

60 వేల మంది విద్యార్థులకు అల్పాహారం

మునగాలలో రూ.9.60 కోట్లతో కమ్యూనిటీ కిచెన్ అక్టోబర్ ఐద శంకుస్థాపన చేయనున్న డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు, మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 04, (పుడయం ప్రతినిధి):

సూర్యాపేట జిల్లాలోని 1,029 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న సుమారు 60 వేల మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ అల్పాహారం అందించేందుకు మునగాల మండలంలో రూ. 9.60 కోట్లతో అత్యాధునిక కమ్యూనిటీ కిచెన్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు అక్టోబర్ 6న మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, రాష్ట్ర సీనిపీఠులరుల, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. మునగాల మండలంలో జాతీయ రహదారి పక్కన, మునగాలమార్గారం పుద్గలంపేట చేసిన స్టేషన్లో ఈ కేంద్రీ కృత పంఠశాలను నిర్మించనున్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులకు ఒకే కేంద్రం నుంచి ఆహారం తయారు చేసి, ప్యాకింగ్, రవాణా, పంపిణీ చేసే విధంగా ప్రాజెక్టును రూపొందిస్తున్నారు. దేశంలోనే అత్యాధునిక సదుపాయాలతో ఈ పంఠశాలను అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. సింగరేణి పరిశోధనా ప్రాజెక్టు కమ్యూనిటీ కిచెన్ నిర్మాణానికి సింగరేణి కంపెనీ రూ. 9.60 కోట్ల విరాళం



అందించింది. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోడూడ ఎమ్మెల్యే పద్మావతి చేసిన విజ్ఞప్తుల మేరకు సింగరేణి ఈ నిధులను సమకూర్చినట్లు మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థులకు నేరుగా ప్రయోజనం చేకూర్చే ఈ కార్యక్రమానికి సహకరించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, సింగరేణి కంపెనీకి మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే పద్మావతి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 1,029 విద్యార్థులకు ఆహార సరఫరా హారేకృష్ణ మూవీమెంట్ ఛారిటబుల్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో ఈ ప్రాజెక్టును అమలు చేయనున్నారు.

జిల్లాలోని సుమారు 1,029 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న దాదాపు 60 వేల మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ ఉదయం అల్పాహారం తయారు చేసే సరఫరా చేయడం కమ్యూనిటీ కిచెన్ ప్రధాన ఉద్దేశం. అవసరాన్ని బట్టి ఎంపిక చేసిన కొన్ని జూనియర్ కళాశాలలకు మధ్యాహ్నం

భోజనం అందించే అంశాన్ని కూడా ప్రణాళికలో చేర్చారు. నాణ్యత, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం వంఠశాలలో ఆహార తయారీ, ప్యాకింగ్, రవాణా, పంపిణీ కోసం సమగ్ర వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఆహార నాణ్యత, పోషక విలువలు, పరిశుభ్రత, సురక్షిత నిర్వహణకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నారు. విద్యార్థులకు పాఠశాల వేళల్లో పోషకాహారం అందించడం ద్వారా వారి ఆరోగ్యం, సంక్షేమానికి తోడ్పడేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. పనులపై మంత్రి పర్యవేక్షణ కమ్యూనిటీ కిచెన్ నిర్మాణం, నిర్వహణ, ఆహార తయారీ, విద్యార్థులకు సరఫరా వంటి అంశాలను మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్వయంగా పర్యవేక్షించనున్నారు. కోడూడ ఎమ్మెల్యే పద్మావతి, సంబంధిత అధికారులు, అమలు భాగస్వాములతో సమన్వయం చేస్తూ ప్రాజెక్టు పనుల పురోగతిని సమీక్షిస్తానని మంత్రి తెలిపారు.

లివర్ వ్యాధులపై అప్రమత్తత అవసరం

క్లినికల్ డైరెక్టర్, కాలేయ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ నవీన్ పోలవరపు

స్థానిక లివర్, హెపటైటిస్ లో క్యాన్సర్ ప్రమాదం: పాంక్రియాస్ స్క్వేషన్స్ డాక్టర్ కృష్ణ భరద్వాజ్ ముందరవైక రకపరీక్షలతో ప్రాణాలు కాపాడుకోవచ్చు! హనుమకొండ, అక్టోబర్ 04 (పుడయం ప్రతినిధి):

ప్రపంచవ్యాప్తంగా శరీరవేగంతో పెరుగుతున్న క్యాన్సర్లలో లివర్ క్యాన్సర్ ఒకటిగా మారుతోందని యుతోడ హాస్పిటల్ హైటెక్ సీనిటీకి చెందిన క్లినికల్ డైరెక్టర్, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ మెడికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాబజిస్ట్, లివర్ వ్యాధుల నిపుణుడు డాక్టర్ నవీన్ పోలవరపు, పాంక్రియాస్ స్క్వేషన్స్ డాక్టర్ కృష్ణ భరద్వాజ్ తెలిపారు. హనుమకొండలో ప్రత్యేక విశ్లేషణల సహావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం క్లినికల్ డైరెక్టర్, డాక్టర్ నవీన్ పోలవరపు మాట్లాడుతూ "సెక్యూర హంతకులు"గా ప్యాంటీ లివర్, హెపటైటిస్ బి, సి వైరసులు చస్తున్నారని అన్నారు. అధిక పదార్థపానం వల్ల లివర్ తీవ్రంగా దెబ్బతింటోందని, ముదిరిపోయే వరకు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడక చాలామందికి తెలియదని వారు హెచ్చరించారు. శాస్త్ర పాఠశాల, పాట్ల



ఉబ్బరం, లివర్ క్యాన్సర్ వంటి లక్షణాలు అలసటగా వెలుగులోకి వస్తాయని వైద్యులు వెల్లడించారు. క్రమం తప్పకుండా రక్తపరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకోవడం ద్వారా ముందరస్థంగా వ్యాధిని గుర్తించి వ్యాప్తినివ్వే, సరైన చికిత్సలతో ప్రాణాపాయాన్ని తగ్గించవచ్చని సూచించారు. కొరెస్పాల్, మధుమేహం, థైరాయిడ్ సమస్యల అడుగుతో ఉంటున్నవారిని, మద్యపానం మానడం లేదా తగ్గించడం ద్వారా లివర్, ప్యాంక్రియాస్ దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవచ్చని వారు తెలిపారు. పాంక్రియాస్ స్క్వేషన్స్ డాక్టర్ కృష్ణ భరద్వాజ్ పెగ్ట్రాజ్ మాట్లాడుతూ

అనారోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్ల వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని, మలవిసర్జనలో మార్పులు, రక్తప్రాపం, పొట్టు ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలు రెండు వారాలకు మించి ఉంటే వెంటనే వైద్యుల సుసంప్రదింబాలని ఆయన తెలిపారు. కొలనోస్కోపీ పరీక్ష ద్వారా పేగుల్లో ఏర్పడే పాలిపెస్ ను తొలగడంలోనే గుర్తించి తొలగించడం వల్ల పెద్దవిని క్యాన్సర్ ను నివారించవచ్చని వివరించారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) 2030 నాటికి హెపటైటిస్ నిర్మూలన లక్ష్యంగా చర్యలు చేపడతారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యుతోడ హాస్పిటల్ సిబ్బంది విజయ్ కుమార్, అనుదీప్ పాల్గొన్నారు.

చిరు వ్యాపారులను రోడ్డున పడేయడం సరికాదు

ఒక్కో చిరు వ్యాపారికి రూ.50 వేల తక్షణ సహాయం అందించాలి. టిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రవి పటేల్ డిమాండ్.

భూపాలపల్లి అక్టోబర్ 4 (పుడయం ప్రతినిధి):

జయశంకర్ భూపాలపల్లి భూపాలపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని కృష్ణ కాలనీ-జంగం రోడ్డు విస్తరణలో భాగంగా మున్సిపల్ అధికారులు చిరు వ్యాపారాలు నిర్వహించుకుంటున్న పూల బండ్ల, పండ్ల బండ్ల, మంగలి షాపులు, టీ దుకాణాలు, కిళ్లీ కోట్లు, ఇతర చిన్న వ్యాపార సముదాయాలను కూల్చివేయడాన్ని తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ భూపాలపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు రవి పటేల్ తీవ్రంగా ఖండించారు. దసరా పండుగకు ముందు చిరు వ్యాపారుల దుకాణాలను తొలగించి, వారి జీవనోపాధిని దెబ్బతీసే కుట్రలను రోడ్డున పడేయడం అధికారుల నిర్లక్ష్యం నమని రవి పటేల్ అన్నారు. తమ జీవనోపాధిని కాపాడాలని డిమాండ్ చేస్తూ చిరు వ్యాపారులు చేపట్టిన నిరవధిక సమ్మెకు రవి పటేల్ సంఘభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ..



