

ఉత్తేజిత

ఎడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం

దినపత్రిక

Published from Kurnool ---- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి : 04 సంఠిక : 07 పేజీలు 8 వెల : 5 ఆదివారం 22 జూన్ 2025

ఉత్తేజిత
ఎడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం
అక్షరాస్యత అయిదంగా మలుచుకున్న పత్రిక

16th
ANNIVERSARY

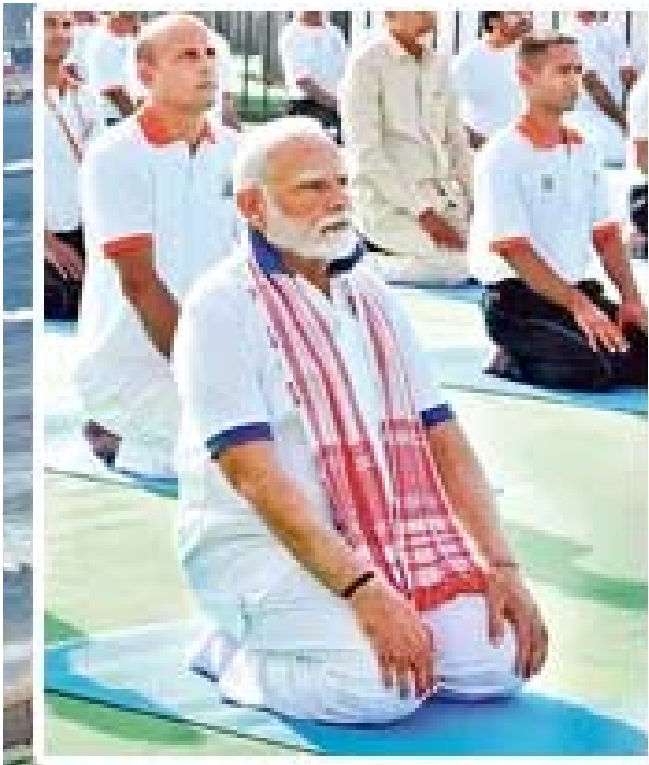
వార్షికోత్సవ
ప్రత్యేక సంచిక

ప్రకటనదారులకు, వేరకలకు మా సేవను ముంజులబలు...
16వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ప్రకటనల మంజూరు చేయబడుతుంది.
పాతకులారా! ఉత్తేజిత దినపత్రికను పూర్వపురస్కారంగా అభిమానించినందుకు మేనేజ్మెంట్ మీకు అభినందనలు తెలియజేస్తుంది.
జన వాక్కులే వార్తలుగా మలుచుకొని నిజాన్ని ఇబ్బంగా చేసుకొని నిరంతరం మాతన వరచేదిలో పత్రికను మీ ముందుకు తెస్తున్నామన్న విషయం మీకందరికీ తెలిసిందే.
పత్రిక సదవాలంటే ఆర్థిక మూలలు ముఖ్యం. కావున మీరంతా వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ప్రకటనలు మంజూరు చేసి పత్రికాభివృద్ధికి మీ పంతు సహాయ సహకారాలు ఎన్నికలా అందజేయవలసిందిగా ఆకాంక్షిస్తున్నాము....
మీ... ఉత్తేజిత దినపత్రిక ఎడిటర్

కాటగిరి	జిల్లా 6 వైట్ పేజీ
బ్యాక్ కవర్ పేజీ ముద్రికల : 50,000/-	బ్యాక్ పేజీ : 20,000/-
ఇన్సర్ట్ ముద్రికల : 20,000/-	ఇన్సర్ట్ పేజీ : 20,000/-
ఫుల్ ముద్రికల : 70,000/-	ఫుల్ పేజీ : 30,000/-

ప్రకటనదారులకు విజ్ఞప్తి...

గమనిక : పాతలలో ప్రకటనల అలవాదా ఫోటోలు మరియు మేనేజ్మెంట్ను ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రిక విలేజ్ కులకు అందజేయవలసిందిగా కోరబడుతుంది.



ఆరోగ్యానికి యోగాద్భుతం

ప్రపంచానికే స్వస్థత కేంద్రంగా భారత్
ఆధునిక పరిశోధనలతో యోగాను పరిపుష్టం చేస్తున్నాం
వైద్యం కోసం మన దేశం వచ్చేవారికి ప్రత్యేక ఈ-ఆయుష్ వీసాలు
స్థూలకాయం ప్రపంచానికి అతి పెద్ద సవాలు.. దాన్ని అధిగమించాలి
విశాఖలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో ప్రధాని మోదీ
కార్యక్రమాన్ని అత్యద్భుతంగా నిర్వహించారని
చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ లకు అభినందనలు
మంత్రి లోకేశ్ పై ప్రధాని ప్రత్యేక ప్రశంసలు

భారత్ కు వెళ్లి స్వస్థత చేకూర్చుకో (హీల్ ఇన్ ఇండియా) అన్న భావన ఇప్పుడు ప్రపంచంలో విస్తృత ప్రాచుర్యం పొందుతోందని, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి స్వస్థత చేకూర్చే అతిపెద్ద కేంద్రంగా భారత్ అవతరిస్తోందని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ పరిణామంలో యోగా కీలకపాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. స్వస్థత కోసం వచ్చేవారికి ప్రత్యేక ఈ-ఆయుష్ వీసాలు జారీచేస్తామని ఆయన ప్రకటించారు.

2^వ

భాయి లోకేశ్.. శభాష్

విద్య, విదేశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పై ప్రధాని ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఒకటికి రెండుసార్లు 'భాయి లోకేశ్' అని ప్రస్తావిస్తూ... యోగా దినోత్సవాన్ని విజయవంతం చేయడంలో లోకేశ్ కృషిని ప్రశంసించారు. "యోగా దినోత్సవం లాంటి ఒక కార్యక్రమాన్ని నిజమైన సమాజ ఉత్సవంగా ఎలా మార్చవచ్చో, సమాజంలోని ప్రతి వర్గాన్ని ఎలా భాగస్వాముల్ని చేయవచ్చో లోకేశ్ చూపించారు" అని కొనియాడారు. గడచిన నెలనర్ధ రోజులుగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు లోకేశ్ అలుపెరగకుండా శ్రమించారని, ఆయన కృషి అభినందనీయమని ప్రధాని కొనియాడారు.



22వేల మంది రైతులకు

2^వ

రైతుభరోసా ఎగవేత

వారికి వెంటనే రైతు భరోసా సాయం అందించాలి
లేకుంటే 22వేల మందితో ఓఆర్ఆర్ బిగ్గంబిస్తాం
జిన్నారం రైతు ధర్మాలో హాల్బీ రావు హెచ్చరిక

కేసీఆర్ రైతులకు ఎకరానికి రూ.10 వేలు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వడం జరిగిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే ఎకరానికి రూ.15 వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి రాగానే అమలు చేయడం లేదన్నారు.

విజయవంతమైన స్టార్ట్ రాష్ట్రం తెలంగాణ



దేశ చరిత్రలోనే విజయవంతమైన స్టార్ట్ రాష్ట్రం తెలంగాణ అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ చెప్పారు. హైదరాబాద్: దేశ చరిత్రలోనే విజయవంతమైన స్టార్ట్ రాష్ట్రం తెలంగాణ అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఎత్తిపోతల పథకం, అతిపెద్ద ఇన్స్ట్రక్షన్ క్యాంపస్, ఐదు అతిపెద్ద టెక్ కంపెనీల కార్యాలయాలు తెలంగాణలోనే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. లండన్ లో శనివారం జరిగిన ఆక్స్ ఫర్డ్ ఇండియా ఫోరం సదస్సులో ఆయన మాట్లాడుతూ "కేటీ ఆక్షకు శుద్ధిచేసిన తాగునీటిని అందించిన ఏకైక రాష్ట్రం భారతదేశంలో తెలంగాణ ఒక్కటే. అతిపెద్ద ఎత్తిపోతల పథకం కాళ్ళోనైనా కేవలం నాలుగేళ్లలోనే పూర్తి చేశాం. అమెరికా అవతల హైదరాబాద్ లోనే అమెజాన్ అతిపెద్ద క్యాంపస్ ఉంది. ప్రపంచంలోని మూడో వంతు వ్యాక్సిన్ ఉత్పత్తి తెలంగాణలో జరుగుతుంది. రాష్ట్రం ఏర్పడక ముందు ఒక పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేయాలంటే అనుమతుల కోసం ఎన్ని రోజులు పడుతుందో ఎవరూ చెప్పలేని పరిస్థితి ఉండేది. కానీ భారాన అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 15 రోజుల్లో అనుమతులు వచ్చేలా చేశాం. వ్యక్తుల కంటే విధానాలే మేం ప్రాధాన్యమిచ్చాం. 70 లక్షల మంది రైతుల ఖాతాల్లో దాదాపు రూ.75వేల కోట్లు జమచేసిన రాష్ట్రం ప్రపంచంలోనే ఎక్కువగా లేదు. మేం తీసుకొచ్చిన ఈ పథకంతో 2014లో ధాన్యం ఉత్పత్తిలో 14వ స్థానంలో ఉన్న తెలంగాణ పంజాబ్, హర్యానాలకు దాటి 2022 నాటికి అగ్రస్థానానికి చేరింది. కేసీఆర్ హయాంలో ఫ్లోరోసిస్ ను పూర్తిగా నిర్మూలించాం.

22వేల మంది రైతులకు రైతుభరోసా ఎగవేత

సంగారెడ్డి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వకపోతే ఓఆర్ఆర్‌ను దిగ్బంధం చేస్తామని బీఆర్‌ఎస్ సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హాఠీకొపు పాప్పరించారు. భటానీచెరు నియోజకవర్గంలో 22 వేల మంది రైతులకు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వలేదన్నారు. 22 వేల మంది రైతు కుటుంబాలతో ఓఆర్ఆర్ పై వంటకార్చు చేసి బంద్ చేస్తామని ప్రకటించారు. శనివారం సంగారెడ్డి జిల్లాలోని మండల కేంద్రమైన జిన్నారంలో ఏర్పాటు చేసిన రైతుల మహా ధర్నాలో పాల్గొనారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇచ్చే వరకు బీఆర్ఎస్ పోరాటం చేస్తుందన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రైతుల సంగక్షేమం కోసం ఎన్నో పథకాలు ఏర్పాటు చేసి, వారిని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చేశారన్నారు. రైతుల ఆత్మహత్యలు పెరగకుండా భరోసా కలిపించారన్నారు.రైతులు వ్యవసాయ భూముల్లో పంటలు సాగు చేస్తున్నా ప్రభుత్వం రైతు భరోసా డబ్బులు చెల్లించడం లేదన్నారు. కేసీఆర్ రైతులకు పోరానికి రూ.10 వేలు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వడం జరిగిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే ఎకరానికి రూ.15 వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి రాగానే అమలు చేయడం లేదన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఫింపన్ నెలకు రూ.2 వేలు ఇవ్వగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే రూ.4వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారని.. ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులకు రైతులకు వ్యవసాయ కోసం 24 గంటలు నాణ్యమైన కరెంట్ సరఫరా చేసిందన్నారు. కరెంట్ కోతలు లేకుండా సరఫరా చేయగా, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కరెంట్ కోతలు ప్రారంభమైనాయని ఆరోపించారు. అనుమలు లేవంతెరెడ్డి కాదు కోతలు రేపంతెరెడ్డి అని ఆరోపించారు. పటాన్‌చెరు ప్రాంతంలో వ్యవసాయం చేసుకుంటున్న రైతులు పంటలు సాగు చేసేందుకు అప్పులు చేసుకోనే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. రైతుల కుటుంబాలు అప్పులు పాలు కావడం జరిగిందన్నారు. రైతు భరోసాను ఎన్నిక భరోసాగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఉండడంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు భరోసాను అందరికీ ఇస్తామని ప్రకటించిందన్నారు.

పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి ఊరట

వరంగల్:హుజూరాబాద్ భారాన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్రెడ్డికి ఊరట లభించింది. కౌశిక్రెడ్డి రిమాండ్‌ను తిరస్కరించిన న్యాయస్థానం అతనికి పరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేసింది. క్యూర్ యజమానిని వెదిరించిన కేసులో పోలీసులు అతన్ని అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. వరంగల్ ఎంజీఎం ఆస్పత్రిలో వైద్య పరీక్షల అనంతరం కాజీపేట రైల్వే కోర్టులో హాజరుపడ్డారు. 41వ పీఠీసులు తిరస్కరించిన ఆరెస్టు చేశారని కౌశిక్రెడ్డి తరపు న్యాయవాది వాదనలు వినిపించారు. ఇరు వైపులా వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి.. కౌశిక్రెడ్డికి పరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేశారు. భారాన నేతల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని మాజీ ఎంపీ ఎన్‌డీ కుమార్ ఆరోపించారు. కాజీపేట కోర్టు.. కౌశిక్రెడ్డి రిమాండ్‌ను తిరస్కరించిన అనంతరం భారాన నేతలతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రజా సమన్వయ ప్త కౌశిక్రెడ్డి పోరాడుతున్నందుకే అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారని దృఢజమెతారు. రెండేళ్ల క్రితం కేసులో అరెస్టు చేసి, కుట్ర పూరితంగా సెక్షన్లు మార్చారని ఆరోపించారు. పోలీసులు పెట్టిన సెక్షన్లు సరైనవి కావని తమ న్యాయవాదులు వాదించారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా వ్యవహరించినా కోర్టులో న్యాయం జరిగిందన్నారు. ఎన్ని అక్రమ కేసులు పెట్టినా తామందా ప్రజాజేత ఉండి పోరాడుతామన్నారు.

జనాభా పెరుగుదల అభివృద్ధికి ఆటంకం

న్యూఢిల్లీ: ఆర్థికంగా దేశం బలపడకపోవడానికి దేశ జాభా కారణమని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అభిప్రాయపడ్డారు. తలసరి ఆదాయం విషయంలో ప్రపంచంలో తొలి పది దేశాల్లో భారత్ ఎందుకు లేదని అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. దేశ జనాభా ఇందుకు కారణమన్నారు. జనాభా నియంత్రణను భాషా లేదా మతపరమైన సమస్యగా కాకుండా ఆర్థిక సమస్యగా చూడాలన్నారు. చాలా అభివృద్ధి జరుగుతున్నా.. ఫలితాలు మాత్రం అందరికీ అందడం లేదన్నారు. ఇందుకు జనాభా పెరుగుదలే కారణమన్నారు. గత రెండు పర్యాయాల్లో మోడి ప్రభుత్వం సాధించిన అనేక విజయాలను ఈ సందర్భంగా గడ్కరీ ప్రస్తావించారు. వచ్చే రాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో తన పాత్రపై కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. గత 11 ఏళ్లలో చూసింది కేవలం న్యూస్ రీల్ మాత్రమేనని, అసలైన సినిమా ఇంకా మిగిలే ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. ఏదేమైనా తాను చేయాల్సిన పనులను పార్టీ నిర్ణయాలనిన, ఏ బాధ్యతలు అప్పగించినా నిర్వహించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని చెప్పారు. ‘ఇప్పటివరకు చూసిందంతా న్యూస్ రీల్ మాత్రమే. అసలైన సినిమా ఇంకా ప్రారంభం కాలేదు. కార్యక్రమం ఏం చేయాలి, బాధ్యతలు ఏంటనే విషయాన్ని పార్టీ నిర్ణయిస్తుంది. పార్టీ అప్పగించిన బాధ్యతలను నేను నిర్వర్తిస్తా. ఇటీవల రోడ్ల పనుల కంటే వ్యవసాయం ఇతర సామాజిక కార్యక్రమాలపై నేను ఎక్కువగా దృష్టి సారిస్తున్నా’ అని కేంద్ర మంత్రి పేర్కొన్నారు. 11ఏళ్ల మోడి పాలన గురించి ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన గడ్కరీ.. విదర్భలో రైతుల ఆత్మహత్యలను ఆశీండుకు కృషి చేయాలన్నదే తన కోరిక అన్నారు.

