



శనివారం తిరువనంతపురంలో జరిగిన 30వ దక్షిణాది రాష్ట్రాల రీజనల్ క్రాస్సెల్లో గవర్నర్ తమిళిస్సైని సత్కరిస్తున్న కేరళ సిఎం పినరై విజయన్. చిత్రంలో కర్ణాటక సిఎం జొమ్మయ్య

కేంద్ర వాటా ఉన్న పథకాలకు కేంద్రం పేరు పెట్టాల్సిందే

>>> సంఘటనలకు చివరికి తీరు మేడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ తెలంగాణకు ఏమీ చేయడం లేదంటూ ఆసానవాలు ప్రచారాలు చేస్తున్నారన్నారు. ఇతర దేశాలలో పోలిస్ థారత జిడిపి ఆశావాహనగా ఉండన్నారు. చాలా దేశాల్లో ప్రస్తుతం ఆర్థిక మార్పుల వల్ల పరిస్థితులు ఉన్నాయన్నారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా ఎదుగుతుండన్నారు. మంత్రి హరివెంకటా వ్యాఖ్యలు వ్యంగ్యంగా ఉన్నాయన్నారు. తెలంగాణకు నిధులు ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సుల మేరకు మాత్రం ఇస్తామన్నారు. కేంద్రం వసూలు చేసే సెస్సులు కూడా రాష్ట్రాలకు వెళ్తాయన్నారు. కేంద్రం వసూలు చేసే సెస్సుల కంటే రాష్ట్రాలకే ఎక్కువ ఇస్తామన్నారు. బడ్జెట్ తర అప్పులు ఎక్కువ చేసే ఏ రాష్ట్రానికైనా సస్థం అన్నారూ. తెలంగాణలో పుట్టిన యే బిడ్డను కూడా రూ.1.25లక్షల అప్పు పడుతుండన్నారు. ఆర్థిక వ్యవస్థ ఖాళీ ఉందనీ, విపత్తుల నీటి నుంచి తెలంగాణకు రూ.188కోట్లు సమగ్ర చర్యలు జరగాలన్నారు. రాష్ట్ర రెవెన్యూ ఆధారంగా పథకాలు ఉండాలన్నారు. అప్పులు తీర్చే రాజధాని చూపించి ప్రభుత్వం అప్పులు చేయాలన్నారు. కేంద్రం వారు ఉన్న పథకాలకు కేంద్ర పేరు పెట్టాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రం వాటా ఇచ్చిన మరుక్షణమే కేంద్రం వాటా విషయం చేస్తున్నామన్నారు.2021 వరకు తెలంగాణ ఆయుష్షాని భారత్ లో ఎందుకు చేరలేదన్నారు. మేడియా సమావేశంలో తాను మాట్లాడిన అంశాలను పూర్తిగా తెలుసుకోవాలన్నారు. మంత్రి హరివెంకటా వ్యంగ్యంగా, వెలుకారంగా మాట్లాడటం సరికాదన్నారు. మంత్రులు ఏం మాట్లాడారో జాగ్రత్తగా విని స్పందించాలన్నారు. ఆదిరాజాధికారి ఉన్న ప్రాజెక్టులకు హైదరాబాద్ ఎంపీ ఫోటో పెడతారా అంటూ ప్రశ్నించారు. కేంద్రం నిధులు ఇచ్చినా రాష్ట్రం ఇవ్వకపోవడంలో ప్రాజెక్టు పెండింగ్లో ఉన్నాయన్నారు. 60శాతం కేంద్రం ఇస్తే, 40శాతం రాష్ట్రాలు ఉన్నాయన్నారు. హైదరాబాద్ నుంచే తెలంగాణకు 55శాతం ఆదాయం వస్తుండన్నారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు లాభానికే కాదని నిపుణులు అంటున్నారన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్మించిన కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టును తప్పక పట్టారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టును సరైన డిజి ఆర్ లేదన్నారు. రూ.1.40లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెట్టారని అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఇతా డిజిఆర్ ఇవ్వకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారని ప్రజలకు వివరించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో వెళ్తున్నామన్నారు. అప్పులు తీసుకుని వచ్చి చేసే వసూలు అలస్యం అయితే కేంద్రానికే కాదన్నారు.

కేంద్రం ఇచ్చే నిధులను సక్రమంగా అమలు కావడం లేదని డిజిజిలైజ్ చేశామన్నారు. రాష్ట్రంలో రైతుల సంపన్నతపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించాలన్నారు. జిల్లాల వర్తకులలో చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నామన్నారు. ప్రజలు సమస్యలు తెలుసుకునేందుకు పార్లమెంటు ప్రవాని యోజన ఉండన్నారు. పార్లమెంటు ప్రవాని యోజనలో భాగంగా తెలంగాణలో తరుమా పర్యటించనున్నట్లు తెలిపారు. సంగారెడ్డి, కామారెడ్డి, సిజామాబాద్ కార్యకర్తలు చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారన్నారు. మరో రెండు మూడు సార్లు తెలంగాణలో పర్యటించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. అప్పులు తీసుకుని అప్పు తీర్చడం ఈ ప్రభుత్వ బాధ్యత అన్నారు. ఉచిత మిష్యుట్ ధారం ప్రభుత్వం భరించాలి అన్నారు. డి.సీంగులు, జెన్.సీలకు సంబంధం ఏమీలేదన్నారు. ఓట్లు అడిగింది, ఆధారం గురించి ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో బిజెపి సీనియర్ నేతలు ఎన్.వి.ఎస్. ప్రభాకర్, ప్రేమచంద్రరెడ్డి, కిషోర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్

>>> నిరుద్యోగ ఆభ్యర్థులు జూలై 1, 2022 నాటికి 18 నుంచి 44 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న వారు అర్హులుగా పేర్కొన్నారు. వారికి వేతనం రూ. 54,220 నుంచి రూ. 1,33,630 వరకు ఉంటుందని నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొంది. కాగా ఏఎంపీ నోటిఫికేషన్ నుంచి 07-2022ను రద్దు చేసినట్లు టీఎన్.పీఎస్.సి కార్యదర్శి అనితా రామచంద్రన్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఏఎంపీ ఉద్యోగాల కోసం జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ లో నిరుద్యోగులకు పాపీ మోటర్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ఉండాలని పేర్కొనడంతో.. రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగుల నుంచి పెద్దమొత్తంలో ఫిర్యాదులు అందాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్థిక సంబంధించిన నిర్ణయంపై రవాణా శాఖకు వందలవారిని ప్రస్తుతానికి నిర్ణయాన్ని పెండింగ్లో పెట్టినట్లు తెలిపారు.

1540 ఏకకణ పోస్టుల వివరాలు..
ఏకకణ (సివిల్) వందాయతీరాజ్, చుర్రల్ డెవలప్ మెంట్ (మిషన్ భగంబ) - 302, ఏకకణ (సివిల్) వందాయతీరాజ్ డిపార్ట్మెంట్ - 211, ఏకకణ(సివిల్) మున్సిపల్ శాఖ(హివాన్)- 147, ఏకకణ(సివిల్) గిరిజన సంక్షేమ శాఖ - 15, బి 032 సీఎడీ కాలనీ ఏకకణ (సివిల్) ప్రాన్సిఫోర్స్ అండ్ బిల్డింగ్ - 145, ఏకకణ(ఎలక్ట్రికల్) ప్రాన్సిఫోర్స్ అండ్ బిల్డింగ్ - 13.

91.48% అర్హత

>>> మంబలి చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ ఆర్ లిద్దాది, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ వీసీ ప్రొఫెసర్ డి రమాకాంత్, వీజీఈసీ-2022 కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ లక్ష్మీనారాయణ ఫలితాలను విడుదల చేశారు. వీజీ ఈసీ-2022 పరీక్షను ఆగస్టు 2 నుంచి 5 వరకు రెండు సెషన్లలో నిర్వహించిన విషయం తెలిపింది. పరీక్షను ఆన్లైన్లో హైదరాబాద్ లో 5 సెంటర్లలో..వరంగల్లో 7 సెంటర్లలో నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. పరీక్షకు 14,921 మంది హాజరయ్యారు. పరీక్ష రాసిన వారిలో 11,520 మంది(91.48%) అర్హత సాధించారు. పరీక్షకు బాలురు 5,668 మంది హాజరు కాగా వారిలో 5,080 మంది(89.62%) అర్హత సాధించారు. బాలికలు 6,924 మంది పరీక్షకు హాజరు కాగా.. వారిలో 6,440 మంది(93%) అర్హత సాధించారు. వీజీ ఈ సీట్ ద్వారా మొత్తం 19 వీజీ కోర్సుల్లో ప్రవేశాలు చేపట్టుతున్నారు.

