

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

# వృద్ధయము

**మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన**  
KAPIL GROUP  
కపిల్ చిట్స్  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ఆదిలాబాద్ 09-06-2026 మంగళవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 217 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

## హైదరాబాద్ పేదలకు

# లక్ష ఇళ్లు

పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు ఢిల్లీలో కాలూష్య నగరంగా మారెద్దు! బీజేపీ ఎంపీలు తెలంగాణకు ఏం తెచ్చారు? మహానగరంలో పేదలకు లక్ష ఇళ్లు..



**హైదరాబాద్, జూన్ 8 (ఎఎన్) :** తెలంగాణలో పదేళ్ల కేసీఆర్ పాలన, కేంద్రంలో పన్నెండేళ్ల మోడీ పాలన, రాష్ట్రంలో మా 30 నెలల పాలనపై బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం. ఎవరో చేశారో.. ఎవరు ఎన్ని నిధులు తెచ్చారో తెలుసుకుందాం రండి" అని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపక్షాలకు సవాల్ విసిరారు. హైదరాబాద్ లో రూ. 1,674.74 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న పలు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులకు ఆయన సోమవారం శంకు

స్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రాజీవ్ 24 నెలల పాటు తమ ప్రభుత్వం కేవలం అభివృద్ధిపైనే దృష్టి పెడుతుందని స్పష్టం చేశారు. పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు ఢిల్లీ రింగు రోడ్డు (ORR) లోపల నివసిస్తున్న 1.34 కోట్ల మంది ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో పాటు, పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. "ఎన్నికలకు ఆరు నెలల ముందు మాత్రమే రాజకీయాల మాట్లాడుకుందాం.. ఈ రెండేళ్లు రాజకీయాలకు అతీతంగా కలిసి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందాం" అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. దేశ ఐటీ ఎగుమతుల్లో హైదరాబాద్ వాటా 16.77 శాతంగా ఉండటా భాగ్యనగర ప్రాధాన్యతను గుర్తుచేశారు. ఢిల్లీలో కాలూష్య నగరంగా మారొద్దు! దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను నడిపిస్తున్న ఆరు ప్రధాన నగరాలలో హైదరాబాద్ అత్యంత నివాసయోగ్యమైన నగరంగా ఉందని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. "కాలూష్యం వల్ల దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో స్కాక్షతో పాటు ప్రధానమంత్రి కార్యాలయాన్నే మూసివేయాల్సి వచ్చింది. మన హైదరాబాద్ అలాంటి సమస్యలు రాకుండా భవిష్యత్తు తరాల కోసం మంత్రి తీర్ధర్ బాబు నేతృత్వంలో నిపుణుల కమిటీని చేసి ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం" అని సీఎం వివరించారు.

## నగానికి పైగా ఎంపీలు అవుతే

**కోల్ కతా/న్యూఢిల్లీ (ఎఎన్) :** పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయం ఒక్కసారిగా వేడికొంది. అధికార తృణమూల కాంగ్రెస్ (TMC) పార్టీలో గత కొంతకాలంగా నలుగురున్న అంతర్గత విభేదాలు ఒక్కసారిగా బయటయ్యాయి. లోక్ సభలోని 20 మంది టీఎంసీ ఎంపీలు మమతా బెనర్జీ సర్కారుకు షాక్ ఇస్తూ.. కేంద్రంలోని అధికార ఎన్డీఎ (NDA) కూటమికి మద్దతు ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ పరిణామం జాతీయ రాజకీయాల్లో తీవ్ర సంఘటన సృష్టించింది. "లోక్ సభలో పార్టీ విచ్ఛిన్నం ఉన్న నేను.. తోటి ఎంపీలందరితో విస్తృతంగా సంబంధాలు జరిపిన తర్వాతే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాను. ప్రజల తీర్పును గౌరవిస్తూ, వారు ఎన్నుకున్న కేంద్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసి బెంగాల్ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలనేది మా బృందం ఉద్దేశం" అని కళిందర్ పోస్ట్ నోట్ చేశారు. ఈ ఆకస్మిక పరిణామంపై మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని తృణమూల కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. 8 మందికి పరిమితమైన డిడి సేన ఈ భారీ చీలకతో లోక్ సభలో



తృణమూల కాంగ్రెస్ బలం ఒక్కసారిగా పడిపోయింది. 20 మంది ఎంపీలు తిరుగుబాటు చేయడంతో, ఇప్పుడు లోక్ సభలో మమతా బెనర్జీ పక్షాన కేవలం ఎనిమిది మంది సభ్యులు మాత్రమే మిగిలారు. యావత్ దేశవ్యాప్తంగా విపక్ష కూటమికి ఇది పెద్ద విజయం. రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అసెంబ్లీలోనూ అదే ధార.. సుఖేంద్ర శేఖర్ రావు రాజీనామా ఇటు ఢిల్లీలోనే కాకుండా, అటు కోల్ కతాలోనూ టీఎంసీ గండం పొంది ఉంది. బెంగాల్ శాసనసభలోనూ టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేలు ఇప్పటికే రెండు వర్గాలుగా విడిపోయారు. రిభ్రత బెనర్జీ నేతృత్వంలోని 58 మందికి పైగా తిరుగుబాటు ఎమ్మెల్యేలు బృందం 'తామే నిజమైన తృణమూల్' అని ప్రకటించుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, పార్టీలో జరుగుతున్న ఈ పరిణామాలపై తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్న టీఎంసీ సీనియర్ నేత, అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. రాష్ట్రంలోని 8 మందికి పరిమితమైన డిడి సేన ఈ భారీ చీలకతో లోక్ సభలో

# తెలంగాణలో 'నాలెడ్' విప్లవం



**హైదరాబాద్ / ఉప్పల్, జూన్ 8 (ఎఎన్) :** ప్రజా ప్రభుత్వం తెలంగాణలో సంక్షేమ రాజ్యం నిర్మించేదిగా కృత నిశ్చయంతో పనిచేస్తోంది. ని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్య మురోసారి సృష్టంగా ప్రకటించారు. లోయర్ ట్యాంక్ బండ వద్ద రూ. 110 కోట్ల అంచనాలతో నిర్మించనున్న బాబానాహెబ్ అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్,

- సంక్షేమ రాజ్య నిర్మాణం.. ప్రజాప్రభుత్వ లక్ష్యం
- రూ.110 కోట్లతో అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్
- రూ. 25 కోట్లతో ఎస్సీ హాస్టల్!
- ప్రజా ప్రభుత్వ వినూత్న సంకల్పం

కట్టడాల మాత్రమే కాదు.. వేలాదిమంది విద్యార్థుల విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఆధునిక దేవాలయాలని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగ యువతీయువకుల కోచింగ్ కేంద్రాలను శాశ్వతంగా దూరం చేయాలన్నదే ప్రజా ప్రభుత్వ బలమైన సంకల్పమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ట్యాంక్ బండ వద్ద నిర్మించే తలపెట్టిన దాక్టర్ బాబానాహెబ్ అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్ స్థలాన్ని, ఆ తర్వాత కాచిగూడలోని 'నింబోలిఅద్దా హాస్టల్' ప్రాంగణాన్ని సంక్షేమ శాఖా మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి ఉప ముఖ్యమంత్రి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. దాక్టర్ బాబానాహెబ్ అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్ ను ట్యాంక్ బండ దగ్గర సెజ్ కార్, గ్రౌండ్ ఫ్లోర్, మరో 10 అంతస్తులతో నిర్మించనున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. అవశేషాల నింబోలిఅద్దా వద్ద మూడు అంతస్తులతో హాస్టల్ భవనాల నిర్మాణం దళిత, నిరుపేద వర్గాల

## దుబాయ్ లో పలువురు భారతీయులు మృతి

దుబాయ్: జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదం లో పలువురు భారతీయ కార్మికులు మృతి చెందారు. మరికొందరు భారతీయులు గాయపడ్డారు. రోడ్డు మధ్యలో ఆగిపోయిన ఓ ట్రక్కును మిసిబిస్సు డ్రీ కొనడంతో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ట్రక్కులో సాంతికి లోపం తలెత్తడంతో రూదాద్రిపై ఆగిపోయింది. ఆ వెనకే వచ్చిన మిసిబిస్సు దాన్ని డ్రీకొనడంతోనే ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఎదుగురు చనిపోగా.. అందులో కొందరు భారతీయులున్నారు. దుబాయ్ లోని భారత రాయబార కార్యాలయం ఈ ఘటనపై సంతాపం వ్యక్తం చేసింది. క్షతగాత్రులను తమ అధికారులు ఆసుపత్రిలో పర్యవేక్షించి సట్టు తెలిపింది. వారికి అవసరమైన సహాయం అందిస్తామని పేర్కొంది.



