

హంపాదకీయం

ఆదివారం 22-06-2025

యోగా విరామ్ బట్టన్

ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖ సగరంలో అంప్రదర్శనే ప్రభుత్వం యోగాంధ్ర క్రూకుమం నిర్వహించింది. ఈ క్రూకుమంలో లక్ష్మాది మంది పాల్గొన్నారు. అలాగే ప్రాణమంత్రి సరేంద్ర మారీ కూడా ఈ క్రూకుమం కేసం ప్రత్యేకంగా విచ్చేసి.. యోగాంధ్రలో పాల్గొన్నారు. యోగా కేవలం వ్యుత్తి ప్రాణమంత్రి కాకుండా, ప్రపంచ భగవస్తుమ్మానికి మాధ్యమంగా మారాలని, ప్రతి దేశం, సమాజం యోగాను తమ జీవన విధానంలో, ప్రభుత్వ విధానంలో భగవంగా చేసుకోవాలని ప్రాణి మాది ఆకాశించారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలకు ఈ భాకంకులు తెలివిన ఆయన, యోగా కేవలం వ్యుత్తామం కాదని, అంక జీవన విధానమని అన్నారు. “యోగా అంతే సరళంగా పెప్పులంబే కలపడం. ఇది ప్రపంచాన్ని కలిపింది” అని ఆయన తెలిపారుయోగా ప్రపంచాన్ని కలిపింది. 175 దేశాల్లో యోగా చేయడం సాధారణ విషయం కాదు. ఇది మనతోనే సాధ్యమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మంది జీవనశైలిని యోగా మార్చింది. నేనికి చెందిన నౌకలో యోగానునాలు వేస్తున్నారు. యోగా అందరి కేసం. ప్రగతి, ప్రకృతి సంగమస్తు విశాఖ సగరం. చంద్రహాబు, పవర్, లోకేషు అభినందనలు. వన్ ఎక్స్. వన్ ప్రెట్ థీమ్స్ ఈ సారి యోగా దే జరుపుకుండన్నాం. ప్రపంచంతో మనం అనుసంధానం కావడానికి యోగా ఉపయోగపడుతుంది. అందరి కేమ్మే నాక్రత్వముని భారతీయ సంఘ్యమై నేర్చుతుంది. ప్రపంచం ఏదో ఒక సమస్యను ఎదుర్కొంటుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది. వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సుమస్య. తీసుకునే ఆపోరంలో నుంచి మార్పులు. అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్వాలి.” అని ప్రాణి మోది అన్నారు. ప్రాణ మంత్రి మోది మాటలుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యాజ్ఞానమితి జనరల్ అసెట్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజున గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోనే 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ షక్తు మరియు వర్షశుష్టి నాట్రూఫ్షన్ మేర్చుతుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది.

వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సుమస్య. తీసుకునే ఆపోరంలో నుంచి మార్పులుతూ, అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్వాలి.” అని ప్రాణి మోది అన్నారు. ప్రాణ మంత్రి మోది మాటలుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యాజ్ఞానమితి జనరల్ అసెట్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజున గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోనే 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ షక్తు మరియు వర్షశుష్టి నాట్రూఫ్షన్ మేర్చుతుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది.

వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సుమస్య. తీసుకునే ఆపోరంలో నుంచి మార్పులుతూ, అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్వాలి.” అని ప్రాణి మోది అన్నారు. ప్రాణ మంత్రి మోది మాటలుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యాజ్ఞానమితి జనరల్ అసెట్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజున గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోనే 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ షక్తు మరియు వర్షశుష్టి నాట్రూఫ్షన్ మేర్చుతుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది.

వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సుమస్య. తీసుకునే ఆపోరంలో నుంచి మార్పులుతూ, అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్వాలి.” అని ప్రాణి మోది అన్నారు. ప్రాణ మంత్రి మోది మాటలుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యాజ్ఞానమితి జనరల్ అసెట్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజున గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోనే 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ షక్తు మరియు వర్షశుష్టి నాట్రూఫ్షన్ మేర్చుతుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది.

వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సుమస్య. తీసుకునే ఆపోరంలో నుంచి మార్పులుతూ, అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్వాలి.” అని ప్రాణి మోది అన్నారు. ప్రాణ మంత్రి మోది మాటలుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యాజ్ఞానమితి జనరల్ అసెట్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజున గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోనే 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ షక్తు మరియు వర్షశుష్టి నాట్రూఫ్షన్ మేర్చుతుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది.

వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సుమస్య. తీసుకునే ఆపోరంలో నుంచి మార్పులుతూ, అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్వాలి.” అని ప్రాణి మోది అన్నారు. ప్రాణ మంత్రి మోది మాటలుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యాజ్ఞానమితి జనరల్ అసెట్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజున గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోనే 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ షక్తు మరియు వర్షశుష్టి నాట్రూఫ్షన్ మేర్చుతుంది. ఈ పరిశీలనల్లో యోగా శాంతికి తోడుతుంది. యోగా మనలో మానవత్వం పెంచుతుంది.

వ్యక్తిగత క్రమశిక్షకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకే అయింది. ఒబ్జెక్టి అనేది ప్రపంచానికి పెద

కార్డ రంపులు పై నేతలు తిరుగుబాటు

వరంగల్, జూన్ 21, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్‌లో వర్ధపోరు తారాస్తాయికి చేరుకుంది. ఇన్నాళ్ల నివు గప్పిన నిప్పులా ఉన్న కోడ్వార్



A photograph showing two large yellow dump trucks at a construction or mining site. They are positioned on a dirt road next to piles of dark, rocky material, likely coal or shale. The background shows more of the industrial landscape.



పాలమ్మారులో డిభిగ్స్ ప్రాజెక్టు

ଆରଜନ୍ମିରିଂ ଅଟ୍ରିବ୍ୟୁସନ୍ ପ୍ଲେ ଅଫିଳାଫିଲ୍ ସର୍ବସ୍ଵତ୍ତୁ

ఆవకాశాలు మయినపడున్నాయి. మఘ్గల కు అవసరంయై ఎద్దభోగాలు తయారీకి సంబంధిత ఓట్టజ పరిశ్రమలు అవసరం ఉంటుంది. దీంతే ఇలాంటి వాటితో ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉపాధి అవకాశాలు లభించే ఆస్కారం ఉంది. ఇక బ్రహ్మోన్ క్షిపణిని భారత బ్రహ్మప్రస్త గా భావిస్తారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగవంతమైన క్షిపణిల్లో బ్రహ్మోన్ ఒకటి. తక్కువ ఎత్తులో ఎగురుతూ శత్రువుల యాంటి మిస్ట్రీల్ సిస్టమ్ లకు దొరక్కుండా దూసుకుపోతాయి. బ్రహ్మోన్ క్షిపణిల్లో నాలుగు రకాలు భారత్ వద్ద ఉన్నాయి. ఉపరితలం నుంచి ఉపరితలం, ఆకాశం నుండి ఉపరితలం, సముద్రం నుండి ఉపరితలం, నీటి అడుగు నుంచి అంటే జలాంతర్గాముల నుంచి ఉపరితలానికి ప్రయోగించగలవి. ఈ బ్రహ్మోన్ క్షిపణిలు భ్యాప్సి వేగం కంటే 2.8 రెట్లు ఎక్కువ వేగంతో దూసుకుపోతాయి.

ವರ್ಷ ೧ ಕನಕ್... ...



గుంటూరు, జూన్ 21, సీనియర్ నేత కన్నా లక్ష్మీనారాయణకు వచ్చే ఎన్నికలలో సత్తెనపల్లి నియోజకవర్గం సీటు దక్కుతుందా? లేదా? ఆన్న చర్చ జరుగుతుంది. ఇప్పటికే తీడిపీ నాయకత్వం ఆయనను దూరం పెట్టి మరి వచ్చే ఎన్నికలకు అయినపు సత్తెనపల్లి నియోజకవర్గం టీకెట్ ఇచ్చేందుకు కూడా సిద్ధపడకపోవచ్చంటున్నారు. అందుకు అనేక కారణాలున్నాయని చెబుతున్నారు. కన్నా లక్ష్మీనారాయణ వయసు రీత్యాగే కాకుండా ఇక జనంలో పెద్దగా తిరగలేని పరిస్థితి ఉంది. ప్రస్తుతం తీడిపీలో అంతా యువత మంత్రమే ప్రధానంగా ఏనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీడిపీకి పట్టున్న గుంటూరు జిల్లాలో తీడిపీ హైకమాండ్ ఎవరికి టీకెట్ ఇచ్చినా అది నిజంగా వారికి వరంగానే చెప్పాలి. సీనియర్ నేతగా, కాపు సామాజికవర్గంగా కన్నా లక్ష్మీనారాయణకు తిరుగులేదు. ఎందుకంటే ఒకఘ్యుడు కాపు సామాజికవర్గానికి కన్నాయే బ్రాండ్ అంబాసిదర్. అయితే జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ రాజిక్యాల్కో ఎంట్రీ ఇచ్చిన తర్వాత అదికూడా పోయింది. కాపు నేత అంటే ఇప్పుడు పవన్ కల్యాణ్ మాత్రమే ఆ సామాజికవర్గానికి కనపడుతున్నారు. ఇక జిల్లా కూడా కన్నా లక్ష్మీనారాయణకు ఇప్పుంది కరంగా మారింది. కమ్మ సామాజికవర్గం నేతలు ఎక్కువగా ఉన్న ఈ జిల్లాలో ప్రధానంగా తీడిపీలో ఉంటే జిల్లా పార్టీపై కూడా పట్టు ఇచ్చే అవకాశం లేదు. ఎందుకంటే సీనియర్ నేతలు ఎందరో ఈ జిల్లాల్లో పసుపు పార్టీలో ఉండటంతో పాటు వారి మాట చెల్లుబాటు అవుతుంది తప్పకన్నామాటను ఎవరూ భాతరు చేయరు. రాయపాటి సాంబిలివరావు వంటి బలమైన నేతలనే వయసు ప్రభావంతో ఆయనను పార్టీ పక్కన పెట్టేసిన విషయాన్ని కొండరు గుర్తుచేస్తున్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా పనిచేసిన కన్నా లక్ష్మీనారాయణ తర్వాత ఆ పదవికాలం పూర్తికాదంతో పాటు తనకు రాజకీయ పదవులు ఏవీ దక్కువన్న నిర్ణయానికి వచ్చిన కన్నా 2024 ఎన్నికలకు ముందు తీడిపీలో చేరారు. అప్పటి క్యాలిక్యూలేఫన్ ప్రకారం కన్నా లక్ష్మీనారాయణకు సత్తెనపల్లి నియోజకవర్గం టీకెట్ ను పార్టీ ఇచ్చింది.

పేరంట్స్ ను వచ్చిలేసిన వారికి బుద్ధిచెప్పిన తెల్చుబ్బి

జూన్ 21, ఆస్తులు చేతికి వచ్చే వరకు అమృతాన్నస్తులు చేతికి వచ్చిన తర్వాత మూసలోళ్లు చేతకాని వాళ్లు అయిపోతున్నారు. వృద్ధాప్యంలో వారిని సరిగా చూసుకోవాలిన బిడ్డలు పట్టించుకోని ఘటనలు వాలా చూశాం అలాంటి బిడ్డలకు గట్టిగా బుద్ది చెప్పారు జమ్ములమడుగు ఆర్డీవో సాయిల్తీ ఆస్తులు ఉన్నా లేకపోయినా కన్సుఫ్టస్ చూసుకోవడం పిల్లల బాధ్యత అని చెప్పుకొచ్చారామె. ప్రియుషుట్టులురుకు చెందిన మాలేపాటి మోహుస్మురావు గౌరమ్మ దంపతులు ఏదో చిన్న వ్యాపారం చేసి డబ్బులు కూడబెట్టారు. ఐదుగురు కుమార్తెలకు పెళ్లిళ్లు చేశారు. వయోభారంతో వ్యాపారం సాగడం లేదు. దీంతో దాన్ని ఆపేశారు. తమను సాకుతారస్తు ఆశతో రంగయ్యారి సత్రంవీధిలో ఉన్న ఇందిని ఏదాది క్రితం పిల్లలకు రాసి ఇచ్చేశారు. ఈ మేరకు గిఫ్ట్ డీడ్ రాసి ఉంచారు. ఆస్తి తమ చేతికి రావడంతో కుమార్తెలు తమ నిజస్వరూపం చూపించారు. తమ పేరు మిాద ఆస్తి వచ్చేసరికి తల్లిదంప్రులను పట్టించుకోవడం మానేశారు. తిండి కూడా పెట్టడం లేదు. వాళ్ల అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు కూడా ఇష్టకుండా హింసించారు. వేరే గత్యంతరం లేకపోవడంతో ఆ ముసలిదంపతులు స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఇరుగుపొరుగువారి సహాయంపై ఆధారపడ్డారు. వాళ్ల వేస్తే తినడం లేదంటే పస్తులు ఉంటున్నారు. ఇలా ఎన్నిరోజులు ఇఖ్వంది పడటమో అర్థం కాకపోవడంతో ఆ దంపతులు ఇద్దరూ కొన్ని రోజుల క్రితం వృద్ధాశ్రమంలో చేశారు. అకడ్డ చేరిన తర్వాత పిల్లలు పూర్తిగా పట్టించుకోవడం మానేశారు. కనీసం ఎలా ఉన్నారనే ధ్యాన కూడ లేకుండాపోయింది. ఎన్ని రకాలుగా విషయానని చేరవేసినా బిడ్డల ప్రవర్తనలో మార్పు రాలేదు. దీంతో కొండర సలహ మేరకు ఉన్నతాధికారులను ఆశ్రయించారు మోహన్రావు, గౌరమ్మ దంపతులు. స్థానికంగా ఉన్న అధికారులతో మాటల్డాడి విషయాన్ని ఆర్డీవోక చేరవేశారు. మోహన్రావు, గౌరమ్మ దంపతులు విషాద గాఢను విను ఆర్డీవో సాయిల్తీ వెంటనే స్పందించారు. ఈ దంపతులతోపాటు వారి కుమార్తెలకు నోటీసులు జారీ చేశారు. అయినా వాళ్లు రాలేదు. ఫిబ్రవరి 22, మార్చి 12, 29, ఏప్రిల్ 19వ తేదీల్లో విచారణ జరిపారు. ఏ విచారణకి కూడా ఐదుగురు కుమార్తెల్లో ఒకర్కరంతే ఒకర్కరు కూడా రాలేదు. మోహన్రావు గౌరమ్మ దంపతులపై తమ బిడ్డలకు ఏ మాత్రం ప్రేమ ఉందో తెలుసుకున్నారు ఆర్డీవో. వాళ్లను సరిగా చూసుకున్న ఆధారాలు కూడా లేకపోవడంతో కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. కుమార్తెలకు ఇచ్చిన గిక్కి డీడీను రద్దు చేస్తున్నట్టు తెలిపారు. తిరిగి ఆ ఇల్లు మోహన్రావు, గౌరమ్మ దంపతులకు దక్కేలా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అనంతరం ఆ పత్రాలను

వృద్ధ దంపతులకు ఇచ్చారు.

