాచారం ప్రకారం, డిజిటీల్డ్ ఉన్న శ్వాసకోశ సంబంధిత కేసులు 2022లో 67,054, 2023లో 69,293, 2024లో 68,411 గా సమాదం అయ్యాయి. 2025 నవంబర్ నాటికి లక్ష దానినట్లు పెంచుకోవడా గణాంకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. డిజిటీల్డ్ వ్యవస్థ వాతావరణం డిజిల్డ్ మరింత ఇబ్బందులతోనే ఉంది. పరిసర వాతావరణం కూడా డిజిల్డ్ బాధిస్తోంది.

శుభకారం ఉదయం డిజిల్డ్ వాతావరణ శాఖ ప్రకారం, డిజిల్డ్ సూత్రం సమవ్యూహం వల్ల మరింత ఉదయం వచ్చని ఉదయం గమనించింది. బుధవారం 5.6 డిజిల్డ్ సెల్సియస్ (3.9 డిజిల్డ్ సాధారణం కంటే తక్కువ) సమాధైంది. వాతావరణం కారణంగా డిజిల్డ్ వాయు న్యూత్రం మరింత దిగజారిపోయింది. శనివారానికి వాయు న్యూత్రం ఇంకా ఉంది. ప్రభుత్వాల అవసరం వల్ల పౌరశాపిక

సాంకేతిక విధానాలు ప్రకృతి విధ్వంసానికి కారణాలు అవుతున్నాయి.

అక్కిజిని, నైట్స్ జన్, కార్వన్ దయార్కైడ్, ఆర్.ఎన్. నీటి అపరి సము
తుల్యంగా ఉండేవే వ్యవస్థాపి, వ్యవసాయానికి, మానవత్వి అభివృ
ద్ధి కోర్ దీక్ష దయరుతుంది. వాయు కాలుష్యం తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాద
కావడానుకుండా వాయు 2.5, ఏపిఎం 0.5 వంటి చక్కటి
రేణువులు హానికరమైన పదార్థాలను కలిగి ఉంది. ఎనిలు, రిస్పిడెర్
టెట్టర్ విపరీతంగా ఉపదంపన క్రోలోఫ్లోర్ కార్వన్, డ్రావకాలను
అధిగ్రహించేటట్లు ఉంటుందనే వాయువుల ద్వారా ఓక్సిజన్ పారసు
నాశనం చేసి వాతావరణంలో కార్వన్ దయార్కైడ్ వాయువు
సాంద్రత పెరగడం వల్ల గ్లోబల్ వార్మింగ్ వాతావరణంలో మార్పు
వచ్చి విద్యుత్ సమస్యగా, దుష్ప్రభు అకర్మ్యవ్యవస్థలు. డిల్లీని
పాలెయిన్సు ప్రభుత్వాల కాలమ్ల సమస్యను పరిష్కరించడానికి
తక్షణ చర్యలు చూపాలిన్న అవసరం ఉంది. దీనితో పాటు
ప్రభుత్వాలను, పరిశ్రమలు, మీడియా, ప్రజల సహకారం అవసరం.

బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి ప్రణబ్ ముఖర్జీ



నీయన్ నాయకుడు, భారత మాజీ రాష్ట్రపతి, పూర్వము ప్రజాశాఖి ప్రణబ్ కుమార్ ముఖర్జీ వ్యక్తిత్వం సృష్టతయే భారతావనిలో రంగరిన మధ్య. రాజకీయ కురుహృద్దైన ప్రణబ్ భారత దేశానికి 2012 నుండి 2017 వరకు 13వ రాష్ట్రపతిగా బాధ్యతలను నిర్వహించాడు. తన ఆరు దశాబ్దాల రాజకీయ విశిష్టతలో అయిన భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకునిగా ఉన్నాడు. కేంద్రప్రభుత్వంలో అనేక మంత్రిత్వ పదవులను నిర్వహించాడు. మేధావుగా, సంక్షోభ పరిష్కర్తగా అయినతయూ సాటి రాని రాజకీయ మజ్జలాల యుగమునందు. ప్రణబ్ ముఖర్జీ డిసెంబరు 1, 1935న పశ్చిమ బెంగాల్ లోని బిర్లూష్ మిర్జా మిరాల గ్రామంలో బెంగాలీ కులిన వాంజాణుల కుటుంబంలో జన్మించాడు. అయినందు కనుపద కిరీతం ముఖర్జీ భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో క్రియాశీల నేట్వుడు. అయినందు 1952 నుండి 1964 వరకు పశ్చిమ బెంగాల్ లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్ లో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ తరపున సభ్యునిగా, ఎఱసిసి సభ్యునిగా ఉన్నాడు. తత రాజ్యలక్ష్య ముఖర్జీ పశ్చిమ బెంగాల్ కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయా్ కి అనుబంధంగా ఎన్.సీ.సి (బిర్లూష్) లోని సూరి విద్యాసాగర్ కళాశాలలో, డిసెంబరు తరువాత రాజనీతి శాస్త్రం, నిర్ణయ తీర్ణతలో ఎం.ఎ. చేసాడు. కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయం నుండి ఎల్.ఎల్.బి డిగ్రీని 1964లో కలకత్తా లోని బిర్లూష్ కౌన్సిల్ లో జనరల్ (తమిళ, బెంగాలీ) రాజ్యాలయంలో అప్రెన్ డిజిజనల్ క్లర్క్ (ఎం.డి.సి) ఉద్యోగంలో చేరాడు. తరువాత ద్వాసంపద కళాశాలలో రాజనీతి శాస్త్రం లోడించే అధ్యాపకునిగా విధులను నిర్వహించాడు. రాజకీయాలలోనికి రాక పూర్వం దక్ష మత్రికకు జర్నలిస్టుగా ఉండేవాడు. 1969లో విద్యాధ్యక్ష ఉప ఎన్నికకు సంబంధించిన రాజకీయ ప్రచారంలో భాగంగా ప్రజాతలం అభ్యర్థి ఏ.కె.కృష్ణమేనన్ కు ప్రచారాధ్యక్షత చేపట్టడం ద్వారా అయిన రాజకీయ జీవితం ప్రారంభ మయింది. అతని ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ అతని అధిష్టమను గురించి భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ లోలో స్థానం కల్పించింది. ఆలా 1969 లో రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యాడు. అ తర్వాత 1975, 1981, 1993, 1999 లలోనూ రాజ్యసభకు ఎన్నికకతా వచ్చాడు. గాంధీ అనుబంధం విధేయునిగా తనకుతాను అభివృద్ధిపరచుకన్నాడు. 1973లో తొలిసారిగా ఇందిరా గాంధీ కేబినెట్ లో పరిశ్రమల శాఖపై శాఖకు కేంద్ర ఉప మంత్రిగా ప్రధాతల చేపట్టడం ద్వారా అయిన రాజకీయ జీవితం దాగూ ఎదిగింది. 1975-77లో వివాదాస్పద అంతర్యంత్యక్షతలను పరిశ్చిత్త వచ్చినపుడు కేబినెట్ లో క్రియాశీలంగా ఉన్నాడు. 1979లో రాజ్యసభలో అంగీకరించి డిప్యూటీ నాయకునిగా ఉన్నాడు. 1980లో సభానాయకుడిగా ఎన్నికై భాగ్యతల చేపట్టాడు.ప్రణబ్ ముఖర్జీ ఆగ్రహానికి కారణమైన మంత్రిగా పరిణేపించబడ్డాడు. అయిన ప్రధాన మంత్రి చేసిన మయంలో కేబినెట్ ను సమావేశాలలో నిర్వహత పరిణేపే స్థాయికి ఎదిగారు. 1978 నుండి 27 న కాంగ్రెస్ పార్టీ వర్గంగ్ కమిటీలో సభ్యునిగా ఉన్నాడు. అయిన అంపత్తరంలో ఇండ్రియా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షునిగా సెంట్రల్ పార్లమెంటరీ బోర్డులో కాంగ్రెసుని చేరాడు. 1978లో ఎఱసిసికి తొలిసారిగా అంపేసేసాడు. 1984, 1996, 1998 లోని భారత పార్లమెంటు ఎన్నికలలో ఎఱసిసి కాంగ్రెసు కమిటీకి చైర్మన్ గా నియమింపబడినా 1999లో తొలిసారి కమిటీకి చైర్మన్ గాధ్యతలను నిర్వహించాడు. 2001 నుండి 12 న అతను సెంట్రల్ ఎన్నికల కమిటీకి నియమింప బడ్డాడు. 1998 లో ఎఱసిసి జనరల్ సెక్రటరీగా నియమితుడయినాడు. 1997 లో ముఖర్జీ భారత పార్లమెంటరీ సమావేశం "అభ్యుత్తమ సాగేమిం" అంటున్న"గా" గుర్తింపబడినా నిర్వహించిన రాజకీయాలలో చేరదానికి అయిష్టంగా అంగీకరించిన తరువాత, ముఖర్జీ అసె నల సభాధ్యక్షులలో ఒకరిగా మారాడు. ఇందిరా గాంధీ ఏయే సమస్యను ఎలా పరిష్కరించేదో, ఏ సంక్షోభంలో ఎలా వ్యవహరించేదో, ప్రణబ్ సోనియతుక చెప్పాడు. ఆలా సోనియాకు మొట్టమొదటి రాజకీయ అనుభవం వ్యవహరించాడు. అదే సోనియాకు పార్టీకి, సోనియాకు విధేయంగా ఉంటూ వచ్చాడు. కాంగ్రెస్ సీనియర్

