

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
Grads Universe  
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృద్ధయము

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

ఆదిలాబాద్ 12-04-2026 ఆదివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 327 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చూ. 3.00 | వేజలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

## ట్రంప్ హెచ్చరికల పడగ నీడలో

# పాక్ లో చర్చలు షురూ

**ఇస్లామాబాద్ లో మొదలైన శాంతి సంభాషణలు**  
అమెరికా సీనియర్ అధికారులతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడి  
తమ ఆస్తులు విడుదల చేయాలని **లెబనాన్ లో కాల్పులు**  
విరమించాలని కోరిన **ఇరాన్**  
లెబనాన్ తో చర్చలకు రెడీ, **హిజ్బుల్లాతో కాదు : ఇజ్రాయెల్**  
ఆరు బిలియన్ డాలర్ల ఇరాన్ ఆస్తుల విడుదల వార్త అవాస్తవం : అమెరికా



## ఒప్పందం కుదరకపోతే ఇరాన్ ను పేల్చివేస్తాం

పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 11 : పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ఏ ఒప్పందానికి దారితీయకపోతే ఇరాన్ పై దాడి చేసేందుకు యుఎస్ యుద్ధ నౌకలతో ఆయుధాలను నింపుతున్నామని యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇస్లామాబాద్ లో చర్చలకు కొద్ది గంటలకు ముందు ప్రకటించారు. ఒకవేళ ఒప్పందం కుదరకపోతే, అమెరికా ఆయుధాలను సమర్థవంతంగా ఉపయోగిస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. న్యూయార్క్ పోస్టుకు ఇంటర్వ్యూ ఇస్తూ, రిసెట్ జరుగుతోందని, ఉత్తమమైన ఆయుధాలతో ఓడలను నింపుతున్నామని, వారు ఒప్పందానికి అంగీకరించకపోతే, వాళ్లని పేల్చివేస్తామన్నారు.



వ్యవస్థను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిన యుద్ధానికి ముగింపు పలికే ప్రయత్నంలో భాగంగా, ఇరాన్, అమెరికాకు చెందిన సీనియర్ అధికారులు శనివారం పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ప్రారంభించినట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడించింది. తొలుత చర్చలపై సందేశాలు తరలించినప్పటికీ, ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం, యుఎస్ బృందం పాకిస్తాన్ చేరుకోవడంతో చర్చలు జరుగుతున్నాయనే భావన కలిగింది. 1979 ఇస్లామిక్ విప్లవం తర్వాత వాషింగ్టన్, తెహ్రాన్ మధ్య జరుగుతున్న ప్రత్యక్ష చర్చలు ఇవి. ఇరాన్ మీడియా నివేదికల ప్రకారం, తమకు అతిథ్యమిచ్చిన పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ తో చర్చలను తర్వాత ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం చర్చలను ప్రారంభించింది. ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందానికి పార్లమెంటరీ స్పీకర్ మహమూద్ జమీర్ ఫులిబాజ్ నాయకత్వం వహించగా, వాన్స్ తో పాటు వైట్ హౌస్ రాయబారి స్టీవ్ విల్బూఫ్, జూరీల్ కుస్రూజ్ ఉన్నారు. ఈ ఘటనకు శాశ్వత ముగింపునిచ్చడానికి జరిగి ఏ ఒప్పందంలో అయినా అంక్షలు

పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 11: ప్రపంచమంతా ఉత్సాహంతో ఎదురు చూస్తున్న యుఎస్, ఇరాన్ మధ్య చర్చలు పాకిస్తాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ లో ప్రారంభమయ్యాయి. కొనసాగుతున్న ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతల నడుమ ఒక కీలక దౌత్యపరిణామంగా దీనిని ప్రపంచం పరిగణిస్తోంది. ఒకవేళ చర్చలు ఫలం గలవిగా మారితే, నిర్ణయాత్మక చర్చలు తీసుకోవడానికి వాషింగ్టన్ సిద్ధంగా ఉందని యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చర్చలను ఖరారు చేస్తూ పేర్కొన్నారు. కాగా, మధ్యప్రాంతాన్ని హింసలో ముంచివేసే ప్రపంచ ఆర్థిక

# దక్షిణాదిని బలహీనపరిచే కుట్ర

2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అశాస్త్రీయం సామాజిక మార్పునకు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి దక్షిణాది రాష్ట్రాలను బలహీనపర్చేందుకు కేంద్రం కుట్ర పన్నుతుంది ద్రవిడ రాష్ట్రాలకు వస్తుల రూపంలో వచ్చే వాటాను తగ్గించింది రాష్ట్రంలో వ్యూహం కేంద్రం పునర్విభజన ప్రయత్నం జరుగుతుంది బహుజనులు ఏకమై ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి **డివ్యూటీ సీఎం భట్టి**  
వీసీ సబ్ ప్లాన్ అంశంపై ఆలోచన చేస్తాం  
వీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ విల్లు కేంద్ర వద్ద పెండింగ్ ఉంది



సీఎం అన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు పెద్ద ఎత్తున సామాజిక మార్పునకు నాంది పలుకుతున్నాయని చెప్పారు. కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నాయన్నారు. ద్రవిడ రాష్ట్రాలను బలహీనపరిచేందుకు కేంద్రం నుంచి వచ్చే వస్తుల వాటాలో భాగంగా తగ్గింపులు చేశారని డివ్యూటీ సీఎం వివరించారు. తెలంగాణ నుంచి వస్తుల రూపాన్ని ఒక రూపాయి కేంద్రానికి వెళ్తే తిరిగి రాష్ట్రానికి 37 పైసలు మాత్రమే వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమకేనాడు నుంచి రూపాయి వెళ్తే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి 29 పైసలు, కేరళ నుంచి రూపాయి వెళ్తే తిరిగి ఆ రాష్ట్రానికి 61 పైసలు మాత్రమే వస్తున్నాయని తెలిపారు. అదే ఉత్తరాది రాష్ట్రాలపై బీహార్ నుంచి కేంద్రానికి రూపాయి వెళ్తే తిరిగి కేంద్రం నుంచి ఆ రాష్ట్రానికి 6.53 రూపాయలు వెళుతున్నాయని.

## బీఆర్ఎస్ రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరి

రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో హాకీ రావు అసత్య ప్రచారం మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు  
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎన్) : గత పదేళ్ల కాలంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన రైతు రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరిపోయిందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు. శనివారం హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియా తో మాట్లాడారు. రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో మాజీ మంత్రి హాకీ రావు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 25 లక్షల మంది రైతులకు రూ.2 లక్షల చొప్పున రుణమాఫీ చేశామని తుమ్మల స్పష్టం చేశారు. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉన్న రుణమాఫీ చేశామని చెప్పారు.

## అపురూప కలయిక



**అధినేతతో ప్రతిపక్షనేత**  
న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 11 (పురయం) : శనివారం నాడు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మధ్య ఒక అరుదైన, సరదా సందర్భం కోటాచేసుకుంది. వారి స్నేహపూర్వక సంభాషణకు సంబంధించిన మీడియా సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చర్చలు కొద్ది తోచింది. సామాజిక సంస్కృత మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా పుష్పాంజలి ఫుటీంచేసేందుకు పార్లమెంటు సమావేశాల్లోని ప్రణా స్థలానికి ప్రధాని మోడీ విచ్చేశారు. కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ అప్పటికే అక్కడ ఉన్నారు. రాహుల్ యోగక్షేమలు తెలుసుకున్న మోడీ లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, రాహుల్ గాంధీ, కేంద్ర మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘవాల, రాజ్యసభ మాజీ డిప్యూటీ చైర్మన్ సహా పలువురు ప్రధానికి స్వాగతం పలికారు. కాగా, ఇరువురి నాయకుల మధ్య సంభాషణ గురించి ఇంటర్వెయ్ హోరెత్తిపోతోంది.