విశాఖపట్టణం, జూన్ 21, ఎప్పీ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన
 ‘యోగాంధ్ర-2025’ కార్యక్రమం సలికొత్త ప్రపంచ రికార్డును నెలకొల్పింది
 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని శనివారం
 విశాఖపట్టం వేదికగా నిర్వహించిన ఈ బృహత్ యోగా ప్రదర్శన గిన్స్ ల్యాస్ట
 బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో స్థానం సంపాదించింది. ఈ అప్పార్క
 కార్యక్రమంలో మూడు లక్షలకు పైగా ప్రజలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని
 విజయవంతం చేశారు. విశాఖ నగరంలోని సుందరమైన రామకృష్ణ బీచ్
 నుంచి భీమిలి వరకు విస్తరించిన సుదీర్ఘ మార్గంలో లక్షలాది మంది ప్రజలు
 ఏకాలంలో వివిధ యోగాసనాలు వేశారు. క్రమశిక్షణతో, సమన్వయంతో
 సాగిన ఈ యోగా ప్రదర్శన చూపరులను అబ్బిరపరిచింది. ఇంత పెద్ద
 సంఖ్యలో ప్రజలు ఒకే చోట, ఒకే సమయంలో యోగా చేయడం ద్వారా
 గతంలో గుజరాత్ లోని సురాత్ లో నమోదైన రికార్డును ‘యోగాంధ్ర-2025
 అధిగమించడం విశేషం.

విష్ణు రఘు..రఘు రాజకీయాలు



விஜயவாడ, ஜான் 21, அங்குப்பிள்ளைக் கோ பிரஸ்துதம் ராஜகியாலு பிற்கி ரீஜா ஹீடேக்குத்துனாய். எனிலூலை ஏடாடி புரை காக முமங்கீ அதிகார, பிரதிவகு பாட்டில் முடிய மாடல யூதுங் மேடலயில் நிறைவேண்டும். 2019ல் டீடீபி பாட்டில் ஓடிப்போயில்வாடு குடா இன்டீ.ஏடாலீநே அவ்வாடு குடா ராஜகியாலு வேடுகூடிய எனிலூல வரகு கோந்ஸாகாய். இவ்வாடு குடா அதீ பரிசீலித் தனிப்புடும். ஆஜாகா மாஜி முழுமுமங்கி பல்லூடு ஜிலை பரூட்டுங்கீ முறின்த் ஹீடேக்காய். ரப்பி ரப்பி ராஜகியாலு நடுஷ்டுனாய். புப்பு ஸிவிமாலீ டைலாங்கு நேருகா பொலிடிக்கல் ஸ்ட்ரீட் பை பிரதீக்கூவுதுனாய். மாடல யூதுங் மேடலயில் நிறைவேண்டும். இத்தாரு வெறிகி வாரு தீர்க்கிளீநூ அனுந்திலாங் வஂடிராபு, ஜான் வீவாரிந்துனாரு. பிரதாநங்கா யுவதனு அக்டூபர்நேந்துகு இலாந்தி நிநாடாலத்தீ நேதுல முமங்கு வெதுனாரு? அந்துநுமாநங் அங்கிரிலீஸு கலங்குதுங்கி. ஜான் பல்லூடு ஜிலைலீ பரூட்டுங்கீ இத்தாரு மரசிங்சாரனி, வாரி முதிர் ஜான் காரணமுனி தீடீபி நேதுல அந்துனாரு. அப்புதீ 2024 எனிலூலகு முங்கு கங்குகாருலீ, ஗ுங்டாருலீ தொகிழ்ச்சுலாடு ஜரிகி வநுல நங்கூலீ அமாருகுலு மரசிங்சின விவரானீ வைநீபி நேதுல தம ஸ்ரீவர் மிகீடியா போஸ்டு ராவா குருது சீந்துனாரு. நாடு இருகு நங்குலீ பெட்டி ஜநங் வாரா நிமியுங்சீ பிரயதுங் சீயுஸ்டீ கங்குகாருலீ அங்க முங்கு மரசிங்சாநாகி காரணமுனி நாடு அ஧ிகாரங்கீ உங்கு வைநீபி செபிரி ராப்புமுங்கு ஸ்தலு, ஸமாவேஶாலபை அங்குல வி஧ிஸ்தீ, நேடு ஜான் பரூட்டுங்கு வி஧ிஸ்தீ முங்கு வாரா நாகு, வங்குமுங்கிகிமிசி வேக்காநாகி வீலு லீதனி செலுத்தீங்கி. மாநவதனு பெங்பாங்கிங்சே ஸாமாஹீக பிரக்கிய அ஧ிகாரங்கீ வெறுனா... நாடு ஜான் அய்நா நேடு சங்குராபு அய்நா ஒக்டீ லக்கு. ஸ்தலகு, ஸமாவேஶாலகு, பரூட்டுங்கு எகுஷ முங்கு ஜநங் வாப்புந்து கந்புதீ அதி ஸாமாநா பிரஜலபை பிராவங் பந்துங்கீமோனா அங்கீகான கட்டுப்பீ சீயுடாநாகி காரணமுங்குனாரு. பிரதாநங்கா பிரதாந

మిాడియా మరుగున పదిపోయి సోపల్ మిాడియా విస్తృతంగా పెరిగిన నేటి కాలంలో పర్యాటకులకు ప్రావ్ రావడం ఇష్టం లేకనే ఇలాంటి అనవసర ఆంక్షలు పెదుతున్నారన్న కామెంట్స్ వినపడుతున్నాయి. నాడు జగన్ ఏపీలో రాజకీయ సభలు, సమావేశాలకు ఏకంగా ఒక జీవోను విదుదల చేశారు. దానిపై ఆప్పట్లో చంపుబాబు న్యాయపోరాటం చేశారు. నేడు చంపుబాబు ప్రభుత్వంలో కూడా అదేరక్కున ఆంక్షలు విధిస్తుండటంతో ఏపీ పాలిటిక్స్ నిజంగానే రప్పా రప్పాగానే నడుస్తున్నాయింటున్నారు. ఇద్దరిలో ఎవరూ సుద్ధపూసలు కాదు. మణ్ణాత్మలు కాదన్నది సామాన్యల మాటగా వినిపిస్తుంది. ఇక వైసీపీ అధికారంలోకి రాగానే జాతరలో పొత్తేళ్ళను నరికినట్లు రప్పారప్పా నరికేస్తామంటూ జగన్ వల్లాడు పర్యాటనలో ప్లైకీస్లు వెలిశాయి. అయితే ఆ ప్లైకీస్పట్టుకుండి గతంలో టీడీపీ కార్యకర్త అని వైసీపీనేతలు చెబుతున్నారు. అనలు రప్పా రప్పా అంటూ పుప్పుసినిమాడైలాగు చెచితే తప్పేంటి.. అడ్డంగా తల అటూ ఇటూ ఊపినా కేసులు పెట్టడం కామన్ అయిందని వైసీపీ అధినేత జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇదేమి రాజకీయం అంటూ ప్రశ్నించారు. దీనికి ముఖ్యమంత్రి చంపుబాబు నాయుడు కొంటర్ ఇస్తూ నాయకులకు హంండాతనం ఉండాలని, ఒకమైపు యోగా దే వేడుకలు జరుగుతుంటే మరికొందరు రప్పా రప్పా అంటున్నారన్నానివిశ్లేషా చేశారు. ఒకప్పుడు ఊళలో గ్రామ దేవతలకు పొత్తేళ్ళను బలి ఇచ్చేటప్పుడు రప్పా రప్పా అనేవారని, ఇస్తూనుసారంగా పెర్రిబిజం క్రియేట్ చేసే ఊరుకోబోమని చంపుబాబు స్టోర్ వార్క్ ఇచ్చారు. దీంతో మొత్తం మీద ఏపీలో రప్పా రప్పారాజకీయం ఎటువైపు దారి తీస్తుందోచూడాలి.

తిరుపతి తారకరామం

ನೈಂದಿಯಂಲೋ ಯೋಗಾ ದೇ

తిరువతి, 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం తిరువతి తారకరామా స్టేడియంలో జరిగింది. యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా తిరువతి జిల్లా పరిపాలన అధికారి వెంకటేశ్వర మరియు తిరువతి జిల్లా, ఎన్నీ హర్షవర్ధన్ రాజు , తిరువతి నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ మార్గ పాల్గొని విద్యార్థులతో కలసి యోగాసనాలు చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలు యోగా దేను కళ్ళితంగా నిర్వహించాలని తెలిపిన కారణంగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజు యోగా చేస్తూ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటూ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓ చిన్నారి అందరి చూపులను ఆకట్టుకుంటూ యోగాలోని విన్యాసాలను చేసింది.

కంట్రాల్ చేస్తున్నారా... రెష్టగాడుతున్నారా...

చూడండి.. ఈ మొత్తం విషయాన్ని చూస్తే దీనిపై జగన్ ఎలా రియాక్ట్ అవ్వాలో ముందుగానే ప్రిపేర్ అయినట్లుగా కూడా అనిపిస్తుంది. ఫైక్స్‌లో ఉన్న డైలాగ్‌ను జర్మిస్టులతో బిగ్గరకా అనిపించడమే కాకుండా.. ఆయన కూడా పలికి.. అదొక సినిమా డైలాగ్ అని అలా అంటే తప్పేంటని అంటున్నారు. జగన్ గారు.. మిఏరు 16 ఏళ్ల నుంచి ప్రతక్ రాజకీయాల్లో ఉన్నారు? ఐదేళ్లు ముఖ్యమంత్రి.. మరో ఐదేళ్లు ప్రతిషక్షనేత్.. ఓ పెద్ద పార్టీకి నేత్తుత్వం వహిస్తున్నారు. కార్బూక్రటల్లో ఉణ్ణాహం ఉండటం సహజమే.. వాళ్లుని ఉత్సేజితుల్ని చేయడానికి ఇంకేదైనా మాటల్లడటం కూడా మంచిదే.. కానీ.. ఇలా హింసాశ్వక ఘటనలు ప్రేరించేయా.. ఓ కార్బూక్రట చేసిన పనిని ఓ సినిమా డైలాగుతో వత్తాను పలకడం కర్ఱేనా.. అదొక సినిమా డైలాగ్ అని సింపుర్లగా తీసేసే విషయమా..? అయితే పోలీసులు అరెస్ట్ చేసిన వ్యక్తి తెలుగుదేశానికి చెందిన వాడేనని అతనికి పార్టీ సభ్యత్వం కూడా ఉండని వైపుస్టార్ట్స్ పీ అరోపించింది. ఈ విషయాన్ని జగన్ ముందు ప్రస్తావించినప్పుడు.. అంటే తెలుగుదేశం వాళ్లు కూడా ఆ రెంజలో చంద్రబాబును తెడుతున్నారు అన్నారు. అయితే తీసేపీ మాత్రం అరెస్ట్ యువకుడు వైసేపీ సానుభూతిపరుడే అని.. కేవలం తీసేపీ కార్బూక్రటలకు వచ్చే జీవితచీమా పాలసేని పొందడానికి కార్బు తీసుకున్నాడని వివరణ ఇచ్చింది. అతను ఏ పార్టీ వ్యక్తి అయినప్పటికీ ఆ వ్యాఖ్యలు సమర్థించడగ్లాటే కాదు. కార్బూక్రటల దూకుడుని జగన్ సమర్థిస్తున్నారా.. లేక మరింత రెచ్చగొడుతున్నారా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆయన వైభరిని చూసిన తర్వాతే వాళ్లు మరింతగా రెచ్చిపోతున్నట్లుగా ఉంది. కార్బూక్రటలను కాపాడుకోవడానికి.. వాళ్లు అరెస్ట్ యువకును తప్పు పట్టడాన్ని ఎవ్వరూ తప్పనరు. కానీ ఈ వ్యాఖ్యలను సమర్థించడం ఎంత వరకూ సబబు.. ఇప్పుడే కాదు. జగన్ మోహనరెడ్డి వ్యవహారశైలి ఇంతకు ముందు కూడా ఇలాగే ఉంది. తెలుగుదేశం పార్టీ కేంద్ర కార్బూలయంపై దాడి జరిగి చాలా మందికి గాయాల్తే.. నా మిాద అభిమానం ఉన్నోళ్లు చేసి ఉంటారులే అన్నారు. తెనాలిలో ఘటన విషయంలో వైసేపీ రాజకీయంగా ఓ స్టోండ్ తీసుకుని ఉండొచ్చు.. ఆ విషయంలో పోలీసుల తప్పు ఉండొచ్చు కానీ.. ఆ మొత్తం వ్యవహారాన్ని జగన్ ప్రాజెక్టు చేసిన తీరు.. ఆయన పర్యాటన.. ఆయనకు సంపూర్ణ ఆమోదాన్ని ఇప్పుటిదు. తెనాలి యువకులపై రౌడీషీట్లు ఉండటం.. వాళ్లు చేసిన ఘనలు సోషల్ మియాదియాలో వైరల్ అవ్వడంతో రౌడీషీట్లకు, గంజాయి బ్యాచ్‌కు మద్దతిస్తున్నారన్నట్లుగా ఆ వ్యవహారంపై కామెంట్లు వచ్చాయిజగన్ ఒకడ్రే అలాగే వ్యవహారిస్తున్నారా.. మిగిలన వాళ్లు తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేయడం లేదా.. అనోచ్చు.. స్థాయిలో సమర్థనలు లేవు. చంద్రబాబు, లోకేష్ కూడా పలుమార్లు పోలీసులను ఉద్దేశించి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. లోకేష్ ఎన్నికలకు ముందు చేసిన ప్రసంగాలు చాలా వరకూ పోలీసులవిషయంలో బెదిరింపు ధోరణిలోనే ఉండేవి. అయితే తప్పు చేసిన పోలీసుల గురించే అని ఆయన వివరణ ఇచ్చారు. జగన్ మోహనరెడ్డి కూడా మొదట్లో పోలీసుల గురించ అంతకంటే తీవ్రమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఓ దశలో గుడ్డలూడదిసి కొట్టిస్తాం అని కూడా కామెంట్లు చేశారు. కానీ ఆ తర్వాత కాస్త తగి తప్పు చేసిన పోలీసుల గురించి అంటూ.. సపరించుకున్నారు. ఏమైనా.. జగన్ సమరపణ మాత్రం అంత సానుకూలత అయితే రావడం లేదు.

