





# గోధుననూ గాలినినాగణకు నగంలా

## ఇంటింటికి పిఎన్జీ గ్యాస్ కనెక్షన్ మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్రనూర్ బసవేశ్వర్

రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ మున్సిపాలిటీ 23వార్డు లో షాద్ నగర్ మున్సిపాలిటీ డివిజన్ జీ అందర్ గ్రౌండ్ గ్యాస్ పైప్ లైన్ సిస్టమ్ ఏర్పాటు లో భాగంగా పరిశీలించిన మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్రనూర్ బసవేశ్వర్. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, గ్యాస్ పిఎన్జీ కనెక్షన్ బరువును సీలింగ్ ద్వారా ఇచ్చింది పడకండా, నేరగా పైపు

## హెల్మెట్ విధిగా ధరించాలి

### ఆర్టీ పురం ట్రాఫిక్ పోలీసుల అవగాహన కార్యక్రమం



రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో పాటు ప్రజాభివృద్ధి కార్యక్రమం పెంపొందించేందుకు ఆర్టీ పురం ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా మండలాధికారి పైపైలెట్ రోడ్ వద్ద హెల్మెట్ వినియోగం పై శుక్రవారం అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

దీనివల్ల వాహనదారులకు హెల్మెట్ ప్రాముఖ్యతను వివరించిన పోలీసులు, తలగాయాల వల్ల అధిక శాతం మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని తెలిపారు. హెల్మెట్ ధరించడం ద్వారా ప్రమాదాల్లో ప్రాణాపాయం గణనీయంగా తగ్గుతుందని సూచించారు. హెల్మెట్ లేకుండా ప్రయాణిస్తున్న వారిని అపరాధిగా ప్రకటించినట్లు తెలిపారు.

## దివ్యాంగులకు పరికరాల పంపిణీ



చేష్టాపై 10 (పుడయం): చేష్టా మున్సిపాలిటీలోని డివిజన్ ప్రాంగణంలో శుక్రవారం ఆర్టిఫిషియల్ లింబ్, మాస్జూపాకర్లర్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో దివ్యాంగులకు సహాయ పరికరాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ కొండ విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, చేష్టా ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య, మరియు మ మాజీ ఎమ్మెల్యే కేఎన్ రత్నం, మున్సిపల్ చైర్మన్ వర్మన్ దేవరెడ్డి సమూహం వెంకటరెడ్డి పాల్గొని లభించిన పరికరాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ... దివ్యాంగుల జీవితాల్లో స్వయం సమన్వయం పెంపొందించేందుకు ఇటువంటి సహాయ పరికరాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంది ఆయన తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## న్యూట్రల్ రసాయన పరిశ్రమలో భారీ అగ్నిప్రమాదం

- ఉమ్మెత్తున ఎగిరి పడిన దట్టమైన నల్లని పొగలు
- షాట్ సర్క్యూట్ ప్రమాదానికి కారణమా?
- గడ్డపోతారం పారిశ్రామికవాడలో ఘటన



జనారం, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం ప్రతినది): గడ్డపోతారం మున్సిపాలిటీ పారిశ్రామికవాడలో భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. న్యూట్రల్ రసాయన పరిశ్రమలో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో పెద్ద ఎత్తున మంటలు ఎగిరి పడుతున్నాయి. భారీగా ఎగిరి పడుతున్న అగ్ని కీలక మూలంగా పరిశ్రమ చుట్టూపక్కల ప్రాంతమంతా దట్టమైన పొగ కమ్ముకుంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది హఠాపహతిన ప్రమాద స్థలానికి చేరుకున్నారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ఫైరింగ్స్ మంటలను అదుపు చేసేందుకు తెలంగాణ తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదం షాట్ సర్క్యూట్ వల్ల చోటు చేసుకుందా? మరేదైనా కారణం అనేది తెలాలి ఉంది. అలాగే ప్రమాదం మూలంగా భారీగా అగ్నిసంఘం వాటిల్లినట్లు తెలుస్తోంది. అలాగే ప్రమాదంలో ఏ వర్తనా చిక్కుకున్నారా అనేది ఇంకా తెలియలేదు. కాగా పడిమంది కార్మికులు ఆ సమయంలో విధులు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. పూర్తి వివరాలు తెలియాలి, ఉంది. ప్రమాదంపై బోధాగారం పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

# ఇక్రిసాట్ కాలనీలో కలెక్టర్ పర్యటన

- ప్రజల అభిప్రాయాల సేకరణ..
- సమస్యల పరిష్కారానికి హామీ

### రామచంద్రాపురం, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం):

భారతీయగర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఇక్రిసాట్ ఫెసింగ్ ఏరియా కాలనీని సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రవిజ్ఞ శుక్రవారం సందర్శించారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అమలులో భాగంగా ఇళ్ల కూల్చివేత, అపారట్ మెంటల్ నిర్మాణ ప్రతిబాధనలను కాలనీ వాసుల నిత్యావసరాలను అమె సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. కాలనీ ప్రజల మాట్లాడుతూ గతంలో జీపీ 58, 59ల ద్వారా తమ ఇళ్లకు రెగ్యులరైజేషన్ పట్టాలు పొందినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం ప్రకటించిన రూ. 5 లక్షల అభివృద్ధి కేటాయింపును ఉన్న ఇళ్ల అభివృద్ధి కేటాయింపును కోరుతూ ఇళ్ల కూల్చివేతకు దుబల్ డెడ్ రూమ్ ఇళ్ల కేటాయింపును నివారించాలని కోరారు. అలాగే ప్రస్తుతం నివసిస్తున్న ఇళ్లను కూల్చివేయకుండా, ప్రజల అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తూ వారికి నష్టం కలగకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. మాజీ కార్పొరేటర్ సింగం ఆదర్శ రెడ్డి కాలనీలో ఇంటి పనులు విధింపుపై సమస్యలను ప్రస్తావించారు. ప్రజల నుంచి వినిపించిన సమస్యలపై కలెక్టర్ ప్రవిజ్ఞ సానుకూలంగా స్పందించి, సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయం చేసి త్వరితగతిన పరిష్కారం చూపుతామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదర్శ రెడ్డి, సింగం ఆదర్శ రెడ్డి, కాలనీ పెద్దలు, మహిళలు, యువకులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## యోగాను అలవాటు చేసుకోవాలి

### రంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం):

యోగా సాధన ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా జయించవచ్చని రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి శ్రీ దామోదర్ రాజనర్సింహుడు సర్పంచ్ గారు అన్నారు. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో హెల్త్ పీక్ లో భాగంగా శనివారం గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో నిర్వహించిన యోగా దినోత్సవం గౌరవనీయులైన రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి శ్రీ దామోదర్ రాజనర్సింహుడు గారు రహదారులు మరియు రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గారితో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై యోగా ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అదేవిధంగా గారు పాల్గొని ప్రజలు నిత్యజీవితంలో యోగాను అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు.

దుతుందని నిత్యజీవితంలో యోగాను అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా ఒత్తిడి తగ్గి జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధులను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. యోగా కేవలం వ్యాయామ పద్ధతి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానమని, దీన్ని ప్రతిరోజూ ఆచరించడం ద్వారా శరీరానికి దృఢత్వం, మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తాయని అన్నారు. యోగా ద్వారా రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందడమే కాకుండా జీవన ప్రమాదాలు మెరుగుపడతాయని అన్నారు.

## కేసీఆర్ ను కలిసిన మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి

- అన్నా నన్ను దేవుడే పంపిండు మీతో కలిసి పని చేయమని అంటూ జీవన్ రెడ్డి వాఖ్య
- బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ తో మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి భావోద్వేగం
- ఎర్రవెల్లి నివాసానికి చేరుకున్న మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి కి ఘన స్వాగతం పలికిన బీఆర్ఎస్ వర్కొంగ్ ప్రసిడెంట్ కేటీఆర్, మాజీ మంత్రులు, పార్టీ నేతలు

సైనికంలో కేటీఆర్ ఆహ్వానించారు. ప్రసాంత్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే ఎల్ రమణ, కొర్రపల్లి ఎమ్మెల్యే డా. కె. నంజయ్య, మాజీ ఎంపీ జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కె. విద్యాసాగర్ రావు, జగిత్యాల మాజీ జడ్పీ చైర్ వర్మన్ దంపతులు వసంతుల సురేష్, పార్టీ నేతలు గృహం బాలమల్లు, మార్కెట్ ట్రీనివాస్ రెడ్డి, రాగిడి లక్ష్మారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## దౌలతాబాద్ అభివృద్ధికి సీసీ రోడ్ల శంకుస్థాపన

దశలవారిగా ప్రతి ఏదీలో సీసీ రోడ్లు, మురుగు నీటి కాలువలు నిర్మించి గ్రామీణీ రోడ్లు శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ముందుగా సీసీ రోడ్లను నిర్మించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దౌలతాబాద్ బీఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు రహీముద్దీన్, దుబ్బాక సమన్వయకర్త

