

**బడ్జెట్లో 8.5 శాతం నిధులు | విద్యార్థుల ఆత్మగౌరవం కోసమే 'ఎడ్యుకేషన్ కిట్లు'**

# విద్యా వికాసమే లక్ష్యం



**హైదరాబాద్, జూన్ 19 (పుడయం) :** హైదరాబాద్: తెలంగాణ విద్యార్థులు ఆత్మగౌరవంతో పాఠశాలకు వెళ్లాలనే సంకల్పంతోనే ప్రభుత్వం 'యంగ్ ఇండియా ఎడ్యుకేషన్ కిట్లు'ను పంపిణీ చేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతంపై ప్రభుత్వం నిరంతర పర్యవేక్షణతో, నిర్దిష్ట ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతోందని ఆయన తెలిపారు. నగరంలోని ఎల్వీ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన పునమైన వేదికపై, రాష్ట్ర గవర్నర్ శివప్రకాష్ తామిరేణి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ విద్యా కిట్ల పంపిణీ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు.

తెలంగాణ కేవలం భాషా ప్రయుక్త ప్రాంతంగానో, పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసమే ఏర్పడలేదు. ఇది 60 ఏళ్ల సుదీర్ఘ పోరాటం, పండలాది మంది విద్యార్థుల ఆత్మబలిదానాల ఫలితం. విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు, ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసమే ఎంతోమంది ప్రాణత్యాగాలు చేశారు" అని గుర్తుచేశారు.

**"దేశ భవిష్యత్తు తరగతి గదుల్లోనే నిర్మితమవుతుంది. అందుకే ధ్యంసమైన విద్యావ్యవస్థను పునరుద్ధరించడమే మా మొదటి ప్రాధాన్యత."**

**సీఎం రేవంత్ రెడ్డి**

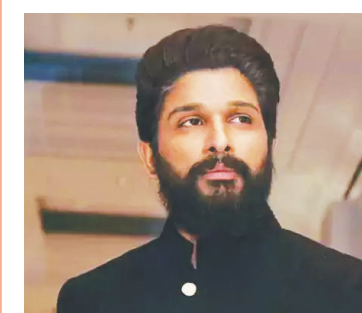
- విద్యారంగంపై రూ. 26,600 కోట్ల 'భవిష్యత్తు పెట్టుబడి'
- ప్రభుత్వ స్కూళ్లలో 'నో లడ్డిషన్' బోర్డులు
- ధ్యంసమైన విద్యారంగాన్ని ప్రకాశనం చేసేటందుకు
- ఒకటి తేదీనే విద్యార్థులకు కానాస్కీటిక్ ఛార్జీలు
- 22 రకాల వస్తువులతో కూడిన సమగ్ర కిట్లు
- 7 అవసరమైన వస్తువులతో కూడిన కిట్లును అందజేశారు

**గత పాఠశాల నిర్వహణలో వందేళ్ల నష్టం** గత ప్రభుత్వ హయాంలో విద్యాశాఖ తీవ్ర విద్యంసానికి గురైందని సీఎం విమర్శించారు. గత పాఠశాల అనారోగ్య నిర్ణయాల వల్ల రాష్ట్ర విద్యారంగానికి వందేళ్ల నష్టం వాటిల్లినట్లు ధ్వజమెత్తారు. ఈ పరిస్థితిని మార్చేందుకే సరికొత్త 'తెలంగాణ ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ'ని తీసుకువచ్చి, విద్యా శాఖ ప్రకాశనం నడుం బిగించామని వివరించారు. విద్యంసమైన విద్యారంగాన్ని వికాసం వైపు నడిపించేందుకు బడ్జెట్లో ఏకంగా 8.5 శాతం నిధులను కేటాయిం చినట్లు వెల్లడించారు.

**విద్యుత్ పెట్టెల ఖర్చు కాదు.. పెట్టుబడి!** వెనుకబడిన తరగతుల (BC) విద్యార్థుల అభ్యున్నతి కోసం ప్రభుత్వం రూ. 26,600 కోట్ల ఖర్చు చేస్తోందని సీఎం తెలిపారు. దీనిని తాము ఉచితంగా ఇచ్చే నిధులుగా భావించడం లేదని, భావితరాల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే అద్భుతమైన పెట్టుబడిగా పరిగణిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల బలోపేతానికి అరుట్లలోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ఒక ఉదాహరణగా నిలిచిందని, అక్కడ అప్పుడే 'నో ఆడ్మిషన్' బోర్డు పెట్టే స్థాయికి ప్రభుత్వ స్కూళ్లు చేరడం హర్షణీయమన్నారు. అలాగే, విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్ చెబుతూ.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఒకటో తేదీనే జీతాలు ఇచ్చినట్లు, ఇకపై విద్యార్థులకు కూడా ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీనే 'కాస్టోటిక్ ఛార్జీలు' నేరుగా చెల్లిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

**అల్లు అర్జున్ కు కోర్టు నోటీసులు**

**19 మందికి సమస్తి జారీ చేసిన నాంపల్లి కోర్టు**



**హైదరాబాద్, జూన్ 19 (పుడయం) :** అల్లీస్ క్రాస్ రోడ్స్ లోని సంధ్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన తొక్కిసలాట కేసులో ప్రముఖ సినీ నటుడు అల్లు అర్జున్ కు నాంపల్లి కోర్టు సమస్తి జారీ చేసింది. రాష్ట్ర నోడల్ అధికారి నాడు విచారణకు వ్యక్తిగతంగా హాజరు కావాలని న్యాయస్థానం తన ఉత్తర్వులో పేర్కొంది. ఈ కేసులో అల్లు అర్జున్ ను చిక్కడపల్లి పోలీసులు ఏ 11 (11వ నిందితుడు)గా చేర్చిన సంగతి తెలిసింది. పోలీసుల ఛార్జీషీట్.. 23 మంది నిందితులు ఈ దారుణ ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీనే 'కాస్టోటిక్ ఛార్జీలు' నేరుగా చెల్లిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

దాఖలు చేశారు. అసలేం జరిగిందంటే..? 2024 డిసెంబర్ 4న అల్లీస్ క్రాస్ రోడ్స్ లోని సంధ్య థియేటర్ వద్ద 'పుష్ప 2' సినీమా బెనిఫిట్ షో సందర్భంగా భారీ ఎత్తున అభిమానులు, ప్రేక్షకులు తరలివచ్చారు. ఆ సమయంలో ఒక్క సారిగా తీవ్ర తొక్కిసలాట చోటు చేసుకుంది. ఈ దుర్ఘటనకు పుటనలో రేవంత్ అనే మహిళా ఉపిరాధక మృతి చెందగా, ఆమె కుమారుడు తీవ్రత తీవ్ర గాయాలపాలయ్యారు. భద్రతా లోపాలు, సరైన ప్రణాళిక లేకపోవడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందన్న ఆరోపణలతో పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల బలోపేతానికి అరుట్లలోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ఒక ఉదాహరణగా నిలిచిందని, అక్కడ అప్పుడే 'నో యుకేషన్' బోర్డు పెట్టే స్థాయికి ప్రభుత్వ స్కూళ్లు చేరడం హర్షణీయమన్నారు. అలాగే, విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్ చెబుతూ.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఒకటో తేదీనే జీతాలు ఇచ్చినట్లు, ఇకపై విద్యార్థులకు కూడా ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీనే 'కాస్టోటిక్ ఛార్జీలు' నేరుగా చెల్లిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

**మమ్మల్ని అడ్డుకోలేరు**



**పెద్దపల్లి, జూన్ 19 (పుడయం) :** తాము సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలపై చేపట్టిన 'బాంబు బాట' కార్యక్రమాన్ని రాజకీయంగా అడ్డుకునేందుకు రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పోలీసులను ప్రయోగించారని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షుడు కవిత తీవ్రస్థాయిలో ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం ఎంతగా అడ్డుకోవాలని చూస్తే.. అంతకంటే రెట్టింపు బలంతో ప్రజా సమస్యలపై తాము ముందుకు సాగుతామని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

'బాంబు బాట' కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మండలంలోని అడియాల లాంగ్ వాల్ ప్రాజెక్టును కవిత శనివారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా గని లోపలికి వెళ్లి కార్మికులతో నేరుగా మాట్లాడి, వారు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. **కార్మికులకు రక్షణ, కనీస సౌకర్యాలు**

**కర్మించారి** అడియాల లాంగ్ వాల్ ప్రాజెక్టులో పని చేస్తున్న ఉద్యోగులు, కార్మికులకు కనీస సౌకర్యాలు కరువయ్యాయని కవిత ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రాజెక్టులో కార్మికుల భద్రతకు పెద్దపీట వేయాలని, వారికి ఆర్థిక యంత్రాంతో పాటు సరైన పని ముట్లను తక్షణమే ఏర్పాటు చేయాలని సింగరేణి యాజమాన్యాన్ని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. **కాంగ్రెస్ పోలీసుల పహయాంబు?** ఎన్నికల సమయంలో సింగరేణి కార్మికులను ఆకట్టుకునేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అనేక వ్యాధులు చేసిందని, కానీ అధికారంలోకి వచ్చాక వాటిని విస్మరించిందని కవిత విమర్శించారు. తమ న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం, కార్మికుల పక్షాన తెలంగాణ రక్షణ సేన నిరంతరం పోరాడుతుందని ఈ సందర్భంగా ఆమె పునరుద్ఘాటించారు.

**మా హయాంలో రెప్పపాటు కరెంట్ పోలేదు**

- 900 రోజులు దాటినా గ్యారంటీలు ఏవో?
- గ్యారంటీ కార్డుల కాలపరిమితి తీరినా..