పోకర్ బాటీ ఎలక్ట్రిక్ కు ప్రింట్...

దీనును రద్దు చేస్తున్నట్టు తెలిపారు. తిరిగి ఆ ఇల్లు మోహన్‌రావు, గౌరమ్మ దంపతులకు దక్కేలా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అనంతరం ఆ పత్రాలను ఆ వృధ్య దంపతులకు ఇచ్చారు.

యోగా గిస్ట్స్ రికార్డు

విశాఖపట్టణం, జూన్ 21,)ప్రమీ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన 'యోగాంధ్ర-2025' కార్యక్రమం నరికాత్త ప్రపంచ రికార్డును నెలకొల్పింది. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని శనివారం విశాఖపట్టం వేడికగా నిర్వహించిన ఈ బృహత్త యోగా ప్రదర్శన గిస్ట్స్ బుక్ ఆఫ్ పరల్ రికార్డ్లో స్థానం సంపాదించింది. ఈ అపూర్వ కార్యక్రమంలో మూడు లక్షలకు పైగా ప్రజలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. విశాఖ నగరంలోని నుండరమైన రామకృష్ణ బీచ్ నుంచి భీమిలి వరకు విస్తరించిన సుదీర్ఘ మార్గంలో లక్షలాది మంది ప్రజలు ఏకకాలంలో వివిధ యోగాసనాలు వేశారు. క్రమశిక్షణతో, సమన్వయంతో సాగిన ఈ యోగా ప్రదర్శన చూపరులను అబ్బురపిచింది. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు ఒకే చోట, ఒకే సమయంలో యోగా చేయడం ద్వారా గతంలో గుజరాత్‌లోని సూర్యాలో నమోదైన రికార్డును 'యోగాంధ్ర-2025' అధిగమించడం విశేషం.

ఏలూరు, జూన్ 21, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రాజకీయాలు మామూలుగా లేవు. ఇక వచ్చే ఏడాది స్థానిక సంస్ల ఎన్నికలు జరిగే అవకాశాలున్నాయి. మున్సిపాలిటీలు, కార్బోరేషన్లు, పంచాయితీలు ఇలా స్థానిక సంస్ల ఎన్నికల నేపథ్యంలో కూటమి పార్టీలు, వైసీపీ అమితమించి తెల్పుకోవడానికి సిద్ధమయ్యాయి. పంచాయితీ ఎన్నికలకు సంబంధించి పెట్టగా ఇబ్బంది ఉండదు. అందులో పార్టీ సింబల్ ఉండదు. కాకపోతే పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థులే గలిచి సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్ లుగా ఎన్నికవుతారు. మున్సిపల్, కార్బోరేషన్ ఎన్నికల్లో మాత్రం భచ్చితంగా పార్టీ సింబల్ ఉండటం, బీఫారాలు కూడా ఉండటంతో ఏటి ఫలితాలు అధికార, విషక్త పార్టీలు రాజకీయాలపై ఒక అంచనాకు వచ్చేందుకు అవకాశముంటుంది. సహజంగానే అధికార పార్టీకి... స్థానిక సంస్ల ఎన్నికలు సహజంగా అధికార పార్టీకి అనుకూలంగా ఉంటాయి. మరో నాలుగేళ్లు అధికారంలో ఉండటంతో అధికార పార్టీ వైపు ప్రజలు కూడా మొగ్గు చూపుతారు. అధికార పార్టీకి చెందిన వారు ఎన్నికయితే తమ సమస్యలను పరిష్కరిస్తారని భావించి అటు వైపు చూస్తారు. అయితే ఏపీ రాజకీయాలను నమ్మలేం. ప్రజల్లో ఉన్న అసంతృప్తి, సంతృప్తి పాక్షాను కొలమానంగా దీనిని పరిగణనలోకి తీసుకోవడానికి కూడా వీలులేదు. వైసీపీ హాయంలో జరిగిన స్థానికసంస్ల ఎన్నికల్లో ప్రజలు వైసీపీ వైపు మొగ్గు చూపారు. దాదాపు అన్ని కార్బోరేషన్లను వైసీపీ క్లెవనం చేసుకుంది. మున్సిపాలిటీల్లో తాడిపత్రి మినహాయిస్టే అన్నింటిని ఫ్యాన్ పార్టీ గెలుకుంది. పంచాయితీలంబే వైసీపీ అనుకూలరే ఎన్నికయ్యారు... మానవతను పెంపాందించే సామూహిక ప్రక్రియ వైసీపీ, టీడీపీ నేతల ధీమా.... అయితే ప్రజలకు ఇచ్చిన హామిలు అమలు చేయకపోవడంతో ప్రజలు అధికార పార్టీకి బుద్ధి చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని వైసీపీ నేతలు చెబుతున్నారు. ఈ ఫలితాలతో కూటమి ప్రభుత్వం తేలిపోవడం భాయుని ధీమాగా ఉన్నారు. కానీ టీడీపీ నేతల్లో ఏ మాత్రం బెరుకు, భయం లేదు. ఇప్పటికే సూపర్ సిక్స్ హామిల్లో ఎక్కువ భాగం అమలుచేయడంతో పాటు ఇంకా కొన్నింటిని అమలు చేయడానికి రెడీ అవుతుండటంతో ఎన్నికల సమయానికి తమకు గ్రోండ్ అనుకూలంగా మారుతుందని టీడీపీ నేతలు లెక్కలు వేసుకుంటు?న్నారు. ఎమ్ముచ్చేలు, మంత్రలు తమ నియోజకవర్గం, జిల్లాల పరిధిలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకోవడంతో కీన్ స్పీష్ చేస్తామన్న నమ్మకం పసుపు పార్టీ నేతల్లో ఉంది. అనేక అంశాలు ప్రభావితంచేసే... కానీ అనేక అంశాలు స్థానిక సంస్ల ఎన్నికల్లో వనిచేస్తాయని చెప్పుక తప్పదు. ఇచ్చిన హామిలు అమలయన వారు హోపీగా ఉంటారు. అమలు కానీ వారు అసంతృప్తిగా ఉంటారు. పథకాలు దక్కని వారు భచ్చితంగా అధికార పార్టీపై అసహనంతో ఉంటారు. దక్కన వారు మళ్లీ అధికార పార్టీ గుర్తుపైనే ఓటేస్తారు. అయితే అధికారంలో ఉన్న పార్టీ ఏ మేరకు పథకాలను అందించింది? ఎంత అభివృద్ధి ఆ ప్రాంతంలో ఈ ఏడాదిలో సాధించింది? అన్న దానిపైనే ఎక్కువగా స్థానికసంస్ల ఫలితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మరొక వైపు అధికార పార్టీకి ఎటూ అధికారం ఆడ్వాంటేజీగా ఉంటుంది. అందుకే వచ్చే ఏడాది జరగబోయే స్థానిక సంస్ల ఎన్నికలకు జనం నుంచి సౌండ్ ఎలా వస్తుందన్నది చూడాల్సి ఉంది. అయితే ఈ ఫలితాలు సాధారణ ఎన్నికలకు ప్రభావితం చేసేందుకు ఉండటం విశేషం.

ఈ పోరమ్డ ఫ్సెన్ మాన్స్ తో స్కూల్ కాల్జిన్ లఏల్స్ ను పెంచుకోవచ్చు!



మచ్చలేని, నిషుళంక చర్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. కానీ అందరికీ అది సాధ్యపడదు. మరియు, ప్రతిరోజు మనం ఎదుర్కొనే మరికి, ధూళి మరియు కాలుప్పం కారణంగా, చర్య సంరక్షణ అనేది అత్యంత క్షిప్తతరంగా ఉంటుంది. మనం తరచుగా ప్రభావిత ప్రాంతాలను శుభ్రం చేయడం, భీచ్ చేయడం, మరియు ఫేసియల్ చేయించుకోవటం వంటి సౌందర్య చికిత్సలను అనుసరించడం ద్వారా, కొన్ని చర్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కానీ వీటి కోసం తరచుగా, వివిధరకాల స్పృ మరియు సెలూస్లను సందర్శిస్తుంటాం. ఇవి ఖర్చుతో కూడిన వ్యవహరంగా ఉన్నా, నమ్మడగిన ఘలితాలను మాత్రం ఖచ్చితమైతో ఇవ్వలేవు. వాస్తవంగా ఈ సెలూన్ ఆధారిత చికిత్సలు, మించర్యానికి హోనికలిగించే రసాయనాలతో కూడిన పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. మరి అలాంటప్పుడు మనం సులభమైన మరియు సరళతరమైన హోంమేడ్ రెమిడీస్ అనుసరించడం ఉత్తమంగా నూచించబడుతుంది. అంతేకాకుండా, దుష్ప్రభావాలులేని చికిత్సను అందించగలిగి, అరోగ్యకర చర్యాన్ని నిర్వహించేందుకు అనువుగా ఉంటుంది. సహజసిద్ధమైన పదార్థాలను ఉపయోగించి తయారుచేయగలిగిన, కొన్ని అద్భుతమైన నేచురల్ హోంమేడ్ ఫేన్ ప్యాస్స్ క్రింద పొందు పరచబడ్డాయి. మరిన్ని వివరాలకు వ్యాసంలో ముందుకు సాగండి. 1. అవోకాడో, టమాటో, మరియు ఎగ్ వైట్ : అవకాడో నేచురల్ మాయిశ్రైజర్ గా పనిచేస్తూ, ప్రైస్ట్రెట్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిలో బీటాకోరోటిన్, లిసోలెయిక్ ఆమ్మం, మరియు లెసిటిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమ్మధిగా ఉన్న కారణంగా, చర్యాన్ని నిర్మలీకరణ కాకుండా చూస్తూ, మంచి పోషణను అందించగలుగుతుంది. మించర్యానికి కొల్సన్ కొల్సన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి, తేమను నిర్వహించడంతో పాటుగా, మంచి పోషణను అందించడానికి టమాటో మరియు ఎగ్ వైట్ ను అందించగలిగిన పదార్థాలు :? 2 టేబుల్ స్పూన్ అవకాడో గుజ్జలు :? 1 ఎగ్ వైట్ అనుసరించు విధానం :? ఒక గిన్స్లో అన్ని పదార్థాలను వేసి, వాటిని మిశ్రమంగా కలపండి. చల్లలై నీటితో కడిగి, మించర్యానికి తుపాలతో పొడిగా చేసుకోండి. ? ఆశించిన ఘలితాల కోసం వారానికి ఒకసారి ఈ పద్ధతిని పునరావృతం చేయండి. 2. దాల్చిన చెక్క తేనె, మరియు పసుపు : దాల్చిన చెక్కలోని యాంటీ ప్లైక్రోబియల్ మరియు యాంటీ ఇస్ఫ్ఫోటోల్ లక్షణాలు చెంచిమిలు మరియు ఆక్సై నమస్కయన్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. మరోవైపు, తేనె మరియు పసుపు హోనికరమైన ఫ్రీరాడికల్ సుండి మన చర్యాన్ని రక్షిస్తుంది. తద్వారా కొల్సన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. కావలసిన పదార్థాలు :? 1 టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడిగి, ? 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె పొడిగి, ? ఒక గిన్స్లో దాల్చిన చెక్క పొడిగి, తేనెను తీసుకుని మిశ్రమంగా కలపండి. ? దీనికి కొన్ని భోప్పాయి గుజ్జలు :? 2 టేబుల్ స్పూన్ రోజ్ వాటర్ :? 1 టేబుల్ స్పూన్ క్యాబేజీ జ్యూన్స్ అనుసరించు విధానం :? ఒక గిన్స్లో క్యాబేజీ రసం, రోజ్ వాటర్ తీసుకుని, ఆ రెండింటినీ మిశ్రమంగా కలపండి. ? దీనికి కొన్ని భోప్పాయి గుజ్జలు జోడించి, అన్ని పదార్థాలను కలిపి మిశ్రమంగా చేయాలి. ? దీన్ని మించర్యానికి పదార్థాలు వేసి 20 నిముషాలపాటు అలానే వదిలేయాలి. ? చల్లలై నీటితో కడిగి, తుపాలతో తడిని తొలగించండి. ? కోరుకున్న ఘలితాల కోసం వారానికి ఒకసారి జలా పునరావృతం చేయండి. 6. కలబండ, బియ్యంపిండి, మరియు టీటీ ఆయల్ : కలబండ, చర్యామిాది చారలను మరియు ముడుతలను తగ్గించడానికి సహాయపడగలిగి ఉత్తమ సహజిస్తుమైన పదార్థాలలో ఒకటిగా ఉంటుంది. అందువలన వృధావ్య నంకేతాలను నిరోధించడంలో ఉత్తమంగా సహాయపడుతుంది నూచించబడుతుంది. ఇది మించర్యానికి తేమను మరియు పోషణను అందించడంతో పాటుగా, సన్ బర్న్, టాన్, మరియు ప్రైచ్ మార్పు చికిత్సలో కూడా సహాయపడుతుంది. క్రమంగా అలోవేర, బియ్యంపిండి, మరియు టీటీ ఆయల్ ను ఉపయోగించి ఫేన్ మాస్క్ కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు - ఇవ్వే మించర్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉండి, అనేక చర్య సంబంధ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి.

