

**KAPIL GROUP**  
**కపిల్ చిట్స్**  
 Visit Us:  
 www.kapilchits.com  
**కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం**

# వృద్ధయము

**KAPIL GROUP**  
**కపిల్ చిట్స్**  
 Visit Us:  
 www.kapilchits.com  
**కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం**

హైదరాబాద్ | 23-05-2026 శనివారం | సంపుటి : 27 | సం-చిత : 81 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**

Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on

## తరతరాల కోటా సరికాదు

### సుప్రీం ధర్మాసనం సంచలన తీర్పు

**బహువన్, ప్రభుత్వ సర్వీసుల్లో ఉన్న పిల్లలకూ రిజర్వేషన్లు అవసరమా?**  
**తరతరాలుగా అదే కోటాను కోరుకోవడం సరికాదు**  
**ఇలాగైతే రిజర్వేషన్ల వ్యవస్థ నుంచి ఎప్పటికీ బయటపడలేము**  
**క్రీమీలేయర్ మినహాయింపు పిటిషన్లపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ**



**విద్య, ఆర్థిక సౌధికారత ద్వారా సమాజంలో ఒక స్థాయి అభివృద్ధి ఉంది. రిజర్వేషన్ల ద్వారా ఒకసారి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా మళ్ళీ వారి పిల్లల కోసం కోటాను ఆశించడం సరికాదు. ఇలాగైతే మనం రిజర్వేషన్ల వ్యవస్థ నుంచి ఎప్పటికీ బయటపడలేము. ఈ అంశాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించాల్సి ఉంది.**  
**జస్టిస్ బి.వి. నాగరత్న**

**న్యూఢిల్లీ, మే 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :** దేశంలో రిజర్వేషన్ల ఫలాల అందుకొని సామాజికంగా, ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయికి చేరిన కుటుంబాలు.. తరతరాలుగా అదే కోటాను కోరుకోవడంపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ బహువన్లు అధికారులై, ప్రభుత్వ సర్వీసుల్లో ఉంటూ వారి స్థాయిలో స్థిరపడినప్పుడు, ఇక వారి పిల్లలకు రిజర్వేషన్ల కోటా ఎందుకని ప్రశ్నించింది. వెనుకబడిన వర్గాల్లోని క్రీమీలేయర్ (ధనిక, ఉన్నత శ్రేణి) పరిమితులు, రిజర్వేషన్ల మినహాయింపులపై ధాబలైన పిటిషన్లపై జస్టిస్ బి.వి. నాగరత్న, జస్టిస్ ఉజ్జ్వల్ భుయానీలతో కూడిన ధర్మాసనం తీర్పును విచారించింది. ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. విచారణ సందర్భంగా జస్టిస్ బి.వి. నాగరత్న మాట్లాడుతూ.. విద్య, ఆర్థిక సౌధికారత ద్వారా సమాజంలో ఒక స్థాయి అభివృద్ధి దని పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్ల ద్వారా ఒకసారి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా మళ్ళీ వారి పిల్లల కోసం కోటాను ఆశించడం సరికాదని తేల్చి చెప్పారు. ఇలాగైతే మనం రిజర్వేషన్ల వ్యవస్థ నుంచి ఎప్పటికీ బయటపడలేమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ అంశాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించాల్సి ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. ఒక వ్యక్తి సామాజికంగా, విద్యా పరంగా వెనుకబడి ఉండవచ్చని జస్టిస్ చెప్పారు. కానీ రిజర్వేషన్ల ప్రయోజనం పొంది తల్లిదండ్రులు ఉన్నత స్థాయిలకు వెళ్లినప్పుడు వారి పిల్లల పరిస్థితి మారుతుందని వెల్లడించారు. ఇక్కడ ఒక సమతుల్యత అవసరమని స్పష్టం చేశారు. ఒక కుటుంబంలో ఉన్నత వర్గాల్లో అవకాశాలను చేజిక్కించుకుంటే, అదే వర్గంలోని అత్యంత వెనుకబడిన వేదలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందని ధర్మాసనం అందోళన వ్యక్తం చేసింది. రిజర్వేషన్ల ఫలాల కేసులం కొందరికే పరిమితం కాకుండా, సమాజంలో కిందిస్థాయిలో ఉన్న చివరి వ్యక్తికి కూడా అందాల్సిన అవసరం ఉందని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. ప్రస్తుతం ఓ.బీసీలకే పరిమితమైన క్రీమీ లేయర్ నిబంధనలను, **మిగతా 2లో**

## అవినీతి కోటిశ్వరుడు

- » రూ. కోట్లకు పడగలెత్తిన డిప్యూటీ కలెక్టర్
- » ప్రభుత్వ భూములు పెద్దఎత్తున కబ్జా
- » అతనికి సంబంధించిన ఎనిమిది ఇళ్లపై ఎసిబి అధికారులు ఏకకాలంలో దాడులు
- » రూ.వందల కోట్ల ఆస్తులు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ

**రంగారెడ్డి, మే 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :** గతంలో మేడ్చల్ - మల్కాజ్గిరి జిల్లా డిప్యూటీ కలెక్టర్ గా పని చేసిన పంకజ్ మోహన్ నివాసంలో ఏసీబీ అధికారులు శుక్రవారం సోదాలు నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల్లోని ఆయనకు సంబంధించిన ఎనిమిది ఇళ్లపై ఏసీబీ అధికారులు ఏకకాలంలో దాడులు చేసి తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ దాడుల్లో పంకజ్ మోహన్ సంబంధించిన.. రూ.వందల కోట్ల ఆస్తులు ఉన్నట్లు ఏసీబీ అధికారులు గుర్తించారు. అతడిపై ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులు కేసును అధికారులు నమోదు చేశారు. పంకజ్ మోహన్ పెద్దఎత్తున ప్రభుత్వ ఆస్తులు కాజేసినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో ఏసీబీ అధికారులు ఈ సోదాలు నిర్వహించారు. శేరిలింగంపల్లిలో పాటు పలు ప్రాంతాల్లో పంకజ్ మోహన్ ఆర్టిఫిక్ గా పనిచేశారు. అబ్దుల్లాపూర్ మెట్, పిగ్గిపురంలో ఎనిమిది ఏకకాల భూమిని ఆయన కాజేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. సదరు భూమిని తన మామ పేరు మీద రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి.. దానిని రియల్టర్ కు కట్టెట్టినట్లు విచారణ వచ్చింది. ఓ. రియల్టర్ నుంచి 10 ప్లాట్లు గిడ్డో డిడ్ ను పంకజ్ మోహన్ తీసుకున్నట్లు ఈ సోదాల్లో ఏసీబీ గుర్తించారు. ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల వ్యవహారంలో పంకజ్ మోహన్ ఏసీబీ అధికారులు విచారించున్నారు.

