

ఉన్నపుడయం సాహిత్యం

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు కరుణామయుడివా?
కన్నీటి మక్కలను ముత్యాలుగా
మార్చే సమతామమతా స్వరూపివా?

నీవు కనిపించక
కాటోసి కాలసర్పానివా?
చిరునవ్వు వెనుక విషదంతాల్ని
దాచుకున్న మాయా మృగానివా?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు అపద్యాంధవుడివా?
నీవు అపార్థ రక్షకుడివా...?
ఆపదలో అందగా
నిలిచే అత్యయిడివా?

నీవు ఆశ్రయంలేని అనాథల్ని
అక్కన చేర్చుకునే అభయదాతవా?
ఆపన్న హస్తాల కోసం
ఎదురుచూసే ఆశాజీవివా...?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో...
ముందు తెలుసుకో

అస్థిపంజరానివా...?
ఒక్క ముద్దు కోసం మానవత్వపు
తలుపులు తట్టే ఆకలి ప్రతిమవా?

నీవు సంసారివా... సన్యాసివా...?
బంధాల మధ్య బ్రతుకుతున్నావా?—
బంధనాల్ని దాటి
బ్రహ్మచైతన్యం వెదుకుతున్నావా?

నీవు బహుదూరపు బాటసారివా...?
గమ్యమెరుగక
యాతనపడే యాత్రికుడివవా...?
నీవు నాయకుడివా...
అనుచరుడివా?
నీవు విద్యార్థివా... గురుదేవునివా?

నీవు వెదపండితుడిగా...?
వేదాలలోను తెలిసిన జ్ఞానజ్యోతివా...?
లేక వెలి వెంగళవువా...? ఎవరు
నీవు...?

నీవు నటుడివా... దర్శకుడివా...?
నీవు యజమానివా... బానిసవా...?

నీవు నీరువా...? నిప్పువా...?
చిగురించజేస్తావా—విడిమేస్తావా?

నీవు నిజానివా...! అబద్ధానివా...?
నీ మాటల సత్యమా అజ్ఞానమత్యమా
లేక మాయమాటల మనక అద్దమా?
నీవు రాతికి ప్రతిరూపానివా...?
నీతికి నిజాయితీకి నిదర్శనమా...?

నీవు కొంపలు కాల్చి కూల్చే
కోతివా...?
నీడలా నడిచే నీ నిజాయితీకి
నీవే నిత్య సంతకం కావాలి!

నీవు భక్తుడివా...?
భగవంతునికి ప్రతిరూపానివా...?
జీవని ప్రేమించే ప్రతి పూదయంలో
దైవత్వం దివ్యదీపమై వెలుగుతుంది!



పోలయ్య కూకట్లపల్లి
అత్తాపూర్ హైదరాబాద్

ఉప్పెనై రావాలి...
వాన కురవలేదు
కప్పల పెళ్ళి చేస్తుండు
ముత్యాలమ్మకి
మొక్కుతుండు
మోహ్యం కాస్తానికి
తూగడు
నూటెనిమిది నోటి
వాక్కులతో
సాసుకూల తరంగాలే
స్పష్టించబడితే
'అన్నమో రామచంద్రా'
ఆర్చనాదాలతో
ఉప్పెనై రావాలిగా!

బక్కచిక్కింది
ఆజ్ఞం మంటకు
తోడై ఉప్పెత్తున
ఎగుస్తుంది
పాక్షికాహారం కొరవడి
అచేతనంలో బాల్యం
గుమ్మడికాయలు
పగులుతాయి విరివిగా
కట్టుకునే బట్ట లేక ఎందరో
పట్టు వస్త్రాలు అగ్నికి
ఆహుతి అవుతుంటే
నిశ్శేషులై చూడాలంటే!

పెట్టుబడికి చెట్టు కొండ
గుట్ట అర్చించాక
వాన ఎట్లు కురియు?
నల్లని ఆవులు నల్లని
ధోవతులు
నల్లని మబ్బులను
ఏమార్చతాయనే
నమ్మికలో
జనాన్ని ఏమార్చే
ప్రజాస్వామ్యమా,
జోహాన్లు!

జీవితంలో సుందే కథలు పుడతాయి.
డా.పొన్నాల బాలయ్య రచించిన 'లంద' నవల
లో మూడు తరాల మాదిగల జీవితం ఉంది.
సమాజంలో వారు ఎట్లా బతికింపు వారి
జీవన విధానం ఏమిటి? అనేది సవివరంగా
తెలిపిన నవల ఇది. కాలానుగుణంగా తమను
తాము మార్చుకోవాలన్న తపన సందేహం ఈ
నవల మొత్తంలో కనిపిస్తుంటుంది. లంద అనే
పేరుకు అర్థం ఏమిటన్నది నవల చదివితేనే
తెలిసింది. జంతు చర్యాన్ని నానబెట్టే గోకొన్ని
లంద అంటారు. తోలును పెత్తగా చేయడానికి,
శాగవారిని బేకుచెక్కలాంటి రంగు రావడాని
కి, నీసు వాసన పోవడానికి వెనుక ఎంత పెద్ద
ప్రక్రియ దాగుంటే, ఎంత శ్రమచేస్తారో తెలు
స్తుంది. ఇదేక ప్రయోగశాల. వివిధ వృత్తుల
వారికి వినియోగపడే వస్తువులను చేసే ఉత్పత్తి
కేంద్రం. తమ కుల ఆస్పత్రి చిహ్నమైన 'లంద'ను
లోకానికి పరిచయం చేయడం, తమ జాతి
సాంస్కృతిక జెన్నాతాన్ని ఎలాగెత్తి చాడటం,
సామాజిక చైతన్యం, తమ వాస్తవిక జీవనాన్ని ప్ర
తిబింబించడం తన వంతు బాధ్యతగా రచయిత
ఎత్తుకున్నాడు. ఇక నవలలోని కథ - రామయ్య,
బొందయ్య, అజయ్ ముగ్గుడు మూడు తరాలకు
ప్రతినిధులు. రామయ్య ఏ మార్పు లేకుండా

తన జీవితంలో తాను ఒదిగిపోయింది. సచ్చిన్
ఎప్పుడు మోస్తూన్నప్పుడు ఎప్పుడు బరువుకు యాస్త
పడి "ఈ మోసుడు పాడుగాను ఎన్నీ తంతెల్లెనా
తప్పక పాయెరా!" అని గుణుగుతాడు.
ఎల్లప్పుడు "గడియ రికార్డులను గమ్య కూడేసింది
లేదాయే! అన్నీ పాత పాకెటాయే! ఈ కట్టం
పాడుగాను ఈ బతుకు నాశిదెంగాను" అని
బాధతో కుమిలిపోతుంది. కష్టాల తీరుతా
యని కొమరెల్లి జాతరకు పోతే అక్కడ కుల
మడిగి అంటోడు ముట్టాడు అని అంక్షలు
పెడతారు. అక్కడ ఒంటిమీదికి దేవుడొచ్చి,
అగ్నిగుండంలోకి దిగిన కొడుకు బొంద
య్యను పొట్టుపొట్టుగా సచ్చెట్టా కొడతారు.
బొందయ్య పట్టుకే కప్పంపుట్టుక. చచ్చిపోయి
పుట్టాడని బొందతప్పి పెట్టగానే ఏడుపు లంటిం
చుకుంటుంది. అందుకే బొందయ్య అని పేరు.
సాహసవంతుడిగా పనిమంటయిగా పెద్ద
జీతగానిగా ఎదిగింది. ఇతని జీవితమంతా
సంఘర్షణే కమ్యూనిస్టులను రాక్షసుల్లో కలుపు
న్నాడని, సంఘంకోసం పోరాడి ఉందని తెలిసి, దొర
మనుషుల్ని పంపిస్తే వారిని కొట్టి తప్పించుకొని
భయంతో బొందయ్యకి పారిపోతాడు. భవన
నిర్మాణ కార్మికునిగా పనిచేస్తూ, అక్కడ అంతెద్ద
ర్ బోరాటాల గురించి విని ఉత్తేజిత దపుతాడు.
అంతెద్దర్ లేదర్ సంఘం పెట్టి కూలీల కష్టాలు

అతను నడిదులోనే మరణించాడు. బొందయ్య
భార్య ఈరవ్వ మూడు తరాల కష్టాలను నష్టా
లను చూసింది మోసింది. బొందయ్య చిన్న
కొడుకు అజయ్ పెద్దవాడై, దళిత ఉద్యమంతో
ప్రజావిమోక్ష, తనకంటూ గుర్తింపును తెచ్చుకు
న్నాడు. విద్యార్థి నాయకుడిగా జీవీసి ఏర్పాటు
చేసి, తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ పాల్గొన్నాడు.
ఇన్స్పూర్ లో అంతెద్దర్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ.
యానివిర్మిటిలో బిన్ పెన్సివల్ నిర్వహించడం
అజయ్ సాధించిన విజయాలు. చైతన్యవంత
మైన నేటితరం అజయ్ జీవితం కొనసాగుతూ
ఉంది ఇది కథ. ఈ నవల కేవలం బాధలను
కష్టాలను మాత్రమే ఏ కరువు అపరాధం, ప్రకృతి
పరీసరాలు, అటలుపాటలు, పెండ్లి, చావు,
చందుగలు, విందులు, జాతరలు పూజలు ఏది
ఏదీవిపెట్టుకొనడా రచయిత అయ్యా సన్నివేశాల
లకు తగిన జానపద సాటలను కూడా చెప్పి
శిల్పవంతుగా కళ్ళకు కట్టేలా వివరించాడు.
ఈ నవలలో భాష కూడా ప్రత్యేకమైనదే!
తెలంగాణ భాష ముఖ్యంగా మాదిగ వాడల జీ
వనాల్లో రచన ప్రవాహంలా సాగిపోతుంది.
దక్కలి, నుల్లనందయ్యల పట్టుక గురించిన
కథలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. నవలలో మరో
ఆకర్షణ అందమైన వర్ణనలు. ఉత్తూర కొత్తిమీర
ఏసి పెట్టిన ఎందుకునకుల దప్పాన్ని రచయిత

సాహిత్యం సమాజానికి అద్దం మాత్రమే కాదు.. మార్పునకు ఆయుధం!

తెలంగాణ సాహిత్యం

మన పలుకే పదం కాదు.. మన గత పరికిలే పదం..