హైద్రా అంటే కూల్చివేతలు కాదు

హైదరాబాద్: సాంఠింది కలను సాకారం చేయడంలో బ్యాంకర్ల పాత్ర కీలకమైందని హైద్రా కమిషనర్ ఏపీ రంగనాథ్ అన్నారు. ఇబ్బు కలసిందకు రుణాలిచ్చే ముందు అన్ని విధాలా సరి చూసుకోవాలని బ్యాంకర్లకు సూచించారు. ఇన్‌స్టిట్యూషన్ ఆఫ్ వాల్ట్యుయర్స్, రిజిస్టర్డ్ వాల్ట్యుయర్స్ ఫౌండేషన్, ఎక్స్ హైదరాబాద్ ట్రాంట్ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన ‘ట్రాన్స్‌ఫర్మేటివ్ ఎరాల్ వాల్ట్యుయేషన్’ అంశంపై జరిగిన జాతీయ సదస్సులో రంగనాథ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. సుస్థిర వ్యాపారానికి హైద్రా ధోవదం చేస్తోందని అందరూ గ్రహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఎలాంటి మోసాలకు అస్సాం లేకుండా సాంఠింది కలను సాకారం చేయడంలో రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థలతో పాటు, ఆ ఇంటికి రుణాలు ఇచ్చే ఆర్థిక సంస్థలు కూడా బాధ్యత వహించాలని రంగనాథ్ సూచించారు.గతేడాది జులై 19న హైద్రా ఏర్పడిందని.. అంతకుముందు వెలసిన నివాస ప్రాంతాలతో పాటు, అనుమతులు పొంది నిర్మాణ దశలో ఉన్న వాటి జోలికి వెళ్లకోమని స్పష్టం చేశారు. హైద్రా ఏర్పాటైన తర్వాత నిర్మించిన అక్రమ కట్టడాలను తొలగిస్తామన్నారు. హైద్రా అంటే కూల్చివేతలు కాదు.. పర్యావరణ హితమైన నగరాభివృద్ధికి ధోవదం చేసే సంస్థగా అందరూ గుర్తిస్తున్నారని వెపరించారు. సర్వీ సంబర్ ఒకటి చూపించి.. వేరే చోట ఇళ్ల నిర్మాణం చేపడుతున్నారని పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ఆర్థిక సంస్థలు, పరిశ్రమలు, ప్రభుత్వ సంస్థలకు ఆస్తి విలువలను నిర్ణయించడంలో పారదర్శకత, సమృద్ధం, కచ్చితత్వాన్ని నిర్ధరించడంలో వాల్ట్యుయేషన్ నిర్ణయాల పాత్ర చాలా కీలకమైందన్నారు. స్థిరాస్థుల విలువ నిర్ధరించడంలో ఆర్థికపేయిల్ ఇంటిజెక్షన్స్ ఎంత ఉపయోగంగా ఉన్నా.. క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన కూడా అంతే ముఖ్యమన్నారు.



కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం యానంగిలో రైతులకు రైతు భరోసా డబ్బులు వేయలేదని, మండలంలో ఒక్క గ్రామంలో ఉన్న రైతులకు వేశారన్నారు. ఓట్లు కోసం రైతు బంధు పథకంలో డబ్బులు వేస్తామని ప్రకటన చేశారని ఆరోపించారు. ఒక రైతుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైత భరోసా డబ్బులు రూ. 12 వేలు బాకీ ఉందని, ముందుగా రైతులకు బాకీ ఉన్న రూ.12 వేలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులను రైతన్యం చేసి రైతు భరోసా కోసం పోరాటం చేస్తామన్నారు. దేవుండ్ర మిద ఒట్టు వేసి హామీ ఇచ్చిన సీఎం రేవంత్రెడ్డి ఒక్కటి అమలు చేయలేదన్నారు. రైతుల పంట రుణమాఫీ చేస్తామని ప్రకటించిన ఇంత వరకు అమలు చేయలేదన్నారు. బ్యాంకులు రైతులకు పంట రుణాలు ఇవ్వకపోవడంతో ఒక్క వ్యాపారుల నుంచి అప్పులు తీసుకోనే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. రైతులు పంటలు సాగు చేసేందుకు రూ.3 వడికి అప్పులు తీసుకోనే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. రైతులు తీసుకోన్న పంట రుణాలు చెల్లించి, తిరిగి కొత్త రుణాలు తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్రెడ్డి తెలుపడంతో ఎంతో మంది రైతులు బ్యాంకులో ఉన్న అప్పులు చెల్లించారన్నారు. అప్పులు చెల్లించిన రైతులకు బ్యాంకులు పంట రుణాలు ఇవ్వడం

లేదన్నారు. రైతులకు భరోసా కలిపించేందుకు కేసీఆర్ రైతు బీమా పథకంను అమలు చేయగా.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయడం లేదన్నారు. రైతులు చనిపోతే కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతు కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల భీమా డబ్బులు చెల్లించడం జరిగిందన్నారు. రైతులకు భాకీ ఉన్న రూ.12 వేలు ముందుగా రైతుల ఖాతాలో జమ చేస్తే, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఓట్లు వేస్తారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే పంటల బీమా పథకం అమలు చేస్తామని ప్రకటించి ఇంత వరకు అమలు చేయడం లేదన్నారు. అసెంబ్లీ సమావేశంలో పంటల బీమా పథకంను అమలు చేస్తామని ప్రకటించి, మాట తప్పడం జరిగిందన్నారు. కేసీఆర్ ఇచ్చిన పథకాలను బంద్ చేసేందుకు సీఎం రేవంత్రెడ్డి కుట్ర చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. విశాఖాబాద్, గద్వాల జిల్లాలో రైతులు పంట భూములు తీసుకోరాదని పోరాటం చేస్తే బీడిలు వేసి జైల్లో పెట్టారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంకు గుణపాఠం చెపేందుకు రైతులు సిద్ధంగా ఉన్నారున్నారు. రాష్ట్రంలో రైతు రాజ్యం కాదు బీడిల రాజ్యం ఉందన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో భూములు కొనుగోలు చేసేందుకు రియల్ ఎస్టేటులకు వచ్చే వారని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత అవసరం కోసం భూములు అమ్మకం చేస్తామని తెలిపారు ఎవరు ముందుకు రావడం లేదన్నారు. సీఎం రేవంత్రెడ్డి జమీరాబాద్‌కు రావడంతో ఎమ్మెల్యే మాజీకొరాపు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం గ్రామ పంచాయతీలకు, మున్సిపాలిటీలకు నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరిన ఒక పైసా ఇవ్వలేదని మాజీ మంత్రి హాఠీకొపు ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కేసీఆర్ ఎక్కడికి పోయినా ప్రతి గ్రామ పంచాయతీకి రూ. 25 లక్షలు, మున్సిపాలిటీలకు రూ.30 లక్షలకుపైగా నిధులు నిధులు మంజూరు చేశారని తెలిపారు. ఒక ఎమ్మెల్యే ఆడిగిన నిధులు మంజూరు చేయలేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కుర్చీలో ఉండి రాష్ట్రం పరుపు తీస్తున్నారని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ గ్రామా పంచాయతీలకు ట్రాక్టరులు పంపిణీ చేస్తే డీజీల్‌కు పైసాలు లేక పనులు చేయడం లేదన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ తెలంగాణలో తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో సంప్ స్టోరేజ్ పవర్ ప్లాంట్

తెలిపారు. ఈ తరహా ప్రాజెక్ట్ ఇప్పటి వరకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎవరూ చేపట్టలేదని సింగరేణి సంస్థ డినిని ప్రయోగాత్మకంగా చేపట్టడమే కాక విజయవంతంగా నిర్వహిస్తోందన్న సమృతం తమకు ఉందని అన్నారు. ఈ ఎ+-లాంటిను ఏర్పాటు చేయనున్న మేడిపల్లి ఓపెన్ కాన్స్ సంపును, నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని ఇప్పటికే రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఇంధనశాఖా మాత్యులు మల్లు భట్టి విక్రమార్క సందర్శించారని, ఈ వినుత్త ప్రాజెక్టును చేపట్టడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున సానుకూలంగా స్పందించారని పేర్కొన్నారు. జియోలాజికల్, జియోటెక్నికల్, హైడ్రాలజీ అధ్యయనాలతో పాటు నిలవే డిజైన్లు, ఉత్పత్తి సామర్థ్య వేసి, అలా అత్యధ నిలువ చేసిన నీటిని కిందికి పంపి విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఇలా చేయడాన్ని పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్ట్ అని పిలుస్తారు. మూతబడిన మేడిపల్లి ఓపెన్ కాన్స్ గనిలో గల భారీ నీటి సంపు, ఉపరితలంలో రిజర్వాయర్ నిర్మించడానికి ఖాళీ ప్రదేశ్ లభ్యతలు ఇక్కడ ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్తు అమ్మకాలకు

గల అవకాశాలు తదితర అనేక విషయాలను డీపీఆర్‌లో పొందుపరచనున్నారు. ప్రస్తుతం మేడిపల్లి ఓపెన్ కాన్స్ గనిలో సుమారు 157 మీటర్ల లోతున భారీ నీటి సంపు ఏర్పడి ఏడాది పొడుగునా భారీ పరిమాణంలో నీరు నిల్వ ఉంటుంది. ఈ నీటిని ఉపరితలంపై నిర్మించనున్న దాదాపు ఇదే పరిమాణం గల మరో భారీ నీటి రిజర్వాయర్ లోకి పగటిపూట సోలార్ విద్యుత్ ద్వారా పంపింగ్ జరుపుతారు. ఈ విధంగా పగటిపూట నింపిన నీటిని భారీ పైపుల గుండా రాత్రివేళ కిందికి పంపిస్తూ ఆ జల శక్తితో, మధ్యలో ఏర్పాటు చేసిన టర్బైన్లను తిప్పుడంతో విద్యుత్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. కింద ఉన్న నీటిని పైకి పంపిణీ చేసి, అలా అత్యధ నిలువ చేసిన నీటిని కిందికి పంపి విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఇలా చేయడాన్ని పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్ట్ అని పిలుస్తారు. మూతబడిన మేడిపల్లి ఓపెన్ కాన్స్ గనిలో గల భారీ నీటి సంపు, ఉపరితలంలో రిజర్వాయర్ నిర్మించడానికి ఖాళీ ప్రదేశ్ లభ్యతలు ఇక్కడ ఉండటంతో సింగరేణి మొత్తంలో ఈ

ప్రాజెక్ట్‌ని ఇక్కడే ఏర్పాటు చేయాలని ప్రాథమిక అంచనాకు వచ్చారు. ప్రాజెక్ట్ వ్యయం సుమారు రూ.3000 కోట్ల వరకు ఉండవచ్చని అంచనా. అయినప్పటికీ 40 ఏళ్ల పాటు 500 మోగావాట్ల సామర్థ్యం గల ఈ పంప్ స్టోరేజ్ ఎ+-లాంటిని సింగరేణికి గట్టి ఆర్థిక పరిపుష్టిని కలిగిస్తుంది. వ్యాప్స్ లిమిటెడ్ సంస్థ డీపీఆర్ సిద్ధం చేయగానే నిర్మాణానికి సంబంధించిన టెండర్లు పిలిచే అవకాశం ఉంది. హైదరాబాద్ సింగరేణి భవన్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వైద్యర్, ఎండ్ ఎస్. బలరామోత్ పాటు డైరెక్టర్ ఈ అండ్ ఎండ్. సత్యనారాయణ రావు, డైరెక్టర్ అవరేషన్స్ ఎల్వీ.సూర్యనారాయణ, డైరెక్టర్ ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ ఎ+-లానింగ్ కే. వెంకటేశ్వర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ కోల్ మూమెంట్ ఎస్సీఎం సుఖాని, జనరల్ మేనేజర్ సీపీపీ ఏ.మనోహర్, జనరల్ మేనేజర్ ున్నా అండ్ ఆకౌంట్స్ ఎం. సుబ్బారావు, ఇంకా వివిధ విభాగాల కార్యదేహీ జనరల్ మేనేజర్లు, ఏరియా, సంబంధిత జనరల్ మేనేజర్లు పాల్గొన్నారు .

యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం

విశాఖ యోగాంధ్ర సూపర్ హాల్

స్వర్ణాంధ్ర 2047 సాధనలో యోగాకు భాగస్వామ్యం

ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే కార్యక్రమం విజయవంతం

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వెల్లడి

విశాఖపట్టణం యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం లభిస్తాయని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. విశాఖలో ఏర్పాటు చేసిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. ‘యోగా దినోత్సవం రోజు విశాఖలో రికార్డు సృష్టించతోతున్నాం. 1.44 లక్షల మంది యోగా శిక్షకులు ఈ కార్యక్రమంలో సమోదు చేసుకున్నారు. శుక్రవారం 22 వేల మంది గిరిజన విద్యార్థులు సూర్య సమస్థారాతో గిన్నెర్ రికార్డు సాధించారు. రోజు గంట సేపు యోగా చేస్తే ఎంతో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. యోగా అంటే కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదు. యోగాతో క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. యోగా దినోత్సవాన్ని 130 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. యోగాను అన్ని క్రిడల్లో భాగం చేయాలి. స్వర్ణాంధ్ర 2047 సాధనలో యోగాకు భాగస్వామ్యం కల్పిస్తాం. యోగాను ప్రపంచ ఆరోగ్య ఉద్యమంగా ప్రధాని మోడి హయాం. వికసిత్ భారత్‌లో భాగంగా రాష్ట్రాన్ని హెల్త్, వెల్త్, హ్యాపీ ఏషీగా మారుద్దాం. ప్రధాని న్యూర్లితో ఏషీలో నెల పాటు యోగాంధ్ర నిర్వహించాలి. శరీరం, మనస్, ఆత్మ కలయికే యోగా. డీని పల్ల రేగనిరోధక శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. యోగా ప్రజా ఉద్యమంగా మారింది.. జీవనశైలిలో భాగమైంది. రోజు గంట పాటు యోగా చేయాలని పిలుపునిస్తున్నా ఆసియా క్రిడల్, మాకున్నట్లే. ఒలింపిక్స్‌లో యోగాను చేర్చాలి. వన్ ఎర్-వన్ హెల్త్ సాధనకు అందరం కృషి చేద్దాం. యోగాంధ్ర కార్యక్రమం ట్రిండ్ సెట్టర్‌గా మారింది. ఇందులో భాగంగా 1.44 లక్షల మందికి శిక్షణ ఇస్తాం. 1.40 లక్షలకు పైగా ప్రధానో 2.17 కోట్ల మంది యోగాలో పాల్గొన్నారు. విశాఖలో నిర్వహించిన యోగాంధ్రలో 3 లక్షల మందికిపైగా భాగస్థులు. యోగాంధ్రలో భాగంగా 1.70 కోట్ల మందికి ద్రువపత్రాలు జారీ చేశాం’ అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మానియాతో మాట్లాడతూ.. యోగాంధ్ర సూపర్ హాల్ అని అన్నారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహణ ద్వారా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించామని



తెలిపారు. 3 లక్షల 3వేల మందికి పైగా అనుకున్న సమయానికి వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు.. ఒకేసారి రెండు గిన్నెర్ రికార్డులు సృష్టించటం ఇదే ప్రథమమని అన్నారు. ప్రజా చైతన్యంతోనే ఈ విజయం సాధించామన్నారు. ప్రకృతి కూడా కరుణించిందని చెప్పారు. 20 రోజుల క్రితం వర్షం పడుతుందని చూపించటంతో ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేశామని.. వరుణదేవుడు కూడా కరుణించాడన్నారు. అన్ని దేశాలు గుర్తించటం సూర్య సమస్థారాతో గిన్నెర్ రికార్డు (ఘడి ఓసీటతి) యోగాంధ్రకు విశేష ప్రాచుర్యం కల్పించారని అన్నారు. ఇంత పెద్ద వేడుకను చిన్న ఇబ్బంది కూడా లేకుండా సాంకేతిక సాయంతో విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు. ఒకేసారి రెండు గిన్నెర్ రికార్డులు సృష్టించటం ఇదే ప్రథమమని అన్నారు. ప్రజా చైతన్యంతోనే ఈ విజయం సాధించామన్నారు. ప్రకృతి కూడా కరుణించిందని చెప్పారు. 20 రోజుల క్రితం వర్షం పడుతుందని చూపించటంతో ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు

చేశామని.. వరుణదేవుడు కూడా కరుణించాడన్నారు. అన్ని దేశాలు గుర్తించేలా ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడి (ఘడి ఓసీటతి) యోగాంధ్రకు విశేష ప్రాచుర్యం కల్పించారని అన్నారు. ఇంత పెద్ద వేడుకను చిన్న ఇబ్బంది కూడా లేకుండా సాంకేతిక సాయంతో విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు. యోగాంధ్ర పిలుపుతో ఆర్ధరాత్రి లేచి అన్ని వయసుల వారు వచ్చేశారన్నారు. 26 జిల్లాల్లో 26 థీమ్ టేన్ యోగా నిర్వహించామన్నారు. 100 పర్యాటక ప్రదేశాల్లో అనుకుంటే 101 కోట్ల చేశారని తెలిపారు. లక్షకు పైగా ప్రదేశాల్లో రెండున్నర కోట్లమంది యోగా చేసినట్లు వెల్లడించారు. విశాఖలో 10 ఏళ్ల క్రితం హుద్ హుద్ పరిణామాలను ఈ సందర్భంగా సీఎం గుర్తుచేసుకున్నారు. నాడు దీపావళి టపాసులు కార్టోన్లతో మానేశారని.. నేడు

గిన్నెస్ రికార్డును సాధించిన యోగగాంధ్ర



వెలుగులు నింపింది. గ్రామగ్రామాల్లో యువకులు యోగాను అనుసరిస్తున్నారు. యోగాకు వయసుతో పనిలేదు.. యోగాకు హద్దులు లేవు’ అని మోడి అన్నారు. ‘ప్రకృతి సౌందర్యానికి, ప్రగతికి చిరునామా విశాఖపట్నం. ప్రకృతితో మనవి భాగస్వామి అని యోగా గుర్తు చేస్తుంది. యోగాతో వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. యోగా ద్వారా నేను అన్న భావన మనంగా మారుతుంది. మనం అన్న భావన మానవత్వాన్ని పెంచుతుంది. ప్రపంచంలో ఆశాంతి, అస్థిరత పెరుగుతున్నాయి. యోగా వల్ల శాంతి స్థిరత్వం సాధించవచ్చు’ అని మోడి పేర్కొన్నారు. నెలన్నర రోజుల్లో యోగాంధ్రను విజయవంతం చేయడంలో మంత్రి లోకేష్ పాత్ర కీలకమైందని.. కొత్త కార్యక్రమాల రూపకల్పనలో ఆయన చొరవ ప్రశంసనీయమని ఈ సందర్భంగా మోడి కొనియాడారు. ‘యోగా కేవలం వ్యాయామం కాదు.. ఆధాత జీవన విధానం. ఈ విధాది విశాఖలో యోగ దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొనడం అద్భుతం’ అని మోడి ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు.



ట్రంప్ అవమానిస్తే ప్రధాని మోదీ నవ్వారా..?

ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ ఇటీవల అమెరికాలో పర్యటించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డోనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నికైన తర్వాత ప్రధాని మోదీ ఆ దేశానికి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు నేతలు వైట్ హౌస్ లో భేటీ అయ్యి.. పలు విషయాలను, ఒప్పందాలపై చర్చలు జరిపారు. ఈ క్రమంలోనే సమావేశం తర్వాత జాయింట్ ప్రెస్ మీట్ పెట్టారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో ప్రధాని మోదీని డోనాల్డ్ ట్రంప్ అవమానించారు..

అయినప్పటికీ ప్రధాని మోదీ అందుకు సవ్యారని సోషల్ మీడియాలో కోన్ని వీడియోలు తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అసలు ఆరోజు ఏం జరిగింది. నిజంగానే ప్రధానిని ట్రంప్ అవమానించారా. ట్రంప్ అవమానిస్తే మోదీ నవ్వారా అనే దానిపై తెలుగు పోస్ట్ ఫ్యాక్ట్ చేక చేసింది.

ప్రధాని మోదీని వైట్ హౌస్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ అవమానించినట్లు వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

డోనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు నిజమే కానీ.. అవి ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశించినవి కావు. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ ను ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలను కొందరు తప్పుగా ప్రధాని మోదీ గురించి అన్నారు వైరల్ చేస్తున్నారు.

ఈనెల 12వ తేదీన ప్రధాని మోదీ ఫ్రాన్స్ నుంచి అమెరికా చేరుకున్నారు. ట్రంప్ అధ్యక్షుడు అయిన తర్వాత తొలిసారి వీరిద్దరి మధ్య మొట్టమొదటి డైరెక్ట్ చర్చలు జరిగాయి. వైట్ హౌస్ లో ట్రంప్ తో భేటీ అయిన ప్రధాని మోదీ.. భారత్-అమెరికా మధ్య వ్యూహాత్మక అంశాలపై చర్చించారు. ఆ తర్వాత ప్రధాని సరేంద్ర మోదీతో కలిసి డోనాల్డ్ ట్రంప్.. మీడియా సమావేశం



ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా అమెరికన్ జర్నలిస్టులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఇద్దరు నేతలు సమాధానాలు చెప్పారు. ఇరు దేశాల మధ్య పన్నులు, 26/11 ముంబై దాడుల సూత్రధారి తహఫూర్ రాణా అప్పగింత, అక్రమ వలసదారులు, రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం గురించి ఇద్దరు నేతలు మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రెండు దేశాల మధ్య రక్తం సహకారంలో భాగంగా ఎఫ్-35 ఫైటర్ జెట్ల సరఫరా గురించి కూడా స్పందించారు. రెండు రోజుల అమెరికా పర్యటన సందర్భంగా పలువురు ఇతర నేతలతో కూడా మోదీ భేటీ అయ్యారు. ఇక ట్రంప్, మోదీ కలిసి పాల్గొన్న జాయింట్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ కు సంబంధించిన ఒక వీడియో క్లిప్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. “అంతా చూస్తుండగానే బహిరంగంగా ప్రధాని మోదీని ట్రంప్ అవమానిస్తుం డగా.. మోదీ మాత్రం నవ్వుతున్నారు.. అందుకే చదువు అనేది చాలా ముఖ్యం” అంటూ ఆ వీడియో క్యాప్షన్ ఉంచారు. “మీరు వేసిన ప్రశ్నకు నేను సమాధానం ఇస్తాను. తీవ్ర అసమర్థత

విషయంలో నేను మీతో ఏకీభవిస్తున్నాను” అంటూ వ్యాఖ్యానించా రు. ఈ వ్యాఖ్యలతో ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ లో ఉన్న ఆ ఇద్దరు నాయకులతో పాటు అంతా నవ్వారు. అయితే ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రధాని మోదీ గురించేనని.. ఆయన ఉండగానే అవమానిస్తున్నారని ఆ వీడియో వైరల్ అవుతోంది. అంతేకాకుండా అది అర్థం కాక.. ఆ జోకీకి మోదీ నవ్వుతున్నారని పేర్కొంటున్నారు.

అయితే దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వీడియో చూస్తే అసలు విషయం తెలుస్తుంది. ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు మోదీ గురించి కాదని అర్థం అవుతుంది. ఆ వ్యాఖ్యలు అమెరికాలో గతంలో అధికారంలో ఉన్న జో బైడెన్ సర్కార్ ను ఉద్దేశించి ట్రంప్ చేశారు. మోదీ-ట్రంప్ జాయింట్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ వీడియోల కోసం సెర్చ్ చేయగా.. హిందూస్థాన్ టైమ్స్ పబ్లిష్ చేసిన ఒక వీడియో కనిపించింది. “ప్రధాని మోదీతో ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ లో బైడెన్ ను ట్రంప్ ఎగతాళి చేశారు” అనే హెడ్లింగ్ తో ఉన్న వీడియో కనిపించింది.

ఆ వీడియోలో.. ట్రంప్ అధ్యక్షుడైన తర్వాత భారత్-అమెరికాల మధ్య ఉన్న సంబంధాల గురించి మోదీని ఓ జర్నలిస్ట్ ప్రశ్న అడిగాడు. ఈ ప్రశ్న మోదీ పూర్తిగా సమాధానం ఇచ్చేలోపే మధ్యలో కలగజేసుకున్న ట్రంప్ “అది మీ ప్రశ్న.. కానీ నేను దానికి సమాధానం ఇస్తాను. మీ అసమర్థతతో నేను అంగీకరిస్తున్నాను. మేము అద్భుతమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉండబోతున్నాము” అని సమాధానం ఇచ్చారు. ఇక అదే విలేకరుల సమావేశానికి సంబంధించిన మరో వీడియోలో అమెరికాలో గత ప్రభుత్వ పరిపాలన గురించి అడిగిన ప్రశ్న అని.. అది ప్రధాని మోదీ గురించి కాదని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఇక అమెరికా అధికారిక వెబ్ సైట్ whitehouse.gov కూడా విలేకరుల సమావేశానికి సంబంధించిన ట్రాన్స్క్రిప్ట్ ను పంతుకుంది. ట్రంప్ మాట్లాడింది ప్రధాని మోదీ గురించి కాకుండా గత ప్రభుత్వ పరిపాలన గురించి మాట్లాడుతున్నారని స్పష్టంగా చూపించే స్క్రీన్ షాట్ కనిపించింది.

గోనెగండ్ల జీనియన్ గ్లోబల్ స్కూల్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహణ.

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేశత ప్రతినధి జూన్ 21 మండల కేంద్రమైన

గోనెగండ్ల జీనియన్ గ్లోబల్ స్కూల్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పెద్దఎత్తున పాల్గొని యోగా ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు సూర్య నమస్కారాలు, వివిధ ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు చేసారు. యోగా శరీరానికి, మనస్సుకు కలిగి లాభాలను ప్రధానోపాధ్యాయులు జైలా భక్తియా,ఎ.ఓ హరీష్ మాట్లాడుతూ. ఆరోగ్యంగా, స్థిరంగా ఉండేందుకు ప్రతిరోజూ యోగా చేయాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు కూడా విద్యార్థులతో కలిసి యోగా ఆసనాల్లో పాల్గొని, ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంత అవసరమో వివరించారు. మొత్తం పాఠశాల యోగా మయంగా మారింది. కార్యక్రమం అనంతరం విద్యార్థులకు నీటి పాకెట్లు, ఆరోగ్య పానీయాలు అందజేయబడ్డాయి. అలాగే జీనియన్ గ్లోబల్ స్కూల్ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహిస్తూ, విద్యార్థుల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహిస్తోంది. ప్రిన్సిపల్ తెలిపారు.



యోగపై మోదీని, చంద్రబాబుని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి

తిరుపతి, ఉత్తేశత ప్రతినధి, జూన్ 21

యోగపై దేశ ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీని, మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని తిరుపతి మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ డిప్యూటీ మేయర్



ముద్రనారాయణ, కార్పొరేటర్ ఎస్.కె.బాబు అన్నారు. యోగాంధ్ర దినోత్సవ సందర్భంగా 12వ డివిజన్లోని సచివాలయం వద్ద యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ ముద్ర నారాయణ, కార్పొరేటర్ ఎస్కే బాబు, జనసేన నాయకులు అనండ్, కొండా మోహన్, రుద్ర కిషోర్, బుడంగంట్ల కుమార్, లక్ష్మీ, నీలిమ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రఫీ హిందుస్తానీ యోగా డీవర్ గా వ్యవహరించారు. ఆయనకు సచివాలయ సిబ్బంది వార్డు ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఉద్యోగులకు ఈపీఎఫ్ ఓ మరో అవకాశం..



ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి సంస్థ ఈపీఎఫ్ ఓ ఉద్యోగులకు మరో అవకాశం కల్పించింది. ఈఎల్ఐ పథకం ద్వారా నెల జీతం ఉచితంగా అందుకునేందుకు సంబంధించిన యూఎఎన్ యాక్టివేషన్ గడువును మరో సారి పొడిగించింది. వెంటనే మీ యూఎఎన్ యాక్టివేట్ చేసుకోండి. కొత్త గడువు తేదీ ఇదే.

ఎంప్లాయిస్ ప్రోవిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ (ఈపీఎఫ్ ఓ) ఉద్యోగులకు శుభవార్త అందించింది. మరోసారి కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తోన్న ప్రోత్సాహకాలు అర్హులైన ఉద్యోగులు అందుకునేందుకు మరో అవకాశం కల్పించింది. యూఎఎన్ యాక్టివేషన్, బ్యాంక్ అకౌంట్తో ఆధార్ సంబంధ లింక్ కోసం మరోసారి గడువు పొడిగించింది. కొత్తగా ఉద్యోగంలో

చేరే వారికి ప్రోత్సాహాలు కల్పించేందుకు కేంద్రం ఎంప్లాయిమెంట్ లింక్స్ ఇన్సెంటివ్ స్కీమ్ (%జూ×%) తీసుకొచ్చింది. దీని ద్వారా కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన వారికి ఒక నెల జీతం ప్రోత్సాహకంగా ఇస్తారు. అయితే అర్హులైన ఉద్యోగులు తమ యూఎఎన్ యాక్టివేషన్ లో ఉంచుకోవాని ఈపీఎఫ్ ఓ కోరింది. ఈ క్రమంలో యూఎఎన్ యాక్టివేషన్ గడువు ఫిబ్రవరి 15వ తేదీతో ముగియగా ఇప్పుడు మరోసారి పొడిగించింది. యూఎఎన్ యాక్టివేషన్ గడువును మార్చి 15, 2025 వరకు పొడిగిస్తున్నట్లు తాజాగా ప్రకటించింది.