బజెపి, టిఆర్ఎస్ లపై కాంగ్రెస్ ఛార్జిషీట్లు

>>> భూములు లాక్కుని నిర్వాసితులను చేసిన ప్రభుత్వాలకు తగిన బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. మునుగోడు నియోజకవర్గంలో ప్రజలపై దాడి చేయడానికి తోడ్పడే మండల, విడుదల దండం మునుగోడు పద్దరిని, మునుగోడు ప్రజల చైతన్యవంతులని, వారిని ఎవరూ మోసం చేయలేరన్నారు. రాజులు నుండి విముక్తి కలిగించడానికి సర్కారు డిడ్లు సాయంపై రైతాం పోరాట సమిద్ధి రక్తాన్ని దింపింది తుపాకి తూతూలకు ఎదురొడ్డి నిలబడి పోరాటం చేసినందునే హైదరాబాద్ రాష్ట్రానికి విముక్తి కలిగిందన్నారు. నేడు ప్రభుత్వాలను ఎన్నుకుంటున్నామంటే సర్కారు ప్రజల త్యాగం ఉండన్నారు. సెప్టెంబర్ 17లో 75వ వసంతంలోకి అడుగు పెట్టబోతున్న సందర్భంగా దాదాపుగా తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని సంవత్సరం వరకు జరుపుకోవాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వజ్రోత్సవ దినోత్సవాలను ఘనంగా జరుపుకోవాలని ప్రకటించినప్పటికీ ఎలాంటి నిధులు విడుదల చేయలేదని మండిపడ్డారు. వెంటనే విమోచన దినోత్సవం నిర్వహణకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలూ రూ. 5 వేల కోట్లు నిధులు కేటాయించి ఘనంగా జరుపుకునేలా ప్రజలకు స్వచ్ఛందంగా దిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని బిజెపి, టిఆర్ఎస్ పార్టీలు మతాల మధ్య కల్లోలం లేపే విధంగా మతం పేరుతో విడదీస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలంతా కలిసికట్టుగా ఉంటే మనల్ని ఎవరేం చేయలేరని, మన విడిపోతే చడిపోతామని, మనందరం కలిసికట్టుగా ఉంటే ఎవరినైనా వదలగతామని స్పష్టం చేశారు. గత ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీని 97 వేల ఓట్ల మెజారిటీతో మునుగోడు ప్రజలు గెలిపించారని మన ఓట్లు మనం చేసుకుంటే మరోసారి 40 వేల ఓట్ల మెజారిటీతో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీటు దక్కేమకొవచ్చని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నియోజకవర్గంలో 97 వేల ఓట్ల మెజారిటీ గెలిచిన రాజాజీపార్టీల్లో ఒక్కొక్క ఓటును దాచావు రూ. 2 లక్షల మోడి ధగ్గర తాకట్టు పెట్టి, రూ. 22 వేల కోట్ల కాంట్రాక్టు దక్కించుకున్నారని ఎద్దేవా చేశారు.

రాజాజీపార్టీకి బజెపిలో చేరడం దుర్మార్గమైన చర్య: ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి
రాజాజీపార్టీకి కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరిన ద్రోహం చేశాడని, ఆయన బిజెపిలో చేరడం దుర్మార్గమైన చర్య అని సర్కారు ఎంపీ ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఎసిమిడేట్లూ బిజెపి ప్రభుత్వం తెలంగాణకు చేసిన అభివృద్ధి ఏమీ లేదన్నారు. మునుగోడు గడ్డపై మరోసారి కాంగ్రెస్ బిజెపి అందరం భాయమన్నారు. బిజెపి, టిఆర్ఎస్ పాలనపై విడుదల చేసిన చార్జిషీట్లను కాంగ్రెస్ సైన్యం నియోజకవర్గంలో గడవ గడవకూ తీసుకెళ్లాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు.

టిఆర్ఎస్ పాలనపై జనంలో నమ్మకం పోయింది: కుందూరు జానారెడ్డి
రాష్ట్రంలో టిఆర్ఎస్ అరాచక నియంతృత్వ పాలనపై ప్రజల్లో నమ్మకం పోయిందని, ప్రాజెక్టు పనులని ఎ పెండింగ్లోనే ఉన్నాయి. టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికి అప్పు పుట్టే పరిస్థితి లేక ప్రమాదంలో బిక్కుకుంది. కాంగ్రెస్, టిఆర్ఎస్ పాలనను ప్రజలు ఖేదంతో వేరుకోవాలి. కాంగ్రెస్ పార్టీ విడుదల చేసిన చార్జిషీట్ అనుసరించినట్లు బిజెపి, టిఆర్ఎస్ నేతలను ప్రజలు నిలదీయాలి.

మునుగోడులో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలంగా ఉంది: రాంరెడ్డి రామారెడ్డి
రైతు డిక్షరేషన్, టిఆర్ఎస్, బిజెపిపై విడుదల చేసిన చార్జిషీట్లను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. ద్రోహం చేసిన రాజాజీపార్టీకి సరైన గుణపాఠం చెప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీని మళ్లీ అధికారంలోకి తీసుకురావాలి. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎల్పీ నేత మల్లె భక్తి విక్రమారావు, ప్రచార కమిటీ చైర్మన్ మధుయాప్పి, డిసీసీ అధ్యక్షుడు శంకరనాయక్, ఆసీఆర్ రెడ్డి, పాల్వాయి ప్రసాద్, పల్లె రవికుమార్, పున్నా కైలాష్ నేత, తదితరులు ఉన్నారు.



శనివారం హైదరాబాద్ లోని టిఆర్ఎస్ భవన్ లో జరిగిన పార్టీ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే కవిత తదితరులు

కదిలిన 'పోడు'

>>> నమకల్లో జిల్లాలో పోడు భూములు సాగు చేసే వారు ఎంత మంది ఉన్నారు? ఎంత విస్తీర్ణంలో సాగు చేస్తున్నారు? అనే విషయాలను సమీక్షించాలని నిర్ణయించారు. దీనికి సంబంధించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎస్ సావేరికొమార్ ను కేబినెట్ ఆదేశించింది.

దళితబంధు విస్తరంచాలని నిర్ణయం..
దళితబంధు పథకంపై కేబినెట్ లో కీలక చర్య జరిగింది. దళితబంధు పథకం కింద గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రాష్ట్రంలోని ఒక్కో నియోజకవర్గంలో 100 మంది చొప్పున అర్హులైన లక్షల మందిని ఎంపీకి వేసి పథకాన్ని విస్తరించే నేపథ్యంలో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఒక్కో నియోజకవర్గంలో 1500 మంది చొప్పున దళితబంధు పథకాన్ని అందించాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా ప్రతి నియోజకవర్గంలో మొదటి దశలో 500 మంది చొప్పున 118 నియోజకవర్గాల్లో అర్హులైన లక్షల మందిని ఎంపీకి వేసి పథకం వర్ధింప చేయాలని రాష్ట్ర కేబినెట్ తీర్మానించింది. హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గంలో మొత్తం అమలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని మిగిలిన 118 నియోజకవర్గంలో సర్టిఫికేషన్ లు పూర్తిచేసి, దళితబంధు పథకాన్ని అమలు చేయాలని కేబినెట్ తీర్మానించింది. లక్షల మందిని గర్భింప చేయాలని త్వరగా ముగించాలని అధికారులను కేబినెట్ ఆదేశించింది.

కార్పొరేషన్ లో కో-ఆప్షన్ సభ్యుల సంఖ్య పెంచు..
గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జిహెచ్ఎంసీ)లో పాటు రాష్ట్రంలోని అన్ని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లలో కో-ఆప్షన్ సభ్యుల సంఖ్యను పెంచాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది. అందుకునుగుణంగా జిహెచ్ఎంసీ, మున్సిపల్ పట్టణ సవరణ బిల్లుకు కేబినెట్ ఆమోద ముద్ర వేసింది. జిహెచ్ఎంసీలో ప్రస్తుతం 5 మంది కో-ఆప్షన్ సభ్యులు ఉండగా... ఆ సంఖ్యను 15కు పెంచారు. ఇతర కార్పొరేషన్ లలో 5 నుంచి 10 వరకు కో-ఆప్షన్ సభ్యులను పెంచాలని తీర్మానించారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పడిన అలపి విశ్వవిద్యాలయం(ఫార్మెస్) యూనివర్సిటీలో కొత్త సాఫ్ట్ వేరులను మంజూరు చేస్తూ కేబినెట్ ఆమోద వేసింది. సుంకాణి నుంచి హైదరాబాద్ నగరానికి నీటి సరఫరా వ్యవస్థను మెరుగుపరచాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది. అందులో భాగంగా ఆదనంగా 33 టిఎంసీల నీటిని శుద్ధి చేసి సరఫరా చేయాలని మంత్రివర్గం నిర్ణయించింది. అందుకోసం రూ.2,214.79 కోట్లు మంజూరు చేయాలని కేబినెట్ తీర్మానించింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన జిల్లాల్లో కొద్దు భవనాల నిర్మాణం కోసం 21 జిల్లా కేంద్రాల్లో పాటుగా కేటాయించాలని కేబినెట్ తీర్మానించింది. భద్రాచలం మంపు ప్రాంతాల్లోని మొత్తం 2016 కుటుంబాలకు నూతనగా కాలనీలు నిర్మించి ఇవ్వాలని కేబినెట్ తీర్మానించింది.