[illegible]

రోమ కష్టయ్య సంగన భట్ల,

ఎన్నికల తీరు మారితేనే కల నెరవేరేది!



పూర్వం మాత్రమే వస్తుంది. నేడు ఆ సమరాజ్యం విలువ ఎంతో తక్కువైపోయింది. రాజ్యం చేజిక్కివచ్చిందేమోనో కోసం సైనికులు, అధికారుల దుస్వయ్యోగంవైనా నిర్లక్ష్యపడడమే ఉంది. పూర్వపు, పునర్వ్యవస్థలు, విజృంభణకు ప్రైవేటులు, పావులు, జిత్తులు, అభివృద్ధి, రాజకీయాల అవకాశ సృష్టణాన్ని మార్చేశారు. ఎవరు ఏ పార్టీలో ఉంటారో.. ఎప్పుడు వచ్చువారుతారో. అధికారదాహం కోసం ఏమే చేయదానికి అయినా ఎలా నిర్లక్ష్యపడ్డారో గురించి అర్థం కానీ స్థితి ఉన్నది. ఈనాటి రాజకీయ చర్యలలో తమ స్వార్థం, రాజకీయ దాహం తప్ప ప్రజల కోరికలు లేదన. కుట్రలు, కుట్రకుత్రాలు, స్వాధీన, స్వాధీనమేరాజులలో కానీ మంచికి మానవత్వానికి, నీతికి, నిజాయితీకి అవకాశం లేదు అన్నట్లుగా ఉంది. నేటి రాజకీయ చర్యలనుకుట్రలను గమనిస్తే, సామాన్య డిడి రాజకీయంలో స్థానం లేదని, భవిష్యత్తులో కూడా రాదని స్పష్టంగా కనబడుతున్నది. ఎన్నికల్లో బేరీజీ లేని బెబబిలేషం ఏం చేస్తాం..? ఎలా చేస్తాం..? అని అడిగి వద్దతులు పోయి నీ వద్ద పోయినా..? ఎంత జిక్కు..? ఎంత వద్ద పోయినా..? ఎంత జిక్కు..? అని బహిరంగంగా మాట్లాడే దుస్థితికి వచ్చింది. అభివృద్ధికి సామాన్య డిడి వ్యక్తుల విధానమనైన ప్రపంచ నీతిని విధానం, నిజాయితీ, నిబద్ధతను వరిగజనలేక తీసుకోకుండా అభ్యర్థనకు కుల, ధన, బాల, బంగారాల బేరీజు చేసుకోవడం ప్రజాభిప్రాయానికి విరుద్ధంగా చేపడే నీతిని ఉన్నది. అభ్యర్థనలను ఎంచుకోనే దుగ్గర కూడా కాకొద్దమంది వ్యక్తులే కూర్చోని శాశ్వతమైన అభ్యర్థనల భవిష్యత్తుని ఖరారు చేసే సాధనకన్న తక్కువైనది నీతియంగా మారింది. విపరీతికి

విలువలతో బంజరాలైన విద్యాసంతులు సైన్యంతలు, ఎడెంబాదు ఏమీ లేక పనికిరాని పాత్రే వారికి కట్టే తిరుమయ్య వరదానికి వచ్చింది. ఇవన్నీ కూడా సమాజ అభివృద్ధికి పూర్వగమనం కాదు తిరుగమనమే. మనదేశంలో రాజకీయ వ్యవస్థ పెట్టబడనిది వ్యవస్థాగతాపాతంలే చెందుతుంది. ఎలక్షన్ అంటేనే కలికత్తె వ్యవస్థగా ఎంత పెట్టాలి..? గెలిచిన తర్వాత తిరిగి ఎంత రాజకీయి..? అని నీతిమంతుల మేనసేనలు గంంగోత్రీ దిగి వచ్చి నీతిమంతుల వచ్చాయి. సేన చేసేందుకు వారు నీతిమంతులచేందే తో రాజకీయం నాడుకుంటున్నారా. రాజకీయం పట్టి, గుణగణాలు, వయస్సు తదితర రాజ్యాంగ నియమాలకు అనుగుణంగానే హక్కులు పోయి వచ్చే ప్రధాన హక్కుగా నేడు మంచింది. ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలంటే దబ్బే ఉండాలి, డబ్బు ఉన్నట్లే ఉండాలి అనేది వర్తమానం వచ్చాయి. డబ్బు మేలుగా రాజకీయాల తిరుగుతున్నాయి.

ఇవన్నీ చూస్తుంటే సామాన్యులకు రాజకీయం స్థానం లేదని, భవిష్యత్తులో కూడా రాజకీయ అక్షరం నశ్యం. పోటీల లాంటి మానసియులు జరుగుతున్న తీరును గమనించే ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థి ఏ పార్టీ వాడినా ఉండాలి. ఏ పార్టీ వాడినా, ఎన్నికలలో ఏం చేస్తాడో కూడా ఇప్పటివరకు ఏం చేశాడో చూడు, పెట్టిన టోపిని చూడు.. ఎట్టే టోపిని చూడు అంటూ చైతన్యం చేశాడు. అయినా ప్రజలు చైతన్యం కాదేం.. ప్రజల్ని విభజించి వారి మనం శక్తికి వంపి తమ అనుచరులకు అనుచుకున్నారు. కాబట్టి పార్టీల జడవలే తప్ప వాటికి మరేకతలే ఉండవు కాదు.

