

అందరికీ ఆరోగ్యం

యోగాతో సాధ్యం...

- జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి ప్రభుత్వ ఏప్ బొమ్మిడి నాయకర్



మొగలూరు/ నరసాపురం: ప్రభాతవార్త :యోగా మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా మారితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మన సొంతం అవుతుందని, ప్రతి ఆననం ఆరోగ్యప్రదాయని అని జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి తెలిపారు. యోగాంధ్ర మానోభివృద్ధి భాగంగా జిల్లా పర్యాటక ప్రాంతాల్లో యోగా కార్యక్రమం పేరిట సోమవారం మొగలూరు మండలం పేరుపాలెం/కీపీ పాలెం సమీప తీరాన సాయంకాల సంధ్యా సమయంలో జిల్లా రెవెన్యూ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన యోగాభివృద్ధి కార్యక్రమంలో పట్టణ ప్రజలు, విద్యార్థి, విద్యార్థులు, అన్ని శాఖల అధికారులతో ఇంటర్వేషన్ యోగ థీవర్ డి.శివ్, యోగా మాస్టర్ ట్రైనర్ల యోగాసనాలు వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగాసనాలపై అవగాహన, శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి, నరసాపురం ఎమ్మెల్యే మరియు ప్రభుత్వ ఏప్ బొమ్మిడి నాయకర్, జిల్లా ఎస్పీ అద్వానీ నయూ ఆస్పి, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి హాజరై యోగాసనాలు చేసి అందరిలో స్ఫూర్తిని నింపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి మాట్లాడుతూ జూన్ 21న 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన ఈ యోగా కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన లభించిందన్నారు. దేశ ప్రధాన పిలుపు మేరకు, మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి సూచనలతో యోగాసనాలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించుకోవడం జరుగుతున్నదన్నారు. యోగా సాధనతో మానసిక సమస్యలకు, శారీరక రుగ్మతల నుండి విముక్తి లభిస్తుందన్నారు. ప్రతి ఆననం ఆరోగ్యప్రదాయని అని, బిపి పుగర్, కిడ్నీ, కీళ్ల వాపులు వంటి అనేక వ్యాధులకు ఆననాల ద్వారా స్వస్థ పలకవచ్చు అన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా గ్రామ, మండల, డివిజన్, జిల్లాలోని 4,835 ప్రాంతాలలో గత 20 రోజులుగా యోగ అభ్యసన కార్యక్రమాలను నిర్వహించుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ యోగాసనాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలన్నారు. యోగా ఆననాలు వేయడం ద్వారా క్రమశిక్షణ, మెరుగైన జీవన విధానం అలవడుతుందన్నారు. మానసిక సమతుల్యత లేని సమాజాన్ని యోగా సరి చేస్తుందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ ఉద్యోగాలు, పనులలో ఒత్తిడికి గురవుతూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వివరించారు. మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ప్రజలను యోగా విముక్తి కల్పిస్తుందన్నారు. నాణ్యమైన జీవితం యోగాతోనే సాధ్యమన్నారు. నాయకపతి యోగా జీవితంలో ఒక భాగం కావాలన్నారు. యోగాసనాలతో కలిగి ప్రయోజనాన్ని ప్రజలు గుర్తించాలన్నారు. ఎలాంటి భర్త, మందులు లేకుండా రోగాలు నివారించడం యోగాతోనే సాధ్యమన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాని నిత్యజీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని, జిల్లా యంత్రాంగం, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమాల్లో విస్తృతంగా పాల్గొనాలని కోరారు. నరసాపురం శాసనసభ్యులు మరియు ప్రభుత్వ ఏప్ బొమ్మిడి నాయకర్ మాట్లాడుతూ 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా

విభిన్న ప్రతిభావంతులు సాంకేతిక నైపుణ్యతను పెంపొందించుకోవాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి

భీమవరం జూన్ 16(ప్రభాతవార్త) : విభిన్న ప్రతిభావంతులు, వయోవృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ ద్వారా రూ. 2.88 లక్షల విలువగల ల్యాప్ ట్యాప్ లను ఉచితంగా అర్హత కలిగిన విభిన్న ప్రతిభావంతులైన నిమిషిడి మంది ఐటిఐ, పాలిటెక్నిక్, డిగ్రీ, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ రిగ్యులర్ కోర్స్ లు చదువుతున్న విద్యార్థులకు జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ లో జరిగిన కార్యక్రమం లో కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు విద్యా సాంకేతికతను చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ద్వారా ల్యాప్ టాప్ లను అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు. దీని ద్వారా దివ్యాంగులకు విద్యా సాంకేతికతను అందుబాటులోకి తెవటం జరుగుతుందన్నారు. ఈ ల్యాప్ టాప్ లు వారికి విద్యను అభ్యసించుటలో వైపుబాగాన్ని పెంచుకోవడంతో పాటు న మాజంలో మరింత చురుకుగా పాల్గొనుటకు సహాయదరతాయని అన్నారు. సామాజిక సమానత్వ దిశగా దివ్యాంగులు కూడా సమాన అవకాశాలు పొంది తమ జీవితాలను మెరుగుపరచుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి సూచించారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి, విభిన్న ప్రతిభావంతులు దేనిలోనూ తక్కువ కాదని వారి యొక్క ప్రతిభను గుర్తించి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహాలను అందిపుచ్చుకుని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని

నెలాఖరు లోపు ధాన్యం సాములు చెల్లింపు - ఎమ్మెల్యే పితాని

అచంట, (పెనుమంట్ల) జూన్-16, ప్రభాతవార్త: నెలాఖరు లోపు ధాన్యం సాములు రైతులకు ఖాతాల్లోకి జమ కానున్నాయని అచంట ఎమ్మెల్యే పితాని సత్యనారాయణ అన్నారు. సోమవారం అచంట మండలం పెనుమంచిలో శేషప్ప చెరువు గ్రామంలో పల్లె పల్లెకు మన పితాని కార్యక్రమంలో భాగంగా అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం గ్రామంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ కూలమి రాకతో రాష్ట్రంలో రోడ్డి పాలనకు స్పష్ట పలికి సంక్షేమ పాలన సాగిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రజలకు జవాబు దారితీసేలా పనిచేస్తూ ప్రజల ముందుకు దృఢంగా వచ్చి గ్రామాల్లో నమస్కారాలు అడిగి తెలుసుకుంటున్నామని ఆయన సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని అన్నారు. ఈ విషయి పంట దిగుబడి అధికంగా ఉండడంతో కొంతమేర రైతులకు సాములు చెల్లింపులో జాప్యం జరిగిందని ఈ సమస్యను అధిగమించి నెలాఖరులోపు మిగిలిన రైతులకు సాములు చెల్లింపుని ఎమ్మెల్యే పితాని అన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో నీటిపారుదల వ్యవస్థను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేశారని పంట కాలువలలో చెత్తవస్తువు కూడా అదిగిందనేది తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే పంట కాలువల ప్రక్షాళన కార్యక్రమం వేగవంతంగా జరుగుతుందని అన్నారు. అర్హత ఉంటే చాలు కుల మత భేదాలకు అతీతంగా పథకాలు అందిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. వైసిపి నేతలు వెన్నుపోటు కార్యక్రమం నిర్వహించడాన్ని ఎమ్మెల్యే పితాని ఎద్దేవా చేశారు. ఒకప్పుడు తల్లికి మరొకప్పుడు చెల్లికి ఆస్తి పంచకాల్లో వెన్నుపోటు పొడిచి ప్రజల ముందుకు వచ్చి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా వెన్నుపోటు కార్యక్రమం నిర్వహించడం విదర్శకంగా ఉందని అన్నారు. తల్లికి పంచడం ద్వారా అచంట మండలంలో 8 కోట్ల 44 లక్షలు తల్లిల ఖాతాల్లో జం చేసామని ఇంకా ఎవరైనా రాకపోతే అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు.