ఓట్లు అధికంగా తింటే అనర్థాలు.. జాగ్రత్త!

ఓట్టు... చాలామంది ప్రతిరోజు
 ఓట్టు తింటూ ఉంటారు. ఓట్టు తో
 మంచి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు
 చేకొరుతాయని భావిస్తారు. ఓట్టు
 లో విటమిన్ బి2, విటమిన్ ని,
 పిచీచు పదార్థం, పిండి పదార్థాలు,
 మాంసకృతులు ఎక్కువగా ఉ
 ంటాయి. ఓట్టు చాలా మంచి
 పొషికావోరంగా చెప్పవచ్చు.
 అతిగా ఓట్టు తింటే అనర్థాలు ఇక
 ఓట్టు తింటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు
 కలుగుతాయి అన్నమాట ఎంత
 వాస్తవశే అతిగా తింటే
 అనారోగ్యం కూడా వస్తుంది అనే
 విషయం అంతే వాస్తవం. ఇక
 ఓట్టు తినడం వల్ల కలిగే
 అనారోగ్యాలు, మన శరీరానికి
 కలిగే నష్టాలు ఏమిటో ప్రస్తుతం
 తెలుసుకుండా. ఓట్టు అతిగా
 తినడం వల్ల అనేక అనారోగ్యాలు
 వస్తాయి. అధికంగా ఓట్టు తిన్న
 వారిలో కొంతమందికి కదుపు ఉ
 జ్ఞరం మరియు గ్యాస్ వంటి
 సమస్యలు వస్తాయి. అధికంగా
 ఓట్టు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు
 ఓట్టు జీర్ణ నమ్మన్యలకు



కారణమవుతుంది. అందుకే ఓట్టు అధికంగా తినడం మంచిదికాదు. ఓట్టు లోని పైలిక్ యాసిడ్ క్యాల్చియం ,ఇనుము మరియు జింక వంటి కొన్ని ఖనిజాల శోషణను నిరోధిస్తుంది. ఓట్టు అధికంగా తినువారు మలబ్రథకం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది వడతారు. కొంతమందికి ఓట్టు లో ఉండే ప్రోటీన్ కారణంగా అలజీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఓట్టు పదేపదే తింటే ఇస్పెక్షన్స్ ఓట్టు ను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే, అవి తినువారికి బ్యాటీరియల్ ఇస్పెక్షన్స్ వచ్చే ప్రమాదం లేకపోలేదు. పోవ్కాలు బాగా ఉంటాయని అతిగా ఓట్టు తినడం వల్ల బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఓట్టు ప్రతిరోజు తీసుకోవడం వల్ల చాలామందిలో కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఓట్టు ఎక్కువగా తినడం వల్ల వారిలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం కారణంగా మన శరీరంలో కూడా క్యాలరీల లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 5 5 మిటంగా తింటే ఆరోగ్యం కాబట్టి ఓట్టు ను తినాలి అని అనుకుంటే ఒక నియమిత వద్దతీలో తినడం మంచిది. ప్రతిరోజు బ్రైక్ ఫాస్ట్ గా ఓట్టు మాత్రమే తినడం మంచిది కాదు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూర్చే ఓట్టు అధికంగా తింటే కొన్ని దుష్పభావాలు వస్తాయనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకొని తడనుగుణంగా మిటంగా తింటే మంచిది.

ఈ లక్ష్మణాలుండే కిడ్నీలలో రాక్షస వెనకేగొన్నటే... జాగ్రత్త!

మానవ శరీరంలో మూత్రపీండాలు ముఖ్యమైన అవయవం. ఇవి రక్తాన్ని వడపోసి వ్యర్థాలను మన శరీరం నుండి బయటకు పంపిస్తాయి. శరీరంలో వ్యర్థాలను బయటకు పంపటంలో మూత్రపీండాల పొత్ర కీలకమైనది. అటువంటి మూత్రపీండాలను ఆరోగ్యంగా చూసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అయితే ఇటీవల కాలంలో చాలామంది మూత్రపీండాలలో రాళ్ళ వంటి సమస్యలతో భాదపడుతున్నారు. కిడ్నీలలో రాళ్ళ ఉంటే కనిపించే లక్షణాలు మూత్రపీండాలలో రాళ్ళ వస్తే కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఎవరిక్కెతే ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయో వారు మూత్రపీండాల విషయంలో అస్సులు ఆశ్రద్ధచేయకూడదు. మూత్రపీండాలలో రాళ్ళ ఉంటే నడుము నొప్పి వస్తుంది. పక్కటముకల కింద నొప్పి లేదా పొత్రి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పి తరచుగా ఒక వైపున మాత్రమే వస్తుంది. ఇలా ఉంటే దాడ్కర్ దగ్గరకు వెళ్లాల్సింది పొత్రికడుపు నొప్పి పొత్రికడుపు నుంచి మన తొడల్లోకి, కాళ్ళలోకి కూడా వస్తుంది. ఈ విధంగా నొప్పి వస్తే అసలు నిర్దిష్టం చేయకూడదు. కిడ్నీలో రాళ్ళ ఉంటే తరచుగా మూత్రం వస్తున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. సాధారణం కంటే ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జనకు వెళుతున్నట్లయితే కిడ్నీల విషయంలో వైడ్యుల్డి వద్దకు వెళ్లవలసిందే. తన ఇబ్బందులు ఉంటే కిడ్నీలలో రాళ్ళ ఉన్నట్టే కిడ్నీలలో రాళ్ళ ఉంటే మూత్ర విసర్జన సమయంలో కూడా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఒక్కప్పారి మంట అనుభూతి కూడా కలుగుతుంది. సరిగ్గా మూత్ర విసర్జన కాదు. తక్కువ మూత్రవిసర్జన చేసే వర్ణించి ఉంటుంది. నిర్దిష్టం చేయొద్దు. కిడ్నీలో రాళ్ళ మూత్రనాళాల ద్వారా బయటకు వెళుతున్నప్పుడు మూత్రంలో రక్తం కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్ళతో కలిగే నొప్పి కారణంగా అసౌకర్యం కలుగుతుంది.

ಮೇಕಟ್ ಅವಸರಂತೆಕುಂಡಾ ರೆಡಿಯಂಟ್ ಸ್ಟ್ರೀನ್

పొందే గ్రాండ్ మదర్ చిట్టాలు...



A close-up photograph of a woman's face. She has her hands resting on her forehead, fingers pointing towards her hairline. Her gaze is directed upwards and to the sides, highlighting the forehead and eye areas. The lighting is bright, emphasizing the skin texture.

అందం విషయంలో ఏ ఒక్కరూ రాజీ పడరు. ఆనాటి కాలం నుండి ఈ నాటి పరకూ ఏ ఒక్కరూ రాజీ పడరు. ఆ విషయం అమ్ముమ్మల ఫోటోలను చూసినవ్వుడు తెలుస్తుంది. ఆ కాలంలోనే వారు చాలా బ్యాటిపుల్ గా...గ్లామర్స్ గా, సాప్ట్ అంద్ రేడియంట్ స్ట్రెచ్ కలిగి ఉంటారు. ఆ క్లియర్ నెన్ వారి ఫోటోలను చూసే చెప్పేయవచ్చు. ఎలాంటి బ్యాటీ క్రీములు మరియు మేకప్ ప్రాడక్ట్సు ఉపయోగించకుండానే వారికి అంత అందం ఎలా సొంతమైంది. ఈ కాలంలో వారి చర్చ నంరక్కణకు లేదా చర్చ అందాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి ఏపిధమైన కాస్ట్రోటిక్స్, సర్జరీన్, మేకప్ సామగ్రి, స్ట్రోప్రాడక్ట్సు పంటిచి ఏపి లేవు. అయినా వారు అంత అందంగా కనబడుటకు కారణం ఏంటని ఆశ్చర్యం కలిగించవచ్చు. అందులో ఆశ్చర్యం వడాల్సిన వనిటేదు ఆనాటి కాలంలోని వారు ఎక్కువగా నేచురల్ పదార్థాల మిాద మరియు పోర్పుల్ ప్రాడక్ట్సు మిాద ఆధారపడే వారు . నేచురల్ పదార్థాలతోనే చర్చం మరియు జాట్లు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే వారు. అటువంటి నేచురల్ వదార్థాలు మన వంటగదిలోనో లేదా పెరట్లోనో ఉంటాయన్న విషయం మనలో చాలా మందికి తెలియదు. మన వంటగదిలో ఉండే నేచురల్ పదార్థాలే స్ట్రోప్పుల్ ప్రాల్ట్ కు గ్రేట్ బ్యాటీ ప్రాడక్ట్సు . ఈ నేచురల్ రెపెట్సిస్ ను మనం ఇంట్లోనే చాలా ఎఫెక్టివ్ గా తయారుచేసుకోవచ్చు. వీటి వల్ల ఎలాంటి స్టేడ్ ఎఫెక్ట్ ఉండవు. మార్కెట్లో ఉండే వివిధ రకాల కెమికల్ ప్రాడక్ట్సు వల్ల స్టేడ్ ఎఫెక్ట్ చాలా ఉన్నాయి. నీమ్ ఆయిల్ (వేపనును) మరియు నిమ్మరసం

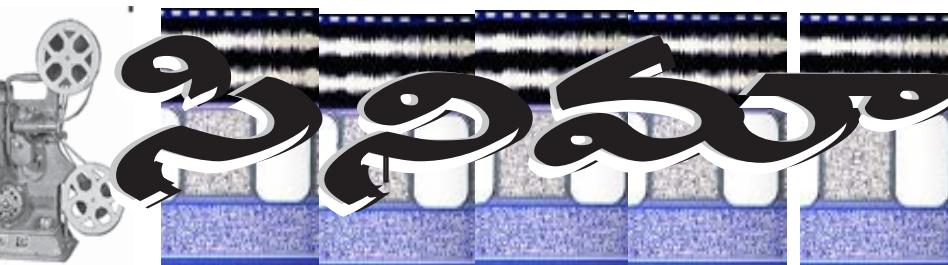
కాంబినేషన్ లో ఆనేక బ్యాటీ ప్రయోజనాలున్నాయన్న విషయం మిాకు తెలుసా...? ఒక టీస్పూన్ వేపనునె రెండు చెంచాల నిమ్మరసం మిక్స్ చేసి చర్చానికి లేపనంగా అప్పె చేయాలి. 15 నిమ్మషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రంగా కడిగేసుకోవాలి. ఈ నీమ్ ఫేఫియల్ చిట్టులను రిగ్యులర్ గా ఉపయోగిస్తుంటే..మారు అతి కొద్ది రోజుల్లోనే మిా స్ట్రోచ్ లో పాజిటివ్ రిజల్ట్ ను గమనిస్తారు ..ఆవేంటో తెలుసుకోవాలంటే ఈ క్రింది స్టేడ్ క్లిక్ మనిపించాల్సిందే... 1. మొటిమలను నివారిస్తుంది:నీమ్ ఆయిల్ మరియు నిమ్మరసం రెండు మిక్స్ చేయడం వల్ల వీటిలో ఉండే యాంటి బ్యాటీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలకు కారణమయ్యే బ్యాటీరియాను నివారిస్తుంది . దాంతో చర్చంలో మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి. 2. యాంటి ఏజింగ్ ఎఫెక్ట్ కలిగి ఉంటాయి:వేపనునె మరియు నిమ్మరసం రెండూ కాంబినేషన్ కు కొద్దిగా తేనె మిక్స్ చేయాలి. ఈ కాంబినేషన్ చర్చంలోని కొల్హాజెన్ ను నివారిస్తుంది . ఏజింగ్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. ముదుతలు, పైన్ లైన్స్ కనబడకుండా చేస్తుంది. 3. స్ట్రోచ్ టోన్ మార్పుతుంది:నీమ్ ఆయిల్ మరియు నిమ్మరసం కాంబినేషన్ ఒక భీటింగ్ ఏజింట్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్చం మిాద గ్రేట్ గా పనిచేస్తుంది . దాంతో స్ట్రోచ్ టోన్ మెరుగుపడుతుంది . ఈ మిక్రమం ఏజిస్ప్యాట్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది . స్ట్రోచ్ పిగ్యూంటేషన్ నివారించడంలో గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. 4. దురద తగ్గిస్తుంది:వేపనునె మరియు నిమ్మరసం రెండింటి మిక్రమం యాంటిసెప్టిక్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది మైనర్ బర్న్స్, రాషెస్ మరియు దురద వంటి లక్షణాలను నివారిస్తుంది. 5. నేచురల్ స్ట్రోచ్ టోన్ర్ గా పనిచేస్తుంది:నీమ్ అంద్ లెమన్ కాంబినేషన్ నేచురల్ స్ట్రోచ్ టోన్ర్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్చ రంద్రాలను తగ్గించడానికి , స్ట్రోచ్ ఎలాసిటి పెంచడానికి సహాయపడుతుంది . దాంతో చర్చం మాడటానికి మరింత స్ఫూత్ గా బెటర్ గా కనబడుతుంది. 6. స్ట్రోచ్ క్లెన్సర్: ఈ రెండింటి మిక్రమంలోని నేచురల్ సామర్థ్యం వల్ల చర్చ రంద్రాలను తెరుకునేలా చేసి మలినాలను తగ్గిస్తుంది. మరియు చర్చ రంద్రాలను మూసుకొనేలా చేస్తుంది. ఇది డీప్ గా చర్చ రంద్రాలను శుభ్రం చేసి, స్ట్రోచ్ క్లియర్ గా , హెల్మీగా కనబడేలా చేస్తుంది. 7. స్ట్రోచ్ కండీషన్: ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ నూనెతో ఏపిధ రకాల స్ట్రోచ్ ఇస్ట్రెక్షన్స్ నివారిస్తుంది, క్రిములు కుట్టడాన్ని నివారిస్తుంది, రింగ్ వార్న్స్ , అలర్జీలను, పులిపుర్ధసు నివారిస్తుంది.

