

గ్రేటర్ హైదరాబాద్

బొల్లారంలో ఘనంగా బోనాల వేడుకలు



జిన్నారం ఆగస్టు 9(పురయం ప్రతినధి) బోనాల వేడుకల్లో భాగంగా బొల్లారం డివిజన్ పరిధిలోని బడిఎ బొల్లారం కాలనీలో జిన్నారం మాజీ ఎంపీసీ కొలన్ రవీందర్ రెడ్డి,బొల్లారం ఓసీబిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బత్తుల శ్రీవైలం ఆధ్వర్యంలో భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా బోనాల ఉత్సవా లను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ ప్రజలతో కలిసి పార్లోని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి శ్రీ శ్రీ శ్రీ నల్ల బోనమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.

మన పూర్వీకుల నుంచి కొనసాగుతున్న ఈ గొప్ప సంప్రదా యాలను భావితరాలకు అందిస్తూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని నాయకులు మాజీ ఎంపీసీ రవీందర్ రెడ్డి అన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ యాదగిరి గౌడ్, స్థానిక నాయకులు పరశురామ్, చిరంజీవి, సవీన్ రెడ్డి, శివకృష్ణ హరి కృష్ణ, ప్రతాప్ రెడ్డి, పురుషోత్తం, వర్ధి రాము, విశ్వీ ఆగర్వాల్, కాలనీ ప్రజలు, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



భవాని మాత ఆలయంలో

ముచ్చకుర్తి ప్రభాకర్ దంపతుల ప్రత్యేక పూజలు

ముషీరాబాద్,ఆగస్టు 09(పురయం) ఆషాఢమాసం బోనాల పండుగను పురస్కరించుకొని చిక్కడపల్లి ఎవేకేసగర్లోని శ్రీ భవాని మాత ఆలయంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముషీరాబాద్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ మీడియా ఇన్‌చార్జ్ ముచ్చకుర్తి ప్ర భాకర్ దంపతులు ఆలయాన్ని సందర్శించి భవాని మాతకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రజలందరూ సుఖశాంతతులతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ప్రార్థించారు. బోనాల పండుగ సందర్భంగా ఆలయంలో భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు, అమ్మవారి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించగా, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం ఆలయ పూజారి ముచ్చకుర్తి ప్రభాకర్ దంపతులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాలు భక్తుల సందడితో ఆధ్యాత్మిక తోభను సంతరించుకున్నాయి.

కాజిపల్లి గ్రామ రోడ్డు గుంతలమయం

జిన్నారం ఆగస్టు 9 (పురయం ప్రతినధి) గడ్డపోతారం మునిపాలెట్రీ పరిధి లోని కాజిపల్లి గ్రామంలోని ప్రధాన రహదారి భారీ వర్షాలకు గుంతల మయంగా మారింది. రహదారిపై గుంతలు ఏర్పడి వరద నీరు లు వడంతో స్థానికులు రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటు న్నారు. మోకాళ్ళ లోతు లో నీరు నిలవడంతో రాత్రింబవళ్లు ప్రయాణించాలంటే భయాందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గుంతల మయంగా మారిన రోడ్డును సీసీ రోడ్డుగా మా



ర్పాలిని స్థానికులు అధికారులను కోరుతున్నారు.

జిన్నారం పంట పొలాల్లో సందడి చేసిన జాతీయ పక్షి నెమలి

జిన్నారం ఆగస్టు 9 (పురయం ప్రతినధి) జిన్నారం అక్బుమ్మచెరువు షాకరు కొమ్మ సమీపంలోని వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో ఆదివారం సాయంత్రం జాతీయ పక్షి నెమలి సందడి చేసింది. పచ్చని పంట పొలాల్లో నెమలి రాకను గమనించిన ప్రకృతి ప్రేమికులు వాహనదారులు కాసేపు ఆగి నెమలి దృశ్యాలను సెల్ ఫోన్లలో బిందెంచి సంబరపడ్డారు. కాగా పచ్చదనం వెళ్లి విరుస్తుండడంతో నెమళ్లు వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో కనువిందు చేయడం జరుగు తుందని రైతులు చెబుతున్నారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే జిన్నారం మండలంలో అందుర్, కొడవంటి, మంగంపేట, సోలక్కల్లి, రాళ్లకపల్లి, జిన్నారం గ్రామాలు నెమళ్లకు ఆవాసాలుగా మారాయి.



తోల్కూట్లలో ఘనంగా బోనాల పండుగ

చేవెళ్ల ఆగస్టు 9(పురయం) మొయినాబాద్ మండల పరిధిలోని తోల్కూట్ల గ్రామంలో ఆదివారం పోవమ్మ మైసమ్మ బోనాల పండుగను గ్రామస్థులు ఘనంగా నిర్వహించారు.బోనాల పండుగ సందర్భంగా మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాల సమర్పించి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన బోనాల పండుగ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ చేవెళ్ల నియోజకవర్గం లేబర్ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి శంకర్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి గ్రామ ప్రజలకు బోనాల



పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గ్రామంలో బోనాల పండుగను పురస్కరించుకుని భక్తులు, మహిళలు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో సందడి నెలకొంది.సంప్రదాయ పద్ధతిలో బోనాలు సమర్పిస్తూ అమ్మవారిని

కోలిచారు. శివశంకర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ...గ్రామ ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని,పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు.



అమీన్‌పూర్‌లో సంబరంగా ఆషాఢ మాస బోనాలు అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలి

:కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్. అమీన్‌పూర్ ఆగస్టు 09. పురయం , అమీన్‌పూర్: ఆషాఢ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని అమీన్‌పూర్ డివిజన్ పరిధిలోని హెచ్‌ఎంఓ కాలనీ, శ్రీవాణి నగర్ కాలనీల్లో ఆషాఢ బోనాల ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో

ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి బోనాల సమర్పించారు. ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, హారతులు నిర్వహించి అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో కొలిచారు.ఈ కార్యక్రమానికి పటాన్‌చెరు

నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్ హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులు కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్ ను ఘనంగా స్వాగతించి, శాలువాతో సన్మానించారు.

