





# యువతే చేదువు క్రీడలపై దృష్టి సారించి ఉజ్వలనే భవిష్యత్ కు బాటలు వేసుకోవాలి

## జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ



జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 11(పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి): యువత చేదువు, క్రీడలపై దృష్టి సారించి ఉజ్వలనే భవిష్యత్ కు బాటలు వేసుకోవాలని, వ్యసనాలకు బానిసలై భవిష్యత్ నాశనం చేసుకోవద్దని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా మదకడ్రవ్వాల నివారణపై అవగాహన కల్పించేందుకు శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని రాజీవ్ చౌక్ సుండి డా బిఆర్ అంబేద్కర్ సర్కిల్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ మాట్లాడుతూ ద్రగ్స్ సమస్య సమాజానికి పెద్ద ముప్పుగా మారిందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా యువత ద్రగ్స్ కు బానిసలై తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ద్రగ్స్ బానిసల కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక డీ-ఆడిక్షన్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నదని తెలిపారు. మన జిల్లాలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డీ-ఆడిక్షన్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయబడుతుందని వెల్లడించారు. ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావు మాట్లాడుతూ ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న హెల్త్ విత్ ఆల్ రోజు మదకడ్రవ్వాల నివారణపై ఈ ర్యాలీ నిర్వహించబడిందన్నారు. ద్రగ్స్ రవాణా, విక్రయం, వినియోగంపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని హెచ్చరించారు. చదువుకున్న యువత చెరు అలవాట్లకు లోనవకుండా తమ జీవితాలను సవ్యంగా మలుచుకోవాలని సూచించారు. ఎవరైనా ద్రగ్స్ వినియోగిస్తున్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. సమాజంలో ద్రగ్స్ నివారణలో యువత పాత్ర అత్యంత కీలకమని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ద్రగ్స్ నియంత్రణ కోసం ప్రత్యేకంగా “కగల్ టీం” ఏర్పాటు చేసిందని,

ఎవరినీ ఉపేక్షించబోమని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ సిరిశెట్టి సుకీర్ మాట్లాడుతూ ద్రగ్స్ నివారణకు పోలీసు శాఖ ద్వారా గ్రామ గ్రామాన అవగాహన కార్యక్రమాలు పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడం జరుగుతుందని, జిల్లాలో గంజాయి రవాణా దారులు గంజాయి విక్రేతలపై కేసులు నమోదు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. యువత ద్రగ్స్ పై అవగాహన లేకుండా సరదా కోసం తీసుకుంటూ కొద్దికొద్దిగా ఆ రొంపిలోకి దిగుతున్నారని వారికి అవగాహన వచ్చేసరికి జీవితాలు నాశనం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. జిల్లాలో ద్రగ్స్ నివారణకు పోలీస్ శాఖ తరఫున వటిస్తే నిగా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఎలాంటి సమాచారం ఉన్న ప్రజలు భాధ్యతగా పోలీసులకు అందజేయాలని ఎస్సీ స్పష్టం చేశారు. ప్రజల సహకారంతో ద్రగ్స్ రహిత సమాజం సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. అనంతరం 2 కేర్స్ లో విజేతలకు ప్రశంషా పత్రాలు అందచేశారు ఈ ర్యాలీలో మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్రా కొమరయ్య, వైస్ చైర్మన్ అంబాల శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ అధికారి డా. మధుసూదన్, ద్రగ్స్ ఇన్స్పెక్టర్ పావని, కొన్నిలర్లు, అధికారులు, విద్యార్థులు, పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ గా దినేష్ ప్రమాణ స్వీకారం

ప్రమాణ స్వీకార వేడుకల్లో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు దాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు గాజంగి నందయ్య కోరుట్ల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి సర్పింగరావు

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి) జగిత్యాల పట్టణ సుమంగళి గార్డెన్లో శనివారం జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ గా శనివారం సంగనభట్ల దినేష్ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ జగిత్యాల నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు దాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ లతో కలిసి కోరుట్ల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ జువ్వాడి సర్పింగరావు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు అనంతరం జువ్వాడి సర్పింగరావు మాట్లాడుతూ దినేష్ నాయకత్వంలో జిల్లాలో గ్రంథాలయ వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం బలోపేతం అవుతుందని ఆశాభవం వ్యక్తం చేశారు గ్రంథాలయాల నమాజానికి జ్ఞాన నిలయాలుగా నిలవాలని విద్యార్థులు యువతకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అన్నారు ముఖ్యంగా ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ డిజిటల్ లైబ్రరీలు ఈ రిసోర్సులు ఏర్పాటు చేయాలని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా గ్రంథాలయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు పోలీస్ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న యువత కోసం ప్రత్యేక పుస్తకాలు మార్గదర్శక సదస్సులు ఏర్పాటు చేస్తూ విస్తృత కార్యక్రమాలతో జగిత్యాల జిల్లాను రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ జగిత్యాల శాసనసభ్యులు దాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు గాజంగి నందయ్య కోరుట్ల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి సర్పింగరావు వివిధ మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు పలువు సర్పంచులు కొన్నిలర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

# కోరుట్ల ఆర్టిసి డిపోలో ఆత్మ జ్యోతి రావు ఫూల్ జయంతి వేడుకలు...

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి) తేదీ 11 4 2026 శనివారం కోరుట్ల డిపో లో డిపో మేనేజర్ మనోహర్ ఆధ్వర్యంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే 199 వ జయంతి వేడుకలను నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా డిపో మేనేజర్ మనోహర్ మాట్లాడుతూ మహాత్మా జ్యోతిరావు తేదీ 11 ఏప్రిల్ 1827 నంవత్సరంలో జన్మించాడని మహాత్మాకు చెందిన గొప్ప భారతీయ సంఘ సంస్కర్త రచయిత బహుజన విద్యావేత్త స్త్రీ విద్య కులరహిత సమాజం అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం ఆయన అవివ్రాతంగా పోరాడారు భార్య సావిత్రీబాయి ఫూలేతో కలిసి భారతదేశంలోనే మొదటి బాలికల పాఠశాలను ప్రారంభించిన ఘనత ఆయనదని తెలిపారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు

# రెండవ నిరుపేద మహిళా వివాహానికి అమ్మా చాలిటబుల్ ట్రస్ట్ చేయూత...

మెట్ పల్లి ఏప్రిల్ 10 (పుడయం విశేషం) మెట్ పల్లి మండలం మేడిపల్లి గ్రామంలో నివాసం ఉంటున్న బిచ్చలా అంకిత వివాహం నిర్వయం కాగా అమ్మి కోల్పోయి పేదరికంతో బాధపడుతున్న బిచ్చలా అంకిత గురించి ఆ ఏరంగా ప్రజలు అమ్మా చాలిటబుల్ ట్రస్ట్ దృష్టికి తీసుకురాగా 120 మంది బోజనాలకు సరిపడా బియ్యం ఇతర వస్తువులతో పాటు పెళ్లి కాతురుకు పట్టు చీరని అందజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మా చాలిటబుల్ ట్రస్ట్ అధ్యక్షులు పుల్ల శ్రీనివాస్ గౌడ్ శ్రీగద్ద రత్నాకర్ తారి రాజశేఖర్ చాకలి శంకర్ తరి లింగం కుడికాల్ సతీష్ గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు



# మడక ప్రతాప రెడ్డి కి ఘనంగా సన్మానం

మహాదేవపూర్ ఏప్రిల్ 11(పుడయం ప్రతినిధి): కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మడక ప్రతాప రెడ్డికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు శనివారం ఘనంగా సన్మానించారు మహాదేవపూర్ మండలం సూరారం గ్రామంలో ప్రతాప రెడ్డి నివాసంలో పలు పార్టీలకు చెందిన నాయకులతోపాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రతాప రెడ్డి కి ఘనంగా సన్మానించారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో నిబద్ధతతో పార్టీ సిద్ధాంతాల ప్రకారం పార్టీకి అందించిన సేవలను కాంగ్రెస్ పార్టీ హై కమాండ్ గుర్తించి రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శీను బాబు సహకారంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ భూపాలపల్లి జిల్లా కార్యదర్శిగా ప్రతాప రెడ్డిని నియమించడంతో శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ హార్షం వ్యక్తం చేశారు అదే కాక ముందు భవిష్యత్తులో మరెన్నో పదవులు పొంది ప్రజలకు సేవ చేయాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మేకల శంకరమ్మ, కాలేశ్వర దేవస్థానం మాజీ డైరెక్టర్ చల్ల కృష్ణారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు రమేష్ రెడ్డి, నాయకులు సముద్రాల తిరుపతి, తోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ను కలిసిన కాలేశ్వరం దేవస్థానం డైరెక్టర్లు



