

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

పుడయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం

కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

గుంటూరు 17-09-2026 గురువారంసంపుటి : 13 | సంచిక : 181SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILYరూ. 3.00 | పేజీలు : 12VOODAYAM Telugu Daily

Simultaneously Published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & WarangalPostal Regd. No. GTR/117/2025-27Follow us on

సెమీకండక్టర్, పారిశ్రామిక రంగానికి
తెలంగాణ అడ్డా

పూర్వచర్ సిటీలో సింగపూర్ పెట్టుబడులకు ఆహ్వానం
సింగపూర్ కంపెనీల భాగస్వామ్యానికి విజ్ఞప్తి
రాష్ట్రాన్ని 'అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల కేంద్రం'గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం
తెలంగాణ అంతర్జాతీయ సదస్సుకు రావాలని సింగపూర్ ప్రభుత్వానికి ఆహ్వానం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16
(పుడయం) :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చెస్తున్న 'భారత్ పూర్వచర్ సిటీ'లో పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు పెట్టేలా సింగపూర్ రంగానికి చెందిన ప్రముఖ కంపెనీలను ప్రోత్సహించాలని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి మద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు విజ్ఞప్తి చేశారు. సచివాలయంలో బుధవారం సింగపూర్ వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ ఎన్డీఆర్ అండ్ డివైఎస్ సింగపూర్ కలిగిన సుదీర్ఘ సాంకేతిక, పారిశ్రామిక అనుభవాన్ని తెలంగాణకు అనుసంధానించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఫ్యాబ్ ఉత్పత్తులతో పాటు అనుబంధ పరిశ్రమలు, సరఫరా

వ్యవస్థల బలోపేతానికి సింగపూర్ సంస్థల భాగస్వామ్యాన్ని మరింత పెంచేలా చొరవ చూపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల ద్వారా తెలంగాణను అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న పనుల నిర్ణయాలను ప్రతినిధుల బృందానికి వివరించారు. అధిక విలువైన పరిశ్రమలు, పరిశోధన అభివృద్ధి, సాంకేతిక ఆధారిత రంగాలకు అవసరమైన మెరుగైన వాతావరణాన్ని రాష్ట్రంలో ప్రణాళికాబద్ధంగా కల్పిస్తున్నామని మంత్రి తెలియజేశారు. సమాచార సాంకేతికత, నూతన సాంకేతికతలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ముందస్తు ఉత్పత్తి రంగాలు, జీవశాస్త్రాలు, జీవసాంకేతికత, ఆకాశయాన రంగం, హరిత సాంకేతికత, పునరుత్పాదక ఇంధనం, రవాణాసరఫరా వ్యవస్థ, పట్టణ మౌలిక సదుపాయాలు, నై

పుణ్యాభివృద్ధి వంటి అనేక రంగాల్లో సింగపూర్ వ్యాపార వర్గాలకు తెలంగాణలో విస్తృతమైన అవకాశాలు లభ్యమవుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో ఉన్న అనుకూలతలు, పెట్టుబడి అవకాశాలపై ఆ దేశ సంస్థలకు అవగాహన కల్పించాలని ప్రతినిధులను అభ్యర్థించారు. ప్రభుత్వం డిసెంబర్ మొదటి వారంలో నిర్వహించబోయే 'తెలంగాణ సమగ్ర అభివృద్ధి అంతర్జాతీయ సదస్సు 2026'లో సింగపూర్ ప్రభుత్వం మరియు జాబితాపై జరిగిన స్వల్పకాలిక చర్చలు అక్కడి ప్రముఖ కంపెనీల ప్రతినిధులు విశేషంగా పాల్గొనేలా సహకరించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సభకు వివరించారు. 1908 నాటి రికార్డుల నుంచి కాస్తా పహానీ, ఇనాం భూముల రద్దు, భూదానోద్యమం, 1/70 యాక్ట్, ఆర్డీఆర్ చట్టం, ల్యాండ్ సీలింగ్ మరియు 1977 ఆన్లైన్ భూముల చట్టాల ప్రాధాన్య

రెవెన్యూ వ్యవస్థ ప్రక్షాళనకే
'భూ భారతి'

రూ.లక్ష కోట్ల భూ దోపిడీని ఉపేక్షించం - సీఎం రేవంత్
ధరణి దోపిడీపై 'సిటీ' విచారణ
12 రకాల భూ సమస్యల పరిష్కారానికి హైపవర్ కమిటీ
విదేశీ కంపెనీల చేతుల్లో రైతుల సమాచారంపై సీఎం ఆగ్రహం
22వ నిషేధిత భూముల చిక్కుముళ్లకు 30 రోజుల్లో పరిష్కారం
ధరణి రికార్డుల కబ్జాపై సుదీర్ఘ విచారణ

తమ ప్రస్తావించారు. గత ప్రభుత్వం ధరణి పోర్టల్ నిర్వహణను విదేశీ కంపెనీలకు కట్టబెట్టి, కోట్లమంది తెలంగాణ రైతుల బ్యాంక్, ఆధార్, ఫోన్ వివరాల వంటి సున్నితమైన రికార్డులను విదేశీ శక్తుల చేతిలో పెట్టిందని తీవ్రంగా ఆరోపించారు. ల్యాండ్ గ్రాబింగ్ చట్టాన్ని రద్దు చేయడం వెనుక ఉన్న కుట్రలను ప్రశ్నించిన సీఎం, రూ.లక్ష కోట్ల విలువైన నిరుపేదల భూములను దోచుకున్న వారిని ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ఆస్థల రక్షణ కోసమే తమ ప్రభుత్వం 2025లో నూతన భూభారతి చట్టాన్ని రూపకల్పన చేసినదని ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. 22వ నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న నిరుపేదల కాలం నుంచే అమల్లో ఉందని, గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఒకే సర్వే నమోదులోని వివాదం వల్ల మొత్తం భూమిని

నిషేధంలో పెట్టడంతో వివాదాస్పద విస్తీర్ణం 30 లక్షల ఎకరాలకు పెరిగిందని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఈ విస్తీర్ణాన్ని 3,73,930 ఎకరాలకు తగ్గించిందని వివరించారు. ఇకపై భూములను నిషేధిత జాబితాలోకి చేర్చే అధికారం కేవలం జిల్లా కలెక్టర్లకే ఉంటుందని, అభ్యంతరాలు ఉంటే అప్పీల్, రివిజన్ పిటిషన్లు దాఖలు చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ రికార్డు డిమాండ్, ఉచిత రీయంబర్స్మెంట్ వంటి ప్రజా సమస్యలపై ఆన్లైన్లో సమగ్ర చర్చకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న నిరుపేదల భూ సమస్యలకు 30 రోజుల్లో పరిష్కారం చూపేలా ఒక ఉన్నతస్థాయి అధికారుల కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్న

ట్టు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. సభలో గుర్తించిన 12 రకాల ప్రధాన సమస్యలకు త్వరలోనే పరిష్కార మార్గాలు అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అర్బన్ ల్యాండ్ సీలింగ్ మిగులు భూముల క్రమబద్ధీకరణకు కొత్త విధానం తెచ్చి దరఖాస్తులను వేగంగా పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. అనుమతి ఉన్న లేఅవుట్లు, కోల్ టెల్ ప్రాంతాలు, జీవో 59, ఎల్సీసగర్ పరిధిలోని జీవో 118 దరఖాస్తులను ప్రత్యేక కమిటీల ద్వారా పరిష్కరించి 22వ జాబితా నుంచి తొలగిస్తామన్నారు. అనధికార లేఅవుట్లు, ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలకు సంబంధించి నూతన పథకాన్ని అమలు చేస్తామని తెలిపారు. ఆన్లైన్ భూములు, ఉచిత అందరమ్మ ఇండ్ల స్థలాల సమస్యలపై న్యాయ

సమీక్ష, విస్తృత సంప్రదింపుల అనంతరం తగ్గిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. లబ్ధిదారుల సొంత స్థలాల్లో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు 5 ఏళ్ల గడువు ముగిసిన తర్వాత విత్తరాలకు అనుమతిస్తామన్నారు. నాటా రుసుమ్ చెల్లించని ఫ్రైవేటు భూములకు స్టాంప్ డ్యూటీతో కలిపి రిజిస్ట్రేషన్ సదుపాయం కల్పిస్తామని, సికింద్రాబాద్ లీజ్ హోల్డ్ ఆస్థలను ఫ్రీహోల్డ్ గా మార్చే ప్రక్రియను నెల రోజుల్లో పూర్తి చేస్తామన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, మాజీ సైనికులు, భూదాన్ భూములను ల్యాండ్ హోల్డింగ్ కిందకు తెచ్చి, ఆ వసరులను ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ పేదల గృహ నిర్మాణ పథకాలకు ఉపయోగిస్తామని వివరించారు.