## నారీ వందన్ ను స్వాగతించండి

2029 ఎన్నికల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు అందుకే ఈ నెల 16 నుంచి 18 వరకు పార్లమెంట్ సమావేశాలు మహిళలకు 33 రిజర్వేషన్ కలవనకు చిత్తశుద్ధితో కేంద్రం యత్నిస్తోంది మీడియాలో మహిళాబీనగర్ ఎంపీ డీకే అరుణ



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎన్) : నారీ శక్తి వందన్ అధినాయక చట్టాన్ని తీసుకువచ్చి మహిళలకు 33 రిజర్వేషన్ కల్పించాలనే చిత్తశుద్ధితో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ముందుకు వెళ్తున్నారని ఎంపీ డీకే అరుణ స్పష్టం చేశారు. 2029

## వాట్సాప్ ద్వారా పౌర సేవలు

● వాట్సాప్ ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగం సేవలు  
● భూమి పత్రాలు, సర్టిఫైడ్ కాపీల కోసం  
రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు వెళ్లకుండా చర్యలు  
● సమాచార హక్కు చట్టం దరఖాస్తుల స్వీకరణ  
● 8096958096 ఫోన్ నంబర్ పై 'హామ్' అంటే సేవలు షురూ  
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎన్) : రాష్ట్ర సర్కార్ మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డిజిటల్ విప్లవంలో భాగంగా.. సామాన్యులకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత చేరువ చేస్తూ రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగం సేవలను ఇప్పుడు నేరుగా వాట్సాప్ ద్వారా పొందే సేవలు లభిస్తాయని కల్పించింది. ఇక్కడ భూమి పత్రాల కోసం, సర్టిఫైడ్ కాపీల కోసం రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా.. మొబైల్ ఫోన్ నుండి పసులను చక్కబెట్టుకోవచ్చని మీసేవ కమిషనర్ డి. రవికిరణ్ శనివారం వెల్లడించారు. రాష్ట్ర జిల్లా, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గేశ్ త్రిధర్బాబు ఆదేశాల మేరకు.. పౌర సేవలను సులభతరం చేసేందుకు 'మీ సేవ వాట్సాప్ చాట్ బాట్' సేవలను విస్తరించారు. నవంబర్ 18, 2025న ప్రారంభమైన ఈ వినియోగ సేవలకు ప్రజలు సుదీ విశేష స్పందన చిహ్నమిస్తోంది. దేశవార ప్రయయం లేకుండా, పౌరదరకంగా భూమి సంబంధిత వివరాలను ఎక్కడి నుంచైనా డౌన్లోడ్ చేసుకునే వీలు కల్పించారు.



## ఉపకోటా కోసం ఉద్యమం

కేంద్రం వెనుకే వణుకు పుట్టిస్తాం చట్టసభల్లో బీసీ మహిళల ఉపకోటా కోసం ఉద్యమిస్తాం పూలే జయంతి వేడుకల్లో జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు కవిత బీసీ ఉపకోటా లేకపోవడమంటే పాలకులకు భయం లేనట్టే  
కేంద్రం వెనుకే వణుకు పుట్టిస్తాం చట్టసభల్లో బీసీ మహిళల ఉపకోటా కోసం ఉద్యమిస్తాం పూలే జయంతి వేడుకల్లో జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు కవిత బీసీ ఉపకోటా లేకపోవడమంటే పాలకులకు భయం లేనట్టే



## గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రం హైదరాబాద్

ప్రముఖ కంపెనీలను ఆకర్షిస్తాన్న వనరులు జీసీసీ ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చిన పికో టెక్నాలజీ ఇండియా : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు  
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ప్రపంచంలోని దిగ్గజ పైసాన్స్ సంస్థలన్నీ తమ గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రాల ఏర్పాటుకు హైదరాబాద్ నగరాన్ని గమ్యస్థానంగా ఎంచుకున్నాయని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. నైపుణ్యాలతో కూడిన టెలెంట్ ఫూల్, అంతర్జాతీయ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ సమస్య లేని రోడ్లు, అందుబాటులో ఉండే



అద్దెలు ప్రముఖ కంపెనీలను ఆకర్షిస్తున్నాయని ఆయన తెలిపారు. న్యూయార్క్ కేంద్రంగా కార్యకలాపాలు నిర్వహించే పికో టెక్నాలజీ సంస్థ ప్రతినిధులు శనివారం బీఆర్ఎం అంబేద్కర్ సచివాలయంలో శ్రీధర్ బాబు, రోడ్డు, భవనాల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డితో భేటీ అయ్యారు. పైసాన్స్ యల్ మార్కెట్ కు

## సైబర్ మోసాల యెడల జాగ్రత్త

హైదరాబాద్ వాసులకు సీపీ సజ్జనార్ సూచన అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను డౌన్ లోడ్ చేయొద్దు  
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : నీటి బిల్లుల పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాలపై హైదరాబాద్ వాసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హైదరాబాద్ సీపీ వీసీ సజ్జనార్ సూచించారు. ప్రజల్లో ఉండి భయాన్ని పెట్టుబడిగా పెట్టి.. వారి పర్సనల్ సమాచారంతో పాటు.. బ్యాంక్ అకౌంట్ డేటాను తీసుకుని.. డబ్బులు దోచుకునే ఇలాంటి తరహా మోసాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎక్స్ వేదికగా వేదికగా నగరవాసులను అప్రమత్తం చేశారు. ఇటీవల హైదరాబాద్ కలెక్షన్ డివిజన్ లో జరిగిన మోసానికి సజ్జనార్ తెలిపారు. ఎవరైనా ఫోన్, వెనెస్ చేసి.. వాటర్ బిల్లుల చెల్లించలేదని.. చాలా రోజులుగా పెండింగ్లో ఉన్నాయని చెబుతూ.. నీటి కలెక్షన్ కట్ చేస్తామంటూ బెదిరింపులకు గురి చేస్తారని పేర్కొన్నారు. అలాంటి వెనెస్, కాల్స్ కు భయపడవద్దని వెల్లడించారు. మొదట సైబర్ నేరగాళ్లు.. ఫోన్ చేసి వెంటనే చెల్లించకపోతే కలెక్షన్ డివిజన్ లో బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని సీపీ తెలిపారు. ఇలా జనాల్లో భయాన్ని తీసుకువచ్చి.. ఒత్తిడి తీసుకువస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత 'HMSWB WATER BILL UP-DATE.apk' అనే పేరుతో ఒక అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను పంపిస్తున్నారని..



మిగతా 2లో

## సిఎం భూ దందా

పూర్వం లేని నాయకుడు పూర్వం సీటీ కడతానంటున్నాడు  
ఉన్న సీటీనే వట్టింపుకునే తెలివితేడు 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటీ భూములు రైతులకు ఇవ్వకుండా మోసం బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్  
ఇల్లపాపట్లం, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ఫార్మా సీటీ పేరుతో సీఎం రేవంట్ రెడ్డి భూముల దందా చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పూర్వం లేని నాయకుడు పూర్వం పూర్వం సీటీ కడతానంటున్నాడు ఉన్న సీటీనే వట్టింపుకునే తెలివితేడు 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటీ భూములు తిరిగి రైతులకు ఇస్తామని చెప్పి వారికి ఓట్లు వేయించుతున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పుడు ఫోర్ట్ సీటీ పేరుతో మోసం చేస్తున్నారని ద్వజమెత్తారు. శనివారం ఇల్లపాపట్లంలో బీఆర్ఎస్ విస్తృత స్థాయి కార్యక్రమ సమావేశంలో పాల్గొన్న కేటీఆర్, ఇటీవల మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గెలిచిన చైరమన్, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచర్లను సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఒక వెళ్లక పోయినా సీటీ కేసు కోర్టులో ఉందని చెబుతూ, బయటకు వచ్చి అవే భూముల్లో ఫోర్ట్ సీటీ కడతానంటున్నారని మండిపడ్డారు. గతంలో ఫార్మా సీటీ భూముల్లో అప్పటి సీఎమ్మీ నాయకుడిగా ఉన్న భట్టి విక్రమార్య, మంత్రి సీతక్క, కామటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి పాదయాత్ర చేసి.. తమకు ఓటు వేస్తే మీ భూములు మీకు తిరిగి అప్పజెప్పతామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. రెండున్నరేండ్ల తర్వాత మరో 16వేల ఎకరాల అదనపు



