

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

# వృధయము

సంబరాల జీవితం సాభాగ్యాల సౌరభం  
KAPIL GROUP  
కపిల్ చిట్స్  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ఖమ్మం 10-06-2026 బుధవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 324 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on [Social Media Icons]

# మహిళా సాధికారతకు 'మహాలక్ష్మి' హాస్టం

- మహిళల పేరిట 'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు'.. రూ.61వేల కోట్ల
- రూ.2,400 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పండ్ల మార్కెట్
- మహాలక్ష్మికి రూ.10,700 కోట్లు!
- 2034 నాటికి కోటి మంది కోటిశ్వరులు!

**హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం):** రాష్ట్రంలోని మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల ఆర్థిక స్వావలంబన, సాధికారతలకు పరమావధిగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరొక విజయవంత నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలుపుతుంది. రేపటికే రెండు ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలోని మహిళా సంఘాలకు అదనంగా మరో 3 వేల బస్సులను మంజూరు చేసి, వాటిని అద్దె ప్రాతిపదికన టీజీఆర్టీసీకి అనుసంధానం చేసేలా చర్యలు చేపడతామని వెల్లడించారు. నికిందాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో 'ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక'లో భాగంగా వైభవంగా నిర్వహించిన మహిళా వారోత్సవాల ముగింపు సభలో ముఖ్యమంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'మహిళా శక్తి' పథకం కింద మహిళా సంఘాల యాజమాన్యంలో నడవనున్న 553 బస్సులను ఆరునెలల పాటు అధికారికంగా ప్రారంభించారు.



2034 నాటికి కోటి మంది కోటిశ్వరులు! సభను ఉద్దేశించి ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని మహిళా సంఘాలకు అదనంగా మరో 3 వేల బస్సులను మంజూరు చేసి, వాటిని అద్దె ప్రాతిపదికన టీజీఆర్టీసీకి అనుసంధానం చేసేలా చర్యలు చేపడతామని వెల్లడించారు. నికిందాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో 'ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక'లో భాగంగా వైభవంగా నిర్వహించిన మహిళా వారోత్సవాల ముగింపు సభలో ముఖ్యమంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'మహిళా శక్తి' పథకం కింద మహిళా సంఘాల యాజమాన్యంలో నడవనున్న 553 బస్సులను ఆరునెలల పాటు అధికారికంగా ప్రారంభించారు.



పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ స్థాయిలో అంది సామన్య హామీ ఇచ్చారు. బడులు, బంకులు, క్యాంపస్ నిర్వహణ నారీమణులకే. మహిళల పర్యవేక్షణలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అత్యంత సమర్థవంతంగా అమలువుతాయని సీఎం రేపటికే రెడ్డి కొని యాచారు. ఇందులో భాగంగానే రాష్ట్రంలోని 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలల నిర్వహణ భార్యతలను మహిళలకే అప్పగించామని గుర్తుచేశారు. వీటితో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిష్టాత్మకంగా ఏర్పాటు చేస్తున్న 'మహిళా శక్తి క్యాంపస్', పెట్రోల్ బంకుల నిర్వహణ భార్యతలను సైతం స్వయం సహాయక సంఘాలకే అప్పగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మహిళల పేరిట 'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు', రూ.61 వేల కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీ ఆస్తులు మహిళల పేరిట ఉంటేనే కుటుంబానికి భద్రత ఉంటుందనే సందేశంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. అందుకే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మంజూరు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్లతో పాటు, పట్టణాల్లో నిర్మించే లక్ష గృహాలను కూడా మహిళల పేరిటే తేటానుస్తామని స్పష్టం చేశారు. మహిళా సంఘాల బలోపేతానికే రూ.61 వేల కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీని అందించామని, సున్నా వడ్డీ రేణుల కింద బ్యాంకులకు ప్రభుత్వం తరఫున రూ.2 వేల కోట్లు ఇప్పటికే చెల్లించినట్లు సీఎం వివరించారు.

## కువైట్ సార్వభౌమాధికారానికి భారత్ బాసట.. శాంతి పునరుద్ధరణే లక్ష్యం

**న్యూఢిల్లీ జూన్ 9 (ఎఎంఎన్):** పశ్చిమాసియాలో రోజురోజుకూ ముదురుతున్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులపై భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సంక్షోభ నివారణ ద్వేయంగా ఆయన దౌత్యపరమైన చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. ఇందులో భాగంగా, కువైట్ పాలకుడు (అమీర్) షేక్ మహ్మద్ అల్ అహ్మద్ అల్ జబీర్ అల్ సబాత్ ప్రధాని మోదీ ఫోన్లో అత్యవసరంగా మాట్లాడారు. ఆ ప్రాంతంలో శాంతి భద్రతలను పునరుద్ధరించడానికి తక్షణమే దౌత్యపరమైన పరిష్కారాలను కనుగొనాలని అవసరం ఉందని ఈ సందర్భంగా మోదీ విలుపునిచ్చారు.

**దాడులను తీవ్రంగా ఖండించిన భారత్**  
కువైట్, బహ్రైన్ లోని పలు ఘోరీకాండలు ప్రధానమంత్రి తీవ్రంగా ఖండించారు. కువైట్ సార్వభౌమాధికారం, ప్రాదేశిక సమగ్రతను దెబ్బతీసేలా జరుగుతున్న ఇలాంటి దాడులను భారత్ ఎంతమాత్రం అంగీకరించబోదని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు పశ్చిమాసియాలో శాంతి పరిరక్షణకు భారత్ కట్టుబడి ఉంటూ ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం (PMO) సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) ద్వారా అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది.

**భారతీయుల క్షేమ సమాచారంపై ఆరా**  
కువైట్ లో పెద్ద సంఖ్యలో నివసిస్తున్న భారతీయ పౌరుల భద్రతపై ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. తాజా దాడుల నేపథ్యంలో అక్కడి భారతీయుల క్షేమ సమాచారాన్ని కువైట్ పాలకులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న వేళ మన దేశస్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకండా తగిన రక్షణ కల్పించాలని కోరారు.

**కోవైట్ లోని పండ్ల మార్కెట్**  
ఇదే వేదికపై సువి రైతాంగానికి సీఎం పలు సూచనలు చేశారు. సాంప్రదాయ పద్ధతులకు న్యూన్ల చెప్పులా భావనాలో వ్యవసాయం వైపు అడుగులు వేయాలన్నారు. పంటల మార్కెట్ విధానాన్ని అవలంబిస్తూ.. కందులు, మినుములు, పెసలు వంటి పప్పుధాన్యాలతో పాటు కూరగాయలు, పండ్ల తోటల సాగును ప్రోత్సహించాలని కోరారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ కోసం ప్రభుత్వం రూ.2,400 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పండ్ల మార్కెట్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు గుర్తుచేశారు. ఈ ఘనమైన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు ధనసేరి అనసూయ (సీతక్క), కోవైట్ రెడ్డి తాడికారలు పాల్గొన్నారు. అనంతరం లబ్ధి దారులైన మహిళా సంఘాలకు సీఎం చేతుల మీదుగా భారీ సాయం తాలూకు చెక్కులను అందజేశారు.

**రా.2,400 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పండ్ల మార్కెట్**  
ఇదే వేదికపై సువి రైతాంగానికి సీఎం పలు సూచనలు చేశారు. సాంప్రదాయ పద్ధతులకు న్యూన్ల చెప్పులా భావనాలో వ్యవసాయం వైపు అడుగులు వేయాలన్నారు. పంటల మార్కెట్ విధానాన్ని అవలంబిస్తూ.. కందులు, మినుములు, పెసలు వంటి పప్పుధాన్యాలతో పాటు కూరగాయలు, పండ్ల తోటల సాగును ప్రోత్సహించాలని కోరారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ కోసం ప్రభుత్వం రూ.2,400 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పండ్ల మార్కెట్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు గుర్తుచేశారు. ఈ ఘనమైన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు ధనసేరి అనసూయ (సీతక్క), కోవైట్ రెడ్డి తాడికారలు పాల్గొన్నారు. అనంతరం లబ్ధి దారులైన మహిళా సంఘాలకు సీఎం చేతుల మీదుగా భారీ సాయం తాలూకు చెక్కులను అందజేశారు.