నకిలీ పత్రాలతో
భూముల నమోదు

బీఆర్ఎస్ నేతలపై రెవెన్యూ మంత్రి తీవ్ర ఆరోపణలు
22వ నిషేధిత భూముల్లో 4 లక్షల ఎకరాలే పట్టా భూములు
చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి రిజిస్ట్రేషన్లు చేయించుకున్నారు
మాజీ మంత్రులపై పాంగులేటి ద్వైజం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16
(పుడయం) :

మాజీ మంత్రి హరికేరావుపై రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పాంగులేటి తీవ్రస్థాయిలో ద్వైజం చేశారు. ఆన్లైన్ భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు ఏ ప్రభుత్వం అనుమతులు ఇచ్చినప్పటికీ అది చట్టబాహ్య తప్పేనని స్పష్టం చేసిన ఆయన, అలాంటిప్పుడు తన మామగారి భూముల విషయంలో రిజిస్ట్రేషన్ ఎలా సాధ్యమైందో సమాధానం చెప్పాలని హరికేరావును డిమాండ్ చేశారు. శాసనసభ ప్రాంత గణంలో విలేకరులతో మాట్లాడిన పాంగులేటి, గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే పత్రాలు ఇచ్చిందన్న హరికేరావు వాఖ్యలను తిరస్కరించారు. చట్ట

వ్యతిరేక చర్యలను సమర్థించుకోవడం సరికాదని, ఆనాడు ఈ వ్యవహారంపై ఎందుకు హాసంగా ఉన్నారో ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ శాసనసభ్యులు పట్టా రాజిశ్వర్ రెడ్డి నకిలీ డ్రువీ కరణ పత్రాల ఆధారంగా భూదాన్ భూములను రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నారని, మాజీ మంత్రి గంగుల కమలాకర్ విషయంలో సైతం అత్యున్నత న్యాయస్థానాల యధాతథ స్థితి ఉత్తరాలు అమలులో ఉన్నప్పటికీ నిషేధిత భూముల సమోదా జరిగిందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. రాష్ట్రంలోని 22వ నిషేధిత భూముల జాబితాపై రెవెన్యూ మంత్రి కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ జాబితాలో

ని భూముల్లో కేవలం నాలుగు లక్షల ఎకరాలు మాత్రమే ఫ్రైవేటు పట్టా భూములని, మిగిలిన విస్తీర్ణంపాత్రభుత్వ పరిధిలోనిదేనని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నిషేధిత జాబితా నుంచి ఇప్పటికే 47,440 ఎకరాల భూమిని మినహాయించినట్లు సభ వేదికగా వెల్లడించామన్నారు. గత పాలకుల హయాంలో జరిగిన భూదోపిడీ, అక్రమాలపై సమగ్ర పరిశోధనలు త్వరలోనే ప్రజల ముందుకు తెస్తామని, 22వ భూముల చిక్కుముళ్లను విప్పేందుకు ప్రభుత్వం త్వరలోనే కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోబోతోందని వివరించారు.

యూపీఐ పన్నును వెంటనే రద్దు చేయాలి

మ్యాథ్రి, సెప్టెంబర్ 16 (ఎంఎస్) : యూపీఐ లావాదేవీలపై విధించిన కొత్త రుసుములను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఈ నూతన విధానాన్ని ఆయన యూపీఐ పన్నుగా అభివర్ణించారు. సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా ఒక వీడియో సందేశాన్ని విడుదల చేసిన ఆయన, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రతి భారతీయుడిపై పన్ను భారం మోపుతూ, ఆ నిధులను అమెరికాకు కట్టబెడుతున్నారని ఆరోపించారు. యూపీఐ పన్నును ప్రధాని వెంటనే రద్దు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కొత్త విధానం మరియు విమర్శలు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన కొత్త విధానం ప్రకారం, రెండు వేల రూపాయలకు పైబడిన నిర్జీత వ్యాపార లావాదేవీలపై సున్నా పాయింట్ నాలుగు శాతంగా మర్చంట్ డిస్కంట్ రేటు (ఎమ్డీఆర్) విధిస్తారు. ఈ రుసుము గరిష్టంగా డెబ్బై ఐదు వేల రూపాయలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ లావాదేవీలకు మూడు వందల రూపాయలుగా పరిమితి విధించారు.

రాజీనామా రాజకీయం - విచిత్ర పరిస్థితి

చెన్నై: తమిళనాడు రాష్ట్రంలో కొందరు శాసనసభ్యులు ఎన్నికైన కొద్దికాలానిలో రాజీనామా చేసి తిరిగి అదే నియోజకవర్గం నుంచి ఎన్నికల బరిలో నిలవడంపై మద్రాస్ ఉన్నత న్యాయస్థానం తీవ్ర విస్మయం వ్యక్తం చేసింది. ఈ తరహా రాజకీయ తీవ్ర ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఆపహాసం చేయడంతో

పాటు ఓటర్లను కించపరచడమే నని న్యాయస్థానం ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించింది. ఎన్నికైన వెంటనే స్వచ్ఛందంగా పదవికి రాజీనామా చేసిన మరలా ఉప ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే ప్రజాప్రతినిధుల వ్యవహారంపై తక్షణమే దృష్టి సారించాలని, ఇలాంటి ధోరణులు భవిష్యత్తులో పునరావృతం కాకుండా కఠినమైన

మార్గదర్శకాలను రూపొందించాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి సూచించింది. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అన్యాయంకే తరఫున పోటీ చేసి గెలుపొందిన కొందరు ఎమ్మెల్యేలు, కొన్ని రోజులకే రాజీనామా చేసి అధికార పార్టీలో చేరడంతో ఈ వివాదం మొదలైంది.

Arogya Hospital

Multi speciality | Trauma | Critical care

We care about your health.
In any emergency, call us.

General Medicine

General & Laparoscopic Surgery

Gynaecology

Critical Care

Trauma

24/7

EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208

ఖంతే కదా...!

అమెరికా స్థావరంపై ఇరాన్ దాడి

వాషింగ్టన్ : సౌదీ అరేబియాలోని ఒక అగ్రరాజ్య మిలిటరీ స్థావరంపై ఇటీవల ఇరాన్ దళాలు అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో విరుచుకుపడటం వెనుక రష్యా నిఘా రంగానికి చెందిన కీలక హస్తం ఉన్నట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా సమాచారం వెల్లడించింది. అమెరికా నిఘా వర్గాలను ఉటంకిస్తూ వెలువడిన కథనాల ప్రకారం, అగ్రరాజ్య సైనిక స్థావరాల సమాచార సేకరణ కోసం రష్యాకు చెందిన పదాధికారుల ఉపగ్రహాల నిరంతరం పనిచేసాయి. రష్యా అందించిన అత్యాధునిక ఉపగ్రహ సమాచారాన్ని వినియోగించుకుని టెక్సాస్ మిలిటరీ స్థావరాల ఖచ్చితమైన స్థానాలను, అక్కడ జరుగుతున్న కార్యకలాపాలను ముందస్తుగానే గుర్తించగలిగింది. ఈ ఉపగ్రహ డేటా ఆధారంగానే ఇరాన్ దళాలు అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో లక్ష్యాలను ఛేదించగలిగాయని తెలుస్తోంది. భవిష్యత్తులోనూ పశ్చిమాసియాలో ఉన్న అమెరికా బేసీలు, సైనిక నియంత్రణ కేంద్రాలు మరియు నావికాదళ మౌలిక సదుపాయాలపై ఇటువంటి దాడులు మరింత తీవ్రతరం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని రక్షణ నిపుణులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఉక్రెయిన్ పై రష్యా సాగిస్తున్న సుదీర్ఘ పోరాటంలో కీవ్ బలగాలకు అగ్రరాజ్యం సహా పశ్చిమ దేశాలు పెద్దఎత్తున ఆయుధ సహాయం అందిస్తున్నాయి. దానికి ప్రతీకారంగానే మాస్కో ఇరాన్ తో తన రక్షణ అనుబంధాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటోందనే విశ్లేషణలు

వ్యక్తమవుతున్నాయి. రెండు దేశాల మధ్య సైనిక సంబంధాలు గడిచిన కొన్నేళ్లుగా బలపడుతుండగా, ఇరాన్ తయారుచేసిన తక్కువ ధర షాహాద్ డ్రోన్లను రష్యా కొనుగోలు చేయడంతో ఈ మైత్రి కొత్త మలుపు తిరిగింది. ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో ఈ డ్రోన్ల మాస్కోకు ఎంతో ఉపయోగపడటంతో ఆ డ్రోన్ల తయారీ హక్కులను కూడా రష్యా డక్కించుకుంది. తాజా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో టెక్సాస్కు రష్యా సాంకేతిక సాయాన్ని విస్తరించింది.