యూఎఎన్ యాక్టివేషన్, బ్యాంక్ ఖాతాతో ఆధార్ లింక్ చేసుకునేందుకు ఇప్పుడు మార్చి 15

వరకు అవకాశం లభించినట్లుంది.

ఆ లోపు యూఎఎన్ యాక్టివేట్ చేసుకున్నట్లయితే ఎంప్లాయిమెంట్ లింక్స్ ఇన్సెంటివ్ స్కీమ్ ద్వారా నెల జీతం ప్రోత్సాహకంగా ఇస్తారు. ఈ మేరకు మరోసారి గడువు పెంచుతున్నట్లు కేంద్ర కార్మిక, ఉపాధి కల్పన శాఖ తాజాగా ఫిబ్రవరి 21, 2025 రోజునే ఓ సర్క్యులర్ జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో కంపెనీల యాజమాన్యాలు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించింది. అర్హులైన ఉద్యోగులకు ఈఎల్ఐ ప్రోత్సాహకాలు అందేలా యూఎఎన్ యాక్టివేషన్ లో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలింది.

ఎంప్లాయిమెంట్ లింక్స్ ఇన్సెంటివ్ పథకాన్ని వార్షిక బడ్జెట్ 2024లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఈ ఈఎల్ఐ పథకంలో రెండు కేటగిరీలు ఉంటాయి.

కేటగిరీ- ఏ ద్వారా కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన ఉద్యోగులకు ఒక నెల జీతం ప్రోత్సాహకంగా అందిస్తారు. కేటగిరీ- బీలో తయారీ రంగంలోని కంపెనీలు కొత్త ఉద్యోగాలు కల్పించినట్లయితే అలాంటి కంపెనీలకు ప్రోత్సాహకాలు కల్పిస్తారు.

కేటగిరీ- సీ ద్వారా అదనపు ఉద్యోగాలు కల్పించే సంస్థలకు సైతం ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తారు.

భారతీయులు ఎగిరిగంతేసే శుభవార్త..

అమెరికాలో ఉద్యోగార్థులకు హెచ్-1 బీ వీసా తప్పనిసరి. ఈ వీసా హోల్డర్లు తిరిగి రెన్యూవల్ చేసుకోవాలంటే తమ తమ దేశాలకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఇకపై ఆ అవసరం లేకుండా అమెరికాలోనే రెన్యూవల్ కి దరఖాస్తు చేసుకునే వీలు ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేకుండా ఈ విధానాన్ని అమలులోకి తీసుకు వస్తోంది అమెరికా. డిసెంబరు నుంచి మొదలయ్యే ప్రాజెక్ట్.. 3 నెలల పాటు అమల్లో ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. హెచ్-1బీ వీసా పునరుద్ధరణ విధానాన్ని మరింత సులభతరం చేసేలా జో బైడెన్ యంత్రాంగం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్ని కేటగిరీల హెచ్-1బీ వీసాలను దేశీయంగానే రెన్యూవల్ చేసుకునేలా మూడు నెల కాలానికి ఓ ఫైల్డ్ ప్రోగ్రామ్ ను డిసెంబరు నుంచి ప్రారంభించనుంది. ఇది మూడు నెలల పాటు అందుబాటులో ఉంటుందని వీసా సేవల డిప్యూటీ అసిస్టెంట్ సెక్రటరీ జూలీ స్టఫ్ వెల్లడించారు. ఈ ప్రోగ్రామ్ కింద తొలుత 20 వేల మందికి వీసా రెన్యూవల్ చేయనున్నారు. సరికొత్త విధానం వల్ల భారతీయులకు భారీగా ప్రయోజనం కలగనుంది. ఓ ఇంటర్వ్యూతో స్టఫ్ మాట్లాడుతూ.. “భారత్ లో అమెరికా వీసాలకు భారీ డిమాండ్ ఉంది... భారతీయులకు వీలైనంత త్వరగా వీసా అప్యాయింట్మెంట్లు ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం.. అందులో ఒకటి దేశీయ వీసా రెన్యూవల్ ప్రోగ్రామ్.. ప్రస్తుతానికి దీన్ని ఫైల్డ్ ప్రోగ్రామ్ ప్రారంభిస్తాం. డిసెంబరు నుంచి మూడు నెలల పాటు అమెరికాలోని హెచ్-1బీ వీసాదారులు.. తమ దేశానికి వెళ్లకుండానే వీసాలను రెన్యూవల్ చేసుకోవచ్చు.. ఫైల్డ్ ప్రోగ్రామ్ కింద 20 వేల మందికి వీసాలను ఇక్కడే రెన్యూవల్ చేస్తాం.. పుట్టి నీపుణుల్లో మెజార్టీ భాగం భారతీయులే ఉంటారు. క్రమక్రమంగా ఈ ప్రోగ్రామ్ ను విస్తరిస్తాం” అని జూలీ వెల్లడించారు. ఫైల్డ్ ప్రోగ్రామ్ వల్ల భారతీయులే అధిక ప్రయోజనం పొందుతారని తాము విశ్వసిస్తున్నట్లు వ్యాఖ్యానించారు. “ఈ సౌకర్యంతో భారతీయులు వీసా అప్యాయింట్మెంట్ కోసం భారత్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. అంతేకాకుండా భారత్ లోని అమెరికా దౌత్య కార్యాలయాలు కూడా కొత్త దరఖాస్తులపై దృష్టిపెట్టొచ్చు” అని జూలీ పేర్కొన్నారు.

అందరి జీవనవిధానంలో యోగా ఒక భాగం కావాలి



అన్ని విద్యాలయాల కలికులంలో యోగా తప్పనిసరి చేయాలి

జిల్లా వ్యాప్తంగా 6200 ప్రాంతాల్లో 11వ ప్రపంచ యోగా దినోత్సవ నిర్వహణ

జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఎస్ వెంకటేశ్వర్

యోగా ద్వారా సమాజంలో సానుకూల,ఆరోగ్యకర దృక్పథం అలవడాలి

యువత సామాజిక రుగ్మతల నుండి

బయటపడాలి

జిల్లా ఎస్పీ వి పార్శ్వవర్ధన్ రాజు

ఆరుపతి,ఉత్తేజిత ప్రతినిధి,జూన్ 21:

అందరి జీవనవిధానంలో యోగా ఒక భాగం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఎస్ వెంకటేశ్వర్ పేర్కొన్నారు. శనివారం ఉదయం స్థానిక ఎస్సీ యూనివర్సిటీ తారకరామ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన 11వ ప్రపంచ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ వి.పార్శ్వవర్ధన్ రాజు,జూయింట్ కలెక్టర్ శుభం బస్పేల్, తిరుపతి ఎస్సీ, వేదిక్ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్లు ఆచార్య అప్పారావు,సదాశివ మూర్తి,మాజీ ఎమ్మెల్యే సుగుణమ్మ, డిఆర్ఓ సరసింహలు, నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ మౌర్య, పర్యాటకశాఖ అర్చి రమణ ప్రసాద్, వివిధ యూనివర్సిటీ లకు చెందిన విద్యార్థిని,విద్యార్థులు, ప్రజలు,అధికారులతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. తొలుత యోగా కార్యక్రమాన్ని జ్యోతి ప్రజ్ఞలన చేసి జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు ముఖ్య అతిథులు ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో యోగాంగ్ర-2025 లో 10 లక్షల మంది రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారన్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా 11వ అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమాన్ని 6200 ప్రాంతాల్లో సుమారు 9 నుంచి 10 లక్షల మంది పాల్గొంటున్నారన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు నెల రోజుల పాటు యోగాంగ్రకార్యక్రమాన్ని జిల్లాలోనిర్వహించామన్నారు. నేడు భారత



ప్రధాని సరోంద్ర మోడీ విశాఖలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రితో కలిసి పాల్గొంటున్నారని ఆ కార్యక్రమాన్ని సుమారు 5 లక్షల మందితో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తోంది అన్నారు. మన సంస్కృతిలో యోగాకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. శారీరక, మానసిక,ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును అందించే సాధనంగా ప్రాచీన కాలం నుండి కొనసాగుతూ ఉందన్నారు. నేటి ప్రపంచానికి యోగ ఒక మార్గదర్శక శక్తిగా మారిందన్నారు. యోగ ప్రతి ఒక్కరి జీవన విధానంలో ఒక భాగంగా మారాలని, ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని అలవాటుగా చేసుకోవాలన్నారు. యోగ ద్వారా ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని యువతీ, యువకులు యోగా చేస్తూ చక్కగా ఏలాంటి ఒత్తిడికి గురి కాకుండా చదువుకోవాలన్నారు.ఈ మానంలోనే పాఠశాలలు, కళాశాలలు, యూనివర్సిటీలు ప్రారంభమయ్యాయని,అందులో చదివే సీనియర్ విద్యార్థులు కొత్తగా వచ్చే జూనియర్ విద్యార్థులను సోదర భావంతో ఆహ్వానించి ఆరోగ్యకర వాతావరణాన్ని సృష్టించాలన్నారు. ఎక్కడ కూడా ర్యాంగ్ పేరుతో జూనియర్లని వేధించరాదని ఆయన విద్యార్థులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతేకాకుండా ప్రస్తుత జనరేషన్లో యువత మత్తు పదార్థాలకు బానిసలు అవుతున్నారని, తొలుత సరదాగా ప్రారంభమయ్యే ఈ అలవాటు వారి జీవితాలను నాశనం చేస్తుందన్న విషయాన్ని వారు గుర్తించడం లేదన్నారు. దురలవాట్లు నుండి యువత బయటపడి వారి జీవితాలను ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుకోవాల న్నారు.ప్రతి కళాశాల మొదలుకొని విశ్వవిద్యాలయాల వరకు మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరించాలని ఆయన సూచించారు. అన్ని విద్యాలయాల కరికులంలో యోగాను ప్రవేశపెట్టాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాసనాలు వేస్తూ ఆరోగ్యకర జీవనాన్ని సాగించాలని, తద్వారా ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ గా రాష్ట్రాన్ని నిలబెట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి

చేయాలన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా గత నెల 21వ తేదీ నుండి ఈ నెల 21వ తేదీ వరకు యోగాంగ్ర 2025 క్యంపెయిన్ లో గ్రామ,పార్కు సచివాలయాల మొదలుకొని మండల, డివిజన్, జిల్లా అధికారులు,వారి సిబ్బంది, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొనడమే కాకుండా యోగాంగ్ర కార్యక్రమాల ను చక్కగా నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు.అందుకు భాగస్వామైన ప్రతి ఒక్కరిని పేరు పేరునా తాను అభినందిస్తున్నానన్నారు.జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, ప్రధానమంత్రి పిలుపుమేరకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలను అనుసరించి నెల రోజులపాటు జిల్లాలో ఒక ఉద్యమంలా యోగాంగ్ర కార్యక్రమాల్ని నిర్వహించామన్నారు. ఇది ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుందన్నారు. యోగా ద్వారా ప్రపంచదృష్టిని ఆకర్షించేలా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్యక్రమాలను నిర్వహించారన్నారు.యోగా ద్వారా సమాజంలో సానుకూల,ఆరోగ్యకర దృక్పథం అలవడాలన్నారు. యువత సామాజిక రుగ్మతల నుండి బయటపడాలన్నారు. కళాశాలలో ర్యాంగ్ కి దూరంగా ఉండాలని కొత్తగా చేరి విద్యార్థుల్లో మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంచి వారు ఆహ్లాదకరంగా చదువుకోనే వాతావరణాన్ని సీనియర్ విద్యార్థులు కల్పించాలని సూచించారు.శ్రీ వెంకటేశ్వర యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సర్ అప్పారావు మాట్లాడుతూ, దేశ ప్రధాని యోగాకు ఒక గుర్తింపు తెచ్చి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచర్యం కల్పించారన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు నెల రోజులపాటు యోగాంగ్ర కార్యక్రమాలను నిర్వహించుకోవడం శుభ సూచకమన్నారు. యోగ పురాతన కాలం నుంచే ఉన్నదని, శారీరక,మానసిక, దైవిక అనందాన్ని పొందేందుకు, అలాగే ఒత్తిడి దూరం చేసుకునేందుకు యోగ దోహదపడుతుందన్నారు.మాజీ ఎమ్మెల్యే సుగుణమ్మ మాట్లాడుతూ,

11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో విశాఖ నగరంలో దేశ ప్రధాని తో కలిసి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పాల్గొంటున్నారన్నారు. యోగ మన పూర్వీకులు అందించిన గొప్ప వరమని, ప్రతి ఒక్కరు తమ దైనందిక కార్యక్రమాల్లో యోగాను భాగం చేసుకోవాలన్నారు. మన భావి తరాల పిల్లలకు యోగాను అందించాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. నెల రోజులపాటు నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలను భాగస్వాములు చేసి,అందరూ యోగా చేసేలా చేసిన విజనరీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నకు ఆమె ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.అనంతరం ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ మాస్టర్ క్రాంతి అధ్వర్యంలో స్టేడియంలో హాజరైన అందరితో యోగాసనాలు వేయించారు.కార్యక్రమం అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ యోగాంగ్ర సెల్నీ పాయింట్ వద్ద సెల్నీ దిగారు.ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయం రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ రజిని, ఎస్సీ యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ భూపతి నాయుడు,ఎస్ వి అగ్రికల్చర్ కాలేజ్ ఎన్ఎస్ఎస్ సీవ్ డాక్టర్ మధుసూదన రెడ్డి, ఎస్సీ వెటర్నరీ యూనివర్సిటీ ఎస్ ఎస్ ఎస్ సి ఓ డాక్టర్ శ్యాతా కాంతి, ఎస్ వి వేదిక్ యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ భాస్కరుడు, శ్రీ పద్మావతి మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ నాగరాజ్, మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ ఎల్వో హరిచంద్ర ప్రసాద్,నారాయణ కాలేజ్ డిజిఎం కొండలరావు,శ్రీ చైతన్య కాలేజీల విజ్ఞాన ప్రసాద్, ఎస్ వి మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి రవి ప్రభు లతోపాటు వారి యూనివర్సిటీ,కళాశాలల విద్యార్థిని, విద్యార్థులు,అడిషనల్ ఎస్పీ రవి మనోహరాచారి, డిఎస్సీలు రామకృష్ణాచారి, భక్తవత్సలం, చంద్రశేఖర్, రవికుమార్, చెంచు బాబు, శ్రీనివాస్, ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మిగనూరులో వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో శ్రీమతి బుట్టా రేణుక గారి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు, జూన్ 21: శనివారం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్, మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు శ్రీమతి బుట్టా రేణుక గారి 53వ జన్మదిన వేడుకలు ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. పట్టణ మరియు మండల పార్టీ శ్రేణులు ఈ వేడుకలను ఉత్సాహభరితంగా, సేవా దృక్పథంతో నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమాల పట్టణ అధ్యక్షులు శ్రీ కె. నాగేశ్వర్ గారి నేతృత్వంలో అభినవంగా నిర్వహించబడ్డాయి. వేడుకలకు ముఖ్య అతిథులుగా మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ డా. రఘు , రాష్ట్ర సాంస్కృతిక విభాగ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ రాజారత్నం , రాష్ట్ర చేనేత విభాగ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ మాచాని వెంకటేశ్ హాజై, బుట్టా రేణుక గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ప్రారంభంగా వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో కేక్ కట్



చేయడంతో వేడుకలు ప్రారంభమయ్యాయి. అనంతరం నాయకులు, కార్యకర్తలు మిఠాయిలు పంచుకొని ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, “బుట్టా రేణుక సేవా తపనతో ముందడుగు వేసే నాయకురాలు. సామాజిక న్యాయంపై

స్థిరమైన సమృద్ధితో, పేదలకు అందగా నిలిచే మానవతా మూర్తి” అని శ్రవణం లింగరావు. జన్మదిన వేడుకలను ఒక సామాజిక సేవా వేదికగా మలుస్తూ, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులకు పండ్లు, పాలు, టైడ్ లు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం అనాథాశ్రమాన్ని సందర్శించి, అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం ద్వారా ఆవిధంగా పుట్టినరోజును ప్రజాసేవా దినంగా మార్చారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద



అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు!
యోగా అనేది మనిషి శరీరాన్ని మాత్రమే కాదు..మనస్సును, ఆత్మను, ఆలోచనలను సమతుల్యంలో ఉంచే మహత్తర సాధన.
ఈ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ దైనందిన జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం.



