



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



46 Years



తెలంగాణలో మరో విమానాశ్రయం కల సాకారం

రూ. 213.59 కోట్లతో వరంగల్ విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి పిలుపు

వరంగల్ మామూరు విమానాశ్రయానికి భూసేకరణ పూర్తి

భారత విమానాశ్రయాల ప్రాధికార సంస్థకు భూముల అప్పగింత

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం) :

సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న వరంగల్ మామూరు విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి సంబంధించి భూసేకరణ ప్రక్రియ పూర్తి చేసి, సేకరించిన స్థలాన్ని భారత విమానాశ్రయాల ప్రాధికార సంస్థకు అప్పగించినట్లు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ సూతన విమానాశ్రయానికి ఏ సేరు పెట్టాలో సూచించాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూములను అప్పగిస్తే ముప్పై

నెలల వ్యవధిలోనే నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేస్తామని కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు గతంలో ప్రకటించిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు.

రూ. 213.59 కోట్లతో టెండర్ల రహితం

మామూరు విమానాశ్రయంలో సూతన దేశీయ టెర్మినల్ భవనం, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ టవర్, సాంకేతిక విభాగాలు, అగ్నిమాపక కేంద్రం మరియు ఇతర అనుబంధ నిర్మాణ పనుల కోసం ప్రాధికార సంస్థ

ఇప్పటికే రెండు వందల పదిమూడు కోట్ల యాభైతోమ్మిది లక్షల రూపాయల అంచనాతో టెండర్లు ఆహ్వానించింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. ఇది కేవలం ఒక విమానాశ్రయం మాత్రమే కాదని, ఉత్తరతెలంగాణ ప్రాంత పరిశ్రమలు, పర్యాటకం, విద్య, ఉపాధి అవకాశాలు మరియు పెట్టుబడులకు సూతన ప్రవేశ ద్వారంగా మారనుందని వ్యాఖ్యానించారు.

ఎన్టీఆర్ విమానాశ్రయం

ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో హైదరాబాద్‌లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ

విమానాశ్రయం మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. వరంగల్‌లోని మామూరు విమానాశ్రయం దశాబ్దాలుగా వినియోగంలో లేకుండా మాతృపడిపోయింది. గత ప్రభుత్వ హయాం నుంచే దీని పునరుద్ధరణకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. మామూరులో ఇప్పటికే ఉన్న ఆరు వందల తొంభై అం ఎకరాలకు అదనంగా, మరో రెండు వందల ఎనభై ఎకరాల భూసేకరణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెండు వందల తొంభై ఐదు కోట్ల రూపాయలను మంజూరు చేసింది. హైదరాబాద్ శంషాబాద్ విమానాశ్రయం

నుంచి సూతన విమానాశ్రయం సూట యాభై కిలోమీటర్ల లోపే ఉన్నందున జీఎంఆర్ సంస్థ నుంచి కూడా అవసరమైన అనుమతులు పొందారు.

అదిలాబాద్‌లోనూ సైనిక విమానాశ్రయ ప్రతిపాదన

దీనితో పాటు స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం నుంచి మూతపడి ఉన్న అదిలాబాద్‌లోని నిరుపయోగ విమానాశ్రయం ప్రాంగణాన్ని సైనిక విమానాశ్రయంగా అభివృద్ధి చేస్తూ, పౌర విమానయాన సేవలకు కూడా వినియోగించుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది.

వాతావరణ పరిరక్షణలో భారత్ ప్రపంచానికి దిశానిర్దేశం

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 20 (ఎఎన్ఐ) : ప్రపంచ సగటుతో పోలిస్తే భారతదేశ తలసరి కార్బన్ డిగ్రాఫాల వాటా సగానికంటే తక్కువగానే ఉందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. కార్బన్ డిగ్రాఫాల విషయంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలపై నిందలు వేయడం సమ్యతం కాదని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. న్యూఢిల్లీలో నిర్వహించిన పర్యావరణం మరియు వాతావరణ మార్పుల భవిష్యత్తు సదస్సును ప్రధాని ప్రారంభించారు. పారిస్ వేదికగా జరిగిన పారిస్ ఒప్పంద లక్ష్యాలను గడుపుతంటే ముందే పూర్తి చేసిన ఏకైక జి20 దేశంగా భారత్ నిలిచిందని ప్రధాని గుర్తుచేశారు. గత పన్నెండేళ్ల కాలంలో పర్యావరణ రక్షణ రంగంలో భారత్ అనుహ్య ప్రగతి సాధించిందని పునరుద్ఘాటించారు.

జీవ ఇంధన కూటమి, అంతర్జాతీయ బిగ్ క్యాట్ కూటమి మరియు 'మిషన్ లైఫ్' పంటి విస్తృత కార్యక్రమాల ద్వారా భారత్ ప్రపంచానికి సరికొత్త ప్రమాణాలను నిర్దేశిస్తోందని ప్రధాని వివరించారు. ముఖ్యంగా పునరుత్పాదక ఇంధన రంగానికి భారతదేశం పెద్దపీట వేస్తోందని, గత పన్నెండేళ్లలో పవన విద్యుత్ సామర్థ్యం మూడు రెట్లు పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. దీనితో పాటు గ్రీన్ హైడ్రోజన్, స్వచ్ఛమైన రవాణా వ్యవస్థతో పాటు అణువిద్యుత్ ఉత్పత్తిపై కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని తెలిపారు.

ప్రకృతి పరిరక్షణ

రాజ్యాంగబద్ధమైన బాధ్యత

ఈ సందర్భంగా భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ చట్టాలు, ట్రిబ్యూనళ్లు ఏర్పాటు కాకముందే ప్రకృత్యారాధన, ధరిత్రి పరిరక్షణ భారతీయ జీవన విధానంలో భాగమై ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. అడవులు, నదులు, సరస్సులు, వన్యప్రాణులను సంరక్షించడం మరియు సమస్త జీవరాశుల పట్ల కరుణ కలిగి ఉండటం ప్రతి పౌరుడి ప్రాథమిక బాధ్యత అని ఉద్ఘాటించారు. భారత రాజ్యాంగం కేవలం ఒక రాజకీయ పత్రం మాత్రమే కాదని, గతం, వర్తమానం మరియు భావి తరాల పట్ల మనకున్న నైతిక నిబద్ధతకు నిదర్శనమని అభివర్ణించారు.

రైల్వే ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం కదలిక

తుమ్మల విజ్ఞప్తికి స్పందించిన కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం ప్రతినిధి)

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఉమ్మడి ఖమ్మం ప్రాంతాల ప్రజల చిరకాల రైల్వే కల సాకారం దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించింది. రాష్ట్ర వ్యవ

సాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చేసిన విజ్ఞప్తులపై కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ స్పందించారు. మంత్రి తుమ్మలకు ఫోన్ చేసి, పెండింగ్‌లో ఉన్న రైల్వే ప్రాజెక్టులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పాండురంగాపురం-సాకేతపురి రైల్వే లైన్ పై (సారపాక) రైల్వే మార్గం పూర్తయితే భద్రాచలం వచ్చే భక్తులు, ప్రయాణికులకు రవాణా సౌకర్యం మరింత మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. ఈ రైల్వే మార్గం భద్రాద్రి ప్రాంత అభివృద్ధికి ఎంతో కీలకమని పేర్కొంటూ పనులను వేగవంతం చేయాలని కోరారు.

వైష్ణవ్.. రైల్వే లైన్ పనులను తక్షణమే ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. సత్తుపల్లి-కొవ్వూరు రైల్వే లైన్‌కు నిధులు కోరిన తుమ్మల సత్తుపల్లి-కొవ్వూరు రైల్వే లైన్ ఇప్పటికే రైల్వే బడ్జెట్‌లో ప్రకటించబడినప్పటికీ, అవసరమైన నిధులు మంజూరు కాకపోవడంతో పనులు ముందుకు సాగడం లేదని మంత్రి తుమ్మల కేంద్ర రైల్వే మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు నిధులు మంజూరు చేసి పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

అదే సమయంలో కొత్తగూడెం నుంచి సత్తుపల్లి వరకు సింగరేణి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో రైల్వే లైన్ నిర్మాణ పనులు చేపడుతున్న విషయాన్ని కూడా వివరించారు. కొత్తగూడెం-సత్తుపల్లి రైల్వే అనుసంధానం పూర్తయితే సత్తుపల్లి-కొవ్వూరు మార్గంతో ఈ ప్రాంతానికి మరింత విస్తృత రైల్వే అనుసంధానం ఏర్పడుతుందని తెలిపారు.



మాస్కో : రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య కొనసాగుతున్న పోరు తీవ్ర రూపాన్ని దాల్చింది. శనివారం అర్ధరాత్రి ఉక్రెయిన్ సాయుధ దళాలు రష్యా రాజధాని

రష్యాపై ఉక్రెయిన్ కంబైన్డ్ డ్రోన్ల దాడి

మాస్కో ను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఏకంగా వెయ్యికి పైగా డ్రోన్లతో విరుచుకుపడ్డాయి. ఈ దాడి కారణంగా మాస్కోలోని ఒక ప్రధాన చమురు శుద్ధి కర్మాగారంలో పెద్ద ఎత్తున అగ్నిప్రమాదం సంభవించగా, నగరవ్యాప్తంగా దట్టమైన పొగ ఆలుముకుంది. యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి రాజధాని నగరంపై ఈ స్థాయిలో గగనతల

దాడులు జరగడం ఇదే ప్రథమమని నగర మేయర్ వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో ప్రతిదాడికి దిగిన తమ రక్షణ దళాలు దాదాపు నాలుగు వందల యాభై క్రోన్లను కూల్చివేశాయని అధికారులు తెలిపారు. ఈ దాడుల ప్రభావంతో మాస్కోలోని చమురు శుద్ధి కేంద్రాలతో పాటు పలు ముఖ్యమైన భవనాలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి.

కొడంగల్ గడ్డపై 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' సంకల్ప సభ

కొడంగల్: తాను ఏ రాజకీయ పక్షం వదిలిన బాణాన్ని కాదని, తెలంగాణలోని బహుజనుల ఆత్మగౌరవ బాణాన్ని యువజనుల యుద్ధ నివాహాన్ని అని తెలంగాణ రక్షణ సేన ఆధ్వర్యంగా కల్వకుంట్ల కవిత తెల్పి చెప్పారు. వికారాబాద్ జిల్లా కొడంగల్‌లో నిర్వహించిన పాంచజన్య సంకల్ప సభలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. తమది అంతర్వర్త వాదమని, మహాత్మా జ్యోతిబా ఫులే ఆదర్శాలతో ముందుకు సాగుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఎవరి మద్దతు లేకుండా ఒక మహిళ రాజకీయంగా నిలబడి సాధించగలదని నిరూపించడానికే

తాను ప్రజల ముందుకు వచ్చానని అన్నారు. దేశంలో ఎన్నో రాష్ట్రాలు ఉన్నప్పటికీ మహిళా ముఖ్యమంత్రుల ప్రాతినిధ్యం అత్యల్పంగా ఉందన్న ఆమె, తెలంగాణలో మాతృస్వామ్య వ్యవస్థ ప్రాధాన్యాన్ని పునరుద్ధరించాల్సి అవసరం ఉందన్నారు. ఉమ్మడి మహిళాసేనగర్ జిల్లా పరిధిలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో అక్షరాస్యత రేటు అత్యంత దయనీయంగా ఉందనడానికి గట్టు, కేటీ డాక్ట్రీ మండలాల నివేదికలే నిదర్శనమని చెప్పారు. స్వయంగా విద్యాశాఖను నిర్వహిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రజలకు ఏం సమాధానం చెప్పారని నిలదీశారు. అంత



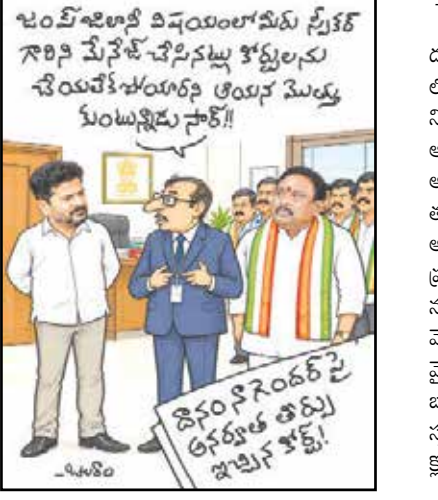
కుముదు కార్యక్రమంతో కలిసి నిర్వహించిన భారీ ప్ర

ఓటర్ల సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో ఈసీ నోటీసులు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 20 (ఎఎన్ఐ) :

ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం పలుపురు ప్రముఖులకు నోటీసులు జారీ చేస్తోంది. ఇప్పటికే దిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాలీ, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు నోటీసులు అందడం రాజకీయంగా చర్చనీయాంశమైన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ మంత్రి ఎన్. జైశంకర్, ఆయన సతిమణి కోత్ జైశంకర్‌లకు కూడా ఎన్నికల అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చారు. గతంలో నిర్వహించిన సమగ్ర సవరణ గణాంకాలతో వీరి ప్రస్తుత వివరాలు అనుసంధానం కాకపోవడమే దీనికి కారణమని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. న్యూఢిల్లీ కానసనభ నియోజకవర్గం పరిధిలోని సుందర్‌బాగ్‌లో వీరధ్రరెడ్డి ఓటా వాక్కు ఉంది. ఇదే ప్రక్రియలో భాగంగా సీపీఎం పార్లమెంటు సభ్యుడు జాన్ బ్రిట్టాన్ భార్య షెరా బ్రిట్టాన్, కుమారుడు ఆనంద్‌లకు కూడా నోటీసులు అందాయి. పూర్వ రికార్డులలో వివరాలు సరిపోలకపోవడంతోనే ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడైంది. వీరితో పాటు భారత సైనిక దళాల మాజీ అధిపతి జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది, ఆయన సతిమణి సునీతా ద్వివేదిలకు సైతం వివరాల అనుసంధాన లోలో అనుసంధానం ఎన్నికల సంఘం నోటీసులు జారీ చేసినట్లు సమాచారం.

ఇంతే కదా...!



హామీల అమలులో రేవంత్ ప్రభుత్వం ఘోర వైఫల్యం

మోటొండురు, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం) :

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన వల్ల సమాజంలో ఏ వర్గానికి ప్రయోజనం కలగలేదని, హామీలను విస్మరించి ప్రజలను వంచించారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్‌ఎస్ సీనియర్ నాయకుల హరిశ్‌రావు తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మోటొండురు లో నిర్వహించిన ముఖ్య నాయకుల సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు. మహిళలకు నెలకు రెండున్నర వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం, రెండు లక్షల ఉద్యోగాల భర్తీ, సీజరీయంబరిన్‌మెంట్ వంటి కీలక హామీలను పక్కనబెట్టారని ఉండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, ఆయన స్వజనులకు మాత్రమే పదవులు లభించాయని, సాధారణ నిరుద్యోగ యువతకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన సాగునీటి ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో ప్రస్తుత ప్రభుత్వం విఫలమైందని, అధికార పార్టీ నేతల అక్రమాలను ప్రశ్నించినందుకే తమపై దాడులకు తెగబడుతున్నారని ఆక్షేపించారు. తమ ఆస్తులతో పాటు కాంగ్రెస్ నేతల ఆస్తులపై ఉమ్మడిగా సిట్టింగ్ న్యాయమూర్తిచే విచారణకు సిద్ధమా అని సవాల్ విసిరారు. ఢిల్లీ నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల కోసం రోజుదాల్చింది పోయి, ఇక్కడ యాత్రల పేరిట కాలయాపన చేస్తున్నారని దుయ్యబెట్టారు. ఇదే సమావేశంలో బీఆర్‌ఎస్ నాయకుడు అర్.ఎస్. ప్రవీర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రా రేవంత్ రెడ్డికి, ఆయన స్వజనులకు మాత్రమే పదవులు లభించాయని, సాధారణ నిరుద్యోగ యువతకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని ఆస్తులపై దాడులకు పాల్పడుతుంటే పోలీసు



వ్యవస్థ ప్రేక్షక పాత్ర వహిస్తోందని, అసలు రాష్ట్రంలో రక్షణ వ్యవస్థ ఉందా అని ప్రశ్నించారు. అధికార పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు భూముల పరిశీలన పేరిట వెళ్తుంటే పోలీసుల రక్షణ కల్పిస్తున్నారని, అదే సమయంలో ప్రతిపక్షాలు నిరసన తెలపకుండా గృహనిర్బంధాలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చట్టాన్ని తమ చేతుల్లోకి తీసుకుంటున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోకుండా యంత్రాంగం పక్షపాతంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆయన విమర్శించారు.