ఈనెల 21 న యోగాడేకు విశాఖ రానున్న ప్రధాని మోదీ

గాజువాక నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ ఆరిమిల్లి రాధాకృష్ణ

తణుకు, జూన్ 16 (ప్రభాత వార్త) : ఈనెల 21న విశాఖపట్టణంలో నిర్వహించనున్న యోగా దినోత్సవం కార్యక్రమాన్ని గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో నమోదుయ్యే విధంగా ప్రతిఒక్కరు సహకరించాలని తణుకు ఎమ్మెల్యే, గాజువాక %- %2 నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ ఆరిమిల్లి రాధాకృష్ణ పేర్కొన్నారు. సోమవారం గాజువాక కూలమి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో రాధాకృష్ణ పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో 2015లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించగా తర్వాతి కాలంలో ఐక్యరాజ్య సమితి కూడా యోగా దినోత్సవాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించినట్లు చెప్పారు. అందుకు అనుగుణంగా ఈనెల 21న 11వ పర్యాయం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో విశాఖపట్టణం వేదికగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి చవన్ కల్యాణ్, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ సహకారంతో నిర్వహించడానికి అన్ని సన్నాహాలు పూర్తి చేసినట్లు చెప్పారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ పాల్గొంటున్న ఈ యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టి ప్రజల్లో యోగా పట్ల అవగాహన కల్పించి యోగాను ప్రతి ఒక్కరు తమ జీవితంలో భాగస్వామ్యం చేసుకుని తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుని తద్వారా ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ప్రాచీనమైన యోగాను ప్రజల్లో భాగస్వామ్యం చేసే విధంగా ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకువచ్చి సమాజంలో ఆరోగ్యకాతావరణం తీసుకువచ్చే విధంగా అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్ర స్థాయి నుంచి గ్రామ స్థాయి వరకు ఈనెల 21న యోగా కార్యక్రమంలో

పాల్గొనేందుకు చర్యలు చేపట్టబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఎమ్మెల్యే రాధాకృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూలమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పశ్చిమగోదావరి, ఏలూరు వార్త

ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యే భవిష్యత్ కి దిశదశ - కేంద్రమంత్రి శ్రీనివాస్ వర్మ

భీమవరం(ఉండి)జూన్ 16 (ప్రభాతవార్త): ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే నాణ్యమైన విద్య అందుతోందని దేశంలోని అత్యుత్తమ సర్వీసుల్లో ఉన్న ఉద్యోగుల్లో చాలామంది ఇలాంటి పాఠశాలల నుండి వచ్చినవారే అని కేంద్ర ఉక్కు, భారీ పరిశ్రమల శాఖల సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస్ వర్మ అన్నారు. ఉండి మండలం కోలమూరు గ్రామంలోని ఆదర్శ ప్రాథమిక పాఠశాలను కేంద్ర ఉక్కు, భారీ పరిశ్రమల శాఖల సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస్ వర్మ సోమవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుని శ్రీమతి దుర్గ అర్బుత్తన జరిగిన సభలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ సమయంలో తీసుకొచ్చిన జీవో ప్రభావంతో కోలమూరు పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య 90 నుండి 10కి తగ్గిపోవడం దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ పాఠశాల పూర్వవైభవాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు, పార్లమెంట్ జిల్లా పార్టీ కన్వీనర్ పేరిచర్ల సుభాష్ రాజు, ప్రధానోపాధ్యాయులు రాజేశ్వరి తదితరులు తన దృష్టికి తీసుకువచ్చడంతో అధికారులతో మాట్లాడి చర్యలు తీసుకోవడం జరిగిందని అన్నారు . పాఠశాలను ఆదర్శ

నేడు కాలేరులో ఏర్పాటుచేసిన సుప్రీం సాధికారిక కమిటీ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెల్లిసెన్వి.

కైకలూరు , జూన్, 16(ప్రభాతవార్త): కొల్లేరులో వాస్తవ పరిస్థితులు పరిశీలించేందుకు ఈనెల 17,18 తేదీల్లో జిల్లాలో సుప్రీంకోర్ట్ నియమించిన సాధికారిక కమిటీ పర్యటించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెల్లిసెన్వి తెలిపారు. సోమవారం సాధికారిక కమిటీ పర్యటన ఏర్పాట్ల పరిశీలనలో భాగంగా మండల వ్యతిరేక మండలం మణుగునూరు, పులవరం, కైకలూరు మండలం ఆటపాక, అలపాడు, కొల్లేరికోట ప్రాంతాలలో కలెక్టర్ వెల్లిసెన్వి పర్యటించారు. వీరితో పాటు కైకలూరు శాసన సభ్యులు డా. కామినేని శ్రీనివాసరావు, ఉంగుటూరు శాసన సభ్యులు పశ్చిమపుట్టి ధర్మరాజు , పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ వెల్లిసెన్వి మాట్లాడుతూ కొల్లేరుకు సంబంధించి సుప్రీం సాధికారిక కమిటీ ఈనెల 17,18 తేదీల్లో కొల్లేరులోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వైశ్రస్థాని పర్యటన చేయనున్నట్లు తెలిపారు. మానవీయత కోణంలో కొల్లేరులో ఎన్ని నివాసీక ప్రాంతాలు ఉన్నాయో, జిరాయిల్లో భూములు, డి.పేరం పట్టా భూములు ఏమిన్నాయో, 2006 నుండికొత్త కక్షత్రపులు ఎలా అమలు చేశారనే సందంధిత 4 అంశాలను కమిటీ పరిశీలించనున్నదన్నారు. దీనికి సంబంధించి మంగళ, బుధ