మానసికంగా, శారీరకంగా నియంత్రణలో ఉండడం యోగాతోనే సాధ్యం : టిటిడి అడిషనల్ ఈవో శ్రీ సిహెచ్ వెంకయ్య చౌదరి

ఆరుపతి,ఉత్తేజిత ప్రతినిధి, జూన్ 21

మానవ సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ మానసికంగా, శారీరకంగా నియంత్రణలో ఉండడం యోగాతోనే సాధ్యమని టిటిడి అడిషనల్ ఈవో శ్రీ సిహెచ్ వెంకయ్య చౌదరి వెల్లడించారు. టిటిడి పరిపాలనా భవనం మొత్తం ఉన్న పరేడ్ మైదానంలో శనివారం యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు ఈవో మాట్లాడుతూ, విశ్వవ్యాప్తంగా 190 దేశాల్లో యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారని మాట్లాడారు. నవీన సమాజంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగా ప్రాధాన్యత పెరుగుతోందన్నారు. యోగాతో ఆధ్యాత్మికత, మానసిక ఒత్తిళ్లు, శారీరకంగా తదితర అంశాలను నియంత్రణలో ఉండవచ్చని, తద్వారా ఉన్నతంగా ఎదగడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు. అంతర్జాతీయ సమాజంలో ఎలా ఉండాలో, జ్ఞాన వంతంగా, ఉన్నతంగా సమాజంలో ఉండేందుకు యోగా అంతర్గత పాఠాలు నేర్పుతుందని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ యోగాను చేయడం దిన చర్యగా పాటించాలని ఆయన సూచించారు. యోగా దినోత్సవంలో టిటిడి ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొనడం సంతోషకరమన్నారు. విశాఖలో జరుగుతున్న యోగా దినోత్సవం గిన్నెస్ బుక్ రికార్డులో సమోద కావడం గర్వించదగ్గ విషయమన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యోగా ప్రాధాన్యతమరింత పెంచేలా ప్రధానమంత్రి మాన్యశ్రీ సరోంద్ర మోడీ, సిఎం శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు విశాఖలో యోగా దినోత్సవం నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ముందుగా పరేడ్ మైదానంలో స్వామి వారికి దీపారాధన, జ్యోతి ప్రజ్ఞలన చేశారు. అనంతరం యోగా నిపుణులు చేసిన ఆసనాలను క్రమ పద్ధతిలో టిటిడి అధికారులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు చేశారు. యోగాసనాలు చేసేందుకు వీలుగా 4 ఎల్ ఈ డి స్క్రీన్ లను , యోగా మ్యూల్ లను, త్రాగునీరు, కార్పేట్లు, అల్పాహారం, టీ షర్ట్ లను టిటిడి ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కార్యక్రమంలో టిటిడి తోర్పు సభ్యులు శ్రీమతి పనబాక లక్ష్మి, శ్రీ జి. భాను ప్రకాష్ రెడ్డి, జేశ్వర్ శ్రీ వి. వీరబ్రహ్మం, సివిఎస్సో శ్రీ మురళీ కృష్ణ, పలువురు అధికారులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉదయాన్నే అస్సలు మంచిది కాదు..

మన మార్నింగ్ ఎంత హెల్థీగా స్టార్ట్ అయితే, దే మత్తం కూడా అంతే హెల్థీగా ఉంటుంది. అందుకోసం ఉదయాన్నే కొన్ని ఫుడ్స్ ని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. అవేంటో తెలుసుకోండి. మనం ఉదయాన్నే హెల్త్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. అప్పుడే పనిచేయడానికి కావాల్సినంత శక్తి పోషకాలు మనకి లభిస్తాయి. కొంతమంది కొన్ని ఫుడ్స్ ని హెల్థీగా అనుకుంటారు. వీటిని ఉదయాన్నే తినడం అంత మంచిది కాదు. అలాంటి ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్.. మరికొంతమంది బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటారు. ఇది కూడా మంచిది కాదు. దీని వల్ల శక్తి తగ్గకుండా. దీని వల్ల డిప్రెషన్ వస్తుంది. దీని వల్ల బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటే తలనొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఉదయాన్నే శక్తి తగ్గడంతో పాటు అసిడిటీ సమస్యలోస్తాయి. పాన్ కేక్.. కొంతమంది ఉదయాన్నే పాన్ కేక్స్ తింటారు. చాలా మంది పాన్ కేక్స్ తయారు చేస్తారు. ఎందుకంటే, అవి త్వరగా చేస్తాం. త్వరగానే జీర్ణమవుతాయి. వీటిని తింటే శక్తి తగ్గకుండా. వీటిని తినగానే ఇంకా స్వీట్ క్రేవింగ్స్ పెరుగుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తినకపోవడమే



అనాసపండ్లుతో ఇలా ప్యాక్ వేస్తే..

అనాసపండు.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ శరీర పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడుతాయి. తీర్థ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే మాంగనీసు ఎముకలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. పైనాచిల్ మన ఆరోగ్యానికి కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణకూ సహాయపడుతుంది. అనాసపండులోని.. బ్రోమెలైన్ చర్మం వాపు, ఎరుపు, వాపు, చికాకును శాంతపరచడానికి తోడ్పడుతుంది. అనాసపండు మన సౌందర్య పోషకు ఎలా సహాయపడుతుందో, పైనాచిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మెరిపిస్తుంది.. అనాసలో ఉండే విటమిన్ సి మరియు అమైనో యాసిడ్స్ చర్మంలో కొలాజెన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తయ్యేలా చేసి తద్వారా చర్మం బిగుతుగా, పటత్తుం కోల్పోకుండా చేస్తాయి. అలాగే చర్మంపై పేరుకొనే మృతకణాలను తొలగించి కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మొటిమలు తగ్గుముఖం పట్టడమే కాకుండా వాటి వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు కూడా క్రమంగా చర్మభాయలో కలిసిపోతాయి. తేమనందిస్తుంది.. శీతాకాలం చలికారణంగా.. చర్మం త్వరగా పొడిబారుతుంది. చర్మానికి తేమనందించడానికి పైనాచిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చూద్దాం. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాచిల్ పూర్వ, రెండు టీస్పూన్స్ తేనె, రెండు టీస్పూన్స్ ఓట్ మిల్ పౌడర్ మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్లా తయారుచేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మాస్క్లా అప్లై చేయండి. దీన్ని 15 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. తర్వాత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఆ తర్వాత.. మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఓపెన్ పోర్స్ తగ్గులంటే.. మీరు ఓపెన్ పోర్స్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాచిల్ పూర్వ, రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ గడ్డి పెరుగు, ఓట్ మిల్ పౌడర్ కలిపి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేయండి. ఆ తర్వాత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చర్మం మెరుగుస్తుంది.

ఈ ఆయిల్ రాస్తే ఫ్లేచ్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయట..

ప్రైవ్ మార్ఫ్ అనేది కడుపుపై మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో వస్తాయి. వీటిని దూరం చేసే ఓ బెస్ట్ ఆయిల్ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఆయిల్ రాస్తే ప్రైవ్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయట.. ఇవి చర్మం పెద్దగా మారినప్పుడు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా డెలివరీ అయిన వారు తమ మునుపటి శరీర ఆకృతికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు వస్తాయి. మరి ఇలాంటి సమస్యకి దానిమ్మ నూనె పొగడతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ నూనెలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటి. వీటి వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్.. దానిమ్మ గింజల నూనెలో పాలిఫెనాల్స్, అంథోసెనిన్స్ సహా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని వృద్ధాప్యం, హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్ ని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. దీంతో మీ చర్మంపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మంపై ఉన్న ప్రైవ్ మార్ఫ్ ని తగ్గిస్తాయి. కొల్లాజెన్.. కొల్లాజెన్ కూడా చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ పొమెగ్రనేట్ నూనె వాడడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని కనిపించేలా చేసి సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. కొత్త సమస్యలు రాకుండా సాయపడుతుంది.

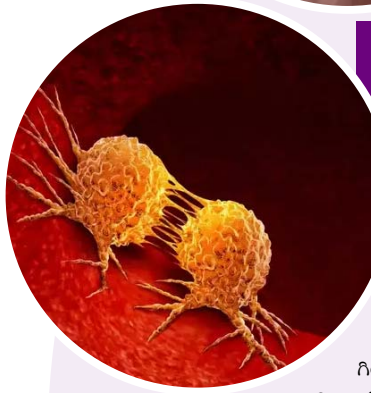
కణ పునరుత్పత్తి.. పొమెగ్రేట్ ఆయిల్ లో ప్యూనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఒకేగా 5 ఫ్యాటీ యాసిడ్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ అమ్లం కణాల పునరుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, ఇది కొత్త కణాల ఏర్పాటుకి సాయపడుతుంది. ఇది సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. అందుకోసం సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో ఆయిల్ కి సర్కిల్ మోషన్ లో మసాజ్ చేయండి. చర్మాన్ని హైడ్రేట్.. స్కిన్ హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటే ప్రైవ్ మార్ఫ్ త్వరగా తగ్గుతాయి. చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో పొమెగ్రేట్ ఆయిల్ కి రోల్ పోషిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా మార్చదు. ప్రైవ్ మార్ఫ్ ని తగ్గిస్తుంది. ఎలా వాడాలి.. ప్రైవ్ మార్ఫ్ పై పొమెగ్రేట్ ఆయిల్ ని 4, 6 చుక్కల నూనె వేయండి. తర్వాత సర్కిల్ మోషన్ లో మసాజ్ చేయండి. దీనిని రోజుకి రెండు సార్లు మసాజ్ చేయండి. దీంతో పాటు సమాన పరిమాణంలో రోజ్ జోజోబా ఆయిల్ కూడా కలపొచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రైవ్ మార్ఫ్ ప్లేస్ లో అప్లై చేసి రాస్తే సమస్య త్వరగా తగ్గిస్తుంది.



తోటకూర గింజలు మన డైట్ చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే.. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాదు, క్యాన్సర్ కు కూడా చెక్ పడుతుంది..! తోటకూర ఆకుకూరల్లో రాణి. తోటకూరలో రక్తహీనతను దూరంలో చేసి బరన్, ఎముకలను దృఢంగా మార్చి, కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడే పొటాషియం, జింక్, కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే.. వారానికి ఒకసారిలా తోటకూరను మన డైట్ లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. తోటకూరే కాదు.. తోటకూర గింజల్లోనూ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. తోటకూర

ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే..

గింజలను అమరాంత్ సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. వీటిని చాలా చోట్ల.. అన్నంలానూ తింటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా అమెరికా, మెక్సికోలో ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, బరన్, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూర గింజలు మన డైట్ లో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రొటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్.. తోటకూర గింజల్లో ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది జంతు ప్రొటీన్ లా క్యాబ్రిటీన్ గా ఉంటుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ప్రొటీన్ చాలా అవసరం. ప్రొటీన్ కణజాలాలను నిర్మించడానికి, మరదమ్మత్తు చేయడానికి, ఎంజైమ్ లు, హార్మోన్ లు ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కండర వ్యవస్థను దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రొటీన్ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎముకలు, కండరాలు, చర్మం, రక్తం పెరుగుదలకు ప్రొటీన్ అవసరం. శరీరం బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకు ప్రొటీన్ తోడ్పడుతుంది. అమరాంత్ సీడ్స్ గ్లూటెన్ ఫ్రీ. గ్రూటెన్ అలెర్జి ఉన్నవారు దీన్ని ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది.. తోటకూర ఆకులు, గింజల్లోనూ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, పేగుల కదలికలు సక్రమంగా జరిగేలా చూసుకుంటుంది. మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడేవారు తోటకూర గింజలు ఆహారంగా తీసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్ టెన్షన్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. తోటకూర గింజల్లో.. స్టెరాల్స్, ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలోని హై పొటాషియం కంటెంట్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్ టెన్షన్ ను నియంత్రిస్తాయి. యాంటీఇన్ ఫ్లేమరీ గుణాలు ఉంటాయి.. తోటకూర గింజల్లో యాంటీఇన్ ఫ్లేమరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని మంటను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంట కారణంగా.. గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, డయాబెటీస్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తోటకూర గింజలు మన డైట్ లో చేర్చుకుంటే.. ఈ అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.



పిల్లల జుట్టు తెల్లబడిందా..?