**హైదరాబాద్, జూన్ 19 (పుడయం) :** హైదరాబాద్: తెలంగాణ విద్యార్థులు ఆత్మగౌరవంతో పాఠశాలకు వెళ్లాలనే సంకల్పంతోనే ప్రభుత్వం 'యంగ్ ఇండియా ఎడ్యుకేషన్ కిట్లు'ను పంపిణీ చేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతంపై ప్రభుత్వం నిరంతర పర్యవేక్షణతో, నిర్దిష్ట ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతోందని ఆయన తెలిపారు. నగరంలోని ఎల్వీ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన పునమైన వేదికపై, రాష్ట్ర గవర్నర్ శివప్రకాష్ తామిరేణి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ విద్యా కిట్ల పంపిణీ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు.

తెలంగాణ కేవలం భాషా ప్రయుక్త ప్రాంతంగానో, పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసమే ఏర్పడలేదు. ఇది 60 ఏళ్ల సుదీర్ఘ పోరాటం, పండలాది మంది విద్యార్థుల ఆత్మబలిదానాల ఫలితం. విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు, ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసమే ఎంతోమంది ప్రాణత్యాగాలు చేశారు" అని గుర్తుచేశారు.

**గత పాఠశాల నిర్వహణలో వందేళ్ల నష్టం** గత ప్రభుత్వ హయాంలో విద్యాశాఖ తీవ్ర విద్యంసానికి గురైందని సీఎం విమర్శించారు. గత పాఠశాల అనారోగ్య నిర్ణయాల వల్ల రాష్ట్ర విద్యారంగానికి వందేళ్ల నష్టం వాటిల్లినట్లు ధ్వజమెత్తారు. ఈ పరిస్థితిని మార్చేందుకే సరికొత్త 'తెలంగాణ ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ'ని తీసుకువచ్చి, విద్యా శాఖ ప్రకాశనం నడుం బిగించామని వివరించారు. విద్యంసమైన విద్యారంగాన్ని వికాసం వైపు నడిపించేందుకు బడ్జెట్లో ఏకంగా 8.5 శాతం నిధులను కేటాయిం చినట్లు వెల్లడించారు.

**విద్యుత్ పెట్టెల ఖర్చు కాదు.. పెట్టుబడి!** వెనుకబడిన తరగతుల (BC) విద్యార్థుల అభ్యున్నతి కోసం ప్రభుత్వం రూ. 26,600 కోట్ల ఖర్చు చేస్తోందని సీఎం తెలిపారు. దీనిని తాము ఉచితంగా ఇచ్చే నిధులుగా భావించడం లేదని, భావితరాల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే అద్భుతమైన పెట్టుబడిగా పరిగణిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల బలోపేతానికి అరుట్లలోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ఒక ఉదాహరణగా నిలిచిందని, అక్కడ అప్పుడే 'నో ఆడ్మిషన్' బోర్డు పెట్టే స్థాయికి ప్రభుత్వ స్కూళ్లు చేరడం హర్షణీయమన్నారు. అలాగే, విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్ చెబుతూ.. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఒకటో తేదీనే జీతాలు ఇచ్చినట్లు, ఇకపై విద్యార్థులకు కూడా ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీనే 'కాస్టోటిక్ ఛార్జీలు' నేరుగా చెల్లిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

**లెబనాన్ పై ఇజ్రాయెల్ ప్రతీకార దాడులు**



**బెన్ సా:** సుదీర్ఘ కాలంగా సాగుతున్న ఉద్రిక్తతలకు, యుద్ధ వాతావరణానికి తెరదించేందుకు అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ కీలక చర్యలు వాయిదా పడ్డాయి. పశ్చిమాసియాలో శాంతి స్థాపన కోసం జరగాల్సిన ఈ చర్యలు ప్రస్తుతానికి నిలిచిపోయినట్లు మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తున్న స్విట్జర్లాండ్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఒకవైపు చర్యల ఒప్పందం కుదిరిన కొద్ది గంటల్లోనే, మరోవైపు ఇజ్రాయెల్ హాజీబోల్లా మర్దన పోరాటం మరింత ఉద్ధృతంగా మారడం అంతర్జాతీయంగా ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

**లెబనాన్ పై విరుచుకుపడ్డ ఇజ్రాయెల్.. 16 మంది మృతి** అమెరికా చర్యల ప్రయత్నాలు జరుగుతున్న తరుణంలోనే లెబనాన్ పై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులతో విరుచుకుపడింది. ఈ దాడుల్లో 16 మంది అక్కడికిక్కడే మృతి చెందారు. ఇజ్రాయెల్ ఏకపక్షంగా జరిపిన ఈ దాడుల వల్ల తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన ఇరాన్.. ప్రస్తుతానికి ఈ శాంతి చర్యలకు తాత్కాలికంగా దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ చర్యల కోసం అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జో బైడెన్ స్విట్జర్లాండ్ కు వెళ్లి అక్కడ ఉండగా.. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో ఆయన చివరి నిమిషంలో తన విదేశీ పర్యటనను వాయిదా వేసుకున్నారు.

**ఇరాన్ కొత్త డిమాండ్.. మధ్యవర్తుల ప్రయత్నాలు** తిరిగి తాము చర్యల బల్ల ముందుకు రావాలంటే ఇజ్రాయెల్ తక్షణమే లెబనాన్ పై దాడులను ముగించాలంటూ ఇరాన్ సరికొత్త డిమాండ్ ను తెరపైకి తెచ్చింది. ఇందుకు తగిన హామీ ఇస్తేనే ముందుకు వెళ్తామని నిస్పృహ చేసింది.

**లెబనాన్ పై విరుచుకుపడ్డ ఇజ్రాయెల్.. 16 మంది మృతి** అమెరికా చర్యల ప్రయత్నాలు జరుగుతున్న తరుణంలోనే లెబనాన్ పై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులతో విరుచుకుపడింది. ఈ దాడుల్లో 16 మంది అక్కడికిక్కడే మృతి చెందారు. ఇజ్రాయెల్ ఏకపక్షంగా జరిపిన ఈ దాడుల వల్ల తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన ఇరాన్.. ప్రస్తుతానికి ఈ శాంతి చర్యలకు తాత్కాలికంగా దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ చర్యల కోసం అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జో బైడెన్ స్విట్జర్లాండ్ కు వెళ్లి అక్కడ ఉండగా.. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో ఆయన చివరి నిమిషంలో తన విదేశీ పర్యటనను వాయిదా వేసుకున్నారు.

**STUDY MBBS ABROAD**

Quality Education Global Recognition

Course Fee Per Year **3 Laks only**

**GradsUniversity**

www.gradsuniverse.com

+91 6301726400

**KONICA MINOLTA** Authorised Distributor

**R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.**

**TONER FREE**

- Colour Copiers
- B/W Digital Copiers
- Sales & Service
- Consumables
- Spares

#2-1-390/B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44

Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com

**భారత సైన్యం పెద్ద మనసు**

**శ్రీనగర్:** జమ్మూ కశ్మీర్ లోని నియంత్రణ రేఖ (LoC) వద్ద పొర పాటున భారత భూభాగంలోకి ప్రవేశించిన ఓ పాకిస్తాన్ యువకుడిని భారత సైన్యం గురువారం తిరిగి స్వదేశానికి అప్పగించింది. తాము నిర్బంధంలో ఉంచిన సమయంలో సదరు యువకుడిని ఎంతో గౌరవంగా, మానవతా యిబలలతో చూసుకున్నందుకు గాను పాక్ అధికారులు భారత సైన్యానికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

**టీటీవల్ సెక్టార్ వద్ద అరెస్టు** సైనిక అధికారులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. పాకిస్తాన్ లోని ఖైబర్ పఖ్తున్ఖవా ప్రావిన్సుకు చెందిన అసద్ ఖాన్ అనే యువకుడు గత వారం జమ్మూ కశ్మీర్ లోని టీటీవల్ సెక్టార్ వద్ద నియంత్రణ రేఖను దాటి భారత సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించాడు. ఆ సమయంలో అప్రమత్తమైన భారత సైనికులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కాగా, అసద్ ఖాన్ భారత్ చేరికి చిక్కాడన్న వార్త తెలియగానే.. అతడిని సురక్షితంగా విడుదల చేయాలంటూ పాకిస్తాన్ కు చెందిన పలువురు నెటిజన్లు సోషల్ మీడియా ద్వారా భారత సైన్యాన్ని అభ్యర్థించారు. అనుమానాస్పదంగా ఏమీ లేకపోవడంతో విడుదల యువకుడిని కొద్ది రోజులు పాటు తమ ఆధీనంలో ఉంచుకుని విచారించిన అర్బీ అధికారులు, భద్రతా విభాగాలు తేర్చాయి.

**భారత సైన్యం పెద్ద మనసు**

**శ్రీనగర్:** జమ్మూ కశ్మీర్ లోని నియంత్రణ రేఖ (LoC) వద్ద పొర పాటున భారత భూభాగంలోకి ప్రవేశించిన ఓ పాకిస్తాన్ యువకుడిని భారత సైన్యం గురువారం తిరిగి స్వదేశానికి అప్పగించింది. తాము నిర్బంధంలో ఉంచిన సమయంలో సదరు యువకుడిని ఎంతో గౌరవంగా, మానవతా యిబలలతో చూసుకున్నందుకు గాను పాక్ అధికారులు భారత సైన్యానికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

**టీటీవల్ సెక్టార్ వద్ద అరెస్టు** సైనిక అధికారులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. పాకిస్తాన్ లోని ఖైబర్ పఖ్తున్ఖవా ప్రావిన్సుకు చెందిన అసద్ ఖాన్ అనే యువకుడు గత వారం జమ్మూ కశ్మీర్ లోని టీటీవల్ సెక్టార్ వద్ద నియంత్రణ రేఖను దాటి భారత సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించాడు. ఆ సమయంలో అప్రమత్తమైన భారత సైనికులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కాగా, అసద్ ఖాన్ భారత్ చేరికి చిక్కాడన్న వార్త తెలియగానే.. అతడిని సురక్షితంగా విడుదల చేయాలంటూ పాకిస్తాన్ కు చెందిన పలువురు నెటిజన్లు సోషల్ మీడియా ద్వారా భారత సైన్యాన్ని అభ్యర్థించారు. అనుమానాస్పదంగా ఏమీ లేకపోవడంతో విడుదల యువకుడిని కొద్ది రోజులు పాటు తమ ఆధీనంలో ఉంచుకుని విచారించిన అర్బీ అధికారులు, భద్రతా విభాగాలు తేర్చాయి.









# వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## కేంద్ర నిధుల పనుల్లో పురోగతి కనిపించాలి: ఎంపీ బలరాం నాయక్

ములుగు, జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది) :

కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అర్జులైన ప్రతి లక్షాధికారునికీ సకాలంలో అందేలా అధికారులు క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణతో పనిచేయాలని మహబూబాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు, దిశా కమిటీ చైర్మన్ పొర్రక బలరాం నాయక్ ఆదేశించారు.

అర్జులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాల అందాలి

వరంగల్ అసెంబ్లీలో MRI స్కాన్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు పంపండి

సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించిన 'దిశా' కమిటీ చైర్మన్



కళాశాల విద్యార్థులతో గిరిజన ప్రాంతాలలో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించాలి. సమగ్ర శిక్షణ కార్యక్రమం, మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి. వ్యవసాయం, యూరీయా వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి. ఎరువుల భాగ్య హార్వేస్ట్ కలిపి చర్యలు తీసుకుంటూ, ఆన్లైన్ విక్రయాలు జరిగేలా చూడాలి. సినిమాలు వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలి. మౌలిక వసతులకు ములుగు, ఏటూరునాగారం ప్రాంతాలలో రింగ్ రోడ్ ఏర్పాటుకు అవసరాలు సిద్ధం చేయాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, అనుపత్రుల

## పారిశుధ్యం, వచ్చదనం, విద్యతోనే గ్రామాభివృద్ధి- జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ మాయి

జిల్లాల గ్రామంలో సిగ్గిగిషన్ షిఫ్ట్, ఉపాధి హామీ పనులు, పాఠశాలల ఆకస్మిక తనిఖీ



హనుమంకొండ/ఎలకూర్, జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది) :

గ్రామాభివృద్ధికి పారిశుధ్యం, పచ్చదనం, నాణ్యమైన విద్యే ప్రధాన స్తంభాలని హనుమంకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ చాహాట్ మమేకం, ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలను సందర్శించి విద్యార్థుల అభ్యుదయ సామర్థ్యాలను పరీక్షించారు. స్వయంగా కలెక్టర్ విద్యార్థులకు భారత దేశ భౌగోళిక స్వయావంపై క్లాస్ తీసుకున్నారు. 'బడిబాట్' ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో సమాచార పెంపాటని, విద్యార్థులకు మెను ప్రకారం నాణ్యమైన మధ్యాహ్న భోజనం అందించాలని హెచ్చరించారు. అనంతరం పారిశుధ్యం, పచ్చదనం, విద్యతోనే గ్రామాభివృద్ధి అని చాహాట్ బాజ్ మాయి పేర్కొన్నారు. అనంతరం పారిశుధ్యం, పచ్చదనం, విద్యతోనే గ్రామాభివృద్ధి అని చాహాట్ బాజ్ మాయి పేర్కొన్నారు. అనంతరం పారిశుధ్యం, పచ్చదనం, విద్యతోనే గ్రామాభివృద్ధి అని చాహాట్ బాజ్ మాయి పేర్కొన్నారు.

## మైన్లకు పొగాకు ఉత్పత్తుల విక్రయాలపై కఠిన చర్యలు తప్పవు - జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్

మహబూబాబాద్, జూన్ 19, పుదయం జిల్లా ప్రతినది

యువతను, ముఖ్యంగా చిన్నారులను పొగాకు వ్యవసాయ బారిన పడకుండా కాపాడేందుకు మహబూబాబాద్ జిల్లా పోలీసు శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని ఇంపీఎఫ్లో జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న పాన్ పాపుల యజమానులు, వ్యాపారులతో అవగాహన సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని పలు కీలక సూచనలు చేశారు. సమావేశం ప్రారంభంలో సిగరెట్లు, పొగాకు ఉత్పత్తుల పరికరాల తరగ్గే నిషేధంపై ప్రత్యేక వీడియోలను ప్రదర్శించారు. సిగరెట్లలో ఉండే హానికర అయానాలు నాశనం చేయాలి, గుండె, మెదడునష్టం శరీరంలోని పలు అవయవాలపై చూపే ప్రభుత్వాలను వివరించారు. అలాగే పొగతాగడం, పొగాకు ఉత్పత్తుల వినియోగం కారణంగా చిన్నారులను మిన త భవిష్యత్తు ఎలా చెల్లించుతుందో చూపించే వీడియోలను ప్రదర్శించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, మైన్లకు



సిగరెట్లు, గుట్టా, పాన్ మసాలా, ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయించడం చట్ట విరుద్ధమని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి పాన్ పాప్ వద్ద 'మైన్లకు పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయించడంపై' అనే బోర్డును తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలి. అదేమిటా అని అడగినా అది తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలి. అదేమిటా అని అడగినా అది తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలి. అదేమిటా అని అడగినా అది తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలి.

## విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలి: జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది)



యులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. అనంతరం మధ్యాహ్న భోజనం, వసతి గృహ సదుపాయాలు, మరుగుదొడ్ల పారిశుధ్యాన్ని నిశితంగా పరిశీలించారు. సమస్యలపై నేరుగా ఫిర్యాదు: విద్యార్థులకు విద్యా సదుపాయాల ఉంటే నేరుగా ఫోన్ చేయవచ్చని కోరారు. కలెక్టర్ తన ఫోన్ నంబర్ను పాఠశాల ఆవరణలో ప్రదర్శించారు. అనంతరం మధ్యాహ్న భోజనం, వసతి గృహ సదుపాయాలు, మరుగుదొడ్ల పారిశుధ్యాన్ని నిశితంగా పరిశీలించారు. సమస్యలపై నేరుగా ఫిర్యాదు: విద్యార్థులకు విద్యా సదుపాయాల ఉంటే నేరుగా ఫోన్ చేయవచ్చని కోరారు. కలెక్టర్ తన ఫోన్ నంబర్ను పాఠశాల ఆవరణలో ప్రదర్శించారు.

## రోగులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలి..

డాక్టర్లు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండాలి: కలెక్టర్

సూర్యాపేట జూన్ 19 పుదయం ప్రతినది

వైద్యులు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండి అనుపత్రులకు వచ్చే రోగులకు మెరుగైన చికిత్స అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ మవర్ ఆదేశించారు. శుక్రవారం సూర్యాపేట జిల్లా ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిని ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఎమ్బీబీఎస్, ఎమ్బీబీఎస్, ఎమ్బీబీఎస్ విభాగాలను కలెక్టర్ స్వయంగా పరిశీలించారు. వార్డుల్లో రోగులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సూర్యాపేట జిల్లా ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిని ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఎమ్బీబీఎస్, ఎమ్బీబీఎస్, ఎమ్బీబీఎస్ విభాగాలను కలెక్టర్ స్వయంగా పరిశీలించారు.



విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. మాతా శిశు కేంద్రంలో ప్రసవాల సంఖ్య పెరిగిందని, రోగులందరికీ ఉచితంగా నాణ్యమైన వైద్యం, మందులు అందిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. క్యాన్సర్ బాధితుల కోసం ప్రత్యేక యూనిట్ ఏర్పాటు చేసి కీమాథెరపీతో పాటు కార్టోరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం 58 మంది క్యాన్సర్ రోగులు ఈ సేవలు పొందుతున్నారన్నారు. మాతా శిశు సంరక్షణ భాగ్య భవన నిర్మాణం పూర్తయింది, ఎక్స్ పాండ్

## వంద పడకల ఆసుపత్రిని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన అడిషనల్ కలెక్టర్ శ్రీజ

మధిర జూన్ 19, పుదయం ప్రతినది:

వంద మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని రెండో వార్డు ఎంపీయూ కాలనీలో గల వంద పడకల ఆసుపత్రిని అడిషనల్ కలెక్టర్ శ్రీజ తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆక్యుమ్యు వైద్య సదుపాయాలను పేషెంట్లకు అడిగి తెలుసుకున్నారు. నాణ్యమైన వైద్యాన్ని ప్రజలకు అందించాలని సూచించారు. వంద



పడకల ఆసుపత్రిలో ల్యాబ్ కు మరియూ అవసరమైన పరికరాలను త్వరలో ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు.

## ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి సర్వీసుయోగంలో ఆశ్వారావుపేట మొదటి స్థానంలో ఉంది ఎమ్మెల్యే జారె

దమ్మపేట జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది):

అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గ ప్రజల సంక్షేమం కొరకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే జారె ఆది నారాయణ హైదరాబాద్ తెలంగాణ సచివాలయంలోని ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (సిఎంఎస్) విభాగాన్ని సందర్శించిన ఆశ్వారావుపేట నియోజకవర్గంలోని అనారోగ్య బాధితుల సుంచి సేకరించిన ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి దరఖాస్తులను సందర్శించి అందించే శాసన నియోజకవర్గంలోని పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు చెందిన బాధితులకు వైద్య ఖర్చుల భారం తగ్గేలా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి మంజూరు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ తరలితగిన ఆర్థిక సహాయం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం



అర్థక గల వారి వైద్య అవసరాలకు అండగా నిలుస్తోందని నియోజకవర్గ ప్రజలకు అవసరమైన సహాయం అందే వరకు తాను నిరంతరం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. అనంతరం నిమ్మ ఆసుపత్రిని సందర్శించి చికిత్స పొందుతున్న నియోజకవర్గంలోని బాధితులకు చెందిన పలువురు రోగులను పర్యవేక్షించారు వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకొని కుటుంబ సభ్యులకు వైద్యం చెప్పాలని అధికారులను కోరారు. ఆసుపత్రి వైద్యకుల సూచించారు.