మిగతా 2లో



# గ్రేటర్ హైదరాబాద్

## పూలే సేవలు చిరస్మరణీయం

తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కాసాని వీరేష్



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అణగారిన మహిళా విద్యా, వికాసం, అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధి కొరకు పోరాడిన గొప్ప సంఘ సంస్కరణ జోరలో ఉన్నప్పుడు 1999వ జయంతి వేడుకలు జరుపుకుంటున్నారని తెలిపారు. నిజాంపేట్ తదితర ప్రాంతాలలో కాసాని యువ సేన, సాయి నగర్ లో బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు ఎం.డి జహంగీర్ అధ్యక్షులతో పునరాగ్రహణ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కాసాని వీరేష్ ముదిరాజ్ హజ్రత్ జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా జయంతి

## గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

దుండీగల్ మున్సిపల్ పరిషత్లో గండి మైసమ్మ బక్ష్లో ఈనెల 18 శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు జరుగుతున్న హిందూ సమైక్య కార్యక్రమానికి సందంబండ్ గోడ పత్రిక, కరుణలాలను మండ్ల మహేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో కమిటీ సభ్యులు కాలనీ వాసుల సమక్షంలో ఆంజనేయ స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ

## పూలే దీనజనుల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానుభావుడు

శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ సాతా ప్రవీణ్ కుమార్



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

సామాజిక అసమానతలను రూపుమాపి బహు భలహీన వర్గాల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానుభావుడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే అని శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ సాతా ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. శనివారం శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయ ప్రాంగణాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి పూలే చిత్రపటాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. చైర్మన్ ప్రవీణ్ కుమార్ పూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కౌన్సిలర్లు,

## పూలే ఆశయాల్లో సమాజానికి పునాది

బిల్లేట్ స్టార్స్ హై స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో జయంతి వేడుకలు



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి పట్టణంలోని ప్రధాన కూడలి అయిన శంకర్ పల్లి చౌరస్తాలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను స్థానిక బిల్లేట్ స్టార్స్ హై స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పాఠశాల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, స్థానిక ప్రజలు చౌరస్తాలో చేరి పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు పూలే ఆశయాలను ప్రతిబింబించే నినాదాలు చేస్తూ సమాజంలో సమానత్వం ప్రాధాన్యతను చాటారు. సభా ప్రాంగణంలో పూలే జీవిత చరిత్రను వివరించే సందేశాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులు, యువత పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనడంతో వేడుకలు

## కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ సేవలు

# అభినందనీయం

బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో పేదల కోసం చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలను ఎంతో అభినందనీయమని బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్ అన్నారు. కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ వ్యవస్థాపకులు, బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ దాని నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో నిజాంపేట్ సర్కిల్ హనుమాన్ టెంపుల్ సమీపంలో చలివేదం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కాంతి కిరణ్ చలివేదం ధ్యాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వేసవిలో బాటసారుల దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఈ చలివేదం ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందని, తాగు నీటితో పాటు మజ్జిగ కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. డాక్టర్ దాని నాగరాజు కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమాల చేస్తూ ఇటు బిజెపి పార్టీలో కార్యకర్తలను, నాయకులను కలుపుకొని ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతూ క్రియాశీలంగా పనిచేస్తున్నారని దాని నాగరాజు ఎన్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్ అభినందించారు. డాక్టర్ దాని నాగరాజు

## జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి నివాళులు

శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఘనంగా కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం పూలే విగ్రహం వద్ద ప్రత్యేకంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని పూలే చేసిన సేవలను స్మరించారు. జయంతి కార్యక్రమం సందర్భంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని పూలే ఆశయాలను కొనియాడారు. కార్యక్రమ

## మోడల్ స్కూల్స్ హాల్ టికెట్లు విడుదల

శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మోడల్ స్కూల్స్లో (టిఎస్ ఎంఎస్) 2026 27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను 6వ తరగతి నుండి 7 నుండి 10 తరగతుల్లో మిగిలిన స్థితి నిర్వహించే సన్నద్ధత పరీక్ష హాల్ టికెట్లు విడుదలై ఐదు రోజుల పాటు వివేక కుమార్ తెలిపారు. అభ్యర్థులు అధికారిక వెబ్ సైట్లో హాల్ టికెట్లు డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. పరీక్ష తేదీ: 19 ఏప్రిల్ 2026 (ఆదివారం) పరీక్ష సమయం 6వ తరగతి: ఉదయం 10:00 నుండి మధ్యాహ్నం 12:00 వరకు 7 నుండి 10 తరగతులు: మధ్యాహ్నం 02:00 నుండి సాయంత్రం 04:00 వరకు

## శుభవార్తలు

శుభవార్తలు: కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు 56,500, బాచుపల్లి వాసులు, కొర్ర సునీత రాజేశీ రూ. 47,500/, సీఎం సహాయనిధి కెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా హస్తాంతరం చేసిన ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా పేద ప్రజలకు ఎంతో మేలు చేకూరుతుందని, అనారోగ్య బారిన పడిన ప్రతి ఒక్కరూ, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పేద ప్రజల సంక్షేమం లక్ష్యం కు రూ. 60,000 / గాయం సునిత రెడ్డి రూ. 60,000 / రంగన గర్ల కాసాని చింతల్ వాసులు నాగరాజు కు రూ. 60,000 / కాకట్ల పల్లి వాసులు

## పూలే ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

బుర్రాన్ ప్రభాకర్

చేవెళ్ళి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం): మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆశయ సాధన కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి దళితరత్న అన్నారు గ్రహీత బుర్రాన్ ప్రభాకర్ పిలుపునిచ్చారు. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా చేపట్టిన అభివృద్ధి యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో స్థానికంగా ఉన్న పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బుర్రాన్ ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ...

## కార్మికుల సమస్యలపై ఫోకస్

సానికలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని లేబర్ సెల్ నేతల డిమాండ్



చేవెళ్ళి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

చేవెళ్ళి నియోజకవర్గంలో శనివారం కార్మికుల సమస్యలపై అసెంబ్లీ పార్టీ నాయకులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. లేబర్ సెల్ జనరల్ సెక్రటరీ భనువారి శివ శంకర్, పి.బి.ఆర్. అధ్యక్షుడు ముక్కు రవి కుమార్ షాబాద్ మండలంలోని పలు కంపెనీలను సందర్శించి కార్మికుల పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ అధికారులతో సమావేశమై కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. ముఖ్యంగా సానికలకు ఉద్యోగాల్లో మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నేతలు స్పష్టం చేశారు. ఇటువంటి ప్రాంతాల వాతావరణాన్ని సానికల నిర్వహణలకు అవకాశం

## మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ

చేవెళ్ళి ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య



చేవెళ్ళి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

చేవెళ్ళి మండల పరిషత్లోని తండ్రిపల్లి గ్రామంలో మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. శుభవారం రాత్రి నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి చేవెళ్ళి ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జ్యోతిరావు పూలే, డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాలను స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ మహానీయుల జీవితాలు సమాజానికి మార్గదర్శకాలు, వారి ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకుని ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు జేబీ రాజు, చేవెళ్ళి మున్సిపల్ చైర్మన్ సమతా వెంకటరెడ్డి,

IN THE COURT OF THE HON'BLE XIX JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURT AT: HYDERABAD O.S. NO. 852 OF 2026

Between: Kuthadi Deepthi & others ...Plaintiff AND MRO Saidabad & anr ...Defendants

NOTICE To Defendant No. 2 All Concerned

Please take notice that the above-named Plaintiffs have filed the above Legal heir Suit seeking for Declaration of Legal Heirs Late Dasari Narasimulu died on 07.10.2000 and Late Dasari Vasantha died on 15.05.2013 and the same is posted on 27.04.2026 for the appearance of the parties who intend to raise objections, if any, for the above claim, therefore, you are hereby requested to make it appear on 27.04.2026 at 10.30 am either by yourself or through your counsel before the Hon'ble XX Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad, failing which, the matter will be heard and decided in accordance with law. (BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- ABHISHEK AGARWAL Advocates # 3-6-305/8, 1st Floor, Avanthinagar, Basheerbagh, Hyderabad-29 Cell: 9000111069704829022, 9010268633

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE CITY CIVIL COURT: HYDERABAD O.S. NO. 967 OF 2026

Between: Smt. Alturi Nagamalleswari & Anr ...Plaintiff AND Mandal Revenue Officer & Anr ...Defendants