బాల బాలికలు తప్పనిసరిగా గుర్తింపు కార్డు

ఏలూరు, జూన్, 16 : ప్రభాతవార్త : రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అమరావతి వారి ఆదేశాల ప్రకారం ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి కె. రత్న ప్రసాద్ ఈరోజు స్థానిక శనివారపు పేటలోని ప్రభుత్వ బాలుర వసతి గృహాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జాతీయ న్యాయ సేవాధికార సంస్థ వారి ఆదేశాల ప్రకారం ప్రతి బాల బాలికలు గుర్తింపు కార్డు కలిగి ఉండాలని, అటువంటి గుర్తింపు కార్డు లేని బాలబాలికలను గుర్తించే పనిలో భాగంగా ఈ ప్రభుత్వ వసతి గృహాన్ని సందర్శించడం జరిగిందని, ఈ వసతి గృహంలో గుర్తింపు కార్డు లేని బాలలను గుర్తించి, వారి వివరాలను సేకరించి సంబంధిత అధికారుల ద్వారా గుర్తింపు కార్డు జారీ చేయడం జరుగుతుందని, ప్రస్తుతం ఈ వసతి గృహంలో 9 మంది బాలలకు గుర్తింపు కార్డులు లేవని, కార్డుల జారీకి తగిన చర్యలను త్వరలోనే తీసుకుంటామని తెలియజేశారు. అలాగే వసతి గృహ సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ బాలలకు అందించే ఆహారంలో రాజీ పడవద్దని పరిశ్రమమైన నాణ్యమైన ఆహారాన్ని అందించాలని సూచించారు మరియు కార్యక్రమంలో బాలుర వసతి గృహ సూపరింటెండెంట్ శ్రీమతి శ్రీపల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద ప్రాణానికి..... నిండైన హృదయంతో చంద్రన్న సాయం

నరసాపురం.. ప్రభాతవార్త : గతంలో నిరుపేదలకు మద్దతుగాగలిగిన సగటు కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తికి తగిన రోగం వస్తే అందుకు లక్షలు లక్షలు కావాలని వస్తే ఆ వ్యక్తి ఆయుష్షు అర్ధంకంటే ముగిసేది. కానీ ఇప్పటి ప్రభుత్వాల సీఎం రిలేఫ్ ఫండ్ కింద తగిన రోగానికి అందిస్తున్న సాయం లక్షల మీద ఉంటుంది. తద్వారా ఆ వ్యక్తులు కూడా తిరిగి ఆరోగ్యం పొంది కుటుంబాన్ని పోషించుకోగలుగుతారు. కూలమి ప్రభుత్వంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మద్దతుగలిగి మనీషికి అందిస్తున్న సాయం ఇలాకే కోట్ల మీద వస్తుంది. ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్)తో రాష్ట్రంలోని ఎందరో పేదల ప్రాణాలు కాపాడుతున్నామని మాజీ శాసనమండలి చైర్మన్, అడ్వైజరీ గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ (మైనార్టీ అఫైర్స్) సభ్యులు ఎంఎం.పరీష్, నరసాపురం నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జ్ పొత్తూరి రామరాజు అన్నారు. పచ్చిమ గోదావరి జిల్లా నరసాపురం నియోజకవర్గంలో మహద్వీర యుద్ధ ఆపార్డు కు మంజూరైన 7లక్షల ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కును ఆదివారం అందించారు ఈ సందర్భంగా పరీష్, రామరాజు,

ఎంపీ పాకా ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కైకలూరు గౌడ సంఘం

కైకలూరు జూన్ 16 (ప్రభాతవార్త) : ఇటీవల రాజ్యసభ సభ్యులు గా ప్రమాణం స్వీకారం చేసిన పాకా సత్యనారాయణ ను సోమవారం భీమవరం పట్టణంలోని ఆయన నివాసం వద్ద రాష్ట్ర గౌడ సంఘ నాయకులు భోజనం చేసిన రామరావు అధ్యక్షులతో కైకలూరు నియోజకవర్గ గౌడ సంఘ నేతలు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ముందుగా ఎంపీకి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శాలువాతో సత్కరించారు. ఎంపీ ని కలిసినవారిలో రాష్ట్ర నాయకులు పరసా విడుకొండేలు, కైకలూరు నియోజకవర్గ గౌడ సంఘం అధ్యక్షులు పోగారిని నాగరాజు, చీట్లోల శ్రీనివాస్, టోరా సత్యనారాయణ, మారగాని గణపతి, దాసరి శ్రీనివాస్, కట్టా అంజయ్య, వీరంకి

సత్యనారాయణ, నిశిత్ సామ్రాట్, అనగాని వెంకట్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాడ్ ఆఫ్

మాసెన్ నందమూరి బాలకృష్ణ, భాక్ బస్సర్ మేకర్ బోయపాటి శ్రీను పైలీ యాంటిసిపేటెడ్ అఖండ2: తాండవం కోసం నాల్గవ సారి కొలాబరేట్ అయ్యారు. ఈ హైఆక్షన్ సిక్వెల్ కథ, స్కేట్, నిర్మాణం, సాంకేతిక నైపుణ్యం.. ప్రతి అంశంలో అఖండను మించి ఉంటుందని హామీ ఇస్తోంది. ప్రతి ప్లాట్యూతమైన 14 రీల్స్ ప్లస్ బ్యాన్సర్పై నిర్మాతలు రామ్ ఆచంట,

త భారీ స్టాయిల్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఎంతజెస్టివి నందమూరి సగర్వంగా సమర్పిస్తున్నారు. ఇటీవలే జార్జియాలోని గ్రాండ్ లోకేషన్స్ లో కీలకమైన యాక్షన్ సీన్స్ ని మూటే చేశారు. నేటి నుంచి ఆరేంజ్మెంట్స్ అఖండ2 కొత్త మాటింగ్ పెడ్యూల్లలో ప్రారంభం కానుంది. ఈ పెడ్యూల్లలో బాలకృష్ణతో పాటు యూనిట్ అంతా పాల్గొంటున్నారు. సినిమాలోని చాలా కీలకమైన సన్నివేశాలని చిత్రీకరించనున్నారు. బాలకృష్ణ పుట్టినరోజుకు సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన టీజర్కు సేషన్ల వైడ్గా సెన్సేషనల్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. రికార్డ్ బ్రేకింగ్ వ్యూస్ తో టీజర్ అదరగొట్టింది. టాలీవుడ్ లక్ష్మీ చార్ట్స్ సంద్యుక్త ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్గా నటిస్తుంది. డైనమిక్ ఆది పినిబట్టి ఇంటెన్స్ పాత్రని పోషిస్తున్నారు. టాప్ టెక్నికల్ టీం ఈ సినిమాకీ పని చేస్తోంది. సంగీత సంచలనం ఎన్ థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు, ప్రముఖ సినిమా

సూపర్ స్టార్ ధనుష్, కింగ్ నారాయణ్, రమ్యక

మంధన్, పైలీ

యాంటిసిపేటెడ్

పాన్ ఇండియా

మామీ శేఖర్ కమ్మల కుబేర. అద్భు

తమైన తారాగణంతో

కుబేర ఇండియన్

సినిమాలో

గేమ్ ఛేంజర్

గా నిలవబోతోంది.

