



1000 రోజుల కాంగ్రెస్ పాలనపై మూడో రోజు బగ్గుమన్న బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు

- కాచిగూడ చౌరస్తాలో మహిళలతో వంటావార్స...
- ATMల వద్ద విమాత్య నిరసన
- హామీల లమలులో కాంగ్రెస్ సర్కార్ విఫలం: బీఆర్ఎస్ యువ నాయకుడు జై సింహా

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1000 రోజుల పాలనలో ప్రజలకు ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమైందని ఆరోపిస్తూ బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుల చేపట్టిన నిరసనలు మూడో రోజుకు చేరాయి. ఇందులో భాగంగా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుల మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి కాచిగూడ చౌరస్తాలో వంటావార్స కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు, బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నివాదాలు చేస్తూ తమ నిరసనను వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల సమయంలో మహిళలు, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగ యువతకు ఇచ్చిన హామీలను తక్షణమే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ATMల వద్ద మహిళలతో విమాత్య నిరసన

నిరసనలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు మరో విమాత్య కార్య



క్రమాన్ని చేపట్టారు. మహిళలకు నెలకు రూ. 2,500 ఆర్థిక సాయం చేస్తామని ఇచ్చిన హామీని గుర్తు చేస్తూ... మహిళలను ATMల వద్దకు తీసుకెళ్లి డబ్బులు విత్తించేయించారు. ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిన రూ. 2,500 ఎక్కడ? అంటూ ప్రశ్నిస్తూ ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతీకాత్మకంగా నిర్వహించారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను సమీక్షిస్తూ వేసిన మహిళలకు ఇప్పటికీ పూర్తి స్థాయిలో హామీల ప్రయోజనం అందలేదని బీఆర్ఎస్ నాయకులు విమర్శించారు. “హామీలు ఇచ్చారు... డబ్బు తీసుకున్నారు... ఇప్పుడు ఆ హామీల సంగతేమిటి?” అంటూ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. మహిళలు, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగం హామీలపై మండిపాటుమహిళలకు నెలకు



రూ. 2,500 ఆర్థిక సాయం, కేసీఆర్ కిట్, కల్యాణలక్ష్మి -షాదీ ముబారక్ కింద తులం బంగారం, విద్యార్థినులకు స్కూటీలు తదితర హామీలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయడంలో విఫలమైందని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఆరోపించాయి. అదేవిధంగా నిరుద్యోగ యువతకు 2 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉద్యోగాల భర్తీ విషయంలో స్పష్టమైన కార్యాచరణ చూపడం లేదని విమర్శించారు. ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న యువతలో తీవ్ర నిరాశ నెలకొందని పేర్కొన్నారు.

“హామీలు అమలు చేసే వరకు పోరాటం ఆగదు”

ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ యువ నాయకుడు జై సింహా మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా కాలయాపన చేస్తోందని విమర్శించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలిని బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని, ముఖ్యంగా మహిళలు, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగ యువతకు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. “ప్రజలను మభ్యపెట్టి అధికారంలోకి రావడం సులభమే... కానీ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేయడం మాత్రం సహించేది లేదు. హామీలు అమలు చేసే వరకు బీఆర్ఎస్ పోరాటం ఆగదు. ప్రజల పక్షాన నిలబడి ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తాం” అని జై సింహా హెచ్చరించారు. కాచిగూడ చౌరస్తాలో వంటావార్స, ATMల వద్ద మహిళలతో నిర్వహించిన విమాత్య నిరసనతో బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తమ ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేశాయి. 1000 రోజుల పాలనలో ఇచ్చిన హామీల అమలుపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రజల ముందు నిలదీస్తామని, హామీలు నెరవేర్చే వరకు ఉద్యమం కొనసాగుతుందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు స్పష్టం చేశారు.



కేసీఆర్ తక్షణమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలి

● **ఖైరతాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రోహిత్ ఖైరతాబాద్, సెప్టెంబర్ 04(పుడయం)**
తెలంగాణ రాష్ట్ర బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రతిపక్ష నాయకుడి హోదాలో ఉంటూ అసెంబ్లీకి రాకుండా కేవలం పామ్ హాస్టల్లో కుంభకర్ణుడిలా నిద్రపోతున్న కేసీఆర్ తక్షణమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ రోజు ఖైరతాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు రోహిత్ ఖైరతాబాద్ నేను వి అమరవీరుల స్థాపం వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీలో ప్రభుత్వ సలహాదారులు వి. హనుమంతరావు గారితో కలిసి రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు జూబ్లీహిల్స్ డివిజన్ అధ్యక్షులు కాటూరి రమేష్ భోయ సాయల్ గద్దెల ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కవితకు వేదిక సైన్స్ పుస్తకాన్ని బహుకరించిన

ఇండియన్ వేదిక సైంటిస్ట్ బ్రహ్మశ్రీ సుభేష్ శర్మ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 04(పుడయం)
లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు కవితకు వేదిక సైన్స్ పుస్తకాన్ని బహుకరించిన ఇండియన్ వేదిక సైంటిస్ట్ బ్రహ్మశ్రీ ఈశ్వర సుభేష్ శర్మ వేదిక సైన్స్ లో వారు చేసినటువంటి పరిశోధనలపై సుమారు 15 నిమిషాల పాటు సుభేష్ శర్మ కవితకృతీ చర్చించడం జరిగింది. గతంలో కూడా తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరఫున జరిగిన ఎన్నో యజ్ఞ యాగాది క్రతువులు అన్ని కూడా వీరి అధ్యక్షులతో జరిగాయి అన్న విషయం మన అందరికీ తెలిసిందే అయితే ప్రస్తుతం భారతదేశం మొత్తంలో ఏకైక వేదిక సైంటిస్ట్ గా గుర్తింపు పొందిన



టువంటి సుభేష్ శర్మ మన తెలంగాణ వేములవాడ వాస్తవ్యులు అవడం మరొక విశేషం మన తెలంగాణకు గర్వకారణం అని కవిత అన్నారు..

బొల్లారం విద్యుత్ శాఖ ఎడిఈగా టీ.కళ్యాణి బాధ్యతలు

జిన్నారం 4 సెప్టెంబర్ (పుడయం ప్రతినిధి)
బొల్లారం డివిజన్ విద్యుత్ శాఖ ఎడిఈ గా టీ కళ్యాణి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... మేడ్యూర్ విద్యుత్ శాఖ అధికారిగా విధులు నిర్వహించి బదిలీపై బొల్లారానికి వచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. పారిశ్రామిక వాడలో వినియోగదారులకు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. ఎక్కడ సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే తమ దృష్టికి తీసుకు రావాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయ ఉద్యోగులు నిబ్బంది సూతన ఏడిఈని సన్మానించి చురకాకం క్షలు తెలిపారు. కాగా గతంలో ఎడిఈ



గా పనిచేసే ఉద్యోగ విరమణ పొందిన వాడవరావు స్థానంలో కళ్యాణి బాధ్యతలు తీసుకోవడం గమ్యరూపం. కార్యక్రమంలో విద్యుత్ ఉద్యోగులు నిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్రీ కృష్ణాష్టమి వేడుకలలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ నాయకులు మిరియాల ప్రీతం

శేర్లింగంపల్లి సెప్టెంబర్ 04 (పుడయం)

శేర్లింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని మదినాగూడ రోడ్ వేంచేసియున్న శ్రీ కృష్ణ దేవాలయ కమిటీ అధ్యక్షులతో శ్రీ కృష్ణాష్టమి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు మిరియాల ప్రీతం ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కృష్ణుడు జగత్తుకు ప్రథమ గురువు అని ఆయన భోదనలు జాతి జాగృతి ఎంతో దో



హవదవతాయని ఆయన అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మిక చింతనతో మానసిక ఒత్తిడిలను జయించాలని సూచించారు. జగద్గురువు కృష్ణ పరమాత్ముని జన్మదినం మన అందరికీ పర్యవసానం అని ఆయన అన్నారు.

హిందూ సమాజంలో కృష్ణ తత్వం ఎంతో గొప్పదని ఆయన యొక్క భగవద్గీత సారాంశం ప్రతి ఒక్కరూ అవరించదగినదని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులకు అన్న సమారాధన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు మల్లేష్ యాదవ్, ప్రధాన కార్యదర్శి పులి అమృత్ గౌడ్, ఆలయ అర్చకులు నాగేశ్వర శాస్త్రి, మరియు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు చింటూ, సన్నీ, త్రిలోచన్, జమీర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గణేష్ ఉత్సవాలు హిందువుల ఐక్యతకు ప్రతీక

- భాగ్యనగర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి కుత్బులాపూర్ లిసెంజ్ కన్వీనర్ ఉత్సవ సమితి కుత్బులాపూర్, సెప్టెంబర్ 4, (పుడయం ప్రతినిధి).