చదువు పైబడిన తర్వాత.. జుట్టు తెల్లబడటం సర్వసాధారణమే. కానీ, ఈ రోజుల్లో స్కూల్, కాలేజీకి వెళ్లి పిల్లలకు కూడా జుట్టు రాలడం, జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యలు ఎదురౌతున్నాయి. చిన్నతనంలోనే జుట్టు తెల్లబడటం చిన్న విషయం కాదు. పోషకలోపం కారణంగానూ ఈ సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. జుట్టు మొదట్లో ఉండే.. మెలనోసైట్స్ పనితీరు మందగించినా జుట్టు తెల్లబడుతుంది. వంతపారంభంగా పిల్లలకు తెల్ల జుట్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లలు విటమిన్ బి12 లోపం,



థైరాయిడ్, ఒత్తిడి, అసిమియా వంటి అరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుంటే.. తెల్లవెంట్రుకలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లల్లో తెల్లజుట్టు సమస్యను దూరం చేయడానికి.. ప్రముఖ డాక్టర్ దీక్షా భావ్ నర్ సావిత్రీ, కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలును మనతో పంచుకున్నారు. ఉసిరి.. ఉసిరి.. విటమిన్ సి స్టోర్ హౌస్, దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. మీ పిల్లల జుట్టు తెల్లబడితే.. ఉసిరి ఎక్స్ ట్రాక్ట్ చేసి తీసుకోండి. వారి ఆహారంలో ఉసిరి చేర్చండి. తాజా ఉసిరికాయలు, పులియబెట్టిన ఉసిరి రోజూ ఇవ్వండి. మూడు గ్రాముల ఉసిరి పొడిని అర చెండా నెయ్యిలో మిక్స్ చేసి ఇవ్వండి. గోరువెచ్చని నీళ్లలో ఉసిరి రసం వేసి ఇవ్వండి. మిఠాయి రూపంలో ఉసిరి ఇవ్వండి. మీ పిల్లల హెయిర్ ఆయిల్ లో ఉసిరి ముక్కలు యూడ్ చేయండి. నల్ల నువ్వులు.. నల్ల నువ్వులు వెలనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెలనోసైట్స్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మీ పిల్లల డైట్ లో నువ్వుల లద్దూ ఇవ్వండి. నువ్వులలో విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తలలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచి, జుట్టు

నెరిసిపోకుండా చేస్తుంది. ఎందు డ్రాక్ష.. ఎందు డ్రాక్ష.. ఎందు డ్రాక్షలో బరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. విటమిన్ సి బరన్ తోషణకు సహాయపడుతుంది. జుట్టుకు సరైన పోషణను అందిస్తుంది. హెయిర్ ఫాల్, నెరిసిపో జుట్టు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి ఎందుడ్రాక్ష సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం 5 నానబెట్టిన ఎందుడ్రాక్షను మీ పిల్లలకు ఇవ్వండి. కరివేపాకు.. కరివేపాకులో విటమిన్ ఎ, బి, సి, బి12 ఉంటాయి. ఇవే కాకుండా, కరివేపాకులో బరన్, కార్బియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కరివేపాకులోని పోషకాలు హెయిర్ ఫాల్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి, జుట్టు నెరిసిపోకుండా కాపాడుతుంది, హెయిర్ గ్రోత్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆవు నెయ్యి.. పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి, హెయిర్ గ్రోత్ ప్రోత్సహించడానికి, తెల్లజుట్టుకు చెక్ పెట్టడానికి.. ఆవు నెయ్యి సహాయపడుతుంది. మీ పిల్లల డైట్ లో ఆవు నెయ్యి.. చేర్చండి. ఇది మీ చిన్నాల్లో జీర్ణశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది..

మీ ఆహారంలో ఈ చిన్న మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ ఎప్పుడూ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది..! డయాబెటీస్ ఒక్కసారి వస్తే.. జీవితాంతం దానితో సహజీవం చేయాల్సి వస్తుంది. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవడం తప్పించి పూర్తిగా తగ్గించలేం. దీర్ఘకాలం పాటు బ్లడ్ శుగర్స్ కంట్రోల్ లో లేకపోతే.. కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, చూపు పోవటం, నాడులు దెబ్బతినటం, పీడాల మీద పుండ్లు పడటం వంటి తీవ్ర దుర్ఘటనలు దారి తీస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవటం, వ్యాయామం చేయటం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినటం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవటం ద్వారా వీటి బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. షుగర్ పేషెంట్స్



ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు క్రొత్తలో ఉంచేవాటినే ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. మీ డైట్ చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే.. పెద్ద ఫ్యూజియో కలిగిస్తాయి. మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ లో ఉండే ఆ మార్పులు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మనం పంట చేసే విధానం.. ఆహారంలోని పోషక విలువలను మారుస్తుంది. మీ షుగర్ పేషెంట్ అయితే.. వేయించిన ఆహారానికి బదులుగా, ఉదకబెట్టిన ఫుడ్స్ తినడానికి ప్రాధాన్యం

ఇవ్వండి. ఆహారం వేయస్తే.. దాన్నిలో పోషక విలువలు తగ్గుతాయి, క్యాలరీలు కూడా పెరుగుతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రూట్ జ్యూస్ కు బదులు.. పండ్లు తినండి.. షుగర్ పేషెంట్స్ పండ్లు తినకూడదనే అపోహ చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే, డయాబెటిక్స్ మితంగా పండ్లు

సూచిస్తున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్లు ఎంచుకొని తినాలని అంటున్నారు. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే.. పండ్లు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, కొందర పండ్లు తినడానికి బదులు.. ప్రూట్ జ్యూస్ నిలు తాగడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. పండ్ల రసాల్లో ఫైబర్ ఉండదు. అలాగే, ఒక గ్లూస్ ప్రూట్ జ్యూస్ చేయడానికి ఎక్కువ పండ్లు అవసరపడతాయి. దీంతో షుగర్ ఇన్ డెక్ పెరుగుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో



ఉంచుకోవడానికి.. పండ్లు తినడమే బెస్ట్ ఆప్షన్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కుక్సీలు, చిప్స్ బదులు స్నాక్స్ గా నట్స్.. చాలామంది స్నాక్స్ బ్రెమ్ లో కుక్సీస్, చిప్స్ తినడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే, వీటిలో చక్కెర, క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ పేషెంట్స్ కు హాని చేస్తాయి. మీరు స్నాక్స్ బ్రెమ్ లో కుక్సీలు, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ కు బదులు.. నట్స్ తీసుకోండి. నట్స్, చిక్లెట్స్ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ స్నాక్స్ బ్రెమ్ లో బాదం, వాల్ నట్స్, పేరుషెన్, పిస్తా వంటి నట్స్ తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలు మంచివి.. తృణధాన్యాలు షుగర్ పేషెంట్స్ కు మేలు చేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు.. తృణధాన్యాలు తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ లో ఉండటంతో పాటు గుండె సమస్యల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి. మీ ఆహారంలో వైట్ బ్రెడ్స్, మైదాకు బదులుగా బ్రౌన్ రౌస్, ఓట్స్, హెయిల్ వీట్, మిల్లెట్ వంటివి తీసుకోండి. ఇవి మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి.

ఆంధ్ర విద్యార్థుల గీతాలాపన

భావోద్వేగంతో కంటతడి పెట్టిన రాష్ట్రపతి ముర్ము
డెప్రూడూన్: భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము వేదికపైనే భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. కంట తడి పెట్టారు. రాష్ట్రపతి తన 67వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా డెప్రూడూన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో పలువురు ఆంధ్ర విద్యార్థులు ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ గీతాలు ఆలపించారు. ఈ క్రమంలోనే ద్రౌపది ముర్ము భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. ఉత్తరాఖండ్‌లో మూడు రోజుల పర్యటనకు వచ్చిన రాష్ట్రపతి డెప్రూడూన్‌లోని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ విజువల్ హ్యాండ్ క్రాఫ్ట్‌ డిసీబిలిటీ (ఎన్‌ఐఈపీవీడిసీ) సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, పిల్లలు ఎంతో అందంగా పాడుతుంటే భావోద్వేగానికి గురయ్యారని చెప్పారు. 'కన్నీళ్లు ఆగలేదు. పిల్లలు చాలా చక్కగా పాడారు. ఇది వారి హృదయం లోతుల్లోంచి వచ్చిన పాట' అని అన్నారు.



పుట్టుకతోనే వైకల్యంతో పుట్టిన వారిలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుందని, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపి ముందుకు తీసుకువెళ్లే అవకాశం నిశ్చయంగా వారు నక్సెస్ అవుతారని రాష్ట్రపతి అన్నారు. వైకల్యంతో ఉన్న పిల్లల సాధికారత, సమాన అవకాశాలు కల్పించేలా ప్రభుత్వం పథకాల రూపకల్పన జరుగుతోందని చెప్పారు.

ప్రైవేట్ స్కూళ్ల విద్యా వ్యాపారం

తడిసి మోపెదపుతున్న చదువు భారం
నిజామాబాద్: ప్రైవేటు పాఠశాలల తీరుపై విద్యాశాఖ అధికారుల్లో పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం కనిపిస్తోంది. కనీస వసతులు కరవైనా పట్టించుకోవడంలేదన్న ఆరోపణలు వెల్లువెత్తున్నాయి. అనుమతులు సహా ఇతర వ్యవహారాల్లోనూ పర్మిట్‌లేక కొనసాగించడం లేదు. కమిషన్‌తో వ్యాపారం .. కొన్ని పాఠశాలల యాజమాన్యాలు ఆయా పుస్తక విక్రయ దుకాణాలతో ముందస్తు ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకుంటున్నాయి. కొన్ని ప్రైవేటు బడుల్లో ఫీజులుం కొనసాగుతోంది. ఫీజుల విషయంలో ఇప్పటికీ విద్యార్థి సంఘాల వలు మార్పు అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా.. వాటి నియంత్రణ దిశగా కనీస చర్యలకు చేపట్టలేదనే విమర్శలు ఎనిపిస్తున్నాయి. బడి ఆవరణలో ఎట్టిపరిస్థితుల్లో విద్యను వ్యాపారం చేసేలా పుస్తకాలు, ఏకరూప దుస్తులను విక్రయించవద్దనే నిబంధనను ఉల్లంఘిస్తున్నా..చూసే చూసేనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. వసతులు, సౌకర్యాలు ఎలా ఉన్నా నాణ్యమైన విద్య మునుగులో అక్రమార్కనకు కొన్ని పాఠశాలలు తెరతీస్తున్నాయి. బడుల్లో పుస్తకాలు, ఏకరూప దుస్తులను విక్రయించవద్దని.. ప్రభుత్వం, న్యాయస్థానం ఆదేశించినా జిల్లాలో ఆ వ్యవహారం బాహుబులగానే సాగుతోంది. కానుల కక్కుర్తితో బడిలో వ్యాపారం నడుస్తోంది. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు వారు చెప్పిన ఫీజును కాదనలేక.. పుస్తకాలను మరో చోట కొనలేక నానాతంటాలు పడుతున్నారు. ఎలేకేజీ విద్యార్థి పుస్తకాలకే రెండువేల పరకు



ఖర్చవుతోంది. ఇక కెజీ పెరిగిన కొద్దీ రకరకాల పుస్తకాలు కావాలంటే జేబు గుల్లకాక తప్పదంటేదు. వీటికితోడుగా రాత కోసం మరో 10 నోటు పుస్తకాలను కొనాల్సిందే. బడికి బస్సులోనే పంపాలి. ఇండుకోసం నెలకు రవాణా రుసుం కట్టాలి. పుస్తకాలకు డ్రెస్‌లకు మరో రెండు వేలు, బెల్టు, బ్యాగు, బూట్లు ఇతర నోటు పుస్తకాలకు మరో మూడువేలు వసూల చేస్తున్నారు. పిల్లలుఫలానా షాపులోనే ఇవన్నీ కొనే విధంగా రహస్య ఒప్పందాలు కొందరు కుదుర్చుకున్నట్లు సమాచారం. పుస్తక దుకాణాల వారే అధికంగా అన్ని పాఠశాలలతో ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు తెలిసింది. ఒక్కో పాఠశాల నుంచి సుమారు 400 నుంచి 1200 మంది పిల్లలు ఉంటున్నారు. ఇలా వారి సంఖ్యను బట్టి బడులకు కమిషన్ అందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. పిల్లలకు అవసరమైన పాఠ్యపుస్తకాలు, రాత పుస్తకాలన్నీ అక్కడే

నిరు పేదలకే ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవ రెడ్డి

మండలం లోని తోగగ్రామం గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు సర్పంచేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవ రెడ్డి భూమిపూజ చేశారు . ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిరుపేద లబ్ధిదారులకు మాత్రమే అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ రెక్కల ప్రకారమే ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మించాలని సూచించారు. నిరుపేదలందరికీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ అధికారులు , కాంగ్రెస్ పార్టీనాయకులు , తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పాఠశాల స్థాయిలోనే యోగాకు ప్రణాళిక రావాలి

న్యూఢిల్లీ: ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం పాఠశాలస్థాయి నుంచే యోగాను అలవాటు చేయాలన్న డిమాండ్ ఉంది. ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఇప్పుడెక్కడా దీనిని ఓ క్లాస్ గుర్తించి అలవాటు చేస్తున్నారు. సరస్వతీ శిశుమందిర్ లాంటి వాటిలో ఇది తప్పనిసరిగా ఉంటోంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వ్యాయామ విద్యను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వాల కార్యచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాల్సి ఉంది. ఆట పాటలు, యోగాసనాలతో పిల్లల్లో మానసిక ఆరోగ్యం నింపేందుకు ముందుకు రావాల్సి ఉంది. క్రిడాంశాల్లో యోగాను జోడించి అనేక ప్రభుత్వాల ముందుకు సాగుతు న్నాయి. ప్రతి ఏటా విద్యాశాఖ ఉపాధ్యాయులకు పాఠ్యాంశాలపై పట్టు సాధించేం దుకు అవసరమైన పుర్తి నైపుణ్యాలను అందిస్తోంది. ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించి మారిన

పాఠ్యాంశాల ఆధారంగా బోధన తీరు మెరుగపడేలా చర్యలు తీసుకుంటుంది. ఎన్నో ఏళ్లుగా వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు ఎలాంటి శిక్షణ తరగతులు లేవు. మారుతున్న కాలాను విద్యార్థుల అవసరాల ఆలోచించి, ఇతర అంశాలపై దృష్టిసారించలేక పోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన విద్యాశాఖ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు నాలుగు రోజుల శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించింది. యోగా, ఆరోగ్యం, కరాటే, మానసిక అంశాలపై తర్ఫీదునిచ్చారు. విద్యార్థులకు ఆత్మస్థైర్యం పాఠాలు బోధించేలా చర్యలు చేపట్టింది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో క్రీడా వసతులు కరవయ్యాయి. ప్రాప్తం చేసేందుకు స్థలం కొరత పడిస్తోంది. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఈ పరిస్థితి నెలకొంది. ఏడాదిలో స్వాతంత్ర్య, గణతంత్ర్య వేడుకల సమయంలో తప్ప క్రీడా పోటీల ఊసలేదు. అనక్రి ఉన్నా విద్యార్థుల్లో