రోడ్డు విస్తరణ అవసరమే అయినప్పటికీ, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా చిన్నచిన్న వ్యాపారులు చేసుకుంటూ కుటుంబాలను పోషించుకుంటున్న చిరు వ్యాపారుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీసే విధంగా అధికారులు వ్యవహరించడం సరికాదన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లేక ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్న కుటుంబాలకు చిన్న వ్యాపారాలే జీవనాధారంగా ఉన్నాయని, అలాంటి వారిని ఒక్కసారిగా రోడ్డున పడేయడం మానవత్వం కాదని అన్నారు. చిరు వ్యాపారులకు తక్షణ పరిహారం ఇవ్వాలి కూల్చివేత వల్ల సప్లైయిన ప్రతి చిరు వ్యాపారికి రూ.50 వేల చొప్పున తక్షణ ఆర్థిక సహాయం సందహారం రవి పటేల్ డిమాండ్ చేశారు. అలాగే రోడ్డు

విస్తరణకు సంబంధించిన రూల్స్ మాన్యమే రూపొందించే, చిరు వ్యాపారులకు ప్రత్యామ్నాయ స్థలాలను కేటాయించి, తిరిగి అదే ప్రాంతంలో పక్కా షాపులు నిర్మించి ఇవ్వాలని కోరారు. ప్రభుత్వం, మున్సిపల్ అధికారులు చిరు వ్యాపారుల సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని, వారి జీవనోపాధికి భరోసా కల్పించాలని అన్నారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్, మున్సిపల్ చైర్మన్, స్టాండ్ ఎమ్మెల్యే వెంటనే స్పందించి చిరు వ్యాపారులకు న్యాయం చేయాలని రవి పటేల్ డిమాండ్ చేశారు. చిరు వ్యాపారులు భవిష్యత్తులో చేపట్టే ప్రధాన న్యాయబద్ధమైన కార్యాచరణకు తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ అందగా ఉంటుందని రవి పటేల్ హామీ ఇచ్చారు. అధికారులు వెంటనే స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించకపోతే చిరు వ్యాపారులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులతో సహా చిరు వ్యాపారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరకాల పట్టణ పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షుడిగా వేముల ఆంజనేయులు ఎన్నిక



పరకాల అక్టోబర్ 4 (పుడయం ప్రతినిధి):

పరకాల పట్టణ పద్మశాలి సేవా సంఘం సూతన ఆధ్వర్యంగా వేముల ఆంజనేయులు ఎన్నికయ్యారు. అధికారం పరకాలలోని ముగ్గురి భవనంలో మాజీ అధ్యక్షుడు భాసాని దసరే అధ్యక్షుని నిదర్శనం చేసిన సర్వసభ్య సమావేశంలో ఎన్నికలు జరిగాయి. ముఖ్య అధికారి డాక్టర్ పోతాని రాజేశ్వర్ ప్రసాద్ హాజరయ్యారు.

డిగా దాసరి రవి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా దేవులపల్లి సతీష్ కుమార్ ఎన్నికయ్యారు. మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలిగా వేముల సదాశాని, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కదారి అమరావతి, కోశాధికారిగా దాసరి పద్మ దేవగిరిగా ఎన్నికయ్యారు. ఎన్నికల అధికారులుగా ప్రముఖ జర్నలిస్టు మెందు రవీందర్, మెరుగు శ్రీనివాస్ వ్యవహరించారు. కార్యక్రమంలో పద్మ

శాలి సేవా సంఘం ట్రస్ట్ బోర్డు అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కాచయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి చిదురాల దేవేందర్, మండల పద్మశాలి సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు దాసరి బిక్రపతి, ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యుడు కుమారస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గ సభ్యులు మాట్లాడుతూ పద్మశాలి సంఘం అభివృద్ధి, సభ్యుల సంక్షేమం, యువతను సంఘ బంధుత్వ మరొక బలోపేతం చేసే పద్మశాలి సమాజ అభ్యున్నతికి అందరి సహకారంతో పనిచేయాలి సాగుతామని పేర్కొన్నారు. సూతన కార్యవర్గానికి పద్మశాలి సంఘం నాయకులు, సభ్యులు అభినందనలు తెలిపారు.

గడప గడపకు సంక్షేమ ఫలాలు

రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హోజింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి 216 మంది లబ్ధదారులకు రూ. 1,02,51,000 విలువ గల సీఎంఆర్.ఎస్, కళ్యాణ లక్షికి చెక్కుల పంపిణీ చేసిన మంత్రి ఖమ్మం పుడయం బ్యూరో అక్టోబర్ -4

గడప గడపకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి ఫలాలు అందించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ ధ్యేయమని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హోజింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. అధికారం స్థానిక శ్రీ శ్రీ సర్కిల్ వద్ద గల తన నివాసంలో ఖమ్మం రూరల్, ఎదులాపురం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 95 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్.ఎస్ చెక్కులను మంత్రి పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, ఆపదలో ఉన్న ప్రతి నిరుపేద కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని, పేదల కన్నీళ్లు తుడవడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. నిరుపేదలకు



వైద్య ఖర్చుల భారం కాకుండానే ఉన్న శత్రో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధిని వేగంగా అందిస్తున్నామన్నారు. అలాగే ఆదర్శిద్ధల పెళ్లిళ్లకు కళ్యాణలక్షి పథకం ఎంతో ఆసరంగా నిలుస్తోందని చెప్పారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు సకాలంలో అందేలా చర్యలు చేపట్టామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, లబ్ధిదారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేద ప్రజలకు ఉచిత వైద్యం అందిస్తున్న కోహెన్స్ లైఫ్ సెన్సెస్ సేవలు అభినందనీయం డిఎస్పీ ప్రసన్న కుమార్

కోహెన్స్ లైఫ్ సెన్సెస్ ఆధ్వర్యంలో భారతీ కేంద్రంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం సూర్యాపేట అక్టోబర్ 4 (పుడయం ప్రతినిధి):

కోహెన్స్ లైఫ్ సెన్సెస్ ఆధ్వర్యంలో సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని భారతీ నెంబర్ 1లో అధికారం ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని సూర్యాపేట డిఎస్పీ ప్రసన్న కుమార్, జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ పెండెం వెంకటరమణ తో కలిసి ప్రారంభించారు.



ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ఎంతో ఉపయోగకరమని అన్నారు. పేద ప్రజలకు ఉచిత వైద్యం అందించేందుకు కోహెన్స్ లైఫ్ సెన్సెస్ చేస్తున్న సేవలు అభినందనీయమన్నారు. శిబిరంలో డి.బీ.ఎస్.గి.గుండెనంబంధిత పరీక్షలు, మహిళలకు ప్రత్యేక వైద్య పరీక్షలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించి,

వైద్యుల సహజం మేరకు ఉచితంగా మందులు అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో, మున్సిపల్ 5వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ విజయ్ నాయక్, 6వ వార్డ్ x కౌన్సిలర్ లింగ నాయ్, శ్రీహస్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ గిరిధర్ రెడ్డి, విజిత రెడ్డి, అల్ల వెంకటేశ్, కోహెన్స్ లైఫ్ సెన్సెస్ యూనిట్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యూనిటెడ్ హాక్ బ్రాండ్స్ మేన్స్ ఫో రూంను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే నాయని

హనుమకొండ టౌన్, అక్టోబర్ 04 (పుడయం ప్రతినిధి):

నగరంలోని ఆర్ఎస్ ప్రాంతంలో మహద్వీ గౌస్ ఆధ్వర్యంలో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన యూనిటెడ్ హాక్ బ్రాండ్స్ మేన్స్ ఫ్యాషన్ షో రూంను అధికారం వరంగల్ పశ్చిమ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ అభినవ్ భాస్కర్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...నగరంలో యూనిటెడ్ హాక్ బ్రాండ్స్ మేన్స్ ఫ్యాషన్ షో రూంను ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందని యువతకు సరికొత్త డిజైన్ లతో కూడిన బ్రాండ్స్ డ్రెస్ లు ఉన్నాయని ఈ అవకాశాన్ని యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పండుగ వేళ సూతనంగా ప్రారంభించిన వ్యాపారం సంస్థలు దినదినాభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజలకు నాణ్య



