



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

ఖమ్మం | 16-02-2026 సోమవారం | సంపుటి : 13 | సంచిక : 219

SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 1.00 | పేజీలు : 12

VOODAYAM Telugu DAILY

Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal

Follow us on

తండాలు సేవలో తరిస్తా



తండాలు, గూడేలకు మహర్దశ తీసుకువస్తా : సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

- రోడ్లు, పాఠశాలలు, పంచాయతీ భవనం, తాగునీరు, కరెంట్ ఇస్తాం
- గిరిజనుల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా నిర్మాణం
- సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ జయంతి కార్యక్రమంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

నల్లమలలో సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ పుణ్యక్షేత్రం

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

తెలంగాణలో ఉన్న అన్ని తండాలు, గూడాలకు మహార్దశ చేకూర్చుతామని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వాటికి తప్పనిసరిగా బీటీ రోడ్లు ఉండేలా స్పష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సిఎం సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కనెక్టివిటీ కోసం బీటీ రోడ్లతో పాటు ప్రతి గ్రామ పంచాయతీలో పాఠశాల, పంచాయతీ భవనం ఉండాలని చెప్పారు. తాగడానికి మంచినీరు, కరెంట్ అందించాలన్న సీఎం.. అటవీ ప్రాంతాల్లో ఉండే సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కరెంట్ లేని చోట సోలార్ పంపు సెట్లను ఏర్పాటు చేస్తూ గిరిజనులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. అదివారం సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ జయంతిని పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షంలో బంజారా భవన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో సిఎం మాట్లాడా



రు. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో బంజారాల ఆరాధ్య దైవం సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ పుణ్యక్షేత్రాన్ని నిర్మిస్తామని ప్రకటించారు. వచ్చే ఏడాది సేవాలాల్ జయంతి ఉత్సవాలను అక్కడే నిర్వహించుకునే

లా, గిరిజనుల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా అత్యద్భుతంగా పుణ్యక్షేత్రాన్ని నిర్మిస్తామని అన్నారు. అదివా సీలకు ఆదిలాబాద్‌లో నాగోబా దేవాలయం, మేడారంలో సమృక్త సారలమ్మ పుణ్య క్షేత్రం ఉన్నట్లుగా బంజారాలకు ప్రత్యేక క్షేత్రం లేదని పేర్కొన్నారు. అందుకోసం నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో 20 ఎకరాల భూమిని ఇప్పటికే

కేటాయించినందున, అక్కడ బంజారాల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ప్రపంచంలోనే ఖ్యాతిగా

మిగతా 2లో..

హంగామా

హంగ్ పురాల్లో గరం గరం రాజకీయం

- మెజార్టీ కోసం స్వతంత్రులు ఇతర పార్టీల అభ్యర్థుల మద్దతుకై ఊపందుకున్న యత్నాలు
- కరీంనగర్‌లో కాంగ్రెస్, బిజెపిల మధ్య టగ్ ఆఫ్ వార్
- మెజార్టీ బిజెపిదే అయినా కాంగ్రెస్ లోకి దూకిన ఇద్దరు కమలం కార్పొరేటర్లు
- హస్తం వైపు మొగ్గిన కొందరు ఇండిపెండెంట్లు
- నిజామాబాద్ మేయర్ పీఠం పై నీరుగారిని బిజెపి ఆశలు
- జోగులాంబ గద్వాల, అలంపూర్ అమర చింతలలో ఇంకా కొరవడిన స్పష్టత
- రసవత్తరంగా క్యాంపు రాజకీయాలు

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

తెలంగాణలో ‘పుర’ రాజకీయాలు రసవత్తరంగా మారాయి. ఈ నెల 11న ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడి నప్పటి నుంచి కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీలను కైవసం చేసుకునేందుకు కాంగ్రెస్, బీజేపీ పడుతున్న పాట్లు.. విశ్వప్రయత్నాలు... క్యాంపుల మాటున సాగించిన రాజకీయం ఏ మేరకు ఫలిస్తుందో ఇంకా స్పష్టం కంట్రోవర్సీ పీఠాలపై వేకుకున్న లెక్కలన్నిటికీ నేటితో తెరపడనుంది. ఎన్నికల్లో గెలిచిన అభ్యర్థులు.. నేడు తమ పదవులకు ప్రమాణస్వీకారం చేయడంతో పాటు మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ల ఎంపికలో కీలకం కాబోతున్నారు. దీంతో సంపూర్ణ మెజారిటీతో అప్పటి వరకు ఆయా పీఠాలపై తమ ఇండా ఎగిరవేయనున్న పార్టీలు... హంగ్ ఏర్పడిన 38 స్థానాల్లో



స్వతంత్రులు, ఇతర పార్టీల నుంచి గెలిచిన వారి మద్దతును కూడగట్టుకుని ఆయా స్థానాల్లోనూ పాగా వేపేలా వ్యూహాలు రచించారు. తాజాగా నేడు ప్రమాణ స్వీకారం ఘడియల్లో ఇండిపెండెంట్, ఇతర పార్టీ అభ్యర్థులు ఎంత మంది కాంగ్రెస్ వైపు మొగ్గు

చూపుతారు.? ఎంత మంది బీజేపీకి మద్దతు ఇస్తారో తెలియదు. ఇటీవల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్లకు ఎన్నికలు జరిగి ఫలితాలు వెలువడగా.. అత్యధిక స్థానాలు అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ వశం అయ్యాయి. కానీ కొన్ని మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో హంగ్ రావడంతో.. జోరుగా క్యాంప్ రాజకీయాలు సాగుతున్నాయి. ఇక సో మవారమే గెలిచిన అభ్యర్థుల ప్రమాణ స్వీకారంతో పాటు.. మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ల ఎన్నిక జరగనుండటంతో ఈ హంగ్ వచ్చిన మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో ఎలాంటి రీత్యా రానుంది.. మేయర్, చైర్మన్ పీఠాలను ఎవరు కైవసం చేసుకుంటారు అనే ఉత్కంఠ పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇప్పుడు రాష్ట్రం మొత్తం చూపు కరీంనగర్

మిగతా 2లో..

రాహుల్ కు అమిత్ షా సవాల్

యుఎస్ తో తాజా ఒప్పందంపై బహిరంగ చర్చకు వస్తారా

- రైతులకు ఎవరు నష్టం కలిగించారో తెలుసుకుందాం
- చర్చలో మా తరపున బిజెపి యువ మోర్చా అధ్యక్షుడు వస్తారు
- రైతులతో రాహుల్ అబద్ధాలు
- యుఎస్ తో ఒప్పందాల్లో పాడికి ప్రధాని మోడీ రక్షణ కల్పించారు
- గుజరాత్ లో సిబిడిసి ఆధారిత ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థను ప్రారంభిస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా



అహ్మదాబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (పుడయం):

కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ వ్యవసాయ అంశాలకు సంబంధించి అబద్ధాలను ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ఆదివారం విరుచుకు పడ్డారు. అదే నిజమైతే కాంగ్రెస్ నేత తాజా వాణిజ్య ఒప్పందంపై బహిరంగ చర్చకు రావాని సవాలు చేశారు. రైతులకు రాహుల్ గాంధీ అబద్ధాలు చెప్పానని నేడు నేను ఈ వేదిక నుంచి చెప్పాను. రెండు వాణిజ్య ఒప్పందాలు (ఇయోతో, యుఎస్ తో) లో మోడీకి రైతులను రక్షించారు. ఇది పాడి సమృద్ధిగా

మిగతా 2లో..

సింగరేణిని దోచుకుంటున్నారు

దానిని కాపాడేందుకు ప్రయత్నస్తున్నాం : కెటిఆర్

- కొత్త గూడెంలో కాంగ్రెస్, సీపీఐ పాతుతో వచ్చిన ఇబ్బందేమీలేదు
- సింగరేణి ప్రయోజనాల కోసమే సీపీఐతో జతకలుద్దామనుకున్నాం
- జీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్లు, కౌన్సిలర్లను కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రలోభపెడుతున్నారు
- పోలీసులను, గుండాలను ఇంటికి పంపి బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారు

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :



తాము సీపీఐతో కలిసి పనిచేద్దామని చెప్పారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ కలిసి సింగరేణిని దోచుకుంటున్నాయని సీపీఐ నేతలతో చెప్పామన్నారు. అయినప్పటికీ సీపీఐ ఏ కారణం

ఇప్పటికీ పాతుతో ఉన్న కాంగ్రెస్ సీపీఐ మధ్య కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ లోనూ ఒప్పందం జరిగితే తమకు వచ్చిన ఇబ్బందేమీ లేదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ స్పష్టం చేశారు. సింగరేణి కార్మికుల ప్రయోజనాల కోసమే

మిగతా 2లో..



బంగ్లా ప్రధాని ప్రమాణ స్వీకరానికి స్వీకర్ ఓం విద్వా

3లో..



భారత వ్యూహాత్మక స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిపై రాజీ లేదు విదేశాంగ మంత్రి జయశంకర్

వడ్డేపల్లిని వదలరా?

మేము గెలుచుకున్న ఆ ఒక్కపీఠాన్ని లాక్కోనే ప్రయత్నాలు : కవిత

- వడ్డేపల్లి మున్సిపాలిటీని హస్తగతం చేసుకునేలా సిఎం పావులు
- 64 సీట్లు వచ్చినా ఇంకా రేవంత్ అగడెందుకూ..?
- ఈ వెగటు రాజకీయాలు చేసే బీఆర్ఎస్ అధికారం కోల్పోయింది
- సీవాలాల్, ఆదివాసీ, ఎరుకల తెగల పేరుతో కార్పొరేషన్లను ఏర్పాటు చేయాలి
- సేవాలాల్ జీవిత చరిత్రను పార్ల్యాంశంగా చేర్చాలి జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో జాగృతి తరపున తాము గెలుచుకున్న ఒక్క పుర పీఠాన్ని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి లాక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో 64 సీట్లు వచ్చిన కూడా ఇంకా అగడు ఎందుకని సీఎంను ప్రశ్నించారు. ఈ వెగటు రాజకీయాలు చేసే బీఆర్ఎస్ అధికారం కోల్పోయిందని విమర్శించారు. ఇతర పార్టీల నుంచి బీఆర్ఎస్ లోకి చేస్తుకొని

మిగతా 2లో..