## పేదల సాంతింటి కల సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

దుబ్బాక, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం): దుబ్బాక నియోజకవర్గంలో పేదల సాంతింటి కలను నెరవేర్చడమే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోంది కాంగ్రెస్ పార్టీ దుబ్బాక నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. పేదల గృహ కలన సాకారం చేసే ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం వేగంగా అమలుపరచాలి అన్నారు. శుక్రవారం రానుపాల్ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామంలో మంగళ నిరసనల్లో రాము దంపతుల సూతం అందిరమ్మ ఇంటి ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, పేదలకు సొంత ఇల్లు కలగడం జీవితంలో ఒక గొప్ప మైలురాయిగా అభివృద్ధింపారు. గృహ హీనుల సమస్య పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక

## 19న మోడల్ సూల్ ప్రవేశ పరీక్ష

### సాగిరెడ్డిపట్టణపుడయం

## జోనల్ కమిషనర్ సమీక్ష

### అభివృద్ధి పనుల్లో వేగం పెంచాలని ఆదేశాలు



అమీనాపూర్, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం): అభివృద్ధి పనుల్లో వేగం పెంచాలని, ఎక్కువ నిర్ణయం జరగకూడదని శేరిలింగంపల్లి జోనల్ కమిషనర్ హేమంత్ బోర్డో అధికారులకు సూచించారు. శుక్రవారం జోనల్ కమిషనర్ అభివృద్ధి శాఖ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించి జోనల్ పరిధిలో పెండింగ్లో ఉన్న పనులను 99 రోజుల ప్రణాళిక లక్ష్యాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. 50 శాతానికి పైగా పూర్తయిన పనులను 99 రోజుల ప్రణాళికలోగా పూర్తి చేయాలని, రోడ్లపై గుంతలను గుర్తించి ప్రతి 15 రోజులకో సారి నివేదిక ఇవ్వాలని కోరారు. ఏప్రిల్ 15 లోగా పూర్తయిన పనులు పూర్తి చేయాలని, మరలూ తీవ్ర అభివృద్ధి పనులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అమీన్ పూర్ మున్సిపల్ హాజరయ్యారు.

## మరకత లింగాన్ని దర్శించుకున్న జుట్టిహిల్స్ ఎమ్మెల్యే

### శంకర్పల్లి, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం)

శంకర్పల్లి మండల పరిధిలోని చందిప్ప గ్రామ శివారులో వెలసిన 11వ శతాబ్దానికి చెందిన మహానాన్ని శ్రీ బ్రహ్మసూత్ర మరకత శివాలయాన్ని జుట్టిహిల్స్ ఎమ్మెల్యే సమీర్ యాదవ్ ప్రకటించిన శ్రద్ధలతో దర్శించుకున్నారు. ఆలయంలోని ఆహారమైన మరకత శివలింగానికి ప్రత్యేక అభిషేకం పూజలు నిర్వహించి స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. ఎమ్మెల్యే ఆలయానికి చేరుకున్న వెంటనే ఆలయ నిర్మాణాలు, అర్చకులు సంప్రదించి పుస్తకం పుస్తకం సాగించారు. చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగిన ఈ ఆలయాన్ని దర్శించడం తనకు ఎంతో ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని ఇచ్చిందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఆలయంలో అర్చకులు శివ సాయి ప్రసాద్ వేదమంత్రోచ్ఛారణల మధ్య స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు, రుద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే ఆలయ ఆలయ ఆశీర్వాదం చేసిన అందజేయగా, అర్చకులు కమిటీ చైర్మన్ గోపాల్ రెడ్డి స్వామివారి శేష

## నేరాల నిర్మూలనకు సీసీ కెమెరాలు కీలకం

### హుస్సాబాద్ పసిపి ఎస్. సదానందం



కోహెడ్, ఏప్రిల్ 10 (పుడయం ప్రతినది): నేరాల నిర్మూలనకు సీసీ కెమెరాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని హుస్సాబాద్ పసిపి ఎస్. సదానందం తెలిపారు. కోహెడ్ మండల కేంద్రంలో సురక్ష నేత్ర కార్యక్రమం నిర్వహించిన ఆయన... గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా నేరాలను ముందుగానే గుర్తించి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవచ్చని అన్నారు. సీసీ కెమెరాలు రాల్చి పగలు తేడా లేకుండా నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేస్తాయని, ఎలాంటి అశాంతిని సంఘటనలు జరిగినా సులభంగా గుర్తించి కేసులను చేపించడానికి అవి ఘనమైన గుండెగా పనిచేస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, నాయకులు, వ్యాపారవేత్తలు కలిసి త్రులు గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల

IN THE COURT OF VIII JUNIOR CIVIL JUDGE: CITY CIVIL COURT: AT HYDERABAD O.S. No. 814 OF 2026

BETWEEN : Smt A.Padmavathi & Others ...Plaintiffs

AND The Tahsildar, Bandlaguda Mandal & Another ...Defendants

To, 1. All Concerned ...Defendant No.2 Whereas the above named Plaintiffs have filed above suit to grant the legal heir certificate in favour of the plaintiffs of their deceased wife, Daughter and sons Late ADIKE JANGALAPPA.

Whereas, the Hon'ble Court has ordered notice through paper publication. Therefore please take notice that the above suit is posted for your appearance on 17.04.2026, and you are directed to appear before the said court on 17.04.2026 at 10.30 A.M., either personally or through an Advocate, failing which the suit will be decided according to law.

(By order of Court)

Sd/- K. PREM KISHORE, Advocate H No. 3-5-1090/A/8, Laxmikolli, Narayanguda, Hyderabad-500029. Ph +91 98482 66939





# వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

### జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయ్

హనుమకొండ, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):



నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారానే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుందని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయ్ అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రజా పరిపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా వైద్య ఆరోగ్య, ఆయుష్ శాఖల ఆధ్వర్యంలో వడ్డేపల్లి పార్క్ లో నిర్వహించిన ఉచిత యోగా శిబిరాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ స్వయంగా యోగా సనాలను వేసి అందరినీ ఉత్సాహపరిచారు. అంతర్జాతీయ గుర్తింపుతో భారతీయ సంస్కృతిలో పుట్టిన యోగా నేడు లండన్ వంటి సగం లోనూ ప్రాచుర్యం పొందింది. ఇది మన దేశ గర్వకారణమని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. మహిళలు ముఖ్యంగా 30 ఏళ్ల దాటిన మహిళలు యోగాను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని, తద్వారా మందుల వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చని సూచించారు. హోమియోపతి పితామహుడు డాక్టర్ శామ్యూల్ హోనీమన్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆయన చిత్రపటానికి కలెక్టర్ పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. కార్పొరేటర్ దాస్యం అభినయ యోగ్ సర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ శిబిరంలో 453 మందికి ఉచితంగా హోమియో, ఆయుర్వేద పరీక్షలు చేసి మందులు పంపిణీ చేశారు.

## సంపూర్ణ ఆరోగ్యం యోగాతోనే సాధ్యం : మంత్రి సీతక్క

### జీవన శైలిలో యోగను ఒక భాగంగా అలవర్చుకోవాలి.

ములుగు, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):



యోగ చేయడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని, రోజువారీ జీవనశైలిలో యోగ ప్రక్రియను ఒక భాగంగా దినచర్య అలవర్చుకోవాలని రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, శ్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క అన్నారు. శుక్రవారం ములుగు జిల్లా బందారుపల్లి గిరిజన భవన్ లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక పార్ట్ వీక్ లో భాగంగా హోమియోపతి పితామహుడు డాక్టర్ శ్రీనిధియన్ ప్రధానికే శామ్యూల్ హోనీమన్ 271వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ప్రపంచ హోమియోపతి (ఆయుష్ డే) దినోత్సవ యోగ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, శ్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క అన్నారు. శ్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క ప్రజలను చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ యోగా చేయడం ద్వారానే సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుందని ప్రజల దినచర్యలో యోగా ఒక భాగంగా అలవర్చుకోవాలని ఉద్దేశం 30 నిమిషాల నుంచి 60 నిమిషాల వరకు యోగ చేయడం ద్వారా శరీరం మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తాయని తెలిపారు.