డయాబెటీన్ బాధితులు

కొబులినీశ్వరు తాగించా.. లేదా?



డయాబెటీన్.. ఇప్పుడు ప్రవంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మంది ఈ సమస్యలో బాధపడుతున్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధి అయిన డయాబెటీన్ మన శరీరంలోని అన్ని ఆర్గాన్స్ పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. డయాబెటీన్ బారిన పడినవారు జాగ్రత్త తీసుకోకుంటే తీవ్ర అనాలోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొచ్చలసి వస్తుంది. డయాబెటీన్ బాధితులూ జాగ్రత్త ముఖ్యంగా డయాబెటీన్ బాధితులు దీర్ఘకాలంలో గుండజబ్బులను, మూత్రపిండాల వ్యాధులను, నరాల సంబంధిత జబ్బులను, కంటి చూపు కోల్పోవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. అందుకే డయాబెటీన్ బారిన పడినవారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతారు. జీవనశైలి మార్పుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మార్పుకోవాలని చెప్పారు. డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగ్చా? డయాబెటీన్ బారిన పడినవారు చాలామంది ఏది తినాలన్నా, ఏది తాగాలన్న విపరీతంగా భయపడతారు. కొంతమంది డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగాలన్న భయపడుతూ ఉంటారు. అసలు డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగవచ్చా? తాగకూడదా అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుండాం. డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగవచ్చు). అయితే రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు కప్పులు కొబ్బరి నీళ్ళు మాత్రమే తాగడం మంచిది అంతకంటే ఎక్కువ కొబ్బరి నీళ్ళు డయాబెటీన్ బాధితులు తాగకూడదు. మగర్ కంట్రోల్ లో లేనివాళ్ళు కొబ్బరినీళ్ళు తాగితే ఇది రక్తంలోని చక్కర స్థాయిలను పెంచి డయాబెటీన్ ను నియంత్రణలో లేకుండా చేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్ళ తక్కువ క్యాలరీల పాసీయం అయినప్పటికీ టైప్ 1 టు డయాబెటీన్ తో బాధపడే వారికి, రక్తంలో గ్లూకోష్ నియంత్రణలో లేనివారికి కొబ్బరి నీళ్ళను ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదని చెబుతారు. కొబ్బరినీళ్ళు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లతో నిండి ఉండి, శరీరానికి హాని చేసే ప్రీ రాడికల్స్ నుంచి కాపాడటానికి సహాయ పడతాయి. కానీ డయాబెటీన్ బాధితులు మాత్రం వీటిని మితంగానే తీసుకుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నీళ్ళలో పొట్టాషియం, మెగ్నెషియం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి నీళ్ళలో ఉండే మంచి పోషకాలు అయిన ముఖ్యంగా పొట్టాషియం రక్తపోటు తగ్గటానికి దోహదం చేస్తుంది. గుండె జబ్బులను నియంత్రిస్తుంది. వ్యక్తి ఆరోగ్య స్థితి, తాగే క్యాంటిటీ ఆధారంగా మగర్ లెవల్స్ శరీర రోగ్ నిరోధక వ్యవస్థను కొబ్బరి నీళ్ళ మెరుగు పరుస్తాయి. అయినప్పటికీ కొబ్బరి నీళ్ళను తాగే విషయంలో డయాబెటీన్ బాధితులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధుమేహం ఉన్న వారి విషయంలో వారు కొబ్బరి నీళ్ళను తీసుకునే క్యాంటిటీ, వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్య స్థితి పైన ఆధారపడి పరిస్థితి ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్ళ మాత్రమే కాదు ఏ ఆపరాం సరే డయాబెటీన్ బాధితులు మితంగా తీసుకుంటే మంచిది.



21న కన్నప్ప ట్రై రీజెంట్

శ్రభానీ వస్తాడా అన్వదే లత్తు

మంచ విష్ణు హోర్గా, ముక్కే కుమార్ సింగ్ దర్జకత్తుంలో తెరకెక్కుతున్న పొరాటిక విత్రం 'కన్నప్ప'. జాన్ 27న చిదురల కాబోతున్న ఈ ఖారీ చిత్రంలో పలుపురు స్టార్ అందరు భాగం అవుతున్నారు. కానీ ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు రపించేది మాత్రం ప్రభాస్ ఒకడే అన్వది ఇండ్స్ట్రీలో స్పష్టంగా వినిషున్న మాట. ఈ విషయాన్ని విష్ణు కూడా బాగా తెలుసుకున్నారు. అందుకే సినిమా త్రైలర్లో ప్రభాస్ కి ఎక్కువ శ్రీకృష్ణ స్టేట్ ఇచ్చేలా వ్యాప్తి చేశారు. ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ పాత్ర సుమారు అరగంట పాటు ఉండుందని, ఇది తన కెరీర్లో ప్రత్యేకంగా నిలిచే సినిమా అవుతుందని ప్రభాస్ కూడా ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో చెప్పుకొచ్చారు. అయితే తాజాగా ఈ మూవీ ట్రై-రీజెంట్ ఈ వెంటకు సంబంధించిన వార్ల వ్రెర్ అవుతుంది. జాన్ 21న హైదరాబాద్లో సాయంత్రం 6 గంటలకు ఈ ట్రై-రీజెంట్ వేదుక ఘనంగా జరుగుస్తుంది. ఇందులో నల్గించిన స్టార్ అందరోలే పాటు మిగతా టీమ్ మొత్తం హాజరు కానుంది. కానీ ప్రభాస్ హాజరవుతాడా? అన్వది పెద్ద ప్రశ్నగా మారింది. ఇక ప్రభాస్ కూడా హజరైతే ఈ ఈ వెంటకి మరింత జోడ్ వస్తుందని అందరూ ఆశిస్తున్నారు. ఇప్పటికే మోహన్ బాబు వ్యక్తిగతంగా ఫోన్ చేసి ప్రభాస్ ను అన్వించాడట. మరి చూడాం డాల్టింగ్ వస్టర్ రారో..



నేరుగా ఓటెటీలోకి ఉప్పుకప్పురంబు



విడియోలో స్పెషల్ గా ట్రైమియర్ కానుస్తుట్లు తెలిపారు. తెలుగులో రీలీజ్ కానుస్తు ఈ సినిమా తీమిల, హింది, మలయాళ, కన్నడ భాషల్లో డబ్బింగ్ లో అందుబాబులోకి రానుంది. అయితే ఇప్పటికే నీజిల అకట్టుకోగా..తాజాగా ఈ మూవీ ట్రైలర్ కూడా రీలీజ్ చేశారు. కాగా ట్రైలర్ గనుక పరిశీలిస్తే.. ఊరి స్కూలానంలో ఇంకా కేవలం నలుగురికి మాత్రమో చోటు ఉంటుంది. ఊరి పెద్దగా అధికరంలోకి వచ్చిన క్రీతి సుహేచ్ డాని ఎలా సాల్ట్ చేసింది? అనేది స్టోరి. కాగా విశేష్ ద్రావ్ లో పూర్తి ఎంటర్ ట్రినింగ్ మూవీ గా వస్తున్న ఈ మూవీలో క్రితీ లుక్ మొత్తం మార్చిసింది. చాలా రోజులకు బాబుమోహన్ మంచి కం భ్యూక్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. సుహాన్ కూడా మంచి కాపెడీ ట్రైమింగ్ లో ఆకట్టుకున్నారు. లోటల్ గా ట్రైలర్ మాత్రం కాస్త కస్టాజ్స్ గాను ఇటు ఎంట్లుగా నింగ్ గాను ఆకట్టుకుంది.



8 వసంతాలతో లక్ పులీక్షించుకోనున్న కేరళ కుట్టి

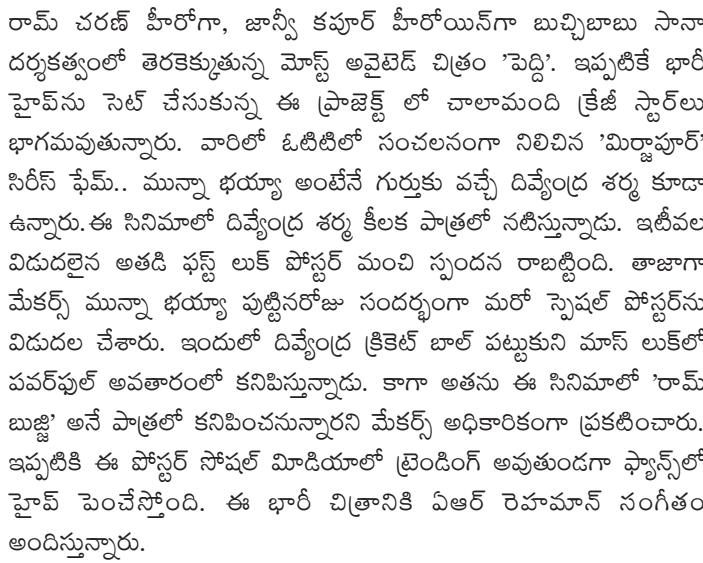


దీంట కెరీర్ డైలామాలో వడిపోతున్న తీటిలో వచ్చిందే 8 వసంతాలు. మైత్రీ మూవీ మేకర్ నిర్మిస్తున్న 8 వసంతాలు మరికాన్ని గంటల్లో టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను పలకరించబడ్తోంది. పాయాలీక్, ఫీల్ గ్రెడ్ మూవీగా తీసుకు వస్తున్న ఈ సినిమా కథ ఆమె చుట్టూనే తిరుగుతోంది. అయితే కుడిరకు పోలీగా రాబోతుంది. స్టార్ హోర్గాలకే థియేటర్లకు రావడం కష్టమాత్రమై ఈ టీటి టిథీలోకి అందించి వచ్చే మాత్రమే కోసం థియేటర్లకు వస్తారా అన్న దాట వస్తోంది.



మలయాళ ఇండ్స్ట్రీ సుంది ఎంతో మంది ముద్దుగుమ్మలు టాలీవుడలో తమ లక్ ప్రేక్షించుకునేదుకు వసుంచారు. అలా వచ్చిన మరో ముద్దుగుమ్మ అనంతిక సనిల్ కుమార్. 15 ఏళ్లకే యాక్టింగ్ కెరీర్లోకి అందుగుపెట్టింది ఈ కెరళ కట్టి. చేసికట్టి క్లాసిక్ డ్యూస్టర్. యాక్టింగ్ పై ప్రైవేట్ టోట్ మీల్ చిత్రంతో టాలీవుడ్ తెరంగేట్లం చేసింది. మ్యార్టలో నార్స్ నితిన్కు జోడీగా నాలోనిచి భ్లాస్ బ్లాస్ పాల్స్ తన భాతాలో వేసుకుంది. కానీ ఆ అసందాన్ని మిగిల్చే తమిల్ ఇండ్స్ట్రీలో నల్గించిన రెండు చిత్రాలు రైద్, లాల్ సలామ్ బాక్స్ట్టీస్ దగ్గర బోల్తా పడ్డాయి.

పెద్ద సినిమా నీంచి మరి లుక్ విడుదల



రావు పరశ్ హోర్గా, జాన్వీ కపూర్ హోర్గాలుగా బచ్చిగుమ్మలు సానా దర్జకత్తుంలో తెరకెక్కుతున్న మొట్ట అపెటెండ్ చిత్రం 'పెద్ది'. ఇప్పటికే భారీ ప్రైవేట్ నెట్ చేసుకున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ లో వాలామంది ట్రై స్టోర్లు భాగమపుతున్నారు. వారిలో ఓటెటీలో సంచలనంగా నిలిచిన 'మూర్ఖపూర్' సిరీస్ ఫీమ్. మున్నా భయా అంతేనే గుర్తుకు వచ్చే దివ్యేంద్ర శర్యు కీలక పాత్రలో నచ్చిన్నారు. ఇటీవల విడుదలన అతడి పుస్త లక్ పోర్టర్ మంచి స్పందన రాబిట్లంది. తాజాగా మేకర్ మున్నా భయా అంతేనే గుర్తుకు వచ్చే దివ్యేంద్ర శర్యు కూడా ఉన్నారు. ఇందులో దివ్యేంద్ర క్రికెట్ బాల్ పట్టుకున్న మాన్ లుక్కో పాపపుల్ అపారాంలో కనిపిస్తున్నాడు. కాగా అతను ఈ సినిమాలో రామీ చిత్రం అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇప్పటికే ఈ పోర్టర్ సోప్రట మిడియాలో ప్రిండింగ్ అవుతుందగా ఛ్యాన్లో ప్రైవేట్ పెంచేస్తోంది. ఈ భారీ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ నంగితం అందిస్తున్నారు.