పర్వపల్లి గ్రామం లో వృధాగా పోతున్న తాగునీరు

కోహీర్ సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం ప్రతినిధి)

కోహీర్ మండల పరిధిలోని పర్వపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన మిసి వాటర్ ట్యాంకర్ నిర్వహణ లోపంతో దర్బంపెయ్యింది. ట్యాంకర్ నిండినప్పటికీ మోటార్ బంద్ చేయకపోవడంతో నీరు వృధాగా కిందకు ప్రవహిస్తోంది. లీకేజీలు, ఓనర్లలో పల్ల రోజూ చేలాది లీటర్ల విలువైన మంచి నీరు వృధాగా నీలు పోతున్నట్లుగా గ్రామ వీధుల్లోకి నీరు చేరి చుట్టూపక్కల ప్రాంతాలు బురదమయంగా మారుతున్నాయి. రోడ్డుపై నీరు నిలవడంతో దోహతు వ్యాపించి రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గ్రామస్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఒకవైపు అనేక గ్రామాల్లో నీటి ఎద్దడితో వర్ష సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్లే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. నీటి వృధాను అరికట్టడంలో గ్రామ పంచాయతీ అధికారులు పూర్తిగా విఫలమయ్యారు. ప్రజాప్రతినిధులు రోజూ ఈ మార్గం నుంచే వెళ్తున్నా పట్టించుకోకపోవడంపై ప్రజలు



మండిపడుతున్నారు. సమస్యపై పలు మార్పు అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా ఫలితం లేకుండా పోయింది. నిర్లక్ష్యం గా వ్యవహరిస్తున్న నిబ్బందిపై చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. నీటిని పొదుపుగా వాడాలని ప్రచారం చేసే అధికారులే ఇలా ఉదాసీనంగా ఉండటం సరికాదంటున్నారు. సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే స్పందించి మిసి ట్యాంకర్ కు కంట్రోల్ వాల్వ్ ఏర్పాటు చేయాలని, లీకేజీలను అరికట్టేందుకు మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని కోరుతున్నారు. పర్వపల్లి గ్రామ ప్రజలకు ఎలాంటి తాగునీటి ఇబ్బందులు రాకుండా అధికారులు బాధ్యతగా వ్యవహరించి సమస్యను పరిష్కరించాలని గ్రామస్థులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

22వ నిషేధిత జాబితా నుంచి పైవేట్ భూములను తొలగించాలి



సంగారెడ్డి పుడయం :

22వ నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న పైవేట్, పట్టా భూములు, ఇంటి స్థలాలును వెంటనే జాబితా నుంచి తొలగించి, వారిని కొరకుతూ మెదక్ పార్లమెంట్ పాటికి 22వ జాబితాలో ఉండటంతో రిజిస్ట్రేషన్లు జరగడం లేదని, దీంతో ప్రజలు అర్థికంగా నష్టపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులను సమగ్రంగా పరిశీలించి, ప్రభుత్వ భూములు కాని పైవేట్, పట్టా భూములు, ఇంటి స్థలాలును 22వ నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగించి రిజిస్ట్రేషన్ సౌకర్యం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని డి.ఆర్.ఓ.ను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెదక్ పార్లమెంట్ డి.డి.ఎం. కమిటీ నాయకులు, అయితే ప్రజా, బాల్డి, హరిశంకర్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతురాలి కుటుంబానికి యువకుల ఆపన్నహస్తం



రూ.10 వేల ఆర్థిక సాయం అందజేశ

దొలాబాద్ సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం):

అనారోగ్యంతో అపయనపల్లి గ్రామానికి చెందిన డాకి కీర్తన మృతి చెందిన విషయం తెలుసుకున్న గ్రామ యువకులు చలించిపోయారు. ఆపదలో ఉన్న ఆమె కుటుంబానికి తమపంచు అందగా నివాసాల నిర్వహించుకుని రూ.10 వేల ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. కష్టకాలంలో బాధిత కుటుంబానికి తోడుగా నిలిచి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ యువకులు మా

చేయూత పింఛన్ లబ్ధిదారుల ధృవీకరణ

సంగారెడ్డి పుడయం :

మండలంలోని గౌడ్ వర్గ గ్రామంలో చేయూత పింఛన్ లబ్ధిదారుల ధృవీకరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారుల వివరాలను అధికారులు పరిశీలించి, అర్హతలను ధృవీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ జ్యోతి రవీందర్ గౌడ్, ధృవీకరణ అధికారి రూప్సి లక్ష్మి, పంచాయతీ కార్యదర్శి నాగరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. లబ్ధిదారుల వివరాలు, సంబంధిత పత్రాలను పరిశీలించి ధృవీకరణ ప్రక్రియ చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో గ్రామానికి చెందిన సంబంధిత పింఛన్ లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.



కోహీర్ మండలంలో పగటిపూటా వెలుగుతున్న వీధిదీపాలు

• "విద్యుత్ వృధాపై వెల్లువెత్తుతున్న నిరసనలు!"

"వార్ కటణాలు రాసిన మాసిన తీరు" కోహీర్ సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం ప్రతినిధి)

కోహీర్ మండల వ్యాప్తంగా పగటి పూట కూడా వీధిదీపాలు నిరంతరం వెలుగుతూ విద్యుత్ తీవ్రంగా వృధా అవుతోంది. వార్తా మార్గమూల్లో వరుస కటణాలు ప్రచురించుచున్నా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. సమస్యను పడేపడే లే పనేత్తినా అధికారుల్లో ఎలాంటి చలనం లేదు. లీకేజీలను అరికట్టేందుకు మరమ్మత్తులు చేస్తున్నారు. ఈ విధాది పర్వభావ పరిస్థితుల వల్ల నాగార్జునసాగర్, జూరాల క్షీణి ప్రధాన ప్రాజెక్టుల్లో నీటిమట్టాలు క్షీణించాయి. నీటి కొరత వల్ల రాష్ట్రంలో జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి దాదాపు శూన్యస్థాయికి వడిపో



యింది. రాష్ట్రంలో తీవ్ర విద్యుత్ కొరత ఏర్పడి ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సంక్షోభాన్ని అధిగమించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కరెంటును ఆదా చేయాలని టీజీఎన్పీడిసిఎల్ (TGSPDCL) అధికారులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. మరోవైపు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బాధ్యతారాహిత్యంగా పగటివేళల్లో

సెప్టెంబర్ 17.. నాటి పోరాటం.. నేటి రాజకీయం

• విలీననూ.. విమోచననూ.. ప్రజా పాలన దినితీవనమా?

• చరిత్రను మతం, రాజకీయాల కళ్లద్దాల్లో కాకుండా.. ప్రజల పోరాటాల కోణంలో చూడాలిందే

దొలాబాద్ సెప్టెంబర్ 17 (పుడయం): తెలంగాణ చరిత్రలో చెరగని ముద్ర వేసిన రోజు. ఒకవైపు నిజాం నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా సాగిన ప్రజా, రైతాంగ ఉద్యమాలు. మరోవైపు హైదరాబాద్ సంస్థానాన్ని భారత యూనియన్ లో చేర్చేందుకు జరిగిన రాజకీయ, సైనిక పరిణామాలు. వీటన్నింటికూడలిలో నిలిచిన చారిత్రక ఘట్టం ఇది. అందుకే ప్రతి విధాది సెప్టెంబర్ 17 వచ్చిందంటే విలీనమా?, విమోచనమా?, సమైక్యతా దినమా? అనే చర్చ తెరపైకి వస్తోంది.

మత పోరాటానూ.. ప్రజా పోరాటానూ?

నాటి హైదరాబాద్ సంస్థానంలో నిజాం ముస్లిం పాలకుడు కావడం, జనాభాలో మెజారిటీ హిందువులు కావడం చారిత్రక వాస్తవమే. కానీ మొత్తం పోరాటాన్ని కేవలం హిందూ ముస్లిం ఘర్షణగా నిర్వచించడం చరిత్రలోని సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ అంశాలను కుదించి వేరచేడం ఉంది. ఏడాది పాలనలో ప్రజాస్వామ్య హక్కుల కొరత, భూస్వామ్య వ్యవస్థ, వెల్లిచాకరీ, దొరల ఆధిపత్యం, రైతుల సమస్యలు వంటి అంశాలు తెలంగాణ రైతాంగ పోరాటానికి ప్రధాన నేపథ్యంగా నిలిచాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వ పార్లమెంట్ లోని వ్యతిరేకతలు, దొరల ఆధిపత్యం, భూసంబంధిత సమస్యలతోనూ ముడిపడి ఉందని వివరించారు. అదే సమయంలో రజాకార్ల హింస, గ్రామాలపై దాడులు, ప్రజలపై జరిగిన దౌర్జన్యాల కూడా నాటి చరిత్రలో కీలక భాగమే. అందువల్ల సెప్టెంబర్ 17ను ఆర్ధం చేసుకోవాలంటే నిజాం పాలన, రజాకార్ల పాత్ర, భూస్వామ్య వ్యవస్థ, రైతాంగ సాయుధ పోరాటం, భారత ప్రభుత్వ సైనిక చర్య, అన్నింటినీ కలిపి చూడాలి, ఉంటుంది.

