

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృధయం

**మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద**  
KAPIL GROUP  
కపిల్ చిట్స్  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కరీంనగర్ 27-06-2026 శనివారం సంపుటి : 14 | సంచిక : 191 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on

## డ్రగ్స్ తో జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దు

- ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి డ్రగ్స్ ముతాల వేట
- డ్రగ్స్ కేసుల్లో ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించం
- చట్టాలున్నా సమాజంలో పరివర్తన రావాలి
- సిని నటుల సందేశం యువతకు బలం!

**హైదరాబాద్, జూన్ 26 (పుడయం) :** కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, డిజిపి సిపి ఆనంద్ తో పాటు సిని ప్రముఖులు రామ్ పోతన్న, మీనాక్షి చౌదరి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ.. "కంటికి రెప్పలా పెంచుకున్న పిల్లల భవిష్యత్తు డ్రగ్స్ వల్ల అంద కారమవకుండా తల్లిదండ్రులు ఎంతగానో తప్పిస్తారు. ఈ



'ఈగల్ ఫార్మ్' సదస్సులో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

ప్రజా ప్రభుత్వం కూడా అదే బాధ్యతతో యువతను కాపాడుకునేందుకు కంకణం కట్టుకుంది. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం పోలీసులు తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి, ఎన్నో ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొంటూ డ్రగ్స్ ముతాల గుట్టు రట్టు చేస్తున్నారు. మాదకద్రవ్యాల కేసుల్లో ఎంతటి వారున్నా ఉపేక్షించే ప్రసక్తి లేదు, చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుంది" అని హెచ్చరించారు. డ్రగ్స్ కట్టడి కోసం ఏర్పడిన ఈగల్ ఫార్మ్ కు ప్రభుత్వం సుంచి అన్ని రకాల వసతులు, ఛార్జి స్వేచ్ఛ కల్పించామని, అవసరమైతే మరన్ని కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలో షట్టి పెరగడం అంటేనే ఒక సురక్షితమైన భరోసా అనే వాతావరణాన్ని తీసుకొస్తామన్నారు. కేవలం చట్టాలతోనే మార్పు సాధ్యం కాదని, సమాజంలో పరివర్తన రావాలి.. ఈ విషయంలో సిని నటులు ఇచ్చే పలు యువతపై బలంగా పనిచేస్తుందని భట్టి విక్రమార్క ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

## వెనెజువెలాలో 589కి చేరిన మరణాలు భూకంప ప్రళయం



**కారణం :** వెనెజువెలాలో భూకంపం అతలాకుతలం చేసింది. ప్రకృతి సృష్టించిన ఈ ప్రళయ విలయంలో మృతుల సంఖ్య అంతంతకూ పెరుగుతూ... ఇప్పటి వరకు 589కి చేరడం తీవ్ర విషాదం నింపింది. ఈ భూకంప ధాటికి మూడు వేల మందికి పైగా తీవ్రంగా గాయపడిన ట్లు ఆ దేశ తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలు దెల్సీ రోడిగ్నో అధికారికంగా ప్రకటించారు. భూకంప ప్రభావం అత్యంత తీవ్రంగా ఉన్న 'లా గువేరా' ప్రావిన్సులో యుద్ధ ప్రాతిపదికన సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం సైన్యాన్ని రంగంలోకి దింపింది. మరోవైపు, కుప్పకూలిన వందలాది భవనాల శిథిలాల కింద ఇంకా వేలాది మంది చిక్కుకుపోయి ఉంటారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. భూకంపం కారణంగా గల్లంతైన వారి వివరాల కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక వెబ్ సైట్ ను ప్రారంభించింది. తమ వారి ఆహూతి కోసం అందులో ఇప్పటివరకు దాదాపు 50 వేల మంది పేర్లు నమోదు చేసుకోవడం అక్కడి పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. ఒక్క 'లా గువేరా' నగరంలోనే 100కు పైగా బహుళ అంతస్తుల భవనాలు భూమట్టుమయ్యాయి. శిథిలాల కింద ప్రాణాలతో కొట్టు మిట్టాడుతున్న వారిని కాపాడేందుకు రెస్క్యూ బృందాలు రేయింబంబం శ్రమిస్తున్నాయి. వెనెజువెలా సైన్యంతో పాటు రంగంలోకి దిగిన పలు విదేశీ రెస్క్యూ బృందాలు కూడా సహాయక చర్యల్లో పాలుపంచుకుంటున్నాయి.