సిఎం తెనాలి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రులు
రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లలో కో-ఆప్షన్ సభ్యుల సంఖ్యను పెంచినందుకు సిఎం కౌన్సిల్ లకు మంత్రులు గురించి కమలాకర్, పువ్వాడ అలవారాం కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈమేరకు సిఎం కౌన్సిల్ ను ప్రగతి భవన్ లో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు హాకీకాపు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'గులాబీ'దే మునుగోడు

>>> ఇతర రాష్ట్రాల్లో చేసినట్టుగా తెలంగాణలో నడపడని, బిజెపి మనల్ని ఏం చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. ఈడీ, సిబిఎం మోడి ప్రభుత్వం దుర్నియాయోగం చేస్తుందని సిఎం ఆరోపించారు. సిబిఎం మనల్ని బిజెపిని పెట్టాలని చూస్తున్నారని, మీ దగ్గరికి కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, మహారాష్ట్రలో శివసేన మద్దతుని ఇక్కడ చేయాలని చూస్తున్నారని చెప్పారు. మహారాష్ట్రలో బిజెపి పాలన వని చేయాలని, కానీ బిహార్, ఢిల్లీలో విఫలమయ్యారన్నారు. ఈడీ, సిబిఎం బెదిరింపులకు భయపడద్దని, సిబిఎం, ఈడీ, జిపి సభ్యులు మనపై పడతారని, వాళ్లకు అవకాశం ఇచ్చే వసూలు చేయొద్దని, అన్నింటికీ నిర్ధంగా ఉండాలని చెప్పారు. సిబిఎం విచారణ విషయంలో రాష్ట్రాల అనుమతి... తప్పనిసరి చేసేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేద్దామన్నారు. ఆవసరమైతే నియంతృత్వం పెట్టాలని ఆయన ఎమ్మెల్యేలకు పిలుపునిచ్చారు. బిజెపి మత పిచ్చి రాజకీయాలు చేస్తోందని, ఎప్పటికప్పుడు బిజెపి చర్యలను తిప్పి కొట్టాలని నేతలకు సూచించారు. కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఆమె స్థాయికి దిగజాలి మాట్లాడారని తెనాలి విమర్శించారు. మునుగోడు ఎన్నికల్లో బిజెపి అడ్డం గట్టెత్తుతుండన్నారు. మునుగోడు ఉప ఎన్నికల్లో విజయం అయినట్లు తెనాలి ఆయన... రెండో స్థానంలో కాంగ్రెస్, బిజెపి మూడో స్థానంలో ఉన్నారని తెనాలి తెలిపారు. మునుగోడు సర్కెట్ ను టిఆర్ఎస్ అనుకూలంగా ఉన్నారన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో 80 స్థానాలు టిఆర్ఎస్ చేసినా, రెండు గ్రామాలలో ఎమ్మెల్యేలను ఇవ్వజాగ్గా నియమించినట్లు చెప్పారు. 2022 సెప్టెంబర్ 17 నాటికి 75 సంవత్సరాల్లోకి అడుగుతున్న నేపథ్యంలో నిర్వహిస్తున్న తెలంగాణ జాతీయ సమైక్యతా వజ్రోత్సవం అందరూ భాగస్వాములు కావాలన్నారు. ఈవేల 6,13,14 తేదీల్లో ఆసీఎస్ సమావేశాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. త్వరలోనే హైదరాబాద్ లో జాతీయ స్థాయి దళిత సదస్సు నిర్వహిస్తామని, ఇందులో జాతీయ స్థాయి దళిత సభలకు నేతలు పాల్గొంటారని పేర్కొన్నారు. ఈ దిషా కూడా సిబిఎం గేట్ లో సీట్లు ఇస్తామని, బిజెపిపై అప్పుడు తమ నియోజకవర్గాల్లో కష్టపడి వని చేయాలని, కానీ నిలుపునిచ్చాలి. ఇప్పటికప్పుడు ఎన్నికల కేబినెట్ లో విజయవంతంగా ఉన్నారని తెనాలి తెలిపారు... సిబిఎం పార్టీకి 72 నుంచి 80 సీట్లు దాతా వచ్చినట్లు తెనాలి చెప్పారు. సర్కెట్ ను కూడా టిఆర్ఎస్ అనుకూలంగా ఉన్నాయని ఆయన చెప్పారు. ఎమ్మెల్యేలు ఇక నుంచి తమ నియోజకవర్గాల్లో తిరుగుతూ ప్రజల నమ్మకాలను తెలుసుకోవాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ లో ఉన్న హామీలన్ని నియమించుకుని, ఈ విషయంలో ఎవరూ కూడా నిరుత్సాహం వద్దనాలి చెప్పారు. పేదలు ఇంట్లో కట్టుకోవడానికి ప్రతి కుటుంబానికీ రూ.3లక్షల ఆర్థిక సాయం అందజేస్తామని పేర్కొన్నారు. మునుగోడు ఆసీఎస్ కు ఉప ఎన్నికల్లో కూడా టిఆర్ఎస్ గెలుపుందని ఆయన చెప్పారు. ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ రెండో స్థానంలో నిలిస్తే, బిజెపికి దక్కేది మూడో స్థానమన్నారు. ఉప ఎన్నికల్లో బిజెపి అసలు పోటీలోనే లేదని తెలిపారు.

వారం - వర్షం
4-9-2022 ఆదివారం
శ్రీ శుభకృత నామ సంవత్సరం దక్షిణాయనం భాద్రపద మాసం, శుక్ల పక్షం, చార్ది పుణ్య అష్టమి ఉ.7-22; త.నవమి తె.5-07
జ్యేష్ఠ రూ.7-39
వర్షం లేదు
రా.కా.సా.4-30 - 6-00 వ
యమగండం మ.12-00 ల 1-30 వ
దుర్గుహార్యం సా.4-24 ల 5-12

వార్తాఫలం

- మేఘం:** సాహస నిర్ణయాలు అమలు. కళాకారులకు ప్రోత్సాహం అందిస్తుంది.
- వ్యవసాయం:** బిరు వ్యాపారులకు భాగం టుంది. దేశాంత ప్రయాణం చేస్తారు.
- మిథునం:** వ్యాపారులకు కొన్ని కోట్ల స్వల్ప స్వల్ప సూచనలున్నాయి.
- కర్కాటకం:** దుష్ట సాంగత్యం మంచి కాదని తెలుసుకుంటారు. ధన వృద్ధి.
- సింహం:** మొండి బిజాయిలు వసూలు. ప్రముఖులతో పరిచయం ఏర్పడుతుంది.
- కన్య:** అనుకోని ధన లాభ సూచనలు. విద్యార్థులు అధిక ప్రణాళి చేయాలి ఉంటుంది.
- తుల:** సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరిస్తారు. బియ్యం రుణాలు తీరుస్తారు.
- మృగశిర:** ఉద్యోగంలో ఒడుదుడుకులు ఉంటాయి. శత్రువులు మిత్రులవుతారు.
- ధనుస్సు:** క్రీడాకారులకు సానుకూలం. ఆశించిన ఫలితాలు ఉంటాయి.
- మకరం:** కుటుంబంలో మనస్థిరలకు అవకాశం. సకాలంలో వసూలు పూర్తి కావు.
- కుంభం:** ప్రత్యర్థుల పూర్వోపాసన చాకచక్యంతో ఎదుర్కొంటారు. ధన వృద్ధి.
- మీనం:** అకారణంగా అందోళనలో పడుతారు. నూతన వ్యక్తులతో పరిచయం.

రాష్ట్రంలో తాజా కేసులు 151

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 3: రాష్ట్రంలో కరోనా పాజిటివ్ కేసులు మళ్లీ పెరుగుతున్నాయి. శనివారం సాయంత్రం వరకు ఒక్క రోజులో 151 కేసులు నమోదైనట్లు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ తెలిపింది. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో 8,34,965 పాజిటివ్ కేసులు నమోదయ్యాయి. గడిచిన 24 గంటలలో కరోనా వల్ల మృతి చెందినట్లుగా నమోదు కాలేదు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు మృతి చెందిన వారి సంఖ్య 4111 వరకు చేరింది. ఒక్క రోజులో 12, 247 మందికి కరోనా పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఇప్పటి వరకు రాష్ట్రంలో 3,74,05,977 మందికి కరోనా పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఇప్పటి వరకు కరోనా నుంచి 8,29,41,0 మంది కోలుకోగా (99.37 శాతం) శనివారం 255 మంది కోలుకున్నారు. మొత్తం ఎంకోవ్డ్ కేసుల సంఖ్య 1189 కు చేరింది. శనివారం నమోదైన కేసుల్లో జిహెచ్ఎంసీ పరిధిలో 61 కరోనా పాజిటివ్ కేసులు నమోదయ్యాయి.