మైన పస్త్రాలను అందుబాటు దరఖాస్తు అందిస్తూ వినియోగదారుల ఆదరణ పొందాలని షోరూమ్ నిర్వాహకులకు సూచించారు. సూతన వ్యాపారం ద్వారా స్థానికంగా ఆర్థిక కార్యకలాపాలు మరింత విస్తరించాలని ఆకాంక్షించారు. తమ ఆహ్వానాన్ని మన్నించి షోరూమ్ ల ప్రారంభోత్సవానికి విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే నాయని రాజేందర్ రెడ్డి కి నిర్వాహకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపి షోరూమ్ ను సవాసించ్చారు. అనంతరం షోరూమ్ యజమాని మహద్వీ గౌస్ మాట్లాడుతూ... యూనిటెడ్ హాక్ బ్రాండ్స్ మేన్స్ ఫ్యాషన్ షో రూంను గత సంవత్సరం

నుంచి పర్యవేక్షిస్తూ ఈ షోరూమ్ ను ప్రారంభించడం జరిగిందన్నారు. మొట్టమొదటి సారిగా వరంగల్ లో స్థాపించడం సంతోషంగా ఉందని ముందు ముందు అన్ని మండలాలలో, జిల్లాలలో యువతకు అన్ని విధాలుగా ఉపయోగపడేలా మా యొక్క యూనిటెడ్ హాక్ బ్రాండ్స్ మేన్స్ ఫ్యాషన్ షోరూం లను ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు. సరికొత్త డిజైన్ లతో కూడిన బ్రాండ్స్ డ్రెస్ లు ఉన్నాయని ఈ అవకాశాన్ని యువత, పెద్దలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో, బంధువులు, స్నేహితులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరంగల్ లో 'ఓం చాముండేశ్వరి ఎగ్జిబిషన్' ప్రారంభం

- ఘనంగా ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, కూడా చైర్మన్ గా పాల్గొన్నారు

వరంగల్ టౌన్, అక్టోబర్ 04 (పుడయం ప్రతినిధి):

దసరా, దేవాలయ పండుగల సందర్భంగా వరంగల్ హంటర్ రోడ్డులో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన 'ఓం చాముండేశ్వరి ఎగ్జిబిషన్' ను వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, కూడా చైర్మన్ గుండు సుధారాణి పరీక్షలు నిర్వహించారు. యువత మా దక్షద్రవ్యాల బానిసలు కాకుండా ఉండేందుకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా సీబి గణేశ్ మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఏటా ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. 'డ్రెగ్స్ వల్ల జీవితాలు నాశనం అవుతాయని యువత తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవద్దన్నా



ను అందుబాటులోకి తెస్తున్న నిర్వాహకులను అభినందించారు. ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండానే ప్రముఖ దేవాలయాల సేవలను సమాఖ్య, విసక్తా ప్రదర్శనలను వరంగల్ ప్రజలకు ఇక్కడే వీక్షించే అవకాశం కల్పించడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ ఏగ్జిబిషన్ ను ఎంతో ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దిన నిర్వాహకులు

మిరియాల వేణు, శ్రీకాంత్, పరుణ్, గౌస్, పిర్రోజ్ లను ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించి, ఎగ్జిబిషన్ విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రగ్తి, అభ్యుదయ, వినియోగం గురించిన సమాచారం ఉంటే వెంటనే 100 లేదా తొర్రార్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తెలియజేయాలని వారు సమాచారం ఇచ్చి పారివెరాలు గోప్యంగా ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ని మహిమందర్ రెడ్డి సిబ్బంది కాంటినానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీబి గణేశ్ ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ కాలనీలో కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ & డ్రగ్ టెస్టింగ్ ప్రోగ్రామ్

కొత్తూరు అక్టోబర్ 4 (పుడయం ప్రతినిధి):

మాదకద్రవ్యాల నివారణలో భాగంగా, తొర్రార్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గణేశ్ ఆధ్వర్యంలో అధికారం అంబేద్కర్ కాలనీలో కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా అనుమానిత వ్యక్తులకు డ్రగ్ టెస్టింగ్ కిట్లతో పరీక్షలు నిర్వహించారు. యువత మాదకద్రవ్యాల బానిసలు కాకుండా ఉండేందుకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా సీబి గణేశ్ మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఏటా ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. 'డ్రెగ్స్ వల్ల జీవితాలు నాశనం అవుతాయని యువత తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవద్దన్నా



9 వాహనాలను గుర్తించారు. అనుమానిత గంజాయి వినియోగదారులను పట్గి టెస్టింగ్ కిట్ల ద్వారా పరీక్షించగా ముగ్గురికి పాజిటివ్గా తేలింది. వారిపై కేసులు నమోదు చేస్తున్నామన్నారు గంజాయి, మత్తు పదార్థాల వినియోగంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. 'డ్రెగ్స్ వల్ల జీవితాలు నాశనం అవుతాయని యువత తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవద్దన్నా

రు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కదలికలపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. మీ పరిసరాల్లో గంజాయి, డ్రగ్స్, అభ్యుదయ, వినియోగం గురించిన సమాచారం ఉంటే వెంటనే 100 లేదా తొర్రార్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తెలియజేయాలని వారు సమాచారం ఇచ్చి పారివెరాలు గోప్యంగా ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ని మహిమందర్ రెడ్డి సిబ్బంది కాంటినానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాచారం జగదాంబ ఆలయానికి వెళ్లే రహదారి అందంగా ఉండాలి



మంత్రి తుమ్మల ను కలిసి అధికారులు, నాచారం గ్రామస్థులు, డమ్మపేట అక్టోబర్ 4 (పుడయం ప్రతినిధి):

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా డమ్మపేట మండల పరిధిలోని నాచారం గ్రామంపై కౌలువుతీరిన జగదాంబ దేవాలయానికి వెళ్లే రహదారి అందంగా ఉండాలి, దీవైద్య, మొక్కలు ఉండే విధంగా చూడాలని మంత్రి తుమ్మల అధికారులకు గ్రామస్థులకు కీలక సూచనలు చేశారు.

జారీ చేశారు. నాచారం గ్రామ పెద్దలు మరియు ఇంజనీరింగ్ శాఖ అధికారులు ఈరోజు ఉదయం గండుగులపల్లిలో మంత్రి తుమ్మలను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయానికి వెళ్లే రహదారిపై కీలక సూచనలు చేశారు. ఆ రహదారి అందంగా ఉండాలి, దీవైద్య, మొక్కలు ఉండే విధంగా చూడాలని మంత్రి తుమ్మల అధికారులకు గ్రామస్థులకు కీలక సూచనలు చేశారు.

రెడ్ క్రాస్ సాస్టెబి చైర్మన్ గా డాక్టర్ అల్లం అప్పయ్య ఎన్నిక

నూతన పాలకమండలిని ప్రకటించిన ఎలక్షన్ ఆఫీసర్ ఎ. ధర్మా నాయక్, ములుగు, అక్టోబర్ 04 (పుడయం ప్రతినిధి):

ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సాస్టెబి ములుగు జిల్లా శాఖ నూతన పాలకమండలి ఎన్నికల పూర్తయిందని ఎలక్షన్ ఆఫీసర్ ఎ. ధర్మా నాయక్ అధికారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా చైర్మన్ గా డాక్టర్ అల్లం అప్పయ్య, వైస్ చైర్మన్ గా గం గిరెట్టి శ్రీనివాస్, ట్రెజరర్ గా శిరుప సతీష్ కుమార్ ఎన్నికైనట్లు వెల్లడించారు. జిల్లా రెడ్ క్రాస్ సాస్టెబి అధ్యక్షుడు, జిల్లా కలెక్టర్ బోధేష్ హేమంత్ సహాచార్యులు అధికార మేరకు 2026-2029 పదవీకాలానికి అధికారం ములుగులోని రెడ్ క్రాస్ సాస్టెబి ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన ప్రకారం చైర్మన్ ఎన్నిక నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర పాలకమండలి సభ్యుడిగా కొత్తపల్లి ప్రసారాపు ఎన్నికైనట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లా పాలకమండలి సభ్యులుగా



పండు రమేష్, అబ్బు సతీష్, గూడూరు మహిపాల్, కొత్తగూడెం, వద్ది శ్రీనాథ్, గాన సరసింహారావు, కోల సారయ్య, ముక్కు సబ్బారెడ్డి, పింగిలి నాగరాజ్, వారియాల రవిశేఖ, రామిడి కృష్ణారెడ్డి ఎన్నికైనట్లు వివరించారు. ఆయా పదవులకు ఎన్నికైన మొత్తం 15 మంది సభ్యులను వెల్లడిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు ఎలక్షన్ ఆఫీసర్ ఎ. ధర్మా నాయక్ తెలిపారు.