ఇప్పటికే విడుదలైన

కుబేర ప్రమోషన్

లలో

కంటెంట్ కి

ట్రైమండ్స్

రెస్పాన్స్

వచ్చింది.

పోయిరా

మామ, ట్రాన్స్

ఆఫ్ కుబేర, పీపీ

డమెడమ్

సాంగ్స్

చార్ట్స్

బస్సర్

రెస్పాన్స్

తో

మ్యూజిక్

చార్ట్స్

లో

టాప్

టెక్నికల్

టీం

ఈ

సినిమాకీ

పని

చేస్తోంది.

సంగీత

సంచలనం

ఎన్

థమన్

సంగీతం

అందిస్తున్నారు,

ప్రముఖ

సినిమా

'కుబేర' ప్రి రిలీజ్ ఈవెంట్



క్రియేషన్స్ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ తలసి ఎన్ఎస్ఎల్ఎల్ఎల్ఎల్ సునీల్ నారంగ్, పుస్పర్ రామ్ మోహన్ రావు ఈ చిత్రాన్ని హై బడ్జెట్ హై ప్రొడక్షన్ వాల్యూమ్ నిర్మిస్తున్నారు. కుబేర తెలుగు, తమిళం, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషలలో జూన్ 20న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. దర్శక ధీరుడు ఎన్ఎస్ రాజమౌళి చీఫ్ గెస్ట్గా హాజరైన ఈ వేడుక చాలా గ్రాండ్గా జరిగింది. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో రాజమౌళి కుబేర ట్రైలర్ని లాంఛ్ చేశారు. గ్రాండ్గా జరిగిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో దర్శక ధీరుడు ఎన్ఎస్ రాజమౌళి మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. శేఖర్ కమ్మల చాలా

సాఫ్ట్గా హాంబుల్గా ఉంటారు. ఆయన ను చూసిన వెంటనే మనకి అలా నే అనిపిస్తుంది. కానీ ఆయన చాలా దృఢ నిశ్చయం కలిగిన మనిషి. తను నమ్మిన సిద్ధాంతానికి ఏది అడ్డ వచ్చినా ఒక్క ఇంచ కూడా వక్రీకు జరగరు. ఆ క్యాబిలీటీ నేను చాలా ఎడ్మైర్ చేస్తాను. శేఖర్ ఆయన నమ్మిన సిద్ధాంతాల మీద సినిమాలు తీస్తారు. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతాలకి నేను చేసి సినిమాలకి సంబంధం ఉండదు. మేము కంప్లీట్ అపోజిట్ పోల్స్. ఆయన అంటే నాకు అపారమైన గౌరవం. ఆయన ఇండస్ట్రీకి వచ్చి 25 సంవత్సరాల అయిందంటే నాకు నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు.

మహి కోమటిరెడ్డి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన మిస్సీరియస్ తెలుగు సస్సెస్స్ ఫ్రీల్డర్, రోహిత్ సహాని (బిగ్ బాస్ ఫేమ్), అబీద్ భూషణ్ (నాగభూషణం మనవడు), రియకపూర్, మేఘనా రాజ్పుత్ ప్రధాన పాత్రల్లో త్వరలో విడుదలకు సిద్ధమవుతుంది. ఆక్సి క్రియేషన్స్ బ్యాన్సర్పై ఉషా మరియు శివాని నిర్మించిన ఈ చిత్రం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు పూర్తయ్యాయి. ఫైనల్మిక్సింగ్ జరుగుతుంది, ఆడియో లాంఛ్ త్వరలో పెడ్యూల్ చేయబడుతుంది. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి చేతుల మీదుగా ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ని రిలీజ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా

'మిస్సీరియస్' టైటిల్ పోస్టర్ లాంఛ్

ఆయన మాట్లాడుతూ.. సాత్ ఇండియా లెవెల్స్ చేస్తున్న ఈ సినిమా సాత్లో ఉన్న అన్ని భాషలలో చేస్తున్న సినిమా చాలాబాగుంది. పోస్టర్ని సినిమా కూడా బాగుంటుంది అని ఆశిస్తున్నారు. మిస్సీరియస్ టీంకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. దర్శకుడు మహి కోమటిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, మిస్సీరియస్ చిత్రం ప్రతి పాత్ర అనుమానాస్పదంగా ఉండేలా సస్సెస్స్ మిస్సీరితో డ్రేక్కులను కట్టవడేసిలా నిర్మించాము. చిత్రకథ మరియు స్టోరీ ఫ్లే సునిశితంగా రూపొందించిన ఈ చిత్రం క్రమ క్రమంగా క్లాలను బహిరంగం చేస్తూ డ్రేక్కులను చివరి వరకు ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. ఈ చిత్రం పోకింగ్ టీన్స్లు కథను కొత్త



ఎత్తులకు తీసుకెళ్లి వీక్షకులను రంజింప చేస్తుంది, యాక్షన్, థ్రిల్లింగ్ డ్రేక్కులకు గూస్ బంప్స్ వచ్చేవిధంగా ఉంటాయి అని వివరించారు. కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డికి థాంక్స్ మా టైటిల్ పోస్టర్ లాంఛ్ చేయటం. చిత్రాన్ని ఉన్నతలెలువలతో రూపొందించడానికి అన్ని విధాలుగా సహకారం అందించిన నిర్మాతను ఆయన అభినందించారు.

ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మినిస్టర్ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు చేతుల మీదుగా మినిస్టర్ కార్పర్స్ బంజారాహిల్స్లో మంగళవారం మై లవ్

సినిమా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ రంగరంగా వైభావంగా జరిగింది, ఈ సందర్భంగా ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మంత్రి వర్యలు దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ మొదటగా సందేశ్ తగరంకి

నేడు 'మై లవ్' టైటిల్ ఆవిష్కరణ

అభినందనలు ఎన్నో ఏళ్లు కష్టపడి సిని పరిశ్రమలో ఉండి జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ సంతస్ స్థాపించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నో వందలాది సినీ కళాకారులకు టెక్నిషియన్స్ సేవరంగల వారికి అవార్డ్స్ ఇచ్చి వారి ప్రతిభను వెలుగులోకి తీసుకు వచ్చి విజయవంతం అయ్యారు, అలా అంచలంచలుగా ఎదుగుతూ ఇప్పుడు జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్లో సినిమా చెయ్యడం నిజంగా అభినందనీయం, నా సమర్థులతో జరుగుతున్న ఈ మై లవ్ సినిమాకి జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్ వారికి డైరెక్టర్ సందేశ్ తగరంకి మరియు ఈ సినిమా నిర్మాతలకి ప్రభుత్వం తరుపున, నా తరుపున అన్ని విధాలుగా అండగా