ప్రతిభ కనుమరుగవుతోంది. అప్పుడప్పుడు మండల, జిల్లా స్థాయి పోటీలకు తప్ప రాష్ట్ర దేశ స్థాయిలో గుర్తింపు కరవైంది. సగానికిపైగా పాఠశాలల్లో వ్యాయామ ఉపాధ్యాయు బోసల్లు ఖాళీగా దర్శనమిస్తు న్నాయి. ఫలితంగా ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థు లు ప్రాధాన్యం లేక నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఇన్నాళ్లుగా ఈ అంశాలకు దూరమైన పిల్లలకు సంపూర్ణత చేకూర్చేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. మానసిక వికాసం, శరీర దారుణ్యం తోపాటు మెదడు చరుకుదనంతో ఉండేలా సమగ్ర నిరంతర మూల్యాంకనం విధానంలో భాగంగా వ్యాయామ విద్యను తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. యోగా, ఆత్మరక్షణ కోసం కరాటే, క్రీడలు, ఆరోగ్యంతో సర్వతోముఖాభివృద్ధి సాధించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

నగరంలోని పారామౌంట్ కాలనీలో పోలీసులు కార్టన్ సెర్చ్

వీసా గడువు ముగిసినా ఇక్కడే తిష్టవేసిన విదేశీయులు
18మంది లక్షమంగా ఉంటున్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు
వారిని డిపోర్ట్ చేస్తామని ప్రకటించిన సౌత్ వెస్ట్ జోన్ డీసీసీ



హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ నగరంలోని పారామౌంట్ కాలనీలో శుక్రవారం తెల్లవారు జామున పెద్దఎత్తున పోలీసులు కార్టన్ సెర్చ్ నిర్వహించడంతో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. అక్రమ చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలు, విదేశీయుల అక్రమ నివాసాలపై ఆధారంగా పోలీసులు ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. సుమారు 150 మంది పోలీసులు తెల్లవారుజాము 3 గంటల సమయంలో ఈ కాలనీని చుట్టుముట్టి సోదాలు ప్రారంభించారు. లా అండ్ ఆర్డర్, టాస్క్ ఫోర్స్, హెన్‌ఎన్‌యూ, ఏఆర్ విభాగాలకు చెందిన పోలీసులు ఈ తనిఖీలలో పాల్గొన్నారు. ఈ సెర్చ్‌లో నైజీరియా, ఇథియోపియా, కెన్యా, సోమాలియా దేశాలకు చెందిన వలసదారులు పెద్దఎత్తున ఉన్నట్లు గుర్తించి, వీరిలో చాలామంది భారతదేశం వీసా గడువు ముగిసినప్పటికీ అక్రమంగా నివసిస్తూ ఇల్లిగల్ కార్యకలాపాల్లో భాగం అవుతున్నట్లు పోలీసుల అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తనిఖీల్లో మొత్తం 18 మంది విదేశీయులు వీసా గడువు ముగిసినప్పటికీ అక్రమంగా జీవిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వారిని గుర్తించిన

పోలీసులు త్వరలోనే డిపోర్ట్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సోదాల సందర్భంగా డాక్యుమెంట్లు లేని వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మొత్తం 50కి పైగా బైకులు, 5 కార్లను పోలీసులు సీజ్ చేశారు. అంతేకాక, గుట్టుపప్పుడు కాకుండా నడిపిస్తున్న బెల్ట్ షాపులు, హుక్కా సెంటర్లను గుర్తించి పెద్ద ఎత్తున మద్యం బాటిళ్లు, గ్యాస్ సిలిండర్లను సీజ్ చేశారు. మద్యం అక్రమ నిల్వలు బయటపడటంతో, స్థానికంగా నడుస్తున్న చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలపై మరింత దృష్టి పెట్టనుని పోలీసులు అన్నారు.ఈ సందర్భంగా సౌత్ వెస్ట్ జోన్ డీసీసీ చంద్రమోహన్ మాట్లాడుతూ, 'పారా మౌంట్ కాలనీలో కార్టన్ సెర్చ్ తో పాటు కమ్యూనిటీ

కాంటాక్ట్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించాం. వీసా గడువు ముగిసినా ఇక్కడే ఉండిపోయిన విదేశీయులను గుర్తించాం. వారి వివరాలు సేకరించి, త్వరలోనే డిపోర్ట్ చేయనున్నాం. మారకప్రస్థాల విషయంలో మేము చాలా సీరియస్‌గా ఉన్నాం. ఈ సెర్చ్‌లో డ్రగ్స్ లభించలేదు. కానీ భవిష్యత్‌లో ఇలాంటి కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం' అని తెలిపారు. ఈ కార్టన్ సెర్చ్‌తో నగరంలోని ఇతర అనుమానస్పద ప్రాంతాల్లో కూడా ఇలాంటి తనిఖీలు జరపనున్నట్లు పోలీసులు సంతకాలు ఇస్తున్నారు. విదేశీయుల పేరుతో జరుగుతున్న అక్రమ కార్యకలాపాలపై పూర్తిస్థాయిలో పట్టు సాధించేందుకు ఇది ఒక ముందడుగుగా మారింది.

ఆరోగ్య ప్రదాయని యోగా !

నవ్వింపడం యోగం..నవ్వుకోవడం రోగం అన్నారు. నవ్వుకూడా ఓ ఆరోగ్య ప్రక్రియ అని అందరూ తెలుసుకోవాలి. ఇకపోతే యోగా అన్నది భారతీయ జీవన విధానంలో ఉన్న ప్రాచీన ప్రక్రియ. ఇది శాస్త్రీయంగా రుజువు చేయబడింది. యోగాను పరిచయం చేసిన మనదేశం..ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ యోగాను కూడా జరుపుకునేలా చేసింది. మనావులు ఎక్కడ ఉన్నా, ఏ స్థితితలో ఉన్నా యోగా వల్ల అనేకానేక రుగ్మతలను నిర్మూలించవచ్చు. యోగాతో శరీరం క్రమపద్ధతిలో మార్పు చెందడమే గాకుండా, జీర్ణప్రక్రియయతో పాటు, నాడీ వ్యవస్థను అదుపులో ఉంచుతుంది.. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే యోగా అలవర్చుకున్న వారికి వారి శరీరం చెప్పినట్లుగా నడుచుకుంటుంది. విజ్ఞానశాస్త్ర ప్రకారం యోగా అంటేపరిపూర్ణ జీవనసార విధానం. భారతదేశం చేసిన ప్రయత్నంతో ఐక్యరాజ్యసమితి జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించింది. దీంతో యోగాకు ప్రాధాన్యంతో పాటు, అంతర్జాతీ యంగా దీనిని ఆచరించే వారి సంఖ్య పెరిగింది. యోగా అనేది 5వేల సంవత్సరాల నుండి భారతదేశంలో ఉన్న జ్ఞానం యొక్కఅంతర్భాగంగా గుర్తించారు. యోగా చేస్తున్న వారిలో మానసిక, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని నిరూపితం అయ్యింది. నిత్యం యోగా చేసిన వారు ఆనందంగాను, ఉత్సాహంగానూ ఉండడాన్ని గమనించ వచ్చు. యోగ సూత్రాలను సరళంగా, వివరంగా, అందరికీ అందుబాటులోనికి తీసుకురావటమే లక్ష్యంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నాం. అత్యంత లాభాన్ని నిజజీవితంలో ఎలా అనుభవించగలం అన్న అంశం మీద ఇది కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఆరోగ్య సమస్యలు గాని, భావావేశాలు గాని, వ్యక్తిగత జీవితం పైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంటాయి. అలాంటి వారు యోగా సాధన ద్వారా ఆనందానందం పొందవచ్చని నిరూపితం అయ్యింది. జీవన సరళిలో చిన్న చిన్న మార్పులతో సమస్యలని సహజంగానే అధిగామించడం సాధ్యమనికూడా తెలుసుకోవచ్చు. నిత్యంయోగా చేస్తూ ఆనందమయ జీవితం పొందడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఓ అరగంటలయినా కేటాయస్తే మంచి

ఫలితం దక్కవచ్చు. ఏటా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించేందుకు ప్రయత్నంగా భావించాలి. యోగాతో మనస్సు, శరీరం అదుపులో ఉంటుందని కూడా నిరూపితం అయ్యింది. ఇది వేల ఏళ్లుగా ఈ ప్రక్రియ సాగుతోంది. అందుకే ఐక్యరాజ్యసమితి మన వినతిని గుర్తించి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రకటించింది. జూన్ 21నే యోగా దినోత్సవం జరుపుకోవడానికి గల కారణం ఆరోజు ఉత్తరార్ధ గోళంలో అత్యధిక పగటి సమయం కావడమే. ప్రపంచంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆ రోజుకు ప్రత్యేకత కూడా ఉంటుంది. ఎక్కువ పగటి సమయం ఉన్న రోజుగా గుర్తింపుపొంది దడంతో అదేరోజును అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం గా జరుపుకోవాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి ప్రధాని మోదీ సూచించారు. యోగా దినోత్సవం అందుబాటులోకి వచ్చాక దీనిని ఓ కార్యక్రమంగా కాకుండా నిరంతర ప్రక్రియగా ఆచరించడం మొదలయ్యింది. అనేక దేశాలు, దీనిని ఆరోగ్యంలో భాగంగా అమలు చేస్తున్నాయి. ముస్లిం దేశాలు సైతం దీని ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించాయి. దీర్ఘకాలిక రోగాలను సైతం అదుపు చేసే అవకాశం యోగా ద్వారా లభించగలదు. చాలా మంది యోగా అంటే శారీరక వ్యాయామము, కేవలం కొన్ని శారీరక కదలికలు ,ఇంకా శ్వాస పక్రియ అని మాత్రమే అనుకుంటారు. నిజానికి మానవుని అనంత మైన మేధాశక్తి , ఆత్మశక్తిల కలయికగా నిరూపితం అయ్యింది. మానవుల ఆరోగ్యాన్ని,శరీరాన్ని, మనసును అదుపులో పెట్టుకునేలా రూపొందించిన అద్భుత ప్రక్రియ యోగ. ఇది ఎంతో ప్రాచీన కాలం నాటిది. రుషుల సాధనతో యోగా ప్రక్రియను రూపొందించారు. ఇది ప్రపంచానికి భారతదేశం అందించిన మహత్తర ప్రక్రియ. యోగాతో మనిషి శరీరం, మనస్సు, ఆరోగ్యం అదుపులో ఉండగలవు. దీనిలోజ్ఞాన యోగము (తత్వశాస్త్రము), భక్తి యోగము , రాజ యోగం మరియు కర్మ యోగములు ఉన్నాయి. యోగాసనాలు అంటే రాజయోగ పక్రియలో పైన చెప్పిన యోగాలన్నిటిలో సమతౌల్యాన్ని , ఏకత్వాన్ని తీసుకువస్తాయి. యోగా అనేది ఆరోగ్యకరమైన శక్తిని పుంజుకునే ఆనందకర మైన

అనుభూతి. ఇది సులభమైన, కష్టతర మైన శ్వాసపక్రియతో కూడుకున్నటువంటి పక్రియ. దీనిద్వారా శారీరక , మానసిక సమతౌల్యం ఏర్పడు తుంది. ఇది ఒక బహుముఖ ప్రజ్ఞానాన్నికలిగించే కార్యక్రమం. ఇందులో యోగాసనాలు, శ్వాస పక్రియ, యోగాకి సంబంధించిన జ్ఞానము. ఇంకా ధ్యానము పొందుపరుచబడి ఉంటాయి. శరీరం సౌష్ఠవంగా ఉండేందుకు కూడా యోగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది నేర్చుకునే విద్యార్థులకు తమను తాము ఇంటి వద్ద నే చేసుకోవచ్చు. ఇది క్రోతగా నేర్చుకునేవారికి,రోజు సాధన చేసుకునేవారికి అన్నిరకముల వయసుల వారికి ఉపయోగ పడుతుంది. చేసేవారి జీవన విధానములో ఎన్నో గొప్ప మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. దీర్ఘ కాలికమైన అనారోగ్యాల నుండి బయట పడ్డారు. నెర్చుకునే వ్యక్తులు వారి అనుభూతులని వివరించారు. వారు ఎంతో సంతోషంగా, ఆతురత తగ్గి,ఓర్పు పెరిగి,కుశల బుద్ధి కలిగి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతు న్నారు. ఇందుకు ఎన్నో ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. యోగాలో ఉన్న అద్భుత మేమం టే యోగాసనాలు శరీరానికి దృఢత్వాన్ని, శక్తిని ఇస్తాయి. అందుకే పద్ధవారైన, చిన్నవారైన, దృఢంగాఉన్నవారైన,లేనివారైన ఆసనాలు వేయడానికి ఇష్టపడతారు. సాధన చేస్తున్న కొద్ది ఆసనాల వెనకాల ఉన్న అంతరార్ధం బాగా అవగాహనకు వస్తుంది. ఆసనంలో ఉంటూనే బాహ్య కరమైన శారీరక క్రమం నుంచి అంతరంగిక పరివక్రత అనుభూతిలోకి వస్తుంది. యోగ ద్వారా గర్భిణుల ఆరోగ్యం కుదుట పడి, టెన్షన్ల నుంచి బటపడుతున్న తీరు చూస్తున్నాం. అలాగే ఎన్నేరకాల మానసిక రుగ్మతలకు యోగా ద్వారా పరిష్కారం దక్కతోంది. యోగ మన జీవితంలోని అంతర్యామే. యోగ అనేది ఒక్కొక్క రకంగా అర్థమవుతుంది. యోగాలో ప్రధానమైనది ప్రాణాయామం. అనగా ఒకరి శ్వాస మీద పట్టు సాధించడం. ఇంకా శ్వాసను పీల్చే శక్తిని పెంచడం. సరైన శ్వాస పక్రియ శరీరంలోని అధిక ప్రాణయాయువును రక్తంలోనికి, మెదడులోనికి ప్రసరింపచేసి ప్రసనక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ప్రాణాయామం అనేక యోగాసనాలు వేయటంలో దోహదపడుతుంది.