తిరంగా రాత్రి

>>> సందర్భంగా ఎంపీ ఆనంద్ రెడ్డి ఒట్ల ముద్దూరుకు సెప్టెంబరు నెల 17వ తేదీ హైదరాబాద్ ను స్థానంలో భారత్ దేశంలో విలీనమైన దినమని, కేంద్రం ఆ రోజును విమోచన దినోత్సవాన్ని జరుపాలని నిర్ణయించింది తెలిపారు. తెలంగాణ విమోచన కోసం అందరూ కలిసి పోరాటం చేశారని ఆయన తెలియజేశారు. కాగా సెప్టెంబరు నెల 17వ తేదీన జాతీయ సమగ్రత దినోత్సవాన్ని నిర్వహించాలని కోరుతూ, ఈ విషయమై కేంద్ర ప్రభుత్వం మంత్రి అమిత షా, తెలంగాణ ప్రాధికార ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ లకు ఎంపీ ఆనంద్ రెడ్డి తరుఫున లేఖలు రాశామని ఎంపీ ఆనంద్ రెడ్డి తెలిపారు. తెలంగాణ విమోచన కోసం చివరకు, ముస్లిం కలిసి పోరాటం చేశారని, తుర్రుభాషి భాస్ వీరోచిత పోరాటం చేశారని ఆయన తెలియజేశారు. హైదరాబాద్ పాఠశాలలో సెప్టెంబరు 17వ తేదీన తిరంగా యాత్రను నిర్వహించనున్నామని, ఎంపీ ఆనంద్ రెడ్డి నిర్వహించనున్న బహిరంగ సభలో ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, కార్పొరేషన్లు పాల్గొనున్నారని ఎంపీ ఆనంద్ రెడ్డి తెలిపారు. దారులను తోసి వేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఎంపీ ఆనంద్ రెడ్డి తరుఫున పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డి జిల్లా జైలులో ఖైదీ ఆత్మహత్య

సంగారెడ్డి జిల్లాలో సెప్టెంబరు 3, ప్రభాతవార్త: సంగారెడ్డి జిల్లా కంటోన్మెంట్ జిల్లా జైలులో గండం ఆరోగ్య అనే(36) అనే ఖైదీ శనివారం ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. ఒక హత్య కేసులో జైలలో ఉన్న ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.



'లక్ష్మీ లక్ష్మణ్'.. ఓ మేరీ జాన్ సాంగ్



చుట్టూ ఉన్నవారంతా నువ్వు లక్ష్మీలక్ష్మణ్ అంటున్నా.. తాను మాత్రం ఎప్పటికీ అనీలక్ష్మీలక్ష్మణ్ అని ఫీలయ్యే ఓ యువకుడి జీవితంలో జరిగిన పరిణామాలుతో పాస్పామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందిన చిత్రం 'లక్ష్మీ లక్ష్మణ్'.. దర్శాత్రయ మీడియా పతాకంపై బీగ్ బాస్ ఫేం సౌజాల్, మోక్ష జంటగా నటించారు.. ఎఆర్ ఆర్ దర్శకత్వం వహించారు.. హారిత గోగినేని నిర్మించారు.. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకుని అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకుని

త్వరలోనే విడుదల కాబోతోంది.. ఈసందర్భంగా ఈసినీమాలాలోని ఓ మేరీ జాన్ .. అనే సాంగ్ ను డైరెక్టర్ చందుమొండేటి విడుదలచేశారు. హీరోయిన్ సార చెప్పటానికి తన వెంటపడే లవ్ సాంగ్ చాలా క్లాసిక్ ఉంది.. అనురాగ్ కులకర్ణి చక్కగా ఆలపించారు.. అనూప్ రూబెన్ సంగీతం అందించారు..

పాన్ ఇండియా మూవీగా 'రావణ కళ్యాణం'

సింహా ప్రధాన పాత్రలో హాల్మీయాన్ మూవీస్, ఎంఎఫ్ఎఫ్ ముద్రాస్ ఫిల్మ్స్ ప్యాక్షన్ బ్యానర్లపై ప్రొడక్షన్ నెంగా జెవి మధు కిరణ్ దర్శకత్వంలో వహిస్తున్న చిత్రం రావణ కళ్యాణం... పూజా కార్యక్రమాలతో గ్రాండ్ గా ప్రారంభమైంది.. సత్యదేవ్ కెమెరా సినిమానిచ్చేసారు. సింహా తనయుడు అర్జున్ సింహా క్లాస్ ఇచ్చారు. ప్రముఖ దర్శకుడు వివి వినాయక్ తొలి సన్నివేశానికి గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. పాన్ ఇండియా మూవీగా తెలుగు, తమిళ, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో



వికలాంలో తెరకెక్కుతుంది.. ఈచిత్రాన్ని అరుణ్ నూరవేసి, కె.రేష్మి సింహా నిర్మిస్తున్నారు.. అలారి సురేష్, సింహా సమర్పకులు.. సందివ్ మాధవ్, రాజేంద్రప్రసాద్, దీపికా, శ్రీకాంత్, మధునందన్, కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సింహా మాట్లాడుతూ, ఇది చాలా ఆసక్తికరమైన కథ అన్నారు.. శాండి ఈచిత్రంలో భాగం కావటం మరింత ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుందన్నారు. రథన్ సంగీతం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రూపొందిస్తున్నట్టు తెలిపారు.

'ఉగ్రం' భామగా మిర్జా మీనన్



హీరో అల్లరి నరేష్, దర్శకుడు విజయ్ కనకమేడల సక్సెస్ ఫుల్ కెరీయర్ లో రెండో చిత్రంగా ఉగ్రం రాబోతోంది.. ఇటీవల విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ క్యూరీయాసిటీని పెంచింది.. ఫస్ట్ లుక్ అల్లరి నరేష్ శరీరం నిండా గాయాలతో ఫెలోషియస్ గా కనిపించారు.. లెఫ్ట్ అప్ డేట్ ఎంటంట్.. ఈసినీమాలా హీరోయిన్ గా మిర్జా మీనన్ ను ఎంపిక చేశారు. మిర్జా గతంలో మోహన్ లాల్ బిగ్ బ్రదర్ తోపాటు తమిళ, మలయాళ చిత్రాల్లో నటించింది.. తెలుగులో ఈమెకు ఇదో రెండో సినీమా.. దర్శకుడు విజయ్ కనకమేడల ఉగ్రం కోసం పవన్ పుల్ కథను సిద్ధంచేశారు.. ఇందులో నరేష్ ను చాలా డిఫరెంట్ రోల్ లో ప్రజెంట్ చేస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాతలు సాహు గారపాటి, హరీష్ పెద్ది పైన్ స్ట్రీట్స్ బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం 5గా నిర్మిస్తున్నారు. త్వరలో మాటింగ్ ప్రారంభం కానున్న ఈచిత్రంలో ప్రముఖ నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు పనిచేస్తున్నారు. తూము వెంకటే కథను అందించారు.. అమ్మారి రవి మాటలు రాస్తున్నారు.. శ్రీవరణ్ పాకాల సంగీతం అందిస్తున్నారు.. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.

ఇండస్ట్రీకి ఓ బ్రహ్మాస్త్రం కావాలి: ఎన్టీఆర్

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణవీరకపూర్ హీరోగా అయిన ముఖర్జీ దర్శకత్వంలో భారీ బడ్జెట్, హై టెక్నికల్ వాల్యూస్ తో రూపొందిన తున్న పాన్ ఇండియా మూవీ 'బ్రహ్మాస్త్రం'.. మొదటి భాగంగా శివ.. అలియా భట్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. స్టార్ స్టూడియో, ధర్మ ప్రొడక్షన్స్, ప్రైమ్ ఫోకస్, స్టార్ లైట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్లపై రూపొందితోంది.. ఈ భారీ చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా హిందీ, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో సెప్టెంబర్ 9న విడుదల కాబోతోంది.. ఈసినీమా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లోని పార్క్ ఫాయల్ గ్రాండ్ గా జరిగింది.. యంగ్ బైగర్ ఎన్టీఆర్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.. అక్కినేని నాగార్జున మాట్లాడుతూ, రాజమౌళి గారు ఈచిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారంటే ఏదో ఉరకనే కాదని అన్నారు. అయినా ఆల్ రెడీ స్క్రిప్టు చెప్పారని అన్నారు. నాలుగేళ్లనుంచి రాజమౌళి గారు ఈ జర్నీలో భాగమై ఉన్నారని అన్నారు. ఈసినీమా విజయవంతంగా అందరినీ ఆకర్షిస్తుందని అన్నారు. మనీషా అద్భుతంగా నటించిన న్నారు.. రణవీరకపూర్, అలియాభట్లను చిన్నప్పటినుంచి చూస్తున్నానని, ఇప్పుడు నా స్నేహితులయ్యారని అన్నారు. భారీ చిత్రంగా ఈచిత్రం ఉండబోతోందని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ మాట్లాడుతూ, అమెజాన్ గా సినిమాలో అయిన పాత్రల్లోని ఇంటెన్సిటీని ఎంతో ఇష్టపడతానని అన్నారు. అయినా ఇంకా అభిమానిని అని అన్నారు. నన్ను నటించి ఇన్స్పైర్ చేసింది అయినా అన్నారు.. నటుడిగా రణవీర ప్రయాణం ఈచిత్రంతో అగ్రహదనని భావిస్తున్నానని అన్నారు. మరెన్నో గొప్ప విజయాలను సాధించాలని