మహాదేవపూర్ ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి): నూతనంగా నియామకమైన కాలేశ్వరం దేవస్థానం డైరెక్టర్లు శనివారం హైదరాబాద్ లో రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తమకు కాలేశ్వరం దేవస్థానం డైరెక్టర్లుగా నియమించినందుకు మంత్రి కు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ సూరనించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తమపై ఉంచిన నమ్మకానికి తగిన విధంగా కాలేశ్వరం దేవస్థానం అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తామని, భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ ఆయి ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచేందుకు శ్రమిస్తామని పేర్కొన్నారు. అదేక్రమంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, తమ బాధ్యతలను సమర్పవంతంగా నిర్వహిస్తూ భక్తుల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం తరఫున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు ఇచ్చినట్లు డైరెక్టర్లు తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో కాలేశ్వరం దేవస్థానం డైరెక్టర్లు మంజువీణ్ణు దుర్గయ్య, దొడ్ల అశోక్, కుంభం పద్మ, అడ్డూరి శ్రీధర్ రావు, బీసల నరసయ్య, గంధ్రసీరి సత్యనారాయణ, సుంకం సీతారాం, ఎ.వి.హాస్ శర్మ, జి.సీతారాం, కే సత్యయ్యలు ఉన్నారు.

# కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఆకుతాట సుధాకర్ సన్మానం



మహాదేవపూర్ ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి): మహాదేవపూర్ మండలకేంద్రంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కట్నం అశోక్ స్వగృహంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నూతనంగా నియమితులైన ఆకుతాట సుధాకర్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో శనివారం శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ మహాదేవపూర్ గ్రామానికి చెందిన సుధాకర్ కు జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించిన సందర్భంగా ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకు రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు శ్రీనుబాబు కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అదేకా సుధాకర్ నియామకంపై శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ హార్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ కోట రాజబాబు, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కట్నం అశోక్, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు మాజీ సీని బ్యాంకు చైర్మన్ చల్ల తిరుపతి, నాయకులు శివరాజు, గుడాల శ్రీనివాస్, తోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

కరీంనగర్ ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి) కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో ఈనెల 14న నిర్వహించే అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను కలెక్టర్ చిత్ర మిత్ర.. చొప్పడం డి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, నగర మేయర్ శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, చైర్మన్ కోమలే రెడ్డి సరేందర్ రెడ్డి, ఎల్సీఆర్ విద్యా సంస్థల చైర్మన్ సరేందర్ రెడ్డి, వివిధ సంఘాల నాయకులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు.



ఈ కార్యక్రమం లో అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులైన ఎలుక అంజనేయులు ,కార్యనిర్వహక అధ్యక్షులు సుద్దాల లక్ష్మణ్, కాడ శంకర్, డామెర సత్యం, బోలుమల్ల సదానందం, ఈసరి రవికిరణ్, గంటల రేణుక, కొండ్రా స్వరూప, గోసేకి అజయ్, గజ్జల ఆనందరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఇంటర్మీడియట్ ఫలితాలు మీసేవ్ ద్వారా మొబైల్ లో అందుబాటులోకి రానున్నాయి

తెలంగాణ వాటాప్ మీసేవ్ 580కి పైగా విభిన్న సేవలను అందిస్తోంది... తెలంగాణ మీసేవ్ సమాచార సాంకేతిక విభవంలో అగ్రగామిగా నిలుస్తోంది..

జగిత్యాల ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినిధి) తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీక అండ్ సీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ద్వారానిక నాయకత్వంలో 18 నవంబర్ 2025 న ప్రారంభించబడిన తెలంగాణ మీసేవ్ వాటాప్/చాట్ బాట్ ఫోన్ల ఫోన్ రాష్ట్రంలో అత్యంత వేగంగా ఆదరణ పొందిన డిజిటల్ ప్రజా సేవా ఛానెళ్లలో ఒకటిగా నిలుస్తూ 580కి పైగా ప్రభుత్వ సేవలకు వేగంగా విస్తరించింది పౌరులు వాటాప్ లో 8096958096 నంబర్ ను మెసేజ్ వంపడం ద్వారా అన్ని సేవలను పొందవచ్చు తన తాజా విస్తరణలో భాగంగా తెలంగాణ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇంటర్మీడియట్ ఎడ్యుకేషన్ (టిజిబిఈ) విద్యార్థులు 12 ఏప్రిల్ 2026 నుండి తమ బోర్డ్ పరీక్షల ఫలితాలను నేరుగా వాటాప్ ద్వారా డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు డిజిటల్ పోర్టల్ లాగిన్ గానీ సర్వీస్ సెంటర్ సందర్భన గానీ అవసరం లేదన్నారు

ఈ ఫోన్ ఫోమ్ ఇంతకుముందు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు ఇంటర్మీడియట్ ఎస్ ఎస్ సీ హాల్ డిక్లెయిన్ ఉచితంగా తక్షణమే బయోమెట్రిక్ వీలు కల్పించింది వాటాప్ లో మీ బై ఫలితాన్ని డౌన్ లోడ్ చేసుకునే విధానం 8096958096 నంబర్ ను మీ కాంటాక్ట్ నెంబర్ మీ సేవా తెలంగాణ అని సేవ చేసుకోండి వాటాప్ ఓపెన్ చేసి మీ సేవ చాట్ బాట్ ను ప్రారంభించడానికి హై అని వంపండి బై ఎమ్మెల్యే రిజల్ట్ అని టైప్ చేసి ఓపెన్ సర్వీస్ పై ట్యాప్ చేయండి. మీ రోల్ నంబర్ ను నమోదు చేసి సంవత్సరం (1వ / 2వ) స్ట్రీమ్ (జనరల్ / వాకేషన్) ఎంచుకోండి సబ్మిట్ చేయండి మీ ఫలితం తక్షణమే వాటాప్ లో వంపబడుతుంది “మీసేవ్ వాటాప్ కేవలం ఒక సౌకర్యం మాత్రమే కాదు --- ఇది పౌరులు ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే వేదికపైకి పరిపాలనను చేరవేయడం అని తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఐటీక అండ్ సీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు

# ఇక ఇంటి వద్దే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు : జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా.

వికారాబాద్ ఏప్రిల్ 11(పుడయం ప్రతినిధి): ప్రజలకు మరింత సౌలభ్యం కల్పించేందుకు తెలంగాణ పోలీసులు “ఇంటి వద్దే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు” విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ స్నేహ మెహ్రా, తెలిపారు. ఈ విధానం ద్వారా బాధితులు పోలీస్ స్టేషన్ కు రావాల్సిన అవసరం లేకుండా, ఫోన్ ద్వారా సమాచారం అందించిన వెంటనే పోలీసులు బాధితుల నివాసానికి లేదా వారికి ఆసుకూలుమైన ప్రదేశానికి వెళ్లి ఫిర్యాదును స్వీకరిస్తారని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. ఫిర్యాదు రాయలేని పరిస్థితుల్లో పోలీసులే బాధితుడి వాంగ్మూలాన్ని వారి భాషలో నమోదు చేసి, చదివి వినిపించినంతకంటే తీసుకొని ఆక్రమింకకూడే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసి, ప్రతిని అందజేస్తారని ఎస్పీ తెలియజేశారు. ప్రత్యేకంగా మహిళలు, పిల్లలు మరియి బలహీన వర్గాల వారికి ఈ విధానం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఎస్పీ అన్నారు. లైంగిక నేరాలు, హత్యాయత్నం, గాయపరచే ఘటనలు, దొంగతనం, దోపిడీ, చోరీ



