

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now

Call Us & Book : +91 6301726400

10 మంది పదిలం

దానం, కడియంలకూ క్లీన్‌చిట్

ఫిరాయింపుల ఆరోపణకు ఆధారాలు లేవు

హైదరాబాద్, మార్చి 11 (పుడయం ప్రతినిధి) : ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్ల వ్యవహారంలో దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరిలకు బిగ్ రిలీఫ్ దక్కింది. వారిని అనర్హులుగా గుర్తించాలంటూ దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ బుధవారం కొట్టేశారు. పార్టీ మారినట్లు ఆధారాలు లేవంటూ వారి పిటిషన్లను డిస్మిస్ చేశారు. ఇప్పటికే 8 మంది ఎమ్మెల్యేలకు స్పీకర్ క్లీన్ చిట్ ఇవ్వగా... బుధవారం ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్, స్టేషన్ ఘనీషాన్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరికి కూడా క్లీయరెన్స్ ఇచ్చారు. పిటిషన్లపై విచారణ జరిపిన అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ వారు పార్టీ మారినట్లు సరైన ఆధారాలు లేవంటూ వారిని డిస్మిస్ చేశారు. దీంతో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలకు బిగ్ రిలీఫ్ దక్కినట్లు యింది. సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాల మేరకు.. నేటిలోగా



మిగతా 2లో

స్పీకర్ తీర్పుపై హైకోర్టును ఆశ్రయిస్తాం

- కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకుని, ఎంపీగా పోటీ చేసినా స్పీకర్ కు కనబడలేదా..?
- దానం, కడియంకు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడం దారుణం
- పార్టీ ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహించేలా స్పీకర్ తీర్పు
- కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

స్పీకర్ నిర్ణయం చరిత్రలో చీకటి రోజు

- బీఆర్ఎస్ వర్గంకి ప్రెసిడెంట్ కేబీఆర్
- అధికారంలో ఉన్న వారికి
- అనుకూల నిర్ణయాలకు ఉదాహరణ



వీగిన అవిశ్వాసం

లోక్సభస్పీకర్పై ప్రతిపక్షాల అవిశ్వాసం తీర్మానం ఓటమి

కారుణ్య మరణానికి సుప్రీం అనుమతి

12 సంవత్సరాలుగా చావు బతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న 32 యేళ్ల హరిశ్ రాణా ప్రాణాధార వ్యవస్థలను తొలగించొచ్చని తీర్పు



రాష్ట్రంలో మూడవ డిస్కం

రైతు పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ లిమిటెడ్ : ఏర్పాటుకు ఉత్తర్వుల జారీ

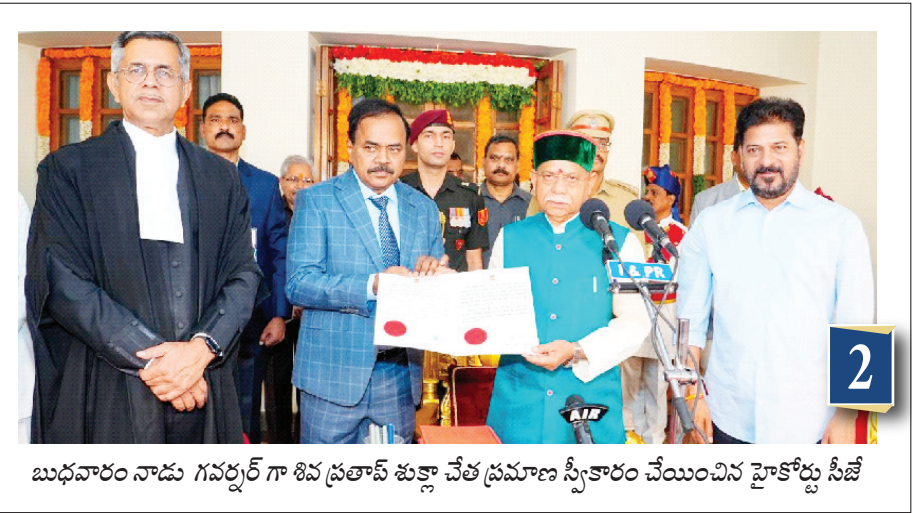
- వ్యవసాయం, ప్రజా అవసరాలకు విద్యుత్ పర్యవేక్షణ
- వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లను మంజూరు
- భారీ, మధ్యతరహా ఎలక్ట్రిఫికేషన్ ప్రాజెక్టులకు విద్యుత్ సరఫరా

హైదరాబాద్, మార్చి 11 (ఎఎన్ఐ) : తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యుత్ రంగంలో ప్రభుత్వం సంఘటన నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న రెండు విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలకు అదనంగా, మూడవ డిస్కంను ఏర్పాటు చేస్తూ బుధవారం అధికారికంగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ కొత్త సంస్థకు తెలంగాణ రైతు పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ లిమిటెడ్ అని పేరు ఖరారు చేసినట్లు విశ్వసనీయంగా తెలిసింది. కొత్తగా ఏర్పడిన ఈ డిస్కం భాద్యతలను ప్రభుత్వం సమర్పంచిత మైన అధికారులకు అప్పగించింది. సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి ముషారఫ్ అలీ ఫరూఖీని ఈ సంస్థకు ఛైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్గా నియమించింది. ఆయనతో పాటు సలహాదారు డైరెక్టర్లను కూడా ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ కొత్త డిస్కం కేవలం సాధారణ విద్యుత్ పంపిణీకే పరిమితం కాకుండా, ప్రత్యేకంగా వ్యవసాయం, ప్రజా అవసరాలకు సంబంధించిన విద్యుత్ సరఫరాను పర్యవేక్షించనుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ నిధి



హాణ, రైతులకు నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించనుంది. రైతులు కోరుకునే కొత్త వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లను మంజూరు చేయనుంది. రాష్ట్రంలోని భారీ, మధ్యతరహా ఎలక్ట్రిఫికేషన్ ప్రాజెక్టులకు విద్యుత్ సరఫరా చేయనుంది.

మిగతా 2లో



బుధవారం నాడు గవర్నర్ గా శివ ప్రతాప్ శుక్లా చేత ప్రమాణ స్వీకారం చేయించిన హైకోర్టు సీజే

తిరుమలగిరి సాగర్ తహశీల్దార్‌కు అరెస్ట్ వారెంట్

- మానవ హక్కుల కమిషన్ సంచలన ఆదేశాలు
- భూ వివాదం కేసులో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినందుకు చర్యలు

హైదరాబాద్, మార్చి 11 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాజ్యాంగబద్ధ మైన కమిషన్ ఆదేశాలను ఢిల్లీలోని నల్లగొండ జిల్లా తిరుమలగిరి సాగర్ తహశీల్దార్ అనిల్ తీర్థుని రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అధికార గర్భంతో విచక్షణ కోల్పోయి ఓ భూ వివాదం కేసులో

నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన తహశీల్దార్ కు అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. మండల పరిధిలోని ఒక భూ వివాదంలో ఎమ్మార్వో అనిల్ అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించారని.. బాధితుడి పట్ల వక్షపాతంగా, ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తూ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఎమ్మార్వో తీర్థుతో తీవ్ర అన్యాయానికి గురైన బాధితుడు, న్యాయం కోసం రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ను ఆశ్రయించారు.

మిగతా 2లో

బస్టర్ కేడర్ సరెండర్



- లోంగోపోయిన 108 మంది సెన్సైట్ జోన్‌ల్ కమిటీ మావోయిస్టులు
- రూ. 3.61 కోట్ల నగదు, కిలో బంగారం స్వాధీనం
- 26 నెలల్లో 2714 మంది మావోయిస్టులు

నేషనల్ డెస్క్ : ఛత్తీస్‌గఢ్ ప్రభుత్వం, పోలీసు యంత్రాంగం చేపట్టిన 'పూనా మార్చెమ్ - పునరావాసం నుంచి పునర్నివసనం' అనే కార్యక్రమం బస్టర్ ప్రభుత్వం మొత్తం రూ.3.29 కోట్ల రివార్డును ప్రకటించింది. ఇందులో భాగంగానే బుధవారం బస్టర్ సంభాగ్ ముఖ్య కేంద్రం జగదల్‌పూర్‌లోని 'శౌర్య భవన్' పోలీస్ కో-ఆర్డినేషన్ సెంటర్ వేదికగా భారీ ఎత్తున మావోయిస్టుల సరెండర్ ఆయోజనం. దండకారణ్య స్వేచ్ఛ కోసం కమిటీకి చెందిన 108 మంది మావోయిస్టు క్యాడర్లు హింసా

మార్గాన్ని వీడి జనజీవన స్రవంతిలో కలిశారు. వీరిలో 44 మంది మహిళా మావోయిస్టులు ఉండటం గమనార్హం. లోంగోపోయిన మావోయిస్టులపై ప్రభుత్వం మొత్తం రూ.3.29 కోట్ల రివార్డును ప్రకటించింది. ఇందుకు అనుగుణంగా రాబోయే తేలాం, వండ్రా కోవాసి, జితురా ఓయామి వంటి ఐదుగురు డివిజన్‌ల్ కమిటీ సభ్యులు, ఇద్దరు సీనియర్ కమాండర్లు, 15 మంది ప్లాటూన్ పార్టీ కమిటీ సభ్యులు ఉన్నారు.

మిగతా 2లో

గడువుకు ముందే మహిళల కోటా!

హైదరాబాద్, మార్చి 11 (ఎఎన్ఐ) : పిండ్ల నుంచి ప్రధాన డిపార్ట్ గా ఉన్న మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్టం అమలు దిశగా కేంద్రం వడివడిగా అడుగులు వేస్తోంది. నియోజక వర్గాల పునర్విభజనకు ముందే ఈ చట్టాన్ని అమలు చేయాలని భావిస్తున్నది. పార్లమెంట్ ఆమోదించిన చట్టాన్ని సవరించాలని భావిస్తోన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం.. ఏప్రిల్ 2వ తేదీ వరకూ జరగనున్న బడ్జెట్ మలి విడత సమావేశాల్లోనే మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టం సవరణ బిల్లును ప్రవేశపెట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. ఈ మేరకు సాధ్యాసాధ్యాలు, అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు కేంద్ర అధికారిక వర్గాలు తెలిపారు. చట్టం భల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న కేంద్రం ఈ మేరకు కనరత్న చేస్తున్నట్లు విశ్వసనీయంగా తెలిసింది.