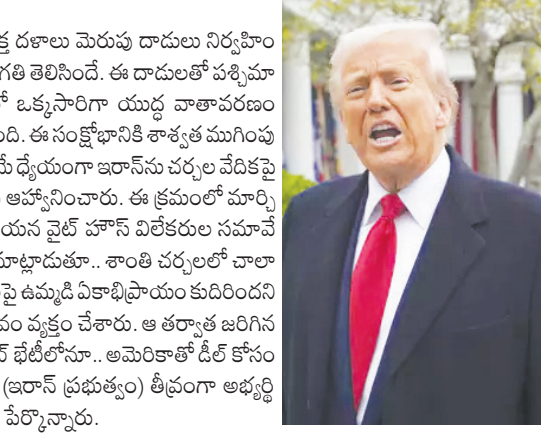


## విదేశీ టూర్ల పేరుతో డ్రగ్స్ ఉచ్చు

**హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం):** అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మాదకద్రవ్యాల సరఫరా చేస్తున్న ఒక భారీ స్వర్గింగ్ ముఠా నెట్ వర్క్ ను అధికారులు ఛేదించారు. ఈగల్ ఫోర్స్, కస్తమ్మ మరియు నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో (NCB) అధికారులు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన భారీ ఆపరేషన్ బ్యాంక్ నుండి భారత్ కు యథేచ్ఛగా సాగుతున్న గంజాయి అక్రమ రవాణా బట్టబయ్యింది. ఈ కేసులో హైదరాబాద్ నుండి జూనియర్ ఆర్ట్స్ డాక్టర్ సూర్యకాంత్ అధికారులు ఆరెస్ట్ చేశారు. ఆయన నుంచి సుమారు రూ. లక్షల విలువైన 2.15 కిలోల 'ఓ.జి.బి.ఎస్.' (హైడ్రోగెం జంజాయి) ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విదేశీ టూర్ల ఆశ.. గంజాయి సరఫరాకు బాట! తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశను, విదేశీ ప్రయాణాల పట్ల ఉన్న మోజును స్వర్గింగ్ ముఠాలు పాపంగా వాడుకుంటున్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. జూనియర్ ఆర్ట్స్ డాక్టర్ సూర్యకాంత్ అధికారులు ఆరెస్ట్ చేశారు. ఆయన నుంచి సుమారు రూ. లక్షల విలువైన 2.15 కిలోల 'ఓ.జి.బి.ఎస్.' (హైడ్రోగెం జంజాయి) ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విదేశీ టూర్ల ఆశ.. గంజాయి సరఫరాకు బాట! తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశను, విదేశీ ప్రయాణాల పట్ల ఉన్న మోజును స్వర్గింగ్ ముఠాలు పాపంగా వాడుకుంటున్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. జూనియర్ ఆర్ట్స్ డాక్టర్ సూర్యకాంత్ అధికారులు ఆరెస్ట్ చేశారు. ఆయన నుంచి సుమారు రూ. లక్షల విలువైన 2.15 కిలోల 'ఓ.జి.బి.ఎస్.' (హైడ్రోగెం జంజాయి) ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

## శాంతి చర్చల వేళ హర్షుజ్ వద్ద అమెరికా హెలికాప్టర్ కూలిపోవడం కలకలం

**వాషింగ్టన్**  
పశ్చిమాసియాలో శాంతి చర్చల పునరుద్ధరణ మరియు ఇరాన్ తో దౌత్యపరమైన శాంతి ఒప్పందం (షీన్ డీల్) పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేస్తున్న గుమ్మడు ప్రకటనలు క్రైతస్థాయిలో మాత్రం కావడంపై దాడులు చేశారు. 'ఇరాన్ తో చారిత్రాత్మక ఒప్పందానికి చాలా దగ్గరగా ఉన్నాం' అంటూ వాదావు రెండున్నర నెలల కిందట ట్రంప్ మొదటిసారి ప్రకటించారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఆయన పలు సందర్భాల్లో ఇదే విషయాన్ని పునరుద్ధరిస్తున్నట్లుంటే, ఇరు దేశాల మధ్య ఒప్పందం మాత్రం భారత కాలేదు. సరికదా, సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తతలు మరియు గాఢ పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో, గడిచిన మూడు నెలల కాలంలోనే ట్రంప్ ఏకంగా 37 సార్లు ఈ 'డీల్' గురించి రికార్డు స్థాయిలో ప్రకటనలు చేయడం గమనార్హం. **దాడుల అనంతరం మొదలైన దౌత్య పర్యటన** గత ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్ లక్ష్యంగా అమెరికా ఇజ్రాయిల్



**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year **3 Laks only**

## నకిలీ పట్టాలతో సర్కారు భూమికి ఎసరు

**హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం):** రాష్ట్రంలో విలువైన ప్రభుత్వ భూములను నకిలీ పట్టాల ద్వారా కొట్టేయడం జరుగుతున్న ప్రయత్నాలపై తెలంగాణ హైకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. హైదరాబాద్ శివార్లలోని ఖానామెట్ భూములకు సంబంధించిన నకిలీ పట్టాలు సృష్టించిన వ్యవహారాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించిన న్యాయస్థానం.. దీనిపై సమగ్ర విచారణ కోసం ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ఈ మేరకు ఒక ఐపీఎస్ స్థాయి అధికారి నేతృత్వంలో 'సిట్' ను ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా రాష్ట్ర డీజీపీ కి ఉన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టమైన ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సిటిఫికేట్ రూ. 5 లక్షల భారీ జరిమానా ఖానామెట్ లోని వివాదాస్పద భూమి తనదేనామొక్కోర్టును ఆశ్రయించిన 'ఇట్టిగా ప్రావర్తన్' అనే సంస్థకు హైకోర్టు గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. నకిలీ పట్టాలతో న్యాయస్థానాన్ని తప్పుదోవ పట్టించేందుకు ప్రయత్నించినందుకు గాను ఆ సంస్థకు రూ. 5 లక్షల భారీ జరిమానా (ఫైన్) విధిస్తూ జస్టిస్ నగేశ్ బిమపాక తీర్పు చెప్పారు. గతంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ జారీ చేసిన నోటీసులను సవాల్ చేస్తూ సదుపాయ ప్రావర్తన్ సంస్థ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. తాము ఖానామెట్ పరిధిలో 15 ఎకరాల భూమిని కొనుగోలు చేశామని, అందుపట్ల ఆ భూమిపై తమకే హక్కులు ఉన్నాయని సదరు సంస్థ వాదించింది. వెలుగులోకి తెచ్చేస్తూ అధికారులు భూమి.. సీఐడీ దర్యాప్తును ఈ ఆదేశంకోసం విచారణలో ఈ భూమికి సంబంధించిన విస్తృత వివరాలు నిజాలు బయటపడ్డాయి. వాస్తవానికి ఖానామెట్ లోని సదరు 15 ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం 1997లోనే

## భాగ్యనగరంలో వరుణుడి ఉగ్రరూపం

**హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం):** గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్ర ఉక్కు పోక, ఎండ వేడితో అల్లాడిపోతున్న నగర ప్రజలకు వరుణుడు వచ్చిన కబలు. ఈ సంక్షోభానికి శాశ్వత ముగింపు సాధించడం నగరంలో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ఆకాశం మేఘవృతమై ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. ఈ జోరువంత నగర వ్యాప్తంగా ఉద్విగ్రతలు ఒక్కసారిగా పడిపోవడంతో ప్రజలు సేదతీరారు. అయితే, ఒక్కసారిగా పడిన భారీ వర్షం కారణంగా నగరంలోని ప్రధాన రహదారులన్నీ చెరువులను తలపించాయి. **ఇటీవల రోజులూ టూ పాతబట్టీ.. అంతటా దంచుకొట్టిన వాన** నగరంలోని దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ వర్షం భీభత్సం సృష్టించింది. ముఖ్యంగా బజీర్ కారిడార్ పరిధిలోని కుకట్ పట్టణం, కేపీఎస్ బి.బాపాపట్టి, ప్రగతి నగర్, మియాపూర్, లింగంపల్లి, హైటెక్ సిటీ, చందానగర్ ప్రాంతాల్లో రహదారులపైకి భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరింది. మరోవైపు నగర కేంద్ర భాగాలైన



USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA  
**GradsUniversity**  
www.gradsuniverse.com +91 6301726400