వంటి అన్ని సంబంధిత నేరాలు, పోక్సో కేసులు, ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసులు, బాల్య వివాహ నిరోధక చట్టాలకు సంబంధించిన కేసుల్లో ఈ నమోదయం అందుబాటులో ఉంటుందని ఎస్పీ వెల్లడించారు. మహిళలు, పిల్లల కేసుల్లో మహిళా పోలీసు అధికారిని తప్పనిసరిగా పంపిస్తారని, అవసరమైతే ప్రత్యేక అధికారి, ఉపాధ్యాయులు సమక్షంలో వాంగ్మూలం నమోదు చేస్తారని ఎస్పీ తెలిపారు. పోలీసులు సేకరించే చర్యలు వెంటనే ప్రారంభిస్తారని ఎస్పీ తెలిపారు. ఈ విధానం వల్ల ఫిర్యాదు నమోదు ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుందని, ఆలస్యం తగ్గుతుందని, అలాగే బాధితులు పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లి ఇబ్బంది సైతం లేకుంటుందని ఎస్పీ తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలు ఈ నమోదయాన్ని వినియోగించుకొని నేరాలను నిర్మూలన చేయాలని జిల్లా ఎస్పీ కోరారు. జిల్లా పోలీసులు ప్రజల భద్రతకు నిరంతరం కట్టుబడి పనిచేస్తున్నారని ఎస్పీ తెలిపారు.

# పీడిఎఫ్ బియ్యం అక్రమ రవాణా



పిడిఎఫ్ బియ్యం తరలిస్తున్న బండ్లను పదిలేస్తున్నారు. మిగతా బండ్లను పోటోలు తీస్తున్నారు. గుర్తున్న వాహనాలకు నో చలన, సారు నమస్కారం వీరికి నో చలన, చరవణిలోనే పోటోలు తీస్తున్నారు. నారాయణపేట్ ఏప్రిల్ 11(పుడయం) నారాయణపేట్ నియోజక వర్గంలోని మానూర్ మండలం పుల్లపర్తి వద్ద నేషనల్ హైవే పై వెళుతున్న పిడిఎఫ్ బియ్యం ద్వితక వాహనాలు అతి లోడుతో వెళుతున్న అటు వైపు చూడకుండా కనుసైగతో పదిలేస్తున్న సన్నివేశం శనివారం చోటుచేసుకుంది, మానూర్ మండల

పోలీసులు చల్ల కోసం రోజు రోజు పై ఉండి, వాహనాలకు సంబంధించిన పత్రాలు కానీ, ట్రిబుల్ డ్రైవ్, ఎల్సీఆర్ లేనివారికి, అతి లోడు తో వెళుతున్న వాహనాలకు గాని చలనలు చేయాలనే ఆదేశాలతో చలనాలు వేస్తున్నారు, కానీ ఇక్కడ బియ్యం కనిపించింది, నమస్కారం కొట్టితే నో చలన, వారికి గుర్తు ఉంటే నో చలన కొట్టడం లేదు, సామాన్య ప్రజలకు చలనాలు వేస్తున్నారు. ఇదేమిటి అంటే అది అంతే, మీకు పని లేదా అని అక్కడ ఉన్న కానిస్టేబుల్ సమాధానం ఇస్తున్నారు. అందరికీ ఒకటే చూడాలని పాలు వాహన ధరులు అంటున్నారు.









హాస్ నిస్పింగ్ బ్లాక్ జనగణన కార్యక్రమాన్ని

### కచ్చితత్వంతో పూర్తి చేయాలి

పెద్దపల్లి, సుల్తానాబాద్, ఏప్రిల్ -11(పుడయం ప్రతినది)

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ వార్ష హాస్ నిస్పింగ్ బ్లాక్కు ఫిజికల్ వెరిఫికేషన్ తప్పనిసరి సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ కార్యాలయం, పెద్దపల్లి తహసీల్దార్ కార్యాలయం తదితర వర్కవులు, పాఠశాలలు, దేవాలయాలు, కార్యాలయాల తదితర గుర్తులను భౌతిక వారీగా సృష్టించి నమోదు చేయాలని సూచించారు. హాస్ నిస్పింగ్ బ్లాక్కు సంబంధించిన వివరాలను బుచ్చివరపు సమాచారంతో సిద్ధం చేసి సమర్పించాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ పద్ధతులలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట పర్యటించి డిప్యూటీ తహసీల్దార్ విజయ్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### చదువును నమ్ముకుని ఉన్నతంగా ఎదగాలి

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది)

సమాజ సంఘసంస్కర్త, జ్ఞానమే వికాసమని చెప్పి బాలికల విద్య కోసం కృషి చేసిన మహాత్మా జ్యోతిబాపూలే స్ఫూర్తితో మనందరం ముందుకు సాగుదామని కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా పేర్కొన్నారు.

మహాత్మా జ్యోతిబాపూలే జయంతి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని శనివారం జిల్లా కేంద్రంలో శాశవాహన యూనివర్సిటీ వద్ద జ్యోతిబాపూలే విగ్రహానికి కలెక్టర్, డీసీసీ అధ్యక్షులు, చొప్పవండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, కరీంనగర్ ఎమ్మెల్యే గంగుల కలకాశర్, అదనపు కలెక్టర్ రెవెన్యూ, లక్ష్మీ కిరణ్, ఆర్టివో మహేశ్వర్, నగరం మేయర్ శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, సుధా చైర్మన్లతో కలెక్టర్ సరేందర్ రెడ్డి, ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ సంఘాల నాయకులతో కలిసి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఏప్రిల్ నెలలో మహానీయులు జన్మించారు.

సమాజానికి పూలే అసమాన సేవలు అందించారు. చదువుతోనే సమాజంలో గుర్తింపు, గౌరవం సాధ్యమని, చదువును నిర్లక్ష్యం చేయకపోయి యువతకు సూచించారు. ఆ రోజుల్లోనే చదువు గొప్పతనం తెలుసుకొని.. బాలికలకు



విద్య అందించేందుకు పాఠశాలలు, అనాథల కోసం ఆశ్రమాలు ఏర్పాటు చేసిన మహానీయుడి పేర్కొన్నారు.

చదువుతోనే జ్ఞానం లభిస్తుంది.. జ్ఞానంతో మన సమస్యలను మనమే పరిష్కరించుకుని శక్తి వస్తుందని పేర్కొన్నారు. తన భార్య సావిత్రిబాయి కి చదువు చెప్పి ఉపాధ్యాయురాలు చేసిన ఘనత ఆ మహానీయుడి సొంతమని గుర్తు చేశారు మేయర్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి పూలే ఎంతో కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు. సామాజిక అడ్డంకులను దాటుకుని బాలికలు చదువుకునేలా పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేశారన్నారు. డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు మాట్లాడుతూ.. ఎన్నో సవాళ్ల ఎదుర్కొన్న పూలే.. అన్నివర్గాల అభివృద్ధికి కృషి చేశారని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు పూలే జీవితం గురించి వివరించారు. అనంతరం అంబేద్కర్, పూలే ఆలోచనలపై రచించిన పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ కుల సంఘాల నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చదువుతోనే జ్ఞానం లభిస్తుంది.. జ్ఞానంతో మన సమస్యలను మనమే పరిష్కరించుకుని శక్తి వస్తుందని పేర్కొన్నారు. తన భార్య సావిత్రిబాయి కి చదువు చెప్పి ఉపాధ్యాయురాలు చేసిన ఘనత ఆ మహానీయుడి సొంతమని గుర్తు చేశారు మేయర్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి పూలే ఎంతో కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు. సామాజిక అడ్డంకులను దాటుకుని బాలికలు చదువుకునేలా పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేశారన్నారు. డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు మాట్లాడుతూ.. ఎన్నో సవాళ్ల ఎదుర్కొన్న పూలే.. అన్నివర్గాల అభివృద్ధికి కృషి చేశారని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు పూలే జీవితం గురించి వివరించారు. అనంతరం అంబేద్కర్, పూలే ఆలోచనలపై రచించిన పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ కుల సంఘాల నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



### మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి నివాళులు అర్పించిన జిల్లా కలెక్టర్

రాజన్న, సిరిసిల్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది)