ఫేక్ సర్టిఫికెట్లు తేలితే ఉద్యోగం రద్దు చేయాలి

చిన్నకోడూర్ ,పురయం చిన్నకోడూర్ మండలంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామకాల్లో నకిలీ ప్రపవత్రాల వ్యవహారాలకు తావులేకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని సమాచార హక్కు చట్టం పరిరక్షణ కమిటీ వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రీ జంగిటి శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ డిమాండ్ చేశారు.ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖల్లో సమగ్ర సర్టిఫికేట్ వెరిఫికేషన్ పని చేపట్టాలి, ఫేక్ సర్టిఫికెట్లతో ఉద్యోగాలు పొందిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి బి.జె.పీ.ఎం జూనియర్ రిక్రూట్మెంట్ సర్టిఫికెట్ల వెరిఫికేషన్కు సంబంధించిన అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో కేవలం ఒక శాఖకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖలు, అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామకాల్లో సర్టిఫికెట్లను సమగ్రంగా షునపరిశీలించాలని ఆయన కోరారు ఆడిషన్లలో నకిలీ ప్రపవత్రాలను తయారు చేసిన వ్యక్తులు సంస్థలు లేదా వారి వెనుక ఉన్న వ్యవస్థలకు కూడా సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు.అందువల్ల ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో పనిచేస్తున్న ప్రతి ఉద్యోగి విద్యార్హతలు,కులం,స్థానిక ఉద్యోగ నియామకాల్లో పాదరక్షిత అవసరం ప్రభుత్వ ఉద్యోగం అనేది వేలాది మంది నిరుద్యోగ యువత కల ఎంతో మంది ఆధ్వర్యుల సంవత్సరాల తరబడి కష్టపడి పదిపోటీ పరీక్షలు రాసి ఉద్యోగాలు సాధిస్తున్నారని, అలాంటి పరీక్షాతుల్లో నకిలీ లేదా తప్పుడు ప్రపవత్రాలతో ఎవరైనా ఉద్యోగం సర్టిఫికెట్లను దళలవారిగా వెరిఫికేషన్ చేయాలి అన్న ఉద్యోగం నియామక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి అన్నీ శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు



లారీ దర్వాజా బోనాలు హైదరాబాద్ ఆధ్యాత్మిక వైభవానికి ప్రతీక

● హైకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది పెద్దగోపి జిన్నారం రమాదేవి శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులు పురయం . శివ్వంపేట ఆగస్టు 9.... మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండల పరిధిలోని గూడూరు గ్రామ పంచాయితీ ప్రముఖ సంఘ సేవకులు హైకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది పెద్దగోపి జిన్నారం రమాదేవి శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులు అమ్మవారి బోనం తమ సత్తిన ఎత్తుకొని మొట్టమొదటిసారిగా, అనంతరం సంస్కృతి గురించి వివరిస్తూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల,భక్తివిశ్వాసాలకు ప్రతిబింబంగా నిలిచే పండుగల్లో బోనాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.ఆషాఢమాసంలో అమ్మవారికి భక్తిశ్రద్ధలతో బోనం సమర్పించడం తెలంగాణ ప్రజల ఆచారం. హైదరాబాద్లో జరిగే బోనాల ఉత్సవాల్లో లారీ దర్వాజా సింహవాహినీ మహంతాళి అమ్మవారిని అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందినవిగా పేరుగాంచాయి. లారీ దర్వాజా సింహవాహినీ మహంతాళి అమ్మవారిని అత్యంత భక్తులకు ఎంతో పవిత్రమైన క్షేత్రంగా భావింపబడుతుంది. ఆషాఢ మాసంలో జరిగే బోనాల సందర్భంగా ఆలయం పరిసరాల భక్తులతో కిటకిటలాడుతాయి.అమ్మవారిని మహాంతాళి స్వయానగా కొలుస్తూ భక్తులు తమకుంబాల ఆరోగ్యం, బిచ్చర్యం,శాంతి,సౌభాగ్యం కోసం మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు?

బోనం ఎంతో ముఖ్యం? 'బోనం' అనే పదం 'భోజనం' అనే పదం నుంచి వచ్చిందని సాధారణంగా చెబుతారు. అమ్మవారికి నైవేద్యంగా సమర్పించేందుకు మహిళలు కొత్త వస్త్ర లేదా లోహ పాత్రలతో ఆస్నం, పాలు, బెల్లం వంటి వర్షాలతో నైవేద్యం సిద్ధం చేస్తారు.

ఆ బోనం పాత్రను పసుపు, కుంకుమ, వేప ఆకులతో అలంకరించి తలపై పెట్టుకుని



కరిందం ద్వారా అమ్మవారి శక్తి స్వరూపాన్ని ఆరాధిస్తారు. మహిళలు తమ ఇళ్లలో తయారు చేసిన బోనాన్ని తలపై పెట్టుకుని అమ్మవారికి సమర్పించడం శరతరాలుగా వస్తున్న ఆచారం రంగం - భక్తి విశ్వాసాలకి ప్రత్యేక పట్టువైదరాబాద్ బోనాల ఉత్సవాల్లో రంగం కూడా ఒక ముఖ్యమైన సమర్థం కార్యక్రమం. అమ్మవారి ప్రతినిధిగా భావించే మహిళ భక్తుల సమస్తంలో భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన సూచనలు చేస్తే ఆచారం దీనిలో కనిపిస్తుంది.బడి తెలంగాణ జానపద ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయంలో ప్రత్యేకమైన అంశంగా నిలిచింది.లారీ దర్వాజా బోనాలు - భక్తి మాత్రమే కాదు, సంస్కృతి కూడా లారీ దర్వాజా బోనాలు వైభవానికి సగం లోని తెలంగాణ సంస్కృతికి ఒక జీవంతమైన ప్రతిరూపం. ఈ ఉత్సవంలో భక్తి, జానపద కళలు, సంగీతం, నృత్యం, సంప్రదాయ ఆచారాలు ఒకే తీరు కలుస్తాయి.వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుని బోనాలు సమర్పిస్తారు. పాతబట్టి వీధులు పండుగ వాతావరణంతో కళకళలాడుతాయి.