పోరాటంలో మతాలకు అతీతంగా భూస్వామ్యం

తెలంగాణ రైతాంగ పోరాటానికి కమ్మానిస్టు నాయకత్వం, ఆంధ్ర మహాసభ వంటి సంస్థల పాత్ర ఉంది. రావి నారాయణాద్రి, బద్దం ఎల్లారెడ్డి వంటి నాయకులతో పాటు ముఖ్యం మొహియుద్దీన్ వంటి ముస్లిం నాయకులు కూడా నిజాం

కూడా విద్యుత్ వృధా అవుతోంది. గోటిగార్చల్లి, సిద్ధాపూర్ తండా, పర్వపల్లి, బదంపేట్ లలో ఈ సమస్య ఉంది. బిల్లూర్, పైడిగుమ్మల్, నాగిరెడ్డి పల్లి, పోలిరెడ్డి పల్లి లలో పగటిపూటే లైట్లు వెలుగుతున్నాయి. వెంకటాచర్, కవలి, దిగ్గూర్, మద్ది లలో కూడా దీపాలు నిరంతరం ఆన్ లోనే ఉంటున్నాయి. గుర్తివార, రాజా నెల్లి, కొత్తూరు, ఖానాపూర్, పిప్పరాగాడి, మండలం లో ఇతర గ్రామాలలోనూ విద్యుత్ నిత్యం వేలాది యూనిట్ల విద్యుత్ మండుమీదలో వృధాగా మండిపోతోంది. గ్రామల్లోని విద్యుత్ స్తంభాలకు కనీసం ఆన్/ఆఫ్ (On/Off) స్విచ్లు ఏర్పాటు చేయకపోవడమే ప్రధాన కారణం. కొన్ని ప్రాంతాల్లో అమర్చిన బైమర్ వ్యవస్థను పాడైపోయిన వాటిని పట్టించుకునే నాథుడే కరువయ్యాడు. సాయంత్రం వేలల్లో వెలుగొల్చిన దీపాలు మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం వరకు

విలీననూ... విమోచననూ?

విలీనం అనే పదం హైదరాబాద్ సంస్థానం భారత యూనియన్ లో చేరిన రాజకీయ రాజ్యాంగ పరిణామాన్ని ముందుకు తెస్తుంది. విమోచనం అనే పదం నిజాం నిరంకుశ పాలన నుంచి ప్రజలు బయటపడిన భావనను ప్రతిబింబిస్తుంది. రెండు పదాల మొకా వేర్వేరు చారిత్రక, రాజకీయ దృక్పథాలున్నాయి. ఇవే కారణంగా తెలంగాణలో సెప్టెంబర్ 17కు వేర్వేరు పేర్లు వచ్చాయి. 2024లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం దీనిని ప్రజా పాలన దినోత్సవంగా నిర్వహించింది. ప్రభుత్వం వెల్లడించిన వివరణలో విలీనం, విమోచనం అనే వివాదాలకు బదులుగా ప్రజల పాత్రను కేంద్రంగా ఉంచాలనే ఉద్దేశాన్ని వేర్పేర్చింది.

చరిత్రకు రాజకీయ రంగు ఎందుకు?

సెప్టెంబర్ 17 చరిత్ర కంటే దానికి పెట్టే పేరు ఇప్పుడు రాజకీయ చర్చగా మారిపోయింది. ఒక వర్గం విమోచన అనే పదాన్ని ముందుకు తెస్తూ, మరో వర్గం విలీనం లేదా ప్రజా పాలన అనే పదాలను ప్రాధాన్యంగా చూస్తోంది. ప్రతి రాజకీయ శక్తి తన భావజాలానికి అనుగుణంగా చారిత్రక ఘట్టాన్ని ప్రజలకు వివరించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఇక్కడే అసలు ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. చరిత్రను గుర్తు చేసుకుంటున్నామా? లేక చరిత్రను రాజకీయంగా ఉపయోగించుకుంటున్నామా? నాటి పోరాటంలో ప్రాజాలు కోల్పోయిన రైతులు, ఉద్యమ కారులు, సామాన్య ప్రజల త్యాగాలను గుర్తు చేసుకోవడం ఒక అంశం. ఆ త్యాగాలను ప్రస్తుత నిర్మాణాలకు పోరాటాలకు అనుగుణంగా అన్వయించుకోవడం మరో అంశం. ఈ రెండింటినీ కలిపిస్తే చరిత్రపై అవగాహన కంటే రాజకీయ వాదనలు పెట్టే అవకాశం ఉంది.

నిజాం మాత్రమేనా? దొరల వ్యవస్థ సంగతేంటి?

తెలంగాణ రైతాంగ పోరాట చరిత్రను పరిశీలిస్తే నిజాం వెంటనే సాధారణ గ్రామీణ భూస్వామ్య వ్యవస్థ, దొరల ఆధిపత్యం, వెల్లిచాకరీ, భూమి సమస్యలు కూడా ప్రధాన అంశాలుగా కనిపిస్తాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వ పార్లమెంట్ లోని వార్తల ప్రధాన అంశాలుగా కనిపిస్తాయి. నిజాం పాలనలోని పేర్కొంటున్నాయి.

అందుకే నాటి చరిత్రను కేవలం ఒక మతం పాలన మరో మతం విముక్తి అనే సరళమైన పరిశీలనపై పెట్టడం చరిత్రలోని వర్గ, కుల, భూసంబంధిత వాస్తవాలను పక్కన పెట్టే అవకాశం ఉంది.



జైబోలో గణేష్ మహారాజ్ కి జై

• పిత్తి గ్రామంలో ఘనంగా వినాయక చవితి వేడుకలు

• వినాయక పూజలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నారాయణజెట్టి సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం)

నారాయణజెట్టి మండల పరిధిలోని పిట్టి గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ మారుతి పటేల్ ఆహ్వానం మేరకు వినాయక చవితి వేడుకల్లో నారాయణజెట్టి మున్సిపల్ చైర్మన్ సంగేష్ కుమార్ షెట్టర్ పాల్గొన్నారు. గ్రామ సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో భారీ ఎత్తున భార్యభజనలతో సాగిన గ్రామంలో హనుమాన్ మందిరంలో

పురాణ ఘట్టాలతో ఆకట్టుకుంటున్న స్వకులశాలి సమాజ వినాయక మండపం



• 53 ఐక్య వినుత్త అలంకరణలు..

• చిన్నారలకు పురాణ పరిచయం

గద్వాల సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

గద్వాల పట్టణంలోని శ్రీ పాండురంగ స్వామి ఆలయ స్వకులశాలి సమాజం ఆధ్వర్యంలో వినాయక చవితి వేడుకలను పురస్కరించుకుని 53 ఐక్య వినుత్త రీతిలో వినాయక మండపాలు అలంకరిస్తున్నారు. 1971లో గద్వాల మాజీ ఎమ్మెల్యే కీర్తిశేఖరు పాగా పుల్లారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గద్వాలలో తొలిసారిగా వినాయక చవితి వేడుకలు ప్రారంభమైంది. గ్రామీణులకు తెలిపారు. 1973 నుంచి శ్రీ పాండురంగ స్వామి ఆలయ స్వకులశాలి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి విధాది విభిన్న పురాణ ఘట్టాలను సంతరించి, కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మహాసభలో భాగవతం తదితర ఇతిహాసాలు, పురాణాల్లోని ముఖ్యమైన ఘట్టాలను కళ్లకు కట్టినట్లు మండపాల్లో ఏర్పాటు చేస్తూ చిన్నారలకు, యువతతో పాటు ప్రజలకు మన పురాణాలు, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. పురాణ కథలను అందరికీ సులభంగా అర్థమయ్యేలా సస్పెన్సాలను రూపొందించడంలో నిర్వాహకులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. ఈ విధాది స్వకులశాలి యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంగా ఆంధ్ర కోసం దేవతలు-దాసపులు క్షీరసాగరాన్ని ముగించిన ఘట్టంను వినుత్తంగా రూపొందించారు. ఆకట్టుకునే రీతిలో రూపొందించిన ఈ అలంకరణ గద్వాల పట్టణ ప్రజలతో పాటు జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు, సందర్శకులను విశేషంగా ఆకట్టుకునే కళాకర్యమే. ఈ కార్యక్రమంలో స్వకులశాలి యువజన సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు దేవేజి రావువేందర్, కార్యదర్శి నాగేశ్వరరావు, దోతే సురేంద్రబాబు, కార్యవర్గ సభ్యులు గణప నరేందర్, కాంధే ప్రదీప్, గచ్చి వీరన్న, దోతే ప్రమోద్, సఫారీ అజయ్, సఫారీ సురేష్, చింద్రేశ్వర్ తదితరకుల బాంధవులు, మాజీ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి NHAI హామీ

• భారత్ మాల సికెస్ లైన్ హైవేలో ఎంట్రి-ఎగ్జిట్ సదుపాయాలపై అధికారులకు వినతి

రాజ్ కి సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

భారత్ మాల సికెస్ లైన్ హైవే నిర్మాణంలో రాజ్ కి పరిస్థితులను పరిశీలిస్తూ మిసి తెలిపారు. రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా సమస్యలను పరిశీలించి, పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకెళ్లడంతో పాటు, గ్రామ ప్రజల తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, రాజ్ కి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కె. హసన్, శ్రీ వెంకటేశ్వర నారాయణ తీసుకుంటున్నామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ కి గ్రామ సర్పంచ్ సి. గంగిరెడ్డి, జోగ్గిలాంబ గద్వాల కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ డి. ఎల్.ఎల్.ఎల్. మాజీ మండ

పనీర్ శరీరానికి మేలే చేస్తుంది..