2023లోనే ఆమోదం : మహిళలకు చట్టం భల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టం 2023లో ఆమోదం పొందింది. ఈ బిల్లు సెప్టెంబర్ 20న లోక్‌సభలో, సెప్టెంబర్ 21న రాజ్యసభలో ఆమోదం పొందగా ఆ వెంటనే రాష్ట్రపతి ఆమోదించారు. వాస్తవానికి జనాభా గణన,

- నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు ముందే చట్టసభల్లో మహిళల (33శాతం) రిజర్వేషన్ అమలు
- ప్రస్తుత పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే చట్టం సవరణ బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపేందుకు కేంద్రం సన్నద్ధం
- అసెంబ్లీ, లోక్ సభల్లో పెరగనున్న మహిళా ప్రాతినిధ్యం



నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ప్రక్రియ ఆ తర్వాత నియోజకవర్గాల పునర్విభజన పూర్తయిన తర్వాతే అమలు చేస్తామని మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లులోని నిబంధనలు తెలుపుతున్నాయి. జనగణన ఆలస్యం కావడం, అంచనా వేశారు. మిగతా 2లో

వెలుగుమట్లకు వెలుగు

- కూల్చితే బాధితులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పట్టాలు
- అధికారికంగా 412 మంది నిర్వాసితులుగా గుర్తింపు
- ఇందిరమ్మ పాలనలో పేదలందరికీ సాంతిళ్లు
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క



ఖమ్మం, మార్చి 11 (పుడయం ప్రతినిధి) : పేద వర్గంలో ఏ ఒక్కరికీ సొంతిల్లు లేకుండా ఉండొద్దని రాష్ట్ర క్యాబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. ఆరులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పంపిణీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వివాదస్పదంగా మారిన ఖమ్మం జిల్లా వెలుగుమట్ల నిర్వాసితుల్లో 412 మందిని

అధికారికంగా గుర్తించామన్న ఆయన ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఆసరాగా నిలిచామన్నారు. బాధితులకు ఇంటితో పాటు సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఎవరైనా డబ్బులు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

మిగతా 2లో

గ్రేటర్ హైదరాబాద్

12న ప్రజాప్రతి నిధులకు అవగాహన

సంగారెడ్డి, మార్చి 11
(పుదయం ప్రతినిధి):



తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికపై అవగాహన కల్పించేందుకు జిల్లాలోని మున్సిపల్ చైర్మన్లచేత, వైస్ చైర్మన్లచేత, గ్రామ పంచాయతీల సర్పంచులు మరియు మున్సిపల్ వార్డ్ కౌన్సిలర్లకు ఒక రోజు ఒరియంటేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రవీణ్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వివిధ శాఖల ద్వారా 06.03.2026 నుండి 12.06.2026 వరకు 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికను అమలు చేయాలని నిర్ణయించిందని, ఈ నేపథ్యంలో ప్రజాప్రతినిధులకు ఆ కార్యక్రమం లక్ష్యాలు, అమలు విధానం మరియు ప్రభుత్వ ప్లాగిషివ్ పథకాలపై

షాద్ నగర్ 'గౌడ' సోదరులు సత్కరణ

షాద్ నగర్, మార్చి 11 (పుదయం):



షాద్ నగర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ మరియు వైస్ చైర్మన్ గా జీవిత పై ఎన్నికైన అగ్రసారి జనవేశ్వర్ మరియు అండ్ మోహన్ లను షాద్ నగర్ గౌడ సంఘం నేతలు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. మంగళవాడం షాద్ నగర్ మున్సిపల్ కార్యాలయం లో షాద్ నగర్ గౌడ సంఘం నేతలు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాల తో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత పదవులు అధిరోపించాలని వారు ఆకాంక్షించారు. నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వీధుపల్లి శంకర్ చేదేడు

బై పాస్ రోడ్ పనుల పరిశీలన వేగవంతం చేయాలని కాంట్రాక్టర్ కు జగ్గారెడ్డి సూచన

సంగారెడ్డి, మార్చి 11
(పుదయం):



సంగారెడ్డి బై పాస్ రోడ్ విస్తరణ కోసం జరుగుతున్న పనులను జగ్గారెడ్డి పరిశీలించారు. ఐటి గెస్ట్ హౌస్ నుండి అగ్రివో క్యాంప్ ఆఫీస్ వరకు నడుచుకుంటూ వెళ్లి పనులు జరుగుతున్న తీరును నిర్వాహ సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అగ్రివో ఇంటి వద్ద మూల పై సర్కిల్ రాసున్న నేపథ్యంలో అక్కడ ఉన్న చెట్లను, నిర్వాహాలను

IN THE COURT OF THE HON'BLE PRL. JUNIOR CIVIL JUDGE-CUM- IV JUDICIAL MAGISTARTE OF FIRST CLASS, MEDCHAL-MALKAJGIRI DISTRICT, AT : MEDIPALLY
O.S. No. 139 OF 2026

Between:

1. Smt.Muntha Laxmamma, W/o. Late Muntha Chinna Yadagiri.
2. Sri.Muntha Mallesh, W/o. Late Muntha Chinna Yadagiri.
3. Smt.Mettu Latha, W/o. Mettu Balraju, D/o. Late Muntha Chinna Yadagiri.
4. Smt. Vanagnti Mamatha, W/o. Vanaganti Chandra Shekar, D/o. Late Muntha Chinna Yadagiri.
5. Smt.Gavvala Meena, W/o. Gavvala Krishna Yadav, D/o. Late Muntha Chinna Yadagiri.

...Plaintiffs

AND
The Tahsildar, Ghatkesar Mandal, & All Concerned

...Defendant

The General public is hereby informed that my clients i.e. Smt.Muntha Laxmamma & 4 Others had filed O.S.No. 139 of 2026 before the Hon'ble Court to declare the plaintiffs as legal heirs of deceased Sri.Muntha Chinna Yadagiri, S/o. Late Muntha Narsimha for the purpose of legal Status. The Hon'ble Court ordered notice to the general public inviting objections for the above Suit filed by the Plaintiffs. In case, any person(s) have any claim or interest or objections to the above suit, they shall appear in person or through counsel before the Hon'ble Prl. Junior Civil Judge, MedchalMalkajigiri District, At Medipally, on 05.05.2026 at 10-30 A.M. failing which the above matter will be decided on merits & any objections received thereafter will not be entertained.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/-
K.Kondaiah,
Advocate,
#401, 4th Floor, LPT Market,
Chintalkunta, L.B.Nagar,
Hyderabad-500074.
Cell No. 7207779988

ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిరుపేదలకు వరం

■ లింగారెడ్డిగూడెంలో ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశం చేయించిన ఎమ్మెల్యే

■ ఎమ్మెల్యే శంకర్ కు మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని నరసింహులు స్వాగతం

■ మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని, ఎమ్మెల్యే శంకర్ ల అన్యోన్యత

■ లింగారెడ్డిగూడెం సర్పంచ్ ఎంసీ రాజా, ఉపసర్పంచ్ ఎర్లోళ్ల జగన్ ల కృతజ్ఞతలు

■ రూ.30 లక్షలతో సిసి రోడ్డు, అందర్ డ్రైనేజీ పనులకు శంకుస్థాపన

సంగారెడ్డి, మార్చి 11
(పుదయం ప్రతినిధి):



ఇందిరమ్మ ఇల్లు గూడెం నీరుపేదలకు చాలా జబ్బు అని షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీధుపల్లి శంకర్ అన్నారు. ఫరూక్ నగర్ మండలం లింగారెడ్డిగూడెం

అంతేభావంతో నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని సర్పంచులు మాట్లాడుతూ నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇంటిని అందించి వారికి గూడు చూపించే కార్యక్రమం మంచి కార్యక్రమం అని అభినందించారు. సర్పంచ్ ఎంసీ రాజా, ఉప సర్పంచ్ ఎర్లోళ్ల అశోక్ కార్యక్రమంలో హాజరైన ఎమ్మెల్యేను ఘనంగా సన్మా

అంతేభావంతో నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని సర్పంచులు మాట్లాడుతూ నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇంటిని అందించి వారికి గూడు చూపించే కార్యక్రమం మంచి కార్యక్రమం అని అభినందించారు. సర్పంచ్ ఎంసీ రాజా, ఉప సర్పంచ్ ఎర్లోళ్ల అశోక్ కార్యక్రమంలో హాజరైన ఎమ్మెల్యేను ఘనంగా సన్మా

అంతేభావంతో నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని సర్పంచులు మాట్లాడుతూ నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇంటిని అందించి వారికి గూడు చూపించే కార్యక్రమం మంచి కార్యక్రమం అని అభినందించారు. సర్పంచ్ ఎంసీ రాజా, ఉప సర్పంచ్ ఎర్లోళ్ల అశోక్ కార్యక్రమంలో హాజరైన ఎమ్మెల్యేను ఘనంగా సన్మా

రెండో రోజు మహిళా దినోత్సవ క్రీడోత్సవాలు

పటాన్సెరు, మార్చి 11 (పుదయం):



అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని.. పటాన్సెరు శాసన సభ్యులు శ్రీ గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో పటాన్సెరు డివిజన్ పరిధిలోని మైత్రి మైదానం వేదికగా ఏర్పాటు చేసిన మహిళా క్రీడోత్సవాలు రెండో రోజు ఘనంగా కొనసాగాయి. ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ గారు గూడెం యాదమ్మ గారితో కలిసి స్వయంగా పీక్సింపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత 25 సంవత్సరాలకు పటాన్సెరు పట్టణం వేదికగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. నిత్యం కుటుంబ నిర్వహణ, ఉద్యోగం వంటి బాధ్యతలతో క్షణం తీరిక లేకుండా ఉండే మహిళల కోసం క్రీడోత్సవాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈనెల 12వ తేదీ గురువారం పటాన్సెరు డివిజన్ పరిధిలోని జిఎంఆర్ కన్వెన్షన్

డిసెంబర్ 9న గృహ ప్రవేశాలు జరుపుకోవాలి

ఖమ్మంపుదయం బ్యారీ, మార్చి -11:



