

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.woodayam.com

# వృద్ధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే  
**KAPIL GROUP**  
కపిల్ చిట్స్ 46 Years  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

వరంగల్ 08-05-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 11 | సంచిక : 322 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously Published from Warangal , Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Guntur Follow us on [Social Media Icons]  
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal FOLLOW US ON [Social Media Icons]

# ఫన్ కమ్.. ఫన్ సర్వీస్..

ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం కోసం ఇకపై ఏ ఏడాదికి ఆ ఏడాది ఫీజుల చెల్లింపు



- విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు రాష్ట్ర సర్కార్ శ్రీకారం
- విద్యార్థుల నుంచి ఫీజులు వసూలు చేయవద్దన్న హైకోర్టు ఆదేశాలపై నిర్ణయం
- వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి అమలుకు సన్నాహాలు
- కీలక ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసిన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ
- రూ. 2400 కోట్ల నిధులపై త్వరలోనే టైమ్ షెడ్యూల్ లిబిజ్...?

**హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :**  
రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు ప్రజా ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్లో ఉంటున్న ఫీ రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం పెంచేందుకు వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి కొత్త విధానానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందుకోసం సంక్షేమ శాఖల నోడల్ విభాగమైన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ పలు కీలక ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేసింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం ఫన్ కమ్ ఫన్ సర్వీస్ పద్ధతిలో అంటే ఏవర ముందుగా దరఖాస్తు **మిగతా 2లో..**

# మమత రాజీనామాకు నిరాకరణ అసెంబ్లీ రద్దు చేసిన గవర్నర్



**పుడయం డెస్క్, మే 7:**  
అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించడంతో, పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి గురువారం రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేశారు. 2021-2026 పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభ అధికారికంగా రద్దయిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. ఇది రాజ్యాంగ ప్రక్రియకు అనుగుణంగా అమలు చేశారు. రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం, రాష్ట్ర శాసనసభ పదవీకాలం ఐదేళ్లు. 2021లో ఏర్పాటైన ప్రస్తుత శాసనసభ, 2026 వరకు కొనసాగింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత, ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ ఫలితాలను ఒక కుట్రగా అభివృద్ధిని రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించిన విషయం తెలిసినది. కాగా, ఆమె తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకునే అవకాశం కనిపించకపోవడంతో, గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో రాష్ట్రంలో రాజకీయ సంక్షోభం మరింత తీవ్రమై, ప్రభుత్వం స్వాటం సంక్షోభంగా మారుతోంది. రాష్ట్ర ఎన్నికల్లో పార్టీ ఘోర పరాజయం చూసినప్పటికీ, పదవి నుంచి వైదొలగాలన్న పిలుపులను అఖిల భారత తృణమూల కాంగ్రెస్ అధినేత్రి బహిరంగంగా తిరస్కరించిన కొద్ది రోజులకే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఎన్నికల ఫలితం ప్రజా తీర్పు కాదు, అదొక కుట్ర అని మమత ఆరోపించారు.

మరియు తీర్పు విశ్వసనీయతను ప్రశ్నించారు. మంగళవారం పార్టీ నాయకులను, మద్దతుదారులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, తాను తన రాజకీయ పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తానని, ఒత్తిడికి లొంగిపోతానని బెనర్జీ ఉద్ఘాటించారు. ఓటమి అనంతరం, జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిపక్ష ఇండి కూటమిని బలోపేతం చేయడంపై తాను ఇకపై రృప్తి సారినానని మమతా బెనర్జీ తెలిపారు. అఖిల భారత కూటమి నాయకులు నాకు సంఘీభావం తెలిపేందుకు ఘోస్ చేశారు. సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ కూడా నాతో మాట్లాడారు. అని ఆమె పేర్కొన్నారు. వీధుల్లోనే తన రాజకీయ పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తానని కూడా ఆమె ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

**మే 9న బీజేపీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకారం**  
పశ్చిమ బెంగాల్ లో తొలి బీజేపీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం మే 9న కోల్ కతలోని బ్రిగ్ డ్ పర్డె గ్రౌండ్ లో జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమం కోసం బహుశాస్త్రాన్ని భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. సుమారు 4,000 మంది పోలీసు నిబ్బం దిని మోహరించనున్నట్లు భావిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్, బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ గడ్కరీ, బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలకు చెందిన పలువురు ముఖ్యమంత్రులు హాజరవుతారని భావిస్తున్నారు.

# మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలేని రుణాలు పెంపు

రూ. రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షలకు పెంచుతున్నాం

- రుణ వడ్డీ ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుంది
- ఈ ఏడాది వడ్డీల కోసం రూ. 2,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తాం
- మహిళా ఉన్నతి.. తెలంగాణ ప్రగతి నినాదంతో పాలన
- మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలతో మంత్రి సీతక్క

**హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :**  
సీతక్క ప్రకటించారు. ప్రతి మహిళా రాష్ట్రంలో ప్రతి మహిళా స్వయం సహాయక బృందానికి వడ్డీ లేని రుణాలు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షల వరకు పెంచుతున్నట్లు రాష్ట్ర, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి



# కేటీఆర్ పై క్రిమినల్ కేసులు

- రైతు సంఘామ సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ఆరోపణలపై చర్యలు
- సుబేదారి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు

**వరంగల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :**  
బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై వరంగల్ సుబేదారి పోలీసు స్టేషన్ లో కేసు నమోదైంది. ఈ నెల 6న హనుమం కొండలో బీఆర్ఎస్ సదస్సు వేదికగా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారనే ఆరోపణలతో కేటీఆర్ పై పోలీసులు కేసు **మిగతా 2లో..**



# కరీంనగర్ లో ఉద్రిక్తత

గంగుల క్యాంప్ కార్యాలయంపై బీజేపీ శ్రేణుల దాడి

- కౌశిక్ రెడ్డి కారు ధ్వంసం
- లాఠీచార్జి చేసి చెదరగొట్టిన పోలీసులు
- బీజేపీ-బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట
- 13 మందిపై కేసులు
- కేంద్రమంత్రి బండి వర్సెస్ కౌశిక్ రెడ్డి
- డ్రగ్స్ ఆరోపణలతో మొదలైన మాటల యుద్ధం..