**భారత్ ఆహ్వానం :** ఈ ఘోర వివస్మరక పరిస్థితుల్లో వెనెజువెలాకు భారతదేశం అందంగా నిలిచింది. మానవతా దృక్పథంతో ఆ దేశానికి తక్షణ సహాయాన్ని ప్రకటించింది. భారీ ఎత్తున అత్యవసర ఔషధాలు, అత్యున్నత వైద్య పరికరాలతో పాటు రెస్క్యూ ఆపరేషన్ లో సహాయపడేందుకు ప్రత్యేక సైనిక (డ్రెడ్జ్) బృందాన్ని భారత్ వెనెజువెలాకు తరలించింది.

## ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో నమ్మకద్రోహం రూ. 12 వేల కోట్ల రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు

- తులం బంగారం కాదు కదా.. తులం ఇనుము కూడా ఇవ్వరు
- పరిగి బిఆర్ఎస్ సమావేశంలో కేటీఆర్ విమర్శలు

**పరిగి, జూన్ 26 (పుడయం) :** పంద రోజుల్లోనే ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో నమ్మకద్రోహం చేస్తామని చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను నలుపునా మోసం చేసిందని బీఆర్ఎస్ పరిగి ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు (కేటీఆర్) తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి నియోజకవర్గ కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఒక్క సంక్షేమ పథకాన్ని కూడా తీసుకురావాలని యూరని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో విద్యా ర్థులకు చెల్లింపాలిని ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు రూ. 12 వేల కోట్లకు చేరాయని, సకాలంలో నిధులు విడుదల చేయకుండా పేద విద్యార్థులను ఉన్నత చదువులకు దూరం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఎన్నికల ముందు కోటి మంది మహిళలను ప్రోత్సహించాలని పలికిన రేవంత్ రెడ్డి.. ఇప్పుడు కనీసం లక్షాధికారులను కూడా చేయలేక చేతులితేతారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే తులం బంగారం ఇస్తామని చెప్పిందని.. ఇప్పుడు బంగారం కాదు కదా, కనీసం తులం ఇనుము కూడా ఇచ్చే పరిస్థితి లేదంటూ ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్ నమ్మకద్రోహం పాలనపై క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల్లోకి వెళ్లి పోరాడాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు.

## అటు కేబినెట్.. ఇటు పార్టీ

**యూపీ కార్యవర్గం మార్పు తర్వాత కేంద్ర కేబినెట్ పునర్ నిర్మాణం**  
**యూపీ కార్యవర్గం మార్పు తర్వాత కేంద్ర కేబినెట్ పునర్ నిర్మాణం**  
**యూపీ కార్యవర్గం మార్పు తర్వాత కేంద్ర కేబినెట్ పునర్ నిర్మాణం**

**L RK Skinglow Clinics**  
చర్మ, హెయిర్ కి సంబంధించిన అన్ని రకాల సమస్యలపై సంప్రదించండి. ప్రముఖ చర్మవైద్య నిపుణులు  
**Dr. L RATNA KISHORE MD (DVL) Skin Specialist**  
Dermatologist, Cosmetologist  
**L RK SKIN CLINIC**  
Metro Pillar No. B 1083, Musheerabad, Hyderabad. 9182312754/ 7337014757

**లోహగడ్ కోట మర్డర్ మిస్టరీ**  
అనే కోణంలోనూ పోలీసులు ఆరా తీస్తున్నారు. నిందితుల ఆర్థిక లావాదేవీలను కనిపెట్టేందుకు వారి బ్యాంక్ ఖాతాలను సైతం అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. కాగా, హత్యకు ముందు రోజు సాయా, చేతనలు ఓ కేస్ లో కూర్చోని కులు పన్నుతున్న దృశ్యాలు సినిమీ కెమెరాల్లో లభ్యమవడం తన మరొక విషయం. ఈ కేసులో సాయా సోదరిని కూడా పోలీసులు సందర్శించి విచారణ చేస్తున్నారు.