కానీ ఈ పొరపాట్లు చేయవద్దు



శాకాహారంలో ప్రోటీన్ కోసం ఎక్కువ మంది ముందుగా గుర్తుకు తెచ్చుకునే ఆహారం పనీర్. కూరలు, స్నాక్స్, సలాడ్స్ లో విరివిగా ఉపయోగించే ఇది పోషకాలతో నిండినదే. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే పనీర్ ను ఎలా వండుతాం, ఎలా నిల్వ చేస్తాం, ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటాం అన్నాదానిపై దాని ప్రోటీన్ లాభం ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని చిన్న పొరపాట్లు దీని పోషక విలువలను తగ్గిస్తాయి. అధిక మంటపై పనీర్ ను ఎక్కువసేపు వండడం ఒక సాధారణ తప్పు. అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల పాలలోని ప్రోటీన్ నిర్మాణం మారుతుంది. దీని వల్ల ప్రోటీన్ పూర్తిగా సశీలంకపోయినా, శరీరం దాన్ని సులభంగా గ్రహించే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే పనీర్ ను

తక్కువ మంటపై సున్నితంగా వండడం మంచిది. డీప్ ఫ్రై.. ఇక డీప్ ఫ్రై చేయడం కూడా మరో పెద్ద పొరపాటు. నూనెలో వేయించిన పనీర్ రుచిగా ఉన్నప్పటికీ, అది ఎక్కువ కొవ్వు, క్యాలరీలను చేరుస్తుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్ -టు-కాలరీ నిష్పత్తి తగ్గుతుంది. అంటే ప్రోటీన్ లభించినా, అవసరానికి మించిన కొవ్వు శరీరంలో చేరుతుంది. అందుకే గ్రిల్ చేయడం, ఎయిర్ ఫ్రై చేయడం లేదా తక్కువ నూనెలో వేయించడం ఉత్తమ ఎంపికలు.

యల్ 94 శాతం నీరు, లైకోపీన్, పొటాషియం వంటి అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే, ఇది కొద్దిగా అప్పు గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. రాత్రి వేళ మన శరీరం విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఇది జీర్ణక్రియను మందగింపజేస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థ అత్యంత చురుగ్గా ఉన్న సమయంలో (మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1 గంటల వరకు) ఉన్నప్పుడు తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం కూడా రాత్రి పూట ఉన్నప్పుడు తీసుకోవడం మంచిది కాదు. రాత్రి పూట మెటబాలిజం



చక్కని ఆరోగ్యం



మరొక ముఖ్యమైన విషయం పనీర్ నాణ్యత. మార్కెట్ లో లభించే ప్యాకెట్డ్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన పనీర్ లో కొన్ని సందర్భాల్లో యాడిటివ్స్ ఉంటాయి, లేదా పాల ఘన పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల తాజాగా ఇంట్లో తయారుచేసిన పనీర్ లేదా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేయడం మంచిది. నిల్వ కూడా ముఖ్యమే.. పనీర్ ను కేవలం మైదా లేదా రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి తినడం కూడా ఒక పొరపాటు. ఇలాంటి ఆహారం త్వరగా ఆకలి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్ ఉపయోగం తగ్గుతుంది.

పనీర్ ను పైబర్ ఉన్న కూరగాయలు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలతో కలిపి తింటే శరీరానికి మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇక పనీర్ నిల్వ విధానం కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన విధంగా నిల్వ చేయకపోతే అది త్వరగా పాడైపోవడం మాత్రమే కాదు, పోషక విలువ కూడా తగ్గుతుంది. ఫ్రిజ్ లో నీటిలో ఉంచి రెండు రోజుల్లోపు ఉపయోగించడం మంచిది. బయట ఎక్కువసేపు ఉంచడం లేదా ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు గురిచేయడం మంచిది కాదు. ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి.. అంతేకాకుండా పనీర్ మోతాదు విషయంలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. సాధారణంగా 100-150 గ్రాముల పనీర్ తీసుకోవడం సరిపోతుంది. ఇందులో సుమారు 18-20 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ వినియోగాన్ని తీరుస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా తీసుకోవడం కంటే రోజంతా విభజించి తీసుకోవడం ఉత్తమం. పనీర్ ఒక మంచి ప్రోటీన్ వనరు అయినప్పటికీ, దాన్ని ఎలా వాడుతున్నామన్నదే

ముఖ్యమైనది. చిన్నచిన్న అలవాట్లను సరిచేసుకుంటే పనీర్ ద్వారా పూర్తి పోషక లాభాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన వంట విధానాలు, సరైన మోతాదు, మంచి నిల్వ పద్ధతులను పాటిస్తే పనీర్ నిజంగా డైట్ లో ఉత్తమ ఆహారంగా మారుతుందిని పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

గర్బిణుల్లో తలెత్తే సమస్యల్లో నిద్ర లేమి ఒకటి. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ పొట్ట పెరగడంతో ఆయాసంగా, అస్థాకర్మంగా అనిపిస్తుంటుంది. తద్వారా నిద్ర పట్టదు. అయితే జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్య సుంచి బయటపడడం అంత కష్టమేమీ కారంట్టున్నారని నిపుణులు. మరి అంతేలో చూద్దాం రండి. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఏ పని చేయకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటారు కొంతమంది. అయితే అది కరెక్ట్ కాదంటున్నారని నిపుణులు. ప్రెగ్నెన్సీ సరిబందిత సమస్యలుండి, దాక్టర్ల సలహా

నిపుణుల్ని అడిగి తెలుసుకొని పాటించాలి. రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాట చేసుకోవడం వల్ల నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే పడుకునే ముందు టీవీ చూడటం, సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్ వంటి గ్యాడ్జెట్స్ కు దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే గొంతువచ్చని నీటితో స్నానం

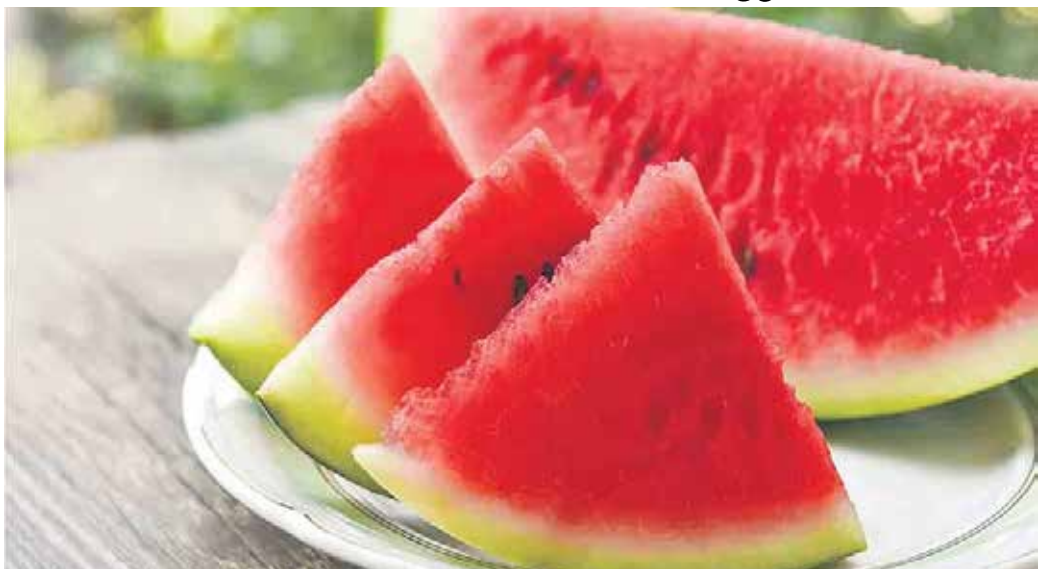
ప్రెగ్నెన్సీలో.. నిద్ర పట్టడం లేదా?



పడుతుంది. అలాగే రాత్రి పడుకునే ముందు కాకుండా.. వైద్యులు సూచించిన సమయంలో ఎక్స్ సైజ్ చేయడానికి తగిన సమయాన్ని తీసుకుంటుంటే వారి, ఒత్తిడి, అందోజన్.. వంటివి కూడా రాత్రి పూట నిద్ర పట్టకుండా చేస్తాయి. ఇంట్లో అసీనులో ఉండే చలు సమస్యలు, ప్రసవం గురించిన భయాలు.. నిద్రలేమికి దారితీస్తాయి. అయితే దీనివల్ల మీకు, కడుపులో పెరుగుతున్న మీ బిడ్డకు మంచిది కాదు.. కాబట్టి ఒత్తిడిని దూరం చేసుకొని హాయిగా నిద్రపోయే మార్గాలలో

చేయడం, గొంతువచ్చే పాలు తాగడం.. వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడా చక్కటి ఫలితాలుంటాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు తల, కాళ్ళను సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకుంటే సరాలు ఉత్తేజి తప్పే హాయిగా నిద్ర పడుతుంటున్నారని నిపుణులు.

రాత్రి పూట వద్దు



నికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ, అది ఏ సమయంలో తింటున్నామనేదే ముఖ్యం. ముఖ్యంగా రాత్రి 7 గంటల తర్వాత ఏ రకమైన పండ్లు తీసుకోకపోవడమే మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పుచ్చకా

తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో అధిక చక్కెర, నీరు ఉండే పుచ్చకాయ తింటే పొట్ట భారంగా అనిపించడం, గ్యాస్ పట్టేయడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువ. రాత్రి పడుకునే ముందు దీన్ని తింటే పదే పదే హజీర వినవలసివచ్చే వస్తుంది. దీనివల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా హైడ్రాబాద్ వంటి సగరాలలో రాత్రి పూట బియ్యి వంటి భారీ భోజనం చేయడం ఒక సంస్కృతిగా మారింది. ఇలాంటి భారీ భోజనం తర్వాత పండ్లు తినడం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బబిఎస్ లేదా గ్లాస్టిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాత్రి పూట పుచ్చకాయకు దూరంగా ఉండాలి. చక్కెరవ్యాధితో బాధపడేవారు, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఉండటమే మేలు.