రైతు కుడిజెట్టిన ఒలక్కల బుగ్గిపై ప్రస్తావన

కుబేర ప్రమాణస్ లో జేఫర్ కమ్ముల



శేఫర్ కమ్ముల డర్జకత్తుంలో వస్తున్న తాజా చిత్రం కుబేర. తమిల్ నటుడు ధనువ్ టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను పలకరించబడ్తోంది. పాయాలీక్, ఫీల్ గ్రెడ్ మూవీగా తీసుకు వస్తున్న ఈ సినిమా కథ ఆమె చుట్టూనే తిరుగుతోంది. అయితే కుడిరకు పోలీగా రాబోతుంది. స్టార్ హోర్గాలకే థియేటర్లకు రావడం కష్టమాత్రమై ఈ టీటి టిథీలో అందించి వచ్చే మాత్రమే కోసం థియేటర్లకు వస్తారా అన్న దాట వస్తోంది.



ಯೋಗಾನಿ ಜೀವನ ವಿಧಾನಂಗಾ ಮಾರ್ಪುಕರ್ವಾತ

ఆనంతపురం(విజయ సారథి): విశాఖపట్టం నుంచి శనివారం 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోస్తవంలో భాగంగా నిర్వహించిన యోగాంద్ర కార్యక్రమంలో భారతదేశ ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమాణి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతపురం నగరంలోని పిటిసి గ్రోండ్ లో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోస్తవంలో భాగంగా జిల్లా స్టోయి యోగాంద్ర కార్యక్రమం పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించారు. విశాఖపట్టం నుంచి లైవ్ ద్వారా కార్యక్రమం వీక్షిస్తూ.. యోగా ప్రోటోకాల్ ప్రకారం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి, ఐ.వి.వెన్, జిల్లా పరిషత్తు చైర్పర్సన్ బోయి గిరిజమ్మ, జిల్లా ఎస్పి పి.జగద్ధివ్, జాయింట్ కలెక్టర్ శివ నారాయణ శర్మ, తదితరులు యోగాసనాలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పిటిసి గ్రోండ్ లో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోస్తవంలో భాగంగా నిర్వహించిన జిల్లా స్టోయి యోగాంద్ర కార్యక్రమంలో తనతో పాటు జిల్లా ఎస్పి, జడ్పీ చైర్పర్సన్, జాయింట్ కలెక్టర్, వివిధ ప్రజాప్రతినిధులు, పాత్రికేయులు, వివిధ రంగాల నుంచి 5,037 మంది పాల్గొనడం జరిగిందన్నారు. చక్కని ఆహోదకరమైన వాతావరణంలో అందరూ పాల్గొని యోగాసనాలు చేశామన్నారు. అంతేకాకుండా 6,040 వెన్న్యాలలో జిల్లాలో మొత్తం దాదాపు 10 లక్షల 87 వేల మందిని కూడా తైనర్లు తైనింగ్ చేయడం జరిగిందని, నెల రోజులపాటు నిర్వహించిన యోగా మాసంలో పాల్గొని సహకారం అందించిన వారందరికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. పోలీస్ యంత్రాంగం, పాత్రికేయులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రజలు చాలా చక్కగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగిందన్నారు. యోగాంద్ర కార్యక్రమం అనంతపురం జిల్లాలో విజయవంతంగా సంపూర్ణమైందన్నారు. ఈరోజు ఒక్కరోజే కాకుండా యోగాను ప్రతి రోజు అభ్యాసం చేసుకోవాలని అందరినీ కోరారు. ప్రతి ఒక్కరూ వారి ఆరోగ్యాన్ని బాగా పెట్టిపోవాలని, పిల్లలు, పెద్దవయస్సులు అందరూ చేయగలిగే, భారత సంస్కృతిని తెలియజేసే యోగా ఆసనాలను అందరూ చేయాలన్నారు. యోగాంద్ర కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున అందరూ వచ్చి విజయవంతం చేయడం పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. యోగా రిజిస్ట్రేషన్ నమోదులో అనంతపురం జిల్లా రాష్ట్రంలో టాప్ 6 లో ఉందని, జిల్లాలు దాదాపు 10 లక్షల 87 మంది ప్రజలు



రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం బాగా పెట్టుకోవాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్ చైర్ పర్సన్ బోయి గిరిజమ్ మాట్లాడుతూ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో భాగంగా నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి యోగాంధ్ర కార్బూక్మంలో 5 వేల మందికిపైగా యోగా చేయడం సంతోషకరంగా ఉందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యజీవితంలో యోగాని ఆచరించాలన్నారు. స్వచ్ఛ అనంతకు కృషి చేస్తూ క్లాట్ బ్యాగ్స్ పంపిణీ చేయడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ పి.జగదీష్ మాట్లాడుతూ జిల్లా స్థాయి యోగాంధ్ర కార్బూక్మంలో పాల్గొనడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. ఈరోజు ఒక్క రోజుకి పరిమితం కాకుండా ప్రతిరోజు ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టి యోగా చేయాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన అనంతకు కృషి చేయాలని పేర్కొన్నారు. అనంతరం యోగాంధ్ర కాంపిటీషన్ 2025లో అనంతపురం జిల్లా నుంచి రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని బహుమతులు గెల్పుకున్న వారి కుటుంబ సభ్యులను జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ, జిప్పీ చైర్పర్సన్, జాయింట్ కలెక్టర్ సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా యోగానన స్టోర్ట్ అసోసియేషన్ దివాకర్, వివేకానంద యోగా కేంద్ర రాజశేఖర్ రెడ్డి, పతంజలి స్వాభిమాన్ ట్రస్ట్ రవిప్రసాద్, బ్రహ్మకుమార్సిన్ శారదా, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ముఖం, సద్గురు ఈపథాంచేషన్ ఆదిత్య, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులను, ఆయా శాఖల ఆధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ జ్ఞాపికలను అందజేసి సన్మానించారు. తదనంతరం డిఎంపాచేం, ఆయుష్ అధికారులను, యోగా గురువులను, సన్మానించడం జరిగింది ఆ తర్వాత జిల్లా కలెక్టర్ కు శాలువా కప్పి మొక్కను అందజేసి నగరపాలక సంస్ కమిషనర్ సన్మానించడం జరగాలి జిల్లా ఎస్పీ, జాయింట్ కలెక్టర్, జిప్పీ చైర్ పర్సన్, తదితరులను కూడా సన్మానించారు. ఈ కార్బూక్మంలో పాల్గొన్న వారికి నే నో టు ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ అంటూ నగరపాలక సంస్ ఆధ్వర్యంలో కాత్తి బ్యాగ్ ని అందజేశారు. అనంతరం యోగా ప్రతిజ్ఞ చేసి, జాతీయగీతం ఆలపించి కార్బూక్మాన్ని ముగించారు. నగరపాలక సంస్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన సెల్ఫీ పాయింట్లు వద్ద సెల్ఫీ దిగేందుకు ప్రజలు పోటీపడ్డారు. ఈ కార్బూక్మంలో నగర పాలక సంస్ మాజీ మేయర్ ఎం.స్వరూప, డిఆర్క్ ఎ.మాలోల, ఆర్ట్ వో కేశవ నాయుడు, డిఎంపాచేం దా.ఈటి.దేవి, నగర పాలక సంస్

మనంగా డెవల్ప్ సంఘాలకే అంతర్జాతీయ యోగా బనశత్సవం

పి అమరనాథ్ జిల్లా శించార్జు - డిప్టీ సీడ్ ల్రాజెక్షన్



క్వాన్టో అనునందానించి ఉంటుంది. వారంలో రెండు రోజులు మూడు రోజులు యోగా చేసేనే నరిపోదు. క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. దీని పల్ల తలనొప్పి వచ్చినా ఎందుకొచ్చింది ఫిజికల్లు, మెంటల్లు ఖుడ్ వరంగా ఎక్కుడ మిస్ట్రీక్ అయ్యంది. ఈ సందేహాలకు సమాధానాలు వెంటనే తెలిసిపోతాయి. కోవం, అనహనం, చిరాకు వల్ల బంధాలలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతుంటాయి. యోగా సాధన వల్ల వృక్షిగత జీవితం, బంధాలు కూడా సెట్ అవతాయి. అలాగే జీవీనీస్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ డాక్టర్ జీవీఎస్ బాబు మాట్లాడుతా అంతర్గత ఆనందం కలిగితే చెదు వ్యసనాల జోలికి ఎంత మాత్రం వెళ్కుడడని ఆయన సంచార జాతులు తెగల సంఘ సభ్యులకు కుటుంబ సభ్యులకు వివరించారు. ఈ క్రమంలోనే పారిశుద్ధం త్రాగునీరు రోజువారి మన దినచర్యలో అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిసిఫి రాజు, కమ్యూనిటీ లీడర్ డాక్టర్ జీవీఎస్ బాబు, సీసీపీలు అనిత లక్ష్మి ప్రసన్న రాణమ్మ అశోకు, ఆశ వరదర్శు అంగన్వ్యాది టీచర్లు పరివర్తన స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ కార్యక్రతలు మరియు డిప్పి సంఘాల సభ్యులు కాలనీ ప్రజలు పెల్మాన్నారు.

పేదహాడికి ఇత్తు ఇవ్వలేకపోయారు.

సంకేతనానికి లిదులు విల్సీ హెచ్‌గాకు తల్లి ..

పీటీపి శింగారం వియోజికవర మహాసబలో తాటిపాక మదు

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc.



కాకినాడ(విజయ సారథి): జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ ను గెలిపిస్తే మానియోజకవర్గం అభివృద్ధి చెందుతుందని అశపడ్డ ప్రజలకు ఈ సంవత్సరం ఏ అభివృద్ధి పనులు జరగలేదని ప్రజల్లో తీవ్ర అనంత్పుష్టి నెలకొంది అని సీపీఎ రాష్ట్ర కార్బోవర్గ సభ్యులు తాటిపాక మధు విమర్శించారు . శుక్రవారం ఉదయం స్థానిక సూర్యారాయ గ్రంథాలయం లో పార్టీ 16 వ నియోజకవర్గ మహాసభ కేశవరావు అప్పులరాజు అధ్యక్షతన జరిగింది అంతకుముందు పార్టీ పతకాన్ని మధు ఆవిష్కరించారు అనంతరం మృతవీరులకు మౌనం పాటించి నివాటులు అర్పించారు...ఈ మహాసభను ఉద్దేశించి తాటిపాక మధు మాట్లాడుతూ పిలాపురం నియోజక వర్గంలో అర్పులైన పేదలకు ఇళ్ళస్తులు ఇప్పులని కోరుతూ వందలాది దరఖాస్తులు అధికారులకు ఇచ్చామని

**ప్రైవె క్లబ్ ప్రైవేట్ ను దెబ్బతీస్తున్న
వారిపై చర్యలు తీసుకోరండి!**

ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ ವೀತಿಯಾಡಬ್ಯಾಂಡ್ ನೆಟಲ ವಿನ್ಯಾಸ



బాబు, సామ్యూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సిహెచ్. రఘురాణి, సామ్యూ నగర అధ్యక్షుడు ఎంవి సుబ్బారావు, ఛిట్టోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ నాయకుడు సాంబళివరావు, విపీయూడబ్బాజే కొన్సిల్ సభ్యుడు రఘు, యూనియన్ సహాయ కార్యదర్శి కోట్లిరాణి, కోణార్కికారి పూసేన్, కార్యవర్గ సభ్యులు కుమార్, తిరుమల రావు, ఖదీర్ తదితరులు ఉన్నారు.

జగన్కు వస్తువ్వు ఆదరణతో చంద్రబాబుకు భయం

పవన్ కళ్యాణ్ ఈ సంపత్తురం కాలారీశ్ పిరాపురం కు ఒక్క అభ్యాప్తాద్ధి పని చేశారా?