డిసెంబర్ 9 న సోనియాగాంధీ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా వెలుగుమట్ట భూదాన్ భూముల లబ్ధిదారులు సామాజిక గృహప్రవేశం జరుపుకోవాలని, ఆ దిశగా ప్రభుత్వం యుద్ధ ప్రాతిపదికన అవసరమైన చర్యలు చేపడుతుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రిలు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావులు తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, రెవెన్యూ, హౌజింగ్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖల అధికారులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, సహకార, చేనేత, జాతీ శాఖల మంత్రి వర్యులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావులు వెలుగుమట్ట భూ నిర్వాసి తుర్లో అర్జులకు పట్టాలు, ఇందిరమ్మ ఇల్ల మంజూరు పత్రాలను అందజేశారు. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ ప్రతి నిరుపేద కుటుంబానికి సొంత ఇండ్లు ఉండాలని నిర్ణయం తీసుకుని తమ ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని అన్నారు. హౌసింగ్ శాఖ ద్వారా 4 లక్షల 50 వేల ఇందిరమ్మ ఇండ్లను 22 వేల 500 కోట్లతో మంజూరు చేశామన్నారు. ప్రతి వారం ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం బిల్లులు విడుదల చేస్తుందని తెలిపారు. పేదలకు న్యాయం జరగాలనే ఉద్దేశ్యంతో పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వంపై కొంత మంది కావాలని బురద చల్లుతున్నారని తెలిపారు. పేదల నిస్సహాయత అనరాగా తీసుకొని సమాజం రమైన వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసి త్రాగునీరు, ఇది, విద్యుత్ సదుపాయం వంటి సౌకర్యాలు లేకుండా పేదలు భయం లోనే బ్రతికేలా విషపలయం చేస్తారని డిప్యూటీ సీఎం అన్నారు. పేదలు ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలనే

క్రీడలతో మహిళా సాధికారత

హైదరాబాద్ మార్చి 11(పుదయం):



అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా, తెలంగాణ ఉమెన్స్ రగ్బీ లీగ్ 2026 సీజన్ 2ను లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ అధినా తెలంగాణ రగ్బీ బోర్డుతో కలిసి సగర్వంగా నిర్వహించింది. రగ్బీ ద్వారా మహిళా సాధికారత, క్రీడా స్ఫూర్తి మరియు నాయకత్వ స్ఫూర్తిని జరుపుకోవడానికి తెలంగాణ లోని వివిధ జిల్లాల నుండి 12 జట్లను

IN THE COURT OF THE HON'BLE III ADDL.SENIOR COURT JUDGE, CITY CIVIL COURTS, AT: SECUNDERABAD
O.S.NO. 42 OF 2026

Between:

Smt. K. Pranathi

...Plaintiffs

AND
Smt. Muddana Aruna Devi & Others
Whomsoever concerned

...Defendant

Please take notice that the above OS is filed for Declaration of legal Heir by the plaintiff for the property House bearing H. No.12-13-253, admeasuring 797.56 Sq. Yards, and 45 Sq. Yards common passage area situated at Tarnaka, Hyderabad, Telangana – 500089 and Bounded by NORTH: Plot no.440, SOUTH: Plot no.441/Part, EAST: 30' Wide Road, WEST: Plot no.453 and the above suit stands posted to 10-04-2026, at 10-30 am for appearance persons interested if any. If any person having any interest or objection for grant of legal heir, they should appear either in person or through their counsel. If you do not appear in person or through your counsel on the said date, the OS will be heard and determined in your absence.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/-
PREACH LAW LLP
KRISHNA KUMAR MISHRA
S. MALLA REDDY
ADVOCATE FOR PLAINTIFFS
Phone: 9394766532 [cell]
(COUNSEL FOR THE PLAINTIFF)

IN THE COURT OF THE HONBLE I ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE CUM V ADDL. JUDICIAL MAGISTRATE OF FIRST CLASS: MEDCHAL-MALKAJGIRI DISTRICT AT: Medipally : MEDIPALLY
O.S. NO. 76 OF 2026

Between:

Chirunagula Santhosha & Others,

...Plaintiffs

AND
The Tahsildar, UPPAL Mandal Medchal-Malkajigiri Dist,

...Defendant

2. All Concerned

To, D2-All Concerned

...Defendant

NOTICE

Take Notice That the Plaintiffs herein filed the above suit for declaration of legal heirs under section 26, order-7, rule-1 & 2 of c.p.c plaintiffs is the relief of declaration to declare themselves as the owners and legal heirs of his LATE Chirunagula Bikshapathi S/O LATE Muthaiah, to declare the plaintiffs is the successors of the suit schedule property and to pass judgement and decree in favour of the plaintiffs. That the above matter is posted to 02-04-2026 () calling for general public or Concerned person or persons for putting his/her grievance or Any Objections in this regard. Then they may appear either in person or through their counsel on the above referred date at 10-30 AM before the Hon'ble Court. Failing which the matter will be decided basing on the documents available on record. Hence this Notice.

SCHEDULE OF THE PROPERTY

All that the House No. 3-13-1/1C. On Plot. No. 91, Southern part., in Survey no. 108, admeasuring 100 sq. yards or 83.06 sq. Mtrs, situated at Block no.13, Surya Nagar Colony, Mallapur., under GHMC, Kapra Circle, Uppal Mandal, Medchal-Malkajigiri District., Telangana state, and bounded by as follow:

NORTH : PLOT NO. 91 NORTHERN PART

SOUTH : PLOT NO.90.

EAST : 30'-0 WIDE ROAD.

WEST : PLOT. NO. 92.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/-
M/S K.P LAW FIRM
Rep,By P.SHIVALINGAM
H.No. 596, Kranthi colony
Chengicherla, Medchal-
malkajigiri -500092,
Cell: 8555927737

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలి

కలెక్టర్ కుష్మా గుప్తా ఈవీఎం గోదాం తనిఖీ

మహబూబ్ నగర్ మార్చి 11(పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల ప్రకారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ఆవరణలో ఉన్న ఈవీఎం గోదాంను త్రైమాసిక తనిఖీలో భాగంగా బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా ఆడియో పార్టీ ప్రతినిధిలతో కలసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సంఘం మార్గనిర్దేశాల మేరకు ఎన్నికల కమిషన్ ఈవీఎం, పీపీఎస్ఎల్ గోదాంను తనిఖీచేసి సమగ్ర నివేదికను పంపిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈవీఎంల రక్షణ భద్రతకు సంబంధించిన ఏర్పాట్ల గురించి సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈవీఎం గోదాం వద్ద విధులు నిర్వహిస్తున్న పోలీస్ గార్డులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. సీసీ ఫుటేజీల గదుల పరిశీలన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సీఈఓ, రాష్ట్ర ఈవీఎం చోడల్ ఆఫీసర్ బి.హరి సింగ్ ఆడిషనల్ కలెక్టర్ రెవెన్యూ డివిజన్ బి.హరిప్రయ్య, ఆర్టీసీ సీనియర్ ఎన్నికల డివిజన్, రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు ఎన్నికల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి సాధించాలి

నాగర్ కర్నూల్ మార్చి 11(పురయం ప్రతినిధి) : మహిళలకు తమ ఆలోచనలు సృజనాత్మకతను జోడిస్తూ ఆకర్షణీయమైన ఉత్పత్తులను రూపొందించి ఆర్థికంగా మరింతగా అభివృద్ధి చెందాలని నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం జిల్లా లోని కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కార్యాలయాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. కల్వకుర్తి పట్టణంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమాల నిర్వహణ అమలుపై కలెక్టర్ మున్సిపల్ కమిషనర్తో ఆరా తీశారు. మెహ్తా మహిళా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో చేసే మేటిరియల్ ను వినియోగించి తయారు చేసిన వివిధ రకాల ఆకర్షణీయమైన వస్తువులతో ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్ ను కలెక్టర్ సందర్శించి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా సంఘాల సభ్యులు వ్యర్థ పదార్థాలను వినియోగించి ఉపయోగించి తయారు చేసిన అలంకరణ వస్తువులు, గృహ వినియోగ వస్తువులు, హస్తకళా ఉత్పత్తులను కలెక్టర్ కు మహిళలు వివరించారు. ముఖ్యంగా పాత టైర్ ను వినియోగించి ఆకర్షణీయమైన ఘోల కుండీలు తయారు చేయడం ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకుంది. రంగురంగులగా అలంకరించి రూపొందించిన ఈ ఘోల కుండీలు వర్షావరణ పరిరక్షణతో పాటు ఇంటి పరిసరాలను అందంగా తీర్చిదిద్దే విధంగా ఉన్నాయని కలెక్టర్ మహిళలను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మహిళల సృజనాత్మకతతో తయారైన ఈ వస్తువులను పరిశీలించిన కలెక్టర్ మహిళా సంఘాల సభ్యులను అభినందించారు. వ్యర్థ

కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్

పదార్థాలను పునర్నియోగం చేయడం ద్వారా వర్షావరణాన్ని కాపాడటంతో పాటు మహిళలకు అదనపు ఆదాయం వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు మహిళల స్వయం ఉపాధికి దోహదపడటమే కాకుండా సమాజంలో పర్యావరణంపై అవగాహన పెంచడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు తమ ప్రతిభను మరింతగా వినియోగించి ఇలాంటి సృజనాత్మక ఉత్పత్తులు తయారు చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో కల్వకుర్తి ఆర్టీసీ జనరల్ రెడ్డి, కల్వకుర్తి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమ్మల, వైస్ చైర్మన్ షానవాజ్ ఖాన్, కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అటర్నీ హుస్సేన్, సంబంధిత అధికారులు, మెహ్తా సిబ్బంది, మహిళా సంఘాల సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులు బాధ్యతగా విధులు నిర్వహించాలి..