## 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యం

**వడ్డీ లేని రుణాలను రూ.5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షలకు పెంపు**  
**తెలంగాణ వృద్ధి రేటు 10.7 శాతం**  
**దేశ సగటు కంటే వేగంగా వృద్ధి రేటు**  
**పట్టణీకరణతో సేవల రంగానికి భారీ అవకాశాలు**  
**విద్యార్థుల రుణాలు భవిష్యత్ పెట్టుబడులు**  
**మహిళ, దళిత, గిరిజన యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు**  
**రుణాల పంపిణీపై బ్యాంకులు మరింత దృష్టి పెట్టాలి**  
**బ్యాంకర్ల సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి**



**హైదరాబాద్, మే 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :** సంక్షేమ పథకాలు, ఆర్థిక స్వావలంబన, పూర్వ సీటీ నిర్మాణం, మహిళా సాధికారత, మానీ పునరుద్ధి వానికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వికాసార్థి స్పష్టం చేశారు. 2047 నాటికి తెలంగాణ 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలిపేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం కృతశిశ్యులతో పనిచేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. **మిగతా 2లో**

## డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ లో తెలంగాణ రోల్ మోడల్

**డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ లో భారత్ సాధిస్తున్న ప్రగతికి తెలంగాణ ఒక గ్రోత్ ఇంజన్**  
**బటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు**  
**ప్రజల ముంగిటకే ప్రభుత్వ పౌర సేవలు**



**హైదరాబాద్, మే 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :** డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ లో తెలంగాణ ను ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి చేస్తున్నామని రాష్ట్ర బటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. శుక్రవారం సోవాలిల్ హాస్పిటల్ లో జరిగిన టూట్ ఆఫ్ చార్జర్డ్ అకౌంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఐసీఐఐ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ హైసాన్స్ సమ్మిట్ 2026లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పౌర సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా, పారదర్శకంగా ప్రజల ముంగిటకే చేర్చడానికి ప్రత్యేక కాంక్షలు

నిమ్ రోడ్ మ్యాప్ ను సిద్ధం చేస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం గ్లోబల్ ఎకానమీ ఊహించిన వేగంతో డిజిటల్ వైపు దూసుకుపోతున్నదని.. సంప్రదాయ పద్ధతుల స్థానంలో వ్యవస్థను రీ-డిజైన్ చేసే సరికొత్త డిజిటల్ ఈక్విప్మెంట్ తెరఫైకి వచ్చాయన్నారు. ఈ గ్లోబల్ డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ కు అనుగుణంగా మార్పులను అందిపుచ్చుకునే దేశాలకే భవిష్యత్తు ఉంటుందన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద డిజిటల్ ఆర్థిక సమ్మిట్ 2026లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పౌర సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా, పారదర్శకంగా ప్రజల ముంగిటకే చేర్చడానికి ప్రత్యేక కాంక్షలు

## కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో నిమ్ లికార్డు

**2వేల కిడ్నీ మార్కెట్ లో దక్షిణ భారత దేశంలో నెంబర్ వన్ గా నిమ్ వైద్య బృందానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు**

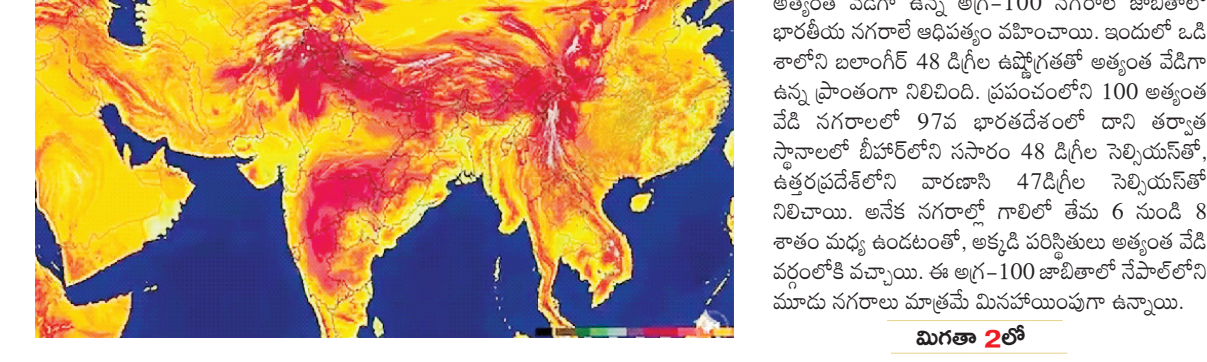


**హైదరాబాద్, మే 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :** కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో అరుదైన మైలరాముని అందుకున్న నిమ్ వైద్య బృందానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం ప్రకటనలో అభినందనలు తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని నిజాం ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (నిమ్) కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో దేశంలోనే అరుదైన రికార్డు నమోదు చేసింది. నిమ్ యూనివర్సిటీ విభాగం ఇప్పటివరకు 2వేల కిడ్నీ మార్కెట్ లు పూర్తి చేసింది. కిడ్నీ మార్కెట్ లో దక్షిణ భారత దేశంలో నిమ్ నెంబర్ వన్ గా నిలిచింది. దేశంలో కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో గుజరాత్ లోని బెటీఆర్ నెంబర్ వన్ స్థానంలో ఉంది. సెకండ్ ప్లేస్ లో లూథియానా క్రిస్టియన్ కాలేజీలో ఉండగా.. **మిగతా 2లో**

## వందలో 97 భారత్ లోనే

**ప్రపంచంలోని 100 అత్యంత వేడి నగరాల్లో 97 నగరాలు ఇండియాలోనే**

- తీవ్రమైన వడగాలుల కారణంగా 45 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు
- 300 వడదెబ్బ అనుమానిత అనారోగ్య కేసులు
- ఆసుపత్రుల వద్ద, అతిసారం, నిర్లక్ష్యం కారణంగా మరణాలు కలుగుతున్న రోగులు



**పుడయం డెస్క్, మే 22 :** శుక్రవారం మధ్యాహ్నం నాటికి, ప్రపంచంలోని అత్యంత వేడిగా ఉన్న 100 నగరాల్లో 97 నగరాలు భారతదేశంలోనే ఉన్నాయి. దేశంలోని ఉత్తర, మధ్య, తూర్పు ప్రాంతాలను చుట్టుముట్టిన తీవ్రమైన వడగాలుల ప్రభావంతో, మధ్యాహ్నంకే ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీల సెల్సియస్ ను మించిపోయాయి. ఎక్కువగా, ఇన్ ప్రకారం, మధ్యాహ్నం 2:50 గంటల సమయానికి ప్రపంచంలోని అత్యంత వేడిగా ఉన్న అగ్-100 నగరాల జాబితాలో భారతీయ నగరాలే అధిపత్యం వహించాయి. ఇందులో ఒడిశాలోని బలాంగిర్ 48 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో అత్యంత వేడిగా ఉన్న ప్రాంతంగా నిలిచింది. ప్రపంచంలోని 100 అత్యంత వేడి నగరాలలో 97వ భారతదేశంలో దాని తర్వాత స్థానాలలో బీహార్ లోని ససారం 48 డిగ్రీల సెల్సియస్ తో, ఉత్తరప్రదేశ్ లోని వారణాసి 47 డిగ్రీల సెల్సియస్ తో నిలిచాయి. అనంత నగర్ లో తేమ 6 నుండి 8 శాతం మధ్య ఉండటంతో, అక్కడి పరిస్థితులు అత్యంత వేడి వర్షంలోకి వచ్చాయి. ఈ అగ్-100 జాబితాలో నేపాల్ లోని మూడు నగరాలు మాత్రమే మినహాయింపుగా ఉన్నాయి. **మిగతా 2లో**

## దమ్ముంటే అసెంబ్లీని రద్దు చేసి ఎన్నికలకు వెళ్ళాలి

**పల్లె ఆర్థిక ప్రగతిలో బ్యాంకుల పాత్ర కీలకం**  
**గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో భాగస్వాములు కావాలి**  
**పుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగానికి రుణాల పంపిణీని భారీగా పెంచాలి**  
**మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు**  
**హైదరాబాద్, మే 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :** పల్లె ఆర్థిక ప్రగతిలో బ్యాంకుల పాత్ర కీలకమని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అభిప్రాయపడ్డారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడంలో బ్యాంకులు భాగస్వాములు కావాలని ఆయన బ్యాంకర్లకు పిలుపునిచ్చారు. **మిగతా 2లో**