# జాతీయం - అంతర్జాతీయం



## నికోబార్ కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్



పుణ్యం డెన్మార్క్ గ్రేట్ నికోబార్ ఎయిర్ పోర్ట్ కు కేంద్రం అనుమతులు ఇచ్చింది. రూ.13వేల కోట్లతో షార్ సైనిక విమానాలను నిర్మించనుంది. ఐఎన్ఎస్ బాజో వద్ద ఇప్పటికే ఉన్న నావికాదళ విమానాలను నిర్మించుచుండగా, కేంద్రం ఏర్పాటు చేసి ఆలోచనను ప్రకటించింది. పర్యావరణపరంగా వైవిధ్యమైన ద్వీపంలో రూ.81వేల కోట్లతో ప్రకటించిన గ్రేట్ నికోబార్ ఐలాండ్ డెవలప్ మెంట్ ప్రాజెక్ట్ ఇప్పటికే రాజకీయ ధుమారం రేపైంది. ఈ కేంద్రంలోనే ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతులు రావడం గమనార్హం. సైనిక అవసరాల తీరల గాఢియా లే సమీపంలోని లింగెన్ వద్ద ఈ ఎయిర్ పోర్ట్ ను నిర్మించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. భౌగోళిక పరిమితుల వల్ల ఇప్పటికే ఉన్న ఐఎన్ఎస్ బాజో ఎయిర్ స్టేషన్ వద్ద రన్ వేను విస్తరించేందుకు దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న ప్రణాళికను ప్రకటించి పట్టాల్సి వచ్చింది. రానున్న ఐదేళ్లలో దీని నిర్మాణం పూర్తి కావాలని సమాచారం. నికోబార్ దీవి మలక్కా జలసంధికి అత్యంత దూరంలో ఉండటంతో జీఎన్ఎస్ ప్రాజెక్టు పూర్తి

## అమెరికా వీసా ఆశావహులకు శుభవార్త

### 750 డాలర్లతో 10 రోజుల్లోనే ఇంటర్వ్యూ స్లాట్

అమెరికా వెళ్లాలనుకునే వ్యాపారులు, పర్యాటకుల కోసం ట్రంప్ సర్కార్ కొత్త విధానాన్ని తీసుకురాబోతోంది. వీసా ఇంటర్వ్యూ కోసం నెలల తరబడి ఎదురుచూడాలి అవసరం లేకుండా 10 రోజుల్లోనే వీసా ఇంటర్వ్యూను నిర్వహించేలా స్పెషల్ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. దీనికోసం టీమీయం ఎన్కెపెడెటెడ్ సర్వీస్ పేరుతో ప్రత్యేక సేవలను ప్రారంభించనుంది. ఈ మేరకు అమెరికా విదేశాంగశాఖ తమ షెడల్ రిజెస్ట్రర్ నోటీసులు ప్రచురించింది. ఈ నోటీసు ప్రకారం జూలై 1వ తేదీ నుంచి డిసెంబర్ 31వ తేదీ వరకు ఈ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సేవలను వినియోగించుకోవాలంటే సాధారణ ఫీజు 185 డాలర్లకు అదనంగా 750 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ షరతుల కింద 750

ల్యం అదనంగా చెల్లించిన దరఖాస్తుదారులకు 10 రోజుల్లోనే వీసా ఇంటర్వ్యూ అపాయింట్ మెంట్ కల్పించనున్నారు. అయితే ఈ సదుపాయం ఎంపిక చేసిన కొన్ని అమెరికా రాయబార కార్యాలయాలు, కాన్సులేట్లలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. వాటిలో మిడియా అకౌంట్లు సహా వ్యక్తిగత వివరాలపై విస్తృత పరిశీలన చేపట్టడం వల్ల వీసా ప్రక్రియలో అలసాల్సిన అంశాలు దీంతో అనేక దేశాల్లో వీసా ఇంటర్వ్యూ కోసం నెలల తరబడి వేచి చూడాలి అని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలోనే స్పెషల్ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ కింద టీమీయం సర్వీస్ అమెరికా ప్రవేశ పెట్టడం గమనార్హం. అయితే, ఈ అదనపు ఫీజు చెల్లించడం ద్వారా ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్ ను మాత్రమే త్వరగా పొందగలరు. వీసా కచ్చితంగా పంజూరు అవుతుందనే హామీ లేదని అమెరికా విదేశాంగ శాఖ స్పష్టం చేసింది. దరఖాస్తుదారుల ఆర్థిక అధారంగా సేవలు నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపింది. డిమాండ్ ను బట్టి ఈ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ ను వచ్చే ఏడాదికి పొడిగించే అవకాశం ఉందని సమాచారం.

## హార్మోన్ల వద్ద కులిన అపాచీ హెలికాప్టర్



హార్మోన్ల జలసంధి సమీపంలో అమెరికాకు చెందిన అపాచీ హెలికాప్టర్ కుప్పకూలింది. ఈ ప్రమాదంలో హెలికాప్టర్ ద్వంద్వంపై దర్భాపు పైలట్లు సురక్షితంగా బయటపడినట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వెల్లడించారు. హార్మోన్లపై ఇరాన్ విధించిన దిగ్భంగనాన్ని ఛేదించే ప్రయత్నాల్లో భాగంగా, యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్రాల్ కమాండ్) అపాచీ హెలికాప్టర్ పాటు పైలట్ జెట్స్, డ్రోన్లతో బహుళాకాస్మిక్ సమయంలో ఈ ప్రమాదం

## మంట పుట్టిస్తున్న వంటగ్యాస్

కేంద్రం కొత్త ఖర్చుతో సోమనాల్గుల అందనపు భారం? **హైదరాబాద్ :** కేంద్ర ప్రభుత్వం తన ప్రతిష్టాత్మక 'ప్రధాన మంత్రి ఉజ్వల యాజన్' (సీఎంయూజె) లబ్ధిదారులకు అందించే సబ్సిడీ వంటగ్యాస్ సిలిండర్ల సంఖ్యపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు ఇచ్చిన సబ్సిడీ సిలిండర్ల కోలాసు ఏడాదికి 4కు పరిమితం చేస్తున్నట్లు సోమవారం ఓ ఉన్నత ప్రభుత్వ అధికారి వెల్లడించారు. పెడ కుటుంబాల సగటు వాడకానికి అనుగుణంగానే ఈ మార్పు చేసినట్లు ప్రభుత్వం చెబుతోంది. 2016 మే నెలలో ప్రారంభమైన ఈ పథకం ద్వారా పెడ కుటుంబాల్లోని మహిళలకు ఉచితంగా గ్యాస్ కనెక్షన్లు అందించారు. తొలిసారిలో ఏడాదికి 12 సిలిండర్లపై సబ్సిడీ ఇవ్వగా, గత ఏడాది దాన్ని



## తమిళనాడు స్పీకర్ కీలక నిర్ణయం

తమిళనాడు, జూన్ 09 (ఎ.ఎం.ఎన్): టీఎన్ఎ జరిగిన తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 108 సీట్లు సాధించి అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించిన పీఠిక, విజయ నేతృత్వంలోని టీఎన్ఎ సొంతంగా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి అవసరమైన మెజారిటీ మార్పును అందుకోలేకపోయింది. దీంతో కాంగ్రెస్, బయ్యం ఎంపీ, వీసీకె, లెక్కా పార్టీల మద్దతుతో టీఎన్ఎ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. అయితే మే 13నాటి విశ్వాస పరీక్ష సమయంలో విజయ్ కేసేన్ సీనియర్ నేతలు పక్షాగం, ఎన్.టి. వెలుముటి నేతృత్వంలోని ఒక పెద్ద తిరుగుబాటు వర్గం విజయ ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా ఓటు వేసినది ఈ ఎమ్మెల్యేలకు స్పీకర్ నిర్ణయంతో పెద్ద ఊపకమనం లభించింది.

## కాంగ్రెస్ ఎబిఐల మహమ్మారి కలకలం

బయ్యం: డెమోక్రాటిక్ రిపబ్లికన్ పార్టీ ఎబిఐ వైరస్ వల్ల మృత్యుచెందిన వారి సంఖ్య 101కి చేరుకున్నది. అదే సందర్భంగా ప్రావిన్షియల్ ఎబిఐ వైరస్ వేగంగా విస్తరిస్తోంది. అయితే అక్కడ ఉన్న సాయుధ గ్రూపుల వల్ల వైరస్ నియంత్రణ కష్టమైంది. తాజాగా ప్రభుత్వం కొత్త నివేదికను రిలీజ్ చేసింది. 550 పాజిటివ్ కేసుల్లో మృతుల సంఖ్య 10 మంది రిస్కు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. కొత్తగా 20 మంది మృత్యుచెందగా, 35 కొత్త కేసులు సమాధులు అయినట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఎబిఐలోని బుందీబుగ్గి స్ట్రైటు మహమ్మారి మాదకద్రవీ 15వ తేదీన ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఆంధ్రంలో ఎబిఐ కేసులను గుర్తిం



చదంలో ఆలస్యం కావడం వల్ల ఇప్పుడు పరిస్థితిని అదుపులోకి తేవడం కష్టంగా మారింది. ఇబిఐ, నార్ కిప్ప, సోకీ కిప్ప ప్రావిన్షియల్ ఎక్స్ క్యూ కేసులు సమాధులు అవుతున్నాయి. అయితే జగన్, ఇదుము,

మారినా ప్రాంతాల్లో సాయుధ గ్రూపులు ఉండడం వల్ల అక్కడ వైరస్ అదుపు చేయడం అసాధ్యమవుతోంది. మూడు కిలకల ప్రావిన్షియల్ సమాధులు 120 నియంత్రణ దళాలు ఉన్నాయి. పర్ పోరు, రాజకీయ ప్రభుత్వం, అమెరికా వల్ల అక్కడ హింస పెరుగొచ్చింది. దీంతో ఎబిఐ కేసులను గుర్తించి, నియంత్రించడం పనులను మార్చింది. కాంగ్రెస్ సమాధులు 10 కోట్ల జనాభా ఉంటుంది. అక్కడ ఈ వైరస్ వ్యాపించడం ఇది 17వ సారి. 1976లో తొలిసారి ఎబిఐ వైరస్ గుర్తించారు. ప్రస్తుతం బుందీబుగ్గి స్ట్రైటు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. పొరుగు దేశం ఉగాండా నుంచి ఆ వైరస్ స్ట్రైటు వ్యాపిస్తోంది అని భావిస్తున్నారు.