NOTICE To Defendant No. 2 All Concerned

Please take notice that the above-named Plaintiffs have filed the above Legal heir Suit seeking for Declaration of Legal Heirs of Sri. Bollepalli Rama Chandra Rao died on 30.11.2019 and Smt. Bollepalli Anuradha died on 10.05.2023 and the same is posted on 07.05.2026 for the appearance of the parties who intend to raise objections, if any, for the above claim, therefore, you are hereby requested to make it appear on 07.05.2026 at 10.30 am either by yourself or through your counsel before the Hon'ble V Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad, failing which, the matter will be heard and decided in accordance with law. (BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- M/s. CHANDRASEN LAW OFFICES ABHISHEK AGARWAL Advocates # 3-6-305/8, 1st Floor, Avanthinagar, Basheerbagh, Hyderabad-29 Cell: 900011109704829022, 9010268633













# 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 వ్యాయామాల ప్రయత్నాలను చేసినా ఫలితం కనిపించని వారికి.. వాము నీరు ఒక సహజమైన, ప్రభావవంతమైన పరిష్కారం. దయాబెటీస్, అధిక రేడా తక్కువ రక్తపోటు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వంటి అనేక అరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి వాము నీరు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి వాము ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. ఆయుర్వేద మూల గ్రంథమైన అష్టాంగ హృదయంలో మహర్షి వ్యాసాచార్య వామును వాత, పితృ, కఫ నాశకంగా వర్ణించారు. అంటే, కడుపులో ఏర్పడే

గ్యాస్ (వాతం), ఎసిడిటీ (పిత్తం), శ్లేష్మం (కఫం) వంటి సమస్యలను ఇది నివారిస్తుంది. వాత రోపం 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 పైల్స్ వంటి సమస్యల నివారణకు కూడా ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వాము నీటిని తయారు చేసే విధానం: రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిలో ఆరటివ్యాన్ 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, వాము నీటిలో చేసి 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 తలమొకటిట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయ..



వరుపు రంగు వుచ్చికాయ కంటే పసుపు వుచ్చికాయ తినుడమే బెస్ట్ అని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్ సి, సి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే, దీని పువల

రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆ రోగాలను ఇల్లెళ్ల తరిమికొట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్ఫ్లెన్జా వైరస్ నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. అలాగే, ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి ఆరోగ్యం: దీనిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మం, కంటి సమస్యల కాపాడుతుంది. అందుకే, దీనిని తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రాడెక్షన్: వీటిలో 90% కంటే నీరు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది అన్ని రోగాలను నివారిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణక్రియ: వీటిలో జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పని తీరును పెరుగుస్తుంది.

# రాగిజావ ఎప్పుడు తీసుకుంటే మంచిది?

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



పిల్లల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. రాగుల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. అందుకే, చిన్నా, పెద్దా లేదా లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ రాగి జావ తాగాలని సూచించుటకు ఆరోగ్య నిపుణులు.. వాస్తవానికి రాగి జావ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే సంప్రదాయ ఆహారం. దీనిని రోజుకొకసారి తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో చల్లదనం లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యపరంగా అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి. రాగులలో క్యాల్షియం,

ఐరన్, ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, అయోడిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా అసంతృప్త కొవ్వులను 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 సంగ్రహిణి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢీకరణ: రాగులలో క్యాల్షియం ఉన్నాయి. ఇది ఎముకల దృఢీకరణకు ఉపయోగపడుతుంది. పిల్లల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తహీనత నివారణ: రాగులలో ఐరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీనిని తరచు తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి పిండిలో విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు చచ్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ: రాగి జావ చక్కెర రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహగ్రస్త్రుల్లో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి పిండిలో పలు రకాల అమినో ఆమ్లాల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. జీవక్రియలను పెరుగుదల: రాగిలోని పోషకాలు కండరాల ఆరోగ్యానికి, రక్తం తయారీకి సహాయపడుతుంది. జీవక్రియలను 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.. ముద్దలు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి పిండి వేస్తూ కలుపుకోవాలి.. సరిపడినంత ఉప్పు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.అయితే.. రాగి జావను ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం అత్యంత ఆరోగ్యకరం.. టిఫిన్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు లేదా.. టిఫిన్ కంటే ముందు కూడా రాగి జావ తాగవచ్చు.. అంతేకాకుండా.. రాత్రి నిద్రకు ముందు కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు. కావాలంటే.. రాగి జావలో మజ్జిగ, పెరుగు కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు.. దీనికి తోడు కొంచెం పచ్చి మిర్చి, ఉల్లి తురుము జోడించుకుంటే.. రుచి పెరుగుతుంది..

అంటారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి పరిమాణం నారింజ పండు కంటే దాదాపు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేవలం 100 గ్రాముల జావంలో 228 మి.గ్రా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా సీజన్ల వ్యాధులు, ఇన్ఫ్లెన్జా నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. జావంపండులో తక్కువ కేలరీలు, అధిక పీచు పదార్థం ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. దీనిలోని తక్కువ గ్రెనెయిట్ ఇండెక్స్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అరటిపండు: అరటిపండు తక్షణ శక్తిని ఇచ్చే ఎన్నో ఖాళీ బాంబ్ లాంటిది. ఉదయాన్నే వ్యాయం లేదా జిమ్ చేసేవారికి ఇది దివ్యపదార్థం.

పని చేస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో ఉన్నాయి ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బిగ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తూ.. రోజంతా మన మూడిని ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా ఆరోగ్య లక్ష్యాలుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రు పగ్గర్ లేదా బరువు తగ్గడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టినట్లయితే జావంపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జావ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిఫిన్లను కొన్ని తాగితే అరటిపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా చూసుకోవాలి, లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుయాబెటీస్ ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## మొటిమల్ని తగ్గించే 'కలబంద' ప్యాక్!

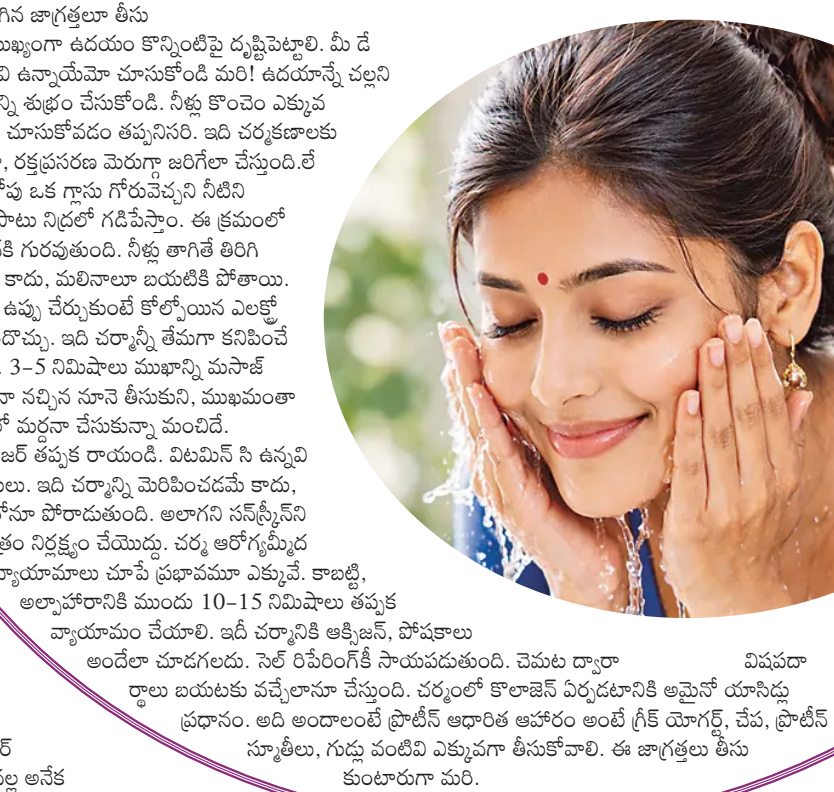
చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందించడమే కాదు.. ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమలు, మచ్చల్ని తగ్గించడంలోనూ కలబందను మించిన ఔషధం మరొకటి లేదని చెప్పచ్చు. అందుకే దీన్ని వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కలబందతో పాటు ఇండోలీ లభించే కొన్ని