## నిర్ణీత గడువులో పు అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయాలి..

జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్

ఖమ్మం, పుదయం జూన్ 19 - 18:

ఖమ్మం రూరల్ మండల పరిధిలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా, నియమిత గడువు లోపు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్ అన్నారు. శుక్రవారం పాల్వంచ నియోజకవర్గం పరిధిలో జిల్లా కలెక్టర్ పర్యటించారు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం మద్దులపల్లి లో 108 క్రొట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన జిల్లా కలెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నిర్మాణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ అత్యంతగా తనిఖీ చేశారు. బామ్మి, గర్ల, హాస్టల్ భవనాలు, ప్రధాన భవనం, అకాడమిక్ బ్లాక్ నిర్మాణాల పనుల పూర్తిగతిన పరిశీలించారు. కార్మికులను పెంచి అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం పాల్వంచ లో చేపట్టిన యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల నిర్మాణ పనులను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. నిర్మాణ ప్రాంతాలను తినిగుతూ, పనుల నాణ్యతను, భవనాల సమూహ మ్యాప్ లను పర్యవేక్షించి అధికారులకు కలెక్టర్ పలు సూచనలు చేశారు. యంగ్ ఇండియా సమీకృత గురుకులాల వద్ద లింక్, అంతర్గత రోడ్లు, ప్రణాళిక ప్రకారం 4 అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన బ్లాకులు, వెయిటింగ్ హాల్, అకాడమిక్ బ్లాక్ భవనాల నిర్మాణం కార్యక్రమాలకు అత్యధికంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సంద

## జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్

జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్



ఖమ్మం రూరల్ మండల పరిధిలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా, నియమిత గడువు లోపు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్ అన్నారు. శుక్రవారం పాల్వంచ నియోజకవర్గం పరిధిలో జిల్లా కలెక్టర్ పర్యటించారు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం మద్దులపల్లి లో 108 క్రొట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన జిల్లా కలెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నిర్మాణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ అత్యంతగా తనిఖీ చేశారు. బామ్మి, గర్ల, హాస్టల్ భవనాలు, ప్రధాన భవనం, అకాడమిక్ బ్లాక్ నిర్మాణాల పనుల పూర్తిగతిన పరిశీలించారు. కార్మికులను పెంచి అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం పాల్వంచ లో చేపట్టిన యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల నిర్మాణ పనులను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. నిర్మాణ ప్రాంతాలను తినిగుతూ, పనుల నాణ్యతను, భవనాల సమూహ మ్యాప్ లను పర్యవేక్షించి అధికారులకు కలెక్టర్ పలు సూచనలు చేశారు. యంగ్ ఇండియా సమీకృత గురుకులాల వద్ద లింక్, అంతర్గత రోడ్లు, ప్రణాళిక ప్రకారం 4 అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన బ్లాకులు, వెయిటింగ్ హాల్, అకాడమిక్ బ్లాక్ భవనాల నిర్మాణం కార్యక్రమాలకు అత్యధికంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సంద

## నీట్-2026కు భద్రాద్రిలో సర్వం సిద్ధం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది)

వైద్య విద్యలో ప్రవేశానికి నిర్వహించే ప్రతిష్టాత్మక జాతీయ అర్హత ప్రవేశ పరీక్ష (నీట్-2026) నిర్వహణకు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ఈ నెల 21న ఆదివారం నిర్వహించనున్న పరీక్షకు జిల్లావ్యాప్తంగా మొత్తం 1,128 మంది విద్యార్థులు హాజరు కానున్నారు. వెల్లడయ్యారు. జిల్లాలోని నాలుగు పరీక్షా కేంద్రాలలో నీట్ -2026 పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. సింగరేణి కాలనీ కమ్యూనిటీ డిగ్రీ అండ్ పీజీ కళాశాలలో 360 మంది, టీజిఎస్ఎమ్కాల్ స్కూల్ అండ్ జూనియర్ కళాశాల (బాలికలు), పాల్వంచలో 288 మంది, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల (అటానమస్), పాల్వంచలో 240 మంది, నీయర్ ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ 240 మంది కళాశాల, కొత్తగూడెంలో 240 మంది ఆశ్వాథులకు పరీక్ష రాయునున్నట్లు తెలిపారు. నీట్ పరీక్షకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులు పరీక్ష ప్రారంభానికి కనీసం రెండు గంటల ముందుగానే తమకు తీసుకువచ్చిన పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని సూచించారు. నిర్ణీత సమయం తర్వాత పరీక్షా కేంద్రాల గట్టి మూసినేస్తారు. ఒక్క నిమిషం అలస్యమైనా అనుమతి ఉండదని స్పష్టం చేశారు. అభ్యర్థులు తమ ఆడిట్

నాలుగు కేంద్రాల్లో 1,128 మంది అభ్యర్థులు పరీక్షకు హాజరు - సమయపాటల పాటించాలని కలెక్టర్ అంకిత్ సూచన



కార్డులో పేర్కొన్న పరీక్షా కేంద్రం ఉన్న ప్రాంతాన్ని ముందుగానే గుర్తించి, పరీక్ష రోజున ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అభ్యర్థులు తప్పనిసరిగా ఆడిట్ కార్డు, చెల్లుబాటు అయ్యే ఫోటో గుర్తింపు కార్డు, రెండు పాస్ పోర్ట్ సైజు ఫోటోలు వెంట తీసుకురావాలని తెలిపారు. పదులగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలని, మెజైల్ ఫోన్, స్మార్ట్ వాచీలు, బ్లూటూత్ పరికరాలు, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, ఆభరణాలు తదితర నిషేధిత వస్తువులను పరీక్షా కేంద్రాలకు తీసుకురావద్దని హెచ్చరించారు. విద్యార్థులు ఎలాంటి అందో

## గ్రీన్ భద్రాద్రి నూతన కార్యవర్గం ఘనంగా ఎన్నిక

భద్రాచలం, జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది):

పచ్చని ప్రకృతి మానవ జీవితానికి ప్రాణాధారమని, భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణాన్ని అందించాలి అంటే ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని పలువురు ప్రముఖులు పిలుపునిచ్చారు. భద్రాచలం పట్టణాన్ని మరింత పచ్చని నగరం చేయడానికి పారిశుధ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణలో లక్ష్యంగా నిర్వహించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. పట్టణ ప్రముఖులు, సామాజిక సేవకులు, పర్యావరణ ప్రేమికులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. పట్టణ ప్రముఖులు, సామాజిక సేవకులు, పర్యావరణ ప్రేమికులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రజల భాగస్వామ్యమే విజయానికి మూలం - ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావు



ఉండేలా ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. గౌరవ అధికారి పాల్గొన్న భద్రాచలం సర్పంచ్ పూసే కృష్ణదేవర మూట్లూరు, అభివృద్ధి అండ్ కేవలం భవనాలు, రోడ్లు నిర్మించడం మాత్రమే కాదని, పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం కూడా అంతే అవసరమని అన్నారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డు, ప్రతి కాలనీలో పచ్చదనం పెరిగితే ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని చెప్పారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డు, ప్రతి కాలనీలో పచ్చదనం పెరిగితే ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని చెప్పారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డు, ప్రతి కాలనీలో పచ్చదనం పెరిగితే ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని చెప్పారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డు, ప్రతి కాలనీలో పచ్చదనం పెరిగితే ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని చెప్పారు.

## జర్నలిస్టుల సమస్యలపై తహసీల్దార్ కు వినతి పత్రం

సత్పుణి జూన్ 19 (పుదయం ప్రతినది)

సత్పుణి ఆర్ సి ఇంచార్జ్ కు పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులకు జిల్లా ఎడిషన్ కార్డులు ఇచ్చి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిఎస్ ట్యాక్ సౌకర్యం కల్పించాలని సత్పుణి జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ యాక్షన్ కమిటీ తరఫున జర్నలిస్టుల సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని స్థానిక తహసీల్దార్ పుస్తం సత్పుణి కార్యాలయం ఇచ్చి సత్పుణి జిల్లాలోని జిల్లా కలెక్టర్ కు పంపిస్తామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు సీనియర్ జర్నలిస్టుల మాట్లాడుతూ గత 20 ఏళ్లగా లేని నియంత్రణ ప్రకారం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారం జిఎస్ ట్యాక్ సౌకర్యం కల్పించాలని సత్పుణి జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ యాక్షన్ కమిటీ తరఫున జర్నలిస్టుల సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని స్థానిక తహసీల్దార్ పుస్తం సత్పుణి కార్యాలయం ఇచ్చి సత్పుణి జిల్లాలోని జిల్లా కలెక్టర్ కు పంపిస్తామని తెలిపారు.



వెనక్కి తీసుకొని నియోజకవర్గ స్థాయిలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులకు జిల్లా కలెక్టర్ అధికారం జిఎస్ ట్యాక్ సౌకర్యం కల్పించాలని సత్పుణి జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ యాక్షన్ కమిటీ తరఫున జర్నలిస్టుల సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని స్థానిక తహసీల్దార్ పుస్తం సత్పుణి కార్యాలయం ఇచ్చి సత్పుణి జిల్లాలోని జిల్లా కలెక్టర్ కు పంపిస్తామని తెలిపారు.