**కరీంనగర్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :**  
ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో రాజకీయాల ఒక్కసారిగా వేడికాాయి. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి నంబూరి, బీఆర్ఎస్ నేతల మధ్య కొనసాగుతున్న మాటల యుద్ధం ఇప్పుడు ప్రత్యక్ష కుర్బుణలకు దారితీసింది. కేటీఆర్ పై బండి **మిగతా 2లో..**



# యుద్ధ ప్రాతిపదికన డిండి ఎత్తిపోతల పూర్తి

పి.ఎల్.బి.సి కాలువల సామర్థ్యాన్ని 2400 నుంచి 4000 క్యూసెక్కులకు పెంచండి

- ఎదుర్కొని జిల్లాలయర్ నుంచి అతిపాతల స్కం
- అప్రోచ్ ఛానల్ కు నీటి తరలింపు
- ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి



# ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం టీఆర్ఎస్ రణం

- ఫ్యూచర్ సిటీ పేరుతో సర్కార్ బలవంతపు భూసేకరణ
- సేకరించిన భూములను రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలి
- టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్యాణకుంట్ల కవిత

**హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :**  
ఫార్మా సిటీ రైతుల వక్షాన రణం చేస్తామని టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్యాణకుంట్ల కవిత హెచ్చరించారు. ఫార్మా సిటీ కోసం సేకరించిన భూములను వెంటనే రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వేరే పార్టీల సంగతి ఎలా ఉన్న సరే టీఆర్ఎస్ మాత్రం ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం ముందుండి కొట్లాడుతుందన్నారు. ప్రశ్నించటం, పోరాడటం, పరిష్కరించడం తమ విధానమని చెప్పారు. వెలుగుతున్న సమస్య పరిష్కారమయ్యే వరకు నిరాహార దీక్షకు కూర్చోవడంతోనే బాధితులకు న్యాయం జరిగిందన్న ఆమె మొండి ప్రభుత్వాలు దిగిరావాలంటే **మిగతా 2లో..**



# డ్రగ్స్ కేసులో పట్టుబడితే పీడి యాక్ట్

డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తాన్న వారి ఆస్తులూ సీజ్

- డ్రగ్స్ వినియోగం కట్టడే తొలి ప్రాధాన్యం
- యానివర్సిటీలు, విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్ దొరికితే ఆ యజమాన్యాలపై చర్యలు
- కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డీ అడిక్షన్ సెంటర్లు
- ఈగల్ ఫోర్సెస్ సమీక్షలో డీజీపీ సీబీ ఆనంద్



# భూ పరిపాలన వ్యవస్థ బలోపేతం

- భూ వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతాం
- గృహ విప్లవం, రెవెన్యూ సంస్కరణలతో తెలంగాణలో నవశకం
- అదనపు ఎమ్మెల్యేల నియామకం
- ఏ చిన్న పారపాటు జరిగిన ఉపేక్షించేది లేదు



# రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హైద్రా

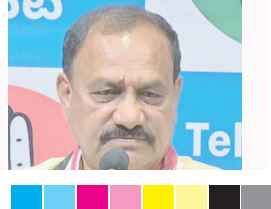
- హైద్రా కావాలని ప్రజల నుంచి వివేకాలు వస్తున్నాయి
- కబ్జాలపై హైద్రాకు వేలాదిగా ఫిర్యాదులు
- అన్ని ఫిర్యాదులపై విచారించి చర్యలు తీసుకుంటాం



# తమిళనాడులో గవర్నర్ పాలన తేచ్చే కుట్ర

టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఫైర్

- ఆ రాష్ట్ర గవర్నర్ తీరు రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధం
- బీజేపీకి రాంగెడ్డ చురకొస్తోంది













# కలీంగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## అకాల వర్షాలతో అన్నదాత కుదేలు

అదిలాబాద్, మే 07. (పుడయం ప్రతినీధి)

రబీ సీజన్ ముగింపు దశలో కురిసిన అకాల వర్షాల వల్ల అన్నదాత కుదేలు దెబ్బతింది. కోతలు పూర్తి చేసి అమ్మకానికి సిద్ధంగా ఉంచిన జొన్న, మొక్కజొన్న దాస్యాం వర్షానికి తడిసి ముద్దపడతే అన్నదాతలు తీవ్ర నష్టాల్లో కూరుకుపోయారు. ప్రభుత్వం పంట కొనుగోళ్లు అలస్యం చేయడంతో మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాలు, గ్రామాల వద్ద రహదారుల పక్కనే దాస్యాం నిల్వ చేయాలి రావడం రైతులకు ప్రకృతి వారోసారి పరిష్కార మారింది. గురువారం మధ్యాహ్నం తర్వాత ఒక్కసారిగా మబ్బులు కమ్ముకుని ఈ దురుగాలులతో కూడిన వర్షం కురవడంతో జిల్లాలోని పలు మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో నిల్వ ఉంచిన దాస్యాం పూర్తిగా తడిసిపోయింది. తాత్కాలిక కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్న రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పలు గ్రామాల్లో రైతులు దాస్యాం కుప్పల వద్దే రాత్రింబవళ్లు కావలా కాస్తా గడిపిన దుస్థితి కనిపిస్తోంది. పంట కొనుగోళ్లలో నిర్లక్ష్యమే కారణం ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్



నెలకొంది. ఇప్పటికే ఎరువులు, ఎమ్మెల్యే అదిలాబాద్ మార్కెట్ యార్డును సందర్శించి రైతులతో మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకున్నారని రైతుల అభిప్రాయం ప్రకటించారు. రైతుల అభిప్రాయం ప్రకటించాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యను అంచనా వేసి రైతులకు తక్షణ ఖరీఫ్ సీజన్ సమీపిస్తున్న తరుణంలో తడిసిన దాస్యాన్ని తీరవ్వించుకుంటూ పూర్తిగా కొనుగోలు చేయాలని, సప్లయ్ రైతులకు ప్రత్యేక పరిహారం ప్రకటించాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యను అంచనా వేసి రైతులకు తక్షణ ఖరీఫ్ సీజన్ సమీపిస్తున్న తరుణంలో

రైతులు పండించిన పంటను ప్రభుత్వం ఎప్పుడు కొనుగోలు చేస్తుంది, ఇప్పటికే కొనుగోలు చేసిన పంటకు చెల్లింపులు రైతుల ఖాతాల్లో ఎప్పుడు జమ చేస్తారో ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. రబీ సీజన్లో పండించిన పంట విక్రయంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులకు ప్రభుత్వ అలసత్వమే కారణమని విమర్శించారు. తక్షణ సహాయం అందించాలి తడిసిన దాస్యాన్ని తీరవ్వించుకుంటూ పూర్తిగా కొనుగోలు చేయాలని, సప్లయ్ రైతులకు ప్రత్యేక పరిహారం ప్రకటించాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యను అంచనా వేసి రైతులకు తక్షణ ఖరీఫ్ సీజన్ సమీపిస్తున్న తరుణంలో

కొనుగోలు కేంద్రాలు అలస్యంగా ప్రారంభం కావడంతో రైతులు రోజుల తరబడి మార్కెట్ యార్డుల వద్దే దాస్యాన్ని కాపాడుతూ గడిపినట్లు తెలిపారు. వర్షానికి తడిసిన దాస్యాం నాణ్యత తగ్గిపోవడంతో కొనుగోలు చేస్తారే లేదన్న ఆందోళన రైతుల్లో