**న్యూఢిల్లీ జూన్ 8 (ఎఎన్) :** కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఎ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా, ప్రజా సమన్వయపై ఐక్యపోరాటం చేయాలని విపక్ష 'ఇండియా' కూటమి నిర్ణయించింది. ఢిల్లీలో జరిగిన కూటమి నేతల కీలక సమావేశంలో అంతర్గత విభేదాలను పక్కన పెట్టి, ఏకతాటిపై ముందుకు సాగాలని పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మిత్రపక్షాలు ఒకరినొకరు బహిరంగంగా విమర్శించుకోకుండా, పరస్పర సమన్వయంతో కదలాలని నేతల ఏకగ్రీవంగా తీరానించారు. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాల్సింది!

## భేదాలు పక్కన పెట్టి.. కలిసి సాగుదాం

- కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాల్సిందే!
- ఆగస్టులో హైదరాబాద్ వేదికగా తదుపరి భేటీ
- సమావేశానికి ఆమ్, డీఎంకే దూరం

దుకు తక్షణమే 'అభివృద్ధి సమావేశం' ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఆగస్టులో హైదరాబాద్ వేదికగా తదుపరి భేటీ రాజీవ్ పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఉమ్మడి వ్యూహంతో దాడి చేయాలని విపక్షాలు నిశ్చయించాయి. సభలో ప్రజాసమన్వయపై గళమెత్తేందుకు అన్ని పార్టీలు ఏకతాటిపైకి రావాలన్నారు. ఇకపై కేవలం ఎన్నికలప్పుడే కాకుండా, ప్రతి రెండు నెలలకొకసారి సమావేశమై విపక్షాల ఐక్యతను చాటాలని నేతలు నిర్ణయించారు. ఈ క్రమంలోనే 'ఇండియా' కూటమి తదుపరి మహాసమావేశాన్ని రాజీవ్ పార్లమెంట్ లో

**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year **3 Laks only**

**భగ్గుమన్న పశ్చిమాసియా**  
**కాల్కుల విరమణకు భారత్ పిలుపు**

ప్రాంతంలో శాంతి, స్థిరత్వాలు నెలకొనేలా దౌత్యపరమైన చర్యలను వీలైనంత త్వరగా ముగించాలని స్పష్టం చేసింది. తక్షణమే కాల్కుల ఆపండి. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మరోవైపు పశ్చిమాసియాలో చోటుచేసుకుంటున్న తాజా పరిణామాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సైతం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ దేశాలు తక్షణమే పరస్పర దాడులను ఆపివేయాలని ఆయన అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే వంద రోజులకు పైగా కొనసాగుతోన్న ఈ ఘర్షణ కారణంగా భారీగా అన్ని ప్రాణ నష్టం వాటిల్లింది. దీని ప్రభావం కేవలం ఆ ప్రాంతానికే పరిమితం కాకుండా.. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ, అంతర్జాతీయ ఇంధన సరఫరాపై తీవ్రంగా పడింది. " అని భారత్ పేర్కొంది వెంటనే ఈ యుద్ధ వాతావరణాన్ని కి తెరదించాలని, పౌరుల రక్తఙకు పెద్దపీట వేయాలని అన్ని వర్గాలను భారత్ కోరింది. ఈ

ప్రాంతంలో శాంతి, స్థిరత్వాలు నెలకొనేలా దౌత్యపరమైన చర్యలను వీలైనంత త్వరగా ముగించాలని స్పష్టం చేసింది. తక్షణమే కాల్కుల ఆపండి. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మరోవైపు పశ్చిమాసియాలో చోటుచేసుకుంటున్న తాజా పరిణామాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సైతం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ దేశాలు తక్షణమే పరస్పర దాడులను ఆపివేయాలని ఆయన అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే వంద రోజులకు పైగా కొనసాగుతోన్న ఈ ఘర్షణ కారణంగా భారీగా అన్ని ప్రాణ నష్టం వాటిల్లింది. దీని ప్రభావం కేవలం ఆ ప్రాంతానికే పరిమితం కాకుండా.. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ, అంతర్జాతీయ ఇంధన సరఫరాపై తీవ్రంగా పడింది. " అని భారత్ పేర్కొంది వెంటనే ఈ యుద్ధ వాతావరణాన్ని కి తెరదించాలని, పౌరుల రక్తఙకు పెద్దపీట వేయాలని అన్ని వర్గాలను భారత్ కోరింది. ఈ

తెగబడింది. ఈ పరిణామాలతో పశ్చిమాసియాలో ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలియని భీకర పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year **3 Laks only**

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

GradsUniversity  
www.gradsuniverse.com  
+91 6301726400



# గ్రేటర్ హైదరాబాద్



## కుటుంబ సర్వే పై అధికారులచే సమీక్షా సమావేశం..



**మొదటి జిల్లా పుడయం ప్రతినిధి**  
నిజాంపేట మండల కేంద్రంలోని విఎం కే. ట్రైన్యూల్ లో జనగణన సర్వేలో భాగంగా అధికారులచే సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. తాహసీల్దార్ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ

## ఘనంగా స్వచ్ఛ గావ్-సురక్షిత జిల్ల వాయు కార్యక్రమం



**సరిశుభ్రత, వ్యూహిక పరిరక్షణ పై అధికారిక ప్రకటనలు**  
జనగణన సర్వే పూర్తిచేయడానికి సర్వే అధికారులచే జనాభా లెక్కలకు సంబంధించి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారని జనగణన సర్వే సమన్వయకర్తలచే గృహ గణన సర్వే చేపట్టడం జరుగుతుందని అట్టి కార్యక్రమం పై అధికారులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారని తెలిపారు.

## ప్రజావాణికి 121 ఫిర్యాదులు

**రంగారెడ్డి**  
జిల్లా రంగారెడ్డి జిల్లా సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సమన్వయంలోని సమావేశం ముగిసిన తర్వాత నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి మొత్తం 121 ఫిర్యాదులు అందాయి. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి సూచించిన ఫిర్యాదులను తమ సమన్వయకర్తలకు అందజేసి (రెవెన్యూ) చంద్రారెడ్డికి విన్నవించి అట్టి సమస్యలను పరిష్కరించారు. ప్రజా సమన్వయ కర్తలచే మాట్లాడుతూ, ప్రజా సమన్వయ కర్తల పరిష్కారం ప్రజావాణి కార్య



క్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. దులను సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రజల నుంచి అందిన వివరాలు, ఫిర్యాదులను పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అట్టి లను పెండింగ్లో ఉంచకుండా ఎప్పుడైతే పనులు సమీకృతం చేసిన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రజావాణిలో రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించిన 27 దరఖాస్తులు, ఇతర శాఖలకు సంబంధించిన 94 దరఖాస్తులు అందగా, మొత్తం 121 ఫిర్యాదులు సమన్వయయ్యాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఆనంద్ రెడ్డి, వివిధ శాఖల అధికారులు, కలెక్టరేట్ సూపరింటెండెంట్లు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు



**మేడ్చల్, జూన్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి),** వ్యాజ్యాల ప్రభుత్వ భూముల స్థితిగతులపై ఉన్న న్యాయపరమైన వివాదాలను కూడా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లినట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ భూములపై కొనే సాగుతున్న జీవీపీ పనులు, భూసమీకరణ ప్లాటింగ్, నిర్మాణ కార్యకలాపాలను వెంటనే నిలిపివేసి హద్దులు నిర్ధారించి పెన్సింగ్ విధానాలు చేయాలని, అక్రమ ఆక్రమణలు, అసంబంధ నిర్మాణాలను తొలగించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వ భూములపై ఫిర్యాదులు చేసిన వందల కొద్దీ రూపాయలు విలువైన భూములను కాపాడేందుకు అవసరమైతే హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టులో అప్పీలు, రిఫ్యూజిటివ్షన్లు పాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంలో కొందరు రాజకీయ నాయకులు, ప్రైవేట్ వ్యక్తులు, సంబంధిత అధికారుల పాత్రపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని కోరారు. 0604 2026 తేదీన హైకోర్టులో కార్యాలయం జిల్లా యంత్రాంగానికి పంపిన అధికారిక నివేదికలో ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణ కోసం తక్షణ చర్యలు అవసరమని సూచించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. జి.ఓ.నె.166 of 2020కు సంబంధించిన ప్రభుత్వ పరిశీలనలు, అలాగే హైకోర్టులో పెండింగ్లో ఉన్న సంబంధిత

## కొత్త ట్రెస్సింగ్ మెడికోల ఘన స్వాగతం

తున్న నేపథ్యంలో గ్రామంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఎంపీడీవో సూచించారు. ముందుగా సీనియర్ కాలనీలను శుభ్రపరచడం, నీరు నిల్వ ఉండకుండా చర్యలు చేపట్టడం, డోసులు వ్యాప్తిని అరికట్టడం వంటి అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అలాగే రోడ్డు భద్రతా నియమాలను పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని తెలిపారు.



