





# గ్రేటర్ హైదరాబాద్



## విద్యాశాఖ అధికారికి కౌన్సిల్ విజ్ఞప్తి

**షాద్ నగర్ ఏప్రిల్ 09 (వృద్ధయం) :** షాద్ నగర్ మున్సిపాలిటీ 16వ వార్డ్ క్రిస్టియన్ కాలనీ గోల వన్సు కుంట బడిన 1వ తరగతి నుండి 5వ తరగతి కలదు కాపున ఇట్టి స్కూల్ ను 1వ తరగతి నుండి 7వ తరగతి వరకు పాఠశాలగా మార్చి స్థానిక కౌన్సిల్ లోని ఒక్క జయలక్ష్మి కింఫర్ మండల అధికారి వినతి పత్రం అందచేయ గతంలో కూడా మాజీ వైస్ చేర్మన్ సటరాజ్ మాజీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు ఒక్క కింఫర్ ప్రతిపాదనపై ఈసారి అప్రైల్ 16లక్షల కో టాపింగ్ వల్ నిరాణం అప్పర్ స్రైమరి బెలిబిలు వాడ్ రూమ్స్ నిర్మించడం జరిగింది అని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసేచూ IDBI బ్యాంక్ ద్వారా వాటర్

## హరీష్ రావుకు స్వాగతం



**గొల్లపల్లి - చీరపల్లి రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి వ్యతిరేకంగా బహిరంగ సభలో పాల్గొనేందుకు వనపర్తి జిల్లాకు బయలుదేరిన మాజీ మంత్రి హరీష్ రావును బైవాన్ లో స్వాగతం పలికిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్, బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు.**

## రూ.8కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

**మేడ్చల్, మల్కాజిగిరి, ఏప్రిల్ 9 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) :** రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ డిగ్రీ తదితర కళాశాలలతో పాటు పాఠశాల లోనూ మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవ చూపుతున్నారని శాసనసమంధ లిలో ప్రభుత్వ టీవీ ఏప్ డాక్టర్ పట్నం మ హేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. గురువారం మేడ్చల్ జిల్లా కౌన్సిల్ లోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో రూ. 8కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. మేడ్చల్ జిల్లాలోని అంగన్వాడీ సెంటర్ల టీచర్లకు శిక్షణ అందించే మొదటి సారిగా మేడ్చల్ జిల్లాలోని అంగన్వాడీ సెంటర్ల టీచర్లకు శిక్షణ అందించారు. రూ. 4.95 కోట్ల టీఎం డిఎం ప్రాజెక్టులో 2 లో అదనపు గదులు, రూ. 2.84 కోట్ల డిఎంపిఎస్ నిధులతో 2 లో అదనపు గదులు, పునరుద్ధార నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. టీవీ(ఐపి) కింద నవ గురుకుల సంస్థ ద్వారా 86 మంది నిరుపేద విద్యార్థులకు ఉచిత లాప్ టాప్ పంపిణీ తో పాటు ఏడాది పాటు శిక్షణ అందించారు. ఈ సందర్భంగా పట్నం మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో విద్యా అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చేస్తుండన్నా రు, ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలో చదవడం అనేది రేపే గా మారిన తరుణంలో గతంలో అలోచిస్తే గొప్ప వ్యాఖ్యలతో ప్రభుత్వ విద్యాలయాల్లో చదివారని తెలిపారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలల ఏర్పాటుతో రాష్ట్రంలో విద్యావ్యవస్థలో సమూలమైన మార్పులు వస్తాయని మహేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. పాఠశాల తో పాటు ఇంటర్ డిగ్రీ విద్యార్థులు కష్టపడి చదవాలని మంచి ఫలితాలు సాధించి రాష్ట్ర గౌరవ ప్రతిష్టలను దేశ వ్యాప్తం చేయాలని మహేందర్ రెడ్డి మండలంలోని తెలంగాణ మైనారిటీ రిజర్వేషన్ కమిటీ తరఫున మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో విద్యా అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చేస్తుండన్నా రు, ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలో చదవడం అన్నారూ, గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులు సహజసిద్ధమైన, న్యూజనెరేషన్ తో గొప్ప వ్యక్తులుగా ఎదగాలని తెలిపారు. తాము గతంలో ఇంజనీరింగ్ ప్రస్తుతం మేడ్చల్ విద్యాసంస్థల ను నిర్వహించామని కూకట్ పల్లిలో అవసరమైతే ఆ సంస్థల ద్వారా విద్యా కళాశాల, జూనియర్ కళాశాల అభివృద్ధికి సహకరిస్తామని వివరించారు. మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి మాట్లాడుతూ ప్రజాశాసక ప్రకారం శ్రమ విద్యార్థులకు సహాయని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ వైర్లెస్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ వైర్లెస్ సర్కిల్ యాదవ్ లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సికింద్రాబాద్ జీఎంకు లేఖ



**శంకర్ పల్లి ఏప్రిల్ 09 (వృద్ధయం) :** రావులపల్లి కల్యాణ్ మండల్ శంకర్ పల్లి పరిధిలో కరుణ బైంట్ రైలు ఆపకపో వడం వల్ల గ్రామ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బం దులు ఎదుర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కరుణం పురాలు ఎన్సో నంద త్వరగా గడిచినా ఇప్పటికీ రైలు స్టాప్ పునరుద్ధరణ చర్యలపై ప్రజల్లో తీవ్ర అసంతృప్తిని కలిగిస్తోంది. ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు, రైతులు, మహిళలు నిత్యం ప్రయాణానికి ఇబ్బందులు చదుతూ ఇతర స్వేచ్ఛకు వెళ్ళాల్సి వస్తోందని గ్రా మస్థులు వాపోతున్నారు. ఈ సమస్యపై గురువారం రోజున గ్రామ ప్రజాసభను నికింద్రాబాద్ లోని సిద్ధమవుతామని హెచ్చరిస్తూ, ఇప్పటి క్షేమా ట్రైన్ ఆపాలని గట్టిగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

## ఖర్గె వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ ఖండన



**చేవెళ్ళ ఏప్రిల్ 9 (వృద్ధయం) :** భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ), ఆర్ఎస్ఎస్ లపై కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గె చేసిన వ్యాఖ్యలను భాజపా చేవెళ్ళ మున్సిపల్ అధ్యక్షుడు అశ్విన్ అంబేద్కర్ తీవ్రంగా ఖండించారు. చేవెళ్ళ మున్సిపల్ కేంద్రంలో గురువారం నిర్వహించిన పార్టీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడు తూ...దేశ నిరాణం వల్ల సేవలు అందించిన సంస్థలపై నిరాధార ఆరో పణలు చేయడం దురదృష్టకరమని అన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ దేశభక్తి, సేవా భావంతో దేశాభివృద్ధి సమజానికి సేవలందిస్తున్నదని, అలాంటి సంస్థలపై ప్రతిష్టాపాతం చేసే ప్రవృత్తిని తగిన రీతిలో గా చేసేకోవడం సరికాదని స్పష్టం చేశారు. నాయకులు ప్రజల మధ్య విభేదాలు సృష్టించే విధంగా, దేశ