సనాతన హిందూ ధర్మంలో వినాయక చవితి 11 రోజుల గణేష్ ఉత్సవాలు హిందువుల ఐక్యత, సామరస్యానికి ప్రతీకలని భాగ్యనగర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి కుత్బులాపూర్ అసెంబ్లీ కన్వీనర్ ఆకుల సతీష్ అన్నారు. రాబోయే వినాయక చవితి ఉత్సవాలను కుత్బులాపూర్ అసెంబ్లీ పరిధిలో ఘనంగా, ప్రశాంతంగా నిర్వహించడంతో పాటు మండపాల ఏర్పాటు సుంచి నిమజ్జనం వరకు భక్తులకు ఎలాంటి అటంకాలు కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ మేరకు చింతలోని జై కన్వీనర్ బ్యాంకెట్ హోల్ భాగ్యనగర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి అధ్యక్షులతో డివిజన్ కమిటీల విస్తృత స్థాయి సమావేశం అసెంబ్లీ కన్వీనర్ ఆకుల సతీష్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి సమితి సెంట్రల్ కమిటీ సెక్రటరీ రమేష్ బాబు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. గత 49 సంవత్సరాలుగా హైదరాబాద్లో గణేష్ ఉత్సవాల విజయంతో మైనర్ల సహజుల భాగ్యనగర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి కృషి చేస్తోందని ఆయన తెలిపారు. తుత్తులాపూర్ పరిధిలో కూడా చేయాలన్నారు, వినాయక మండపాల నిర్వాహకులు, వివిధ హిందూ సంఘాలు, కాలనీల



పెద్దలతో సమన్వయం చేసుకుని హిందువులందరినీ సంఘటితం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అన్ని డివిజన్లలో కమిటీలను పూర్తిస్థాయిలో ఏర్పాటు చేసి బలమైన హిందూ ఐక్యతను చాటాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆకుల సతీష్ మాట్లాడుతూ గత రెండు సంవత్సరాలుగా మండప నిర్వాహకులు, అధికారులు, వివిధ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గణేష్ ఉత్సవాలను ఎలాంటి అటంకాలు లేకుండా నిర్వహించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. అసెంబ్లీ పరిధిలో 8 మంది కోకన్వీనర్లు, 11 డివిజన్ కన్వీనర్లు, డివిజన్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు 9 నిమజ్జన పాఠశాల వద్ద ప్రత్యేక బాధ్యులను నియమించి అధికారులతో సమన్వయం చేస్తున్నామని చెప్పారు. రోడ్లు, డ్రైనేజీ, విద్యుత్, నిమజ్జన పాఠశాల వద్ద అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు ఈ నెల

10వ తేదీలోపు పూర్తి చేయాలని అధికారులను కోరామని తెలిపారు. వినాయక మండపాల ఏర్పాటు, విద్యుత్, పోలీస్ అనుమతుల విషయంలో నిర్వాహకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసెంబ్లీ కోకన్వీనర్లు జై శంకర్, కట్ట కుమార్, పులి బలరాం, గరిగ్ శేఖర్, అరుణ్ రావు, మల్లాంపల్లి, మహిళా ఇన్ ఛార్జ్ సుహాసినీ శర్మ, బీగల్ ఇన్ ఛార్జ్ శివానంద్, కోఇన్ ఛార్జ్ అధ్యక్ష, డివిజన్ కన్వీనర్లు పాబోయిన శ్రీనివాస్, కృష్ణారెడ్డి, సతీష్ సాగర్, నాగరాజు, విప్లవ ముదిరాజు, రామ్ కౌసు యాదవ్, శంకర్, పరుశు మేజు, మాధవులు, శరత్ గౌడ్, పెద్దలు కంది శ్రీరాములు, వేణుగోపాల్, వేణు గౌడ్, వివిధ డివిజన్లలో కన్వీనర్లు మరయు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గణేష్ ఉత్సవాలు శాంతియుతంగా జరుపుకోవాలి

- బొల్లారం సీనియర్ కుమార్ జిన్నారం 4 సెప్టెంబర్ (పుడయం ప్రతినిధి)

ఐదేమి బొల్లారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులతో శుక్రవారం స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లో సీనియర్ కుమార్ సమావేశం నిర్వహించారు. గణేష్ ఉత్సవాలను శాంతియుతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన సూచనలు ఇచ్చారు. మండప నిర్వాహకులు తమ వివరాలను ఆన్లైన్లో నమోదు చేసి, పోలీస్ రింవాలన్స్ కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎవెన్ అక్షితల రెడ్డి ఏఎస్ఎ ఘండీరిక ఉత్సవ నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మాధానికి సంబంధించిన సరైన వివరాలు ఇవ్వాలన్నారు. ఉత్సవాలను ప్రశాంత వాతావరణంలో జరిపి విజయవంతం చేసేందుకు నిర్వాహకులు అధికారులకు నిబ్బందికి సంపూర్ణంగా సహకరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎవెన్ అక్షితల రెడ్డి ఏఎస్ఎ ఘండీరిక ఉత్సవ నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడిదల మండలంలో జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుల ఎంపిక

గుమ్మడిదల, సెప్టెంబర్ 4 (పుడయం):

డాక్టర్ సరేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించిన గుమ్మడిదల మండలంలో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న గుర్తుపాతీత్వ వేడుకల సందర్భంగా, మండల పరిధిలోని నలుగురు ఉపాధ్యాయులు జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డులకు ఎంపికయ్యారు. ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులగా ఎంపికైన వారి వివరాలు: * ఎం. సీజ ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఐడిహెచ్ఎస్ కాసుకుంట * కే. రాజారెడ్డి ఉపాధ్యాయులు, ఐడిహెచ్ఎస్ నల్లపల్లి * య. అప్పారెడ్డి ఉపాధ్యాయులు, ఐడిహెచ్ఎస్ కాసుకుంట * ఎం. విజయకుమార్ ఉపాధ్యాయులు, ఎంపీఎస్ మంబాపూర్ మండల విద్యాధికారి కార్యాలయ ప్రకటన మేరకు ఈ ఉపాధ్యాయులను ఎంపిక చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మండల విద్యాధికారి పాటు స్థానిక ఉపాధ్యాయ



సంఘాల నాయకులు, వివిధ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అవార్డు గ్రహీతలకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. విద్యారంగంలో వీరు అందిస్తున్న నింతర సేవలను కొనియాడుతూ గ్రామస్థులు ధన్యం వ్యక్తం చేశారు.

ఘనంగా జగద్గురు నీలకంఠ మహాస్వామి వారి చతుర్థ పుణ్యస్మరణ ఉత్సవం

సదాశివపీఠ సెప్టెంబర్ 4, (పుడయం ప్రతినిధి).

పట్టణంలోని పెద్ద మఠం పీఠాధిపతులు నిరంజన ప్రణవ స్వరూపుల జగద్గురువుల నీలకంఠ మహాస్వామి వారి చతుర్థ పుణ్య స్మరణోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఉదయము ఎనిమిది గంటలకు స్థానిక పెద్దమఠము నుండి శివనామసమరణతో మహేశ్వరి టాకెన్ వద్ద ఉన్నటువంటి గురుప్రసాద గదిలో వరకు చేరుకొని గురుప్రార్చన మహాస్వామి పూర్వక రుద్రాభిషేకం నిర్వహించినట్లు పెద్ద మఠం నిర్వాహకులు లింగానంద్ స్వామి అన్నారు. ధార్మిక కార్యక్రమంలో ష.బ్ర.108 వీరేశ్వర శివార్చన సమాజం పర్యంగ మి ధనసిరి, డాక్టర్ రంజీలు రాచయ్య స్వామి ధార్మిక సందేశాన్ని అందజేశారు



ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద బజార్ అధ్యక్షులు గండిగె రాజు, పీఠాధిపతి సమాజం చౌకీమఠం అధ్యక్షులు చీల మల్లన్న ప్రధాన కార్యదర్శి బిల్వడి వి. ప్రభు, పెద్ద బజార్ సమాజం పర్యంగ ప్రెసిడెంట్ అన్నశెట్టి జయప్రకాష్, జంగం మహేశ్వర్ స్వామి, అమరాద్రి రచన్సూర్య



మహేందర్, సురేష్, వైద్యనాథ్, లోకేశ్, వీరన్న, మరియు అర్చక స్వామిలు. సమాజ సభ్యులు మరియు అర్చక బృందం భక్తాదులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని నీలకంఠ మహాస్వామి వారి పాదపద్మములకు సమన్వయించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించినట్లు నిర్వాహకులు తెలియజేశారు.

మహాబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



లోకపల్లెల కృష్ణమ్మను దర్శించుకున్న బీజేపీ రాష్ట్ర నేత రతంగ్

నారాయణపేట సెప్టెంబర్ 4 (పురయం ప్రతినీధి)

శ్రావణ శుక్లవారం సందర్భంగా బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కేరళలోని పాండురెడ్డి దంపతులను, పి.ఆర్.టి. యు జిల్లా అధ్యక్షుడు ప్రజానాథ్ సి రెడ్డి లోక పల్లెల కృష్ణమ్మను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ప్రజలను



సంగారెడ్డిలో ఘనంగా కృష్ణాష్టమి వేడుకలు

■ **వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ సంగారెడ్డిపురయం :**

సంగారెడ్డి పట్టణంలో మొరళీకృష్ణ ఆలయంలో కృష్ణాష్టమి వేడుకలు భక్తి శ్రద్ధలతో, ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శ్రీకృష్ణుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ, శ్రీమఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా బిన్నా రులు తీర్మానము, రాధా వేషధారణలో అలరించారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో



ఈ నెల 9న నాగర్ కర్నూల్ లో భారీ నిరుద్యోగ నిరసన

నాగర్ కర్నూల్, సెప్టెంబర్ 04 (పురయం ప్రతినీధి):

నాగర్ కర్నూల్ నియోజకవర్గంలో శుక్లవారం యువతతో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రి జనార్ధన్ రెడ్డి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి విద్యార్థులను, యువతను విధంగా మోసం చేసిందో, అధికారంలోకి వచ్చాక 1000 రోజులుగా అరాచక పాలనను విధించి గ్రామాం కొనసాగిస్తుందో గ్రామ గ్రామాన విద్యార్థులకు, యువతకు ముఖ్యంగా జెస్ జి కి విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ నెల 9వ తేదీన నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రంలోని రివర్స్ గ్రామసభలపై,

శ్రీ కృష్ణ జన్మాష్టమి పర్వదినం



పటాన్లెరు (పురయం):

సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్లెరు నియోజకవర్గం పటాన్లెరు డివిజన్ పరిధిలోని శ్రీ రుక్మిణీ సత్యభామ సమేత శ్రీ వేణు గోపాల స్వామి దేవాలయాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన పటాన్లెరు శాసనసభ్యులు శ్రీ గౌడెం

ఉత్తమ అధ్యాపకుడిగా వేముల శ్రీనివాసులు

తెలపల్లి సెప్టెంబర్ 4 (పురయం ప్రతినీధి)

మండల పరిధిలోని రామిరెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన అనిసయ్యే ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ వేముల శ్రీనివాసులు రాష్ట్రస్థాయి ఉత్తమ అధ్యాపకుడిగా ఎన్నికయ్యారు. ఆయన ప్రస్తుతం జడ్చర్ల లోని కృష్ణాద్వీప్ కళాశాలలో వైస్ ఛిప్సివల్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. రాష్ట్రస్థాయిలో ఉత్తమ అధ్యాపకుడిగా ఎంపిక కావడం పట్ల వలుపు వార్తం వ్యక్తం చేస్తూ ఆయనకు అభినందనలు తెలిపారు. ఆయన ఎంతోమంది విద్యార్థులకు, అధ్యాపకులకు స్ఫూర్తిదాయ



కంగా నిలిచారని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. కామర్స్ డిప్లొమాలో మెరుగైన సేవలందిస్తూ పలువురి మన్ననలు పొందారు.

మద్దూర్ లో అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి

నారాయణపేట సెప్టెంబర్ 4 (పురయం ప్రతినీధి)

నారాయణపేట జిల్లా కొడంగల్ నియోజకవర్గంలోని మద్దూరు మండల కేంద్రంలో కొనసాగుతున్న పలు అభివృద్ధి పనులను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పి. రేవంత్ రెడ్డి శుక్లవారం పరిశీలించారు. మద్దూరుకు చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రికి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రియంక పాలిష్టాన్ వద్ద పుష్పగచ్ఛం అందజేసి స్వాగతం పలికారు. ఆనంతరం ముఖ్యమంత్రి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల భవన నిర్మాణ సమానాచిత్రపటాన్ని పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి, భవన నిర్మాణానికి కేటాయించిన స్థలం, నిర్మాణ విస్తీర్ణం, తరగతి గదులు, ప్రయోగశాలలు తదితర వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మొత్తం 4 ఎకరాల స్థలంలోని 13,670 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో మూడు అంతస్తుల భవనాన్ని నిర్మిస్తున్నట్లు జనప్రభాణిడీఎం.డి. గణపతిరెడ్డి ముఖ్యమంత్రికి ఉంచారు. ఆనంతరం భవనం లోపల జరుగుతున్న నిర్మాణ

కమిటీలపై కొరడా.. ఇక జాప్యం వద్దు!

■ **నూతన మండల అధ్యక్షులకు డీసీసీ చీఫ్ రాజీవ్ రెడ్డి సూటి ఆదేశాలు**

■ **గ్రామస్థాయి నుంచి కాంగ్రెస్ జెండా బలంగా ఎగిరాలి..**

అన్ని వర్గాలకు ప్రాధాన్యం గద్దూరు: సెప్టెంబర్ 04 (పురయం ప్రతినీధి)

కాంగ్రెస్ పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు జిల్లా నాయకత్వం దూకుడు పెంచింది. నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన మండల అధ్యక్షులు తమ పరిధిలోని పార్టీ అనుబంధ కమిటీల ఏర్పాటును ఇక ఏమాత్రం వాయిదా వేయద్దని డీసీసీ అధ్యక్షుడు మలిచేటి రాజీవ్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. పార్టీని గ్రామస్థాయి నుంచి బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రతి మండలంలో చురుకైన నాయకత్వాన్ని తీర్చిదిద్దాలని ఆదేశించారు. జోగులాంబ గద్దూరు జిల్లా కేంద్రంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా బంధా కార్యాలయంలో డీసీసీ కమిటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశానికి రాజీవ్ రెడ్డి అధ్యక్షత

గ్రామాల అభివృద్ధి లక్ష్యం

■ **కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిధులతో గ్రామాల అభివృద్ధి**

■ **పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ఎంపీడీఈ అరుణ --ఎమ్మెల్యే అనిరుద్ రెడ్డి**

■ **జిల్లా కలెక్టర్ కుమ్మగుప్తా మామిడి నగర్ సెప్టెంబర్ 4 (పురయం ప్రతినీధి)**

సూరారం గ్రామ సమగ్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుంటామని మహబూబ్ నగర్ ఎంపీ డి.కె. అరుణ అన్నారు. బాలానగర్ మండలం సూరారం గ్రామ పంచాయతీలో రూ.2 కోట్ల 4 లక్షల ఆవశాసన పనులతో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్డు, అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు జడ్చర్ల ఎమ్మెల్యే జనసంపల్లి అనిరుద్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ ఖుమ్మగుప్తా కలిసి శుక్లవారం ఎంపీ డీఈ అరుణ శంకుస్థాపన చేశారు. ఆనంతరం మిగ్లె స్పెన్సీ ఏ నీఆర్ డివిజన్ లో నిర్మించిన సూరారం ప్రాథమిక పాఠశాల నూతన భవనాన్ని ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు.

సిద్దేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలి

■ **వంగ రాజేశ్వర్ రెడ్డి పురయం, సిద్దేశ్వర ప్రతినీధి**

సిద్దిపేట పట్టణంలో నిర్వహించిన శ్రీ కాత్యాయని సమేత సిద్దేశ్వర స్వామి ప్రతిష్ఠాపహోత్య కార్యక్రమం భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వంగ రాజేశ్వర్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేసి ఆశీస్సులు పొందారు. స్వామివారి ఆశీస్సులతో

దద్దరిల్లిన బీఆర్ఎస్ పోరుబాట

■ **కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల పాలనపై ఎమ్మెల్యే విజయదు తీవ్ర విమర్శలు అలంపూర్ సెప్టెంబర్ 04 (పురయం ప్రతినీధి)**

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల పాలనపై ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని అలంపూర్ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే విజయదు తీవ్ర విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రసిద్ధుల కేటీఆర్ అధికార మేకం, ఉమ్మడి జిల్లా ఎమ్మెల్యే చల్లా వెంకట్రామరెడ్డి హాసంతో

శుక్లవారం అలంపూర్ చౌరస్సా, ఎర్రపల్లి మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనకు వ్యతిరేకంగా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షులలో భాగీ నిరసన కార్యక్రమాల నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయదు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి ముందు 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు అమలు చేస్తామని ఇచ్చిన హామీలు గడిచిపోయాయి. అమలులో ఆశించిన వర్తగతి కనిపించడం లేదని ఆరోపించారు. రైతు భరోసా, రుణహామీ, మహిళల



డివీపి పాంతన లేని మాటలు

■ **పత్రికల్లో వన్సన్ స్పందించాలా? అధికారులు నిర్దేశంపై విమర్శలు సంగారెడ్డిపురయం :**

ప్రజా సమస్యలపై పత్రికల్లో కథనాలు వచ్చినప్పుడు జిల్లా స్థాయి అధికారులు స్పందించి వాస్తవ పరిస్థితులను ప్రజలకు తెలియజేయాలి, ఉండగా, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి (డివీపి) వ్యవహరిస్తున్న తీరు చర్చనీయాంశంగా మారింది. “పేపర్లో వచ్చే స్పందించాలా? రోజుకు వంద వార్తలు వస్తాయి.. అలాగైతే ఉద్యోగం చేయలేను” అంటూ డీవీపి చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రజలను, మీడియాను అవమానించేలా ఉన్నాయన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కొండాపూర్ మండలానికి సంబంధించి రెండు నెలలగా మండల పంచాయతీ అధికారి (ఎంపీటీ) లేకపోవడం పంచాయతీ వ్యవస్థ పనితీరుపై ప్రజలు లేవనెత్తుతోంది. మండల స్థాయిలో కీలకమైన అధికారి లేకపోవడంతో గ్రామ పంచాయతీలకు సంబంధించిన సమస్యలు, ఫిర్యాదులు, అభివృద్ధి పనులు, అక్రమ నిర్మాణాలపై పర్యవేక్షణ ఎలా జరుగుతుందన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా, మల్లాపూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో ఒక ఇంటి నిర్మాణానికి సంబంధించి అనుమతులకు విరుద్ధంగా నిర్మాణం జరిగిందన్న ఆరోపణలపై జడ్చీవ పలు వార్తా కథనాలు వెలువడ్డాయి. ఈ వ్యవహారం

ఘనంగా కుంకుమార్చన కార్యక్రమం



మెదక్ జిల్లా పురయం

నిజాంపేట మండల కేంద్రంలోని పెద్ద మద్దేవాలయంలో శ్రావణ శుక్లవారం, శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమిని పురస్కరించుకొని ముదిరాజీ కులస్థుల అధ్యక్షులలో గ్రామ మహిళలచే కుంకుమార్చన కార్యక్రమాన్ని శుక్లవారం భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. గ్రామ పురోహితులు వేలేటి లక్ష్మణ శాస్త్రి అధ్యక్షులలో మహిళలు, అమవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కుంకుమార్చన చేశారు.