**R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.**  
KONICA MINOLTA Authorised Distributor  
**TONER FREE**  
Colour Copiers • B/W Digital Copiers  
Sales & Service • Rentals  
Consumables • Spares  
#2-1-390/B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44  
Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com

**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year 3 Laks only  
USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA  
Grads Universe  
www.gradsuniverse.com +91 6301726400

## 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో వీరమరణం

**మృతి:** పహుల్గా ఉగ్రదాడికి భారత సైన్యం గతేడాది పాకిస్తాన్ పై ప్రత్యేక సైన్యం జరిపిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో వీరమరణం పొందిన అమరజవాన్ వివరాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించింది. దేశ రక్షణ కోసం ప్రాణాలను పణంగా పెట్టిన ఆ ఆరుగురు రణవీరుల పేర్లు 'నేషనల్ వార్ మెమోరియల్' (జాతీయ యుద్ధ స్మారకం) అధికారిక వెబ్ సైట్ లో తాజాగా ప్రకటించారు. ఈ ఆపరేషన్ లో అమరులైన యోధుల వివరాలను కేంద్రం వెబ్ సైట్ లో ఇదే తొలిసారి ప్రకటించింది. తమ వారి ఆహూతి కోసం అందులో ఇప్పటివరకు దాదాపు 50 వేల మంది పేర్లు నమోదు చేసుకోవడం అక్కడి పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. ఒక్క 'లా గువేరా' నగరంలోనే 100కు పైగా బహుళ అంతస్తుల భవనాలు భూమట్టుమయ్యాయి. శిథిలాల కింద ప్రాణాలతో కొట్టు మిట్టాడుతున్న వారిని కాపాడేందుకు రెస్క్యూ బృందాలు రేయింబంబం శ్రమిస్తున్నాయి. వెనెజువెలా సైన్యంతో పాటు రంగంలోకి దిగిన పలు విదేశీ రెస్క్యూ బృందాలు కూడా సహాయక చర్యల్లో పాలుపంచుకుంటున్నాయి.

**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year 3 Laks only  
USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA  
Grads Universe  
www.gradsuniverse.com +91 6301726400















# ధాన్యం కుంభకోణంపై సమగ్ర విచారణ జరపాలి..బీఆర్ఎస్ నేతలు

వేములవాడ, జూన్ 26 టువర్యం ప్రతినిధి : జిల్లాలో వెలుగుచూసిన ధాన్యం కుంభకోణం రూ.91 లక్షలకే పరిమితం కాదని, రూ.3 నుంచి రూ.4 కోట్ల మేర అక్రమాలు జరిగి ఉండొచ్చని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి వాస్తవాలను వెలికితీయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. వేములవాడ పట్టణంలోని చల్మేడ నివాసంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన విలేజ్ కలెక్షన్ మాజీ ఎంపీపీ చంద్రయ్య గౌడ్, మాజీ సీనియర్ డైరెక్టర్ రామకృష్ణ రాజు, రుద్రంగి మండల నాయకుడు చెప్పాల గణేష్ మాట్లాడుతూ మల్టీపేట గ్రామ బజార్ కేంద్రంలో ధాన్యం బస్తాల అక్రమ రవాణా ఘటనలో కాంగ్రెస్ నాయకుడు జంగిడి శ్రీనివాస్ పాత్ర ఉందని ఆరోపించారు. ఘటన బయటపడిన అనంతరం రాత్రికి రాత్రే 467 ధాన్యం బస్తాలను సిరిసిల్ల గోదాముకు తరలించే ప్రయత్నం జరిగిందని, అధికారులు 378 బస్తాలను మాత్రమే దించగా, మిగిలిన 89 బస్తాల వ్యవహారంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు కూడా బయటకు వచ్చాయని



పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో గ్రామ సర్పంచ్ బోయిన దేవరాజు పాత్రపై కూడా అనుమానాలు ఉన్నాయని, పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లడం, అనంతరం ధాన్యం బస్తాల వ్యవహారం సర్దుమణిగా వరకు అక్కడే ఉండడం వెనుక కారణాలపై విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. ధాన్యం కుంభకోణంలో ఆరోపణలు ఎదురౌతున్న జంగిడి శ్రీనివాస్, గడ్డం స్వామి అలియాస్ సరసారాడికి కాంగ్రెస్ పార్టీతో సంబంధం లేదని చెప్పడం సరికాదన్నారు. ప్రభుత్వ విప్ బీఆర్ఎస్ శ్రీనివాస్ సన్నిహితులుగా ఉన్నవారే ఈ వ్యవహారంలో కీలక పాత్ర పోషించారని ఆరోపించారు. చల్మేడ లక్ష్మీనరసింహారావు నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం మానుకోవాలని, ధాన్యం కుంభకోణంపై నిష్పక్షిణంగా సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో నాయకులు వెంగళ శ్రీకాంత్ గౌడ్, వాసాల శ్రీనివాస్, ఆకుల గంగారం, మల్లాల దేవయ్య, నిమ్మశెట్టి విజయ్, సిరిసిల్ల చంద్ర, మారం కుమార్, అంజన్ పాషా, సుంకపాక రాజు, సందీప్, కనకయ్య, పబ్లి మహేష్, ప్రేమ్ చార్, సజీవ్, ఉప్పులుటి గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వేములవాడలో ఘనంగా పెద్దమ్మ తల్లి బహిరంగ మహోత్సవం

- ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్. వేములవాడ, జూన్ 26 టువర్యం ప్రతినిధి): వేములవాడ పట్టణంలోని ముదిరాజ్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీ పెద్దమ్మ తల్లి బోనాల మహోత్సవం శుక్రవారం భక్తికర్ణుల మధ్య ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామదేవతలు, కులదేవతలకు ప్రతి ఏడాది బోనాలు సమర్పించడం మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అని అన్నారు. గ్రామాలకు ఎలాంటి ఆపదలు, అనర్థాలు కలగకుండా అమ్మవారి ఆశీస్సులు ఉండాలని కోరుతూ నిర్వహించే బోనాల వేడుకలు ప్రజల్లో భక్తి, బలకమత్తు భావాలను మరింత పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. అమ్మవారి కటాక్షంతో రాష్ట్రంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి చెరువులు నిండాలని, రైతులు పండించిన పంటలకు మంచి దిగుబడులు రావాలని, ప్రతి కుటుంబం సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలతో వర్షిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా బోనాల మహోత్సవానికి ఆహ్వానించి, తమను భాగస్వాములను చేసిన ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులకు ఆది శ్రీనివాస్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, సంఘ నాయకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా బిల్లా అధ్యక్షుడిగా రాపాక ప్రవీణ్ నియామకం

కరీంనగర్ జూన్ 26 (వృద్ధయం ప్రతినిధి): భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) కరీంనగర్ ఎస్సీ మోర్చా బిల్లా అధ్యక్షుడిగా రాపాక ప్రవీణ్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచందర్ రావు అధికారిక నియామక ఉత్తర్వులను జారీ చేశారు. రాపాక ప్రవీణ్ గతంలో మానకొండూర్ మండల అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం లక్ష్మీపూర్ ఉప సర్పంచ్ గా, సెంట్రల్ ఫిలిం సెన్సార్ బోర్డ్ అడ్వైజరీ ప్యానెల్ మెంబర్ హోదాలో కొనసాగుతున్నారు. ఎస్సీ వర్గాల సమస్యలకోసం, జిల్లాలో ఎస్సీ మోర్చా విభాగం మరింత బలోపేతం చేయడానికి, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడానికి కృషి చేస్తానని రాపాక ప్రవీణ్ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. , పార్టీ అధిష్టానం తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటానని, జిల్లాలో ఎస్సీ మోర్చాను అత్యంత శక్తివంతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తానని, తన నియామకానికి సహకరించిన కేంద్ర మంత్రి బండి సజయ్, జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి, బీజేపీ నాయకులు అందరికీ ధన్య వాదాలు తెలియజేస్తున్నట్లు చెప్పారు.