## మహిళల భద్రతే లక్ష్యం



తమిళనాడు: సీఎం ఐయ్యర్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మహిళల భద్రత కోసం రాష్ట్రంలో 'సింగిల్ స్పెషల్ ట్రాన్స్ పోస్ట్' అనే ప్రత్యేక మహిళా పోలీస్ విభాగాన్ని ప్రారంభించారు. మహిళలు, పిల్లలపై నేరాలను ఆపేందుకు, ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు వెంటనే స్పందించేందుకు వీలుగా ఈ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ విభాగానికి రూ. 3.54 కోట్లు కేటాయిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. సింగిల్ స్పెషల్ ట్రాన్స్ పోస్ట్ అని పిలుస్తారు. ఆ బృందాల కోసం ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక గేర్ల వాహనాలను ప్రారంభించారు. ఓ వాహనాన్ని ఆయన స్వయంగా నడిపారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఏ మహిళా భయంతో జీవించకూడదని.. సురక్షితంగా ఉన్నామన

## దుబాయ్లో ప్రమాదం

ముగ్గురు తెలంగాణ వాసుల మృతి **హైదరాబాద్ :** దుబాయ్లో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. మిసీ బస్సు, ట్రక్కు డీ కొన్న ఘటనలో తెలంగాణకు చెందిన ముగ్గురు కార్మికులతో పాటు మరో నలుగురు దురద్రావణం చెందారు. వివరాల కోసం అత్యంత రద్దీగా ఉండే ఎమిరేట్స్ రోడ్డుపై సోమవారం వేగంగా వస్తున్న మిసీ బస్సు ట్రక్కును డీకాన్సడతో ఎదురుగా ముట్టి చెందారు. ప్రతిభుత్వం ప్రకారం ముమ్మాద్ నయూద్ కూడా ఉన్నారు. వీరందరూ షాకా కేంద్రంగా పని చేస్తున్న అల్లూ మినియం గ్రాస్, డోర్ ఫ్రేమ్ పరిశ్రమలో పనిచేస్తున్నారు. బస్సు డ్రైవర్ అజాగ్రతగా వ్యవహరించడం వల్లే ప్రమాదం జరిగిందని పోలీసులు తెలిపారు. విషయం తెలుసుకున్న భారత కాన్సులేట్ అధికారులు బాధితులను పరమర్శించారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాలి ఉంది.

## హిమాలయాల్లో అద్భుతం



జోషి లా ప్రాజెక్టులో చారిత్రాత్మక మైలురాయి **జోషి లా ప్రాజెక్టులో చారిత్రాత్మక మైలురాయి** చదంలో ఆలస్యం కావడం వల్ల ఇప్పుడు పరిస్థితిని అదుపులోకి తేవడం కష్టంగా మారింది. ఇబిఐ, నార్ కిప్ప, సోకీ కిప్ప ప్రావిన్షియల్ ఎక్స్ క్యూ కేసులు సమాధులు అవుతున్నాయి. అయితే జగన్, ఇదుము,

## ప్రభుత్వ ఖజానాకు ఊరేట

అంపీల జేతాల్లో 40 శాతం కోతకు గ్రీన్ సిగ్నల్ **కీలక బిల్లులు హాంగ్ కె అమోదం** **బాధాపెట్టే :** హాంగ్ కె అమోదం కీలక బిల్లులు అమోదం తెలిపింది. ప్రధానమంత్రితో పాటు ఎంపీల జేతాల్లో 40 శాతం కోత వచ్చింది అనే బిల్లుకు 189 మంది ఎంపీలు అమోదం తెలిపారు. ప్రభుత్వ పరిపాలనా వ్యయాన్ని తగ్గించుకోవడం, దేశ ఆర్థిక స్థితిగతులను మెరుగుపరుచుకోవడంలో ఈ బిల్లు కీలకంగా వ్యవహరించనుందని ఆ దేశ ప్రధాని పీటర్ మాగ్నర్ తెలిపారు. ఈ బిల్లుతో ఆయన ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన కీలక హామీని నెరవేర్చినట్లు అయింది. మాజీ ప్రధానమంత్రి బిక్టర్ అప్పటి చట్టసభ సభ్యులను సంపత్తి పరచడానికి ఎంపీల జేతాలను వివర తగ్గించే శాఖను పెంచేశారని.. అది పరిపాలనా వ్యయాన్ని పెంచి ఆర్థిక స్థితిగతులను మూడింటి ప్రస్తుత ప్రధాని పీటర్ తెలిపారు. కేవలం జేతాల కోతకాదు ఎంపీలకు లభించే అలెమ్మెట్ల కోతకా ఈ కోతకు అనుబంధం. దేశ ఆర్థిక స్థితిగతులను మెరుగుపరుచుకోవడంలో ఈ బిల్లు



కీలకంగా వ్యవహరించనుందని ఆ దేశ ప్రధాని పీటర్ మాగ్నర్ తెలిపారు. ఈ బిల్లుతో ఆయన ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన కీలక హామీని నెరవేర్చినట్లు అయింది. మాజీ ప్రధానమంత్రి బిక్టర్ అప్పటి చట్టసభ సభ్యులను సంపత్తి పరచడానికి ఎంపీల జేతాలను వివర తగ్గించే శాఖను పెంచేశారని.. అది పరిపాలనా వ్యయాన్ని పెంచి ఆర్థిక స్థితిగతులను మూడింటి ప్రస్తుత ప్రధాని పీటర్ తెలిపారు. కేవలం జేతాల కోతకాదు ఎంపీలకు లభించే అలెమ్మెట్ల కోతకా ఈ కోతకు అనుబంధం. దేశ ఆర్థిక స్థితిగతులను మెరుగుపరుచుకోవడంలో ఈ బిల్లు

## ఆ జిల్లాలో ఇకపై పాఠశాల-ల్లో మాంసాహారంపై నిషేధం

**గోల్కొండ:** అసెంబ్లీలో గోల్కొండ జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారులు విద్యార్థులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇకపై పాఠశాలకు మాంసాహారం పదార్థాలు తీసుకురావడం గోల్కొండ జిల్లా ప్రభుత్వ పాఠశాల ఇన్ స్పెక్టర్ కార్యాలయం విద్యార్థులకు సూచించింది ద్వారాలు బీడ్ తిన్నట్లు వచ్చిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

## సంతకం ఫోరరీ ఆరోపణలు.. మమతా బెనర్జీ ఇంటికి సీఐడి



పుణ్యం బెంగాల్ లో ప్రతిభక్త నేత హోదా కోసం ఎమ్మెల్యేల సంతకాలు ఫోరరీ జరిగినట్లు ఆరోపణలు వచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఈ కేసులో నేడు కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. దర్భాపుల్లో భాగంగా మమతా బెనర్జీ నివాసానికి సీఐడి బృందం వెళ్లింది. ప్రతిభుత్వం నేత హోదా కోసం అసెంబ్లీ స్పీకర్ కు సమర్పించిన ప్రతిపాదనలో టీఎన్ఎ శాసనసభ్యుల సంతకాలను ఫోరరీ చేశారనే ఆరోపణలు వచ్చాయి. వీటికి సంబంధించిన సమాచారం ఇప్పటికే కోర్టులో సీఐడి అధికారులు ఆ పార్టీ జాతీయ కార్యదర్శి అభిషేక్ బె

# ఆక్సు

## మ్యారేజ్ బ్యూటీ

### అన్ని కులాల వారికి వినాహ సంబంధములు చూడబడును

ACC Manchiryal, Adilabad

anandsirikondarkp@gmail.com

Our Branches :