రేవంత్ ఒక్కడే మొనగాడా?

- పదేండ్లు నేనే సిఎం అని చెప్పుకోవడం తప్పు
- అధిష్టానాన్ని అవమానించాడు
- మహబూబ్ నగర్ ఎంపీ సీటు ఎందుకు చేజారింది..?

: మునుగొడు ఎమ్మెల్యే

రాజ్ గోపాల్ రెడ్డి

పుడయం, నల్గొండ :

సిఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అధికార పార్టీకి చెందిన మునుగొడు ఎమ్మెల్యే కోమటి రెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి మరోసారి విరుచుకుపడ్డారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సమయంలో తెలంగాణకు నేనే రాజు.. నేనే మంత్రినని.. మరో పదేండ్లు నేనే సిఎం అని రేవంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. తెలంగాణకు ఆయన్ను ఎవరు రాజు చేశారని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ లో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కడే మొనగాడా..? అని నిలదీశారు.

మిగతా 2లో..



వడ్డేపల్లి నేనే ముఖ్యమంత్రి ఉంటా అని చెప్పుకోవడం తప్పు కాదా ? అని ప్రశ్నించారు. అదివారం నల్గొండలో ఓ మీడియాతో మాట్లాడిన రాజగోపాల్ రెడ్డి.. సీఎంపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఢిల్లీ మీడియాతో చిట్ చాట్ చేసిన రేవంత్ రెడ్డి... వడ్డేపల్లి నేనే ముఖ్యమంత్రి ఉంటా అని చెప్పుకోవడం తప్పు కాదా ? అని ప్రశ్నించారు. సీఎం ఆ వ్యాఖ్యలు చేసే ఏండ్ల నుంచి కాంగ్రెస్ లో ఉన్న సీనియర్ నాయకులతో పాటు అధిష్టానాన్ని అవమానించారని మండి పడ్డారు. రేవంత్ రెడ్డి

రాహుల్ అసత్య ఆరోపణలు

- అన్నదాతలు, ఎగుమతి దారులను తప్పదోప పట్టిస్తున్నారు
- భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై అబద్ధాలు
- భయాందోళనలు సృష్టించేకుట్ట
- నిరాశ, నిస్పృహలతోనే... కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

పుడయం, హైదరాబాద్ :

భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందం పై లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు రైతులు, ఎగుమతి దారుల్లో అనవసర భయాందోళనలు కలిగించేందుకు చేసిన కుట్రీ ప్రయత్నమేనని కేంద్ర బోగ్ గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. నెగిటివ్ రాజకీయాల ద్వారా దేశ పురోగతిని



వెనక్కి లాగేందుకు రాహుల్ కుట్రలు పన్నుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. వాస్తవాలకు విరుద్ధంగా అన్నదాతలు, ఎగుమతిదారులను తప్పుదోప పట్టించేందుకు రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని ప్రజలు అంగీకరించరన్నారు. ఇప్పటి వరకు వరుసగా పంద ఎన్నికల్లో పరాజయాల తర్వాత రాహుల్ గాంధీ నిరాశ, నిస్పృహలతో ఏం చేయాలో దిక్కుతోపని స్థితిలో ఉన్నారని ఎద్దేవా చేశారు. అందుకే ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీపై

మిగతా 2లో..

వారిని పక్కన పెట్టొద్దు

జగిత్యాలలో సంజయ్ X జీవన్

పుడయం, జగిత్యాల : పార్టీ కోసం పని చేసే వాళ్లను పక్కన పెడితే కచ్చితంగా నిలదీస్తానని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచిన సంజయ్ కుమార్... కాంగ్రెస్ లో చేరానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ తనకు ఇచ్చిన 16 టీ ఫామ్ లో తొమ్మిది చోట్ల గెలిచామన్న జీవన్ రెడ్డి... అదే సంజయ్ కుమార్ కు 34 టీ ఫామ్ లు ఇచ్చి 14 మాత్రమే గెలిచారని చెప్పారు. సంజయ్ పక్కన పెడిన



9 మంది ఇండిపెండెంట్లు కూడా గెలిచారని ఏబీసీ కార్యదర్శి సనాంత్ కు వివరణ ఇచ్చారు. జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ వర్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి వర్గాల మధ్య కర్మిలాట కాంగ్రెస్ పార్టీకి తలసరిపెక్కి వ్యవహారంగా మారిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఈ అంశాన్ని అధిష్టానం మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్, ఏబీసీ కార్యదర్శి సనాంత్ కు అప్రగించింది. దీంతో సనాంత్, మంత్రి అడ్డూరితో జీవన్ రెడ్డి ఆదివారం ఛేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జీవన్ రెడ్డి పార్టీలో తనకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని వారి దృష్టికి

మిగతా 2లో..

నేడు ఎఐ ఇంపాక్ట్ సదస్సు ప్రారంభం



ఢిల్లీలోని భారత్ మండపంలో ప్రారంభించుకున్న ప్రధాని

- మెయిల్ లో హెచ్చరించిన దుండగులు
- తనిఖీల్లో లభ్యం కాని బాంబు రెండు నెలల వ్యవధిలో 23 బెదిరింపులు



2లో..

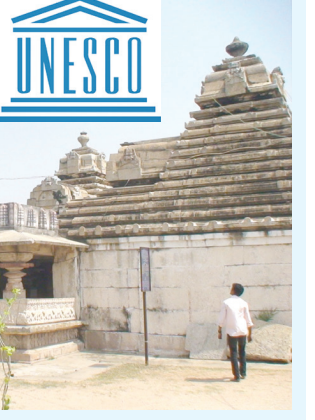
శంషాబాద్ కు బాంబు బెదిరింపు

పానగల్ రామేశ్వర ఆలయానికి యునెస్కో గుర్తింపు చర్యలు

మంత్రి కోమటిరెడ్డి



2లో..



పరమశివుని చెంత మంత్రి పొంగులేటి దంపతులు

♦ ముక్కంటి సన్నిధిలో ఆధ్యాత్మిక పర్యటన
♦ తీర్థాల, కూసుమంచి, బెండాలపాడు క్షేత్రాల్లో కుటుంబ సమేతంగా పూజలు
♦ వేద ఆశీర్వాదనాల మధ్య మంత్రి దంపతులకు ఆలయాల్లో ఘన స్వాగతం

ఖమ్మం పురయం బ్యూరో ఫిబ్రవరి 15

మహాశివరాత్రి పర్యటనం వేళ ముక్కంటి చెంత భక్తి పారవశ్యం వెల్లి విరిసింది. తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, మాధురి దంపతులు తమ ముద్దుల మనుమరాలు మైరాతో కలిసి ఆదివారం ఉమ్మడి జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ శైవక్షేత్రాలను సందర్శించారు. పల్లిప్రాయంలోనే

భక్తిభావంతో స్వామివారిని దర్శించు కుటుంబస్థు మైరా మురిపెంలో మంత్రి కుటుంబ సభ్యులు ఆధ్యాత్మికంలో ము నిగిలేరారు. లోక కల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ సాగిన ఈ పర్యటనలో మంత్రి దంపతు లకు ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు పూర్వకంభంతో స్వాగతం పలికి శేషవస్త్రాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. తీర్థాల, కూసుమంచిలో ఆధ్యాత్మిక వెలుగులుమంత్రి కుటుంబం తోలుత పాలేరు నియోజకవర్గంలోని ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్థాల శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకుంది. త్రివేణి సంగమ క్షేత్రంలో వెలసిన స్వామివారికి అభిషేకాలు నిర్వహించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. మనుమరాలు మైరాతో కలిసి మంత్రి దంపతులు పూజల్లో పాల్గొన్న దృశ్యం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అనంతరం చారిత్రక ప్రసిద్ధి గాంచిన కూసుమంచి

రావుపేట నియోజకవర్గం చంద్ర గౌడ మండలం బెండాలపాడులోని పల్లెద్రావి శ్రీ వీరభద్రస్వామి వారిని మంత్రి దంపతులు సందర్శించారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో మంత్రి దంపతు లతో పాటు చిన్నారి మైరాకు అర్చకులు అత్యున్నత స్వాగతం పలికారు. వీరభద్రుడి సన్నిధిలో భక్తిప్రవర్తనతో నిర్వహించిన విశేష పూజల్లో పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రం సుఖిక్షంగా ఉండాలి.. దర్బనా సంతరం మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "మహాశివరాత్రి పర్యటనాన రాష్ట్ర ప్రజలందరూ ఆయిరారోగ్యాలతో, ఐశ్వర్యాలతో



స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

మహాస్వామి (పురయం) ఫిబ్రవరి 15

మహాశివరాత్రి సందర్భంగా సిద్ధిపేట జిల్లా మహాస్వామి మండలం పొట్లపల్లి శ్రీ స్యయంభు రాజరాజేశ్వర స్వామి వారిని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ దర్శించుకున్నారు. స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజ, అభిషేకం చేశారు. మహాస్వామి ప్రాంతమంతా సన్న శ్యామలంగా ఉండాలని మంచి వర్షాలతో పాడి పంటలతో ప్రజలంతా ఆయు ఆరోగ్యాలతో ఉండాలని ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించడం జరిగింది దని మంత్రి తెలిపారు. వచ్చే శివరాత్రి నాటికి గౌరవెల్లి సాక్షిగృహాల్లో చేసి సర్పంచలు అలయ ఈశో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహాశివరాత్రి శివనామస్మరణతో కుంకుమేశ్వరాలయానికి పోటెత్తిన భక్తులు