ఉన్నా.. కాశ్యాకీ కట్టే అలా ముందుకు మనీ నాలో చూస్తున్న దృష్టి తంగా, విశేషానివృత్తి క్షమాపణ వరదానికి ప్రజలు కూడా ఓటును వేసే అవకాశం కల్గింది. త్వరమైన మార్పులు ఎవరూ చేయలేక పక్షాంతి ప్రజలకు కత్తిరి ఇంటిని ఆయుధంగా ఇంటి లవలతో లేక ఓడిపోయింది అంతా కాశ్యాకీ అలా వేసే అవకాశం లేక సందేహం సాధించిన అనంతరం అనుచరలను వివరించా త్వర రాజ్యాంగం వేసి ఏ పట్టణానికూ కూడా ఇంకా అవశ్యకతను ప్రజలు ప్రభుత్వం వరదానికి సన్నంలు, అధికారాలు ఉన్నాయి తెలుసు. పోటీలలో చైతన్యం తెలుసుంటే మానీ అధికార యంత్రాంగంలో ప్రజలకు ఓటు అవకాశం ఉంటుంది. ఓటు వేసే అవకాశం వ్యవస్థలో కానీ, వ్యవస్థలో కానీ మార్పు చూపాలి. రాజకీయ కాలం సమాజం కాబట్టి ఓటు వేసే మార్గంగా మార్పు జరిగాలి. నాయకుల శక్తిమైనప్పుడు అనుచరుల బాధపడే కంటే ఎక్కువ

**సంస్కరణలకు ఆద్యుడు
సుబ్రహ్మణ్య భారతి**

కవిత్వంలో ప్రగతి తీలమైన, సంస్కరణాత్మక మైన ఆదర్శాన్ని వ్యక్తీకరించిన కవి సుబ్రహ్మణ్య భారతి. ఆధునిక మహాకవి సాహిత్యంలో ఆయనను తీవ్రపర్యవసానిగా భావిస్తారు. ప్రాచీన, సమకాలీన అంశాల మేలు కలయికగా నిలిచే కవిత్వ శైలి ఆయన సొంతం. ఆధునిక భాషలు బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించినా తన కుల గ్రంథపును విడిచి వేరైనా, జీవించే ప్రతి క్షణం సమానమనే భావించాడు. దీన్ని చూపించేందుకు ఒక యువ దళితునికి ఉపనామం చేసి బ్రాహ్మణుని చేశారు. అప్పట్లో తరాజిత తరాల వారి మనస్సులో పెద్దలు విభజన బీజాలు నాటాన్ని వెక్కిరించారు. వేదాలు, గీతను విడిచివేయడం తమ సుంతం అతీతనలు దానిలో చేర్చే వాడవ్వాలని చేయడాన్ని బహిరంగంగా ఖండించారు. దళితులను హిందూ ప్రధాన ప్రపంచంలో తీసుకు రావడానికి ఆయన గట్టిగా మద్దతిచ్చారు. తమిళనాట సుబ్రహ్మణ్య భారతి భావాత్మక విప్లవాన్ని సాధించారు. ఆధునిక తమిళ సాహిత్యంలో ఆయన అతీతన, ఉపహా, పద్ధతిలోని పలుతప్పు కొత్తపద్ధతిని కొక్కాయి. వేదాధివితతలు...భారత జాతీయ గీతాలు, ప్రణయ గీతాలు, బాలల కవితతలు, ప్రకృతి గీతాలు, తమిళ భాష కవితాశాస్త్రాన్ని ఉగ్గడించే కవితలు, భారత స్వాతంత్ర్యోద్యోగం ప్రముఖులైన లిలిలి, గాంధీ, లజపత్ సేఖ్ వంటివారిని ప్రస్తుతించే కవితలు అతని విస్తారమైన, విభిన్నమైన అంశాలను స్వీకరించి అద్భుతమైన సుతీరిత రాశారు. శక్తి, కాళి, వివాద మండు, సుబ్రహ్మణ్యుడు, బేబీడు, కృష్ణమయ వంటివారిని కాక ఇతర మతతీతలలో అల్లా, హిను వంటివారిని కూడా ప్రస్తుతించారు. జాతీయ, సంస్కరణ నాయకులైన అరవిందో, భాగంగారధర్ లిలిలి, నాయ్దు వివేకానంద వంటివారి ప్రసంగాలను ఆనవదించారు. చిన్నసాహిత్యం బ్రాహ్మణ భారతి (1882) నవంబరు 11-1921 సెప్టెంబరు 12) తమిళ రచయిత, కవి, పత్రికా సంపాదకుడు, తమిళ సాహిత్య సమయంయూడు, సంఘ సంస్కరణ. ఆధునిక తమిళ కవితాశాస్త్ర మార్పెట్టేగా, "మహాకవి భారతి"గానూ సుప్రసిద్ధుడు, తమిళ సాహిత్య ప్రముఖుడు అభిన్నవాక ప్రవక్తగా వేరించారు. ఆయన అసంఖ్యాక రచనలు భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ కాలంలో దేశతీత, జాతీయత వంటి భావాలను వెలుల సంతప్రధాన బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించినా దీన్ని చూపించేందుకు ఒక యువ దళితునికి ఉపనామం చేసి బ్రాహ్మణుని చేశారు. అప్పట్లో తరాజిత తరాల వారి మన

స్సులోకి పెద్దలు విభజన వెక్కిరించారు. వేదా మధ్య తమ సుంతం ఖండించారు. దళితుల ప్రపంచంలో తీసుకు రావడానికి ఆయన గట్టిగా మద్దతిచ్చారు. సుబ్రహ్మణ్య భారతి సాధించారు. గాంధీని విస్తారం సుబ్రహ్మణ్య విస్తారం 1882లో దిలించి గ్రామంలో జులై 1 ఎం.డి.టి. హి సానిక ఉన్నత పాఠశాల, యుక్త కవితలు సంచదం, 11వ నేయారు. విప్లవకవిత సరస్వతీ దేవి వేరిలి ఆ సమయంలోనే ఆ మైన పద్ధతి, కృషి (29 భారతీయ భావ నేయకవితలు. భావ హక్కుల గురించి, వా సాయిలో ఆయన పద్ధతి బద్ధత సమానం సకంగా, మేధావరం లుతుతుని భారతి మహాకుల భంగం కాసానలు, ఆ ఖండించారు. ఆయన ఆధునిక కాలానికి సులభం వేరిచేడు. తర వ్యవస్థకు కూడా రేరాధారు. కుటుంబంలో జన్మించి గుర్తింపు విడిచి పెట్టినా సమానమైన హమించేవివేకానంద యనం చేసి బ్రాహ్మణ వేరితన తరాల వా విభజన బీజాలు వేదాలును, గీతను బో అతీతనలు దానిలో చేయడాన్ని బహిరంగ తలను హిందూ ప్రధాన రావడానికి ఆయన తమిళనాట సుబ్రహ్మణ్య భారతి అంశాల్లో ఆయన

[illegible]

