



భారత ప్రభుత్వం
పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ



విక్స్ట్ భారత్ దిశగా దూసుకుపోతూ, ప్రజలను ప్రగతితో అనుసంధానిస్తూ

గత దశాబ్ద కాలంలో, భారతదేశ విమానయాన రంగం ఒక చారిత్రాత్మక పరివర్తనకు లోనై, ఒక ప్రత్యేక క్లబ్ నుండి ప్రపంచంలోనే మూడవ అతిపెద్ద దేశీయ విమానయాన మార్కెట్ గా అభివృద్ధి చెందింది. నరేంద్ర మోదీ ప్రధానమంత్రి

గౌరవనీయ ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారి దార్శనిక నాయకత్వంలో, పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ తన మైలురాయి విజయాలు మరియు పురోగతులతో భారతదేశాన్ని అనుసంధానిస్తూ, వృద్ధిని ముందుకు నడిపిస్తోంది.

12 సంవత్సరాలు

భారతదేశ అభివృద్ధి చెందుతున్న విమానయానం దూసుకుపోతోంది

ఉడాన్-ప్రాంతీయ అనుసంధాని మెరుగుపరచడం

669 మార్గాలను 95 విమానాశ్రయాలను కార్యాచరణలోకి తెచ్చి 3.50 లక్షల విమాన సర్వీసులను నడిపి, 1.66 కోట్లమంది ప్రయాణీకులకు సేవలు అందించారు

విమానశ్రయ మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణ

1.4 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పైగా పెట్టుబడితో, కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న విమానాశ్రయాల సంఖ్య 74 నుండి 165కు రెట్టింపుకు పైగా పెరిగింది

క్రోస్ పర్యావరణ వ్యవస్థ

39,000 క్రోస్లు నమోదు చేయబడ్డాయి మరియు 44,000కు పైగా ఫైలట్ సర్టిఫికెట్లు జారీ చేయబడ్డాయి

విమానయానంలో మహిళలు

దేశంలోని ఫైలట్లలో 15% కంటే ఎక్కువమంది మహిళలు ఉండడంతో వారి భాగస్వామ్యం పెరిగింది

నిర్వహణ మరమ్మత్తు మరియు సమర్థ మరమ్మత్తు (MRO)

భారత దేశాన్ని MRO కేంద్రంగా మార్చడం, సంస్థలు 95 నుండి 154కి పెరిగాయి

డిజిటల్ పరివర్తన

డిజి యాత్ర 38 విమానాశ్రయాలలో 10 కోట్లకు పైగా నిరాటంకమైన ప్రయాణాలతో కాంటాక్ట్లెస్ ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేస్తోంది

కలుపుకొని విమానాశ్రయ సౌకర్యాలు

ఉడాన్ యాత్రకేఫ్, ఫైబర్ల మరియు కిడ్స్ జోన్ల ద్వారా విమానాశ్రయ అనుభవాన్ని పునర్నిర్మించడం

గ్రౌన్డ్ విమానాశ్రయాలు

100 విమానాశ్రయాలు హరిత శక్తితో పని చేస్తాయి

దేశీయ తయారీ

స్వదేశీ పౌర విమాన తయారీ మరియు నిర్వహణ, మరమ్మత్తు మరియు ఆపరేషన్ల కోసం ఒక పర్యావరణ వ్యవస్థను సృష్టించడం

ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ హబ్ 378

విమానయాన ఆస్తులను లీజుకు ఇచ్చింది

వివియేషన్ ట్రైనింగ్ ఎకోసిస్టమ్

బలోపేతం చేయడం దేశవ్యాప్తంగా 41 ఫ్లయింగ్ ట్రైనింగ్ ఆర్గనైజేషన్లను స్థాపించారు

CBC 03111/13/0002/2627





మధ్య తరగతి ప్రజలకు లబ్ధి.. తగ్గిన జీవన భారం

రూ.12.75 లక్షల వార్షికాదాయం వరకూ ఆదాయపు పన్ను నుంచి మినహాయింపు ఉదాన్ పథకం కింద 1.6 కోట్ల మందికి అందుబాటు ధరల్లో విమానయానం 5 నుంచి 26 నగరాలకు మెట్రో సేవల విస్తరణ

12 విశ్వాసం, వికాసం, ప్రజల సంక్షేమంలో 12 ఏళ్లు

'భారత్ ఇన్నోవేట్స్ వేట్స్' ప్రపంచానికి ఒక ఆహ్వానం



నైస్ ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మేక్రాన్ తో ప్రధాని మోడీ

ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మేక్రాన్ తో కలిసి పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ మేక్ ఇన్ ఇండియాను ప్రాన్స్ గౌరవిస్తుంది: మేక్రాన్ ప్రవాసభారతీయులతో ప్రధాని మోడీ భేటీ

నైస్ ప్రాన్స్, జూన్ 14: భారతదేశం ఇకపై ప్రపంచ పరిష్కారాలను కేవలం మినొకానించే దేశం మాత్రమే కాదు, వాటికి ప్రధానంగా దోహదపడే దేశంగా మారిందని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పేర్కొన్నారు. ఆవిష్కరణలు, సాంకేతికత ద్వారా ప్రపంచానికి సుస్థిర భవిష్యత్తును అందించాలన్న న్యూఢిల్లీ దౌర్భాగ్యతను ఆయన ఈ సందర్భంగా వివరించారు. ఆదివారం మధ్యరాత్రి తీరంలోని ఈ