## కో-ఆప్షన్ సభ్యుల ఎంపిక పూర్తి

**శంకర్ పల్లి ఏప్రిల్ 09 (వృద్ధయం)** శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీలో కోఆప్షన్ సభ్యుల ఎంపిక ప్రక్రియ విజయ వంతంగా పూర్తయింది. ఈ మేరకు మున్సిపల్ చైర్మన్ రమణి సాతా ప్రవీణ్ కుమార్ గురువారం అధికారికంగా కోఆప్షన్ సభ్యుల పేర్లను ప్రకటించారు. మున్సిపాలిటీ పరిధిలో పాలనను మరింత బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యం గా ఈ ఎంపిక ప్రక్రియ చేపట్టినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. కోఆప్షన్ సభ్యుల నియామకం ద్వారా పట్టణ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల మరింత వేగంగా ముందుకు సాగుతాయని చైర్మన్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో కౌన్సిల్ సభ్యుల సమక్షంలో కోఆప్షన్ సభ్యుల ఎంపికపై చర్చ జరిపి, అసంతృప్తి వికేగ్రివంగా నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మున్సిపాలిటీలో ప్రజా ప్రతినిధిత్వాన్ని మరింత విస్తరింపజేయడంలో పాటు

## కౌకుంట్లలో బెల్ట్ షాపుల నిషేధం

**చేవెళ్ళ ఏప్రిల్ 9 (వృద్ధయం) :** రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ళ మండలంలోని కౌకుంట్ల గ్రామంలో బెల్ట్ షాపుల ని రూపును గ్రామస్థులు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. గురువారం మహిళా సంఘాలు, యువజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో గ్రామ సర్పంచ్, గ్రామ సెక్రటరీ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ఈ మేరకు వికేగ్రివ తీర్మానం ఆమోదించారు. గ్రామంలో బెల్ట్ షాపుల ద్వారా విచ్చల విడిగా మద్యం విక్రయం జరుగుతోందని, దీనివల్ల ప్రజలకు కుటుంబాల తీవ్ర ఇబ్బం దులు ఎదుర్కొంటున్నాయని సమావేశం లో సభ్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మద్యం వ్యవసాయ కారణంగా కొందరు ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఘటనలు, కుటుంబాలు ఆర్థికంగా దెబ్బతిన్న విష

## రూ.40 లక్షల రోడ్ల పనులకు శంకుస్థాపన

**శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 09 (వృద్ధయం) :** గ్రామాల అభివృద్ధికి రూపొందించిన ప్రాణముని, సీసీ రోడ్లు నిర్మాణం ద్వారా గ్రామాల మల్లి దారులను విశేష అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతున్నాయని చేవెళ్ళ శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య అన్నారు. గురువారం శంకర్ పల్లి మండలంలో అభివృద్ధి పనులకు మరింత ఊపునిచ్చేలా సంకేతపు గ్రామంలో రూ.20 లక్షలు, మాసాని గూడ గ్రామంలో రూ.20 లక్షల నిధులతో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు ఆయన ఘనంగా శంకుస్థాపన చేశారు. గ్రామంలో పాఠశాల సదుపాయాల కల్పించడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలకు పట్టణ స్థాయిలో సౌకర్యాలు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. గ్రామాల ముఖ్యమంత్రి మార్కెట్ అభివృద్ధి పనులను నిరంతరం కొనసాగిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రోడ్ల అభివృద్ధి అయితే గ్రామంలో ఆర్థిక చలనం కూడా పెరుగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. గ్రామస్థులు మాట్లాడుతూ సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం వల్ల గ్రామంలో అభివృద్ధి

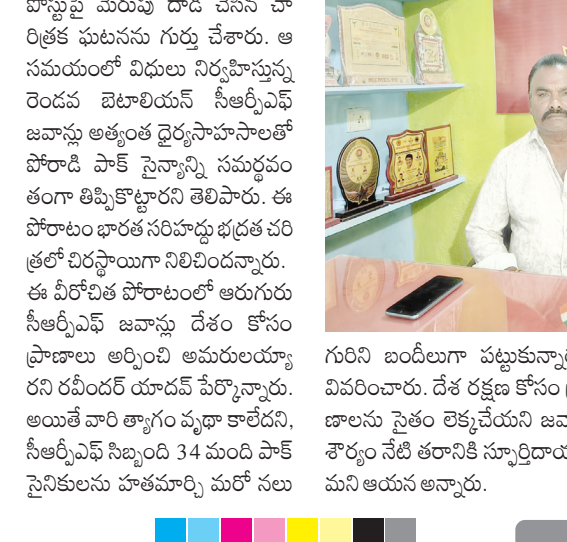
## శ్రద్ధాంజలి

**కుక్కాపూర్, ఏప్రిల్ 9, (వృద్ధయం ప్రతినిధి) :** లక్ష్మీనారాయణ ఆకస్మిక మరణం పట్ల తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేస్తూ నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 17వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ అంజయ్య యాదవ్ ముదిరాజ్ ఆధ్వర్యంలో కాలనీ వాసులు ఘనంగా కొవ్వొత్తులు రాల్చి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆత్మకు షాంతి చేకూరాలని ప్రార్థనలు అందరూ పాటని నివాళులర్పించారు.

## 'అరైవ్ అరైవ్' ను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి

**రంగారెడ్డి జిల్లా, ఏప్రిల్ 09 (వృద్ధయం) :** 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రజా శిక్తో భాగంగా 'అరైవ్ అరైవ్' కార్యక్రమం అమలుపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు గురువారం డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి, సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎస్ మోడ్రన్ కార్యక్రమం అమలుపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రోడ్ల భద్రతపై తగిన చర్యలను చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. రోడ్ల ప్రమాదాల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉందని ఆయన తెలిపారు. వాహనాల సంఖ్య పెరగడం, అతి వేగంతో డ్రైవింగ్ చేయడమే ఈ ప్రమాదాలకు కారణమని ఆయన పేర్కొన్నారు. దీనిపై జిల్లా కలెక్టర్ల రోడ్ల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ, స్థానిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పరిష్కారాలను కనుగొనాలని ఆయన ఆదేశించారు. జిల్లా రోడ్ల భద్రత కమిటీ సమావేశాలను తక్షణమే నిర్వహించి, వారంతరం 'అరైవ్ అరైవ్' కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. దీనిలో భాగంగా స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులను కూడా భాగస్వాముల చేసి ప్ర

**IN THE COURT OF THE HON'BLE VII JUNIOR CIVIL JUDGE COURT CIVIL COURT HYDERABAD AT HYDERABAD O.S.No: 726 OF 2026**  
Between:  
Ksheera Sagar Geetha Rani ...Plaintiff  
AND  
M/s. Aditya Law Firm Laxmikantham T Vukalkar Pawan T Vukalkar Manoj T Vukalkar Vinay T Vukalkar Karthik T Vukalkar Advocates 9704829022, 9010268633  
...Defendants  
Please take notice that the Plaintiff herein has filed the above suit to declare the Plaintiff as the legal heir of Late Ksheera Sagar Ajay who died intestate on Dated: 05.11.2024  
The above said suit is posted on Dated: 13.04.2026 at 10:30 A.M, for your (Defendant No.1) appearance, either in person or through, your learned counsel duly instructed to answer the claim, failing which the above matter will be decided in your absence as per law.  
(BY ORDER OF THE COURT)