అశ్వారావుపేట మట్టి రోడ్లకు మహర్దశ



ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం.. వైస్ చైర్మన్ జూపల్లి రమేష్ బాబు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/శాస్త్రాపుపేట అక్టోబర్ 4 (పుడయం ప్రతినిధి):

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే జారీ అధికారులు అధికారంలోకి సీని రోడ్ల పనులకు వేగం.. బతుకమ్మకు ముందే అనంతపూర్ పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. పండుగల సమయంలో మహిళలు బతుకమ్మ అధికారం ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆయన తెలిపారు. ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆయన తెలిపారు. ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆయన తెలిపారు.

ఈ పొరపాటు వద్దు!

ప్రస్తుత మేకప్ ప్రతి ఒక్కరి జీవనశైలిలో భాగమైపోయింది. అయితే ఈ విషయంలో కొంతమంది కొన్ని షార్ట్‌కట్స్ పాలో అవుతుంటారు. మరి, ఇవి మంచివో, కాబో తెలుసుకుందాం రండి..

ఆఫీస్ పూర్వగానే మీరు ఒక పంక్షన్‌కు వెళ్లాల్సి ఉంది. ఇంటికొచ్చి తయారై వెళ్లే సమయం లేదు. నేరుగా ఆఫీస్ నుంచే పంక్షన్‌కు వెళ్లాల్సి వస్తే ఏం చేస్తారు? ఉదయం వేసుకున్న మేకప్ పై నుంచే తిరిగి టచ్‌ప్ ఇస్తుంటారు చాలామంది. కానీ అదే వద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మేకప్ పైనే వేసే మేకప్ సరిగా సెట్ అవుదు. పైగా ఎక్స్‌ట్రాగా కనిపిస్తుంది. చర్మం బాగా ఎండిపోయి నట్లు నిర్దిష్టంగా మారిపోవడమే కాకుండా మొటిమలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు.

చాలామంది మేకప్ వేసుకున్నాం కదా.. ఇంక సన్‌స్క్రీన్ అవసరం ఉండదులే అనుకుంటారు. కానీ అది పొరపాటు. మిగతా సమయంలో ఎలా ఉన్నా మధ్యాహ్నం వగడి సమయంలో బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే తప్పకుండా సన్‌స్క్రీన్ రాసుకోవాలి. ఎందుకంటే సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతినీల రోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షించగలిగిది సన్‌స్క్రీన్ మాత్రమే. సన్‌స్క్రీన్ రాసుకున్న తర్వాత దాని మీద మామూలుగా మేకప్ వేసుకున్నా సెట్ అవుతుందంటు

వదుతుంది. ఇక తల ఆరబెట్టుకునే బైం ఎక్కువంటుంది? అందుకే గబగబా హెయిర్ డ్రయర్ తో ఆరబెట్టేసి, స్టైయిట్ నర్తో స్టైయిట్ చేసేసి, నచ్చిన హెయిర్ స్టైల్ వేసేసుకుంటారు చాలామంది. కానీ దానివల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి నష్టం వాటిల్లుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ డ్రయర్స్, స్టైయిట్ నర్స్, కర్లర్స్.. ఇవన్నీ ఎక్కువ చేదీని విడుదల చేస్తాయి. ఫలితంగా జుట్టులో ఉండే సహజ నూనెలు అవిచ్ఛిన్నమౌతాయి. కానీ పటితే జుట్టు గరుకుగా, నిర్దిష్టంగా తయారవుతుంది. కాబట్టి తలస్నానం చేసిన తర్వాత జుట్టుని సహజంగా ఆరనిస్తేనే అన్ని విధాలా మంచిది. అలాగే తడిగా ఉన్న జుట్టును కూడా దువ్వకూడదు. ఆరకుండా జడ వేసుకోకూడదు. ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుంది.

పార్టీకో, పంక్షన్ కో వెళ్లాల్సి బాగా అలసిపోయారు. ఇక, ఏ పని చేసే ఓపిక లేక అలాగే వెళ్లి మంచం ఎక్కిస్తారు. ఇలా చేస్తే మీ చర్మానికి మీరే హాని తలపెట్టినట్లుతుంది. ఎందుకంటే ముందు మీ ముఖానికి ఉన్న మేకప్ ను పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి. లేదంటే మేకప్ అవశోషాలతో చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోయి మృతకణాలు, మొటిమల సమస్యలు తప్పవంటున్నారు నిపుణులు.

మేకప్ నామగ్ని కొన్న తర్వాత అవి



న్నారు నిపుణులు. మీరు ఉపయోగించే మేకప్ బ్రాండును తరచూ శుభ్రం చేయాలంటున్నాడు నిపుణులు. ఎందుకంటే.. శుభ్రం చేయని బ్రాండు పై బ్యాక్టీరియా చేరుతుంది.. వాటిని తిరిగి ఉపయోగిస్తే లేనిపోని చర్మ సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లే. అందుకే మేకప్ కి ఉపయోగించే బ్రాండులను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయడం తప్పనిసరి.

పొద్దున్నే లేచి, తలస్నానం చేసేసరికే ఆఫీసు బైం దగ్గర

ఎన్ని రోజులు ఇంట్లో అలానే ఉన్నా వాటిని ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. కానీ, వీటి గదుపు తేదీని కూడా ఎప్పటికప్పుడు గమనించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ ఎక్స్ పైరీ డాటిన్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తే అల్లర్లు, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు. కాబట్టి గదుపు తేదీని బట్టి ఏదాదికోసారి మేకప్ ఉత్పత్తులు మార్చడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారు రోజూ తప్పనిసరిగా

వ్యాయామం చేయాల్సిందే..

మంచి నిద్ర శరీరం, మెదడు అతోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. అయితే ఒత్తిడి, ఎక్కువ పని గంటలు, రాత్రివేళల్లో డిజిటల్ తెరలను ఎక్కువగా చూడడం, క్రమం లేని జీవనశైలి వంటి కారణాలతో చాలామందికి నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదు. సడక వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు

సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించినప్పుడు మనసు ప్రశాంతంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో కండరాల పనిచేయడం వల్ల శరీరానికి సహజమైన అలసట ఏర్పడి నిద్రకు ఉపకరిస్తుంది. క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం నిద్ర నాణ్యత, నిద్ర వ్యవధిలో మెరుగుదలకు కూడా దోహదపడుతుంది. అయితే ఎక్కువసేపు లేదా అధిక తీవ్రతతో వ్యాయామం చేస్తేనే నిద్ర బాగా వస్తుందనేది కాదు. శరీరాన్ని పూర్తిగా అలసిపోయేలా చేయడం కంటే వ్యాయామాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం ముఖ్యమని సూచనలు చెబుతున్నాయి.



నిద్రకు మేలు చేస్తాయని తెలిసిందే. అదే సమయంలో కండరాలపై ఒత్తిడి కలిగించే బలవర్ధక వ్యాయామాలు కూడా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని నిపుణుల అభిప్రాయాలను సూచిస్తున్నాయి. బరువులు ఎత్తడం, శరీర బరువుతో చేసే వ్యాయామాలు, వ్యాయామ పరికరాలను లేదా నిరోధక పట్టీలతో చేసే సాధనాలు ఇందులోకి వస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా బలవర్ధక వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. వ్యాయామం రోజువారీ ఉద్దిక్తతను తగ్గించడంతో పాటు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో

అంశాలు నిద్రను ప్రభావితం చేస్తాయి. పడుకునే సమయానికి దగ్గరగా వ్యాయామం చేసే విషయంలో ప్రతి ఒక్కరి శరీరం ఒకే విధంగా స్పందించదు. కొందరికి వ్యాయామం తర్వాత ప్రశాంతంగా, నిద్రమత్తుగా అనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. మరికొందరికి ముఖ్యంగా అధిక తీవ్రతతో చేసే వ్యాయామం తర్వాత శరీరం మరింత చురుకుగా మారి నిద్ర పట్టడం అలస్థం అవుతుంది. అందువల్ల రాత్రి పడుకునే ముందు బలవర్ధక వ్యాయామం చేసినప్పుడు నిద్రకు ఇబ్బంది కలుగుతుందనిపిస్తే, దాన్ని రోజులో కొంత ముందుగా చేయడం మంచిది. సాయంత్రం సమయంలో తేలికపాటి వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. వ్యాయామంతో పాటు ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, పడకగదిని సౌకర్యవంతంగా ఉంచడం, నిద్రకు ముందు డిజిటల్ తెరలను వాడడం తగ్గించడం, సాయంత్రం తర్వాత అధిక కెఫీన్ తీసుకోకపోవడం వంటి అలవాట్లు కూడా మంచి నిద్రకు తోడ్పడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఇదేం తలనొప్పి? కుక్క కరిచినా, గోళ్లతో గాయం చేసినా ఎంతో ప్రమాదకరం..