కోరుకుంటున్నానని, డీకు ఆల్ ది బెస్ట్ అని తెలిపారు. కరణ్ జోహార్, రాజమౌళి గారు కలిసి మన ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీని ఏకం చేశారని అన్నారు.. నాగార్జున గారు కూడా ఈచిత్రానికి బ్రహ్మాస్త్రంగా ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. ఈచిత్రం సినిమా ఇండియన్ ఇండస్ట్రీకి ఓ బ్రహ్మాస్త్రం కావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. ఈచిత్రం సమర్పకుడు, ప్రముఖ దర్శకుడు రాజమౌళి మాట్లాడుతూ, మన పురాణాలు, ఇతిహాసాల్లో మనం వినే ఆస్త్రాల వరకే గురించి తెలియజేసే చిత్రమన్నారు. నాగార్జున గారు ఈచిత్రంలో నంది అస్త్రం ధరిస్తారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో రణవీర కపూర్, ధర్మక, నిర్మాత కరణ్ జోహార్, అలియా భట్, కె.మాధవన్, విక్రమ్ దుర్గల్, అపూర్వ మెహతా, మనీషా రాయ్, సమిత్ మల్హోత్రా మాట్లాడారు.



vaartha.com

నవ్వు పోటోలుక్ మాచవికా శర్మ

విష్ణు విశాల్ క్రెమ్ బ్రెల్లర్ 'ఆర్జన్'

హీరో విష్ణు విశాల్ హీరోగా, ప్రవీణ్ కె దర్శకత్వంలో, దర్శకుడు సెల్వరాఘవన్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం ఆర్జన్.. శ్రద్ధా శ్రీనాథ్, వాణిజోజన్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు.. విష్ణు విశాల్ స్టూడియోస్ నిర్మిస్తోంది.. శుభ్ర, ఆర్జన్ రమేష్ సమర్పిస్తున్నారు.. రేస్ మూమెంట్స్, ట్యూన్లు, టర్నిలతో గ్రెప్పింగ్ స్ట్రీమ్ ఫ్లెట్ రూపొందితోంది.. ఈచిత్రం గ్రాండ్ గా ప్రారంభమైంది.. విష్ణు విశాల్



పోలీసు ఆఫీసర్ గా నటిస్తున్నారు. ఈసినీమా పస్టెల్ షో షూటింగ్ విడుదల చేశారు.. ఇందులో హీరో భాక్ యూనిఫామ్ లో పవన్ పుల్ పోలీసు ఆఫీసర్ గా కనిపిస్తారు. సాయి రోనక్, తారక్ పొన్నప్ప, అభిషేక్ జోసెఫ్ జాగ్, మాలా పార్వతి ఇతర పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సామ్ సిఎన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం తెలుగు, మలయాళ, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో పాన్ ఇండియా మూవీగా విడుదల కాబోతోంది..

ప్రేక్షకుడికి సరికొత్త అనుభూతి..

శర్వానంద్ 30వ సినిమాగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'ఒకే ఒక జీవితం'.. నూతన దర్శకుడు శ్రీ కార్తీక్ ఈచిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. రీతూవర్ష, అమల అక్కినేని, ప్రయదర్శి, వెన్నెల కిశోర్ కీలకపాత్రల్లో కనిపించున్నారు. విభిన్నమైన కథాంశంతో ప్రేక్షకులను అలరించే ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ డ్రీమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ ఈచిత్రంతో తెలుగులోకి అడుగుపెడుతోంది.. ఎన్టీఆర్ ప్రకాష్ బాబు, ఎన్టీఆర్ ప్రభు నిర్మిస్తున్నారు. ఈసినీమా సెప్టెంబర్ 9న డియేట్ లో విడుదల కానుంది.. ఈ



నేపథ్యంలో యూనిట్ మీడియాతో మాట్లాడింది. ప్రముఖ నటీ అక్కినేని అమల మాట్లాడుతూ, పదేళ్ల తర్వాత తెలుగు సినిమా చేస్తున్నానని అన్నారు. మంచి కథను తీసుకొచ్చి అందులో నాకు అవకాశం ఇచ్చిన దర్శకుడు కార్తీక్ గాంక్స్ అన్నారు.. డ్రీమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ ప్రభుగారు చాలా ధైర్యంగా మంచి కంటెంట్ ఇవ్వాలని ఉద్దేశ్యంతో ఈసినీమాను గ్రాండ్ గా నిర్మించారు అన్నారు. శర్వానంద్ కు తల్లిగా చేశానని అన్నారు. చాలా అద్భుతమైన ఎలిమెంట్స్ ఇందులో ఉంటాయి అన్నారు.. ఈసినీమా ముగ్గురి జర్నీ గురించి, అమ్మగారు కాలంతో అడుగుంటూ దాన్ని కరెక్ట్ చేసే నష్టం విధి మాత్రం మారలేదు.. ఇది చాలా స్పెషల్ మూవీ అన్నారు. శర్వానంద్ మాట్లాడుతూ, ఒకే ఒక జీవితం మనసుని హత్తుకునే సినిమా అన్నారు. ఈసినీమా చూసిన తర్వాత ఇందులో ఉండే పాత్రలతోలేక అవుతామన్నారు. కార్తీక్ ఇందులో చాలా గొప్ప విషయం చెప్పారన్నారు.. మంచి వినోదాత్మకంగా ఉంటుందన్నారు. మరదల ఎమోషన్ తోపాటు మంచి వినోదం ఇందులో ఉందని అన్నారు.. కార్యక్రమంలో రీతూవర్ష, శ్రీకార్తీక్, ప్రభు మాట్లాడారు.

'జరీ జరీ అంచుల పంచెకట్టు' సాంగ్



జోతీ, ప్రియ, ప్రకాంత్ నిర్మాతలుగా మదన్ సంగేత్ సారధ్యంలో విజై శేఖర్ మాస్టర్ నృత్య దర్శకత్వంలో మానసన నాగులపల్లి, యాచర్ విష్ణుప్రియ నర్తించిన 'జరీ జరీ పంచె కట్టు' పోకెసాంగ్ ను విప్రితి వైట్స్ యూ ట్యూబ్ ఛానల్ ద్వారా విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథులుగా రమ్య కుంచె, సుద్దాల అశోక్ తేజ, విజై శేఖర్ మాస్టర్, సాకేత్, రమణాచారి, ప్రసన్నకుమార్, పద్మిని నాగులపల్లి, తుమ్మలపల్లి రామసత్యనారాయణ, బిగ్ బాస్ ఫేమ్స్ కాజల్, సన్నీ తదితరులు హాజరయ్యారు.. హీరో మానస మాట్లాడుతూ, సుద్దాల అశోక్ తేజ గారితో లిరిక్స్ రాసుకుంటున్న, శేఖర్ మాస్టర్ కు మాకు డెట్స్ అడ్వెన్స్ కాకపోయినా శేఖర్ మాస్టర్ కొరియోగ్రఫీలోనే ఈ పాట చేయాలని పట్టుబట్టి చేసిన విప్రితి వైట్స్ కు థాంక్స్ అన్నారు. ఒక యూట్యూబ్ సాంగ్ ను ఇంత ఖర్చుపెట్టి చేశారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పద్మిని నాగులపల్లి, సన్నీ, కాజల్, సింగర్ సాకేత్ తదితరులు మాట్లాడారు.

రెండు భాగాలుగా 'విడుతలై'

జాతీయ అవార్డుగ్రహీత దర్శకుడు వెట్రిమారన్ దర్శకత్వంలో విలక్షణ నటుడు విజయ్ సేతుపతి వాతియర్ గా, సూరి హీరోగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'విడుతలై'. ఆర్ఎన్ ఎంటర్టైన్మెంట్, రెడ్ జియంట్ మూవీస్ పతాకాలపై ఎల్లడకమూర్, ఉదయనిధి స్టూడిస్ ఈచిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్లో రెండు భాగాలుగా నిర్మిస్తున్నారు.. మొదలు పెట్టిన పుట్టి నుంచి అనుభూతిమైన స్పందన అందుకున్న ఈచిత్రం ఇప్పుడు రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతుంది దీన్ని ఉదయనిధి స్టూడిస్ జియంట్ మూవీస్ పతాకంపై సమర్పించబడతా అనువూల పెరిగింది.. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ, అద్భుతమైన నటీనటులు, సాంకేతిక పరంగా విడుదల మొదటిభాగం చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకుని నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. అలాగే రెండో భాగంలోని కొన్ని సన్నివేశాలు మిగిలి ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ చిత్రం తమిళ పరిశ్రమలో ఇప్పటి వరకు తెరకెక్కిన భారీ చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలుస్తుందన్నారు.. కళా దర్శకుడు జాకి నేతృత్వంలోని కళా బృందం రూ.10 కట్లో విలువైన రైలు, రైలు బ్రీడ్స్ సెట్ ఇప్పుడు అందం దృష్టిని ఆకర్షించగా, ఇటీవల పిరుమలై ప్రాంతంలో పట్టణంలో నేపథ్యంలో భారీ సెట్స్ నిర్మించినట్టు తెలిపారు. ప్రస్తుతం కొడైకానల్లో ఉత్పాదన భరిత



మైన సన్నివేశాల చిత్రీకరణ జరుగుతోందని తెలిపారు. విజయ్ సేతుపతి, సూరితోపాటు భవాని శ్రీ, ప్రకాష్ రాజ్, గోతమ్ మీనన్, రాజీవ్ మీనన్, చేతన్ అగ్రతారలు నటిస్తున్నారని తెలిపారు. భారీ అంచనాల మధ్య తెలుగు, తమిళ భాషల్లో తెరకెక్కుతున్న విడుతలై పార్ట్ 1, పార్ట్ 2 విడుదల తేదీలను త్వరలో తెలియజేస్తామని నిర్మాతలు తెలిపారు.