అమ్మవారి ఆశీస్సులు బోనాల సందర్భంగా భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని తమ కుటుంబాలకు ఆరోగ్యం, అనందం, బిచ్చర్యం ప్రసాదించాలని ప్రార్థిస్తారు. "అమ్మవారి కృప ఉంటే అన్నీ శుభాల్లో" అనే విశ్వాసంతో భక్తులు మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు. * లారీ దర్వాజా బోనాలు తెలంగాణ అత్యంత ప్రతిబింబించే మహావైభవం ఆధ్యాత్మిక-సాంస్కృతిక ఉత్సవం. * బడి కేవలం ఒక పండుగ కాదు; శరతరాలుగా కొనసాగుతున్న సంప్రదాయాలకు, అమ్మవారిపై ప్రజలకున్న ఆదరణలమైన విశ్వాసాలతో ప్రతీ కుటుంబంలో సుఖశాంతతులు, ఆరోగ్యం, సౌభాగ్యం, ధర్మం వెల్లిదిరియాలని కోరుకుంటుంది అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గండిపేట్‌లో ఘనంగా బోనాల పండుగ

అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భక్తులు

● భక్తులకు ఇబ్బందులు లేకుండా పోలీసుల బందోబస్తు. గండిపేట్ గౌడ్ పీసీ, రాఘవేందర్ హెచ్ సి పర్యవేక్షణ ● భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాల సమర్పణ. కోరిన కోరికలు నెరవేరాలని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు గండిపేట్ ఆగస్టు 09(పురయం) గండిపేట్ లో ఈరోజు బోనాల పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాలను తీసుకువచ్చి అమ్మవారికి సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని, అమ్మవారి ఆశీస్సులతో కుటుంబాల్లో సుఖ సంతోషాలు కలుగుతాయని భక్తులు విశ్వసిస్తూ ప్రతి ఏడాది బోనాల పండుగను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. పండుగ సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాలు భక్తుల రద్దితో సందడిగా



మత్తంగా విధులు నిర్వహించారు. మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులు ప్రశాంతంగా అమ్మవారిని దర్శించుకునేలా భద్రత ఏర్పాటు చేపట్టారు. పోలీసుల బందోబస్తుతో బోనాల పండుగ ప్రశాంత వాతావరణంలో కొనసాగింది.బోనాల పండుగ సందర్భంగా భక్తులు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో అమ్మవారిని దర్శించుకుని బోనాలను సమర్పించారు. తమ కుటుంబాల క్షేమం, ఆరోగ్యం, సుఖసంతోషాల కోసం అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించే ఈ బోనాల పండుగలో పాల్గొని అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోందని భక్తులు తెలిపారు. పండుగ సందర్భంగా గండిపేట్ లో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. పోలీసుల సమర్థంతోమైన బందోబస్తు, భక్తుల సహకారంతో బోనాల పండుగ ఎలాంటి అమాంఘనీయ సంఘటనలు లేకుండా ఘనంగా జరిగింది.

చిలకలగూడ కట్టమైసమ్మ ఆలయంలో

మంత్రి పొంగులేటి ప్రత్యేక పూజలు



ఆదం సంతోష్ కుమార్ తో కలిసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మంత్రి



బోనాల పండుగ సందర్భంగా చిలకలగూడలోని కట్టమైసమ్మ ఆలయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార & పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సికింద్రాబాద్ ఆ సెంట్రల్ నియోజకవర్గం కాంటిన్యెంట్ ఎమ్మెల్యే, ఇన్‌చార్జ్ ఆదం సంతోష్ కుమార్ తో కలిసి మంత్రి పొంగులేటి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తరఫున అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలను సమర్పించి, భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు. రాష్ట్ర ప్రజలు, ముఖ్యంగా సికిం

ద్రాబాద్ నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో, శాంతి, సౌభాగ్యాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు.బోనాల పండుగ తెలంగాణ రాష్ట్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని, ప్రజలందరూ భక్తిశ్రద్ధలతో, సోదరభావంతో పండుగను జరుపుకోవాలని వారు ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పూజారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలి రైతుల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలి



● అమ్మవారి దయతో లన్నింటి శుభం జరగాలి... ● ప్రజలంత సుఖభిక్షంగా ఉండాలి ● మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరిష్ రావు పురయం, సిద్దిపేట ప్రతినధి వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని.. రైతుల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరిష్ రావు యేటా వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. అమ్మవారి కృపతో అన్నింటా శుభం జరగాలని,

జరిగిన పోవమ్మ దేవాలయ ఆషాఢ మాస బోనాల ఉత్సవాల్లో హరిష్ రావు పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హరిష్ రావు గ్రామ మాట్లాడుతూ...ఆషాఢ మాసం లో అమ్మవారి బోనాల కార్యక్రమం లో పాల్గొనడం సంతోషం గా ఉందన్నారు. అమ్మవారి దయతో ఈ యేటా వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. అమ్మవారి కృపతో అన్నింటా శుభం జరగాలని,

గంగాపూర్‌లో ఘనంగా ఊరడమ్మ తల్లి బోనాల పండుగ

ఝరాసంగం, ఆగస్టు 9 (పురయం): ఝరాసంగం మండలం గంగాపూర్ గ్రామంలో గ్రామ దేవత ఊరడమ్మ తల్లి బోనాల పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామ సర్పంచ్ పహుజన్ బి. ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ వేడుకల్లో గ్రామ మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని బోనాలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఊరడమ్మ తల్లికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించి, ఆలయాన్ని పరిసభ్యు, తోరణాలతో సమదంగా అలంకరించారు. అనంతరం మహిళలు బోనాలను సత్తిన సత్తిన దస్త్ర వాయిద్యాల సమయం ఊరేగింపుగా ఆలయానికి చేరుకున్నారు. ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ పహుజన్ బి. ఉపసర్పంచ్ ఇబ్రహీం పటేల్, మాజీ



సర్పంచ్ శివరాజ్ పాటిల్, మాజీ ఉపసర్పంచ్ ఉమ్మేషపేల్,మల్లేశ్వరి పాటిల్, సహజ పాటిల్, సబీ పటేల్, బాబామియా పటేల్, మల్లన్న పాటిల్, ప్రవీణ పాటిల్, బి. అంబేద్కర్, బి. బాబు, బి. యాదయ్య తోపాటు గ్రామ ప్రజలు, మహిళలు, చిన్నారులు, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు

వానల వేళ... అందం జాగ్రత్త!



చక్కని ఆరోగ్యం



వాన దినుకులు పడటం ఆలస్యం... అప్పుటిదాకా వేడి కారణంగా కలిగిన చిరాకంతా పోతుంది. అందుకే చూస్తూ, హాయిగా వాటిలో తడుస్తూ ఆనందిస్తాం. కానీ జాగ్రత్త! ఎండలే కాదు... చర్మాల వేళా చర్మం, కురులకు కలిగే హాని తక్కువే కాదు. ఈ కాలం వాతావరణంలోని తేమ జిడ్డుని పెంచుతుంది. అంతేనా, చర్మం ధ్రావ మూసుకుపోయి యాక్సేరావడానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, స్కిన్ కేర్ తప్పనిసరి. రెండు చూటలా ముఖాన్ని తవ్వక శుభ్రం చేసుకోవాలి. అయితే మీ చర్మానికి తగ్గ జెంటిల్ క్లెన్సర్ని వాడాలి. వాతావరణం తేమగా ఉంది కదా... మాయిశ్చరైజర్ అవసరం లేదు అనుకోవద్దు. తేలికపాటి, నాన్ కమడోజెనిక్ క్రిములు రాయాలి.