'అబ్బబ్బ అసలే తలనొప్పిగా ఉంటే...' పిల్లలు అల్లరి చేస్తున్నా, శ్రీవారు మాటిమాటికి పనులతో వీసిగిందివా చెప్పి మాటే! పైగా తరచూ అంటుంటాం కూడా. అలాగని ఊరికే అసం. నిజంగానే పదే పదే పలకరిస్తూ ఉంటుంది. కేవలం మాత్రలు వేసుకుని ఊరుకుంటున్నా

స్తుందట. కాబట్టి, మెదడుని గజిబిజి చేసుకుంటే, లేదంటే ఇలా ఇబ్బంది పడుతుందట. ఎలా కూర్చుంటున్నా? సిస్టమ్, మెమరీలోకి చూస్తున్నప్పుడు తెలియకుండానే

కుక్క కాటు లేదా గోళ్లతో చేసిన గాయం చిన్నదిగా కనిపించినా, రేబిన్ ప్రమాదం ఉన్నప్పుడు ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. రేబిన్ అనేది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపించే వైరస్ వ్యాధి. ఒకసారి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభమైన తర్వాత ఇది దాదాపు ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. అయితే జంతువు కరిచిన వెంటనే సరైన ప్రథమ చికిత్స, అవసరమైన రేబిన్ టీకా, ఇతర చికిత్సలు తీసుకుంటే ఈ వ్యాధిని నివారించవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవుల్లో వచ్చే రేబిన్ కేసుల్లో దాదాపు 99 శాతం కుక్కల పల్లె వద్దనే ప్రతి ఏడాది సుమారు 91 లక్షల జంతు కాటు ఫలితంగా జరుగుతుండగా, వాటిలో మూడు వంతులకు పైగా కుక్కల పల్లె సంభవిస్తున్నాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే కుక్క కాటు లేదా అనుమానాస్పదంగా దాడి చేసిన వెంటనే చికిత్స తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కుక్క కరిచిన వెంటనే ముందుగా గాయాన్ని కనీసం 15 నిమిషాల పాటు నబ్బు, ప్రవహించే నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి.



రేబిన్! ఎముకల మీద పడుతుంది. ఆరోగ్య కేంద్రానికి లేదా యాంటీ రేబిన్ క్లినిక్ కు వెళ్లి వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ప్రతి కుక్కను తాకిన సందర్భంలో రేబిన్ టీకా అవసరం ఉండదు. జంతువును తాకడం, ఆహారం పెట్టడం లేదా చెక్కుచెదరని చర్మంపై జంతువు నాకడం వంటి వాటిని సాధారణంగా రేబిన్ ప్రమాదంగా పరిగణించరు. చర్మంపై స్వల్పంగా చేసిన గాయాలు లేదా రక్తసాచం లేకుండా చర్మం దెబ్బతిన్న సందర్భాల్లో గాయాన్ని కడిగి వెంటనే రేబిన్ టీకా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చర్మాన్ని చీల్చేలా కాటు లేదా గోళ్ల గాయం ఉండడం, గాయపడిన చర్మం లేదా కళ్లు, నోటి వంటి శ్లేష్మ పొరలపై జంతువు లాలాజలం పడడం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో గాయాన్ని శుభ్రం చేయడంతో పాటు వెంటనే రేబిన్ టీకా అవసరమైన సందర్భాల్లో రేబిన్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ తీసుకోవాలి. ఇంత కుమముడు రేబిన్ టీకా పూర్తి కోర్సు తీసుకున్నవారికి సాధారణంగా ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ అవసరం ఉండదు.

తలను ముందుకు వంచి ఉంచుతాం. ఆ ప్రభావం పుర్రె ఎముకల మీద పడుతుంది. ఆరోగ్య కేంద్రానికి లేదా యాంటీ రేబిన్ క్లినిక్ కు వెళ్లి వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ప్రతి కుక్కను తాకిన సందర్భంలో రేబిన్ టీకా అవసరం ఉండదు. జంతువును తాకడం, ఆహారం పెట్టడం లేదా చెక్కుచెదరని చర్మంపై జంతువు నాకడం వంటి వాటిని సాధారణంగా రేబిన్ ప్రమాదంగా పరిగణించరు. చర్మంపై స్వల్పంగా చేసిన గాయాలు లేదా రక్తసాచం లేకుండా చర్మం దెబ్బతిన్న సందర్భాల్లో గాయాన్ని కడిగి వెంటనే రేబిన్ టీకా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చర్మాన్ని చీల్చేలా కాటు లేదా గోళ్ల గాయం ఉండడం, గాయపడిన చర్మం లేదా కళ్లు, నోటి వంటి శ్లేష్మ పొరలపై జంతువు లాలాజలం పడడం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో గాయాన్ని శుభ్రం చేయడంతో పాటు వెంటనే రేబిన్ టీకా అవసరమైన సందర్భాల్లో రేబిన్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ తీసుకోవాలి. ఇంత కుమముడు రేబిన్ టీకా పూర్తి కోర్సు తీసుకున్నవారికి సాధారణంగా ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ అవసరం ఉండదు.

తలను ముందుకు వంచి ఉంచుతాం. ఆ ప్రభావం పుర్రె ఎముకల మీద పడుతుంది. ఆరోగ్య కేంద్రానికి లేదా యాంటీ రేబిన్ క్లినిక్ కు వెళ్లి వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ప్రతి కుక్కను తాకిన సందర్భంలో రేబిన్ టీకా అవసరం ఉండదు. జంతువును తాకడం, ఆహారం పెట్టడం లేదా చెక్కుచెదరని చర్మంపై జంతువు నాకడం వంటి వాటిని సాధారణంగా రేబిన్ ప్రమాదంగా పరిగణించరు. చర్మంపై స్వల్పంగా చేసిన గాయాలు లేదా రక్తసాచం లేకుండా చర్మం దెబ్బతిన్న సందర్భాల్లో గాయాన్ని కడిగి వెంటనే రేబిన్ టీకా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చర్మాన్ని చీల్చేలా కాటు లేదా గోళ్ల గాయం ఉండడం, గాయపడిన చర్మం లేదా కళ్లు, నోటి వంటి శ్లేష్మ పొరలపై జంతువు లాలాజలం పడడం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో గాయాన్ని శుభ్రం చేయడంతో పాటు వెంటనే రేబిన్ టీకా అవసరమైన సందర్భాల్లో రేబిన్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ తీసుకోవాలి. ఇంత కుమముడు రేబిన్ టీకా పూర్తి కోర్సు తీసుకున్నవారికి సాధారణంగా ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ అవసరం ఉండదు.



తంగా కూర్చోని... కాళ్లను ముందుకు చాచండి. ఇప్పుడు కుడి మోకాలిని వంచి, కుడి మడమను ఎడమ తుంటికి దగ్గరగా తీసుకురండి. ఎడమ కాల్చిని వంచి, ఎడమ పాదాన్ని.. కుడి మోకాలి పక్కనే ఉంచండి. చీలమండ కుడి తొడను తాకిలా చూసుకోండి. ఇప్పుడు వెన్నెముకను ఎడమవైపు తిప్పండి. కుడి చేతిని పైకెత్తి ఎడమ మోకాలి బాండ్ పైపై తీసుకోవచ్చి, దాంతో ఎడమ పాదాన్ని

తుంది. ఒత్తిడి, సరైన భంగిమ లో కూర్చోలేకపోవడం వల్ల కలిగే మెదడు బిగువును పోగొడుతుంది. పొత్తి కడుపు ప్రాంతాన్ని సులభంపజేసి, వదలడంవల్ల ఆ ప్రాంతంలో రక్తప్రసరణ పెరిగి, అంతర్గత అవయవాలకు మసాజ్ జరుగుతుంది. బరువుని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మంచిది. శ్వాస, శ్వాసకోశ పనితీరుని మెరుగుస్తుంది.

శరీరంలో ఐరన్ మాత్రమే కాదు, ఇది తక్కువగా ఉన్నా అలసటగా ఉంటుంది..