**పిల్లల జీవన ప్రమాణాల
పెంపుకు యునిసెఫ్ చేయూత**

అభివృద్ధి చెందుతున్నదశలలో విల్లలు, వారి తల్లుల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పడవడానికి ఈ సరైన కృషి చేయడమే అవ్వాలి. యునిస్కో ఏర్పాటు జరిగింది. ఇక్కో రాజ్య సమితి సంబంధిత అంతర్జాతీయ బాలల అత్యవసర నిధి లేదా అత్యవసర సమితి అంతర్జాతీయ బాలల అత్యవసర నిధి - యునిస్కో - 1946 డిసెంబరు 11న సంతృప్తి పొందింది. ప్రధాన కార్యాలయం న్యూయార్క్ నగరంలో ఉంది. మొదట దీనిని కార్యక్రమ సమితి అంతర్జాతీయ విల్లల అత్యవసర నిధి (యునిస్కో) అని పిలిచారు. ప్రస్తుతం దీని పేరులో "అంతర్జాతీయ", "అత్యవసర" అనే పదాలు తొలగించి ఇక్కో రాజ్య సమితి బాలల నిధి అని వ్యవహరిస్తున్నారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానంతరం 1946 నుండి 1950 వరకు, "అత్యవసర అవసరాల విధానం" అంటే అన్ని ఆహారం, దుస్తులు, ఆరోగ్య అవసరాలను, ముఖ్యంగా ఇబోపాలిలో యునిస్కో వ్యవస్థం దేశాలలో ఇది మిలియన్ల విల్లలకు వివిధ రకాల దుస్తులను పంపిణీ చేసింది. క్షయవ్యాధికి వ్యతిరేకంగా ఏమిది విలియన్లకు టీకాలు వేసింది, పాల ప్రాసెసింగ్, పంపిణీ సౌకర్యాలను షునర్వింగ్స్ నిలిపింది. ఇబోపాలి విలియన్ల మంది విల్లలకు రోజువారీ అనుబంధ భోజనాన్ని అందించింది. 1951-1960 మధ్య కాలంలో, యునిస్కో అత్యవసర అవసరాలను తీర్చడం కోసం సాగించింది. ఆదే సమయంలో దీర్ఘ కాల ప్రాధానికత విల్లల క్రమపాతం చేపట్టి నిర్వహించింది. విల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి, యునిస్కో క్షయ, కుష్టు వ్యాధి, మలేరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం నిర్వహించింది. పర్యవరణ పరిశోధన కోసం నిబంధనల దాటించింది. తల్లి, విల్లల ఆరోగ్య సరంజన విధ్వంస ప్రోత్సాహించింది. విల్లలకు పోషక పదార్థాలను పెంచడానికి, యునిస్కో దేశాలకు తక్కువ-ధర, అధిక ప్రోటీన్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి, అలాగే పంపిణీ చేయడానికి సహాయ పడింది. ప్రజలను వారి ఉపయోగంలో అవగాహన కల్పించడానికి ప్రోత్సహించింది. విల్లల సంఘిక సంక్షేమం కోసం, యునిస్కో విల్లల పెంపకం, గృహ మెరుగుదల తల్లులకు సంధికారిక శిక్షణ, డి కేర్, పాగుగు కేంద్రాలు, కుటుంబ సంహార, యువజన క్షేత్రల ద్వారా విల్లల సహాయక నీలమల ఏర్పాటు చేసింది. 1961-1970 కాలంలో యునిస్కో విల్లలకు దేశ అభివృద్ధికి సహాయం చేసే భావనను పెంపొందించి కార్యక్రమాలలో అనుసరించింది. జాతీయ విధానం, విల్లలకు సహాయక దేశ కార్యక్రమాల పద్ధతి సరైన సంబంధాన్ని గుర్తించి, "దేశం విధానం" అని పిలువబడి ఉ విధానం, యునిస్కో విల్లల

బీబీరూట్ ఆకుల్లో ఆరోగ్యం..

మనం సాధారణంగా బీట్‌రూట్ దుంపను మాత్రమే ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటాం. కానీ, హోషాహారంలో నిపుణులు చెబుతున్న దాని ప్రకారం, బీట్‌రూట్ దుంప కంటే దాని ఆకులు అత్యంత పుష్కల ఆరోగ్యకరమైనవి. ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని చాలా మందికి తెలియదు. మనం సాధారణంగా బీట్‌రూట్ దుంపను మాత్రమే ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటాం. కానీ, హోషాహారం నిపుణులు చెబుతున్న దాని



ప్రకారం, బీబీరూల్ దుంప కంటే దాని ఆకులు అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని చాలా మందికి తెలియదు. పిటి మిస్సె, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ నిండిన ఈ ఆకుకూరను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే గొప్ప పోషకాహారాన్ని కోల్పోవడం అవుతుంది. బీబీరూల్ ఆకులలో విటమిన్ కె పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ మెముకలో ఆరోగ్యాన్ని

కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఎముకల సాంద్రతను పెంచి, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటే చూపున పైరునుకుపరచడానికి దోహదపడే పాలు వచ్చే మాక్యుల్లేటింగ్ జిసెరేషన్స్ ను నివారించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి అనేది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, జలుబు వరియింపు వ్హా నుండి నివారించడానికి అత్యుపయోగపడే నుండి శరీరాన్ని రక్షించడానికి చాలా అవసరం.

నిత్యం వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. బీల్డ్ హాల్ ఆకులు పొలాన్ని యం అమ్మకమైన వసర, పొలాన్నియం రక్త నాళాలను సడలించి, రక్తపోటును సమ తుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుం ది. రక్తపోటు నియంత్రిణలో ఉంటే, గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అంతేకాక, వీటిలో ఉండే ఫైబర్ చెమ కలిస్తే నాల్గోను తగ్గుతుంది. ఎక్కువ ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల, బీల్డ్ హాల్ ఆకులు జీర్ణక్రియకు చాలా రుచి చేస్తాయి. మలబద్ధకం సమస్యను నివారించి, ఫ్లేగ కలిగినవలె మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే, వీటిలో కేలరియ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా పొట్ట నింపే భావన కలిగి, అతిగా తిండం తగ్గుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి లేదా నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ ఆకులను సాధారణంగా పాలకూర, మెంటి ఆకుల్లో కూరలు, వప్పులు, పరోటాలు, సలాడ్లో ఉపయోగించవచ్చు. నాటిని ఉడికించడం కంటే, తక్కువ నూనెతో వేయించడం ద్వారా పోషకాల సప్తపోషక కా సామర్థ్యం వచ్చు. బీల్డ్ హాల్ యువకుల ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తామె. దాని ఆకులకు మేదా అంతే ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా మన శరీరానికి అదనపు పోషక విలువలను అందించ వచ్చు. ఇకపై ఈ ఆకులను పాఠ్యపుస్తకం, మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి.



నెయ్యి తింటే బరువు పెరుగుతారా?

మాత్ర

నేమో కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం...
 నియ్యం ఆరోగ్యానికి ఓ వరం లాటింది. కానీ చాలా మంది బరువు పెరుగుతారనే...
 భయంతో నియ్యం ముట్టుకోక... రోజు వారీ తీసుకునే ఆహారాల్లో నియ్యకి ప్రత్యేక ప్ర
 ఖ్యాత ఉంది. నియ్యం వంటకాల దునినీ పెంచడానికీ మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యాని
 ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం... నియ్యం ఆరోగ్యానికి ఓ వరం లాం
 చాలా మంది బరువు పెరుగుతారనే భయంతో నియ్యం ముట్టుకోక... ధోషకాకారం
 ప్రాయం ప్రకారం నియ్యం తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతాననేది అబద్ధ మాత్రమే.
 దే, మితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బరువు పె
 "తేలికటి తీసుకోవడం", "తేలికటి నియ్యం" పుష్ట సమతుల్యత ఆధారపడి ఉంటుం
 ప్రతిరోజూ 1 నుండి 2 టీస్పూన్ల స్వచ్ఛమైన ఆవు నియ్యం తీసుకోవడం వల్ల బరువు
 రంగా ఉంటుంది. నియ్యం తినడం వల్ల బరువు బరువు పెరగదు. అవసరమైన నిం
 దు మాత్రమే బరువు పెరుగుతుంది. నియ్యంలోని కీళ్లవల్ల మిమ్మల్ని కడుపు నొడి
 మీరు అనవసరంగా తినుకుండా నిరోధిస్తుంది. నియ్యంలో బ్యాక్టీరియా యాసిడ్ ఉంట
 తుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని పెరుగుచున్నందున, మంచి జీర్ణక్రియ జీవన
 బరువు పెను ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే
 కూడదు. వెన్నకు బదులుగా నియ్యం వరిమిట పరిమితం

టాం.	గా ఆవుల నుంచి వచ్చే నెయ్యిని తీసుకో
అయితే ఈ సీజన్	ఇందులో 'కంజాగేబెడ్ లిస్'లో
వ్యాధులను ఎదుర్కొని	ఉంటాయి. ఈ పద
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడం చాలా	కొవ్వును
అవసరం. కాబట్టి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచు	
కొని ఈ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టేందుకు ఆరోగ్య నిపుణులు	