సమాజంలోని అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించే సాధనంగా మారుతుంది. ప్రజల ఆకాంక్షలకు భాష ఇబ్బందం, అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా నిలబడటం, మార్పు కోసం స్పందించడం ఆయన కవిత్వంలోని ప్రధాన లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి. దాశరథి రంగాచార్య.. పద్మ జీవితం సాహిత్యంగా మారినప్పుడు

దాశరథి రంగాచార్య రచనల్లో తెలంగాణ గ్రామీణ సమాజం, పేద ప్రజల జీవితం, సామాజిక నిర్మాణం, ఆచారాలు, మారుతున్న కాలం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయన రచనల్లో పద్మ జీవితం ప్రజల జీవితం, సామాజిక సందర్భాలను సహజంగా సాహిత్యంలోకి తీసుకురావడం ఆయన రచనలకు ప్రత్యేకతను ఇచ్చింది. లంపకయ్య నర్సిం.. మారుతున్న మనస్తత్వానికి ప్రతిబింబం

అంపకయ్య నర్సిం రచనల్లో వ్యక్తి అంతర్గతం, యువతలోని సంఘర్షణ, మధ్యతరగతి మనస్తత్వం, సామాజిక మార్పుల ప్రభావం వంటి అంశాలు కని పిస్తాయి. దీనితో తెలంగాణ సాహిత్యం పద్మ జీవితం, సామాజిక పోరాటాలతో పరిమితం కాకుండా.. వ్యక్తి అంతరంగంలోని సంఘర్షణలను కూడా తన పరిధి లోకి తీసుకుంది. సమాజం మారిన కొద్దీ సాహిత్యం అడిగే ప్రశ్నలు కూడా మారుతాయని ఆయన రచనా ప్రపంచం నానిస్తుంది. లలితార్థ ప్రభాకర్.. నగర జీవితపు మరో ముఖం

తెలంగాణ ఆధునిక కవిత్వంలో లలితార్థ ప్రభాకర్ పంటి కవుల రచనల నగర జీవితం, సామాన్య మనస్థితి అనుభవాలు, ఆధునిక జీవన ఒత్తిళ్లు, సామాజిక వ్యంగ్యం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక వ్యక్తిరంగ అందించాయి. తెలంగాణ సాహిత్యం అనేక కేవలం పద్మ, జానపదం మాత్రమే కాదని.. హైదరాబాద్ వంటి నగరాల విస్తరణతో వచ్చిన కొత్త జీవన విధానాలు కూడా సాహిత్య వస్తువులకు తాయని ఈ ధోరణి చూపించింది. గద్దర్.. పాట ప్రజాస్వరంగా మారినప్పుడు

ఆయన సాహిత్యం తెలంగాణ సాహిత్యం అంటే తెలుగు వాస్తవికతను తెలుగు ప్రజల జీవితం, ఆధునిక జీవన ఒత్తిళ్లు, సామాజిక వ్యంగ్యం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక వ్యక్తిరంగ అందించాయి. తెలంగాణ సాహిత్యం అనేక కేవలం పద్మ, జానపదం మాత్రమే కాదని.. హైదరాబాద్ వంటి నగరాల విస్తరణతో వచ్చిన కొత్త జీవన విధానాలు కూడా సాహిత్య వస్తువులకు తాయని ఈ ధోరణి చూపించింది. గద్దర్.. పాట ప్రజాస్వరంగా మారినప్పుడు

భవానికి ప్రత్యేక స్వరం కనిపిస్తుంది. గద్దర్ గేయాల్లో ప్రజా చైతన్యానికి ఉద్దేశమే స్వరం వినపిస్తుంది. ఈ భిన్నత్వమే తెలంగాణ సాహిత్యానికి ఆలయ సందర్భం. కొత్త తరం.. కొత్త కథలు

నేటి తెలంగాణలో కూడా అనేక కొత్త సాహిత్య వస్తువులు పుట్టుకొన్నాయి. గ్రామాల నుంచి నగరాలకు వలసలు, రైతుల మారుతున్న జీవితం, మహిళల విద్య-ఉద్యోగ అనుభవాలు, యువత డిజిటల్ జీవనం, హైదరాబాద్ నగర విస్తరణ, మారుతున్న కుటుంబ నిర్మాణం, పర్యావరణ సమస్యలు, కొత్త మధ్యతరగతి ఆశలు.. ఇవన్నీ రాబోయే తరాల రచయితలకు ముఖ్యమైన అంశాలు. పాత సాహిత్యాన్ని గౌరవిస్తూ కొత్త జీవితాన్ని కూడా అక్షరాల్లో సమాధి చేయాలి. డిజిటల్ యుగం.. తెలంగాణ సాహిత్యానికి కొత్త అవకాశం

డిజిటల్ ప్రపంచం సాహిత్యానికి నవల మాత్రమే కాదు.. గొప్ప అవకాశం కూడా. పాత వస్తువులను డిజిటలైజ్ చేయడం, అరుదైన జానపద గీతాలను రికార్డు చేయడం, వృద్ధ కళాకారుల అనుభవాలను భద్రపరచడం, స్థానిక పదజాలానికి డిజిటల్ నిఘంటువులు రూపొందించడం, యువత కథలు, కవితలు, వున్నత రచయితలు, స్థానిక చరిత్రకారుల కొత్త మార్పుమార్పులకు తీసుకెళ్లవచ్చు. అయితే వేగం పెరిగినంత మాత్రాన ప్రతి వైరల్ వ్యాకృత సాహిత్యం కాదు. మంచి రచనకు ఆలోచన, అనుభవం, భాషపై పట్టు, పరిశీలన, బాధ్యత అవసరం.

సంపాదకుడు నిర్ణయం

తెలంగాణ సాహిత్యం ఒకే గొంతు కాదు.. అనేక గొంతుల సమ్మేళనం. అది పద్మ పాటలో ఉంది. బతుకమ్మ గేయంలో ఉంది. బృగ్దశలో ఉంది. కాళోజీ ప్రశ్నలో ఉంది. దాశరథి ప్రతిభుటనలో ఉంది. సురవరం పరిశోధనలో ఉంది. వట్టికోట వాస్తవికతలో ఉంది. దాశరథి రంగాచార్య పద్మ ప్రపంచంలో ఉంది. అంపకయ్య నర్సిం అంతర్గతంలో ఉంది. తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని మరింత సంపన్నం చేయడం, అక్షరం నిలిస్తే చరిత్ర నిలుస్తుంది. సాహిత్యం నిలిస్తే సంస్కృతి నిలుస్తుంది. ప్రజల స్వరం నిలిస్తే సమాజపు జ్ఞానం కని లుస్తుంది. కేలం కదలాలో.. కొత్త కథలు పుట్టాలి.. పాత జ్ఞానాలకు భద్రమివాలి. తెలంగాణ నేల పలుకు తెలుగు సాహిత్యంలో నిరంతరం వినిపించాలి.



ఎం రవీందర్
7901503777

ఇంద్రధనుస్సులు!

షాడో ప్రగతిని సూడో అభివృద్ధిని

వంటింటి పత్రికల్లో వండి వడ్డిస్తే

లోట్టలేసుకు తింటానికి వాళ్లేం

కరుడుగట్టిన పూజుల్ సమాజపు

వెట్టికే పుట్టిన వాకిరి పిట్టలేం కాదు

తోక్కి పడేస్తే కుక్కన పెనుల్లా

పడుండటానికి మన కాలపు

తోలు మందపు కీలుబొమ్మలా కాదు

వాళ్లు ఈతరం జెన్ ఆల్టా తూగేగిలు!

అప్పుడే పూసిన మందార మొగ్గలా

ఇప్పుడిప్పుడే రాజాకుంటున్న నీవు కళాకరు!

మీ బిజీ షెడ్యూల్ ప్యాకేజీల రహస్య

మంతనాల గుట్టు పసికట్టలేకున్నా

మీ నట్టింటి మారుకు వెలూడుతూ

మీ బుజులమీదెక్కి అల్లరిచేసే

కల్లా కపటం తెలియని బుల్లి పిచ్చుకని!

వాళ్లు అన్నీ మాస్తున్నారు

ఏ బడి మడిలో ఏ చదువుల పంటకు

ఏ వీడ పడుతుందో

ఏ అధికార్ ముందు అలిగి కూర్చుంటే

ఏ వీడపిడ ఎలా విరగడవుతుందో

వాళ్లు ఎక్కాలు వల్లించినంత సులభంగా

గుక్కెత్తి పుక్కికొండా చేస్తేయగలరు

ఇంతకీ వాళ్లు ఏం అడుగుతున్నారు!

మీ కాధూ, మీ బంగ్లాలు

మీ బోషాణ పెట్టెల్లోని కరెన్సీ కట్టలూ కాదు కదా!

మీ సుఖమయ గమనానికి

అనువైన విమానాశ్రయాలో

సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్లో స్పీల్ బ్రిడ్జిలో కాదు కదా

బతుకు పాఠాల అన్వేషణలో

నిత్యం నింగిని చీల్చుకుంటూ

రెక్కలు తెగేలా ఎగురుతున్నా

అందనంత దూరానికి విసిరేయబడ్డ

చదువుల తీరాలను తిరిగి మళ్ళీ

తమ దరికే చేర్చుమంటున్నారు

రాళ్లూ రప్పల మధ్య బురద కాల్చుకో

ఈదులాడుతూ సాగాల్సి వస్తున్న

అధ్యాన్నపు అక్షర దారుల్ని

కాన్స్ కాంక్రీట్ పోసి సరియేమంటున్నారు

తరగతి గదుల్లో దాపర్లైని తీర్చే

నిర్మలమైన నీటి వసతుల్ని

ఆరోగ్యకరమైన విస్తృత శాలల్ని నిర్మించి

మానసిక బుద్ధి కుశలతతో పాటు

దైవిక శుద్ధి సఫలతనూ

సమకూర్చుమంటున్నారు

బుల్లి పిచ్చుకలవన్నీ బుల్లి బుల్లి కోర్కెలే కదా!

అవి కూడా అలజ్జానికి గురైతే

అగ్రహించకేం చేస్తారు!

అదిగో!.. కుంభవృష్టిని సైతం

లెక్క చేయని దున్నపోతుల్ని

తోక మెలిదిప్పి రంకెలేయించగల

జెన్ జీ యువత కూడా రంగంలోకి దిగింది

మాస్టోంటే రంగురంగుల ఇంద్రధనుస్సులు

ఎక్కడో గగనతలమీద కాదు

ఇక్కడే మన బోధనాశాలల

ఇంటికప్పుల మీదే

వెల్లిమిస్తాయన్న ఆశ అంకురిస్తోంది!