రైల్వే ప్రయాణికులు, సిబ్బంది ఆరోగ్యానికే ప్రథమ పీఠం

సికింద్రాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం) :

దక్షిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలోని ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లు, నివాస కాలనీలు, రైల్వే ఆసుపత్రులలో సరఫరా అయ్యే తాగునీటి నాణ్యతను నిర్ధారించేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ప్రయాణికులు, ఉద్యోగుల ఆరోగ్య భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇండియన్ రైల్వేస్ మెడికల్ మాన్యువల్ నిబంధనల ప్రకారం వైద్య విభాగపు సూపర్‌వైజర్లు, నిపుణుల బృందాలు నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రధానంగా నీటిలో అశ్వేష క్లోరిన్ పరిమాణం, బ్యాక్టీరియా లభ్యత, రసాయన విశ్లేషణ అనే మూడు ముఖ్యమైన పరీక్షల ద్వారా నీటి స్వచ్ఛతను ఎప్పటికప్పుడు నిర్ధారిస్తున్నారు. నీటి వనరుల వద్ద, సరఫరా చివరి బిందువు వద్ద ప్రతిరోజూ క్లోరిన్ శాతాన్ని పరిశీలిస్తూ, ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేని పక్షంలో తక్షణ సరిదిద్దే చర్యలు చేపడుతున్నారు. అలాగే ఈకోల్డ్ వంటి హానికర బ్యాక్టీరియాలను గుర్తించేందుకు నిబంధనల ప్రకారం నెలకు ఒకసారి లేదా రెండు నెలలకోసారి సమానాలను పరీక్షించి, ఏవైనా లోపాలు కనిపిస్తే ట్యాంకులు, వాటర్ కూలర్లను శుభ్రం చేయమన్న నిరంతర శానిటరీ

సర్వేలు నిర్వహిస్తున్నారు. నీటి వనరుల రసాయన పరీక్షలను కూడా ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి తప్పనిసరిగా చేపడుతున్నారు. ఈ పర్యవేక్షణ ప్రక్రియలో భాగంగా సెప్టెంబర్ 9 నుంచి సెప్టెంబర్ 15 వరకు వారం రోజుల వ్యవధిలో సేకరించిన సమానాలలో ఏ ఒక్కటి కూడా ప్రమాణాలకు విరుద్ధంగా లేకపోవడం విశేషం. ఈ ఏడు రోజుల వ్యవధిలో వెయ్యి ఏడువందల ఇరవై రెండు చోట్ల నిర్వహించిన అవశేష క్లోరిన్ పరీక్షల్లో అన్ని సమానాలు వంద శాతం అర్హత సాధించాయి. అలాగే బ్యాక్టీరియా, రసాయన విశ్లేషణల కోసం సేకరించిన సమానాల్లో పరిశీలన పూర్తయినవన్నీ పూర్తి నాణ్యతతో కూడుకున్నవిగా తేలగా, మిగిలిన ఫలితాలు రావాల్సి ఉంది.

ఉప్ప

పుడయం సాహిత్యం

ఇచ్చాడమ్మా ఒకటే బతుకు
బతుకాలమ్మా తుదివరకు
అంటాడు ఓ సినీకవి కాబట్టి

ఎవరికైనా ఉండేది

ఎప్పుడూ
ఒకటే జీవితం దాన్ని
ఎలా వాడుకుంటామన్నదే
మన ముందున్న ప్రశ్న
జీవితం మనకు లభించిన వరం
దాన్ని పూర్తిగా అస్సాదించాలి
వ్యక్తులకు సమాజానికి నష్టం
చేసే పనులు చేయకూడదు

మరుజన్మ ఉన్నదో లేదో తెలియదు
అప్పుడు ఈ సమతలు
ఏమౌతాయో తెలియదు
ఉన్న ఈ ఒక్క జన్మలోనే
మనుషులతో మాటల
పాట కలపాలి

ప్రేమగా సాగాలి జీవన ప్రయాణం

మాటల మతలబులు
మనసుల తలుపులు

సంతోషాలను పంచుకోవాలి
కాలాన్ని సంతృప్తిగా గడపాలి

నోట జారే ఒక చిన్న మాట
మార్చేయగలదు బతుకు బాట

తీయనైన పలకరింపు
జీవితానికి అలంకరింపు

మాటే మంత్రం మనసే బంధము
ఈ మమతే ఈ సమతే మంగళ
వాద్యం అంటాడు సీరివెన్సెల

పెదవి దాటని మాటొకటుంది
హృదయం వెలికి తోడుంది
కాలం రాసే కథలోన మాటే
మనిషికి గమ్యమైంది

కఠినమైన మాట మనసుకు
గాయం చేయును
కఠిగిపోవో కాలంలోనూ

నిలిచిపోవును
ఓదార్చునిచ్చే మంచి మాట
ఆందోళనను తుంచి

ఆత్మీయతను పెంచును
విజయాల తీరాలకు
చేర్చును

మాటల వెనుక మతలబు తెలిస్తే
మనుషుల బంధాలు నిలిచెనులే

మనిషిగా ఉన్నతి సాధిస్తే లోకం
నీకు నీరాజనాలు ఇచ్చేనులే

పుట్టుకతో మొదలైన పలకరింపు
బతుకు గమనానికే తెచ్చెను
మలుపు బాల్సంలో ముద్దుల

మాటల మతలబులు

మాటల తలుపులు

మాటల మతలబులలో ఆశల బాట
ముసలికాలంలో ఓదార్పు మాట
ఇదే కదా జీవిత చక్ర పువేట

నోటిని అదుపులో ఉంచుకుంటే
ఉన్నత శిఖరాలు అందేనులే

మాటను గౌరవిద్దాం
మంచిని పంచుదాం

మాటల తలపులు తెరుస్తూ
మనిషిగా ఉన్నతినీ సాధిద్దాం

సిని కవులు ఎప్పుడో చెప్పారు.
మాటే మంత్రము మనసే బంధం
అని. మరుజన్మ అనేది ఒక
ప్రశ్నార్థకమే కావచ్చు. కానీ
ఈ జన్మలో మనం వదిలే మంచి
మాటలు మాత్రం కాలం దాటి
శాశ్వతంగా నిలిచిపోతాయి.
జీవిత చక్రంలో మాట యొక్క
ప్రాధాన్యత తెలిసి పెదవులపై



అమ్మతాన్ని పండంచడమే మనషి
ఉన్నటికి అసలైన రాజమార్గం.
రూపు లేని రేపటిమీద
అధారపడకు కళ్ళముందున్న
నేటి నుంచే ప్రయత్నాలు
ఆరంభించు వాయదా వద్దతి
మానుకో అనుకున్న తక్షణమే
కార్యాచరణకు ఉపక్రమించాలి

ఉపస్థితి సందేశం

వంద రూపాయల
గణేష్పడికిచ్చి..
పది సార్లు
బెరసారాలాడుతాం..
యాభై రూపాయల
పత్రి పుష్పాల్లి..
వినాయకుడికి భక్తితో
సమర్పించి..
కోట్ల రూపాయల
కోరికలు కోరుతాం !

రవ్వంతైనా
సుద్దుణాలు అంటుక
పోవచ్చు !

వైస్ పాపు ముందు
నిలబడి..
ప్రవచనామృతం
వడ్డించినా..
మద్యం మత్తులో
తూగుతున్నాడందురు
బడిలో కూర్చుని
దురాలోచన చేసినా..
సద్గుణ విద్యార్థి
అంటారు అందరు !

తాటిచెట్టు కింద
కూర్చొని..
మజ్జిగ తాగినా నమ్మరు
జనులు
గుడిలో కూర్చొని పగల
కత్తి నూరినా..
భక్తిలో మునిగాడు
అంటారు నరులు
నీ ఉపస్థితి ఇచ్చే
సందేశం ఇదే కదా !

ఉప్పుకు చీమలు అసలే
పట్టవు
చక్కెరను చీమలు
వదిలి పెట్టవు
నీతి న్యాయం చుట్టు
జనం మూగరు
తియ్యని అబద్ధాలకు
ఆదరణ ఎక్కువైతే..
అనైతికత
వికటాట్టహాసం
చేస్తున్నది !

నిమ్మ ఆకును చెరుకు
రసంలో..
గంటల తరబడి
నానబెట్టినా..
తీపి రుచి
ఇసుమంతైనా
అంటు కదా
దుర్మార్గులను మంచి
వారితో కలిపినా..



మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

అవగాహనతో అల్టిమర్స్ అదుపు

ప్రపంచ మానవాళిని పీడిస్తున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో "అల్టిమర్స్" వ్యాధి ప్రమాదకరమైంది. వైద్యశాస్త్రానికి గొప్ప సవాల్ గా పరిణమించింది. అల్టిమర్స్ వ్యాధి అనేది చిత్తశ్రేణ్యం యొక్క రూపం ఇది వ్యక్తి యొక్క మెదడు జ్ఞాపకశక్తి ఆలోచనలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది నాడీ సంబంధిత వ్యాధి. ఈ వ్యాధిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోవడం వల్ల అల్టిమర్స్ వ్యాధికి గురై అనేకమంది మృత్యు వాత పడుతున్నారు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అల్టిమర్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అల్టిమర్స్ వ్యాధికి గురైన వారు 2.4 కోట్ల మంది ఉన్నారు అంచనా. 2050 నాటికి ఈ వ్యాధితో బాధపడే వారి సంఖ్య 13.5 కోట్లకు పెరిగే ప్రమాదం ఉందని ఆరోగ్య అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువ 60 ఏళ్ల వయసు పైబడిన వారేనని తెలిసింది. యుక్త వయసులో 40 నుండి 50 ఏళ్ల వయసు వారు కూడా అల్టిమర్స్ వ్యాధి లక్షణాలతో జీవిస్తున్నారని అంచనాలు తెలుపుతున్నాయి.

అల్టిమర్స్ ఒక న్యూరాలజికల్ డిజార్డర్ మరియు మెదడు సంతోషం సెర్క్టై వై వంటి సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. పరిష్కార ఇతర ఆలోచన సామర్థ్యాలు కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వ్యాధి పల్ల అమెరికాలో ఏడవ మరణానికి దారితీసే వ్యాధిగా గుర్తించినట్లు అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. 65 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్నవారు అల్టిమర్స్ వ్యాధితో మరణిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి 65 సంవత్సరాల వ్యధలకు ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పరిశోధన ప్రకారం ఈ వ్యాధి 30 లేదా 40 ఏళ్ల లోపు వయసు వారిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. 65 సంవత్సరాల వయసు వారిని ప్రతి 9 మందిలో ఒకరు వ్యాధికి గురి అయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రా ఆధార నాలు తెలుపుతున్నాయి. 60 ఏళ్ల వయసు వారిలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. కేవలం వృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదు 40 50 ఏళ్ల వ్యధ వయసులో వారి లో కనిపించే దాన్ని మరిమరుపు గాను లేక ఓర్వడిగాను మానసిక కుంగుబాటు గా గుర్తిస్తున్నారు. మహిళల్లో ఈ వ్యాధిని మొనపాజే లక్షణాలతో భావిస్తున్నారు. వయసు పైబడిన వారికి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం ఈ వ్యాధి ముదిరితే ఆలోచించడం తీవ్రం మూఢాడటం వ్యక్తి సాధారణసహజ అవుతుంది.

అల్టిమర్స్ గుర్తింపు అడుపు అల్టిమర్స్ వ్యాధిని ప్రారంభంలో గుర్తించి

మందులు వాడాలి. కుటుంబ సభ్యుల సహకారం వల్ల అల్టిమర్స్ వ్యాధి పెరగటాన్ని జీవన నాణ్యత దిగజారి పోవటాన్ని అదుపు చేయవచ్చు.

సప్లిమెంట్స్ వ్యాధి నివారణ విటమిన్స్ బి 'సి' 'ఇ' 'ఓ'లతో వంటి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా అల్టిమర్స్ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. పోషకాలతో కూడిన సప్లిమెంట్లు ఫలాలు ఆహారం వృద్ధులకు ఇవ్వడం ద్వారా వ్యాధులకు దూరంగా ఉంచవచ్చు. సప్లిమెంట్స్ వాడకం ద్వారా అల్టిమర్స్ నిరోధించడం సాధ్యం కాదు. కానీ దాని తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు.

సులభమైన వ్యాయామాలు టంగ్ ఎక్స్ రైజ్ 'ట్రైన్ ఆక్సిజెన్ ఎక్స్ రైజ్' చేయడం ద్వారా అల్టిమర్స్ రాకుండా ముందు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు యుక్త వయసులో ఉన్నప్పుడు సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, యోగ ' ధ్యానం చేయడం, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం, ఆల్కహాల్ ' స్మోకింగ్ కు దూరంగా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి పాటించడం.

అల్టిమర్స్ వ్యాధి పై చైతన్యం పెరిగింది ఆధునిక కాలంలో ఎక్కువ మందికి రావడంతో ఆధునిక కాలంలో దీనికి చికిత్స అందు బాటులోకి రాలేదు. టంగ్ ఎక్స్ రైజ్ 'ట్రైన్ ఆక్సిజెన్ ఎక్స్ రైజ్' లాంటివి చేయడం చిట్కాలు చికిత్సలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

టంగ్ ఎక్స్ రైజ్ పల్ల థ్రేన్ ఆక్సిజెన్ వల్ల అల్టిమర్స్ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడడం అంతేకాకుండా ఒకటే వ్యాధి వచ్చిన ము

ధరకుండా అదుపు చేయవచ్చు.

అర్థం ముందు నాలుక ఎక్స్ రైజ్ వ్యక్తి ఉదయం లేచగానే అర్థం ముందు నిలబడి నాలుకను నోటి నుంచి బయటకు పెట్టి కుడి వైపుకు ఎడమవైపుకు సాగదీయాలి. రోజు కనీసం 10 సార్లు చేస్తే మెదడులోని ప్రధాన భాగాలు ప్రేరేతమై అల్టిమర్స్ రాకుండా ఉంటుందని ఒక అంచనా.

బ్యాక్ వాకింగ్ ట్రైయిన్ యోగ రోజు కనీసం 20 నిమిషాలు బ్యాక్ వాక్ (వెనుకకు నడవడం) వల్ల ట్రైయిన్ కు ఎక్స్ రైజ్ జరుగుతుంది.

బ్యాల్స్ మెయింట్ చేయడం కాన్సంట్రిషన్ కలుగుతుంది. శరీరములో బ్యాల్స్ కోల్పోవడం తగ్గుతుంది. రోజు 8 ఆకారంలో నడవడం వల్ల ఫైనల్ తగ్గు మనసిక స్థిరత్వం కలిగి జ్ఞాపక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.