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను బీసీ సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా సమకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో నిర్వహించి, జిల్లా కలెక్టర్ గరీమ అగ్రవాల హాజరై పూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి

ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం జ్యోతిరావు పూలే సేవలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో సిరిసిల్ల ఆర్టిస్ట్ వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి సౌజన్య, జిల్లా పశు సంపర్క శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి శ్రీనివాసారావు, ఈడీ ఎన్సీ కార్పొరేషన్ సస్య, సిరిసిల్ల తహసీల్దార్ మహేష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### వారసత్వ సంబురాలు ముఖ్య అతిథిగా రిటైర్డ్ ఐఎఎస్ పార్థసారథి

నిర్మల్, జిల్లా, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది)

నిర్మల్ పట్టణంలోని నీటి కన్సర్వేషన్ ఫంక్షన్ హాల్లో శనివారం 'వారసత్వ సంబురాలు' కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రిటైర్డ్ ఐఎఎస్ అధికారి, మాజీ రాష్ట్ర ఎన్సీల కమిషనర్ పార్థసారథి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. కార్యక్రమాన్ని జ్యోతి ప్రజ్వలంతో ప్రారంభించారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా చరిత్ర, వైద్య వృత్తి, సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలపై జిల్లా రచయితలు రచించిన పలు పుస్తకాలను ఈ సందర్భంగా

ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా పార్థసారథి మాట్లాడుతూ, ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో తనకున్న అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. జిల్లాలో రచయితలు విశేషంగా సాహిత్య సృష్టి చేస్తున్నారని, ముఖ్యంగా మహిళా రచయితలు ముందుకు రావడం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం వైద్యులను శాలువాలతో సన్నాసి, జ్ఞాపకాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టిస్ట్ రత్నకళ్యాణి, జిల్లా చైర్మన్లు, కార్యక్రమ నిర్వాహకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు

జిల్లా, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది):

సమకృత జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశం మందిరంలో శనివారం జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే 200వ జయంతి వేడుకల్లో రాష్ట్ర ఎన్సీ పరిషత్తులను వికలాంగుల ట్రాస్ట్ ఔట్ రీచ్ సాధికారిత శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ జిల్లా నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ లతో కలిసి పాల్గొని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి జ్యోతి బాపూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు

నాంది పలికిన ఆయన మహిళల విద్యను ప్రోత్సహించేందుకు తొలి బాలికల పాఠశాలను స్థాపించారు. సమాజంలో ఉన్న అసమానతలను తొలగించడానికి శ్రమించి అణగారిన వర్గాలకు సమాన హక్కులు కల్పించాలనే లక్ష్యంపై పలు నిర్వహించిన మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే వర్గాల కోసం మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే సమాజంలో సమానత్వం విద్య న్యాయం కోసం చేసిన కృషి ఎల్లప్పుడూ స్ఫూర్తిదాయకమని తెలిపారు



### వైద్యుల ట్రిప్లిష్టన్ ఊటీనే మందుల ఐక్యం నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

వైద్యుల సూచన మేరకు మాత్రమే మందులు విక్రయించాలి జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీక్షిత అన్నారు. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా ఔషధ నియంత్రణ పరిపాలన శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన రాష్ట్రీయ డ్రగ్స్ ఇన్వెన్టరీ చందన, ఈగల్ ఫోన్ సి.బి. రవీంద్రులు, కె.వి.ఎస్.ఆండ్ డ్రగ్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు చంద్రశేఖర్, సుధాకర్ లతో కలిసి ఔషధ ఊటీ ప్రారంభించి రాష్ట్రీయ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మందుల దుకాణాల నిర్వాహకులు, వైద్యులు సూచించిన ట్రిప్లిష్టన్ ప్రకారం మాత్రమే ప్రజలకు మందులను విక్రయించాలని తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ద్వారా వైద్య సేవలు అందించడం జరుగుతుంది. నిష్పాతులైన వైద్యులు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో అందుబాటులో ఉన్నారని తెలిపారు. ప్రజలు సొంత ఆలోచన ప్రకారం మందులు, సిరీస్ లు వినియోగించకూడదని, వైద్యులను సంప్రదించి వారి సూచన మేరకు మందులు వినియోగించాలని తెలిపారు.

నాల్గోటికి, సి.వి.ఎస్. డ్రగ్స్ విక్రయం, వినియోగంపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, మందుల విక్రయంలో మందుల దుకాణాల నిర్వాహకులు సమీక్షా ఉండాలని, సరైన ట్రిప్లిష్టన్ లేకుండా ఎలాంటి మందులను విక్రయించకూడదని తెలిపారు. మందుల షాపుల నిర్వాహకులు సరైన అర్హత, అనుమతి తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో 7 వకలతో ఏర్పాటు చేసిన డ్రగ్స్ డి అడిక్షన్ సెంటర్ ను జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. అనిత, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల పర్యవేక్షకులు వేదవ్యాస, ఆర్. ఎం.ఓ. బీష్యు, వైద్యాధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. మత్తు పదార్థాల అలవాటు వదలని వారిని సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చేందుకు ఈ సెంటర్ ద్వారా వైద్య సేవలు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఇంటర్, డిగ్రీ, ఐ.టి.ఐ., ఇంజనీరింగ్, మెడికల్ కళాశాల విద్యార్థులకు మత్తు పదార్థాలు, మద్యం వలన కలిగే సమస్యలపై అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందని, అధ్యాపకులు,

సామాజిక అసమానతలను తొలగించడమే పూలే ఆశయం...



నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు అదే విధంగా ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాల ద్వారా పేదల దళితులు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు ముఖ్యంగా విద్య ఉపాధి సామాజిక న్యాయం రంగాల్లో పూలే ఆశయాలను అమలు చేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు జిల్లా విద్యారంగంలో మహిళాభివృద్ధి కొరకు అనేక పథకాలు అమలు చేస్తుందని వివరించారు. అసమానతలను తొలగించేందుకు అభివృద్ధి చేసుకున్నామని తెలిపారు అదే విధంగా రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల అభివృద్ధి కొరకు ఎంతమంది అభివేషణ చేసుకున్నా అవకాశం కలిపించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను కోరారు ప్రతి ఒక్కరూ మహాత్మా పూలే ఆలోచన లను ఆచరణలోకి తెచ్చే సమాజంలో సమానత్వం ఏర్పాటుకులు అనుగుణంగా విద్యారంగంలో మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే జయంతి వేడుకలు నిర్వహించినందుకు అధికారులను అభినందించారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ ఎమ్మెల్యే

మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే ఆశయాలను ఆలోచనలను ఆచరించాలి... రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

తోడ్పడుతున్నందుకు జిల్లా కలెక్టర్లను హాట్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ఆహ్వానించు కృషి చేస్తున్న రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలిపారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే సమాజంలో సమానత్వం విద్యా ప్రోత్సాహం మహిళల సాధికారత కోసం చేసిన కృషి అపారమని అన్నారు అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి అయిన చూపిన దారి నేటికీ ప్రాసంగికమైందని పేర్కొన్నారు నేడు అమలు చేస్తున్న 33 శాతం మహిళా రిజర్వేషన్ల తీసుకురావడానికి అప్పటి సంస్కరణలే కారణమన్నారు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే సమాజంలో సమానత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను మహిళల సాధికారత సామాజిక సమానత్వం కోసం ఆయన చేసిన కృషి తరతరాలకు మార్గదర్శకమన్నారు ప్రస్తుత తరంలో యువత పూలే ఆశయాలను అవలంబించి సమాజంలో కొరకు అనేక పథకాలు అమలు చేస్తుందని తెలిపారు జిల్లా కలెక్టర్ స్టడీ సర్జిల్ ఏర్పాటుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు అదే విధంగా రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల అభివృద్ధి కొరకు ఎంతమంది అభివేషణ చేసుకున్నా అవకాశం కలిపించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను కోరారు ప్రతి ఒక్కరూ మహాత్మా పూలే ఆలోచన లను ఆచరణలోకి తెచ్చే సమాజంలో సమానత్వం ఏర్పాటుకులు అనుగుణంగా విద్యారంగంలో మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే జయంతి వేడుకలు నిర్వహించినందుకు అధికారులను అభినందించారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ ఎమ్మెల్యే