భూత్స్వలూల్లో సీపీఎ భూ పోరాటం చేసిందని సీపీఎ రాష్ట్ర కార్బూడ్రి కె రామకృష్ణ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ లెటర్ ప్రాసిన ఆయన స్వందన లేదని మధు తెలిపారు. కేంద్ర కార్బూక్ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో జూలై 9న దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న సమ్మేళన జయప్రదం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు 2019లో కరోనా కాలంలో కార్బూక్లు హక్కులను కాలరాస్తూ బిజెపి ప్రభుత్వం పార్లమెంటులో నాలుగు లేబర్కోడ్లు తీసుకువచ్చిందని తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా ఫ్యాక్టరీస్, పొవ్స్ అండ్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ చట్టాలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోనూ 8 గంటల పని స్థానంలో 10 గంటల పనిదినంగా మార్పు చేసిందని తెలిపారు. రక్షణ సౌకర్యాలు కల్పించకుండా మహిళలతో రూతి పిప్పులలో పనిచేయించుకునేందుకు యాజమాన్యానికి స్వేచ్ఛ ఇస్తూ, శ్రావిక మహిళల హక్కులను కాలరాస్తూ చట్టంలో సవరణలు తెచ్చిందని అన్నారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్లో సహ అన్ని ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రయివేటీకరణ ఆపివేయాలని మధు డిమాండ్ చేశారు జూలై 15, 16 తేదీలలో సామర్లకోటు జిర్గి సీపీఎ కాకినాడ జిల్లా మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని ప్రజలకు విజ్ఞాపి చేశారు. సీపీఎ కాకినాడ జిల్లా కార్బూడ్రి కె బోడ్కొండ మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని, డాక్టర్ స్వామినాథన్ సిఫార్సులు అమలు చేయాలని, కొలురైతులకు అన్ని సంక్షేమ పథకాలు వర్తింపజేయడంతోపాటు నూతన కొలుచట్టం చేయాలని కోరారు. ఉపాధిహోమి రోజు వేతనం రూ. 600 చెల్లించాలని, పట్టణ ప్రాంతాల్లోనూ పథకం అమలు చేయాలని కనీస పెస్టు రూ. 9,000 చెల్లించడంతోపాటు సిపిఎస్ రద్దుచేసి ఓపిఎస్ అమలు చేయాలని విద్యుత్ సవరణ చట్టం రద్దు చేయాలని, స్వార్థమిచూర్లు బిగించరాదని, భవన నిర్మాణం, ట్రాన్స్పోర్ట్, హమాలీ కార్బూక్లతో సహ అసంఘటిత రంగ కార్బూక్లలందరికి సాంఘిక భద్రత కల్పించాలని కోరింది. కనీస వేతనం రూ. 26 వేలు అమలు చేయడంతోపాటు కాంట్రాక్టు, బెట్టసోర్సింగ్ కార్బూక్లలకు మినిమం టైమ్ స్నేక్ అమలు చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు మత్స్యకార్బూక్లలందరికి వేట నిపేధబ్లూతి చెల్లించాలని కోరారు వీటిపై జూలై 9న రైతు, వ్యవసాయ కార్బూక్

సంఘాలు గ్రామిణ ప్రాంతంలో ఆందోళనలకు పిలుపునిచ్చాయని, ఈ నేపథ్యంలో సమ్మేళన జయప్రదం చేయాలని కోరారు. సీపీఐ పిరాపురం పట్టణ కార్బోదర్శి శాఖ రామకృష్ణ మాటల్లాడుతూ తల్లికి వందనం మున్సిపల్ తదితర ప్రభుత్వం ఆపోగ్ని కార్బోకులకు వర్తిస్తు చేయాలని కోరారు ఇళ్ల స్థలాలు వెంటనే మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంకా ఈ సభలో సీపీఐ జిల్లా కార్బోవద్ద సభ్యులు పి సత్యనారాయణ, మహిళా సమాఖ్య జిల్లా ప్రధాన కార్బోదర్శి ఏ భవాని, అరుణ, సీపీఐ నాయకులు రెడ్డి గోవింద్, ఎంటి కెంటి వారం విచారించాడు.

తెనిన తదిరులు ప్రసంగించారు.
జీబులు సింపుకోవడానికి బనకపర్ర ప్రాజెక్టు
ముగ్గురు పోలింగ్ ర్షాలి చేసి కూతురుడి

మూడు ప్రాపులు వ్యక్తిగతి చేసి ఉన్నారు

ఆమలాపురం,జూన్ 21: పోలవరం-బనకచర్ల అనుసంధాన ప్రాజెక్టు విషయంలో ఇప్పటికే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలమధ్య వివాదం నడుస్తోంది.. తెలంగాణ చేపట్టిన ప్రాజెక్టులకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వకుండా.. ఏపీ ఎలా ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తున్నదని తెలంగాణ సర్కార్ ప్రతిస్థాంది.. ఈ వ్యవహారాన్ని కేంద్రం దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్లారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. అయితే, అమలాపురం మాజీ ఎంపి జీవి హర్ష కుమార్ బనకచర్లపై సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.. జేబులు నింపుకోవడానికి 81 వేల కోట్లతో

మనుగా అంతర్జాతీయ యోగా దవళత్వం

కడవ(విజయ సారథి):అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం 2025 సందర్భంలో నిర్వహించబడింది. ఈ కార్బూక్షమానికి యోగ గురువు శ్రీ సిద్ధాయ్ హేజ్ట్రె, తపాలా సిబ్బందికి వివిధ యోగ ఆసనాలను ప్రదర్శించి శిక్షణ ఇచ్చారు. యోగ అనేది ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేది మాత్రమే కాకుండా దైనందిన జీవన శైలిలో సానుకూల మార్పులకు దోహదవదేదని ఆయన విపరించారు. ఈ సందర్భంగా కడవ డివిజన్ పోస్టర్ల సూపరింటెండెంట్ రాజేష్వు మాట్లాడుతూ, “తనువు, ఆత్మ మనసును ఏకం చేసే ప్రక్రియ యోగ ఇది మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం,” అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్బూక్షమంలో ఏపిసి, విజయ భాస్కరరెడ్డి, విజయ భాస్కరరెడ్డి పోడిపోస్టమాస్టర్, జె. సుబ్బారాయుడు, వల్కీక్ ఇన్సెప్టర్ రఘువతి, పిఎల్ఎస్ డెవలప్మెంట్ ఆఫీసర్ మునాఫ్, మార్కెటీంగ్ ఇంచార్జ్ వీర శేఖర్ రెడ్డి నలోమి, పుప్పులత రెడ్డి, తపాలా శాఖ సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

పారుక్క స్థలాన్ని ఖాళీ చేయాలి

ఆర్థక్తులు బట్టి శ్రవ్యులు మంజూరు చేస్తాం

అన్వాక్రాంతప్రైన్ హార్చు

ప్రాణీ పరిశీలనంచిన జీవి ఒ.వి.వ్య



కర్మాలు(విజయ సారథి): కల్పారు అర్ఘన్ 19వ వార్డు నాల్గవ తరగతి ఉద్యోగుల కాలనీ యల్.పి. నెంబర్ 116/89 లో అన్యాక్రాంతమైన పార్టు స్థలాన్ని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ బి.నవ్య, నగరపాలక కమిషనర్ యన్.రఫీంద్ర బాబు, ఆర్డీఎస్ సందీపులు శనివారం పరిశీలించారు. పార్టు స్థలంలో నివాసముంటున్న వారితో మాట్లాడి, వారి సమస్యలు విన్యారు పార్టు స్థలంలో నివాసాలు ఏర్పాటు చేయడం కోర్సు ఆదేశాలకు విరుద్ధమని ఖాళీ చేయాలని వివరించారు. అక్కడ ఉన్న ప్రజల అభ్యర్థన మేరకు గృహాల కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంటే అర్థతలు బట్టి మంజురు చేస్తామని జాయింట్ కలెక్టర్ తెలిపారు. అన్యాక్రాంతమైన పార్టు స్థలాలయందు ప్రస్తుతం ఉన్న సితి గతులను క్లీట్స్టాయిల్స్ సర్వే చేసి పూర్తి వివరాలతో నివేదిక ఇవ్వాలని రెవెన్యూ, మునిపల్ అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో సిటి ప్లానర్ ప్రదీప్ కుమార్, వి.ఆర్.ఓలు ఇతర సిబ్బంది పాలొన్సారు.

గుడిపాడు గ్రామంలో ఘనంగా యోగ ఉన్నతికండించాల్సినప్పటి



కోడుమూరు(విజయ సారథి):కోడుమూరు ఆసెంబ్లీ గూడూరు రూరల్ మండలం గుదిపాడు గ్రామ సచివాలయం నందు 11 వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం కార్బోదర్ట్ గట్టున్న ఓఫుల ఎల్లేశ్వరి ప్పేషణ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో యోగ నిర్వహించడం అనంతరం ఆమ్మ పేరు తో ఓక మొక్క నాటడం రాలి నిర్వహించడం జరిగింది కార్బోక్రమానికి హజర్తన ఆసెంబ్లీ కో కన్సినర్ వేల్యులగోపాల్ యోగతానే ఆరోగ్యం అని ప్రజలందరు యోగ చేయడం ద్వార పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతులుగా 100 నంవత్సరాలు జీవించవచ్చని మన పూర్వికులు దీన్ని ఆచరించి చూపించారని మనం కూడ ఆ మహార్షుల అడుగుజాడల్లో నడవలని మన భారత ప్రధాని శ్రీనరేంద్రమాణి అంధ్రప్రదేశ్ విశాఖ కేంద్రంగా ప్రపంచ రికార్డ్ యోగ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారని తెలియజేసారు కార్బోక్రమంలో నిలవు ఇంకాపాణ్ ద్వార ఆవర్ధి తిరిగి నాగుకూడా కార్బోక్రమా పోలోనాగు

ఎమ్మెల్స్ ను కలిసిన తహాసీలార్

ମଂତ୍ରାଲୟଙ୍କ (ବିଜୟ ପାରଥି): ନିଆଜକର୍ତ୍ତ ଏମ୍ବୁଲ୍ସ୍ ହେ. ବାଲନାଗିର୍ଦ୍ଦିନୀ
ମଂତ୍ରାଲୟଙ୍କ ତହାନୀଲାର୍ଡ ରମାଦେଵ ଶିଖିବାରଙ୍କ ରାଂପୁରଙ୍କ ଗ୍ରାମଳୋକ
ମର୍ଯ୍ୟାଦ ପୁର୍ବକଂଗା କଲିନି ଛିର୍କେ ଅଂଦଜେନି ଶାଲବ କହିବ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିନିମାରୁ
ପୀରିତେ ପାଟୁ ହେସ୍ତାର୍ଟିଫ୍ରେ ମଂଦଲ ଆଧୁନିକଲୁ ଜି. ଭୀମାର୍ଦ୍ଦି , ନୀତିନାର୍ଦ୍ଦି
ଅଣିଷ୍ଟେଂଟ୍ ଜମ୍ଯରାମିର୍ଦ୍ଦି ତଦିତରୁଲୁ ଉନ୍ନାରୁ. ରୈତଲୁ, ପ୍ରଜଲୁ ତମ
ହୃଦୀଗତ ସମସ୍ୟାର ପରିଷ୍କାରଙ୍କ କୋଣ୍ଠାନ୍ତର ତହାନୀଲାର୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟାଲୟଙ୍କ କୁ ପଚିନ
ବେଂଟନେ ସମସ୍ୟା ପରିଷ୍କାରାନ୍ତରିକି କୃଷି ଚେନେ ବିଧଂଗା ନେବଲଂଦିନିଚାଲନି ଏମ୍ବୁଲ୍ସ୍
ହେ. ବାଲନାଗିର୍ଦ୍ଦି ଅଧିକାରୁଲକୁ ନୂଚିନିଚାରୁ.



స్వరాంగ్ర స్వచ్ఛ ఆంగ్ర కార్బూక్యులీష ప్రతి ఒక్కరూ వొల్గానండి

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీపుత్రి రాజకుమారి గణియా



నంద్యాల (విజయ సారథి): ప్రతి నెల మూడవ శనివారం నిర్వహించే స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్బూక్షమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని మన ఇంటి తో పాటు పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుద్ధింగా ఉంచుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి అన్నారు. శనివారం నంద్యాల పట్టణంలోని టేక్కే మార్కెట్ యార్డు ప్రాంగణంలో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోప్పి యోగాంధ్ర అనంతరం స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్బూక్షమంలో భాగంగా మార్కెట్ యార్డు లోని పిచ్చి మొక్కలు, చెత్త చదరాన్ని తోలగించి మొక్కలు నాటే కార్బూక్షమంలో కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ సిఫిప్పు చర్ట్, జిల్లా రివెన్యూ అధికారి రాము నాయక్, మునిపల్ కమిషనర్ శేషస్వామి ఇతర జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి మాట్లాడుతూ జనవరి మాసం నుండి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు ఆరోగ్యకరమైన, అనందకరమైన స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ ను సాధించాలన్న సదుద్దేశంతో ప్రతి నెల మూడవ శనివారం స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛంగా కార్బూక్షమంలో భాగంగా వివిధ ధీమ్మ తో స్వచ్ఛతా కార్బూక్షమాలు నిర్వహించడం జరుగుతోందన్నారు. ఇందులో భాగంగానే స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్బూక్షమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని మన ఇంటి తో పాటు పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుద్ధింగా ఉంచుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోప్పి కార్బూక్షమాన్ని పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత “క్లిం మైండ్ క్లిం బాఫీ” అనే ధీమ్ తో పాటు రెగ్యులర్ ధీమ్ అయిన నీరు-మిారు ద్వారా కార్బూక్షమాలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా దాదాపు 5 వేల ప్రాంతాలలో యోగాంధ్ర కార్బూక్షమాలు చేపట్టడం జరిగిందో ఆయి ప్రదేశాల్లో పారిశుద్ధ చర్యలు చేపట్టేలా ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసిందన్నారు. యోగాంధ్ర కార్బూక్షమాలు జరిగిన ప్రదేశాలలో ముమ్మర పారిశుద్ధ చర్యలు చేపట్టి పరిశుద్ధం చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. దీంతో నంద్యాల జిల్లాను స్వచ్ఛమైన, ప్లాస్టిక్ రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దడానికి దోహద పడుతుందన్నారు. స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్బూక్షమంలో ప్రజల నుండి అధికారుల పరకు పెద్ద ఎత్తున భాగస్పాయ్యం కావాలని కలెక్టర్ వెల్లడించారు. అనంతరం మార్కెట్ యాడ్ ఆవరణలో మొక్కలు నాటే కార్బూక్షమంలో కలెక్టర్ జెసిలు పాల్గొన్నారు.