**పెట్టి నా దైర్ఘ్యం ఎదుర్కొంటామని తెల్పి చెప్పారు. తన బాపం రిడి ఫ్యాషన్ లో కేసు గురించి మాట్లాడుతున్న రేవంత్ కు.. అక్కడ ఏమీ దొరకలేదని స్వయంగా ప్రభుత్వ అధికారులే తెల్పి చెప్పారని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. శుక్రవారం తెలంగాణ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో రైతులు మండించిన రాష్ట్రాన్ని కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైందని ఆయన ఆరోపించారు. ధాన్యం కొనే నాటడు లేక రైతులు రోడ్లకి నిరసనలు తెలుపుతుంటే, ఆ నిరసనల్లో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు కూడా ఉన్నారంటూ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో కనీసం 35 శాతం ధాన్యం కూడా కొనుగోలు చేయలేదని విమర్శించారు. కానీ రేవంత్ రెడ్డి, ఆయన మంత్రులు మాత్రం 50 శాతం కొనుగోళ్లు పూర్తయ్యాయంటూ **మిగతా 2లో****

## పూర్వ సీటీని రద్దు చేస్తాం

**మేం అధికారంలో రాగానే చేసే మొదటి పని ఇదే**  
**ఫార్మా సీటీని రెస్టోర్ చేస్తాం : మాజీ మంత్రి హరికే రావు**  
**పూర్వ సీటీ పేరుతో కాంగ్రెస్ లియల్ ఎస్సీటీ వ్యాపారం**

**హైదరాబాద్, మే 22 (ఎంఐ) :** బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రాగానే పూర్వ సీటీని రద్దు చేస్తామని ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే హరికే రావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఫార్మా సీటీని రెస్టోర్ చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. అమెరికా పర్యటనలో ఉన్న ఆయన శుక్రవారం అక్కడి నుంచి మీడియాకు ప్రకటన విడుదల చేశారు. కేంద్ర పర్యావరణశాఖ కేసులం ఫార్మా సీటీకి మాత్రమే అనుమతి ఇచ్చిందని తెలిపారు. డీఎంపీఎస్ ఉంటే రైతుల భూములు వెనక్కి ఇవ్వాలని చట్టంలో ఉందని వెల్లడించారు. ఫార్మా సీటీని కొన సాగిస్తున్న ఓ వైపు కోర్టుకు వెళుతూ.. రేవంత్ ప్రభుత్వం జమీన్లు చేస్తోందని విమర్శించారు. ఫార్మా సీటీ వస్తే దానికి అనుబంధంగా కనీసం సౌకర్యాలు ఎదుక్కే వస్తే, హాసింగ్ రావాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నారని తెలిపారు. 75 శాతం ఫార్మా సీటీ ఉంటే.. మిగతా 25 శాతం మిగతావి ఉండాలని అన్నారు. కానీ.. 75 శాతం మిగతా వ్యాపారం చేసి.. కేసులం 25 శాతం ఫార్మా వచ్చేలా చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇది చట్ట ప్రకారం చెల్లదన్నారు. పూర్వ సీటీ పేరుతో కాంగ్రెస్ లియల్ ఎస్సీటీ వ్యాపారం చేస్తోందని హరికే రావు ఆరోపించారు. లక్షలాది మందికి ఉద్యోగాలు రేపంత్ ప్రభుత్వం జమీన్లు చేస్తోందని విమర్శించారు. ఫార్మా సీటీని ప్రారంభించామని చెప్పారు. తెలంగాణ నుంచి ఒక్క ఫార్మా కంపెనీ బయటికి వెళ్లకుండా చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలో వచ్చి ఇప్పటికే రెండుసార్లు గడిచిపోయిందన్న హరికే రావు.. లాస్ట్ వన్ ఇయర్ ఎంక్వైరీ ఉంటుందన్నారు. ఇప్పటి వరకు రేవంత్ సర్కార్ ఏమీ చేయలేదని ఆరోపించారు.

**శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో 10 కేజీల గాంజా స్వాధీనం**  
**బ్యాంకాకే నుంచి వచ్చిన ఓ ప్రయోజికుడి లగిజోలో గుర్తించిన కస్టమ్స్ అధికారులు**  
**అల్లర్ల కేసులో ఉమర్ ఖాలిద్ కు మూడు రోజుల మధ్యంతర బెయిలు**  
**తల్లి శస్త్రచికిత్సకు హాజరయ్యేందుకు బెయిలు మంజూరు చేసిన ఢిల్లీ హైకోర్టు**  
**దిగువ కోర్టు మధ్యంతర బెయిల్ నిరాకరణతో ఉన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించిన ఖాలిద్**

**రైతు వ్యతిరేకి ప్రభుత్వం**  
**రైతుల సమస్యలపై సీఎం ఉదాసీనత : బీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవిత**  
**రెండున్నరేళ్లుగా వ్యవసాయశాఖ పై కనీసం లభ్యు చేయలేదు**  
**ధాన్యం కొనుగోలు, తరుగు పేరుతో రైతులకు అన్యాయం సచివాలయం వద్ద ధర్నా, అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు**

















# నూనె వాడకంలో జాగ్రత్తగా..!



సాధారణంగా అందరూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించే మాట్లాడతారు. కానీ, ఆరోగ్యకరంగా ఆహారం పండడం గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడరు. ఈ క్రమంలో హెల్త్ కుకింగ్ ప్రధానంగా చెప్పకోవాలింది నూనె వాడకం. సాధారణంగా మన పంటల్లో నూనె కొంచెం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మనకు తెలియకుండానే తీసుకునే ఈ అయిల్ వల్ల ఎన్నో రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ క్రమంలో అయిల్ వాడకానికి సంబంధించి కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పదు అంటున్నారు నిపుణులు. నూనె లేని పంటలు ఆరోగ్యానికి మంచివని తెలిసినా... పంటకానికి మంచి రుచి కావాలంటే గిన్నెలో అయిల్ పడాలిందే. అయితే నూనెను ఎలా పడతే అలా ఏకేలా వాడితే మాత్రం భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాలిందే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నూనె వాడకంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే రుచికరమైన ఆహారంతో పాటు ఆరోగ్యమూ సొంతమవుతుందంటున్నారు. వేపుళ్ల బదులు బేకింగ్, స్టీమింగ్కు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. దీంతో ఆయా విటమిన్ల శరీరానికి ఉపయోగం అందుతాయి. ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ కి బదులు స్టీమ్ చేసిన స్నాక్స్ ను తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. నూనెలు కాస్త తక్కువగా వాడాలి... పంటలో పొరపాటున కాస్త ఎక్కువైతే తినడానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాంటిప్పుడు నూనెను కొలత ప్రకారం వాడుకోవడమే పరిష్కారం. ఇందులో భాగంగా డైరెక్ట్ బాటిల్ లో నుంచి నూనెను పోసి బదులు మెజరింగ్ స్టూన్ లాంటి వాటితో వేయాలి. అప్పుడు ఎంత నూనె వాడుతున్నారో తెలుస్తుంది. ఎప్పుడూ ఒకే నూనెను కాకుండా కాంటినేనర్ అయిల్ ను వాడితే మంచిది. సస్పెండ్డ్, డ్రైస్ బ్రాన్, సుప్లులు, వేరుశనగ పంటి నూనెల్లో