తోడ్పడుతున్నందుకు జిల్లా కలెక్టర్లను హాట్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ఆహ్వానించు కృషి చేస్తున్న రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలిపారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే సమాజంలో సమానత్వం విద్యా ప్రోత్సాహం మహిళల సాధికారత కోసం చేసిన కృషి అపారమని అన్నారు అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి అయిన చూపిన దారి నేటికీ ప్రాసంగికమైందని పేర్కొన్నారు నేడు అమలు చేస్తున్న 33 శాతం మహిళా రిజర్వేషన్ల తీసుకురావడానికి అప్పటి సంస్కరణలే కారణమన్నారు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే సమాజంలో సమానత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను మహిళల సాధికారత సామాజిక సమానత్వం కోసం ఆయన చేసిన కృషి తరతరాలకు మార్గదర్శకమన్నారు ప్రస్తుత తరంలో యువత పూలే ఆశయాలను అవలంబించి సమాజంలో కొరకు అనేక పథకాలు అమలు చేస్తుందని తెలిపారు జిల్లా కలెక్టర్ స్టడీ సర్జిల్ ఏర్పాటుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు అదే విధంగా రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల అభివృద్ధి కొరకు ఎంతమంది అభివేషణ చేసుకున్నా అవకాశం కలిపించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను కోరారు ప్రతి ఒక్కరూ మహాత్మా పూలే ఆలోచన లను ఆచరణలోకి తెచ్చే సమాజంలో సమానత్వం ఏర్పాటుకులు అనుగుణంగా విద్యారంగంలో మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే జయంతి వేడుకలు నిర్వహించినందుకు అధికారులను అభినందించారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ ఎమ్మెల్యే

### మున్సిపల్ కార్యాలయంలో పూలే జయంతి ప్రభుత్వ సంబంధం ఇక్కడ 11

కామారెడ్డి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది):-

ప్రముఖ సంఘ సంస్కర్త, సామాజిక విప్లవ జ్యోతి మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 200వ జయంతి ఉత్సవాల శనివారం కామారెడ్డి పట్టణంలోని మున్సిపల్ ఆవరణలో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రభుత్వ సలహాదారు మహామూర్తి అలీ షర్కీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, జ్యోతిబా పూలే విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా షర్కీ అలీ మాట్లాడుతూ, సమానత్వం సమాజ నిర్మాణానికి పూలే మార్గదర్శి అన్నారు. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే భారతదేశంలో సామాజిక మార్పుకు శ్రీకారం చుట్టిన మహానీయులలో అగ్రగణ్యుడని పేర్కొన్నారు. కుల వివక్ష, అణచివేత, అసమానతలకు వ్యతిరేకంగా ఆయన జీవితాంతం పోరాడారని చెప్పారు. సమానత్వం, స్వేచ్ఛ, సాధారణం అనే విలువలను సమాజంలో నాటిన మహాత్మా జ్యోతిరావు సందర్భంగా ఆయన నిలిచారని కొనియాడారు. విద్య ద్వారానే సమాజ అభివృద్ధిపూలే విద్యను అధికారులు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మాన్ మీడియా అధికారి బుక్కు వెంకటేశ్వర్లు, కె.వి.ఎస్.ఆండ్ డ్రగ్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బాలికల పాఠశాలను స్థాపించడం సారిత్రాతంత్ర పుట్టిన గుర్తుచేశారు. సమాజంలోని వెనుకబడిన వర్గాల అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవలు తరతరాలకు ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ వంటి మహానీయులపై పూలే ఆలోచనలు ప్రభావం చూపాయని ఆయన తెలిపారు. భారత రాజ్యాంగంలో ప్రతిబింబించిన సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం వంటి సిద్ధాంతాలకు పూలే ఘనజ్ఞులు నిలిచిందని అన్నారు. ప్రస్తుత సమాజంలో కూడా కుల వివక్ష, అసమానతలు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని పేర్కొన్న షర్కీ అలీ, యువత మహాత్మా పూలే ఆశయాలను ఆదర్శంగా తీసుకుని సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్య, సామాజిక చైతన్యం ద్వారా సమానత్వ సమాజాన్ని నిర్మించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని సూచించారు. కామారెడ్డి నియోజకవర్గంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ 25 ఏకరాలలో

మంజూరు కావడం జరిగింది. త్వరలో దానికి శంకుస్థాపన చేసాం అన్నారు. ప్రభుత్వం వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమం, విద్యాభివృద్ధి కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. మహాత్మా పూలే ఆశయాలకు అనుగుణంగా బలహీన వర్గాల అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ విక్టర్, గ్రంథాలయ చైర్మన్ మధ్య చంద్రకాంత్ రెడ్డి, బద్దం ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఇష్యు ఉమాదాణి శ్రీనివాస్, పండ్ల రాజు, భీమ్ రెడ్డి, నాసిర్, పాత రాజు, లక్ష్మీ రాజాగౌడ్, బరేని సందీప్, కాంగుల ఆశోక్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, సర్పంచులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు, మున్సిపల్ అధికారులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, విద్యార్థి సంఘాల ప్రతినిధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

### మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే జయంతి వేడుకలు



నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది)

మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే జయంతి వేడుకలను శనివారం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో దుబ్బా లోని మున్సిపల్ కాఫ్ కల్యాణ మండపంలో పూలే జయంతి వేడుక నిర్వహించారు. అంతకుముందు వినియోగదారులలోని మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే విగ్రహానికి అర్చన శాసనసభ్యులు గుప్తా, కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి, సిగర్ మేయర్ కే.ఉమాదాణి, ఇంచార్జి అదనపు కలెక్టర్ డిలీప్ కుమార్, బీసీ సంఘాల ప్రతినిధులు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ, అనేక ఆంక్షలతో మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే చూపిన చూపులను సాధించేందుకు చేసిన కృషిని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉన్న రుగ్గులను పారద్రోలేందుకు మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే కొనసాగించిన కృషి అసాధారణం అన్నారు. అడుగుడుగులు అవరోధాలు, ఎదురైనప్పటికీ

### పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం

అనిపాబాద్ ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినది)

కొమరం టీఎం అనిపాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని కుమరం టీఎం స్టడీ సర్కిల్ లో శనివారం పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా ఏకలవ్య ఫౌండేషన్ పరిషత్ కౌమరం టీఎం స్టడీ సర్కిల్ వ్యవస్థాపకులు శ్రీ వెణుగోపాల్ రెడ్డి గారితో పాటు సిర్పూర్ శాసనసభ్యులు దా.పాల్కాయ హరిష్ బాబు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆదివాసులు కేవలం ప్రభుత్వ ఉద్యోగి కాకుండా ప్రైవేటు ఉద్యోగాలు సాధించి దేశాన్ని ప్రయత్నం చేయాలని అన్నారు. చదువుతోపాటు నైపుణ్యాలను అలవచుచుకోవాలని



తద్వారా పోటీ ప్రపంచంలో తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడగలుగుతారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖాసాపూర్ ఎమ్మెల్యే వెద్యబొజ్జలపేటి, అనిపాబాద్ డిసీసీ అధ్యక్షులు అత్రం సుబ్రహ్మణ్య, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ కామడే అనిల్, స్టడీ సర్కిల్ లో చదువుకొని ఉద్యోగాలు నిర్వహిస్తున్న ఆదివాసి ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.





# 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

గ్యాస్ (వాతం), ఎసిడిటీ (పిత్తం), శ్లేష్మం (కప్పం) వంటి సమస్యలను ఇది నివారిస్తుంది. వాత దోషం వల్ల వచ్చే కీళ్ల నొప్పులు, శరీర నొప్పులు, గుండెలో నొప్పి వంటి సమస్యలకు వాము నీరు పరిష్కారం చూపుతుంది. వాములో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. వాము నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం కారణంగా వచ్చే ఫైబర్ వంటి సమస్యల నివారణకు కూడా ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వాము నీటిని తయారు చేసే విధానం: రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిలో 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 చల్లగా 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 పెంచుకోవడానికి ముఖ్యంగా వారికి వాము నీరు ఒక అద్భుతమైన సహజ చికిత్స.. అని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఈ నీటిని తాగడం మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.