రోడ్లపైకి వచ్చి చూస్తూ

వర్షాల వేళ అధికారులు, పోలీసులు రోడ్లపైనే ఉండాలి కోర్ అర్డర్ లిజియన్ లో మరింత అప్రమత్తం ట్రాఫిక్ జాం అయితే సహించను అలసత్వం వహిస్తే అధికారులపై కఠిన చర్యలు సమీక్షలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు



ఆదివారం హైదరాబాద్ లో సమీక్షలో మాట్లాడుతున్న సిఎం రేవంత్, చిత్రంలో సిఎం, డిజిపి

ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 14: వర్షాల సమయంలో అధికారులు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి ఏ. రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా పక్కన ఉన్న తీసుకోవాలని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. అలసత్వంగా వ్యవహరించే అధికారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. వర్షాల సమయంలో సాధారణంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎంసీఆర్ హెల్మ్ లోని బోధి పేవిలియన్ లో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. రాజ్యసభ సభ్యుడు నరేంద్ర రెడ్డి, ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, డిజిపి సీపీ ఆనంద్ తో పాటు జిగీషా, మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, పోలీసు శాఖ, వ్యవసాయ శాఖ, వాతావరణ శాఖ ఉన్నతాధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. జూన్ 9న కోర్ అర్డర్ రిజియన్ లో వర్షం కారణంగా ఏర్పడిన పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రి ఆరా తీశారు. సైబరాబాద్ తోపాటు అనేక ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్స్ కారణంగా నగరవాసులు ఇబ్బందులు పడటంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ

విద్యార్థులకు మన్నికైన యూనిఫాం
 గురుకుల విద్యార్థులకు కిట్ల అందజేత
జా. కళాశాల విద్యార్థులకు బ్యాగ్, బెల్టు, టై, బూట్లు, సాక్సులు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడి

ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 14: ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ స్కూల్స్ విద్యార్థులు ధరించే మన్నికైన యూనిఫాంలు, వారికి ఏమాత్రం తీసిపోని విధంగా ట్రాంజెడ్ మా, సాక్సులు, టై, బెల్టులు ఈ ఏడాది ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కన్వెంట్స్, డి.సీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులకు అందనున్నాయి. నాణ్యమైన వస్త్రం సరఫరా అయితేనే యూనిఫాంలు ఎక్కువ రోజులు మున్నుతాయి. అందుకే విద్యార్థులకు

జూలై నుంచి సిఎస్ ఎవరు? ఈ నెలాఖరులో రామకృష్ణారావు టెర్మ్ పూర్తి రేసులో సంజయ్, జయశంకర్, వికాసరాజ్, శశాంక్, ఘోష్

ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 14: జూలై నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎవరు? రామకృష్ణారావును మరోసారి పొడిగిస్తారా? లేక కొత్తవారిని

బిజెపి కుట్రలో మరొకటి

'సర్'తో ఎన్డీయేకు సహకరిస్తున్న ఇసి అర్జులను గుర్తించి తిరిగి ఓటరు జాబితాలో చేర్చండి పొల్లి ఇన్-చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, పిసిసి చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్, జూన్ 14: ప్రభావవంత ప్రతినిధి, అప్రజాస్వామిక పక్షంలో అధికారం కోసం బిజెపి కుట్రలు వెన్నోందని ఎఐసీసీ తెలంగాణ వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, టిపిసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ హెచ్చరించారు. ఆదివారం గాంధీభవన్ నుంచి సర్ పై కాంగ్రెస్ జామ్ మీటింగ్ జరిపారు. ఎఐసీసీ ఇం చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, టిపిసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ జామ్ మీటింగ్ లో పాల్గొన్న పలువురు మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, డిసీసీ అధ్యక్షులు, నియోజక వర్గ ఇం చార్జ్ లు ఇం చార్జ్ లు, మాన్వర్గ అసెంబ్లీ కార్యదర్శి నాయకులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. మీనాక్షి నటరాజన్ మాట్లాడుతూ ఓటర్ మ్యూపింగ్, సర్ జరిగి విధానం.. బిఎల్ టి లు చేయాలి వనరులు, బి.ఎల్.ఓ చేస్తున్న వనరులపై నిఘా పెట్టాలని కోరారు, ఓటర్ మ్యూపింగ్ లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై నాయకులకు తగిన సూచనలు చేశారు. మూడు పార్లమెంట్ నియోజక వర్గాలకు ఒక యూనిట్ గా ఆరగంట చొప్పున