కొండే ఇంటి చిట్టాల్ను తెలియజేశారు. శీతాకాలంలో, సూర్యరశ్మి లేకపోవడం, చలి, పొడి గాలి వాతావరణం వన శరంంలో దేగినట్లంత శక్తి లేవీస్తుంది. తరచూ జలుబు, దగ్గు వంటి వైరల్ జ్వరాలు అనారోగ్యాల ప్రమాదాన్ని పెంచు తాయి.ఈ వైరల్ జ్వరాలను నివారించడానికి ప్రజలు తరచు గా హాస్యిటీలను అక్షయస్పారు. దాని కొన్ని అయిదురైత మూలకలతో మన ఇంట్లోనే ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశ మనం పొందే జివదాలను తరచూచు చేసుకోవాలి నీవు బాలు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం మనకు తులసి మాత్రమే అవసరం అవుతుంది. ఇన్ఫ్లూమ్మో 'షేర్ చేయబడిన ఆలో గ్యు నిపుబుల పోన్ ప్రకారం.. ఒక టీటరు నీటిలో తీసుకుని, అందులో 20-25 చుచ్చరం చేసిన తులసి ఆకులు, 3 సంవ ది 1 లవంగాలు చేయమని ఆయన చెబుతున్నారు. ఆ నీరు బాగా మరిగిన తర్వాత, దానిని పదకట్టి ఒక గ్లెస్లోకి తీసు కొని ప్రతి అరగంతుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల శరంలో నీ రిలోత శక్తి పెరిగి.. నీజినల్ వ్యాధుల భారీ నుంచి ఉపశ మనం చెందువచ్చుని ఆయన చెబుతున్నారు. తులసిని తరచూచేసిన ఈ కషాయం వైరల్ జ్వరాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా గొంతు నొప్పి, దగ్గు వంటి సమస్యల నుండి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తులసి, చలంగాలు లక్షజాలు వైరల్ జ్వరాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తులసి యాంటీవైరల్, యాంటి బాక్టీరియల్, యాంటి ఇన్ఫ్ల్యుమేటరీ లక్షజాలు ఉండాలి.అయితే లవం గాలు జలుబు, జ్వరాల ను తగ్గించడంలో కలిగి ఉండవు. శక్తివంతమైన యాంటిబయా టిక్ లక్షజాలను కలిగి ఉండాయి. తులసి, చలంగాల కషా యం జీర్ణక్రియను పెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, అలాగే గ్యాస్,ఆమ్లత్వం, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే ఒత్తిడి తగ్గించడం కూడా

లో, మంచి మానసిక స్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికో పాట, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచు కోవడంలో, శ్వాసకోశ వ్యాధులను నివారించడంలో, శరీరాన్ని నిర్దిష్టకాలం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శీతకాండము

ప్రకృతి మనకు
మజులలో తాటి
తేగలు ప్రముఖమైనవి. ఈ
మొలకలు పెంచుకుని, నేలలో మునిగిపోయిన గింజలు
వీటిని ఏర్పరుస్తాయి. వీటిని తప్ప తీసుకునే పక్షియే వీరి
మలిచేస్తుంది. ఈ తేగలు మృదువూగా, రుచికరంగా
వాడూ సులభంగా తినవచ్చు. మార్కెట్లలో ఇవి
దొరుకుతూ, స్థానికులలో ఆహార సంస్కృతిలో ముఖ్య
తాటి తేగల్లో పైబర్ మరియు పోషకాలు వ్యవలంగా
అమూల్యమైనవి.
ఈ ఫైబర్
జీర్ణవృద్ధి
స్థను
బలోపేతం
చేసి, ఆహారం
నీర్లుగా
జీర్ణమయం చేసు
కోవడానికి సహాయపడుతుంది.
అలాగే, విటమిన్లు,
ఖనిజాలు వంటి
అవసరాలు వీటిలో
అధిక మోతాదులో
ఉంటాయి. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి.

హావారి ఆహారంలో ఇవి చేర్చడం వల్ల శరీరం సమతృప్తమవుతున్న తాపాహారగలవల గనిలోదగ్గర శక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తాయి.రక్తమీసలు శక్తి బాధపడవలగలవల, ఇందులో ఇది ఒకటి బందరి మరియు ఆతర భాగ్యానా రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ నుయలవలంబంబంలో ఇవి ఆద్యుత్తమైన పాత్ర వహిస్తాయి, ఎందుకంటే శక్తును క్యాంబోలీతం కూడా ఇవి ఆతరదుత్తమమైన ఎంపిక, ఇందులో వర్షిగ నుయల శక్తుకూడా శా తోలవల డైట్ వాడంలో నీసాదరం మున్నానా.లాతీ తోలవల తీవరణికి వివల కర్తరీ వేర్ల, ఇవి రుచి మరియు ఆహార్య రెండరీటి సముత్తమం చేస్తాయి. మీ కనారీ ప్రయత్నించండి. ఇలాంటి సహజ ఆహారాలు మన జీవనశైలిని మార్చి, ఆతర నుగంబం చేస్తాయి. ఇది మన ప్రకృతి సంబంధం లా ఒక మయోగిగ హావారి

రోజు వారీ తీసుకునే
ఆహారాల్లో నెయ్యికి ప్రత్యేక
ప్రాముఖ్యత ఉంది.
నెయ్యి వంట
కాల రుచిని
పెంచడా
నికి బిస్కెట్లు

పెరుగుగురి, పండ్ల ఆరోగ్యమును
ఎంచుకొనడం ఉ
దేశంలో చాలా మ
అలవాటు లేతో బిన్న
నిద్రలేపానో కప్పు లే క
మతో పని ముట్టుకుంటా
బిన్నెట్లు ఆనందం కూడా
అయితే, ఆరోగ్య నిపుణు
అందుకు, ఈ సాధారణ
ంతే ప్రమాదకరం. బీ. బి
ద్రు జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తంలో చ
ప్రత్యక్ష ప్రమాదాన్ని చూపు
ఆరోగ్య సమస్యలకు దాని
లబిందో బిన్నెట్లు పని
వండి, అదనపు వ్యక్తు
ప్రైవేట్ హిస్టరీ తరు

[illegible]

శాకాహారులకు ప్రోటీన్లు ఎలా?



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి
(ఐఎస్ఎఐ-ఎస్ఎస్ఐ) సిఫారసు ప్రకారం
19-20 ఏళ్ల వయస్సుల మహిళలకు
46-50 గ్రా. వరకు ప్రోటాటిన్ అవసరమవుతుంది
అదే జీవ మర్కపున్నా చేసే ఆహారాన్ని సవరిస్తే
అదే అవసరమవుతుంది 66-110 గ్రా. వరకు
తీసుకున్నప్పుడు ఓ అలవాదు. బలమైన ఎముకలు,
రోగనిరోధకత, గర్భధారణ సమయంలో శిశువులఅభివృద్ధి, కడుపుపొంతు సామాన్యంగా
గా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రోటాటిన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.
అయితే, చాలామంది ఎముకలు బలంగా లేకా
తగినంత ప్రోటాటిన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణుల అంధకారం. పెరుగు, నెయ్యం,
పాలు, నంబంధిత ఉత్పత్తులు, పాల పానీయం
వంటి వాటిని ప్రోటాటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

న బలం

తాటి తేగలు
ఆరోగ్యానికి

శీతక అద్భుతమైన బలం

పాపానికి మనకు అందే ప్రతీక బహుమతి తాటి తేగలు ప్రముఖమైనవి. ఈ సీజన్లో తాటి చెట్లు బాగా పెంచుకుని, నేలలో మునిగిపోయిన గింజల నుంచి పట్టుకొచ్చిన మొక్కలు ఏర్పరుస్తాయి. వీటిని తప్పి తీసుకునే పక్తియే వీటిని మరింత పొడవూహారంగా చేస్తుంది. ఈ తేగలు మృదువుగా, రుచికరంగా ఉండటం వల్ల అన్ని వయసుల వారు సులభంగా తినవచ్చు. మార్కెట్లో ఇవి తక్కువ ధరకు సులభంగా లభిస్తూ, స్థానికులకు ఆహార సంస్కృతిలో ముఖ్యమైన చోటును పొందుతున్నాయి. వీ తేగల్లో పైబర మరియు పోడకాలు పుష్పలాగా ఉండటం వల్ల ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది.