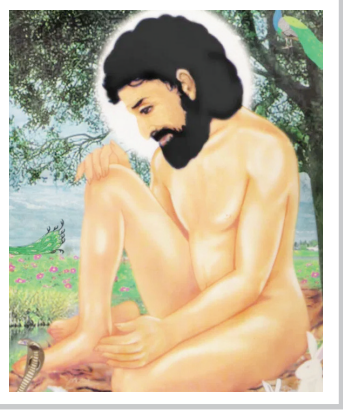


పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఎన్నికల జాబితాలను పరిపాలనాపరంగా సాధారణంగా నవీకరించడానికి విరుద్ధంగా, 'తార్కిక స్థిరత్వం' వంటి ఏకపక్ష ప్రమాణాలు, పారదర్శకమైన, క్షేత్రస్థాయి దృవీకరణకు బదులుగా సరి అల్లోధిమ్-ఆధారిత మినహాయింపులపై ఆధారపడి, సామాజిక ఓటు హక్కును హరించే ఒక క్రమబద్ధమైన చర్య సరి అని మేం మొదటి నుంచీ భావిస్తూ వస్తున్నాం. ఓటరును అనుమానితుడిగా పరిగణించారు. తాము అనుమానితులు కాదని నిరూపించుకోవాల్సిన భారం వారిపైనే పడింది. ఇది ఆర్థిక నష్టం, అసౌకర్యం, మానసిక క్షోభ మరణాలకు కూడా కారణమైంది. ఇటువంటి తొలగింపులు భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 326 కింద ఓటు హక్కుకు కల్పించిన రాజ్యాంగ హామీని ఉల్లంఘిస్తాయి.

-ఎం.ఎ. బేబీ. ప్రధాన కార్యదర్శి, భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్టు)

### వేమన'పద్యం

మాటలాడు టాకటి మనసులో నొక్కటి  
ఒడలిగుణము వేరె యోజవేరె  
ఎట్లుగల్గు ముక్తి యాలాగు తానుండ  
విశ్వదాభరామ! వినురవేమ



### సంపాదకీయం

ఇంత పూతుకానికి పాల్పడినవారికి యావత్తుకొద్దే సరిపెచ్చందం సరికాదు - తమిళనాడులోని సత్యంకలకు ఇంటి లాకప్ హత్యల కేసులో ఒకేసారి తొమ్మిది మంది పోలీసులకు మరణశిక్ష విధిస్తూ ఇప్పటి తీర్పులో జడ్జి అన్న మాటలివి. నేర మనస్తత్వం గలవారిలో భయం కలిగించి అటవంటి పూతుకాలకు మళ్ళీ పాల్పడకుండా చేసామనే ఆశతోనే, ఇంతటి అమానుషాన్ని తగినరీతిలో శిక్షించాలనే దర్శకనిశితో జడ్జి వారికి మరణ శిక్ష విధించారని అర్థమవుతున్నది. మంచి పోలీసులు, మంచి సమాజం కోసం జడ్జి పదవీ అరాటం ఎంతైనా అర్థం చేసుకోదగినది. ఇటువంటి తీర్పులు వెలువడినప్పుడు సమాజం తనను తాను సరిచేసుకునే ప్రయత్నాన్ని ఏ కొంచెమైనా చేస్తుంది. కాని ఒక నేరస్థుడి తీవ్రతను తమతాన అటవంటి నేరం మళ్ళీ జరగజేసే గ్యారంటీ ఉండజోదు. నిర్ణయ కేసులో తీవ్ర శిక్షలు విధించినంత మాత్రాన అటవంటి దారుణాలు అగిపోయాయా? ఎంత కఠినంగా శిక్షించినా అదే తరహా నేరాలు పదే పదే పునరుద్భవిస్తాయి. 2020 జూన్ 19 న కోవిడ్ తరుణంలో, వేళ మీరి సెల్ ఫోన్ దుకాణాన్ని సమర్థవంతం జయిస్తానని తమిళ నాడులోని సత్యంకలకు పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఆ రోజు కర్మా

ప్రకటించిన తర్వాత 15 నిమిషాల కు కూడా పాస్ నడుస్తోంది అన్నది పోలీసుల అభిప్రాయం. జయిస్తానని వాగ్దానిని దిగడం ఇందులోని ముఖ్యంశం. తండ్రిని విడిమించడానికి వెళ్ళిన జయిస్తానని కుమారుడు బెస్టిని కూడా లోపలకు తీసుకుపోయి పోలీసులు చితక బాదడం ప్రారంభించారు. అలా కొన్ని గంటలపాటు నినిమాల్లో చూపిస్తున్నారనికంటే వాస్తవంలోనే ఎక్కువ అమానుషంగా ఉంటుందనడం అతిచయోక్తి కాదు. మన పోలీస్ సంస్కృతి మనం నెలకొల్పాల్సిన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు అనుకూలమైనది కాదు. బ్రిటిష్ వారి అణచివేత ధోరణి, మన పూర్వదేవతల పాదరసం కలగలిసి పోలీస్ వ్యవస్థను పరించాయి. తమను ప్రశ్నించే

చూడరా, తమ ఎదుట నిటారుగా నిలబడరాదు, తాము అడిగింది నిరాకరించరాదు, అలా చేస్తే తమ చేతిలో వాపు తప్పుడుకూలం ప్రంగా దర్వాపు చేసి నేర నిర్ధారణ చేయడానికి బదులు తమ కనుమాపు మేరలోనే పెడవారిని నేరస్థులుగా పరిగణించి జైళ్లకు పంపించడంలో పోలీసులే ఎక్కువ బాధ్యత అనే అభిప్రాయం

నెలకొని వుంది. సమాజం మీద చట్టబద్ధంగా రుద్దబడిన ఈ పోలీస్ వ్యవస్థకు అధికారంలో ఉండే రాజకీయ శక్తులు దన్ను దానిని మరల ప్రజారంగా మారుస్తున్నది. ఒకే సారి తొమ్మిది మంది పోలీసులకు విధించిన ఉరి శిక్ష చివరికి నిలుస్తుందో లేదో చెప్పలేము. వ్యక్తి సాటి వ్యక్తిని చంపడానికి, చట్టమే ఉరి తీయడానికి తేడా వుంది. ఈ తేడాను గమనించిన చాలా దేశాలు ఉరి శిక్షను రద్దు చేశాయి. సమాజం చైతన్యంతో అవుతున్నట్లైతే లాకప్ హింసలు, హత్యలు, అత్యాచారాలు కూడా తగ్గుతున్నాయి. ప్రజల లో

**రచనలు పంపండి**

వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉప్ప' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు వంటివంటి రచనలు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

# పోలీసులకు మరణశిక్షలు

నిరాశ్రిక్షంగా కొట్టడంతో తండ్రి కొడుకు లిద్దరూ విపరీతంగా రక్తం కోల్పోయారు, ఆ రక్తాన్ని వారి చేతనే వారి గుద్దుతోనే తుడిపించి ఆ తర్వాత అనుమతిలే చేర్చినందుకు ఒకరి తర్వాత ఒకరు మరణించారు. నిందితులతో తప్పే బట్టించడానికి లాకప్ ను పోలీసులు ఎంత బీభత్సంగా వాడుకుంటారో అందరికీ తెలుసు. ఇది

# విప్లవం నుంచి ఆధునిక అభివృద్ధి నమూనా వరకు

1957 సంవత్సరంలో భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో ఒక విశిష్ట ఘట్టం అభివృద్ధి చెందింది. స్వాతంత్ర్యం అనంతరం తొలి దశలోనే దేశ రాజకీయాల్లో ప్రధానంగా జాతీయ కాంగ్రెస్ ఆధిపత్యం కొనసాగుతున్న సమయంలో, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలోనే ఒక కమ్యూనిస్టు పార్టీ అధికారంలోకి రావడం ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆ చారిత్రక సంఘటన కేరళ రాష్ట్రంలో ఘోషాచేసుకుంది. భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ రాజకీయ విప్లవానికి నాయకత్వం వహించినవారు ఇ. ఎం. ఎస్. నంబూద్రిపాద్. ప్రజల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రపంచంలోనే తొలి కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ఇదేనని చరిత్రకారులు గుర్తిస్తారు. ఇది కేవలం ఒక పార్టీ విజయం మాత్రమే కాదు, శతాబ్దాల తరబడి పెరుకుపోయిన సామాజిక అసమతుల్యతలపై సామాన్యుడు సాధించిన సంపదనాత్మక విజయం. భారతదేశ రాజకీయ పటంలో కేరళ రాష్ట్రానికి ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు. వైద్య భరితమైన భౌగోళిక పరిస్థితులు, అత్యధిక అక్షరాస్యత, విలక్షణమైన సామాజిక చైతన్యం కేరళను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల కంటే బిస్టుంగా నింపెట్టాయి.