6 జామ్ మీటింగ్లు జరిగాయి. ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజక వర్గంలో ఎంత కాతం ఓటర్ మ్యూపింగ్ జరిగింది.. మిగతా ఓటర్ మ్యూపింగ్ లో ఓట్ కోల్పోయిన వారిని గుర్తించి వారికి తిరిగి ఓట్ హక్కు కల్పించే అంశాలపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా టిపిసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ దేశంలో బిజెపి, ఎన్డీయేల కమిషన్ లు కలిసి ఓట్ చోరీకి పాల్పడుతున్నాయని అప్రజాస్వామికంగా దేశంలో బిజెపి అధికారంలోకి వస్తుందని విమర్శించారు. సర్ పేరుతో ఓట్ల పరిశీలన చేపట్టి కాంగ్రెస్ పార్టీ కి దేశంలో ప్రతిపక్షాలకు అనుకూలంగా ఉన్న ఓట్లను చోరీ చేసి దొంగ తనంగా రాజకీయాలు చేస్తున్నాయని ఆగ్రహం తెలంగాణ లో కూడా ఓట్ల చోరీ చేసే అవకాశం ఉందని నియోజక వర్గాలలో నాయకులు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆగ్రహం తెలంగాణ లో ఓట్ల మ్యూపింగ్ ను లోతగా పరిశీలిం ప్రతి నిజమైన ఓట్లను కాపాడాలని సూచించారు. ఓట్ల కనుక తొలగిస్తే



హైదరాబాద్ లో ఆదివారం జరిగిన కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ నిరసన సభలో మాట్లాడుతున్న వర్షావరణ వేత్త సోనమ్ వాంగ్ చుక్

ధర్మేంద్ర ప్రధాన దిగిపోవాల్సిందే

కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ డిమాండ్ పరీక్ష పత్రాల లీకేజీపై హైదరాబాద్ లో భారీ నిరసన

విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు విచారకరం: సోనమ్ వాంగ్ చుక్

హోరెత్తిన విద్యార్థి ప్రభంజనం

హైదరాబాద్ (ధర్మచౌక్), జూన్ 14: ప్రభావవంత ప్రతినిధి, పరీక్ష పత్రాల లీకేజీ వివాదాలకు నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని కాక్రొచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమంలో పలువురు నేతలు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం సీట్ లో జరిగిన అవకతవకలను నిరసిస్తూ దేశ వ్యాప్తంగా చేపట్టిన ఉద్యమంలో భాగంగా, ఇందిరాపార్కు ధర్మావోక్ లో సీజేపీ ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమం ప్రముఖ విద్యా వేత్త, వర్షావరణ వేత్త సోనమ్ వాంగ్ చుక్, మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రొఫెసర్ కే.నాగేశ్వర్, తెలంగాణ మాజీ విద్యా కమిషన్ చైర్మన్ ఆరుసుని మురళీ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా సోనమ్ వాంగ్ చుక్

చీలిన టిఎంసి 20 మంది ఎంపీలు ఎన్ డిఐకు మద్దతు
 త్రిపుర ప్రాంతీయ పార్టీ నేషనల్ సిటిజన్స్ లో చేరిక

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 14: త్రిపుర మూల్ కాంగ్రెస్ లో రాజకీయ సంక్షోభం మరింత ముదిరింది. లోక్ సభలో పాల్గొనే 20 మంది తిరుగు జాటు ఎంపీలు త్రిపురకు చెందిన ప్రాంతీయ పార్టీ అయిన నేషనల్ ఫ్రంట్ సిటిజన్స్ పార్టీ (ఎన్ సీపీ)లో విలీనం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలిసి విలీనానికి సంబంధించిన లేఖను సమర్పించిన అనంతరం తిరుగు జాటువల్ల నేత కాకోలి ఘోష్ దర్మి దార్ ఈ సమావారం వెల్లడించారు. తమవర్గానికి త్రిపుర మూల్ లోక్ సభ సభ్యుల్లో మూడింట రెండు ముప్పై మందిని తమవర్గానికి చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. మేము ఎన్ డియేలో భాగమవుతాం. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ

మీనాక్షిపై దొంగకేసు పెట్టించిన సిఎం

సొంత పార్టీ నేతలకే వెన్నుపోటు: కెటిఆర్

ప్రభావవంత ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 14: తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి భూములు, కాంప్లెక్సులు అమ్ము కుంటున్నాయని, అడ్డగోలు అవినీతి చేస్తున్నాడని మీనాక్షి నటరాజ్ రాహుల్ గాంధీకి చెప్పినందుకే రేవంత్ వగన్ ట్రాగెడీ అని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఆదివారం ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గ బిఆర్ఎస్ జనరల్ బాడీ సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై, సిఎం రేవంత్ రెడ్డిపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచు కుప్పలు కురిపించారు. రేవంత్ రెడ్డి సొంత పార్టీ వాళ్లనే వెన్నుపోటు పొడిచారన్నారు. కాంగ్రెస్ లో ఉన్న కొంత మంది వ్యక్తుల్లో మీనాక్షి నటరాజ్ నిజాయితీగల



>>2

నేటి నుంచి స్కూళ్లు ఆరంభం ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో బ్రేక్ ఫాస్ట్ అమలు