మంచి. చల్లదనానికి ఇద్దరంగా అనిపిస్తుంది కానీ... తలస్నానాన్ని అశ్రద్ధ చేయొద్దు. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు మైల్డ్ షాంపూతో తవ్వక చేయాలి. కండిషనర్ కూడా వాడితే మేలు. తడిగా చేస్తుంది. అలాగే శిశువు ఎముకల పెరుగుదలకి తోడ్పడతాయి. తల్లి పాలలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేందుకూ తద్వారా శిశువులో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచేందుకూ తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి గర్భం దాల్చడానికి ముందు నుంచే రోజూ తగు మోతాదులో క్యాలరీస్ జ్యూస్ను తీసుకోవడం లేదా వాటిని ఆహారంలో భాగంగా

క్యాలరీస్ జ్యూస్ ఎందుకంటే...



స్పర్ది తెలిసిందే. అయితే మహిళలకి ముఖ్యంగా గర్భిణులకి క్యాలరీస్ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇందులోని ఫోలేట్ గర్భస్థ శిశువులో లోపాలు తరి త్రికుండా

చేసుకోవడం మేలు అంటున్నారు. అలాగే ఇందులోని సి-విటమిన్ కొలాజన్ ఉత్పత్తిని పెంచి తద్వారా చర్మం సాగే గుణానికీ తోడ్పడుతుంది. టీటా కెరోటిన్, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాలను అతి నీలలోపాత క్షీరణాలనుంచి కాపాడతాయి. దాంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుగుస్తుంది. గర్భిణులకి కాదు, రక్తంలో చక్కెర శాతం నియంత్రించేందుకూ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడేందుకూ క్యాలరీస్లోని పోషకాలు తోడ్పడతాయి. అయితే దీన్ని ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఎందుకంటే కాలేయంలోని టాక్సిన్లను తొలగిస్తుంది. అలాగే మి.లీ. ఎక్కువ అవసరం లేదు. వారానికి మూడు వారాలు రోజులపాటు 120 మి.లీ. నుంచి 150 మి.లీ. వరకూ తీసుకోవచ్చు. ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలుంటే వైద్యులతో తీసుకోండి.

దంతాల ఆరోగ్యానికి బ్రష్లింగ్ చేయడమే కాదు, వీటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి

ఎంతో ముఖ్యం. బ్రిటిష్ డెంటల్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం నిమగ్నం కలిపిన తీపి లీ లేదా ఫ్లేవర్ వాటర్ను తరచూ తాగడం వల్ల దంతాల ఎనామెల్ క్రమంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వెనిగర్, ఊరగాయలు, అధిక ఆమ్లత్వం ఉన్న మందులను తరచూ తీసుకోవడం కూడా దంతాల అరిగిపోవడానికి కారణాలుగా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అలాగే జీర్ణాశయంలో అధిక ఆమ్లం ఏర్పడే సమస్యలు, కొన్ని ఆహార సంబంధిత

గుణం ఉంటుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే మాలిక్ యానీడ్ లాల్బాజు ఉత్పత్తిని పెంచి, నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి క్యాలరీస్ నమలడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల లాలాజలం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. లాలాజలం నోటిలోని ఆమ్లాలను తటస్థీకరించి, దంతాల ఎనామెల్ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిలోని పాలిఫినాన్లు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అడ్డుకుని, నోటి పరిశుభ్రతను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. దీంతో దంతాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. పాలకూరలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది దంతాల ఎనామెల్ను బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని ఇరన్ దంతాలను మెరిస్లా ఉంచడంతోపాటు ఎనామెల్ అరిగిపోకుండా రక్షించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



చల్లగా ఉన్న యూవీ కిరణాల ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకని కనీసం 30 ఎస్ఎంఎఫ్ ఉన్న సన్స్క్రీన్ రొటిన్లో భాగం చేసుకోవాలి. మృత కణాలు చర్మం ధ్రాల్చి మూసుకుపోయేలా చేస్తాయి. కాబట్టి, వారానికి సారి స్పృష్ చేయడం తప్పనిసరి చేసుకోండి. వానలో తడిస్తే వీలైనంత త్వరగా దున్ను మార్చుకోవడం, తడిలేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే ప్రమాద

ఉన్నప్పుడు బిగుతుగా జడ చేయొద్దు. పూర్తిగా ఆరాకే చేసుకోవాలి. లేదంటే చుండ్రు, ఇన్ఫెక్షన్లు దారితీసి కురులు రాలే ప్రమాదముంది. తలస్నానానికి కనీసం అరగంట ముందైనా గోరువెచ్చని కొబ్బరి లేదా బాదా నూనెతో తలకి మసాజ్ చేస్తే మేలు. అయితే ఈ కాలం రాత్రంతా నూనె మాత్రం పెట్టి ఉంచకూడదు. తడి తలతో పడుకోవద్దు. తువాయి, దువ్వెనలను పంచుకోవద్దు... ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీయొచ్చు. అలాగే, ఈ కాలం విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, జామ, కివీ వంటి పండ్లను తీసుకోవాలి. నీళ్లూ తగినంతగా తాగాలి. ఇవి ఆరోగ్యానికే కాదు... చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. గుడ్డు, చేప, పప్పుదినుకులు, సబ్బీ, నీడ్స్ వంటివి చేర్చుకోండి. వీటిల్లోని ప్రొటీన్, ఐరన్, బయోటిన్, జింక్ కురులకు మేలు చేస్తాయి.