కాంగ్రెస్ 'సూపర్ సిక్స్' హామీలు ఏమైనాయి?.. బిఆర్ఎస్ నిరసన గళం

■ **బద్దేశ్వర్ చౌకిలో బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులలో 'పంటా-వార్డు' నిరసన**

■ **హామీల లమబ్లో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలం: మాజీ ఎమ్మెల్యే పిలట్ రోహిత్ రెడ్డి ద్వజం తాండూర్ సెప్టెంబర్ 4 పురయం ప్రతినీధి :**

ఎలక్షన సమయంలో ఇచ్చిన అభూత కల్పనల హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ప్రజలకు ఇచ్చిన 'సూపర్ సిక్స్' వాగ్దానాలను విస్మరించడం తాండూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే పిలట్ రోహిత్ రెడ్డి తీవ్ర స్థాయిలో ద్వజమెత్తారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ పిలుపు మేరకు తాండూరు పట్టణంలోని బద్దేశ్వర్ చౌక్ వద్ద బిఆర్ఎస్ శ్రేణులతో కలిసి గురువారం భారీ 'పంటా-వార్డు' నిరసన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రోడ్డుపైనే పంటలు విస్తరించే యత్నం చేస్తోంది. రైతులు, మహిళలు, యువత అంతా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రతినిధులను నిరసనలో తీసుకొని పట్టణాన్ని, అని పిలట్ రోహిత్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన ప్రతి హామీ నెరవేరే పరకు బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులలో స్థానిక బిఆర్ఎస్ పోరాటాలు కొనసాగిస్తున్నాయి. ఈ కార్యక్రమం కోసానికి పరిశుభ్రత, శుభం బంగారం ఏమైంది?: అడవిద్వల పెళ్లికి కళ్యాణలక్ష్మి, షాద్ మహారక్



బరువు తగ్గడంతోపాటు శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచే హా-ఇంటెన్సిటీ వ్యాయామాలు..



బరువు నియంత్రణతో పాటు శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచుకోవాలని కోరుకునేవారిలో ప్రస్తుతం హా-ఇంటెన్సిటీ వర్కౌట్లకు అదరణ పెరుగుతోంది. వీటిలో క్రాస్ఫిట్ కూడా ఒకటి. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ శారీరక శ్రమను అందించే ఈ వ్యాయామ విధానంలో బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలతోపాటు కార్డియో, జిమ్నాస్టిక్స్, రోజువారీ కదలికలకు ఉపయోగపడే ఫంక్షనల్ మూవ్మెంట్లను కలిపి చేస్తారు. సరైన పద్ధతిలో, వ్యక్తి సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా వ్యాయామాలను మార్చుకుంటూ చేస్తే బలం, కార్డియోవాస్క్యులర్ ఫిట్నెస్ రెండింటినీ మెరుగుపరచడంలో క్రాస్ఫిట్ సహాయపడుతుంది. క్రాస్ఫిట్లో వివిధ రకాల ఫంక్షనల్ మూవ్మెంట్లను భిన్నమైన తీవ్రతలతో చేస్తారు. సాధారణంగా ఒక సెషన్లో ముందుగా వార్మప్, ఆ తర్వాత బిక్సీ లేదా స్పెంగ్ ట్రైనింగ్, ఆనంతరం పలు వ్యాయామాలను కలిపిన వర్కౌట్ ఉంటుంది. ఇందులో స్క్వాట్స్, డెడ్లిఫ్ట్స్, ఫస్-అప్స్, పుల్-అప్స్, బర్పిస్, కెటిల్బెల్ స్వింగ్స్, రోయింగ్, రన్నింగ్, బాక్స్

జంప్స్, ఒలింపిక్ లిఫ్ట్స్ వంటి వ్యాయామాలు కూడా ఉంటాయి. క్రాస్ఫిట్ వర్కౌట్లను వ్యక్తి ఫిట్నెస్ స్థాయికి అనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చు. అంటే మొదటిసారి క్రాస్ఫిట్ ప్రారంభించే వ్యక్తి అనుభవజ్ఞుడైన అథ్లెట్ చేసేంత బరువుతో లేదా ఆదే స్థాయిలో వ్యాయామాలు చేయాలి అనసరం లేదు. బరువు, వ్యాయామం కష్టం, పునరావృతాల సంఖ్య వంటి అంశాలను వ్యక్తి సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేసుకునే విలు ఉంది. క్రాస్ఫిట్లో స్క్వాట్స్, డెడ్లిఫ్ట్స్, ప్లెస్, ఒలింపిక్ లిఫ్ట్స్ వంటి రెస్పెక్టివ్ వ్యాయామాలకు ముఖ్యమైన స్థానం ఉంటుంది. ఇవి కండరాల ప్రతిఘటనకు వ్యతిరేకంగా బలాన్ని ఉపయోగించేలా చేస్తాయి. క్రమంగా శిక్షణను పెంచుకుంటూ వెళ్లడం వల్ల కండరాల

బలం, శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకేసారి అనేక కండరాలు, కీళ్లను ఉపయోగించే కాంపౌండ్ వ్యాయామాలు శారీరక బలాన్ని పెంచడంలో ఉపయోగపడతాయి. అయితే గరిష్ట స్థాయిలో బలం పెంచుకోవడం ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉన్న వారికి భారీ బరువులతో ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన స్పెంగ్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్ మరింత అనుకూలంగా ఉంటుంది.

క్రాస్ఫిట్ కార్డియోవాస్క్యులర్ ఫిట్నెస్ను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో తక్కువ విశ్రాంతి వ్యవధులతో వరుసగా అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలు చేయాలి ఉంటుంది. రన్నింగ్, రోయింగ్, సైక్లింగ్, జంపింగ్, బాడీవేయిట్ మూవ్మెంట్స్ వంటి వ్యాయామాలు వల్ల గుండె వేగం పెరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏరోబిక్, హై-ఇంటెన్సిటీ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కార్డియోవాస్క్యులర్ ఫిట్నెస్, వ్యాయామ సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామమే అన్ని రకాల ఏరోబిక్ కార్యకలాపాలకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వేగంగా సడవడం, సైక్లింగ్ లేదా స్వీరమైన వేగంతో పరుగుత్రడం వంటి మితమైన తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. క్రాస్ఫిట్ వర్కౌట్ ఎక్కువగా కష్టంగా అనిపించడానికి ప్రధాన కారణం ఒకదాని తర్వాత మరొక వ్యాయామాన్ని తక్కువ విశ్రాంతి సమయంలో చేయడమే. ఉదాహరణకు స్క్వాట్స్ చేసిన వెంటనే రోయింగ్, బర్పిస్ వంటి వ్యాయామాలను చేయాలి వస్తుంది. ఒకేసారి శరీరంలోని అనేక కండరాలు పనిచేయడంతో పాటు గుండె వేగం కూడా ఎక్కువగా

ఉండటంతో వర్కౌట్ మరింత శ్రమతో కూడుకున్నదిగా అనిపిస్తుంది. అయితే బరువు, పునరావృతాలు, వ్యాయామం కష్టం, వర్కౌట్ వ్యవధి, విశ్రాంతి సమయాలను మార్చడం ద్వారా తీవ్రతను తగ్గించే లేదా పెంచే విలు ఉంది. బరువు నియంత్రణతో కూడా క్రాస్ఫిట్ కొంత సహాయపడుతుంది.

నిద్ర సరిగా లేకపోవడం రోజువారీ జీవనశైలిపై మూత్రమే కాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నవారు మెగ్నీషియం, మెలటోనిన్ వంటి సప్లిమెంట్ల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. అయితే ఈ రెండూ ఒకే విధంగా పనిచేయవు.

నిద్రలేమి సమస్యకు మెగ్నీషియం లేదా మెలటోనిన్.. ఏది చక్కగా పనిచేస్తుంది..