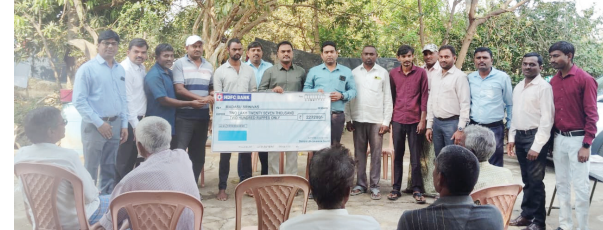


♦ స్వామి వారి దర్శనానికి కూర్చున్న భక్తులు
♦ స్వామి వారి కల్యాణ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే రేపూరి. పరకాల ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినధి):

పరకాల పట్టణంలోని ప్రముఖ శైవ క్షేత్రం శ్రీ కుంకుమేశ్వర స్వామి ఆలయంకి మహా శివరాత్రి పర్యటనం సు పురస్కరించుకొని స్వామివారి దర్శనార్థం ఆదివారం ఉదయం నాలుగు గంటల నుండి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆలయానికి చేరుకుని కూర్చున్నారో స్వామివారిని దర్శిస్తూ ఆలయ అర్చకులు



సమ్రాణతో పరమశివుని దర్శించుకుని భక్తులు స్వామి వారి కల్యాణ మహోత్సవమున కన్నుల పండుగ వీక్షించి రథ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని. మహా శివరాత్రి పర్యటన జాగరమును నిర్వహిస్తూ స్వామి వారి కృపకు ప్రాప్తు లయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరకాల శాసనసభ్యులు రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవంలో స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాల సమర్పించారు. భవాని కుంకుమేశ్వర స్వామి ఆలయం ప్రధాన అర్చకులు కోమాళ్ళపల్లి నాగభూషణం శర్మ, బ్రాహ్మికోమాళ్ళపల్లి సంతోష్ కుమార్ శర్మ, మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకుని విశేష పూజా కార్యక్రమాల నిర్వహించారు.



ఆర్థిక భద్రతకు భరోసా శ్రీరామ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్

♦ బీమా చెక్ లింబించిన డీ.జి.ఎం. సతీష్. భూపాలపల్లి ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినధి):

వినియోగదారుల ఆర్థిక భద్రతకు శ్రీరామ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ భరోసా కల్పిస్తుందని డీజీఎం సతీష్ తెలిపారు. ఆదివారం భూపాలపల్లి మండలం గోళ్ళమ్మద్వారం గ్రామానికి చెందిన మహదాసు మణిమ్మ శ్రీరామ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ ద్వారా 2 లక్షల రూపాయల పాలనీ తీసుకోవడం జరిగింది. పాలనీ తీసుకున్న 45 సంవత్సరాలు దబ్బులు చెల్లించి మహదాసు మణిమ్మ అనారోగ్య



అప్పం కిషన్ కు చైర్మన్ పదవి ఇవ్వాలి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఫిబ్రవరి 15 (పురయం జిల్లా ప్రతినధి):

భూపాలపల్లి మున్సిపాలిటీ సాధారణ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన కౌన్సిల్ అభ్యర్థి అప్పం కిషన్ యాదవ్ 9వ వార్డు నుండి భారీ మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. గండ్ల సత్యనారాయణ రావు ఆశీస్సులు మరియు పార్టీ అధిష్టానం మద్దతుతో పోటీ చేసిన ఆయనను మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ గా నియమించాలని ఆదివారం 9వ వార్డు ప్రజలు ముక్తకంఠంతో డిమాండ్ చేశారు. మున్సిపాలిటీ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ నియామకం జరగనున్న సేవల్లో భూపాలపల్లి మున్సిపల్ పరిషత్ లోని పుల్లారె, రామయ్యపల్లి, మహబూబ్ పల్లి, బీసీ మరోసారి ఆలోచించి బీసీ బిడ్డ అయిన అప్పం కిషన్ యాదవ్ కు చైర్మన్ పదవి కేటాయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాదవ సంఘం నాయకులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురిలో మహా శివరాత్రి వైభవం

♦ శైవ ఆలయాల్లో ఘనంగా వేడుకలు
♦ శివనామ స్మరణతో మార్గోగిన దేవాలయ ప్రాంగణం ధర్మపురి, ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినధి):

ధర్మపురి సమీపంలోని ప్రాచీన పుణ్య క్షేత్రం అక్కపెట్టి రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయంలో అర్చకులు ఐను.ప్రవీణ్, జనమంచి. శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ రామ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో వేద పండితులు పాల్గొని ప్రవీణ్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో నెరేళ్ళ సాంబ శివుని ఆలయంలో అర్చకులు మహా శివరాత్రి వేడుకలు అంగ రంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఆదివారం ఉదయం మహా ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు



భక్తిశ్రద్ధలతో సాగాయి. అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో మహాస్వాన పూర్వక రుద్రాభిషేకం వేద మంత్రోచ్చారణ ల మధ్య నిర్వహించారు. అనంతరం శాశ్వత సభ్యుల పూజా కార్యక్రమాల, తీర్థప్రసాద వితరణ చేపట్టారు. ఉదయం నుంచే భక్తులు గోపాలవరల్లో పవిత్ర స్నానాలు ఆచరించి స్వామి వారిని దర్శించుకునేందుకు భారీగా తరలివచ్చారు. భక్తుల సౌకర్యం ర్థం కూర్చున్న, త్రాగనీటి వనస్, రియ్యటి దీపాలంతరగం ఏర్పాటు చేశారు. సాయంత్రం వేదపండితుల

అపర్ణ శివరాజ్ పాటిల్ హ్యట్రిక్ గెలుపు సందర్భంగా మహా పాదయాత్ర



సంగారెడ్డి, పురయం ప్రతినధి:

26వ వార్డు మున్సిపల్ కౌన్సిల్ అభ్యర్థిగా హ్యట్రిక్ విజయం సాధించిన అపర్ణ శివరాజ్ పాటిల్ గెలుపును పురస్కరించుకొని శుభవారం మహా పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉదయం సదాశివపేటలో



ని బసవేశ్వర మందిరంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కంది గ్రామంలోని శ్రీ కేశవ్ సంగమేశ్వర ఆలయంలో పూజలు చేశారు. ఆక్రమ ఆలయం చైర్మన్ శ్రీ బుగ్గనగారి మల్లికార్జున్ పాదపర్యటనకు ఘన స్వాగతం పలికి అపర్ణ శివరాజ్



మరికల్ మండలంలో మరీకల్ మండలంలో ఘనంగా మహాశివరాత్రి వేడుకలు

మరీకల్ ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినధి):

మండల కేంద్రంలో తో పాటు వివిధ గ్రామాలలో ఆదివారం మహాశివరాత్రి వేడుకలు ప్రజలు ఘనంగా జరుపుకొన్నారు తెలువాణామున లేని వివిధ దేవాలయాల్లో యువకులు వృద్ధులు మహిళలు దేవాలయాల్లో పూజలు

సద్గురు సంత సేవాలలో మహారాజ్ జయంతి ఉత్సవాలు

సిద్ధిపేట, ఫిబ్రవరి, 15 (పురయం ప్రతినధి):

గిరిజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు భూక్య బిక్షపతి నాయక్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు సంత గారి 287వ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారని సేవాలలో ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు సంత సేవాలలో మహారాజ్ గారి మహోన్నత పుత్రికత్వం, గిరిజన సమాజ అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవలను స్మరించుకుంటూ ప్రసంగించారు. గిరిజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు భూక్య బిక్షపతి నాయక్, డాక్టర్ చందర్ నాయక్, కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు సంత సేవాలలో మహారాజ్ గారి 287వ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా మహారాజ్ విగ్రహానికి పూలమాలలు జాగరం చేశారు శివ స్వాములు శివుని దర్శించుకొని పూజలు అందుకున్న ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజల ఆధ్మిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

నీలాద్రిలో ఘనంగా మహాశివరాత్రి ఉత్సవం

సత్తుపల్లి ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినధి)

ఖమ్మం జిల్లా పెనుబిల్లి మండల పరిధిలోని నీలాద్రిశ్వర ఆలయం దేవస్థానంలో శ్రీ స్వామివారి కళ్యాణ మహోత్సవం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులు దర్శించుకుని స్వామివారి కళ్యాణ మహోత్సవంలో ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. మహా శివరాత్రి ఉత్సవము సందర్భంగా భక్తులకు ఇటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా మండ్లినీటి సౌకర్యము, క్యూలైన్లు, స్నానాల ఘట్టం ఏర్పాటు చేసి మహా అన్నదాన కార్యక్రమం ఆలయ

చైర్మన్ చీకటి సరసింహారావు, ఈ.పి. చిట్టి ప్రగడ రజనీకుమారి నిర్వహించారు. అవాంఛనీయ సంఘటనలు, ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా సబ్ కలెక్టర్ అజయ్ యాదవ్, కల్లూరు ఏసీబీ హజారుల దయాదేవ్, ఉన్నతాధి కారులు తగ్గ చర్యలు చేపట్టారు. భక్తులకు ప్రయాణంలో ఇబ్బందులు లేకుండా ఆధిక బస్సులు సత్తుపల్లి ఆఫీస్ డిప్ షేవేజర్ లక్ష్మీనారాయణ ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం జిల్లా మున్సిపాలిటీ ఎన్నికలకు ఖరారు చేసిన టిపీసీసీ