గోర్లలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త... నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

గోర్లు మన శరీర ఆరోగ్యానికి అద్దంలా పని చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోర్ల రంగు, ఆకారం లేదా వాటి ఉపరితలంలో కనిపించే మార్పులు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతాలుగా ఉంటాయి. గోర్లలో కనిపించే ఆసాధారణ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా గమనిస్తే కొన్ని వ్యాధులను ముందుగానే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే గోళ్లలో మార్పులు కనిపించాయంటే తప్పనిసరిగా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉందని అర్థం కాదు. కానీ అవి ఎక్కువకాలం కొనసాగితే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. గోర్లు శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించడం చాలా ముఖ్యం. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడం, శుభ్రంగా ఉంచడం ద్వారా అనేక ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించవచ్చు. అదే సమయంలో గోర్లలో కనిపించే విచ్చిచ్చి మార్పులు కూడా శరీరంలోని అంతర్గత ఆరోగ్య పరిస్థితిని సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్లు పాలిపోయినట్లు లేదా తెల్లగా కనిపిస్తే అది రక్తహీనత (అనీమియా), పోషకాహార లోపం లేదా కాలేయానికి సంబంధించిన సమస్యలకు సంకేతంగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణం ఎక్కువకాలం కొనసాగితే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.



బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ఆహార నియమాలు, వ్యాయామం, స్త్రైని నిద్ర వంటి అంశాలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంటారు. అయితే రోజువారీ వంటల్లో ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు కూడా శరీర జీవక్రియకు తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని మసాలా దినుసులు ఆహారానికి రుచిని పెంచడమే కాకుండా, బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరి శరీర జీవక్రియ ఒకేలా ఉండదని, వీటి

ఉపయోగించే యాలకులను బిర్యానీ, ఖీర్ వంటి వంటకాల్లో రుచి, సువాసన కోసం ఉపయోగిస్తారు. మెంతులు కూడా ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మసాలా దినుసుల్లో ఒకటిగా ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను శాంతపరచడంతోపాటు, ప్రీరాడికల్స్ వల్ల కలిగే సమస్యల నుంచి

బరువు తగ్గించే మసాలా దినుసులు..



ప్రభావం వ్యక్తిగత వ్యక్తిగత మారుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. పసుపు అందరి వంటిళ్లలోనూ సాధారణంగా కనిపించే సుగంధ ద్రవ్యం. ఇది శరీరంలో చేరిన పెంచడం ద్వారా జీవక్రియను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు సూచించ, తాజా కూరగాయలు, సబ్బీ వంటి వాటిపై కొద్దిగా పసుపు చల్లుకుని తీసుకోవచ్చు. దాల్చిన చెక్క కూడా బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే మసాలా దినుసుల్లో ఒకటి. ఇది తీపి పదార్థాలపై కోరికలను తగ్గించడంలో, ఎక్కువ సన్నపు కదపు నుండి నువ్వులను కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఓల్డ్, పాలు, పెరుగు, టీ లేదా కాఫీతో చీజ్ వంటి వాటిలో కొద్దిగా దాల్చిన చెక్క పొడి కలుపుకోవచ్చు. కాంం ఎక్కువగా ఉండే కేయిస్ పెప్పర్ శరీర జీవక్రియను పెంచే మసాలాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచడం ద్వారా జీవక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది. అయితే దీన్ని అధికంగా తీసుకోకుండా పరిమితంగా ఉపయోగించడం మంచిది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడానికి అనుకూలమైన మసాలాగా ఉంటుంది. ఆహారంలో ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రను ఉపయోగించడం వల్ల కొవ్వు రహితం పెరుగుతుంది. జీలకర్రను నేరుగా వంటల్లో ఉపయోగించడంతోపాటు, వేయించి పొడి చేసుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు. జీలకర్ర నీటిని కూడా బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే పానీయంగా తీసుకోవచ్చు. అల్లంలో కూడా పసుపు, కేయిస్ పెప్పర్ మెరింగిగా జీవక్రియను ప్రోత్సహించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అల్లం సహాయపడుతుంది. వంటల్లో కొద్దిగా తురిమిన అల్లం కలుపుకోవడం ద్వారా రుచిలోపాలు జీవక్రియకు కూడా తోడ్పాటు లభిస్తుంది. మిరియాల కూడా బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే మసాలాల్లో ఒకటిగా ఉన్నాయి. శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు ఏర్పడకుండా నిరోధించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అందువల్ల వివిధ రకాల ఆహారాల్లో మిరియాలను పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. యాలకులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను, జీవక్రియను పెంచే ధర్మాణిగత మసాలాగా పనిచేస్తాయి. భారతీయ వంటకాల్లో మిస్సతంగా

విడిపోవడం, గోరు పెరుగుగా మారి ముక్కులుగా విరిగిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అరుదైన సంధర్భాల్లో పసుపు రంగు గోర్లు డ్రైయింగ్ సమస్యలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు కూడా సంకేతంగా ఉంటాయి. గోర్లకు నీలిరంగు చాచు కనిపిస్తే శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం లేదనే సూచన అని భావించాలి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలతో ముడిపడి ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్ల ఉపరితలంపై అలల మెరింగి గీతలు లేదా ఎక్కువ లాల్లు కనిపిస్తే అది నోరోయాసిస్ ప్రారంభ లక్షణంగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఇది ఇన్ఫ్లమేటరీ అర్థరైటిస్ కూడా సంకేతం అవుతుంది. ఇలాంటి గోర్లు రంగు మారడంతోపాటు వాటి కింద చర్మం ఎర్రం-గోరుమ రంగులో కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్లు పగిలిపోవడం లేదా చీలి పోవడం, ముఖ్యంగా పసుపు రంగులో కలిసి కనిపిస్తే దాన్ని కూడా పంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సంకేతంగా భావించాలి. కొన్ని సంధర్భాల్లో డ్రైయింగ్ వ్యాధులు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. గోర్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మం వ్యాధులకు గురైనట్లు, ఎర్రగా కనిపిస్తే అది నెయిల్ ఫోల్డ్లో ఇన్ఫ్లమేషన్ కారణంగా ఉంటుంది. కొన్ని రకాల కనెక్టివ్ టిష్యూ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా ఈ లక్షణానికి కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోర్లలో ఇలాంటి మార్పులు కనిపించినప్పుడు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా గమనించడం ముఖ్యం.

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు పాటించాల్సిన డైట్ ఇదే..