జిల్లాలోని వెల్లెండ మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ, గిరిజన బాలికల గురుకుల పాఠశాలలను జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. సాంఘిక గురుకుల పాఠశాలలో బాలికలతో కలిసి సహపాఠీ మధ్యాహ్న భోజనం



చేశారు. తప్పనిసరిగా ప్రభుత్వం అందించిన కామన్ డైట్ మేను తప్పనిసరిగా పాటించాలని వందీన ఆహారపదార్థాలు ప్రతి ఒక్కరికీ కడుపునిండా పెట్టాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. స్టాల్ లో సరుకులు చెక్ చేశారు. ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే వాడాలని సూచించారు. విద్యార్థులతో ఆహారం పంపిణీ చేయడంపై విద్యార్థుల సౌకర్యాలను, భౌతిక తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ, గిరిజన బాలికల గురుకుల పాఠశాలలను జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. సాంఘిక గురుకుల పాఠశాలలో బాలికలతో కలిసి సహపాఠీ మధ్యాహ్న భోజనం

నిధులు మంజూరులో ముందు వరుసలో ఉంటా

ఎమ్మెల్యే సంజీవ్ రెడ్డితో మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

నారాయణపేట, మార్చి 11 (పురయం) : సంగారెడ్డి జిల్లా నారాయణపేట ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పట్టాభి సంజీవ్ రెడ్డి నారాయణపేట నియోజకవర్గంలోని పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల నిధుల మంజూరు కోరకు మెదక్ జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి గడ్దం వివేక్ వెంకటస్వామిని సంగారెడ్డి బుధవారం కలిసి ఖేడ్ ప్రాంతం అభివృద్ధికి నిధులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రశాఖ మంత్రి ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ గడ్దం వివేక్ వెంకటస్వామి సానుకూలంగా స్పందించి నారాయణపేట నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కోరకు నిధులు మంజూరు కోరే కృషి చేస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. నారాయణపేట ప్రాంతం అనేక రాష్ట్ర ఇంజనీరింగ్ నిధులు మంజూరులో ముందు వరుసలో ఉండి అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు.



న్యాయం జరుగుతుందనే బాధితుల్లో నమ్మకాన్ని కలిగించాలి



నారాయణపేట టౌన్ మార్చి 11(పురయం ప్రతినిధి) : పోలీస్ స్టేషన్ కు వచ్చే బాధితులకు న్యాయం జరుగుతుందనే నమ్మకాన్ని కలిగించాలని వారికి పోలీసులంతట భరోసా భద్రత కలిగేలా సమర్పరంతంగా పనిచేయాలని జిల్లా ఎస్పీ డాక్టర్ వినీత్ తెలిపారు. బుధవారం నారా

ఎస్పీ డాక్టర్ వినీత్

రిస్ట్, ఎఫ్ఐఆర్ కాపీ తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలని సూచించారు. ఘటనలపై సమాచారం అందిన వెంటనే బాధితుల వద్దకు వెళ్లి ఆన్ సైట్ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజల ఫిర్యాదులపై వెంటనే స్పందిస్తూ ఎల్లప్పుడూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని తెలిపారు. డయల్-100 కాలిక్కు బ్లాక్ ఫోన్, షెడ్యూల్డ్ కార్ సిబ్బంది వెంటనే స్పందించి సంఘటనా స్థలానికి చేరుకోవాలని సూచించారు. స్టేషన్ పరిధిలో విజిలెంట్ పోలీసింగ్ పెంచుతూ గ్రామాలను తరచూ సందర్శించాలని, పాత నేరపుస్తకాలపై నిఘా ఉంచాలని, నోలు ఎక్కువగా జరిగే అప్రమత్త ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. ప్రజలతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ ముఖ్యంగా యువతకు మార్గదర్శక వ్యూహ, ట్రాఫిక్ నియంత్రాలు, సైబర్ నోలం నిధి రణపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించా

లని సూచించారు. అదేవిధంగా అక్రమ ఇసుక రవాణా, పిడిఎస్ బియ్యం, మత్తు పదార్థాల అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక డ్రైన్ నిర్వహించి వాహనాల తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలని ఆదేశించారు. పోలీస్ శాఖ ఉపయోగిస్తున్న సూతన టెక్నాలజీపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని

నేడు డయల్ యువర్ ఎస్పీ

నారాయణపేట టౌన్ మార్చి 11(పురయం ప్రతినిధి) : ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకోవడం, పరిష్కరించడంలో భాగంగా 12వ తేదీన డయల్ యువర్ ఎస్పీ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు ఎస్పీ డాక్టర్ వినీత్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రజలు, ఫిర్యాదుదారులు కాలే చేయాలనుకునే వారు ఎస్పీ ఆఫీస్ నెంబర్ 0850

ఏర్పాట్లు పక్కాగా ఉండాలి

కలెక్టర్ కుష్మా గుప్తా శిక్షణ ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్ష

కొన్ని లెక్కలు, కార్పొరేటర్లు, సర్పంచులకు నేడు శిక్షణ

మహబూబ్ నగర్ మార్చి 11(పురయం ప్రతినిధి) : మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కేంద్రంలో నేడు గురువారం (మార్చి 12) సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సమన్వయం (కలెక్టరేట్) సమీపంలోని అనంత మారుతి గార్లెస్, పంక్షన్ హాల్ లో కొత్తగా ఏర్పాటైన సర్పంచ్ లు, కౌన్సిలర్ లు కార్పొరేటర్లకు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహించనున్న ఒక రోజు శిక్షణ కార్యక్రమం ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా తెలిపారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వి.సి కాన్సర్నేస్ హాల్ లో ఒక రోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో సమీక్షించి తర్వాత అనంత మారుతి గార్లెస్, పంక్షన్ హాల్ ను కలెక్టర్ సందర్శించి ఏర్పాట్లు పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నేడు నిర్వహించనున్న ఒక రోజు శిక్షణ కు జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి, జిల్లా మంత్రిలు, ఎం.పి., ఎం.ఎల్.సి.లు, ఎం.ఎల్. ఏ.లు, మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్లు హాజరు కానున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలోని గ్రామ సర్పంచులను ఆయా మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు (ఎం.పి.డి.ఓ.) లు, కౌన్సిలర్ లను ఆయా మున్సిపల్ కమిషనర్లు, సగర్ పాలక సంస్థ మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్ కార్పొరేటర్లకు సగర్ పాలక సంస్థ కమిషనర్ శిక్షణా కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ సమావేశంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు పది థీమలపై చేపట్టుతున్న కార్యక్రమాలకు సంబంధించి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా నూతనంగా ఏర్పాటైన సర్పంచ్ లు, కౌన్సిలర్లు, కార్పొరేటర్లకు సంబంధించి జిల్లా అధికారులు శిక్షణ ఇస్తున్నారన్నారు. గ్రామ పంచాయతీ మున్సిపల్ చట్టం పై అవగాహన కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ఒక రోజు శిక్షణ కు అన్ని ఏర్పాట్లు పక్కా గా నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ పరిశీలించి సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ బందోబస్తు విషయమై కూడా పోలీస్ అధికారులతో సమీక్షించి తగిన పోలీస్ సిబ్బందిని నియమించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమం సజావుగా జరిగేలా అన్ని ఏర్పాట్లు సరిగా చూసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల ఇన్ చార్జ్ అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్, ఇంచార్జ్ డి.పి.ఓ.జె.పి.సి.ఈ.ఓ వెంకట రెడ్డి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గద్దాల మార్చి 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్యులు, సిబ్బంది ప్రతి రోజు సమయానికి ఆసుపత్రికి హాజరవుతూ రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ వైద్య శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రిలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలోని ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తూ రోగులతో మాట్లాడి ఆరోగ్య పరిస్థితి, వారికి అందుతున్న వైద్య సేవలు, మందులు, ల్యాబ్ రిపోర్టులు, సర్టిఫికేట్ వంటివి వివరంగా తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ వైద్య సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ.. ఆసుపత్రిలో వైద్యులతో పాటు సర్కింగ్ సిబ్బంది, సెక్యూరిటీ, శానిటేషన్ సూపర్వైజర్లు, ఇతర సిబ్బంది వంద శాతం హాజరు ఉండాలన్నారు. డయల్-100 కేసులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ప్రతి రోజు హాజరు వివరాలు తప్పనిసరిగా బయోమెట్రిక్ వ్యవస్థ ద్వారా సమాధి చేయాలని ఆదేశించారు. బయోమెట్రిక్ లో ఏమైనా టెక్నికల్ సమస్యలు ఉంటే రెండు రోజుల్లో పరిష్కరించాలన్నారు. ఆసుపత్రిలో టెస్ట్ సాంప్లింగ్ ఉద్దేశ్యాలకు పనిచేస్తున్న వారు కూడా తమ హాజరును బయోమెట్రిక్ ద్వారా సమాధి చేయాలన్నారు. కొన్ని వార్డులలో ఫ్యాన్లు పనిచేయడం లేదని గమనించి, వాటిని వెంటనే సరి చేయించి అన్ని ఫ్యాన్లు పని చేసేలా మరమ్మత్తులు చేయాలన్నారు. ఆసుపత్రిలో ఎక్స్ రా షేపుల నిలబడకుండా, వారికి సౌకర్యంగా, వేగంగా వైద్య సేవలు అందేలా టోకెన్ సిస్టమ్ అమలు చేయాలన్నారు. ఆసుపత్రి ట్రాన్సాలెన్సు ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి శుభ్రం చేసి చార్జిలో రాయాలని, ఆసుపత్రి పరిసరాల శుభ్రంగా, పిప్పి మెత్తగా లేకుండా ఉండాలని శానిటేషన్ అధికారులకు ఆదేశించారు. మేసవి నేపథ్యం లో రోగులకు తాగునీరు సమస్య లేకుండా చూసుకోవాలన్నారు. ఆసుపత్రిలో పలుచోట్ల షోర్, పై కప్పు సంబంధించి ఉన్న లోపాలను సరిచేసేందుకు టీఎన్ఎంఐడీసీ సిబ్బంది రిపేర్ వివరాలలో నివేదిక అందించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో భోజనం

ఉత్తమమైన సేవలను అందించాలి..