పురాతన కాలం నుంచి యోగాసనాలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం ద్వారా మాత్రమే మన దేశ ఆశలను ఆశయాలును ఉన్నత లక్ష్యాలు సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా యోగ దినచర్యగా అలవర్చుకుంటే ద్వారా శరీరానికి మనసుకి ఉపశమనాన్నిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతిరోజూ కనీసం 4550 నిమిషాల యోగా, వ్యాయామం చేయాలని సూచించారు. దీనివల్ల రోజుంకా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చని తెలిపారు. వ్యాయామంతో పాటు దోషక విలువల కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారానే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

**మంత్రి, కలెక్టర్, అధికారులు** ఆయుష్ సిబ్బంది, క్రీడాకారులు, క్రీడాభిమానులతో కలిసి యోగాసనాలు వేసి అందరినీ ఉత్తేజపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎంహెచ్.ఎ. గోపాలరావు, కాన్పిలర్లు, మెడికల్ కళాశాల విద్యార్థులు, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## శరీరం, మనసు, ఆత్మ సమతుల్యతకు యోగమే మార్గం

### జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద



వరంగల్, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

శరీరం, మనసు, ఆత్మ సమతుల్యతకు యోగమే మార్గమని జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద అన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా ఆరోగ్య థీమ్ - 5వ రోజు సందర్భంగా శుక్రవారం "ప్రపంచ హోమియోపతి దినోత్సవం, ఆయుష్ దినోత్సవం" వేడుకలు ఖిలా వరంగల్ లో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఉదయం స్వయంభూ దేవాలయం

వద్ద నిర్వహించిన యోగ ప్రదర్శనలో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద స్వయంగా యోగ సాధన చేసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, యోగ సాధన ద్వారా శారీరక, మానసిక అరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధులను నివారించుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యజీవితంలో యోగాను భాగంగా చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ డాక్టర్ శామ్యూల్ హనుమన్ (సాధర

అష్ ఆయుష్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఖిలా వరంగల్ లోని ముదిరాజ్ భవన్ లో ఏర్పాటుచేసిన ఆయుష్ పార్ట్ క్యాంప్ ను కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయుష్ వైద్యులు ప్రజలకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు ఉమా దామోదర్ యాదవ్, భోగి సుబ్బ, ఆనంద్ కలెక్టర్ సంద్యారాణి, జె. జె. సీ.కె.ఆర్. రామ్ రెడ్డి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. సాంబశివరావు, ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధులను నివారించుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యజీవితంలో యోగాను భాగంగా చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ డాక్టర్ శామ్యూల్ హనుమన్ (సాధర

## నాస్ ఫార్మాస్యూటికల్ లో అగ్ని ప్రమాదంపై పూర్తి విచారణకు ఆదేశాలు: జిల్లా బి.చంద్రశేఖర్



వరంగల్, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

నల్లగొండ జిల్లా, చిట్టూరు మండలం వెలిమి నేడు సమీపంలోని నాస్ ఫార్మాస్యూటికల్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ లో సంభవించిన అగ్ని ప్రమాదంపై పూర్తి స్థాయి విచారణ నిర్వహించి నివేదిక సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అంతేకాక నాస్ కంపెనీకి ఉన్న అనుమతులపై నివేదిక ఇవ్వాలని, ఉద్యోగుల భద్రత పట్ల తీసుకున్న చర్యలపై పోలీసులు నివేదిక సమర్పించాలని కలెక్టర్, ఎంపిల్యూల ఆదేశించారు. గురువారం రాత్రి చిట్టూరు మండలం వెలిమి నేడు వద్ద ఉన్న నాస్ ఫార్మాస్యూటికల్ లో రోజువారీ వర్ష సంభవించిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఉద్యోగులు వెంటకొర్రు, లక్షణ్ గాయపడగా, వీరిని హైదరాబాద్ లోని డి.ఆర్. ఆపోల్ ఆసుపత్రికి తరలించి మెరుగైన వైద్యం అందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ వెంకట విశ్వం మాట్లాడుతూ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి తగిన వైద్యం అందించాలని ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద మాట్లాడుతూ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి తగిన వైద్యం అందించాలని ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద మాట్లాడుతూ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి తగిన వైద్యం అందించాలని ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద మాట్లాడుతూ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి తగిన వైద్యం అందించాలని ఆదేశించారు.

కోవడంతో పాటు పరిస్థితులను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. వీప్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫైర్ సేఫ్టీ, అగ్నిమాపక శాఖ, స్టానిక తహసీల్దార్లు, ఎంపిల్యూల ప్రమాద సంఘటన పై తక్షణమే నివేదిక సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అంతేకాక నాస్ కంపెనీకి ఉన్న అనుమతులపై నివేదిక ఇవ్వాలని, ఉద్యోగుల భద్రత పట్ల తీసుకున్న చర్యలపై పోలీసులు నివేదిక సమర్పించాలని కలెక్టర్, ఎంపిల్యూల ఆదేశించారు. గురువారం రాత్రి చిట్టూరు మండలం వెలిమి నేడు వద్ద ఉన్న నాస్ ఫార్మాస్యూటికల్ లో రోజువారీ వర్ష సంభవించిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఉద్యోగులు వెంటకొర్రు, లక్షణ్ గాయపడగా, వీరిని హైదరాబాద్ లోని డి.ఆర్. ఆపోల్ ఆసుపత్రికి తరలించి మెరుగైన చికిత్స అందిస్తున్నారు. వివిధ శాఖల నుండి నివేదికలు కోరినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్ స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫైర్ సేఫ్టీ డి.హెచ్.ఎ. వీప్ ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీదేవి, చిట్టూరు తహసీల్దార్ విజయ ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## ఆయుష్ వైద్య సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలి

### జిల్లా కలెక్టర్ స్వీపా శంకర్

ముహూర్తం, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

ప్రజలు ప్రాచీన మరియు సమృద్ధమైన ఆయుర్వేద, హోమియోపతి, యునాని (ఆయుష్) వైద్య సేవలను విరివిగా వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్వీపా శంకర్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రిలో హోమియోపతి వైద్య విధాన వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ శామ్యూల్ హోనీమన్ జన్మదినోత్సవం పురస్కరించుకుని ఆయుష్ దినోత్సవం, వైద్య శిబిరాన్ని ఆమె జ్యోతి ప్రజలను చేసి ప్రారంభించారు. వైద్య శిబిరాలు జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని గురుకుల పాఠశాలలు,

హాస్పిటల్ ఉదయం 6:30 నుండి 7:30 వరకు యోగ శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు. గ్రామ స్థాయిలోనూ ప్రత్యేక ఆయుష్ వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేశారు. శిబిరంలో ఏర్పాటు చేసిన ఔషధ మొక్కల ప్రదర్శనను కలెక్టర్ ఆసక్తిగా తిలకించారు. తులసి, వేప, ఉసిరి వంటి మొక్కల ద్వారా లభించే ఔషధ గుణాల గురించి డాక్టర్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సందర్భంగా ఆయుష్ వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేశారు. శిబిరంలో ఏర్పాటు చేసిన ఔషధ మొక్కల ప్రదర్శనను కలెక్టర్ ఆసక్తిగా తిలకించారు. తులసి, వేప, ఉసిరి వంటి మొక్కల ద్వారా లభించే ఔషధ గుణాల గురించి డాక్టర్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సందర్భంగా ఆయుష్ వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేశారు. శిబిరంలో ఏర్పాటు చేసిన ఔషధ మొక్కల ప్రదర్శనను కలెక్టర్ ఆసక్తిగా తిలకించారు. తులసి, వేప, ఉసిరి వంటి మొక్కల ద్వారా లభించే ఔషధ గుణాల గురించి డాక్టర్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డిఎంహెచ్.ఎ. డాక్టర్ రవి రాజ్, ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు, ఆయుష్ సేవల అధికారి డాక్టర్ పి. కిరణ్ కుమార్, హోమియో వైద్యులు చైతన్య, రామకృష్ణ, యునాని వైద్యులు బి. శంకర్, డి.పి.ఎ. శ్రవణ్ కుమార్, వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఘనంగా ఆయుష్ హెల్త్ క్యాంప్, ఉచిత యోగా శిబిరం

### పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయ్, కార్పొరేటర్ దాస్యం

అభినయ యోగ్, హనుమకొండ టౌన్, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహకంగా చేపట్టిన ప్రజా పరిపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా హనుమకొండ జిల్లాలో ఆయుష్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత యోగా శిబిరం, మెగా హెల్త్ క్యాంప్ వైద్య శిబిరాలను నిర్వహించబడ్డాయి. రీజినల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ డాక్టర్ ప్రమీల దేవి ఆధ్వర్యంలో హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. సుమీంద్ర కుమార్ ఈ కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షించారు. ఆరోగ్యానికి యోగా ప్రాణం అని జిల్లా కలెక్టర్ అన్నారు. స్థానిక యోగా శిబిరానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయ్ జ్యోతి ప్రజలను చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ



సందర్భంగా కలెక్టర్ స్వయంగా యోగా సనాలను వేసి అందరినీ ఉత్సాహపరిచారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. నిత్య జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవడం ద్వారా మానసిక వనాల్లను నిర్వహించుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యజీవితంలో యోగాను భాగంగా చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. సుమీంద్ర కుమార్, కార్పొరేటర్ దాస్యం అభినయ యోగ్ సర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ శిబిరంలో 453 మందికి ఉచితంగా హోమియో, ఆయుర్వేద పరీక్షలు చేసి మందులు పంపిణీ చేశారు.

## రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం

### జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూప్ ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా

అధికారుల రక్త దానం జనమంగా, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు కూడా సామూహిక కార్యక్రమంలో పాలు పంపకారాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రక్తదానం చేయడం ప్రాణదానం అని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానం చేయడం ద్వారానే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుందని ప్రజల దినచర్యలో యోగా ఒక భాగంగా అలవర్చుకోవాలని ఉద్దేశం 30 నిమిషాల నుంచి 60 నిమిషాల వరకు యోగ చేయడం ద్వారా శరీరం మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తాయని తెలిపారు.