భూసంస్కరణల చట్టం ద్వారా భూమిలను గుప్పిల్లో ఉన్న వేల ఎకరాల భూమిని సాగు చేసుకుంటున్న కొలు రైతులకు, భూమి లేని పేదలకు పంపిణీ చేసినా చర్చలు తీసుకున్నారు. ఇది గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో పెనుమార్పులకు దారితీసింది. అదేవిధంగా, విద్యారంగంలో ప్రైవేట్ యాజమాన్యాల గుర్తాధిపత్యాన్ని తగ్గించి, 1960వ దశకంలో కమ్యూనిస్టు పార్టీలో సంభవించిన చీలిక ఫలితంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్ట్) అభివృద్ధి చెందింది. ఆ తర్వాతి కాలంలో కేరళ రాజకీయాల రెండు ప్రధాన ప్రవాహాలు మట్టా తిరగడం ప్రారంభమైంది. ఒకటి సిపిఐ(ఎం) నాయకత్వంలోని లెఫ్ట్ డెమోక్రాటిక్ ఫ్రంట్ (LDF), రెండోది కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలోని యునైటెడ్ డెమో

సంభవించిన చీలిక ఫలితంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్ట్) అభివృద్ధి చెందింది. ఆ తర్వాతి కాలంలో కేరళ రాజకీయాల రెండు ప్రధాన ప్రవాహాలు మట్టా తిరగడం ప్రారంభమైంది. ఒకటి సిపిఐ(ఎం) నాయకత్వంలోని లెఫ్ట్ డెమోక్రాటిక్ ఫ్రంట్ (LDF), రెండోది కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలోని యునైటెడ్ డెమో

సంభవించిన చీలిక ఫలితంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్ట్) అభివృద్ధి చెందింది. ఆ తర్వాతి కాలంలో కేరళ రాజకీయాల రెండు ప్రధాన ప్రవాహాలు మట్టా తిరగడం ప్రారంభమైంది. ఒకటి సిపిఐ(ఎం) నాయకత్వంలోని లెఫ్ట్ డెమోక్రాటిక్ ఫ్రంట్ (LDF), రెండోది కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలోని యునైటెడ్ డెమో

సంభవించిన చీలిక ఫలితంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్ట్) అభివృద్ధి చెందింది. ఆ తర్వాతి కాలంలో కేరళ రాజకీయాల రెండు ప్రధాన ప్రవాహాలు మట్టా తిరగడం ప్రారంభమైంది. ఒకటి సిపిఐ(ఎం) నాయకత్వంలోని లెఫ్ట్ డెమోక్రాటిక్ ఫ్రంట్ (LDF), రెండోది కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలోని యునైటెడ్ డెమో



## 'పెంబి' ఆదివాసీల పాదపోరు

నిర్మల జిల్లాలోని మారుమూల అటవీ ప్రాంతం పెంబి మండలం. దశాబ్దాలుగా ఇక్కడి గిరిజన గూఢాలు అభివృద్ధికి అమడ దూరంలో, పాలకుల నిర్లక్ష్యానికి నశింపిపోయాయి. ప్రాథమిక హక్కుల కోసం కూడా పోరాడాలని దుస్థితి నెలకొన్న తరుణంలో గతనెలలో సిపిఐఎం చేపట్టిన 75 కిలోమీటర్ల పాదపోరు ఈ ప్రాంతానికి ఉజులని నిరీందని చెప్పక తప్పదు. 'పోరాడితే

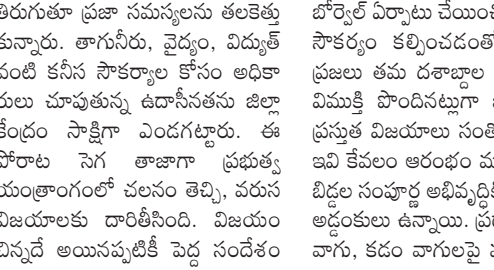
పాదపోరు' అన్న నినాదంతో సాగిన ఈ యాత్ర, నేడు అధికారయంత్రాం గాన్ని కదిలించేలా చేసింది. ఆదివాసీ గూఢాల్లో అభివృద్ధి వెలుగులను ప్రసరింపజేసేందుకు అడుగులు పడేలా చేసింది. సిపిఐఎం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఉడుత రవీంద్ర్, నిర్మల జిల్లా కార్యదర్శి గౌతమ్ కర్పే, నాయకత్వంలో ఆ ప్రాంతం ఆదివాసీలు యాసాగూడెం నుండి నిర్మల వరకు సాగిన ఈ పాదపోరు కేవలం ఒక నిరసన కాదు, అది ఆదివాసీల అత్యగ్రహార ప్రత్యేకత. ఈ పాదయాత్రలో నాయకులు ప్రతి గూడెం తిరుగుతూ ప్రజా సమస్యలను తలచి తుక్కుకున్నారు. తాగునీరు, వైద్యం, విద్యుత్ వంటి కనీస సౌకర్యాల కోసం అధికారులు చూపుతున్న ఉదాసీనతను జిల్లా కేంద్రం సాక్షిగా ఎండగట్టారు. ఈ పోరాట సెగ కాజాగా ప్రభుత్వ యంత్రాంగంలో చలనం తెచ్చి, చట్ట విజయాలకు దారితీసింది. విజయం చేసిన అయినప్పటికీ పెద్ద సందేశం

## కన్నవారి చట్టంతో సామాజిక న్యాయం

కొడుకుల 'బిడ్డల నిరాదరణకు గురౌతున్న వారి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం 2007 లో తల్లి తండ్రుల వయోవృద్ధుల పోషణ' సంరక్షణ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది. ప్రతి డివిజన్ స్థాయిలో ఒక టీబిఎస్ లో కమిటీ ఏర్పాటుచేశారు. ఉమ్మడి అభివృద్ధి ప్రభుత్వం వృద్ధుల సమస్యల పరిష్కారం సంక్షేమం హక్కుల రక్షణ కొరకు నియమావళిని రూపొందించారు. కమిటీకి 'చైర్మన్ గా' రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి అధికారి వ్యవహారాల జిల్లా వికలాంగల సహాయ సంఘాలకు 'వయోవృద్ధుల

వయోవృద్ధుల అస్సులు రాముంచుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లబెట్టాలి' అంటూ వ్యూహాత్మకంగా వ్యూహం వేసే అస్సులు రాముంచుకున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అస్తి విక్రయానికి సంబంధించిన సామ్యు వృద్ధుని ఖాతాలో జమ అయినా విషయం రూపొందించే అధికారులు తగు చర్యలు తీసుకోవాలి. గ్రామీణ వృద్ధులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం వారికి బ్యాంక్ ఖాతాలు ఉండవు. డివిజన్