'మారథాన్'కు సిద్ధమవుతున్నారా?

జాగ్రత్తలెంతో తెలుసుకుందామా... మారథాన్ లో పాల్గొనే ముందు ఆరోగ్య పరంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఉండడం ముఖ్యం. కాబట్టి ముందు ఓసారి హెల్త్ చెక్ చేయించుకొని, డాక్టర్ సలహాలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా శారీరకంగా సిద్ధపడినప్పుడే గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. మొదటిసారి రన్సింగ్ చేసేవారు వేగంగా, కొండరగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఫలితంగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, కండరాలు పట్టేయడం, కీళ్ళ నొప్పులు.. వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ముందు సుందే మారథాన్ కు సిద్ధం కావాలి. ఒకేసారి లక్ష్యానికి గురిపెట్టకుండా.. కొద్దికొద్దిగా లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా సాధన చేయాలి. ఉదాహరణకు.. మొదటి వారంతా కిలో మీటర్ రన్సింగ్ సాధన చేస్తే.. రెండో వారం అదనంగా మరో కిలోమీటర్ కలుపుకొని రెండు కిలోమీటర్ల పరిగెత్తేలా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ఇలా వేగం పెంచుకుంటూ పోయి నప్పుడు లక్ష్యసాధన సుభవమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో గాయాల బారిన పడే అవకాశాలూ తగ్గుతాయంటున్నారు. వ్యాయామానికి ముందు వార్మప్ చేయడం మనకు తెలిసిందే..! ఇదే నియమం మారథాన్ కు సిద్ధమయ్యే వారికి వర్తిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. వార్మప్ చేయడం వల్ల అదనపు పడుకుండా ఉండడంతో పాటు.. గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదం సుంచి కూడా తప్పించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే వార్మప్ భాగంగా..



మన దేహం షుగర్ వ్యాధికి చిక్కొద్దంటే!

షుగర్ వ్యాధి.. దాని పేరులోనే తీపిదనం ఉంది. కానీ ఇది తియ్యటి విషంలా మనిషి ప్రాణాలను తోడిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ వ్యాధి ప్రారంభం నుంచి తీవ్రమయ్యే వరకు శరీరంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు అనిపించవు. ఫలితంగా వ్యాధిని గుర్తించే పేలు ఉండదు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే రోగం బయటపడుతుంది. అంటే రోగికి ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య వచ్చినప్పుడు గానీ, లేదా శస్త్రచికిత్సలు చేసే సమయంలో గానీ షుగర్ ఉన్నట్లుగా తెలిసొస్తుంది. అంటే వ్యాధి బయటపడే సమయానికి జరగడం సరైన జరిగిపోవడమేమాలి. అందుకే దీనిని వైద్య పరిభాషలో స్టీట్ పాయిజన్ గా పరిగణిస్తారు. అసలు మధుమేహం అంటే ఏంటి? అది ఎందుకు వస్తుంది? మధుమేహం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, అది రాకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చేయించాల్సిన చికిత్స తదితర అంశాలపై నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధి చాలామందిలో సర్వసాధారణమైపోయింది. వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలియకపోవడం వల్ల ఎందరో రోగులు మొదటి వశమ దశలు దాటి డేంజర్ జోన్ లోకి వచ్చేస్తున్నారు. ఈ రుగ్మతను ప్రారంభ దశలో గుర్తించగలిగితే.. దానిని నియంత్రించవచ్చు. అంతేకాకుండా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను ముందుగానే అంచనావేసి, వ్యాధి రాకుండా అరికట్టవచ్చు. కానీ, 80 శాతం మంది రోగులు వశమ దశల తర్వాతే వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలుసుకొని అందోజనకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహానికి మనదేశం ప్రపంచ రాజధానిగా మారింది. అవగాహన లేమి, పాశ్చాత్య ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవన శైలి తదితర కారణాలతో రోజురోజుకూ డయాబెటిస్ బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్నది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడంమధుమేహం అనేది మన శరీరంలో వశమ రకాల పదార్థాలు పెరగడం వల్ల వస్తుంది. అవి గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్. వీటిని సాధారణ చక్కెరలుగా పిలుస్తారు. ఈ పదార్థాలు మనం తినే ఆహారంలో ఉండి తీపిదనాన్ని అందిస్తాయి. సాధారణంగా శరీరం పలు రకాల సుక్రిన్స్ పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్ గా మారుస్తుంది. అయితే రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడంతో ప్యాంక్రియాటిక్ టీటా కణాలు ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తాయి. విడుదలైన ఇన్సులిన్ సమక్షంలో టీటా కణాలు శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకుంటాయి. ఇక ఫ్రక్టోజ్ వివహానికి వస్తే ఇది సుద్ధం.. తీపి పానీయాలు, చల్లని పానీయాలలో లభిస్తుంది. ఫ్రక్టోజ్ వల్ల ఊబకాయం, కాలేయంలో కొవ్వు ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. సుక్రోజ్ మనం వినియోగించే సాధారణ చక్కెర. ఇది చెరుకు నుంచి తయారవుతుంది. ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ లు ఉంటాయి. ఈ వశమ పదార్థాలు ఒక గ్రాముకు సమాన మోతాదులో క్యాలరీలను అంటే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. శరీరంలో అధికంగా శక్తి విడుదల కావడంతో అది కొవ్వుగా మారి పేరుకుపోతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలైన గుండె, కిడ్నీలతో పాటు కండరాలకు రక్తం సరఫరా సన్నగిల్లుతుంది. అంతే కాకుండా కొవ్వు పెరిగిపోవడంతో ఊబకాయం కూడా వచ్చేస్తుంది. శరీరంలో తీపి పదార్థాల వల్ల అధికశక్తి విడుదల అవుతున్నందున ఈ వ్యాధిని చక్కెర లేదా మధుమేహ వ్యాధి అని పిలుస్తారు. డయాబెటిస్ 2 రకాలైన ధానంగా డయాబెటిస్ రెండు రకాలు. అందులో ఒకటి టైప్ 1 డయాబెటిస్, రెండోటి టైప్ 2 డయాబెటిస్. ఎక్కువ మందిలో కనిపించేది టైప్ 2 డయాబెటిస్. హోమోస్టాట్ మార్పుల వల్ల కొంతమంది గర్బిణుల్లో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగి అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ విధంగా గర్భధారణ సమయంలో డయాబెటిస్ రావడాన్ని జస్టిఫై చేసే డయాబెటిస్ అంటారు. టైప్ 1 డయాబెటిస్: ఇది ఒక ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. అంటే రోగి శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్యాంక్రియాటిస్ లోని ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలపై పైబాదేయడం ద్వారా దీనిని నాశనం చేస్తుంది. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. టైప్ 1 డయాబెటిస్ కు కచ్చితమైన కారణాలు చెప్పలేం. జెనెటిక్ గా కానీ, కొన్ని రకాల ఇన్ ఫెక్షన్

కారణంగా కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. టైప్ 2 డయాబెటిస్: ప్రస్తుతం ఉన్న డయాబెటిస్ రోగుల్లో 90 శాతం మంది టైప్ 2 బాధితులే. జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగానే దీని బారినపడుతున్నారు. ప్యాంక్రియాటిక్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేనప్పుడు లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ సమగ్రంగా వినియోగం కాకపోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఊబకాయం వల్ల కూడా ఇది సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల చిన్న రక్తనాళాలు, పెద్ద రక్తనాళాలు ప్రభావితం అవుతున్నాయి. మన భారతీయులకు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అధికంగా ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ కారణంగా సెంట్రల్ ఓబిసైటి అధికంగా వస్తుంది. అంటే పొట్ట వద్ద ఎక్కువగా కొవ్వు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల వినరల్ ప్యాట్ కూడా అధికంగా పేరుకుపోతుంది. ఇదిలా ఉండగా ఊబకాయం లేకుండా సన్నగా ఉన్నవారిలో కూడా డయాబెటిస్ వస్తున్నది. దానికి కారణం వినరల్ ప్యాట్ అనేది ఎక్కువగా ఉండటమే. డయాబెటిస్ రావడానికి ప్రధాన



కారణాలవంశపారంపర్యంగా. జీన్ ఎన్విరాన్మెంట్ ఇంటరాక్షన్ (ఏవీ జెనెటిక్స్). వ్యాయామం లేకపోవడం, పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా, ప్రోటీన్ లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం జీన్ డైలాబెటిస్ లేకపోవడం.. అంటే ఒకే తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల జన్యువులు మరింత బలపడతాయి. అదే ఒక తెగ వారు మరో తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల జీన్ డైలాబెటిస్ బాధితులగుంటుంది. జీన్ డైలాబెటిస్ వల్ల డయాబెటిస్ ముప్పు తగ్గుతుంది. జంక్ ఫుడ్, గ్రామీణ వాతావరణం తగ్గి, పట్టణ వాతావరణం పెరగడం, జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కలిగి అనర్థాలు డయాబెటిస్ వల్ల తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా కాలేయం, కిడ్నీ, గుండె లాంటి ప్రధాన అవయవాల వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల ఈ అవయవాల దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనదేశంలో 10.5 శాతం ప్రిమెర్రీ అప్ డయాబెటిక్ ఉండగా తెలంగాణలో 18 శాతంగా ఉంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. డయాబెటిస్ ను నియంత్రించే పెట్టకపోతే అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. చిన్న రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపితే కళ్ళు, కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. పెద్ద రక్తనాళాలు ప్రభావితం అయితే గుండె, పాదాలు దెబ్బతింటాయి.