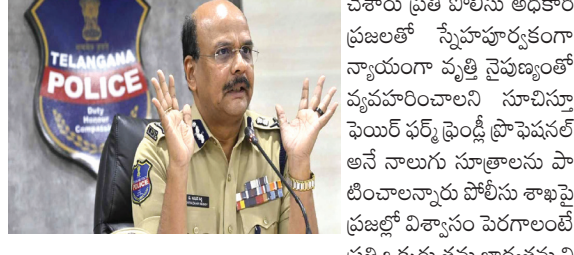


ప్రమాదం తగ్గుతుందని, శరీరంలో బలం పెంచుకోవడం ఉంటుంది న్నూ అధికారులు, వారి సిబ్బంది మొత్తం 62 మంది తమ రక్తాన్ని దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, వారి బెక్యెటీషియన్స్, నాన్ ప్రొఫెషనల్ ఇంజనీరింగ్ కలెక్టర్లను ప్రోత్సహించారు. ప్రమాదం తగ్గుతుందని, శరీరంలో బలం పెంచుకోవడం ఉంటుంది న్నూ అధికారులు, వారి సిబ్బంది మొత్తం 62 మంది తమ రక్తాన్ని దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, వారి బెక్యెటీషియన్స్, నాన్ ప్రొఫెషనల్ ఇంజనీరింగ్ కలెక్టర్లను ప్రోత్సహించారు. ప్రమాదం తగ్గుతుందని, శరీరంలో బలం పెంచుకోవడం ఉంటుంది న్నూ అధికారులు, వారి సిబ్బంది మొత్తం 62 మంది తమ రక్తాన్ని దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, వారి బెక్యెటీషియన్స్, నాన్ ప్రొఫెషనల్ ఇంజనీరింగ్ కలెక్టర్లను ప్రోత్సహించారు.

## ఖాకీ కట్టుబాటు తప్పనిసరి - అవినీతి చేస్తే కఠిన చర్యలు తెలంగాణ డిజిపీ శివధర్ రెడ్డి స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

### భద్రాచలం, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీసు శాఖలో క్రమశిక్షణ, నిజాయితీ ఎలాంటి భంగం కలగకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని డిజిపీ శివధర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. హోం గార్డ్స్ నుంచి అవినీతి అధికారుల వరకు అందరూ పని విధుల్లో నిబద్ధతతో పనిచేయాలని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. యూనిఫామ్ దరించిన ప్రతి పోలీసు అధికారి ప్రజల విశ్వాసాన్ని కాపాడాలని భాధ్యత కలిగి ఉన్నారని ఆదేశించారు. అవినీతి పనికి దారితీసే వ్యవహారాలకు పాల్పడితే సహించడం మన పేర్కొన్నాం. ఒంటిపై ఖాకీ డ్రెస్ ఉన్నప్పుడు మనలో అవినీతి అధికారుల వరకు అందరూ పని విధుల్లో నిబద్ధతతో పనిచేయాలని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. యూనిఫామ్ దరించిన ప్రతి పోలీసు అధికారి ప్రజల విశ్వాసాన్ని కాపాడాలని భాధ్యత కలిగి ఉన్నారని ఆదేశించారు. అవినీతి పనికి దారితీసే వ్యవహారాలకు పాల్పడితే సహించడం మన పేర్కొన్నాం. ఒంటిపై ఖాకీ డ్రెస్ ఉన్నప్పుడు మనలో అవినీతి అధికారుల వరకు అందరూ పని విధుల్లో నిబద్ధతతో పనిచేయాలని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు.



జాయింట్ నిర్వహించాలని ఆయనకు ఉంది చెప్పారు. అంతేకాకుండా పోలీసు శాఖలో పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు. తప్పనిసరిగా పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు. తప్పనిసరిగా పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు. తప్పనిసరిగా పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు.

## రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకై బాధ్యతగా పనిచేయాలి గోల్డెన్ అవర్ పై ప్రజలు అవగాహన కల్పించాలి

### జిల్లా కలెక్టర్

తెనాలి, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

సూర్యాపేట, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):



చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు. తప్పనిసరిగా పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు. తప్పనిసరిగా పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు. తప్పనిసరిగా పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి పలు చర్యలు చేపడుతున్నామని అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చిన ప్రతి కేసును కఠినంగా విచారించామని తెలిపారు.

## పండించిన ప్రతి గింజను కొనుగోలు చేస్తాం సాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

### ఖమ్మం ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):



రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను కొనుగోలు చేస్తామని రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. కొన్నవారం రోజుల్లోనే రైతుల ఖాతాలో నగదు జమ చేస్తున్నారని, రైతు భరోసా కింద ప్రతి ఎకరానికి వస్తోంది వేలు ఇస్తున్నాం. ధర్మ శో రైతులు ఇబ్బందులు పడ్డారని దాన్ని బంధం కాక తో వేసి భూ భార తీసుకోవాలని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మూడు లక్షల ఎకరాల వేల మంది రైతులకు కొత్త పాస్ పుస్తకాలు ఇచ్చామని తెలిపారు. అధికార పార్టీ నాయకులకు అందించాలని హుస్సేన్ సాహెబ్ అన్నారు. తలు కునీని భవిష్యత్తులో ఇందించమని ప్రభుత్వం ని ప్రజలు దీనిని రైతులకి నిధులుగా ఉన్నారని, ఎవరు ఎన్ని అవకాశాలు చూశారు వేలవే ఈ ప్రభుత్వం పేదవారికి అందగా ఉంటుందిన్న వడ్డకు మద్దతు ధర్మ తో పాటు బంధం వందల కోట్ల ఇస్తున్నాం.. సన్న వడ్డను ఇతర ప్రాంతాలకు పంపించకుండా పేదలకు సన్న వేయించి ఇస్తున్నాం..

అందించాలని అధికార పార్టీకి అందించాలని హుస్సేన్ సాహెబ్ అన్నారు. తలు కునీని భవిష్యత్తులో ఇందించమని ప్రభుత్వం ని ప్రజలు దీనిని రైతులకి నిధులుగా ఉన్నారని, ఎవరు ఎన్ని అవకాశాలు చూశారు వేలవే ఈ ప్రభుత్వం పేదవారికి అందగా ఉంటుందిన్న వడ్డకు మద్దతు ధర్మ తో పాటు బంధం వందల కోట్ల ఇస్తున్నాం.. సన్న వడ్డను ఇతర ప్రాంతాలకు పంపించకుండా పేదలకు సన్న వేయించి ఇస్తున్నాం..

## డిజిటల్ సాంకేతికతతో అంగన్ వాడీ సేవల మెరుగుదల

### అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

తూర్పుగోదావరి, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కేంద్రంలోని బి.బి.సి. కార్యాలయంలో శుక్రవారం పోషక పదార్థ కార్యక్రమం ప్రారంభోత్సవం, అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని అంగన్ వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది.

పోషకాహార కార్యక్రమాల ద్వారానే ఆరోగ్యంగా నిలుస్తున్నాయని అభివృద్ధి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 1954 అంగన్ వాడీ కేంద్రాలను స్థాపించిన పంపిణీ చేయడం ద్వారా బి.బి.సి. సేవలు మరింత సమర్థవంతంగా అమలు అవుతాయని తెలిపారు. డి.బి.సి. సేవలు అభివృద్ధి చేయాలని, అభివృద్ధి చేయాలని తెలిపారు. అభివృద్ధి చేయాలని తెలిపారు. అభివృద్ధి చేయాలని తెలిపారు.

## భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి

### సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి

భద్రాచలం, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి. భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి.



భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి. భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి.

భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి. భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో సర్వే నిర్వహించాలి.

## ఇండోర్ స్టేడియం పనులు నత్త నడకన సాగడంపై జిల్లా కలెక్టర్ అసంతృప్తి

### పనులు వేగవంతం చేయకపోతే సీటీసీ ఇబ్బంది

భద్రాచలం, ఏప్రిల్ 10 (వుద్ధయం ప్రతినెల):

ఇండోర్ స్టేడియం పనులు నత్త నడకన సాగడంపై జిల్లా కలెక్టర్ అసంతృప్తి. పనులు వేగవంతం చేయకపోతే సీటీసీ ఇబ్బంది.



ఇండోర్ స్టేడియం పనులు నత్త నడకన సాగడంపై జిల్లా కలెక్టర్ అసంతృప్తి. పనులు వేగవంతం చేయకపోతే సీటీసీ ఇబ్బంది.







# కొర్రలు వర్సెస్ గోధుమ రవ్వ.. మార్కింగ్ బ్రెక్ఫాస్ట్లో ఏది బెటర్..!

కొర్రలు అధిక ఫైబర్, కార్బియం, ఐరన్ కలిగి బరువు తగ్గింపు, మధుమేహ నియంత్రణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గోధుమ రవ్వలో ఫోలిన్, కొర్రలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఎముకలను బలపరుస్తాయి, రక్తక్రమణను నివారించుతాయి.



శక్తినిచ్చి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొర్రలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉత్తమమైన ఎంపిక. కొర్రలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండి ఎక్కువసేపు ఆకలి రాకుండా చేస్తాయి. కొర్రలు కార్బియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ిజాకాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఎముకలు, రక్తం, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొర్రలలో అధిక మొత్తంలో కార్బియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గోధుమ రవ్వ శరీరానికి శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుంది. డైట్ లక్ష్యాన్ని బట్టి ఈ రెండింటినీ ఎంచుకోవాలి. శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి గోధుమ రవ్వ సరిపోతుంది. బరువు తగ్గే డైట్లో కొర్రలు ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలంటే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న కొర్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. కొర్రలు కడుపుకు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కొర్రలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరం. ఎందుకంటే, ఇందులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి.. అంటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మలబద్దకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తూ అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల్లోనే గోధుమ రవ్వ బుడికి అలవాటు పడిపోతారు.