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంట కొనుగోళ్లలో నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే రైతులకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదని అదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ అన్నారు. ప్రభుత్వం అలస్యం చేయడం వల్లే అకాల వర్షాల కారణంగా మార్కెట్ యార్డుల్లో నిల్వ ఉంచిన పంటలు తడిసిపోతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అకాల వర్షాలతో తడిసిన దాస్యాన్ని



## ఇళ్ల పట్టాలకై కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం అందజేత

మునిపల్లె చైర్ పర్సన్ గిడిసెల సంద్యారాణి-రాజా రమేష్ మంజులారామకృష్ణాపూర్ మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి) నింగరేణి ప్రాంతమైన రామకృష్ణాపూర్ ఏరియాలో జీవో నెంబర్ 76 ద్వారా సింగరేణి ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న కుటుంబాలకు ఇండ్ల పట్టాలు ఇప్పించాలని మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ కు వినతి పత్రం అందజేసిన అంబేలా చౌరస్ తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కు క్రోరా సానుకూలంగా స్పందించారని తెలిపారు. చైర్ పర్సన్ వెంబల కౌన్సిలర్లు శంకర్, స్వర్ణలత, శ్రీమతి, సీనియర్ నాయకులు రామిడి కుమార్, లక్ష్మీకాంత్, మణి కుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

## డ్రోన్ల వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన

లక్ష్మణ్, మే 07. (పుడయం ప్రతినీధి) విత్తనాలు వేయడానికి కూడా ఉపయోగించే విధంగా మార్పులు చేస్తున్నారు. అనంతరం రైతులకు డ్రోన్లను ఉపయోగించే పద్ధతి తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలపై వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ కార్యాలయ అధికారి గోపి, జిల్లా అర్బి నెంబర్ అంకిత శ్రీనివాస్, సర్పంచ్ నలివేల రాజు, డి.ఈ. ఏ.డి ఈ డివీఎస్ ఎస్.డి.ఎల్, డివీఎస్ రెడ్ కో జిల్లా మేనేజర్, డివిజన్ అధికారులు, మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీకాంత్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వర్షాకాల సన్నద్ధతపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష



కామారెడ్డి, మే 7 (పుడయం ప్రతినీధి) రాజ్ యే వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వరదల నివారణ, విపత్తు నిర్వహణ చర్యలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, సంబంధిత జిల్లా అధికారులతో రాష్ట్ర స్థాయి సమన్వయ సమావేశాన్ని గురువారం నిర్వహించింది. ఈ సమావేశంలో కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ అశోక్ సాగ్వన్ తో పాటు అన్ని జిల్లాల జిల్లా అధికారులు పాల్గొని, జిల్లాలో చేపట్టాల్సిన మండల స్థాయి చర్యలు, వరదల సమయంలో సమర్థవంతమైన స్పందన, విపత్తు నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. వర్షాకాల సన్నద్ధతలో భాగంగా కామారెడ్డి జిల్లాలో 2026 మే 18న జిల్లా స్థాయి ఫ్లడ్ మాక్ ఎక్సర్సైజ్ నిర్వహించనున్నట్లు

## దివ్యాంగులకు అండగా ఉంటాం

రాజన్, సెలెన్, మే 06 (పుడయం ప్రతినీధి) దివ్యాంగులకు అండగా ఉంటామని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ భరోసా ఇచ్చారు. ఇందియన్ అయిల్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సీఎస్ఆర్ కింద దివ్యాంగులకు రూ. 83 లక్షల విలువైన 813 ఉపకరణాలు అందించగా, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని రాజన్ సీనియర్ జిల్లా కేంద్రంలోని సివల్ కళామందిరంలో గురువారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథులుగా కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల, ఎస్పీ మహేష్ గి శ్రీ జోషి పాల్గొన్నారు. ముందుగా జిల్లా ప్రజలను చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విసిడి యంత్రాలు, బ్యాటరీ సైకిల్స్, సుగమ్మ కేస్, స్పాల్డ్ ఫోన్, ఇతర పరికరాలు అందజేసారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం వృద్ధులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తుందని, దివ్యాంగుల కోసం రూ. 1600 కోట్లు వెచ్చిస్తున్నారని తెలిపారు. దివ్యాంగులకు ఇప్పటికే సహాయ పరికరాలు ఇచ్చామని, భవిష్యత్లో అర్హులందరికీ అందజేసే ఆలోచనలో ఉన్నామని, ఎవరూ ఆందోళన చెందవద్దని సూచించారు. ఎంతో మంది దివ్యాంగులు ఆత్మ స్వేచ్ఛ, మనోధైర్యంతో ఎందరో జీవిస్తారో తెలియజేశారు. ఉపకరణాలతో



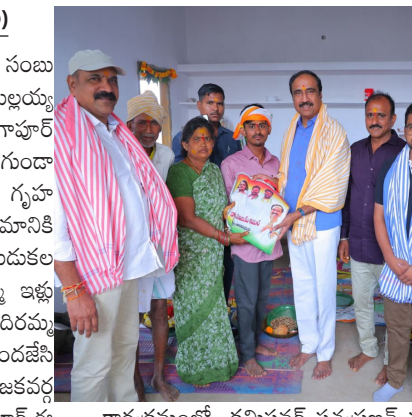
## అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషకాహార పంపిణీ



10వ వార్షికోత్సవం, బాలికలకు అవగాహన కార్నివల్ సంగి. అనంద్ ధర్మపురి, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి) చిన్నారిలు, గర్భిణులు, బాలింతల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పోషకాహారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని 10వ వార్షికోత్సవం సంగి అనంద్ పిలుపునిచ్చారు. గురువారం స్థానిక 10వ వార్షికోత్సవం కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అనంద్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యంగా

## అర్బు లందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తాం

జగిత్యాల మే 06 (పుడయం ప్రతినీధి) జగిత్యాల పట్టణ 1వ వార్డుకు చెందిన సంబు రాయలింగం లక్ష్మి దంపతులకు సంబు మల్లయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లును ప్రారంభించి సారంగాపూర్ మంజూరు కొనసాగి గ్రామానికి చెందిన గుండా సత్యమ్మ చిన్న మల్లయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై అర్బు ఇళ్ల గ్రామానికి చెందిన మామిడిపల్లి జయ గంగాచారి కుమకల జలజ రాజా లింగారెడ్డి ల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇళ్లును ప్రారంభించి చీర కాసుకగా అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ సత్యవణమ్ మునిపల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చైర్ పర్సన్ సమిష్ట వాణి శ్రీనివాస్ కొన్ని లర్ వెల్లె గంగాధర్ కోర్ గంగమ్మలు ఎంపీడీవో సలీం స్థానిక సర్పంచులు సొబ్బ సురేందర్ రమేష్ మాజీ జడ్పీటీసీ మహేష్ రెడ్డి రాజేందర్ రెడ్డి శేఖర్ గౌడ్ మాజీ పాక్స్ చైర్మన్ మల్లారెడ్డి సర్పంచులు బాస మహేష్ కొలపాక రాధ రాజు శేఖర్ బాబి రాజు నాయకులు మల్లెడ్డి రెడ్డి లక్ష్మణ్ గోపాల్ రాజేందర్ తిరుపతి రెడ్డి మాణిక్య రావు నాంపల్లి చిన్నారెడ్డి కమ రాజుమ్మల దరూల కిష్టయ్య వార్డు సభ్యులు గ్రామ మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