అలవాట్ల కారణంగా చాలామంది అధిక బరువు, పొట్టచుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారంగా అనేక వ్యాయామాల ప్రయత్నించినప్పటికీ ఫలితం కనిపించని వారికి.. వాము నీరు ఒక సహజమైన, ప్రభావవంతమైన పరిష్కారం. దయాబెటిస్, అధిక రేదా తక్కువ రక్తపోటు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి వాము నీరు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి వాము ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. ఆయుర్వేద మూల గ్రంథమైన అష్టాంగ హ్యూయర్లో మహర్షి వ్యాకటాచార్య వామును వాత, పిత్త, కఫ నాశకంగా వర్ణించారు. అంటే, కడుపులో ఏర్పడే

తుంది. ఈ నీటిని నేరుగా లేదా గోరువెచ్చగా చేసుకుని తాగవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోరువెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మరొక పద్ధతిలో, వాము నీటిలో చేసి బాగా మరిగించి, ఆ నీటిని చల్లగా 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 పెంచుకోవడానికి ముఖ్యంగా 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 వుచ్చికాయు..



వరుపు రంగు వుచ్చికాయ కంటే పసుపు వుచ్చికాయ తినడమే బెస్ట్ అని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి పుష్కరంగా ఉంటాయి. అలాగే, దీని పువల

రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆ రోగాలను ఇల్లెళ్ల తరిమికొట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్ఫ్లెక్షన్లను మంచి మనస్సు 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 షీర్లెట్ 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,

ఐరన్, ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, అయోడిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కరంగా ఉంటాయి. కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా అసంతృప్త కొవ్వుల 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 సంగటి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢీకరణ: రాగుల్లో క్యాల్షియం పుష్కరంగా లభిస్తుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తహీనత నివారణ: రాగుల్లో ఐరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీనిని తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి విండల్ 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. మధుమేహగ్రస్తలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి విండల్ పలు రకాల అమినో ఆమ్లాల పుష్కరంగా 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 స్పూన్ల విండల్ కలుపుకోవాలి.. ముద్దులు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి విండల్ మేను 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..



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 రోజుకొక సారి తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో చల్లదనం లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యపరంగా అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి. రాగుల్లో క్యాల్షియం,

వారికి రాగి జావ సంగటి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢీకరణ: రాగుల్లో క్యాల్షియం పుష్కరంగా లభిస్తుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తహీనత నివారణ: రాగుల్లో ఐరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీనిని తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి విండల్ 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. మధుమేహగ్రస్తలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి విండల్ పలు రకాల అమినో ఆమ్లాల పుష్కరంగా 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 స్పూన్ల విండల్ కలుపుకోవాలి.. ముద్దులు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి విండల్ మేను 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..

పని చేస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కరంగా 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 పెట్టిస్తే అప్పుడు జామపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిఫిన్లకు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పుల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుయాబెటిస్ 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 ఇంట్లో 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. ఆపై ఇందులో శనగపిండి వేసి మరోసారి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అవసరమైతే ఇందులో ఇంకాస్త రోజ్ వాటర్ లేదంటే శనగపిండి వేసుకోని పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిక్స్చూర్ను ముఖానికి రాసుకోవాలి.. 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి.. ఆపై గోరువెచ్చటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం

గోరువెచ్చటి నీరు నూనెతో కుదుళ్లకు నెమ్మదిగా మర్తన చేసుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే

## కుదుళ్లకు మసాజ్.. ఎందుకంటే?!

కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ పెరుగుతుంది రెండున్నూరు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మర్తన చేసుకోవడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. కుదుళ్ల మర్తన కోసం జోకోబా లేదా బాదం నూనె ఉపయోగించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. దీనిని కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరగడమే కాకుండా కురులకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. ఇలా తరచూ మర్తన చేయడం వల్ల జుట్టు వేగంగా ఎదిగి అవకాశం ఉంటుందట. మర్తన చేసే క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెను ఉపయోగించకూడదు. ఎందుకంటే దీనివల్ల కుదుళ్లు, ముఖం జిడ్డుగా మారి.. ఇతర సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లు వుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మర్తన చేసే క్రమంలో స్ట్రోక్ సరిగా ఇన్ఫ్లెక్షన్ తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. చేతివేళ్లతో మర్తన చేసుకుంటాం కాబట్టి వాటికి గోళ్లు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే అవి కుదుళ్లకు గీసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. నూనెతో తరచూ మర్తన చేసుకోవడం వల్ల కురులకు సహజానిధమైన మెరుపు వస్తుంది. అలాగే ఒత్తుగా కూడా పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

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

## పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీ కావాలంటే..

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

పని చేస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కరంగా 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 పెట్టిస్తే అప్పుడు జామపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిఫిన్లకు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పుల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుయాబెటిస్ ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.

## ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తున్నారా?

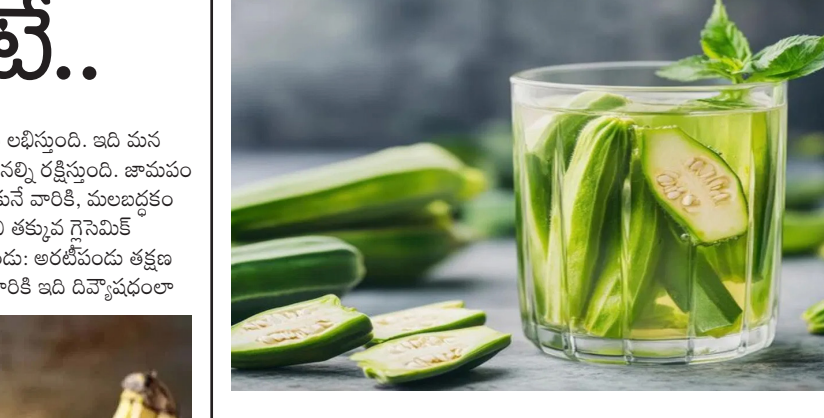
చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, మెరిసి పోవాలి అనే కదా ఏ అమ్మమ్మైనా కోరుకునేది? అది సాధ్యమవుతుంటే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం కొన్నింటిపై దృష్టిపెట్టాలి. మీ దే రోటిన్లో అవి ఉన్నాయేమో చూసుకోండి మరి! ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. నీళ్లు కొంచెం ఎక్కువ వల్లగా ఉండేలా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. 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 కోల్డ్లయిన ఎలక్ట్రోలైట్ల తిరిగి పొందొచ్చు. ఇది చర్మాన్ని తేమగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. 3-5 నిమిషాలు ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఏదైనా నచ్చిన నూనె తీసుకుని, ముఖమంతా వ్యూత్సాకారంలో మర్తన చేసుకున్నా మంచిదే. మామూళ్లరైజర్ తప్పక రాయండి. విటమిన్ సి ఉన్నవి వాడతే మేలు. ఇది చర్మాన్ని మెరిపించడమే కాదు, ఎండతోనూ పోరాడుతుంది. అలాగని నన్స్ ప్లీస్ ను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. చర్మ ఆరోగ్యమీద వ్యాయామాలూ చూపి ప్రభావమూ ఎక్కువే. కాబట్టి అల్పాహారానికి ముందు 10-15 నిమిషాలు తప్పక వ్యాయామం చేయాలి. ఇది చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందేలా చూడగలదు. సెల్ రిపేరింగ్ కి సాయపడుతుంది. చెమట ద్వారా విషపదార్థాలు బయటకు వచ్చేలానూ చేస్తుంది. చర్మంలో కొలాజెన్ ఏర్పడటానికి అమ్మనే యాసిడ్లు ప్రధానం. అది అందాలంటే ప్రోటీన్ ఆధారిత ఆహారం అంటే గ్రీక్ యోగర్ట్, చేప, ప్రోటీన్ సూటీలు, గుడ్లు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారా మరి.