[illegible]

పొద్దున్నే చాయ్ బిస్కెట్లు
తింటున్నారా..?

అలవాటైన టీతో బిస్కెట్లు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. శుద్ధి చేసిన పిండి, చక్కెరతో నిండిన చక్కెరను అకస్మాత్తుగా పెంచుతాయి, జీర్ణవ్యవస్థను దెబ్బతీస్తాయి. ఇది అమృతం, బరువు పురుషులకు దాని తీయవచ్చు. ఉదయం బాటి కడుపుతో సోంపు నీరు. ధన్యం వాటర్



వల్ల
 పెరుగుతుంది. శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయాన్నే టీ, బిస్కెట్స్ తీసుకో
 భూనిష్ఠ ఖాళీ కడుపుతో ఆహ్లాదాన్ని పొందుతాము. బిస్కెట్లలోని శుద్ధి చేసిన పిండి, చక్కెర
 మంటలు మరలిన ప్రోటీన్లను. అదనంగా, ఉదయం పూట చక్కెర లేదా చక్కెర చేసిన కార్బో
 ర్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి, ఆ తర్వాత క్షీణిస్తాయి. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలం వరకు
 ఉత్తమ ముద్రానుడికి దారితీస్తుంది. టీ, బిస్కెట్ల కలయిక పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను బలం
 జీర్ణ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బరువు, గ్యాస్, కడుపు డిజనీరంకు దారితీస్తుంది. అదనంగా,
 భూనిష్ఠ నీటి నిలుపుదలను పెంచుతాము. బిస్కెట్లలో డిజనీరం ఉంటుంది. ఇది మలబల
 దుష్టం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మరోవైపు శుద్ధి చేసిన పిండి, చక్కెర,
 అనార్గోగ్లూకోజుల కొవ్వులు కలిగిన బిస్కెట్ల ఉదయాన్నే తిరిగిం పుష్ట కొవ్వును నిష్ఠ
 చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా బొడ్డు కొవ్వు, బరువు పెరగడానికి దారితీ
 స్తుంది.

చలికి... చెక్ పెడదాం!



రోజు రోజుకీ వరి పెరుగుతోంది. దాంతో పాటే జలుబు, దగ్గు, అలసట... వంటివి వేదిస్తున్నాయి. మరి వాటిని ఎదుర్కోవాలంటే... ఒంటిలో తగినంత వ్యాధినిరోధకశక్తి కావాలి. అందుకోసమే ఇవి తీసుకోవాలి. పాలకూరలు, చచ్చలికూరలు, తోటకూరలు, గోంగూరు, మెలికూర... ఇలా కాలంలో చేస్తే తాజా ఆకుకూరలు అన్నింటినీ తప్పకు తినండి. దీనివల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు చిలపడతాయి. చర్మానికీ తేమ అందుతుంది. ఇది ఆకుకూరల్లో విలువైన ఏ, సి, కె విటమిన్లతో పాటు ఫోలేట్, బి6, బి12, పైబర్ సమ్మిడ్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరాన్ని ఇన్సక్టన్ బారిన పడకుండా చేస్తాయి. శక్తినిస్తాయి. పేగు ఆరోగ్యాన్నీ పుంజుతాయి. ఇది కాలంలో వివిధా దొరికే వారంజ, నిమ్మ, జామ, ఉసిరి... వంటి పండ్లలో విలువైన సి వ్యవస్థలూ దొరుకుతుంది. ఇది శక్తిమంతులైన డీఆర్ఎఫ్, డీఆర్ఎల్. తెల్లరక్కజాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. వాటి సమీపితు మెరుగు పరుస్తుంది. అంతేకాదు, సిట్రస్ అధికంగా ఉండే పండ్లలో సిటికాశం, పైబర్ ఎక్కువ. దీంతో ఆరోగ్యం అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికీ సాయపడతాయి. ఒంటిలోని వ్యూరాల్నూ బయటకు పంపిస్తాయి. పక్కానికీ మారుచు కూరల్ని తినడం వల్ల పైబర్, పోటాషియం, విటమిన్ సి వంటి హాపికాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా చిలగడదుంప, బీల్దూరు, క్యాబేజ్ వంటి వాటి నుంచి బీటాకారోటిన్ అందుతుంది. అల్లం, వెల్లుల్లిలో యూటిల్ హాట్రియల్, యూటిల్ పంగల్ గజజాల ఎక్కువ. ఇవన్నీ వ్యాధికారక క్రిమిములకు వ్యతిరేకంగా పోరాడేశక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. ఇవి ఇ-విటమిన్తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, జింక్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు, యూటిల్ డైంట్లతో సమ్మిడ్లు ఉంటాయి. ఇవన్నీ రోగనిరోధకశక్తి పెరిగితున్న మెరుగుచుంచేస్తే.

వ్యాయామం చేయాలంటే బద్ధకిస్తున్నారా?

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవ్వాలంటే ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం చేయవలసి కీలకం! అయితే దీని ప్రాధాన్యత తెలిసినా కొంతమంది వ్యాయామం చేయదానికి బద్ధమవుతారు. నెలసరికి దీన్ని అధిగమించాలంటే వ్యాయామంపై సాగుతూలే దృష్ట్యధిం అలవరచుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారని నిపుణులు. అందుకు కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు దోహదం చేసేయని చెబుతున్నారు. ఏ వని చేసినా సుపత ఉంటే



నియమం వ్యాయామానికి పరిస్థితి, ఆ క్రమంలో
 'అనాలో నేను వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలి?' అనే విషయంపై న్యూట్ల ఉండాలి.
 'ఉదాహరణ:- 'పక్కాట్రో చేయడం వల్ల రోజంతా అక్టోవీగా ఉండగలుగుతావా...'
 లేదంటే 'వ్యాయామం నా జీవనవ్యవస్థ పరిశీలనకు మెరుగుపడుతుంది..', 'ఎక్సర్సైజ్.
 నా శారీరక నొప్పిని దూరం చేస్తుంది.. ఇలా ఒక్కొక్కరి లక్ష్యాలు, వ్యక్తిగత అవసరాలు
 కారణాలు ఉంటాయి. మరి, మీ అవసరాలపై న్యూట్లగా తెలుసుకోవాలిగానే..'
 వ్యాయామాల్పై ఏకాగ్రత పెట్టగలగతారంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే పరస్పరత
 ఇబ్బందిగా అనిపించినప్పుడలా మీ అవసరాన్ని ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకుంటే బద్దకం,
 నిరసం... అన్ని వ్యతిరేకతాయని చెబుతున్నారు. పచ్చిన చేసే చేసే ఎంత కష్టమైనా
 ఇష్టంగా పూరించేసాం. అలాగే వ్యాయామం చేసే క్రమంలోనూ మీకు అసక్తి ఉన్న
 అంతాలోపై దృష్టి పెట్టండి. ఉదాహరణకు.. జిమ్ను వేళ్లినప్పుడు కొన్ని వ్యాయామాల్పై
 అనుకోకుండా మనసు పారేసుకుంటారని, వ్యాయామం కొనసాగించండి
 పుష్కలమై, మరికొందరికి బరువులేతరం, ఇంకొందరికి లాంజెన్.. వంటివి నచ్చవు.
 ఇన్నోవేషన్లు ఉండక, జాగ్రత్త.. వంటివి ఇష్టమైతే వీటికొనా మెరుగుపెట్టుకు.
 బలం సచ్చేయి ఎందుకంటే మరింత అసక్తిగా పరస్పరత చేయగలుగుతారు. తద్వారా
 వ్యాయామం ప్రక్రియ కూడా ఇబ్బందిగా అనిపించదంటున్నారని నిపుణులు. ఫలితాలు
 వేగంగా లభించిన కొంతమంది మెదదంటే కష్టమైన వ్యాయామం చేస్తుంటారు.
 ఫలితంగా అలానే నొప్పిలు రావడం, శరీరం కూడా యావదం.. వంటివి జరగచ్చు.
 దానిపై వ్యాయామం అందనే ఒక పోటీయూరూ మారిపోతుంటుంది.