ఉండే మోనోక్యానరేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, పాలి ఆన్యోకానరేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మన బాడికి చాలా అవసరం. మన శరీరం వాటిని స్వయంగా తయారుచేసుకోలేదు. వంట నూనె ద్వారానే అవి శరీరానికి అందుతాయి. అందుకే వేర్వేరు నూనెల్ని కలిపి వాడుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. నూనె వినియోగానికి సంబంధించి నెలకు ఎంత వాడుతున్నామో ఒక లెక్క వేసి చూసుకోవాలి. అప్పుడు ఒక అవగాహన వస్తుంది. దీన్ని బట్టి అవసరం అనుకుంటే నూనె వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చు. వేపుళ్లకి వాడిన నూనెని మళ్లీ వేయించడానికి ఉపయోగం చక్కాడదు. ఇందువల్ల శరీరంలోకి టాక్సిన్స్ చేరే ప్రమాదం ఉంది. వంట నూనెను ఎక్కువసేపు వేడి చేస్తే అందులో ఉండే విటమిన్లు శరీరానికి అందే అవకాశం తక్కువ. అంతేకాదు... ఒకసారి వాడిన నూనెను ఎక్కువసార్లు వాడకూడదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇప్పటికే వాడిన నూనెతో తాజా నూనెను కలపకూడదు. నూనెను వేడి చేసినప్పుడు దాని టెంపరేచర్ కూడా మారుతుంది. ఏ టెంపరేచర్ వద్ద నూనె పొగ రావడం మొదలు పెడుతుందో దానిని స్ట్రోకింగ్ పాయింట్ అంటారు. దీనిపై కొంచెం వైష్ తో తాజా నూనెను కలపాలి. ప్రత్యేకించి ఫ్రై చేయాలి, అవసరం వస్తే ఎక్కువ స్ట్రోకింగ్ పాయింట్ ఉన్న నూనెను మాత్రమే వాడాలి. వంట నూనెపై సూర్యరశ్మి పడకుండా చూడాలి. నేరుగా ఎండ పడడం వల్ల నూనెలో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంది. వంట నూనె కొనే ముందు అందులో ఉన్న కొవ్వు శాతం చూసి మరీ కొనాలి. నిర్దిష్ట మోతాదు కన్నా ఎక్కువ ఉంటే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం అంటున్నారు నిపుణులు.

## మామిడి పండ్లు తినేముందు..! మెరిపించే 'గుమ్మడి'!

మామిడి పండ్లను చూస్తే క్షణమైనా ఆగలేం.. వాటి రుచిని ఆస్వాదించే దాకా ఉండలేం. అయితే ఆ ఆత్మతే వద్దంటున్నారని నిపుణులు. ఈ పండ్లను తినే ముందు కాస్త నీళ్లతో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు. 'ఎ', 'సి', 'ఇ', 'కె', 'టి', 'బి' విటమిన్లతో పాటు ఫోలేట్.. వంటి పోషకాలు మిళితమై ఉన్న మామిడి పండ్లు రుచిలోనే కాదు.. ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలోనూ మిన్నే! ముఖ్యంగా చర్మం, జుట్టు సంరక్షణ విషయాల్లో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చేకూరాలంటే తినే ముందు వాటిని 1-2 గంటల పాటు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు. ఒకవేళ వెంటనే తినాలనుకునే వారు కనీసం పావుగంట సేపు నీటిలో నానబెట్టి తినే ముందు బాగా కడగాలని సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో తప్ప ఇతర సీజన్లలో దొరకవని కొంతమంది అభిప్రాయం వీటిని లాగించేస్తుంటారు.



మంచి శరీరంలో ఎక్కువ వేడి ఉత్పత్తివుతుంది. అయితే తినే ముందు మామిడి పండ్లను నీళ్లతో నానబెడితే.. తద్వారా పండ్ల నుంచి శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి చేసే గుణాలు తొలగిపోయే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. మామిడి పండ్లు తగ్గరగా పండడానికి వివిధ రకాల రసాయనాలు ఉపయోగిస్తారన్న విషయం తెలిసింది. ఇలా వాడిన రసాయనాల ప్రభావం పండు తొక్క పైనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వాటిని ఆదరాబాదంగా శుభ్రం చేసుకొని తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం! కాబట్టి, తినే ముందు మామిడి పండ్లను నీటిలో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



సాధారణంగా గుమ్మడి కాయల్ని వంటల్లోనే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ ఇది అందానికి మేలు చేస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. ముఖానికి మెరుపును అందించడం దగ్గర్నుంచి.. సహజసిద్ధమైన మూల్యరైజర్ లా పనిచేసే గుమ్మడితో తయారుచేసుకునే కొన్ని పేన్ ట్యాక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.. గుమ్మడి పేస్టును కొద్దిగా పెరుగు, కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం, కాస్త తేనె కలిపి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుని 15 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్ల మెరుపును సొంతం చేసుకోవచ్చు. మెత్తగా చేసిన గుమ్మడికి చెంచా ఓస్ట్, కాస్త తేనె కలిపి పేస్ట్ తయారుచేసుకోవాలి. దీంతో ముఖంకా మృదువుగా మృదువు చేయాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మానికి మంచి స్వచ్ఛతా పనిచేసే ముఖాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ పేన్ ట్యాక్స్ సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ.. చర్మ త్యానికి సరిపడతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## వహ్యరే వేసవి పానీయం



వేసవిలో కొబ్బరినీళ్లు తాగుతాం, తాటిముంజలు తింటాం. అలా విడివిడిగా తిని, తాగడం కాకుండా.. ఈ రెండింటినీ కలిపి రుచికరమైన పానీయం చేయొచ్చు. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడండి.. కావలసినవి: తాటిముంజలు - 6, చిక్కటి కొబ్బరిపాలు - 2 గ్లాసులు, తేనె - 2 స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - చిటికెడు, కొబ్బరి తురుము - ఒకటిన్నర స్పూన్లు, ఐస్ ముక్కలు - నాలుగు, తయారీ: తాటిముంజల పైన ఉన్న పొట్టును పూర్తిగా తీసేసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని జారీలో వేసి.. కొబ్బరిపాలు, తేనె, యాలకుల పొడి జోడించి.. మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. అంతే.. తాటిముంజల కొబ్బరి పానీయం తయారైపోతుంది. అందులో కొబ్బరి తురుము, ఐస్ ముక్కలు జత చేస్తే.. చల్లచల్లగా ఆస్వాదించవచ్చు. ఇది రుచిగానూ ఉంటుంది, బలం కూడా. సమయానికి తేనె లెకుంటే బెల్లం వేసుకోవచ్చు.

## మునగాకుపొడి చేద్దామా!



ఉంటుంది. కాస్త నెయ్యి లేదా నూనె వేసుకుంటే.. అన్నంలోకి కూడా చాలా బాగుంటుంది. కావలసినవి: శనగపప్పు - ఒక కప్పు, మినప్పప్పు - అర కప్పు, తాజా మునగాకు - 2 కప్పులు, ఎండుమిర్చి - వన్సెండు, వెల్లల్లి రెబ్బలు - అరు, సుప్లులు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర - స్పూన్, కరివేపాకు - గుమ్మడు, ఇంగువ - పావు స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - ఒకటిన్నర స్పూన్లు తయారీ: మునగాకును కడిగి వస్త్రం మీద ఆరబోయాలి. తడి పీల్చేసుకున్నాకా.. సన్న సెగ మీద వేయించి.. క్రీన్స్ గా అయ్యాక దింపాలి. తాజా మునగాకు రెండు కప్పులు తీసుకుంటే వేయించిన తర్వాత అవి తగ్గి ఒక కప్పు అవుతుంది. కదాయిలో నూనె వేడిచేసి శనగపప్పు, మినప్పప్పులను సన్న సెగమీద వేయించాలి. అవి కాస్త వేగాక.. జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, సుప్లులు జతచేయాలి. మంచి వాసన వచ్చే వరకూ కలియబెట్టుతూ చివరలో ఇంగువ వేసి.. కొన్ని క్షణాల తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి.. వెల్లల్లి రెబ్బలు జోడించాలి. కదాయి వేడికి అందంలో ఉన్న నీరు ఇంకిపోతుంది. చల్లారిన తర్వాత మునగాకు, ఉప్పు జోడించి కొంచెం బరకగా ఉండేలా గ్రౌండ్ చేయాలి. ఈ పొడినీ గాలి చొరబడని సీసాల్లో భద్రం చేసుకుంటే చాలారోజులు తాజాగా ఉంటుంది. నెయ్యి లేదా నూనెతో తిండి కమ్మగా ఉంటుంది. ఇది ఇద్దీ దోశల్లోకి కారపొడిగానే వాడుకోవచ్చు. అన్నంలోనూ బాగుంటుంది. మునగాకుపొడి రుచి ఆరోగ్యం కూడా. ఇందులో కొబ్బరినీరు, ఇదర్ ఉండటం ఎముకల పటిష్టంగా ఉంటాయి. రక్తక్రమానికి సమస్యను నివారిస్తుంది.