గుండెలు (బస్సులు) తీయడం 'ట్రైయిన్ యోగ' చేయడం వల్ల మెదడు యాక్టివేట్ అవుతుంది. మెదడు చైతన్యవంతమై వ్యక్తి మేధస్సు మెరుగుపడుతుంది.

వ్యాయామం సంతులిత ఆహారం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. సంతులిత ఆహారం 'శరీర బలపు తగ్గించుకోవడం. ధూమపానానికి మద్దపానానికి దూరంగా ఉండడం.

మెరుగైన జీవన శైలి* *ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ పునరుద్ధరణ* ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. చెక్కర వ్యాధి బి 'పి' అదుపులో ఉంచుకోవడం. మరుగైన సామాజిక సంబంధాలు కొనసాగించడం వల్ల మెదడు నాడీ కణాల మధ్య సంబంధాలు బలపడి మెదడు మరుమార్గా పనిచేస్తుంది. ఇది వ్యక్తి ఆలోచన శక్తి దెబ్బతినుకుండా ఉండడానికి దోహదపడుతుంది. పౌర సమాజం 'వైద్యులు' ఆరోగ్య శాఖ' స్వచ్ఛ సంస్థల సంస్థలు సామాజిక సాంస్కృతిక సంస్థలు ప్రసార సాధనాలు ఎలక్ట్రానిక్ 'మీడియా' సోషల్ మీడియా అల్టిమర్స్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి ఆరోగ్యకర జీవన విధానం. మెరుగైన ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ పునరుద్ధరణ. ఆందోళన రహిత మెరుగైన సామాజిక సంబంధాలు బలోపేతంతో అహర్నిశ కర సమాజ నిరాణం తో ప్రజలు ప్రభుత్వం అల్టిమర్స్ వ్యాధి రహిత సమాజ స్థాపనకు పునరాంకితం కావాలి.

ఎన్నాళ్లుగానో...
మనుషుల
అరణ్యంలో...
మనసున్న మనిషి
కొరకు!
నిరంతరం
వెతుకుతున్నా.

వెతుకుతున్నా.
లాభనష్టాల తూకంలో
అనుబంధాలు అంగడి
సరుకై
నలిగిపోతున్న వేళ
మనసున్న
మనిషి కోసం
వెతుకుతున్నా.
ధనం విలువల

మనిషి కోసం వెతుకు

యుగపురుషుడు
నవ భారత రూప శిల్పి

వరకు 3వ ర్యాంకులు గుజరాత్ ముఖ్య మంత్రిగా విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు ఆహ్వానించిన ఆర్థిక రూపశిల్పి

సబ్ కా సాల్ సాబ్ క వికాస్ సబ్ కా విశ్వాస్ సభ్ కా ప్రయాస్ నివాదంతో సుపరి పాలనను దేశానికి అందించి దేశాన్ని ప్రగతిపథంలో నడిపిస్తున్న నాయకుడు

శతాబ్దాల నిర్దేశ గురు శుభ ముగింపు పలికి అయోధ్యలో భవ్య రామమందిరాన్ని నిర్మించి కోట్లాది హిందువుల కలలను సాకారం చేశాడు భారతీయ సంస్కృతికి నూతన వైభవం తెచ్చి డిజిటల్ ఇండియా విప్లవాన్ని సృష్టించిన కార్యశీలి

చేతిలోనే సరికొత్త బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థను అందించి పల్లె పల్లెకు యూపీఎ సాంకేతికతను చేర్చి ప్రపంచానికి సరికొత్త పాఠాలు నేర్చిన మార్గదర్శకులు

స్వచ్ఛ భారత్ అంటూ చీపురు చేతబట్టి మేక్ ఇన్ ఇండియాతో స్వయం స్వమృద్ధిని సాధించి

పీఎం జన్ ధన్ యోజన వన్ నేషన్ వన్ ట్యాక్ ఆయుష్మాన్ భారత్ పీఎం గిరిబ్ కల్యాణ్ యోజన 80 కోట్ల మందికి ఉచిత రేషన్ అందించి ఆకలి కేకలు లేని భారత్ అమిర్వావానికి కృషి చేస్తున్నాడు

ఉజ్వల యోజన ఆత్మనిర్భర భారత్ తో యువతలో ఉపాధి నైపుణ్యాభివృద్ధి పెద్ద పీటవేశాడు

ఉడాన్ పథకం వందే భారత్ రైళ్ల ప్రవేశం కరోనా కాలంలో ఉచితంగా వ్యాక్సినేషన్ చేసి ప్రపంచమానవాళికి ఆరోగ్య ప్రదాతగా నిలిచాడు

హై వేస్ రవాణా రంగం నిర్మాణం ఆపరేషన్ సింధూర్ నిర్వహించి భారత శక్తిని ప్రపంచానికి చాటాడు

కాశ్మీర్ లోయలో ఆర్థికల్ 370నిరద్దు చేసి భారతావని సమగ్రతను చాటిన చారిత్రాత్మిక నేత మోదీ

ట్రీపుల్ తలక్ సంకెళ్లను తెంచివేసి నారి శక్తి చట్టంతో మహిళలకు చట్టసభల్లో పీఠమిచ్చే మహిళా రిజర్వేషన్స్ చట్టాన్ని ప్రవేశ పెట్టాడు మహిళా సాధికారతకు అడుగులు వేస్తూ ముందుకు సాగుతున్న రాజనీతి ధురంధరులు మోదీ సర్దికల్ స్పెక్ తో శత్రువుల గుండెల్లో వణుకు పుట్టించి రాఫెల్ యుద్ధ విమానాలతో గగన తలాన్ని రక్షించి స్వదేశీ విక్రాంత నౌక సముద్ర తీరాన గర్జించి దేశ భద్రతలో ఎక్కడో రాజీ పడని ధీరుడు మన ప్రధాని

సెప్టెంబర్ 12 _ 13 తేదీల్లో బ్రిక్స్ చరిత్రాత్మిక సదస్సు నిర్వహించి ఉగ్రవాదం నిర్మూలన ఏకరూప కరెన్సీ రూపకల్పన మిడిల్ ఈస్ట్ శాంతి స్థాపన

నిర్ణయంలో క్రియా శీలక పాత్ర పోషించారు మోదీ

బ్రిక్స్ సదస్సుల్లో గ్లోబల్ సౌత్ నాయకుడిగా ఎదిగి ఐక్యరాజ్య సమితి వేదికపై భారత కేంద్రీని చాటాడు ప్రపంచ యోగా దినోత్సవంతో దేశ సంస్కృతిని విశ్వ వ్యాప్తం చేసి విశ్వ వేదికపై మన దేశాన్ని అగ్రగామిగా నిలిపి దేశ సేవకై తన జీవితాన్నే అంకితం చేసి కోట్లాది ప్రజల గుండెల్లో కొలువై నిలిచిన నేత నరేంద్ర మోదీ దేశ పౌరులుగా మోదీ నాయకత్వములో వికసిత భారత్ 2047 స్వప్నాన్ని సాకారం చేయడానికి అభివృద్ధి యుజ్జంలో సంపూర్ణంగా పాల్గొందాం

వికసిత భారత్ లక్ష్యంగా దూసుకుపోతున్న యుగ పురుషుడు నవభారత రూపశిల్పి మోడీ కలలు గన్న భవ్య భారత్ సాకరమై భారత్ విశ్వగురువు స్థాయికి ఎదగాలని ఆశిద్దాం

జాతీయం- బంతరాజీయం

న్యూఢిల్లీ :

దేశవ్యాప్తంగా సాంతింి కొనుగోలుదారుల అభిరుచుల్లో మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఒకప్పుడు మధ్యతరగతి ఉద్యోగులు, చిన్న కుటుంబాలు, తొలిసారి ఇల్లు కొనుగోలు చేసేవారికి 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లు ప్రధాన ఎంపిక. అయితే ప్రస్తుతం నిర్మాణ సంస్థలు ఎక్కువ గా 2 బీహెచ్ఠి, 3 బీహెచ్ఠి ఇండ్ల నిర్మాణంపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. మ్యూజిక్ డిక్ట్ ప్రాజెండ్వెక్స్ ఏట్రీల్-జూన్ 2026 త్రిమాసిక నివేదిక ప్రకారం.. 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు కొనుగోలుదారుల డిమాండ్ 13 శాతంగా ఉంది. కానీ మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న గృహాల సంఖ్యలో వాటి వాటా 5 శాతమే. ఇదే సమయంలో 2 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు 42 శాతం డిమాండ్ ఉండగా, సరఫరాలో వాటి వాటా 32 శాతంగా ఉంది. 3 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు 37 శాతం డిమాండ్ ఉండగా, అందుబాటులో ఉన్న ఇండ్లలో వాటి వాటా 46 శాతంగా ఉంది. 3 బీహెచ్ఠి కంటే పెద్ద ఇండ్లకు 8 శాతం డిమాండ్ ఉండగా.. అందు బాటులో ఉన్నవి 17 శాతంగా ఉన్నాయి. ఈ గణాంకాలు చిన్న ఇండ్లను కొరకునే వారికి మార్కెట్లో తగినన్ని అవకాశాలు లేవని సూచిస్తున్నాయి.

ఇల్లకు పెద్ద ఇండ్ల బాధాయకం

1 బీహెచ్ఠి ఇండ్ల నిర్మాణం తగ్గదానికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి నిర్మాణ సంస్థల వ్యాపార ప్రయోజనాలు. అపారట్మెంట్ పరిమాణం తగినంత మాత్రాన మొత్తం ప్రాజెక్టు వ్యయం అదే స్థాయిలో తగ్గి పోదు. భూమి ధరలు, అనుమతులు, లిఫ్టులు, సాధారణ ప్రదేశాలు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల ఖర్చు పెద్దగా మారవు. అయితే పెద్ద ఇండ్లను అధిక ధరలకు విక్రయించే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా నిర్మాణ సంస్థలకు ఒక్కో ఇంటిపై వచ్చే ఆదాయం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. రైజ్ ఇన్ ఫ్లావెంచర్స్ వైస్ ప్రిసిడెంట్ సుమిత్ర్ చౌధురి మాటల్లో చెప్పాలంటే.. పెద్ద ఇండ్ల నిర్మించడం ద్వారా అదనవర్కుల అధిక డిమాండ్ ధర, మెరుగైన ఆదాయ అవకాశాలు లభిస్తాయి. భూమి, అనుమతులు, సదుపాయాలు, సాధారణ ప్రదేశాల వంటి ఖర్చులు ఇండ్ల పరిమాణం మారినా చాలా వరకు సమానంగానే ఉంటాయి అని చెప్పారు. అంటే భూమి ధరలు పెరుగుతున్న సమయంలో తక్కువ ధరకు విక్రయించాలి, చిన్న ఇండ్ల కంటే, అధిక ధరకు విక్రయించగల పెద్ద ఇండ్లను నిర్మించడానికి బిల్డర్లు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

పెద్ద ఇండ్ల వైకి కొనుగోలుదారుల చూపు

ఇండ్ల కొనుగోలుదారుల అభిరుచుల్లో మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. అనరాక్ 2026 తొలి అర్థభాగం వినియోగదారుల సెంటిమెంట్ సర్వేలో 14 సగరాకుల చెందిన 8,320 మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 48 శాతం మంది 3 బీహెచ్ఠి ఇండ్లను కోరుకోగా, 38 శాతం మంది 2 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. 4 బీహెచ్ఠి అంతకంటే పెద్ద ఇండ్లను కోరుకునే వారి వాటా 2024 తొలి అర్థభాగంలోని సమాచారం 3 శాతం నుంచి దాదాపు 5 శాతానికి పెరిగింది. అదే సమయంలో కొనుగోలుదారులు ఇండ్ల కోసం కేటాయించే బడ్జెట్ కూడా పెరిగింది. రూ.90 లక్షల నుంచి రూ.1.5 కోట్ల మధ్య ధరల గృహాలు అత్యంత ప్రాధాన్యం పొందిన విభాగంగా నిలిచాయి. పెద్ద ఇండ్లకు డిమాండ్ పెరగడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెప్పన్నారు. పిల్లల చదువుకోసం ప్రత్యేక గది, తల్లిదండ్రులకు వేరు స్థలం, ఇంటి నుంచే పనిచేసే వారికి కార్యాలయ గది, కుటుంబ సభ్యులకు ఎక్కువ వ్యక్తిగత స్థలం అంటే అవసరాలు ఇందుకు కారణమవుతున్నాయి.

వర్క్ ఫ్రం మోవోతో అదనపు గదికి ప్రాధాన్యం

తీవ్రమవుతున్న ఎల్ఎన్ఐ ప్రభావం

న్యూఢిల్లీ :

దేశంలో ఆహార ధరల పెరుగుదలకు కేవలం వర్షాభావం కారణం కాదు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధాన నిర్ణయాలు దీనికి ప్రధాన కారణం. వర్షాకాలం ప్రారంభానికి ముందే ఆహార ద్రవ్యోల్బణం పెరిగింది. తాజాగా దానికి ఎల్ఎన్ఐ రూపంలో అవసరం లేదు కూడా తో డయ్యింది. ఈ పరిస్థితుల నుంచి ఎలా గట్టికట్టాలనే ముందస్తు ప్లాన్లో కేం ద్రంలోని మోడీ సర్కార్ చతికినదింది. గతేడాది సెప్టెంబర్లో కిలో ఉట్టిపాటు నగలు ధర రూ.27 ఉండగా, ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్లో అది రూ.54కు చేరింది. చక్కెర ధర రూ.47 నుంచి రూ.59కు పెరిగింది. ఫిబ్రవరిలో 3.47 శాతంగా ఉన్న ఆహార ద్రవ్యోల్బణం మేలో 4.78 శాతానికి చేరింది. ఆగస్టులో ఇది 5.95 శాతానికి పెరిగింది. అంటే వర్షాకాలం ప్రారంభానికి ముందే ధరల పెరుగుదల గణనీయంగా సమాధింది. వర్షాభావం ప్రారంభమైన తర్వాత కూడా ఆహార ధరల పెరుగుదల కొనసాగింది. సగం దేశం పొడిబారిన పరిస్థితుల్లోనే.. సెప్టెంబర్ 16తో ముగిసిన 52 శాతం భూభాగం అసాధారణ పొడిబారిన పరిస్థితులు. కరువు ప్రభావంలో ఉన్నట్లు గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇందులో పశువుల పంతులం తీవ్రమైన కరువు, అంతకంటే అధిక స్థాయి కరువు పరిస్థితుల్లో ఉంది. వర్షపాతం, నీటి ప్రవాహం, నేలలో తేమ వంటి అంశాల ఆధారంగా ఈ అంచనా రూపొందించారు. ధరల పెరుగుదలపై కేంద్రం ఏం చేస్తోంది? ఆహార ధరలను నియంత్రించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చక్కెర దిగుమతులపై సుంకాన్ని తగ్గించింది. అ యినా ధర నియంత్రణ జరగలేదు.



సింగిల్ బెడ్ రూమ్ ఏవీ?

గాంధీసగర్కు చెందిన ఓ ఉపాధ్యాయుడు కుటుంబం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో 3 బీహెచ్ఠి ఇల్లు కొనుగోలు చేశారు. పిల్లల చదువుకు అదనపు స్థలం, అతిథుల కోసం ప్రత్యేక గది, కుటుంబానికి మరింత వ్యక్తిగత గోప్యత అవసరమని ఆయన తెలిపారు. పూణేకు చెందిన ఓ బట్టి ఉద్యోగి కూడా 3 బీహెచ్ఠి ఇంటిని ఎంచుకున్నారు. ఇంటి నుంచి పనిచేసే సమయంలో కుటుంబ సభ్యులకు ఇబ్బంది కలగకుండా ప్రత్యేక కార్యాలయ గది ఉండాలనే ఉద్దేశంతో పెద్ద ఇంటిని కొనుగోలు చేసినట్లు చెప్పారు. జైహౌస్ నకు చెందిన రిటైర్డ్ సుబేదార్ మేజర్, మాజీ సైనిక అధికారి సరేంద్ర శర్మ 3 బీహెచ్ఠి ఇల్లు కొనుగోలు చేశారు. వేర్వేరు అవసరాలతో ఇండ్లు కొనుగోలు చేసినప్పటికీ.. ఈ ముగ్గురూ 1 బీహెచ్ఠి కంటే పెద్ద ఇండ్లను ఎంచుకున్నారు.