శేఖర్ కమ్మలకు పరిక్ష్ పట్టిన టుబేర

ప్రముఖ దర్శకుడు శేఖర్ కమ్మల రూపొందించిన తొలి మల్టీస్టారర్, పాన్ ఇండియా మూవీ 'కుబేర'. సునీల్ నారంగ్, పుస్పాల్ రామ్మోహన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి శేఖర్ కమ్మల సైతం నిర్మాణ భాగస్వామి. నాగార్జున, ధనుష్, రశ్మికా మంద్రెజ్ కీలక పాత్రలు పోషించిన 'కుబేర' (ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. దాదాపు 140 కోట్ల జనాభా ఉన్న భారతదేశంలో ఉన్నవారికి, లేనివారికి మధ్య వ్యత్యాసం నానాటికి పెరిగిపోతోంది తప్పితే తగ్గడం లేదు. ధనవంతులు మరి ధనవంతులు అవుతుంటే, బీదవారు ప్రభుత్వాల సబ్సిడీలతో జీవితాల్ని వెళ్ళబుచ్చుతున్నారు. ఈ సబ్సిడీలు రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చే తాయలాలు మాదిరిగా అయిపోయాయి. ప్రభుత్వాధీనంలో ఉండాల్సిన ప్రధాన రంగాలు సైతం నిదానంగా కార్పొరేట్ కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోతున్నాయి. వాటి ద్వారా కోటాను కోట్లు సంపాదిస్తున్న ఆ కంపెనీలే ప్రభుత్వాలను ఆటాడిస్తున్నాయి. అలాంటి ఓ కార్పొరేట్ బ్రెకాన్ కథే 'కుబేర'. దేశంలోనే అత్యంత ధనికుడైన నీరజ్ మిత్ర (జిమ్ సార్వ్) కు వరల్డ్ రిచ్స్ పర్సన్ గా నిలవాలనే కోరిక. దాంతో కేంద్ర మంత్రి సిద్ధప్ప (హరీత్ పేరడి)తో డీల్ కుదుర్చుకుని లక్షల కోట్ల లంచం ఇచ్చి బంగారఖాతంలోని ఆయిల్ డిగ్గింగ్ ఏరియాను తన వశం చేసుకుంటాడు. ప్రభుత్వానికి ఇవ్వాల్సిన లంచంలో సగం వైట్ లో, సగం బ్లాక్ లో ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. దాంతో నిజాయితీతో నడుచుకుని జైలు పాలైన సస్పెండెడ్ సీబీఐ ఆఫీసర్ దీపక్ రాజ్ (నాగార్జున) సాయం తీసుకుంటాడు. అతన్ని జైలు



నుండి బయటకు తీసుకొచ్చి... ఈ డీల్ ను ఫుల్ ఫిల్ చేసే పనిని అప్పగిస్తాడు. రంగంలోకి దిగిన దీపక్... నలుగురు బిచ్చగాళ్ళను ఎంచుకుని వారి ద్వారా కథ నడుపుతాడు. అలా వీరు ఎంచుకున్న దేవా (ధనుష్) అనే బిచ్చగాడి కారణంగా పరిస్థితులు చేజారిపోతాయి. ప్రభుత్వానికి, సంబంధిత అధికారులకు సీరజ్ ఇవ్వాల్సిన లక్షల కోట్ల లంచం ముట్ట చెప్పగలిగాడా? వరల్డ్ రిచ్స్ పర్సన్ కావాలనుకున్న నీరజ్ కోరిక నెరవేరిందా? తిరుపతిలో బిచ్చగాడిగా ఉన్న దేవా... ప్రభుత్వాలను శాసించగలిగే కార్పొరేట్ బ్రెకాన్ జీవితాన్ని ఎలా అల్లకల్లోలం చేశాడు? అనేది 'కుబేర' కథ. రాజకీయ నాయకులకు బినామీలు ఉన్నట్టు... కార్పొరేట్ సంస్థలు బినామీలతో పెల్ కంపెనీస్ నిర్వహిస్తుంటాయి. వాటి ద్వారా కోటానుకోట్ల ట్రాన్సాక్షన్స్ చేస్తుంటాయి. ఒకవేళ అవినీతి నిరోధక శాఖ వంటి వారు వీరిని టచ్ చేసినా... చేతికి మట్టి అంటుకుండా హాయిగా దులిపేసుకుంటారు.

సినిమా వాళ్ళ కోసం సితారే జమిన్ పర్

బాలీవుడ్ స్టారీహీరో ఆమిర్ ఖాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'సితారే జమిన్ పర్'. స్కోర్స్ డ్రామా నేపథ్యంలో ఆర్.ఎస్.ప్రసన్న దీనిని రూపొందించారు. ఆమిర్ ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ నిర్మించింది. సిని తారల కోసం గురువారం సాయంత్రం ఈ సినిమా ప్రీమియర్ షో ముంబయిలో ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలు షారుక్ ఖాన్, సల్మాన్ ఖాన్, అలనాటి నటి రేఖ, సటుడు విక్రీ కొశల్తోపాటు పలువురు హాజరయ్యారు. సినిమా వీక్షించిన అనంతరం చిత్రబృందంతో తమ అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆమిర్ ప్రత్యేకకర్తగా నిలిచారు. తన ప్రియురాలు గౌరీ సాగ్రతో కలిసి ఆయన ఈ వేడుకలో సందడి చేశారు. ఆమెతో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఫోటోలకు పోజులిచ్చారు.ఇదే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సల్మాన్ ఖాన్.. తన స్నేహితుడు ఆమిర్ పై జోకులు వేశారు. ఈ సినిమా తానే చేయాల్సిందని మధ్యలో ఆమిర్ వచ్చి చేరారంటూ సరదాగా చెప్పారు. 'ఈ సినిమా తెరకెక్కించడానికి ముందు ఏం జరిగిందో మీకు తెలియదు. ఈరోజు నేను మీతో ఆ కథంతా చెబుతా. ఓసారి ఆమిర్ నన్ను ఇంటికి ఆహ్వానించి ఈ కథ గురించి చెప్పాడు. కథ నాకితో నచ్చింది. తప్పకుండా చేస్తానని చెప్పా. కొన్నిరోజుల తర్వాత ఆయన నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. తానే ఈ సినిమా చేస్తున్నానని చెప్పాడు. అందుకు నేను సంతోషించాను. తన నిర్ణయాన్ని మెచ్చుకున్నాను' అని అన్నారు. అనంతరం ఆమిర్ ఖాన్ - కిరణ్ రావు విడాకుల పైనా సల్మాన్ సరదాగా వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'నిజం చెప్పాలంటే ఆమిర్ ఈ కథ నాకెప్పుడో చెప్పారు. ఆయన అప్పుడే ఈ సినిమాపై వర్క్ చేయాల్సింది.



యంగ్ సెన్సేషన్ సాయి అభ్యంకర్ ఫిక్స్ అయినట్టు టాక్ పాన్ ఇండియా స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా కోలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అల్లీ డైరెక్షన్ లో సినిమా వస్తున్నా సంగతి తెలిసిందే. బస్నీ కెరీర్ లో 22వ సినిమాగా వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటి నుండే అంచనాలు ఓ రేంజ్ లో ఉన్నాయి. కోలీవుడ్ బిగ్గెస్ట్ ప్రొడక్షన్స్ లో ఒకటైన సన్ పిక్చర్స్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్ పై ఈ సినిమాను నిర్మిస్తోంది. దీపికా పాడుకొనే, మృణాలీ రాకార్ హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్నారు. కాగా ఈ సినిమాకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎవరు అనే క్యూరియాసిటీ నెలకొంది. అనిరుధ్, సాయి అభ్యాంకర్ వీరి ఇద్దరు పేర్లు గత కొన్ని నెలలగా వినిపిస్తున్నాయి. కానీ ఎవరిని లాక్ చేయలేదు మేకర్స్. ఇప్పుడు అందుతున్న విస్ఫోగనీయ సమాచారం ప్రకారం అల్లు అర్జున్, అల్లీ సినిమాకు కోలీవుడ్ యంగ్ సెన్సేషన్ సాయి అభ్యంకర్ ను ఫిక్స్ చేసారని తెలిసింది. త్వరలోనే ఈ విషయాన్నీ అధికారకంగా ప్రకటించ బోతున్నారట మేకర్స్. కోలీవుడ్ లో ఇప్పుడు సాయి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే సూర్య నటిస్తున్న భారీ యాక్షన్ చిత్రం కరుప్ప తో పాటు లోకేష్ కనగరాజ్ నిర్మిస్తున్న బెంజ్,

అల్లు అర్జున్, అల్లీ సినిమాకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్

ప్రదీప్ రంగనాథన్ ద్యూడ్ సినిమాలకు మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు. ఇప్పుడు అల్లుఅర్జున్ ? అల్లీ కాంబోకు కు కూడా ఈ యువ సంచలం మ్యూజిక్ ఇస్తుండడం మనోడి క్రేజ్ ఎలా ఉందో తెలుస్తోంది.

WALL POSTER CINEMA

UNANIMOUS PRODUCTIONS

TRAILER FROM TOMORROW 11.07AM

నాని హిట్-3 సినిమాకు చిక్కులు

ధనుస్ కాపీ కొట్టారంటూ కోర్టుకెక్కిన రచయిత నాచురల్ స్టార్ నాని హీరోగా, శైలేష్ కొలను దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'హిట్-3'. మే 1న విడుదలైన ఈ సినిమా ఘన విజయం సాధించింది. నాని కెరీర్ లో 100 కోట్ల క్లబ్ లో చేరింది. అయితే తాజాగా ఈ సినిమా చిక్కుల్లో పడింది. ఈ సినిమాలో తన కథను కాపీ కొట్టారని అంటూ.. ఓమహిళ కోర్టుకెక్కింది. హిట్-1, హిట్-2 చిత్రాల సీరిస్ లో భాగంగా శైలేష్ హిట్-3ని తెరకెక్కించారు. అయితే తన స్టోరీని కాపీ కొట్టారంటూ మహిళా రచయిత విమల్ సోని మద్రాస్ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఊటీలో ఆరోపణలు వచ్చాయి.

నీరాభిమాని అని పేర్కొన్నారు. తాను రాసిన ఏజెంట్ 11, ఏజెంట్ కథల నుంచి హిట్-3 సినిమాను తీశారని ఆమె తెలిపారు. దీంతో హిట్-3 మేకర్స్ పై కాపీరైట్ కేసు వేశారు. అమె రచించిన ఒడిశాలో కాపీని కోర్టుకు సమర్పించారు. అయితే గతంలో కూడా దర్శకుడు శైలేష్ కొలను ఇలాంటి వివాదాన్ని ఎదురుకున్నారు. వెంకటేశ్ హీరోగా అయిన 'స్టెంథ్రస్' అనే సినిమాను తెరకెక్కించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా కథను కూడా కాపీ కొట్టారు అంటూ అప్పట్లో ఆరోపణలు వచ్చాయి.

8 వసంతాలు... కొత్త ప్రయత్నం

ఎంతోమంది అభిమానుల్ని సొంతం చేసుకుంటుంది. మార్నల్ ఆర్ట్ లోనూ ఆమె ప్రావీణ్యం సంపాదిస్తుంది. ప్రయాణాలు, రచనలు, మార్నల్ ఆర్ట్ లో గడుపుతున్న ఆమె జీవితంలోకి వరుణ్ (హను రెడ్డి) వస్తాడు. కొన్ని రోజుల్లోనే ఇద్దరి మనసులు కలుస్తాయి. వరుణ్ తన మనసులోని మాటని చెబుతాడు. శుద్ధి కొంత సమయం కావాలని కోరుతుంది. అందుకు వరుణ్ కూడా అంగీకారం చెబుతాడు. అలా కొన్ని నెలలు గడిచిపోతాయి. ఆ తర్వాత శుద్ధి తన మనసులోని ప్రేమని వ్యక్తపరచాలని ఎంతో ఆత్రుతగా వరుణ్ దగ్గరికి వస్తుంది. మరి వరుణ్... ఆమె ప్రేమని స్వీకరించాడా? ఈ మధ్యలో వరుణ్ జీవితంలో ఏం జరిగింది? వరుణ్ విదేశాలకు వెళ్లిపోయిన తర్వాత ఆమె జీవితంలోకి వచ్చిన సంజయ్ (రవి దుగ్గిరాల) ఎవరు? శుద్ధి ఎనిమిది వసంతాల ప్రేమ ప్రయాణంలో ఎన్నో మలుపులు చోటుచేసుకున్నాయన్నది చిత్ర కథ. 8 వసంతాలు కవితాత్మకంగా సాగే ఓ ప్రేమకథ ఇది. తెరపైన కనిపించే ప్రతి ఫ్రేమ్... ప్రతి సంభాషణ భావకతని నింపుకొని ఉంటాయి. విజువల్స్ వరకూ కట్టిపడేసినా... ఒక దశ దాటిన తర్వాత సంభాషణలే కృత్రిమంగా అనిపిస్తాయి. అవి సినిమాపై ఏమాత్రం ప్రభావం చూపించకపోగా, పాత్రలతో పనిగట్టుకొని పలికించినట్టుగా అనిపిస్తాయి. భావకత గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించిన దర్శకుడు... భావోద్వేగాల సంగతిని మరిచిపోయాడు. దాంతో కథ పూర్వయాల్ని తాకదు. కథనం నెమ్మదిస్తుంది. కొంతలో కొంత ప్రథమార్థం ఈ సినిమాకి బలం. వరుణ్, శుద్ధి కలవడం, ఆ ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ చిగురించే సన్నివేశాలు ఆకట్టుకుంటాయి. విరామ సన్నివేశాలు దృఢీకారంపై ఆసక్తిని పెంచుతాయి. అందంగా కనిపించిన హను రెడ్డి, అనంత మధ్య కెమిస్ట్రీ, హెషామ్ సంగీతం సినిమాని ఆకర్షణీయంగా మార్చేశాయి. అయితే విరామం తర్వాత సినిమా పూర్తిగా గాడి తప్పినట్లు అనిపించింది. దృఢీకారంలోని ప్రేమకథలో ఏమాత్రం బలం లేకపోగా, చాలా సన్నివేశాలు మెలో డ్రామాని తలపిస్తాయి. సంజయ్ రాసిన రాణిమాలిని అనే వేళ్ళ కథని చదివి, అతనితో ప్రేమలో పడడం కానీ, ఆ ప్రేమని త్యాగం చేయాలనుకోవడం కానీ ఏమాత్రం సహజంగా అనిపించదు. ప్రథమార్థంలో శుద్ధి పాత్ర ఎంత బలంగా, ఎంత హుందాగా కనిపిస్తుందో... చివరికి వచ్చేసరికి ఆ పాత్ర తాల్చాకు ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అసంతోక సనిల్ కుమార్ అందం, ఆమె నటన ఈ సినిమాకి ప్రత్యేకం. ఆమె స్ట్రీన్ ప్రజెన్స్ ప్రేక్షకుల్ని కళ్ళు తిప్పుకోనీయకుండా చేస్తుంది. హావభావాలు అద్భుతం అనిపిస్తాయి. లవరేణాగా కనిపించిన హను రెడ్డి ప్రేమకథలకి తగ్గ హీరో అనిపిస్తాడు. అతని స్ట్రీన్ ప్రజెన్స్ కూడా చాలా బాగుంది. భావోద్వేగాలతోనూ మెప్పిస్తాడు. మరో నటుడు రవి దుగ్గిరాల తన పాత్రకు న్యాయం చేశాడు.సాంకేతికంగా సినిమా ఉన్నతంగా ఉంది. ముఖ్యంగా విశ్వనాథ్ రెడ్డి కెమెరా పనితీరు అద్భుతం అనిపిస్తుంది. ఊటీ, కశ్మీర్ అందాల్ని ఆయన తన కెమెరాతో చూపించిన తీరు మణిరత్నం సినిమాల్ని గుర్తు చేస్తుంది. హెషామ్ సంగీతం మరో హైలైట్. దర్శకుడు ఫణీంద్ర సర్నెట్టి కవితాత్మక స్పృహతో కథని చెప్పాలనుకోవడం మెచ్చుకోదగ్గ ప్రయత్నమే.

Printed, Edited by , Published and Owned by .M Chandrasekhar Address Plot No 12. Journalist. Colony .Near. B.T.R.Nagar. vaartha Office Back Side .KG Road. Kurnool. Andhra Pradesh .Pincode 518 001

Printed at Uttejitha printer's, KURNOOL. AP. Cell No. 9440140418, RNI APTEL/2008/24570 ,