**నాగర్ కర్నూల్, జూన్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి)** ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, నాగర్ కర్నూల్ సూతన డిస్పెన్సరీలో గాంధీ జ్యూబిలీ స్వీకరించిన దా. దా. హైదర్ సులేమాన్

లోగా విధులు నిర్వహించారు. అక్కడ ఆయన పరిపాలనా నైపుణ్యం, వైద్య విద్యాభివృద్ధికి చేసిన కృషిలో మంచి గుర్తింపు పొందారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ, ఆయన నాయకత్వంలో కళాశాల విద్యా ప్రమాణాలు, పరిశోధన కార్యక్రమాలు, వైద్య సేవల రంగాల్లో ముందంజులో ఉన్నామని తెలియజేశారు. కళాశాల అభివృద్ధికి తమ పూర్తి సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

అంశాలపై ఈ సందర్భంగా విస్తృతంగా చర్చించారు. గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గ్రామాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలను, వన మహోత్సవ కార్యక్రమాలను ప్రజల సహకారంతో విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచడం ద్వారా అంటువ్యాధులను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ సమతుల్యత కోసం మొక్కలు నాటడం మాత్రమే కాకుండా వాటి సంరక్షణపై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. వర్షాకాలం ప్రారంభమవు

మహమ్మద్ కళాశాల విద్యార్థులు ఘన స్వాగతం పలికారు. దా. దా. హైదర్ సులేమాన్ మహమ్మద్ నాగర్ కర్నూల్ లకు బదిలీపై రాకముందు ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, మంచినీటి సౌకర్యాన్ని

## యువ క్రికెటర్లను అభినందించిన జగ్గారెడ్డి



**క్రికెట్ లో ముంతగా రాణించేందుకు తన పూర్తి సహాయం సహకారాలు అందిస్తామని క్రికెట్ మానిట్ కు హామీ సంగారెడ్డి పుడయం**

గోల్డ్ కప్ సీనియర్ లీగ్లో మెడల్ జిల్లా తరఫున ఆడుతూ మహబూబ్ నగర్ జిల్లాపై హాఫ్ సెంచరీ చేశాడు. ఢిల్లీలో ఒక ప్రముఖ క్రీడ తరఫున ఆడుతూ అడుతున్న అసంపర్ చేశాడు ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (HCA) లీగ్లో సాగి క్రీడ తరఫున T20, వన్డే, టూడే మ్యాచ్ లు ఆడుతున్నాడు కోచ్ శిక్షణలో రాయదేవి. ఆరవ తరగతి నుంచే ఎమ్మెస్ క్రికెట్ అకాడమీలో కోచ్ చంద్రమౌళి, ఇనాంల దగ్గర మానిట్ క్రికెట్ నేర్చుకున్నాడు. HCA ఉమ్మడి మెడల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మహబూబ్ రెడ్డి ప్రోత్సాహంతో ముంతగా ఎదిగాడు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోని ఇక్కారెడ్డి క్రికెట్ అకాడమీలో కోచ్ ఇక్కారెడ్డి దగ్గర శిక్షణ పొందుతున్నాడు. ఈ అభినందన కార్యక్రమంలో డి.పి.సీ.సీ ప్రధాన కార్యదర్శి తోపాటి ఆంథోనీ కిషన్, మాజీ క్రికెటర్ రఘు తదితరులు పాల్గొని అందరి 17 జూనియర్ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో ముగిసి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని క్రిడాధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

## మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణకు కఠిన చర్యలు

**డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి అందరి సహకారం అవసరం.**  
**మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణకు అన్ని శాఖల సమన్వయం అవసరం.**  
**యువతను డ్రగ్స్ బాలిన పడకుండా కాపాడాలి.**  
**జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేకేపి పాటిల్, జిల్లా ఎస్సీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జి పాటిల్.**

**నాగర్ కర్నూల్ జూన్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి)**

జిల్లాలో మాదకద్రవ్యాల వినియోగం, అక్రమ రవాణా, విక్రయాలపై అధికారులు మరంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేకేపి పాటిల్ మరియు జిల్లా ఎస్సీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జి పాటిల్ ఆదేశించారు. సోమవారం నాగర్ కర్నూల్ ఎస్సీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన జిల్లా మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ కమిటీ సమావేశంలో వారు పాల్గొని పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేకేపి పాటిల్ మాట్లాడుతూ..... యువత మాదకద్రవ్యాల బారిన పడకుండా కాపాడాలి. సంబంధిత ప్రతి ఒక్కరినీ అభివృద్ధి చేయాలి, విద్యార్థులను, గ్రామాలను, పట్టణాల్లో విద్యార్థులను, అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. మాదకద్రవ్యాలను నిర్మూలించాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. జిల్లా ఎస్సీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జి పాటిల్ మాట్లాడుతూ..... మాదకద్రవ్యాలను నిర్మూలించాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. జిల్లా ఎస్సీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జి పాటిల్ మాట్లాడుతూ..... మాదకద్రవ్యాలను నిర్మూలించాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువతలో వైతన్యం పెంపొందించాలి.

## సఖ్య కేంద్రంలో ఐదుగురు సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి

**నిర్బంధ నిబంధనతో పని చేయకుంట్ల కఠిన చర్యలు**  
**సఖ్య కేంద్రం సేవలపై వద్ద ఎత్తున ప్రచారం అవసరం**  
**జిల్లా కలెక్టర్ రజనీకాన్ బాపట్ల 08 గుంటూరు జూన్ 08 (పుడయం కరస్పాండెంట్)**

సఖ్య కేంద్రం సేవలపై వద్ద ఎత్తున ప్రచారం అవసరం. నిర్బంధ నిబంధనతో పనిచేయకుంట్ల కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. జిల్లా ఎస్సీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జి పాటిల్ మాట్లాడుతూ..... మాదకద్రవ్యాలను నిర్మూలించాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువతలో వైతన్యం పెంపొందించాలి.

## జూన్ 21న జరిగే నీట్ పునః పరీక్షను సజావుగా నిర్వహించాలి

**వికారాబాద్, జూన్ 8: (పుడయం ప్రతినిధి):** జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారీ, జూన్ 21 నిర్వహించే నీట్ పరీక్షను సజావుగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారీ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జూన్ 21న నిర్వహించే నీట్ పునః పరీక్షపై సంబంధిత శాఖాధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారీ మాట్లాడుతూ... జూన్ 21న నిర్వహించే నీట్ పునః పరీక్షను సజావుగా నిర్వహించాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువతలో వైతన్యం పెంపొందించాలి.