పెద్ద ఇల్లు లంటే భవిష్యత్తుకు భద్రత

ల్యాండ్ మార్క్ గ్రూప్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ సందీప్ చిల్లర్ ఇండ్ల నిర్మాణాలపై స్పందిస్తూ వినియోగదారులు ప్రస్తుతం 2+1, 3 బీహెచ్ఠి, అంతకంటే పెద్ద ఇండ్లను ఎక్కువగా పరిశీలిస్తున్నారని చెప్పారు. కుటుంబ అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే వెసులుబాటు, పని, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, ఆరోగ్యం వంటి అవసరాలకు అదనపు స్థలం అవసరమవుతోందని ఆయన తెలిపారు. టార్గెట్ లిమిటెడ్ ఎండ్, సీఈవో అమర్ సరీన్ కూడా ఇండ్ల పరిమాణం పెరగడానికి అనేక అంశాలు కారణమని వివరించారు. మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు, సౌలభ్యం, ఇంటి నుంచే పనిచేసే వారికి ప్రత్యేక స్థలం, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక, ఆస్తిని సులభంగా పరిగణించే దృక్పథం వంటివి పెద్ద ఇండ్లకు డిమాండ్ ను పెంచుతున్నాయని వివరించారు. అయితే పెద్ద ఇండ్లకు డిమాండ్ ఉందని చెప్పడం వల్ల చిన్న ఇండ్ల అవసరం తగ్గిపోయిందని అర్థం కాదని ఆపారు. బడ్జెట్ కోసం 1 బీహెచ్ఠి ఎంచుకున్న మహిళ ఘజియాబాద్లోని ఇందిరాపురానికి చెందిన డేటా అసలిస్ట్ సురభి మల్లోత్తా మొదట 2 బీహెచ్ఠి ఇల్లు కొనుగోలు చేయాలని ఆలోచించారు. చివరకు 1 బీహెచ్ఠి ఇంటినే ఎంచుకున్నారు. తక్కువ ప్రారంభ పెట్టుబడి, నిర్వహణ ఖర్చులు, ఈఎంఐని అందుబాటులో ఉంచుకోవడం తన నిర్ణయానికి ప్రధాన కారణాలని ఆమె తెలిపారు. సరైన ప్రాంతంలో కొనుగోలు చేస్తే అద్దె, పునర్నితయ అవకాశాలు కూడా భాగంలాంటివి ఆమె భావించారు. సురభి నిర్ణయం 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు ఇంకా మార్కెట్ ఉందని చూపిస్తోంది. పెద్ద ఇండ్లను కొనుగోలు చేయగల సామర్థ్యం లేని, తక్కువ ప్రారంభ పెట్టుబడితో సాంతింట్ కలసిన సాకారం చేసుకోవాలనుకునే వారికి 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లు ఇప్పటికీ అవసరమేనని మార్కెట్ నిపుణులు చెప్పన్నారు.

డిమాండ్ ఉంది.. సరఫరా అక్కడ?

భారత గృహ నిర్మాణ మార్కెట్లో 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్ల పరిస్థితి ఒక విరుద్ధ వాస్తవాన్ని ప్రతిబింబిస్తోంది. ఒకప్పుడే కొనుగోలుదారుల్లో కొంత వర్గం పెద్ద ఇండ్లకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. మరోవైపు తక్కువ బడ్జెట్ తో ఇల్లు కొనాలనుకునే వారికి 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్ల అవసరం గానే ఉన్నాయి. 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు డిమాండ్ లేకపోవడం సమస్య

కాదు. వాటిని కోరుకునే వారికి తగినంత సరఫరా లేకపోవడమే ప్రధాన సమస్య. కొందరికి వారి బడ్జెట్ లో సరిపోయే చిన్న ఇల్లే సరైన పరిష్కారం. కానీ మార్కెట్ మాత్రం పెద్ద ఇండ్ల వైపు కదులుతున్నప్పుడు.. ఆ కొనుగోలుదారులకు అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఇదే భారత గృహ నిర్మాణ రంగంలో 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు ఎదురవుతున్న అసలు సవాలుగా మార్కెట్ విశ్లేషకులు చెప్పన్నారు.

బ్యాంకర్ల చిన్న చూపు

సింగిల్ బెడ్ రూం ఇండ్లకు రుణాలు ఇవ్వడంలో బ్యాంకర్లు కూడా పెద్దగా ఆసక్తి చూపట్లేదు. తక్కువ ఆదాయ వర్గాలకు రుణాలు ఇచ్చే కంటే పెద్ద మొత్తంలో రుణాలు ఇస్తే, వసూళ్లు గ్యారంటీ ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. జాతీయ బ్యాంకులైతే సవాలక్ష కోట్లను పెట్టి, 1 బీహెచ్ఠి దరఖాస్తుల్ని తిరస్కరిస్తున్నాయి. దీనితో ప్రయత్నం బ్యాంకులు, ప్రయత్నం పై నాన్నయ్య 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లకు రుణాలు ఇచ్చేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. వీరి వద్ద వట్టి రేట్లు అధికంగా ఉండటంతో వినియోగదారులు అడుగు వెనక్కి వేస్తున్నారు. జాతీయ బ్యాంకులు సవాకరిస్తే అఫర్టబుల్ హోసెస్ కు భారీ సంఖ్యలో డిమాండ్ పెరగడం ఖాయం. కుటుంబ ప్లాన్ ఎంచుకోండి

తొలిసారి ఇల్లు కొనేవారి ముందున్న ప్రశ్న

ఎంతరికీ గ్రూప్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రజత్ గోయల్ ఈ అంశంపై స్పందిస్తూ.. తొలిసారి ఇల్లు కొనుగోలు చేసేవారు కేవలం చిన్న ఇల్లు దొరికితే దానిని అనే దానికి పరిమితం కావడం లేదు. రాబోయే సంవత్సరాల్లో తమ కుటుంబ అవసరాలకు ఆ ఇల్లు సరిపోతుందా అని కూడా ఆలోచిస్తున్నారు. పిల్లలు పుట్టడం, తల్లిదండ్రులు తమతో నివసించడం, ఇంటి నుంచే పనిచేయడం వంటి భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కొందరు కొనుగోలుదారులు పెద్ద ఇండ్ల కోసం అదనపు మొత్తాన్ని ఖర్చు చేయడానికి సిద్ధపడుతున్నారు.

పెరుగుతున్న ఒత్తిడి

1 బీహెచ్ఠి ఇండ్ల సమస్యను నిర్మాణ సంస్థల వ్యాపార నిర్ణయంగా మాత్రమే చూడలేం. దేశంలో అందుబాటు గృహాల రంగం ఎదుర్కొంటున్న విస్తృత సమస్యలతోనూ ఇది ముడిపడి ఉంది. దీనిపై అనరాక్ గ్రూప్ వైస్ చైర్మన్ సంతోష్ కుమార్ స్పందిస్తూ.. “రూ.40 లక్షల లోపు ధర ఉన్న అందుబాటు గృహాల విభాగంలో డిమాండ్, సరఫరా రెండూ తగ్గుముఖం పట్టాయి. పెరుగుతున్న భూమి, నిర్మాణ, నియంత్రణ వ్యయాల దెబ్బలవర్షం అధిక ధరల గృహ ప్రాజెక్టుల వైపు మళ్లిస్తున్నాయి. అందుబాటు గృహ ప్రాజెక్టుల్లో లాభాల మాత్రాని సాధారణంగా 10-12 శాతం ఉంది. ప్రీమియం గృహాల్లో అది 25-30 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది” అని వివరించారు. అధిక ఆదాయ వర్గాలకు చెందిన కొనుగోలుదారుల నుంచి ప్రీమియం ఇండ్లకు డిమాండ్ పెరగడం, నిర్మాణ సంస్థలు అధిక లాభాలను ఆశించడం వంటి కారణాలతో తక్కువ ధరల ఇండ్లు నిర్వహణానికి గురయ్యే అవకాశం ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ పరిస్థితుల్లో మార్కెట్లో తక్కువ ధరలకు లభించే 1 బీహెచ్ఠి ఇండ్లు మరింత అరుదుగా మారుతున్నాయి.



సాదీ రాజధానిపై హాతీల అటాక్..

● **భారత్ కు 100 శాతం టారిఫ్ ముప్పు..!**

వాషింగ్టన్ :

రష్యా నుంచి వస్తువు, గ్యాస్ దిగుమతి చేసుకునే దేశాలపై అత్యధికంగా 100 శాతం వరకు సుంకాలు విధించే నూతన ఆంక్షల బిల్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అధికారి కలగా సంతకం చేశారు. ఈ చట్టాన్ని అమలు చేసే విషయంలో ట్రంప్ యంత్రాంగానికి విస్తృతమైన అధికారాలు లభించాయి. దీంతో భారత్, చైనా దేశాలు తీవ్రమైన అమెరికా సుంకాల ముప్పును ఎదుర్కోనే అవకాశం ఉంది. ఈ నూతన చట్టం ప్రకారం.. రష్యా నుంచి అత్యధికంగా ముడిచివముర్ లేదా గ్యాస్ దిగుమతి చేసుకునే టాప్ 5 దేశాల నుంచి అమెరికాలోకి దిగుమతయ్యే వస్తువులపై 30 రోజుల్లోపు 100 శాతం వరకు టారిఫ్లు విధించడానికి

వీలుంటుంది. అదే విధంగా ఈ చట్టం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత కొత్తగా రష్యా ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేసే దేశాలు లేదా రష్యా ఆంక్షల నుంచి తప్పించుకోవడానికి సహకరిస్తున్న టాప్ 5 దేశాలను కూడా ఈ నిబంధన వర్తింపజేయనున్నారు. భారత్, చైనా దేశాలు రష్యా అయితేను కొనుగోలు చేస్తున్న ప్రధాన దేశాల జాబితాలో ఉన్నప్పటికీ ఈ బిల్లులో నిర్దిష్ట దేశాల పేర్లు స్పష్టంగా పేర్కొనలేదు. అలాగే టాప్ 5 జాబితాను ఏ ప్రాతిపదికన రెక్కి స్థానం దానిపై కూడా స్పష్టత లేదు. దీని వల్ల ఏ దేశాలపై సుంకాలు విధించాలనే అంశంపై ట్రంప్ యంత్రాంగానికి పూర్తి వివక్షభాదించింది. అభివృద్ధి దేశాలైన రష్యాలో మద్దతులకు ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో వినియోగదారులపై భారం పడుకుండా, ఇంధన ధరలు పెరగకుండా ట్రంప్ ఈ నిర్ణయం అమలులో కొంత సమయం తీసుకోవచ్చని విశ్లేషకులు

భావిస్తున్నారు. గత 40 ఏళ్లలో కార్యనిర్వాహక శాఖకు కాంగ్రెస్ కొత్త టారిఫ్ అధికారాలను కట్టబెట్టడం ఇదే మొదటిసారిని వైట్ హౌస్ రెజిస్ట్రేషన్ డైరెక్టర్ డేవ్ ట్రైడ్ తెలిపారు. కాగా ఏ దేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటారనే దానిపై స్పష్టత లేకపోవడం వట్ల ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. భారత్, బ్రెజిల్, జపాన్, యూరోపియన్ యూనియన్ దేశాల పేర్లు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు నేషనల్ పారిస్ ట్రేడ్ కాన్సిల్ ఉపాధ్యక్షులు జెనెట్ చు తెలిపారు. కొత్త టారిఫ్లు తమ ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతాయని భారత్ ఇప్పటికే హెచ్చరించగా, అంతర్జాతీయ పట్టాలకు విరుద్ధంగా అమెరికా అనుసరిస్తున్న ఏకపక్ష విధానంపై చైనా తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. ఈ బిల్లులో నిబంధనలు అస్పష్టంగా ఉన్నాయని, అధ్యక్షుడు తన వివక్షభాదికారాన్ని దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉందని కొందరు న్యాయ నిపుణులు

మాస్కో పై ఉక్రెయిన్ ద్రోణ వర్షం

రష్యా :

ష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. శనివారం రాత్రి ఉక్రెయిన్ దళాలు రష్యాపై ఏకంగా వెయ్యికి పైగా ద్రోణతో విరుచుకుపడ్డాయి. మాస్కోలో నిలు ప్రదేశాలే లక్ష్యంగా దాడులు చేపట్టినట్లు ఉక్రెయిన్ సైన్యం వెల్లడించింది. మాస్కో అయితే రిఫైనరీకి సమీపంలోనూ ఈ దాడులు జరగడంతో అక్కడ పెద్దపెత్తున పంటలు చెలరేగాయి. భారీగా పొగ వ్యాపించింది. యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి దేశ రాజధాని పై ఈ స్థాయి గతగల దాడులు చేపట్టడం ఇదే మొదటిసారిని మాస్కో మేయర్ అభివర్ణించారు. మరో 450 ఉక్రెయిన్ ద్రోణలు తమ దళాలు కూల్చి వేశాయన్నారు. పలు ద్రోణలు మాస్కోలోని కీలక అయితే రిఫైనరీలు సహా నాలుగు భవనాలను తాకినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు క్రిమియాపైనా ఉక్రెయిన్ పెద్ద పెత్తున దాడులు కొనసాగిస్తోంది. సైనిక సరఫరాలను, విద్యుత్తు



వ్యవస్థల్ని స్తంభింపజేసేలా తాజా దాడులు జరిపింది. వీటి కారణంగా మాస్కోలోని ప్రధాన విమానాశయాలను తాత్కాలికంగా మూతపడ్డాయి. దీంతో పలు విమానాల రద్దీకాగా.. మరికొన్ని ఆలస్యంగా సడిచాయి. రష్యాలో త్వరలో పొద్దమొంటి ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో ఉక్రెయిన్ మాస్కోపై దాడులు తీవ్రం చేయడం గమనార్హం.