కొర్రలలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్దకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు ఎక్కువ సేపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కొర్రలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనిమియా) నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరలూ అమినో ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి.

# అవిసె గింజలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నో రకాల విదేశీ ఆహార పదార్థాల కోసం వెతుకుతూ ఉంటాం. కానీ మన పంటగింజలలోనే పోషకాల గని దాగి ఉందని చాలామందికి తెలియదు. అవే 'అవిసె గింజలు'. చూడటానికి చిన్నవిగా కనిపించినా, ఇవి చేసే మేలు మాత్రం అపారం. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ, పెరుగు తున్న బరువును అదుపు చేయడంలోనూ ఇవి మ్యజిక్ లా పనిచేస్తాయి. నేటి కాలంలో ఒత్తిడి, సరిగ్గా లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అవిసె గింజలు ఒక సహజ నిర్ణయమే. ముందుగా ఉపయోగపడతాయి. అవిసె గింజల్లో ఒకేమాటా-3 ఫ్లావోనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా లైనోలిక్ యాసిడ్ (ంబం) గుండె కండరాలను బలపరచడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని

వాపులను తగ్గిస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఈ గింజలను ప్రతిరోజూ ఒక చిండా పొడి రూపంలో లేదా స్కాఫిల్లో కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల గుండె పడిలంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో అవిసె గింజలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఇందులో ఉండే కరగని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్దక సమస్యతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మలబాలింపం చేయడం వల్ల, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. వీటి లేదా

# ఈ మ్యాజిక్ డ్రింక్ తాగితే 30 రోజుల్లో పొట్ట కొవ్వుకు చెక్

బరువు తగ్గాలి అంటే గంటల తరబడి జిమ్లో కష్టపడాలి లేదా కడుపు మాడుకుని కలిగివున్న కొవ్వును తగ్గించాలి అని చాలామంది భయపడుతుంటారు. అయితే కేవలం వ్యాయామం, తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే బరువు తగ్గడం సాధ్యం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన

కలిగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల శరీరంలోని మలబాలింపం చేయడం మెరుగుతుంది. అంటే రుచి తాగితే తీసుకుంటున్న సమయంలో కూడా క్యాలరీలు తగ్గుతాయి. ఈ పానీయం ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ డ్రింక్ లో మరో ముఖ్యమైన పదార్థం 'చియా విత్తనాలు'. ముందుగా నానబెట్టిన ఒక స్కాన్ లియా విత్తనాలను ఈ పానీయంలో కలుపుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) పుష్కలంగా ఉండటం తర్వాత పొట్ట



వ్యర్థాలను, విషతుల్యాలను ఎదిగివేస్తున్న బరువుకు పంపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. శరీరాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రం చేయకపోతే రు ఎంత కష్టపడతానా వెయిట్ లాస్ అనేది చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఇక్కడ మనకు 'డిటాక్స్ డ్రింక్' ఎంతో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో మలబాలింపం (జీవక్రియ) పాత చాలా కీలకం. ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ కోసం ఒక గ్లాస్ బాటిల్లో రెండు స్కాన్ల స్వచ్ఛమైన తేనె, ఆర నిమ్మకాయ రసం తీసుకోవాలి. తేనె మన శరీరానికి తక్షణ

చేసుకున్న వెంటనే తాగకూడదు. కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే అందులోని పోషకాలన్నీ సీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా మేరగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజూ ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర పత్రియం. ఇలాంటి డిటాక్స్ డ్రింక్ ను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీటిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

చేసుకున్న వెంటనే తాగకూడదు. కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే అందులోని పోషకాలన్నీ సీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా మేరగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజూ ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర పత్రియం. ఇలాంటి డిటాక్స్ డ్రింక్ ను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీటిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజుకో అరటిపండు తింటే..

బాటలో ఉండే అరటిపండు తింటే దాక్షిణ్య దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో, ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడటంలో అరటిపండును మించిన పండు లేదని పరిశోధనలో తెలిసింది. అందుకే దీనిని పొట్టకు అమృతం అని పిలుస్తారు. పోషకాల గని: ఒక అరటిపండును కేవలం చిరుతిండిగా చూడకూడదు. ఇది పోషకాల పవర్ హౌస్. ఒక సాధారణ అరటిపండులో ఉండే అరటిపండు సుమారు 105 కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. ఇందులో 1.29 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3.07 గ్రాముల ఫైబర్ ఉండటంతో పాటు విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే 88.4 గ్రాముల నీటి శాతం శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కొవ్వు శాతం దాదాపు శూన్యం కావడంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా దీనిని నిరభయంతరంగా తీసుకోవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రాణవాతం: అరటిపండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచుతుంది.



ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్ పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మరుగా మారుతుంది. పచ్చి అరటిపండ్లలో ఉండే యాంటీ అల్టర్ గుణాలు కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడమే కాకుండా కడుపు లోపలి పొరుగు రక్తిస్తాయి. తద్వారా అల్సర్లు, మలబద్దకం వంటి సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో మేటి: ప్రస్తుత ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో రక్తపోటు అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి, రక్తనాలర ద ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒక అరటిపండు తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. తక్షణ శక్తి - ఒత్తిడి నివారణ: పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత నీరసంగా అనిపిస్తే.. అరటిపండు ఒక ఇన్స్టంట్ ఎనర్జీ బాస్టర్ లా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు తక్షణ శక్తినిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.

## చిన్న వయసులోనే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు కారణం అదేనని అంటున్న నిపుణులు!

చిన్న వయసులోనే పిల్లలకు మెజల్ ఫోస్ట్రా ఇమ్యూన్ వల్ల వారి మానసిక, శారీరక అభివృద్ధి కుంటుండుతుంది. కొంతమంది పిల్లలు ఈ మెజల్ ఫోస్ట్రా ఎంతగా భావించారో అంతే తమ తల్లిదండ్రులతో కూడా సమయం గడపడం లేదు. వారి నుంచి మెజల్ ఫోస్ట్రాను లాక్కుంటే తీవ్ర స్థాయిలో కోపం, ఆసహనం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మెజల్ ఫోస్ట్రా, టీవీలు పిల్లల బాల్యాన్ని రోచుకుంటున్నాయని చందో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి కాలంలో పిల్లలు బదులు అడుకునే బదులు టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు వాడుతూ సమయం గడుపుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుత్వంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. న్యూజ్ కేరీ సంఠిలోని చెందిన డాక్టర్ జాబ్ జైన్ గొప్ప మాటలుచూ.. సాధారణంగానే నేటితరం తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. అంతేకాకుండా పిల్లలు అల్లరి కూర్చోబెడుతున్నారు. ఇది పిల్లల మానసిక సమస్యలకు మరొక దిగజారుతుంది. అంతేకాకుండా వారి సామాజిక, శారీరక అభివృద్ధి కూడా కుంగిపోతుంది. అటు, క్రీడలు వంటి సహజ కార్యక్రమాలకు వారిని ప్రోత్సహించడం మరొక అలవాటు. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో పాటు తమకు తాముగా కలిగిన పరిమితులను విప్పి వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుత్వంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. న్యూజ్ కేరీ సంఠిలోని చెందిన డాక్టర్ జాబ్ జైన్

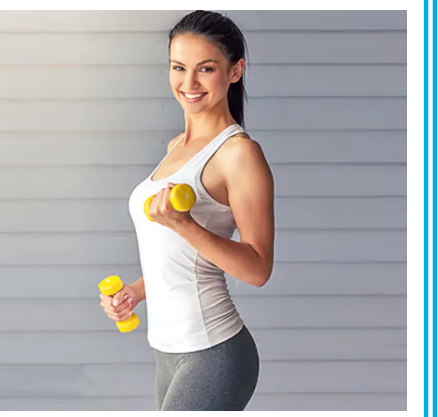


చిన్న వయసులోనే పిల్లలకు మెజల్ ఫోస్ట్రా ఇమ్యూన్ వల్ల వారి మానసిక, శారీరక అభివృద్ధి కుంటుండుతుంది. కొంతమంది పిల్లలు ఈ మెజల్ ఫోస్ట్రా ఎంతగా భావించారో అంతే తమ తల్లిదండ్రులతో కూడా సమయం గడపడం లేదు. వారి నుంచి మెజల్ ఫోస్ట్రాను లాక్కుంటే తీవ్ర స్థాయిలో కోపం, ఆసహనం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మెజల్ ఫోస్ట్రా, టీవీలు పిల్లల బాల్యాన్ని రోచుకుంటున్నాయని చందో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి కాలంలో పిల్లలు బదులు అడుకునే బదులు టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు వాడుతూ సమయం గడుపుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుత్వంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. న్యూజ్ కేరీ సంఠిలోని చెందిన డాక్టర్ జాబ్ జైన్ గొప్ప మాటలుచూ.. సాధారణంగానే నేటితరం తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. అంతేకాకుండా పిల్లలు అల్లరి కూర్చోబెడుతున్నారు. ఇది పిల్లల మానసిక సమస్యలకు మరొక దిగజారుతుంది. అంతేకాకుండా వారి సామాజిక, శారీరక అభివృద్ధి కూడా కుంగిపోతుంది. అటు, క్రీడలు వంటి సహజ కార్యక్రమాలకు వారిని ప్రోత్సహించడం మరొక అలవాటు. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో పాటు తమకు తాముగా కలిగిన పరిమితులను విప్పి వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుత్వంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. న్యూజ్ కేరీ సంఠిలోని చెందిన డాక్టర్ జాబ్ జైన్

వీడియో కార్స్ చేయడానికి కూడా ఆసక్తి ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో స్ట్రీమ్ వాడకం వల్ల మెదడు అభివృద్ధిపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసున్న పిల్లలకు స్ట్రీమ్ సమయం చాలా పరిమితం చేయాలి. చదవడానికి ఉపయోగించినప్పటికీ రోజుకు 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వకూడదు. వారిని ఆన్ లైన్ గేమ్స్, వీడియోలు, రీల్స్ దూరంగా ఉంచాలి. వీటి స్థితిలో పాటు మెజల్ ఫోస్ట్రా ఉపయోగించే సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి.