వయోవృద్ధుల అస్సులు రాముంచుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లబెట్టాలి' అంటూ వ్యూహాత్మకంగా వ్యూహం వేసే అస్సులు రాముంచుకున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అస్తి విక్రయానికి సంబంధించిన సామ్యు వృద్ధుని ఖాతాలో జమ అయినా విషయం రూపొందించే అధికారులు తగు చర్యలు తీసుకోవాలి. గ్రామీణ వృద్ధులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం వారికి బ్యాంక్ ఖాతాలు ఉండవు. డివిజన్



**వయోవృద్ధుల అస్సులు రాముంచుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లబెట్టాలి**

వయోవృద్ధుల అస్సులు రాముంచుకోని వారిని ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లబెట్టాలి



**నీనియర్ సిటిజన్స్ మీడియా ప్రచారం కమిటీ**

నీనియర్ సిటిజన్స్ మీడియా ప్రచారం కమిటీ











# విటమిన్ ఎ లోపం హెచ్చరిక సంకేతాలు



# చక్కని ఆరోగ్యం



విటమిన్ ఎ శరీరానికి ఒక అత్యవసర పోషకం.. దీని లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, దాని లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం ముఖ్యం. విటమిన్ ఎ.. అనేది మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించే ఒక అవసరమైన ముఖ్య పోషకం.. దీనిని రెటినోల్ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఇది మంచి కంటిచూపును కాపాడుకోవడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ ఎ.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కంటి సమస్యలు, తరచుగా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు, పొడి చర్మం వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తరచుగా కనిపిస్తాయి.

తరచుగా చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బలహీనమైన రోగినిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ లోపానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన పోషకాహారం లేకపోవడం, పోషకాల కొరత, సరైన జీవనశైలి లేకపోవడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు కావచ్చు. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అత్యంత సాధారణ లక్షణం రాతిపూట దినచర్యలో

దృష్టి మందగించడం లేదా దృష్టి కోల్పోవడం. కళ్లలో పొడి బారడం, చికాకు కూడా కలగవచ్చు. పొడిబారిన, నిర్బలమైన చర్మం, పెదవులు పగలడం, జుట్టు బలహీనపడటం కూడా దీని సంకేతాలే. తరచుగా జలుబు, దగ్గు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం కూడా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడటానికి ఒక సంకేతం కావచ్చు. కొంతమందిలో గాయాలు మానుడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనికి విటమిన్ ఎ లోపంతో సంబంధం ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలన్నీ ఈ ముఖ్యమైన పోషకం లోపాన్ని సూచిస్తాయి. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల ముఖ్యంగా రేటికటి, కళ్ల పొడిబారడం, బిటాల్స్ మచ్చలు వంటి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల దృష్టి లోపం, చర్మం పొడిబారడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలు కలుగుతాయి పేర్కొన్నాయి. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని సరిచేయడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు, పాలకూర, ఆకు కూరలు విటమిన్ ఎ కు మంచి వనరులుగా పరిగణిస్తారు. పాలు, గుడ్లు, చేపలు కూడా ప్రయోజనకరమైనవి. సమతుల్య ఆహారం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే రోజువారీ ఆహారం ఈ లోపాన్ని అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి. అవసరమైతే, వైద్యుని సలహా మేరకు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా, జీవనశైలి పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. సమయానికి భోజనం చేయండి. జంక్ ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండండి.

తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంచవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నేటి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు స్టాండ్ లో లేదా కాఫీ తాగడం వల్ల అందులోని కేఫీన్ రక్తపోటును తాత్కాలికంగా పెంచుతుంది. అయితే దీనిని అలవాటుగా మార్చుకోకూడదు. తక్కువ రక్తపోటును నిర్ధారించేందుకు వల్ల మెదడు, గుండె వంటి కీలక అవయవాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పైన చెప్పిన చిట్కాలు పాటించినా సమస్య తరచుగా వేధిస్తుంటే

## ఉప్ప తక్కువ తింటున్నారా? ఈ డేంజర్ గురించి తెలుసా?



తాగండి. ఇది శరీరంలో సోడియం స్థాయిని పెంచి రక్తపోటును సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. శరీర స్థితి: అకస్మాత్తుగా తల తిరిగినప్పుడు వెంటనే పడుకుని, కాళ్ల కింద దిండు పెట్టి కొద్దిగా పైకి ఎత్తి ఉంచండి. దీనివల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ వేగవంతమై త్వరగా కోలుకుంటారు. నీటి వినియోగం: డిహైడ్రేషన్ వల్ల బీసీ పదిపోయే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రోజంతా పుష్కలంగా నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు లేదా పళ్ల రసాలు తాగుతూ ఉండాలి. కేఫీన్ ప్రభావం: బీసీ

### ఇలా తిన్నారంటే ఆరోగ్యం గోవిందా..

పప్పువారు, సాంబారు, రసం.. దేనికైనా అలా మై మంచి జోడీ. ఇక పూరీ, పులావ్, రోటీలకు అలా బెస్ట్ కాంబినేషన్. అయితే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తినడం ప్రయోజనకరమే లేదా హానికరమా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. మనం ఎక్కువగా వండుకునే కూరగాయల్లో బంగాళాదుంపలు కూడా ఒకటి. రుచికరమైన కర్రీలు, ఫ్రైలు, చిప్స్... ఇంకా రకరకాల వంటకాలను వీటితో తయారు చేసే



వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో అంతర్గత వేడి పెరిగి, అసౌకర్యానికి దారితీయవచ్చు. అందుకే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తిన్న తర్వాత కొంతమందికి గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ విధమైన జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే బంగాళాదుంపలను మితంగా తీసుకోవాలి. వేసవిలో బంగాళాదుంపల చిప్స్, వడలు, ఫ్రైడ్ ఫిషి వంటి సూపర్ ఫుడ్లను తినడం ప్రమాదకరమే కాకుండా, దానికి బదులుగా ఉడకబెట్టిన లేదా తక్కువ సూనిల్ వంటి బంగాళాదుంపలను రోజుకు ఒకసారి లేదా పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే చేర్చుకోవాలి. బంగాళాదుంపలు సమతుల్య ఆహారంలో భాగమే. అయితే వాటి పరిమాణం, వండే పద్ధతి కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యానికి మేలు వస్తుంది. అందువల్ల, వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమ మార్గం.

కుం టాం. అయితే ఆలా కొందరిలో గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. వేసవిలో బంగాళాదుంపలను తీసుకోవచ్చో? లేదో? ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో బంగాళాదుంపలు చాలా ముఖ్యమైనవి. అయితే వేసవిలో బంగాళాదుంపలను తినేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. బంగాళాదుంపలను పూర్తిగా మానుకోవడానికి బదులుగా వాటిని సరైన పద్ధతిలో తినడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపలలో కాల్షియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి.