పదార్థాలను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి చూద్దాం రండి.. కలబంద గుజ్జు - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, రోజ్ వాటర్ - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, శనగపిండి - టేబుల్ స్పూన్, కలబంద గుజ్జు, పసుపు, రోజ్ వాటర్.. ఈ మూడింటిని గ్లౌండర్లో వేసి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అప్పుడు ఇందులో శనగపిండి వేసి మరోసారి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అవసరమైతే ఇందులో ఇంకాస్త రోజ్ వాటర్ లేదంటే శనగపిండి వేసుకోని ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిక్స్ మూడు ముఖానికి రాసుకోండి.. 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి.. అప్పు గోరువెచ్చటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం చర్మంపై మృత సేతుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే గోరువెచ్చని నూనెతో కుదుళ్లకు నెమ్మదిగా మృత సేతుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే

బార్లీ వాటర్ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. డైలీ ఉదయాన్నే బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. ఇంకా శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంలో పాటు.. బాడీ క్లీన్ అవుతుంది. బార్లీ తీసుకోవడం శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బార్లీ అనేది అనేక పోషకాలను కలిగి ఉన్న దానం. బార్లీని తరచుగా తీసుకోకపోయినా, ఎండాకాలంలో బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బార్లీలో ఇసుము, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్, నియాసిన్, విటమిన్, సోడియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, ప్రోటీన్, శక్తి, రాగి, జింక్ మొదలైన పోషకాలు ఉన్నాయి. అందుకే.. దీనిని గరిటికల్ సెంటిమెంట్.. లేదా.. పానియంగా పేరొందారు. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్య పానీయం. ఇది శరీరానికి చలువ చేయడంతోపాటు.. పలు అనారోగ్య సమస్యలకు నివారణగా 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 చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. కు కూడా అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉంటే, మీరు ఈ ఆరోగ్యకరమైన నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగవచ్చు. మహిళలు తరచుగా మూత్ర నాశనం ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటారు. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఇతర మూత్ర సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైన

## ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తున్నారా?



చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, మెరిసిపోవాలి అనే కదా ఏ అమ్మమ్మైనా కోరుకునేది? అది సాధ్యమవుతుంటే తగిన జాగ్రత్తల తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం కొన్నింటిని దృష్టిపెట్టాలి. మీ దే రోటిన్లో అవి ఉన్నాయేమో చూసుకోండి మరి! ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. నీళ్లు కొంచెం ఎక్కువ వల్లగా ఉండేలా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇది చర్మకణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా, రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. లేచిన పాపగుంటలోపు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగండి. గంటలపాటు నిద్రలో గడిపేస్తాం. ఈ క్రమంలో శరీరం డీటాక్సేషన్ గురవుతుంది. నీళ్లు తాగితే తిరిగి హైడ్రేట్ అవుడమే కాదు, మలినాలూ బయటికి పోతాయి. నిమ్మకాయ, కాస్త ఉప్పు చేర్చుకుంటే కోల్డ్ యిన్ ఫ్లూ వల్ల తిరిగి పొందొచ్చు. ఇది చర్మాన్ని తేమగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. 3-5 నిమిషాలు ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఏదైనా నల్లని నూనె తీసుకుని, ముఖమంతా వ్యూత్తాకారంలో మర్నా చేసుకున్నా మంచిదే. మామూలుకొబ్బరి తప్పక తాగండి. విటమిన్ సి ఉన్నవి వాడతే మేలు. ఇది చర్మాన్ని మెరిపించడమే కాదు, ఎండతోనూ పోరాడుతుంది. అలాగని నన్స్ ప్లీస్ ని మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. చర్మ ఆరోగ్యమీద వ్యాయామాలూ చూపి ప్రభావమూ ఎక్కువే. కాబట్టి అల్పవయస్కులకి ముందు 10-15 నిమిషాల తప్పక వ్యాయామం చేయాలి. ఇది చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందేలా చూడగలదు. సెల్ రిపేరింగ్ కి సాయపడుతుంది. చెమట ద్వారా బయటకు వచ్చే వ్యాధి సస్యం. చర్మంలో కొలాజెన్ ఏర్పడటానికి అమ్మనే యాసిడ్ల ప్రధానం. అది అందాలంటే ప్రోటీన్ ఆధారిత ఆహారం అంటే గ్రీన్ యోగర్ట్, చేప, ప్రోటీన్ సూపర్ ఫుడ్, గుడ్ల వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తల తీసుకుంటారా మరి.

## గ్లాస్ బార్లీ తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే మార్పు..



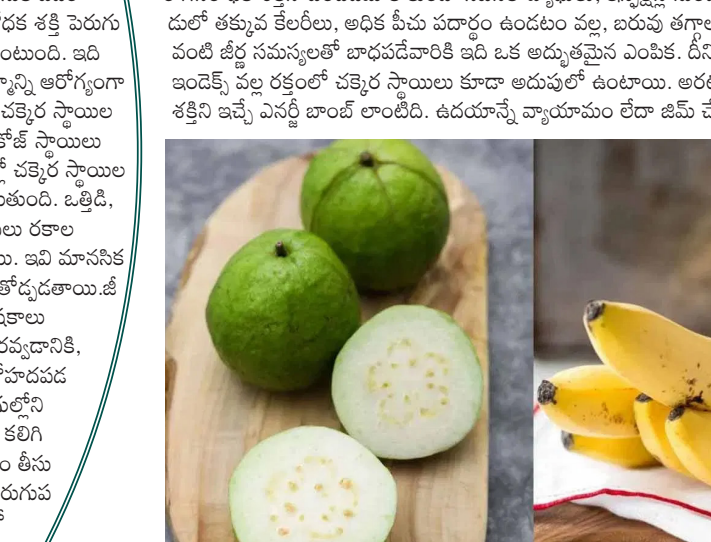
పానీయం. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారిస్తుంది. ఇంకా మూత్రపిండాలలో రాళ్ల ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చు. బార్లీ నీటిని ఎలా తయారు చేయాలి: కొంచెం బార్లీని లేదా గ్లాస్ లో వేసి దానిలో నీళ్లు పోసి.. 7-8 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. మరిగిన తర్వాత గ్లాస్ లో వేయండి.. అనంతం ఒక కప్పులో వడకట్టి, నిమ్మరసం వేసుకుని తాగండి.. ఇంకా.. వేడిగా ఉన్నప్పుడు కూడా డీటాక్స్ నీటిని టీ లాగా నెమ్మదిగా తాగవచ్చు.

## కుదుళ్లకు మసాజ్.. ఎందుకంటే?!



కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ పెరుగుతుంది రెండున్నూరు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మృత సేతుకోవడం వల్ల చర్మంపై మృత సేతుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే గోరువెచ్చని నూనెతో కుదుళ్లకు నెమ్మదిగా మృత సేతుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే

## పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీ కావాలంటే..



మన శరీరానికి పండ్లు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు. ముఖ్యంగా రాత్రంతా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్న శరీరానికి ఉదయాన్నే పండ్లు అందిస్తే ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే అల్పవయస్కులకి జావంపండు తీసుకోవాలి లేక అరటిపండు తీసుకోవాలి అన్నది చాలా మందిని వేధించే ప్రశ్న. జావంపండు: జావంపండు పోషకాల పవ



# వృద్ధయం

# సినిమా

## కాలగమనం ప్రీ లివ్జ్ ఈవెంట్

పినిఆర్ ఫిలిమ్స్ పతాకంపై రాజా బిరుదుల, లామణ్య రామారావు, చినబాబు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'కాలగమనం'. సుధాకర్ బురి దర్శకత్వం వహిస్తూ, నిర్మాణం ఈ లవ్ అండ్ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ చిత్రం ఈనెల 17న గ్రాండ్ డిబ్యూ ట్రికల్ రిలీజ్ కు వస్తోంది. శుక్రవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ లో 'కాలగమనం' సినిమా ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ఘనంగా నిర్వహించారు. మూజిక్ డైరెక్టర్ రాజేష్ రాజ్ తేలు మాట్లాడుతూ 'కాలగమనం' సినిమాను మా డైరెక్టర్ సుధాకర్ బురి గారు బ్యాటిల్ లో గా తెరకెక్కించారు. నేను షాన్ ప్రాడక్షన్ చేసే టైమ్ లో అనేక సార్లు ఈ చిత్రాన్ని చూశాను. నాకు బాగా నచ్చింది. ప్రేక్షకులు కూడా మా మూవీని ఇష్టపడతారని, సక్సెస్ చేసారని నమ్ముతున్నా.