## వ్యాయామం చేయలేకపోతున్నారా?

ఈ రోజుల్లో వ్యాయామం చేయడం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. ముఖ్యంగా ఇల్లు, ఆఫీసు బాధ్యతలతో సతమతమయ్యే మహిళలు తప్పనిసరిగా కొంత సమయాన్ని ఇందుకోసం కేటాయించుకోవాలి. అయితే, చాలా గట్టి తీర్మానం చేసుకున్నా ఆచరణలో అమలు చేయలేకపోతారు చాలామంది. అలాంటివారిలో మీరు ఉన్నారా? అయితే ఇలా చేసి చూడండి. వ్యాయామం చేయాలంటే పొద్దున్నే నిద్రలేచాలి. అలసటగా నిద్రపోయే అలవాటు ఉన్న చాలామందికి ఇది చాలా కష్టమైన పని. ఇంకొందరికేమీ ఉదయాన్నే వంట చేయాలి. పిల్లల్ని స్నాచులు పంపాలి... ఇలా బోలెడు పనులుంటాయి. మీరు చేయలేకపోతారా? అలాగని పర్యవేక్షకులకు దూరమైతే ఎలా? రోజులో కనీసం అరగంటలైనా సమయం దొరుకుతుంది దేమా చూడండి. అప్పుడే కేటాయించుకోండి. ఇంకా ఏదైనా కారణం ఇంటి పనుల్లో భాగంగానే... ఏ పని చేస్తే ఎంతో వ్యాయామ ఫలితం వస్తుంది. దానిని దాన్ని ఒత్తిడితో కాకుండా మైండ్ ఫుల్ గా చేయండి. ఆఫీసుకి వెళ్లేటప్పుడు మెట్లక్కడ, తిరిగి వచ్చేటప్పుడు నడవడం బాగానే ఉంటుంది కానీ... అందుకు అవసరమైన శక్తి మీకుంటే లేదే చూసుకోండి. లేదంటే మీ డైట్లో ప్రోటీన్ శాతం పెంచండి. అప్పుడే కేవలం అది అలోచనగా మాటాడకూడదు ఎనర్జీతో ముందుకు వెళ్తుంటారు. నిజానికి ఉదయం నిద్రలేస్తే చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందుకోసం ముందు రోజు షెడ్యూల్ నీ కాన్సేషన్ ముందుకు బదిలీ... త్వరగా పడుకోవాలి. అలానే రోజూ మీరు అరటికి నిద్రలేస్తే... 5.30 తే లేచి 1. వారం రోజులు అలా బెట్లెస్ మీట్, వీటి అరుగుమీట్ కూర్చోండి. క్రమంగా శరీరం ఆ సమయానికి అలవాటు పడుతుంది. నెమ్మదిగా ఆ బెయిన్ కనెక్ట్ చేసుకోవాలి. ఉదయం ఉదయం గుండె పుంజుకోండి. ఒత్తిడి లేకుండా ఉండాలంటే... కొన్నిసమయం ముందు రోజు చేసే మెట్లకుంటే చాలా. నిద్రలేచిన వెంటనే నడకకో, జిమ్ కో నేరుగా వెళ్తున్నారా? దానివల్ల రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న ఆసక్తి తగ్గుతుంది. రాత్రంతా మీరు మంచినిళ్లు తాగకూడదు ఉంటారు. దానివల్ల శరీరానికి డిహైడ్రేషన్ ఎదురవుతుంది. నిద్రలేచాక గ్లాసు మంచినిళ్లు తాగండి. చిన్నచిన్న స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాల చేయండి. ఇవన్నీ చేయడం మొదలుపెడితే... క్రమంగా వ్యాయామం చేయడానికి అలవాటు పడతారు.



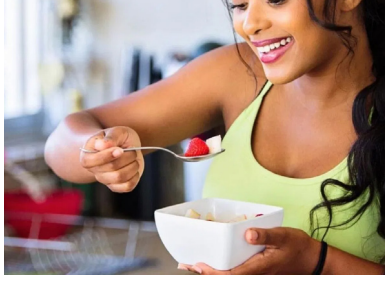
## అతి వద్దు సుమీ!

అమ్మాయిలకు అందంపైనా, ఆరోగ్యంపైనా స్పృహ రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. దీంతో తక్కువ సమయంలోనే బరువు తగ్గాలని కొందరు.. దృఢంగా మారిపోవాలని మరికొందరు అతిగా వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ప్రయోజనాలు సంగతి దేవుడెరుగు.. దుష్ప్రభావాలు తప్పవంటున్నారని నిపుణులు. అది ఎలాంటి పరిస్థితికి దారితీస్తుందో తెలుసా? వ్యాయామం చేయడం వల్ల సీటింగ్ హోర్స్ వల్ల విడుదలై ఒత్తిడి హోర్స్ ను తగ్గిస్తాయి. అయితే, మితిమీరి వర్కవుట్స్ చేయడం వల్ల కార్డియో అనే స్పెన్ హోర్స్ కూడా ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. దీంతో శరీరమే కాదు... మనస్సు అలసిపోతుంది. కాబట్టి తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి రోజూ 45 నిమిషాల నుంచి గంట వరకు కనరత్తులకు కేటాయించుకుంటే సరిపోతుంది. అధిక వ్యాయామం వల్ల గ్రెయిన్ వంటి ఆకలి హోర్స్ ను ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో కనరత్తులతో కలిగించిన కెలోరీలు కంటే ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో నాజుగా మారాలన్న లక్ష్యం పక్కక్కెళ్లి... మరింత బరువు పెరిగి ప్రమాదం ఉంది. మితంగా చేసే వ్యాయామం... హోర్స్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. అదే విధాంతం లేకుండా అతిగా చేస్తే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరిగి అది హామ్యతగ్గులకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా కార్డియో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఇతర హోర్స్ ను దెబ్బతీస్తుంది. ఈస్ట్రోజ్, ప్రోజెస్టరాన్ తగ్గుతాయి. నెలసరిని క్రమం తప్పిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధుల దారిన పడేలానూ చేస్తాయి. కాబట్టి ఆ సమయం గంట దాటకుండా ఉండే మేలు.



## ఫిట్ నెస్ అంటే ప్రాణమా..! బాడీ డిహైడ్రేట్ కాకుండా చేసే మ్యాజిక్

చేయడం వల్ల కడుపులో ఆసాకర్యం కలుగుతుంది. కానీ పండ్లు చాలా తేలికగా ఉండి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్ నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల వర్కవుట్ మధ్యలో ఆకలి వేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, శరీరం చాలా తేలికగా అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు వెనుక ద్వారా పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలను మన శరీరం కోల్పోతుంది. అరటిపండ్లు, నారింజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల పట్టణాలను కాపాడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె స్పందనను క్రమబద్ధీకరించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. బెల్లెర్, యాపిల్, డ్రాక్స్ వంటి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఆక్సిజనం ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పండ్లలోని పోషకాల కలకల సమ్మేళనాలు సహాయం చేస్తాయి. త్వరగా కోలుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. పుష్పకాయ, నారింజ, స్పాజెల్ వంటి పండ్లలో సీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే వర్కవుట్ చేసేటప్పుడు శరీరం డిహైడ్రేషన్ కు గురి కాకుండా ఇవి కాపాడతాయి. శరీరానికి అవసరమైన తేమను అందిస్తూనే వర్కవుట్ ఎనెర్జీగా జరిగేలా చూస్తాయి. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-చర్నవుట్ ఫుడ్. ఇందులో పొటాషియం, సోడియం, నారింజ విటమిన్ సి, కండరాల పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. యాపిల్ లోని పీచు పదార్థం, సహజ చక్కెరలు రోజూ స్థిరమైన శక్తిని ఇస్తాయి. నారింజ పొటాషియం సి, సీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గో సోదక శక్తి పెరుగుతుంది.