## సోదర భావానికి ప్రతీక మొహర్రం

మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ధర్మపురిలో పీరిలను దర్శించుకు ని మొక్కలు చెల్లించుకున్న మంత్రి అడ్డూరి. ధర్మపురి, జూన్ 26 (వృద్ధయం ప్రతినిధి): మొహర్రం పండుగ హిందూ, ముస్లిం నడుమ సోదర భావానికి, మతసామరస్యానికి నజీవ ప్రతీక అని మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ధర్మపురి క్షేత్రంలో అత్యంత భక్తికర్ణుల మధ్య నిర్వహించిన మొహర్రం వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణంలోని ప్రముఖ నంది చౌరస్తాలో ప్రతిష్ఠించిన పీరిలను మంత్రి దర్శించుకున్నారు. ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించి, మొక్కలు తీర్చుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలంగాణ గడ్డపై దశాబ్దాలుగా హిందూ, ముస్లింలు అన్నద ముల్లా కలిసిమెలిసి పీర్ పండు గను జరుపుకోవడం ఇక్కడి విశిష్ట సంస్కృతికి అద్దం పడుతోందన్నారు. మన ప్రజాస్వామ్య దేశంలో భిన్న త్వంలో ఏకత్వమే మన బలం. పూర్వీకుల నుంచి వస్తున్న ఈ గంగా-జమునా తెవాజీబ్ సంస్కృతిని, సామరస్యాన్ని కాపాడుకుంటూ భావి తరాలకు అందించాలని బాధ్యత మనందరిపై ఉంది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, ముస్లిం పెద్దలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.



## మల్లేపల్లి ధాన్యం కాసిగాలు కేంద్రం అక్రమాలపై కేసు నమోదు

11 మందిపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు.. దర్యాప్తు ప్రారంభం: పీవీఎస్ సీఈఓ మామిదాల అశోక్ మంధని, జూన్ 26 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) మంధని మండలం మల్లేపల్లి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం (పీవీఎస్)లో జరిగిన అక్రమాల వ్యవహారంలో 11 మందిపై మంధని పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేసినట్లు ప్రాథమిక వ్యవహార సహకార సంఘం (పీవీఎస్) సీఈఓ మామిదాల అశోక్ తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాలు, సివిల్ సప్లై శాఖ తనిఖీ నివేదికలు, పంచనామా, సంబంధిత అధికారుల నివేదికల ఆధారంగా మంధని పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేయగా, పోలీసులు క్రిమినో.137/2026గా భారతీయ న్యాయ సంహిత (డీపీ) సెక్షన్లు 318(4), 316(4), 316(5), 338, 61(2) కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు వెల్లడించారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో అవకతవకలపై వచ్చిన ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో సంబంధిత అధికారులు విచారణ చేపట్టగా పలు అక్రమాలు వెలుగులోకి వచ్చినట్లు తెలిపారు. విచారణలో భాగంగా లాఠీ డ్రైవర్లు, సిబ్బంది వాంగ్మూలాలు నమోదు చేయగా, స్థానిక రైతుల వద్ద నుంచి కాకుండా ఇతర జిల్లాలు, మహారాష్ట్ర నుంచి దాన్యాన్ని తరలించి స్థానికంగా కొనుగోలు చేసినట్లుగా చూపించేందుకు నకిలీ బ్రాక్ చిట్లు జారీ చేసినట్లు తెలియజేసారు. ల్యాబ్ ఆఫ్ బెరెట్ ఆర్టికల్ ప్రయోజనాల కోసం నకిలీ బ్రాక్ చిట్లు జారీ చేసినట్లు, స్టాఫ్ అనిస్టెంట్ అక్రమ ధాన్యం రవాణాకు సహకరించినట్లు వెల్లడైందన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రం ఇన్చార్జి ప్రయోగం తెలుస్తూ ఈ వ్యవహారం జరగడం అసాధ్యమని, మొత్తం ఘటనలో కుల్ల కోణం ఉన్నట్లు