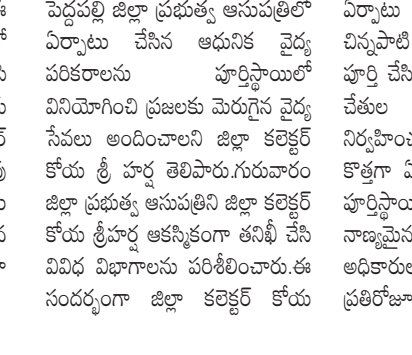
## ఆర్బిఎ కార్యాలయ నిర్మాణానికి నిధుల మంజూరు చేయండి

రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు వినతి పత్రం అందజేసిన జవాహర్ కృష్ణారావు కోర్టులు మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి) కోర్టు పట్టణంలో రోడ్ ట్రాన్స్పోర్ట్ అథారిటీ (ఆర్బిఎ) కార్యాలయ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని దివ్యాంగుల కోర్టుల గురువారం రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్లోని సచివాలయంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సు.కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ రాష్ట్ర నాయకులు జవాహర్ కృష్ణారావు కలిసి వినతి పత్రాన్ని



## ఆధునిక వైద్య పరికరాలను వినియోగించి మెరుగైన సేవలు అందించాలి

షెడ్యూల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి) పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక వైద్య పరికరాలను ప్రారంభించి వినియోగించి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా శ్రీ హర్ష తెలిపారు. గురువారం జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ఆధునికంగా తనిఖీ చేసి వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, ఆసుపత్రికి కొత్తగా వచ్చిన సుమారు రూ.39 లక్షల విలువైన వైద్య పరికరాల ఏర్పాటు పూర్తయిందని తెలిపారు. చిన్నపాటి సాంకేతిక ప్రత్యేకత వార్షికోత్సవం ప్రకృతి వల్ల చేతుల అనంతరం ప్రభుత్వ వీవ్ చేతుల మీదుగా ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన పరికరాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించి ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతిరోజూ సుమారు వెయ్యి మంది ఓపీ



రోగిలు ఆసుపత్రికి వస్తున్నారని అవసరమైన అన్ని సేవలు సమయానికి అందలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పార్సన్ విభాగాన్ని పరిశీలించి మందుల లభ్యతపై ఆరా తీసారు. అవసరమైన మందులను ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాఫ్ ల్యాండ్, 90డి లెస్స్, సిఆర్ మిషన్, యూరాలజీ పరికరాలు, స్పీర్మీటర్, ఆడియోమీటర్, ఫైబర్ ఆప్టిక్ లారింగోస్కోపీ,

## మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చౌరవతో తాడిచెర్లలో సీసీ రోడ్డు పనులకు శ్రీకారం



అభివృద్ధి చెందాలని ప్రత్యేక దృష్టి సారించుననన తెలిపారు. గ్రామాల్లో రోడ్లు, డ్రైన్లు, పారిశుధ్య పనులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ నిధులు మంజూరు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. తాడిచెర్ల గ్రామ అభివృద్ధికి మంత్రి సహకారం అవ్వడం ద్వారా అభివృద్ధి చెందాలని ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు దేవేంద్ర, శ్యామల, సారవల్లి, అశోక్, సంద్యారాణి, కమల, వసుంధర, తిరుపతిరావు, సంగీత, నిరంజన్ రావు, మహేందర్, చంద్రయ్య, రాజేశ్వరి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ బండి స్వామి, ఉపసర్పంచ్ బోట్ల రాజుతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు చంద్రయ్య, రాజేశ్వరి పాల్గొన్నారు. మాచర్ల మధ్య, కొత్తగల్ల రాజయ్యతో పాటు పలువురు గ్రామస్థులు పాల్గొని హర్ష వ్యక్తం చేశారు.





# ఒంటికి చల్లగా



# చక్కని ఆరోగ్యం



రోజు రోజుకూ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం తొమ్మిది దాటక ముందే ఎండవేడిమి, ఉక్కిరిచి కిక్కిరి అవుతున్నాయి. చాతో చాలా మంది వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఒంటికి చల్లవ చేసే ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటారు. సాధారణంగా ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కేవలం నీళ్లు మాత్రమే తాగితే దాహం తీరనిట్లు అనిపించదు. అందుకే రకరకాల పండ్లతో జ్యూసులు చేసుకొని తాగుతుంటారు. అయితే సీజన్లో దొరికే వాటితో జ్యూసులు చేసుకొని తాగితే ఒంటికి ఎంతో మంచింది. అలాంటి జ్యూసుల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం... మ్యాంగో లిస్సీ కావాలి న పదార్థాలు: పెరుగు - రెండు కప్పులు, మ్యాంగో పూర్తి - ఒకటిన్నర కప్పులు, పంచదార - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీస్పూన్, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని, తయారీ విధానం: బాగా పండిన మామిడి పండ్లను తీసుకుని

## ఎండల్లో యాపిల్ పానీయం

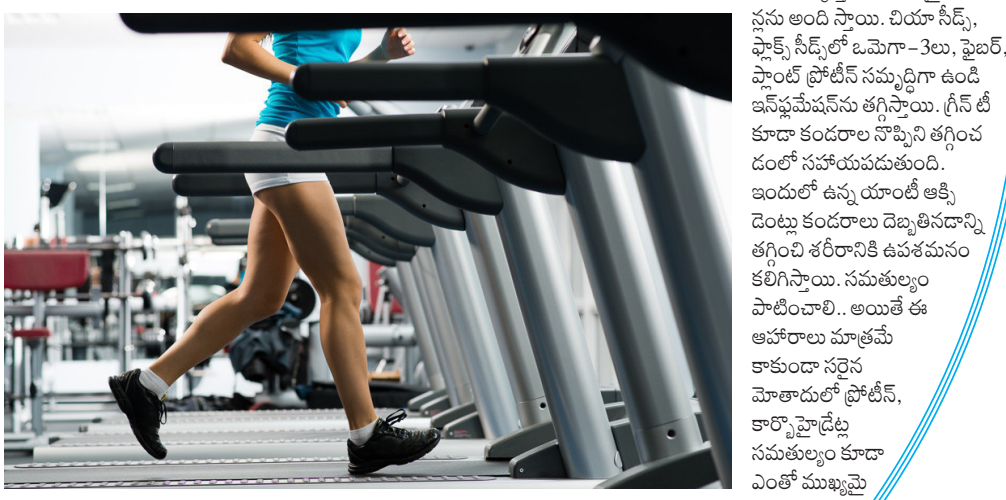


చల్లటి పానీయం ఎంతగానో సేదతీరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మందు టెంట్లో మరింత హాయి. అలసట తగ్గి... ఎక్కువ లేని హామిరా వచ్చే స్తుంది. మరి ఈ కాలంలో ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటే కాస్తా వేసవి కుండామా... కావలసింది: యాపిల్ పండ్లు - కిలో, పంచదార - అర కిలో, దాల్చిన చెక్క - రెండుగుళాల ముక్క, నిమ్మరసం - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నీళ్లు - కప్పు