నిద్ర సమస్యకు కారణం శరీరంలో ఉన్న లేపాలు, నిద్ర సమయం వంటి అంశాలను బట్టి వీటి ప్రయోజనం మారుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన ఖనిజాలలో మెగ్నీషియం ఒకటి. ఇది 300కు పైగా జీవరసాయన ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా నాడీ వ్యవస్థ పనితీరును ప్రభావితం చేయడంతోపాటు, నిద్ర, విశ్రాంతికి సహాయపడే గాబా (GABA) అనే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ నియంత్రణలోనూ భాగస్వామ్యం వహిస్తుంది. శరీరంలో మెగ్నీషియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నవారికి దీని సప్లిమెంట్స్ కొంత ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ నిద్ర సమస్యలు ఎదుర్కొనే వృద్ధులు, ఒత్తిడి కారణంగా నిద్ర సరిగ్గా పట్టని వారు మెగ్నీషియం ద్వారా ప్రయోజనం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది కండరాల ఒత్తిడిని, శరీరంలోని బెస్సెస్ను తగ్గించి విశ్రాంతికి సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, మెలటోనిన్ అనేది మెదడు సహజంగా ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. సాధారణంగా నిద్రపోయే సమయం దగ్గరపడినప్పుడు దీని ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరంలోని అంతర్గత జీవ గడియారాన్ని నియంత్రించడంలో మెలటోనిన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి నిద్ర సమయం వచ్చిందనే సందేశాన్ని అందించడం ద్వారా నిద్రలోకి వెళ్లెందుకు సహాయపడుతుంది. జెట్ లాగ్ కారణంగా నిద్ర సమయం మారినప్పుడు మెలటోనిన్ ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే షిఫ్ట్ ఉద్యోగులు, నిద్ర సమయం అలసటగా మారినప్పుడు, శరీరంలోని సహజ నిద్ర-మెకానిజం వల్ల నిద్ర మార్పులు వచ్చినవారికి కూడా ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం, మెలటోనిన్ రెండూ నిద్రకు సహాయపడినా వాటి పనితీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం ప్రధానంగా శరీరం, కండరాల విశ్రాంతి పొందేందుకు, నాడీ వ్యవస్థలోని కొన్ని ప్రక్రియలను నియంత్రించేందుకు సహాయపడుతుంది. మెలటోనిన్ మాత్రం శరీరానికి నిద్రపోయే సమయం వచ్చిందనే సందేశాన్ని అందించడం ద్వారా నిద్ర వక్రాన్ని సరిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రవ్యవస్థపై దాని ప్రధాన కారణం శరీరం లేదా మనసు రిలాక్స్ కాకపోవడం అయితే మెగ్నీషియం కొంత ఉపయోగపడుతుంది. నిద్ర సమయం పూర్తిగా మారినప్పుడు, రాత్రి అలసటగా నిద్రపోవడం వంటి సమస్యలు ఉంటే మెలటోనిన్ మరింత అనుకూలంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. మెలటోనిన్ సాధారణంగా మెగ్నీషియంతో పోలిస్తే వేగంగా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో మెగ్నీషియం, మెలటోనిన్ రెండింటినీ కలిపి తీసుకునే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. సాంతంగా అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల అవాంఛిత దుష్ప్రభావాలు కలిగిస్తుంది. మెగ్నీషియంను అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే విరేచనాలు, కడుపులో అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని మందులతో ఇది పరస్పర చర్యలకు కూడా కారణం అవుతుంది.

ఆరోగ్యానికి చిట్టి క్యాబేజీ...



మహిళ ఆరోగ్యానికి ఉంటేనే ఆ ఇల్లు ఆనందాల హరివిల్లు అవుతుంది. ఇందుకోసం పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాంటి వాటిలో బ్రాస్సికల్స్ స్క్రాట్స్ ఒకటి. చిట్టి క్యాబేజీగా పిలిచే ఇవి అందించే

ప్రయోజనాలు నాణెన్నో... బ్రాస్సికల్స్ స్క్రాట్స్లో ఉండే డీఎమ్ఎమ్ అనే ప్రత్యేక సమ్మేళనం... శరీరంలోని ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ మెటాబాలిజాన్ని క్రమబద్ధీకరించడంలో తోడ్పడుతుంది. వీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి, మూత్ర స్క్వింగ్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం అందిస్తుంది. గర్భస్థ శిశువు... మెదడు, వెన్నెముక నక్తమంగా ఎదగడానికి ఫోలేట్ అత్యంత అవసరమైన పోషకం. బ్రాస్సికల్స్ స్క్రాట్స్లో ఇది సహజంగా, సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలానే, గర్భస్థావం జరిగే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా, పుట్టలోయే బిడల్లో జన్మపరమైన లోపాలు రాకుండా కాపాడుతుంది.

వయసు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మేనేపాజ్ దశకు చేరుకున్న మహిళల్లో ఎముకలు బలహీనపడటం, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు రావడం సహజం. దాంతో స్కెల్ల గ్రాయాలకే అవి విరిగిపోతుంటాయి. అలాకా

ఆపీసు లేదా ఫంక్షనల్ వెజ్టేబిల్స్ రెండింటినీ తామా! ఫేస్ క్రీమ్ దొరికితే... లిప్స్ కి దొరకదు... ఈ రెండూ దొరికితే ఇల్లంతా కనిపించదు. దాంతో డైస్సింగ్ బీబుల్ సార్సు మొత్తం వెతికేస్తాం. కావాలిన్న వస్తువులు ఒకటికీ రెండున్నా సమయానికి చేతికి దొరకవుతే... ఆ టైమ్లో విరాళం రాకమానదు. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే 'మేకప్ డ్రాయర్ హాల్' పాటింగ్ చూడండి. ఈ వ్యవస్థలో సౌందర్య ఉత్పత్తిని సర్దుకుంటే వస్తువులు త్వరగా దొరకడంతో పాటు



వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే గడుపు చెల్లిన వాటిని తొలగించాకే కొత్తవాటిని సర్దుకోవాలి. ఒక్కోసారి హడావుడిలోపడి మేకప్ పూర్తయ్యాక వాటి మాత్రం పెట్టుకుండా రాక్స్లో పడేస్తుంటాం. దీనివల్ల అవి ఇతర సామగ్రికి అంటుకొని సొరుగు మొత్తం చిందరవందరగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు, వాటిల్లోకి తేమ చేరి బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే మేకప్ పూర్తికాగానే మాత్రం పెట్టడం తప్పనిసరిగా అవసరం చేసుకోవాలి. మేకప్ అంటే స్కిన్ కేర్ ఒక్కటేనా.. హెయిర్ కేర్ కూడా ఉంటుంది కదా. ఈ రెండు రకాల ఉత్పత్తులని కలపొద్దు అంటున్నారని సౌందర్య నిపుణులు. ఒకవేళ ఒకటివోట ఉంటే రెండింటి మధ్యా ప్రాంతాల్లో ఉండేలా డ్రా ఆర్గనైజర్ ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. అప్పుడే చూడానికి అందంగానూ వాడుకోవడానికి వీలుగానూ ఉంటుంది.

ముస్తా బయ్యే సమయం కూడా ఆదా అవుతుంది. దీనికోసం ఏంచేయాలో... సన్స్క్రీమ్, కాజల్, లిప్స్ క్రీమ్... రోజు వాడే కాబట్టి వీటిని ముందు భాగంలో పెట్టుకోవాలి. అప్పుడప్పుడు వాడే ఐషాడ్ పౌడర్లు, బ్రెట్ షేడ్ మంటి వెనక భాగంలో సర్దుకుంటే పని సులువవుతుంది. కొన్ని మేకప్ వస్తువులకు గడువు తేదీ ఏదాది ఉంటే... మరికొన్ని మూడు నాలుగు నెలల్లోనే ఎక్స్ పైర్ అయిపోతాయి. గడువు ముగిసినా వాటిని అంటుకుని అక్కడ వస్తులు కుండా... కొత్తగా తెచ్చుకున్నవి వాటితో కలిపేయటం... అలా చేస్తే చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు

సౌందర్య పోషణలో భాగంగా హెయిర్ డ్రైలు చేసుకోవడం సహజం. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని రకాల రంగులు చర్మానికి అంటుకుని అక్కడ వస్తులు పడతాయి. వీటిని తొలగించడంలో కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు

ఆమచ్చలు.. పోవాలంటే..!



జీఎల్పీ-1 మందులను వాడిన పురుషుల్లో పెరుగుతున్న టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిలు... పరిశోధనల్లో వెల్లడి..