## గ్లాస్ బాల్స్ తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే మార్పు..

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 తరచూ తీసుకోకపోయినా, ఎండాకాలంలో బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బార్లీలో జిమ్మ, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కార్బియం, ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్, సోడియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, ప్రోటీన్, శక్తి, రాగి, జింక్ మొదలైన పోషకాలు పుష్కరంగా ఉంటాయి. అందుకే.. దీనిని గరిటికల్ సెంజిషన్.. లేదా.. పానియంగా పేరొందారు. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్య పానియం. 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 చెద్ర కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. కు కూడా అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉంటే, మీరు ఈ ఆరోగ్యకరమైన నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగవచ్చు. మహిళలు తరచూ మూత్ర నాశనం ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటారు. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఇతర మూత్ర సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైన

## బెండకాయ నీరు తాగితే ఆశ్చర్యపోయే ప్రయోజనాలు!

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



ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో చూడాలి? విటమిన్ ఎ, సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కరంగా ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఓట్రా వాటర్ ను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటుంది. తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగిన లేడిఫింగర్ వాటర్ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. దీంతో వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. బెండకాయలో పైబెర అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో గ్లూకోజ్ ఆకర్షణను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవచ్చు. బెండకాయలో ఉండే రసాయనం పొట్టలోని అమ్మలను తగ్గుంచేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గ్యాస్, అల్సర్, కడుపు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కరంగా ఉన్న ఓట్రా వాటర్ తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. బెండకాయ నీరు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ కె, కార్బియం సమృద్ధిగా ఉండే ఓట్రా వాటర్ బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది. ఓట్రా వాటర్ తాగడం వల్ల కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది. విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కరంగా ఉన్న లేడిఫింగర్ వాటర్ చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో కరిగి, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్ తోషణ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.



వృద్ధయం

సినిమా

కాలగమనం ప్రి లివ్జ్ ఈవెంట్

పివీఆర్ ఫిలిమ్స్ పతాకంపై రాజా బిరుదులు, లావణ్య రామాచార్య, చినబాబు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'కాలగమనం'...



శ్రీదేవి

అందాల తారగా అద్భుత సటిగా గుర్తింపు పొందిన శ్రీదేవి అసలు పేరు శ్రీ అమ్మయంగర్ అయ్యప్పన్. మద్రాసు నగరంలో మినీ సినీ పరిశ్రమలో లావణ్య అయ్యప్పన్, రాజేశ్వరి దంపతులకు 1381963న జన్మించింది.



మీదం కోకిలి, ఆకలి రాజ్యం, ప్రేమా భిషేకం, ఆఖరి పోరాటం, క్షణం క్షణం, జగదేక వీరుడు అతిథి కేసుందరి, జస్టిస్ చౌదరి బాగా పేరు తెచ్చాయి.

తారల అసలు పేర్లు

నూతన్ ప్రసాద్

'దేశం చాలా క్లిష్టపరిస్థితిలో ఉంది' 'సూటా'కు జిల్లా అందగాడిని అనే డైలాగులు ఆ పటికిన శైలి 'కొత్త దేవుడండి కొంగొత్త దేవుడండి' పాట గుర్తుకు వచ్చాయా? అలా ప్రతిభాయుక్త పాత్రల్లో ప్రత్యేక శైలిలో విభిన్నతరహా సంభాషణలతో అలరించిన నూతన్ ప్రసాద్ అసలు పేరు తాడినాడ వరప్రసాద్.



1989లో మద్రాసులో బామ్మ మాట బంగారు బాట సినిమా పూటింగులో 'చచ్చూరా 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 వాళ్ళవరకు వచ్చి పలకరించనందుకు చాలా బాధగా ఉంది 'అని అంటూ గుండెపాము కోపదం ఇప్పటికీ మరుపురాదు.

భాస్కర్ రావు మంచి కుటుంబంలో ఆదమరత ఆత్మానందం, ముతా నాయకుడు లో 'హోం మంత్రి గాలి సుబ్బారావు ఇలా పలు సినిమాల్లో తన పాత్రల పేర్లు నటన కూడా వెర్రినే! శ్రీ చారికి ప్రేమలభ్యుత్తె, మగ మహారాజు, చలి బీములు, ప్రెసిడెంటు పేరమ్మ, అపనా వెళ్లం, తాతయ్య ప్రేమ లీలు, దొంగ కోళ్లు, కర్రపండ్లు ఇలా యాక్టివ్ లుకు ముందు 350 సినిమాల్లో తరువాత వీల్ బైర్ పై 101కి పైగా చిత్రాల్లో తన నటనతో ఆకట్టుకున్నాడు.

(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 సినిమాల్లో జోర్నాలిని మద్రాసు తీసుకెళ్లి వెంటనే నటన వద్ద నాట్యం నేర్పించాడు. రాజీ రత్నం ప్రభ సినిమా కోసం నాట్యం చేసే పిల్లలను దర్శకుడు బి ఎ సుబ్బారావు అడిగితే తనతో బాటు అక్క సస్య ఇంకో ఇద్దరిని నట్యం మాస్తారు చంపారు. అప్పుడు ఎన్ టీ ఆర్ దృష్టిలో పడి సీతారామ కళ్యాణం లో హరనాథ్ నరసనీతగా నటించే ఛాన్స్ సుర్లకు శూర్యుణ్ణి పాత్ర దక్కింది. గుంటూరులో కథలో కూడా నటించాక ఇల్లాలు లో బైటిల్ పాత్రలో రొడ్డి పాత్ర కూడా ద్విపాతాభినయం గా ఎల్.వి. ప్రసాద్ ఇచ్చి బాగా చేసింది.

పానగల్ పార్క్ సమీపంలో ఒక టిక్కెట్ డియూటీ నిలిపించారు. మా పూరు మదరాసు నా పేరు రాందాసు అనే వాక్కుతో మా ఊరు బొంబాయి నా పేరు రాదా బాయి అని జవాబు ఇచ్చే గీతం, పొరుగుంటి మీనాక్షమ్మని చూసారా! వాళ్ళాయన చేసే ముద్దు ముచ్చట మినూరా అనే గడసరి మాటలు హాస్యపు పాట, నీవు నా ఊటాలందే నిలిచావు అనే ఆర్టిస్టిక్ గీతం, గీతంబలి నటన ఇలా అమె అభినయంకి చాలా మార్పులు వచ్చాయి. మల్లో మా జ్యోతి, అబ్బాయిగా అమ్మాయి గారు, మంచి రోజులు వచ్చాయి, పెళ్లయిన కొత్తలో, నేరము శిక్ష, అలయం, గోపి గోపిక, డమరుకుం, గోదావరి, గ్రీకు వీరుడు ఇలా పలు సినిమాల్లో నటించింది. టెలి నీరయల్స్ కూడా నటించింది. 31-10-2019న మృతి చెందింది.

సంగీత ప్రియులకు పండగే

26న హైదరాబాద్ లో హరిన్ జయరాజ్ మ్యూజిక్ కాన్సర్ట్



హైదరాబాద్ లోని సంగీత ప్రియులను ఉర్రూతలూగించేందుకు ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు హరిన్ జయరాజ్ సిద్ధమయ్యారు. ఆయన నేతృత్వంలో జరగనున్న భారీ లైవ్ కాన్సర్ట్ ఏప్రిల్ 26న నగరంలోని బొల్డర్ హిల్స్ వేదికగా అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన వివరాలను వెబ్ సైటు ద్వారా చూడవచ్చు. హరిన్ జయరాజ్ మరల్యు సింగిల్ కాచుణ్ణి పాల్గొని ఆనంద్ కె.వి.శాస్త్రిని పంపించుకున్నారు.