వచ్చాల్సి వేసిన తర్వాత చాలా మందికి కండ రాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మంచి వ్యాయామం చేసిన ఆనందం ఉన్నప్పటికీ, మరుసటి రోజు కార్యోపదం, నిలబడడం కూడా కష్టంగా అనిపించే స్థితి వస్తుంది. దీనినే వైద్యపరంగా డిలేట్టెడ్ రికవరీ మజిల్ సోరెనెస్ అని అంటారు. అయితే ఇది శరీరం బలహీనమవుతోందనే సంతేకం కాదని అసలు విషయం ఏమిటంటే కండరాలు పునర్నిర్మాణం అవుతూ మరింత బలంగా

## వ్యాయామం తర్వాత కండరాల నొప్పులు తగ్గించే మార్గాలు

మాంతున్న పక్రియలో భాగమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని వారు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేసే సమయంలో కండరాల ఫైబర్లలో చిన్నచిన్న చీలికలు ఏర్పడతాయి. ఆ తర్వాత



శరీరం వాటిని సరిచేసి కొత్త కండర కణజాలాన్ని నిర్మిస్తుంది. ఈ పక్రియలో కొంత ఇన్ఫ్లేమేషన్ (వాపు) ఏర్పడి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ దశలో సరైన పోషకాలు అందిస్తే నొప్పి తగ్గడమే కాకుండా త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు అవసరం.. కండరాల పునరుద్ధరణకు ప్రోటీన్ అత్యంత అవసరం. ఇది కండరాలను

కండరాల నొప్పిని హార్మిగా నివారించడం సాధ్యం కాకపోయినా, సరైన ఆహారం ద్వారా దాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది శరీరం అభివృద్ధి చెందుతున్న సంతోకం కాబట్టి భయపడరాల్సిన అవసరం లేదు. కాబట్టి వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలి. వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలో శక్తి నిల్వలు తగ్గిపోతాయి. ఈ సమయంలో బిలగడదుంపలు, కారెడ్లు వంటి ఆహారాలు శక్తిని తిరిగి అందించడమే కాకుండా కండరాల మరమ్మత్తుకు అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా అందిస్తాయి. బియ్యం, ఫిట్నెస్, ఫ్లాక్స్ సిడ్స్ లో ఒమెగా-3లు, ఫైబర్, పొంట్ ప్రోటీన్ల సమృద్ధిగా ఉండి ఇన్ఫ్లేమేషన్ తగ్గిస్తాయి. గ్రీన్ టీ కూడా కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కండరాల దెబ్బతినడాన్ని తగ్గించి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. సమతుల్యం పాటించాలి. అయితే ఈ ఆహారాలు మాత్రమే కాకుండా సరైన మోతాదులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్ల సమతుల్యం కూడా ఎంతో ముఖ్యమై ఉంది.

కర్మణ్య పండ్లు - రెండు, సబ్జా గింజలు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, సగ్గరియ్యం - అర కప్పు, పాలు - లీటర్, కస్తూరి పొద్దు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, చక్కెర - ఏడెనిమిది టేబుల్ స్పూన్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ తరుగు - కొద్దిగా. తయారీ విధానం: ముందుగా తాజా కర్మణ్య పండ్లు తీసుకుని రెండు ముక్కలు గా కట్ చేసి గింజలను తొలగించుకోవాలి. తర్వాత చెంచాతో కర్మణ్య ముక్కల్లో ఉండే గుళ్లను ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఈ గుళ్లలో నుంచి మూడులుగు టేబుల్ స్పూన్ల గుళ్లను మరో చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకుని పక్కనుంచాలి. అనంతరం మిక్సిజర్ తీసుకుని అందులో పక్కను తీసినది కాకుండా మిగతా కర్మణ్య గుళ్లు మొత్తాన్ని వేసుకుని వీలైనంత మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత గ్రౌండ్ చేసుకున్న కర్మణ్య మిశ్రమాన్ని కాసేపు ఫ్రిడ్జ్లో ఉంచాలి. ఆలోపు సబ్జా గింజలను కొన్ని నీళ్లతో 10 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఇవి నానోస్తే మరో గిన్నెలో సగ్గరియ్యాన్ని తీసుకుని ఒకసారి శుభ్రంగా కడగాలి. ఇప్పుడు స్ట్రెష్ మీడ్ పానీల్ నాలుగు కప్పులు నీళ్లతో నీటిని మరిగించుకోవాలి. వాటిని వేడికి బయల్పే వస్తున్నప్పుడు అందులో కడిగి పెట్టుకున్న సగ్గరియ్యాన్ని వేసి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. ఇలా ఉడికించుకునే క్రమంలో వాటి ఏమైనా తగ్గినట్లు అనిపిస్తే మరొకటిగా యాడ్ చేసి ఉడికించుకోవాలి. సగ్గరియ్యం 80 శాతం ఉడికాక అందులో లీటర్ పాలు పోసుకుని ఒకసారి బాగా కలిపి మరిగించుకోవాలి. ఇది మరిగేలోపు మరో చిన్న గిన్నెలో కస్తూరి పొద్దు తీసుకుని అర కప్పు నీళ్లతో నీటిని ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఒకవేళ మీ దగ్గర

ఇంట్లో మనం ఎక్కువ సమయం గడిపేది, అధికంగా శ్రమించేది వంటగదిలోనే. అయితే వంట చేసే క్రమంలో తరచూ కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. అవేంటి? వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకుందాం రండి... సాధారణంగా కొడిగడ్డను నేరుగా చల్లటి నీళ్లలో వేసి ఉడకబెడుతుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల కొన్నిసార్లు గుడ్డు పెంకు



లను కట్ చేసి ఐస్ క్యూబ్స్ లో వేసి నీళ్లతో పోసి ఉడికించి తరిగిపోకుండా కూడా జాగ్రత్తపడవచ్చు. నీళ్లలో పోడిస్టు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్నిసార్లు కాలం లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో అవి గట్టిగానే ఉన్నాయికా అనే కొంతమంది వాటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుతారు. దీనికి బదులుగా వాటిని ఫ్రిజ్లో పెడితే ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఉల్లి పాయలు తరుగుతుంటే కళ్లలో నీళ్లు రావడం సహజమే! ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే.. కట్ చేయడానికి అరగంబు మందు వాటిని ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. కొన్నిసార్లు పాత్రలు ఎంత శుభ్రం చేసినా వాటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన పోదు. ఇలాంటిప్పుడు ఒక బట్టలో నీళ్ల పోసి అందులో కొంచెం వినిగెర్ర కలపాలి. వాటిలో పంట పాత్రలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే శుభ్రం చేస్తే పాత్రలు శుభ్రపడతాయి. చెక్కతో చేసిన చాపింగ్ బోర్డ్ కొన్నిసార్లు రాత్రి అడ్డో కట్టవైస వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటి పాపుగంబు పాటు ఉంచాలి.

ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటోంది. భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అనేక జీవధర్మ గుణాలు.. సోంపు గింజలు వంటివిలో సాధారణంగా కనిపించే పదార్థమే అయిపోయింది. వీటిలో ఉన్న జీవధర్మ గుణాలు జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం ద్వారా గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోయి నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంలో సోంపు గింజలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్లతో పాటు

## సోంపు గింజలను భోజనం చేశాక తినండి..



యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కలిగిన అనేక వంటకాలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించి అజీర్ణం, మలబద్దకం సమస్యలను తగ్గించ

కస్తూరి పొద్దు లేనిట్లుయితే దాని ఫ్లెవీల్ కార్బోహైడ్రేట్ లేదా మిల్క్ డిజిజి అయినా చేసుకోవచ్చు. సగ్గరియ్యం - పాల మిశ్రమం వేడికి మరుగుతున్నప్పుడు అందులో కలిపి పెట్టుకున్న కస్తూరి పొద్దు నీళ్లను పోసి వెంటనే బాగా కలపాలి. తినే తీపిని బట్టి కొద్దిగా పంచ దార వేసుకుని మూడులుగు నిమిషాల కలుపుతూ ఉడికించుకోవాలి.

గ్రౌండ్ పొద్దు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు ద్వారా దీనిని నియంత్రించగలిగినా, కొంతమందిలో మాత్రం ఈ చికిత్సలు సరైన ఫలితాలు ఇవ్వవు. అలాంటి వారికి శుల్కం కొత్త చికిత్సలపై పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శాస్త్రవేత్తలు \*జి\* తీసికొని అనే కొత్త ఔషధాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఇతర మందులు పనిచేయని రోగుల్లో కూడా ఇది రక్షణను తగ్గించే సామర్థ్యం చూపిస్తూ ఆశలు రేకెత్తిస్తోంది. ఈ ట్యూబ్లో శరీరంలో ఉన్న, నీటి నిల్వలను పెంచే ముఖ్యమైన హోర్మోన్లను ప్రభావం చూపి రక్షణను నియంత్రిస్తుంది. రోగుల్లో తగ్గిన టీ. ఈ ఔషధంపై నిర్వహించిన డి\*జి\* అనే విస్తృత స్థాయి పరీక్షల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 800 మంది రోగులను పరీక్షించారు. 12 వారాల పాటు రోజుకు 1 ఎస్సెల్ దా 2 ఎస్సెల్ తీసుకున్న రోగుల్లో సిస్టోల్ టెన్షన్ 9-10 ఎస్సెల్ వరకు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. దాదాపు 40 శాతం మంది రోగులు లక్ష్య స్థాయి (130/80 ఎస్సెల్ కంటే తక్కువ) చేసుకోగలిగారు. ఇది పాసిటివ్ గ్రూప్లో పోలిస్తే గణనీయమైన పురోగతిని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. మరొక డి\*జి\* 24 ట్రయల్లో 24 గంటల టెన్షన్ మానిటరింగ్లో ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం చూపలేదు. \*జి\* తీసికొని సుమారు 10 ఎస్సెల్ వరకు తగ్గడం సమాధానించింది. ఈ ప్రభావం 32 వారాల వరకు కొనసాగినట్లు, పెద్దగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు కనిపించలేదని పరిశోధకులు తెలిపారు. పనిచేయని ఇలా.. ఈ ఔషధం పనిచేసే విధానం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఇది అడ్వీల్ గ్రూప్లో తయారయ్యే ఆల్టోస్టాటిన్ అనే హోర్మోన్ నియంత్రించే ఎంజైమ్ను నిరోధిస్తుంది. ఆల్టోస్టాటిన్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలు ఉప్పు, నీటిని ఎక్కువగా నిల్వ చేసుకుంటాయి. దాంతో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. \*జి\* తీసికొని ఈ పక్రియను నియంత్రించే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. పరిశోధకుల ప్రకారం, సుమారు 10 ఎస్సెల్ వరకు రక్తపోటు తగ్గడం గుండెపోటు, స్ట్రోక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా నియంత్రణలో లేని హైపర్ టెన్షన్ ఉన్న రోగులకు ఇది కీలక పరిష్కారంగా మారే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. హై టెన్షన్ ప్రెషర్ నియంత్రణలో ఇబ్బందులు పడుతున్న రోగులకు ఈ కొత్త ఔషధం భవిష్యత్తులో ముఖ్యమైన మార్కెట్లో మారే అవకాశముంది. అయితే ఇది పూర్తిగా అందుబాటులోకి రావడానికి ఇంకా వైద్యుల ప్రత్యేక శ్రద్ధలో మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

తీయడం కష్టమవుతుంది. అందుకే నీళ్లు కాస్త వేడయ్యే వాటిలో గుడ్డు వేసి ఉడకబెడితే.. పెంకులు సులభంగా పచ్చాయంటున్నాయి నిపుణులు. కావాలనుకుంటే ఈ వేడి నీటిలో కాస్త వినిగెర్ర లేదా జీడిగం నోదా కలిపితే మరింత మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు. ఆకుకూరలు తాజాగా ఉంటేనే కూర రుచికరంగా ఉంటుంది. అయితే వీటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచితే త్వరగా వాడిపోతుంటాయి. ప్రత్యేకించి కొన్ని ఆకుకూరలు ఫ్రిజ్లో పెట్టినా తాజాగానే ఉంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఆకుకూర

నిమ్మ

కాయల నుంచి రసం పిండిన తర్వాత వాటి చెక్కలను చాలా మంది వేడేస్తుంటారు. కానీ వాటిని కూడా పలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం రండి.. బీటీరూట్, స్ట్రాబెర్రీ, నేరేడు వంటి పండ్లను కట్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు రంగు మారుతుంటాయి. ఆ