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు.. తమ పౌరులకు యూఎస్ అలర్ట్

ఇరాన్ పై విధించిన నౌకాదళ దిబ్బంధనాన్ని ఎత్తివేయాలి

వాషింగ్టన్ :

అమెరికా నుంచి తమకు ఎటువంటి సందేశం లేదా ప్రతిపాదనలు రాలేదని ఇరాన్ విదేశాంగశాఖ స్పష్టపరిచింది. పాకిస్తాన్ ఇంటియరీ మంత్రి బిహ్రాన్ చేరుకొన్న వేళ ఈ వివరణ రావడం గమనార్హం. నవీన్ కేవలం ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్చల నిమిత్తమే వచ్చినట్లు వెల్లడించింది. మరోవైపు ఇరాన్ నుంచి అమెరికాకు మొత్తం ఏడు షరతులు వెళ్లాయి. ఇందుకోసం ఖతార్ మద్దతులను వాడుకుంది. డిమాండ్లను తిరస్కరిస్తే తాము నిర్ణయాత్మక యుద్ధానికి కూడా సిద్ధంగా

లగించడం వంటివి ఈ డిమాండ్స్లో ఉన్నాయి. **రియార్డ్స్ హాతీల దాడి?**

మరోవైపు క్యాంప్ డెవిడ్లో తన వారాంతపు విడిదిని కుదించుకొని ట్రంప్ శ్రేతసాధానికి హడావుడిగా తిరిగి వచ్చారు. శాంతి చర్చల పునః ప్రారంభానికి ఇరాన్ ఏడు నిబంధనలు విధించిన తర్వాత ఈ పరిణామాలు చోటు చేసుకొన్నాయి. ఇక యెమెన్లో హాతీ రెబల్స్ కూడా సాదీ రాజధాని రియార్డ్ పై దాడి చేయడంతో అమెరికా కూడా పరిమిత స్థాయి సైనిక చర్యకు సిద్ధమవుతున్నట్లు వార్తాల్లో ఉన్నాయి

Contact

Perfect Solutions

defining the dot

for Special Dussehra and Diwali Offers

Office Address : #8, durga nagar Colony
Opp. lane to Chandana Brothers
Ameerpet, Hyderabad - 500 016
Phone : 92481 33366, 040 4015 3366

స్వయంగా యుద్ధవిమానాన్ని నడిపిన ఐఎఎఫ్ చీఫ్ అమర్ ప్రీత్

న్యూఢిల్లీ :

భారత్ కు చెందిన తేలికపాటి యుద్ధవిమానం తెజస్ లో జపాన్ ఎయిర్ సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ అధిపతి జనరల్ టెజహార్ మెంంటా ప్రయాణించారు. ఆయనతో పాటు భారత వాయుసేన చీఫ్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్ కూడా తెజస్ లో ప్రయాణించారు. ఆదివారం ఉదయం భారత్ జపాన్ ద్వైపాక్షిక వాయుసేన సంయుక్త వి

స్థానాలు వీర్ గార్నియన్ 2026లో భాగంగా జోర్డన్ లో ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ నుంచి వీటిని నిర్వహించారు. తొలుత వాయుసేన స్థావరానికి వచ్చిన వీరు తమకు కేటాయించిన తెజస్ విమానాల వర్తకు భారత సైలెంట్ కలిసి జపాన్ వాయుసేన అధిపతి విమానం నడపగా.. ఐఎఎఫ్ చీఫ్ స్వయంగా మరో తెజస్ విమానాన్ని నడిపారు. ఈ విన్యాసాల్లో భారత్ జపాన్ యుద్ధ ప్లాన్లను కూడా పంచుకొన్నారు.

వీటిని నిర్వహించారు. తొలుత వాయుసేన స్థావరానికి వచ్చిన వీరు తమకు కేటాయించిన తెజస్ విమానాల వర్తకు భారత సైలెంట్ కలిసి జపాన్ వాయుసేన అధిపతి విమానం నడపగా.. ఐఎఎఫ్ చీఫ్ స్వయంగా మరో తెజస్ విమానాన్ని నడిపారు. ఈ విన్యాసాల్లో భారత్ జపాన్ యుద్ధ ప్లాన్లను కూడా పంచుకొన్నారు.

ఓ గుప్పెడు చాలు..!

సాయంత్రం స్నాక్స్.. ఓ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే, చాలామంది సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే బిస్కెట్స్నే ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతంత పాత్రమే! అందుకే, స్నాక్స్ గా

స్నాయి. అదే.. నట్స్ లో ఒమేగా-3 రాబిటీ శరీరానికి మేలుచేసే ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చెడు కొలెస్టరాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెను మరింత పటిష్టంగా మారుస్తాయి.



ప్రొటోటీన్ ను తీసుకుంటే మంచిదని అంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం 30 రోజులపాటు బిస్కెట్లను వక్కన పెట్టి.. ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. బిస్కెట్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎన్నికొన్నా.. కడుపు నిండిన భావం ఉండదు. అదే, నట్స్ తిన్నప్పుడు.. అందులోని ఫైబర్, ప్రోటీన్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండుతుంది. దాంతో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా రోజూ తీసుకునే క్యాలరీల పరిమాణం తగ్గి, పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కరగి దానికి సహాయపడుతుంది. బిస్కెట్లలో మైదా, వంచదార ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి తిన్న వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా.. అంతే వేగంగా ఖర్చై పుగిరి పడిపోయి మళ్లీ నీరసంగా అనిపిస్తుంది. అదే నట్స్ లో మంచి కొవ్వులు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. దాంతో, నెమ్మదిగా, స్థిరంగా శక్తి విడుదలవుతుంది. దీనివల్ల సాయంత్రం వచ్చే నీరసం తగ్గుతుంది. బిస్కెట్లలో 'ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్' (చెడు కొవ్వులు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని కలిగి

బిస్కెట్లలోని రిఫైన్డ్ ఫుగర్.. చర్మంపై మొటిమలు, ముడతల్ని పెంచుతుంది. కానీ, నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, జింక, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మానికి మంచి పోషణను అందిస్తాయి. కేవలం ఒక నెలలోనే చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా మార్చేస్తాయి. బిస్కెట్లలోని మైదా వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల.. వాటిలోని ఫీవ్ వదారం పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివే.. కానీ, అతిగా తీసుకూడదు. రోజుకు ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఇక ఒకే రకమైనవి తీసుకోకుండా.. మిక్స్డ్ నట్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. బాదం, పిస్తా, వాల్ నట్స్, మేరుశనగలు.. ఇలా అన్నిటిని కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అందులోనూ మార్కెట్ దొరికే సాఫ్ట్ (ఉప్పులో వేయించిన), మసాలా నట్స్ మాత్రం వద్దు. సహజమైన నట్స్ మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.



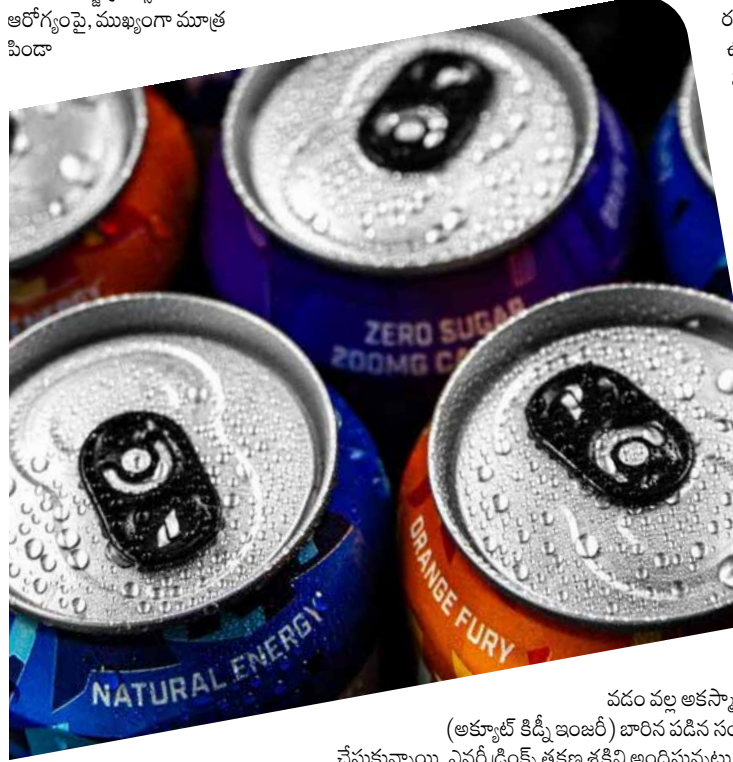
చిన్నతనంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగితే..

చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న పానీయాలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను చిన్న తనంలో అధికంగా తాగిన వారిలో పెద్దయ్యాక రక్తపోటు రిస్క్ ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. యూఎస్ లో దాదాపు 25 వేల మందిపై పాతికేళ్ల పాటు అధ్యయనం చేసిన అనంతరం ఈ అంచనాకు వచ్చారు. ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలు తాజాగా అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కు చెందిన సర్క్యులేషన్ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. హైదీవీ ఉన్న వారికి స్ట్రోక్, గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువన్న విషయం తెలిసింది. పరిశోధకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, చిన్నతనంలో రోజుకు రెండు మూడు గ్లాసులకంటే (గ్లాసుకు 333 మిల్లీలీటర్ల డ్రింక్) ఎక్కువగా పుగిరి డ్రింక్స్ తాగే వారిలో హైదీవీ ముప్పు వారానికి మూడు గ్లాసులు తాగేవారికే పోలిస్తే 52 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా సోడాతో హైదీవీ ముప్పు 23 శాతం పెరిగితే, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తో ఈ ముప్పు 36 శాతం మేర పెరిగిందని చెప్పారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన అదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగిలో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరీక్షల కోసం రాత్రిపు మేల్కొని చదివే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్కువ శక్తి కోసం వీటిని ఆశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మూత్ర పిండ

వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. టోరిన్, గ్యాసానా వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా మరుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డిహైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో చేరు



లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం

నీటి సమతుల్యతను ప్రభావితం చేసే పాటు మూత్రపిండాలకు వెళ్లే రక్తప్రసరణను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులు కలిసి మూత్రపిండాల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. చాలా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర కూడా అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఒకే క్యాన్ లో 40 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ చక్కెర ఉండే సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా పెరిగి తర్వాత వేగంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించడంతో మేలు డిహైడ్రేషన్ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధిక చక్కెర వినియోగం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను కూడా పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి అనుకూలం కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న యువకులు కూడా తక్కువ సమయంలో అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకో

వడం వల్ల అకస్మాత్తుగా మూత్రపిండాల గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడే సంభుటలు గతంలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్కువ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, అంధోకోసం పంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన ప్రకారం శక్తి కోసం ఎనర్జీ డ్రింక్స్ పై ఆధారపడటానికి బదులుగా సరీరవా నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నీరు తాగడం, శ్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలకు ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా లేవడం మంచి అలవాటు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీ పనులను ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రపోయి, ఆలస్యంగా లేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు బద్దకాన్ని పెంచడమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. జీవనశైలిలో చిన్న మార్పు చేసి, త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తే పనులన్నీ తొందరపాటుగా చేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కానీ త్వరగా నిద్రలేస్తే పనులను ప్రశాంతంగా, సమయానికి పూర్తి చేసుకోవచ్చు. ఇది మనసును తాజాగా ఉంచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల వ్యాయామానికి సమయం దొరుకుతుంది. ఉదయం చేసే వ్యాయామం శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయం చేసే సమయంలో గాలి స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేస్తూ లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం



ఉపరితీర్పులకు మంచిది. దీంతో శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే త్వరగా లేవే వారు సాధారణంగా రాత్రి కూడా త్వరగా నిద్రపోతారు. దీంతో వారి నిద్ర సమయానికి పూర్వపడంతో పాటు నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే లేచి ధ్యానం, నడక లేదా ప్రశాంతంగా గడపడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడి సానుకూల ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మనసు కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించడానికి ఈ అలవాటు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ఆరోగ్యం పట్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో ఆశ్చర్య పరచుకుంటారు. ఈ కారణంగా రకరకాల

గోళ్ల శుభ్రత ఆరోగ్యం



రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేత్తో భోజనం చేస్తాం కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రకరకాల బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు గోళ్ల స్థావరంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆరోగ్యంపట్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో ఆశ్చర్య పరచుకుంటారు. ఈ కారణంగా రకరకాల రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేత్తో భోజనం చేస్తాం కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రకరకాల బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు గోళ్ల స్థావరంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే..!

కీరాదోస అరకప్పు

కీరాదోస గుజ్జ తీసుకుని అందులో గుడ్డలోని తెల్లసాన, చెంచా నిమగ్నం చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ట్ చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అరకప్పు పైసాపిల్ ముక్కలు, పావు కప్పు బొప్పాయి ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ట్ చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరని



వ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పాలలో కొద్దిగా ఓట్స్ వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ఇందులో కాస్త పెరుగు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లబడిన తర్వాత బ్లాక్ ప్యాడ్ ఉన్న చోట అప్లై చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరనివ్వాలి. తర్వాత మీ చర్మానికి సమ్మతమైన ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డలోని తెల్లసానను బాగా గింకొట్టి, అందులో మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంచా అవకాష్ గుజ్జ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ట్ చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరనివ్వాలి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మంలోని తేమను అధిక సమయం నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి అది అప్లై చేసుకున్నాక ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీమ్ లోపే తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. లేదంటే ట్యాన్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఓసారి ప్యాక్డ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

తలస్నానానికి ఇటాలియన్ చిట్కా!



ప్రతి ఇంట్లోనూ తరవాతి తరాలకు కొన్ని చిట్కాలు, జాగ్రత్తలు వారసత్వంగా అందిస్తుంటారు కదా! అలా ఇటాలియన్ చిన్నప్పటినుండి కేత సంగ్రహణ అలవాటు చేస్తారు. అందులో ప్రధానమైనది తలస్నానం ఎలా చేయాల్సిందో! అందులో కురుల శుభ్రత, ఆక్సిజనేషన్ స్నాచ్, బలమైన కుదుళ్ల మీద ఎక్కువ దృష్టిపెడతారు. ప్రత్యేకంగా పాంపూని చేస్తారు. తలస్నానానికి గోరువెచ్చని నీటితో విజ్జ ప్రాధాన్యం. కురులను నీటితో తడిపి.. పాంపూని మొదట పోపిట్లో, ఆపై చివరలో ముచిళ్లలో పట్టిస్తారు. నూనెతో చేసినట్లు పాంపూని మృదువుగా మరచా చేస్తారు. గట్టిగా రుద్దకూడదు. అలాగే గోళ్లతో కాకుండా మునివేళ్లతోనే మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మైక్రో సర్క్యులేషన్, ఆక్సిజనేషన్ జరుగుతాయట. దీంతో మూడు చర్మం ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది అంటారు అక్కడి అమ్మాయిలు. అలాగే ప్రతిసారి తలను రెండుసార్లు అంటాలట. తొలిసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో పాంపూ ఉపయోగించాలి. తరవాతిసారి మాత్రం బాదం గింజ పరిమాణాన్ని మించొద్దట. తొలిసారి తలలోకి చేరిన దుమ్ము, నూనె వదిలితే... రెండోసారి లోతైన క్లెన్సింగ్ సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు. అలాగే పాంపూని రుద్ది వెంటనే నీళ్లు పోసేయకూడదు. కొద్ది నిమిషాలు వదిలేయాలి. అప్పుడే లోతైన శుభ్రత సాధ్యమని చెబుతున్నారు. తరవాత మాస్క్, కండిషనర్ వంటివి రాసినా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి అంటున్నారు. అయితే ప్రతిసారి పాంపూని రాసే వదిలేసే సమయం ఉండదు, జుట్టు పొడిబారుతుంది అనిపిస్తే వారానికోసారి అయినా అలా చేయమంటారు. బలమైన కురులు ఆరోగ్యకరమైన మాడుతోనే సాధ్యమనేది ఇటాలియన్ సమస్య. కాబట్టి, పాంపూ ప్రక్రియకు వీళ్లంత ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. అది వాళ్లకు చాలా సాయపడుతుంది కూడానట. మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.

'డాష్ డైట్' తెలుసా?