కాలేయం మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. జీర్ణవ్యవస్థ నుంచి వచ్చే రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడం, మందులను జీర్ణ క్రియకు అనుకూలంగా మార్చడం, పిత్తరసాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం వంటి అనేక కీలక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ప్రోటీన్ తయారీ, రక్తం గడ్డకట్టడం, కొలిస్టెరి నియంత్రణ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం, ఇన్సులైన్తో పోరాడటం వంటి విధులను ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోతే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్లో ప్రధానంగా రెండు రకాలున్నాయి. ఒకటి ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కాగా, మరొకటి నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్. కాలేయం తన సాధారణ విధులను సక్రమంగా నిర్వహించలేని స్థాయిలో కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. సాధారణంగా మనం తీసుకునే కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటిలో కొంత భాగం కొవ్వుగా నిల్వ అవుతుంది. కొంతకాలానికి ఈ అదనపు కొవ్వు కాలేయంలోనూ, దాని చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల్లోనూ పేరుకుపోతుంది. కాలేయం బరువులో 5 నుంచి 10 శాతానికి పైగా కొవ్వు ఉంటే దాన్ని ఫ్యాటీ లివర్గా పరిగణిస్తారు. ఫ్యాటీ లివర్ను ప్రారంభ దశలో గుర్తించే జీవసైద్ధాంతి మార్పులు చేయడం ద్వారా పరిస్థితిని మెరుగుపరుచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు ప్రత్యేకమైన లక్షణాలు తప్పనిసరిగా కనిపించవు. కొందరిలో అలసట, పొత్తికడుపులో అసౌకర్యం వంటి సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షల్లో కాలేయం పరిమాణం పెరిగి నట్లు కూడా గుర్తించారు. కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు వ్యాధులకు దారితీసే అలసట, గుండెరగిళ్ళం, పొత్తికడుపు నొప్పి, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం, శారీరక బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో పొత్తికడుపు ఉబ్బడం, కామెర్లు రావడం, నులభంగా రక్తప్రాసం కావడం వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఊబకాయం, మధుమేహం ఫ్యాటీ లివర్కు ముఖ్యమైన కారణాల్లో భాగంగా ఉన్నాయి. వీటితో పాటు కొవ్వు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, అధికంగా మద్యం సేవించడం, జన్మగతమైన కారణాలు, వేగంగా బరువు తగ్గడం, కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాలు, రక్తంలో కొవ్వు స్థాయిలు అధికంగా ఉండటం వంటి కారణాలు కూడా ఫ్యాటీ లివర్కు దారితీస్తాయి. ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడంలో ఆహారపు అలవాట్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మైదా, తెల్ల చక్కెర వీరియోగాన్ని తగ్గించడంతోపాటు మధ్యం తీసుకోవడం పూర్తిగా మానేయడం లేదా గణనీయంగా తగ్గించడం కూడా ముఖ్యం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడంతోపాటు అదనపు కొవ్వును తగ్గించుకోవడంలో సహాయపడతాయి. తీసుకునే కేలరీలను నియంత్రించడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, తీసుకునే



ఆహారం మధ్య సమతుల్యతను పాటించవచ్చు. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలు ఎక్కువగా ఉండే మెడిటీరేనియన్ ఆహార విధానం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తక్కువ కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం, శారీరక వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకోవడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వెల్చుర్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారి ఆహారంలో చేర్చుకోదగిన పదార్థాలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. వెల్చుర్ల ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యకు సంబంధించిన పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. సన్నపదనీస్లో లిపిమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తూ కాలేయాన్ని మరింత సస్థం నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల దీనిని కూడా ఆహారంలో పరిమితంగా చేర్చుకోవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 కొవ్వు అమ్లాలు కాలేయం ఎంజైమ్స్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల వనరుగా ఆలివ్ ఆయిల్ను పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. అదే సమయంలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు మద్యం, అదనపు చక్కెర, రెడ్ మీట్, అధిక ఉప్పు, వేయించిన పదార్థాలు, వైట్ బ్రెడ్, తెల్ల బియ్యం, పానీయ వంటి ఆహారాలను తగ్గించడం లేదా నివారించడం మంచిది. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ పరిస్థితి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి స్త్రైని చికిత్స, ఆహార ప్రణాళిక కోసం వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

సేయా లేదా వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా బోఫోల్ కొవ్వు తక్కువగా, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి అనుకూలమైన ఆహారం. వాల్ సబ్బీలో ఒమెగా 3 కొవ్వు అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఉన్నవారు వాల్ సబ్బీ తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ పరిస్థితులు సంబంధించిన పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. సన్నపదనీస్లో లిపిమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తూ కాలేయాన్ని మరింత సస్థం నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల దీనిని కూడా ఆహారంలో పరిమితంగా చేర్చుకోవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 కొవ్వు అమ్లాలు కాలేయం ఎంజైమ్స్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల వనరుగా ఆలివ్ ఆయిల్ను పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. అదే సమయంలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు మద్యం, అదనపు చక్కెర, రెడ్ మీట్, అధిక ఉప్పు, వేయించిన పదార్థాలు, వైట్ బ్రెడ్, తెల్ల బియ్యం, పానీయ వంటి ఆహారాలను తగ్గించడం లేదా నివారించడం మంచిది. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ పరిస్థితి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి స్త్రైని చికిత్స, ఆహార ప్రణాళిక కోసం వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

'వారణాసి' నుంచి రెండు స్పెషల్ స్క్రీన్స్ ను విడుదల



పుడయం సినిమా: సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'వారణాసి' చిత్రం నుండి రెండు ప్రత్యేక స్క్రీన్స్ ను చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. ఈ స్క్రీన్స్ తో రుద్ర తన నేచురల్ లుక్ లో ప్రపంచానికి తొలిసారిగా కనిపించాడు. మొదటి స్క్రీన్ లో దట్టమైన అడవి చుట్టూ ఒక వెదురు తెప్పపై చిత్రాన్ని తీసుకుంటున్నట్లుగా రుద్ర కనిపిస్తున్నాడు. ఇక ఆ స్క్రీన్ ను చూస్తే పాలసంధ్రంలో ఆదిశేషుపై సేదతీరే శ్రీ మహా విష్ణువులా కనిపిస్తున్నారు.