జాతీయం- బంతర్జాతీయం



భవాని బోంపల్లికి నేషనల్ టీచర్ అవార్డు

- సులభతర బోధన పద్ధతులకు వరించిన పురస్కారం
- ఢిల్లీలో రాష్ట్రపతి ముర్ము చేతుల మీదుగా అందజేత
- సమాన అవకాశాల సాకారానికి విద్యే ప్రధాన సాధనం
- రాష్ట్రపతి వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్): తెలంగాణ కామారెడ్డికి చెందిన ఉపాధ్యాయురాలు భవాని బొంపల్లి ప్రతిష్టాత్మకమైన 'నేషనల్ టీచర్స్ అవార్డు 2026'ను అందుకున్నారు. చిన్నాబులకు చదువును ఆనందంగా మార్చడంతో పాటు బాలికల భద్రతపై ఆమె మినూత్న పద్ధతుల్లో అమగాహన కల్పిస్తోన్న ఆమెకు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈ అవార్డును అందజేశారు. మాజీ రాష్ట్ర పతి సర్వే పల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా... శనివారం ఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో అవార్డుల ప్రధానోత్సవం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా 27 రాష్ట్రాలు, ఏడు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన ఆరు సంస్థల నుంచి మొత్తం 48 మంది టీచర్లు ఈ అవార్డులను అందుకున్నారు. కామారెడ్డి జిల్లా గాంధారీలోని ఎంపీపీఎస్ బాలికల పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయురాలిగా భవాని బొంపల్లి

కనిపించటం లేదని అంత్యక్రియలు

- జైల్లో బతికే ఉన్నాడని తెలిసి ఆశ్చర్యం
 - ఆనందంలో కుటుంబ సభ్యులు
- చందీమర్, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :** పంజాబ్‌లోని కపూర్‌థలాలో వీరిత పుటన బోటుపేను కుంది. కనిపించకుండా పోయిన తమ కుమారుడు

పనిపోయాడని భావించి ఓ కుటుంబం అంత్యక్రియలు నిర్వహించింది. కపూర్‌థలాకు చెందిన రవికుమార్ ఆగస్టు 5న ఇంటి నుంచి వెళ్లి తిరిగి రాలేదు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆగస్టు 11న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ క్రమంలో పూర్తిగా కాలిపోయిన ఓ యువకుడి మృతదేహం లభించగా, పోలీసులు చూపించిన ఫోటో ఆధారంగా ఆది రవిదేవని కుటుంబం నిర్ధారించింది. ఆగస్టు 13న అంత్యక్రియలు నిర్వహించింది. అయితే,

సెప్టెంబర్ 2న కపూర్‌థలా సెంట్రల్ జైలు నుంచి కుటుంబానికి ఫోన్ వచ్చింది. బుక్‌మర్ జైలులో ఉన్నాడని సిబ్బంది తెలిపారు. అయితే మామూలుగా తిరుగుతున్నాడనే కేసులో జంబంధి పోలీసులు ఆటంకం లేదని తెలిపారు. పంపిణీ చేయబడిన సెల్లలోని సెల్లలోని 3వ జైలుకు వెళ్లిన కుటుంబ సభ్యులు తమ కుమారుడిని బతికే ఉన్నాడని చూసి ఆనందించారు. అయితే, తాము అంత్యక్రియలు నిర్వహించి ఎవరికో? అనే ప్రశ్న ఇప్పుడు మిగిలిపోయింది.



ఆ బిల్లులోని నిబంధనను రద్దు చేయండి

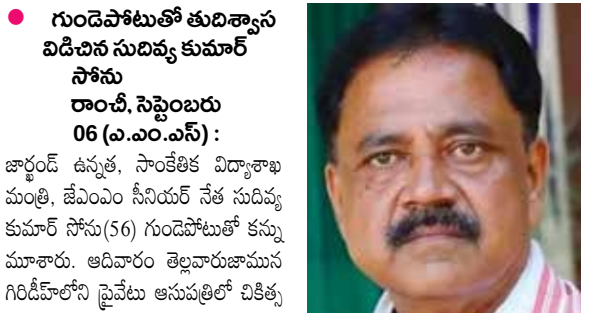
- ఇజ్రాయెల్‌తో సంబంధాలపై అమెరికా పౌర హక్కులు, న్యాయవాద బృందాలు
- ఆ దేశ కాంగ్రెస్ కు బహిరంగ లేఖ

వాషింగ్టన్, సెప్టెంబరు 06 : అమెరికా - ఇజ్రాయెల్ మధ్య సైనిక సాంకేతిక సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసే రక్షణ బిల్లులోని ఓ నిబంధనను రద్దు చేయాలని పలు పౌర హక్కులు, న్యాయవాద బృందాలు కాంగ్రెస్‌ను కోరాయి. ఈ నిబంధన ప్రకారం... సైనిక సాంకేతిక అభివృద్ధిని, ఇతర భాగస్వామ్యాలను వేగవంతం చేయడం ద్వారా ఇరు దేశాల రక్షణ రంగాల మధ్య సహకారాన్ని మరింత పెంచుతారు. ఈ బిల్లు జూలైలో ప్రతినిధుల సభ ఆమోదం పొందింది. ఇప్పుడు సెనెట్ ఆమోదం పొందాల్సి ఉంది. 2027 జాతీయ రక్షణ అధికార చట్టంలోని సెక్షన్ 219గా ఈ నిబంధనను పేలుస్తారు. ఇజ్రాయెల్ పరిశ్రమతో ఉమ్మడి భాగస్వామ్యాలు, లైసెన్సింగ్

జార్జండ్ విద్యాశాఖ మంత్రి కన్నుమూత

- గుండెపోటుతో తుదిశ్వాస విడిచిన సుదీర్ఘ కుమార్ సోమ

రాంఛీ, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) : జార్ఖండ్ ఉన్నత, సాంకేతిక విద్యాశాఖ మంత్రి, జేపిఎం సీనియర్ నేత సుదీర్ఘ కుమార్ సోమ (56) గుండెపోటుతో కన్ను మూశారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున గిరిడీహాలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు. గిరిడీహా ఆనెండ్రినియోజవర్ధానికి ఎమ్మెల్యే గా ఉన్న సుదీర్ఘ కుమార్ సోమ... జార్ఖండ్ ప్రభుత్వంలో కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఉన్నత, సాంకేతిక విద్య, పట్టణాభివృద్ధితో పాటు పర్యాటకం, కళలను సుస్థిర, శ్రీలం,



యువజన వ్యవహారాలు వంటి శాఖలకు కూడా పర్యవేక్షించారు. ఆయన మృతిపై సీఎం హేమంత్ సోరెన్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.

(హెచ్ ఈఐ). పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలకు చెందిన 21 మంది అధ్యాపకులను కేంద్ర విద్యాశాఖ 'జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డులు 2026'కు ఎంపిక చేసింది. ఇందులో కేంద్ర ఉన్నత విద్యాసంస్థల (హెచ్ ఈఐ), పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలకు చెందిన 21 మంది అధ్యాపకులను కేంద్ర విద్యాశాఖ 'జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డులు 2026'కు ఎంపిక చేసింది. ఇందులో కేంద్ర ఉన్నత విద్యాసంస్థల

నుంచి 12 మంది, రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయాల నుంచి ఐదుగురు (మూడు ప్రభుత్వ, రెండు ప్రైవేట్ కళాశాలలు), పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల నుంచి నలుగురికి (రెండు ప్రభుత్వ, రెండు ప్రైవేట్ కళాశాలలు) అవార్డులు ప్రకటించింది. కాగా... తొలుత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులకు మాత్రమే ప్రకటించిన ఈ వార్తలను... 2023 తరువాత ఉన్నత విద్యాసంస్థలు, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల అధ్యాపకులను ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంతో వీటిని విస్తరించారు. రాజ్యాంగంలోని సమాన అవకాశాల సాకారానికి విద్యే ప్రధాన సాధనం: రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము రాజ్యాంగంలోని సమాన అవకాశాల ఆదర్శాన్ని సాకారం చేసుకోవడానికి విద్య అత్యంత



పాఠశాలల ఆరంభం.. జాతీయ దృఢత్వానికి నిదర్శనం...

- నేర్పుకోవాలనే జజ్జున ఉంటే ఏవీ అడ్డుకోలేవు
- విద్యార్థులకు క్యూబా అధ్యక్షులు

డియోజా కాలెల్ ఉద్బోధ హమానా, సెప్టెంబరు 06 : “విద్యార్థులతో తరగతి గదులు, టీచర్లతో పాఠశాలలు క్యూబాలో వున్నంత కాలమూ దేశం వుంటుంది, మాతృభూమి వుంటుంది. విప్లవం కూడా వుంటుంది. సోషలిజం కూడా వుంటుంది.” అని క్యూబా అధ్యక్షులు, క్యూబా కమ్యూనిస్టు పార్టీ సెంట్రల్ కమిటీ ఫస్ట్ కార్యదర్శి అయిన డియోజా కాలెల్ వ్యాఖ్యానించారు. ఉపాధ్యాయుడు మెంటిస్ యువ మార్టిక్ బోడిస్టన్ను పాఠశాల ఆనవాళ్ళను కలిగివున్న ప్రదేశమైన పాఠశాల హమానాలోని ప్రముఖ పాసియోరా డెల్ ప్రాడియోలో క్యూబా అధ్యక్షుని పత్రికా బృందంతో డియోజా కాలెల్ మాట్లాడారు. ఈ విధాని విద్యా సంవత్సరాన్ని ప్రారంభించడం ప్రతి ఒక్కరి గురుతర బాధ్యత అని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. క్యూబా విప్లవ యోధుడు వైదెల్ కార్టోకు ఇది



- ముగ్గురు మృతి తీరుపునంతపురం, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

కేరళలోని త్రిసూర్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. శనివారం అర్ధరాత్రి గురుయారాత్మకున్నంతపురం రహదారిపై వేగంగా వచ్చిన కారు అదుపుతప్పి బైక్లను ఢీకొట్టడంతో ఒక కుటుంబానికి చెందిన

మృత్యువు చెందారు. మృతులను ఎడ కృత్తియూర్‌కు చెందిన మునీర్ (35), ఆయన భార్య సప్తా (25), వారి మూడేళ్ల కుమారుడు యామిల్ ఐబాక్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. పెళ్లి వేడుకకు హాజరై ఇంటికి తిరిగి వస్తున్న కుటుంబం ఫోన్ మాట్లాడించుకుంటున్న కారు అదుపుతప్పి బైక్లను ఢీకొట్టడంతో ఒక కుటుంబానికి చెందిన



మనమైన నివాళి అని పేర్కొన్నారు. చుట్టూ పిల్లలు, టీనేజర్లు, యువకులు అందరూ గుమిగూడి వుండగా ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మూడు ముఖ్య అంశాలను విలేకర్లతో పంచుకున్నారు. అందులో మొదటిది ఈ విధాని పాఠశాల విద్యను సంపూర్ణంగా ప్రారంభం తో తరగతి గదుల్లో నెలకొన్న విజయమని ప్రస్తావించారు. రెండవది, సమిష్టి ప్రయత్నంతో సాధించిన ఫలితాలని అన్నారు. ఇక మూడవది మూడు, పరివర్తనంతో మునిగిపోయిన సమయంలో బోధనలో, అభ్యాసంలో మనం ఎదుర్కొంటున్న సవాలు అని అన్నారు. అమెరికా సుదీర్ఘ అంక్షల కారణంగా తీవ్రమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ఇంజనీరింగ్ కొరత, ఉపాధ్యాయులు, ఇతర సామాగ్రి, పరికరాలు ఇలా అన్నీ కొరతగానే వున్నా 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి పాఠశాలలను తిరిగి ప్రారంభించాలన్న క్యూబా దృఢ నిశ్చయాన్ని అధ్యక్షులు ఈ సందర్భంగా పునరుద్ఘాటించారు. విద్య పట్ల విప్లవానికి వున్న నిబద్ధత, జాతీయ దృఢత్వానికి ఇదొక నిదర్శనంగా కనిపిస్తోంది. ఎంతటి ప్రతికూల పరిస్థితుల దుర్భేదా విద్యను కొనసాగించాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. తరగతి