18 నుంచి భారీవర్షాలు

సంగారెడ్డి కొండపూర్ లో 12 సెం.మీ అత్యధిక వర్షపాతం

హైదరాబాద్, జూన్ 14: ప్రభావవంత ప్రతినిధి, తెలంగాణలో ఈనెల 18 నుంచి మూడు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. నైరుతి రుతుపవనాలు తెలంగాణలో జూన్ 16న ప్రవేశించిన నాటి నుంచి రోజూ వర్షపాతం నమోదవుతూనే ఉంది. గత తొమ్మిది రోజులలో తెలంగాణలో 7 నగలు వర్షపు రోజులు నమోదయ్యాయి. నాగర్ కర్నూల్, రంగారెడ్డి జిల్లాలలో అతి ఎక్కువ వర్షం కురిసిందని తెలంగాణ డెవలప్ మెంట్ ప్రొగ్రామ్ సొసైటీ విడుదల చేసిన గణాంకాలు వివరిస్తున్నాయి. నాగర్ కర్నూల్ లో జూన్ 14వరకు సగటు 4.3 సెం.మీ వర్షపాతం నమోదు కావాల్సి ఉండగా సగటు 7.4 సెం.మీ నమోది. ఇప్పటికే 74 శాతం లాక్ ఎక్సెస్ వర్షపాతం కురిసింది. రంగారెడ్డిలో సగటు 4.8 సెం.మీ సాధరణ వర్షపాతం కురువాల్సి ఉండగా సగటు 7.9 సెం.మీ కురిసింది. 65 శాతం అత్యధిక అతివర్షపాతం నమోదైంది. ఖమ్మం, నారాయణపేట, సంగారెడ్డి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, నల్లగొండ, హైదరాబాద్ లో అధికవర్షపాతం నమోదైంది. వనపర్తి, వికారాబాద్, జోగు లాంబ గద్వాల సూర్యపేట, మెదక్, మహబూబ్ నగర్, ములుగులో సాధారణ వర్షపాతం నమోదైంది. కామారెడ్డి, నిర్మల్, రాజన్న సిరిసిల్ల, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, కరీంనగర్, యాదాద్రి, కుమరం టీం, మేడ్చల్ మల్కా జిగిరి, మంచిర్యాల, నిజామాబాద్, పరంగల్ జనగామ, ఆదిలాబాద్ జగిత్యాల, మహబూబాబాద్ పెద్దపల్లి సిద్దిపేటలో లోటు వర్షపాతం నమోదైంది. అతి తక్కువ వర్షపాతం హనుమకొండ జిల్లాలో నమోదైంది. ఈ జిల్లాలో జూన్ 14 వరకు సగటు 5.8 సెం.మీ వర్షపాతం నమోదు కావాల్సి ఉండగా సగటు 1.5 సెం.మీ వర్షం



>>2

సోమవతీ అమావాస్య

అత్యంత విశిష్టమైన అమావాస్య రోజులలో సోమవతీ అమావాస్య ఒకటి. సోమవారం నాడు అమావాస్య కలిసి వస్తే అదే ఈ వర్షదినం. 2026లో, ఆ సంవత్సరపు తొలి సోమవతీ అమావాస్య 'అధిక మాసం' (అదనపు చంద్ర మాసం)లో రావడం వల్ల, ప్రాచీనము, దాన ధర్మాలు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమా లకు ఇది మరింత శుభప్రదంగా మారింది. హిందూ విశ్వాసాల ప్రకారం, ఈ రోజున శివ పార్వతులను పూజిస్తే కుటుంబం లో సామరస్యం, శ్రేయస్సు దైవాను గ్రహం లభిస్తాయి. అప్పుత సిద్ధి యోగం సర్వాస్థ సిద్ధి యోగాల అరుదైన కలయిక కారణంగా ఈ సంవత్సరం ఈ వర్షదినం ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. 2026 జూన్ 14న

మధ్యాహ్నం 12:19 గంటలకు అమావాస్య తీధి ప్రారంభమై, 2026 జూన్ 15న ఉదయం 8:23 గంటలకు ముగిస్తుందని మన పంచాంగ గాలు నివేదిస్తున్నాయి. సూర్యోదయ సమయంలో అమావాస్య ఉన్నందున, సోమవతీ అమావాస్యను 2026 జూన్ 15, సోమవారంనాడు జరుపుకోవడం ప్రతీతి. హిందూ సంప్రదాయంలో, సోమవతీ అమావాస్య శివారాధన, పార్వతీదేవి పితృదేవతల సోమవతీ అమావాస్య ఆరాధనతో ముడిపడి ఉంది. శాంతి, శ్రేయస్సు కుటుంబ శ్రేయస్సు కోసం చాలా మంది భక్తులు ఉపవాసం ఉండి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. శివ పార్వతులను పూజిస్తారు. వైవాహిక బంధంలో సామరస్యం పెరుగుతుందని విశ్వాసం. తర్బం, శ్రాద్ధం వంటి ఆచారాల ద్వారా పితృదేవతలకు ప్రార్థనలు చేయడానికి కూడా ఆ రోజు చాలా ముఖ్యమైనది. గోధుమ మిడిలో వందదార కలిపి వీచుకు ఆహారంగా ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా చేస్తే ఆర్థిక ధృంకులను తొలగించి, సామకూల శక్తిని ఆకర్షిస్తుంది అదే రోజు సూర్యాస్తమయం తర్వాత తులసి మొక్క దగ్గర నెయ్యి దీపం వెలిగించడం అత్యంత శుభప్రదం. ఈ ఆచారం పాటించడం వల్ల లక్షీ కల్యాణం కలుగు తుంది. వాస్తవ శాస్త్రం ప్రకారం ఆ రోజు సాయంత్రం ఈశాన్య దిశకు మూలలో ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. సాయంత్రం ఈ మూలలో నెయ్యి దీపం వెలిగించడం వల్ల ఇంటికి శాంతి, ఆర్థిక ప్రయోజనం కలుగుతుంది నమ్ముతారు. ఉదయాన్నే స్నానమాచరించాక భక్తులు రావి చెట్టును పూజించి, దాని చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. ఆర్థిక అశ్రమనారాయణుడు కొలువై ఉండగా డని ఆమన ఆర్థిక ఇబ్బందులను తొలగించి, స్థిరత్వాన్ని చేకూరుస్తారని భక్తుల విశ్వాసం సోమవతీ అమావాస్య నాడు తెల్లని మిఠాయిలు, ధాన్యాలు, నువ్వులు, బిడ్డలు, పాదరక్షలు ఇతర ఉపయోగకరమైన వస్తువులను దానం చేయడం అత్యంత పుణ్యకార్యం. పెద్దల ఆశీర్వాదాన్ని అందుకోవాలంటాము. □