ఇంకో స్క్రీన్ లో కెన్యాలోని మసాయి మారా విశాలమైన మైదానాలకు చెందింది. అక్కడ రుద్ర జిరాఫీలు, వైల్డ్ బిస్టెల మధ్య నిలబడి, వెనక్కి తిరిగి చూస్తున్నాడు. ఈ రెండు స్క్రీన్స్ ను గమనిస్తే 'వారణాసి' సినిమాలోని సోల్, రుద్ర పాత్ర తీరు గురించి అందరికీ అర్థమయ్యేలా ఉంది. శతాబ్దాలను దాటి ప్రపంచాన్ని చుట్టవచ్చే ఓ వ్యక్తి ప్రయాణంగా సాగే ఇతిహాసం ఇది. ఇందులో ఒక వ్యక్తి అనాధారణ ప్రయాణం అతడిని భారతదేశంలోని పవిత్ర జలాల నుండి భూమి

మారాలో పూటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు నేను నివ్వెరపోయాను. కొన్ని ఉదయాన్నే, మా కళ్ల ముందు ఉన్నదాన్ని 1.43:1 ఐమాక్స్ ఫ్రేమ్ కూడా ఇమడ్చలేదని నాకు అనిపించింది' అని అన్నార. ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో, ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతంతో రూపొందుతున్న 'వారణాసి' చిత్రాన్ని శ్రీ దుర్గా ఆర్ట్స్, పోయింగ్ బిజినెస్ నిర్మిస్తోంది. ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 7, 2027న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐమాక్స్ లో విడుదల కానుంది.



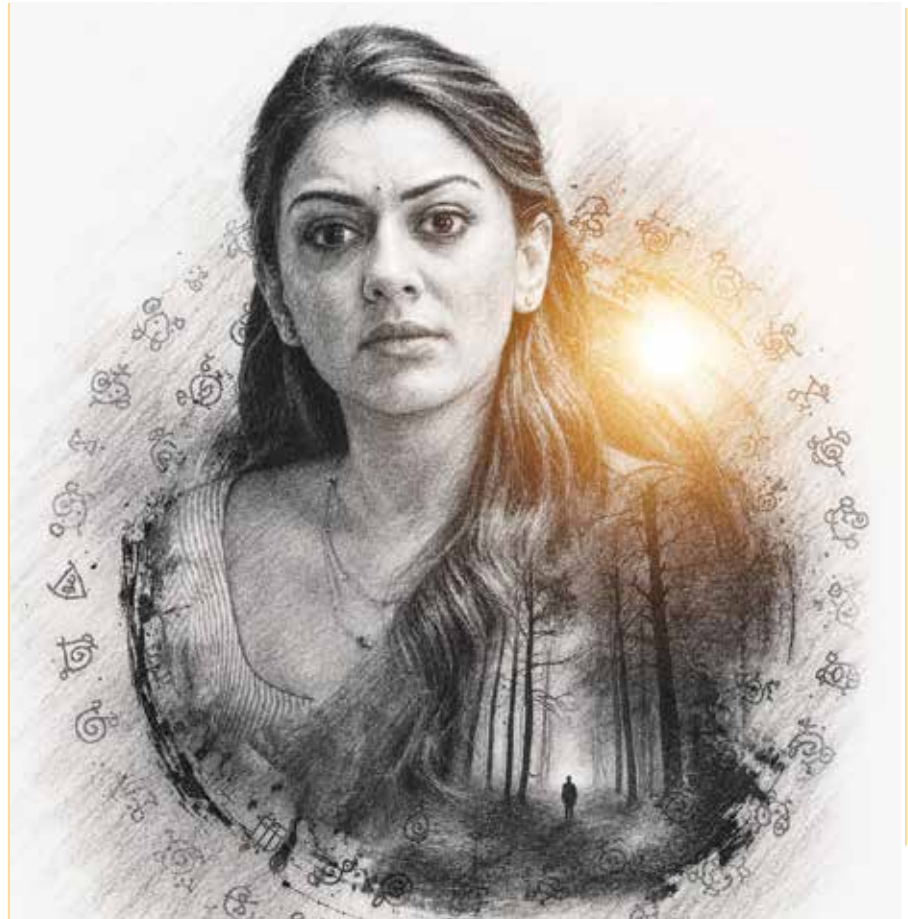
'టాక్సిక్' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్

పుడయం సినిమా: ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'టాక్సిక్: ఎ ఫెయిర్ టేల్ ఫర్ గ్రోస్-అప్స్' ట్రైలర్ విడుదలైంది. రాకింగ్ స్టార్ యాక్ ప్రధాన పాత్రలో ఈ ట్రైలర్.. ఆదికారం, ఫ్రేమ్, డ్రోహం, ప్రతీకారం చుట్టూ తిరిగి ఓ భారీ గ్యాంగ్ స్టర్ ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేసింది. అదిరిపోయే యాక్షన్ సీక్వెన్సులు, అబ్బురపరిచే విజువల్స్, బలమైన క్యారెక్టర్స్ 'టాక్సిక్' ఒక భారీ



యాక్షన్ మాగ్నమ్ ఓపన్ గా కనిపిస్తోంది. ఈ కథలో రాయా, అతని కుమారుడు మధ్య ఉండే సంక్లిష్టమైన సంబంధం ప్రధాన భావోద్వేగంగా కనిపిస్తోంది. తండ్రి, కొడుకుల మధ్య సంఘర్షణకు దారితీసే పరిస్థితులు ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి.

'కపాలి' నుంచి హాస్యిక మోత్వాని ఫస్ట్ లుక్



పుడయం సినిమా: హీరో రోహిత్ నారా ప్రస్తుతం పోలిస్ నేపథ్యంలో సాగే సైకలాజికల్ హార్రర్ థ్రిల్లర్ 'కపాలి' లో నటిస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు రామ్ గెస్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని సప్త అశ్వ మీడియా వర్క్స్ బ్యానర్ పై కళ్యాణ వక్రపర్తి మంధినా, భాను కిరణ్ ప్రతాప నిర్మించగా, విజయ్ కృష్ణ లింగమనేని సమర్పిస్తున్నారు. ఇందులో హాస్యిక మోత్వాని కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన టైటిల్, ఫస్ట్-లుక్ పోస్టర్ కు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా హాస్యిక మోత్వానీ ఫస్ట్ లుక్ మేకర్స్ విడుదల చేశారు. హాస్యిక పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఈ లుక్ ఆసక్తిని రెకెట్ చేసింది. ఇంట్లో టెన్స్ లుక్ హాస్యిక కనిపిస్తున్న ఈ పోస్టర్.. 'కపాలి' కథలో ఆమె పాత్రకు ఉన్న ప్రాధాన్యతను సూచిస్తోంది. ఆమె చుట్టూ ఉన్న మిస్టీయస్ ఎలిమెంట్స్ సినిమాపై మరింత క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నాయి.

తున్నాయి. ఈ చిత్రంలోని మిగతా నటీనటులు, టెక్నికల్ టీమ్ వివరాలను త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.