అందిస్తున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి పౌష్టికాహారం అందించాలన్నారు. ల్యాబ్, రేడియాలజీ, డయల్-100 కేసులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ప్రతి రోజు హాజరు వివరాలు తప్పనిసరిగా బయోమెట్రిక్ వ్యవస్థ ద్వారా సమాధి చేయాలని ఆదేశించారు. బయోమెట్రిక్ లో ఏమైనా టెక్నికల్ సమస్యలు ఉంటే రెండు రోజుల్లో పరిష్కరించాలన్నారు. ఆసుపత్రిలో టెస్ట్ సాంప్లింగ్ ఉద్దేశ్యాలకు పనిచేస్తున్న వారు కూడా తమ హాజరును బయోమెట్రిక్ ద్వారా సమాధి చేయాలన్నారు. కొన్ని వార్డులలో ఫ్యాన్లు పనిచేయడం లేదని గమనించి, వాటిని వెంటనే సరి చేయించి అన్ని ఫ్యాన్లు పని చేసేలా మరమ్మత్తులు చేయాలన్నారు. ఆసుపత్రిలో ఎక్స్ రా షేపుల నిలబడకుండా, వారికి సౌకర్యంగా, వేగంగా వైద్య సేవలు అందేలా టోకెన్ సిస్టమ్ అమలు చేయాలన్నారు. ఆసుపత్రి ట్రాన్సాలెన్సు ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి శుభ్రం చేసి చార్జిలో రాయాలని, ఆసుపత్రి పరిసరాల శుభ్రంగా, పిప్పి మెత్తగా లేకుండా ఉండాలని శానిటేషన్ అధికారులకు ఆదేశించారు. మేసవి నేపథ్యం లో రోగులకు తాగునీరు సమస్య లేకుండా చూసుకోవాలన్నారు. ఆసుపత్రిలో పలుచోట్ల షోర్, పై కప్పు సంబంధించి ఉన్న లోపాలను సరిచేసేందుకు టీఎన్ఎంఐడీసీ సిబ్బంది రిపేర్ వివరాలలో నివేదిక అందించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో భోజనం

కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్

చేయవచ్చన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ప్రకారం ప్రైవేట్ సర్వేయర్లకు పారోక్షికంగా చెల్లించబడుతుందని తెలిపారు. ఆయా భూముల పొందే సర్వే, ఇతర పనులపై దరఖాస్తు చేసుకున్న పౌరులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా నిబంధనలను అనుసరించి సర్వే చేయాలని ఆదేశించారు. భవిష్యత్తులో ఎల్ఆర్ఎస్, టీఆర్ఎస్ క్రమబద్ధీకరణకు కూడా లైసెన్స్ సర్వేయర్ సేవలను ప్రభుత్వం వినియోగించుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. లైసెన్సు పొందిన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభుత్వం కల్పించిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ విజయవర్ధన్ నార్సా. అంతంత లైసెన్స్ సర్వేయర్లు ఎంపికైన వారందరికీ కలెక్టర్ లైసెన్స్ పత్రాలను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ ఏజ్ భూమిలో రెడ్డి, జిల్లా సర్వే, భూ రికార్డుల అధికారి నూకరాజు, డిప్యూటీ ఇన్ స్పెక్టర్ గోవిందు, వివిధ మండలాల సర్వేయర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్చి 12న ప్రజాప్రతినిధులకు శిక్షణ..

ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా నూతనంగా ఏర్పాటైన సర్పంచులు,



పోలీస్ నిబంధి సంక్షేమమే ప్రాధాన్యం



గద్దాల మార్చి 11 (పురయం ప్రతినిధి) : బుధవారం జోగులాంబ గద్దాల జిల్లా ఎస్పీ కార్యాలయంలోని గ్రీన్ రోడ్ ఆర్మడ్ రిజర్వ్ పోలీసు సిబ్బందితో జిల్లా ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు పోలీస్ డయర్ నిర్వహించారు. ఈ

• ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు
• గద్దాల ఆర్మడ్ రిజర్వ్ పోలీసులతో పోలీస్ డయర్

మరింత పెంచాలని సూచించారు. సిబ్బంది సంక్షేమం పట్ల జిల్లా పోలీసు శాఖ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని, విధుల్లో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు, ఆరోగ్య సమస్యలు, వసతి, దుర్మతి సమయాల వంటి సమస్యలను అధికారులకు సేవగా తెలియజేయాలని ఎస్పీ తెలిపారు. పోలీసు సిబ్బంది క్రమశిక్షణతో, నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించి పోలీసు శాఖ ప్రతిభను

ప్రతి ఒక్కరూ శారీరక దారుద్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని, రోజువారీ వ్యాయామం చేయాలని సూచించారు. ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు మానసిక స్వర్ణం పెంపొందించుకోవాలని, తమ తల్లిదండ్రులు కుటుంబ సభ్యులను బాగా చూసుకోవాలని తెలిపారు.

ప్రజలతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించడం ద్వారా పోలీసు శాఖపై ప్రజల్లో విశ్వాసం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. క్రమశిక్షణ, సమయపాటు, విధి పట్ల నిబద్ధత ప్రతి



కప్పువాము నీరుతో ఆ సమస్యలకు చెక్..

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వాము నీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం, జీర్ణ సమస్యలైన గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులు, కొలెస్ట్రాల్, పీరియడ్స్ నొప్పి వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలి, ఆహారపు



అలవాట్ల కారణంగా చాలామంది అధిక బరువు, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారంగా అనేక వ్యాయామాలు ప్రయత్నించినప్పటికీ ఫలితం కనిపించనివారికి.. వాము నీరు ఒక సహజసిద్ధమైన, ప్రభావవంతమైన పరిష్కారం. దయచెప్పి, అధిక లేదా తక్కువ రక్తపోటు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి వాము నీరు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి వాము ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. ఆయుర్వేద మూల గ్రంథమైన అష్టాంగ హృదయంలో మహర్షి వ్యాటాచార్య వామును వాత, పితృ, కఫ నాశకారిణిగా వర్ణించారు. అంటే, కడుపులో ఏర్పడే

గ్యాస్ (వాతం), ఎసిడిటీ (పిత్తం), శ్లేష్మం (కఫం) వంటి సమస్యలను ఇది నివారిస్తుంది. వాత దోషం వల్ల వచ్చే కీళ్ల నొప్పులు, శరీర నొప్పులు, గుండెలో నొప్పి వంటి సమస్యలకు వాము నీరు పరిష్కారం చూపుతుంది. వాములో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. వాము నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం కారణంగా వచ్చే ఫైబర్ వంటి సమస్యల నివారణకు కూడా ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వాము నీటిని తయారు చేసే విధానం: రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిలో అర టీస్పూన్ వామును వేసి నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే వాము పూర్తిగా నానిపోయి, నీరు రంగు మారుతుంది. ఈ నీటిని నేరుగా లేదా గోరువెచ్చగా చేసుకుని తాగవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోరువెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మరొక పద్ధతిలో, వామును నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి, ఆ నీటిని చల్లార్చి తాగవచ్చు. ఈ పద్ధతి ముఖ్యంగా పీరియడ్స్ నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి వాటికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వాము నీరు శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. ఆకలి లేని వారికి ఆకలిని కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు, ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలనుకునే వారికి వాము నీరు ఒక అద్భుతమైన సహజ చికిత్స.. అని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఈ నీటిని తాగడం మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వంద రోగాలను తరిమికొట్టచ్చు పసుపు రంగు పుచ్చికాయ..



ఎరుపు రంగు పుచ్చికాయ కంటే పసుపు పుచ్చికాయ తినడమే బెస్ట్ అని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే, దీని పలన

రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆ రోగాలను ఇట్టే తరిమికొట్టచ్చు పసుపు రంగు పుచ్చికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్నెక్సన్ నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. అలాగే, ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి ఆరోగ్యం: దీనిలో ఉండే బీటా కెరోటీన్ చర్మం, కంటి సమస్యల కాపాడుతుంది. అందుకే, దీనిని తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు

రాగిజావ ఎప్పుడు తీసుకుంటే మంచిది?

రాగి జావ అపారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది క్యాల్షియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి, ఎముకలు దృఢంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది.. ఇంకా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి,



పిల్లల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. రాగులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. అందుకే.. చిన్నా, పెద్దా తేడా లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ రాగి జావ తాగాలని సూచిస్తుంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. వాస్తవానికి రాగి జావ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే సంప్రదాయ ఆహారం. దీనిని రోజుకొక సారి తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో చల్లదనం లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యవంతు అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి. రాగులలో క్యాల్షియం,

ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, అయోడిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా ఆసంతృప్త్య కొవ్వును కలిగి ఉండటం వల్ల ఇది చాలా సులభంగా జీర్ణమైతే తుంది. అంతేకాకుండా.. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేసి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. రాగి జావ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:బరువు నియంత్రణ: రాగుల్లో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో ఆమ్లం ఉండటం వల్ల ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా, అధిక ఆహారం తీసుకోవడాన్ని నియంత్రించి, బరువును నియంత్రించే ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి రాగి జావ లేదా సంగడి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢత్వం: రాగులలో క్యాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల దృఢంగా ఉంటాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తహీనత నివారణ: రాగులలో ఐరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీనిని తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు.రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి పిండిలో విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించు: రాగి జావ వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహగ్రస్తుల్లో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి పిండిలో పలు రకాల అమినో ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి.జీవక్రియల మెరుగుదల: రాగిలోని పోషకాలు కండలాల ఆరోగ్యానికి, రక్తం తయారీవ్వడానికి, జీవక్రియల సాఫీగా జరగడానికి దోహదపడతాయి.. ఫైబర్ ప్రయోజనాలు: రాగుల్లోని ఫైబర్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. రాగి జావను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.. ముందుగా నీటిలో కొంచెం (2-3 స్పూన్ పిండిని కలుపుకోవాలి.. ముద్రలు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి పిండి వేస్తూ కలుపుకోవాలి.. సరిపోకుంటే ఉప్పు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.అయితే.. రాగి జావను ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆత్యంత ఆరోగ్యకరం.. టిఫిన్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు లేదా.. టిఫిన్ కంటే ముందు కూడా రాగి జావ తాగవచ్చు.. అంతేకాకుండా.. రాత్రి పడుకుండా కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు, కావాలంటే.. రాగి జావలో మజ్జిగ, పెరుగు కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు.. దీనికి తోడు కొంచెం పచ్చి మిర్చి, ఉల్లి తురుము తోడించుకుంటే.. రుచి పెరుగుతుంది.. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల ఎండలో వేడి చేయకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది.