ఉంటానని తెలియజేశారు. జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ ఫౌండర్ చైర్మన్ సందేశ్ తగరం మాట్లాడుతూ, మాకు మొదటి నుండి అన్ని విధాలుగా ప్రభుత్వం నుండి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న మా ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మినిస్టర్ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబుకి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు, నేను దర్శకత్వం వహిస్తున్న నా మొదటి సినిమా టైటిల్ ఆవిష్కరణ ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మినిస్టర్ దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు చేతుల మీదుగా జరగడం మా మొదటి విజయం, ఈ సినిమా అన్నా

రు. కలర్ ఫోటో, రైటర్ వర్మభూషణ్, అంబాజీపేట మ్యూజిక్ బ్యాండ్ వంటి హిట్లతో హీరో సుహాస్ తనదైన ముద్ర చేశారు. ఆయన కొత్త చిత్రానికి డెబ్యూ డైరెక్టర్ గోపి అప్పార దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్రిశూల్ విజనరీ స్టూడియోస్ బ్యాన్సర్పై ప్రొడక్షన్ నంబర్ 2గా బి నరేంద్ర రెడ్డి నిర్మించనున్న ఈ చిత్రం ఒక యూనిక్ కాన్సెప్ట్ కూడిన అవుట్ అండ్ అవుట్ ఎంటర్టైనర్. రైటర్ వర్మభూషణ్తో ప్రశంసలు అందుకున్న షబ్బూక్ ప్రశాంత్ ఈ చిత్రానికి కథను అందించారు. ఈ చిత్రం చలోజు పూజా కార్యక్రమంతో గ్రాండ్గా ప్రారంభమైంది. చిత్ర ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో దర్శకుడు నాగ్

'విజనరీ స్టూడియోస్ ప్రొడక్షన్ నంబర్ 2 షురూ'



నాగ్ అశ్వినీ క్లాప్ కొట్టారు. వారి నంది పాటి ఫస్ట్ పాటకు దర్శకత్వం వహించారు. సుహాస్ ఈ చిత్రంలో హీరోయన్ క్యారెక్టర్ పోషించను న్నారు. గతంలో ఆయనతో కలిసి నటించిన అంబాజీ పేట మ్యూజిక్ బ్యాండ్ దర్శకత్వం: గోపి అప్పార, నిర్మాత: బి నరేంద్ర రెడ్డి, బ్యాన్సర్: త్రిశూల్ విజనరీ స్టూడియోస్, డీవోపి: మహి రెడ్డి పడుగుల, ఎడిటర్: విప్లవ సినిమా, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: ఎ రామ్ కుమార్.



గోపీచంద్ ఆచంట అత్యం పైట్స్: రామ్ లక్ష్మణ్, పీఆర్వీ: వంశీ, శేఖర్.

రెబల్

స్టార్ ప్రధాన్,

టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ మారుతి,

ప్రెసిడెంట్ ప్రొడక్షన్ హౌస్ పీపుల్

మీడియా ఫ్యాక్టరీ కాంటినెంట్లో రూపొందుతున్న క్రేజ్ మూవీ రాజా సాబ్. ఈ చిత్రంలో నిధి ఆగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార్ హీరోయిన్స్గా

'రాజా సాబ్' టీజర్

నటిస్తున్నారు. రాజా సాబ్ సినిమా డిసెంబర్ 5న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ రాబోతోంది. హైదరాబాద్లో ఈ చిత్ర టీజర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ను అభిమానులు, మూవీ లవర్స్ కేరింతల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ రాజీవ్ మాట్లాడుతూ, రాజా సాబ్ సినిమా కోసం మూడున్నరేళ్లుగా పనిచేస్తున్నాం. ఇదో వంద



మాట్లాడుటం నాకు ఇదే ఫస్ట్ టైమ్. రాజా సాబ్ సినిమాకు ఎంజాయ్ చేస్తూ వర్క్ చేశాం. ప్రధాన్తో నేను చేస్తున్న రెండో చిత్రమిది. ఆయన గురించి మీ అందరికీ తెలుసు. రాజా సాబ్ సినిమాకు పనిచేయడం గొప్ప అనుభూతిని కలిగించింది అన్నారు. క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ మాట్లాడుతూ, రాజా సాబ్ ఎక్స్క్లూజివ్ ప్రొడ్యూసర్ కృతి బర్డ్ డే. అమెకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియ జేస్తున్నాం. రాజా సాబ్ సినిమా టీజర్ హాళిక నిర్మాత విశ్వప్రసాద్ విజన్ ఏంటో మీ అందరికీ తెలిసి ఉంటుంది. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ పేరు ఎప్పటికీ గుర్తుండేలా రాజా సాబ్ సినిమా ఉంటుంది. దర్శకుడు మారుతి ప్రతిభ ఒక స్పెషాల్గా నాకు తెలుసు. మారుతి వాళ్ల నాన్నగారు మచిలీపట్నం సిరి కాంప్లెక్స్ థియేటర్ దగ్గర అరటిపళ్లు అమ్మేవారు. అప్పుడే మారుతి ఒక కలగన్నాడు. ఎదో ఒకరోజు తన బ్యానర్ కూడా ఆ థియేటర్ దగ్గర పెడతారని నమ్మాడు. ఈ సీన్స్ సినిమాలో మేజర్ హైలైట్గా ఉండబోతున్నాయి. ఈ సినిమాలో రామ్ ఇప్పటివరకు చేయని ఒక యూనిక్ క్యారెక్టర్ని చేస్తున్నారు. ఇటీవలే రామ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదలైన టైటిల్ గ్లింప్స్కి ట్రిమండ్స్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. దర్శకుడు మహేష్ బాబు పి ఈ సినిమా కోసం యూనిక్ కథని రాశారు. ఈ సినిమా

'అంద్రా కింగ్ తాలూకా' టాకీ పార్ట్ షూటింగ్

ఆడియన్స్ కి గ్రేట్ సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ని అందించబోతోంది. ఈ చిత్రంలో రామ్ సరసన భాగ్యలక్ష్మి బోర్న్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. అద్భుతమైన తారాగణం, ఆసక్తికరమైన కథాంశంతో ఈ సినిమా భారీ అంచనాలని పెంచుతోంది. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీని సిద్ధార్థ్ నూని, మ్యూజిక్ వివేక్-మర్రిన్. జాతీయ అవార్డు విజేత శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటర్, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ అవినాష్ కొల్లా. తారాగణం: రామ్ పోతినేని, భాగ్యలక్ష్మి బోర్న్, రావు రమేష్, మురళి శర్మ, సత్య, రాహుల్ రామకృష్ణ, జగజ్ గజేష్ తదితరులు. సాంకేతిక నిర్మాణం: కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం: మహేష్ బాబు పి. నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై.రవిశంకర్, ప్రొడక్షన్ హౌస్: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్. నిజా: చెల్లె, సంగీతం: వివేక్ మెర్రిన్, సినిమాటోగ్రఫీ: సిద్ధార్థ్ నూని, ఎడిటర్: శ్రీకర్ ప్రసాద్.