మరకలు పోవాలంటే నిమ్మచెక్కతో రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. జిడ్డుగా మారిన పంటింటిని కుంకును నిమ్మచెక్కతో రుద్దితే చక్కగా శుభ్రపడుతుంది.. దుర్వాసన నూరుదూరమవుతాయి. చెమట వల్ల

బాబు దుర్వాసన వస్తుంటాయి. అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటి బట్టలు ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలని వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్లో పడిన కొన్ని మరకలు ఓ చక్కని పదార్థం. ఇలాంటి పురు నిమ్మచెక్కలు, వంటనోదా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే పరితం ఉండేవంటున్నారు నిపుణులు. వాడిన నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటితో కాదుగూరాల బోర్డు రుద్దితే.. అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిపై ఎవైనా మరకలున్నా అవి తొలగిపోతాయి. వినిగెర్రలో నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజున కాసిన్ని నీళ్ల కలిపి ఓ నీసాలో పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అద్దాలు, బాత్రూమ్ గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

అలాగే మెటబాలిజం మెరుగుపరుస్తాయి. నోటి దుర్వాసన, జీర్ణ సమస్యలకు.. భోజనం తర్వాత నోటి దుర్వాసనను తగ్గించడంలో కూడా సోంపు గింజలు సహాయ పరిష్కారంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న సుగంధ తైలాల బ్యాక్టీరియాను తగ్గించి నోటి దుర్వాసనను నియంత్రిస్తాయి. అదే విధంగా లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచి నోటిని తాజాగా ఉంచుతాయి. పొట్ల సంబంధిత అసౌకర్యాలను తగ్గించడంలో సోంపు గింజలు సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్ల కండరాలను సడలించే యాంటీ-స్పాస్మోలిక్ గుణాలు కలిగి ఉండటంతో పొట్లలో నొప్పి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే జీర్ణక్రియ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ గింజలు తినడం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం వంటి చిన్న అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియ అంతోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సహజంగా లభించే ఈ సులభమైన పరిష్కారాన్ని, రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## హైబీపీని తగ్గించే కొత్త ఔషధం



హై టెన్షన్ ప్రెషర్ (హైపర్ టెన్షన్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. మారిన జీవన విధానమే ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరినీ చేరుస్తోంది. హై టెన్షన్ కారణంగా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల

నిమ్మచెక్కలతో ఇలా!



కాయల నుంచి రసం పిండిన తర్వాత వాటి చెక్కలను చాలా మంది వేడేస్తుంటారు. కానీ వాటిని కూడా పలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం రండి.. బీటీరూట్, స్ట్రాబెర్రీ, నేరేడు వంటి పండ్లను కట్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు రంగు మారుతుంటాయి. ఆ

మరకలు పోవాలంటే నిమ్మచెక్కతో రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. జిడ్డుగా మారిన పంటింటిని కుంకును నిమ్మచెక్కతో రుద్దితే చక్కగా శుభ్రపడుతుంది.. దుర్వాసన నూరుదూరమవుతాయి. చెమట వల్ల

బాబు దుర్వాసన వస్తుంటాయి. అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటి బట్టలు ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలని వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్లో పడిన కొన్ని మరకలు ఓ చక్కని పదార్థం. ఇలాంటి పురు నిమ్మచెక్కలు, వంటనోదా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే పరితం ఉండేవంటున్నారు నిపుణులు. వాడిన నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటితో కాదుగూరాల బోర్డు రుద్దితే.. అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిపై ఎవైనా మరకలున్నా అవి తొలగిపోతాయి. వినిగెర్రలో నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజున కాసిన్ని నీళ్ల కలిపి ఓ నీసాలో పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అద్దాలు, బాత్రూమ్ గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.



వృద్ధయం

సినిమా

జర్నలిస్టులు నిజాయితీగా ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి

ప్రముఖ రచయిత, నటుడు పోసాని కృష్ణమూర్తి నిర్వహించిన దర్శకత్వం వహించిన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా 'ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి'...



పవర్ పేట పవర్ ఫుల్ గ్లింప్స్ లివీజ్



విజయ చిత్రా, శశి దేవిరెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రముఖ బ్యానర్ 70mm ఎంటర్టైన్మెంట్స్ మరో శ్రేణి ప్రాజెక్ట్ తో రాబోతుంది. బలమైన కథ నుండి కూడిన సినిమాలకు మద్దతు ఇవ్వడంలో పేరు పొందిన ఈ నిర్మాణ సంస్థ తన తదుపరి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లను అధికారికంగా ప్రకటించింది...

I Am Game

2026 ఆగస్టులో రిలీజ్

దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'ఐ యామ్ గేమ్' ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు త్రియేట్ చేస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా మారింది. దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కి పైగా లాకేషన్లలో షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది...



SK33

స్పెషల్ పోస్టర్

'శంభాల్' ఖాక్ బస్టర్ తరువాత దర్శకుడు యుగంధర్ ముని సందీప్ కిషన్ తో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయబోతున్నానని తెలిపింది. ఈ మూవీని సైనింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద మహిధర్ రెడ్డి, రాజశేఖర్ అన్నట్టి మోజు నిర్వహిస్తారు...

పెద్ది పైనల్ ఎడిట్ లాక్

మోగాపర్ సార్ రామ్ చరణ్ రూల్స్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'పెద్ది'తో వెండితెరపై సంచలనం సృష్టించడానికి సిద్ధమవుతున్నారని. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత దర్శకుడు బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని వృద్ధి సినిమాస్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు...

దేత్తడి ప్రారంభం



రాడీ బాయ్స్, లవ్ మీ సినిమాలతో పాపులర్ అయ్యి ట్యాలెంటెడ్ ఆశీష్ హీరోగా, సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాతలు దీల్ రాజు, శిరీష్ తమ శ్రీ వెంకటేశ్వర కల్చర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'దేత్తడి'. ఈ ప్రాజెక్ట్ తో దర్శకుడిగా అధిష్ట రావు గంగసాని సచివయ్య అవుతున్నారు. హైదరాబాద్ కల్చర్ బ్యాక్ డ్రావైల్ కోట్ స్టోరీని ప్రజెంటే చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్, గ్లింప్స్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది...

22న పురుష

బతుక సరస్వతి సమర్పణలో కళ్యాణ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద బతుక కోటేశ్వరరావు 'పురుష' సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో పవన్ కళ్యాణ్ బతుక హీరోగా పరిచయం కాబోతున్నారు. ఈ మూవీకి వీరు పులవల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో పవన్ కళ్యాణ్, సప్తగిరి, కనిరెడ్డి రాజకుమార్, రాయచోటి కృష్ణ, విజిత, హాసీ సుధీర్ ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లు, పాటలు, గ్లింప్స్, టీజర్ ఇలా అన్ని కూడా ఆడియెన్స్ లో అంబ్రెస్ట్ ను క్రియేట్ చేశాయి.