## శ్రీదేవి

అందాల తారగా అద్భుత సటిగా గుర్తింపు పొందిన శ్రీదేవి అసలు పేరు శ్రీ అమ్మయంగర్ అయ్యప్పన్. మద్రాసు నగరంలో మీనం పట్టిలో లాయర్ అయ్యప్పన్, రాజేశ్వరి దంపతులకు 1381963న జన్మించింది. తెలుగు తమిళ మలయాళ కన్నడ హిందీ చిత్రాల్లో మొత్తం మీద 300 చిత్రాలకు పైగా నటించి భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో గౌరవ మహిళా సూపర్ స్టార్ అనిపించుకుంది. అత్యధిక పారితోషికం తీసుకున్న సటిగా పేరు వుంది. 2013లో పద్మశ్రీ లభించింది. జాతీయ స్థాయిలో ఒక అవార్డు, నంది అవార్డు, తమిళనాడు ప్రభుత్వ ఫిల్మ్ అవార్డు కేరళ రాష్ట్ర ఫిల్మ్ అవార్డు ఇతర అనేక అవార్డులు తన యాభై ఏళ్ళ సినీ ప్రస్థానంలో కైవసం చేసుకుంది.



మీనం కోకిలి, ఆకలి రాజ్యం, ప్రేమా భిషేకం, ఆఖరి పోరాటం, క్షణం క్షణం, జగదేక వీరుడు అతిలోక సుందరి, జస్టిస్ చౌదరి బాగా పేరు తెచ్చాయి. సదా, ఖుదా గవా, సగినా, జురాయి వంటి సినిమాల్లో నటనకు మంచి పేరు వచ్చింది. ఇంగ్లీష్ వింగ్లీష్ సినిమాల్లో నటన, పండించిన హాస్యం అంతా ఇంతా కాదు. 2017లో విడుదలైన మామే సినిమాలోని నటనకు జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ నటి అయింది. మాలిని అయ్యర్ ద్వారా టెలివిజన్ ప్రేక్షకులకు మరింత చేరువైంది. దుబాయ్ లో ఒక ఫంక్షన్ కు వెళ్ళి హోటల్ లోని బాత్ టబ్ లో 2422018న ఉదాసిన విధంగా మృతి చెందింది. చివరి క్షణం వరకు అందంగానే అందరికీ కనిపించా లనే తపించింది.

# తారల అసలు పేర్లు

## నూతన్ ప్రసాద్

'దేశం చాలా క్లిష్టపరిస్థితిలో ఉంది' 'సూటా'కు జిల్లా అందంగా ఉంది' అనే డైలాగులు ఆ పటికిన శైలి 'కొత్తా' దేవుడండి కొంగొత్త దేవుడండి ' పాట గుర్తుకు వచ్చాయా? అలా ప్రతిభానుకుని పాత్రల్లో ప్రత్యేక శైలిలో విభిన్న తరహా సంభాషణ లతో అలరించిన నూతన్ ప్రసాద్ అసలు పేరు తాడినాద వరప్రసాద్. కృష్ణా జిల్లా కైకలూరులో 12-12-1945న పుట్టారు. హైదరాబాదులో ప్రభుత్వోద్యోగం చేస్తూ 1973 లో తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి బాపు దర్శకత్వంలో అక్కినేని 'అందాల రాముడు' తో చిత్ర రంగ ప్రవేశం చేశారు. నీడ లేని ఆదరి మొదలైన చిత్రాలలో నటించినా, సినిమాల గుర్తింపు బాపు 'మత్తాల ముగ్గు' లో రావు గోపాల రావు నేతృత్వంలో అనేక పెళ్ళిళ్ళు చేసుకొనే ప్రతి నాయకుని గా నటించడంతో వచ్చింది. సైతాన్ గా నటించిన 'రాజాధిరాజు' చిత్రంతో ఈయన నట జీవితం తారాస్థాయికి చేరుకొంది. తొలుత తల్లి స్వామిలా దేవి ప్రోత్సాహంతో నాటకం చేశారు. నా ఊరు నా కోసం మంచి పేరు తెచ్చింది. విజయవాడలో 1971లో రాష్ట్ర స్థాయి నాటక పోటీల్లో కమేడియన్ గా వచ్చిన పేరు సినిమాలోకి అడిగింది అవకాశం కల్పించింది. మా వారి మంచివంటలో నటన కారణంగా ఎన్.టి.ఆర్. ప్రోత్సాహం మరింత లభించింది నూతన్ తరచు చెప్పేవారు.



1989లో మద్రాసులో బామ్మ మాట బంగారు బాట సినిమా పూరింగులో ' చచ్చినా దేవుడా నా వెన్నుపూస విరిగింది' అనే డైలాగ్ తో కారు మీద నుంచి పడిపోతే విజయ అనుపమిలో జేర్పాక పలకరించ దానికి వెడితే కాళ్ళు దెబ్బ తిన్న తన శరీర దీన పరిస్థితి చూపి కన్నీళ్ళతో 'సినిమా వాళ్ళవరూ వచ్చి' పలకరించడం చాలా బాధగా వుంది' అని అంటూ గుండెపాము కోవడం ఇప్పటికీ మరుపురాదు. విజయ్ లోపు గోళ్ళ పరమేశ్వర రావు ద్రువ సక్రతంలో మట్టిగ గోళ్ళ మాణిక్యాల రావు ప్రేమించి మాడు దోడేవిడ్ గోపాల్ రావు, చెన్నపట్నం చిన్నోళ్ళ లో కోకో (కోనసీమ కోవడం) రాష్ట్ర రౌడీలో బంక మట్టి

భాస్కర్ రావు, మంచి కుటుంబంలో ఆదమరపు ఆశానందం, ముతా నాయకుడు లో 'హోం మంత్రి గాలి సుబ్బారావు ఇలా పలు సినిమాల్లో తన పాత్రల పేర్లు నటన కూడా వెల్లడేనే! శ్రీ చారికి ప్రేమలభిత్తై, మగ మహారాజు, చలి బీమలు, ప్రెసిడెంటు పేరమ్మ, అహ నా వెళ్ళం, తాతయ్య ప్రేమ లీలు, దొంగ కోళ్ళు, కర్రమ్మ ఇలా యాక్టివ్ లుకు ముందు 350 సినిమాల్లో తరువాత వీల్ బైర్ పై 101కి పైగా చిత్రాల్లో తన నటనతో అకట్టుకున్నాడు. ఉత్తమ సూర్య నటుడుగా

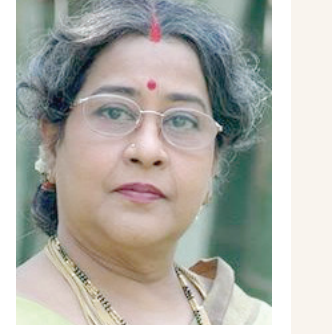
'సందరి సుబ్బారావు' కు, 'పసుందర' కు, ఉత్తమ విలన్ గా 'ప్రజాస్వామ్యం', 'నవ భారతం' సినిమాలు మాలుకు నంది అవార్డులు లభించాయి. 2005లో ఎన్.టి.ఆర్. నేపథ్యం అవార్డు వచ్చింది. డబ్బింగ్ ఆర్టిస్టుగా పలువురి నటులకు గాత్రం వచ్చారు. ఈటీవీ కూడా బాగా ఆడుకుంది. హైదరాబాద్ లో రవీంద్ర భారతి ఇన్ చార్జ్ గాను నేపలు అందించి 30-3-2011న మృతి చెందారు.