## జూన్ 21న జరిగే నీట్ పునః పరీక్షను సజావుగా నిర్వహించాలి

సంక్షేమ బాలల కళాశాల, అసంతగించి ఖిల్ 312, వికారాబాద్ జిల్లా పరిషత్ బాలిక ఉన్నత పాఠశాలలో 240, సంఘం క్రీడారణ బాలిక గురుకుల కళాశాలలో 240, తాండూర్ జిల్లా పరిషత్ బాలల ఉన్నత పాఠశాలలో 120 మొత్తం జిల్లాలో 1296 మంది నీట్ పరీక్షకు హాజరు కానున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. నీట్ పునః పరీక్షను ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టాలని, ప్రధానమంత్రి స్వయంగా పరీక్ష తీసుకు పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇలాంటి తప్పిదాలు జరగకుండా భద్రతా యంత్రాకం, సమర్థవంతంగా విధానాలు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులకు సూచించారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో ముందస్తుగా అన్ని సౌకర్యాలను సమకూర్చుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. జూన్ 20, 21వ తేదీల్లో నిరంతర విద్యుత్ సౌకర్యం కలిగి ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రంలో ఫ్యాన్లు, తాగునీరు, మంచి లైటింగ్ లతోపాటు మహిళలకు ప్రత్యేక మైన టాయిలెట్ ఏర్పాటు చేపట్టాలని కలి

సఖ్య కేంద్రంలో ఐదుగురు సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి. నిర్బంధ నిబంధనతో పనిచేయకుంట్ల కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువతలో వైతన్యం పెంపొందించాలి.

హాజరుయ్యారని, పెద్ద ఎత్తున, ఎక్కువ మందికి అవగాహన కల్పించాలి. నిర్బంధ నిబంధనతో పనిచేయకుంట్ల కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువతలో వైతన్యం పెంపొందించాలి.

## కేసుల విచారణ వేగంగా, పారదర్శకంగా ఉండాలి ఎస్సీ డాక్టర్

**సంగ్రామ్ సింగ్ జి పాటిల్**  
**నాగర్ కర్నూల్, జూన్ 08 (పుడయం బ్యూరో)**  
ఎఫ్ఐఆర్లనుంచి చార్జీషీట్ వరకు ప్రతి అంశం పారదర్శకంగా ఉండాలని, ప్రజాసమన్వయంతో పనిచేయాలి. సమావేశంలో నిర్ణయించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ చేపట్టి దుర్మార్గులకు అవకాశం కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువతలో వైతన్యం పెంపొందించాలి.

ఫిర్యాదులపై స్పందన, సైబర్ క్రైమ్ కేసుల్లో బాధితులకు సహాయం రిపోర్ట్, డౌగితనం, హత్య, అనుమానాస్పద మృతి కేసుల్లో డిటెక్ట్ తదితరాలను సమీకృతం చేశారు. సైబర్ మోసాల, మహిళా భద్రతపై ప్రజల్లో నిరంతర అవగాహన పెంచాలని, పెండింగ్ కేసుల తీసుకు వేగంగా దర్యాప్తు చేపడతారని సూచించారు. ప్రజలకు ఎప్పుడూ అం

## డాట్ నెట్ డెవలపర్ల అన్వేషణలో గీతం

**పల్నాసైరు (పుడయం):** గీతం డివైప్లొమెంటులోని అధునాతన సాంకేతిక పరిష్కారాల కేంద్రం (CATS) అనుభవజ్ఞులైన డాట్ నెట్ డెవలపర్ల కోసం నియామక ప్రక్రియ ప్రకటించింది. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు 2026 జూన్ 13, 14 తేదీల్లో జి.ఓ. ప్రకటనను వెలువరించింది. పట్టికలపై పాస్ వేర్ సాల్జుషన్ రూపకల్పన, అభివృద్ధి, అమలు చేయడం 3 నుంచి 20 సంవత్సరాల అనుభవం ఉన్న ప్రభావవంతమైన నిపుణుల కోసం విశ్వవిద్యాలయం అన్వేషిస్తోంది. తెలిపారు. అభ్యర్థులకు ASP.NET, MVC, .NET కోర్స్, వెబ్ API, and SQL సర్వర్ డిటాబేస్ టెక్నాలజీలలో బలమైన సాంకేతిక నైపుణ్యం ఉండాలని స్పష్టపరచారు. దరఖాస్తుదారులు కంప్యూటర్ సైన్స్, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ లేదా సంబంధిత విభాగంలో బ్యాచిలర్ డిగ్రీని కలిగి ఉండాలన్నారు. ఎడ్యుకేషన్ టెక్నాలజీ (EdTech) లేదా హెల్త్ కేర్













# వ్యాయామం చేయాలంటే బద్ధకిస్తున్నారా?



# చక్కని ఆరోగ్యం



సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవ్వాలంటే ఆహారంతో పాటు వ్యాయామము కీలకమే! అయితే దీని ప్రాధాన్యం తెలిసినా కొంతమంది వ్యాయామం చేయడానికి బద్ధకిస్తుంటారు. నిజానికి దీన్ని అధిగమించాలంటే వ్యాయామంపై సానుకూల దృక్పథం అలవరచుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. అందుకు కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు దోహదం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఏ పని చేసినా స్వచ్ఛత ఉంటే ఏకాగ్రత దానంతటదే వస్తుంది. ఇదే నియమం వ్యాయామానికి వర్తిస్తుంది. ఈ క్రమంలో 'అసలు నేను వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలి?' అనే విషయంపై స్వచ్ఛత ఉండాలి. ఉదాహరణకు.. 'వర్కౌట్ చేయడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్గా ఉండగలుగుతాను..' లేదంటే 'వ్యాయామం నా తీర్మానం పనిని తీసుకువచ్చే మెరుగుపరుస్తుంది..' 'ఎక్స్ట్రా సైకిల్ నా శారీరక సౌఖ్యం దూరం చేస్తుంది..' ఇలా ఒక్కొక్కరి లక్ష్యాలు, వ్యక్తిగత అవసరాలు ఒక్కొక్కరి ఉంటాయి. మరి, మీ అవసరమేంటో స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. వ్యాయామంపై ఏకాగ్రత పెట్టగలుగుతారంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వర్కౌట్ ఇబ్బందిగా అనిపించినప్పుడల్లా మీ అవసరాలను ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకుంటే బద్ధకం, నీరసం.. ఆస్తి దూరమైపోతాయని చెబుతున్నారు. సచ్చిస పని చేసే ఎంత కష్టమైనా ఇష్టంగా పూర్తిచేయాలి. అలాగే వ్యాయామం చేసే క్రమంలోనూ మీకు ఆసక్తి ఉన్న అంశాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఉదాహరణకు.. జిమ్కు వెళ్లినప్పుడు కొన్ని



వ్యాయామాలపై అనుకోకుండానే మనసు పారేసుకుంటాం. ఈ క్రమంలో కొంతమందికి పువ్వు, మరికొందరికి బరువులే త్రవ్వడం.. వంటివి వస్తాయి. ఇవన్నీ కాకుండా నడక, జాగింగ్.. వంటివి ఇష్టమైతే వీటితోనూ మొదలుపెట్టవచ్చు. ఇలా నచ్చేవి ఎంచుకుంటే మరింత ఆసక్తిగా వర్కౌట్లు చేయగలుగుతాం. తద్వారా వ్యాయామ ప్రక్రియ కూడా ఇబ్బందిగా అనిపించడం టున్నారని నిపుణులు. ఫలితాలు వేగంగా రావాలని కొంతమంది మొదట్లోనే కష్టమైన వ్యాయామాల చేస్తుంటారు.

## దంతాలు మెరవాలా?

అందమైన నవ్వు అవ్వాలని సహజ ఆభరణం. అది ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలంటే దంతాలి ప్రధాన పాత్ర! మరి అవి పసుపు పచ్చగా ఉంటే ఏం బాగుంటుంది? అందుకే సహజంగా మెరిచిందంటే ఇలా...