ఖమ్మం పురయం బ్యూరో ఫిబ్రవరి 15

జిల్లాలోని ఐదు మున్సిపాలిటీలలో కాంగ్రెస్ జెండా విజయకేతనం ఎగురవేసిన సందర్భంగా ఏడులాపురం మున్సిపాలిటీ వివే గా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు తుంబారు దయాకర్ రెడ్డి, మధిర మున్సిపాలిటీ వివే గా కోనా ధనిమూర్తి, వైరా మున్సిపాలిటీ వివే గా వైరా శాసనసభ సభ్యులు మూలీక్ రాధాన్ నాయక్, కల్లూరు మున్సిపాలిటీ వివే గా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు పొంగులేటి ప్రసాదరెడ్డి



సడెన్ గా కాఫీ తాగడం మానేస్తే.. శరీరంలో జరిగే మార్పులు

ప్రస్తుత రోజుల్లో పని ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు చాలా మంది కాఫీ, టీ వంటి పానీయాలను తాగుతూ ఉంటారు. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి జీవితం లో ఇవి ఒక భాగమైపోయాయి. అయితే కాఫీలో కెఫిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే



ప్రమాదం ఉంది. చాలా మంది మధ్య తరగతి వారికి టీ, కాఫీ అనేది కేవలం ఒక పానీయం మాత్రమే కాదు.. ఇదొక ఎమోషన్. అలానే వారి దే మొత్తాన్ని సరిగ్గా నడిపించే ఇందనం. వీటిని మితంగా తీసుకుంటే ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ.. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో చాలా మంది టీ, కాఫీ లాంటి అలవాట్లను తగ్గించుకోవాలని చూస్తున్నారు. కానీ సడెన్ గా ఈ అలవాటును మానుకోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యలను దృష్టిలో

ఉంచుకొని చాలా మంది వెనక్కి తగ్గుతారు. సేమన్ డైటిషియన్, డయాబెటిస్ నిపుణుడు డాక్టర్ అర్జున్ బాతా ప్రకారం.. ఒకేసారి కాఫీ మానేయడం వల్ల మంచి జరగడం కంటే చెడే ఎక్కువ జరుగుతుందని అంటున్నారు. కెఫిన్ మన నాడీ వ్యవస్థకు ప్రోత్సహించడంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి అకస్మాత్తుగా దానిని ఆపడం వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రవాహంలో మార్పులు వస్తాయి. దీని వల్ల మనం అనేక రకాల సమస్యలను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. తీవ్రమైన తలనొప్పి: శరీరానికి తగినంత కెఫిన్ లభించనప్పుడు రక్తనాళాలు వ్యాకోచించడం జరుగుతుంది..

తర్వాత తలనొప్పి రావడం జరుగుతుంది. అలసట, నిద్రలేమి: సడెన్ గా కాఫీ మానేడం వల్ల శరీరంలో కెఫిన్ పరిమాణం తగ్గి శరీరం దాని సహజ శక్తిని కనుగొనడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు, ఎప్పుడూ అలసటగా అనిపించడం జరుగుతుంది. మానసిక స్థితి మార్పులు: సడెన్ గా కాఫీ మానేయడం వల్ల రు మానసికంగా సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అంటే అనవసరమైన ఆందోళన,

ఏకాగ్రత కోల్పోవడం.. దేనిపై సరిగ్గా దృష్టిపెట్టలేకపోవచ్చు. ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు రు రోజుకు నాలుగు కప్పుల కాఫీ తాగితే, దాన్ని సడెన్ గా తగ్గించకుండా.. మెల్లమెల్లగా తగ్గిస్తూ రండి. అంటే మొదటి వారంలో మూడు, రెండో వారంలో రెండు, చివరకు ఒకటి ఇలా నెమ్మదిగా కాఫీని తగ్గించండి. ఇలా చేసే సందర్భంగా శరీరంలో కెఫిన్ శాతం తగ్గుతుంది. కాబట్టి రు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం రు ఫ్రష్ ఫలంగా నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. కాఫీకి బదులుగా, రు తక్కువ కెఫిన్ కంటెంట్ ఉన్న గ్రీన్ టీ లేదా హెర్బల్ టీని అలావాటు చేసుకోండి. ఇలా రు క్రమం తప్పకుండా వీటిని పాటిస్తే.. ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా కాఫీని మానేవచ్చు.

రంగు పోగొట్టండిలా!

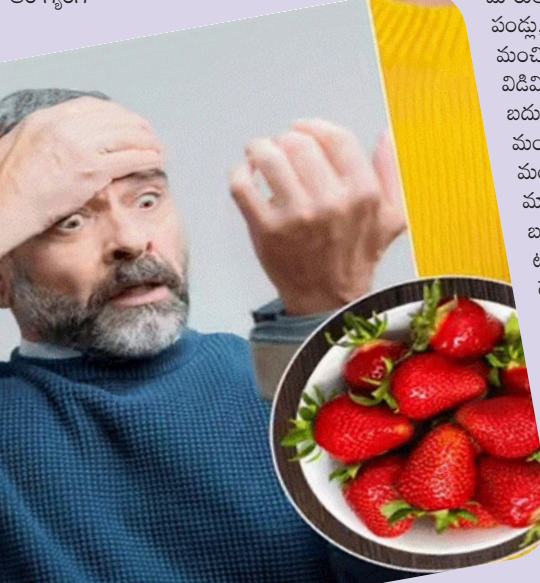


ముప్పై డాకులందానే తెల్లజుట్టు వచ్చేస్తోంది. దాన్ని దాచే దామని రోగిస్తాం. కానీ ఈ క్రమంలో చర్మానికి అంటించడం కోరిక.. రంగు చేతామన్న సంగతిని గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ఓ పట్టాన వదలకు కూడా. ఈ చిట్కాలు పాటించేయండి.. త్వరగా వదులుతుంది. వైట్ వెనెగర్ లో దూదిని ముంచి రంగు అంటినచోట రుద్దండి. కానీపలా రుద్దుతూ వెళ్తే

గుండె సమస్యల్ని దూరం చేసే స్ట్రాబెర్రీస్

మనం రోజూ తీసుకునే పసుపు, మిరియాల, ఆకుకూరలు, క్యారెట్స్, నెయ్యి, అరటిపండ్లు, పల్లెలు ఇవన్నీ కూడా మన అనారోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేసే అరోగ్యాన్ని కాపాడేవే. అందుకోసమే, కచ్చితంగా వీటిని తీసుకోవాలి. అయితే, తీసుకున్నంత మాత్రాన అవి సరైన విధమైన రిజల్ట్ ముఖిస్తుందని లేదు. ఎందుకంటే, అవి హెల్త్ ఫుడ్స్ అయినప్పటికీ వాటిని సరైన విధంగా తీసుకుంటేనే మనం అనుకున్న ఫలితాలని అందిస్తుంది. అందుకోసం ఏమి ఫుడ్స్ ని ఎలా తీసుకోవాలో హెల్త్ కోచ్ మిరుణ ఇన్స్ట్రూమ్స్ వార్తా తెలియజేస్తున్నారు. పసుపు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలతో పాటు మరెన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే, దీనిని మన వంటల్లోనూ భాగం చేయడమే కాకుండా ఆయుర్వేదంలోనూ వాడుతుంటారు.

ఇంకా ఎన్నో లాభాలు. అయితే, వీటిని మనం హెల్త్ ఫ్యాల్సీతో కలిపి వండి తీసుకున్నప్పుడే ఆ బెనిఫిట్స్ ను అర్జీ లభిస్తాయి. అందుకోసం క్యారెట్స్ ని మనం అలివ్ అయిల్, కొబ్బరినూనె, నెయ్యి వంటి హెల్త్ ఫ్యాల్సీతో కలిపి వండడం మంచిది. దీంతో క్యారెట్స్ లోని బీటా కెరోటిన్ బాడికి అందుతుంది. దీంతో కంటి చూపుకి హెల్త్ అవ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా



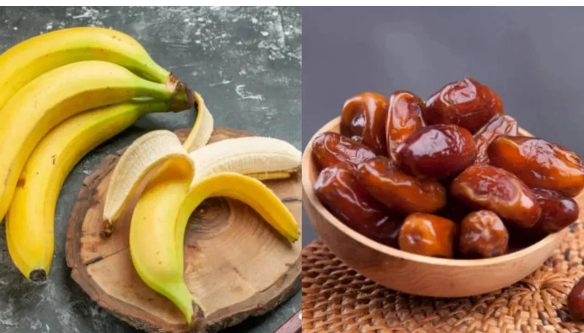
పోడి కలిపి చూడండి. అప్పుడు ఇది సూపర్ ఫుడ్ గా మారి బ్రెయిన్ ఫోకస్ పెరిగేలా చేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. స్ట్రాబెర్రీస్ తీసుకోవడం వల్ల మన బాడికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫుష్ ఫలంగా అందుతాయి. అయితే, వాటిని నేరుగా తీసుకోవడం కంటే దార్జ్ చాక్లెట్ తో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. దీంతో మనకి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అంది బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె పనితీరు మెరుగ్గా మారుతుంది. కాబట్టి, ఫుడ్ డ్రైన్ నా సరే దార్జ్ చాక్లెట్ ని స్ట్రాబెర్రీస్ తో కలిపి తీసుకోండి. ఆవిర్భవ తీసుకుంటే దాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదంటారు. అయితే, అలా ఆవిర్భవ ఊరికి తీసుకోకుండా వాటిపై కొద్దిగా దాల్చినెక్ట్ పోడి కలిపి తీసుకోండి. దీంతో ఇన్సులీన్ లెవల్స్ మెరుగ్గా మారతాయి. ఎవరైతే షుగర్ తో బాధపడుతున్నారో వారికి ఈ టిప్ చాలా బాగా పనితీరు తగ్గిస్తుంది. బెస్ట్ కాంటిన్షన్ పానీస్ షుగర్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్త్ చేస్తుంది.