తరచూ అలసటగా అనిపించడం, చదం, నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం, రాత్రివేళ కాళ్లలో అసౌకర్యంగా అనిపించడం లేదా ఎప్పుడూ ఆందోళనగా ఉండడం వంటి లక్షణాలను చాలామంది ఒత్తిడికి కారణంగా భావిస్తుంటారు. అయితే శరీరంలో ఇనుము నిల్వలు తక్కువగా ఉండడం కూడా ఇలాంటి సమస్యలకు సంబంధం కలిగి ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అలసట తో పాటు, రాత్రి వేళ కాళ్లలో అసౌకర్యం, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు ఉన్న మహిళలు తమ శరీరంలోని ఇనుము స్థాయిలను కూడా పరిశీలించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇందుకోసం కేవలం హిమోగ్లోబిన్ పరీక్షపై ఆధారపడకుండా ఫెరిటిన్ పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా శరీరంలో నిల్వగా ఉన్న ఇనుము గురించి మరింత సమాచారం తెలుసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. హిమోగ్లోబిన్, ఫెరిటిన్ రెండూ ఇనుముకు సంబంధించినవే

అయినప్పటికీ వాటి పాత్రలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. హిమోగ్లోబిన్ శరీరం ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న ఇనుము పరిస్థితి గురించి సూచిస్తే, ఫెరిటిన్ శరీరంలో నిల్వగా ఉన్న ఇనుము పరిమాణం గురించి తెలియజేస్తుంది. అందువల్ల హిమోగ్లోబిన్ సాధారణ స్థాయిలో ఉన్నప్పటికీ శరీరంలోని ఇనుము నిల్వలు తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోజంతా శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపించినా రాత్రివేళ మెదడు ప్రశాంతంగా లేకపోవడం, నిద్రకు ఇబ్బంది కలగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఇనుము నిల్వల పరిస్థితిని కూడా పరిశీలించాలి.



లింగాన్ని అవసరం ఉందని సూచిస్తున్నాయి. శరీరంలో ఇనుము తక్కువగా ఉండడం నిద్రపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రాత్రివేళ కాళ్లను కదిలించాలనే ఆసౌకర్యం కలిగించే రెస్టలెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్ తో తక్కువ ఇనుము స్థాయిలకు సంబంధం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. మెదడు పనితీరులోనూ ఇనుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. డోపమైన్, సెరోటోనిన్ వంటి రసాయనాలు తయారీలో శరీరానికి ఇది అవసరం. అయితే ఫెరిటిన్ స్థాయిని మాత్రమే చూసి నిద్ర యానికి తాకూడదని, శరీరంలో వాపు లేదా ఇన్ ఫ్లేమేషన్ ఉండే తెలుసుకోవడానికి సిఆర్పి అనే రక్త పరీక్షతో కలిపి పరిశీలించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

లింగాన్ని అవసరం ఉందని సూచిస్తున్నాయి. శరీరంలో ఇనుము తక్కువగా ఉండడం నిద్రపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రాత్రివేళ కాళ్లను కదిలించాలనే ఆసౌకర్యం కలిగించే రెస్టలెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్ తో తక్కువ ఇనుము స్థాయిలకు సంబంధం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. మెదడు పనితీరులోనూ ఇనుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. డోపమైన్, సెరోటోనిన్ వంటి రసాయనాలు తయారీలో శరీరానికి ఇది అవసరం. అయితే ఫెరిటిన్ స్థాయిని మాత్రమే చూసి నిద్ర యానికి తాకూడదని, శరీరంలో వాపు లేదా ఇన్ ఫ్లేమేషన్ ఉండే తెలుసుకోవడానికి సిఆర్పి అనే రక్త పరీక్షతో కలిపి పరిశీలించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

శరీరంలో జీవక్రియలు మందగించినప్పుడు

కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..



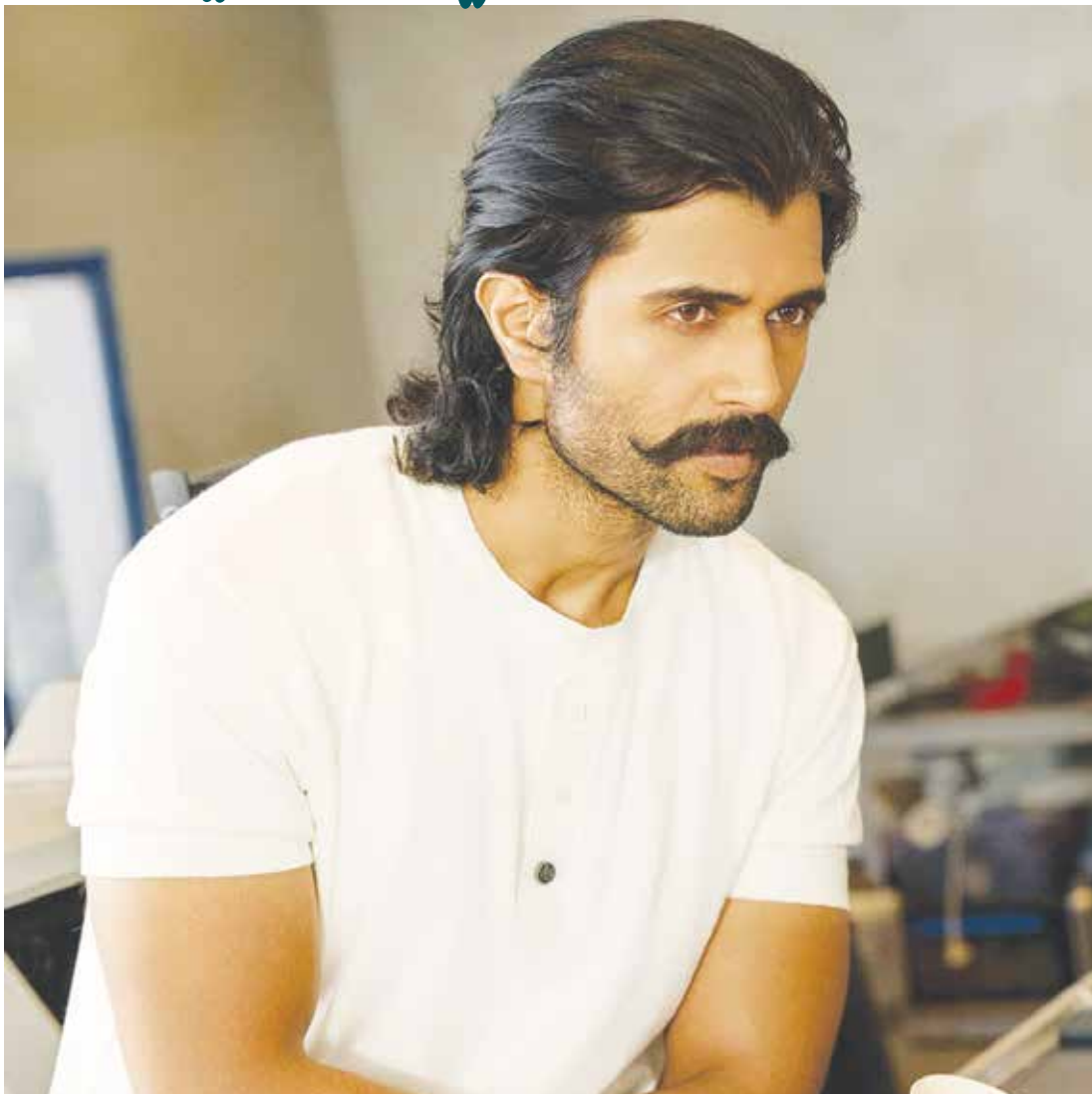
బరువు, ఆరోగ్యం, శారీరక దారుణ్యం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు మెటబాలిజం లేదా జీవక్రియ అనే పదం తరచూ వినిపిస్తుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం శక్తిగా మార్చుకుని, అవసరమైన శారీరక కార్యకలాపాలకు ఉపయోగించుకునే ప్రక్రియనే జీవక్రియ. వయసు, లింగం, శరీరంలో కండరాలు-కొవ్వు నిష్పత్తి, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ, హార్మోన్ల పనితీరు వంటి అనేక అంశాలు జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయి. పోషకాహారం తీసుకోవడం, తగినంత నిద్రపోవడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం వంటివి జీవక్రియ సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల జీవక్రియ మందగించినప్పుడు శరీరం కొన్ని సంతకాలను చూపించడని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు పెరగడానికి ముందే శరీరం కొన్ని హెచ్చరిక సంతకాలను అందిస్తుందని వారు పేర్కొంటున్నారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అలసటగా అనిపించడం, మెదడు మందగించినట్లు లేదా అలోచనలు స్పష్టంగా లేకపోవడం, రోజంతా చురుకుగా ఉండడానికి పలుమార్లు కాఫీ అవసరమవడం వంటి లక్షణాలను గమనిస్తూ ఉండాలి. అలాగే తరచూ మలబద్ధకం ఉండడం, ఇతరులతో పోలిస్తే ఎక్కువగా చలిగా అనిపించడం, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం, సాధారణంగా జీవితం పట్ల ఉత్సాహం లేదా సంతోషం తగ్గినట్లు అనిపించడం వంటి మార్పులు కూడా కనిపిస్తాయని వారు తెలిపారు.