బ్రెకింగ్ సోడా తీసుకుని, తగినన్ని నీళ్లు కలిపి పేస్టులా చేయాలి. ఆ మిశ్రమంతో బ్రష్ చేయండి. పళ్లమీది మరకలన్నీ పోయి తెల్లగా మెరుస్తాయి. అప్పుడప్పుడు ప్రయత్నించవచ్చు కానీ... తరచూ మాత్రం చేయద్దు. ఎనామిల్ పై ప్రభావం పడుతుంది. సమపాళ్లలో యాసిట్ సిదార్ వినిగర్, నీళ్లను తీసుకోండి. ఆ మిశ్రమంతో పుక్కిలింపి ఉసినినా మేలే. వినిగర్ లోని సహజ గుణాలు పళ్లు తెల్లబెడతాయి చేస్తాయి. అయితే తరచూ మాత్రం చేయద్దు. అయితే పుల్లింగ్ చేయండి. ఇది పురాతన ఆయుర్వేద పరిష్కారం కూడా. కొంచెం కొబ్బరినూనె తీసుకుని 5-10 నిమిషాలు బాగా పుక్కిలించాలి. ఇది వెంటనే దంతాలను తెల్లగా మార్చేయదు కానీ... పాచి, ఇరుక్కుపోయిన ఆహారం, సూక్ష్మజీవులను తొలగిస్తుంది. పళ్లు శుభ్రంగా కనిపించేలా చేయడమే కాదు... నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. టీ, కాఫీలు దంతాల రంగుని మార్చేస్తుంటాయి. కాబట్టి తెల్లదనం కోల్పోతాయి. అందుకే వీటిని కాదు కూలేట్ కింకంలను తాగినా వెంటనే నీటితో పుక్కిలింపి ఉసియండి. పళ్ల మీద మరకలు పడకుండా ఉంటాయి. వంటిన అరటి తొక్కలోని భాగంతో పళ్లను రెండు నిమిషాలు రుద్దండి. అప్పుడది నిమిషాలు అలాగే ఉండాలి. తరవాత నీటితో పుక్కిలింపి ఉసియడమే. తొక్కలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం దంతాలను మెరిచించడంలో సాయపడతాయి. తరచూ చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఉదయం లేచగానే చాలా మంది చేసే పనులు ఆ రోజు మొత్తం మానక సాగి, శక్తి స్థాయిలు, ఉత్సాహకల్పన ప్రభావం చూపతాయి. అయితే చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొబైల్ ఫోన్ లో సందేశాలు, సోషల్ మీడియా లేదా ఈ-మెయిల్ చూడటంతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. దీంతో రోజు మొదలయ్యే సమయానికే ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరిగి మిగతా సమయం

## రోజూ ఉదయం ఈ యోగాసనాలను వేస్తే.. రోజంతా మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు..

కూడా హడావుడిగా గడిచే ఆహారం ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రానంగా, ప్రశాంతంగా సౌకర్యంగా ఉండాలి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, కాళ్ల కండరాలకు మంచి స్ట్రెస్ ను అందిస్తుంది. పార్శ్వ ఉర్ధ్వ పాదాసనంలో చేతులను తలకెక్కి పెట్టి, శరీరాన్ని మెల్లగా ఒక వైపుకు వంచాలి. దీని వల్ల శరీరపు పక్క భాగాలు సాగి వశ్యత పెరుగుతుంది. మెడ స్ట్రెస్ కి కూడా ఉదయపు దిన చర్మంలో భాగం అవుతుంది. మెడను ముందుకు వెనక్కి, ఎడమ, కుడి వైపులకు నెమ్మదిగా కదిలించడం ద్వారా గట్టి పడిన కండరాలు సడలుతాయి. భుజాలను ముందుకు, వెనక్కి గుండ్రంగా తిప్పి ఛోర్లో రోటీనేషన్ వ్యాయామం భుజాల కదలికలను మెరుగుపరచడంలో పాటు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే శరీరంలో వైద్యులను కుడి, ఎడమ వైపులకు మెల్లగా తిప్పి లిస్టింగ్ వ్యాయామాల వెన్నెముక పరకు శ్యాసనం విడిచి, మళ్లీ నాలుగు సంఖ్యల వరకు తాయి. యోగా ఆసనాలతో పాటు శ్యాసనాభ్యాసాలు కూడా ఉదయపు దినచర్యలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. లోతైన దయాప్రాణాటిక్ టీలింగ్ ద్వారా శరీరం ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో సౌకర్యంగా కూర్చోని ముక్కు ద్వారా శ్వాసని నిమిషానికి ఒకసారి చేయాలి. ఈ సమయంలో పాటును బయటకు విస్తరించాలి. ఆసంతరం



నెమ్మదిగా శ్యాసనం విడిచేటప్పుడు పాటు సాధారణ స్థితికి రావాలి. అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం కూడా ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి మరో రంధ్రం ద్వారా శ్యాసనం చేసుకోవాలి. ముఖానికి నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్యాసనం చేసి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్యాసనం చేసుకోవాలి. ఈ విధానం మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ స్థాయిలో ఉన్నవారు అన్ని శ్యాసనాభ్యాసాలను ఒకేసారి చేయాలి అవసరం లేదు. మెడలో కొన్ని నిమిషాలు దయాప్రాణాటిక్ టీలింగ్ తో ప్రారంభించి, క్రమంగా ఇతర పద్ధతులను కూడా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో ఇటువంటి చిన్న మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా శక్తి, ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతతను మెరుగు పరచుకోవచ్చు.

చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచగానే మదమ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఎక్కువసేపు నిలబడటం, సరైన పాదరక్షలు ధరించకపోవడంతో పాటు అధిక బరువు ఉండటం మరో కారణం. రోజంతా మన శరీరం బరువు మొత్తం మన పాదాలపై పడుతుంది. అందుకే మదమ నొప్పి కారణంగా చాలామంది ఉదయాన్నే లేచడానికి ఇబ్బంది పడతారు. మరి

## ఉదయాన్నే మదమ నొప్పి..



ముఖ్యంగా ఉదయం వేళ మనం పాదం నేలపై ఆనించిన వెంటనే మదమతో తీవ్రంగా గుమ్ముతున్నట్లుగా నొప్పి ఉంటుంది. వైద్య పర్యావరణం దీనిని ప్రాంతీక పాదాసనం అంటారు. ఫ్లాటర్ పాదాల అనేది మన మదమ నుంచి కాబి వేళ్ల వరకు విస్తరించి ఉండే ఒక మందపాటి కండర కణజాలం. మనం సడదేటప్పుడు లేదా పరిశ్రమిస్తున్నప్పుడు మన పాదాలపై పడే ఒత్తిడిని గ్రహించడానికి అది ఒక షాక్ అబ్జార్బర్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కణజాలంపై అధిక ఒత్తిడి పడటం వల్ల స్వల్ప వాపు రావచ్చు. దీనినే ఫ్లాటర్ పాదాసనం అంటారు. అధిక సమయం నిలబడి ఉండటం.. ఉదాహరణకు ఉపాధ్యాయులు, కూరగాయలు లేదా ఇతర వ్యాపారులు, వంట పని చేసేవారు గంటల తరబడి నిలబడి పనిచేసే మహిళలకు ఈ నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్లాట్ చెప్పులు లేదా హీల్స్ అతిగా వాడటం వల్ల పాదం లో అసమతుల్యత ఏర్పడి మదమపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీరం బరువు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, సడదేటప్పుడు మొత్తం బరువు

ఒక ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిల్ లో నీళ్లు నింపి దీమ్ ఫ్రీజర్ లో పెట్టాలి. అందులో నీరు గడ్డకట్టిన తర్వాత ఆ బాటిల్ ను నేలపై ఉంచి మీ పాదాలను ముఖ్యంగా మడమలను, దానిపై ముందుకు వెనుకకు రుద్దాలి. రోజుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గి, నొప్పి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

## ఇలైసర్ చెదిరిపోకుండా..!

ఉంటుంది అంటే.. కష్టమే అని చెప్పాలి. అయితే కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే ఇది సాధ్యమేనంటున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి మాయిశ్చర్యజలం రాసుకునే క్రమంలో కళ్లు, కనురెప్పల చుట్టూ కూడా అప్లై చేసుకోండి.. అప్లై బై-లైసర్ పెట్టుకుంటుంటే చాలా మంది, అయితే దీనివల్ల బై-లైసర్ క్షరంగా చెదిరిపోయే అవకాశం ఉండటం ద్వారా నిపుణులు. కాబట్టి కళ్లకు బై-లైసర్ పెట్టుకోకపోవడం అంటే.. కష్టమే అని చెప్పాలి. అయితే కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే ఇది సాధ్యమేనంటున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి మాయిశ్చర్యజలం రాసుకునే క్రమంలో కళ్లు, కనురెప్పల చుట్టూ కూడా అప్లై చేసుకోండి.. అప్లై బై-లైసర్ పెట్టుకుంటుంటే చాలా మంది, అయితే దీనివల్ల బై-లైసర్ క్షరంగా చెదిరిపోయే అవకాశం ఉండటం ద్వారా నిపుణులు. కాబట్టి కళ్లకు బై-లైసర్ పెట్టుకోకపోవడం అంటే.. కష్టమే అని చెప్పాలి.