## అంకితభావానికి అగ్రతాంబూలం.. సంతోష్ బాబుకు జిల్లా అధ్యక్ష బాధ్యతలు

వేములవాడ, జూన్ 26 వృద్ధయం ప్రతినిధి : భారతీయ జనతా పార్టీ ఓ.బీ.సి మోర్చా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షుడిగా వేములవాడకు చెందిన మాజీ కొన్సిల్, పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు రేగుల సంతోష్ బాబును పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం నియమించింది. పార్టీ కోసం దీర్ఘకాలంగా క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తూ సంస్థాగత బలోపేతానికి అధ్యక్షుడు అనంద్ గౌడ్, పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి చెన్నమనేని విశాల్ రావు, జిల్లా అధ్యక్షుడు రెడ్లబోయిన గోపి, మాజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ప్రతాప రామకృష్ణతో పాటు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రేగుల సంతోష్ బాబు నియామకాన్ని పార్టీ శ్రేణులు స్వాగతించాయి. ఆయన నాయకత్వంలో జిల్లాలో బీజేపీ ఓ.బీ.సి మోర్చా కార్యకలాపాలు మరింత వేగం పుంజుకుంటాయని నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.



కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జిల్లాలో ఓ.బీ.సి మోర్చాను గ్రామస్థాయి వరకు విస్తరించడంతో పాటు పార్టీ బలోపేతానికి సమష్టిగా కృషి చేస్తానని చెప్పారు. పార్టీ నిర్ణయాలను ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడమే కాకుండా ఓ.బీ.సి వర్గాల సంక్షేమానికి అంకిత భావంతో పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు. తన నియామకానికి సహకరించిన కేంద్ర మంత్రి బండి సజయ్, ఓ.బీ.సి మోర్చా రాష్ట్ర కృషి చేసిన ఆయనకు ఈ బాధ్యతలు అప్పగించడం పార్టీ ఆయన సేవలకు ఇచ్చిన గుర్తింపుగా నాయకులు పేర్కొన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రామచందర్ రావు నువనల మేరకు రాష్ట్ర ఓ.బీ.సి మోర్చా అధ్యక్షుడు జి. అనంద్ గౌడ్ శుక్రవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఓ.బీ.సి మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులను ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షుడిగా రేగుల సంతోష్ బాబును నియమించారు. ఈ సందర్భంగా సంతోష్ బాబు మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వానికి



## భీమేశ్వర ఆలయానికి పోటెత్తిన భక్తులు

- విశేష పూజల్లో పాల్గొని మొక్కలు చెల్లించిన భక్తజనం. వేములవాడ, జూన్ 26 (వృద్ధయం ప్రతినిధి): వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అనుబంధ ఆలయమైన శ్రీ భీమేశ్వర స్వామి ఆలయానికి భక్తులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. తెల్లవారజాము నుంచే కూర్చున్న భక్తులు తీరిన భక్తులు స్వామివారిని భక్తికర్ణులతో దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు. భక్తులు కోడ మొక్కలు, రుద్రాభిషేకం, అన్నపూజ, నిత్య కల్యాణం, చందీ హోమం, కుంకుమ పూజ తదితర విశేష పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. ఆలయం రోజంతా భక్తుల రద్దీతో సందడిగా మారింది. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆలయ అధికారులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. దర్శనం, పూజా కార్యక్రమాల సజావుగా సాగేలా క్యూలైన్ నిర్వహణతో పాటు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను కల్పించారు. దర్శనానికి వచ్చిన భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి రమాదేవి ఏర్పాటులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ అధికారులకు, సిబ్బందికి తగిన సూచనలు చేశారు. భక్తులకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ సిబ్బంది సేవలు అందించారు. శుక్రవారం, ప్రభుత్వ సెలవు నేపథ్యంలో రోజంతా ఆలయంలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగింది. స్వామివారిని దర్శించుకున్న భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి మొక్కలు చెల్లించుకుని ఆధ్యాత్మిక ఆనందంతో తిరుగు ప్రయాణమయ్యారు.