## నిమ్మ తొక్కల పచ్చడి!



నిమ్మకాయ పచ్చడిని ఇష్టపడని వాళ్లు ఉండరనే అతిశయం కాదు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు కూడా ఈ పచ్చడి నోటికి హితవుగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయల తోనే కాదు.. వాటి తొక్కలతోనూ కమ్మడి పచ్చడి చేయొచ్చు... ఈ పచ్చడి కోసం... నిమ్మకాయలు - 2 కప్పులు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, పసుపు - 2 స్పూన్లు, ఇంగువ - అర స్పూన్, బెల్లం పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నిమ్మరసం - 4 స్పూన్లు, కారం - 6 స్పూన్లు, నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, ఇంగువ - అర స్పూన్, మిరియాలు, నల్ల జీలకర్ర, సోంపు, వాము - స్పూన్ చొప్పున, శనగ పప్పు, మినప్పప్పు, మెంతులు, జీలకర్ర - ముప్పావు స్పూన్ చొప్పున తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే... తడి లేని శుభ్రమైన జాడీలో కారం, పసుపు, ఉప్పు, బెల్లంపొడి, నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. తడి లేని, గింజలు తీసేసిన నిమ్మకాయలను సన్న ముక్కలుగా కోసి ఇందులో వేయాలి. మిరియాలు, వాము మెదల్లనే దినుసులను నూనె లెకుండా దోరగా వేయించాలి. చల్లారాక కచ్చుచ్చు దుద్ది జాడీలో వేసి కలపాలి. కదాయిలో నూనె వేడిచేసి.. ముందు అవ్వాలి.. అవి చిటచిటలాడుతున్నప్పుడు.. శనగపప్పు,

## అడవి ద్రాక్షతో ఇన్ని ప్రయోజనాలా..!

వాడుక భాషలో అడవి ద్రాక్షకు వేర్వేరు భాషల్లో వేర్వేరు పేర్లున్నాయి: అస్సామీలో గోవాలియా లత, పానిలత అని, ఇంగ్లీష్ లో వైల్డ్ గ్రేప్, జంగల్ అంగూర్, దిల్లీ లో అని, ఒరియాలో పనికచో, పానినోహ, దిల్లీ లో కంజిహోయ, పానివల అని, కన్నడలో చితహంబు, కదుద్రాక్ష, కట్టుకోడి మిండ్రి అని, గుజరాతీలో జంగ్లి డ్రక్

అంటారు. నేపాలీలో పులేని అంటారు. దీనికి 1824లో 'విటిస్ లాటి ఫోలియా' అనే శాస్త్రీయ పేరు వచ్చిన 60 ఏళ్ల తర్వాత 'అంపెలోస్పిసి లిటిఫో లియా'గా పేరు మార్చారు. వీటి పండ్లు ద్రాక్ష గుత్తుల మాదిరిగా ఉంటాయి. పండిన తర్వాత ఎరుపు నలుపు రంగుకు మారుతాయి. ద్రాక్ష మాదిరిగానే దీనికి కూడా పాకుడు గుణం ఉంది. వీటికి వేరు గడ్డలు ఉంటాయి. గడ్డలు నాలుకొవచ్చు ఎంతో



లేదా విత్తనం కూడా మోసుకోవచ్చు. విలువైన తీగ చెట్టు. ఈ పండ్లలో 2-4 గింజలు ఉంటాయి. ఈ తీగ చెట్టు సస్పెండ్ ఖారత ఉపఖండం, బంగాదేశ్, నేపాల్, పాకిస్తాన్, శ్రీలంక మాల్దీవులు మొదలగు దేశాలలో గుర్తించారు. మన దేశంలో ఎక్కువగా అస్సాం, ఉత్తర హిమాలయాల వరకు, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ మొదలగు రాష్ట్రాల్లో అడవి ద్రాక్ష కనిపిస్తుంది. అధిక వర్షపాతం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నల్లమల అడవుల్లో ఒకప్పుటి సాంప్రదించినట్లు తెలుసుకుంటే దీని ప్రయోజనాలు ప్రజల చెంతకు చేరలేదు. అడవి ద్రాక్ష పండ్లు తినడం నవే. ఇవి సాధారణ ద్రాక్ష గుత్తుల్లాగే మొదట ఆకువచ్చగా ఉండి ఎరుపునకు మారి ఆ తరువాత నలుపు రంగుకు మారతాయి. వగరు తీపితో కూడుకొని ఉంటాయి. ఎన్నో పోషక విలువలు ఉన్నందున వీటిని తినడం వల్ల రోగ నిరోధక

శక్తి పెరుగుతుంది. వీటి నుంచి ఎర్రరంగును తయారు చేస్తారు. ఈ రంగుకు మాల్దీలో గిరాకి ఉంది. ఈ గింజల నుంచి చలుకులను వేరు చేసి తింటారు. ఈ చలుకులు మొగ్గ చలుకు లను పోలి ఉంటాయి. అనేక రోగాలను తగ్గించడానికి నాలు వైద్యంలో వీటిని ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా విరేచనాలు, బొట్ట, పంటి సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గౌట్, టీబీ అజీర్తి, శరీరపు వీక్ నెస్ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం వాడుతారు. ఎముకల పటిష్టతకు ఉపయోగిస్తారు. ఆయుర్వేద, యోగియా మందుల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ తీగ చెట్టు వినియోగం తప్ప భద్రపడదనడం తక్కువ కాబట్టి రాసున్న రోజుల్లో ఈ జాతి అంతరించే ప్రమాదం ఉంది.

## కోడిగుడ్లలో ఉండే కొలెస్టాల్ మన శరీరానికి హాని చేస్తుందా..

గుడ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివా? లేక కొలెస్టాల్ ను పెంచే ఆహారమా? అనే చర్చ చాలా కాలంగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా గుడ్లు పచ్చసొసే తినితా వద్దా అనే విషయంలో చాలామందికి ఇంకా సందేహాలు ఉన్నాయి. కోడిగుడ్లలో ఉండే కొలెస్టాల్ మన శరీరానికి హాని చేస్తుందా..? అనేది అనేక ముఖ్యమైన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వడానికి ముందు కొలెస్టాల్ అంటే ఏమిటి? అంటే మన శరీరానికి ప్రజా అవసరం అనేక ముఖ్యమైన పోషకాల నిల్వగా కూడా గుర్తింపు పొందాయి. గుడ్లలో విటమిన్ ఎ, బి విటమిన్లు, ఫోలేట్, సెలినియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. గుడ్లు పచ్చసొసే పూర్తిగా తొలగిస్తే ఈ ముఖ్యమైన పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా పోయే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక రోజుకు ఎంతమేర గుడ్లు తినాలి అనే విషయానికి వస్తే, సమతుల్య చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకు నాలుగు గుడ్లు తిెల్లసొసే, రెండు పచ్చసొసే వరకు తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. కొలెస్టాల్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా రోజుకు నాలుగు తెల్లసొసే, ఒక పచ్చసొసే వరకు తీసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఈ విధంగా తీసుకుంటే గుడ్లలోని పోషకాలు లభిస్తాయి, అదే సమయంలో అధిక కొలెస్టాల్ భయం కూడా ఉండదని హెచ్చరిస్తున్నారు. గుడ్లు పచ్చ సొసే పూర్తిగా మానేయాలని అవసరం చాలా మందికి లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, నియంత్రిత ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి అలాంటి కొలెస్టాల్ నియంత్రణలో కీలకమని చెబుతున్నారు. గుడ్లను సరైన పరిమాణంలో తీసుకుంటే అవి సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

## వేసవిలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే మధురమైన పానీయం..

ఎండాకాలం తీవ్రత రోజురోజుకీ పెరుగుతున్న సమయంలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే సంప్రదాయ పానీయాల పై ప్రజలు మరింత ఆసక్తి చూస్తున్నారు. ఆరోగ్యం మీద అవగాహన రావడంతో చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ఆరంభించారు. అలాంటి



ఆరోగ్యకరమైన వేసవి పానీయాల్లో గుజరాత్ కు చెందిన పరియాలి పర్కర్ ఒకటి. సోంపు గింజలతో తయారయ్యే ఈ పర్కర్ శరీరానికి చల్లదనం ఇవ్వడమే కాకుండా జీర్ణతీయను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. తేలికైన రుచితో పాటు సహజ సువాసన కలిగిన ఈ పానీయం వేసవిలో మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది చెప్పవచ్చు. గుజరాతీ కుటుంబాల్లో తరతరాలుగా తయారవుతున్న ఈ సంప్రదాయ డ్రింక్ లో ప్రధానంగా సోంపు గింజలు, చక్కెర, నిమ్మరసం వంటి వదలాలను ఉపయోగిస్తారు. సహజ శీతల గుణాలు ఉండటంతో ఇది వేసవి వేడిని తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో లేదా ఉత్తరం వచ్చినప్పుడు ఉన్నప్పుడు ఈ పర్కర్ తాగితే శరీరానికి తక్షణ శాశాబద్ధం లభిస్తుంది. సోంపు గింజలు జీర్ణతీయకు మేలు చేస్తాయనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. కడుపు ఉబ్బరం, ఆమ్లత్వం, జీజిన తర్వాత కలిగే భారమైన భావన వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది ఎంతగానో సహాయపడతాయి. అందుకే పరియాలి పర్కర్ ను కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం కూడా తాగుతుంటారు. ఈ పానీయంలో ఉండే సహజ సువాసన మనకు ప్రకాశవంతం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో అలసటగా అనిపించినప్పుడు ఈ పర్కర్ తాగితే శరీరం, మనసు రెండూ తేలికగా అనిపిస్తాయి. అదనంగా సోంపులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, కొన్ని అవసరమైన పోషకాలు కూడా ఉండటంతో ఇది శరీరానికి సహజ హైడ్రేషన్ అందించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్యాక్టెడ్ సోఫ్ట్ డ్రింక్ లో పోలిస్తే పరియాలి పర్కర్ ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటుంది. కృత్రిమ రంగులు, ఫ్లేవర్లు లేకుండా ఇంట్లోనే సులభంగా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ పర్కర్ ను తయారు చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం. పరియాలి పర్కర్ ను తయారు చేసుకోవడానికి కావల్సిన వదలాలను, తయారీ విధానాన్ని పంటి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.



# వృద్ధయం నినిమా

MOVIE TIME!

**మమ్మూట్టి, మోహన్ లాల్ 'పేట్రీయాల్'.. ఓటిటీ లిటిజ్ డేట్ ఫిక్స్**  
**వృద్ధయం సినిమా** మలయాళ అగ్ర హీరోలు మమ్మూట్టి (Mammooty), మోహన్ లాల్ (Mohanlal) కలిసి నటించిన సినిమా 'పేట్రీయాల్' (Patriot Movie). ఈ మూవీ ఓటిటీ విడుదల తేదీ ఖరారైంది. 'జీ 5' (Zee 5)లో జూన్ 5 (Patriot Movie Streaming date) నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది. తెలుగు ఆడియో కూడా అందుబాటులో ఉండనుంది. దేశభక్తికే కూడిన యాక్షన్ డ్రామా చిత్రమిది. నయనతార, ఫహద్ ఫాజిల్ లాంటి స్టార్లు కీలక పాత్రలు పోషించారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కు పైగా లోకేషన్లలో చిత్రీకరించిన ఈ సినిమాకు సహస్ర హిందూయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.



## 'పెద్ది' నుంచి బగ్గెస్ స్పెషల్ సాంగ్ రిలీజ్

**వృద్ధయం:** మోగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ మోస్ట్ ఎన్టైటిల్డ్ యాక్షన్ డ్రామా 'పెద్ది' దేశవ్యాప్తంగా హ్యాజ్ డిజిట్రియల్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రం ఇప్పటికే అద్భుతమైన గ్రాండ్, రెండు వార్ల బక్సాఫీస్ పాటులు, పవర్ ఫుల్ థియేట్రల్ ట్రైలర్తో ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తూనే ఉంది. బుద్ధి బాబు సానా దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సమర్పణలో వృద్ధి సినిమాస్ బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిలారు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందించగా, ఈరోజు చిత్ర బృందం మూడవ సింగిల్ 'హెల్లో' ప్రోమోషన్ విడుదల చేసింది. ప్రోమో హ్యాస్ట్యాగ్ ఇటీవలి కాలంలో వచ్చిన అత్యంత ఎనర్జిటిక్, కలర్ ఫుల్ స్పెషల్ సాంగ్ లో ఒకటిగా చిలవనుందని అభిప్రాయపడ్డారు. పవర్ ఫుల్ డ్రమ్ బీట్స్, క్యాచీ రిథమ్, జాతర వాతావరణాన్ని తలపించే ట్యూన్ తో పాటు ప్రేక్షకులను వెంటనే ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ పాటలో రామ్ చరణ్ తన రగ్, సైబిల్ లుక్లో అదిరిపోయే స్వేచ్ఛా లతో ఆకట్టుకుంటున్నారు. ఆయనతో పాటు శ్రుతి హాసన్, జాన్వీ కపూర్ కూడా అల రించారు. శ్రుతి హాసన్ తన బోల్ అటిట్యూడ్తో, జాన్వీ కపూర్ తన గ్రేస్ ఫుల్ ఎనర్జీతో పాటుకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ముగ్గురి స్టైల్ ప్రజెన్స్ కలిసి ఈ పాటను మరింత గ్రాండ్ గా మార్చింది. పూర్తి పాటను రేపు భోపాల్ లో జరగనున్న ఛాన్సెలర్ ఈవెంట్ లో విడుదల చేయనున్నారు. ఈ వేడుకలో ఏఆర్ రెహమాన్, ఆయన బృందం ఈ పాటను ప్రత్యేకంగా ప్రదర్శించనుండటంతో అభిమానుల్లో మరింత ఉత్సాహం నెలకొంది. ఈ చిత్రంలో శివరాజ్ కు మార్, జగన్ బిబాబు, దివేంద్రుడు, భోమన్ ఇరానీ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సినిమాలో గ్రేటిస్ ఆర్. రత్నం అందిస్తుండగా, ఎడిటింగ్ ను జాతీయ అవార్డు గ్రహీత సవీర్ సూరి నిర్వహిస్తున్నారు.