వాలనుకుంటే ఆ ప్రదేశంలో మాయిశ్చర్యజలం రాసుకోకపోవడమే మంచిది. పడే పడే ముఖం కడుక్కోవడం, చెమట పట్టడం వల్ల కూడా బై-లైసర్ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉండదు. అలాంటప్పుడు వాటర్ ఫ్రామ్ లేదా జెల్ తరహా బై-లైసర్ ఎంచుకోవడం మేలు. అల్టి అర్డన్ ట్యూబా కొద్దిపాటి సాదర్స్ ని ఉపయోగిస్తే బై-లైసర్ మెరుపు తగ్గింకా చూసుకోవచ్చు. అలాగే ముందు పాదర్ రాసుకోని అప్లై బై-లైసర్ అప్లై చేసుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ముఖానికి మేకప్ చేసుకున్న ముందు మైసర్ విలాగైతే రాసుకుంటుంది. బై-లైసర్ పెట్టుకోవడానికి ముందు కూడా బై-లైసర్ అప్లై చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే అది కూడా తక్కువ మొత్తంలో రాసుకుంటే బై-లైసర్ ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉంటుంది. బహుశా కూడా బై-లైసర్ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉండటం సహజం కాదు.

యంతున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఒకవేళ మధ్యమధ్యలో జిమ్ ఇష్యూలో భోర్ కొట్టినా, మీరు మానసినా.. వారు మీ ముల్లీ తిరిగి వ్యాయామాల చేసే దిశగా ప్రోత్సహించే అవకాశాలుంటాయంటున్నారు. ఇలా ప్రోత్సహించే రెండు విధాలుగా మేలే!

## పోషకాలు పోకుండా వండాలంటే..!



పాలకూర, తోటకూర, బచ్చలి కూర, గోగరూర, కొత్తిమీర, మొత్తి.. వంటి ఆకుకూరలతో పాటు బ్రకలి, క్యాబేజీ, క్యాల్సిఫ్లవర్ వంటి మొదలైనవన్నీ ఆకుకూరల కిందకే వస్తాయి. అయితే వీటిని వండుకునే క్రమంలో టీసూప్ నూనె/వెన్నె/నెయ్యం.. ఉపయోగిస్తే.. అందులోని పోషకాలు తరిగిపోవడం ద్వారా నిపుణులు. పైగా దీనివల్ల ఈ పోషకాలన్నీ శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుందంటే వండే ముందు ఆకుకూరలను కాటుకగా కడిగి కాన్సేప్ చేసి నీళ్లలో ఉంచితే..

కూర వండే క్రమంలో అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఫలితంగా త్వరగా వంట పూర్తవుతుంది. అలాగే స్టీమ్ లో వడ్లతిలో కూడా ఈ కాయగూరల్ని ఉడికించవచ్చు. వాటిలోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా ఉండేందుకు ఇది కూడా ఒక చక్కటి పద్ధతి అంటున్నారు నిపుణులు. ఆకుకూరలన్నీ కాటుకగా వండే క్రమంలో మిరియాల పొడి, అలివీ నూనె, వినిగర్, అల్లం-వెల్లులి పేస్ట్.. వంటివి ఉపయోగిస్తే ఆ కూర రుచి ఇనుముడిస్తుంది. అలాగే ఆయా పదార్థాల్లోని పోషకాలూ శరీరానికి అందుతాయి. కొంతమందికి కూర గ్రహించడం దుగా ఉంటే వచ్చదు. అందుకే నీళ్లు పోయకుండా గ్రైగా వేయాలి. ఆకుకూరలన్నీ తరిగడం కంటే పెద్ద ముక్కులు చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఏ పదార్థాన్నా వండే పడే వేడి చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అలాగే అందులోని పోషకాలూ సరిస్తాయి. గ్రీన్ వెజిటబుల్స్ కి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. కాబట్టి ఒక్కసారి కూర వండక మళ్లీ వేడి చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

కూర వండే క్రమంలో అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఫలితంగా త్వరగా వంట పూర్తవుతుంది. అలాగే స్టీమ్ లో వడ్లతిలో కూడా ఈ కాయగూరల్ని ఉడికించవచ్చు. వాటిలోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా ఉండేందుకు ఇది కూడా ఒక చక్కటి పద్ధతి అంటున్నారు నిపుణులు. ఆకుకూరలన్నీ కాటుకగా వండే క్రమంలో మిరియాల పొడి, అలివీ నూనె, వినిగర్, అల్లం-వెల్లులి పేస్ట్.. వంటివి ఉపయోగిస్తే ఆ కూర రుచి ఇనుముడిస్తుంది. అలాగే ఆయా పదార్థాల్లోని పోషకాలూ శరీరానికి అందుతాయి. కొంతమందికి కూర గ్రహించడం దుగా ఉంటే వచ్చదు. అందుకే నీళ్లు పోయకుండా గ్రైగా వేయాలి. ఆకుకూరలన్నీ తరిగడం కంటే పెద్ద ముక్కులు చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఏ పదార్థాన్నా వండే పడే వేడి చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అలాగే అందులోని పోషకాలూ సరిస్తాయి. గ్రీన్ వెజిటబుల్స్ కి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. కాబట్టి ఒక్కసారి కూర వండక మళ్లీ వేడి చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

కూర వండే క్రమంలో అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఫలితంగా త్వరగా వంట పూర్తవుతుంది. అలాగే స్టీమ్ లో వడ్లతిలో కూడా ఈ కాయగూరల్ని ఉడికించవచ్చు. వాటిలోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా ఉండేందుకు ఇది కూడా ఒక చక్కటి పద్ధతి అంటున్నారు నిపుణులు. ఆకుకూరలన్నీ కాటుకగా వండే క్రమంలో మిరియాల పొడి, అలివీ నూనె, వినిగర్, అల్లం-వెల్లులి పేస్ట్.. వంటివి ఉపయోగిస్తే ఆ కూర రుచి ఇనుముడిస్తుంది. అలాగే ఆయా పదార్థాల్లోని పోషకాలూ శరీరానికి అందుతాయి. కొంతమందికి కూర గ్రహించడం దుగా ఉంటే వచ్చదు. అందుకే నీళ్లు పోయకుండా గ్రైగా వేయాలి. ఆకుకూరలన్నీ తరిగడం కంటే పెద్ద ముక్కులు చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఏ పదార్థాన్నా వండే పడే వేడి చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అలాగే అందులోని పోషకాలూ సరిస్తాయి. గ్రీన్ వెజిటబుల్స్ కి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. కాబట్టి ఒక్కసారి కూర వండక మళ్లీ వేడి చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

## పదార్థాలు పాడవకుండా బీన్ వాక్స్ ర్యాప్!



ఆధునిక వంటకాలలో అల్పమునీ నియం ఫాయిల్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. అది అధునిక వంటకాలలో కాదు, మన ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా వేడి ఆహార పదార్థాలను అల్పమునీ నియం ఫాయిల్ లో ప్యాక్ చేసినప్పుడు, ఆ

లోహం ఆహారంలోకి చేరి ప్రమాదం ఉంది. దీని ప్రమాదం అనేది.. బీన్ వాక్స్ ర్యాప్ మాత్రం ఆహారానికి గాలి తగిలాలే చేసే.. ఎక్కువ రోజులు తాళాలి ఉంచుతాయి. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, కొద్దిపాటి లేదా పండ్ల ముక్కులను మట్టాడానికి ఇది అంతో సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. దీన్ని ఏ ఆహారంలోనైనా సులభంగా మలుచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొరకునే వారికి చక్కని ఎంపిక.