ఆ ఆసక్తి.. హద్దులు దాటితే?

ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ జీ5 మరోసారి తనదైన శైలిలో విలక్షణమైన తెలుగు ఓరిజినల్ సిరీస్ 'సయసం'తో అలరించనుంది. వర్తన్ సందేశ్, ప్రియాంక జైన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ సిరీస్ లో అలీ రజా, ఉజైజ్, రేఖా నిరోషా తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ ఓరిజినల్ జీ5లో ఈనెల 19 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ సీట్ ఎడ్స్ సైకో థ్రిల్లర్ ను స్వాతి ప్రకాష్ డైరెక్ట్ చేశారు. మంగళవారం 'సయసం' థ్రిల్లర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ జరిగింది. ఈ వేడుకలో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అజరు అరసాద్, ఎడిటర్ వెంకట కృష్ణ, సినిమాలో గ్రాఫర్ షోయబ్ సిద్దికీ, అలీ రజా, డైరెక్టర్ రాజేష్, డైరెక్టర్ శేఖర్, జీ 5 తెలుగు సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జయంత్ రాఘవన్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ విద్యాసాగర్, జీ5 తెలుగు ఓరిజినల్ కంటెంట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సాయితేజ్, జీ 5 చీఫ్ కంటెంట్ ఆఫీసర్, బిజినెస్ హెడ్ అనూరాధ, ప్రియాంక జైన్, వితికా శేరు తదితరులు హాజరైనారు. నిర్మాత రజనీ తాళ్ళూరి మాట్లాడుతూ 'లాస్ట్ ఇయర్ ఇదే టైమ్ కి 'వికటకవి' రిలీజైంది. భాక్తజన్యరెండ్. జీ5తో కలిసి చేస్తోన్న మూడో ప్రాజెక్ట్ ఇది. మంచి కంటెంట్ తో మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నాం' అని అన్నారు. 'పది మందిలో ఎవెనిమిడి మంది పక్కవారి లైఫ్ లో ఏం జరుగుతోంది అని తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం ఉంటుంది. అలాంటి క్యూరియాసిటీ ప్లీక్స్ లో ఉంటే ఏం జరుగుతుందనేదే ఈ సిరీస్' అని డైరెక్టర్ స్వాతి ప్రకాష్ చెప్పారు. వరుణ్ సందేశ్ మాట్లాడుతూ, "శేఖర్ ఈ స్టోరీ గురించి చెప్పారు. స్వాతి, సాధిక ఇచ్చిన నెరేషన్ వినగానే షాకింగ్ లో ఉండిపోయాను. ఏం ఆలోచించకుండా ఎలాగైనా నయన్ క్యారెక్టర్ చేయాలని డిస్టెడ్ అయిపోయాను. జీ5 టీమ్ ఇలాంటి ఓ వందర్ఫుల్ ప్రాజెక్ట్ ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు వస్తుందంటే గొప్ప విషయం. ఎన్ ఆర్ టీ ఎంటర్టైన్మెంట్ రామ్, రజనీకీ థ్యాంక్స్' అని తెలిపారు.

చార్లింగ్ స్టార్ శర్వా ఫీల్ గుడ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ మూవీ 'నారి నారి నడుమ మురారి' సంక్రాంతి బరిలో నిలవనుంది. 'సామజ్ పరగమన'తో భాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్న రామ్

'నారి నారి నడుమ మురారి'.. రిలీజ్ కు డిఫరెంట్ ప్లాన్



అబ్బిరాజు దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను అడ్వెంచర్ ఇంటర్వేషన్ ప్రొడక్షన్స్ లిమిటెడ్ సహకారంతో ఏకే ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై రామబ్రహ్మం సుంకర నిర్మిస్తున్నారు. సంయుక్త, సాక్షి వైద్య కథానాయకులుగా నటించిన సినిమాకు సంబంధించిన ప్రతి ప్రమాదనల్ మెటీరియల్ ప్రేక్షకులలో బజ్ క్రియేట్ చేసింది. ఈ క్రమంలోనే మూవీ రిలీజ్ గురించి మేకర్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ సీనియర్ సీనియర్ రాజేష్, కుషిత కల్లప పాత్రల్లో నటించిన ఓటీటీలో నెల 12వ ఈ నాడు. సీజన్ ఆ



ఈషా రెబ్బా, సత్తా, హర్ష చెముడు, ప్రిన్స్ సిరీస్, హేమ, సత్తా రాజేష్, కుషిత కల్లప పాత్రల్లో నటించిన ఓటీటీలో నెల 12వ ఈ నాడు. సీజన్ ఆ

ఒంటో వణుకు పుట్టిస్తున్న డ్రైవ్ థ్రిల్లర్ అది పినిశెట్టి హీరోగా నటిస్తున్న థ్రిల్లర్ మూవీ 'డ్రైవ్'. మదోన్సా సెబాస్టియన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా.. భస్మ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై వి. ఆనంద్ ప్రసాద్



నిర్మించారు. జెనూస్ మొహమద్ దర్శకత్వం వహించిన సినిమాను ఈ నెల 12న గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో థ్రిల్లర్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. ప్రజా మీడియా కార్పొరేషన్ సౌతిండియాలో పేరున్న మీడియా సంస్థ. ఈ సంస్థ అధిపతి జే. తన ఫియాన్స్ తో కలిసి లండన్ లో స్థిరపడేందుకు సిద్ధమవుతుంటాడు. ఇంతలో అతని సంస్థ అకౌంట్స్ ఓ హ్యాకర్ హ్యాక్ చేస్తారు. జే ప్రతి మూవెంట్ గమనిస్తూ అతన్ని చంపే స్థానని తెలియజేస్తాడు. ప్రజా మీడియా కార్పొరేషన్ కు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని ఆన్ లైన్ లో పెడుతూ.. ఆ సంస్థ పరువు, గౌరవాన్ని రోడ్డున పడేస్తాడు. తన పర్సనల్, ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ తో ఆడుకుంటున్న ఆ హ్యాకర్ ఆట కట్టించేందుకు సిద్ధమవుతాడు. జే. ఆ హ్యాకర్ ఎవరో? జే అతన్ని పట్టుకున్నాడా లేదా? అనేది థ్రిల్లర్ లో ఆసక్తికరంగా చూపించారు. యాక్టర్, ఎమెషన్స్, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో 'డ్రైవ్' మూవీ థ్రిల్లర్ ఆకట్టుకోగా.. మూవీ కచ్చితంగా సూపర్ హిట్ అవుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు మేకర్స్.

హిమాలయాలంత స్వచ్ఛమైన సినిమా 'ఓమ్'



జీవిత బడుగు సమర్థులలో ఏకాంకి ఫిల్మ్స్ పతాకంపై రఘు రామ్ హీరోగా, శృతి శెట్టి, వైసా పాకేట్ హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్న చిత్రం 'ఓమ్'. ఇదివరకే పలు చిత్రాలకి దర్శకత్వం వహించిన సత్తానారాయణ ఏకాంకి స్వయం దర్శకత్వంలో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారా. కాశీర్, కులుమునాని, అగ్రా, ఢిల్లీ, గోవా, హైదరాబాద్, వరంగల్ లోని అందమైన ప్రదేశాలలో షూటింగ్ జరుపుకున్న ఈ చిత్రం అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకుని ఈ నెల 19న విడుదలకు సిద్ధమైంది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన మేకర్స్.. 'ఓమ్' మూవీని అద్భుతమైన క్యాంటీతో ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. క్రొమా ఫోబియాను పాయింట్ గా తీసుకొని ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించామన్నారు. సిల్వర్ స్క్రీన్ మీద ఇంత వరకు రానటువంటి అందమైన ఫ్రేమ్ కాస్ట్ తో ఈ చిత్రం వస్తుందన్నారు హీరో రఘు రామ్. తన మొదటి చిత్రం కథ కోసం ఎంతో రీసెర్చ్ చేసి ఈ అద్భుతమైన కథ కథనం మాటలు రాశానని.. మీ అందరించే ఓమ్ ఓమ్ అనిపిస్తోంది దీమా వ్యక్తం చేశాడు. సాక్షాత్ ఆ పనిమితివచ్చు కొలువు ఉన్న హిమా లయలు అంతా స్వప్నమైనది ఈ చిత్రమని తెలిపాడు.