# కాళ్ల కండరాలు బలంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి..



కార్డియో వ్యాయామాలు కూడా కాళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. పరుగెత్తడం, స్కెటింగ్, ఈత, వేగంగా నడవడం వంటి కార్డియోపాలేటా కాళ్ల కండరాలను బలోపేతం చేయడంతోపాటు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా కార్డియో వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కాళ్ల సహన శక్తి పెరుగుతుంది. కాళ్ల బలం పెరగటానికి ఫ్లెక్సిబిలిటీ, మెబిలిటీ కూడా ముఖ్యమే. కండరాలు గట్టిపడేటట్లు వ్యాయామాలు సరిగా చేయడం కష్టమవుతుంది. వ్యాయామానికి ముందు డైనేమిక్ స్ట్రెచింగ్, తర్వాత స్టాటిక్ స్ట్రెచింగ్ చేయడం వల్ల కండరాల వశ్యత పెరుగుతుంది. యోగా సాధన కూడా శరీర సమతుల్యతను, కదలికల పరిధిని మెరుగుపరచే కాళ్ల పనితీరును పెంచుతుంది. సరైన ఆహారం లేకుండా కండరాల బలం పెరగడం సాధ్యం కాదు. వ్యాయామం సమయంలో కండరాలలో సూక్ష్మ స్నాయు లీలకలు ఏర్పడతాయి. వీటిని పునరుద్ధరించే పరిశుభ్ర బలంగా మార్చడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల పెరుగుదల కోసం తగిన మోతాదులో ప్రోటీన్ అవసరం. లీన్ మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పప్పుదాణ్యాలు, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించేందుకు కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా అవసరం. సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు శరీరానికి దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. అలాగే అవకాశం, నల్ల, ఆలివ్ అయిల్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరంపై ఉత్పత్తి, శరీర ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. శరీరంలో నీటి లోపం ఉంటే కండరాల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలో కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడం అవసరం. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎలక్ట్రోలైట్లు కలిగిన పానీయాలు కూడా ఉపయోగపడతాయి. కండరాల బలపర్చుకోవడానికి విశ్రాంతి కూడా ముఖ్యమైంది. వ్యాయామం తర్వాత కండరాలు పునరుద్ధరించుకునే పరిశుభ్ర బలం సమయం అవసరం. ప్రతి రోజు కనీసం 7 నుంచి 9 గంటల నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే వ్యాయామాల మధ్య విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడా తప్పనిసరిగా చేరాలి. శరీరం ఎక్కువ కాలం పనిచేసినప్పుడు అదనపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. బలమైన కాళ్ల రోజువారీ పనులను సుఖభరితం చేయడమే కాకుండా గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

కాళ్ల కండరాల బలం మనిషి రోజువారీ జీవితంలో ఎంతో కీలకమైంది. నడవడం, మెట్లు ఎక్కడం, కుర్చీ నుంచి లేవడం వంటి సాధారణ పనుల నుంచి క్రీడల్లో మెరుగైన ప్రదర్శన వరకు అన్నింటికీ బలమైన దిగువ శరీరం అవసరం. క్యాడీనెస్స్, గ్లాట్స్, వంటి కాళ్ల కండరాలు శరీరంలోని అతిపెద్ద కండరాల సమూహాల్లో భాగం. ఇవి బలంగా ఉంటే కదలికలు సుమారుతంగా సాగడమే కాకుండా శక్తి వినియోగం మెరుగుపడి కీళ్లపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కాళ్ల బలాన్ని పెంచుకోవడానికి వ్యాయామంతోపాటు సరైన ఆహారం, జీవశైలి అలవాట్లైనా దృష్టి పెట్టాలి. కాళ్ల కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాడీనెస్స్, హ్యూమిస్టింగ్, కార్టెల్స్, గ్లాట్స్, వంటి ప్రధాన కండరాల సమూహాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. స్క్వాట్స్, లంజెస్, డెడ్లిఫ్ట్స్, లెగ్ ప్రెస్, కార్టెల్ రెజిస్ వంటి వ్యాయామాలు కాళ్ల బలాన్ని పెంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వారానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు సార్లు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ చేయడం మంచిది. కండరాల బలపడటానికి క్రమంగా బరువును లేదా రిబిట్ వస్తు సాధనాలను పెంచుతూ వెళ్లాలి. స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ తోపాటు



# కుదుళ్లకు 'మునగాకు పొడి'!

జీవితంలో ఎన్నో మార్పుల్లో గాజు స్ట్రా అతి తక్కువ ధరలో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇలాంటి వాటిని వాడతే అలలుకే మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. గాజు స్ట్రాను వాడే ప్రతిసారి శుభ్రం చేసే సందర్భంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పగుళ్లు రావచ్చు. అందులు చిట్టి పోవచ్చు. వీటిని భద్రపరిచి నప్పుడు ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా తాకినా చిట్టకాదు. గాజు స్ట్రా పగుళ్ల వల్ల పెదవులు, నాలుకకు కనిపించని గాయాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. స్ట్రా అంచుల్లో ఉండి చిన్న చిన్న పగుళ్ల నుంచి సూక్ష్మంగా ఉండే గాజు పలుకులు పానీయాలు అనుపీల్చేటప్పుడు నోటికి వచ్చేస్తాయి. అక్కడి నుంచి జీర్ణ వ్యవస్థలోకి జారుకుంటాయట. అవి జీర్ణ వ్యవస్థలోని మూలల్లో కొంతకాలం ఉండిపోతే గాయాలు చేసే ప్రమాదం ముందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 'ఏ రాయి అయితేనే' అనే సామెతలో చెప్పినట్లు గాజు, ప్లాస్టిక్ స్ట్రాలు రెండూ ప్రమాదమే. కొండనాలుకకు మందస్పే ఉన్న నాలుక ఈ ఉండినట్లు కాకూడదు. కాబట్టి నిలువలకు వరకు నోటిలో పానీయాలు తాగడమే ఉత్తమం. కుదరు కపోతే పేపర్ స్ట్రా ఉపయోగించడం కొంత మెరుగ్.



మునగాకు పొడి వీటికి విరుగుదలగా పనిచేస్తుంటుంది న్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే జింక్.. కుదుళ్లలోని సూని (గుంథలు విడుదల చేసే సీజి)ను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. తద్వారా కుదుళ్ల తీసుకోవడం ఉంది.. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ప్రకాశ వంతంగానూ కనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు. కొంతమందికి కుదుళ్లలో దురద, పొక్కులా ఏర్పడడం.. వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారు మునగాకు పొడితో తయారుచేసిన హాయిలో ముసాయిలు ఉపయోగించడం, ఈ పొడిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంటున్నారని నిపుణులు. మునగాకు పొడిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు కుదుళ్లలోని ఆయా సమస్యల్ని పనిచే చేస్తాయి.

తెలుసుకుందాం రండి.. మునగాకు పొడిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ 'సి', విటమిన్ 'బి6', ఐరన్, జింక్, కార్బోయం.. వంటి పోషకాలుంటాయి. ఇవి కుదుళ్లలో ఉన్న సమస్యల్ని దూరం చేసి.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఎదిగేలా చేస్తాయి. అందుకే వీటిని చర్మం, జుట్టు సౌందర్యోత్పత్తుల తయారీలో వివిధంగా వాడుతుంటారు. కుదుళ్ల బిడ్డగా మారడం వల్ల ముగ్గు, దురద.. వంటి సమస్యల్లోస్తాయి. ఇవి జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి.



# చక్కని ఆరోగ్యం

## చక్కెరకు చెక్ పెట్టొద్దు..!

చక్కెరలో ఇటీవల నిర్దుష్టమైన ఎండ్రోజెన్ సాన్నిహిత్య వ్యాధి సమావేశంలో ఈ అధ్యయనం చర్చకు వచ్చింది. దీని ప్రకారం.. కొవ్వు తక్కువగా ఉండే ఆహారం నుంచి చక్కెరను పూర్తిగా తొలగించడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్యం, శరీరంలో ఇన్సులైన్ సెన్సిటివిటీ పాటు జీవక్రియలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. ఇందుకోసం ఎలుకలపై చేపట్టిన ప్రయోగాల్లో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఎలుకలను రెండు గ్రూపులుగా విభజించి.. కొన్నిటికి చక్కెర లేకుండా, మరికొన్నిటికి చక్కెరతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించారు. 16 వారాల తర్వాత వాటి పేగుల ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించారు. అయితే, చక్కెరను పూర్తిగా పక్కన పెట్టిన ఎలుకల జీవక్రియల్లో కొన్ని ప్రతికూల మార్పులను గుర్తించారు. మితిమీరిన చక్కెర వినియోగం ఆరోగ్యానికి హానికరమే అయినప్పటికీ, కొన్ని రకాల చక్కెరలను పూర్తిగా తొలగించడం వల్ల ముఖ్యమైన జీవక్రియ ప్రక్రియలకు అంతరాయం కలగవచ్చని పరిశోధకులు చెప్పుకొచ్చారు.



చక్కెరను పూర్తిగా పక్కన పెట్టేస్తే.. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం, ఇన్సులైన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం, పేగు లోని సూక్ష్మ వల్ల సమతుల్యత దెబ్బతినడం, పేగుల్లో వ్యాపకం/మంటకోపాలు ప్యాటి లివర్ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదని చెప్పుకొచ్చారు. చక్కెరను పూర్తిగా పక్కన పెట్టేస్తే.. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం, ఇన్సులైన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం, పేగు లోని సూక్ష్మ వల్ల సమతుల్యత దెబ్బతినడం, పేగుల్లో వ్యాపకం/మంటకోపాలు ప్యాటి లివర్ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదని చెప్పుకొచ్చారు.