Adilabad | Hyderabad | Karimnagar | Warangal | Khammam

9247221878, 8341222370

CALL US  
BOOK  
YOUR  
CLASSIFIED  
9247698676









# రోమ్ము క్యాన్సర్ గురించి మహిళలు తప్పనిసరిగా

## తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..!



రోమ్ము క్యాన్సర్ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం చికిత్స విజయావకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. అయితే ప్రారంభ దశ అనే పదం వివేకానే చాలా మంది మహిళలు చూస్తూ ప్రమాదం తో లగిపోయిందని భావిస్తారు. వాస్తవానికి చికిత్స ప్రారంభమైన తర్వాత కూడా పునరావృతం అయ్యే అవకాశాలు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య నిర్లక్ష్యాలు, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అంశాలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతో అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రారంభ దశలో గుర్తించిన రోమ్ము క్యాన్సర్కు చికిత్స సమర్థవంతంగా ఉన్నప్పటికీ, భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ మళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం చూర్చిగా ఉండడం చెప్పలేం. క్యాన్సర్ కణాల జీవశాస్త్ర లక్షణాలు, వ్యాధి స్వభావం, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా పునరావృత ప్రమాదం

మారుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ ప్రమాదం 50 శాతం వరకు ఉండే అవకాశం కూడా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే అదనపు చికిత్సలు సూచించడం వ్యాధి తీవ్రమైందని కాదు, భవిష్యత్తు ప్రమాదాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నమని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో రోమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సలో అనేక అద్భుత విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. హార్మోన్ థెరపీ, టార్గెటెడ్ మెడికేషన్ వంటి చికిత్సలు క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి.

మనం మనం తినే ఆహారంలో ఐరన్ ఎంత ఉందో దానిని కన్నా, ఆ ఐరన్ మన శరీరం ఏ వేరు లోపలికి గ్రహిస్తున్నది అనేది ముఖ్యం. ఎంత మంది ఆహారం తీసుకున్నా శోషణ సరిగ్గా లేకపోతే ప్రయోజనం శూన్యం. ఈ సమస్యకు చెక్ చేసుకోవాలి, శరీరంలో ఐరన్

అదే సమయంలో రోగుల జీవన నాణ్యతను కూడా కాపాడటానికి సహాయపడుతున్నాయి. చికిత్స ఎంపికల గురించి నిపుణులతో సృష్టంగా చర్చించడం, తమకు అనుకూలమైన అధునిక చికిత్సలపై సమాచారం తెలుసుకోవడం రోగులకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. చికిత్సలో అత్యంత కీలకమైన అంశం నిరంతర అనుసరణ. ప్రధాన చికిత్స పూర్తయ్యాక ఆరోగ్యం మెరుగుపడిందని భావించి చాలామంది పాలోఅవ్ పరీక్షలను నిర్లక్ష్యం చేసి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే దీర్ఘకాలిక చికిత్సలు, క్రమం తప్పకుండా జరిగే వైద్య పరీక్షలు ఆరోగ్య పరిశీలనలపై ప్రభావం చూపుతాయి. పాలోఅవ్ల ద్వారా వైద్యులు శరీరంలో జరిగే మార్పులను గమనించడంలో పాటు ముఖ్యభూమిని నియంత్రించవచ్చు. అవసరమైతే ముందున్న జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవచ్చు. రోమ్ము క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకోవడం అనేది కేవలం శారీరక ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, భవిష్యత్తు లక్ష్యాలు కూడా ఇందులో ముఖ్యమైన భాగం. క్యాన్సర్ మళ్లీ వస్తుందేమోనన్న భయం, జీవనశైలిలో మార్పులు, భావోద్వేగ ఉత్పత్తి వంటి అంశాలు చాలామంది మహిళలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల చికిత్సతో పాటు భావోద్వేగ మద్దతు, కొన్ని లింగ, కుటుంబ సహకారం కూడా సమాచారం అవసరమవుతాయి. ప్రారంభ దశలో గుర్తించిన రోమ్ము క్యాన్సర్కు చికిత్స విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే చికిత్స పూర్తయ్యిందంటే ప్రయోజనం ముగిసినట్లుకాదు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సంరక్షణ, క్రమమైన వైద్య చర్చనే

క్షణ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా మహిళలు మరింత అత్యవశ్యాసంతో ముందుకు సాగవచ్చు. ఆరోగ్యని సాథ్యమే కాకుండా జీవన నాణ్యతను కూడా కాపాడుకోవడం ఈ ప్రయోజనం అత్యంత ముఖ్యమైన అంశంగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

అధునిక యుగం లో సాఫ్ట్వేర్ ఉద్భావం, ఐటీ ఉద్యోగులు, వ్యాపారస్తుల్లో కొంతమంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్ పరిమితమవుతున్నారు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటున్నారు. వైద్య నిపుణులు, డి.న్యూ.సి.టి.గ్ డి.సి.టి. అని పిలుస్తున్నారు. ఈ

# గంటలతరబడి కుర్చీలో కూర్చుంటున్నారా..



నిట్టింగ్ డి.సి.టి. ఇతర రోగాలకన్న ప్రమాదకరమైనది. చాపకింద నీరులా.. అనారోగ్య సమస్యల్ని మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. ఒక చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముకపై తీవ్ర ఒత్తిడి పడుతుంది. ఫలితంగా నడుము, మెడ నొప్పులు వస్తాయి. అలాగే శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చు కాక స్థూలకాయానికి దారి తీస్తుంది. రక్తప్రసరణ మందగించి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్ సరిగ్గా ఉపయోగించుకోలేదు. డి.సి.టి.లైట్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీంతో పాటు స్వీట్లను నిరంతరం పొందటం వల్ల కక్ష పొడిపోవడం, తలనొప్పి అదనంగా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు. అయితే, ఎంత సేపు కూర్చుంటే, ఎంత ప్రమాదం ఉంటుందనే విషయంలో కొన్ని రెక్కలు చెబుతున్నారని నిపుణులు. రోజుకి 4 గంటలపైతీ కూర్చుంటే.. ప్రమాద తీవ్రత కాస్త తక్కువే ఉంటుంది. అదే 4-8 గంటలు కూర్చోవడంతో మధ్య ప్రమాదంగా చెప్పవచ్చు. 8-11 గంటలు పాటు కూర్చోవడంతోనే మరింత ఎక్కువ ప్రమాదానికి దారి తీస్తుందంటున్నారు. రోజుకి 11 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం అంటే ప్రమాదం అంచన ఉన్నట్లే. ఎంతలా అంటే.. హఠాత్తుగా గుండెపోటు రావడం, వక్షవేదన, శరీరం చలింపజేసుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ ప్రమాదం నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలంటే కనీసం వ్యాయామం తప్పనిసరి. క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. 20-20-20 నియమం: ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి స్క్రీన్ చూడటం ఆపాలి. 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలోని వస్తువును చూడటం వల్ల కంటి రెటినా పొర చల్లబడుతుంది. చిన్న విరామాలు: ప్రతి గంటకు కనీసం 5

కూర్చోవాలి. వెన్నెముక వంపుగా ఉంది. కుర్చీని అనుకుని ఉండటం వల్ల శరీరం మొదలైతే, మెడను నిర్దురను కోరుకుంటుంది. స్క్రీన్ ఎత్తు: కంప్యూటర్ మానిటర్ మన కంటి ఎత్తుకు సమానంగా ఉండాలిగా చూసుకోవాలి. దీంతో మెడ కండరాల్లో నొప్పి రాకుండా ఉంటుంది. శారీరక వ్యాయామం: మెడ, చేతులు అలాగే నడుమును క్రమంగా స్ట్రెచ్ చేస్తూనే ఉండాలి.

# కాఫీతో గుండెకు రక్షణ

మాత్రం జీవన శైలిలో గుండె జబ్బులు ముప్పు నానాటికి పెరుగుతున్నాయి. అయితే, మనం రోజూ తాగే కాఫీ గుండెను పదిలంగా ఉంచుతుందని సరికొత్త పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. రోజుకు రెండునుంచి మూడు కప్పుల కాఫీ తాగడం వల్ల గుండె జబ్బులు ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుందని శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు. ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్బోర్న్ లో డాక్టర్ అండ్రీ దయాబెటిస్ ఇన్స్టిట్యూట్ శాస్త్రవేత్తలు ఈ ప్రతిష్టాత్మక పరిశోధనను నిర్వహించారు.