మనంగా జరిగిన ప్రపంచ యోగా దవాళ్లు



ಶ್ರೀತೈಲಂ(ವಿಜಯ ಸಾರಥಿ): ದೇವಸ್ಥಾನಂ ಶಿವಿವಾರಂ ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಯೋಗಾ ದಿನೋತ್ಸವಾನ್ನಿ ಎಂತೋ ಖನಂದಾ ನಿರ್ವಹಿಂಬಿಂದಿ. ಚಂದ್ರವತಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಡವಂ ವದ್ದ ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಂ ಏರ್ಪಾಟು ಚೇಯಬಡಿಂದಿ. ಮುಂದುಗಾ ನಂತರದಾಯಾನ್ನಿ ಅನುನರಿಂಬಿ ಅರ್ಪಕ ಸ್ವಾಮುಲು, ಅಧಿಕಾರುಲು ಜ್ಯೋತಿತ್ರಜ್ಯಲನ ಚೇಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾನ್ನಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಂಚಾರು. ತರುವಾತ ಒಂಗೋಲು ನಗರಾನಿಕಿ ಚೆಂದಿನ ಚಿನ್ನಾರಿ ರಾಧಾರಮಣಿ, ಗಣಪತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನ, ಸರಸ್ವತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನ, ಶಿವಸ್ತೋತ್ರಾಲಕು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಸೃಜನಾನ್ನಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಂಚಾರು. ಅನಂತರಂ ಕಾರ್ಯಿನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ ಯಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ ಮಾಂಡಳುತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಾನಿಕಿ ನಿಲಯಪ್ರೊಪ್ರೆಸ್ ಮನ ಭಾರತದೇಶಂಲೋ ಎನ್ನೋ ವೇಲ ಸಂಪತ್ತುರಾಲ ನುಂಡಿ ಅಭಿಷ್ಪದಿ ಚೆಂದಿನ ಪಲು ಶಾಸ್ತ್ರಾಲಕೋ ಯೋಗಸ್ತ್ರಂ ಕೂಡಾ ಒಕಟನಿ ಅನ್ವಯಾರು. ವಾಸ್ತವಾನಿಕಿ ಯೋಗಾ ಅನೇದಿ ಮನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಲೋ ಅನಾದಿಗಾ ಆವರಣಲೋ ಉನ್ನಪ್ರಾಪ್ತಿಕೀ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾರ್ಥಿ ದಾನಿನಿ ಸೂತ್ರಬದ್ಧಂ ಚೇಸಿ ಯೋಗಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಾನ್ನಿ ಸುಗಮಂ ಚೇಸಾರಣ್ಯಾರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತ್ವಂ ನೆಲರೋಜಿಲ ನುಂಡಿ ಯೋಗಾಂದ್ರಿಲೋ ಭಾಗಂಗಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಲನು ನಿರ್ವಹಿಂಬಿಂದಣ್ಯಾರು. ಶ್ರೀತೈಲಂಲೋ ಕೂಡಾ ಗತ ನೆಲ 31 ವ ತೇದಿನ ಗಂಗಾಧರ ಮಂಡವಂವದ್ದ ವದ್ದ 1500 ಮಂಡಿತೋ ಯೋಗಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾನ್ನಿ ನಿರ್ವಹಿಂಬಿಂದಣ್ಯಾರು. ಯೋಗಸಾಧನಕು ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾರ್ಥಿ ಎನಿಮಿದಿ ಅಂಚಲು ಏರ್ಪರಚಾಡನಿ, ದಾನಿನಿ ಅಪ್ಯಾಂಗಯೋಗಾಗಾ ಪೇರ್ಪಾಟುನಾಮನಾರು. ಯೋಗಾ ಅಂತೇ ಕಲಯುಕ, ಕೂರ್ಪು, ಕೂಡಿಕ, ವಿಧಾನಂ ಅನೇ ಅರ್ಥಾಲು ಉನ್ನಾಯನಿ ಚೆಬುತೂ ಯೋಗಸಾಧನ ಅನೇದಿ ಅತ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮುಲ ಅನುಸಂಧಾನಾನಿಕಿ ದೀಪಾರ್ಥಂ ಚೇಸ್ತುಂದಣ್ಯಾರು. ಇಂತಾ ವಾರು ಪ್ರಸಂಗಿಸ್ತೂ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾರ್ಥಿ “ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ:” ಅನಿ ಯೋಗಾನು ನಿರ್ವಿಚಿಂಚಾಡನಿ, ಇಕ್ಕಡು “ಚಿತ್ತಮು” ಅನೇದಾನಿಕಿ “ಮನಸ್ಸು” ಅನೇ ಅರ್ಥಾನ್ನಿ ಸ್ವೀಕರಿಂಚಾಲಣ್ಯಾರು. ಕಾಬಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ವಲನ ಜರಿಗೆ ವೃತ್ತುಲನು ಅಂತೇ ಮನಸು ಯೆಕ್ಕು ವಿಧುಲನು ನಿಗ್ರಹಿಂಬಿಂದಣ್ಯಾರು. ಯೋಗಾ ಅನಿ ಪೇರ್ಪಾಟುನಾರು. ಯೋಗಾ ಅನೇದಿ ಅಟು ಮನಸುತ್ತೇ ಪಾಟು ಇಟು ಶರೀರಾನಿಕಿ ಕೂಡಾ ಸಂಬಂಧಿಂಬಿಂದಣ್ಯಾರು. ಕಾಬಟ್ಟಿ ಮನಿಷಿ ತನ ಶರೀರಾನ್ನಿ ಸಾಧನಂಗಾ ಚೇಸುಕುನಿ ಮನಸ್ಸನು ಮಾರ್ಗಂಗಾ ಚೇಸುಕುನಿ ಚೇಸೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಮೈನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರ್ಯಾತ್ರಗಾ ಈ ಯೋಗಾನು ಪೇರ್ಪಾಟವಚ್ಚಣ್ಯಾರು. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಗಮನಮುಲ್ಕೆ ಆರ್ಥಗ್ರಂಥ, ಆನಂದಂ, ಆಯುವು, ಉಪಯುತ್ಪತ್ತಿಲ್ಲಾಗ ಲಭಿಸ್ತಾಯನಾರು. ಅದೇವಿಧಂಗಾ ಮರುಕ್ಕೆನ ಜೀವನವೈಲಿ ಅಲವಡುತುಂದಣ್ಯಾರು. ಯೋಗ ಮನಸುನು ಕಟ್ಟಡಿ ಚೇಸ್ತುಂದನಿ, ಮನಸುಕು ಶಾಂತಿನಿ, ವಿಶಾಂತಿನಿ ಯೋಗಾ: ಇವ್ವಾಗಲುಗುತುಂದಣ್ಯಾರು. ಅಂದುಕೇ ಯೋಗಸಾಧನ ಕೂಡು ಇಡೀ ಉಡಿತುಂದರೂ ಹೀಗಾಗೂ ಶಾಂತಿಗಾಗೂ ಮನಸು ನಿಂತಿ, ಇಂತೇ ಇವು ಮರುಗೂ ತೋಳು ಶಿರಕ್ಕುಗೂ ತೋಳಾಗ್ಗಾಗೂ

వినాభిపుట్టంలో నిర్వహించిన యోగాంద్ర కార్బూక్షమంలో పాల్సిన్న రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో బహుమతులు గెలుపాంచిన అనంతపురం జిల్లా విజేతలు

అనంతపురం(విజయ సారథి):విశాఖపట్టంలో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోష్టవంలో భాగంగా శనివారం నిర్వహించిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భారతదేశ ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోద్ది, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, తదితరులు పాల్గొనగా, వారితోపాటు యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో బహుమతులు గిలుపొందిన అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన విజేతలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు ప్రధానమంత్రి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, తదితరులతో కలిసి యోగా చేశారు.జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఎస్టీఆర్ వైద్య సేవ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ డా.కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా ఆయుష్ అధికారి డా.భాసురరావు ఆధ్వర్యంలో యోగాంధ్ర - 2025 రాష్ట్రస్థాయి కాంపిటీషన్ లో భాగంగా గిలుపొంది బహుమతులు అందుకున్న అనంతపురం పట్టణానికి చెందిన బి.భావన రసజ్జు, ఎం.చలవతి, గుత్తి పట్టణానికి చెందిన సి.విజయ భాసుర్ చౌదరి, ఉ.రవకొండ పట్టణానికి చెందిన కే.సునీతా, టి.వర్ష అండ్ టీం, టి.ప్రశాంత్, కె.మోహిత, కె. మోక్షిత, ఏ.ఆయుష్మాన్, కే.భరణి, బి.సాయి చంద్రశేఖర్ (ఉరవకొండ), కె.రుషిత తన్మయిలు విశాఖపట్టంలో నిర్వహించిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి, ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్న యోగా కార్యక్రమంలో ఒకే గ్రిడ్ లో కొందరు, పక్షస్థున్న గ్రిడ్ లో మరికొంతమంది పాల్గొని యోగా చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారికి సర్టిఫికెట్లను సంబంధిత అధికారులు అందజేశారు.విజయవాడలో నిర్వహించిన యోగాంధ్ర - 2025 రాష్ట్రస్థాయి కాంపిటీషన్ లో పాల్గొన్నాడుకు, శనివారం విశాఖపట్టంలో నిర్వహించిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నాడుకు అన్ని విధాల సహకరించిన జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్ కుమార్.వి. ఐ.ఎస్ కి రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో

రాష్ట్ర ప్రమాదంలో ప్రతిపాద్య మాజీ జిస్ట్ బీ
మండల అధ్యక్షుడు గున్నా బత్తులరాజబాబు మృతి



కాకినాడ (విజయ సారథి): కాకినాడ జిల్లా ప్రత్తిపాదు మండలంత్ర కంచి గ్రామానికి చెందిన మాజీ బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు గున్నాబట్టుల రాజబాబుప్రతిపాదుమండలం వముంగి గ్రామశివారులో శుక్రవారం రాత్రి బైక్ పై వెళుత్తున్న వ్యక్తిని వ్యాన్ ఫీకొస్ట్రిండి. తీవ్రంగా గాయపడిన రాజబాబు ను స్థానికులు గుర్తించి పత్తిపాదు సిహెచ్ కి తరలించారు అక్కడినుండి నుండి మెర్గునై వెద్దుం కేసం కాకినాడ జిజిహెచ్ కు తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ శనివారం తెల్లవారుజామున మృతి చెందినట్లు తెలిపారు. రాజబాబుమృత్తుడేహస్ని కాకినాడలో ప్రభుత్వ ఆనుపత్తిలో పోస్టుమార్గం అనంతరం శనివారం సాయంత్రం స్వగ్రామం కాకినాడ జిల్లా ప్రత్తిపాదుమండలం ఉత్తరకంచి గ్రామానికి తరలించి అనంతరంబంధువులు, గ్రామస్తులు అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. గున్నాబట్టుల రాజబాబు గత 20 సంవత్సరాల నుండి బిజెపి పార్టీకి విశేషక్షేపించారని పలువురు పేరొన్నారు. రాజబాబుఅకాల మృతికి పలువురు మిత్రులు, బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు అతని యొక్కకుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసారు.

గంధవళ్ల బాలనుబ్రహ్మణ్యం, ఒంగోలు వారు ఆయా అంశాలను వివరిస్తూ అందరిచేట యోగాసనాలు చేయించారు.ప్రతి ఆసనానికి కూడా వీరు వివరణ జస్తూ, యోగాపరమైన అంశాలను అధునిక వైద్య విజ్ఞానంతో అనుసంధానం చేస్తూ ఆయా విశేషాలను, యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ శారీరక ఆసనాలు, శ్యాస్టపై ధ్యాన, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ముద్రలు మొదలైనవన్నీ యోగాలోని ప్రధాన క్రియలు అని చెప్పారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం, సుఖసంతోషాలు, బాధల నుండి విముక్తి, మానసిక ప్రశాంతత మొదలైనవన్నీ కూడా యోగసాధన ద్వారా పొందవచ్చని అన్నారు. యోగావలన శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎన్నో మంచిఫలితాలు లభిస్తాయిన్నారు. కార్యక్రమములో వీరు తాడాసనము, వృక్షాసనము, పాదహస్తాసనము, అర్థచక్రాసనం, త్రికోణాసనం, భద్రాసనం, వచ్చాసనం, అర్ధ ఉత్తాసనం, ఉత్తాసనం మొదలైన ఆసనాలను చేయించారు. ఆసనాల తరువాత సూక్ష్మవ్యాయమం చేయించబడింది. సూక్ష్మవ్యాయమం తరువాత ప్రాణాయామం చేయించబడింది. కపాలభాతి, అనులోమ విలోమ, శీతలి, బ్రామరి మొదలైన విధానాలతో ప్రాణాయామం కొనసాగింది. ప్రాణాయామం తరువాత ధ్యానం చేయించబడింది. చివరగా శాంతిమంత్రాలతో ఈ యోగా కార్యక్రమం ముగించబడింది. అదేవిధంగా యోగా శిక్షకులందరికి దేవస్థానం తరువున శేషవస్తుం, ప్రసాదాలను అందజేసి, వారిని సత్కరించడం జరిగింది. ఈ యోగా కార్యక్రమములో యోగాచార్య బాలనుబ్రహ్మణ్యంతో పాటు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పారశాల ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం సిబ్బంది, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నతపారశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, ఆగమపారశాల విద్యార్థులు, శివసేవలకులు పాల్గొన్నారు. చివరగా వేదాశీర్షచముతో యోగాచార్యులకు శేషవస్తుం, స్వామిఅమృవార్ధ ప్రసాదములను అందజేసుకొన్నాయి.



పొల్గొని బహుమతులు గెలుచుకున్న జిల్లాకు చెందినవారు, జిల్లా ఫారెస్ట్ పైలిటోండ్ అర్డికారి జీ రామకుషారెడ్డి కుటుంబాలు తెలిగుజ్యోసారు