ఈ సంతకాలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం ద్వారా సమస్యకు కారణమేమిటో తెలుసుకుని తగిన చర్యలు తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. జీవక్రియలో సమస్యలు ఏర్పడడం నిజమైన పరిస్థితేనని, సరైన ఆహారం, అవసరమైన పోషక మద్యమతో దాన్ని నియంత్రించవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ లక్షణాలు కనిపించినంత వరకు పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నాయి. బరువు పెరగలేమని గమనించాలి. శరీరంలో ఇలాంటి మార్పులకు ఇతర కారణాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల లక్షణాలు నిరంతరం కొనసాగితే వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన వైద్య సలహా తీసుకోవడం అవసరం. జీవక్రియకు సంబంధించిన మార్పులు ఎప్పుడూ బరువు పెరగడం రూపంలోనే కనిపించాల్సిన అవసరం లేదని పోషకాహార నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఉదయం లేచగానే అలసట, తరచు మలబద్ధకం, చలి, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం వంటి మార్పులను సాధారణ సమస్యలుగా భావించి



పక్కన పెట్టుకుండా శరీరం అందించే సంతకాలుగా గమనించాలని సూచించారు. ఈ మార్పులను ముందుగానే గుర్తించి ఆహారం, నిద్ర, శారీరక చురుకుదనం వంటి జీవన శైలి అంశాలపై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా చూసుకునే అవకాశం ఉంటుందని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

హీరో ఎన్టీఆర్ కు మద్దతుగా నిలిచిన హీరో విజయ్ దేవరకొండ



వృధయం సినిమా: ఎన్టీఆర్ హీరోగా నటించిన దేవరకొండ సినిమాలోని చుట్టూపల్లె పాటను అర్జిష్టే ఇంటర్వెన్యూ తో మహిళల్ని కించపరిచేలా రూపొందించిన ఘటన అందరినీ దిగ్భ్రాంతికి గురిచేస్తోంది. ఈ ఘటనపై హీరో ఎన్టీఆర్ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. తన ఆగ్రహాన్ని వెల్లడిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో ఎన్టీఆర్ కు మద్దతుగా నిలబడేందుకు ముందు కొచ్చూరు విజయ్ దేవరకొండ. మానవీయ విలువల్లో మనం పూర్తిగా దిగజారిపోయామంటూ ఆయన ట్వీట్ చేశారు. హీరో విజయ్ దేవరకొండ స్పందిస్తూ - విలువల పరంగా మనం నీచమైన స్థాయికి దిగజారిపోతున్నాం. ఈ ఘటనకు బాధ్యులైన వారిని వదిలి పెట్టకూడదు. చట్టపరంగా వారిని కఠినంగా శిక్షించాలి. మరొకరు ఇలాంటి తప్పు చేయకుండా గుణపాఠం నేర్పాలి. పిల్లల్ని ఎలా పెంచుతున్నాం, మనం ఎలాంటి సమాజంలో జీవిస్తున్నామనే సందేహాన్ని ఈ ఉదంతం రేకెత్తిస్తోంది. మరొకరిని బాధపెట్టడంలో సంతోషాన్ని వెతుక్కునేలా మారిపోవడం బాధాకరం. ఏమి వల్ల ఉద్యోగాలు పోతాయని ప్రపంచమంతా భయపడుతుంటే మరోవైపు ఆ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని కొందరు ఇలాంటి తప్పుడు పనులకు ఉపయోగించుకుంటున్నారు. డిజిటల్ వేదికలపై జరిగినా దీన్ని లైంగిక దాడితో సమానంగా పరిగణించాలి. చట్టపరంగా తీవ్రంగా శిక్షించాలి. ఈ ఘటనను వ్యతిరేకిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ నా పూర్తి మద్దతు ఉంటుంది. అన్నాడు.



సింగీతం శ్రీనివాసరావు మరణం లేని మహనీయుడు



వృధయం సినిమా: దిగ్భ్రాంతి దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు గారి మరణం పట్ల ప్రముఖ నిర్మాత అశ్వినీదత్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. సింగీతం శ్రీనివాసరావు గారి మృతికి సంతాపం తెలియజేస్తూ భావోద్వేగంతో నివాళులు అర్పించారు. "తెలుగు సినిమాకే వెలుగులు పంచిన విజయా సంస్థ దర్శక వారసుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు గారు వెళ్లిపోయారు. గుండె కలవివేసింది. కళ్ళు

చెమర్చాయి. కళాఖండాలను రూపొందించినా, నిరాడంబరుడిగానే వివరవరకూ మనలిన దార్శనిక ముని ఆయన. ఒకప్పుడు ఆయనతో చేదామనుకున్నా కథ కలిసి రాలేదు. కానీ నా కల ఆగిపోలేదు. 'సింగీ గీతం' రూపంలో వైజయంతి పతాకం మీద శాశ్వతంగా వెలుగుతూనే ఉంటుంది. మరణం లేని మహనీయుడు. ఆయనకి నా కన్నీటి వీడ్కోలు".

"ఏకం కాన్ క్లేవ్" లో

ప్రాడ్యూసర్ బన్నీ వాస్

వృధయం

సినిమా: తెలుగు సినిమా పాస్ ఇండియా కూడా పాస్ పరల్ కు రివ్ కావాలని, నిర్మాతగా తాను అదే కోరుకుంటున్నానని అన్నారు ప్రొడ్యూసర్ బన్నీ వాస్. ఆయన హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఏకం బిజినెస్ కాన్ క్లేవ్ లో అతిథిగా పాల్గొన్నారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన దాదాపు 300 మంది వ్యాపారవేత్తలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రొడ్యూసర్ బన్నీ వాస్ మాట్లాడుతూ - మన జీవితంలో కష్టం సుఖం ఎలా ఉంటాయో సినిమా బిజినెస్ లోనూ లాభాలు, నష్టాలు సహజం. ఈ రోజు నేను పోగొట్టుకుంటే రేపు సంపాదించిన నష్టంతో ముందుకు వెళ్తుంటాం. మిగతా వ్యాపారాలు కొన్నేళ్లకు బోర్ కొడుతుంటాయి. కానీ సినిమాకు వర్క్ చేస్తున్నప్పుడు ఏ రోజూ విసుగురాదు. ప్రతి రోజూ ఒక కొత్త చాలెంజ్ గా తీసుకుని పనిచేస్తాం.



నేను ఆర్య సినిమా డిస్ట్రిబ్యూషన్ లో సక్సెస్ అయ్యాక ఇక మనం ఇక్కడ రాజించగలం అనే ఆత్మవిశ్వాసం కలిగింది. సినిమా వ్యాపారం ఎలా చేస్తే రీజనబుల్ అనేది నాకు తెలుసు. అందుకే ఇన్నేక్షన్ పరిశ్రమలో కొనసాగుతున్నాను. ప్రతి ప్రైవేట్ ఇక్కడ తలరాతలు మారిపోతుంటాయి. డబ్బుతో పాటు పేరు కూడా పోతుంది. ఎందుకంటే సినిమా అనేది పబ్లిక్ ప్రాప్టి ఫామ్. సినిమా బాగుంటే ప్రశంసించే వాళ్లే. బాగా లేకుంటే విమర్శిస్తారు. దర్శకుడు స్క్రీన్ నుంచి ఆడియెన్స్ కు సినిమాను ఊహిస్తాడు. కానీ ప్రొడ్యూసర్ ఆడియెన్స్ నుంచి స్క్రీన్ కు సినిమాను ఊహించుకోవాలి. ప్రొడ్యూసర్ కావాలంటే ఈ క్వాలిటీ తప్పకుండా ఉండాలి. సినిమా డ్రీయర్స్ గా ఉంటూనే కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ తో ఉండాలి. అప్పుడే ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తుంది. తెలుగు సినిమా పాస్ ఇండియా కాదు

పాస్ పరల్ వెళ్లాలి. అదే ప్రొడ్యూసర్స్ గా మేము కోరుకున్నది. అన్నారు.