వ్యవస్థలో ట్రిలియన్ల కొద్దీ ఉండే బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, ఇతర సూక్ష్మజీవులు.. జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, జీవక్రియ ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే సుక్రోజీను పూర్తిగా దూరం చేయడం వల్ల ఈ జీవించే బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత దెబ్బతింటుందని ఈ కొత్త అధ్యయనం తెలిపింది. కాబట్టి, చక్కెరను పూర్తిగా పక్కన పెట్టేయకుండా.. కొద్ది మోతానికే పరిమితం చేయాలి. అదే సమయంలో ఆహారంలో కొద్ది హైడ్రేట్ల నాణ్యత, సమతుల్యతకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. తీవ్రమైన ఆహార నియంత్రణల కంటే సమతుల్య పోషకాహారం సమతుల్య ప్రయోజన కరమని ఈ అధ్యయనం ఉద్ఘాటించింది.

## ఆలుగడ్డలను తింటే మధుమేహం వస్తుందా..



శాతం పెరిగినట్లు కనిపించింది. అయితే వంట విధానాన్ని బట్టి పరిశీలించగా మరొక సన్నమైన తేదాలు బయటపడ్డాయి. వారానికి మూడు సార్లు ఫ్రైండ్ ఫ్రైన్ తినేవారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 20 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం వెల్లడించింది. మరోవైపు అదే పరిమాణంలో ఉడికించిన, కాలిన లేదా వెల్లెతా చేసిన ఆలుగడ్డలను తీసుకున్న వారిలో మధుమేహ ప్రమాదం పెరిగినట్లు ఎలాంటి గణాంక ఆధారాలు లభించలేదు. ఈ తేదాకు ప్రధాన కారణం డీప్ ఫ్రై చేసే ప్రక్రియ అని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. నూనెలో భాగా వేయించడం వల్ల ఆహారంలో కేలరీలు, అనారోగ్యకర కొవ్వులు పెరుగుతాయి. అలాగే ఆహార రసాయన నిర్మాణంలో మార్పులు చోటుచేసుకుని ఇన్సులైన్ నిరోధకతను పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. పరిశోధకులు మరో అసక్తికర అంశాన్ని కూడా పరిశీలించారు. ఆలుగడ్డలకు బదులుగా ఇతర కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలను తీసుకుంటే మధుమేహ ప్రమాదంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందో అధ్యయనం చేశారు.

వారానికి మూడు సార్లు ఆలుగడ్డల స్థానంలో సంపూర్ణ ధాన్యాలను తీసుకున్న వారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 8 శాతం తగ్గినట్లు గుర్తించారు. అదే ఫ్రైండ్ ఫ్రైన్ కు బదులుగా సంపూర్ణ ధాన్యాలను తీసుకుంటే ఈ ప్రమాదం 19 శాతం వరకు తగ్గింది.

## గుబాళించే గులాబీ నూనె!

కాదు... ఇంట్లోనే సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అదిలాంటే... రోజే అయిల్ తయారీకి ముందుగా రసాయనాలు వాడని మొక్కల నుంచి గులాబీ పూలు సేకరించాలి. వాటి రేకలను విడదీసి శుభ్రం చేసుకుని తడి ఆరాక... వాటిని ఒక గాజు సీసాలో వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో బాదం లేదా తోటా నూనెను పోయాలి. మూత పెట్టి ఈ మిశ్రమాన్ని డబుల్ బాయిలింగ్ పద్ధతిలో వేడి చేయించి, లేదా కొన్ని రోజుల పాటు ఎండలో ఉంచాలి.



అప్పుడు పూలోని సారం అంతా నూనెలోకి చేరుతుంది. ఆపై దాన్ని పడకట్టుకుంటే సుగంధభరితమైన రోజే అయిల్ నిర్దుష్టమవుతుంది. గులాబీనూనెలో సమ్మర్టిగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచుతూ, వృద్ధాప్య చూపులు, ముడతలను సమర్థవంతంగా అరికడతాయి. ముఖంగా పొడి చర్మం ఉన్నవారికి తేమను అందించి, హాయిశ్రద్ధలలా పనిచేస్తుంది. ముఖపు ఉన్న నల్లటి మచ్చలు, మెటిమల గుర్గులను క్రమంగా తగ్గించు చర్మరంగు మెరుగుపరచడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు కొన్ని ముక్కల గులాబీ నూనెలో ముఖాన్ని మృదువుగా మసాకే చేసుకోవడం వల్ల, మరునాటి రోజు ఉదయానికి చర్మం ఎంతో కాంతిమంతంగా, కోమలంగా మారుతుంది. చర్మంపై వచ్చే మంట, అలర్జిక్ మచ్చలను తగ్గించే గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. అంతేనా, దీని సువాసన మనసునీ తేలికపరుస్తుంది. హాయి నిద్రనూ తెచ్చిపెడుతుంది.

## ఒకే వంట నూనె కన్నా వివిధ రకాల నూనెలను కలిపి వాడతే మంచిది..

పామ్ అయిల్ ఆహార పరిశ్రమలో మరో విస్తృతంగా ఉపయోగించే నూనెలలో ఒకటి. అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కూడా ఇది తక్కువగా దెబ్బతినడం వల్ల వేయించులు, జేకర్ల ఉత్పత్తులు, మాఫిన్లు, స్పెడ్లు, మిఠాయిల తయారీలో దీనిని మంచి ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇందులో సహజంగా ఉండే టోకోఫెరాల్స్, టోకోట్రెయిన్లు, కెరోటినాయిడ్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు నూనె నాణ్యతను కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. పామ్ అయిల్ ను సోయాబీన్, రైస్ బ్రాన్, సన్నపర, ఫ్లాక్స్ సీడ్ లేదా పెరిల్లా సీడ్ అయిల్స్ తో కలపడం ద్వారా మరింత సమతుల్యమైన పోషక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తే, ఇతర నూనెలు ఒకే-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, అదనపు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల ప్రాధికార సంస్థ (FSSAI) నూనె మిశ్రమాలకు సంబంధించి ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలను రూపొందించింది. ఈ నిబంధనల ప్రకారం సాధారణంగా ఒక మిశ్రమంలో ఉండే ఏ ఒక్క నూనె శాతం 20 శాతానికి తక్కువగా ఉండకూడదు. అయితే అవాల నూనెను కొన్ని ప్రత్యేక మిశ్రమాలు ఉన్నాయి. అదనంగా వియత్నాం ఫ్లాక్స్ సీడ్ వంటి మూడో నూనెను మొత్తం మిశ్రమంలో 5 శాతం వరకు చేర్చేందుకు అనుమతి ఉంది.

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఏ ఒక్క వంటనూనె కూడా అన్ని రకాల పోషక అవసరాలను పూర్తిగా తీర్చలేకపోతోంది. కొన్ని నూనెల్లో మోనోఅనెసాచరేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటే, మరికొన్నింటిలో పాలిఅనెసాచరేటెడ్ కొవ్వులు లేదా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు పామ్ ఒలివ్ అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద మంచి స్థిరత్వాన్ని అందిస్తే, రైస్ బ్రాన్ అయిల్లో ఉండే ఫైటోస్టెరాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఫ్లాక్స్ సీడ్, పెరిల్లా సీడ్ అయిల్ ఒకే-3 కొవ్వు ఆమ్లాలకు మంచి మూలాలు కాగా, సోయాబీన్, సన్నపర అయిల్స్ పాలిఅనెసాచరేటెడ్ కొవ్వులను అందిస్తాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ని సూచించిన ప్రకారం ఆహారంలో శాచరేటెడ్, మోనోఅనెసాచరేటెడ్, పాలిఅనెసాచరేటెడ్ కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యత ఉండటం అవసరం. అలాగే ఒకే-3, ఒకే-6 కొవ్వు ఆమ్లాల సరైన నిష్పత్తి కూడా ఆరోగ్యానికి కీలకమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నూనె మిశ్రమాలు ఈ సమతుల్యతను సాధించడంలో సహాయపడతాయి.

## చెరకు రసాన్ని రోజూ తాగవచ్చా..

చెరకు రసం లో పొటాషియం, పాలిఫినాల్స్ వంటి కొన్ని పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. పొటాషియం శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. పాలిఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వేడి వాతావరణంలో ఆక్సిడేషన్ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అయితే చెరకు రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొత్తం చెరకు ముక్కలో ఉండే పీచు పదార్థం రసంలో ప్రోటీన్ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగడం వల్ల కొంతసేపు అధిక శక్తి లభించినట్లు అనిపించినా, ఆ తర్వాత శక్తి స్థాయి అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోతుంది. దీంతో అలసట, నిద్రమళ్లు, బద్దకం వంటి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇన్సులైన్ రెసిస్టెన్స్, మధుమేహం లేదా యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు చెరకు రసాన్ని తరచూ తీసుకోవడాన్ని నివారించడం మంచిది అని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. చెరకు రసం విషయంలో మరో ముఖ్యమైన అంశం పరిశుభ్రత. రసం కంటే దానిని తయారు చేసే ప్రదేశం పరిశుభ్రంగా ఉండటం మరింత ముఖ్యం. పరిశుభ్రత లేని ప్రాంతాల్లో తయారయ్యే రసంలో సూక్ష్మజీవులు చేరి ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల చెరకు రసాన్ని పూర్తిగా మనోయాలిని అవసరం లేదు. అయితే దానిని రోజువారీ ఆరోగ్య

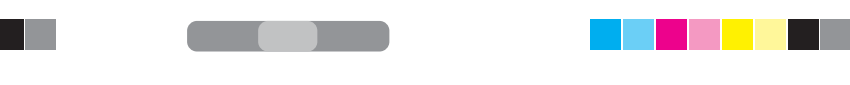
పానీయంగా కాకుండా అప్పుడప్పుడు తీసుకునే చేసేవే శీతల పానీయంగా భావించడం మంచిది. పరిమిత వాతావరణంలో, పరిశుభ్రమైన ప్రదేశాల్లో తయారైన కాళ్ల రసాన్ని తీసుకుంటే దాని రుచి, తాజాదనాన్ని అన్వేషించడంతోపాటు ఆరోగ్యవరమైన ప్రమాదాలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