నొప్పులు చాలా వరకూ దూర

చక్కని ఆరోగ్యం

అరటిపండ్లు, ఖర్జూరం తక్షణ శక్తి కోసం ఏది తినాలి?

దానికి చాలా మంది అరటిపండ్లు లేదా ఖర్జూరాలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ వీటిలో ఏది ఉత్తమమో, ఏ సమయంలో ఏది తినాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. తద్వారా రు రెట్టింపు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిలో అలసట, బలహీనత ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ సమస్య ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ప్రారంభమైతే.. మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయే వరకు ఉంటుంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నప్పటికీ అటువంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాన్ని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేంటంటే.. ఈ అలసటను పది అరచుకోవడానికి వ్యాయామం, త్వరగా శక్తిని పొందడానికి చాలా మంది అరటిపండ్లు లేదా ఖర్జూరాలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ వీటిలో ఏది



ఉత్తమమో, ఏ సమయంలో ఏది తినాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. తద్వారా రు రెట్టింపు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒక అరటిపండ్లలో దాదాపు 105 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్స్, పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి ఫుష్ ఫలంగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరం కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కేవలం మూడు లేదా నాలుగు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల కు 90 నుంచి 120 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. అంతే కాదు వాటిలో ఫైబర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం కూడా ఫుష్ ఫలంగా ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయాలనుకునేవారికి లేదా రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేయాలనుకునే వారికి, అరటిపండ్లు మంచివి. వాటిలోని ఫైబర్ చక్కెరను నెమ్మదిగా రక్తంలోకి విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా ఎక్కువ సమయం శక్తిని అందించడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం తర్వాత అలసిపోయిన లేదా నీరసంగా అనిపించినా తక్షణ శక్తి కోసం ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఎందుకంటే వాటిలో అధిక మొత్తంలో సహజ చక్కెర ఉంటుంది. శరీరానికి వెంటనే గ్లూకోజ్ ను అందిస్తుంది. అందుకే ఉపవాసం ఉన్నవారు ఖర్జూరాన్ని తినేందుకు ఇష్టపడతారు. కానీ డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీలైనంత వరకు ఖర్జూర వినియోగాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. కండరాల తిమ్మిరితో బాధపడేవారు ఖర్జూరం తినవచ్చు.

ఇందులో మెగ్నీషియం ఫుష్ ఫలంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, ఇమ్మ్యూనిటీని మెరుగుపరచుకోవడానికి మనం తీసుకునే ఆహారం కీలకం అన్న విషయం తెలిసిందే. ప్రత్యేకించి - రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో విటమిన్ 'డి' పాత్ర ఎంత కీలకమైనదో తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో -విటమిన్ 'డి' లోపం లేకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏయే ఆహార పదార్థాల్ని మెనులో చేర్చుకోవాలి? రండి.. తెలుసుకుందాం..! విటమిన్ 'డి' ఎముకల్ని దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదే ఈ



మారుతూ ఉంటాయి. గుడ్లలో విటమిన్ 'డి' తో పాటు ప్రోటీన్స్ కూడా ఫుష్ ఫలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. కాలాంటి ఇందులో రుచి కోసం కొన్ని కాయగూరలు ముక్కల్ని కలుపుకోని ఆమెట్ లాగా తీసుకోవచ్చు. చేపల్లోనూ విటమిన్ 'డి' స్థాయలు ఎక్కువే. అలాగే ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, ప్రోటీన్స్, ఫాస్ఫరస్.. వంటి పోషకాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి. సూర్యరశ్మి నుంచి మన శరీరానికి అధిక ఇది శరీరం క్యాల్షియంను గ్రహించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అలాగే 'డి' ఆరోగ్యానికి అవసరం. అంతేకాదు.. రును మెరుగుపరచడంలోనూ రోజూ ఉదయంనా కనీసం లైనా ఎండలో ఉండాలి. నలహా!

నీటి ఉరుకు వరుగుల జీవనశైలిలో మనకు సంపాదనపై ఉన్న శ్రద్ధ ఆరోగ్యంపై ఉండటం లేదు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మితిరిగి పని ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన వల్ల చాలామంది తెలియకుండానే శారీరకంగా బలహీనపడిపోతున్నారు.

ఈ సూపర్ ఫుడ్ తింటే 30 రోజుల్లోనే అద్భుతాలు..

అయితే బరువు పెరగడం కోసం మందులు లేదా పౌడర్ జోలికి వెళ్లడం వల్ల ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలను చూపిస్తాయి. నేటి ఆధునిక కాలంలో బరువు తగ్గడానికి ఎన్నో చిట్కాలు ఉన్నాయో. సరైన బరువు లేక ఇబ్బంది పడే వారి సంఖ్య కూడా అంతే ఉంది. బిటీ జీవనశైలి, సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల చాలామంది తక్కువ బరువు, నీరసంతో బాధపడుతున్నారు. కోల్డ్ లును ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి మార్కెట్ దొరికే కెమికల్ మందుల కంటే, మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడిన సహజ పద్ధతులు ఎంతో మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరగాలనుకునే వారికి ఎండిన ఖర్జూరం ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక.

ఇందులో గ్లూకోజ్, ప్రోక్టీక్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు ఫుష్ ఫలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడమే కాకుండా కేలరీల సమతుల్యతను కాపాడతాయి. ఖర్జూరంలో కేవలం శక్తి మాత్రమే కాదు శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో ఖనిజాలు ఉన్నాయి. క్షాయం ఎముకల దృఢత్వానికి తోడ్పడుతుంది. బరన్ రక్తహీనతను తగ్గించి, రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతుంది. పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను సాధించి, మనం తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. కండరాల నిర్మాణానికి, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును పెంచడానికి ఖర్జూరాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతి. కొన్ని ఎండిన ఖర్జూరాలను రాత్రంతా పాలలో నానబెట్టండి. మరుటి రోజు ఉదయం ఆ ఖర్జూరాలను తిని, ఆ పాలను తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడటమే కాకుండా లోలప నుండి బలం చేకూరుతుంది. రసాయనాలతో కూడిన పౌడర్స్, మందుల జోలికి వెళ్లకుండా ఇలాంటి సహజజన్మమైన ఆహారంతో బరువును, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోండి.



రాత్రి లైట్ వేసుకుని పడుకుంటున్నారా

అలసటను పదిలంచుకోవడానికి వ్యాయామం, త్వరగా శక్తిని పొంద రాత్రి లైట్ వెలిగించి నిద్రపోయే అలవాటు ఉందా? చీకటి అంటే భయంతోనే లేదా అజాగ్రత్తతోనే లైట్లు ఆర్డుకుండా పడుకుంటున్నారా? అయితే రు ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నట్లే.. రాత్రిపూట వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల కేవలం నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు.. ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ కూడా వచ్చే ముప్పు ఉందని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. రోజంతా కష్టపడి పనిచేశాక.. హాయిగా నిద్రపోతేనే కదా రేపటి పనులకు శరీరం సిద్ధమయ్యేది.. కానీ చాలామంది రాత్రిపూట లైట్లు వెలిగించి నిద్రపోతుంటారు. చీకటి అంటే భయంతోనే లేదా భద్రతా కారణాలతోనే ఈ అలవాటును కొనసాగిస్తుంటారు. అయితే ఈ చిన్న అలవాటు ప్రాణాల దకు తెస్తుందని కు తెలుసా..? రాత్రిపూట వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల ఊబకాయం నుంచి క్యాన్సర్ వరకు అనేక ముప్పులు ఉన్నాయని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మంచి నిద్ర కేవలం విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు.. అది ఆరోగ్యానికి పునాది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే మన శరీరం, మనస్సు దెబ్బతిన్న కణాలను సరిచేసుకుంటాయి. సరిగ్గా నిద్ర లేకపోతే చిరాకు, మానసిక ఒత్తిడి కలగడమే విడుదల చేస్తుంది. ఇది మనల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకెళ్తుంది. కానీ రాత్రిపూట ప్రకాశవంతమైన లైట్ లైట్ లేదా మొబైల్ నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ వల్ల ఈ హోర్నోన్ ఊత్పత్తి అగిపోతుంది. ఫలితంగా నిద్ర నాణ్యత తగ్గి, హోర్నోన్ల అసమతుల్యత పెరగుతుంది. వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం తగ్గి బరువు పెరుగుతారు. మాలి మాలికి మేల్కొలుపు రావడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వేదిస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఒకవేళ చీకటిలో నిద్రపోలేక పోతే.. మృదువైన పసుపు లేదా అరెంజ్ రంగు లైట్లను వాడండి. ఇవి నిద్రపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. రాత్రిపూట లైట్లు ఆర్డు అనే ఒక చిన్న మార్పు ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగుపరుస్తుంది.

షుగర్ ఉన్నవాళ్లు పెరుగుతంటే ఏమవుతుంది?

పెరుగు మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక వరం లాంటిది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా ఎముకల బలానికి కూడా ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. కానీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగు తినడం సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్న చాలామందిని వేధిస్తుంటుంది. పెరుగు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది? ప్యాక్ చేసిన పెరుగు ఆరోగ్యకరమేనా? భారతీయుల భోజనంలో పెరుగు లేనిదే ముద్ద దిగదు.