'భగి' హై ఇంటర్నాట్ టీజర్ రిలీజ్

వృధయం సినిమా: చార్లీగ్ స్టార్ శర్వా డిఫరెంట్ ఇంటర్వ్యూ యేడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భగి' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. సంవత్సరం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ సత్య నాయి అర్బన్ బ్యానర్ పై కేక రాధామోహన్ భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. టీజర్ రాధామోహన్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినిమా మాటల్నిగ్ చివరి దశకు చేరుకుంది. మిగిలిన మాటల్నిగ్తో పాటు పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా దిశాకాలంలో జరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో మేకర్స్ ప్రమోషన్ కార్యక్రమాలను ప్రారంభిస్తూ సినిమా టీజర్ ను విడుదల చేశారు. గ్రామీణ జానపద శైలిలో సాగే వాయిస్ ఓవర్ తో టీజర్ ప్రారంభమవుతుంది. బొగ్గుల గుట్ట అనే గ్రామాన్ని పరిచయం చేస్తూ.. పాలెగాణ్ కమ్మర్ గంగను తీసుకెళ్లాడని అనుపమ పరమేశ్వర్ న్ని పాత్ర చెబుతుంది. అతనికి ఏమైనా జరిగితే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని హెచ్చరిస్తుంది. గ్రామాన్ని కాపాడేందుకు ఓ ప్రత్యేక



శ్రీ సింగీతం శ్రీనివాసరావు ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలి



విచారిస్తున్నాను. వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాము. భారతీయ చలన చిత్ర పరిశ్రమకి విభిన్న చిత్రాలు అందించిన దర్శకుడాయన. పుష్పక విమానం, విచిత్ర సోదరులు, మయూరి, అదిత్య 369, మైకల్ మదన కామరాజు లాంటి



అర్థం చేసుకోకముందే, వాటిని ఎంతో ఆశ్చర్యంతో చూసేవాడిని. నేను పెద్దయ్యాక, సినిమా రంగంలో భాగమైన కొద్దీ, ఆయనపై నా అభిమానం మరింత బలపడింది. ఆయనపై నా అభిమానం నిజంగా ప్రేమించిన వ్యక్తి. తన ఊహలలో నిర్భయంగా



ఒక కొత్త ముద్ర వేసిన 'అదిత్య 369'; తెలుగులో మొట్టమొదటి కంప్యూటర్ గ్రాఫిక్స్ ఆధారిత చిత్రమై, బాక్సాఫీస్ వద్ద చరిత్ర సృష్టించి, జానపద చిత్రాలలో ఇప్పటికీ తిరుగులేనిదిగా నిలిచిన 'భైరవ ద్వీపం'; పౌరాణిక చిత్రం 'శ్రీ కృష్ణార్జున విజయం'.

ఈ మూడు చిత్రాల ద్వారా, ఒకే దర్శకుడి సారథ్యంలో నేను సాంఘిక, చారిత్రక, జానపద, పౌరాణిక అనే నాలుగు ప్రధాన జానరల్ లోని పాత్రలను పోషించాను. ఆ జానరాలను నేను ఎప్పటికీ మరచిపోలేను. మా నాన్నగారు తొలిసారిగా శ్రీకృష్ణుడి పాత్ర పోషించిన చిరస్మరణీయ చిత్రం 'మాయాబజార్' కోసం గొప్ప దర్శకుడు కె.వి. రెడ్డి గారి వద్ద సింగీతం గారు సహాయకుడిగా తన వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత, ఆయన మా నాన్నగారి అనేక చిత్రాలకు అసోసియేట్ గా పనిచేశారు. అందువల్ల, మా కుటుంబానికి ఆయనతో సినిమా రంగానికి అతీతమైన ఒక ప్రత్యేకమైన బంధం ఏర్పడింది.

— **నందమూరి బాలకృష్ణ**

భార్య మౌనిక భూమా మంచుకు

పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు

తెలిపిన మంచు మనోజ్



వృధయం సినిమా: తన భార్య మౌనిక భూమా మంచు పుట్టినరోజు సందర్భంగా నటుడు మంచు మనోజ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తన జీవితంలో అత్యంత కష్టమైన సమయాలలోనూ, తిరిగి నిలబడే ప్రయాణంలోనూ మౌనిక అందించిన అండ, సమృథం తనకు ఎంతో బలాన్ని ఇచ్చాయని భావోద్వేగంగా పేర్కొన్నారు. సమస్త పరల్, AIKYA థ్రెగ్ సేన సమితి ద్వారా సమాజ సేవలో మౌనిక చేస్తున్న కృషిని అభినందిస్తూ, ఆమె కలలు కావాలని ఆకాంక్షించారు. తన పుట్టినరోజు వేడుకల్లో భాగంగా AIKYAను ప్రారంభించామని, ఈ ఆలోచన వెనుక ఉన్న అసలైన హృదయం మౌనికేనని తెలిపారు. తమ కుటుంబం, కలిసి నిర్మించుకున్న అందమైన జీవితానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ.. ఆమె ఎప్పటికీ తనకు ఎంతో ప్రత్యేకమని, ఆమె కలలకు కుటుంబమంతా అండగా ఉంటుందని పేర్కొంటూ ప్రేమపూర్వక సంధేశాన్ని పంచుకున్నారు.

"చకోర - Lunar Love Bird"

ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్



వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను స్టార్ థైరెక్టర్ శివ నిర్వాణ అతిథిగా విశాఖలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.వో.పి. రుప్ర గోపీకృష్ణ మాట్లాడుతూ - ఈ సినిమాను ఒక చారిత్రక గా తీసుకునే చేశాం. జస్టి 45 డేస్ లో మొత్తం మాటల్నిగ్ కంప్లీట్ చేశాం. సినిమా ఔట్ ఫట్ చాలా బాగా వచ్చింది. మీ అందరినీ మూవీ ఆకట్టుకుంటుందని నమ్ముతున్నాను. అన్నారు. హీరోయిన్ అనుష్క లాహరీ మాట్లాడుతూ నేను హిందీలో సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లు చేశాను. టాలీవుడ్ లో నటించాలనేది నా డ్రీమ్. ఈ చిత్రంతో ఆ కల నెరవేరుతున్నందుకు సంతోషంగా ఉంది. నటిగా నాకు ఈ మూవీ ఒక మంచి అవకాశంగా భావిస్తున్నా. మేముతా చాలా ఎఫర్ట్ పెట్టి చేసిన ఈ సిని

వృధయం సినిమా: High Joy Commercials బ్యానర్ పై డా. చింతాడ హేమారావు నిర్మాతగా, VIP - Vintage Iconic Pictures నిర్వాహ సారథ్యంలో మంగా శ్రీనివాస్ రచన - దర్శకత్వంలో రూపొందిన మాస్ పోయెట్రి మ్యూజికల్ లవ్ స్టోరీ "చకోర - Lunar Love Bird". శ్రవణ్, మల్లికా డి. వాసుపల్ ను సచేతన్ ప్రేమ జంటగా పరిచయం చేస్తూ తెరకెక్కిన ఈ ప్రేమ కథ చిత్రం శ్రీ లక్ష్మీ పిక్చర్స్ ద్వారా ఈ నెల 9న పరల్

మాను మీ అందరూ ఇష్టపడతారు.

సినిమా: 'కింగ్

అఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' శ్రీ

విష్ణు పీరియడ్ ఎలిమెంట్స్,

'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్'

టైటిల్ సాంగ్

హ్యూమర్, రొమాన్స్, ఎమోషనల్

ఎంటర్టైన్మెంట్ కామ్రేడ్

కళ్యాణ్ తో అలరించబోతున్నా. జనకిరామ్ మారెళ్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ

చిత్రాన్ని కోసం వెంకట్ సమర్పిస్తున్నారు. స్వంద వాహన మోషన్ పిక్చర్స్ ఎల్ ఎల్ పి బ్యానర్ పై

వెంకట కృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన డింక్స్, టీజర్ పాటలతో

సినిమాపై అంచనాలు పెరిగాయి. తాజాగా మాస్ మహారాజు రవిశేఖ 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' టైటిల్ సాంగ్

లాండ్ చేశారు.

విజయ్ బుల్లారెస్ ఫస్ ఫుల్

గా ఈ పాటను కంపోజ్

చేశారు. రాహుల్ సిద్ధిగండ్

వాయిసితో పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీని

అందించగా, భాస్కరభట్ల

రాసిన లిరిక్స్ కామ్రేడ్ గా హీరో

కారెక్టర్ ను ఎంటర్టైన్మెంట్ గా

ప్రజెంట్ చేశాయి. విడుదలైన

వెంటనే ఈ సాంగ్ సోషల్

మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

ఈ చిత్రంలో రాధికా శరణ్

మార్, పైన్ టామ్ చాకో,

ఉపేంద్ర లిమాయే కీలక

పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