(ఇంకా వున్నారు) -వి.ఎస్.ఆర్. కేశవరావు నెం: 998925320

## గీతాంజలి

హీరోయిన్ గా ప్రవేశించి కొన్ని చిత్రాలు చేసాక హాస్యనటిగా గుర్తింపు పొందిన గీతాంజలి అసలు పేరు మణి. రాజమండ్రిలో శ్యామలాలంబ త్రీరామ మూర్తిలకు 1947లో పుట్టిన తమ పిల్లలను సినిమాలో జోర్నాలిని మద్రాసు తీసుకెళ్ళి వెంటనే సత్యం వద్ద నాట్యం నేర్పించాడు. రాజీ రత్నం ప్రభ సినిమా కోసం నాట్యం చేసే పిల్లలను దర్శకుడు బి.వి. సుబ్బారావు అడిగితే తనతో బాటు అక్క సత్యం ఇంకో ఇద్దరిని సత్యం మాష్టారు పంపారు. అప్పుడు ఎన్.టి.ఆర్. దృష్టిలో పడి సీతారామ కళ్యాణం లో హారాత్ నరసనీతగా నటించే ఛాన్స్ సర్దుకు శుభ్రంక పాత్ర దక్కింది. గుంటూరులో కథలో కూడా నటించాక ఇల్లాలు లో టైటిల్ పాత్రలో రౌడీ పాత్ర కూడా ద్విపాతాభివయం గా ఎల్.వి. ప్రసాద్ ఇచ్చే బాగా చేసింది. పొట్టి స్టేజీ, పంజాబు పట్టణంలు సినిమాల్లో హీరోయిన్. బొబ్బిలి యుద్ధం హాస్య చిత్రమైన దేవతా సుందరీ కృష్ణలో మంచి పేరు వచ్చింది. బాబా బాయి మిట్ట దర్శకత్వం వహించిన 'పాపం మణి' హిందీ సినిమాలో ఆమె అసలు పేరు మణి అయిన గీతాంజలి గా 1963లో మార్చడంతో అలాగే కొనసాగింది. నటుడు రామకృష్ణతో తోడు నీడలో నటించాక ఆ యాత్ర కొనసాగి 1581974లో పెళ్ళి చేసుకుని ఒకరికి ఒకరు తోడు నీడ అయ్యారు. మద్రాసు

పాపం గోపాల్ సమీపంలో ఒక టిక్కెట్ డియూటీ నిర్మించారు. మా పూరు మదరాసు నా పేరు రాందాసు అనే వాక్కుతో మా ఊరు బొంబాయి నా పేరు రాదా బాయి అని జవాబు ఇచ్చే గీతం, పొరుగుంటి మీనాక్షమ్మని చూస్తూ! వాళ్ళాయన చేసే ముద్దు ముచ్చటల విన్నాడా అనే గదనం మాటల హాస్యపు పాట, నీవు నా ఊరులాండే నిలిచావు అనే ఆర్టిస్టులతో గీతం, గీతంబలి నటన ఇలా ఆమె అభినయం చాలా మార్పులు పడ్డాయి. సందాల రాంబాబు, మట్టిలో మాణిక్యం, అబ్బాయిగా అమ్మాయి గారు, మంచి రోజులు వచ్చాయి, పెళ్ళయిన కొత్తలో, నేరము శిక్ష, అలయం, గోపి గోపిక, డమరకం, గోదావరి, గ్రీకు వీరుడు ఇలా పలు సినిమాల్లో నటించింది. టెలి సీరియల్స్ కూడా నటించింది. 31-10-2019న మృతి చెందింది.



## సంగీత ప్రయులకు పండగే

26న హైదరాబాద్ లో హరిన్ జయరాజ్ మూజిక్ కాన్సర్ట్



హైదరాబాద్ లోని సంగీత ప్రయులను ఉర్రూతలూగించేందుకు ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు హరిన్ జయరాజ్ సిద్ధమయ్యారు. ఆయన నేతృత్వంలో జరిగనున్న భారీ లైవ్ కాన్సర్ట్ ఏప్రిల్ 26న నగరంలోని బౌల్డర్ హిల్స్ వేదికగా అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన వివరాలను వెబ్ సైటు ద్వారా చూడవచ్చు. హరిన్ జయరాజ్ మూజిక్ కాన్సర్ట్ లో హరిన్ జయరాజ్ మరియు సంగీత కారులు పాల్గొని అనంతరం విశేషాలను పంచుకున్నారు. చాలా కాలం తర్వాత హైదరాబాద్ లో షో నిర్వహిస్తుండటంపై సుందర్, 'అరెజ్' సినిమా రిలీజ్ సమయంలో తెలుగు ప్రేక్షకులు చూపించిన ఆసక్తికి ప్రతిస్పందన, సుందర్ మానీ ఆకర్షణతో హరిన్, అదే ఉత్సాహంతో ఈ ప్రత్యేక ప్రదర్శనను హైన్ చేశానని హరిన్ జయరాజ్ తెలిపారు. ముఖ్యంగా అరెజ్, వాసు, మరియు పురుణ వంటి చిత్రాల్లోని ఎవరినీ పాటలు ఈ కాన్సర్ట్ లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం యొక్క మరో ప్రధాన విశేషం ఏమిటంటే, సుమారు 13 మంది ప్రముఖ గాయనిగా ముఖ్య పాత్ర పోషించనున్నారు. వీరు తాము పాడిన ఒకరినీ సాంగ్స్ నే వేదికపై ప్రత్యేకంగా పాడనుండటం విశేషం. ఇంత మంది దిగ్గజ గాయకులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడం మరియు వేల పాటలను పాడిన కొన్నింటిని ఎంపిక చేయడం సవాలుతో కూడుకున్న పని అని ఆయన పేర్కొన్నారు. జోరాక్షే ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ వేడుకను అంతర్జాతీయ సాంకేతిక ప్రమాణాలతో, ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇచ్చేలా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ ప్రెస్ మీట్ లో జరిగిన క్యాండ్ లిట్ సెషన్ లో భిషణుల్లో మరింత ఆసక్తిని పెంచగా, ప్రస్తుతం ఈ కాన్సర్ట్ టిక్కెట్స్ 'డిస్కంట్ బై జోమాట్' యాప్ లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా జరుగుతున్న ఈ సంగీత భావన సగర చరిత్రలో ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోతుందిని నిరూపించుకుంటున్న వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

## శ్రీకాకుళంలో సిల్వర్ జ్యువెలరీ గోయాజ్ ప్రారంభం



భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద లాగ్రీ సిల్వర్ జ్యువెలరీ బ్రాండ్ అయిన 'గోయాజ్', తన విజయయాత్రలో భాగంగా 25వ మైలురాయిని చేరుకుంది. అంతర్జాతీయ శ్రీకాకుళంలో తన సిల్వర్ జ్యువెలరీ ప్రారంభం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభించింది. ఈ నూతన ప్రారంభం ప్రముఖ సినీ నటి నేహా శెట్టి ఈరోజు (ఏప్రిల్ 11) ఉదయం 10:41 గంటలకు ప్రారంభమైంది. దక్షిణ భారతదేశంలో శరవేగంగా విస్తరిస్తున్న గోయాజ్, వెండి ఆభరణాల రంగంలో సరికొత్త ఒరవడిని సృష్టిస్తోంది. సుమారు 1400 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో, అత్యంత విలాసవంతంగా తీర్చిదిద్దిన ఈ స్టోర్ వినియోగదారులకు సరికొత్త పాపింగ్ అనుభూతిని అందిస్తుంది. అద్భుతమైన డిజైన్లు, మునుపెన్నడూ చూడని కలెక్షన్లతో ఈ స్టోర్ శ్రీకాకుళం వాసులను మంత్రముగ్ధులను చేయనుంది.

ప్రత్యేక ప్రారంభోత్సవం ఆఫర్లు (ఏప్రిల్ 11 నుండి ఏప్రిల్ 16 వరకు)

- ₹1,00,000 విలువైన వెండి ఆభరణాల కొనుగోలుపై ₹30,000 విలువైన గిఫ్ట్ వోచర్ ఉచితం.
  - ₹50,000 విలువైన వెండి ఆభరణాల కొనుగోలుపై ₹15,000 విలువైన గిఫ్ట్ వోచర్ ఉచితం.
  - ₹25,000 విలువైన వెండి ఆభరణాల కొనుగోలుపై ₹7,500 విలువైన గిఫ్ట్ వోచర్ ఉచితం.
  - ₹10,000 విలువైన వెండి ఆభరణాల కొనుగోలుపై ₹3,000 విలువైన గిఫ్ట్ వోచర్ ఉచితం.
- త్వరలోనే మలన్ని, నగరాల్లో తన సేవలను విస్తరించనున్న గోయాజ్, నాణ్యతకు మరియు వైవిధ్యానికి మాడుతున్నా నిలుస్తోంది. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం? భారతదేశపు అతిపెద్ద సిల్వర్ జ్యువెలరీ బ్రాండ్ ను అనుభవించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి!