పుడయం సినిమా: నటుడు, దర్శకుడు నవీన్ హిడయత్ రూపొందించిన తమిళ సూపర్ హిట్ దార్శి కామెడీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ "మూడర్ కూడమ్". 2013లో రిలీజైన ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ గా మూడర్ కూడమ్ 2 రూపొందుతోంది. ఈ సినిమా "మిషన్ పాజిబుల్" పేరుతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. నవీన్ హిడయత్, ఒమియా, సెన్సార్స్, రాజాజీ, కుబేర్, జయప్రకాష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. నవీన్ హిడయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండ్ రోజ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై సంకీర్ట్ బోరా, కమల్ బోరా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ రోజు మేకర్స్ "మిషన్ పాజిబుల్" సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఓ సగరంలో డైనోసార్స్ భీభత్సం సృష్టిస్తుండటం, వాటిని తరిమేందుకు ఆర్మీ పాలి కాకర్స్ రంగంలోకి దిగడం, శాంకాక్షాజ్ డైన్ లో ఉన్న ఒక బొమ్మను

"ది మేజ్" చిత్రంతో దర్శకుడిగా ప్రతిభ చాటనున్న డా. రవికిరణ్ గడలాయ్



పుడయం సినిమా: డాక్టర్ కాబోయి యాక్టర్ కావడం చూస్తుంటాం కానీ డా. రవికిరణ్ గడలాయ్ ఎం.డి. పాథాలజిస్ట్ డాక్టర్ గా తన వృత్తిలో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు గడించి ఇప్పుడు దర్శకుడిగా చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. శ్రీరామ్ (శ్రీరాంత్) హీరోగా సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ కథతో "ది మేజ్" చిత్రాన్ని తన తొలి ప్రయత్నంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. రవికిరణ్ గడలాయ్ గతంలో "ది రాంగ్ స్టేట్" అనే షార్ట్ ఫిలిమ్ ను తన ఫోన్ తో తెరకెక్కించారు. ఈ లఘుచిత్రం రూపొందించే తరువాత కథ చెప్పే విధానం, కెమెరా, నటన, సన్నివేశ నిర్మాణం, ఎడిటింగ్

వంటి అంశాలపై అవగాహన తెచ్చుకున్నారు. ఈ రోజు పుట్టినరోజు జరుపుకుంటున్న సందర్భంగా డైరెక్టర్ డా. రవికిరణ్ గడలాయ్ పాత్రకేయలతో ముచ్చటించారు. డా. రవికిరణ్ గడలాయ్ మాట్లాడుతూ - నేను ఎక్కడా అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా పని చేయలేదు. ఫీచర్ ఫిల్మ్ డైరెక్టర్ అయ్యే ముందు ఇండస్ట్రీలో నా అనుభవం కూడా చాలా తక్కువే. కానీ చిన్నప్పటి నుంచే ఒక సినిమా తీయాలనే కల ఉండేది. ఎన్నో సినిమాలు చూస్తూ, వాటిని విశ్లేషిస్తూ, నా మెబైల్ తోనే ప్రాక్టీస్ చేస్తూ సినిమా భాషను నేర్చుకున్నాను. ఎడిటింగ్ పై ఉన్న అవగాహన వల్ల ప్రతి సన్నివేశాన్ని ముందుగానే ఊహించుకోగలిగాను. అదే దర్శకత్వాన్ని నాకు మరింత సులభం చేసింది. ఫిలింమేకింగ్ లో దర్శకులు అకిరా కురో సానా, సెల్వార్థువన్, నందీప్ రెడ్డి వంటి వారి నుండి నిస్సంకారం. ఇప్పుడు "ది మేజ్" చిత్రంతో దర్శకుడిగా తొలి ప్రయత్నం చేస్తున్నా. మీ అందరి సపోర్ట్ అందిస్తారని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. "ది మేజ్" మూవీలో ఫ్రీయాంక, ప్రీతికా, శ్రీనివాస్, కమల్ కామరాజు ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.

ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్ టీజర్



పుడయం సినిమా: ఫోన్ క్విక్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై, మూవర్ జియాన్స్ సమర్పణలో సత్తం రాజేష్, రియా సచ్చదేవ్ ప్రధాన పాత్రల్లో రూపొందుతున్న "ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్" ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను ఇటీవల హీరో మంచు మనోజ్ విడుదల చేశారు. సస్పెన్స్ తో పాటు వినోదానికి ప్రాధాన్యమిస్తూ దర్శకుడు జి. మధుసూదన్ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. తాజాగా ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్ టీజర్ ను చిత్ర యూనిట్ లహరి మ్యూజిక్ ద్వారా విడుదల చేసింది, సోషల్ మీడియాలో టీజర్స్ మంచి రెస్పాన్స్ లభిస్తోంది. "మంచి కాన్సెప్ట్ తో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆలరించేలా 'ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్' త్వరలో

థియేటర్ లో రానుంది. నిర్మాత విశ్వ నాథ్.డి.కె., దర్శకుడు జి. మధుసూదన్ రెడ్డి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు.

"సుధీర్స్ జోకర్" నుంచి యాక్టర్ మురళీశర్మ బర్త్ డే పోస్టర్ రిలీజ్



పుడయం సినిమా: సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "సుధీర్స్ జోకర్". బిగ్ బాస్ ఫేమ్ ఆయేషా ఈ చిత్రంతో హీరోయిన్ గా పరిచయం కాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో అనిరామి, మురళీ శర్మ, అజయ్ ఘోష్, రమేష్ ఇందిరా, విష్ణు ఓయ్, మురళీధర్ గౌడ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అందరి ప్రశంసలు అందుకున్న పరదా లాంటి వినియమైన చిత్రం తర్వాత ఆనంద మీడియా బ్యానర్ పై ప్రాధాన్యత తీసుకుంటున్న ఓ.వి., విజయ్ డొంకాడ, శ్రీధర్ ముక్కుప నిర్మిస్తున్నారు. పీఎస్ సునీల్ పుష్పాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. వెర్మి బైల్ యాక్టర్ మురళీశర్మ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆయనకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ "సుధీర్స్ జోకర్" సినిమా నుంచి స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో మురళీశర్మ డిటెక్టివ్ జీవన్ పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకోతున్నారు. పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాల్లో వైవిధ్యమైన పాత్రలు పోషించి పేరు తెచ్చుకున్న మురళీశర్మకు ఈ డిటెక్టివ్ జీవన్ పాత్ర మరో గుర్తుండిపోయే క్యారిక్టర్ కాబోతోంది.