బరువు తగ్గించే 'ముంగిదాల్ చీలా' | పాట్లు అన్నీ ఇన్నీ కావు కదా! 'ముంగిదాల్ చీలా' తింటే బరువు ఇట్టే తగ్గుతారు. ఆ అనగానే బెనా! అంటూ.. అయితే ఇంతోమరి తిండాల! అంటూ వంటిట్టి దారి తీస్తారు. అందు కోసం పెసర వప్పు ను నాణ్యమైన అందులో మిరపకాయ, జీలకర్ర, రుచి తగినంత ఉప్పు, వసుపు, కొత్తిమీర, అన్నింటినీ వేసి మిక్సీ వట్టుండి. దాన్లో కొంచెం నీళ్లను కలిపి అట్టులా వేసు కుంటే సరి ఇందులోని ప్రోటీన్ మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ కావడం వల్ల బ్లడ్ సుగర్ స్థాయిలూ అదుపులో ఉంటాయి. పెసరలోని ఫైబర్ పొట్టినందిన భావనను కలిగించి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా నూ సాయపడుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గుతుంటే సమ్మంది! మరి! □

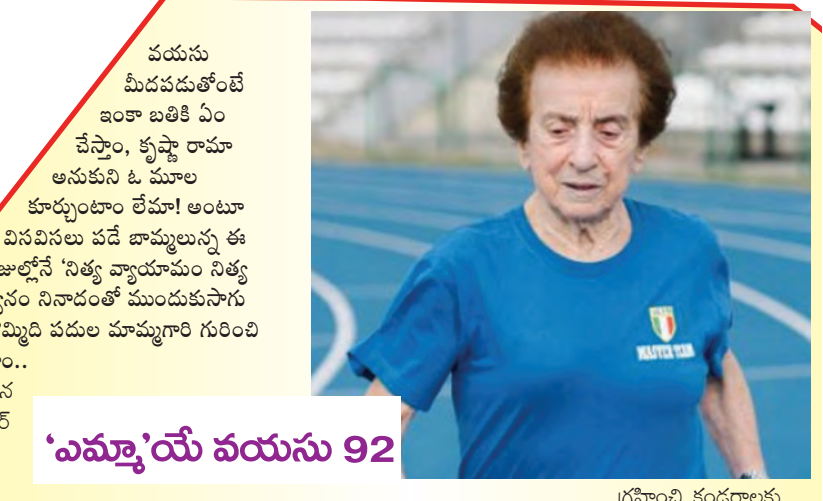
మహిళల ప్రతి ఉదయం వ్యాయామంలో ముందుగా అరగంటసేపు 'వార్మి అప్' పరుగులు తీస్తారు. పరుగు పెట్టేటప్పుడు మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లవల్ల ఆరోగ్యానికి బదులుగా మరిన్ని ఆనారోగ్యాల చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. ప్రధానంగా కీళ్ల నొప్పులు రాకుండా చూసుకోవాలి. కాబట్టి కొన్ని జాగ్రత్తలతో వీటి నుంచి తప్పించుకోవచ్చని చెబుతున్నాము. అవేంటో చూద్దాం.

నిర్లక్ష్యానికి మూల్యం ఇదే కదా!