చక్కని ఆరోగ్యం

మొటిమల్ని తగ్గించే 'కలబంద' ప్యాక్!



చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందించడమే కాదు.. ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమలు, మచ్చల్ని తగ్గించడంలోనూ కలబందను మించిన ఔషధం మరొకటి లేదని చెప్పచ్చు. అందుకే దీన్ని వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కలబందతో పాటు ఇంకో లభించే కొన్ని

ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తున్నారా?

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, మెరిసి పోవాలి అనే కదా ఏ అమ్మాయైనా కోరుకునేది? అది సాధ్యమవ్వాలంటే తగిన జాగ్రత్తలూ తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం కొన్నింటిపై దృష్టిపెట్టాలి. మీ డే రౌటీన్లో అవి ఉన్నాయేమో చూసుకోండి మరి! ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. నీళ్లు కొంచెం ఎక్కువ పల్లగా ఉండేలా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇది చర్మకణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా, రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది.లేచిన పావుగంటలోపు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగండి. గంటలపాటు నిద్రలో గడిపేస్తారు. ఈ క్రమంలో శరీరం డీటాడేషన్ కి గురవుతుంది. నీళ్లు తాగితే తిరిగి హైడ్రేట్ అవుడమే కాదు, మలినాలూ బయటికి పోతాయి. నిమ్మకాయ, కాస్త ఉప్పు చేర్చుకుంటే కోల్డ్లయిన ఎలక్ట్రైలైజ్ తిరిగి పొందచ్చు. ఇది చర్మాన్ని తేమగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. 3-5 నిమిషాలు ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఏదైనా నవ్వున నూనె తీసుకుని, ముఖమంతా వృత్తాకారంలో మర్చనా చేసుకున్నా మంచిదే. మాయశ్రృంజరి తప్పక రాయండి. విటమిన్ సి ఉన్నవి వాడితే మేలు. ఇది చర్మాన్ని మెరిపించడమే కాదు, ఎండతోనూ పోరాడుతుంది. అలాగని నన్స్క్రీమ్ ను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. చర్మ ఆరోగ్యమొక్క వ్యాయామాలు చూపే ప్రభావమూ ఎక్కువే. కాబట్టి, అల్ట్రావలూనిక్ ముందు 10-15 నిమిషాలు తప్పక వ్యాయామం చేయాలి. ఇది చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందేలా చూడగలదు. సెల్ రిపేరింగ్ కి సాయపడుతుంది. చెమట ద్వారా బయటకు వచ్చేలానూ చేస్తుంది. చర్మంలో కొలాజెన్ ఏర్పడటానికి అప్రెస్ యాసిడ్ ప్రధానం. అది అందాలంటే ప్రోటీన్ ఆధారిత ఆహారం అంటే గ్రీక్ యోగర్ట్, చేప, ప్రోటీన్ స్కూటీలు, గుడ్లు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారూ మరి.

గ్లాస్ బార్లీ తీసుకుంటే శరీరంలో జలగేమార్పు..

బార్లీ వాటర్ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. దైలీ ఉదయాన్నే బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. ఇంకా శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతోపాటు..బాడీ క్లీన్ అవుతుంది. బార్లీ తీసుకోవడం శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బార్లీ అనేది అనేక పోషకాలను కలిగి ఉన్న ధాన్యం. బార్లీని తరచుగా తీసుకోకపోయినా, ఎండకాలంలో బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బార్లీలో ఇనుము, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కార్బియం, ఫోలేట్, నియోస్, విటమిన్లు, సోడియం, ఫాటాషియం, మాగ్నీసిం, ప్రోటీన్, శక్తి, రాగి, జింక్ మొదలైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే.. దీనిని గరిభోక్ సంతేపిసి.. లేదా.. పానీయంగా పేర్కొంటారు. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్య పానీయం. ఇది శరీరానికి చలువ చేయడంతోపాటు.. పలు అనారోగ్య సమస్యలకు నివారణిగా పనిచేస్తుంది.బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రుచికరంగా కూడా ఉంటుంది. ఇది పేగు ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది.. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు బార్లీ నీటిని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.బార్లీ నీరు తాగడంవల్ల శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. కు కూడా అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉంటే, మీరు ఈ ఆరోగ్యకరమైన నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగవచ్చు. మహిళలు తరచుగా మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటారు. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఇతర మూత్ర సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైన



పానీయం. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారిస్తుంది. ఇంకా మూత్రపిండాలలో రాళ్ల ప్రవాహాన్ని తగ్గించవచ్చు. బార్లీ నీటిని ఎలా తయారు చేయాలి? కొంచెం బార్లీని లేదా మూడు నాలుగు స్పూన్ బార్లీ పొడిని తీసుకొని ఒక పెద్ద గిన్నెలో వేసి దానిలో నీళ్లు వేసి.. 7-8 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. మరిగిన తర్వాత గ్యాస్ అవ్వే చేయండి. అనంతరం ఒక కప్పులోకి వడక్కి, నిమ్మరసం వేసుకుని తాగండి.. ఇంకా.. వేడిగా ఉన్నప్పుడు కూడా డీటాక్స్ నీటిని టీ లాగా నెమ్మదిగా తాగవచ్చు.

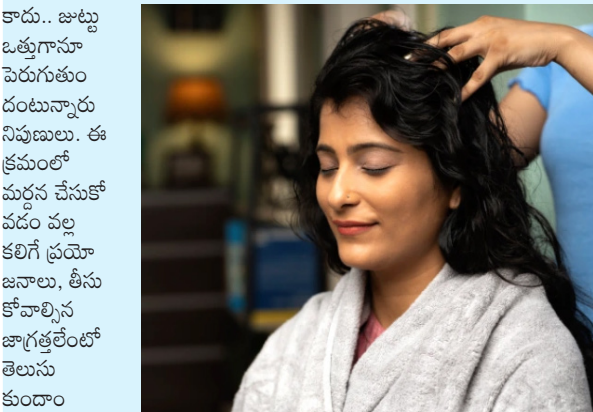
బెండకాయ నీరు తాగితే ఆశ్చర్యపోయే ప్రయోజనాలు!

ఈ వేసవి కాలంలో బెండకాయ విరివిగా లభిస్తుంది. పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఈ బెండకాయను ఇష్టపడతారు. కానీ, బెండకాయ నీరు కూడా తాగొచ్చని కు తెలుసా..? అవును, 4-5 బెండకాయలను చిన్న ముక్కలుగా కోసి రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ నీటిని తాగడం వల్ల



ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో కు తెలుసా? విటమిన్ ఎ, సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఓటా వాటర్ ను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయ నీరు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ కె, కార్బియం సమృద్ధిగా ఉండే ఓటా వాటర్ బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది. ఓటా వాటర్ తాగడం వల్ల కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది. విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న లేడిపింగర్ వాటర్ చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో కలిగి, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్ శోషణ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

కుదుళ్లకు మసాజ్.. ఎందుకంటే?!



కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ పెరుగుతుం దంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మర్చన చేసుకోవడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేవో తెలుసుకుందాం రండి.. కుదుళ్ల మర్చన కోసం జోజోబా లేదా బాదం నూనె ఉపయోగించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరగడమే కాకుండా కురులకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. ఇలా తరచూ మర్చన చేయడం వల్ల జుట్టు వేగంగా ఎదిగి అవకాశం ఉంటుందట. మర్చన చేసే క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెను ఉపయోగించకూడదు. ఎందుకంటే దీనివల్ల కుదుళ్లు, ముఖం జిడ్డుగా మారి.. ఇతర సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లు వుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మర్చన చేసే క్రమంలో స్ట్రాక్స్ సరిగా ఇవ్వకపోతే తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. వేలితోనే మర్చన చేసుకుంటాం కాబట్టి వాటికి గోళ్లు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే అవి కుదుళ్లకు గీసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. నూనెతో తరచూ మర్చన చేసుకోవడం వల్ల కురులకు సహజసిద్ధమైన మెరుపు వస్తుంది. అలాగే ఒత్తుగా కూడా పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

మన శరీరానికి పండ్లు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్ట్రావలూలో జామపండు తీసుకోవాలా లేక అరటిపండు తీసుకోవాలా అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జామపండు: జామపండును పోషకాల పవర్ హౌస్ అని

పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీ కావాలంటే..



పని చేస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బి6 మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తూ.. రోజంతా మన మాడ్స్ ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా ఆరోగ్య లక్ష్యాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రు పుగర్ లేదా బరువు తగ్గడం వంటి ఎంశాలపై దృష్టి పెట్టిన్నట్లయితే జామపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకునేవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిప్సులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి, లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దయచెప్పి ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.



వేలు

సుత్తి జంటలో ఒకరైన వేలు అసలు పేరు కురుమదూలి లక్ష్మీ సరసింహారావు. బందరు దగ్గర భోగిరెడ్డి పల్లిలో 781947 న పుట్టిన కురుమదూలి లక్ష్మీ సరసింహారావుకు చిన్నతనం నుంచి నాటకాల్లో నటించే ఆసక్తి ఎక్కువ. అంతే గాని తమిళీయనీ కాదు. చిన్నతనంలో చాలా సన్నగా ఉండేవారు. చిటికిన వేలు నోట్లోనే వుండేది. దాంతో 'పక్కింటి పిన్ని గారు' 'వేలా' 'అని పిలుస్తుంటే అదే తన ముద్దు పేరు అయిందట. ఎంత తిన్నా లావు అయ్యేవారు కాదు. జండ్యాల దర్శకత్వం వహించిన తొలి చిత్రం 'ముద్ద మందారం' తోనే వేలు ఫిలిం కెరీర్ ప్రారంభమయినా పీర్ భద్రరావుతో జండ్యాల కలపడంతో 'నాలుగు స్తంభాలాట' నుంచి సుత్తి జంటగా సుప్రసిద్ధులయ్యారు. సుత్తి అనేది రామాయణ కాలంలోనే రాముడు భరతుడుకి మేయడంతో మొదలయిందని ఒక సినిమాలో తలకు చిన్న తువ్వలు చుట్టుకుని కళ్ళతోడు కింద పెట్టి మరీ వేలు వివరించాడు దీర్ఘ సుత్తి. రబ్బరు సుత్తి అంటూ రక రకాల సుత్తిలు ఉన్నాయని అన్నాడు. ప్రతిఘటన, చంటబాయి, ఆదిత్య 369 సినిమాల్లో నటించి మంచి పేరు తెచ్చింది. చందమామరం, దేవాలయం గీతాంజలి, మాస్టరు కాపురం సినిమాల్లోని నటనకు నంది అవార్డులు లభించాయి. మద్రాసు వచ్చిన కొత్తలో సన్నగానే వున్నా నాతావరణ ప్రభావమో ఏమో గాని మెట్రిగా ఒక్క వచ్చింది అని నాతో చెప్పేవారు. రెండు జెళ్ళ నీళ్ళ, శ్రీవారికి ప్రేమ లేఖ, రెండు రెక్క ఆరు, హై హై నాయక, మొగుడు పెళ్ళాలు, ముసుగు బొంగ, రేపటి పాదలు, యమడికి మొగుడు, మన్మథులీల కామరాజు గోల ఇలా పలు చిత్రాల్లో తన నటనతో ఆకట్టుకున్నాడు. దర్శకుడు ఇచ్చిన పాత్రకు ఎంతగానో చేదన చెంది సందర్భాన్ని బట్టి హాస్యమో కేరక్టర్ ఆర్టిస్టుగా భావప్రకటనలతో ప్రేక్షకులను నవ్వించడమో విడిపించడమో వేలు చేసేవాడు. గణపతి పాత్ర పోషించిన రామారావు వేలు చివరి సినిమా. 200 చిత్రాలకు పైగా నటించి 169 2012న మృతి చెందాడు.