మృగ్గురు మృతి తీరుపునంతపురం, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

కేరళలోని త్రిసూర్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. శనివారం అర్ధరాత్రి గురుయారాత్మకున్నంతపురం రహదారిపై వేగంగా వచ్చిన కారు అదుపుతప్పి బైక్లను ఢీకొట్టడంతో ఒక కుటుంబానికి చెందిన

మృత్యువు చెందారు. మృతులను ఎడ కృత్తియూర్‌కు చెందిన మునీర్ (35), ఆయన భార్య సప్తా (25), వారి మూడేళ్ల కుమారుడు యామిల్ ఐబాక్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. పెళ్లి వేడుకకు హాజరై ఇంటికి తిరిగి వస్తున్న కుటుంబం ఫోన్ మాట్లాడించుకుంటున్న కారు అదుపుతప్పి బైక్లను ఢీకొట్టడంతో ఒక కుటుంబానికి చెందిన



గడుల్లోనే విజయం నెలకొంటుందని అన్నారు. విద్యా వ్యవస్థను ఎలాగైనా సుస్థిరంగా కొనసాగించాలని ఉపాధ్యాయులు, కుటుంబాలు, కమ్యూనిటీలు, సంస్థలు, వ్యవస్థలు ఇలా అన్నీ భావింపాలని, వారందరి సమిష్టి కృషి ఫలితమే ఈ రోజు జాతీయ, ప్రజలుగా మనకు అత్యంత దృఢత్వాన్ని అందించే వారని కొనియాడారు. అనంతరం విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, “కేవలం మీ కోసమే ఇదంతా” అని అన్నారు. మనకు నేర్చుకునే సమయంలో ఏమి వున్నా లేక పోయినా మన అభ్యాసానికి, నేర్చుకోవాలనే మన జిజ్ఞాసకు అవేమీ అడ్డూరదని ఎదుర్కొంటున్నారని మాకు తెలుసు,



మృగ్గురు మృతి తీరుపునంతపురం, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

కేరళలోని త్రిసూర్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. శనివారం అర్ధరాత్రి గురుయారాత్మకున్నంతపురం రహదారిపై వేగంగా వచ్చిన కారు అదుపుతప్పి బైక్లను ఢీకొట్టడంతో ఒక కుటుంబానికి చెందిన

మృత్యువు చెందారు. మృతులను ఎడ కృత్తియూర్‌కు చెందిన మునీర్ (35), ఆయన భార్య సప్తా (25), వారి మూడేళ్ల కుమారుడు యామిల్ ఐబాక్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. పెళ్లి వేడుకకు హాజరై ఇంటికి తిరిగి వస్తున్న కుటుంబం ఫోన్ మాట్లాడించుకుంటున్న కారు అదుపుతప్పి బైక్లను ఢీకొట్టడంతో ఒక కుటుంబానికి చెందిన



- హెగ్‌సెన్‌తో విభేదాలే కారణం?
- ఇరాన్ తో యుద్ధం వేళ
- అమెరికా రక్షణశాఖలో కీలక పరిణామం

యూఎస్ ఆర్మీ సెక్రెటరీ డ్యూన్ డ్రిస్కోల్ రాజీనామా

రాజీనామా లేఖను సమర్పించినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా రాసుకొచ్చింది. ఒకవైపు ఇరాన్‌తో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు, మరోవైపు రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య యుద్ధం తీవ్రమవుతున్న వేళ అమెరికా ఆర్మీ చీఫ్ రాజీనామా అంశం చర్చ నీయాంశంగా మారింది. మరోపక్క డ్యూన్ డ్రిస్కోల్ రాజీనామాను వైట్ హౌస్ ప్రచురించింది. ఈమెరుకు వైట్ హౌస్ ప్రతినిధి అన్నా కెల్లీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆర్మీలో రక్షణ సంస్థితను పెంపొందించడంలో, సైనిక కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయడంలో డ్రిస్కోల్ అద్భుతమైన నాయకత్వాన్ని ప్రదర్శించారని కొనియాడారు. సైనికాధికారి ట్రంప్ “మేక్ అమెరికా ప్రాంగ్ అగైన్” అనే ఎజెండాను ఆర్మీ నిర్వహించే విజయవంతంగా అమలు చేయడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారన్నారు. అంతేకాక రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య కారణంగా డ్రిస్కోల్ రక్షణ శాఖ పరిధి



- సుప్రీంకోర్టు కాలిజియం సిఫారసు మేరకు నిర్ణయం
- కేంద్రం ఉత్తర్వులు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) : దేశంలోని న్యాయవ్యవస్థలో కీలక నియామకాలు జరిగాయి. సుప్రీం కోర్టు కాలిజియం చేసిన సిఫార్సుల మేరకు ఎనిమిది హైకోర్టులకు కొత్త ప్రధాన న్యాయమూర్తులను (సీజ్) నియమిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ నియామకాల వివరాలను కేంద్ర న్యాయశాఖ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘూల్ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ “ఎక్స్” వేదికగా వెల్లడించారు. కాలిజియం సిఫార్సు చేసిన కొద్ది రోజులకే కేంద్రం వేగంగా స్పందించి ఈ నియామక ప్రక్రియ



ను పూర్తి చేయడం గమనార్హం. నియామకాల వివరాలలోకి వెళితే... ఢిల్లీ హైకోర్టులో న్యాయమూర్తిగా ఉన్న జస్టిస్ వల్లూరి కామేశ్వరరావును పోట్లా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా నియమించారు. అదేవిధంగా బాంబే హైకోర్టుకు చెందిన జస్టిస్ రవీంద్ర ఐ. ఘుగ్ కలకత్తా హైకోర్టుకు నేతృత్వం వహించనున్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంజయ్ కుమార్ అగర్వాల్‌ను రాజస్థాన్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా నియమించారు. అలహాబాద్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మహ్మద్ చంద్ర త్రిపాఠి బాంబే హైకోర్టు కొత్త సీజీగా బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు.



పరిశుద్ధ కార్మికుని కుమార్తె కు ఎంజీబీఎస్ సీట్

- వైద్య విద్యారంగంలో సాధించిన విజయం"
- కష్టాన్ని నమ్ముకుని కల నిజం చేసుకొన్నా అఖిల "
- శ్రామికుని బిడ్డకు ఎంజీబీఎస్ సీటు!

కోహార్ సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం ప్రతినధి)

సంగారెడ్డి జిల్లా జహీరా బాద్ నియోజకవర్గంలో కోహార్ మున్సిపల్ ఒక పేద కుటుంబపు ప్రతిభ పాఠకులను, గ్రామీణ యువతను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. స్థానిక టీఎస్ఎన్గర్ కాలనీకి చెందిన బైంద్ర రవికాంత్ గత 20 సంవత్సరాలుగా పారిశుధ్య కార్మికుడిగా పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నారు. తండ్రి పదుతున్న కష్టాన్ని, సమాజంలో ఆయన పడే శ్రమను కళ్ళారా చూసిన కుమార్తె అఖిల చిన్ననాటి నుంచే చదువులో రాణించాలని నిశ్చయించుకుంది. తండ్రి వేమిందిన చెమట బొట్టునే తన ఆదేమదంగా మార్చుకుని, శ్రమశిక్షణతో విద్య సభ్యించింది. కొల్వారం.. సోపల్



వెట్రేర్ గురుకుల కళాశాలలో ఇంటర్మీడియట్ పూర్తి చేసిన అఖిల 978 మార్కులు సాధించి తన ప్రతిభను చాటుకుంది. అనంతరం జాతీయ స్థాయి సీట్ (NEET) ప్రవేశ పరీక్షలో ఉత్తమ ర్యాంకు సాధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. తన పట్టుద, కఠిన శ్రమ ఫలితంగా సూర్యాపేట ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలో ఎంట్రీబీఎస్ (MBBS) సీటును దక్కించుకుంది. ఎటువంటి ఆర్థిక వెసులుబాటు లేకపోయినా, గురుకుల

విద్యను సద్వినియోగం చేసుకుని ఈ ఘనత సాధించడం విశేషం. కష్టపడే తత్వానికి, అంకితభావానికి పేదరికం అడ్డంకి కాదని అఖిల తన విజయంతో నిరూపించింది. వైద్య రాలై సమాజానికి సేవ చేయడమే తన జీవిత లక్ష్యమని ఈ సందర్భంగా అఖిల తెలిపింది. ఒక సామాన్య పారిశుధ్య కార్మికుడి ఇంట్లో డాక్టర్ కాబోతున్న కుమారుడు ఉండటం ఆ కుటుంబానికే కాక కోహార్ ప్రాంతానికే గర్వకారణంగా మారింది. అఖిల సాధించిన ఈ విజయం స్థానిక గ్రామీణ విద్యార్థులకు, నిరుపేద కుటుంబాలకు గొప్ప స్ఫూర్తిగా నిలుస్తోంది. ఆమె సాధించిన అద్భుత విజయాన్ని చూసి కాలనీ వాసులు, స్థానిక నాయకులు, అధికారులు ఆమెను అభినందించారు. సామాజిక, ఆర్థిక ఇబ్బందులను జయించి మెడికల్ సీటు సాధించిన అఖిల ప్రయాణం అందరికీ ఆదర్శ ప్రాయం. భవిష్యత్తులో అఖిల ఉత్తమ వైద్యురాలిగా ఎదిగి, సమాజానికి మరింత సేవ అందిం

హామీల అమల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలం

- తాండూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రెడ్డి (సెప్టెంబర్ 4 బషీరాబాద్ సభియం) .