రోజూ ఓ గుడ్లు తినమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు చాలా మంది. గుడ్ల ధర పెరిగింది వాటిని రోజూ తినలేము. తింటే కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం..

విటమిన్లు: ఖనిజ లవణాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో పాటు సరైన శరీరానికి మంచి చేకూర్చే పోషకాలుండే ఆహారం గుడ్లు. నోడూరం చే రుచితో పాటు తినేందుకు ఉత్తమమైన వాటిలో ఒకటిగా దీన్ని చెప్పవచ్చు. గుడ్లు ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్లతో పాటు అమైనో యాసిడ్లకు ఉత్తమమైన వనరులు. ఇవి శరీర నిర్మాణానికి సహాయం చేయడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

ఐతే.. గుడ్లలోని క్యాలరీల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గుడ్లలోని వివిధ పోషకాలు శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో తెలుసుకుందాం. అసలు గుడ్లలో ఏయే పోషకాలు ఉంటాయో తెలుసుకుందాం.

విటమిన్-ఏ: ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైంది, ఆరోగ్యకరమైన చర్మంతోపాటు రోగనిరోధక శక్తి పెంచుతుంది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల కళ్లు పొడిబారడం, చర్మ సమస్యలు, జుట్టురాలడం, మొదలైనవి వస్తాయి.

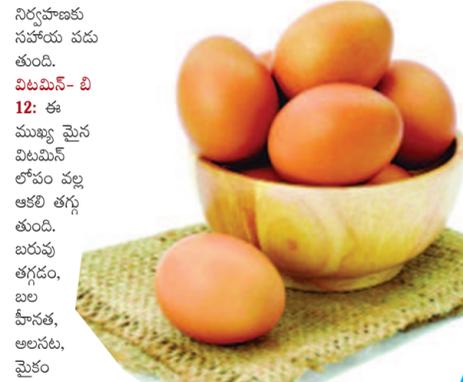
విటమిన్-డి: శరీరానికి ఇది చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. కాల్షియం, పాస్ఫేటస్ మొదలైనవి వీటిని సహజంగానే పొందవచ్చు. అందుకే గుడ్లు తినడం ముఖ్యం.

విటమిన్-ఇ: ఈ విటమిన్ గుండె ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి పనితీరు, క్యాన్సర్ నిరోధక లాంటి వాటితో ముడిపడి ఉంటుంది.

ఐరన్: ఈ ముఖ్యమైన ఖనిజం హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు శుద్ధిచేసే అక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా అక్సిజన్ నిల్వచేసే తిరిగి ఉపయోగపడడంలో కండరాలకు తోడ్పడుతుంది.

అయోడిన్: మెదడు అభివృద్ధి, శరీర జీవక్రియ రేటునియంత్రణ మొదలైన వాటికి సహాయపడే వివిధ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి చేయడానికి థైరాయిడ్ గ్రంథులకు ఈ ఖనిజ మూలకం అవసరం.

ఫాస్ఫోరస్: ఈ ఖనిజం దంతాలు, ఎముకలు, కణ త్వచాలను అభివృద్ధి చేయడానికి, నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా కండరాల పెరుగుదల జీవక్రియను దోహదం చేస్తుంది.



పుట్టగొడుగులతో కోట్ల వ్యాపారం..

సాధించడానికి వైకల్యాన్ని అడ్డుగా భావించలేదు. పట్టుదలతో పరిశ్రమను స్థాపించి.. ఎండలో మహిళలకు, రైతులకు ఉపాధిని కల్పించారు. బిగ్ బ్యాంక్ ప్రైవేట్ ల్యాండ్ డెవలప్ మెంట్ కంపెనీలో రూ. కోట్ల బిల్డింగ్ కంట్రాక్టును వీరు కలిగి ఉన్నారు. ఒక సాధారణ మహిళ ఆసాధారణ విజయంగా ఉంది..

పాఠశాల వల్ల.. నా రెండు కుమార్తెలు పని చేయవు. అయినా దానిని లోపంగా నేనెప్పుడూ భావించలేదు. గడ్డిగా అనుకోవాలే కానీ ఏదైనా సాధించాల్సి ఉంది నా సమస్య. అదే సమస్యనే పరకూ సాధించింది. మా స్వస్థలం ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని గుడివాడ. నాన్న వ్యాపారరీత్యా.. ముంబయిలో ఉండే వాళ్లు. దివ్య ప్రైవేట్ బిల్డింగ్ కంట్రాక్టు చదివా. పెళ్లయిన తర్వాత మావారు కూర్చు వెంకటప్రసాద్ తో కలిసి 1996లో హైదరాబాద్ వచ్చే శాలీగా ఉండటం నా కిష్టం ఉండదు. అందుకే ఏదో ఒకటి చేయాలని ఆలోచించే దాన్ని. డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్ పెడదామనుకున్నా. కానీ మావారికి వ్యవసాయం అంటే ఇష్టం. రైతులకు మేలుచేసేలా ఏదైనా మంచి వ్యాపారం ప్రారంభించాలనేది ఆయన కల. దాంతో రైతులనుంచి బేబీకార్స్, స్వీట్ కార్స్ కోసుగేలు చేసి వాటితో నిల్వ ఉండే సమాసాలు, ప్రైవేట్ ల్యాండ్, బిగ్ బ్యాంక్ చేసి కలిపి పరిశ్రమని ఇంట్లోనే స్థాపించా. మా వ్యాపారం నెమ్మదిగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆర్జున్ బిల్డింగ్ కంట్రాక్టు ద్వారా దానిని పెంచుకుంటా. అందుకే నేనా వ్యాపారాన్ని ఉచితంగా ఇస్తాం. బేబీకార్స్ పంట నలభైమందికే బిల్డింగ్ కంట్రాక్టు ఉంది. ఆ తర్వాత.. ఆ గడ్డిని పశువులకు వేసుకుంటూ కూడా రైతులు లాభపడుతున్నారు. కొందరు బండ్లు మూత్రం. అలా పశువులకు వేసి బేబీకార్స్ వ్యాపారమా? సమాసాల వ్యాపారమా అంటూ వెలుకారం అడేవారు. ఆ వ్యాపారంలో తప్పేముంది? అందుకే నేనా వ్యాపారాన్ని పట్టుకుంటేనే. మా ఉత్పత్తుల రుచి, నాణ్యత భాగం అంటూ మేం చేసిన సమాసాలు.. చెన్నై, బెంగళూరు, విజయవాడలకు ఎగుమతువుతున్నాయి. హైదరాబాద్ లోనూ పెద్ద హోటళ్లు, ఫంక్షన్ హాళ్లు, సూపర్ మార్కెట్లకు సులభంగా అమ్మబడుతున్నాయి. మా యూనిట్లో పనిచేసే మహిళా సంఖ్య 30 నుంచి 150 మందికి చేరింది. ఈ వ్యాపారం విజయవంతం అవ్వడంతో నా దృష్టి ప్రాజెక్టుల పుష్కలంగా అందించే పుట్టగొడుగులపై పడింది.