అన్నింటికీ కలిపి కాంటినెషన్ సిస్ట్ ఉంటాయి. నేను, రాశీ, కుషిత మూడు కీ రోల్స్ చేశాం. రాశీ ఫైర్ బ్రాండ్ లా ఉంటుంది. కుషిత చిన్న పిల్ల లా అల్లరి చేసింది. విశ్వధర్ తో కలిసి నటించడం ఎంజాయ్ చేశాను. ఈ సిరీస్ లో గౌరవ్ డోన్ పెంచలేదు. యూత్, ఫ్యామిలీ అంతా కలిసి సిరీస్ చూడొచ్చు. సీజన్ 2లో మొత్తం 6 ఎపిసోడ్స్ ఉంటాయి. ఒక్కో ఎపిసోడ్ 30 నిమిషాల నిడివితో సాగుతుంది. సీజన్ 3కి లీడ్ ఇస్తూ సీజన్ 2 కంప్లీట్ అవుతుంది. నేను హర్ష చేసిన సిస్ట్ అంత వైరల్ అవుతాయని మేము సీజన్ 1 చేసేప్పుడు అనుకోలేదు. అక్కో ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ తో నటించాం. సీజన్ 1లో మా పెయిర్ కు పచ్చిన రెస్పాన్స్ తో సీజన్ 2లో ఇంకా బాగా కాన్ఫిడెంట్ గా చేశాం. ఈ వెబ్ సీరీస్ మా కెరీర్ లో ఒక స్పెషల్ ప్రాజెక్ట్ గా మిగిలిపోతుంది' అని తెలిపారు.



మహేష్ బాబు స్టార్ హీరో అని నాకు తెలీదు

ప్రిన్స్ మహేష్ బాబు.. అగ్ర హీరోగా కొనసాగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. సూపర్ స్టార్ కృష్ణ వారసత్వాన్ని అందిపుచ్చుకొని ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టిన మహేష్ బాబు, తనకంటూ ఒక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. లవ్, ఫ్యామిలీ, యాక్షన్, కామెడీ ఇలా అన్ని కథలు చేసి, తెలుగు ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరయ్యారు మహేష్ బాబు. ముఖ్యంగా 'మహేష్ బాబు సినిమాలంటే అమ్మాయిలు పడి చచ్చిపోతారు. ఇప్పటికీ అతని హవా ఇండస్ట్రీలో కొనసాగుతోంది. ఇప్పుడు వారణాసిలో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించబోతున్నాడు మమమ్. అయితే అలాంటి అగ్ర హీరో ప్రిన్స్ మహేష్ బాబు పై బాలీవుడ్ హీరోయిన్ కృతి సనన్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎన్నో బాలీవుడ్ సినిమాలు నేను చూశాను. కానీ మహేష్ బాబు ఇంత పెద్ద స్టార్ రించారు. ఆ తర్వాత మహేష్ బాబు క్రేజ్ ఏంటో తనకు పూర్తిగా అర్థమైందని వ్యాఖ్యానించారు.

చాంపియన్ నుంచి మరో సాంగ్

క్రియేట్ చేసింది. జీ నూడియోస్ సమర్థులలో ఆనంది ఆర్ట్ క్రియేషన్స్, కాన్సెప్ట్ ఫిల్మ్స్ తో కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రోషన్, అనన్సర్ రాజన్ లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. సందమూరి కళ్యాణ్ చక్రపాణి, అర్చన కీలక పాత్రల్లో



నటించారు. ఇప్పటికే ప్రమాదస్థ స్టార్ కాగా మేకర్స్ సెకండ్ సింగిల్ 'సల్లంగుండాల' రిలీజ్ చేశారు. వివాహానికి ముందు వధువు నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్న.. తన ఇల్లు, గ్రామాన్ని విడిచిపెట్టాలనే ఆలోచనతో బాధపడుతోంది. తండ్రి ఆమెను ఓడార్చడానికి వస్తాడు. అక్కడే పాట ప్రారంభమవుతుంది. ఆమె సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలని అతను ఆశీర్వాదించడం.. ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు వివాహానికి అందిస్తున్న బహుమతుల గురించి మాట్లాడే విధానం సాంప్రదాయ వేడుక సాంస్కృతిక అందంగా చూపించింది. అప్పగింతల సమయంలో భావోద్వేగాలు అందరికీ కనెక్ట్ అయ్యాయి. మిక్సీ జే మేయర్ తన మ్యూజిక్ తో మ్యూజిక్ క్రియేట్ చేయగా.. చంద్రబోస్ సాహిత్యం.. గాయకులు రితేజ్ జి రావు, మనీషా ఈరబత్తిని వోకల్స్ ఈ పాటకు మరింత అందాన్ని తీసుకొచ్చారు. బృందా గోపాల్ మ్యాస్టర్ కారియోగ్రాఫీ పర్ఫెక్ట్ గా వుంది.

కొత్త లవ్ స్టోరీతో వస్తోన్న హీరో నితిన్



నితిన్ గురించి తెలియని వారు ఉండదు. జయం, దిల్ లాంటి సినిమాలతో సక్సెస్ అందుకున్న హీరో నితిన్, రాజమౌళి తో సై లాంటి సినిమాలు కూడా చేశారు. ఇక వద్దల్లో గుండెజారి గల్లంతయిందే. ఇష్ట్, టీష్ట్ లాంటి సినిమాలతో మెరిసి, మళ్ళీ డిజాస్టర్ హీరోగా మారిపోయాడు. ఎన్ని ప్రయోగాలు చేసిన హీరో నితిన్ సక్సెస్ అందుకోవడం లేదు. మొన్నటికి మొన్న తమ్ముడు, రాబిన్ హాడ్ లాంటి సినిమాలతో చేసిన్నప్పటికీ జనాలను ఆకట్టుకోలేకపోయాడు నితిన్. ఇక అటు జబర్ హస్ట్ వేణు దర్శకత్వంలో ఎల్లప్పుడూ ప్రాజెక్టులో ఛాన్స్ వస్తే వదులుకున్నాడు. త్వరలో లిటిల్ హర్షన్ దర్శకుడితో ఓ సినిమా కూడా చేయబోతున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇంతలో నితిన్ వధకు మరో లవ్ స్టోరీ వచ్చిందట్లు ఇండస్ట్రీలో టాక్ నడుస్తోంది. కొత్త రేడి డైరెక్టర్ నీరజ కోన దర్శకత్వంలో నితిన్ సినిమా చేయబోతున్నాడట. ఈ మూవీ కంప్లీట్ గా లవ్ స్టోరీ అని ఇండస్ట్రీలో టాక్ నడుస్తోంది. నీరజ కోన ఇప్పటికే తెలుగు కథా అనే సినిమాతో మంచి మార్క్ వేసుకున్నారు. ఇప్పుడు నితిన్ తో ప్రయోగం చేయబోతున్నారని నీరజ కోన, మరి ఈ సినిమాతో అయినా హీరో నితిన్ హిట్ బాట పడతాడా? లేదా? చూడాలి.