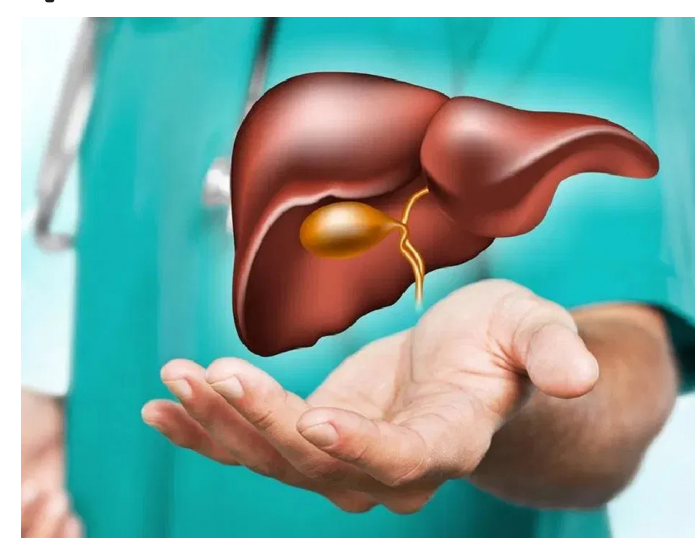
రోజంతా పరిమితంగా ఉండాలంటే చక్కని స్ప్రే లేదా పెన్ హ్యామ్ వాడడంతో పాటు మేనుకునే దుస్తులు.. మెదలైన విషయాల్లో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నామని నిపుణులు. ముఖం జిడ్డిగా అనిపిస్తే బేబీ ఫేస్ వైట్



పరిమళభరితం గా.. తెలూ! పసర్లు వాడితే సువాసనలు వెదజల్లే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వాటిని వాక్చిరోజిలో భద్రపరిచేటప్పుడు నాఫ్థలిన్ లాల్స్, సువాసనలు వెదజల్లే శాపిలు.. వంటివి వేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. కత్తిరించి సూన్ హోల్స్ లాగా మార్చుకోవచ్చు. బాటిల్ కు చిన్న రంధ్రం చేసి సింక్ వక్రం వేలాడదీస్తే, కడిగిన స్నాన్లు, పోయ్యలు అందులో వేసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. ఇది ఖర్చు లేని గొప్ప బదియే. ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే, ఋతుక్రమ సమస్యలతో బాధపడే మహిళలకు వామ నీరు అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒకటిన్నర స్నాన్ వామ వేసి సగం అయ్యే వరకు మిరియాలను తినిపించి, దానిని బెల్లం లేదా తేనె కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా బయట ఉంచకుండా టిప్సూ పేపర్లో చుట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గృహ చిట్కాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, ఆందంగా తీర్చిదిద్దండి.

## ఈ 3 పదార్థాలతో బిక్టర్ పుల్..

అయితే.. ఈ రోజుల్లో కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం చాలా ముఖ్యం. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో కాలేయం (లివర్) సంబంధిత సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణాలు పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అలవాట్లు.. జంక్ ఫుడ్ వినియోగం పెరగడం. శరీరంలో కాలేయం ఒక కీలకమైన.. ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది శరీరాన్ని నిర్దిష్టకరణ చేయడం, జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం, అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంది. కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే, అది ఫ్యాటీ లివర్, హెపటిస్, కాలేయ నష్టం వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం.. మంచి అలవాట్లు అవసరం. ఆహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యం కాలేయంపై ఒకటి దీని కలుగజేసి, క్రమంగా దాని సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. అందువల్ల, మన



దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇవి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి, ఫ్యాటీ లివర్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. రెండవదిగా, అధికంగా తీపి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దోహదపడటమే కాకుండా, ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు కూడా కారణం కావచ్చు. మూడవదిగా, ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో నిల్వచేసే పదార్థాలు, హానికరమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ మూడు అవకాశాలను క్రమంగా తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం పనితీరు బలహీనపడి, తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమ మార్గం.

గోధుమలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే.. చైల్డ్ గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పేర్కొంటున్నారని రైటింగ్ చేస్తున్నాం. ఇది బరువు తగ్గడానికి, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి అనుకూలం. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో పోషకాలను అందిస్తుంది. గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని తెలిస్తే రు ఆశ్చర్యపోతారు. అవును..

గోధుమ రవ్వ వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైన ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక ఉత్తమ ఎంపిక. గోధుమ రవ్వ ఉప్పును కాయగూరలు అన్నీ వేసి చేస్తారు.. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోధుమ రవ్వ ఉప్పును మంచిగా.. తినవచ్చు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర అల్పాహారాలు, అవసరమైన పదార్థాలు తినకుండా ఉండవచ్చు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఛాయిస్ అని చెప్పవచ్చు. గోధుమ రవ్వలో పుష్కలంగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. అలాగే, గోధుమ రవ్వతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు విషేషా సంతోషంగా

## ఈ టిఫిన్ తింటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు



మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో గోధుమ రవ్వ ఉప్పు కూడా ఒకటి. చాలా మందికి గోధుమ రవ్వతో చేసే ఉప్పు అంటి బియ్యం. అయితే, దీనితో కేవలం రుచి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య లాభాలున్నాయి. ఈ గోధుమ రవ్వతో చేసే ఆహారం డయాబెటిక్స్, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటివి సమస్య ఉన్నవారికి తీసుకోవచ్చు. దీనికి ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవు. అంతేకాకుండా,

గోధుమ రవ్వ వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైన ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక ఉత్తమ ఎంపిక. గోధుమ రవ్వ ఉప్పును కాయగూరలు అన్నీ వేసి చేస్తారు.. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోధుమ రవ్వ ఉప్పును మంచిగా.. తినవచ్చు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర అల్పాహారాలు, అవసరమైన పదార్థాలు తినకుండా ఉండవచ్చు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఛాయిస్ అని చెప్పవచ్చు. గోధుమ రవ్వలో పుష్కలంగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. అలాగే, గోధుమ రవ్వతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు విషేషా సంతోషంగా

## ఇన్ని రోజులు ఇది తెలియలేదే..



వస్తువులతోనే కాకుండా, ఇంట్లో లభించే సామాన్యమైన వస్తువులలో కూడా వంటగిడిని, ఇంటిని అద్భుతంగా నిర్వహించుకోవచ్చని ఈ చిట్కాలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు బదు మిరియాల వేస్తే, ఆ పూటకు చీమలు దరిచేరవు. ఇక పర్యావరణానికి మేలు చేస్తూ, పాత ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను పారేసుకుండా వాటి పైభాగాన్ని మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా బయట ఉంచకుండా టిప్సూ పేపర్లో చుట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గృహ చిట్కాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, ఆందంగా తీర్చిదిద్దండి.

మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసి వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా బయట ఉంచకుండా టిప్సూ పేపర్లో చుట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గృహ చిట్కాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, ఆందంగా తీర్చిదిద్దండి.



వుడయం

సినిమా

లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ

కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ : కృతి శెట్టి



పుడయం సినిమా: 'అర్జున్' తెలుగు సినీమండలం 'డెబియూ డైరీస్' చంటి వైవిధ్య మైన సినిమాలతో హీరోగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అర్జున్ అంబటి... ఆలు తర్వాత బుల్లితెరపై బిగ్ బాస్ రియాలిటీ షోతో ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ కి మరింత దగ్గరయ్యారు.

వరమపద సోపానం

ఈ నెల 24వ విడుదల రూపొందిన లైట్స్ మామీ 'వరమపద సోపానం'. జెన్సిఫర్ ఇమ్మాన్యుయల్ కథానాయికగా నటించిన ఈ సినిమాని 'గణపతి శ్రేష్ట' సమర్పణలో 'స్వయంభూ శ్రీయోషన్స్' సంస్థ పై గణపతి నారాయణరావు తేలద్రోలు ప్రసన్న అంజనేయులు సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.