తారల అసలు పేర్లు

వాణిశ్రీ



కలిసి వచ్చింది. తొలుత సావిత్రి తరహాలో నటిస్తూ సావిత్రి మందలించుతో తరువాత తనకుంటూ ప్రత్యేక సినిమాలతో కథా నాయకా కెరీర్ మొదలయింది. ఎన్.వి. రంగారావు తన చిత్ర వాణిశ్రీ ఫిలిమ్స్ లో నటిస్తున్న ఈమెకు వాణిశ్రీ అని పేరు పెట్టడం ఈమెకు

ను అలరించేది. వెండి తెరపై వివిధ రకాల రంగు లిప్స్ స్టిక్కులు సిగ ముడులతో కనిపిస్తూంటే ఆరోజుల్లో వాణిశ్రీ ని ప్యాషన్ ఐకాన్ స్టయల్ ఐకాన్ అనేవారు. అత్యుయలు, బంగారు బాబు, దసరా బుట్లోడు, ప్రేమ్ నగర్, గంగ మంగ, కృష్ణవేణి, కన్నవారి కలలు, భక్త కన్నప్ప, ఆరాధన ఎదురితే అనుగ్రహం బొమ్మిలి రాజా, ఇలా పలు చిత్రాల్లో ప్రధాన పాత్రలలో అంటే నాయకగా తన నటనతో 1979 వరకు మెప్పించి పెళ్లి చేసుకొని వెండి తెరకు దూరమయింది. అక్క జాపల మోసంతో ఆర్థికంగా మానసికంగా డెబ్బ తింది. అత్రకు యముడు అమ్మాయికి మొగుడు సినిమాతో 1989లో కేరక్టర్ ఆర్టిస్టుగ రీ ఎంట్రీ ఇచ్చి స్వాతి చినుకులు, రావు గారింట్లో రోడ్, సీతారత్నం గారి అబ్బాయి, రాశ్వరీ కళ్యాణం తదితర చిత్రాల్లో నటించింది. భద్రాద్రి రాముడు 2004లో ఆమె తెలుగులో చివర నటించిన సినిమా. తమిళ కన్నడ హిందీ సినిమాల్లోనూ మొత్తం మీద 200 సినిమాలకు పైగా నటించింది. తన మేకప్ వూర్తి అయ్యాకనే ఇంటి లోంచి పూటింగ్ స్వాటి కి వచ్చేది. మేకప్ లేకుండా ఎవరికీ కనిపించేది కాదు. మేకప్ లేకుండా ఎలా ఉంటానో నాకు తెలియదు అన్న సందర్భాల్లో వున్నట్లంటే ప్రత్యేకంగా యువతి యువకుల



మీరా జాన్సినీ

కేరళ లోని తిరువల్లూ సమీపంలోని కుట్టు పులా గ్రామంలో జోసెఫ్ ఎలియమ్మ దంపతులకు నాలుగో కుమార్తెగా 152 1981న పుట్టిన తరువాత పెట్టిన పేరు జాన్సినీ మేరీ జోసెఫ్. తిరువల్లూలోని స్కూల్ చదువు పూర్తి చేసి బాంగ్లాదేశ్ లో బి.ఎస్ సిలో జూయాలజీ గ్రాజులో చేరిన మూడవ నెలలో లోహిత దాస్ సహాయ దర్శకుడు బ్లెస్సీ చూసి సూత్రధారణ్ సినిమాలో 2001లో శివాని పాత్ర చేసి అవకాశం ఇచ్చిందాడు. దాక్టర్ కోర్కె చదవాలనుకున్న ఆమె అలా కెమెరా ముందుకు వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. తాను అందంగా ఉందని, దాన్లో ఒక్కసారి కూడా చేయాలని అంట్లో కూడా ఎప్పుడూ అనిపించలేదని స్కూల్ నాటకాల్లో నాటించలేదని ఆ ఆసక్తి అన్నలు లేదని దర్శకుడు లోహిత దాస్ గారికి ఎంత చెప్పినా వినకుండా ఒక

తండ్రిలా సవ్యజెప్పాడని. దర్శకుడు ఎ.కె.లోహితా దాస్ తన పేరు మీరా జాన్సినీ గా మార్చారు అని చెప్పింది. రెండో సినిమా గ్రామ్ ఫోన్ లో చేసిన జెన్నీ ఫర్ అనే జ్యూయల్స్ గా పాత్ర విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందింది అయిదు పాత్రలే ఉన్న మూడవ సినిమా స్వాస్థ్యకుడు ఘన విజయం సాధించి మీరా నటన అత్యధిక ప్రశంసలు వచ్చాయి. తనను నటిగా పరిచయం చేసిన లోహితా దాస్ తీసిన కన్సూరిమన్ లో ప్రేయంపద అనే విభిన్న పాత్ర ద్వారా ఇంకా గుర్తింపు వచ్చి శతదినోత్సవాలు జరుపుకుంది. అదే సంవత్సరం అంటే 2004లో టి.వి. చంద్రన్ దర్శకత్వంలో నటించిన పాదం ఒప్పు: ఒరు అలాపం లోని మహీనా పాత్రకి జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ నటి, కేరళ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తమ నటి అవార్డు, ఇంకా పలు అవార్డులు వచ్చాయి. పదిహేను సంవత్సరాల ముస్లిం అమ్మాయి తప్పనిసరి పరిస్థితిలో బాగా ముసలి

వాళ్ళి పెళ్లి చేసుకునే పాత్ర ఇది. రన్ తమిళ చిత్రంలో 2002లో తమిళ చిత్ర ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. కన్సూరి రిమాన్ పేరుతోనే తమిళంలో లోహితా దాస్ పునిర్నిధిస్తే 2005లో తమిళనాడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తమ నటిగా ప్రత్యేక అవార్డు లభించింది. అమ్మాయి బాగుంది రీజన్, సత్య పాత్రలతో ద్వి పాత్రాభినయం చేసి 2004లో పరిచయమయింది. గుండబా శంకర్, మహా రథి, యమగోల మళ్ళీ మొదలైంది. గోరింటాకు, మా ఆయన చంటి పిల్లడు, అ ఆ ఇ ఈ మున్నగు 14 చిత్రాల్లో చేసింది. స్కాగ్ లో ఉత్తరాదేవి, రేపటి గా ద్విపాత్రా భినయం చేసింది. మార్క్ కన్నడ సినిమాతో 2004లో అలమేలు పాత్రతో కన్నడంలో ఉత్తమ నటి అవార్డు, 6 కన్నడ చిత్రాలు చేసింది. ప్రస్తుతం ముయ్యాళంలో కన్నడంలో చిర్రో చిత్రం మీరా జాన్సినీ చేస్తోంది.

నర్తిన



విజయంలో 1943లో మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. అశోక్ కుమార్ సరసన హుమయూన్, రామాయణి సినిమాల్లో నటించింది. రాజ్ కపూర్ 1948లో తీసిన 'అగ్' లో తొలుత నిరాశ్రయాలూ తరువాత సినిమా

నాయక అయిన యువతిగా నటించి ఆ చిత్రం నుంచి అతడి నాయకగా అందాజ్, బర్మా, అవార్, శ్రీ 420, చోరీ చోరీ ఇలా పలు సినిమాలతో పేరు బిరుదించింది. సునీల్ దత్తో అతడి తల్లిగా 'మదర్ ఇండియా' లో నటించి మంచి పేరు పొందింది. 1958లో సునీల్ దత్తో పెళ్లి అయ్యాక అజంతా ఆర్ట్స్ సంస్థ ఆ దంపతులు నెలకొల్పి సరిహద్దుల లో ప్రదర్శనలు ఇస్తూ సైనికులకు వినోదం కల్పించేవారు. సమాజ సేవ కూడా చేసి 1980లో రాజ్యసభ సభ్యురాలు అయింది. కేసర్ తో 351981న మృతి చెందింది. సత్యనీ బోస్ 1967 లో దర్శకత్వం వహించిన 'రాజ్ బెర్ దిస్' 'నర్తిన నటించిన అమెకు మరింత పేరు తెచ్చిన చివరి చిత్రం. ఈ సినిమాకి ఉత్తమ నటిగా జాతీయ ఫిల్మ్ అవార్డు నర్తిన కు లభించింది. 1958లో పద్మశ్రీ పురస్కారం లభించింది.