సలైట్ ఎకరల్లో.. కర్నూలులో 2018లో.. పుట్టగొడుగులు వ్యాపారం ప్రారంభించాం. ఇందుకోసం 40 ఎకరాల భూమిని కొన్నాం. జిల్లాలో 300 మంది పని చేస్తున్నాం. అలాగే సన్న, చిన్నకారు రైతుల



నుంచి పని గడ్డిని కొంటుంటాం. ఈ ఏడాది ఐదువేల టన్నుల గడ్డిని సేకరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. అందుకు ఐదువేలమంది రైతులతో ఒప్పందం చేసుకున్నాం. ఇది ఏడాది జరిగే ప్రక్రియే. ఏడాదిలో వీళ్లు నుంచి రెండు సార్లు గడ్డిని కోసుగేలు చేస్తుంటాం. నిజానికి మొదట్లో ఎలా ఉన్నా.. కరోనా వేళ ఈ వ్యాపారం ఉపయోగపడలేదు. వైద్యుల సూచన మేరకు చాలామంది శాశువారులు మాంసాహారానికి ప్రత్యామ్నాయంగా పుట్ట గొడుగులను తినడం ప్రారంభించారు. దీంతో వీటికి డిమాండ్ పెరిగింది. గతంలో హోటళ్లు, సగరవాసులతో పరిమితమైన ఈ పుట్టగొడుగుల ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ విరివిగా వాడుతున్నారు. దాంతో మా వ్యాపారం కూడా లాభాలబాట పట్టింది. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఐదు వేల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నాం. అన్ని వ్యాపారాల్లోనూ కలిపి ఏడాదికి రూ. 40 కోట్ల బిల్డింగ్ కంట్రాక్టు ఉంటుంది. వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరించాలనుకుంటున్నాం. నాకిద్దరు అబ్బాయిలు. వాళ్లూ ఈ పనుల్లో నాకు చేదోడుగా ఉంటారు. అలా ఏ ఇబ్బందులేకుండా అంతా సాఫీగా సాగుతుంది అనుకోవడానికి లేదు. కరోనా వేళ వ్యాపారంలో చాలా ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. కరోనా పేరుచెప్పే కొందరు ఇవాల్సీలను డబ్బులు ఎగ్గొట్టారు. మాకూ అర్థికంగా నష్టం వచ్చింది. అయినా ధైర్యం కోల్పోకుండా ముందుకు సాగా. వ్యాపారాన్ని ఇంకా విస్తరించాలని ఉన్నా.. ఇంతలోపుట్టగొడుగుల నిల్వ ఉంచడానికి కోల్డ్ స్టోరేజీలు అవసరమవుతాయి. అది చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. దానికి ప్రభుత్వ సాయం లేనదే ముందుకెళ్లలేం. ఏదైనా సాధించాలనుకుంటే.. స్త్రీని, వైకల్యా ఉంది.. బాధ్యతలున్నాయి అనుకుంటాం. కానీ ఇలాంటివి ఎప్పుడూ అందరేం కాదు. మనకు లక్ష్యం ఉండటం ముఖ్యం. అలోచనల్లో స్పష్టత, పట్టుదల ఉంటే కచ్చితంగా దాన్ని చేరుకుంటాం. □

గుడ్డులో ఏయే పోషకాలు..



అంటువ్యాధులు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.

విటమిన్-బి 2: దీన్నే రైబోఫ్లేవిన్ అని కూడా పిలుస్తారు. నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు, దృష్టి, శక్తి జీవక్రియ, ఎర్రరక్తకణాల అభివృద్ధికి ఈ విటమిన్ అవసరం.

విటమిన్-బి 5: దీన్ని పాంటోథిన్ యాసిడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. విటమిన్-డి ఉత్పత్తిలో బి 5 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం, శరీరాన్ని కొవ్వుగా విచ్ఛిన్నం చేయడంలో విటమిన్-బి 5 ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది.

ఫోలేట్: ఎర్రరక్తకణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేందుకు ఫోలేట్ దోహదం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక శక్తిని ఇది పెంచుతుంది. గర్భిణీలు ఫోలేట్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఇది శిశువుల్లో పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాకుండా నూతన కణాల ఉత్పత్తి,

మొదలైనవి వస్తాయి.

విటమిన్-డి: శరీరానికి ఇది చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. కాల్షియం, పాస్ఫేటస్ మొదలైనవి వీటిని సహజంగానే పొందవచ్చు. అందుకే గుడ్లు తినడం ముఖ్యం.

విటమిన్-ఇ: ఈ విటమిన్ గుండె ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి పనితీరు, క్యాన్సర్ నిరోధక లాంటి వాటితో ముడిపడి ఉంటుంది.

ఐరన్: ఈ ముఖ్యమైన ఖనిజం హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు శుద్ధిచేసే అక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా అక్సిజన్ నిల్వచేసే తిరిగి ఉపయోగపడడంలో కండరాలకు తోడ్పడుతుంది.

అయోడిన్: మెదడు అభివృద్ధి, శరీర జీవక్రియ రేటునియంత్రణ మొదలైన వాటికి సహాయపడే వివిధ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి చేయడానికి థైరాయిడ్ గ్రంథులకు ఈ ఖనిజ మూలకం అవసరం.

ఫాస్ఫోరస్: ఈ ఖనిజం దంతాలు, ఎముకలు, కణ త్వచాలను అభివృద్ధి చేయడానికి, నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా కండరాల పెరుగుదల జీవక్రియను దోహదం చేస్తుంది.



చెక్కెన బియ్యం వాళ్ల బియ్యం, ఎండు ద్రాక్ష, వాల్ నట్స్ బియ్యం బాదం, పిల్లలను, క్యాంబోకీ బియ్యం అలరించే వండునీ చేరిస్తే మరో ఒకరే వైట్ ఓట్స్ రెసిపీ సిద్ధం..

బివర్ల నెట్ ఓట్స్ ప్రత్యేకత...

- ఎన్నో పోషక విలువలతో పాటు ఓట్స్ ఫైబర్లను అధికంగా కలిగి ఉంటుంది. వీటిలోని ప్రోటీన్లు శక్తికి, ఫైబర్లు మెటబాలిజం మెరుగు పరచడానికి సహాయం పడతాయి.
- బియ్యం సీడ్స్ లోని ఒమేగా ఫ్యాట్స్ ఆమ్లాల అధిక బరువును తగ్గిస్తాయి. • పాలు ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతాయి.
- పెరుగు శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్లు, కాల్షియం అందించడంలో పాలు, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.
- తేనె, ఐరన్ కాల్షియం, పోటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఆహార్య ఖనిజాలను కలిగి ఉంటుంది.



కావలసినవి : గోధుమమిడి - మూడు కప్పులు, పుడినా - అర కప్పు, కావలసినవి : పసుపు - పావు టీస్పూన్, కళ్ళిరీ కారం - అర టీస్పూన్, జీలకర్ర - ఒక

పుడినా పరోటా

టీసుపు, ధనియాల పొడి - పావు టీస్పూన్, గరంమసాల-పావు టీస్పూన్, అల్లం పేస్టు - ఒక టీస్పూన్, చాల్ మసాలా-అరటిస్పూన్, మిరియాల-పావు టీస్పూన్, సూర సరిపదా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారీ విధానం : ఒక బౌల్ లో రెండు కప్పుల గోధుమమిడి తీసుకుని అందులో పుడినా, పసుపు, కారం, జీలకర్ర ధనియాల పొడి, గరంమసాల, అల్లం పేస్టు, చాల్ మసాలా, దండిన మిరియాలు, తగినంత ఉప్పు వేసి, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు మిడిని కొద్దిగా తీసుకుని పవతిలా చేయాలి. పొడి పిండి అద్దుకుంటూ, రోల్ చేసుకుంటూ పరోటాలు తయారుచేసుకోవాలి. చేత్తో కూడా ఒత్తుకోవచ్చు. తరువాత స్టైప్ చేసి పెట్టి సూర వేసుకుంటూ రెండు వైపుల కాల్చుకోవాలి. ఏదైనా కల్రితో వేడి వేడి చరోటాలు సర్వీ చేసుకోవాలి. □

మోచిప్పలకూ మెరుపు

ముద్దుగా కనిపించే చేతుల వెనుక మోచేలు కూడా అదే రంగులో ఉంటేనే చూడటానికి బాగుంటుంది. అలాకాక సల్ఫూ ఉంటే కాస్త ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. మోచిప్పల నలుపు డ్రస్ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని తగ్గించే కొన్ని చిట్కాలు..

కారణాలు : చర్మంలోని ముతకణాలు ఒక్కచోటే చేరిపోవడం, ప్రాపర్ పిగ్మెంటేషన్ లేదా సూర్యకిరణాల ప్రభావం వల్ల కూడా అక్కడి చర్మం నలుపుగా మారుతుంది. కుటుంబనియంత్రణ మాత్రం వినియోగం, గర్భం ద్వారానే లేదా సాధారణంగానే వచ్చే చర్మం నలుపు వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. దీన్ని సహజసిద్ధమైన వాటితోనే పోగొట్టవచ్చు.

కలబంద గుళ్లుతో.. రోజూకి రెండు సార్లు తాజాగా తీసిన కలబంద గుళ్లును లేపనలా రాసి



శుభ్రం చేస్తే చాలు. క్రమేపీ నలుపు తగ్గుతుంది. చర్మాన్ని మెరిటిలా చేసి గుణాలున్న వంటిసాధనం వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. దీన్ని సహజసిద్ధమైన వాటితోనే పోగొట్టవచ్చు. కలబంద గుళ్లుతో.. రోజూకి రెండు సార్లు తాజాగా తీసిన కలబంద గుళ్లును లేపనలా రాసి చేరిచిట్టా ఇంగువను శుభ్రమైన వస్త్రంలో మూటకట్టి.. వడియాల డబ్బాలో వేయాలి. ఇలా చేస్తే వేయించినప్పుడు అవి మంచి వాసన వస్తాయి.

దీంతో బరువు తగ్గండి !