గత శాసనసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు అమలు చేస్తామని మోసపూరిత మా యమూలు చెప్పి గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎయ్యో రోజుల ప్రజాపాలనలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా రాష్ట్ర ప్రజలను మోసం చేశారని తాండూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే సైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. అంబేద్కర్ చౌరస్తా సుందీ భారీగా తరలి వెళ్లి వివేకానందుని విగ్రహం దగ్గర సమావేశ ఏర్పాటు చేశారు. అదివారం మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ఎయ్యో రోజుల దగా పాలనలో భాగంగా పబ్లిక్ పడకేసిన పారిశుధ్యం, అధ్వానంగా మారిన రోడ్లును నిరసన సమావేశంలో పాల్గొని, మాట్లాడారు. టీఆర్ఎస్ హయాంలోనే బషీరాబాద్ మండలం సమగ్రంగా అభివృద్ధి సాధ్యపడింది అన్నారు. ఇక్కడ నేను



ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడే పేద విద్యార్థుల చదువుకు అటంకం ఏర్పడకుండా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మంజూరు చేస్తామన్నారు. నావరాత్రి గనుల్లో పనిచేసే కార్మికులను, గిరిజన తండా వాసులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఏదైనా ప్రమాదం వాటిల్లితే మెరుగైన వైద్యం అందించేందుకు ఆసుపత్రి స్థాయిని అప్పటికే చేయడం జరిగిందన్నారు. ఇప్పటి మీ బిడ్డ రోహిత్ రెడ్డి ఎమ్మెల్యే గా ఉన్నప్పుడు నిధులు మంజూరు చేయించానని గుర్తు చేశారు. కాగా ఇప్పుడున్న ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి



తానే చేయించినట్లు చెప్పుకోవడం సిగ్గుచేటు అన్నారు. ఈ వెబ్సైట్ జరిగింది.. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్, తాండూర్ ఎమ్మెల్యేగా గత ఎన్నికల ముందు గొంతు చించుకొని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వస్తే రైతు బీమా, బండు ఉండవని చెప్పామన్నారు. అడపదుమల అత్యగౌరవానికి పత్రికగా కెసిఆర్ హయాంలో కళ్యాణ లక్ష్మి, పోదీ ముభారత్ సంక్షేమ పథకాలను శ్రీకారం చుట్టగా... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వాటిని తొలగించిందన్నారు. వచ్చే

చారిత్రక ధర్మపురిలో రూ.10 కోట్లతో శ్రీ ఉగ్ర నరసింహ ఆలయ పునర్నిర్మాణం..

- ఉగ్ర నరసింహస్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి నేడు భూమి పూజ హోజరుకానున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్య

ధర్మపురి సెప్టెంబర్ 06 (పుడయం ప్రతినధి):

దక్షిణ కాశీగా ప్రసిద్ధ త్రిమూర్తి క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న ధర్మపురిలో పండల ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన శ్రీ ఉగ్ర నరసింహ స్వామివారి ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు నేడు అంకురార్పణ జరగ నుంది. ఆలయ అభివృద్ధి కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.10 కోట్లు కేటాయించగా, నేడు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్య, మంత్రి అధ్వారి లక్ష్మణ్ చేతుల మీదుగా భూమి పూజ కార్యక్రమం బైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ప్రస్తుత మున్న 990 చదరపు అడుగుల ఉగ్ర నరసింహ ఆలయాన్ని, భక్తుల రద్దీకి అనుగుణంగా ప్రముఖ స్థపతుల ఆధ్వర్యంలో ఆగమ శాస్త్ర ప్రకారం పునర్నిర్మించనున్నారు. ధర్మ పర్వ మహా రాజు పాలించిన ఈ క్షేత్రం, బహుమనీ నిర్మానుల



దండ యాత్రల్లో ధ్వంసమై, తిరిగి 17వ శతాబ్దంలో పున రుద్ధం చదివి నట్లు శాసనాలు చెబుతున్నాయి. గోదావరి నది దక్షిణ వాహినీ గా ప్రవహిస్తుండటంతో పాటు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు కొల పుద్గిరిన త్రిమూర్తి క్షేత్రంగా ధర్మపురి ప్రసిద్ధి చెందింది. అలాగే ఇక్కడ యమధర్మ రాజు ఆలయం ఉండటం దేశంలోనే విశేషం. ఈ చారిత్రక కార్యక్రమానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్య, మంత్రి పాటు మంత్రులు అధ్వారి లక్ష్మణ్ కు మార్, హిస్తుం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ విప్ అది శ్రీనివాస్ తదితరులు హాజరుకానున్నారు.

విద్యార్థి వికాసమే లక్ష్యంగా అంకితభావంతో బోధన

- రవీంద్రభారతిలో కొత్తపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులకు అవార్డు ప్రధానం.

దోలూబాద్ సెప్టెంబర్ 06 (పుడయం)

విద్యార్థుల సర్వోత్తముఖ వికాసమే లక్ష్యంగా అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న రాయపేల్ మండలం కొత్తపల్లి ఎంపీ యూపీఎస్ ఉపాధ్యాయులు జి. నాగరాజుకు జాతీయ స్థాయి 'భారత్ గురు రత్న అవార్డు-2026' లభించింది. ఉపాధ్యాయ వృత్తికి కేవలం ఉద్యోగంగా కాకుండా సేవా ధర్మంగా భావిస్తూ విద్యార్థుల పట్ల ప్రేమ, శ్రద్ధ, సహనంతో ఆయన అందిస్తున్న సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం దక్కింది. సంప్రదాయ బోధనా పద్ధతులకు భిన్నంగా కృత్యాధార, అనుభవపూర్వక బోధనకు నాగరాజు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఆటలు, బొమ్మలు, వివిధ



రకాల బోధనాభ్యసన సామగ్రి వినియోగిస్తూ విద్యార్థులు భయరహిత వాతావరణంలో అనందంగా నేర్చుకునేలా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. విద్యార్థుల్లో అభ్యసనోత్సాహం పెంపొందిస్తూ, తరగతి గదిలో చురుకైన భాగస్వాములుగా తీర్చిదిద్దేందుకు చేస్తున్న కృషి ప్రత్యేక ప్రశంసలు అందుకుంది. విద్యార్థుల మనస్తాపాన్ని ప్రియతే గెలుచుకుంటూ, తల్లిదండ్రుల ఆదరణ పొందుతూ, తోటి ఉపాధ్యాయు

లకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న నాగరాజు సేవలను గుర్తించిన కారణా ఎదుకేషన్ సర్ సౌస్టైట్ జాతీయ స్థాయి పురస్కారానికి ఎంపిక చేసింది. అదివారం హైదరాబాద్ లోని రవీంద్రభారతి ప్రైవేట్ జయరాజ్ హోటల్ సెప్టెంబర్ 6న నిర్వహించిన 'భారత్ గురు రత్న అవార్డు-2026' ప్రధానోత్సవంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి, గనుల శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ జి.ఎన్. శ్రీనివాస్, శారదా ఎదుకేషన్ సౌస్టైట్ చైర్మన్ డాక్టర్ పట్నం కమల మనోహర్ చేతుల మీదుగా జి. నాగరాజు అవార్డును అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థి మానులు నాగరాజును అభినందిస్తూ, విద్యార్థుల అభివృద్ధికి ఆయన చేస్తున్న కృషి మరింత మందికి స్ఫూర్తిగా నిలవాల్సి అకాంక్షించారు.

- బాకీ కార్డుల పంపిణీ ధర్మపురి, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం ప్రతినధి):

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 1000 రోజులు పూర్తయిన సందర్భంగా, ఇచ్చిన హామీల అమలులో విఫలమై దంటూ ధర్మపురి పట్టణంలో టీఆర్ఎస్ శ్రేణులు నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. పట్టణ శాఖ అధ్యక్షులలో కారగాయల మార్కెట్, నంది చౌక్, బిల్వెడ్, 15వ వార్డులలో ఇంటింటికీ తిరిగి కాంగ్రెస్ బాకీ కార్డులను పంపిణీ చేశారు. ఎయ్యో రోజుల్లో ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలను అమలు చేస్తామని మోసం చేశారని, 33 నెలల పాలనలో ప్రజలకు రావాల్సిన బకాయలను ఈ కార్డుల ద్వారా ప్రజలకు వివరించినట్లు నాయకులు తెలిపారు. మహిళా లకు నెలకు రూ. 2500 చొప్పున 33 నెలల

ధర్మపురిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై టీఆర్ఎస్ నిరసన



కు రూ. 82 వేల, 500 బాకీ వ్యర్థులు, బీడీ కార్మికులకు పెన్షన్ రూ. 4000 చొప్పున రూ. 66 వేలు బాకీ, దివ్యాంగులకు పెన్షన్ రూ. 6000 చొప్పున రూ. 66 వేలు బాకీ, కల్యాణ లక్ష్మి కింద తులం బంగారం బాకీ రైతు భరోసా, రూ. 2 లక్షల రుణమాఫీ మరియు పరిపంటకు రూ. 500 బోనస్ బకాయలు. నిరుద్యోగులకు 2 లక్షల ఉద్యోగాలు, భృతి కింద రూ. 1 లక్ష 32 వేలు బాకీ, విద్యార్థులకు ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ రూ. 12 వేల కోట్లు, స్కూటీలు బాకీ రైతు

కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలు ఎక్కడ

- చిన్నగాట్టిముక్కలో బాకీ కార్డులు పంపిణీ చేసిన మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే సునీతాలక్ష్మారెడ్డి

శివ్వంపేట, పుడయం:

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అధికారంలోకి వచ్చి ఎయ్యో రోజులు పూర్తయిన పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయలేదని మాజీ మంత్రి, నరసాపూర్ సునీతాలక్ష్మారెడ్డి విమర్శించారు. శివ్వంపేట మండలం చిన్నగాట్టిముక్క గ్రామంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు రమణ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రజలకు బాకీ కార్డులు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు, గ్యారంటీలను గుర్తు చేస్తూ బాకీ కార్డులను పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలకు నెలకు రూ. 2,500 సగదుసాయం, పింఛన్లు, రైతులకు సంబంధించిన హామీలు, కల్యాణలక్ష్మి, పాదీమబారత్ పథకాల కింద తులం బంగారం, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు, జాబ్ క్యాలెండర్, విద్యార్థులకు ఇచ్చిన హామీలు తుంగలో తొక్కిందని విమర్శించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటలను నిలబెట్టుకోకుండా బైబర్సన్



పాలిటిక్స్ చేస్తూ ప్రభుత్వం కాలయాపన చేస్తోందని విమర్శించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను గుర్తు చేయడానికి బాకీ కార్డులు అని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు చెల్లించాల్సిన బాకీలను ప్రజల దృష్టికి తీసుకెళ్లడమే కార్డులకు ఉద్దేశమని ఆమె తెలిపారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి కార్డులను పంపిణీ చేస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజలకు వివరిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు రమణ గౌడ్, జిల్లా గ్రంథాలయ మాజీ చైర్మన్ సంద్ర గౌడ్, జడ్పీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు మన్నూర్, సర్పంచ్ నారాయణారావు, ఉప సర్పంచ్ పాపయ్య వారి, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు కొమరయ్య, తేజస్విని రాజేందర్ నాయక్, బేగం సర్పయ్య, టీఆర్ఎస్ నాయకులు కాంతారావు, నరసింహారెడ్డి, బిక్షరత్ని రెడ్డి, కారుల లక్ష్మణ్, రేణు కుమార్, లక్ష్మీనర్సయ్య, బోళ్ల ఆంజనేయులు, కార్మికరాలు పాల్గొన్నారు.