## "తక్షక" సినిమా పోస్టర్ లాంచ్

**వృద్ధయం:** మోగాస్టార్ చిరంజీవితో విశ్వంభర చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్న ప్రముఖ దర్శకుడు వశిష్ట మల్లిడి సోదరుడు కృష్ణ మల్లిడి దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమా "తక్షక". ఈ చిత్రంలో కుశాల్ రాజా హీరోగా పరిచయమవుతున్నారు. ఎంఎన్ఆర్ త్రియంబస్ బ్యానర్ పై డా. లతా రాజు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సైన్స్ ఫిక్షన్ డ్రామా కథలో రూపొందిన "తక్షక" సినిమా త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ ద్వారా రాబోతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర పోస్టర్ ను స్టార్

డైరెక్టర్ వి.వి.వి.నాయక్ లాంచ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ వి.వి.వి.నాయక్ మాట్లాడుతూ - మల్లిడి సత్యనారాయణరెడ్డి గారి కుటుంబంతో నాకు ఎంతో అనుబంధం ఉంది. వారి కుటుంబం నుంచి దర్శకుడిగా మారుతున్నారని కృష్ణ మల్లిడి, చిన్నప్పటి నుంచి నాకు ఎంతో తెలిసిన కుర్రాడు కృష్ణ. షాన్ టైమ్ మూవీ డైరెక్ట్ చేస్తున్నాడు. కృష్ణ మల్లిడికి దర్శకుడిగా అవకాశం ఇచ్చిన నిర్మాత డా.లతారాజు గారికి ధ్యాంక్స్ చెబుతున్నాను.

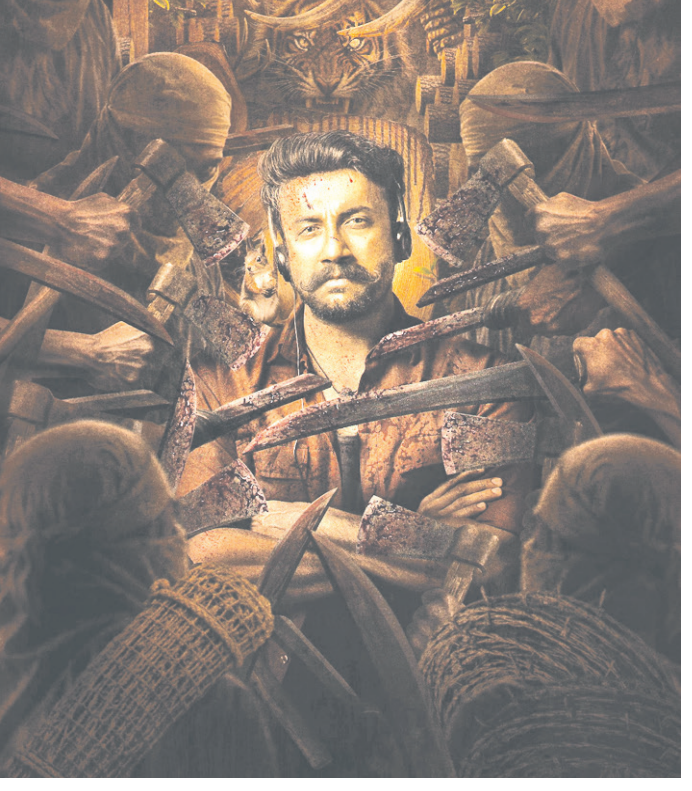


## 'CASTE' నుంచి మినిస్టర్ నారాయణగా రాజా రవీందర్ ఫస్ట్ లుక్..



**వృద్ధయం:** పరుణ్ సందేశ్, గగన్, సత్యం రాజేష్, రవి ప్రధాన్ పాత్రల్లో ఎకె జంపన్న రచన & దర్శకత్వంలో గోల్డెన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై తోట లక్ష్మీ కోటలో రూపొందిస్తున్న చిత్రం 'CASTE'. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్, గ్రాండ్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ చిత్రంలో రాజా రవీందర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఆయన పాత్రని మినిస్టర్ నారాయణగా పరిచయం చేస్తూ ఫస్ట్ లుక్ ని రిలీజ్ చేశారు. మంత్రి నారాయణ గారూ రాజా రవీందర్ లుక్ పవర్ ఫుల్ గా ఆకట్టుకుంటోంది. తెలంగాణ, ఘజల్, పుణ్య కేంద్రం కందుకూరు ధరించి ఇంటర్వ్యూ గా కనిపిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో కళిదాస కపూర్, దివి హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి అనూప రాజ్ మూజీక్ అందిస్తున్నారు. మేకర్స్ త్వరలోనే ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ ని అనౌన్స్ చేయనున్నారు.

## "సమవర్తి" ట్రైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



వైవిధ్యమైన చిత్రాల్లో నటిస్తున్న హీరోగా తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు యంగ్ టాలెంట్ హీరో సత్యదేవ్. ఆయన హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త చిత్రానికి "సమవర్తి" అనే ట్రైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. ఈ రోజు ఈ చిత్ర ట్రైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు. సత్యదేవ్ హీరోగా నటిస్తున్న 16వ చిత్రమిది. "సమవర్తి" సినిమాను దుర్గ పిక్చర్స్ బ్యానర్ లో పంచభూత ప్రొడక్షన్స్, సి పై శివచరణ్ రెడ్డి ఆస్తి, శశిధర్ రెడ్డి పడమటి నిర్మిస్తున్నారు. అజయ్ నాగ్, వి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఎకో లాజిక్ యాక్షన్ డ్రైలర్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా త్వరలోనే తెలుగులో పాటు తమిళ, కన్నడ, మలయాళంలో గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది.

## 'ఇట్లు అర్జున్' ఫస్ట్ సింగిల్ 28న రిలీజ్



**వృద్ధయం:** స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల తన నిర్మాణ సంస్థ వాల్ నెక్ట్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న తొలి చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున్'. "స్యూ గ్లి ఇస్ టౌన్" అనే హీరోగా పరిచయం అవుతుంది. మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. అనన్యర రాజన్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ట్రైటిల్ గ్రాండ్ కి మంచి బజ్ ట్రెయిట్ చేసింది.

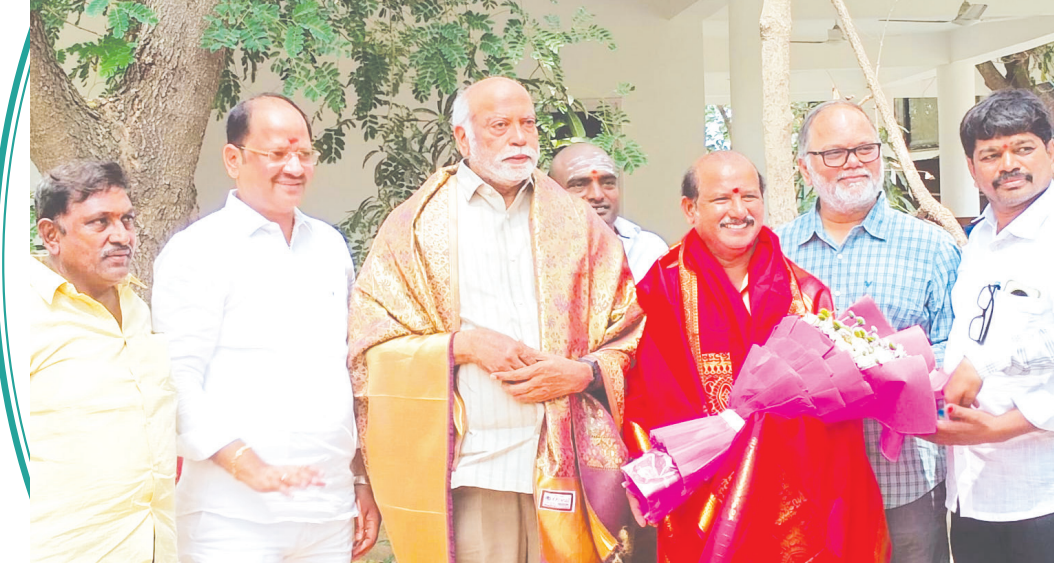
## "మేము కావాలం" గ్రాండ్ ప్రివ్యూ ఈవెంట్