## ప్రాఫీ తాగారా?

బరువు తగ్గి, హోస్టల్లో సమతుల్యత, మెటబాలిజం మెరుగ్గా పనిచేయాలి... కారణాలేవేనో, ప్రోటీన్ తీసుకోవడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెడుతున్నారా అమ్మాంబు... అందుకు వాళ్లకి కనిపిస్తున్న తేలికైన హ్యాండ్ ప్రోటీన్ పౌడర్. చాలావరకూ దీన్ని ఉదయం తీసుకోవడానికి మొగ్గు చూపారో ఎక్కువ. కానీ మనలో చాలామందికి ఉదయాన్నే టీనో కాఫీ తీసుకోవడం ఏమీ తోచదు. మరలా? అందుకే, ఫిట్ నెస్



లవర్స్ దీనికి పరిష్కారంగా ఓ ట్రెండ్ ని తీసుకొచ్చారు. అదే ప్రోఫీ! అంటే ప్రోటీన్ + కాఫీ. కాఫీలో ప్రోటీన్ పౌడర్ కలుపుకోవడం లేదా ప్రోటీన్ పేక్ కి కాఫీ జత చేసుకోవడం అమ్మాంబు. కెఫీన్ ముగ్గు చేసి, ఏవారగ్ పెరిగేలా చేస్తే... ప్రోటీన్ చాలాసేపు కడుపు నిండి భావన కలిగిస్తుంది. చురుకుదానానికి ఆరోగ్యం జత అంటూ నోవల్ మీడియాలో ట్రెండ్ ప్రోత్సహించారు. క్లిక్ ట్రెక్ ఫ్యాక్షన్, వ్యాయామం, అల్పాహారం తరవాత సాక్స్... ఇలా నచ్చినట్లుగా తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఇది బరువు తగ్గించే పానీయం కాదు. అకలిని మాత్రం అదుపు చేయగలదు. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్ ని భర్తీ చేయగలదు. అంతేనా, పోషకాహారానికి ప్రత్యామ్నాయం మాత్రం కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. మంచిది కదా అని కృత్రిమ చక్కెరలున్న ప్రోటీన్ పౌడర్ తీసుకోవడం, ఎక్కువసార్లు తాగడమూ మంచిది కాదు. అదనపు చక్కెరలు శరీరానికి చేరతాయి. కెఫీన్ ఎక్కువైతే నిద్రకు సమస్య. కాబట్టి, ఒకటి రెండుసార్లు మించి తీసుకోవద్దు అని చెబుతున్నారు. మరి మీరు ప్రయత్నించాలా ఈ ప్రోఫీ?





# వృద్ధయం నిశ్చయం

## అంధ విద్యార్థుల మధ్య 61వ వివాహ దినోత్సవాన్ని జరుపుకున్న మురళీమోహన్

**వృద్ధయం సినిమా** ప్రముఖ నటులు, నిర్మాత మురళీమోహన్ తన 61వ వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని హైదరాబాద్ జేఎంపీఐలోని 'దేవనార్ బ్లెండ్ స్కూల్'లో అంధ విద్యార్థుల మధ్య జరుపుకున్నారు. తన మరణం తన కుటుంబసభ్యుల జన్మదినం వేడుకలను లేదా వివాహ వార్షికోత్సవాలను దేవనార్ బ్లెండ్ స్కూల్లో అంధ విద్యార్థుల మధ్య జరుపుకునే ఆనవాయితీని ప్రతి సంవత్సరము పాటిస్తుంటా మురళీమోహన్. ఈ ఆనవాయితీని కొనసా గిస్తూ ఈ రోజు దేవనార్ బ్లెండ్ స్కూల్లోని అంధ విద్యార్థుల సమక్షంలో తన 61వ వివాహ దిన మహోత్సవాన్ని జరుపుకున్నారు మురళీమోహన్.



## సంగీత ప్రియుల 'విశ్వనాథ్ & సన్స్'

**వృద్ధయం:** సూర్య అభిమానులతో పాటు, సిని ప్రియులంతా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'విశ్వనాథ్ & సన్స్'. బాక్సాఫీస్ దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 14వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా రిలీజ్ అవుతుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు, టీజర్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకొని సినిమాపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడేలా చేశాయి. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రం సుచిత్రంగా 'నేనే బల్బర్ ఫై' సు తాజాగా చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. 'నేనే బల్బర్ ఫై' గీతం ప్రేక్షకులను అద్భుతమైన స్పందనను అందుకుంటోంది. మధురమైన ట్యూన్స్ తో సరికొత్త అనుభూతిని అందిస్తున్న ఈ గీతం, విన్నవత్వమే ప్రేక్షకుల హృదయాలను దోచుకుంటోంది. ఇటీవల కాలంలో వచ్చిన అత్యుత్తమ గీతాలలో ఒకటిగా నిలుస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు. ప్రస్తుతం వస్తున్న స్పందనను బట్టి చూస్తే, రాబోయే రోజుల్లో ఈ పాట సంగీత ప్రియుల ప్రియస్థుల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకోవడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. సినిమాలో కథానాయకుడు సూర్యను ఉద్దేశించి, నాయిక మమిత బైజు పాడుతున్న ఈ 'నేనే బల్బర్ ఫై' గీతం వినిసాంపూగా ఉంది. యువత మనసు దోచుకునేలా ఎంతో అందంగా జి.వి. ప్రకాష్ ఈ గీతాన్ని సృష్టించారు. మెలోడీల విషయానికి వస్తే జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ ఎప్పుడూ నిరాశపరచరు.

## #NBK111 నుంచి కాజల్ అగర్వాల్ ఇంటెన్స్ ఫస్ట్ లుక్

**వృద్ధయం:** 'గాడ్ ఆఫ్ మా సెన్స్' నందమూరి బాలకృష్ణ, బాక్సాఫీస్ దర్శకుడు గోపీచంద్ మలి నేనితో కలిసి అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న భారీ యాక్షన్ చిత్రం #NBK111 కోసం మరోసారి జతకట్టారు. వృద్ధి సినిమాస్ బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిలారు భారీ స్కేలులో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, యాక్షన్, ఎమోషన్స్, అద్భుతమైన సన్నివేశాల కలయికతో ప్రేక్షకులను అలరించునుంది. బాలకృష్ణ పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిత్ర బృందం 'ఎంట్రీ ఆఫ్ యాన్ ఎరా' పేరుతో ఒక పవర్ ఫుల్ గ్రండ్స్ మువీడు చేసింది. ఇది సినిమాలోని ఇంటెన్స్ పర్ ఫర్మెన్స్ ని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేసింది. గ్రండ్స్ కు వచ్చిన అద్భుతమైన స్పందన తర్వాత, #NBK111 చిత్ర బృందం ఇప్పుడు కీలక పాత్రలో కనిపించనున్న కాజల్ అగర్వాల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు. ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా, ఇంటెన్స్ ఫుల్ పాత్రను సూచించే 'ఫస్ట్ లుక్' పోస్టర్ను రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్లో కాజల్ అగర్వాల్ ఎంతో హుందాగా కనిపిస్తున్నారు. చెక్కి వీరలో, కళ్ళజోడుతో కనిపించిన ఆమె లుక్ ఆకట్టు కుంటోంది. ప్రభుత్వ కార్యాలయ వాతావరణంలో పైక్లు, అధికారిక పత్రాల మధ్య కూర్చున్న కాజల్ పాత్ర కథలో కీలక ప్రాధాన్యతని చూపిస్తోంది. ఆమె చూపుతో కనిపిస్తున్న అత్యుత్తమ పాత్ర ప్రభావాన్ని మరింత పెంచుతున్నాయి.



## 'జిగితార..' తో రాబోతున్న 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' మూవీ



**వృద్ధయం:** హీరో కిరణ్ అబ్బవరం 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' మూవీ నుంచి మరో సన్నేషన్లలో సాంగ్ రాబోతోంది. ఈ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన రెండు సాంగ్స్ 'తొలి ప్రేమే తోపు కాదే..', 'వదలనే..', 'సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. ఇప్పుడు మూడో పాట 'జిగితార..' రిలీజ్ అనాన్స్ మెంట్ చేశారు మేకర్స్. ఈ నెల 20న తిరుపతిలో గ్రాండ్ మ్యూజికల్ ఫెస్టివల్ నిర్వహిస్తున్నారు. భారీ స్కేలులో ఈ కేవలం నిర్వహించబోతున్నారు. మెలోడీ బ్రాహ్మీ మణిశర్మ మ్యూజిక్ లోని మ్యూజిక్ ను లైవ్ లో చూపించుకు ఈ మ్యూజికల్ ఫెస్టివల్ పెద్ద సంఖ్యలో ప్రేక్షకులు పాల్గొనబోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' మూవీ తిరుపతి మ్యూజికల్ ఫెస్టివల్ మెంట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమాలో శ్రీ గౌరి ప్రియ హీరోయిన్ సటిస్తోంది. 'కలర్ ఫోటో', 'జీబీ' వంటి కెల్లెక్టాబుల్ మూవీస్ ప్రేక్షకులకు అందించిన మేకర్స్ ఎన్ కెఎస్, సాయి రాజే కంబినేషన్ లో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది.