## టీ, కాఫీలు మంచివేనా?



టీ, కాఫీలు కేవలం పానీయాలు కాదు, చాలా మందికి ఇవే ఆహారంగా మారాయి. ఇవి లేకుండా కొందరికి రోజు మొదలవుతుంది. మరి టీ, కాఫీలు మంచి చేస్తాయా, చెడు దారి తీస్తాయా.. అనే విషయంపై సందేహాలెన్నో! వీటిపై నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. టీ, కాఫీలలో ఉండే కెఫిన్ హృదయ స్పందన మేగిస్తూ, రక్తపోటును పెంచుతుందని ఇప్పటివరకూ అధ్యయనాలు చెబుతూ వచ్చాయి. అయితే 2026లో వచ్చిన ఓ అధ్యయనం మాత్రం కెఫిన్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, వాపు నివారణ లక్షణాలు రక్తనాళాల పనితీరుని మెరుగు పరుస్తాయని చెబుతోంది. రోజులో 2-3 కప్పుల టీ/కాఫీ (200-300 మి.గ్రా. కెఫిన్) గుండె జబ్బుల్ని, మధుమేహాన్ని దూరం చేస్తుందంటుంది. దీనికి కారణం కాఫీలో ఉండే కోలోజినీక్ యాసిడ్స్, టీలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్. ఇవి జీవితీయంను పెంచి, వాపుని తగ్గిస్తాయి. కానీ ఉండంతే ఎక్కువ పరిమాణంలో వీటిని తీసుకుంటే రక్తపోటుకు దారి తీస్తుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా గుండె మీద భిన్నరకాలుగా ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి వీళ్ల మరంత జాగ్రత్తగా ఉండడం అవసరమని చెబుతున్నారు.

టీ, కాఫీలు కేవలం పానీయాలు కాదు, చాలా మందికి ఇవే ఆహారంగా మారాయి. ఇవి లేకుండా కొందరికి రోజు మొదలవుతుంది. మరి టీ, కాఫీలు మంచి చేస్తాయా, చెడు దారి తీస్తాయా.. అనే విషయంపై సందేహాలెన్నో! వీటిపై నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. టీ, కాఫీలలో ఉండే కెఫిన్ హృదయ స్పందన మేగిస్తూ, రక్తపోటును పెంచుతుందని ఇప్పటివరకూ అధ్యయనాలు చెబుతూ వచ్చాయి. అయితే 2026లో వచ్చిన ఓ అధ్యయనం మాత్రం కెఫిన్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, వాపు నివారణ లక్షణాలు రక్తనాళాల పనితీరుని మెరుగు పరుస్తాయని చెబుతోంది. రోజులో 2-3 కప్పుల టీ/కాఫీ (200-300 మి.గ్రా. కెఫిన్) గుండె జబ్బుల్ని, మధుమేహాన్ని దూరం చేస్తుందంటుంది. దీనికి కారణం కాఫీలో ఉండే కోలోజినీక్ యాసిడ్స్, టీలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్. ఇవి జీవితీయంను పెంచి, వాపుని తగ్గిస్తాయి. కానీ ఉండంతే ఎక్కువ పరిమాణంలో వీటిని తీసుకుంటే రక్తపోటుకు దారి తీస్తుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా గుండె మీద భిన్నరకాలుగా ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి వీళ్ల మరంత జాగ్రత్తగా ఉండడం అవసరమని చెబుతున్నారు.



# వుడయం నిశిమా



## 'స్టూడెంట్'లో ఆమె నటన.. కంటతడి పెట్టింది: పూరి జగన్నాథ్

వుడయం నిశిమా కోటిపూడి నటుడు విజయ్ సేతుపతి హీరోగా టాలీవుడ్ దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'స్టూడెంట్'.. సంయుక్త, టబు తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ మూవీ టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ను చెన్నైలో సోమవారం నిర్వహించారు. పూరి జగన్నాథ్ మాట్లాడుతూ.. 'స్టూడెంట్.. నా తొలి తమిళ సినిమా. విజయ్ సేతుపతి సిస్టిసిటీ నాకు ఇష్టం. రోజూ సెట్‌కు కొత్త సమీక్షలు వస్తాయి. ఎంత వెతికినా ఆయన నటనలో కొంచెం కూడా అహంకారం కనిపించదు. ఈ సినిమాలో ఆయన కొత్తగా కనిపిస్తారు. పవర్ ఫుల్ గా ఉంటారు. సంయుక్త చాలా చలాకీ. బ్యాడ్ గాయ్ రోల్ చేయమని దునియా విజయ్ ను కోరా. పెర్ఫామెన్స్ అదరగొట్టారు. జరినా వహాబ్ తల్లి పాత్ర పోషించారు.

# 'పెద్ది' థ్యాంక్ యూ మీట్



**వుడయం:** మోగా పవర్ సార్ రామ్ చరణ్ లెటెస్ట్ సెన్సేషనల్ థాకింగ్ 'పెద్ది'. బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వంలో, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రెటింగ్స్ సమర్పణలో వచ్చి సినిమాన్ బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిలారా ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించారు. జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుని రికార్డ్ బ్రేకింగ్ కలెక్షన్లతో సంచలన విజయాన్ని సాధించింది. అన్ని ప్రాంతాల్లో హాస్పిటల్ కలెక్షన్లతో విజయ వంతంగా ప్రదర్శితమౌతోంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం 'థాంక్ యూ' ప్రెస్ మీట్ ను నిర్వహించింది. మోగా పవర్ సార్ రామ్ చరణ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రేక్షకులు, అభిమానులు, మీడియా ప్రాంతాల అందరికీ మనస్ఫూర్తిగా థ్యాంక్యూ చెప్పడానికి ఇక్కడికి వచ్చాను. ఇష్టపడి, ప్రేమిస్తూ ఒక పని చేస్తూ ఇంకా చెప్పాలంటే నాకు తెలిసిన పని చేస్తూ ఇంత ప్రేమను పొందడం సర్వాటికీ గా వుంది. ఇది ఎవరో ఫుల్ చేస్తే చేసిన సినిమా కాదు. బుచ్చి బాబు చెప్పిన కథను సన్నిహితంగా చెప్పినందుకు నాకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది.

# విజయ్ ఆంటోని 'వంద దేవుళ్ళు' ట్రైలర్ రిలీజ్

**వుడయం:** విజయ్ ఆంటోని ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్, ఫాతిమా విజయ్ ఆంటోని సమర్పణలో.. సర్వం రిలీజ్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద రామంజనేయులు జవాబు నిర్మించిన చిత్రం 'వంద దేవుళ్ళు'. ఈ మూవీని జూన్ 19న విడుదల చేయబోతోన్నారు. ఈ సినిమాలో విజయ్ ఆంటోని, స్వామిక, అజయ్, కావ్య, శక్తి, పద్మిని, కర్నాట, బాలాజీ శక్తివేల్, దివాకర్, అరుణ్ దాస్, బక్ష్, వినిదిన, మునిష్ కాంత్, కొడంగి వడివేలు తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్ని పోషించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన గ్లొబల్, టీజర్, పాటలు, పోస్టర్ ఆడియోలో అంచనాల్ని పెంచేసాయి. తాజాగా ఈ మూవీ ట్రైలర్ ను మోగా ప్రొడ్యూసర్ నివారిత కొణిదెల సోషల్ మీడియా వేదికగా రిలీజ్ చేశారు. 'ఈ లోకంలో ప్రాణాలతో పుట్టిన అందరికీ కనీసం అవసరాలుంటాయి.. తినడం, నిద్రపోవడం, తోడు వెతుక్కోవడం' అనే డైలాగ్ తో ట్రైలర్ ప్రారంభమైంది. ఆ తరువాత వచ్చిన హీరో, హీరోయిన్ల ప్రేమ సన్నివేశాలు ఎంతో రిఫ్రెసింగ్ గా అనిపించాయి. ఇక ఈ కథలో భార్యారల బంధం, తల్లికొడుకుల అనుభూతి గొప్పగా చూపించి సటు కనిపిస్తోంది. అన్ని రకాల ఎలిమెంట్స్ ను జోడించిన ఈ కథను అద్భుతంగా మలిచినట్లు అనిపిస్తోంది. యాక్షన్, విజువల్స్, టీజిఎం ఇలా అన్నీ కూడా ట్రైలర్లో హైలెట్ అవుతున్నాయి. నివారిత కొణిదెల ట్రైలర్ పై, 'వంద దేవుళ్ళు' ట్రైలర్ రిలీజ్ చేయడం ఆనందంగా ఉంది. స్వామిక గారు అద్భుతంగా కనిపిస్తున్నారు. పాత్రకు న్యాయం చేసినట్లుగా అనిపిస్తోంది.