కావలసినవి వదలాలా : ఓట్స్ : 4/4 కప్పులు , బియ్యం సీడ్స్ : 1 బేబుల్ స్పూను, చెన్నై తీసిన పాలు : 1/2 కప్పులు, పెరుగు/గ్రీక్ యోగర్ట్ : 2 బేబుల్ స్పూను , తేనె : 1 బేబుల్ స్పూను , తురిమిన క్యారోట్ : 1/2 కప్పులు, దాల్చిన చెక్క పొడి : 1/4 కప్పులు, ఎండు ద్రాక్ష : 1 బేబుల్ స్పూను , వాల్ నట్స్ : 1 బేబుల్ స్పూను.

తయారీ విధానం: ఒక గ్లాస్ జారలో ఓట్స్, బియ్యం సీడ్స్ వేయాలి. అందులో పాలు, పెరుగు, తేనె, దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి, తురిమిన క్యారోట్ వేయాలి. చివరగా ఎండు ద్రాక్ష, వాల్ నట్స్ తో గార్నిష్ చేయాలి. ఈ గ్లాస్ జారను రాత్రంతా ఫ్రిజ్ లో ఉంచి ఉదయాన్నే పాల్చి మరియూ టెస్టి ప్రోటీన్స్ రెడీ..! - ఇందులోని దాల్చిన

బ్రోకెస్కోలో మంచి పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా సీజనల్ గా దొరికే పండ్లను, ప్రైవేట్ లోని ఇందులో చేర్చడం వల్ల అద్భుతమైన లాభాలు పొందవచ్చు. □

కాబోయే తల్లి ప్రసవం తర్వాత మాతృత్వాన్ని సంతోషంగా ఆస్వాదించాలంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం తప్పనిసరి అంటున్నారని మానసిక నిపుణులు. అదిలాగే చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి.. కాబోయే తల్లిలో ఒత్తిడి సహజం. మనసులో ఎన్నో భయాలంటాయి. వీటితోపాటు ప్రస్తుత ఆహారపుటలవాట్లు, జీవనవిధానంతోడై మరింత ఒత్తిడి పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. దీన్నుంచి బయటపడాలంటే మెడిటేషన్ చాలా మంచిదిని వలు ఆధ్వర్యంగాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇది ఒత్తిడిని దూరం చేయడంతోపాటు భార్యద్యోగాలను అదుపులో ఉంచుతుంది. అలాగే ఆందోళన, మానసికంగా దిగులు ప్రతికూల ఆలోచన లను దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది. సానుకూలంగా ఆలోచించేలా చేసి, మనసును ఉద్ధారంగా మారుస్తుంది.

యోగా.. శరీరాన్ని, మనసునూ తేలికగా ఉండే శక్తి యోగాకు ఉంది. అవయవాలన్నీ ఆరోగ్యంగా, రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరిగేలా చేయగలదు. శ్వాస సమస్యలను దూరంగా ఉంచుతుంది. అతి నీరసం, కండరాలు పట్టేయడం, పాదాల వాపు వంటి సమస్యలను

మాతృత్వాన్ని ఆస్వాదించాలంటే..

దరి చేరవచ్చు. మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. గర్భం దాల్చినప్పుడు సాధారణంగా కనిపించే రక్తంలో పెరిగే చక్కెర స్థాయిలు, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలను అదుపులో ఉంచుతుంది. శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని రిలాక్స్ చేయగలగ్లు చేస్తుంది. శరీరంలోని వేడిని సమతుల్యం చేస్తూ, గర్భంలోని శిశువుకు అక్సిజన్ తగినంతగా అందేలా తోడ్పడుతుంది. అధిక బరువుని అదుపులో ఉంచుతుంది.

సంగీతం.. మ్యూజిక్ థెరపీని అలవదించుకోవాలి. నిద్రకు ముందు, ఖాళీ సమయంలో మనసుకున్న సంగీతాన్ని వింటే శరీరం, మనసు రిలాక్స్ చేయగలదు. ఒత్తిడి, ఆందోళనను దూరం చేస్తుంది. అలాగే కెరోటినాయిడ్స్, పోటాషియం, ఇ.సి విటమిన్లు, సెరటోనిన్ ఉంటే



అహార పదార్థాలు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. పుట్టబోయే పాపాయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. □

సువార్త బోధిస్తే చాలు..

కానీ దేవుడి వద్దకు నడిపేందుకే తన దృష్టిని కేంద్రీకరించాడు. యేసుప్రభువును గూర్చి ప్రకటించడం తప్ప అతడికి మరొక వ్యాపకం లేదు. నేడు కొన్ని బోధలు ప్రభువును నుంచి పక్కకు తప్పించేలా వుంటున్నాయి. స్వస్థతలు, అద్భుతాలు, ఆశీర్వాదాలు అంటూ అసలు క్రీస్తును ప్రకటిస్తున్నారని. అందుకే పాలు సృష్టించామని చెబుతున్నారు. నేను క్రీస్తు సువార్తను తప్ప మరొకటిని ఎరుగను. ప్రతి క్రైస్తవుడు దేవుడికి సమీపంలో జీవించేలా మన బోధలు ఉండాలి. ఆయనను పొత్తుకుని జీవిస్తే చాలు, అన్నీ ప్రభువే మానుకుంటాడు. అసలు ఆయనలో మనం ఉంటే చాలు మనకు మరొకవారిపై మనసు ఉండదు. డబ్బు అవసరమే కానీ దేవుని జీవితం కావనిపిస్తుంది. ఈలోకం అవసరమే కానీ ఈలోకం మనదిగా అనిపించదు. ప్రభువులో ఉన్న ఆనందం మరెవరోనూ లేదు. డబ్బు, ఆరోగ్యం, పేరు, ప్రఖ్యాతలు, ఇతరుల ప్రేమ ఇవ్వలేనివి ఎన్నో.. దేవుడి సన్నిధిలో మనకు ఉన్నాయి. అందుకే మరియూ యేసుపాదాల చెంత కూర్చోని, ఆయన బోధ విన్నది. అవసరమైతే అదొక్కటే అంటున్నాడు ప్రభువు. కాబట్టి సువార్తను ప్రకటిస్తున్నవారు ఎవరైనా నిలవ వేయబడిన క్రీస్తును తప్ప మరొకవారిని బోధించేందుకు ప్రేరింపబడకుండా ఉంటే మంచిది.

జెమ్మలో వ్యాయామాలు చేయడం ఆరోగ్యకరమే! అయితే ఆ వ్యాయామాలు మీద ఆసక్తి తగ్గినా, శరీరం అందుకు సహకరించక పోయినా ప్రత్యామ్నాయంగా ఆక్వా ఎరోబిక్స్ ఎంచుకోవచ్చు. శరీరం మీద తక్కువ ఒత్తిడి కలిగించే ఈ వ్యాయామాలతో అలసట కూడా తక్కువే! ఒత్తిడి తక్కువ : వ్యాయామాలతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి పడడం సహజం. అయితే కీళ్ల సమస్యలు, వెన్న నంబండ్ ఇబ్బందులు ఉన్నవాళ్లు ఒత్తిడి తక్కువగా ఉండి, మంచి ఫలితం దక్కే, వ్యాయామంగా ఆక్వా ఎరోబిక్స్ ఎంచుకోవచ్చు.

ఈత రాకున్నా సరే : స్విమ్మింగ్ పూల్ లో చేసి ఆక్వా ఎరోబిక్స్ కోసం ఈత కచ్చితంగా వచ్చి ఉండాలనే నియమం లేదు.

ఒత్తిడి తగ్గించే ఆక్వా ఎరోబిక్స్

తక్కువ లోతులో నిలబడికా వ్యాయామాలను తేలికగా చేసుకోవచ్చు. **శిశుకుడి సలహా :** ఆక్వా ఎరోబిక్స్ చేయడం తేలిక. అలాగే ఎముకలకు నంబండ్లైన సమస్యలు ఉంటే, ఆ విషయాలను శిశుకు దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలి. ఏదైనా వ్యాయామం చేయలేకపోతే, వాళ్లు అంతే ప్రభావం కలిగిన ప్రత్యామ్నాయ వ్యాయామాలను సూచిస్తారు.

దుస్తులు అనువుగా: ఆక్వా ఎరోబిక్స్ కోసం ధరించే దుస్తులు సౌకర్యంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రత్యేకంగా ఈ వ్యాయామం కోసం ఉద్దేశించిన దుస్తులే ఎంచుకోవాలి. అలా కాకుండా జిమ్ కు వేసుకువెళ్లే దుస్తులు ధరిస్తే, తడి దుస్తులు వేసుకువెళ్లే దుస్తులు ధరిస్తే, తడి దుస్తులు ఒంటికి అతుక్కుపోయి, వ్యాయామాలు చేయడానికి అడ్డు పడవచ్చు. **వ్యాయామం తయారీ :** స్విమ్మింగ్ పూల్ లో క్లీన్ కలుపుతారు. కాబట్టి



వ్యాయామం పూర్తయిన వెంటే తలస్నానం చేయాలి. నీరు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చేసుకోవాలి. నీళ్లలో ఎక్కువ సేపు గడవడం వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. కాబట్టి స్నానం చేసిన వెంటనే మన్నికెనే మాయిశ్చరైజర్ పూసుకోవాలి. □

అంతర్వాసి -వి.పాణిపుష్ప