34 ఏళ్ల విద్యా సేవకు 'శిక్షా రత్న-2026'

- వికాస్ జూనియర్ కళాశాల సైన్సిపాల్ కే. శ్రీనివాసుని ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం
- విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దిన సేవలకు గుర్తింపు | వారి విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో అవార్డు ప్రధానం

విద్యారంగంలో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా అంకితభావంతో సేవలందించిన వికాస్ జూనియర్ కళాశాల ప్రెసిపాల్ కే. శ్రీనివాసుని ప్రతిష్టాత్మక 'శిక్షా రత్న-2026' అవార్డు లభించింది. అంతర్జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా హరి విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో విద్యారంగంలో విశిష్ట సేవలు అందించిన వారికి ఈ పురస్కారాలను ప్రధానం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని హరి విశ్వవిద్యాలయం కాన్ఫరెన్స్ హాలులో అదివారం నిర్వహించిన 'శిక్షా రత్న-2026' అవార్డుల ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమంలో కే. శ్రీనివాసుకు ఈ పురస్కారాన్ని అందజేశారు. కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ఉన్నత విద్యా కమిషన్ చైర్మన్



బాలకృష్ణారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. హరి విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి, రిజిస్ట్రార్ తో పాటు పలువురు విద్యారంగ ప్రముఖులు పాల్గొని అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. 34 సంవత్సరాల ప్రత్యానానికి అరుదైన గుర్తింపు వికారాబాద్ ప్రాంతంలో గత 34 సంవత్సరాలుగా విద్యారంగంలో కొనసాగుతున్న శ్రీనివాస్, అధ్యాపకుడిగా, బ్యాటర్ గా, ప్రెసిపాల్ గా వివిధ హోదాల్లో సేవలందించారు. వేలాది మంది విద్యార్థులకు విద్యా

బోధన అందిస్తూ వారి భవిష్యత్తుకు మార్గనిర్దేశం చేసిన ఆయన సుదీర్ఘ సేవలను గుర్తించిన 'శిక్షా రత్న-2026' ఎంపిక కమిటీ ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవార్డుకు ఎంపిక చేసింది. అవార్డు అందుకున్న సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. 34 సంవత్సరాల విద్యా సేవలకు ఈ పురస్కారం లభించడం ఎంతో అనందంగా ఉందని తెలిపారు. కష్టపడే పనిచేసే వారికి లభించే అవార్డులు, గుర్తింపులు మరింత బాధ్యతతో పనిచేయడానికి రెట్టింపు ఉత్సాహాన్ని అందిస్తాయని అన్నారు. విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి, వారి ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు కోసం తన సేవలను కొనసాగిస్తానని శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. తనను 'శిక్షా రత్న-2026' అవార్డుకు ఎంపిక చేసిన ఆర్ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వాహకులకు, ఎంపిక కమిటీ సభ్యులకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సుదీర్ఘ విద్యా ప్రస్థానానికి దక్కిన ఈ గౌరవంతో వికాస్ జూనియర్ కళాశాలలో హర్షం వ్యక్తపరుస్తోంది. శ్రీనివాసుని లభించిన 'శిక్షా రత్న-2026' పురస్కారం వికారాబాద్ విద్యారంగానికి కూడా గర్వకారణంగా నిలిచింది.

కాంగ్రెస్ పై టీఆర్ఎస్ విమర్శలు అర్ధరహితం..

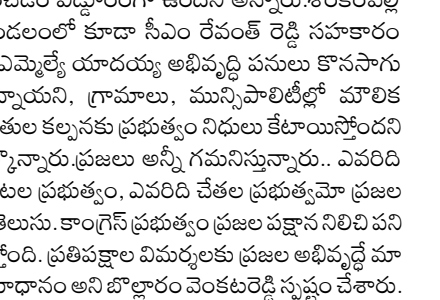
- శంకర్ పల్లి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బోలారం వెంకటరెడ్డి..

శంకర్ పల్లి సెప్టెంబర్ 06 (పుడయం)

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దగా ప్రభుత్వం అంటూ ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శలను శంకర్ పల్లి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బోలారం వెంకటరెడ్డి తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు రాజకీయ దురుద్దేశంతోనే ఇలాంటి ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా అదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ.. "కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి

నుంచి ప్రజల సంక్షేమం, రైతుల అభివృద్ధి, మహిళల సంక్షేమం, యువతకు ఉపాధి, గ్రామీణాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తోంది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పేదరుకు పోయిన సమస్యలను ఒక్కొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాం" అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తూ, సంక్షేమం-అభివృద్ధిని సమతృల్యంగా ముందుకు తీసుకెళ్తోందని తెలిపారు. పబ్లిక్ పాలనలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించిన వారు.. నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమ

ర్శించడం విధ్వారంగా ఉందని అన్నారు. శంకర్ పల్లి మండలంలో కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో ఎమ్మెల్యే యాదయ్య అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని, గ్రామాలు, మున్సిపాలిటీల్లో మౌలిక పసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారు.. ఎవరిది మాటల ప్రభుత్వం, ఎవరిది చేతల ప్రభుత్వమో ప్రజలు కు తెలుసు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల పక్షాన నిలిచి పని చేస్తోంది. ప్రతిపక్షాల విమర్శలకు ప్రజల అభివృద్ధి మా సమాధానం అని బోలారం వెంకటరెడ్డి స్పష్టం చేశారు.



- రూ.లక్షల విలువైన సాము, స్కూటీ స్వాధీనం
- హామీలను సమయస్ఫూర్తిని అభినందించిన సీపీ రష్మి పెరుమాళ్

సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం బ్యూరో)

సిద్దిపేట రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పలు గ్రామాల్లో పరుసగా ఆలయాల్లో దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేసినట్లు చూరల్ సీబి విధ్యానాగ్ వెల్లడించారు. దుబ్బాక మండలం రాజకృపేటకు చెందిన ఆన సుదర్శన్ (35) అనే డ్రైవర్, డబ్బుల కోసం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని గుళ్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని దొంగతనాలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. గతంలో పలు మోటారు సైకిల్ దొంగతనాల కేసుల్లో జైలుకు వెళ్లిన నిందితుడు, ఇటీవల నాం చూపట్టి, ఇర్రేడు, రాఘవాపూర్, బదనకల్ గ్రామాల్లోని ఆలయాల్లో హుండిలతో పాటు పలు గంటలను దొంగిలించి ట్రాప్ చేపట్టే వికల్పించారు. ఈ నెల 5వ బురుగుపల్లి ఎల్లమ్మగుడి పద్దమరే దొంగతనానికి యుక్తిపూరితంగా పోలీసులు సమయస్ఫూర్తితో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడి నుంచి ఒక స్కూటీ, సాల్వేట్, రిండ్ వాహనా, దొంగిలించిన కొన్ని గంటలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. చాకచక్యంగా పిం దితుడిని పట్టుకున్న సీబి, ఎస్ఐబి, నాగరాజు, ప్రదీప్, రాకెష్, ప్రదీప్, మహేష్లను సీపీ రష్మి పెరుమాళ్ అభినందించారు.

గుండె జబ్బుల ముప్పును తెలుసుకునేందుకు

ఉపయోగపడే అద్భుతమైన టెస్ట్ ఇది..



గుండె ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవాలంటే సాధారణంగా కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజర్స్, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షిస్తారు. అయితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ కొందరిలో గుండె జబ్బుల ముప్పు ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొనే హానికరమైన కణాల సంఖ్యను అంచనా వేసే అపోబీ (ApoB) పరీక్ష మరింత సమాచారం అందిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అపోబీ అంటే అపోలిపోప్రోటీన్ బీ. రక్తంలో ఉండే ధమనులను అడ్డుకునే అవకాశం ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ మోసే కణాలను ఈ పరీక్ష అంచనా వేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తో పాటు ఇతర ధమనుల్లో ఫలకం (ప్లాక్) ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే లిపోప్రోటీన్ కణాలలో ఒక్కో కణానికి ఒక అపోబీ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అందువల్ల రక్తంలో ఇలాంటి కణాలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి అపోబీ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ లో మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజర్స్ వంటి అంశాలను కొలుస్తారు. దీని ద్వారా రక్తంలో ఎంత కొలెస్ట్రాల్ ఉందో తెలుసుకునే పీలు ఉంటుంది. అయితే అపోబీ పరీక్ష మాత్రం ఆ కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొన్న కణాల సంఖ్యపై దృష్టి పెడుతుంది. అందువల్ల సాధారణ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష కంటే గుండెకు సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని మరో కొణంలో అంచనా వేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎల్ డీఎల్ స్థాయి సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ అపోబీ స్థాయి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అంటే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ సరిమాణం సాధారణంగా కనిపించినా, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే కణాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అపోబీ పరీక్ష గుండె జబ్బుల ముప్పును గుర్తించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఊబకాయం, అధిక ట్రిగ్లైజర్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో అపోబీ పరీక్ష ద్వారా అదనపు సమాచారాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే చిన్న వయసులోనే కుటుంబంలో గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారికి కూడా ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ రిపోర్ట్ సాధారణంగా ఉంది మాత్రమే గుండె జబ్బుల ముప్పు

పూర్తిగా లేదని భావించకూడదు. మధుమేహం ఉన్నవారు, ఊబకాయం ఉన్నవారు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు, ట్రిగ్లైజర్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, కుటుంబంలో ముందుగానే గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారు, ఇప్పటికే స్టాటిన్స్ వంటి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే మందులు తీసుకుంటున్నవారు అపోబీ పరీక్ష గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. లిపోప్రోటీన్ (ఎ) స్థాయిలు పెరిగినవారికి కూడా ఈ పరీక్షను పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు. అపోబీ స్థాయిని సాధారణంగా మిల్లిగ్రాములు ప్రతి డెసిలీటర్ (mg/dL)లో కొలుస్తారు. చాలా మంది పెద్దలకు 90 mg/dL కంటే తక్కువ స్థాయిని కొరదగినదిగా పరిగణిస్తారు. గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో 80 mg/dL కంటే తక్కువ

ఉదయాన్నే

నిద్ర లేచింది మొదలు. ఊపిరి

సలపని వసులతో క్షణం తీరిక ఉండదు.