ద్విభాషా చిత్రంలో అమ్మ అభిరామి!

ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంతస్ రఫ్ నోట్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మాణంలో, ప్రముఖ దర్శకుడు మరియు సినిమాటోగ్రాఫర్ విజయ్ మిల్లన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తమిళతెలుగు ద్వితీయ చిత్రంలో ఇప్పటికే పలువురు తారలు ఈ చిత్రంలో ముఖ్యపాత్రలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. రాజ్ తరుణ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రేమిస్థ భరత్, సునీల్, పాలడబ్బా తదితరులు ముఖ్యపాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఇప్పుడు వీరి జాబితాలో అభిరామ తమిళ నటి అమ్మ అభిరామ చేరారు. తమిళ చిత్రలు రాజ్గోపాల్, అయరన్ చిత్రంలో ఈ ఈమె తన అభినయంతో మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. గోలీసోడా ప్రాంతాల్లా ప్రముఖ దర్శకుడు, కెమెరామెన్ ఈ చిత్రాన్ని ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిస్తు న్నాడు. గతంలో విజయ్ మిల్లన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గోలీసోడా వెట్ సిరీస్లో కూడా అమ్మ అభిరామి మంచి



అశ్వినీ, హీరో సత్యదేవ్ స్ట్రైప్స్ను మేకర్స్కు అందజేశారు. ముహూర్తం పాటకు సత్యదేవ్ కెమెరా స్క్విచ్చాన్ చేయ గా,

పాత్ర ను చేశారు. ఇది ఈ ఇద్దర కలయిక లో రెండో చిత్రం. ఈ చిత్రంలో అమ్మ అభిరామి పాత్ర ఎంతో

పవర్ఫుల్గా, ఎమోషనల్గా కూడా ఉంటుందని, ఆమె అభినయం, పాత్ర చిత్రానికి ప్లస్ అవుతుందని, ఆమెలోని పలు కొత్తరోజులు ఈ చిత్రంలో ఆవిష్కరించబోతు న్నామని అంటున్నారు దర్శకుడు విజయ్ మిల్లన్.

గడువు తేదీ చూస్తున్నారా?



ఉదాహరణకు 12ఎం అని ఉంటే.. దానికి 12 నెలల పెల్వ్ లైఫ్ ఉందని అర్థం! సాధారణంగా దీన్ని ఉత్పత్తిపై 'యూజ్ బై' లేదా సెల్ బై అనే పదాలతో సూచిస్తారు.

పెల్వ్ లైఫ్ దాటినప్పుడు ఒకవేళ గడువు తేదీ మీరకపోయినా ఆయా ఉత్పత్తిల్ని వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఆహారం, మందులు, కాస్మెటిక్స్, వంటి ఉత్పత్తిల్ని ఉపయోగించే క్రమంలో ఈ రెండు తేదీల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు. తద్వారా ఆహారం, అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడకుండా జాగ్రత్తపట్టాలంటున్నారు.

మార్కెట్లో ఏ వస్తువు కొన్నా.. దానిపై తయారీ తేదీ, గడువు తేదీలు కచ్చితంగా రాసుంటాయి. అవి ఎప్పుడు తయారై ఉన్నాయి? ఎంతకాలం వరకు వినియోగించడానికి సురక్షితం? అనే విషయాల్ని ఇవి తెలియజేస్తాయి. అయితే వీటితో పాటు పెల్వ్ లైఫ్/ యూజ్ బై అని కూడా కొన్నిటి మీద రాసుంటుంది. చాలామంది ఇది, గడువు తేదీ ఒకటేనేమో అని పొరబడుతుంటారు. కానీ ఈ రెండింటికీ స్వల్ప వ్యత్యాసం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. లేబుల్స్ ని సునిశితంగా పరిశీలిస్తే ఆ తేదీను ఇట్టే పసి గట్టేయవచ్చుంటున్నారు. మరి, అదేంటో తెలుసుకుందాం..

రెండాంటి మధ్య తేదా ఏంటంటే.. మార్కెట్లో కొనే ఉత్పత్తులపై తయారీ, గడువు తేదీలు ఉంటాయన్న విషయం తెలిసిందే! అయితే వీటితో పాటు పెల్వ్ లైఫ్ ని కూడా ఆయా సంస్థలు లేబుల్పై పేర్కొంటాయి. కానీ ఇది, గడువు తేదీ ఒకటేనేమోనని అనుకుంటారు కొందరు. అయితే ఈ రెండింటి మధ్య స్వల్ప వ్యత్యాసం ఉందంటున్నారు నిపుణులు.

గడువు తేదీ అంటే.. ఒక ఉత్పత్తిని ఎన్ని రోజుల తర్వాత అస్సలు వాడకూడదో తెలియజేసే కాల పరిమితి. ఆ తర్వాత దాని ప్రభావం తగ్గిపోవడమే కాదు.. అది హానికరం కూడా అని దీని అర్థం.

అదే పెల్వ్ లైఫ్ విషయంలోనా.. ఉత్పత్తిని తెరిచిన తర్వాత.. దాని లేబుల్పై పొందుపరచిన నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా సరైన నాణ్యతా ప్రమాణాలతో దాన్ని నిల్వ చేయడం/భద్రపరచడం చేస్తే అది ఎంత కాలం సురక్షితంగా ఉంటుందని తెలియజేసే సూచిక ఇది.



నిల్వ చేయడమూ ముఖ్యమే.. అయితే మార్కెట్లో కొన్ని ఉత్పత్తి ఏదైనా సరే.. వాటిపై పేర్కొన్న గడువు, పెల్వ్ లైఫ్ తేదీలకు అనుగుణంగా మన్నాలంటే దాన్ని నిల్వ చేసే సరియే భద్రపరచే విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు

తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వాటి నాణ్యత తగ్గిపోయే అస్మాగరం ఉందంటున్నారని ఇందులోనం ఆయా ఉత్పత్తులపై పేర్కొన్న లేబుల్స్ ని సునిశితంగా పరిశీలించాలంటున్నారు. ఉదా: ఫ్రీజర్లో పెట్టి ఉత్పత్తుల్ని లేబుల్పై పేర్కొన్న ఉష్ణోగ్రత వద్ద భద్రపరచడం ముఖ్యం అలాగే ఆహారం, మందుల్ని ఫ్రీజర్లో లేదంటే బయట