పరుగుపెట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అయినా కొన్ని సాధ్యమేగంగా పరుగుపెట్టేటప్పుడు చీలమండ బెజకడం, ఒత్తిడి పెరగడంవంటి సమస్యలు తప్పవు. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి. పరుగులో తేడావస్తే క్రమేపీ కండరాల అసమతుల్యతతో ఇది దీర్ఘకాల సమస్య వెన్ను నొప్పికి దారి తీస్తుంది. చాలామంది రన్యర్లు ఒపర్డ్రైట్ రన్యింగ్గా అడుగులు దూరంగా వేస్తూ పరుగులు వేస్తుంటారు. దీనివల్ల మోకాలిపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది మోకాళ్లతోపాటు చీలమండపైనూ చెడు ప్రభావం వదలా చేస్తుంది. ఎంతో వేగంగా నడిచినా లేదా పరుగు పెట్టినప్పుడైనా అడుగుల మధ్య సహజమైన దూరాన్ని పాటించి ముందుకు సాగండి.

అధికబరువు తగ్గడమే లక్ష్యంగా పెట్టు కునేవారు డాక్టరు సలహాలు పాటించడం మేలు. పాదాలవద్ద బెజకడం లేదా కీళ్ల వద్ద చిన్నగా నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇలాంటి, కొన్నింటి విస్తరించడానికి ప్రయత్నిస్తూ పరుగును కొనసాగిస్తే మరో కొత్త సమస్యకు కారణం అవుతుంది. ఈ తీవ్రత పెరిగి కీళ్లకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు అలాగే పరుగుపెట్టడానికి కండరాల కీళ్లను సిద్ధం చేస్తాయి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు సాకర్యంగా ఉండడానికి మనం ధరించే బాట్లు కూడా సహజరీతిలో, బిగిస్తూ పాదరక్షలు కీళ్లపై ఒత్తిడి పెంచుతాయి. ఫ్లాట్ గా ఉండేవాటిని ఎంచుకోవాలి. ఒక్కో పరుగు మన ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తుందంటే ఇదే కాబోలు.



'ఎమ్మా'యే వయసు 92 ముదిమిని జయించిన ధీర!

గ్రహించి కండరాలకు చేరవేసే వ్యవస్థ అత్యంత సమర్థంగా పనిచేస్తోంది. అంతేకాదు కణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే మైటో కాండ్రయో పనితీరు కూడా యువత స్థాయిలోనే ఉందని శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. అమ్మ నిత్యవ్యాయామం వృద్ధాప్య ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తోందంటూ డానికి ఎమ్మా యే ఉదాహరణ. ఇంత ఫిట్ గా ఉండడానికి ఆమె అనుసరించే సింపుల్ లైఫ్ స్టైల్ కూడా ఓ కారణం. ఎమ్మా వారానికి మూడు రోజులు మాత్రమే వ్యాయామం చేస్తుంది. ఒక్కో సెషన్ గంటలోనే ముగుస్తుంది. కొద్దిసేపు జాగింగ్, కొన్ని స్ట్రెట్స్, రోజువారీ నడక, తేలికపాటి వ్యాయామాలూ ఆమె రోటీన్ లో భాగం. ఎక్కువ దూరం పరుగులు తీయడం మాత్రం ఆమెకు అలవాటు లేదు. ఆహారం విషయంలో కూడా ఎమ్మా ప్రత్యేక డైట్ లను అనుసరించడం లేదు. చేపలు, గడ్డు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. అదే సమయంలో అప్పుడప్పుడు స్వీట్ వంటి ఇష్టమైన ఆహారాన్ని కూడా ఆస్వాదిస్తుంది. కఠినమైన ఆహార నియమాల కంటే బ్యాలెన్స్ డైట్, క్రమం తప్పని వ్యాయామమే ఆరోగ్య రహస్యం అని ఆమె జీవనశైలి చెబుతోంది. వయసు పెరిగినా శారీరక చురుకుదనం కొనసాగిస్తే ఆరోగ్యంగా, ఫిట్ గా ఉండచ్చని ఆమె మరోసారి నిరూపించింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎ) నూచించే ఆరోగ్యకర జీవన విధానానికి కూడా ఎమ్మా అలవాట్లు దగ్గరగా ఉండటం గమనార్హం. □

నూరగ స్నానం.. ఎలా?

వేసవి ఉష్ణోగ్రతల నుంచి సేదతీరేందుకు షవర్ బాతూలు టాప్ టాటూలు చేస్తుంటారు. కొందరు వీటివల్ల మహిళలకు యూజీల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నాయి అభ్యయనాలు. నూరగ ఎక్కువగా రూపానికి ఉపయోగించే రసాయనాలు జననోద్ధియాలలో మంట, దురదను కలిగిస్తాయి. సహజంగా యోని పిహాచ్ అప్పుడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకర బ్యాక్టీరియాను కాపాడటంలో సాయపడుతుంది. బయల్బాటి లిక్విడ్ లో ఉండే హానికారక రసాయనాలు. జననోద్ధియాలలో ఉండే సహజ నూనెలను తొలగించడంతో ఆ ప్రదేశం పొడిగా మారే అవకాశం ఉంది. అలా కాకుండానే మీ చర్మత్యాన్ని బట్టి సర్వేట్లు లేని బాతీసాప్ లిక్విడ్ మూత్రమే ఎంచుకోవాలి. పాపుగంటకు మించకుండా స్నానం చేయాలి. స్నానానంతరం జననోద్ధియాలను తడి లేకుండా తువ్వాలి. □

రెడ్ డేట్స్ పండ్ల గురించి ఎప్పుడైనా విన్నారా? ఇవి ఎర్రగా, కొల్ గా ఉంటాయి. మాడటానికి రేగు పండ్లు, ఖర్జూరాలను పోలి ఉంటాయి. పండ్లు ముగ్గిన కొద్దీ ముడతలు పడతాయి. ఇవి పుట్టింది చైనాలో అయినా.. ఇప్పుడు చాలా దేశాల్లో దొరుకుతున్నాయి. ఈ పండ్లను చైనీస్ డేట్స్ అని

రెడ్ డేట్స్ తో ఆందోళన మాయం!