వైరల్ గా మారిన న్యూ చురల్ స్టార్, కయాదు లోహర్ బ్రాండ్ న్యూ పాస్టర్



వృధయం సినిమా: ప్రభాస్ అభిమానులు ఎంతో ఈగర్ గా ఎదురుచూస్తున్న 'ఫౌజ్' సినిమాకు సంబంధించి రిలీజ్ డేట్ పై మరోసారి చర్చ మొదలైంది. హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ పీరియాడిక్

వృధయం సినిమా: న్యూచురల్ స్టార్ నాని పాస్ ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ది పాస్టర్'.. శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో, ఎస్ఎల్పీ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్కేలులో నిర్మించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన సాంగ్స్, గ్రింప్స్, టీజర్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో సినిమాపై భారీ అంచనాలను పెంచాయి. తాజాగా మేకర్స్ నాని, కయాదు లోహర్ ను ఇంటెన్స్ రోమాంటిక్ అవతార్ లో ప్రజెంట్ చేస్తూ సరికొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. పోస్టర్ లో నాని రఫ్ అండ్ రస్టిక్ లుక్ లో కనిపిస్తుండగా, కయాదు లోహర్ కూడా ఇంటెన్స్ అవతార్ లో కనిపించారు. ఇద్దరూ ఎదురెదురుగా నిలబడి.. సిగరెట్స్ ను లైటర్ తో వెలిగించుకుంటున్న విజువల్ ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకుంటోంది. చుట్టూ ఉన్న ధార్మి, ఇంటెన్స్ వాతావరణం మధ్య ఈ సన్నివేశం వారి మధ్య ఉన్న బాండ్ లింగ్ ను డిఫరెంట్ గా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. ఈ పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఇందులో హీరో, హీరోయిన్ మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు హైలైట్ గా ఉండబోతున్నాయి. జడల్ ఓడెల సుబ్బు, ప్రేమ ఇంతకుముందెన్నడూ చూడనంత ప్రత్యేకంగా ఉండబోతుంది. 'ది పాస్టర్' 'సెన్సార్ ఫార్మాలిటీ'ని అన్ని పూర్తి చేసుకుంది. దేవటి నుంచి మిగతా భాషల్లో ప్రమోషన్ ను స్టార్ట్ చేస్తున్నారు. రేపు హీరో నాని చెన్నై వెళ్తున్నారని ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'ది పాస్టర్' సెప్టెంబర్ 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా థియేటర్ లోకి రానుంది.

వృధయం సినిమా: అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను మెప్పించేలా డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ రూపొందుతోన్న న్యూ ఏజ్ క్లెమ్ కామెడీ 'బా బా బ్లాక్ షీప్'.

'బా బా బ్లాక్ షీప్' నుంచి సెకండ్ సాంగ్



రిలీజ్ చేశారు. హీరో పెన్సిల్ అనిల్ రావిపూడి ఈ పాటను విడుదల చేసి చిత్ర యూనిట్ కు అభినందనలు తెలిపారు. 'వె వెలా ఊహలే చూపినా.. ' సాంగ్ నేపథ్యం విషయానికి వస్తే.. తమకు కావాల్సిన ఓ అరుదైన బాక్స్ కోసం ఎల్స్ గ్యాంగ్ వెతుకుతుంటుంది. అది హీరో, హీరోయిన్ దగ్గర ఉందని వారు భావిస్తుంటారు. అదే సమయంలో వాళ్లు విలన్స్ కంటపడతారు. మరోవైపు హీరో చేతిలో గన్ ఉంటుంది. అది ఊహించని రీతిలో పేలుతుంది. దీంతో హీరోహీరోయిన్లపై గ్యాంగ్ రివర్స్ ఫైరింగ్ స్టార్ట్ చేస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో రేట్స్ స్టోర్ 'వె వెలా ఊహలే చూపినా..' సాంగ్ పై అవుతుంటుంది. ఎలక్ట్రానిక్ కీల, ఆర్గాన్, సంగీత సారథ్యంలో ఈ సాంగ్ ను కిట్ట విస్సాప్రగడ రాయగూ.. శ్రీ సాగర్ పాడారు. పాటను మళ్లీ మళ్లీ విని అనిపించేలా డిఫరెంట్ బ్యాక్ డ్రామ్, మ్యూజిక్ తో ఆసాంతం ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ సందర్భంగా.. చిత్ర నిర్మాత వేణు దోనేపూడి మాట్లాడుతూ "ఇప్పటి వరకు రిలీజైన మా బా బా బ్లాక్ షీప్ మూవీ టీజర్, అజా మేరీ జాని సాంగ్ కు సూపర్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇప్పుడు 'వె వెలా ఊహలే చూపినా..' అనే సాంగ్ ను మీ ముందుకు తీసుకొస్తున్నాం. డిఫరెంట్ స్టైల్ సాగ్ పాట ఇది. ఈ సాంగ్ ను రిలీజ్ చేసిన మా అనిల్ రావిపూడిగా రికీ థాంక్స్.

మొదలైన టీజర్ ఆదర్శవంత ఆకట్టుకుంది. టీజర్ లో ఫన్ అలరించింది. హార్డ్ టైమింగ్ అదిరిపోయింది. హైపర్ ఆది చంపలు మరో హైలైట్ గా నిలిచాయి. జీవన్ కుమార్, ఇశ్వర్ హోలక్కర్, శ్రావ్య చౌదరి ఇతర కీలక పాత్రల్లో ఆకట్టుకున్నారు. అజయ్ అరసాద సంగీతం ఫన్ ను మరింత ఎలివేట్ చేసింది. చిత్రానికి శక్తి అలరిండ్ సినిమా బోగోస్ అందించారు. జానీ షేక్ ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్, లిఖిత్ లి ఎడిటింగ్, సాను ప్రావలిక కాన్సూమ్ డిజైనింగ్, పీవీటీ ఎక్స్ నాట్ లైన్ ప్రొడ్యూసర్ గా పనిచేశారు. తారా గణం: హర్ష చెమమడ, హైపర్ ఆది, జీవన్ కుమార్, ఇశ్వర్ హోలక్కర్, రూప శ్రావ్య, శ్రీ విద్యా, ప్రేమ్ సాగర్, వాసు ఇంటూరి, మహేందర్, జబర్దస్త్ గోపి.



దోనేపూడి చక్రపాణి సమర్పణలో చిత్రాలయం న్యూడియాపై వేణు దోనేపూడి నిర్వహిస్తున్న ఈ మూవీ కి గురించి మరింత వివరాలు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అక్టోబర్ 9న సినిమా రిలీజ్ అవుతుంది. టీను ఆనంద్, ఉపేంద్ర, జార్జ్ మయ్యన్, అక్షయ్, విష్ణు కార్తికేయ, విస్వయత్తి, మోగ్స్ మల్లోత్రా, కశ్యప్, రాజారవింద్ర తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. మేఘాలయా రాష్ట్రంలో పూర్తిగా చిత్రీకరణను జరుపుకున్న తొలి డక్షిణాది సినిమా ఇదే కావటం విశేషం. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా టీజర్, రీసెంట్ గా రిలీజైన 'అజా మేరీ జాని' సాంగ్ కు అమెరికన్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో మేకర్స్ ఈ సినిమా నుంచి సెకండ్ సాంగ్ 'వె వెలా ఊహలే చూపినా..' ను

వృధయం సినిమా: హార్డెన్ చెమమడ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'లీప్స్ ఎలిజబెట్ బ్యాచిలర్'.

బాబు డెగాల దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని చవాన్, థీర్థర్ చెని, దీపక్ ముస్సాల నిర్మించారు. రాజ్ సుధాన్, ప్రమదేశ్వరి వి క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరించారు. సెప్టెంబర్ 30 నుంచి ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ వేదిక ETV Winలో 'లీప్స్ ఎలిజబెట్ బ్యాచిలర్' స్క్రీమింగ్ కానుంది. తాజాగా మేకర్స్ టీజర్ రిలీజ్ చేశారు. హర్ష ఫాదర్ ఎవరినైనా ప్రేమించమని చెప్పే సన్నివేశంతో

'లీప్స్ ఎలిజబెట్ బ్యాచిలర్' హైలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ టీజర్

ప్రభాస్ 'ఫౌజ్'కి మరోసారి బేక్..