సంగీత ప్రయులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట

వేదం ఆర్ట్స్ ఆధ్వర్యంలో జూన్ 13న, శిల్పకళావేదిక హైదరాబాద్ లో సంగీత ప్రయులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న 'టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట' కాన్సర్ట్ లోకు సంబంధించిన మీడియా సమావేశం, ప్రముఖ గాయని సునీత ఉపద్రష్ట ప్రముఖ ఆతిథిగా హాజరై మీడియాతో ముచ్చటించారు. కాన్సర్ట్ ప్రత్యేకతలు, సంగీత కాన్సెప్ట్, ప్రేక్షకులకు అందించబోయే అద్భుతమైన సంగీత అనుభూతి గురించి ఆమె ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. ఈ కాన్సర్ట్ లో ప్రత్యేక దర్శనం అవ్వనున్న ప్రముఖ గాయకుడు శ్రీ కృష్ణమూర్తి ధనుజయ్య కూడా మీడియా సమావేశంలో పాల్గొని తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు.



అగధ టీజర్ లో చూపించని ఎన్నో అంశాలు ఉంటాయి

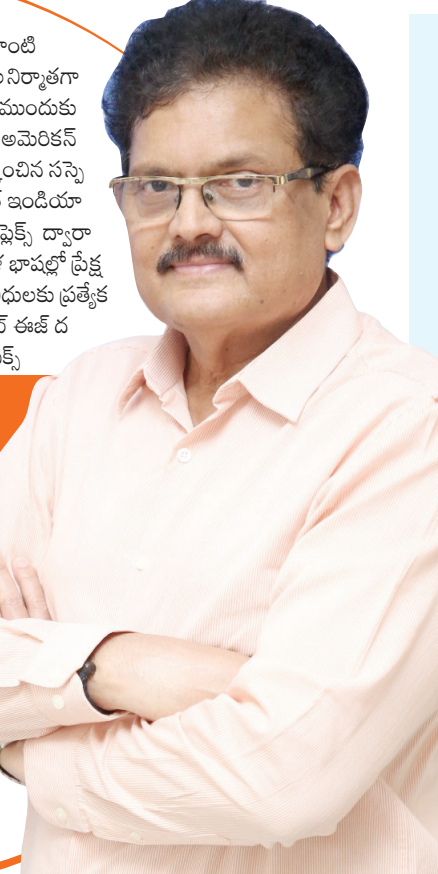
టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో ఎం.ఎస్. రాజు ఎం.ఎస్. రాజు రచన, దర్శకత్వంలో శ్రీ ఆది వరాహ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాల్ దర్శించిన 'అగధ' చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషలలో వికలాలలో భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో కామాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోషిగా విజయ్ కుమార్, సిజు, రోషన్, శ్రేయరాజ్ రెడ్డి తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. తాజాగా గురువారం నాడు ఈ మూవీ టీజర్ ను రిలీజ్ చేశారు.



టాలీవుడ్ లో 'మల్లెపూవు', 'మంటల్ కృష్ణ', 'కలవరమాయే మదిలో' లాంటి విజయవంతమైన సినిమాలను నిర్మించిన అతిరచిగల నిర్మాతగా పేరు తెచ్చుకున్న మోహన్ వడ్డపల్లి కొత్త సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నారు. అయితే ఈ సారి దర్శకునిగా మారారు. అమెరికన్ సటిజో శర్మ ప్రధాన పాత్రలో, దర్శకుడు మోహన్ వడ్డపల్లి తెరకెక్కించిన సన్నెన్స్ థ్రిల్లర్ చిత్రం మే 8న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. సౌత్ ఇండియా లో పివిఆర్ ఇన్స్ ట్విట్టర్, నార్త ఇండియా లో జూవేల్, ఓవర్సీస్ టెక్ షెక్స్ ద్వారా విడుదలవుతున్న ఈ సినిమా తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మోహన్ వడ్డపల్లి మీడియా ప్రతినిధులకు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. అమెరికాలో సీరియల్ క్విల్లర్స్ కాన్సెప్ట్ చాలా పేరును, 'వాలీ ఈజ్ ద మోటివ్ బిహైండ్ దిస్ మవీ' అని ఆలోచించినప్పుడు, 'మోటివ్ ఫర్ మవీ' అని షిక్కి

M4M పై నమ్మకంతోనే లక్షరూపాయల రివార్డు

అయ్యం. దానికి పోర్ట్ కట్ గానే 'M4M' అని బైటిల్ పెట్టాం. ప్రతి సీన్ ని ఒక చిన్న సినిమా లాగా అంత కేరీ తీసుకొని చేశాం. స్ట్రీన్ ఫ్లీ చాలా జాగ్రత్తగా రాసుకున్నాం. చాలా ఫుట్జే ఉన్నా, దాన్ని క్లియ్ గా ఎడిట్ చేసి హాట్ డెన్స్ సైల్ లో కేవలం 90 నిమిషాల సినిమాగా రెడీ చేశాం. ఇంటర్వెల్ కూడా అవసరం లేదు, కానీ మన వాళ్ళకి అలవాటు కాబట్టి ఒక ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ పెట్టాం. ఒక క్రెడిట్ సీన్ లో మమ్మీ లాగా కట్టేసిన ఒకటి హాఫ్ డే పట్టింది, అది కొంచెం ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది.



నేను తెలుగు అబ్బాయినే పెళ్లి చేసుకుంటా

'పాపం ప్రతాపి' ఫేం పాయల్ రాధాకృష్ణ. 'ఈషా' ఫేమ్ త్రిగుణ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మిస్టర్ వర్కీ ఫ్రమ్ హాహి'. మధువీ చిర్రెంకాని రచన, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం బాజ్ నమరూణలో టోటల్ క్రియేటివ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై అరబింద్ మండెం నిర్మించారు. ఇందులో నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన టీజర్, ట్రైలర్, పాటలకు పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ రాగా, మే 15న సినిమా గ్రాండ్ గా థియేట్రల్ రిలీజ్ కు రానుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా పైన మీటి నిర్వహించారు. ఇందులో పాల్గొన్న హీరోయిన్ పాయల్ రాధాకృష్ణ తన పెళ్లిపై ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చింది. 'నేను నిజంగా హాట్ ఫుల్ గా చెబుతున్నా నాకు వర్కీ ఇచ్చింది, ఫేస్ వ్యాల్యూ ఇచ్చింది, డబ్బుల ఇచ్చింది, పిన్ ఇచ్చింది, అన్నీ హైదరాబాద్, తెలుగు ఆడియెన్స్, నాకు అన్ని ఇక్కడే ఉన్నాయి. నేను లైఫ్ లో చేసింది అంతా ఇక్కడే ఉంది. కాబట్టి నేను హైదరాబాద్ ను, తెలుగును వదిలే ప్రసక్తే లేదు' అని చెప్పిపోయింది.