జీర్ణక్రియకు, ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక శక్తికి పెరుగు ఒక దోహదపడదం. అయితే, పెరుగు తినడం గురించి మనలో చాలామందికి కొన్ని భయాలు, సంందోహాలు ఉన్నాయి. రాత్రి పూట తినకూడదని కొందరు, జలుబు చేస్తుందని మరి కొందరు అంటుంటారు. ఈ అపోహలపై మహారాష్ట్రకు చెందిన హోమియోపతి నిపుణుడు సాయాజీరావు గ్రెక్కాడ్ క్లాబ్ ఇచ్చారు. చాలామంది పెరుగు తింటే జలుబు చేస్తుందని భయపడతారు. అయితే దీనికి ఎటువంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని డాక్టర్ గ్రెక్కాడ్ స్పష్టం చేశారు. పెరుగు తిన్న తర్వాత ఎవరికైనా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే.. అది వారి శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఉంటుందే తప్ప అందరికీ వర్తించదు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగుకు దూరంగా ఉండకూడదు. తియ్యని పెరుగులో గ్లైసెమిక్ లోడ్ తక్కువగా ఉంటుంది. పెరుగు శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనంతో పాటు తక్కువ మొత్తంలో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. రాత్రి పూట పెరుగు అన్నలు తినకూడదనే కఠినమైన నియమం ఏ లేదు. మంచి జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు రాత్రి భోజనంలో పెరుగును నిరభయంతరంగా చేర్చుకోవచ్చు. అయితే మరి భారీగా ఉండే ఆహారాలు లేదా వేయించిన వంటకాలతో కలిపి తీసుకుంటే కొందరికి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. మార్కెట్ దొరికే అన్ని ప్యాక్ పెరుగుల్లో ప్రోబయోటిక్స్ ఉండవు. రు ప్యాక్ పెరుగు తానేటప్పుడు దాని లెటెల్ ద ప్రోబయోటిక్ అని లింట్ లేదో లేదో కచ్చితంగా తనిఖీ చేయాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట్లో తోడు పెట్టుకున్న తాజా పెరుగు వాడటమే శ్రేయస్కరం.

ఈ చిట్కాలతో..!

ఆరోగ్యం, అందం కోసం మన ఇంట్లో బామ్మలు, అమ్మమ్మలు ఎన్నో సహజజన్మమైన చిట్కాలు పాటించి ఉంటారు. వివిధ రకాల సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఆ చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందామా? అయితే పుల్లింగ్ చేయడం వల్ల వివిధ రకాల ప్రయోజనాలు చేకూరతాయన్న సంగతి తెలిసిందే. పరగిదా పున కొబ్బరినూనెతో ఫుక్కిరించడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి.. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలామంది మహిళలు కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాల్తో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కానీపు ఫ్లితో పెట్టి తీసినచో ప్రోబయోటిక్స్ కళ్ళపై పెట్టుకోవడం వల్ల అందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ట్యాన్సు.. నల్లటి వలయాల్ని దూరం చేసేందుకు సహకరిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి ఎక్కిళ్లు వచ్చాయంటే ఓ పట్టాన తగ్గవు. ఇలాంటివారు ఉపవసంతం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటారు. అయినా తగ్గకపోతే ఒక టీ స్పూన్ పంచదార ను నోట్లో చేసుకొని పచ్చిపొన్న పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యను తగ్గించడంలో ఉల్లిగడ్డలు పని చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఉల్లిగడ్డ రసాన్ని కుదురుకు పట్టించి కానీపు అలాగే ఉంచుకోవాలి. తద్వారా జుట్టు రాతే సమస్య తగ్గడంతో పాటు చుండ్రు ఉన్నా తొలగిపోతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందిలో దంతాలు పసుపు వచ్చగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారు రోజుకో యాబిల్ తినడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. యాబిల్ దంతాలపై ఉండే పసుపుదనాన్ని క్రమంగా తొలగించడంతో పాటు.. ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుందట. ఈ పండులో ఉండే ప్రత్యేకమైన సమ్మేళనాలే ఇందుకు కారణమంటున్నారు నిపుణులు.

నొప్పులు చాలా వరకూ దూర



వుడయం సినిమా

పెద్ది దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానాకు హృదయపూర్వక పుట్టి నరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ గా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ తన లేట్స్ట్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'పెద్ది' దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా పుట్టి నరోజు సందర్భంగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలి యజేశారు. సినీ పరిశ్రమ నుంచి అనేక మంది శుభాకాం క్షలు వెల్లవెత్తినప్పటికీ, రామ్ చరణ్ షేర్ చేసిన ప్రత్యేక



బుచ్చిబాబు సానాకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు

పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్

సందేశం అభిమానులని అల రించింది. ప్రస్తుతం ఈ ఇద్దరూ కలిసి రూపొందిస్తున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ 'పెద్ది' షూటింగ్ మధ్యలో తీసిన ఒక క్యాండ్రిడ్ మోమెంట్ ను పంచుకుంటూ, దర్శకుడి అంకితభావాన్ని చరణ్ ప్రశంసించారు. "నా కెరీర్ బుచ్చిబాబు సానా గారికి హావీర్ బర్డ్! నిట్టపై ప్రతి రోజు మీరు చూపించే ప్యాషన్, డిట్టెలింగ్, రూటిడ్ స్టోరీలైటింగ్ ఎంతో ఇన్ స్పిరింగ్ గా ఉంటుంది. మనం కలిసి ఇంకా ఎన్నో మ్యాజిక్ కథలు సృష్టద్దాం. ఈ సవత్సరం మీ కష్టానికి తగిన గుర్తింపు రావాలని కోరుకుంటున్నాను" అంటూ చరణ్ తన శుభాకాంక్షలు వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందేశం ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన బంధుత్వం క్రియేటివ్ బాండింగ్ ను ప్రజెంట్ చేస్తోంది.మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ అందించిన

హృదయపూర్వక బర్డ్ డే విషెస్ దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా భావోద్వేగంతో స్పందించారు. 'మీ ఆప్యాయమైన శుభాకాంక్షలకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు సర్. ఈ ప్రయాణంలో ప్రతిరోజూ మీ నుంచి కొత్తగా ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటున్నాను సర్. ఇది నాకు అమూల్యమైన అనుభవం. ఎడిట్ రూమ్ లో ప్రతిసారి సినీమా చూస్తున్నప్పుడు మీ నటన మళ్ళీ మళ్ళీ నన్ను మంత ముగ్ధుణ్ణి చేస్తోంది సర్. 'పెద్ది' పాత్ర చాలా సంవత్సరాల పాటు ప్రేక్షకుల మనసులో నిలిచిపోతుంది. నిజంగా మనసులని తాకి పాత్రగా మారబోతోంది. నాపై నమ్మకం ఉంచి ఈ ప్రాజెక్ట్ బాధ్యత ఇచ్చినందుకు ఎప్పుటికీ మీకు కృతజ్ఞుడిగా ఉంటాను సర్. థ్యాంక్స్ సో మచ్ మై డియర్స్ట్ చరణ్ సర్...లవ్ యూ 'ఉప్పన్'తో బ్లాక్ బస్టర్ డెబ్యూ అందుకున్న బుచ్చిబాబు సానా, భావోద్వేగంతో కూడిన గ్రామీణ కథనాల ద్వారా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. అదే సిగ్నల్ చేస్తే సైల్ ను కొనసాగిస్తూ, 'పెద్ది' ను భారీ స్కాయిలో రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రామ్ చరణ్ ఇంటెన్స్, ధగ్గడే లుక్ లో పాన్ ఇండియా ఆడియన్స్ ని అల రించబోతున్నారు.వృద్ధి సినీమాస్ బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్వహిస్తున్న ఈ సినీమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. విడుదలైన గ్రింప్స్, 'చికిరి చికిరి' ఫస్ట్ సాంగ్ కు సెన్సేషనల్ రెస్పాన్స్ రావడంతో ప్రాజెక్ట్ పై హైవ మరంత పెరిగింది.శర వేగంగా ముందుకు సాగుతున్న ఈ యాక్షన్ డ్రామా ఈ సమర్పితో గొప్ప ఎమోషన్స్ తో కూడిన మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఫీల్ లో 30న థియేటర్ లోకి రానుంది.

'సీతా పయనం'ని ఎంతో నిజాయితీతో తీశాం..

యాక్షన్ కింగ్ అరున్ సరా

యాక్షన్ కింగ్ అరున్ సరా తన స్వేచ్ఛ నిర్మాణం, దర్శకత్వంలో తీసిన చిత్రం 'సీతా పయనం'. ఈ మూవీతో అరున్ కూతురు ఐశ్వర్య అరున్, ఉపేంద్ర అన్న కొడుకు నిరంజన్ ని తరకు పరిచయం చేశారు. శ్రీ రామ్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యానర్ మీద తెర కెక్కించిన ఈ సినీమాని ఫిబ్రవరి 14న రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినీమాకి ఆడియెన్స్, మీడియా నుంచి అద్భుతమైన ప్రశంసలు దక్కాయి. ఈ క్రమంలో ఆదివారం నాడు చిత్ర యూనిట్ థాంక్స్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ కార్య క్రమంలో..యాక్షన్ కింగ్ అరున్ మాట్లాడుతూ .. "సీతా పయనం" కథ గ్రాటిబ్యూడ్, థ్యాంకింగ్ కి సంబంధి

'సీతా పయనం' అప్పట్ పుట్, రిజెక్ట్ పట్ల సంతోషంగా ఉన్నాను. నా కూతురు అద్భుతంగా నటించింది అని ప్రశంసిస్తున్నారు. నేను అక్కడే పాన్ అయ్యాను. నేను గొప్ప సినీమా తీశాను అని కూడా చెప్పడం లేదు. కానీ మేం ఏం అనుకున్నామో అది జనాభా క నెక్స్ట్ అయింది. నిరంజన్ ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా నటించారు. ప్రకాష్ రాజ్ గారు, సత్య రాజ్ గారు, కొత్త సరళ గారు అద్భుత మైన యాక్షన్స్, బిత్తిరి సత్తి, సిరి, చరణ్ చక్కగా నటించారు. కెమెరామెన్, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్, డైలాగ్ రైటర్ ఈ సినీమాకి ప్రధాన బలం. నేను, మూర్తి కలిసి ఈ సినీమాని కంప్లీట్ చేశాం. ధృవ్ సరా ఇందులో ఓ పవర్ ఫుల్ కేమియో పాత్రని చేశారు. మేం ఎంతో నిజాయితీతో ఈ మూవీని తీశాం. ఆడియెన్స్ అందరికీ మూ చిత్రం నచ్చుతుంది. చూడని వాళ్ళు వెంటనే చూడండి.