శ్రీకాకుళంలో సిల్వర్ జ్యువెలరీ గోయాజ్ ప్రారంభం

నటి నేహ శెట్టి చేతుల మీదుగా గోయాజ్ 25వ స్టోర్ ప్రారంభోత్సవం

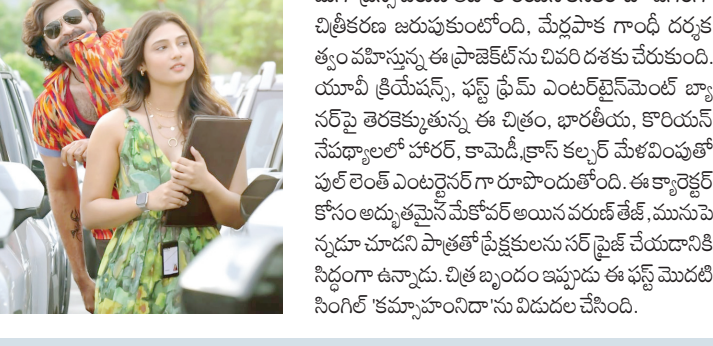


భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద లాగ్రీ సిల్వర్ జ్యువెలరీ బ్రాండ్ అయిన గోయాజ్, తన విజయయాత్రలో భాగంగా 25వ మైలురాయిని చేరుకుంది. అంధ్రప్రదేశ్ లోని శ్రీకాకుళంలో తన సిల్వర్ జ్యూవెలరీ స్టోర్ ను అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభించింది. ఈ నూతన స్టోర్ ను ప్రముఖ సినీ నటి నేహ శెట్టి ఆరంభం (ఏప్రిల్ 11) ఉదయం 10:41 గంటలకు ప్రారంభించారు. దక్షిణ భారతదేశంలో శరవేగంగా విస్తరిస్తున్న గోయాజ్, వెండి ఆభరణాల రంగంలో సరికొత్త ఒరవడిని సృష్టిస్తోంది. సుమారు 1400 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో, అత్యంత విలాసవంతంగా తీర్చిదిద్దిన ఈ స్టోర్ వినియోగదారులకు సరికొత్త షాపింగ్ 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, ఘనాల్లో తన సేవలను విస్తరించనున్న గోయాజ్, నాణ్యతకు మరల్యు వైవిధ్యానికి మారుమూల నిలుస్తోంది. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం? భారతదేశపు అతిపెద్ద సిల్వర్ జ్యువెలరీ బ్రాండ్ ను అనుభవించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి!

కొరియన్ కనకరాజు నుంచి కమ్మహానిదా



మెగా టీవీ వరుణ్ థేట్ 'కొరియన్ కనకరాజు' వేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకుంటోంది. మేధావుకాండ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ లను చివరి దశకు చేరుకుంది. యూవీ ట్రియేట్స్, ఫస్ట్ ఫ్రేమ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్లపై తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం, భారతీయ, కొరియన్ సేవ్ థ్యూలో హీరో, కామెడి, డ్రామా కలర్ మేకప్ లతో పుల్ లెంత్ ఎంటర్టైన్ గా రూపొందినట్లుంది. ఈ కార్యక్రమం కోసం అద్భుతమైన మేకప్ లు అయిన సరబ్ థేట్, మునుపెన్నడూ చూడని పాత్రతో ప్రేక్షకులను సరే ప్రైజ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. చిత్ర బృందం ఇప్పుడు ఈ ఫస్ట్ మెంట్ సింగిల్ 'కమ్మహానిదా' ను విడుదల చేసింది.

CASTE మూవీ ఫస్ట్ లుక్



ఎకె జంపన్న రచన & దర్శకత్వంలో గోల్డెన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లపై తోట లక్ష్మీ కోటేశ్వరరావు & చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని 'CASTE' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ పెట్టారు. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ ను భాజీబస్టర్ డైరెక్టర్ వివి వివాయక్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ వివి వివాయక్ మాట్లాడుతూ, 'దర్శకుడు జంపన్న నాకు బాగా పరిచయం ఉన్న వ్యక్తి. ఆయనకు దర్శకుడిగా అవకాశం ఇచ్చిన సందర్భాల్లో కేటేశ్వరరావు 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 బస్టర్ సినిమాతో అలరించిన హీరో వెంకట్ సినిమాల్లోకి కమి బ్యాక్ ఇస్తున్నారు. విశేషం ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్ లో వెంకట్ హీరోగా రూపొందుతున్న హారుడు కమర్షియల్ ఎంటర్ టైలర్ 'హారుడు'. రాజ్ తాళ్లూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సమూర్ సినిమా చాలా మే 8న ఈ సినిమా వరల్డ్ వైడ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ట్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో హీరో వెంకట్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ సమస్యార్లు. 'హారుడు' సినిమాను పూర్తి చేయడానికి నేను యాక్టింగ్ తో పాటు డ్రామాస్ట్రీ బ్యాండ్ తలు కూడా తీసుకోవాలి' వచ్చింది. సినిమాను ప్రజల వద్దకు తీసుకెళ్లాలని మీడియా మిత్రులని కోరుతున్నాను. చాలా మంచి నటీనటులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇందులో విలన్ గా శ్రీవారి

పాపం ప్రతాప్ ట్రైలర్ లాంచ్

లాల్ వుడ్ వెర్షన్ లో యాక్టర్ తిరుపేర్ హీరోగా, ఎస్.వి. దుర్గ నరేష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్ పాపం ప్రతాప్. కృషి ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్లపై రాజేశ్ రెడ్డి గద్దం, రుద్రవేణి మదిర్షి నాయకత్వంలో నిర్మించారు. వరుస భాక్ బస్టర్స్ తో ఆడియన్స్ ను అలరిస్తున్న ఈ టీవీ ఎ.బి.ఎస్.ఎల్ ప్రొడక్షన్స్ నుంచి రాబోతున్న ఈ సినిమా నుంచి రీసెంట్ గా రిలీజైన టీజర్, సాంగ్స్ కు మంచి అప్ ఛాజ్ 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'లో పాన్ ఇండియా విజయాన్ని అందుకున్న నిఖిత నిర్మాణ, ఇప్పుడు తన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'స్వయంభూ'తో రాబోతున్నారు. భరత్ కృష్ణ మారు దర్శకత్వంలో, పిక్చర్ స్టూడియోస్ భవన్, శ్రీకర్ నిర్మాణంతో, టాగోర్ మధు సమర్పణలో రూపొందిన ఈ చిత్రాన్ని ఒక భారీ వారిత్రక యాక్షన్ చిత్రంగా తీర్చిదిద్దారు. రవి బస్వార సంగీతం అందించగా, ఈ చిత్రం ఫస్ట్ సింగిల్ 'రా రా భీవర' ఏప్రిల్ 16న విడుదల కానుంది. ఈ విషయాన్ని చిత్ర పాత్రల ఒక పవర్ ఫుల్ పోస్టర్ ద్వారా ప్రకటించారు. ఈ పోస్టర్ లో నిఖిత ఒక యోధుడి అవతారంలో, దట్టమైన ఆడమీలో నిలిచి, ఈ డిజిన్ వివరాలను కిక్కిరిస్తూ ఉన్నట్లుగా కనిపించారు. ఈ పాట ఎంత గ్రాండ్, అద్భుతంగా, కళ్ళ చెదిరేలా ఉండబోతోందో ఈ పోస్టర్ సూచిస్తుంది.

ది ప్యారడైజ్ నుంచి ఫస్ట్ లుక్



నేపరల్ స్టార్ నాని పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'ది ప్యారడైజ్' పై అంచనాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంబలనం సృష్టించిన 'ఆయన్ పీర్' సింగిల్ విడుదల తర్వాత నెట్ లెవల్ కి చేరుకున్నాయి. శ్రీకాంత్ ఓడల దర్శకత్వంలో, ఎన్.ఎస్.సి.సి. బ్యానర్లపై సుధాకర్ చైరమణి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ప్రతి పాత్ర రివల్ తో అనెక్టివిటీ మరలం ముగిసింది. అభిమానులకు ఒక ప్రత్యేకమైన సర్ప్రైజ్ గా, హీరోయిన్ కయార లో హీరో పుట్టినరోజును అందరినీ, చిత్ర నిర్మాతలు ఈ రోజు ఆమె ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. కయార లో హీరో 'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచంలోకి సుబ్బలక్ష్మి (సుబ్బు) పాత్రలో అడుగుపెట్టింది. సినిమా మొత్తం రగ్, ఇదియే ప్రపంచంలోని సాగుతున్నట్టిది. ఆమె పాత్ర ఆ కథకు డి. సాన్సీట్ అందించనుందిని హీరో సూచిస్తోంది.