## త్యాగానికి మతసామరస్యానికి ప్రతీక మొహర్రం పండుగ మసీదులో మొక్కలు చెల్లించిన భక్తులు

ధర్మపురి జూన్ 26, (వృద్ధయం ప్రతినిధి): త్యాగానికి మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే పండుగ మొహర్రం. మొహర్రం వేడుకలు అన్ని మతాలకు అతీతంగా చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా ధర్మపురి పట్టణంలోని అషుర్ (మసీదులో) భక్తి కర్ణులతో గత పది రోజుల నుండి వేడుకలు సాగగా చివర శుక్రవారం స్థానిక నంది చౌరస్తా వద్ద మసీదులో మత పెద్దల ఆధ్వర్యంలో పీరిల నిప్పుల గుండం పై నడవగా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని పీర్లించారు. అనంతరం పీరిలు, నాల్ సాల్ లు ప్రధాన విధుల్లో పాల్గొని భక్తులు కుదురుకునే మొక్కలు చెల్లించు కున్నారు. పట్టణంలోని సారగ మ్య వాడ, తెనుగువాడ మసీదు లో కూడా మొహర్రం వేడుకలు నిర్వహించారు. ఆయర్ ఖానాల్ మజిలీ లు మహమ్మద్

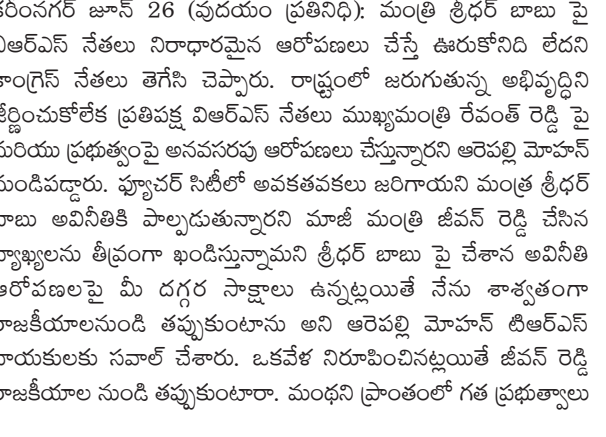


తాజ్, ఎన్ కె నయ్యద్దీన్, ఎన్ కె కాశీమ్, ఎం.డి. అఫీన్, ఎం.డి. ఆదిల్ ఆధ్వర్యంలో వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పెద్ద పులి వేషధారణలతో దూల ఆడుతూ భక్తిని చాటారు. ఈ సందర్భంగా అన్ని పార్టీల నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు, గ్రామ ప్రజలు మొహర్రం వేడుకలకు హాజరై మొక్కలు చెల్లించు కున్నారు. సాయంత్రం పీర్ల, నాల్ సాల్ లు పురవీధుల్లో ఊరేగింపుతో వెళ్లి గోదావరిలో నిమగ్నం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా సీబి రాం సరసింహా రెడ్డి చర్యవేక్షణలో ఎస్సె మహేష్ ఆధ్వర్యంలో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

## మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తే ఊరుకునేది లేదు

: మాజీ విప్ ఆరెపల్లి మోహన్ సుధా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి సరేందర్ రెడ్డి. కరీంనగర్ జూన్ 26 (వృద్ధయం ప్రతినిధి): మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పై బిఆర్ఎస్ నేతలు నిరాధారమైన ఆరోపణలు చేస్తే ఊరుకోనిది లేదని కాంగ్రెస్ నేతలు తెగిసి చెప్పారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని జిర్ణీంచుకోలేక ప్రతిపక్ష బిఆర్ఎస్ నేతలు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పై మరియు ప్రభుత్వంపై అసవరస ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆరెపల్లి మోహన్ మండిపడ్డారు. పూర్వ సీనియర్ అవకతవకలు జరిగాయని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అవినీతికి పాల్పడుతున్నారని మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని శ్రీధర్ బాబు పై చేసిన అవినీతి ఆరోపణలపై మీ దగ్గర సాక్షులు ఉన్నట్లయితే నేను తృప్తికరంగా రాజీనామా చేసే అని ఆరెపల్లి మోహన్ బిఆర్ఎస్ నాయకులకు సవాల్ చేశారు. ఒకవేళ నిరాపిందీలయితే జీవన్ రెడ్డి రాజీనామా నుండి తప్పుకుంటారు. మంధని ప్రాంతంలో గత ప్రభుత్వాల