మారుతున్న జీవనశైలి మహిళల్లో అనేకరకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది. మూడు పదులు దాటాక ఒక్క దీర్ఘకాలిక వ్యాధి వచ్చినా... కాలక్రమంలో దానికి రెండు మూడు రోజులు వచ్చుతున్నాయి. ఇలా వచ్చే వ్యాధుల్లో అధికరక్తపోటు, డయాబీటీస్, గుండెజబ్బులు ముఖ్యమైనవి. ఇవి మీ జీవితంలో భాగం కాకూడదన్నా, ఇప్పటికే వీటి బారిన పడినవాళ్లు నియంత్రణలోకి తెచ్చుకోవాలన్నా 'డాష్ డైట్' ని ఫాలో అవ్వాలి అంటున్నారు నిపుణులు. డాష్ అంటే అధిక రక్తపోటును ఆపడానికి వీలైన ఆహార పద్ధతులు (డైటరీ అప్రోచ్ నే టు సాఫ్ట్ హైపర్ టెన్షన్) అని అర్థం. దీనిలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే సంపూర్ణ ఆహారానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. సోడియం, కొవ్వులు, అదనపు చక్కెరలను తగ్గిస్తూ పోషకాలు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే దీని ప్రత్యేకత. దీనిలో కెలోరీలను రెక్కించాలి అవసరం లేదు. అయితే సాధారణ బియ్యం కంటే... ఫ్లూయైడ్, ఓట్స్, హోల్ వీట్ టైల్ వంటి వాటిపై దృష్టిపెట్టాలి ఉంటుంది. పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. రక్తపోటు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే పండ్లనూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటివి మితంగా తీసుకోవాలి. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆలివ్ నూనెను వాడాలి అంటున్నారు. చెడు కొలెస్టరాల్ ను తగ్గించడంలోనూ ఈ డైట్ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గే అవకాశాలూ ఎక్కువే. పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటివి సమృద్ధిగా ఉండటం

వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, పక్షవాతం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అయితే ఏ ఆహారాన్ని ఎంత మొత్తంలో తినాలి అనేది మీ బరువు, ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ వంటి వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

జిబ్బుల కాలం.. జరపైలం

పిల్లల ఆటాపాటలు.. కిలకల నవ్వులు.. సరదా సందడిగా ఉంటేనే ఇంటిల్లిపాది సంతోషంగా ఉండేది. ఒక వేళ అనారోగ్యం తలెత్తితే భిన్న పరిస్థితులు చూడాలి ఉంటుంది. స్కూల్ ఓపెన్ .. వర్గాలూ సీజన్ కావడం తో వారి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. పోషకాహారం, సరైన నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వర్గాలలో కలుషితమైన ఆహారం, నీటి వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లిన శుభ్రమైన తాగునీర్ ఉపయోగించాలి. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. దెంగుళ్ల పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇంటి చుట్టూపక్కల నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించేలా చూడాలి. తడి వాతావరణానికి అకస్మాత్తుగా అస్సస్తత చెందుతుంటారు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం నెలకొన్న వాతావరణంతో పూర్తి కేసులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువగా దగ్గు, జలుబుకు సంబంధించినవి ఉంటున్నాయి. జ్వరం, తీవ్రమైన ఒళ్లనొప్పులు, తలనొప్పి అసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అల్లర్లు లేదా ఆస్తమా ఉన్న పిల్లలకు వర్గాలంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తరచూ దగ్గు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.



గణనాథునికి ఘనంగా పూజలు



మొదటి జిల్లా పుడయం

నిజాంపేట మండల పరిధిలోని నన్నల్ గ్రామంలోని బీసీ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన గణనాథునికి ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మంజుల లింగం గౌడ్, కు

టుంబ సభ్యులతో కలిసి గణనాథునికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి మొక్కులు చెల్లించు కున్నారు. గణనాథుని అనుగ్రహం గ్రామ ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పవన్ గౌడ్, కిరణ్ బియ్యం, శ్రావణ్ గౌడ్ మనస్సినీ, ఉన్నారు.

డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండండి.. జీవితాలను కాపాడుకోండి

యువతకు మాదకద్రవ్యాలు, సైబర్ నేరాలపై అవగాహన మరువాడ్డి, సెప్టెంబర్ 20, పుడయం:

మాదకద్రవ్యాలు, గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉండాలని అందె విలేజ్ డెవలప్ మెంట్ ట్రస్ట్ (AVDT) ప్రతినిధులు సూచించారు. అందె గ్రామంలోని నాయక మండపాల వద్ద నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో డ్రగ్స్, మద్యం వ్యసనం, సైబర్ నేరాలు, ఓటీపీ మోసాలపై యువతకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ చైర్మన్ బుర్ర నతీష్ గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి అందె ప్రవీష్, మాట్లాడుతూ, ఒక్కసారి సరదాగా మొదలైన మత్తు అలవాటు జీవితాన్ని, కుటుంబ భవి



ష్యత్తును దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. యువత చెడు స్నేహాలకు దూరంగా ఉండి శ్రమ శిక్షణ, విద్య, పుస్తక పఠనం, క్రీడలు, వైపుజ్యాభివృద్ధి వైపు దృష్టి సారించాలని పిలుపునిచ్చారు. తల్లిదండ్రుల

చేయడం ప్రతి స్నేహితుడి బాధ్యత అన్నారు.చేతిలో మత్తు పదార్థం కాదు. పుస్తకం ఉండాలి. మనసులో వ్యసనం కాదు. లక్ష్యం ఉండాలి అని సూచించారు.ఆవరిచితుల ఫోన్ కార్లు, సందేశాలు, లింక్ ల పట్ల అప్రమత్తం గా ఉండాలని, బ్యాంకింగ్ వివరాలు, పాస్ వర్డులు, ఏటీఎం వివరాలు, ఓటీపీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇతరులతో పంచుకోవద్దని సూచించారు.డ్రగ్స్ పద్ధు,జీవితం ముద్దు. ఓటీపీ చెప్పొద్దు. సైబర్ మోసాలకు గురికావద్దు అని యువతకు పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంతోష్ కుమార్, అశ్వీల్ గౌడ్, కనకయ్య, తరుణ్, వంశీ, పోచయ్య అందరూ నిలిచి, శ్రమంగా ఆ అలవాటు నుంచి బయటపడేలా సహాయం

రామాయంపేట లయన్స్ క్లబ్ కొత్త కమిటీ



మొదటి జిల్లా పుడయం

నిజాంపేట వైశ్వ భవన్ లో ఆదివారం రామాయంపేట లయన్స్ క్లబ్ క్రొత్త కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. సూతన అధ్యక్షులు గా జిడి తిరుపతి, ఉపాధ్యక్షులు గా (GP స్వామి,కార్యదర్శి బూర్గుపల్లి శివకుమార్, కోశాధికారి గా మర్రిల రమేష్, మరెయు కార్యవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి పద్మావతి ఇన్సూరేన్స్ అసోసియేట్ TVP చారి,పార్ట్ డిస్ట్రిక్ గవర్నర్ ఇండక్షన్ అసోసియేట్ మర్రి ప్రవీష్ డిస్ట్రిక్ GLT కోఆ

ర్డినేటర్,డిస్ట్రిక్ సెక్రెటరీ రామ్ మనోహర్ డిస్ట్రిక్ ట్రీజరర్ సుజాత, రీజినల్ చైర్మన్ జిల్లా రమేష్, జోనల్ చైర్మన్ వెటర్నరీ జోశీ, డిస్ట్రిక్ సెక్రెటరీలు శ్రీ దేవే యాదగిరి,శేషాచారి, డిస్ట్రిక్ చైర్మన్ లు లక్ష్మణ్ యాదవ్,రాంపణిందర్ గారు, చంద్రశేఖర్, (ట్రైనర్)కైలాసం, బ్రాంచ్ ప్రెసిడెంట్ సిద్ధిరామ్ రెడ్డి సెక్రెటరీ అశ్వరీ, ట్రీజరర్ వికాశ్ వెంకటేశం, భానుప్రకాష్ రెడ్డి,గుడ్ల శ్రీకాంత్,బిట్ట మహేష్,ముత్యాల భూపాతి మన్నే సర్పంచి గుడిసె రాములు నాయుని వెంకటేశం వీరమల్లు బాలకృష్ణ,లాజర్, పార్ట్ న్యూరు.

కరాటే పోటీలో నిజాంపేట విద్యార్థులు గోల్డ్ మెడల్



మొదటి జిల్లా పుడయం

ఈరోజు హైదరాబాద్ లో మార్చల్ ఆర్ట్స్ కరాటే ఆకాడమీ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ లో జరిగిన నెష్టల్ రెవెల్ కరాటే పోటీల్లో నిజాంపేట్ విద్యార్థులు 6గురు పాల్గొనగా 48కి గోల్డ్ మెడల్స్, 28కి సిల్వర్ మెడల్స్ వచ్చాయి మెడల్స్

సాధించడానికి కృషి చేసిన మార్చల్ సంతక కుమార్ ని మరియు విద్యార్థులను గ్రాండ్ మార్చల్ రొయ్యల హరిప్రసాద్ అభినందించారు వీరి గెలుపుపట్ల గ్రామస్థులు ప్రజా ప్రతినిధులు మరియు వారి విద్యా సంస్థలు ప్రశంసలు కురిపించారు

ప్రియాంక కాలనీలో ఘనంగా అన్నప్రసాద వితరణ



పెద్ద శంకరంపేట సెప్టెంబరు 20: (పుడయం)

మొదటి జిల్లా పెద్ద శంకరంపేట మండల పరిధిలోని ప్రయాంక కాలనీలో శివాజీ యాత్ ఆధ్వర్యంలో, సంతోష్ మాత గుడి వద్ద ప్రతిష్ఠించిన వినాయకుడి మండపం వద్ద అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ కీర్తిశేఖులు విగ్రం నారా గౌడ్ జ్ఞాపకార్థం వారి చిన్న కుమారుడు విగ్రం ప్రవీష్ కుమార్ గౌడ్ దండపతులు వేద భాష్యాంబుల మంజుల లింగంబల నడుమ సామెవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ చేపట్టారు. ఈ

కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నారాయణశేష్ మాజీ ఎమ్మెల్యే భూపాల్ రెడ్డి విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం శుభపరిణామమని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ జంగం శ్రీనివాస్, ఏట మాజీ సర్పంచ్ అలుగుల సత్యనారాయణ , పుత్రులని మాజీ సర్పంచ్ శంకర్ గౌడ్, నాయకులు, కార్యకర్తలు, రాజాజీ యాత్ సభ్యులు మరియు కాలనీ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

బోయింగ్ సుకన్య స్టేమ్ ల్యాబ్ కు దరియాపూర్ మోడల్ స్కూల్ ఎంపిక

...తెలంగాణ మంచి ఏకైక పాఠశాల గా గుర్తింపు..

ముత్తారం సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం ప్రతినిధి):

ముత్తారం మండలం దరియాపూర్ తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్ అండ్ జూనియర్ కాలేజ్ ప్రతిష్ఠాత్మక బోయింగ్ సుకన్య స్టేమ్ ల్యాబ్ కోసం ఎంపికైంది. దేశవ్యాప్తంగా ఎంపికైన 26 పాఠశాలల్లో చోటు దక్కించుకోగా ,తెలంగాణ నుంచి ఎంపికైన ఏకైక పాఠశాలగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయుడు సంతోష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ఈ గుర్తింపు విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు,సిబ్బంది సమష్టి కృషికి దక్కిన ఫలితమని తెలిపారు.



స్టేమ్ ల్యాబ్ ద్వారా విద్యార్థులకు సైన్స్, బెికాలజీ,ఇంజినీరింగ్, మ్యాథ్ మెటిక్స్ రంగాల్లో ప్రయాగాత్మక పనులను నిర్వహించే అవకాశాలు లభిస్తాయని పేర్కొన్నారు. టీజే మోడల్ స్కూల్స్ ఏటీ శ్రీనివాస్ వారి హార్డం వక్త్రు చేస్తూ పాఠశాల యాజమాన్యాన్ని అభినందించారు.

అత్తా కోడళ్ళ పాలనలో పేట ప్రజలు ఆగం

పాలకుల వైఫల్యం వలనే పుడి పొయజన్

పాలించడం చేత కాకపోతే రాజీనామా చేయండి జిఎస్సీ, జిల్లా అధ్యక్షులు బొదిగెరి శ్రీనివాస్

నారాయణపేట సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం ప్రతినిధి)

అత్తా కోడళ్ళ పాలనలో నారాయణపేట జిల్లా ప్రజలు,విద్యార్థులు ఆగమ పుట న్యూరీ బీబీసీ నారాయణ పేట జిల్లా అధ్యక్షులు బొదిగెరి శ్రీనివాస్ మాటు విమర్శలు చేశారు.ధన్యార్థ గ్రామంలో సీ ప్రభుత్వ మండల్ స్కూల్ లో జరిగిన ఫుడ్ పొయజన్ వల్ల 30మందికి పైగా విద్యార్థులు అస్వస్థతకు గురై ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వి

ద్యార్థులను పరామర్శించి,వివరాలు తెలుసుకున్నా రు.అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ పేద విద్యలు చదువుకునే ప్రభుత్వ పాఠశాలల పట్ల పాలక వర్గాలకు ఎందుకింత వివక్షత ఉందని ప్రశ్నించారు. ఎమ్మెల్యే పద్మికా రెడ్డి ఎంపీ డిజే అరుణ కు పాలించడం చేత గాకపోతే మీ పదవులకు రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ప్రజల ఓట్లతో గెలిచి, ప్రజల సొమ్ముతో జీతాలు తీసుకుంటూ ప్రజా సమస్యలపై ఏమాత్రం సోయ లేకుండా ఏసీ రూమల్లో కూర్చొని పాలన సాగిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. సొంత గ్రామంలో పేద విద్యలు చదివే ప్రభుత్వ బడుల్లో టాయిలెట్లు కూడా కట్టించలేని మీది ఒక పాలననే నా? అంటూ దుయ్యబట్టారు.ప్రభుత్వ బడుల్లో విహారంలో తిని విద్యార్థులు అస్వస్థత



కు గురైతే ఎమ్మెల్యే,ఎంపీ ఎక్కడున్నారని ప్రశ్నించారు.విద్యార్థులకు మెరుగైన వైద్యం అందించి,జిల్లా, మండల,విద్యాధికారులను సర్పిండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లో బీబీసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గుర్రం రాజా,జిల్లా కోశాధికారి అజయ్, నియో జకవర్గ

అధ్యక్షుడు దాసరి అశోక్,ఇంచార్జ్ శివ, కార్యదర్శి అరవింద్, కోశాధికారి రమేష్, మక్తల్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు కొక్కు గౌతం,ధన్యార్థ మండల కోశాధికారి జడల బాల రాజ్,బీబీసీ నాయకులు రాము,చంద్ర,వెంకటయ్య ముదిరాజ్, నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలిసిన పాత మిత్రులు.. కదిలిన మధుర జ్ఞాపకాలు

జాతీయోత్సవ పాఠశాలలో 1990-91 ఎస్ఎస్సీ బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

నాగర్ కర్నూల్ రూరల్, సెప్టెంబరు 20 (పుడయం ప్రతినిధి):

ఒకే తరగతి గదిలో చదువుకున్న మిత్రులు.. కాలం గడిచిపో చిద్రరని స్నేహబంధాలు.. పాఠశాల రోజుల మధుర జ్ఞాపకాలను సెమరువేసుకుంటూ పూర్వ విద్యార్థులు ఒకచోట చేరడంతో నాగర్ కర్నూల్ జాతీయోత్సవ పాఠశాలలో సందడి నెలకొంది.199091 వెస్ఎస్సీ బ్యాచ్ కు చెందిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం ఉత్పాళంగా నిర్వహించారు. దాదాపు 80 మంది పూర్వ విద్యార్థులు పాల్గొని తమ పాఠశాల రోజుల జ్ఞాపకాలను గుర్తుచే



సుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా అప్పటి ఉపాధ్యాయులు, తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులకు కలుసుకోవడం పూర్వ విద్యార్థుల్లో ప్రత్యేక ఆసంద్యాని నింపింది. 1990లో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా పనిచేసిన సుందరాచారి, సైన్స్ ఉపాధ్యాయుడు సాంబయ్య, పీఈటీ అబ్బుభాషాన్ ముఖ్య అతిథులు గా హాజరయ్యారు. గురువులను సన్మా

నించి, వారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. విశ్వ తర్వాత కలుసుకున్న మిత్రులు ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా చలక రించుకుంటూ అప్పటి తరగతి గది సంఘటనలు, ఉపాధ్యాయుల బోధనా విధానం, పాఠశాల ప్రాంగణంలో గడిసిన సమయాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. కొందరు చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుని నవ్వుకోగా.. మరికొం

దరు గురువులతో తమ అనుబంధాన్ని సెమరువేసుకున్నారు.పాఠశాల విద్య తమ జీవితానికి అందించిన పునాదిని గుర్తుచేసుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు, తమ గురువుల సేవలను కొనియాడారు. ఉద్యోగ, వ్యాపార, వివిధ రంగాల్లో స్థిరపడిన పూర్వ విద్యార్థులు తమ అనుభవాలను పరస్పరం పంచుకున్నారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇలాంటి ఆత్మీయ సమావేశాలను కొనసాగిస్తూ పాత స్నేహబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. సాయి, వెంకటేశ్ గౌడ్, రాజవాని శ్రీనివాసులు, కురుమూర్తి, పజ్జమ్మ తదితరుల ఆధ్వర్యంలో సమ్మేళనం గడిసిన సమయాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. పూర్వ విద్యార్థులందరూ కలిసి ఫోటోలు దిగిస్తూ కార్యక్రమాన్ని జ్ఞాపకంగా మలచుకున్నారు.