వరుస భాక్తబస్టర్ విజయాలతో అలరిస్తున్న యంగ్ సినీస్టర్ ప్రదిప్ రంగ గనాథన్ హీరోగా, విశ్వప్రేక్షకుల దర్శకత్వంలో రూపొందిన క్రేజీ లవ్ స్టోరీ 'లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ'. ఈ చిత్రాన్ని సయంతార నిర్మించగా, కృతి శెట్టి హీరోయిన్గా నటించారు. ఈ చిత్రంలో ఎన్.జి. సూర్య, యోగి బాబు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇప్పుడు విడుదలైన తెలుగు టీవీ, ట్రైలర్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. శ్రీపద్మిని సినిమాని ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో ఏప్రిల్ 10న ఈ చిత్రం గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా కృతి శెట్టి విలేజ్ కుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

ఆమె మేకప్ ఆర్టిస్ట్ మాత్రమే కాదు ప్రీతీశీల్ పై 'ధురంధర్' డైరెక్టర్ ప్రశంసలు



'ధురంధర్' సినిమాకు వర్క్ చేసిన మేకప్, ప్రొఫెషిల్ ఆర్టిస్ట్ ప్రీతీశీల్ సింగ్ పై ఆదిత్యధర్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ప్రీతీశీల్ కలిసి దిగిన ఫోటోను సోషల్ మీడియాలో పేర్ చేస్తూ.. ఆమె ప్రతిభ గురించి అభిమానులకు చెప్పారు. 'ధురంధర్' కోసం ఆమెను సంప్రదించిన క్షణాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. 'ధురంధర్' కోసం ప్రీతి పేరును కొందరు నాకు సూచించినప్పుడు నేను సందేహించా. అవకాశం అని, పారితోషికం ఎక్కువ అందుతుందని, భారీ ప్రాజెక్టులు మాత్రమే చేస్తుందని.. ఇలా ఆమె గురించి అంతకుముందు నేను విన్నవూలే ఇందుకు కారణం. తర్వాత మనసు మార్చుకుని ఆమెను కలిశా. ఒక్క మీటింగ్ లోనే అవన్నీ అవాసనలు అర్థమైంది. ఇతరుల అభిప్రాయంపై ఆధారపడి ఎవరినీ అమ్మించేసుకోకూడదని అనుకున్నా. ప్రీతి అపారధాన ప్రతిభ కలిగిన ఆర్టిస్ట్ మాత్రమే కాదు.. మంచి మనిషి కూడా. అందరికోసం ఎంతో ఆప్యాయంగా ఉంటుంది. సినిమాలోని ప్రతి పాత్ర గురించి, జీవితం గురించి సుదీర్ఘ చర్చలు సాగించేవాళ్ళం.

సర్కార్ బాయి

ఘనంగా పూజా కార్యక్రమం



పుడయం సినిమా: తెలంగాణ సామాజిక నేపథ్యంతో రాబోతున్న చిత్రం 'సర్కార్ బాయి'. శ్రీరామ్ నిమ్మల, సాయి కీర్తన్ హీరో హీరోయిన్లుగా, లారా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'సర్కార్ బాయి' చిత్రానికి సిద్ధాబాద్ గణపతి టెలివిజన్లో పూజా కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముహూర్తం కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్మాత తుమ్మల ప్రభుల రాం రెడ్డి కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేయగా, లారా సీన్ డైరెక్ట్ చేశారు. ముహూర్తం పాల్గొని తెలంగాణ జనకమ్ ట్యాక్సీ అధికారి దాస్ నాయక్ క్లాప్ కొట్టారు. ఈ సందర్భంగా చిత్ర యూనిట్ కు అతిథులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు లారా మాట్లాడుతూ.. 1985 సంవత్సరంలో జరిగిన నీటి సంఘటనలు, కుల వివక్షత వంటి అంశాలను అందరూ తీసుకుని ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలు సమస్యలను ప్రతిబింబించే కథాంశంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మంచి ఆదరణ పొందుతుందనే నమ్మకాన్ని మామీ యూనిట్ వ్యక్తం చేసింది. ప్రేక్షకులు ఈ సామాజిక కథాంశంతో వచ్చే చిత్రాన్ని ఆదరించాలని డైరెక్టర్ కోరారు. మామీ ముహూర్తం కార్యక్రమానికి వచ్చిన ప్రముఖ దర్శకులు ప్రేమ్ రాజ్ మూట్లూతూ తెలంగాణ సంస్కృతిలో భాగంగా వచ్చే సినిమాలను ఆదరించాలని ఆయన కోరారు.

డైమండ్ డెకాయిట్

నేడే విడుదల మహిళలకు 4 ఫోటోలు ఉచితం



పుడయం సినిమా: టాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారిన కంప్లీట్ ప్యామిలీ ఎమోషనల్ డ్రామా 'డైమండ్ డెకాయిట్' చిత్రం శుక్రవారం (ఏప్రిల్ 10న) తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఘనంగా థియేటర్ లలో విడుదల కాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర యూనిట్ తెలుగు ఫిలిం ఛాంబర్ లో శ్రీ రిలీజ్ ఫంక్షన్ ఏర్పాటు చేసింది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర యూనిట్ మహిళా ప్రేక్షకులకు ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్ ను ప్రకటించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో విడుదల కానున్న థియేటర్ లో 4 ఫోటోలు మహిళలకు ఉచితంగా ప్రదర్శించనున్నట్లు వెల్లడించింది. మహిళలు ఎక్కువ సంఖ్యలో థియేటర్ కు వచ్చి సినిమాను ఆస్వాదించాలని చిత్ర బృందం కోరింది. ఈ చిత్రంలో పార్థా గౌ పాల్ హీరోగా నటించడమే కాకుండా నిర్మాతగా వ్యవహరించగా, మేఘనా రెడ్డి హీరోయిన్ గా నటించారు. రచయిత-దర్శకుడు సూర్య జి. యాదవ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం పూర్తి కుటుంబ వివేచనతో పాటు హ్యాన్డమెన్ట్ భావోద్వేగాలతో కూడిన ఎమోషనల్ డ్రామాగా తెరకెక్కింది. ఈ సినిమా మాస్ట్రీ క్రెడిట్స్ అఫ్ డైరెక్షన్ క్రెడిట్స్ ముని చిత్ర యూనిట్ చెబుతోంది. ఈ మామీ ప్రచార చిత్రాలకు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఇటీవల దర్శకత్వం వహించిన రాష్ట్ర టెలివిజన్ టీవీ చిత్రం దాన్ని ఆధినించినారు. ఇప్పుడు టీవీ నిర్మాణం ప్రారంభించిన సినిమా యూనిట్ ప్రశంసలను సంతోషంతో స్వాగతించింది.