హిందూ. థిటన్కు చెందిన 'యూకీ బయోబ్యాంక్' నుంచి సేకరించిన దాదాపు నాలుగున్నర లక్షల మంది డేటాను విశ్లేషించి ఈ అంశాన్ని పరీక్షించారు. దాదాపు పన్నెండున్నర సంవత్సరాల పాటు వీరి ఆరోగ్య అవస్థలు, కాఫీ వినియోగాన్ని పరిశోధకులు నిశితంగా గమనించారు. ఈ సందర్భాల్లో వారిలో ఆశ్చర్యకరమైన నిజాలు వెలుగుచూశాయి. రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం, కాఫీ తాగని వారి కంటే 20% తక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. గ్రౌండ్ కాఫీ, ఇన్స్టంట్ కాఫీ లేదా డి.సి.టి. అంటే కెఫిన్ తీసిన చాలామంది అల్యాజీరం, భోజనాన్ని అలస్యం చేయడం లేదా రోజూ తాగే కంటే, కాఫీ లేదా జ్యూస్ పై ఆధారపడడం చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పగటి పూట తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోతే సాయంత్రం నుంచి ఎక్కువ ఆకలి వస్తుంది. దీంతో రాత్రి పూట బ్లాక్ హెడ్స్ పోవాలంటే.. ఆమ్లాలను ఎక్కువగా జబ్బుంది పెట్టి మరో సమస్య బ్లాక్ హెడ్స్, వీటిని జామాకు, కలబందతో నివారించవచ్చని

# ఫిట్నెస్ కోసం భోజనం మానేస్తున్నారా? జాగ్రత్త..



ఈ రోజుల్లో తగ్గరా బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో

అధికంగా తినడం లేదా జంక్ ఫుడ్ తినే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే ఉపవాసం చేయడం లేదా భోజనం మానేయడం ఫిట్నెస్కు పరిష్కారం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం మానేయడం కంటే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆహారంలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండాలిగా చూసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించి వ్యాయామం సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. తరగంగా బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో చేసే ట్రాన్స్ ఫెట్లు, డిటాక్ట్ టీల వంటి పదార్థాల దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారవచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందించే సమతుల్య ఆహారమే నిజమైన ఫిట్నెస్కు దారి చూపుతుంది. సరైన సమయానికి తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నీరు తాగడం, మంచిగా నిద్ర పోవడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి అవసరమని కోవాలి. దానికి అంతే నిపుణులు మొత్తంలో కలబంద గుజ్జు, సూచిస్తుంది. నిపుణులు చెబుతున్న విధికి మనస్సును కలపాలి. చాలా కలపగా వచ్చిన మిశ్రమాన్ని బ్లాక్ హెడ్స్ పైన రాయాలి. అలా 20 నిమిషాల పాటు ఉంచిన తర్వాత చల్లగా నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికి మూడుసార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఇది సహజనిద్రమైన చిట్టానే అయినా ఒకసారి ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకుని ఏలాంటి సమస్యలు లేవని నిర్ధారించుకున్న తర్వాతే దీనిని వాడడం మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వాడే ముందు జామాకులను దుమ్ము లేకుండా చక్కగా శుభ్రం చేయాలి అని సూచిస్తున్నారు.

# ఐరన్ అందాలంటే..



పేగులపై పోషకం: ఐరన్ లోపాన్ని అధిగమించాలంటే ముందుగా పేగుల ఆరోగ్యం బాగుండాలి. ఎందుకంటే పేగుల ఆరోగ్యమే శరీరంలోని మిగిలిన అన్ని అవసరాలకు మూల నిధిగా నిలుస్తుంది. నిరంతరం కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతుంటే వెంటనే వాటిని నయం చేసుకోవాలి. పేగుల ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఐరన్ శోషణ అంతగా జరగదు. ఐరన్ మాత్రమే కాదు: శరీరంలో రక్తం తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను మాత్రమే తింటే ఫలితం ఉండదు. ఆహారం ఎల్లప్పుడూ సమతుల్యంగా ఉండాలి. ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి ఐరన్ పాటు ప్రోటీన్, విటమిన్ బీ12, బీ6 వంటి పోషకాలు కూడా ఎంతో అవసరం. వాటిని విడుదల చేసే రోజుల్లో జంక్ ఫుడ్ తినడం, అనారోగ్యకరమైన జీవన శైలి, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో అంతర్గత వాపులు పెరుగుతున్నాయి. ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. కాలేయంపై ఒత్తిడి పడితే ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. డి.సి.టి.లైట్ కాలేయం తాను డి.సి.టి.లైట్ చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. తిండిలో మార్పు: మీ ఆహారంలో కాకరకాయ, చేదు కూరగాయలు సూప్య వంటి పదార్థాలను చేర్చుకోండి. ఇవి కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరిచి శరీరంలో ఐరన్ శోషణను పెంచుతాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తింటున్నప్పుడు, దాంతో పాటు వి ఆహారాన్ని కలిపి తీసుకుంటున్నారనేది చాలా ముఖ్యం.

ఐరన్ శరీరానికి పట్టాలంటే దానికి విటమిన్ సి తోడు కావాలి. అప్పుడే ఆహారంలోని ఐరన్ శోషణ అంతగా జరగదు. ఐరన్ శరీరం చూర్చిగా శోషించుకోగలదు. ఐరన్ శరీరానికి పట్టాలంటే దానికి విటమిన్ సి తోడు కావాలి. అప్పుడే ఆహారంలోని ఐరన్ శోషణ అంతగా జరగదు. ఐరన్ శరీరం చూర్చిగా శోషించుకోగలదు. ఐరన్ శరీరానికి పట్టాలంటే దానికి విటమిన్ సి తోడు కావాలి. అప్పుడే ఆహారంలోని ఐరన్ శోషణ అంతగా జరగదు.

# జాగింగ్ పేరుతో రన్నింగా!?



మాల్దాడగులుగుంటే.. అది 'సౌకర్యవంతమైన వేగం' అని అర్థం చేసుకోవాలి. కొత్తగా ప్రారంభమైన మొదలపెట్టే వారికి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడాలనుకునే వారికి.. జాగింగ్ మేలు చేస్తుంది. అలా కాకుండా.. అది వేగంగా పరిగెడితే.. అది రన్నింగ్

ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవారు అతివేగంగా పరిగెడితే.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. శరీరం నిర్దుగం లేనప్పుడు అక సౌత్తుగా వేగాన్ని పెంచడం మంచిది కాదు. అలాచేస్తే.. మెడ, వెన్ను, కాళ్లలో కండరాలు పట్టేస్తాయి. జాగింగ్లో వేగం ఎక్కువైతే.. శరీరం కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన నీరసం, నిద్రలేమి, మానసిక ఆందోళన, విరాళం లాంటి సమస్యలు చుట్టు ముడతాయి. అలవాటు లేనివారు ఒకేసారి వేగంగా పరిగెత్తడం వల్ల గుండె వేగం అకసౌత్తుగా పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఉన్నవారికి, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రమాదకరం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండెపోటుకు కూడా దారి

ఉంటాయి. అవి మొటిమలకు కారణం అవుతున్నాయి. రియాని నశించిస్తోంది. దీనికోసం జామాకులతో చేసిన ప్లేస్టిన్ మొటిమల దగ్గర అప్లై చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

# మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ పోవాలంటే..



జామా కాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని విషయం తెలిసిందే. అయితే జామాకాయలే కాదు.. జామాకాయల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటిలో మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు అని నిపుణులు మొటిమల సమస్యలో బాధపడే వారికి జామాకు చక్కటి పరిష్కారం చూపుతుందంటున్నారు. జామాకులో యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు అధికంగా



# వృద్ధయం సినిమా



**అంగరంగ వైభవంగ మహేంద్రగిరి వారాహి టీజర్ విడుదల**

**పుడయం సినిమా** రాజశామల ఎంటర్టైన్మెంట్స్ & టిల్డ్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై సుమంత్ హీరోగా నటించిన సినిమా. దర్శకత్వంలో మధు కాలిపు, లక్ష్మణ్ నిర్మాతలుగా తెలంగాణకు చెందిన వైభవంగ మహేంద్రగిరి వారాహి టీజర్ విడుదలైంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ...