ఉంచినా.. సరైన నిల్వ ప్రమాణాల్ని పాటించాలి. □

ఎవరెన్స్ కల ఎంతోమందిని ఊరిస్తుంటుంది. కానీ దీన్ని నెరవేర్చుకోవాలంటే ధైర్యం, పట్టుదల కావాలి. ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా వాటిని దాటుకుంటూ వెళ్లే సాహసం ప్రదర్శించాలి. 'కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం(సిఐఎస్ఎఫ్)'లో సభాకన్స్ట్రక్టర్గా పనిచేస్తోన్న గీతా సమోటా ఇలాంటి ధైర్యసాహసాలకు పెట్టింది పేరు. ఈ దూకుడుతోనే ఇటీవలే ఎవరెన్స్ శిఖరాన్ని అధిరోహించిందామె. తద్వారా 'కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా' నుంచి ఈ ఘనత సాధించిన తొలి వ్యక్తిగా చరిత్ర సృష్టించింది. మన ఆత్మవిశ్వాసం ముందు ఎలాంటి శిఖరాలైనా తలపంచాల్సిందే అంటోన్న ఈ డేరింగ్ ఉమెన్ స్ఫూర్తి గాథ మీకోసం! రాజస్థాన్ సికర్ చక్ర అనే గ్రామంలో పుట్టిపెరిగింది గీత. ఐదుగురు ఆత్మచెల్లెళ్లతో ఒకరైన ఆమెది సుప్రదాయం కుటుంబం. అయినా ఆటల పట్ల మక్కువ చూపేదామె. కాలేజీలో చదువుతున్న సమయంలోనే హాకీ క్రీడాకారిణిగా రాణించిన గీత. దేశం గర్వించదగ్గ హాకీ ప్లేయర్గా పేరు తెచ్చుకోవాలనుకుంది. కానీ అలా జరగలేదు. గాయం కారణంగా ఆటకు పూర్తిగా దూరమవ్వాలి వచ్చింది. ఈ సమయంలోనే కేంద్ర సాయుధ బలగాల్లో చేలనుకుందామె. అలా 2011లో కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం (సిఐఎస్ఎఫ్) సభాకన్స్ట్రక్టర్గా విధులలో చేరిన గీత.. ప్రస్తుతం ఉదయ్ పూర్ ఎయిర్ ఫోర్స్ యూనిట్లో విధులు నిర్వహిస్తోంది.

పర్వతారోహణ అలా పరిచయమైంది! కేంద్ర సాయుధ దళ సిబ్బంది పలు సాహస కృత్యాల్లో తరచుగా పాల్గొంటారు. వీటివల్ల వారు తమ వృత్తికి సంబంధించిన నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు. తనకూ సీఐఎస్ఎఫ్లో చేరాకే మోంటెనీరింగ్ పరిచయమైందంటేంది 35 ఏళ్ల గీత. మా బ్యాచ్ నేతృత్వదాన్నే మహిళను. అలాగని నన్ను నేను ఎప్పుడూ తక్కువ చేసి చూసుకోలేదు. ఏ విషయంలోనూ పరిమితులు విధించుకోలేదు. విధుల్లో చేరాక నా బృందంతో కలిసి చేసిన సాహస కృత్యాల్లో పర్వతారోహణ నన్నంతో ఆకట్టుకుంది. అందుకే ముందుగా ప్రాథమిక శిక్షణ తీసుకున్నా. ఆపై అడ్వాన్స్ లైనింగ్ తీసుకొని

ఇందులో పూర్తి స్థాయి నైపుణ్యాలు పెంచుకున్నా. శిక్షణ పూర్తయ్యాక చిన్న చిన్న పర్వతాల్ని అధిరోహిస్తూ అనుభవం గడించా. ఇక 2019లో ఉత్తరాఖండ్ లోని 'మోంట్ సెంటిపంత్', నేపాల్ లోని 'మోంట్ లోబుచే' ని అధిరోహించడంతో నా ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టించిందామె.. అంటూ సాగుతున్న గీత.. అడుగడుగునా సవాళ్లు విసిరే ఈ రెండు పర్వతాల్ని అలవోకగా అధిరోహించింది.

నెరవేరిన ఎవరెన్స్ కల అయితే ఎన్ని పర్వతారోహణలు చేసినా.. గత నాలుగేళ్లుగా ఆమె ఎవరెన్స్ కలగానే మిగిలిపోయింది. అందుకే ఈసారి పూర్తి దృష్టి పెట్టింది గీత. ఈసారి ఎలాగైనా ఎవరెన్స్ శిఖరాగ్రానికి చేరుకోవాలనుకున్న ఆమె.. అనుకున్నట్లుగానే ఇటీవలే తన కలలను సాకారం



సాటి మహిళల్లో స్ఫూర్తి నింపుతూ..



చేసుకుంది. ఫలితంగా కేంద్ర పారిశ్రామిక దళాల నుంచి ఎవరెన్స్ ను అధిష్టించిన తొలి వ్యక్తిగా చరిత్ర సృష్టించింది. 12. పర్వతారోహణ చేయాలంటే శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసికంగా సన్నద్ధమవడమూ ముఖ్యమే! నేను సాధించిన ఈ ఘనతకు దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. ఇందుకు గర్వంగా ఉంది. అయితే నా మోంటెనీరింగ్ కెరీర్లో ఇలాంటి అవార్డులెవరూలేన్నే సాధించా. కానీ మహిళలకు ఏదైనా సాధ్యమే అని నా ధైర్యసాహసాలతో నిరూపించడం అన్నింటికంటే సంతృప్తినిస్తోంది. ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే ఎవరికీ రంగంలో మనకు తిరుగుండదు.. అంటూ

తన మాటలతోనూ సాటి మహిళల్లో స్ఫూర్తి నింపుతున్న ఈ డేరింగ్ ఉమెన్.. త్వరలోనే మిగతా మూడు అత్యైన పర్వతాలు అధిరోహించి.. అందుకే సెవెన్ సమిటీ చారెంటే పూర్తిచేయాలన్న ఆలోచనతో ఉంది. □

ఇంట్లో అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మ, తాతయ్యల ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చూడుతున్న సీజన్ తగ్గట్లుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోంటూ పరిశీలించాలి. వర్షకాలంలో వారినిెలా సంరక్షించాలో చూద్దాం.

+ కాచి చల్లాల్లిన లేదా గోరువెచ్చని నీటిని తరచూ తీసుకోవడం అలవాటు చేయాలి. సాధారణ వర్షా కాలంలో

వానల్లో పెద్దవాళ్ల కోసం !



నీటి ద్వారా కలరా, టైఫాయిడ్, డయేరియా వంటి అనారోగ్యాల దరి చేరే ప్రమాదం ఉంది. దీని నిరోధించాంటే వేడి నీటిని మాత్రమే తాగాలి. స్నానానికి కూడా గోరువెచ్చని నీటిని ఏర్పాటు చేయాలి. ఆత్మపనర పరిస్థితుల్లో బయటకు వెళ్లాల్ని వస్తే గోరువెచ్చని నీటిని తాగండి. రయినకోటు వంటి ఏర్పాట్లు ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.