ంచింది. మా సినీమాకి ప్రేమను, ప్రశంసలకు గురిపించిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. మాకు ఈ ప్రయాణంలో తోడుగా నిలిచిన మీడియాకి థాంక్స్. పడమూడేళ్ల క్రితం నేను చూసిన యాక్టిడెంట్ తో ఈ మూవీ రైన్ తల్లింది. ఒక పది నెకస్ట్ వెనకా ముందు అయినా కూడా ఆ యాక్టిడెంట్ జరిగేది కాదు. అలా అక్కడి నుంచి ఈ ఇండియా పుట్టింది. చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితాన్ని చూసినట్టుగా ఉందని అంటున్నారు. చెడులోనూ మంచి ఉంటుందని ఇందులోని పాత్రలు రియల్ జై అవుతుం టాయి. ప్రతి ఒక్కరి జీవితం ఒక జర్నీలాంటిదే. నాకు నటన అంటే ఎంటో వంటో తెలియకుండానే సినీమాల్లోకి వచ్చాను. ఆ తరువాత యాక్టింగ్ నేర్చుకున్నాను. ఆ తరువాత దర్శకత్వం చేయాలని వచ్చింది. 'జెంటిల్ మెన్'తో స్టేట్ టెన్స్ యాక్టర్ అవార్డు వచ్చింది. ఆ తరువాత మళ్ళీ బాధ్యత పెరిగినట్లు అయింది.

జనాలకు ఓ మంచి సినీమా ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో అరున్ గారు ఈ మూవీని తీశారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో గ్రాటిబ్యూడ్ అనేది ఉండాలి. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో తీసిన ఇలాంటి చిత్రాలే ప్రస్తుతం అవసరం. నా పాటలు, బీటీఎం గురించి అందరూ మాట్లాడుతున్నారు. ఐశ్వర్య, నిరంజన్ ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా నటించారు. ఇది శక్తుకుండా అందరూ చూడాలిని చిత్రం" అని అన్నారు.సాయి మాధవ్ బిల్లు మాట్లాడుతూ .. "మంచి చిత్రంలో మాటలు రాసే అవకాశాన్ని నాకు అర్జున్ గారు ఇచ్చారు. ఇందులోని ప్రతి పాత్ర మనకు కనెక్ట్ అవుతుంది. ప్రతి సన్నివేశంలో డిప్ట్ ఉంటుంది. ప్రతి సన్నివేశంలో అద్భుతమైన డైలాగ్ రాసే అవకాశం నాకు వచ్చింది. ఓ అద్భుతమైన సినీమాని చూశామనే ఫీలింగ్ తో థియేటర్ నుంచి ఆడియెన్స్ బయటకు వస్తున్నారు. ఇలాంటి చిత్రాలే ఇప్పుడు రావాలని అంతా కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు.అనోసీయేట్ డైరెక్టర్ మూర్తి మాట్లాడుతూ .. "సీతా పయనం" అద్భుతంగా ఉంది. అరున్ గారు ఈ మూవీతో తనలోని కొత్త యాంగిల్ ను చూపించారు. ఈ సినీమా ప్రయాణంలో ఆయన తపనను నేను దగ్గరుండి చూశాను. ఒక్కో డైలాగ్ ఒక్కో అభిమాత్యులూ ఉంటుంది. అనూహ్ గారి పాటలు, అందులోని లిరిక్స్ ఎన్నో విలువల్ని చాటుతాయి. మా సినీమాని ఆదరిస్తున్న ఆడియెన్స్ అందరికీ థాంక్స్" అని అన్నారు.

మహా శివరాత్రి పర్యవసాన దేశవాస్యంగా శివ కీర్తనలు ప్రతిధ్వ నిస్తున్నాయి. ఇక మహా దేవుడిపై తాజాగా రాశి ఖన్నా పాడిన పాట ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంటోంది. శివుడిపై తనకున్న భక్తిని పాటకునోలా రాశి ఖన్నా ఈ పాటను అలవించారు. భారత వ్యాప్తంగా అభిమానుల్ని సంతోషి రాశి ఖన్నా ప్రస్తుతం శివ దగ్గరయ్యారు. తెలుగు, సినిమాలు, వెబ్ పాటలు పాడి న్నారు. "శివ మహా దేవుడి మీద పాట పాడటం అందరినీ ఎంతో ఆక

'శివ కైలాసోంకే వాసి' పాటను పాడి

ఆశ్చర్యపరిచిన రాశి ఖన్నా

ట్టుకుంటున్నాయి. అమె స్వరం నైతం ఎంతో వినసాంపుగా, వినడానికి మనసుకు ఎంతో హాయిగా అనిపిం చేలా ఉంది. అమె పాడుతున్న విధానంలో ఒక నిశ్శబ్ద ప్రకాశం, ప్రకాశంత ఉంది. ఇదొక భక్తిపూర్వకమైన నిజాయితీ ప్రదర్శనలా కాకుండా ప్రాచీనలా అనిపిస్తుంది.అక్కయి కుమార్ తో ప్రస్తుతం రాశి ఖన్నా ఓ ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ తో కలిసి డిస్టాంట్ భగత్ సింగ్ చిత్రంలో నటించిన సంగతి తెలిసిందే. షాహిద్ కపూర్, విజయ్ సేతుపతితో కలిసి 'ఫర్ 2', విక్రాంత్ మాస్కోతో కలిసి 'తలతోనే మే ఏక్', ఆర్. మాధవన్ తో కలిసి 'థ్రిల్లర్ థిట్'తో తన చిత్రాలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం "శివ కైలాసోంకే వాసి" ద్వారా రాశి ఖన్నా అభి మానుల్లో మరంత పదిలమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు.



విరాట్ కర హీరోగా దర్శకుడు అభిషేక్ నామా రూపొందిస్తున్న మ్యాస్ ఎవైబెడ్ మైథో-యాక్షన్ స్పెక్టకిల్ 'నాగబంధం' టీజర్ పవిత్ర మహా శివరాత్రి సందర్భంగా విడుదలైంది. ఈ చిత్రాన్ని నిర్మాతలు కిషోర్ అన్నపరెడ్డి, నిషితా నాగిరెడ్డి భారీ స్కాయిలో నిర్వహిస్తున్నారు. వరల్డ్ క్లాస్ విజువల్స్, రిస్క్ ప్రొడక్షన్స్ విల్ల్యాంస్ తో రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రతి ఫ్రీమిల్ నూ వారి గ్రాండ్ విజన్ ను ప్రజెంట్ చేస్తోంది. ఆధ్యాత్మిక తను అద్భుతమైన విజువల్ అంబిషన్ తో కలిపి ఒక గొప్ప సినీ అనుభూతిని అందించేలా టీజర్ మెన్ లైజ్ చేస్తోంది.నూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు టీజర్ ను లాంచ్ చేయడంతో దేశవ్యాప్తంగా అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ఆయన తన ఎక్స్ ఆకౌంట్ లో “ #WorldOfNagabandham అద్భుతంగా వుంది. త్వరలో ఎక్స్ పీరియన్స్ చేయాలని ఎదురు చూస్తున్నాను..” అని ట్వీట్ చేశారు.<https://youtu.be/HL7o-miHgDU>సామూహిక మిస్సిక్ నేపథ్యంతో ప్రారంభమయ్యే ఈ టీజర్, కాలానికంటే పూరాతనమైన ఒక రహస్య ప్రపంచానికి ప్రేక్ష కులను తీసుకెళ్తుంది. ఒక వ్యక్తి రోభం ఆ దైవిక సత్త్వాన్ని వెలుగు లోకి తేవడానికి ప్రయత్నించగా, విధి తన యోధుడిని ఎంచుకునే కథగా ఇది అద్భుతంగా ముందుకు సాగుతుంది.అహ్మద్ షా అబ్బాల్ నేతృత్వంలో జరిగిన ఆఫ్ఫాన్ డాడి నుండి కొంత షేరం పొందిన ఈ కథలో మైథాలజీ, చరిత్ర, ఆధ్యాత్మిక యుద్ధం మేళవిం ప్పగా కనిపిస్తుంది. సంస్కృతి పరిరక్షణ, దైవిక రక్షణ మధ్య సంఘర్షణ ఈ చిత్రానికి ప్రధాన బలం.పవిత్ర 'నాగబంధం' దేవాలయం" ఈ ఎపిక్ కథలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమాల యాల రహస్య మార్గాల్లో దాగి ఉన్న ఈ దేవాలయం ఒక విశేష క్రిని కాపాడుతుందని నమ్మకం. అది చెడవారి చేతుల్లో పడితే అణ చలేని విధ్వంసం సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కథ నూచిస్తుంది. "బ్రహ్మ సృష్టి నుంచి పుట్టింది...విష్ణు ధర్మం కాపాడు తోంది... మహాదేవుడి ఆగ్రహం శక్తినిస్తుంది..." అనే లైన్ ఈ చిత్ర స్లోల్ ని అద్భుతంగా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. దేవత్యం, విధి, విధ్వంసం కలిపి మహాకావ్యంగా 'నాగబంధం' నిలుస్తుందనే సంతేతాలు టీజర్ ఇస్తోంది.దర్శకుడు అభిషేక్ నామా గ్రాండ్ విజన్ తో మైథాలజీ, యాక్షన్, ఆధ్యాత్మికతను అద్భుతంగా మేళవిం చారు. టీజర్ లో డైలాగ్ లెకపోయినా విజువల్స్ తోనే ప్రేక్షకులను మంత్ర ముగ్ధులను చేసింది. సినీమాటోగ్రాఫర్ సౌందర్ రాజన్ ఎస్ హిమాలయాల అందాలను అద్భుతంగా చూపించగా, హైఎండ్ పీఎస్ఎక్స్ చిత్రాన్ని మరింత గ్రాండ్ గా నిలబెట్టాయి.అశోక్ కుమార్ రూపొందించిన ప్రొడక్షన్ డిజైన్, జాన్సెట్ కుమార్ అందించిన గూనబండ్స్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్, ఆర్.వి.ప్రజ్ఞ చేసిన ఎడిటింగ్ అన్ని కలిసి ప్రేక్షకులను నాగబంధం ప్రపంచంలో లీనమయ్యేలా చేశాయి. నిర్మాతలు ఎలాంటి కాద పడకుండా భారీ సెట్లు, టెక్నికల్ ఎక్స్ పర్ట్స్ తో చిత్రాన్ని అద్భుతంగా రూపొందించారు.వి రాట్ కర ఈ చిత్రంలో పవర్ ఫుల్ అవతార్ లో కనిపిస్తూ టీజర్ లో హైలైట్ గా నిలిచారు. ముఖ్యంగా లార్ శివ నాచంట్ అయిన షైజెన్స్ ఆకట్టుకుంటుంది. మొసలితో చేసే పైట్ సీన్ కూడా ప్రత్యేక