ఈ చెట్టు 16 నుంచి 39 అడుగుల ఎత్తు వరకూ ఎదుగుతాయి. రెడ్ డేట్స్ పండ్లను అలాగే తినివచ్చు. లేదంటే జ్యూస్ చేసి తాగవచ్చు. వీటిలో యాంటీ డిప్రెసెంట్ గుణాలు ఉంటాయి.. ఒత్తిడి ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. ఇవి నరాల వ్యవస్థకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. నోబ్, వాపులను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో చేరిన బ్యాక్టీరియాను నశింపజేస్తాయి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంత మేలు చేసే పండ్లు మనకు కూడా అందుబాటులో ఉంటే బాగుంటుంది కదా! □

'నాగబంధం' ఘన విజయం సాధిస్తుంది: డైరెక్టర్ అభిషేక్ నామా



విరాట్ కర్ పాత్రలో అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఎమిక్ ఆడ్రెస్యంబర్ డ్రైలర్ నాగబంధం - డి సికైట్ డ్రెజర్. నికే న్యూడియోని బ్యానర్ పై కిషోర్ అన్నపర్ణె, నిశిత నాగిరెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్లో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో సభా సభేష్, షశ్వర్త్ మిసెన్, జగపతిబాబు, మహేష్, ముత్తైకర్, రిషభ్ సామ్మీ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమోషనల్ కంటెంట్ దేశవ్యాప్తంగా సంబలనం సృష్టించింది. జూలై 3న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. స్వామి వారి రథయాత్ర ఈ వెబ్ సైట్లో డైరెక్టర్ అభిషేక్ నామా మాట్లాడుతూ.. 'ఇంత వర్షంలో కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అందరికీ థాంక్స్.. ఇది కేవలం సినిమా ప్రమోషన్ మాత్రమే కాదు, మన సంస్కృతి, మన మూలాలను నెక్స్ట్ జనరేషన్ కు పరిచయం చేయడానికి చేస్తున్న ఒక ప్రయత్నం. ఇది మీ

అందరికీ నచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నాను' అన్నారు. హీరో విరాట్ కర్ మాట్లాడుతూ.. 'అనంత పద్మనాభ స్వామి వారి రథయాత్రలో పాల్గొన్నందుకు అందరికీ ధన్యవాదాలు. నాగబంధం ఎంతో కష్టపడి చేసిన సినిమా. రెండేళ్ల పాటు శ్రమించి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాం. జూలై 3న మిరందరూ థియేటర్లకు వెళ్లి మా చిత్రాన్ని ఆశీర్వదించాలని కోరుకుంటున్నాను' అన్నారు. హీరోయిన్ సభా సభేష్ మాట్లాడుతూ.. 'స్వామి వారి రథయాత్రను ఈ రోజు ప్రారంభిస్తున్నాము. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ప్రధాన నగరాల్లో ఈ రథయాత్ర జరగబోతోంది. మీ సహాయ, ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు' అన్నారు. ప్రొడ్యూసర్ నిశిత నాగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 'మేము విడుదల చేసిన ప్రతి ప్రమోషనల్ కంటెంట్ కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఇంత ప్రేమగా ఆదరించిన ప్రేక్షకులకు వ్యూహపూర్వక ధన్యవాదాలు' అన్నారు. ప్రొడ్యూసర్ కిషోర్ అన్నపర్ణె మాట్లాడుతూ.. 'ఈ వేడుకకు విచ్చేసిన అందరికీ వ్యూహపూర్వక ధన్యవాదాలు. అనంత పద్మనాభ స్వామి యాత్ర ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని ప్రధాన నగరాల్లో నిర్వహిస్తున్నాము. స్వామి వారి ఆశీర్వాదాలు మా మీద ఉన్నాయని సమ్మతించాము' అన్నారు.

జూలై 10న రానున్న 'లెనిన్'



సినిమాలోని పాటలతో పాటు బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ కూడా సినిమాకు మరింత ఎంపికేవీగా ఉండనుందని ఇప్పటి వరకు రిలీజైన కంటెంట్ ను చూస్తే అర్థమవుతుంది. లియోన్ ట్రిట్స్ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తోన్న ఈ చిత్రానికి సవీన్ సూరి ఎడిటర్ గా పద్యం చేస్తున్నారు.