# సినిమా

## జయహో జనార్ధన పోస్టర్ లాంచ్

పానుగంటి ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై పానుగంటి శర్మ రెడ్డి నిర్మాతగా దర్శకుడుగా వ్యవహరిస్తూ నిర్మిస్తున్న సినిమా జయహో జనార్ధన. సరేష్ వాసం, రమ్యత్రీ హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో 30 ఇంటర్వ్యూ ఫ్రీమ్స్ రోల్ల రఘు, నలకి చంటి, మైమ్ మధు, దయానంద్ రెడ్డి, జబర్దస్త్ రాఘవ, జబర్దస్త్ అప్పారావు, జబర్దస్త్ రాజుబాబ్, పటాన్ ప్రవీణ్, నెవల రాజు, బివిఎం శివశంకర్ ఇతర ముఖ్య పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఎడిటర్ గా నందమూరి

హరి, కెమెరామెన్ గా విజయ్ తాగూర్ ఆర్ డైరెక్టర్ గా భూపతి యాదగిరి పనిచేయగా మ్యూజిక్ అందించింది చరణ్ అద్వై. ఆడిటర్ ఈ సినిమాకి సంబంధించిన పోస్టర్ లాంచ్ విజనరీ డైరెక్టర్ సంపత్ నంది గారి చేతుల మీదుగా జరిగింది. నిర్మాత, దర్శకుడు మాట్లాడుతూ...నిర్మాత, దర్శకుడు పానుగంటి శర్మ రెడ్డి ని మరియు మూవీ టీం ని అభినందించి సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.



## రాకాశ సింగిల్ స్ట్రీమ్స్ లో టికెట్ ధర ఫిక్స్

జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమెష్ కుమార్ బన్నర్ తో కలిసి నిహారిక కొణిదెల 'రాకాశ' చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ మూవీకి మానస శర్మ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాలో సంగీత్ శోభన్, నయన్ సారిత్రా సాహిత్యం వహించారు. గత వారం విడుదలైన ఈ చిత్రం అన్ని ఏరియాల్లో బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించింది. ఈ మూవీ సాధించిన విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసేందుకు డిస్ట్రిబ్యూటర్లంతా కలిసి బ్రాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బ్రహ్మానంద్, మైత్రి రవి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

## డిస్ట్రిబ్యూటర్ల హ్యాపీని చూసుకుంటాను

'రాకాశ' బ్రాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ లో నిహారిక కొణిదెల మాట్లాడుతూ... "రాకాశ" చిత్రం అన్ని ఏరియాల్లో బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించింది. ఈ మూవీ సాధించిన విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసేందుకు డిస్ట్రిబ్యూటర్లంతా కలిసి బ్రాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బ్రహ్మానంద్, మైత్రి రవి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

## 'రాకాశ' బ్రాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ లో నిహారిక కొణిదెల

మాట్లాడుతూ... "రాకాశ" చిత్రం అన్ని ఏరియాల్లో బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించింది. ఈ మూవీ సాధించిన విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసేందుకు డిస్ట్రిబ్యూటర్లంతా కలిసి బ్రాక్ బస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సక్సెస్ మీట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బ్రహ్మానంద్, మైత్రి రవి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

## ఆడియన్స్ కి థాంక్యూ ప్రెస్ మీట్ లో హీరో అడివి శేష్



హీరో విషన్ అడివి శేష్ లేట్స్ట్ బ్రాక్ బస్టర్ 'డెకాయ్ట్' శేష్ సరసన మ్యూజిక్ రాకాశ హీరోయన్ గా నటించారు. షానియల్ దీయా దర్శకత్వం వహించారు. అనురాగ్ కళ్ళవ్ కీలక పాత్ర పోషించారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో ఈ చిత్రాన్ని సుప్రీయ యార్లగడ్డ నిర్మించగా, సునీల్ నారంగ్ సహ నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. ఏప్రిల్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో విమర్శకులు, ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకొని సక్సెస్ ఫుల్ గా రన్ అవుతోంది. హైదరాబాద్ లో ప్రేక్షకులతో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని విశ్లేషించిన చిత్ర యూనిట్ అంతరంగ ప్రెస్ మీట్ లో పాల్గొన్నారు. ప్రెస్ మీట్ లో హీరో అడివి శేష్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ హేయ్. మీ అందరినీ కలవడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. ఈ సినిమాను మనసుపెట్టి చేశాము. మీరు కూడా మనసుతో చూసి ఆదరించారు. థాంక్యూ సో మచ్. డెకాయ్ట్ లో సరస్వతి పాత్ర చేసిన మ్యూజిక్ మా హీరో (సప్రతూ), షానియల్ నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్. ఈ సినిమాతో ఆయన దర్శకుడిగా పరిచయం అయ్యారు. చాలా ఎమోషనల్ గా ఉన్నాను. ఇక్కడి నుంచి మీ అందరికీ ప్రేమ వంచడానికి చాలా సగరాలు తిరుగుతాము. మరో సక్సెస్ ఇచ్చినందుకు థాంక్యూ సో మచ్. ప్రేమతో ఈ సినిమా చేశాము. మీరు కూడా ప్రేమతో చూశారు. థాంక్యూ, లవ్ యు.

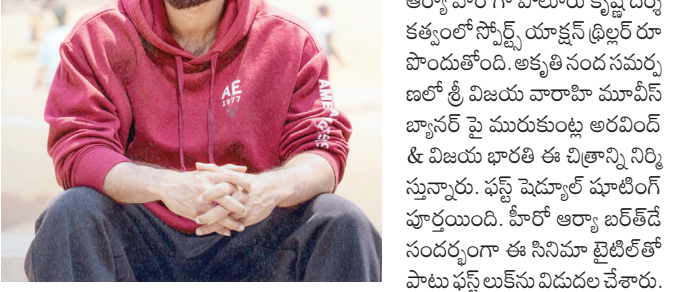
## ఈ నెలాఖరులో రాక్షసపురం

రాజ్ వి బ్రెడ్లి హీరోగా నటించిన కన్నడ సూపర్ హిట్ మూవీ రక్తసపురంలో ను తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాక్షసపురం టైటిల్ తో తీసుకొస్తున్నారని నిర్మాత కేవిన రామారావు. ఈ చిత్రాన్ని కె.ఎన్. ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై కె. రవివర్మ నిర్మించారు. రవి సారంగ రద్దకత్తం వహించారు. ప్రముఖ నిర్మాత కె.ఎన్. రామారావు సమర్పణలో రాక్షసపురం సినిమా క్రియేటివ్ కమర్షియల్స్ బ్యానర్ పై కన్నడలో తెలుగులో రిలీజ్ కు రేడి అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత కె.ఎన్. రామారావు హైదరాబాద్ లో వివేన్ సీనియర్ జరిగిన కార్యక్రమంలో చిత్ర విశేషాలను తెలిపారు. ప్రముఖ నిర్మాత కె.ఎన్. రామారావు మాట్లాడుతూ నా కెరీర్ డిప్లీం చిత్రంతోనే ప్రారంభమైంది. కమల్ హాసన్ నటించిన ఎర్రగులాబీలు చిత్రాన్ని తెలుగులో రిలీజ్ చేశాను. ఆ సినిమా ఘన విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు కొంత విరామం తర్వాత మళ్లీ మా క్రియేటివ్ కమర్షియల్స్ బ్యానర్ పై రాక్షసపురం అనే మూవీని తెలుగు ఆడియెన్స్ ముందుకు తీసుకొస్తున్నా. ఈ చిత్రాన్ని ఒక డిఫరెంట్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా దర్శకుడు రవి సారంగ్ అద్భుతంగా రూపొందించాడు. నా స్నేహితుడు రవివర్మ నిర్మించాడు. ఈ సినిమా చూశాక థ్రిల్ అయ్యాను. ప్రొడ్యూసర్ రవివర్మకు ధోస్ చేసి నేను ఈ సినిమా తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తాను. ఈ చిత్రంలో హీరో రాక్షస సంహారం చేస్తుంటాడు. అది ఒక ఊరిలో జరుగుతుంటుంది. అందుకే టైటిల్ రాక్షసపురం అని పెట్టారు. నేను 8 ఏళ్ల వయస్సులో చిత్రం అనే చిత్రాన్ని రూపొందించాను. ఆ సినిమా టైటిల్ కొందరికి నెగిటివ్ గా అనిపించింది. కానీ హీరో చేసినప్పటికీ మంచి పనులే, కథ మంచిది. హీరో విలన్స్ కు రాక్షసం కాబట్టి టైటిల్ పెట్టాం. ఈ రాక్షసపురంలో కూడా హీరో రాక్షసంలాంటి విలన్స్ ను సంహరిస్తాడు. ఒక డిఫరెంట్ సినిమా కాబట్టి, ఇప్పుడు ఉన్న ట్రెండ్ కు నచ్చుతుంది. ఈ నెలాఖరు లోనే ఈ సినిమాను రిలీజ్ చేయబోతున్నాం. రాక్షసంహారం మూవీని మీరంతా ఆదరించాలని కోరుతున్నా. అన్నారు.