'నాగబంధం'

స్పెల్ బైండింగ్ ఎపిక్ టీజర్



ఆకర్షణగా నిలిచింది. లాల్ శివ పాత్రను పోషించడం సులభం కాదు, కానీ విరాట్ కర తన నటనతో పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేశారని టీజర్ సూచిస్తోంది. సభా నేటివ్, ఐశ్వర్య మీనన్, మహేష్ మంజెకర్, జగపతి బాబు, రిషబ్ సామ్మి, గరుడ రామ్, జయపు కాశీ, మురళీ శర్మ, అనసూయ భారద్వాజ్, థిఎస్ అనివాష్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు.టీజర్ విడుదలతోనే ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుత మైన స్పందనతో 'నాగబంధం' పాన్ ఇండియా స్కాయిలో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. ప్రసాద్ PCX హైదరాబాద్ లో జరిగిన టీజర్ సెన్సేషన్ల స్ట్రీనింగ్ మీడియా ప్రతినిధులు స్టాండింగ్ ఓవేషన్ ఇస్తూ అభినందించారు.



కర్ణాటక కాశ్మీర్ కూర్ లో

గ్రీన్ పార్క్ రిసార్ట్ అండ్ స్పా ప్రారంభం

ప్రకృతి అందాల సదుమ కనుల పండువగా గ్రీన్ పార్క్ రిసార్ట్ మరియూ స్పా ప్రారంభమైంది. డెన్మార్క్ ఆర్కిటెక్చర్ ని తలపిస్తే అద్భుతమైన ఇంటీరియర్స్ 37ఏళ్లూ 54 హమ్మా ద్వారా 35 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ రిసార్ట్ ను ప్రముఖ టాలీవుడ్ నిర్మాణ అట్యూర్ పూర్త చంద్రరావు గారు నిర్మించారు. ఆయన 90 వ జన్మదినం సందర్భంగా ఈ స్పా రిసార్ట్ మొదలైంది. ఈ ప్రారం భోత్వానికని ప్రిన్ జీయర్ స్వామి గారు, రజనీకాంత్ గారు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జీయర్ స్వామి మాట్లాడుతూ ~ పది రోజుల క్రితం నా దగ్గరకు వచ్చి విషయం చెప్పారు. 90 ఏళ్ల వయసులో అట్యూర్ పూర్త చంద్రరావు గారి పట్టుదల చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. ఈ రిసార్ట్ ని చూసిన తర్వా తనిజ్ ఇన్ జస్ట్ సందర్ అని చెప్పాల్సి అనిపించింది. ప్రకృతి అందాల సదుమ నిర్మాణ చేసిన ఈ రిసార్ట్ సకల ప్రాజెక్ట్ సేవగా భావిస్తున్నాను అన్నారు. రజనీ కాంత్ గారు మాట్లాడుతూ నన్ను అంద కానుక చిత్రంతో హిందీ సినీమాకు పరిచయం చేసిన వ్యక్తి అట్యూర్ ల్యాండ్ మార్కెట్ 77వ ప్రాజెక్ట్ 'అరుమడి' కోసం సెనిమెల్ డైరెక్టర్ శివ నిర్మాణతో చేతులు కలిపారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ పాన్-ఇండియన్ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్వహిస్తోంది. ఈ కొలాబరేషన్ ఇప్పటికీ మంచి బజ్ క్రియేట్ అయ్యింది. రవితేజ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ లిలీజ్ చేసిన బ్రిటిష్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కు అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. ఈరోజు, మహా శివరాత్రి శుభ సందర్భంగా, మేకర్స్ హీరోయిన్ ప్రియ భవానీ శంకర్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు.ఈ పోస్టర్లో ప్రియ భవానీ శంకర్ ను 'ఇరుముడి'

తీశారు. నికార్సాన మనిషి, చెప్పిందే చేస్తారు. అందుకే ఆయన పిలవ గానే వచ్చి ఈ పంక్ట్లో పాల్గొన్నాను. ఆయన 90 ఏళ్ల వయసులో ఇలాంటి అద్భుతమైన రిసార్ట్ కట్టటం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. ఈ రోజు ఆయన పుట్టినరోజు మరియూ మహా శివరాత్రి వంటి గొప్ప పర్వదినం కావటం దేశ విదేశాల నుంచి ఎంతో మంది ప్రముఖులు హాజరై ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియచేయటం చూసాంటే ఇంత కంటే గొప్ప విషయం ఏముంటుంది అని అనిపిస్తుంది అన్నారు. ఆయన 120 ఏళ్ల బతుకాలి అని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు రజనీ కాంత్. మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు గారు మాట్లాడుతూ- శివరాత్రి పర్వదినంగా పాటు పూర్త చంద్రరావు గారి పుట్టినరోజున ఈ రిసార్ట్ కి రావటం ఎంతో ఆనందం దాయకం. ఆయన బతికున్నంత కాలం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. మురళీ మోహన్ గారు మాట్లాడుతూ- 53 ఏళ్ల క్రితం ఇదే కూర్ లో నటనిగా పరిచయం చేసిన వ్యక్తి పూర్త చంద్రరావు గారు. రాజా రామ్ మోహన్ రాయ్ అనే నన్ను మురళీమోహన్ ని చేసింది కూడా ఆయనే. అప్పటి నుండి ఈ రోజు వరకు 52 ఏళ్లుగా నటిస్తున్నానే ఉన్నాను. అది ఆయన చేతి చలవే వల్ల ఇప్పటికీ నటిస్తూనే ఉన్నాను. మరో అతిథి నిర్మాత దిల్ రాజు గారు మాట్లాడుతూ- నిర్మాతగా పూర్త చంద్రరావు గారు ఎంతో స్ఫూర్తి. ఆయన 90 ఏళ్ల వయసులో కూడా ఇంత యాక్టివ్ గా ఉండటం చూసి ఆయన సమర్థుణ్ణి నేను ఒక సినీమా నిర్వహిస్తాను అని తన జన్మదినం సందర్భంగా మాట ఇస్తున్నాను అన్నారు. ఈ వేడుకలో పూర్త చంద్రరావు గారి ఆహ్వానం మేరకు అటు అమెరికా ఇటు హైదరాబాద్, చెన్నై, బెంగళూరు నుండి వలువురు సినీ,రాజ కీయ, వైద్య, వాపార రంగ ప్రముఖులు ఈ వేడుకలో పాల్గొని జన్మదిన శుభాకాంక్షలు వ్యక్తం చేశారు.

ప్రియా భవానీ శంకర్ లవ్వి ఫస్ట్ లుక్ లిలీజ్

కావేరిగా పరిచయం చేశారు. రవితేజ రగ్గడ్ లుక్ లో అమె చెప్పెప్ప ప్రేమగా ముద్దుపెడుతూ కనిపించగా, ఇద్దరి మధ్య ఉన్న ఆపాయతను పోస్టర్ లి అంచనా చూపిస్తోంది. ఫుల్ బియర్స్, క్లబ్బులలో సైన్స్ ఫర్వతో గ్రామీణ నేపథ్యంలో ఆయన లుక్ ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. మరోవైపు సలప్రదాయ మాహాన్ చీరల్లో ప్రియ భవానీ శంకర్ సహజమైన చిరునవ్వుతో ఆకట్టుకుంటు న్నారు. పూలతో అలంకరించిన జుట్టు, మినీమల్ జ్యువెలరీ అమె రూరల్ పాత్రకు మరింత అందాన్ని తెచ్చాయి. అరటిపళ్లతో నిండిన బండ్