**'స్లమ్ డాగ్' పూరి జగన్నాథ్ గారి సినిమాలలో ఒక బెస్ట్ ఫిల్మ్ అవుతుంది**

**పుడయం సినిమా** డాకింగ్ డైరెక్టర్ పూరి జగన్నాథ్, వెర్బల్ హీరో విజయ్ సేతుపతి మ్యాజిక్ డైరెక్టర్ యాక్షన్ డ్రామా 'స్లమ్ డాగ్' 33 బెంపుల్ రోడ్. ఈ చిత్రంపై అన్ని భాషల ప్రేక్షకులలోనూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మాటింగ్ ఫూర్లీ చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ చివరి దశలో ఉంది; అన్ని భాషల వెర్షన్లు సంబంధించిన పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి. ఆసక్తికరమైన రిలీజ్, ఆకట్టుకునే ఫస్ట్ లుక్ ఫోటోలను ప్రకటించినప్పటి నుంచీ ఈ చిత్రం మంచి బిజ్ నెలకొంది. మే డాగ్ 'చిత్రాన్ని పూరి కన్నెట్ బ్యానర్ పై పూరి జగన్నాథ్, ఛార్మీకార్, జె.వి.నారాయణరావు కొంట్ల జె.వి. మోహన్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మించారు. తాజాగా చిత్ర బృందం టీజర్ ను లాంచ్ చేశారు. "ఒక్కవారినే తీసుకుపోయి చిత్రం దాకానే తీసుకుపోయి, అలాంటి మా బతుకులతో ఆడుకుంటేనే నేనెందుకు పడులుకాను" అనే పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ తో మొదలైన టీజర్ అదిరిపోయింది. యాక్షన్, ఎమోషన్, మిస్టరీ అంశాలతో కూడిన ఆసక్తికరమైన సన్నివేశాలు కట్టిపడేశాయి. సినిమాలోని ప్రధాన పాత్రలను పరిచయం చేస్తూనే, విజయ్ సేతుపతి పాత్ర చుట్టూ ఉన్న మిస్టరీ ఆసక్తికరంగా ఉంది.

## సంబరాల ఏటిగట్ట ముంబై షిడ్యూల్ పూర్తి..



**పుడయం సినిమా:** మెగా సుప్రీం హీరో సాయి దురా తేజ్ పాస్-ఇండియా స్పెషియల్ SYG (సంబరాల ఏటిగట్ట) తో ఇంతకు ముందెన్నడూ చూడని ఎక్స్ ట్రావేంటివ్ అందించడానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. హను మూవీస్ హీరో టాకీస్ బ్యానర్ తర్వాత ప్రైవేట్ ఎంటర్ టైన్మెంట్ నిర్వహించే ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం #SYG పై రోజురోజుకూ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. రోజూ కె.పీ. దర్శకత్వంలో, నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్య రెడ్డి నయు కంగా నిర్వహించిన భారీ చిత్రానికి సంబంధించిన ముంబై షిడ్యూల్ విజయవంతంగా పూర్తయింది. ఈ షిడ్యూల్ లో ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు పాల్ నందం చిత్రానికి మరో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. హనుమన్ విజయంతో కలిపి చిత్రం సినిమాలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రైవేట్ ఎంటర్ టైన్మెంట్, #SYG తో మరంత భారీగా నిర్మిస్తోంది. ఇప్పటికే పూర్తైన ప్రతి షిడ్యూల్ ఈ ప్రాజెక్ట్ యొక్క భారీ స్టాండ్, గోపు విజయవంత ప్రజెంట్ చివరికి, అయితే మైన్ ఫోటోగ్రాఫింగ్, భారీ నిర్మాణ విలువలు, స్టార్ స్టడెంట్ తారాగణంతో ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉన్న మ్యాజిక్ డైరెక్టర్ పూరి జగన్నాథ్ టీజర్ విడుదలైంది. ఇటీవలే పూర్తైన ముంబై షిడ్యూల్ లో ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు పాల్ నందం, ఈ చిత్రాన్ని ట్రూ పాస్-ఇండియా స్టాండ్ హాస్పాండ్ చాలా మేకర్స్ లక్ష్మణ్ నిర్మాణం చేసింది. జాతీయ స్థాయి నటీనటుల భాగస్వామ్యం చిత్రానికి దేశ వ్యాప్తంగా మరంత ఆదరణ తీసుకురావడానికి భారీ చిత్రంలో సాయి దురా తేజ్ తన కెరీర్ లోనే అత్యంత సులువతో కూడిన పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్ లో అందరినీ మెనరైజ్ చేశారు. ఈ చిత్రం ఆయన సిని ప్రయాణంలో ఒక మైలు రాయిగా నిలుస్తుంది.

## 'సిద్ధుగాడి లవ్ స్టోరీ' టీజర్, ట్రైలర్ లాంచ్



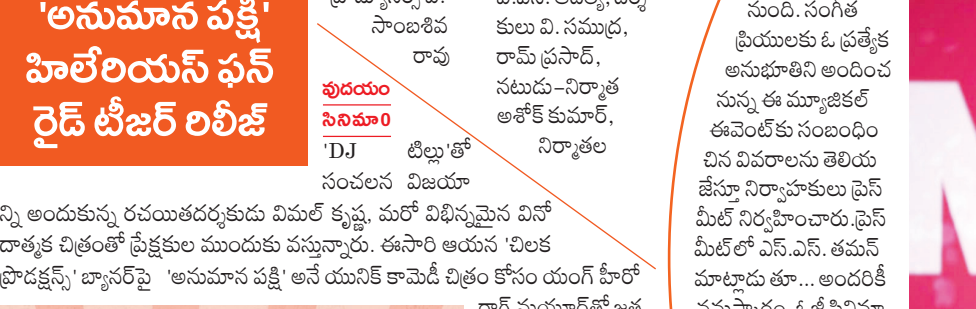
**పుడయం సినిమా:** తెలుగు సినిమాలో స్ట్రోమ్ బ్యాట్ ఫుల్ యూత్ ఫుల్ లవ్ స్టోరీ రాబోతోంది. మోహన్ మరయు వేణు గోపాల చారి సారథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'సిద్ధుగాడి లవ్ స్టోరీ'. ప్రముఖ సినీ దర్శకులు, నిర్మాతలు, నటుల సమక్షంలో 'సిద్ధుగాడి లవ్ స్టోరీ' చిత్ర టీజర్, ట్రైలర్ ను పునంగా ఆవిష్కరించారు. ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో జరిగిన ట్రైలర్ విడుదల కార్యక్రమంలో ప్రముఖ మందలి కార్యదర్శి ప్రసన్న కుమార్, రాజేంద్ర ప్రసాద్ తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని చిత్ర యూనిట్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నిర్మాతల మండలి కార్యదర్శి ప్రసన్న కుమార్ మాట్లాడుతూ, "పవన్ కళ్యాణ్ గారి డైలాగ్ లో పవన్ 'సిద్ధు.. సిద్ధార్థ్ రాయ్' ఎంతగా ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ అయిందో, అదే విధంగా ఈ సినిమా కూడా ప్రేక్షకులకు బాగా చేరువ అవుతుందని నమ్ముతున్నాను. ఈ వేడుకతో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ చిత్ర బృందానికి హృదయపూర్వకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

## "సిగ్గా" ఫస్ట్ సింగిల్ సిగ్గా స్టయిల్



**పుడయం సినిమా:** లైకా ప్రొడక్షన్స్ అధినేత సుభాస్యన్ నిర్వహించిన 'సిగ్గా' చిత్రం ప్రకటించిన నాటి నుంచీ ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. జానన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రంలో సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. జూలై 31 న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్ లో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాపై రోజురోజుకూ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. తాజాగా విడుదలైన ఫస్ట్ సింగిల్ 'సిగ్గా స్టైల్' సాంగ్ అతి తక్కువ సమయంలోనే 5 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ సాధించి సంగీత ప్రేమియులు, యువత నుంచి విశేష ఆదరణ పొందుతోంది. ఈ పాట తెలుగు, తమిళ ప్రేక్షకులను సమానంగా ఆకట్టుకుంటూ సోదల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్ గా మారింది. ఎన్టీఆర్ నిండిన బీట్, స్టైలిష్ విజువల్స్, గ్రాండ్ ప్రజెంట్ షోతో 'సిగ్గా స్టైల్' పాట ప్రేక్షకులను వెంటనే ఆకట్టుకుంది. సందీప్ కిషన్ మాస్ సీన్స్ ప్రజెంట్ పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవగా, ఫారియా అబ్దులా తన గ్రేస్ ఫుల్ కానికల్-వెస్టన్ ఫ్యాషన్ డ్యాన్స్ పెర్మానెన్స్ తో పాటను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. దర్శకుడు జానన్ సంజయ్ సైలిమ్ ఆన్ స్ట్రీట్ అప్డుయర్స్ కూడా అలరించింది. క్యాబ్ టూస్, స్టైలిష్ ట్రీట్ మెంట్, ఎన్టీఆర్ ప్రజెంట్ షోతో ఈ పాట యువతకు ఫేవరేట్ గా మారింది. లైకా ప్రొడక్షన్స్ సుభాస్యన్ భారీ స్టాండ్ నిర్వహించిన ఈ చిత్రంలో ఫారియా అబ్దులా కథానాయికగా కనిపించనున్నారు. అలాగే రాజా సుందరం, సంజిత రాజ్, శివీ పండిట్, అంబు తానన్, యోగి జానీ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఎస్.ఎస్. తమిల్ సంగీతం అందిస్తుండగా, కృష్ణ వసంత్ సినిమాలో గ్రేడ్ బ్యాడ్ తలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రవీణ్ కేవల్ ఎడిటర్ గా, హరిహర సుతన్ విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ సూపర్ వైజర్ గా పనిచేస్తున్నారు. ఈ చిత్ర ఆడియో హక్కులను సర్గేమా సౌంథం చేసుకుంది. త్వరలోనే ఆడియో లాంచ్, ట్రైలర్ లాంచ్ కు సంబంధించిన మరన్ని ఆసక్తికరమైన అప్డేట్స్ ను మేకర్స్ ప్రకటించనున్నారు.