## స్పిరిట్ కోసం వేచి చూస్తున్నా "ధురంధర్ ది రివేంజ్" డైరెక్టర్ ఆదిత్యధార్

ప్రభాస్ ను లెజెండ్ అని పిలుస్తూ, ఆయన స్పిరిట్ సినిమా తియేటర్స్ లో చూసేందుకు వేచి చూస్తున్నారంటూ సోషల్ మీడియా పోస్ట్ చేశారు ధురంధర్ మూవీ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధార్. దర్శకుడు సందీప్ పంగా ధురంధర్ ది రివేంజ్ సినిమాను అప్రెషియేట్ చేస్తూ చేసిన పోస్ట్ కు రిపై ఇచ్చిన ఆదిత్య ధార్... లెజెండ్ ప్రభాస్ కు నా ప్రేమను తెలియజేయండి అంటూ తన రిపై లో పెర్క్ నార్నూరు. ఈ పోస్ట్ నేపథ్యంలో ఆదిత్యధార్, ప్రభాస్ కాంటాక్ట్ ఒక్కేమూవీ వస్తే ఎలాంటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తుందనే అంచనాలు మొదలయ్యాయి. ధురంధర్ ది రివేంజ్ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద విద్యంసం సృష్టిస్తోంది. ఇప్పటిదాకా ఈ చిత్రానికి 1680 కోట్ల రూపాయల వరల్డ్ వైడ్ పనాళ్లు దక్కాయి. ఈ సినిమా ప్రాపగండా మూవీ అంటూ బాలీవుడ్ లో కొందరు చేస్తున్న విమర్శలపై ధురంధర్ ఇస్తూ దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి పంగా పోస్ట్ చేశారు. అలాంటి ప్రాపగండా మూవీ చేసే వాళ్ల నిజాయితీగా నిజాన్ని చెబుతూ రూపొందించే ధురంధర్ ది రివేంజ్ వంటి మూవీస్ పై విష ప్రచారం చేస్తారని సందీప్ తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. ఈ పోస్ట్ కు డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధార్ థ్యాంక్స్ చెబుతూ తను సమీప కంటింటే ను తీసి తన అభిప్రాయాలపై బలంగా నిలబడే సందీప్ పంగా స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారంటూ రిపై ఇచ్చారు.

## రంజీ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



అర్యా హీరోగా పోలూరు కృష్ణ దర్శకత్వంలో స్టోర్స్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ రూపొందిన రంజీ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ అయింది. అక్కిలినేని నందమూర్తి బాబ్ శ్రీ విజయ వాహుని అర్యా ఫస్ట్ లుక్ అకట్టు కుంది. ఆయన ధరించిన కాజుబాబ్ కాస్ట్యూమ్ ఈ లుక్ కు మరింత రియలిస్టిక్, రిలీజబుల్ వైబ్ తీసుకొచ్చింది. పాత్ర ఎంత ఇంపాక్టివ్ లోగా ఉండోతుందో ఈ ఫస్ట్ లుక్ స్పష్టంగా తెలియజేసింది.

## 15న ఓ సుందరి రిలీజ్

సూపర్ హీరో మహేష్ బాబు సమ్రాజ్ శిరోధర్ డివిడి ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ ప్రముఖ దర్శకుడు వెంకటేష్ మహా దీర్ఘకల్పంలో, వెర్ బైల్ యాక్షన్ సత్తాతో కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న 'రాష్ట్ర' చిత్రాన్ని సందర్భంగా అందిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఏ.ఎన్. మూవీస్, శ్రీవత్సావ ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. బలమైన కథాంశాలతో, కంటింటే బిస్టో తెలుగు సినిమా లకు మధ్యగా నిలిచే ఈ రెండు నిర్మాణ సంస్థలకు 'రాష్ట్ర' బహుధాన్ మరో ప్రతిష్టాపాత్ర ప్రాజెక్ట్ గా నిలవనుంది.

## ఎన్నో నేర్చుకున్నా

నటి మంజు వారియర్ ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో తన లద్దాఖ్ బైక్ ట్రిప్ విశేషాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. అజిత్ కుమార్ తో కలిసి 14 రోజుల పాటు సాగిన ఈ ప్రయాణం తనకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పించినట్లుగా. "అజిత్ తో కలిసి చేసిన ఆ రైడ్ నా కళ్లు తెరిపించింది. లద్దాఖ్ లో వాళ్ల టీమ్ ను కలిశాను. సుమారు 14 రోజుల పాటు వారితో కలిసి ప్రయాణించాను. అజిత్ కుమార్ ఎన్నో విషయాలు నేర్పారు. ఒకవేళ మనకు ప్రమాదం జరిగితే, మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలి అనేది మొదటిరోజే చెప్పారు. నాకు బైక్ నడపడం వచ్చు కానీ, అప్పుట్లో నా దగ్గర లైసెన్స్ లేదు. వారంతా ప్రాఫెషనల్ రైడర్స్ కావడంతో వారితో కలిసి మేనేజ్ చేయడం నాకు కొత్తగా అనిపించింది. ఆ ట్రిప్ ఘర్షణకానేను లైసెన్స్ తీసుకున్నాను" అని మంజు చెప్పారు. అజిత్ కుమార్ కూడా అంతే ఇష్టం. ఎన్నో సార్లు రేసింగ్ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. 'అజిత్ కుమార్ రేసింగ్' పేరుతో టీమ్ ను కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. మంజు వారియర్, అజిత్ కలిసి 'తునిపు' (తెలుగులో తెగింపు)లో నటించారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వీరిద్దరూ కలిసి లద్దాఖ్ ట్రిప్ నకు వెళ్లారు.

## 24న గేదెలరాజు విడుదల

రఘుకుంఠే టైటిల్ పాత్ర పోషిస్తున్న చిత్రం 'గేదెలరాజు'. కాకినాడ తాలూకా సినిమా ట్యాగ్ లైన్. రఘుకుంఠే తో పాటు రామచంద్రం పుణ్యమూర్తి, విశాస్, డీనా శ్యామ్, మోనిక్, రవి విన్నిల్ లిల్లి తదితరులు నటించిన ఈ సినిమా డి.బి.ఎల్. టైటిల్, పాటలు విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. మొదటగా ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 17న విడుదల చేద్దామనుకున్నారు చిత్ర నిర్మాత దర్శకుడు చైతన్య మోటూరి. ఏప్రిల్ 17న దాదాపు టోమ్మిడి సినిమాలు విడుదలకు సిద్దమవుతుంటే సినిమా హక్కులు కొనుక్కున్న డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సలహా మేరకు ఈ చిత్రాన్ని మరో వారం రోజుల తర్వాత అంటే ఏప్రిల్ 24న సినిమా విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలియచేశారు. ఈ చిత్రం ట్రైలర్ కి అనూహ్యమైన స్పందన రావడంతో రఘుకుంఠే చైతన్య మోటూరిలు మాట్లాడుతూ... "కంటెంట్ ఉన్న సినిమాను పది సినిమాల మధ్యలో విడుదల చేసి ఆ సినిమా అస్థిత్వాన్ని కోల్పోయేలా చేయకూడదు అన్న ఒకే ఒక ఉద్దేశ్యంతో సినిమాను మరుసటి వారానికి వాయిదా

## రేజర్ మే 8న రిలీజ్

తెలుగు సినిమాలో యూనిక్ ఫిల్మ్ మేకర్ గా, నటుడిగా ముద్రచేసిన రవిబాబు తన గత చిత్రాల కన్నా భిన్నమైన ఇంటెన్స్ వైబ్రేంట్ ఎక్కువగా ప్రాజెక్ట్ 'రేజర్' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సరేష్ బాబు సమర్పించిన 'రేజర్' ఫిల్మ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, రవిబాబు తండ్రి దివంగత చలపతిరావు బయంతి అంధంగా, మే 8, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా రిలీజ్ చేయబడుతుంది. 'ఎనుగతేందం ఘడికాళం' యంట్లైట్ తోనే చిత్రం అందించిన రవిబాబు, ఇప్పుడు 'రేజర్' తో 'బెస్ట్', సైకాలజికల్ థ్రిల్లర్ యాక్షన్ తో కూడిన దార్శనీక ప్రపంచంలోకి అడుగు పెడుతున్నారు. దర్శకుడిగానే కాకుండా ప్రధాన పాత్రలోనూ నటిస్తూ, ఈ సినిమాకు తనవైన రాటన్ ఇచ్చారు. బైటిల్ అనాన్ సెంసెట్ తో మంచి హైమ్ తెచ్చుకున్న 'రేజర్', తాజాగా విడుదలైన రిలీజ్ డేట్ గ్రాంట్ తో మరింత ఆసక్తి రేపుతోంది. రవిబాబు టెలిఫిక్ గా కనిపించి థ్రిల్ కలిగించారు. తాజాగా విడుదలైన పోస్టర్లు సినిమాకి ఉన్న దార్శనీక లోను మరింత బలంగా చూపిస్తున్నాయి. సగర్ అల్లకల్లోలం, ఇండస్ట్రీయల్ షాడోస్ మధ్య రవిబాబు ఇంటెన్స్ లుక్ కనిపించగా, ఒక పోస్టర్ లో చిన్నా రిల్ తో కలిసి వీటిని నడుస్తూ కనిపించడం కథలో విమా షోల్ యాంగిల్ కూడా ఉంటుందనే సంతోషాలు ఇస్తోంది. ఫిబ్రవరిలో మాటింగ్ ఘాటయిన ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పోస్టర్ డివైజ్ లో వివరించబడింది. డిప్లీంగ్ పనులు కూడా పూర్తి కాగా, ఫైనల్ ఫినిషింగ్ పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి.