మరోవైపు ఆఫీసులో లెట్టి, అలసటతో సమతుల్య

వుతాం. ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ స్టైల్ తో ఎదురయ్యే అలసటను దూరం

చేసుకొని చురుగా మారాలంటే ప్రోటీన్స్ సీసిన ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ డైట్ లో

చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ప్రోటీన్స్ తో నిండిన భారదంపు, పిస్సా, అక్రో.. వంటి

అందానికి.. పసుపునూనె!

అందాన్ని దృష్టిపెట్టడం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యుపసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారని నిపుణులు. అనేక రకాల తెలుసుకుందాం రండి..

సీమి ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జిడ్డుగా మారుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీమి ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి, జిడ్డుదనాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గి అవకాశం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు.

ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ



గుణాలు..

చర్మానికి తేమపందించి

చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయట.

ఈ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల చర్మానికే కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారని నిపుణులు. మండ్రుని నివాసించడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుందట. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయట. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదామనూనె..) లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలంటున్నారని నిపుణులు. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. పొడూల్లో పగుళ్లు తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుందట. దీనికోసం కొబ్బరినూనె లేదా అముదంలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి ఎ మెక్సెమంట్ రోజూ తాళాలను మృదువుగా మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్లు తగ్గడంతో పాటు పొడాలు మృదువుగా మారతాయట. ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయట. కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్యోత్పత్తుల్లో కూడా ఈ నూనెను వాడతారు.

పొడి

ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేసే పైనాపిల్..



భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియకు కొంత మేలు జరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణుల పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ట్రోపిక్లైన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రోటీన్లను చిన్న భాగాలుగా మారుస్తాయి. ట్రోపిక్లైన్ సహాయపడుతుంది. అందుకే ప్రోటీన్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ ను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పైనాపిల్ లోని పీచు పదార్థం పేగుల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా పేగు కదలికలు సక్రమంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్ లోని ఇతర మెక్కల సమృద్ధిగా ఉండే దాని పోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎఆర్), నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్ లో సుమారు 48 కేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అలాగే కార్బిల్స్ 20 మిల్లిగ్రాములు, ఫాస్ఫరస్ 9 మిల్లిగ్రాములు, ఐరన్ 0.3 మిల్లిగ్రాములు, పొటాషియం 147 మిల్లిగ్రాములు, విటమిన్ సి సుమారు 39 మిల్లిగ్రాములు ఉంటాయి. కొద్దిమొత్తంలో బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉంటుంది. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకునే వారు, భోజనం తర్వాత అప్పుడప్పుడు కడుపు భారంగా అనిపించే

ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో ట్రోపిక్లైన్ తో పాటు పీచు పదార్థం, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి పైనాపిల్ ను పోషకాలు కలిగిన పదార్థాలుగా మారుస్తాయి. కాబట్టి సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వారు పైనాపిల్ ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. వ్యాయామం చేసే వారు కూడా సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. వయసు పెరిగిన కొందరిలో జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఉంటే కూడా పైనాపిల్ ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లను, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోట్లో మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోకూడదు. ట్రోపిక్లైన్ సన్నిపెంట్లను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండ్లుగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో ట్రోపిక్లైన్ సన్నిపెంట్లు తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సన్నిపెంట్ల విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కలను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని ట్రోపిక్లైన్ సంక్లిష్ట ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడే ఎంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. భోజనం తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ లోని జీర్ణ సమస్యకు చికిత్స కాదని, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి దాని ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రోటీన్లతో అలసట మాయం!



గింజలను ప్రరోజోజా మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అవి గుండెకు మేలు చేస్తాయట. నలాడ్లు, ఉడికించిన కూరగాయలతో కూడా వీటిని కలుపుకొని తినవచ్చు. అయితే నట్స్ లో క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కండరాల నిర్మాణానికి తోడ్పడే ప్రోటీన్స్ పాలు, పాల పదార్థాల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటు అదుపులో

ఉంచడానికి తోడ్పడతాయట. ఈ క్రమంలో తక్కువ కొవ్వులుండే పాల పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. సోయాబీన్స్ లో ప్రోటీన్ మోతాదు ఎక్కువ. వీటిని సోయా పాలు, సోయా పేస్ట్, టోఫూ రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. అయితే ఇవి కొంతమందికి పడకపోవచ్చు. అలాంటి వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి. బఠాణీలు, రాజ్మా, బీన్స్, చిక్కుళ్లు, ఇతర లోనూ ప్రోటీన్స్ ఉంటుంది. చేపల్లో ప్రోటీన్స్ తో పాటు గుండెకు మేలు చేసే 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి.

మాంసాహారంలోనూ ప్రోటీన్స్ మెండుగా ఉంటాయి. అయితే వీటిలో కొవ్వులు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కోడిగుడ్డుల్లో కూడా ప్రోటీన్స్ ఉంటుంది. కానీ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, గుండెజబ్బుల.. వంటి సమస్యలున్న వారు డాక్టర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాతే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్వీటెనర్లను అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధించి కలిగి ఉంటుందని పరిశోధన సూచించింది. ప్రాంటియర్స్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్ లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-ఎనాలైసిస్ అమెరికా, యూరప్, జపాన్ కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాల నుంచి సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించారు. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్వీటెనర్లను పదార్థక పైగా తీసుకున్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది. కృత్రిమ స్వీటెనర్లను తక్కువ క్యాలరీలు కలిగిన చక్కెర ప్రాప్యకార్యాలూగా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి డైట్ డ్రీంక్స్, షుగర్-ఫ్రీ

ల్యుతను ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గట్టి మైక్రోబయోమ్ లో మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ఇన్ ఫ్లూబిస్ సెన్సిటివిటీ వల్ల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ ప్రక్రియలకు కూడా అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా వైవిధ్యం తగ్గడం వల్ల శరీరంలో స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కానిక్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ కు దారితీసి మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. కృత్రిమ స్వీటెనర్స్ ఆకలి, ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను నియంత్రించే శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆకలి, శక్తి వినియోగాన్ని నియంత్రించడంలో ట్రైలిప్, రెస్పిన్ వంటి హోర్మోన్స్ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటి సంతృప్తిలో మార్పులు అహార ఎంపికలు, ఆకలి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అంటే శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ పనితీరులో ఏర్పడే సమస్య. ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, నడుము మట్టు కొంత, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి అంశాలు ప్రభావితమవుతాయి. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే కృత్రిమ స్వీటెనర్స్ నేరుగా మధుమేహానికి కారణమవుతాయని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదు.



తెలుగు చిత్రసీమలో మోక్షజ తేజ తొలి అడుగు



పుదయం సినిమా: గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ నందమూరి బాలకృష్ణ తనయుడు నందమూరి మోక్షజ తేజ తెలుగు చిత్రసీమలో తన తొలి అడుగు వేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. మోక్షజ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న డెబ్బా సినిమాను మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. నందమూరి కుటుంబానికి, అభిమానులకు ఇది మరో గొప్ప అధ్యాయానికి నాంది పలకనుంది. తన డెబ్బా కోసం సరైన

కథను ఎంచుకునేందుకు మోక్షజ కావాల్సిన సమయం తీసుకున్నారు. పలు కథలను విన్న తర్వాత తనకు నచ్చిన కథకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం మోక్షజ చిరంజీవి ప్రతిష్ఠాత్మక సోపియో ఫౌంటన్ చిత్రం 'విశ్వంభర' చేస్తున్న దర్శకుడు వశిష్ట ఈ కథను సిద్ధం చేశారు. ఈ కాంటినెంట్ పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అందులోనూ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాతల సవీర్ యెర్లెని, వై. రవిశంకర్ ఈ

కాల్చీ, పెర్మార్మెన్స్, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టారు. మోక్షజ తేజ హీరోగా ఎంట్రీ ఇస్తుండటం, వశిష్ట దర్శకత్వం వహిస్తుండటం, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తుండటంతో ఈ కాంటినెంట్ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మిగతా ఇతర సమాచారాలు, టెక్నికల్ టీం వివరాలని మేకర్స్ విల్లడించనున్నారు. నటీనటులు: నందమూరి మోక్షజ తేజ



#NBK111 పవర్ ఫుల్ టైటిల్ 'దాదా'

పుదయం సినిమా: గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ నందమూరి బాలకృష్ణ, భాక్ బస్టర్ మేకర్ గోపీచంద్ మలిినేని కాంటినెంట్ లో తెరకెక్కుతున్న సినిమా యాక్సన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ #NBK111, బాలయ్య పుట్టి సరోజన్ "ఎంట్రీ ఆఫ్ ఆన్ ఎలా" అనే టైటిల్ తో గ్లోబ్స్ విడుదలైనప్పటి నుండి భారీ బజ్ ను క్రియేట్ చేస్తోంది. వృద్ధి సినిమాన్ బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిరాయి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం టైటిల్ ను పోస్టర్, పవర్ ఫుల్ గ్లోబ్స్ ద్వారా ప్రకటించారు. #NBK111కు 'దాదా' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. బాలకృష్ణ పోషిస్తున్న పాత్ర స్వభావాన్ని ప్రజెంట్ చేసేలా ఈ టైటిల్ ఉంది. పోస్టర్ లో బాలకృష్ణ మాస్ అవతారంలో కనిపించారు. సన్ గ్లాస్, లెదర్ జాకెట్, మెడల్ భారీ గోల్డ్ చైన్ తో స్టైలిష్ కనిపించిన ఆయన.. భుజంపై వెస్టర్న్ రౌడ్, గ్యాంగ్స్టర్ తరహా వైబ్స్ తీసుకొచ్చారు. ఆయన సీరియస్ ఎక్స్ ప్రెషన్, కమాండింగ్ బాడీ లాంగ్వేజ్ క్యారెక్టర్ లోని పవర్ ను మరింత ఎలివేట్ చేశాయి. టైటిల్ గ్లోబ్స్ బాలకృష్ణ క్యారెక్టర్ పవర్, ఆరాను ప్రజెంట్ చేస్తూ, ఆయనను 'షేర్' (సింహం)గా సంబోధించే వాయిస్ ఓవర్ తో వీడియో ఓపెన్ అవుతుంది. పోలీస్ అధికారులు ఆయనను చుట్టుముట్టి చాలితో కాల్చేస్తామని హెచ్చరిస్తారు. 'నాకు గురి పెట్టడానికి ఒంటో పొగరు వేలికి ట్రీగ్గర్ ఉంటే సరిపోదు.. బుల్లెట్స్ కి బలం, గన్స్ కి గట్స్ ఉండాలి' అని బాలయ్య చెప్పిన పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ అదిపోయింది, ఈ సీక్వెన్స్ అభిమానులను, మాస్ ఆడియన్స్ ను పులకరింపించింది. పవర్ ఫుల్ చేసేలా ఉంది. దర్శకుడు గోపీచంద్ మలిినేని బాలకృష్ణ ను లాక్డౌన్ దేన్ లైట్ మాస్ అవతారంలో ప్రజెంట్ చేశారు.