ఘనంగా హిందీ దివస్ కార్యక్రమం

కోహిర్ సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం ప్రతినిధి)

జహీరాబాద్ మండలం స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయం మీటింగ్ హాల్లో హిందీ ప్రచార సమితి అధ్యక్షురాలు ఉమావహేశ్వరి మరియు మహిళా అధ్యక్షులు మమిత గాృప్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా స్థానిక మండల విద్యాధికారి జి మామయ్య గ స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కి సరేష్ గౌడ్ పీ ఆర్ బి యు జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీ డా.తులసి రామ్ రాథోడ్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల హిందీ లెక్చరర్ భరత్ జాదవ్ జహీరాబాద్ జోన్ ప్రధానాధ్యక్షుల పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో హిందీ ప్రచార సమితి జహీరాబాద్ అధ్యక్షురాలు, ఉమావహేశ్వరి మాట్లాడుతూ హిందీ ద్వితీయ భాషగా ఉన్న మన రాష్ట్రంలో భాష పట్ల నిర్లక్ష్యం జరుగుతుందని గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఎల్ టీ నెట్ లో ర్యపొంచకుండా భాషపై పట్ల ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుంది అని దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వం ఎల్ టీ పి

సెట్ నిర్వహించాలని ఆమె ప్రభుత్వాన్ని కోరారు సమితి యొక్క మహిళా అధ్యక్షురాలు మమిత మాట్లాడుతూ మన ప్రాంతంలో హిందీ ప్రచార సమితి సీన్సర్వీయ శ్రీ ప్రకాష్ కుమార్ విద్యాలం కార స్థాపించడం వల్ల ఎందరో అభ్యర్థులు ఇక్కడ జరిగే పరీక్షలు రాసి ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులుగా నియమితులయ్యారు అని అన్నారు మన ప్రాంతంలో ఈ సంస్థ ఉండడం వల్ల దూరదూర ప్రాంతాల నుండి విద్యార్థులు ఇక్కడికి వచ్చి పరీక్షలు రాయడం వల్ల మన ప్రాంతంలో హిందీ భాష జాగా బలపడిందని ఆమె అన్నారు స్థానిక మండల విద్యాధికారి జి మామయ్య ఈ ప్రచార సమితి అందరినో ఉద్దేశించి అవకాశాల కల్పించిందని అన్నారు జహీరాబాద్ పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కి సరేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ శరద్ గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మం తన్నైతీ గురువే నమః అని వేదాలలోని పురాణాలలోనూ ఇతిహాసాలలోను గురువులను ఉన్నత స్థానంలోనే గౌరవించాలని



అన్నారు గురువు లేని విద్య గ్రంథి విద్య అన్నారు తల్లిదండ్రులు పిల్లలను జన్మని స్నేహించి భవి భారత పౌరులుగా తీర్చి దిద్ది ఘనత ఒక ఉపాధ్యాయు లోకానికి దక్కినది అని, స్కూల్ లో లేని జీవితం కేవలం ఉపాధ్యాయులది అని అన్నారు సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి సంతోష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ హిందీ కేవలం ఒక భాష మాత్రమే కాదు అది మన జీవనోపాధి కల్పించిన భాష అని అన్నారు హిందీ సాహిత్య ఇతిహాస్ కాలమాన ప్రకారం వీరగాత కాలే భక్తి కాలే .నీతి కాలే మరియు అధునిక కాలే నాలుగు కాలాలుగా విభజించడం జరిగింది ఈ నాలుగు కాలాలలో ఎందరో కవులు రచయితలు సాహిత్యకారులు ఉపన్యాస కారులు హిందీ భాషను ప్రజల గుండెలకు అతుక్కునేలా చేయడం

వారి కృషి ఎంతో ఉంది అని అన్నారు అందరి మన్ననలను పొందిన ఈ భాషను భారత ప్రభుత్వ 14 సెప్టెంబర్ 1949లో రాజ్యాంగరబ్ధంగా గుర్తింపునిచ్చింది అని అన్నారు స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో వందేమాతరం అనే నినాదంతో పాటు లోకేష్ ఉదయ హోర వద్ద జనని అంటూ ప్రజలను ముందుకు నడిపించిన భాష హిందీ అని అన్నారు ఈ సమావేశం అనంతరం జహీరాబాద్ జోన్లోని వివిధ కళాశాలలు పాఠశాలలో ముందే వచ్చిన ఉపాధ్యాయులకు లెక్కరద్దకు సేవ రంగ ప్రతినిధులకు విద్యార్థులకు వారు కవణ రిచిన ప్రతిభను గుర్తించి హిందీ ప్రచార నుండి అధికారికంగా చేసిన తీర్మానాని కి సంబంధించి తదుపరి చర్యలు ఎలా ఉండాలి, గ్రామంలో మద్యం విక్రయాలు అనుమతులు, బెల్ టీషాపుల నిర్వహణపై ప్రభుత్వ నిబంధనలు

బెక్కెం నేలబిల్కులో మద్యం వేలం గ్రామ తీర్మానానికి విరుద్ధమా

మద్యపాన నిషేధానికి సర్పంచ్, వార్డు సభ్యుల తీర్మానం రైతు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో వేలం నిర్వహింపై ప్రజాగ్రహం

పుజల అభిప్రాయాలకు ప్రాధాన్యమివ్వాలంటున్న స్థానికులు చిన్నబావి మండలం 20 పుడయం రిపోర్టర్

చిన్నబావి మండల కేంద్రంలోని బెక్కెం నేలబిల్కు గ్రామంలో మద్యం విక్రయాలకు సంబంధించిన వ్యవహారం వివాదాస్పదంగా మారింది. గ్రామ సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు కలిసి గ్రామంలో మద్యపాన నిషేధం అమలు చేయాలని తీర్మానం చేసిన నేపథ్యంలో, రైతు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో బెల్ టీషాపు వేలం నిర్వహించినట్లు సమాచారం రావడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. గ్రామంలో మద్యం విక్రయాల వల్ల ప్రజలు, ముఖ్యంగా



కుటుంబాలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారనే అభిప్రాయంతో గ్రామ సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు మద్యపాన నిషేధానికి అనుకూలంగా తీర్మానం చేసినట్లు స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. గ్రామ ప్రజల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని అమలు చేయాలని ఆయన రైతులను గుర్తించి మేదాలలోని పురాణాలలోనూ ఇతిహాసాలలోనూ గురువులను ఉన్నత స్థానంలోనే గౌరవించాలని

గ్రామంలో భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.గ్రామ పాలకవర్గం చేసిన తీర్మానాలపై బట్టిండుకోకుండా వేలం నిర్వహించడం సమచిత్రం? అంటూ పలువురు గ్రామస్థులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. తీర్మానానికి విలువ లేదా గ్రామ సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా లేదా ఉండాలి, గ్రామంలో మద్యం విక్రయాలకు అనుమతులు, బెల్ టీషాపుల నిర్వహణపై ప్రభుత్వ నిబంధనలు

ఏమిటి. అనే అంశాలపై కూడా స్పష్టత అవసరమని స్థానికులు కోరుతున్నారు. గ్రామంలో శాంతియుత వాతావరణం, కుటుంబాల సంక్షేమం, యువత భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని సంబంధిత అధికారులు ఈ వ్యవహారంపై దృష్టి సారించాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు. సర్పంచ్, వార్డు సభ్యుల తీర్మానం అమలులో ఉందా? రైతు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించినట్లు చెబుతున్న వేలానికి అధికారిక అనుమతులు ఉన్నాయా? అనే అంశాలపై అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాలని అవసరం ఉందని వారు పేర్కొంటున్నారు. గ్రామ పాలకవర్గ తీర్మానం ఒకవైపు రైతు కమిటీ చర్యలు మరోవైపు ఉండటంతో బెక్కెం నేలబిల్కులో మద్యం వేలం నిర్వహించేటటువంటి అవకాశం వ్యవహారం ఇప్పుడు హోటేటాటిక్ గా మారింది. అధికారులు స్పందించి వాస్తవ పరిస్థితులను వెల్లడించాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు.

గణనాథుల నిమజ్జనం ప్రశాంతంగా జరగాలి

డిజేలపై నిషేధం.. ఇంజింపై కలిగిన చర్యలు: ఎస్పీ

షంషాద్ నీజజనపల్లి, సెప్టెంబరు 20 (పుడయం ప్రతినిధి):

మండలంలోని వివిధ గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేసిన గణనాథుల నిమజ్జనాన్ని ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించాలని ఎస్పీ షంషాద్ నీకొరారు.నిమజ్జనం సందర్భంగా డిజేలు ఏర్పాటు చేసిన వారిపై కలిగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. డిజే శబ్దాల కారణంగా గెండుపేట వచ్చి అనేక మంది మృతి చెందుతున్నారని, శబ్ద కారణం వల్ల ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.నిమజ్జనం చేసే



సమయంలో చెరువులు, కుంటల వద్దకు వ్యర్థాలు, చిన్నిపిల్లలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని సామరస్యంగా, ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని కోరారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే హర్ష వర్ధన్ రెడ్డిని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

బవంగత లక్ష్మారెడ్డి చిత్రపటానికి నివాళి

అచ్చంపేట, సెప్టెంబరు 20 (పుడయం ప్రతినిధి):

కొల్హాపూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ నేత బీరం హర్షవర్ధన్ రెడ్డిని ఆచ్ఛంపేట ఎమ్మెల్యే, డిసీసీ అధ్యక్షుడు దాక్తర్ చిక్కుడు వంశీకృష్ణ ఆదివారం పరామర్శించారు.పితృవియోగంతో

బాధలో ఉన్న హర్షవర్ధన్ రెడ్డిని కొల్హాపూర్ మండలం సింగంబలోని వారి నివాసంలో కలిసి ఓదార్చారు. కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.అనంతరం దివంగత బీరం లక్ష్మారెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాల చేసి నివాళులర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సోనిల్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళ పట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన వ్యక్తిపై కేసు

తెలకపల్లి, సెప్టెంబరు 20 (పుడయం ప్రతినిధి):

మండల పరిధిలోని పర్వతాపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఓ వివాహిత మహిళ పట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన కొనిజెల రామస్వామి అనే వ్యక్తిపై శనివారం కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్పి, రమేష్ తెలిపారు.ఆయన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఈ నెల 16వ తేదీన

వివాహిత మహిళ తన ఇంటి లోపల వంటగదిలో పనిచేస్తుండగా, అదే గ్రామానికి చెందిన కొనిజెల రామస్వామి ఎవరూ లేని సమయంలో ఇంట్లోకి వెళ్లి ఆమె చేయి పట్టుకున్నాడు. దీంతో ఆమె తిగబడింది.ఈ మేరకు బాధితురాలు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్పి పేర్కొన్నారు.

రోహిత్ రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసం?

ఎంపీకి ఒక న్యాయం.. రోహిత్ రెడ్డికి మరో న్యాయమా? - జీఆర్ఎస్

మండల అధ్యక్షుడు వీరేందర్ రెడ్డి ఫామిలీ సెలవులపై విచారణకు వెళ్లడం మంచిది.. రాజకీయ కుట్రలో ఇరికించారని ఆరోపణ

తాండూరు, సెప్టెంబర్ 20 పుడయం ప్రతినిధి

తాండూర్ మాజీ ఎమ్మె



సంక్రాంతి బరిలో మెగాస్టార్ 'కాకా'

పుడయం సినిమా :

'వాలేరు వీరయ్య' వంటి ఘన విజయం తర్వాత మెగా స్టార్ చిరంజీవి, ప్రముఖ దర్శకుడు బాబీ కొల్లి కలయికలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'కాకా'. కేపీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కే నారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పై సినీ ప్రేమిల్లో ఇప్పటికే అపారమైన అంచనాలు నెలకొన్నాయి. చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా విడుదల చేసిన శీర్షిక టీజర్ కు విశేష స్పందన లభించగా, తాజాగా ఓ కార్పొరేషన్ లో పాల్గొన్న మెగాస్టార్ స్వయంగా తన పాత్ర పేరును వెల్లడించి అభిమానుల్లో ఆసక్తిని మరింత పెంచారు. ఈ చిత్రంలో ఆయన 'కదిరి కాళిదాసు' అనే పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. పూర్తిస్థాయి భావోద్వేగాలు, కుటుంబ కథాంశంతో పాటు ఉద్వేగభరితమైన పోరాట ఘట్టాలతో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రంలో కదిరి కాళిదాసు పాత్ర ప్రయాణం ప్రేక్షకా

భిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకోనుంది. ఈ సినిమాలో యువ నటి అనన్యర రాజన్ ఒక కీలక పాత్ర పోషిస్తుండగా, తమయ్ స్వరాలు సమకూరుస్తున్నారు. విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ ఛాయాగ్రహణ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుండగా, ఆంటోనీ ఎల్ రూబెన్ కూర్పు, అవినాష్ కొల్లా నిర్మాణ రూపకల్పన అందిస్తున్నారు. కోస వెంకట్, చక్రవర్తి రెడ్డి కథాగమనాన్ని సిద్ధం చేయగా, భానునందు సంభాషణలు సమకూర్చారు. ఈ డ్విటియూర్ల పూర్తి చిత్రం రెండువేల ఇరవై ఏడు జనవరి పదమూడు సంక్రాంతి కానుకగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

పుడయం సినిమా :

వైవిధ్యమైన పాత్రలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కథానాయకుడు సత్యదేవ్ నటిస్తున్న పదవేల చిత్రం 'సమవర్తి' ప్రచార చిత్ర ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం నగరంలో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. రుద్ర పిక్చర్స్, పంచభూత ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై శివచరణ్ రెడ్డి జక్కిడి, శశిధర్ రెడ్డి పడమటి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అజయ్ నాగ్, వి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ నేపథ్యంగా సాగే భిన్నమైన కథాంశంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో పాటు తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ప్రచార చిత్రంలో చూపించిన దృశ్యాలు కేవలం ఒక పరిచయం మాత్రమేనని, చిత్ర పరిధి అత్యంత విస్తృతంగా ఉంటుందని కూర్చరి ఆదిత్య తెలిపారు. సత్యదేవ్ ను ప్రేక్షకులు సరికొత్త కోణంలో చూస్తారని ఛాయాగ్రహకులు హర్ష మల్లికార్జున, దేవ్ దీప్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. శ్రీయేటిస్ ప్రొడ్యూసర్ వినయ్ రెడ్డి, నిర్మాతలు శశిధర్, శివచరణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం పరిశ్రమ ప్రమాణాలను మార్చేలా ఉంటుందని, సత్యదేవ్ కు ఇది తిరుగులేని విజయాన్ని అందిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కథానాయక గానవి లక్ష్మణ్, నటుడు మోహన్ భగత్, సంగీత దర్శకుడి సుజిత యెర్రపల్లి, సీనియర్ నటుడు శ్రీకాంత్ ఈ చిత్ర విశేషాలను పంచుకుంటూ కథాంశం ఎంతో ఆకట్టుకుంటుందని తెలిపారు.