## 'అనుమాన పక్షి' హిలేరియస్ ఫన్ రైజ్ టీజర్ రిలీజ్



**పుడయం సినిమా** 'DJ' టిల్డ్ తో సంబంధించి విజయ్ లోని మొదటి పాట 'గులాబ్ జామ్' ఇప్పటికే చార్ట్ టాపింగ్ నిలిచింది. తాజాగా చిత్ర బృందం ఈ సినిమా టీజర్ ను విడుదల చేసింది. టీజర్ లో రాగ్ మయూర్ పోషించిన పాత్రను పరిచయం చేశారు. తన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ, తన తల్లిదండ్రులను, ప్రేమిని కూడా అనుమానించే స్వభావం ఉన్న యువకుడిగా కనిపించిన తీరు ఆకట్టుకుంది. అతని ఈ అనుమాన స్వభావం వల్ల వరుసగా జరిగే విచిత్రమైన, హాస్యభరితమైన, గందరగోళ సమఘటనలతో కథ ఆసక్తికరంగా ముందుకు సాగుతుంది.

## "టీఎఫ్ సీసీ ఫార్ట్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026"

**పుడయం సినిమా:** చిత్ర పరిశ్రమలో స్వయంగా టాలెంట్ ను ప్రోత్సహించేందుకు తెలంగాణ ఫిలిం చాంబర్ ఆఫ్ కమర్స్ ఛైర్మన్ డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ టీఎఫ్ సీసీ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026 ను ప్రకటించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ ఫెస్టివల్ కు భారీగా ఎంట్రీలు వస్తున్నట్లు ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో

### 'జీజీ టూర్' కాన్సర్ట్ మ్యాజిక్ అనుభూతిని అందించబోతోంది..

**పుడయం సినిమా:** సెన్సేషనల్ మ్యాజిక్ డైరెక్టర్ ఎస్.ఎస్. ఇప్పుడు జూన్ 13 న నిర్వహిస్తున్నాం. హైదరాబాద్ లోని బోల్ టోపిలోని గ్రాండ్ గా జరగనుంది. సంగీత ప్రేమియులు ప్రత్యేక అనుభూతిని అందించిన సున్ను ఈ మ్యాజిక్ ఈవెంట్ కు సంబంధించిన వివరాలను తెలియజేస్తూ నిర్వహించుకుంటున్న మీట్ నిర్వహించారు ప్రెస్ మీట్ లో ఎస్.ఎస్. తమన్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ నమస్కారం. ఓజీ సినిమా అప్రెషియేషన్ సెలబ్రేషన్ ను కొనసాగిస్తూ 'జీజీ టూర్ ఇండియా' ను నిర్వహిస్తున్నాం. హైదరాబాద్ లో తొలిసారిగా ఈ ఈవెంట్ నిర్వహించడం ఆనందంగా ఉంది. అని రుద్ది గారి 'హుకుం టూర్' ఎంతటి ప్రభావాన్ని చూపిందో, మనకు 'జీజీ టూర్' కూడా అంతటి బలాన్ని ఇచ్చింది. ఎక్కడ చూసినా 'జీజీ' మ్యాజిక్ వినిపిస్తోంది. ఆ సెలబ్రేషన్ ను ఒక ఐకాన్ గా తీసుకుని ఈ కాన్సర్ట్ ను రూపొందించాం. ఏసీటీసీ ఈవెంట్ లో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నాం. నిజానికి జూన్ 6 న హైదరాబాద్ లో ఈ ఈవెంట్ జరగాల్సి ఉంది. అయితే వర్ష వానల కారణంగా వాయిదా వేసి, ప్రేక్షకులు ఎంతో సౌకర్యవంతంగా, ఆనందంగా ఈ ఘోస ఆస్వాదింపించేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. మా టీమ్ కూడా ఎంతో కష్టపడి పనిచేస్తోంది. సినిమా వేడుకల్లో మీ అందరినీ కలుస్తానే ఉంటాను. కానీ తొలిసారి ఇలా వ్యక్తిగతంగా 'జీజీ టూర్' ఇండియా డ్యానా కలవడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. జూన్ 13 న హైదరాబాద్ లో, జూలై 11 న బెంగళూరులో, ఆగస్టు 15 న చెన్నైలో, సెప్టెంబర్ 25 న వైజాగ్ లో ఈవెంట్లు నిర్వహిస్తున్నాం.

నుంది. ఈ కాన్సర్ట్ చేస్తున్న మా ప్రాధాన్యతగా కూడా చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు. ఈరోజు నుంచీ పలువురు ప్రముఖులను కలుస్తున్నాం. వచ్చే వారం రోజుల పాటు రెగ్యులర్ అప్డేట్స్ ఇస్తాం. అలాగే కమిషనర్ గారిని, డీజిటీ గారిని కూడా కలిసే ఈవెంట్ అడుగుతూ జరిగేందుకు అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలను తీసుకుంటున్నాం. మాకు ప్రేక్షకులే దేవుళ్లు. సాం భద్రత, సౌకర్యాల మాత్రా ప్రాధాన్యత.

**పుడయం సినిమా:** చిత్ర పరిశ్రమలో స్వయంగా టాలెంట్ ను ప్రోత్సహించేందుకు తెలంగాణ ఫిలిం చాంబర్ ఆఫ్ కమర్స్ ఛైర్మన్ డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ టీఎఫ్ సీసీ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026 ను ప్రకటించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ ఫెస్టివల్ కు భారీగా ఎంట్రీలు వస్తున్నట్లు ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ అవార్డుల కమిటీ జ్యూరికి ఛైర్ మన్ గా నటి ఇంద్రజను ఎంపిక చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. దాదాపు 30 కేటగిరీల్లో మొదటి బదుగురు విజేతలకు అవార్డ్స్ ఇస్తామని, మొదటి ముగ్గురు విజేతలకు అవార్డ్ తో పాటు నగదు బహుమతి కూడా అందిస్తామని డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ ప్రకటించారు. కర్ణాటక, తమిళనాడు వంటి ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కూడా తెలుగు వాళ్లు తమ ఫార్ట్ ఫిలింస్ పంపవచ్చని ఆయన అన్నారు. ఈ రోజు జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో టీఎఫ్ సీసీ ఛైర్మన్ డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఇండస్ట్రీ మిడల్ ఎస్టేట్ తో రోజూ కాళ్లు వాడుతున్నారని, వారికి తమకుంట్లో నుంచి ఎలా ప్రదర్శించాలి, తమ ప్రతిభను ఎలా చూపించాలనేది తెలియడం లేదు. అలాంటి యంగ్ టాలెంట్ కోసం టీఎఫ్ సీసీ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026 నిర్వహిస్తున్నాం. గత నెలలో మేము ప్రకటించినప్పటి నుంచి భారీగా ఎంట్రీలు వస్తున్నాయి. వీలైనంత ఎక్కువమందికి ప్రోత్సాహం అందించాలని మొదటి బదు సాధించాలి అన్నది మన లక్ష్యం. మొదటి ముగ్గురు విజేతలకు నగదు బహుమతి కూడా ఉంటుంది. మేన్, ఫువెన్ కు కలిపి దాదాపు 30 కేటగిరీలు ఉన్నాయి. మొదటి బహుమతిగా 10 వేలు, రెండో బహుమతిగా 7,000, మూడో బహుమతిగా 5,000 రూపాయలు ఇస్తాం. వచ్చేసారి ఈ నగదు బహుమతి మరింతగా పెంచుతాం. మేము దీని కోసం ఎవరి దగ్గర ఎంట్రీ ఫీజు తీసుకోవడం లేదు.