స్థాయిని ఇటీవలి పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈమందులు తీసుకున్న కొంత మంది పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిలు పెరిగినట్లు



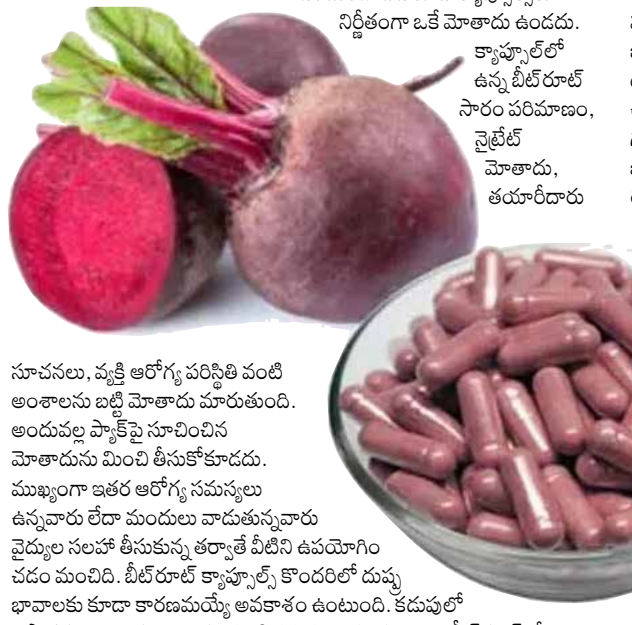
అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. అయితే వీటిని నేరుగా టెస్టోస్టిరాన్ పెంచే మందులుగా పరిగణించడం సరైనది కాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ తగ్గదానికి కేవలం పుష్కలంగా సమస్యలే కారణం కావాలన్న అవసరం లేదు. ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ పెరుకునే కొవ్వుతో సహా అధిక శరీర కొవ్వు హైపోథాలమస్-పిట్యూటరీ-గోనాడల్ (హీపీజీజీ) అక్షం పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మెదడు, హార్మోన్ల వ్యవస్థ, పునరుత్పత్తి అవయవాల మధ్య జరిగే హార్మోన్ల సంతకాలను నియంత్రిస్తుంది. ఇన్నాలిన్ నిరోధకత, శరీరంలో దీర్ఘకాలిక స్కెల్టోస్థాయి వాపు, రెస్పిరేటరీ సమస్యలు, కొవ్వు కణజాలంలో టెస్టోస్టిరాన్ ఈస్ట్రోజెన్ గా మారడం వంటి అంశాలు కూడా హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. అందువల్ల అధిక బరువు ఉన్న

సినోల్ ఏడు అధ్యయనాలకు చెందిన 680 మంది పాల్గొన్నారు. జీఎల్పీ-1 మందులతో చికిత్స పొందిన వారిలో మొత్తం టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిలు పెరిగినట్లు ఈ విశ్లేషణలో తేలింది. ఆదే సమయంలో శరీర బరువు, బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎంఐ), సమయ చుట్టుకొలత, హెచ్బీఏ1సీ స్థాయిలు కూడా తగ్గినట్లు గుర్తించారు. 2026లో ప్రచురించిన మరో సిస్టమాటిక్ రివ్యూలో 10 అధ్యయనాలకు చెందిన 639 మంది పురుషుల డేటాను పరిశీలించారు. జీఎల్పీ-1 చికిత్స సమయంలో మొత్తం టెస్టోస్టిరాన్ సాధారణంగా పెరిగినట్లు ఇందులో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా ఊబకాయం, టైప్-2 మధుమేహం లేదా ఫంక్షనల్ హైపోగోనాడిజం ఉన్న పురుషుల్లో ఈ మార్పు ఎక్కువగా కనిపించింది. అయితే ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్ విషయంలో పలితాలు అంత స్థిరంగా లేవు. మొత్తం టెస్టోస్టిరాన్, ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్ రెండూ ఒకటే కావు. రక్తంలో ఎక్కువ భాగం టెస్టోస్టిరాన్ కొన్ని ప్రోటీన్లకు అనుసంధానమై ఉంటుంది. కొంత భాగం మాత్రమే స్వేచ్ఛగా లేదా ఫ్రీ రూపంలో ఉంటుంది. శరీర కణ

జ్వాలలకు జీవసాగ్రపరంగా అందుబాటులో ఉండేది ప్రధానంగా ఈ ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్. కాబట్టి ఒక రకమైన టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి పెరిగిందని, పురుష హార్మోన్ల పనితీరు మొత్తం మెరుగుపడిందని అర్థం చేసుకోవడం. జీఎల్పీ-1 మందులు నేరుగా పురుషుల పునరుత్పత్తి హార్మోన్ల వ్యవస్థపై పనిచేస్తున్నాయి. లేక బరువు తగ్గడం, ఇన్నాలిన్ నిరోధకత తగ్గడం, మెరుగైన మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం కారణంగానే టెస్టోస్టిరాన్ పెరుగుతోందా అనే విషయం ఇంకా స్పష్టంగా తెలియలేదు. ఊబకాయం సాధారణ పునరుత్పత్తి హార్మోన్ల సంతకాలను అణిచివేస్తుంది. శరీర బరువు, ఇన్నాలిన్ నిరోధకత, మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడినప్పుడు ఈ హార్మోన్లలో కూడా కొంత మెరుగుదల వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఊబకాయం కూడా కొన్ని టెస్టోస్టిరాన్ తగ్గిన పురుషుల్లో లిరాగ్లైటెడ్స్ టెస్టోస్టిరాన్ రీఫ్లెక్స్ మెంట్ థెరపీతో పోలిస్తే ఒక అధ్యయనం కూడా అనేక రకాలైన విషయాలను వెల్లడించింది. 16 వారాల తర్వాత రెండు గ్రూపుల్లోనూ టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిలు పెరిగాయి. అయితే లిరాగ్లైటెడ్ తీసుకున్నవారిలో బరువు తగ్గడం గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంది. ఈ గ్రూపులో సగటున 7.9 కిలోల బరువు తగ్గగా, టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స పొందిన గ్రూపులో సుమారు 0.9 కిలోల బరువు మాత్రమే తగ్గింది.

మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న బిట్ రూట్ సప్లిమెంట్లు..

ఆక్సిజన్ పరిమాణాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఎక్కువ సేపు వ్యాయామం చేయడానికి, స్టామినాను పెంచడానికి ఇవి ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ ప్రభావం తీసుకునే మోతాదు, వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి వంటి అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ మందగించే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో కూడా బిట్ రూట్ లోని నైట్లెక్స్ కొంత ప్రయోజనం అందిస్తాయి. అంతేకాకుండా బిట్ రూట్ లో బీటాసైన్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్సిజన్ బీటాసైన్స్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు. అయితే బిట్ రూట్ క్యాప్సూల్స్ కంటే తాజా బిట్ రూట్ ను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం పోషకపరంగా మెరుగైన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. తాజా బిట్ రూట్ లో ఫైబర్ తోపాటు వివిధ విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా లభిస్తాయి. క్యాప్సూల్స్ లో మాత్రం బిట్ రూట్ సారం మాత్రమే అధిక సాంద్రతలో ఉంటుంది. శరీరం దానిని ఎంతవరకు గ్రహింపి. ఆరింగిని ప్రయోజనాలను అందుకుంటుందనేది వ్యక్తి వ్యక్తికి మారే అవకాశం ఉంటుంది. బిట్ రూట్ క్యాప్సూల్స్ కు నిర్దితంగా ఒకే మోతాదు ఉండదు. క్యాప్సూల్స్ లో ఉన్న బిట్ రూట్ సారం పరిమాణం, నైట్లెడ్ మోతాదు, తయారీదారు



సూచనలు, వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి వంటి అంశాలను బట్టి మోతాదు మారుతుంది. అందువల్ల ప్యాక్స్ పై సూచించిన మోతాదును మించి తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకున్న తర్వాతే వీటిని ఉపయోగించడం మంచిది. బిట్ రూట్ క్యాప్సూల్స్ కొందరిలో దుష్ప్రభావాలు కూడా కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కడుపులో అసౌకర్యం, ఉబ్బరం, వికారం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బిట్ రూట్ లోని

సహజ వర్ణద్రవ్యాల కారణంగా మూత్రం గులాబీ లేదా ఎరుపు రంగులోకి గతంలో కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడినవారు, కొన్ని రకాల గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు బిట్ రూట్ క్యాప్సూల్స్ తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ఒకేసారి పలు రకపాటు మందులు వాడుతున్నవారు కూడా స్వయంగా ఈ సప్లిమెంట్లను ప్రారంభించకూడదు. ఆహారం ద్వారా ఇప్పటికే తగినంత పోషకాలు అందుతున్న ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులకు బిట్ రూట్ క్యాప్సూల్స్ తప్పనిసరి కాదు. రోజువారీ ఆహారంలో కారకంగా వున్న, నైట్లెడ్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తగినంతగా తీసుకుంటున్నవారికి అదనంగా సప్లిమెంట్ తీసుకునే అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రత్యేకమైన వైద్య లేదా వ్యాయామ సంబంధిత అవసరం లేని వారు కూడా వీటిని అవసరంగా తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. బిట్ రూట్ క్యాప్సూల్స్ రక్త ప్రసరణ, గుండె ఆరోగ్యం, వ్యాయామ సామర్థ్యానికి కొన్ని ప్రయోజనాలు అందించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరికీ ఇవి అవసరం అని చెప్పలేం. ముఖ్యంగా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, మందులు వాడుతున్న వారు వైద్యుల సలహా లేకుండా వీటిని తీసుకోకపోవడం మంచిది. సాధ్యమైనంత వరకు తాజా బిట్ రూట్ ను సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా సహజమైన పోషకాలను పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