వి.ఎన్.ఆర్.కేశవరావు

2001లో శివాని పాత్ర చేసి అవకాశం ఇచ్చిందాడు. దాక్టర్ కోర్కె చదవాలనుకున్న ఆమె అలా కెమెరా ముందుకు వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. తాను అందంగా ఉందని, దాన్లో ఒక్కసారి కూడా చేయాలని అంట్లో కూడా ఎప్పుడూ అనిపించలేదని స్కూల్ నాటకాల్లో నాటించలేదని ఆ ఆసక్తి అన్నలు లేదని దర్శకుడు లోహిత దాస్ గారికి ఎంత చెప్పినా వినకుండా ఒక



నేమరల్ స్టార్ నాని మోస్ట్ ఎటైబెడ్ ప్రాజెక్ట్ 'ది ప్యారడైజ్' ఫస్ట్ సింగిల్ ఆయా పేర్ వరల్డ్ వైడ్ సంచలనం సృష్టించింది. శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో, ఎన్ఎల్వీ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రాక్ స్టార్ అనిరుద్ధ రవిచందర్ సంగీతం అందించారు. ప్రస్తుతం ఆయా పేర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా టాప్ లో ట్రెండ్ అవుతూ భారీ రెస్పాన్స్ అందుకుంటుంది. 'ది ప్యారడైజ్' చిత్రం ఆగస్టు 21న వరల్డ్ వైడ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఆయా పేర్ సాంగ్ లిరిక్స్ రైటర్ కాస్త్యూష్ విలేజరలు సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

ప్యారడైజ్ ఆయా పేర్ కిక్ ఇచ్చింది

'ఆయా పేర్' సాంగ్ కి వస్తున్న రెస్పాన్స్ ఎలా అనిపిస్తోంది ? ఆయా పేర్ పాట ప్రోమా విడుదలైనప్పటి నుంచి మంచి బజ్ త్రీయేట్ చేసింది. పాట రిలీజ్ అయిన తర్వాత అన్ని రికార్డ్స్ బద్దలు కొట్టుకుంటూ అందరికీ నచ్చింది. అనిరుద్ధ గారు నేను ఇచ్చిన పదాలు తీసుకొని జనాలకి రీలే అయ్యే విధంగా ట్యూన్ చేశారు. మళ్ళీ వాసన తెలిసిన జానపద గాయకులు జంగిరెడ్డి, దేవుర్లు అద్భుతంగా పాడారు. ఇంత ఫిరకీమైన సాంగ్ లో లిరిక్స్ గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. బలంగా సినిమాకి నేపథ్య లీడా వార్డ్ అందుకోవడం ఎలా అనిపించింది ? పల్లె భాషను నమ్ముకుని పరిశ్రమకు వచ్చాను. ఆ పల్లె భాష ఈ రోజు దేశవ్యాప్తంగా మోగడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. మరుగునపడిన భాష పదాలు నా ద్వారా మళ్ళీ వెలుగులోకి రావడం, ఈ జనరేషన్ యువత కూడా ఆ పదాల్ని వాడుకోవడం నాకు రచయితగా చాలా ఆనందాన్నిచ్చింది. మీ జీవితం ఎలా అనిపిస్తోంది ? నా మొదటి సినిమా చంటిగాడు. నీలవూరి గజులు అనే పాటతో నాకు ఫస్ట్ ట్రేట్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత చాలా సినిమాలు రాశాను. అయితే లై సినిమాతో మళ్ళీ నాకు ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు వచ్చింది. తర్వాత ఇస్కాల్డ్ శంకర్, రామూల్ రామూలా, డిజె బిల్లు... వరుసగా విజయంతో మైన పాటలు వచ్చాయి.

వదలా సినిమా అద్భుతంగా వచ్చింది

గ్లింప్స్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో హీరో జగపతి బాబు వెర్చ్యుటెక్, కమాండింగ్ స్ట్రీన్స్ ప్రజెన్స్ తో ఆదరగా ట్లేజింగ్ పతి బాబు, బలమైన కంటుంబి భావోద్వేగాలతో కూడిన సస్పెన్స్ డ్రైల్ వదలా తో రాబోతున్నారని, ఈ చిత్రంలో బయటకథానాయకంగా నటించగా, హృదయకీర్తిని కీలక పాత్ర పోషించారు. ఆకెళ్ళ వికృష్ట దర్శకత్వంలో కిషోర్ నాయుడు చిరుమామిళ్ళ, తమూర్తి భరద్వాజ్ చరిత్ర చిత్ర ప్రొడక్షన్ బ్యాన్లో పై నిర్మిస్తున్నారు. ఈరోజు మేకర్స్ గ్రూప్ లో గ్లింప్స్ లాంచ్ చేశారు. గ్లింప్స్ ప్రారంభంలో జగపతిబాబు కలపరచరిచే ఆలోచనల్లో తునిగిపోయినట్లు కనిపించారు. ఆ తర్వాత లయ ఎంట్రీ ఇస్తుంది. ఆమె ముఖంలో కనిపించే ఆందోళన, టెన్షన్ కథలోని పరిస్థితులను సూచిస్తుంది. కథ ఒక్కటిగా మరలడం ద్వారా బోన్లోకి మారుతుంది. ఒక మహిళా వాయిన్ ఓవర్ వినిపిస్తూ 'నీ ప్యామిలీలో ఒకరిని తీసుకుంటా' అని చెప్పడం పాకింగ్ అల్లి మేటమ్ ను రివీల్ చేస్తుంది. ఇది వెంటనే ప్రేక్షకులను కదలబోతే తీసుకెళ్తుంది. పార్క్ కటోన్ తో యాక్షన్ సన్నివేశాలు, ఎమోషన్



విజయ్ యర్రంశెట్టి దర్శకత్వంలో

మొదలైన మురవలి



జెసి ఫిలిం ప్యాక్టర్ పతాకంపై త్వరలో సెట్స్ కు వెళ్ళనున్న చిత్రం 'మురవలి'. ఈ చిత్రం ఆదివారం ఉదయం హైదరాబాద్, నసర్ నగర్ లోని 7 టెంపుల్స్ లో అత్యుయ అతిథుల సమక్షంలో ముహూర్తం కార్యక్రమం జరుపుకుంది. తతాదీని చిత్ర నిర్మాత తుమ్మలపల్లి రామ సత్యనారాయణ, సీనియర్ ఫిల్మ్

బాపు బొమ్మ - విశ్వ మహిళ

అవార్డ్స్ ప్రధానోత్సవం

బాపుబొమ్మగా తెలుగువారి గుండెల్లో శాశ్వత స్థానం సంపాదించుకుని, సామాజిక రాజకీయ రంగాల్లోనూ తన ప్రత్యేకత చాటుకుంటున్న ప్రముఖ నటీమణి దివ్యవాణి చౌదరి... అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'బాపు బొమ్మ విశ్వ మహిళ' పేరిట 2026 వ సంవత్సరాలకిగానూ అవార్డ్స్ ప్రధానం చేశారు! మెగా బాపు బొమ్మ శ్రీమతి కొణిదెల అంజలిదేవి, రెబెల్ స్టార్ కృష్ణంరాజు సతీమణి శ్రీమతి శ్యామలా దేవి, యాంకర్ స్వస్థ, జనతా కంపెనీ (యు.ఎన్.ఎ), దాక్టర్ వెన్నెల గద్దర్, దాక్టర్ పద్మాజి చంద్రకాంత్, సమీరా భరద్వాజ్, రేఖారాణి, డి. జ్యోతిరెడ్డి (యు.ఎన్.ఎ) తదితర ప్రముఖ మహిళా మణులు పురస్కారాలు అందుకున్నవారిలో ఉన్నారు! తెలంగాణ మంత్రివర్గం జూపల్లి కృష్ణారావు సౌజన్యంతో హైదరాబాద్, దసపల్లా హోటల్ లో అత్యంత వైభవంగా జరిగిన ఈ వేడుకకు తెలంగాణ కారంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహేష్ గాడ్, 'తెలుగు వన్' ఆధిపత్య కంఠం నేని రవిశంకర్, ప్రముఖ నటుడు రచయిత హర్ష ర్షన్, డిస్కవరీ కేరక్టర్ జి. వెంకటాచారి, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఎమ్. కిరణ్ కుమార్ తదితరులు అతిథులుగా పాల్గొన్నారు!



రియల్ స్టంట్ మోడ్ లో డేవిడ్ రెడ్డి

మంచు మనోజ్... వైవిధ్యమైన సినిమాలు, పాత్రలతో తనదైన గుర్తింపు సంపాదించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఎప్పుడోకప్పుడు కొత్తతలతో ప్రేక్షకులను ఆయన ఆకట్టుకుంటుంటారు. తాజాగా మరోసారి సోషల్ మీడియాలో ఆయన చేసిన బోస్ట్ ఫ్యాన్స్ సహా ప్రేక్షకులను, సినీ పురస్కారాలను ఆకర్షిస్తున్నారు. మనోజ్ తన ఫిట్ నెస్స్ ట్రైనర్స్ పర్ఫెక్షన్ గురించిన అవేదీయ ఆయన పేర్ చేసేవారు. రాబోయే సినిమాల కోసం గత మూడు వారాలుగా కఠినంగా శ్రమిస్తున్నానని ఆయన ఈ పోస్ట్ లో వెల్లడించారు. అలాగే ఆయన బోస్ట్ చేసిన వర్క్ షుట్ ఫోటోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. నటుడిగా మనోజ్ చూపిస్తోన్న పట్టుదల, కృషిని అందరూ అభినందిస్తున్నారు.

ఆడియెన్స్ ఫస్ట్ ఛాయిస్ గా

మృత్యుంజయ్

కంటింటే కింగ్ శ్రీ విష్ణు, హుస్సేన్ షా కిరణ్ కాంబోలో తెరకెక్కిన 'మృత్యుంజయ్' చిత్రం గత వారం థియేటర్లోకి వచ్చింది. మార్చి 6న విడుదలైన ఈ సినిమా ప్రస్తుతం నెక్స్ట్ ఫుల్ గా దూకుతున్నట్లుంది. గత వారం విడుదలైన చిత్రాల్లో ఆడియెన్స్ ఫస్ట్ ఛాయిస్ గా నిలిచింది. అంతే కాకుండా బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్ల పరంగానూ 'మృత్యుంజయ్' సత్తా చాటుకుంది. ఇన్స్టాగ్రామ్ డ్రిల్స్ అయిన మృత్యుంజయ్ ప్రస్తుతం భారీ విజయంతో దూసుకుపోతోంది. లైట్ బాక్స్ మీడియా, విక్టర్ పర్ఫెక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్లపై నందీ