యాక్షన్ డ్రామా ను 2026 డిసెంబర్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ జూలైలో ఆఫీషియల్ గా ప్రకటించారు. అయితే తాజాగా ఈ డేట్ నుంచి సినిమా తప్పుకున్నట్లు ఇండస్ట్రీలో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ సినిమాను 2027 జనవరి 26న రిలీజ్ డే రోజున రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లు మళ్లీ వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. దీంతో అసలు 'ఫౌజ్' ఎప్పుడు థియేటర్ లోకి వస్తుంది? డిసెంబర్ రిలీజ్ ఎందుకు కష్టంగా మారింది? కొత్తగా వినిపిస్తున్న రిలీజ్ డేట్ నిజమేనా అనే ప్రశ్నలు మళ్లీ మొదలయ్యాయి. ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం

'ఫౌజ్' డిసెంబర్ 3 రిలీజ్ నుంచి వాయిదా పడే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే నిరాశల నుంచి మాత్రం ఇప్పటివరకు కొత్త రిలీజ్ డేట్ గురించి ఎలాంటి ప్రకటనా రాలేదు. సినిమా అలస్సానికి ప్రధాన కారణాల్లో విజువల్స్, పోస్టర్ ప్రొడక్షన్ పనులు ఉన్నట్లు పరిశ్రమలో చర్చ జరుగుతోంది. హను రాఘవపూడి తన సినిమాల్లో విజువల్ డీటెయిలింగ్, పీరియాడిక్ సెటప్ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టే దర్శకుడిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. 'ఫౌజ్' కూడా 1940ల నేపథ్యంలోని కథగా రూపొందుతుండటంతో మేకింగ్ పరంగా పెద్ద స్కేలులో పని జరుగుతోంది. అందుకే తొందరగా విడుదల చేయడం కంటే తుది అప్పట్ వుట్ కు అవసరమైన సమయం తీసుకోవాలని టీమ్ భావిస్తున్నట్లు రిపోర్టులు చెబుతున్నాయి. దీంతో 2027 జనవరి 26న 'ఫౌజ్'ని రిలీజ్ డే సందర్భంగా విడుదల చేయచ్చనే ప్రచారం కూడా వినిపిస్తోంది. అయితే ఈ డేట్ కి సంబంధించి ఇప్పటివరకు మైత్రి మామిడి మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. కాబట్టి జనవరి 26ను ప్రస్తుతానికి ఒక రిలీజ్ బజ్ గా మాత్రమే చూడాలి. ఇదిలా ఉంటే ప్రభాస్, సంపల్ న దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంటినెంట్ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న హై-బోర్లెడ్ కాన్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'స్పిరిట్' (Spirit) ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2027 మార్చి 5న థియేటర్ లో విడుదల కాబోతోంది.

'పాటకు ప్రాణం'..

ఘనంగా ప్రారంభోత్సవం



వృధయం సినిమా: హెచ్. టీ సినిమాస్ ఎల్.ఎల్.పి బ్యానర్ పై హేమల్ తుమ్మపూడి స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తొలి చిత్రం 'పాటకు ప్రాణం' హైదరాబాద్ లోని ప్రసాద్ సిల్వర్ ల్యాండ్ లో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్ర ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ దర్శకులు సురేందర్ రెడ్డి, ప్రముఖ హీరో నిఖిల్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సంగీతానికి, భావోద్వేగాలను ప్రాధాన్యతనిస్తూ తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు శేఖర్ చంద్ర సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ మ్యూజికల్ లీల్లో యువ నటులు సుదర్శన్, సాత్విక్ జంటగా నటిస్తున్నారు. సీనియర్ నటుడు తనికెళ్ళ భరణి కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. వీరితో పాటు రాజీవ్ కనకాల, అనితా చౌదరి, రఘు కారుమంచి, బ్రహ్మా శ్రీధర్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన రెగ్యులర్ పూటింగ్ ఈ నెల 24వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానుందని దర్శక నిర్మాత హేమల్ తుమ్మపూడి తెలిపారు. వైవిధ్యమైన కథాంశంతో, సంగీతానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

ఆస్కార్ టీజర్ లాంచ్

వృధయం సినిమా: శ్రీమతి. కొండూరు శ్రీనివాసరావు సమర్పణలో శ్రీ శ్రీకార సెల్యూలాయిడ్ బ్యానర్ మీద మేఘాంశ్ శ్రీహరి హీరోగా రామ్ సందన్ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఆస్కార్'. ఈ సినిమాని వెంకటేశ్ కొండూరు, శ్రీకాంత్ మన్యం నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీహరి జయంతి సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన మూవీ ఫస్ట్ లుక్, మోషన్ పోస్టర్ కి మంచి స్పందన వచ్చింది. మేఘాంశ్ శ్రీహరి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా బుద్ధవారం నాడు టీజర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ మేరకు నిర్వహించిన టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ కి రా కింగ్ మంచు మనోజ్, శివాత్మిక రాజశేఖర్ ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. రా కింగ్ మంచు మనోజ్ మాట్లాడుతూ.. "నా తమ్ముడు మేఘాంశ్ 'ఆస్కార్' కోసం రావడం ఆనందంగా ఉంది. శ్రీహరి అంకుల్ మమ్మల్ని ఎత్తుకుని పెంచారు. నేను మేఘాంశ్ ని ఎత్తుకున్నాను (నవ్వుతూ). సినిమా ఉన్నంత కాలం రియల్ స్టార్ శ్రీహరి గారు ఉంటారు. మేఘాంశ్ ని నేను ఎలా చూడాలని అనుకున్నానో టీజర్ లో అలా కనిపించాడు. టీజర్ నాకు చాలా నచ్చింది. ప్రశాంత్ గారి టీటీఎం అదిరిపోయింది. అరబిక్ లో కూడా ఈ సినిమాని రిలీజ్ చేస్తుండటం ఆనందంగా ఉంది. 'ఆస్కార్' గొప్ప హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. నా తమ్ముడు మేఘాంశ్ ను అందరూ ఆదరించి మంచి విజయాన్ని ఇవ్వాలని ఆశిస్తున్నాను" అని అన్నారు. మేఘాంశ్ శ్రీహరి మాట్లాడుతూ.. "ఆస్కార్ కోసం చచ్చిన మనోజ్ అన్నకి, శివాత్మికకు థాంక్స్. 'ఆస్కార్' మూవీని ఎంతాయ్ చేస్తూ చేశాను. షోయబ్ గారితో ఆల్రెడీ ఓ మూవీ చూస్తున్నాను. షోయబ్ గారి వల్లే ఈ చిత్రం ఈ స్కేలులో వచ్చింది. రాయచోటి అద్భుతంగా నటించారు. రామ్ సందన్ ఈ సినిమాని గొప్ప స్కేలులో తెరకెక్కించారు.



వృధయం సినిమా: రాజు వెడ్స్ రాంబామ్

చిత్రంతో హీరోగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అఖిల్ రాజ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఏ నిమిషానికి ఏమి జరుగుతో..'. ఒక విభిన్నమైన సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమాలో రజిత హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సాయితేజ దర్శకుడు. లక్ష్మీ మీడియా, కేడీ



అండ్ కో బ్యానర్స్ పై టెక్నిం వేణుగోపాల్, దీవెల శ్రీనివాసరావు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నిర్మాణసంతక పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. కాగా ఈ చిత్రం నుంచి కృష్ణకాంత్ రచించిన ఏడో బాగుందే అనే లిరికల్ వీడియోను ప్రముఖ యువ కథానాయకుడు శ్రీమద్ విడుదల చేశారు.

'కాగితం పడవలు' ప్రీరిలీజ్



వృధయం సినిమా: పర్వత్, కృష్ణప్రయోగ్ హీరో హీరోయిన్లుగా ఎంటర్ తుకారాం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న రా అండ్ రస్టిక్ లవ్ స్టోరీ 'కాగితం పడవలు'. ఎస్ఎల్ఎస్ సిని క్రియేషన్స్, ప్రజాధి క్రియేషన్స్, సవ నారాయణ సిని క్రియేషన్స్ బ్యానర్లపై కీర్తన సరేష్, T. R. ప్రసాద్ రెడ్డి, వెంకట్రాజుల, గాయత్రమ్మ అంజనమ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్రింప్స్, టీజర్, ట్రైలర్ కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. సెప్టెంబర్ 18న ఈ చిత్రం ఏపీయస్ సురేష్ వింబిల్ ట్రైన్ మెంట్ ద్వారా గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. మాస్ కా దాన్ విశ్వక్ సేన్ ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ లో మాస్ కా దాన్ విశ్వక్ సేన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం.. నేను ఈ వేడుకకు రావానికి కారణం డైరెక్టర్ తుకారాం. 'ఫలకేనుమా దాన్' అనిస్టెంట్ డైరెక్టర్ కావాలని కాస్టింగ్ కాలే పెట్టాను. అప్పుడు వచ్చిన డైరెక్టర్ తుకారాం. తనకి ఇష్టమైన సినిమా 'ఒ సెయ్ రాములమ్మ' అని చెప్పాడు. నిజంగా అలాంటి అన్నర్ నేను ఎవరి దగ్గర వినలేదు. తర్వాత కొంతకాలం పని చేశాక తను సొంతగా డైరెక్టర్ చేసుకోవాలని ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టాడని నాకు అర్థమై, తన ప్రయత్నాలు చేసుకోమని పంపించాను. ఆ రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు మా జర్నీ సాగినా సాగుతుంది.