# 'ఐ యామ్ హ్యాండ్లమ్' ట్రైలర్ లాంచ్ & ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్



**వుడయం:** శ్రీమతి వనిత కిలారా సమర్పణలో ఆర్ కె ఫిల్మ్స్ పాత్రర్ బ్యానర్ మీద రమ్య కిలారా, జయపంధ్ర నాయుడు కిలారా నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'ఐంగా'. త్రిగుణ్, నేహా పఠాన్, వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, శ్రావణ్, మధుసందన్, గగన్ విహార్, చందు గౌడ, సమీర్, నాగ మహేష్, భూపాల, రఘు కారుమంచి, రచ్చ రవి, ప్రధాన పాత్రల్లో రాజ్ తోన్న ఈ మూవీకి కెవిన్ గడ్డం (శ్రీహరి) కథ, స్క్రీన్ ప్లే అందిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్రిగుణ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా చిత్రయూనిట్ స్పెషల్ అఫ్టర్ ను ఇచ్చారు. త్రిగుణ్ బర్త్ డే స్పెషల్ గా 'ఐంగా' నుంచి పోస్టర్ & మోషన్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు.

# 'జంగా' నుంచి మోషన్ పోస్టర్ విడుదల

ఇందులోని విజువల్స్, సాండింగ్, హీరో లుక్ చాలా కొత్తగా ఉన్నాయి. ఇంత వరకు ఎవరే బాయ్ లా కనిపించిన త్రిగుణ్ ఈ సారి రా అండ్ రస్టిక్ లుక్లో మారినా కనిపిస్తున్నారు. కెరీర్ లోనే డిపెండెంట్ సబ్బెక్ట్, పాత్రను పోషిస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ మూవీకి సంబంధించిన మూటింగ్ చివరి దశలో ఉంది. మునుపు ముదిరిన అప్డేట్ తో ఆడియెన్స్ ఆకట్టుకోవచ్చు న్నారు. ఈ సినిమాకి కృష్ణ సౌరభ్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నాడు.. వెంకట్ సి. దిలీప్ కెమెరామెన్ గా పని చేస్తున్నారు. ప్రసాద్ పర్వ, ప్రేమ్ రాజ్ మాటలు రాయగా.. కానర్ శ్యాం, పూర్ణాచారి, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి పాటల్ని రాస్తున్నారు. ప్రవీణ్ హూడి ఎడిటర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. నటీనటులు : త్రిగుణ్, నేహా పఠాన్, వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, శ్రావణ్, మధుసందన్, గగన్ విహార్, చందు గౌడ.



# 'భోళా బాలయ్య' సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్

**వుడయం:** భోళా బాలయ్య సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో డైరెక్టర్ బోయపాటి శ్రీను మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. బాలయ్య గారు ఏంటనేది నేను నా సినిమా అద్వైతం చెప్పాను. ఈ సాంగ్ గురించి చెప్పాలంటే, పాట చాలా అద్భుతంగా వచ్చింది. మ్యూజిక్, లిరిక్స్, డ్యాన్స్, ఆర్టిస్టులు, అలాగే ఈ సాంగ్ ను ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, "సినిమా విజయానికి అసలు బలం కంటింటే. మంచి కథ, బలమైన భావోద్వేగాలు ఉన్న సినిమాలు ప్రేక్షకుల గుండెల్లో నిలిచిపోతాయి. దుర్గా దేవ్ నాయుడు నటుడిగా, దర్శకుడిగా ఒకేసారి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించడం అభినందనీయం. ఆయనలో ఉన్న ప్రతిభ ఈ సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్తుంది. సిని పరిశ్రమలో టాలెంట్ కు ఎప్పుడూ గుర్తింపు ఉంటుంది. ఈ సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు. దర్శకుడు, హీరో దుర్గా దేవ్ నాయుడు మాట్లాడుతూ, "నేను ఏలూరుకు చెందినవాడిని. మా నాన్న అరటి వండ వ్యాపారి. చిన్న పట్టణం నుంచి వచ్చి ఈ రోజు ఇక్కడ నిలబడటం నాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

విజువల్స్ ను చూస్తుంటే, పాట కంటే ఆ విజువల్స్ తోనే ప్రేక్షకులు మరింత మమకెత్తుతారు. ఈ సాంగ్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు. జగన్ చాలా మంచి టీమ్ ను ఎంపిక చేసుకున్నాడు. అతని కృషికి తప్పకుండా తగిన మాత్రమే ఉండే పండుగ బాలయ్య బాబుగారి పుట్టినరోజు. ప్రతి సంవత్సరం అభిమానులు ఆయన పుట్టి నరోజును ఒక వేడుకలా జరుపుకుంటారు. ప్రతి ఏడాది అంతకుమించి చేస్తున్నారు. బాలకృష్ణ గారు కూడా అభిమానులను ఎప్పుడూ గుండెల్లో పెట్టుకుంటారు. ఈ సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ చూస్తుంటే ఇది ఒక ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లా అనిపిస్తోంది. అభిమానుల హీరో ఆనందంగా ఉండాలని, ప్రేమతో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారు. అభిమానుల దీవెనలు ఎప్పుడూ ఆయనతోనే ఉంటాయి. బాలయ్య గారికి ఇష్టమైన పని కట్టవడం. ఆయనకు ఇష్టమైనది సేవ.

# జూన్ 12న థియేటర్ లలో 'కొత్త మలుపు'

**వుడయం:** ప్రముఖ గాయని సునీత కుమారుడు ఆకాష్ గోపలాబా హీరోగా నటించిన రెండో చిత్రం 'కొత్త మలుపు'. దర్శకుడు శివ వర ప్రసాద్ తీకనకల్ల తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం జూన్ 12న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కోసినీమ సేవల్లో రూపొందిన ఈ ఆకాష్ మీడియా ప్రతినిధులతో ముచ్చటించారు. సినిమా విశేషాలు, తన పాత్ర, సింగర్ సునీత సపోర్ట్, కెరీర్ గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. **మీ తొలి చిత్రం 'సర్కారు నాకర్'తో పోలిస్తే 'కొత్త మలుపు' ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది?** ఆకాష్: 'సర్కారు నాకర్' ఒక పీరియడ్ డ్రామా అయితే, 'కొత్త మలుపు' పూర్తిగా భిన్నమైన జానర్ లో రూపొందింది. ఇది కోసినీమ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్ లో సాగే విలేజ్ రోమాంటిక్ లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్. కామెడీ, ఎమోషన్స్ తో పాటు కథను ముందుకు నడిపే ఆసక్తికరమైన సస్పెన్స్ కూడా ఉంటుంది. **సినిమాలో మీ పాత్ర ఎలా ఉండబోతోంది?** ఆకాష్: ఈ సినిమాలో నా పాత్ర చాలా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటుంది. నేటి యువత ఆలోచనలు, వారి భావోద్వేగాలకు దగ్గరగా ఉండే పాత్ర ఇది. నటన పరంగా కూడా మొదటి సినిమాతో పోలిస్తే మరింత మెరుగ్గా కనిపించేందుకు ప్రయత్నించాను. **ఈ కథలో మీమ్మల్ని ఎక్కువగా ఆకట్టుకున్న ఆశం ఏది?** ఆకాష్: దర్శకుడు శివ వరప్రసాద్ గారు కథ చెప్పినప్పుడు అందులోని ట్విస్టులు నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. **మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ మద్దతు లభించడం ఎంతవరకు ఉపయోగపడింది?** ఆకాష్: మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ మా సినిమాకు చాలా పెద్ద బలం. ఇలాంటి దిగ్గజ సంస్థ మా సినిమాను విడుదల చేయడం వల్ల ప్రేక్షకుల్లో మరింత సమ్మతం పెరిగింది. **హీరోయిన్ ఛైరన్ అర్పాతో మీ కెమిస్ట్రీ గురించి చెప్పండి?** ఆకాష్: సినిమాలో మేమిద్దరం బావ-మరదళ్ళుగా కనిపిస్తాం. పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగే మా పాత్రల మధ్య వచ్చే ప్రేమ, సరదా గొడవలు, ఫస్ట్ సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులను బాగా ఆలరిస్తాయి. **సినిమా చూసిన తర్వాత మీ అమ్మ సునీత గారి స్పందన ఎలా ఉంది?** ఆకాష్: అమ్మ సినిమా చూసి చాలా సంతోషించింది. సినిమా ఆవుట్ పుట్ చాలా బాగుందని, ప్రేక్షకులకు తప్పకుండా నచ్చుతుందని చెప్పింది. నా కెరీర్ విషయంలో కథల ఎంపికలో నాకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇస్తుంది.

**కోమాంటిక్ లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర ప్రమోషన్ లో భాగంగా హీరో**