7నుంచి 'కాకా' హైదరాబాద్లో కీలక షెడ్యూల్ ప్రారంభం

పుదయం సినిమా: మోగాస్కార్ చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లూ కొలినేషన్లో మోస్ట్ అవైబిడ్ మూవీ కాకా. వెంకట్ కే నారాయణ కేపీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై ని భారీ స్కాండ్లో నిర్మిస్తున్నారు. మోగాస్కార్ ఐదో సందర్భంగా

కానుంది. ఈ లెన్స్ షెడ్యూల్లో కీలకమైన సన్నివేశాలు చిత్రీకరించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ విడుదల చేసిన పర్మింగ్ స్టీల్లో మోగాస్కార్ చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లూ మాటింగ్ లోకేషన్ లో డీస్కస్ చేస్తూ కనిపించారు. ఈ

అనివాష్ కొల్లా ప్రొడక్షన్ డిజైన్, అంటోనీ ఎల్. రూబెన్ ఎడిటింగ్. కోస వెంకట్, కె. చక్రవర్తి రెడ్డి స్క్రీన్ ప్లే అందించగా, హరి మోహన కృష్ణ, వినీత్ పోట్లూరి అడిషనల్ స్క్రీన్ ప్లే రైటర్లుగా పనిచేస్తున్నారు. భాష-నంద్యాల గైలాగ్



రిలీజ్ చేసిన టైటిల్ గ్రింప్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో సినిమాపై అంచనాలు పెంచబడివున్నాయి ఈ సినిమా మాటింగ్ శరణేగంగా జరుగుతోంది. సెప్టెంబర్ 7 నుంచి హైదరాబాద్లో 'కాకా' నెక్స్ట్ భారీ షెడ్యూల్ ప్రారంభం

బిహైండ్ ద సీన్ పిక్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రంలో అనన్తర రాజన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు థమన్ ఎస్. సంగీతం అందిస్తుండగా, విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ సినిమాటోగ్రఫీ,

రాస్తున్నారు. 2027 జనవరి 13న సంక్రాంతి సందర్భంగా ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. తారాగణం: మోగాస్కార్ చిరంజీవి, అనన్తర రాజన్, నివేదా పేతురాజ్, సునీల్, గిటన్ శ్రీను.



వెరల్ గా మారిన లుక్ టెస్ గింప్

పుదయం సినిమా:

యూనివర్సల్ స్టార్ కమల్ హాసన్ హీరోగా రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంట ర్వేషన్ల కొత్త సినిమా ప్రకటించింది. ఈ చిత్రానికి ఎస్.యూ. అరుణ్ కుమార్ దర్శకత్వం వహించనున్నారు. కమల్ హాసన్, ఆర్. మహేంద్రన్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని ఆర్కేఎఫ్ఎ (రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్వేషన్), టర్బిక్ మీడియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ బ్యానర్లపై నిర్మించనున్నారు. అనౌన్స్మెంట్ పోస్టర్ సినిమా పరల్లేల్పై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఈ పోస్టర్లో కమల్ హాసన్ సాల్ట్ అండ్ పెప్పర్ లుక్లో, గడ్డంతో, భాక్ షర్ట్, అలిన్ గ్రీన్ ట్రోజర్స్లో కనిపిస్తున్నారు. పవర్ఫుల్ గా కనిపించే లుక్కు చేతిలో పట్టుకున్న ఆయుధం మరింత ఇంటెన్సెస్ తీసుకొచ్చింది. ఎంతో కూల్ గా కనిపిస్తూనే, భారీ ఆయుధంతో నడుస్తున్న కమల్ హాసన్ లుక్... ఆయన పాత్ర ఎలా ఉండబోతోందనే ఆసక్తిని కలిగిస్తోంది. కమల్ హాసన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ సినిమా లుక్ టెస్టును నిర్వహించారు. ఈ లుక్ టెస్టుకు సంబంధించిన కొన్ని గ్రింప్స్ ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.



'ఇరుముడి' ఓ మిరాకిల్

పుదయం సినిమా: మాస్ మహారాజు రవితేజ జెనరేషనల్ బ్లాక్బస్టర్ 'ఇరుముడి'. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఆగస్టు

వెళ్తుంది అనేది మీకు ఒక ఐడియా ఉందా? -మేము ఈ సినిమా రిలీజ్ చేసినప్పుడు మంచి ఫలితం వస్తుందని అనుకున్నాము. కాకపోతే మేము ఊహించిన దాని కంటే అద్భుతమైన ఫలితం వచ్చింది. ఈ సినిమా ఫుట్ ఫాల్ సస్పెన్షనల్ గా



21న విడుదలై ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్, రికార్డ్ టికెటింగ్ కలెక్షన్స్ తో ఘన విజయాన్ని అందుకుని సక్సెస్ఫుల్ గా రన్ అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ జెనరేషనల్ బ్లాక్బస్టర్ ఫ్రెన్డ్ షిప్ నిర్వహించారు. శివ నిర్వాణ.. ఇరుముడి సినిమా చాలా పెద్ద విజయం సాధించింది. అద్భుతమైన కలెక్షన్స్ వస్తున్నాయి. ప్రేక్షకులై ఇంతలా కనీస్ చేసిన అంశం ఏమిటని దర్శకుడుగా మీరు భావిస్తున్నారు?

-ఎమోషన్, అలాగే రియలిస్టిక్ వరల్డ్. నేను తీసుకున్న మూడు లేయర్స్.. వాటి బైండింగ్ నూహర్గా వర్క్ అయింది. అలాగే ఎమోషనల్ గా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ప్రతి ఇంట్లో ఈ సినిమా చూసిన వాళ్లు.. ఇది మన కథ, మన ఇంట్లో ఒక ఆడపిల్ల కథ, మన అమ్మమ్మల కథ అనే ఫీలింగ్ తీసుకొచ్చింది. అదే ఆడిటోరియంలో ఎక్స్ప్రెస్సెస్ గా వర్క్ అయింది.

రవి.. ఇరుముడి ఇంకా ఎంత

-ఈ సినిమాలో ఒక మంచి సందేశం ఉంటుందని నాకు తెలుసు. కాకపోతే అదేదో మేము ఒక మేనేజ్ ఇస్తున్నట్టుగా చెప్పలేదు. అది ఆడియన్స్ అర్థం చేసుకున్నారు.. ఈ సినిమా చూస్తున్నప్పుడు తండ్రి కూతుళ్లు చాలా ఎమోషనల్ అవుతారు. అలాగే చాలా పెద్దవాళ్లు, అమ్మమ్మలు, బామ్మలు కూడా ఈ సినిమాకి రావడం చూస్తున్నప్పుడు మాకు చాలా సంతోషం కలిగింది. నవీన్.. ఈ సినిమాకి పిల్ల ఫంక్షన్, విజయోత్సవ వేడుక ఎప్పుడూ నిర్వహిస్తున్నారు? -కచ్చితంగా ఫ్యాన్ చేస్తున్నాము. ఈ నెల 10న వేడుక ఉండవచ్చు.. ఆ వేడుక చాలా గ్రాండ్గా చేస్తాం.. -ఇరుముడి సినిమా ఒక మిరాకిల్. బ్యానర్ లో ఎన్నో బిగ్గెస్ట్ హిట్ సినిమాలు ఉన్నాయి. కాకపోతే ఇది నెక్స్ట్ లెవెల్. అభినందనలు గానీ, కలెక్షన్స్ గానీ ఒక ముహూర్తంలాగా వస్తున్నాయి. శివ.. సినిమాలో రామ్ చరణ్ కనిపిస్తారని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరిగింది. అయ్యప్పు సామి మాల చరణ్ వేస్తుంటారు. ఆయనతో ఇలాంటి సినిమా చేసే ఆలోచన ఉందా? -నిజంగా చరణ్ గారు ఈ సినిమాలో కనిపించి ఉంటే అదొక అద్భుతం. కాకపోతే మేము చాలా ఆర్గానిక్ గా ఈ కథకి ఏం కావాలో అది చేసుకుంటూ వచ్చాం. కానీ సోషల్ మీడియాలో అభిమానుల నుంచి చరణ్ గారు కనిపిస్తే చాలా భాగం టుందని ఆలోచన వచ్చింది. రవి.. ఈ సినిమా విజయాన్ని దిల్ రాజు గారు కూడా సెలబ్రేట్ చేసుకుంటామన్నారు. మీ ప్రొడ్యూసర్స్ కమ్యూనిటీలో రెస్పాన్స్ ఎలా ఉంటుంది? -ఒక సినిమా ఆడిందంటే నెక్స్ట్ సినిమాకి అడ్వాంటేజ్ ఉంటుంది. పరిశ్రమలో అందరూ హెల్పింగ్ ఉంటారు.