ఘనంగా 'పోలీస్ కంప్లెంట్' సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్



వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, సవీన్ పండ్ల, కృష్ణసాయి, రాజి ద్వివేది ప్రధాన పాత్రల్లో ఎంఎన్ కే ప్రమీద శ్రీ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై బాలకృష్ణ మహారాజా నిర్మించిన హాలో యాక్షన్ డ్రైలర్ 'పోలీస్ కంప్లెంట్' జూన్ 12న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి పాజిటివ్ టాకెస్ ను సొంతం చేసుకుంది. సినిమాకు అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తున్న నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ లో చిత్రబృందం ఘనంగా సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించింది. కేక్ కట్ చేసి చిత్ర విజయాన్ని ఆనందంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతల మండలి కార్యదర్శి ప్రసన్న కుమార్ మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమా హీరోయిన్ వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ సినిమా ప్రమోషన్ లో పాల్గొనేటన్ని చిత్రయానిల్ ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఆమె

ప్రొడ్యూసర్ కౌన్సిల్ ను సంప్రదించారు. ఈ విషయాన్ని పెద్దల జోక్యంతో సానుకూలంగా పరిష్కరించుకున్నామని చెప్పారు. దీంతో దర్శకుడు సంతోష్ మేగటి గారు తన తప్పై లేకపోయినా వరలక్ష్మికి సారీ చెప్పారు. దర్శకుడు సంతోష్ మేగటి మాట్లాడుతూ, 'మా చిత్ర హీరోయిన్ వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ నారాజ్ కంటే మా నారాజ్ లక్ష్మి రెట్టు ఎక్కువ ఉంది. అందుకే ప్రసన్న కుమార్ వంటి పెద్దల సహాయం మేరకే ఆమెకు సారీ చెప్పడం జరిగింది. అంతేకానీ, సమస్య పూర్తి సర్దుమణిగిందని కూడా చెప్పలేను. మొత్తానికి ఒక విషయంతో సంతృప్తం అయ్యాం.. చివరికి విజయవంతం నాకు ప్రత్యేక అనుభూతిని ఇచ్చింది. హీరో కృష్ణసాయి మాట్లాడుతూ, 'సినిమాకు ప్రేక్షకుల నుంచి వస్తున్న ఆదరణ ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. దర్శకుడు సంతోష్ మేగటి ఈ చిత్రాన్ని అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు. నా అభిమాన సబుడు సూపర్ స్టార్ కృష్ణగారిని గుర్తు చేసే పాటలో నటించడం నాకు ప్రత్యేక అనుభూతిని ఇచ్చింది. నటుడు జెమినీ సురేష్ మాట్లాడుతూ, 'వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ప్రేక్షకులు, స్నేహితులు ఫోన్ చేసి సినిమా గురించి ప్రశంసించడం ఆనందంగా ఉంది' అన్నారు. నిర్మాత ఘంటా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, 'సినిమాలో ప్రతి నటుడు తన పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేశాడు. ప్రేక్షకుల ఆదరణ మాకు మరింత ఉత్సాహాన్ని ఇస్తోంది' అన్నారు. హాలో, యాక్షన్, కామెడీ, రొమాన్స్, డ్రైలర్ అంశాల సమ్మేళనంగా తెరకెక్కిన 'పోలీస్ కంప్లెంట్' ప్రస్తుతం పాజిటివ్ టాకెట్ ప్రేక్షకులను అలరిస్తూ విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది.

'హిట్ అండ్ రన్' ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్

సంజయ్ రావ్, నలాషా సింగ్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'హిట్ అండ్ రన్'. ప్రేమ్, డ్రైలర్ జానర్ లో రాబోతోన్న ఈ సినిమాను శ్రీ ఉరుకుండు ఈరంజన్ స్వామి సమర్పణలో సతీష్ రెడ్డి అల్లం ఎంటర్టైన్మెంట్, శ్రీలక్ష్మి సరసిహాస్వామి క్రియేషన్స్ బ్యానర్లలో మీద సతీష్ రెడ్డి అల్లం, కె. శిఖర్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మాచీకి సాయి కృష్ణ సాగర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రసెంట్ గా రిలీజ్ చేసిన సంజయ్ రావ్ పాత్ర, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. 'హిట్ అండ్ రన్' కాన్సెప్ట్ తెలిసినారితో రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్ అందరిలోనూ అంచనాలు పెంచేసింది. తాజాగా ఇప్పుడు రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ 'హిట్ అండ్ రన్' సినిమాలోని హీరోయిన్ పాత్రకు సంబంధించిన లుక్ ను రిలీజ్ చేశారు. నలాషా సింగ్ ఈ సినిమాలో రిపోర్టర్ సాజీ అనే పాత్రలో కనిపించనున్నారు. పోస్టర్ లో కనిపిస్తున్న రకుల్, వెనకాల ఉన్న డీల్ డ్రెస్స్ అన్నీ కూడా ఇంటెన్సింగ్ గా ఉన్నాయి. ఇక హీరోయిన్ లుక్ కూడా చాలా డిఫరెంట్ గా కనిపిస్తోంది. త్వరలోనే 'హిట్ అండ్ రన్' టీజర్ అందరినీ మెస్మరైజ్ చేయనున్నారు. ఈ సినిమా డిస్ట్రిబ్యూట్ చేసిన సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. డి. వెంకట్ర ప్రభు ఎడిటర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు.