**వృద్ధయం:** మే 22న రాబోతోన్న "మేము కావాలం" సిరీస్ పెద్ద హిట్ కావాలని కోరుకుంటున్నాను - గ్రాండ్ ప్రివ్యూ ఈవెంట్ లో అజయ్ భూపతి "మేము కావాలం" సిరీస్ కు పని చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ మంచి పేరు, సక్సెస్ రావాలని కోరుకుంటున్నాను - గ్రాండ్

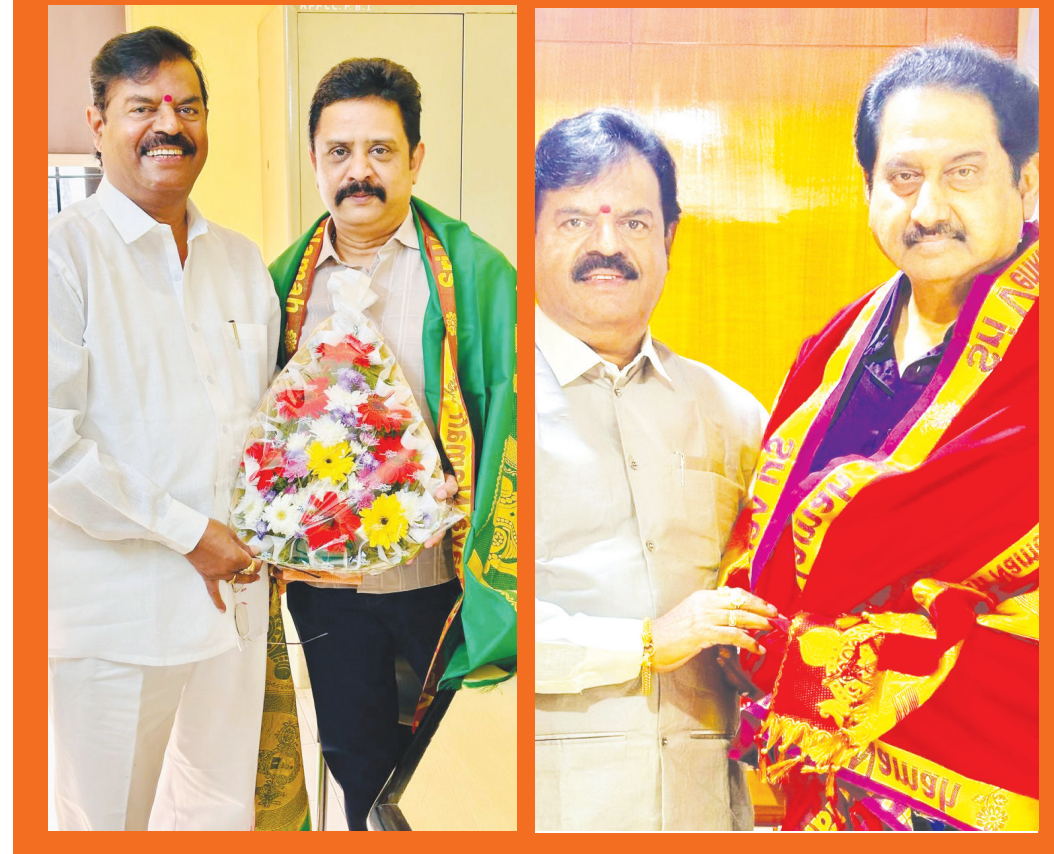


ప్రివ్యూ ఈవెంట్ లో కోన వెంకట్ "మేము కావాలం" సిరీస్ మంచి విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను - గ్రాండ్ ప్రివ్యూ ఈవెంట్ లో తమన్ ZEE5 తెలుగు నుంచి "మేము కావాలం" అనే మరో ఒరిజినల్ సిరీస్ వచ్చింది. డా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ (ప్రొడక్షన్ నెం. 3) బ్యానర్ పై వి.వి.ఎస్. రవి నిర్మించిన "మేము కావాలం" సిరీస్ కు "చిక్కటచి" సేమ్ ప్రదీప్ మద్దూరి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సిరీస్ లో నాగబాబు కొండెల ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. గెటట్ థ్రీసు, రవి తేజ నర్సిమాల వంటి ప్రముఖ తారాగణం నటించారు. ఈ సిరీస్ మే 22 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ క్రమంలో గురువారం నాడు గ్రాండ్ ప్రివ్యూ ఈవెంట్ ను నిర్మించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తమన్, బండ్ల గణేష్, అజయ్ భూపతి, కోన వెంకట్ తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు.

**వృద్ధయం:** సిని కార్మికులకు అండగా నిలబడటంలో ఎప్పుడూ ముందుంటారు ప్రముఖ నిర్మాత, దర్శకులు చదలవాడ శ్రీనివాసరావు. చిత్రపురి కాలనీకి కోట్లాది రూపాయల రుణం ఇచ్చి ఆ కాలనీ బ్యాంక్ ఆక్టన్ కు వెళ్ళకుండా కాపాడారు చదలవాడ శ్రీనివాసరావు. వందలాది సిని కార్మికుల కుటుంబాల సొంతింటి కలను ఇతికించారు. ఇప్పుడు సిని కార్మికులకు మరో పరాన్ని ఇచ్చారు చదలవాడ శ్రీనివాసరావు.



డెవలప్ కార్పొరేషన్ లో బోర్డు ఆఫ్ డైరెక్టర్ గా నియమితులైన చదలవాడ శ్రీనివాసరావును ఫిలిం ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ నాయకులు కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఫెడరేషన్ నాయకులు తమకు శాశ్వత భవనం లేదనే విషయాన్ని శ్రీనివాసరావు గారి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. అలాగే రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉన్న సిని కార్మికులను ఒకే తాటి మీదికి తీసుకుని వచ్చి వారికి ఉపాధి కలిగి విధానాన్ని విధానాన్ని ప్రజా పేజీలో చొరవ తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



## ఎపి ఫిల్మ్, టెలివిజన్ అండ్ థియేటర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ నూతన చైర్మన్, డైరెక్టర్స్ కు శుభాకాంక్షలు

**వృద్ధయం:** ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిల్మ్, టెలివిజన్ అండ్ థియేటర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ కు నూతనంగా నియమితులైన చైర్మన్, డైరెక్టర్స్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు డిఎస్ సి సి డైరెక్టర్స్, నిర్మాత డా. ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్. చైర్మన్ పి.భరత్ భూపతి, చైన్ చైర్మన్ చిక్కా మెహర్ రమేష్ కుమార్, డైరెక్టర్లు చదలవాడ శ్రీనివాసరావు, సుమన్ తల్వార్, సాయిమాధవ్ బుర్రా, ఎన్. శివాజీ, శ్రీమతి వై. రూప్సి, వివేక్ కూచిబొట్ల, వి. సముద్ర, మిర్.ఎస్. కందిమళ్ళ సాంబ శివరావు, ఎ. సత్యనారాయణ, ఎన్ వి కృష్ణారెడ్డి, జి. తోట వెంకట్

శ్వర యాదవ్, డి. సత్యనారాయణలకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. చిత్ర పరిశ్రమలో సుదీర్ఘ అనుభవం ఉన్న పి. భరత్ భూపతి ఆంధ్రప్రదేశ్ సిని పరిశ్రమ మరింత అభివృద్ధి చెందాలని ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాలు చేసిన మీడియా సమావేశంలో డా. ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ - ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిల్మ్, టెలివిజన్ అండ్ థియేటర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ కు చైర్మన్ గా పి.భరత్ భూపతి గారు నియమితులు కావడం సంతోషంగా ఉంది. ఆయన ఈ పదవికి అన్ని విధాలా అర్హులు.