## #NN5 మూవీ హ్యూమరస్ క్రియేటివ్ పోస్టర్ ద్వారా అనాన్స్ మెంట్



**వృద్ధయం:** రెజింగ్ యంగ్ స్టార్ నార్సిని తిన్ 'మ్యాడ్', 'ఆయ్', 'మ్యాడ్ స్పిర్ట్' వంటి పరుస విజయాల తర్వాత తన కెరీర్లో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. 'జూనియర్' చిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయమైన రాధా కృష్ణతో సరికొత్త రోమాంటిక్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ కోసం జతకట్టారు. #NN5 చిత్రాన్ని ప్రతిష్టాత్మక కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకట కె నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు. పలు చిత్ర పరిశ్రమలోని ప్రముఖ తారలతో భారీ బడ్జెట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ నిర్మించడంలో పేరుగాంచిన కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్, ప్రస్తుతం దర్శకుడు బాబీ కొల్లెళ్ల మేగాస్టార్ చిరంజీవ్ చేయబోయే చిత్రంతో సహా అనేక ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులను నిర్మిస్తోంది. ఈ బ్యానర్ #NN5 చిత్రాన్ని భారీ స్కేలులో నిర్మించడానికి సిద్ధమవుతున్నారని ప్రకటించారు. నార్సిని తిన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన అనాన్స్ మెంట్ పోస్టర్ విస్తృతంగా ఆకట్టు కుంటుంది. ఇన్స్టాగ్రామ్ పోస్టు తరహాలో డిజైన్ చేసిన ఈ పోస్టర్ యూత్ ఫుల్ రోమాంటిక్ వైబ్స్ అందిస్తోంది. వీలాకాశం నేపథ్యంగా ఓ భవనం అంచున టీ-వర్ట్, టీజర్, స్పీకర్లలో కూల్ గా కూర్చున్న నార్సిని తిన్ కనిపిస్తుండగా, ఎరుపు రంగు డ్రెస్ లో ఉన్న ఓ యువతి పోస్టులోని హార్ట్ ఐకాన్ ను ట్యాప్ చేయబోతున్నట్లు చూపించారు. "ఆకాశంలో ఉంటుంది మూన్... నువ్వే నా లైఫ్ లైన్ కిస్...". అనే ఫస్ట్ లైన్ తో పాటు చేలాది లైక్స్, కామెంట్స్, ట్రెండింగ్ ట్యాగ్స్ పోస్టర్ కు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. అంతేకాకుండా నార్సిని తిన్ బావ, యంగ్ బ్రెగర్ ఎన్ థర్ ఈ పోస్టును లైక్ చేసినట్లు చూపించడం అభిమానులను మరింత ఆకట్టుకుంటోంది. పోస్టర్ ద్వారా చిత్రంలోని రోమాన్స్, విశేషం మాత్రమే కాకుండా మేకర్స్ క్రియేటివ్ ఆలోచన కూడా స్పష్టమవుతోంది.

## "గాసిమ్" చిత్రం నుంచి తొలి గీతం "సిప్ప సిప్ప" రిలీజ్



**వృద్ధయం:** మోస్ట్ టాలెంటెడ్, ఎన్ టెలిటిక్ రాశి సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నా బైబిల్ మాళవికా పోకల్స్ తో పాటు మరొక ఆకర్షణ ధీయంగా తీర్చిదిద్దారు. సోపాల్ సెల్లెర్ గా చిత్ర కరివిన "గాసిమ్" అనే సినిమాలో మొదటి సాంగ్ గా సిప్ప సిప్ప అనే సాంగ్ వస్తుంది. గాసిమ్ అనే ఈ సినిమా ఒక మిలీటరీ క్లాస్ అమ్మాయి చుట్టూ తిరిగి కథలో యూత్ కు మాత్రమే కాకుండా కుటుంబ ప్రేక్షకులకు సచ్చేలా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ పాట చాలా ఫ్రెష్ గా ఉండడంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టు కుంటుంది. సులీల్ సున్ను మూర్తి, ఫిల్లూబి బంగర్ కొరియోగ్రఫీ పాటుకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

## 'మారెమ్మ' జులై లో రిలీజ్



**వృద్ధయం:** మాస్ మహారాజా రవితేజ సోదరుడి తనయుడు, నటుడు రఘు కుమారుడు మాడవ్ విలేజ్ యాక్షన్-డ్రామా 'మారెమ్మ'తో హీరోగా బిగ్ స్క్రీన్ పై అడుగుపెడుతున్నారు. ఈ చిత్రంతో మంచాల నాగరాజు దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. మయూర్ రెడ్డి బందారు మోక్ష ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'మారెమ్మ' ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, టీజర్, ఫస్ట్ సింగిల్ బావ బావ' సాంగ్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా రిలీజ్ లైవ్ అప్ టో ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం 2026 జూలై లో రిలీజ్ కానుంది. ఈ సారి బోనాల జాతర థియేటర్లలో దుమ్ములేపబోతున్నామో అంటూ మేకర్స్ రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్ డిజైన్ వైబ్ తో అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ చిత్రానికి సినిమాలో గ్రేట్ ప్రకాశం అంకిరెడ్డి అందించగా, సంగీతాన్ని ప్రకాశం ఆర్ విహారి సమకూర్చారు. ఎడిటర్ గా దేవ్ రాజ్ డి, ఆర్ డైరెక్టర్ గా రాజే కుమార్ మరగోసన్ పని చేస్తున్నారు. తారాగణం: మాడవ్, దీపా బాలు, వివేక్ కుమార్, వివాన్ వశిష్ట, దయానంద్ రెడ్డి, V.S. రూపా లక్ష్మి.

## "బాలన్ - బి బాయ్" మల్చిపోలేని ఫీల్ ను కలిగించింది



**వృద్ధయం:** పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ "బాలన్ - బి బాయ్" సినిమా పలువురు సెలబ్రిటీల ప్రశంసలు దక్కించుకుంటోంది. ప్రముఖ దర్శకుడు ప్రయదర్శన్ ఇలాంటి సినిమా గత రెండేళ్లలో రాలేదని అభినందించగా... ఇప్పుడు హీరో నాగచైతన్య "బాలన్ - బి బాయ్" సినిమాను అభిషియట్ చేశారు. ఈ సినిమా చూస్తున్న "బాలన్ - బి బాయ్" తన పు ఆ మూవీ ఫీల్ లోనే ఉండిపోయానని, "బాలన్ - బి బాయ్" సినిమా మల్చిపోలేని అనుభూతికి గురిచేసిందని అన్నారు. నాగచైతన్య ప్రశంసలతో మూవీ లవర్స్ లో ఈ సినిమాపై మరింతగా అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. "బాలన్ - బి బాయ్" సినిమా చూసిన తర్వాత నాగచైతన్య స్పందిస్తూ - ఈ సినిమా సరికొత్త కథ, ఆశ్చర్యరచే కథనం, చూపు తిప్పకొలేని లైటింగ్ తో ఆకట్టుకుంది. ప్రతి సీన్ ఊహకు అందకుండా సాగుతూ ఆశ్చర్యరచించింది. ఎంట్రీ లైట్స్ తర్వాత కూడా నేను అదే ఫీల్ లో ఉండిపోయాను. ఈ సినిమా ఇచ్చిన అనుభూతి నుంచి బయటకు రాలేకపోయా. జీతా మాధవన్ సిస్ట్రీ ఇంప్రెస్ చేసింది. ఆయన "మంజుమౌల్ బాయి", "అవేశం" సినిమాల్లో ఈ చిత్రాన్ని కూడా తెలుగు ఆడియెన్స్ ఆదరిస్తారు. అన్నారు. గ్రాండ్ యెర్ ఫిలిం మేకింగ్ కు మారుపేరైన కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్, తెలియని ఫిలింస్ సంయుక్తంగా "బాలన్ - బి బాయ్" సినిమాను నిర్మిస్తున్నాయి. ఈ చిత్రానికి "అవేశం" ఫేమ్ డైరెక్టర్ జీతా మాధవన్ అందించిన సిస్ట్రీ తో "మంజుమౌల్ బాయి" చిత్ర దర్శకుడు చిదంబరం దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. వెంకట కె నారాయణ, శైలజా దేశాయ్ ఫెస్టివల్ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 19న హిందీతో పాటు మలయాళం, తెలుగు, కన్నడ, తమిళంలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. "బాలన్ - బి బాయ్" సినిమాను రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సలహాదారులతో చేస్తోంది.

## "వెంకట్రామయ్య గారి తాలూకా" జులై లో విడుదల



తాలూకా" ఈ చిత్రం అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసు కుని జులై లో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ చిత్ర నిర్మాత కోమలి మాట్లాడుతూ... నేను కోమలి పోక్ సింగర్ గా నా కంటూ ఒక గుర్తింపు తెచ్చుకుని సినిమా రంగం మీద నాకున్న ఇష్టం తో నేను సినిమా తీయాలి అని ఒక డ్రీయం తో చాలా ఒడుదలకులని ఎదుర్కొని "వెంకట్రామయ్య గారి తాలూకా" చిత్రాన్ని పూర్తి చేసాము. ఈ సినిమా మొదలయినప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు నేను వెల్లె ఆనాన్స్ చేసాము. మా కథ వివరాలు కోసే అందమైన ఒక పల్లెటూరు లో వెంకట్రామయ్య అనే పరువుగల కుటుంబం లో జరిగి ప్రస్తుతం మనుషుల మధ్య ఉన్న బంధాలు దబ్బు తో ముడిపడ్డాయి. మా సవియ సంబంధాలు అన్ని ఆర్థిక సంబంధాలు గా మారిపోయాయి. తల్లి తల్లిదండ్రులు వాళ్ళ పిల్లలను కడుపు కట్టుకుని ఎన్నో కష్టాలను భరిస్తూ పిల్లలను ఎంతో ఆదారముగా నలుగురు బిల్లులను వంచి పెద్ద చేస్తున్నారు. కానీ తల్లి తల్లిదండ్రుల చివరి దశలో నలుగురు పిల్లలు కలిసి వాళ్ళని పెంచలేకపోతున్నారు.