+ వ్యాధులెక్కువగా ప్రజలలో సీజన్ కావడంతో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచేలా ఆహారాన్ని అందించాలి. వాతావరణంలో మార్పులు, అతి చల్లదనం, తరచూ చినుకుల్లో తడవడంవల్ల జలుబు, జ్వరం దగ్గర బాధిస్తాయి. వీటికి దూరంగా ఉంచాలంటే గింజిడాన్యాలు, పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని అందించాలి. వాతావరణంలో మార్పులు అతి చల్లదనం, తరచూ చినుకుల్లో తడవడంవల్ల జలుబు, జ్వరం, దగ్గర బాధిస్తాయి. వీటికి దూరంగా ఉంచాలంటే గింజిడాన్యాలు, పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.

ప్రాంతమైతే ఈ సీజన్ లో కిటికీలకు నెట్ వేయడం మంచిది. లేదంటే దోమకాటు కూడా తీవ్ర అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. □

తక్కువ చేసి చూసుకొని... ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉంటుంది. కానీ కొంతమంది మాత్రమే దానిని సరైన రీతిలో వినియోగించు కుంటారు. అయితే అభివృద్ధి భావం ఉన్న వారిలో కూడా మంచి నైపుణ్యాలున్నా.. తమను తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వారు సరిగా పని చేసినా తరచుగా ఇతరుల అభిప్రాయం కోరుతుంటారే! అవతలి వారి నుంచి సానుకూల స్పందన వస్తేనే సంతృప్తి పడడం.. లేదంటే భాదపడడం జరుగుతుందిట. అయితే వారు ఇలాంటి స్వీయ సమృద్ధి పెంపొందించుకోవడం ముఖ్యమని

ఇవి తింటే కంటికి మంచిది !

చేసుకుంటే. ఆ సమస్యకు కొంతవరకు = పెట్టొచ్చు. ఎ, సి, ఇవిటమిన్ను, ఒమేగా3 ఆధికంగా ఉన్న పదార్థాలు తరచుగా తింటుంటే కంటిమందే పనిచేయవచ్చు. మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఏయే పదార్థాల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయంటే. ఈవిటమిన్, కోడిగుడ్డు, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, లివర్, పాలు, మొదలైనవాటిల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయి. ఏయే పదార్థాల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయంటే. ఈవిటమిన్, కోడిగుడ్డు, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, లివర్, పాలు, మొదలైనవాటిల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయి. ఏయే పదార్థాల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయంటే. ఈవిటమిన్, కోడిగుడ్డు, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, లివర్, పాలు, మొదలైనవాటిల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయి.

అభివృద్ధి భావం బయటపడాలంటే..



అలాంటివడడం, వారిపై అసూయ పడడం, ఒకవేళ వాటిని చేరుకోలేకపోతే కుంగిపోవడం అభివృద్ధి లోనయ్యే వారిలో కనిపించే ముఖ్య లక్షణాలను నిపుణులు చెబుతున్నారు. **నిందించడమే పని..!** అభివృద్ధి భావం ఉన్న వారు తమ సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తారే! ఈ విధంగా వారి లోపాలకు ఇతరులను బాధ్యులను చేస్తూ వారిని నిందిస్తుంటారు. అయితే వీరు అభివృద్ధి కప్పుడు సంతృప్తి పొందినా భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి స్వభావం ఉన్న తమ సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి నిపుణుల సహాయం తీసుకోవడం మంచిది. **భవిష్యత్తు గురించి అందోళన..** అభివృద్ధి భావం ఉన్నవారిలో భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ క్రమంలో ప్రతి చిన్న విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంటారు. తది క్రమంగా ఒత్తిడి దారి తీస్తుంటుంది. ఆ ఒత్తిడిని ఇతరులపై చూపించడం వల్ల రిలేషన్ షిప్ లోనూ సమస్యలు ఎదురవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. □

నీటి పరిశుభ్రతకు ..



రావు. నీటి కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి వాటర్ క్యాన్స్ తెచ్చివేసుకుంటూ కదా! దానికి వాటర్ డిస్కంస్ బిగ్గి నీళ్ల పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. వందం తేలికవు తుంది. వనయ్యాక తీసి ఇంకోదానికీ అమర్చవచ్చు. ఇది మేలుకరం ప్లాస్టిక్ రూపొందించారు వహీనికరం కాదు. దీన్ని శుభ్రపరచడమూ సులువే. □

వీర హనుమ



దాటడంలో చూపాడు. అతిథ్యం స్వీకరించమని కోరిన మైనాకుట్టి సున్నితంగానే తిరస్కరించి, ఆపై దీనించి సంతృప్తిపరిచాడు. కార్యదక్షతను పరిరక్షించడానికి వచ్చిన నాగనాథుల సురసు యుక్తితో మెప్పించి ఆశీర్వాదం పొందాడు. తన వేగన్న నిరోధించబోయిన సీంహాకు సంతోషించాడు. లంకలో అడ్డొచ్చిన లంకాని దండించి, సీతమ్మ చెంతకు వెళ్లాడు. చూడగానే కంగారు పడక ఆమెని తేల్చుకుని ధైర్యవీఢిగా శుభపవనాలు పలికాడు. శ్రీరాముడి దూతని పరిచయం చేసుకుని భామయ్య గుర్తులు చెప్పి సీతమ్మ ఆశలకు తీపం పోశాడు. ఆమె వెలిబుచ్చిన సంతోషాలకు చాలా విషయంగా 'అమ్మ! ఇటువంటి పనులకు అతి మామూలువారిని

పంపిస్తారు. అతి సామాన్యశక్తి నేను. సుగ్రీవుడి దగ్గర నాకంటే ఉధికులు, నాతో సమానులు ఉన్నారే గానీ నాకంటే తక్కువ ఎవరూ లేరు. త్వరలోనే రామలక్ష్మణులు వానరసేన సమేతంగా లంకపై దండెత్తి రావణ సంహారం చేస్తారని సీతమ్మకు భరోసా కలిగిందామె. కార్యసాధనను ఎలా ఉండాలో చూపించాడు. రావణాసురుడి పుత్రుణ్ణి, మంత్రి ప్రహస్థుడి కుమారుణ్ణి అడ్డొచ్చిన వారిని సంహరించాడు. వాకపక్షంగా వ్యవహరించి రామణసభకు చేరుకుని లంకేశుడుకి రామ హేచ్చరికలు వినిపించి, రాక్షసులు అగదాలను తీసికొట్టి మరోక్కసారి సీతమ్మకు అభయం కల్పించాడు. ఆమె ఆశీర్వాదం తీసుకుని ఇవతలి ఒడ్డుకు చేరుకున్నాడు. 'మాశాను సీతమ్మను.. అనే ఒక్క మాటతో జ్ఞాంబవ, సుగ్రీవ, అంగద వానర సైన్యానికి ఉత్సాహం కలిగించి, రామలక్ష్మణులకు ఉపశమనం కలిగించాడు. ఇలా సుందరకాండలో అడుగుడుగునా వీరత్వం, సమయస్ఫూర్తి, వినయవిధియుతలు ప్రదర్శించి వినయ విధేయ వీర హనుమగా నిలిచాడు. □

ఆధ్యాత్మికం