డిసెంబర్ 4న 'లెగస్'!

పుదయం సినిమా: మాస్ కా దాస్ విశ్వక్ సేన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'లెగస్' విడుదల తేదీ ఖరారైంది. ఇంటిన్స్ పొలిటికల్ యాక్సన్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 4, 2026న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. సామెకరణ్ రెడ్డి ద్వారా రచన, దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని కలాహి మిడియా బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు. యశ్వంత్ దగ్గమాటి, సాయి కిరణ్ రెడ్డి ద్వారా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సజయ్ సాంజాజీ, ఎ.వి.ఎస్. ప్రసాద్ సహ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. చిత్ర విడుదల తేదీని అధికారికంగా ప్రకటించే మేకర్స్ ఓ ఫైటర్ రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. విశ్వక్ సేన్, ఏకా రాజ్ కనిపిస్తున్న ఈ కొత్త పోస్టర్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. దీంతో డిసెంబర్ 4న 'లెగస్'తో విశ్వక్ సేన్ ఎలాంటి పవర్ ఫుల్ అనుభూతిని అందించబోతున్నారో ఆసక్తి ప్రేక్షకుల్లో పెరిగింది. 'పిండం' చిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయమైన సాయికి రజ్ రెడ్డి ద్వారా, 'లెగస్'తో తన రెండో పిలర్ పిల్మ్ ను తెరకెక్కిస్తున్నారు. అలాగే 'పిండం' తర్వాత కలాహి మిడియా నిర్మిస్తున్న రెండో చిత్రం కూడా ఇదే కావడం విశేషం. పవర్ ఫుల్ పొలిటికల్ థాట్ డ్రామాలో తెరకెక్కుతున్న 'లెగస్'లో అధికారం, కుటుంబం, ప్రేమ, ద్రోహం వంటి అంశాల మధ్య జరిగే ఆసక్తికర సంఘర్షణను అవిష్కరించనున్నారు. తన తండ్రి వదిలిన వారసత్వం కారణంగా ప్రమాదకరమైన ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టిన ఓ యువకుడి ప్రయాణంలో విశ్వక్ సేన్ పాత్ర సాగుతుంది. ఈ చిత్రంలో ప్రముఖ హిందీ నటుడు కే కే మిసన్ అత్యంత శక్తి వంతమైన ప్రతినిధిగా పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రావు రమేష్, సచిన్ ఖేడేకర్, మురళి మోహన్, ఏకా రాజ్, రాజా రమేష్, రాజ్ కనకాల, అనీష్ కురువిళ్ళ, ఖుషీ రవి, కల్యాణ్ నటరాజన్, రవి కాలే, అమిత తివారీ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. చిత్ర సాంకేతిక విభాగంలో సినిమాలో గ్రాఫర్ గా జిజ్ఞాసన్, సంగీత దర్శకుడిగా గోవింద్ వసంత, ఎడిటర్ గా శిరీష్ ప్రసాద్, ప్రొడక్షన్ డిజైన్ గా రాజ్ వాన్, యాక్సన్ కొరియోగ్రాఫర్ గా జామూ పని చేస్తున్నారు. ప్రస్తుత ఈ చిత్రం



మాటింగ్ వివర దశలో శరవేగంగా జరుగుతోంది. పవర్ ఫుల్ కథాంశం, విశ్వక్ సేన్ ఇంటిన్స్ పాత్ర, భారీ తారాగణం, ప్రతిభావంతమైన సాంకేతిక బృందంతో రూపొందుతున్న 'లెగస్' డిసెంబర్ 4, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ థియేటర్లలో రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతోంది.

పుదయం సినిమా: తెలుగు చిత్ర నిర్మాతల మండలి 2026 ఎన్నికలలో మన ప్లాస్ట్, ప్రోగ్రెస్స్ ప్లాస్ట్ పోటీ చేయగా మన ప్లాస్ట్ నుండి సి కళ్యాణ్ గారు వికగ్రీవంగా ప్రెసిడెంట్ గా ఎన్నికైబడ్డారు. అలాగే అదే మన



'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్



పుదయం సినిమా: 'కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' శ్రీ విష్ణు పీరియడ్ ఎలిమెంట్స్, హ్యూమర్, రొమాన్స్, ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' తో అలరించబోతున్నారు. జనకిరామ్ మార్కెట్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ

చిత్రాన్ని కోన వెంకట్ సమర్పిస్తున్నారు. స్పందనానంద్ మోహన్ పిక్చర్స్ ఎల్ ఎల్ టీ బ్యానర్ పై వెంకట కృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా అక్టోబర్ 9న థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఇప్పటికే గ్లోబ్స్,

పవన్, ఆమెతో ప్రేమలో పడిన తర్వాత పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారుతాయి. చివరికి అతడిని నక్కులిజం వైపు నడిపించే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. సీరియస్ బ్యాక్ డ్రాప్ ఉన్నప్పటికీ దర్శకుడు జనకిరామ్ మార్కెట్ ఈ కథను

ప్రధానంగా హ్యూమర్ యాంగిల్ లో తెరకెక్కించి నట్లు టీజర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. నక్కులిజానికి సంబంధించిన కొన్ని సన్నివేశాలు మినహా.. టీజర్ అంతా లైట్ హార్డే, ఎంటర్టైన్మెంట్ టోన్ లో సాగింది. సినిమాలో కామెడీ ప్రధాన భాగంగా నిలుస్తోంది. శ్రీ విష్ణు మరోసారి 'కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' అనే పేరుకు తగ్గట్టుగా తన కామెడీ టైమింగ్, ఈజీ స్పీన్ ప్రెజెన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారు. థియేటర్ ఓసర్ గా, ఆర్. నారాయణమూర్తి అభిమానిగా ఆయన పాత్రలో మంచి హ్యూమర్ కనిపించింది. ముఖ్యంగా సత్య, సుధర్శనలతో శ్రీ విష్ణు చేసే సన్నివేశాలు టీజర్ లో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఓడీయా అమ్మాయి పాత్రలో మహిమా సందీపా రి ఆకట్టుకున్నారు. రాధికా శరత్ కుమార్ తన పాత్రలో మంచి కన్విక్షన్ తో కనిపించారు. మైన్ టామ్ చాకో సీరియస్ అవతారంలో కనిపించగా, ఉపేంద్ర లిమాయే కీలక పాత్రలో కనిపించారు. సినిమాలో గ్రాఫర్ సాయి శ్రీరామ్ అండ్రా-ఓడిశా సరిహద్దు ప్రాంతంలోని గ్రామీణ అందాలను అద్భుతంగా చూపించారు. పచ్చని ప్రకృతి, సహజమైన పసనాలు సినిమాకు మంచి విజువల్ రివీలను తీసుకొచ్చాయి.

“మారెమ్మ” ప్రీలిజ్



పుదయం సినిమా: మాస్ మహారాజా రవితేజ సోదరుడి తనయుడు, నటుడు భయం కుమారుడు మాధవ్ విలెజ్ యాక్సన్-డ్రామా 'మారెమ్మ'తో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. మంచాల నాగరాజ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతుండగా, మోక్షజ ఆర్ట్స్ సంస్థ ఈ సినిమాను భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తోంది. మయూర్ రెడ్డి బందారు నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. టీజర్, ట్రైలర్ పోలకుల మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సెప్టెంబర్ 10 ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు ముందుకు వస్తోంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు మాస్ మహారాజా రవితేజ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ లో మాస్ మహారాజా రవితేజ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ గుడ్ ఈవెనింగ్. ఈ సినిమా చూశాను. చాలా బాగుంది. రియల్ ఇన్ఫెంట్స్ పై తీశారు. చాలా రూలిడ్ గా ఉంది. తెలంగాణ మైసాపురం బ్యాక్ గ్రౌండ్ చాలా బాగుంది. నాకు చాలా నచ్చింది. డివైడెడ్ గా జనాలకి హీరో సుహాస్ బాగా నమ్మతుందని నమ్ముతున్నాను. ప్రశాంత్ విహారి పాటలు చాలా

బాగున్నాయి. తనకి చాలా మంచి ఫ్యూచర్ ఉంది. అలాగే డి.పీ ప్రశాంత్ వర్మ చాలా బాగుంది. ఈ సినిమా నిర్మాతల మయూర్ కుశాల్ కి మంచి సక్సెస్, మంచి పేరు, డబ్బులు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. వాళ్లు మరిన్ని మంచి సినిమాలు తీయాలి. దీని తెలుగు నేర్చుకుని చక్కగా మాట్లాడారు. వికాస్ అందులో చాలా అద్భుతంగా పెర్మార్మెన్స్ చేశారు. తనకి ఆల్ ది వెరీ బెస్ట్. నాగరాజ్ కి ఇది ఫస్ట్ సినిమా అయినప్పటికీ చాలా అద్భుతంగా డైరెక్షన్ చేశారు.

మందాడి ప్రీ లిజ్ ఈవెంట్..

పుదయం సినిమా: తమిళం 'మందాడి' ఎలైడ్ కుమార్ సమర్పణలో ఆర్ఎస్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ బ్యానర్ పై మతిమారన్ పుగళేంద్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఎలైడ్ కుమార్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మహిమా సందీపా హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది.. సత్యరాజ్, రవీంద్ర విజయ్, మిథున్, బాల శరణజన్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. విభిన్నమైన కథాంశంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. బోట్ రేసింగ్, యాక్సన్, ఎమోషన్స్, పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ తో 'మందాడి' ఒక ఇంటిన్స్ యాక్సన్ డ్రామాగా ఉండబోతుందనే అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సెప్టెంబర్ 10 న ఈ సినిమా రిలీజ్ కానున్న నేపథ్యంలో తాజాగా శివ నిర్వాణ స్పెషల్ గెస్ట్ గా ఈ మూవీ ప్రీ లిజ్ ఈవెంట్ ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ★హీరో సుహాస్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం.. ఇక్కడి దాకా వచ్చినందుకు చాలా హ్యాపీగా ఉంది. ఈ రోజు టీవీ డే, నా టీవీ డే అంతా నా ముందే ఉన్నారు. మీ అందరి సపోర్ట్ తో ఎన్నో ఫేజెస్ దాటుకుంటూ మందాడి వరకు వచ్చా. చిత్రయానిటీ అందరి సపోర్ట్ వల్లనే సినిమా సక్సెస్ ఫుల్ గా పూర్తి చేశాము. హీరోయిన్ మహిమా, రవీంద్ర విజయ్, సూరి నటన ఈ సినిమాకు మొన్న అనెట్స్. సెప్టెంబర్ 10 న ఓ విస్తృత కంటెంట్ థియేటర్ లో చూడటానికి సిద్ధంగా ఉండబట్టి అన్నారు.