విశ్వంభర విడుదల తేదీ వైరల్



విరండి హీరోగా పశ్చిమ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'సోపానం' ఫ్యామిలీ యాక్షన్ మామీ 'విశ్వంభర'. విడుదల తేదీ గురించి నెట్లంటు ఒక వార్త వైరల్ అవుతుంది. యూనిట్ ట్విట్టర్ పేజీలో వంటి, ప్రమోద్, విక్రమ్ నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో త్రివే, ఆషికా రంగనాథ్ కథా నాయికలుగా నటిస్తున్నారు. సుమారు రెండేళ్లగా చిత్రం డివలప్మెంట్ పనులు చేపట్టారు. టీవీ కేంద్ర ప్రేక్షకులనుంచి విమర్శలు రావడంతో చిత్ర నిర్మాతలు వివిఫెక్ట్ పై ఎక్కువ సమయం కేటాయింపడంతో విడుదల విషయంలో ఆలస్యమైంది. తాజా అంచనాల ప్రకారం విశ్వంభర చిత్రం 2026 జూలై 10న థియేటర్ లోకి రావచ్చని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో పలు



తిమ్మరాజువల్లి టీవీ మూవీ ట్రైలర్

టెక్నికల్ థిలియన్స్, ఆర్టిస్టుల పర ఫార్మేషన్ లు, అందమైన ఊరి వాతావరణం చూసేందుకు మా 'తిమ్మరాజువల్లి టీవీ' సినిమా చూడండి ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో హీరో కిరణ్ అభివరం న్యూట్రాల్ లో ఎంకరేజ్ చేస్తూ హీరో కిరణ్ అభివరం సుమన్ స్టూడియోస్ తో కలిసి కేవే ప్రొడక్షన్స్ పై నిర్వహిస్తున్న సినిమా 'తిమ్మరాజువల్లి టీవీ' టీవీ వెబ్ సైట్ ను సూపర్ హిట్ గా ప్రకటించారు. 'తిమ్మరాజువల్లి టీవీ' చిత్రంలో వి.మునిరాజు దర్శకుడిగా పరిచయం చేసుకున్నారు. విలేజ్ డ్రాస్ లో నాగ్ పీరియడ్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ఈ నెల 17న గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో 'తిమ్మరాజువల్లి టీవీ' సినిమా ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ ఘనంగా నిర్వహించారు. సబుడు సాయికృష్ణ మూట్లూతూ 'తిమ్మరాజువల్లి టీవీ' సినిమానే సేను దక్షిణం అనే క్యారెక్టర్ లో నటించారు. ఈ సినిమా మామీ సినిమా రూపొందించిన ముహూర్తం చేశారు. సో ఫోన్స్ ఏవీ లోకండా అక్కిడి స్టానికలతో కలిసిపోయి ట్రికరణ జరిపారు. మామీ సినిమాను ట్విట్టర్ లో మా చిన్న పుటి జ్ఞాపకాలు గుర్తుచేస్తున్నాం. సినిమా చూస్తుంటే మీకు ఆనందం కలుగుతుంది.

బ్లాక్ డ్రెస్ లో గ్లామర్ బ్యూటీ



ప్రియాంక అరుల్ మోహన్ పేరును ప్రత్యేకంగా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయాల్సి అవసరం లేదు. ఈమె ఇప్పటి వరకు అనేక తెలుగు చిత్రాల్లో నటించి మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ఈ చిన్నది నాని హీరోగా నటించిన గ్యాంగ్ లీడర్ చిత్రంతో టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత ఈ హీరోయిన్ పలు తెలుగు చిత్రాల్లో నటించినప్పటికీ మంచి విజయాల మాత్రం దక్కలేదు. దాంతో తమిళ ఇండస్ట్రీ వైపు ఆసక్తి చూపిన ఈమెకు అక్కడ మంచి అవకాశాలు, విజయాలు దక్కాయి. కొంతకాలం క్రితం ఈ నటి, పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా రూపొందిన ఓ ఓ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా నటించింది. తాజాగా ఈ నటి చిరంజీవి పొదిగిన భాక్ కలర్ స్టేట్స్ డ్రెస్సు ధరించి, తన కుర్రలు ప్రత్యేకంగా హైలైట్ అయ్యారు. డిఫెండ్ యాంగి లోన్ ఫోటోలకు ఫోజులు ఇచ్చింది. ఇందులో ఈమె మోడ్రన్ లుక్ లో చాలా అందంగా కనిపించడంతో ఆ ఫోటోలు వైరల్ గా మారాయి. ఈ ఫోటోలకు అనేకమంది లవ్ సింబల్ ఎమోజీలతో కామెంట్లు చేస్తున్నారు.



మంచి ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇస్తుంది

తన సినీ కెరీర్ కు సంబంధించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకుంది మమితా బైజు

మలయాళ ముద్దుగుమ్మ మమితా బైజు.. ప్రజెంట్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ పాస్ ఇండియా ఆఫర్స్ అందుకుంటూ బిజీ లైఫ్ లీడ్ చేస్తుంది. ఆమె నటిస్తున్న వరుస ప్రాజెక్టులలో 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' ఒకటి. కోలివుడ్ వర్షలైట్ యాక్షన్ సూర్య, సన్నిబుల్ డైరెక్టర్ వెంకీ అట్టూరి కాంబినేషన్ లో రూల్ తున్న ఈ ప్రాజెక్టు సంబంధించిన మామీ టాక్ ప్రజెంట్ శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ఇందులో భాగంగానే తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొని సినిమాపై ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేసింది మమిత. 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' చిత్రంలో ఎంటర్ టైమ్ లో పాటు బలమైన ఎమోషనల్ కంటెంట్ కూడా ఉంటుంది. ఇది ఒక సంపూర్ణ విన్ దాత్ కథ చిత్రంగా రూపొందినా.. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు పూర్తిస్థాయిలో ఎగ్జిట్ మెంట్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను ఇస్తుంది. సన్ను నమ్మండి.. ఈ సినిమా అద్భుతంగా ఉండబోతోంది' అని తెలిపింది. అలాగే తన సినీ ప్రయాణం గురించి మాట్లాడుతూ.. 'నేను మలయాళ చిత్రనీమలో నా ప్రయాణాన్ని ఒక సహాయ సటిగా ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు ప్రధాన పాత్రల వైపు అడుగులు వేస్తున్నాను. ప్రతి విషయాన్ని దశలవారీగా ముందుకు తీసుకెళ్లడాన్ని నేను విశ్వసించాను.. ఎందుకంటే మనకు దక్కాల్సినవి సరైన సమయానికి తప్పక మనల్ని చేరుతాయి' అంటూ తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసింది మమిత.

ఆహ ఒటిటిలో అదరగొడుతున్న డార్క్ నైట్

పుడయం సినిమా: పూర్ణ ప్రధాన పాత్రలో రూపొందిన ఎమోషనల్ థ్రిల్లర్ చిత్రం 'డార్క్ నైట్'. మార్చి 13న తెలుగు రాష్ట్రాల థియేటర్ లో రిలీజ్ అయ్యి మంచి రిస్పాన్స్ తో విప్లవ చిత్రాల్లో ఒకటి విజయం సాధించింది. జి.ఆర్. ఆదిత్య ఈ చిత్రానికి కథ రాసి దర్శకత్వం వహించారు. పూర్ణ ఇందులో హీను పాత్రలో నటించి కథకు కీలకంగా నిలిచే పాత్రను పోషించారు. ఆమెతో పాటు త్రిగంత్ (అదిత్ అరుణ్) రోషన్ గా, విదార్ అలెక్సీ గా, సుభాష్ రాయగారు సోఫియా పాత్రలో నటించారు. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ దర్శకుడు అభిషేక్, సంగీత దర్శకుడు మినిస్ మ్యూజిక్ అందించిన ఈ చిత్రాన్ని పట్టణ్ వెంకట్ రెడ్డి సమర్పణలో ఏ 19 స్టూడియోస్ పతాకంపై సురేష్ రెడ్డి క్యాంప్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. కాగా ఇక ఇప్పుడు ఈ సినిమా డిజిటల్ ప్రిమియరీ రెడీ అయ్యింది. ఏప్రిల్ 8 నుంచి ఈ మామీ ఆహ తెలుగులో స్ట్రీమింగ్ కాబోతోంది.