'జాతీయ అహింసా ధ్యాన మహాసభలు'

పుదయం సినిమా: అహింసా భావనను సమాజంలో విస్తృతంగా పెంపొందించడంలో పాటు జీవుల పట్ల కరుణ, దయ, శాకాహారం, ధ్యానం ప్రాధాన్యతపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడానికి 'జాతీయ అహింసా ధ్యాన మహాసభలు' నిర్వహిస్తున్నట్లు నేషనల్ వెజిటేరియన్ మూవ్మెంట్ ఫౌండర్ ఆచార్య శ్రీనివాస్ తెలిపారు. పిరమిడ్ స్పిరిచువల్ సొసైటీస్ మూవ్మెంట్, నేషనల్ వెజిటేరియన్ మూవ్మెంట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో అక్టోబర్ 1 నుంచి 5వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్ లో నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్ లో ఐదు రోజుల పాటు ఈ మహాసభలు జరగనున్నాయి. ఈ మహాసభలకు సంబంధించిన ముందస్తు మీడియా సమావేశం హైదరాబాద్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో నిర్వహించారు. ప్రముఖ సీనియర్ సటి రోజా రమణ్, సీని రంగానికి చెందిన ప్రముఖ ఫైట్ మాస్టర్స్ రామ్-లక్ష్మణ్ ఈ సమావేశానికి అతిథులుగా హాజరయ్యారు. నేషనల్ వెజిటేరియన్ మూవ్మెంట్ ఫౌండర్ ఆచార్య శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో 'జాతీయ అహింసా ధ్యాన మహాసభలు' లోగో, బ్రోచర్ ను అవిష్కరించారు. ప్రముఖ నటుడు ఉపేంద్ర, బాబా

రాందేవ్, మేనకా గాంధీ తదితర ప్రముఖులు ఇటీవల లోగో అవిష్కరించిన దృశ్యాలు ఈ సమావేశంలో ప్రదర్శించారు. 'అహింసా కుంభమేళా'గా నిర్వహిస్తున్నాం



ఆచార్య శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, హింస జరగకూడదనే, జంతువులను చంపకూడదనే భావనతో హైదరాబాద్ లో 'అహింసా కుంభమేళా'ను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మాంసాహారం మానవ జాతికి వట్టి పీడగా ఆయన అభివర్ణించారు. మానవాళిలో అహింస, శాకాహారంపై విస్తృత ప్రచారం చేయడంలో పాటు జీవుల పట్ల దయ, కరుణను పెంపొందించడం ఈ మహాసభల ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు.

కృష్ణాష్టమి వేడుకలు జరుపుకున్న రామ్ చరణ్, ఉపాసన

పుదయం సినిమా:



పుదయం సినిమా:

క్రియేటివ్ లాంచ్ పాడ్ బ్యానర్ పై ప్రేతం కస్తూరి దర్శకత్వంలో సంతీర్ కొండ నిర్మాతగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న చిత్రం డెలులు.



డెలులు అని ఉపయోగించే ఒక పదంతో జెన్ జీ ప్రేక్షకులను టార్గెట్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్ర టీజర్ విడుదల కావడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సినిమాలో గ్రాఫర్ జై రాజ్ సాథ్ ఈ చిత్ర టీజర్ విడుదల కావడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సినిమాలో గ్రాఫర్ సహోద్యోగి నిలిచిన మా డైరెక్టర్ గారికి థాంక్స్. ఈ సినిమా మొదలై రెండు సంవత్సరాలు అయింది కానీ నేను మా నిర్మాతను ఇప్పటి వరకు కలవలేదు. నన్ను కలవకుండానే నా ప్రతిభను నమ్మి, నాకు ఈ చిత్రానికి పని చేసినందుకు అవకాశం ఇచ్చారు. సినిమా ఎక్కడ బోర్ కొట్టకుండా చాలా భాగం టుంది" అన్నారు. ఎడిటర్ హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ... "కాత్తవారు అందరూ కలిసి ఈ సినిమా చేశాం. సినిమాలో చాలా ఫన్ ఉంటుంది. సినిమాను అందరూ ఆసక్తిగా కోరుకుంటున్నామ" అన్నారు. సంగీత దర్శకుడు అది చేబ్రోలు మాట్లాడుతూ... "డెలులు అనే పదం జెన్ జీ నుండి వచ్చింది. తొలి చిత్రంతో చాలా ఫ్రూప్ చేసుకున్నందుకు ప్రయత్నించాము. నిర్మాత సంతీర్ గారు మాకు చాలా సపోర్ట్ ఇచ్చి మమ్మల్ని ఎంతరేజ్ చేస్తూ ఒక అన్నలా చూసుకున్నారు. ఇలా ఒక స్టేజ్ పై మాట్లాడటం కొన్ని సందర్భాల కల.

విజయ్ రాజ్ కుమార్, వేణీ రావు, సాయి ప్రసన్న, అఖిల్ జాకర్, శ్రీరామ్ మండవ కీలక పాత్రలు పోషించారు. రేమ్మి ఎస్ కొశిక రచించిన ఈ కథకు విజయ్ రాజ్ కుమార్ డైలాగులు అందించగా జై రాజ్ నాయుడు సినిమాలో గ్రూప్ చేశారు. అది చేబ్రోలు సంగీతాన్ని అందించిన ఈ చిత్రానికి హరికృష్ణ కూరపాటి ఎడిటర్ గా పనిచేశారు. నేటి జెన్ జీ యువతకు దగ్గరగా ఉండే ఈ సినిమా జెన్ జీ భాషలోనే

పుదయం సినిమా: తెలుగు ఫిల్మ్ ప్రొడ్యూసర్స్ కొన్ని సభ్యుల సంక్షేమం, శ్రేయస్సు కోసం ఎనలేని కృషి చేస్తూనే సీనియర్ ప్రొడ్యూసర్ నట్టి కుమార్ స్పృహ చేశారు. 'కొన్ని' ఎన్నికలు అడివారం జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఏ ప్యానెల్ తో సంబంధం లేకుండా ఇండిపెండెంట్లుగా నట్టి కుమార్ ట్రైబరల్ పోస్ట్ కు పోటీ చేస్తుండగా... ఆయన తనయుడు నట్టి క్రాంతి ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ గా పోటీలో ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం హైదరాబాద్ లోని తన సంస్థ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్ లో నట్టి కుమార్ మాట్లాడుతూ, 'కొన్ని' ఎన్నికల్లో మన ప్యానెల్, ప్రోగ్రెసివ్ ప్యానెల్ పోటీకి నిలబడాలని, అయితే ఆ రెండు ప్యానెల్స్ చేయలేని పనులను తాను చేసే చూపిస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మెడికై యమ్ హెల్త్ పాలసీకి సంబంధించి మన ప్యానెల్ కు చెందిన చదలవాడ శ్రీనివాసరావు ఇదివరకు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోలేకపోయారని, కోశాధికారి పోస్ట్ కు ఆయన తాజాగా పోటీ చేస్తుండటం విచిత్రంగా ఉందన్నారు. మన ప్యానెల్ వారికి భయంపట్టుకుని బండ్ గణేష్ ని బలిపంజరం వేస్తున్నారని గిల్ల వారిని బండ్ గణేష్ పన్నించే మోసం చేశాడు. అలాగే ప్రోగ్రెసివ్ ప్యానెల్ నుంచి ప్రపంచీ రవికి పోర్ట్ పోటీలో ఉన్నారని, చార్జర్ అకౌంటెంట్ గా ఆయన సమర్థుడే అయినా సభ్యుల సంక్షేమం కోసం చేసే పథకాలకు ఆయన సపోర్ట్ చేయకపోగా, అడ్డుపడతారని నట్టి కుమార్ ఆరోపించారు. తనతో పాటు తన కుమారుడు పోటీ చేస్తున్నామని చెప్పారు. సభ్యుల సంక్షేమమే తమ అజెండా అని, అందుకోసం చిరంజీవి, బాలయ్య, బాబు, పవన్ కళ్యాణ్ వంటి పలువురు పెద్దల కాళ్ళు పట్టుకుని అయినా అమలు చేసే తీరుతామని ఆయన చెప్పారు. తమకు చిరంజీవి అతీష్టులు ఉన్నాయని అన్నారు.

ముగ్గురు చిన్నారులతో కలిసి వేడుకలు జరుపుకున్నారు. శ్రీకృష్ణుడు, రాధారాణి వేషధారణలో తమ చిన్నారులను ముస్తాబు చేసి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. చిన్నారు కృష్ణుడు, రాధారాణి కొడిదెల వారి ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టినట్టుగా ఉన్న ఈ అందమైన పోటోలు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఆకట్టుకునే ఈ పోటోలపై సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు స్పందిస్తూ.. "చిరంజీవి గారి ఇంట్లోకి చిన్నారు కృష్ణుడు అడుగుపెట్టాడు అంటూ తమ అసందర్భాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ విధానం జనవరి 31న రామ్ చరణ్, ఉపాసన రెండోసారి తల్లిదండ్రులయ్యారు. వారికి ఒక బాబు, ఒక పాప జన్మించారు. బాబుకి శివరామ్, పాపకి అస్మిరా అని పేరు పెట్టారు.

ఆ రెండు ప్యానెల్స్ చేయలేని పనులను నేను చేసి చూపిస్తా..లేకుంటే రాజీనామా చేస్తా..