## కొరియన్ కనకరాజు నుంచి కమ్మ హానిడా

మెగా టీవీ వరుణ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు' వేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకుంటోంది. మేధావు కుంభాంబి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ లో చివరి దశకు చేరుకుంది. యూవీ క్రియేషన్స్, ఫస్ట్ ఫ్రేమ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్లపై తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం, భారతీయ, కొరియన్ సేవ్ థ్యూలో హాకర్, కామెడీ, కలర్ మేకప్ వంటి పుల్ లెంట్ ఎంటర్టైన్ గురూహించుతోంది. ఈ కార్యక్రమం కోసం అద్భుతమైన మేకప్ అయిన పరుణ తేజ్, మునుపెన్నడూ చూడని పాత్రతో ప్రేక్షకులను సరే ప్రైజ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. చిత్ర బృందం ఇప్పుడు ఈ ఫస్ట్ మెంట్ సింగిల్ 'కమ్మ హానిడా' ను విడుదల చేసింది.

## CASTE మావీ ఫస్ట్ లుక్

వెకె జంపన్న రచన & దర్శకత్వంలో గోల్డెన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లపై తోట లక్ష్మీ కోటేశ్వరరావు & చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని 'CASTE' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ పెట్టారు. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్స్ భాజీబస్టర్ డైరెక్టర్ వివి వివాయక్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ వివి వివాయక్ మాట్లాడుతూ, 'దర్శకుడు జంపన్న నాకు బాగా పరిచయం ఉన్న వ్యక్తి. ఆయనకు దర్శకుడిగా అవకాశం ఇచ్చిన లక్ష్మీ కోటేశ్వరరావు గారికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను. ఈ సినిమా మంచి హిట్ సాధించి జంపన్నకు మంచి పేరు, నిర్మాతకు మంచి లాభాలు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. టీవీ అందరికీ నా బెస్ట్ వి సిన్.



## హారుడు ట్రైలర్ లాంచ్

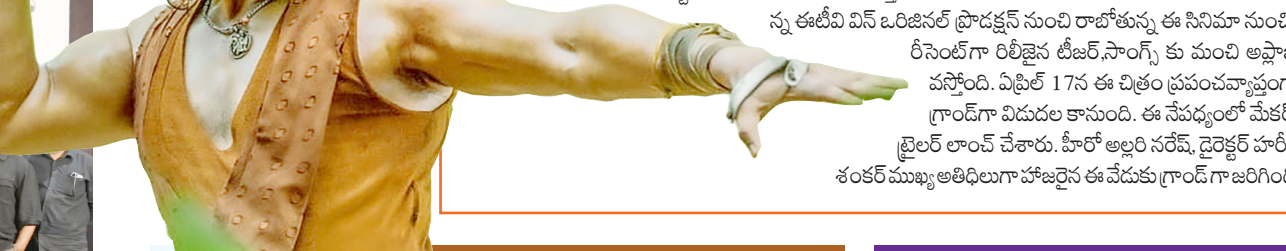
మే8న తప్పకుండా థియేటర్స్ లో చూడండి ఖచ్చితంగా ఎంజాయ్ చేస్తారు: ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో హీరో వెంకట్



శ్రీ సీతా రాముల కల్యాణం చూడమ రాండి, అన్నయ్య, ప్రేమ కోసం, శివ రామరాజు లాంటి భాక్త బిస్టర్ సినిమాల్లో అలరించిన హీరో వెంకట్ సినిమాల్లోకి కమీ బ్యాక్ ఇస్తున్నారు. విశేషం ఏంటంటే టెలివిజన్ లో వెంకట్ హీరోగా రూపొందుతున్న మాన్ కమర్షియల్ ఎంటర్ టైన్ 'హారుడు'. రాజ్ తాళ్ళారి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సమూర్ సినిమా లా మే 8న ఈ సినిమా వరల్డ్ వైడ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ట్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో హీరో వెంకట్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ నమస్కారం. 'హారుడు' సినిమాను పూర్తి చేయడానికి నేను యాక్టింగ్ తో పాటు డ్రామాస్టర్ బాధ్యతలు కూడా తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. సినిమాను ప్రజల వద్దకు తీసుకెళ్ళాలని మీడియా మిత్రులని కోరుతున్నాను. చాలా మంచి నటీనటులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇందులో విలన్ గా శ్రీవారి

## పాపం ప్రతాప్ ట్రైలర్ లాంచ్

లాల్ వుడ్ వెర్షన్ యాక్టర్ తిరుపతి హీరోగా, ఎన్.టి. దుర్గ నరేష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్ 'పాపం ప్రతాప్'. కృషి ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్లపై రాజేష్ రెడ్డి గద్దం, రుద్రవేణి మదిర్షి నాయకత్వంలో నిర్మించారు. వరుస భాక్ బిస్టర్స్ తో అడియన్స్ అలరిస్తూ



న్న ఈటీవీ వి.టి.ఎస్.ఎస్. ప్రొడక్షన్స్ నుంచి రాబోతున్న ఈ సినిమా నుంచి రీసెంట్ గా రిలీజైన టీజర్, సాంగ్స్ కు మంచి అప్ డేట్ వస్తోంది. ఏప్రిల్ 17న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంలో మేకర్స్ ట్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. హీరో అల్లరి నరేష్, డైరెక్టర్ హరిష్ శంకర్ ముఖ్య అతిథులు ఈ వేడుక గ్రాండ్ జరిగింది.

## స్వయంభూ నుంచి రా రా భీవర

కార్తీకేయ 2'తో పాన్ ఇండియా విజయాన్ని అందుకున్న నిఖిల్ నిర్మాణ, ఇప్పుడు తన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'స్వయంభూ' తో రూపొందించారు. భక్త కృష్ణ మాూర దర్శకత్వంలో, పిక్చర్ స్టూడియోస్ భవన్, శ్రీకర్ నిర్మాణంతో, టాగోర్ మధు సమర్పణలో రూపొందిన ఈ చిత్రాన్ని ఒక భారీ వారిత్రక యాక్షన్ చిత్రంగా తీర్చిదిద్దారు. రవి బిస్టర్ సంగీతం అందించగా, ఈ చిత్రం ఫస్ట్ సింగిల్ 'రా రా భీవర' ఏప్రిల్ 16న విడుదల కానుంది. ఈ విషయాన్ని చిత్ర సృష్టకు ఒక పవర్ ఫుల్ షాఫర్ గా ప్రకటించింది. ఈ షాఫర్ లో 'నఖిల్ ఒక యోధుడి అవతారంలో, దట్టమైన ఆడమీలో నిలబడి, ఈజిప్టు వివరదానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లుగా కనిపించారు. ఈ పాట ఎంత గ్రాండ్ గా, అద్భుతంగా, కళ్ళు చెదిరేలా ఉండటంతోనే ఈ షాఫర్ సూచిస్తుంది.

## ది ప్యారడైజ్ నుంచి ఫస్ట్ లుక్

నేపరల్ స్టార్ నాని పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'ది ప్యారడైజ్' పై అంచనాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంబలనం సృష్టించిన 'ఆయ పీర్' సింగిల్ విడుదల తర్వాత నెట్ లెవల్ కి చేరుకున్నాయి. శ్రీకాంత్ ఓడల దర్శకత్వంలో, ఎన్.టి.వి. సినిమాస్ బ్యానర్లపై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ప్రతి పాత్ర రివల్ తో ఆసక్తిని మరింత మంచుతోంది. అభిమానులకు ఒక ప్రత్యేకమైన సర్ప్రైజ్ గా, హీరోయిన్ కయూ లో హాట్ పుట్టిన రోజును పురస్కరించుకుని, చిత్ర నిర్మాతల ఈరోజు ఆమె ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. కయూ లో హాట్ 'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచంలోకి సుబ్బలక్ష్మి (సుబ్బు) పాత్రలో అడుగుపెట్టింది. సినిమా మొత్తం రగ్, ఇదియే ప్రపంచంలోని సాగుతున్నట్టిది. ఆమె పాత్ర ఆ కథకు డి. సాఫ్ట్ ఓట్ అందించనుందిని షాఫర్ సూచిస్తోంది.