సత్వదేవ్ 'సమవర్తి'

పరిశ్రమ ప్రమాణాలు మార్చే చిత్రమవుతుంది



ఈ సందర్భంగా కథానాయకుడు సత్యదేవ్ మాట్లాడుతూ, కథ విన్నప్పటి నుంచి ప్రచార చిత్రాన్ని వీక్షించే వరకు తనలో ఒకే విధమైన నమ్మకం, ఉత్సాహం ఉన్నాయని వెల్లడించారు. తానే స్వయంగా ముందుకొచ్చి దర్శకుడు అజయ్ ను అడిగి మరి ఈ అవకాశాన్ని దక్కించుకున్నానని, ఆయన నిజాయితీతో కూడిన శ్రమకు ఈ చిత్రం నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని వివిధ అడవుల్లో సాహసోపేతంగా ఈ చిత్ర చిత్రీకరణ జరిపామని, ప్రేక్షకులు ఢిల్లీ బర్లలో ఒక అద్భుతమైన అనుభూతికి గురవుతారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పాతికేళ్ల లోపు వయసున్న యువ సాంకేతిక నిపుణులు ఎంతో క్రమశిక్షణతో, కష్టపడి పనిచేసి ఈ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దారని, శ్రీకాంత్ వంటి

స్వీయ దర్శకత్వంలో 'మాన్ కా దాస్' డ్రిల్లర్

పుడయం సినిమా :

కథానాయకుడిగా తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్న నటుడు విశ్వక్సేన్ నటిస్తూ, స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్న అత్యంత ఆసక్తికరమైన చిత్రం 'కల్లర్'. తారక్ సినిమాస్, వన్డ్రైవ్ శ్రీయేషన్స్ పతాకాలపై సందీప్ కాకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని దేశంలోనే తొలి నిజమైన భయాందోళనకరమైన రోమాంచిత చిత్రంగా రూపొందిస్తున్నారు. నిజ జీవితంలో చోటు చేసుకున్న కొన్ని విస్తృతమైన ఘటనల ఆధారంగా రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ ముప్పై తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు శనివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా వెల్లడించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన తొలి ప్రచార చిత్రం, పాటలకు ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభించగా, తాజాగా విడుదల చేసిన తేదీ ప్రకటన ద్వారా సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచాయి. ప్రతికూల ఛాయలున్న కథానాయకుడి పాత్రలో విశ్వక్సేన్ సరికొత్త కోణంలో



కనిపించబోతున్నారని ఈ దృశ్యాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం మాట్లాడుతూ, అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని తెలుగుతో పాటు హిందీ, ఆంగ్లం, జపనీస్, స్పానిష్ వంటి పలు భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించారు. చిత్రంలో గాయత్రి భరద్వాజ్, తారక్ పాస్తుప్ప, మురళీ శర్మ, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, కార్తీకేయ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి రవి బహదూర్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం, అరవింద్ విశ్వనాథన్ ఛాయాగ్రహణం, తరుణ్ భాస్కర్ సంభాషణలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. సాంకేతిక నిపుణుల భాగస్వామ్యంతో ప్రేక్షకులు ఢిల్లీ బర్లలో ఒక నూతన దృశ్యకావ్య అనుభూతిని పొందడం భాయమని చిత్ర యూనిట్ వర్గాలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాయి.

'ఇట్లు అర్జున' ప్రచార చిత్ర ఆవిష్కరణ

పుడయం సినిమా :

ప్రముఖ దర్శకుడు వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాట్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై నూతన దర్శకుడు మహేష్ షిష్యుల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. అనీష్, అనన్యర రాజన్ కథానాయక కథానాయకులుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్ర ప్రచార చిత్రాన్ని మేకర్స్ శనివారం ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. మూగ కుర్రాడైన కథానాయకుడి ప్రేమ, అతడి కోసం పోలీసులు, గూండాలు వేట సాగించే నేపథ్యంలో వినోదం, భావోద్వేగాలు, పోరాట ఘట్టాల మేళవడంగా ఈ ప్రచార చిత్రాన్ని ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన విలేజరుల సమావేశంలో నిర్మాత వెంకీ కుడుముల మాట్లాడుతూ.. దర్శకుడిగా ఉన్నప్పుడు కేవలం సన్నివేశం గురించే ఆలోచించేవాడినని, నిర్మాతగా మారిన తర్వాత బడ్జెట్, ఇతర విభాగాలపై స్పష్టమైన అవగాహన వచ్చిందన్నారు. తాను సమీప కథ,

నటీనటుల ప్రదర్శన తనకు ఎంతో సంతోషినిచ్చాయని, గతంలో తాను రష్యకుల పరిచయం చేసినట్లే ఇప్పుడు అనీష్ ను పరిచయం చేయడం గర్వంగా ఉందన్నారు. అక్టోబర్ ముప్పై తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్రం సరికొత్త అనుభూతిని ఇస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం కథానాయకుడు అనీష్ మాట్లాడుతూ, తనను సమీపకతినే నవలతో కూడిన పాత్రను ఇచ్చిన

నిర్మాత వెంకీ, దర్శకుడు మహేష్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మూగ కుర్రాడి పాత్రలో తన మాటలు వినిపించకపోయినా ప్రేమ గట్టిగా వ్యక్తమవుతుందని చెప్పారు.



'ది ప్యారడైజ్' ప్రేక్షకుల

అంచనాలను మించుతుంది

డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ థియేటర్ ఊగిపోయే ఎమోషన్ యాక్షన్ ను డిజైన్ చేశారు:

నామరల్ స్టార్ నాని

నామరల్ స్టార్ నాని పాస్ ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ది ప్యారడైజ్'. శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో, ఎస్ఎల్పీ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో నిర్మించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన సాంగ్స్, గ్లింప్స్, టీజర్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో భారీ అంచనాలు పెంచాయి. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 24న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా నామరల్ స్టార్ నాని విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

సిస్టంబర్ మీకు బాగా కలిసి వచ్చింది కదా?

నా కెరీర్ స్టార్ట్ అయిందే సెప్టెంబర్ లో. 'అష్టావక్ర' సెప్టెంబర్ లోనే రిలీజ్ అయింది. 'భలే భలే మగాడి వోయ్' కూడా సెప్టెంబర్ లోనే వచ్చింది. ఇప్పుడు ఆ హిట్ సినిమాలే 'ప్యారడైజ్' కి వర్క్ అవుతో అవుతుందని నమ్ముతున్నాను.

జడల్ క్యారెక్టర్ గురించి చెప్పగానే మీకు ఇమిడిపోయింది?

కథలో నుంచి వచ్చిన లుక్ అది. నాకు చాలా కొత్తగా అనిపించింది. ఇప్పటివరకు నేను చేసిన పాత్రలు అన్నీ బాగా రిలేటబుల్, తెలిసిన ఒక పర్సన్

లాంటి ఫీలింగ్ వచ్చే రోల్స్. ఇందులో క్యారెక్టర్ మాత్రం జనరల్ స్టాటిస్ట్ పెరిగిన వ్యక్తి కాదు. అలాంటి అనేది మీరు సినిమా చూస్తున్నప్పుడు అర్థం అవుతుంది. ఆ క్యారెక్టర్ కి బిగినింగ్ నుంచే ఒక మాస్ డెస్ అంటుంది. ఆ క్యారెక్టర్ ని ఆడియన్స్ ఒక షాక్ వాల్యూతో చూస్తారు. నిజానికి తెలుగులోనే ఇలాంటి క్యారెక్టర్ చాలా కొత్త. నా మీద ఆ క్యారెక్టర్ ఇంకా డ్రెస్ అంటుంది.

మీ సినీమాలంటే ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ కదా.. ఈ సినిమా ఎలా ఉంటుంది?

ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ అందరూ చూసే సినిమా ఇది మదర్ సన్ ఎమోషన్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఒక కమర్షియల్ సినిమా నుంచి ఏమైతే ఆరిస్టాలో అన్నీ ఉన్నాయి. ఫ్యామిలీ సినీ అందరూ కలిసి చూడొచ్చు. అనియర్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్పోర్ట్ ఎలా ఉండబోతుంది? 'మేమ' 'జెర్నీ', 'గ్యాంగ్ లీడర్' చేశాం. బిగినింగ్ నుంచి ఎండ్ వరకు బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్పోర్ట్ చేశాం. పట్టుకొనే అవకాశం ఈ సినిమాలో వచ్చింది. పండ! రెండింటిని చేశాడు. శ్రీకాంత్ అనియర్ కిల్లర్ కాంట్రీ నేషన్. వాళ్ల పల్లె 'అయో పేర్', 'ఏషు నాగుల కట్ట' లాంటి సాంగ్స్ సాధ్యమయ్యాయి.

మోహన్ బాబు గారి క్యారెక్టర్ గురించి?

శ్రీకాంత్ కథ చెప్పినప్పుడే మోహన్ బాబు గార అయితే బాగుంటుంది అని అన్నాడు. కాకపోతే ఆయన ఈ క్యారెక్టర్ చేస్తారా లేదా అనేది నాక డౌట్. ఎందుకంటే చాలా వెగిటేబిల్, బ్రూటల్ క్యారెక్టర్. శ్రీకాంత్ కథ చెప్పడానికి మోహన్ బాబు గార దగ్గరికి వెళ్లాడు. ఆయన చాలా ఎక్స్ట్రేమెంట్ ఫీల్ అయ్యారు. అది చూసి నేను షాక్ అయ్యాను. కథ విన్నప్పుడే ఇది చాలా పెద్ద సినిమా అవుతుందని నమ్మించే మొదటి వ్యక్తి మోహన్ బాబు గారు ఇందులో మెలన్ గా ఆయన చేసే కొన్ని పనులు ఉంటాయి. అవన్నీ చూసి ఆడియన్స్ కచ్చితంగా పాక్ అవుతారు.

పాస్ ఇండియా ప్రమాదాన్ని గురించి?

ఈ సినిమా కంటెంట్ అన్నీ ప్రాంతాల్లో రివ్ అయి ఉంది. చాలా అద్భుతంగా రివీస్ చేసుకున్నారు తమిళ, హిందీ, కన్నడ, మలయాళం ప్రేక్షకులు ఎంతో ప్రేమను ఇస్తున్నారు.



'మైసా' చిత్రం కోసం ప్రాణం పెట్టి చేశాను

పుడయం సినిమా :

ప్రముఖ నటి రష్మి కుమార్ ను ప్రధాన పాత్రలో అన్ పూర్వంగా ఫిల్మ్ పతాకంపై రవీంద్ర పుల్లె దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన చిత్రం 'మైసా'. గోండ్ గిరిజన మహిళ జీవిత నేపథ్యంతో, సమాజంలోని అడ్డంకులను ఎదురించే ఒంటరి యుద్ధాల కథాంశంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్ర ప్రచార చిత్రాన్ని మేకర్స్ శనివారం ముంబైలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాలు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో కథానాయక రష్మి కుమార్ మాట్లాడుతూ, ఇప్పటివరకు భావోద్వేగపూరిత పాత్రల్లో నటించిన తనకు ఈ చిత్రం సరికొత్త సవాలుని, దీని కోసం తన జీవితాన్నే పణంగా పెట్టి కష్టపడ్డానని

తెలిపారు. కేరళలోని దట్టమైన అడవులు, జలపాతాలు, నీటి అడుగున రోజుకు ఎనిమిది గంటల పాటు చేసిన సాహసోపేత చిత్రీకరణలు, మట్టి బురదలో పోరాటాలు తనలో నూతన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపాయని, ఈ క్రమంలో గాయపడినప్పటికీ దర్శకుడి భావనకు అనుగుణంగా శ్రమించానని చెప్పారు. ఈ విధాని నవంబర్ ఇరవై ఏడే తేదీన తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో గ్రాండ్ గా విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఖచ్చితంగా నచ్చుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె మాట్లాడుతూ.. కథ రాసుకున్నప్పుడే రష్మి కే కథానాయకగా అనుకున్నానని, ఇప్పటివరకు

నున్నతమైన పాత్రల్లో చూసిన ప్రేక్షకులకు ఈ చిత్రంలో ఆమె రౌడీ రూపం, సాహసాలు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తాయని చెప్పారు. చిత్ర ప్రకటన అజయ్ మాట్లాడుతూ, రష్మి ఈ సినిమా కోసం ఎంతో ప్రాణత్యాగానికైనా సిద్ధపడి రిస్క్ స్టంట్స్ చేశారని, పిక్ సమ్మర్ లో దట్టమైన అటవీ ప్రాంతాల్లో ఆమె చూపిన అంకితభావం అద్భుతమని కొనియాడారు. సాంకేతికంగా శ్రేయాస్ పి. కృష్ణ ఛాయాగ్రహణం, జేక్స్ బిజోయ్ నేపథ్య సంగీతం, కేవల పోరాట ఘట్టాలు చిత్రానికి ప్రధాన బలంగా నిలిచాయని, ప్రేక్షకులు ఢిల్లీ బర్లలో సరికొత్త దృశ్యకావ్య అనుభూతిని పొందుతారని చిత్ర యూనిట్ ధీమా వ్యక్తం చేసింది.

'కిల్లర్' చిత్ర బృందం వినూత్న ప్రచారం

పుడయం సినిమా :

జ్యోతి పూర్వజ్, పూర్వజ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న వినూత్న సైన్స్ ఫిక్షన్ సస్పెన్స్ చిత్రం 'కిల్లర్'. ధ్యానం నాన్ గురీ ఆశీస్టంట్ థింక్ సినిమా, ఏయూఆర్ బి స్టూడియోస్ పతాకాలపై పూర్వజ్, పద్మనాభ రెడ్డి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి పూర్వజ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మనీష్ గిలాడ, చంద్రకాంత్ కొల్లా, విశాల్ రాజ్, అర్జున్ అనంత్, గౌతమ్ చక్రధర్ ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ ముప్పై తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఢిల్లీ బర్లలో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం మహిళల

కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రచార పోటీని ప్రకటించింది. రాత్రికి రాత్రే అద్భుతమైన శక్తులు వస్తే ఏం చేస్తారనే అంశంపై చిరు వీడియోలు లేదా సందేశాలు పంపిన వారిలో ఉత్తమమైన అంటిని ఎంపిక చేసి నగదు బహుమతులు అందించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కథానాయక జ్యోతి పూర్వజ్ ఒక ప్రత్యేక వీడియో ద్వారా మాట్లాడుతూ.. మహిళలు తమ సృజనాత్మక అలోచనలను సాహజిక మాధ్యమాల వేదికగా పంచుకోవాలని, ఎంపిక చేసిన విజేతలకు రాబోయే ప్రాంత భోజన వేడుకలో పురస్కారాలు అందిస్తామని వెల్లడించారు.