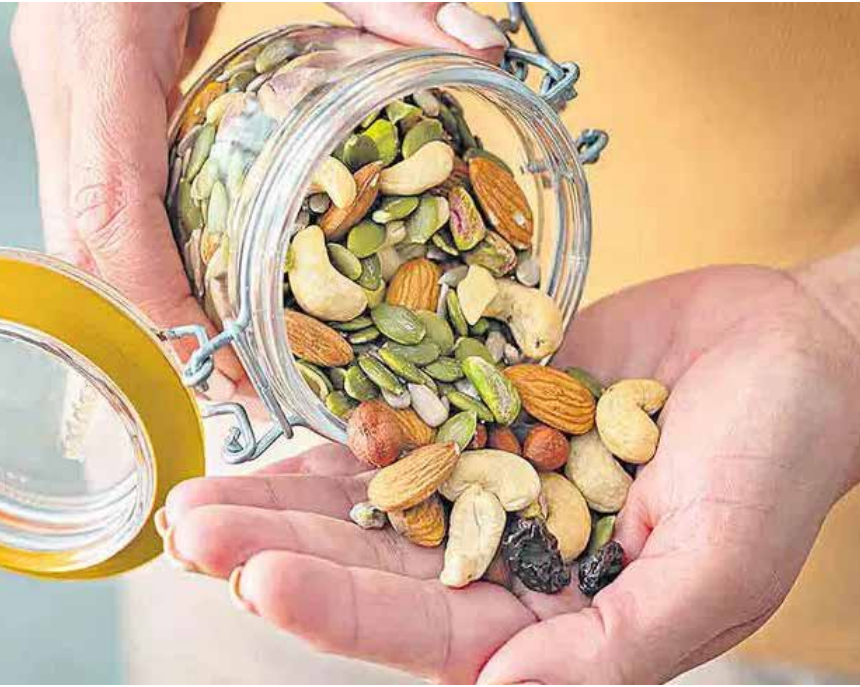
విచ్చలవిడిగా ఇసుక దండా చేసినది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కాదా అని మండిపడ్డారు. బిఆర్ఎస్ పాలనలో దళిత బంధు పథకాన్ని కేవలం మాజురాబాద్ మాత్రమే ఎందుకు పరిమితం చేశారు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎందుకు అమలు చేయలేదు దీని గురించి బిఆర్ఎస్ నేతలు ఎందుకు మాట్లాడలేదు అని ప్రభుత్వ విప్ ఆరెపల్లి మోహన్ మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేవలం ప్రభుత్వం అని ప్రజల కోసం పనిచేస్తుందని హామీ ఇచ్చిన పథకాలన్నీ కూడా అమలు చేస్తామని సందర్భంగా చెప్పడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ప్రభుత్వ విప్ ఆరెపల్లి మోహన్ తో పాటు నువన చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి సరేందర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



# ఓ గుప్పెడు చాలు..!

సాయంత్రం స్నాక్స్.. ఓ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే, చాలామంది సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే బిస్కెట్లనే ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతంత మాత్రమే! అందుకే, స్నాక్స్ గా

స్నాయి. అదే.. నట్స్ లో ఒకే-3 లాంటి శరీరానికి మేలుచేసే ఫ్రూట్ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెను మరింత పటిష్టంగా మారుస్తాయి.



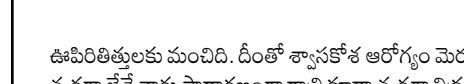
ప్రొటాల్స్ ను తీసుకుంటే మంచింది అంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం 30 రోజులపాటు బిస్కెట్లను వక్కన పెట్టి, ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. బిస్కెట్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వినిస్కెట్ల.. కడుపు నిండిన భావన ఉండదు. అదే, నట్స్ తిన్నప్పుడు.. అందులోని ఫైబర్, ప్రోటీన్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండుతుంది. దాంతో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా రోజూ తీసుకునే క్యాలరీల పరిమాణం తగ్గి, ఫ్యాట్లు మట్టా ఉండే కొవ్వు కరగడానికి సహాయపడుతుంది. బిస్కెట్లలో మైదా, పంచదార ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి తిన్న వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా.. అంత వేగంగా బ్లడ్ సుగర్ పడిపోయి మళ్లీ నీరసం తగ్గుతుంది. బిస్కెట్లలో 'ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్' (చెడు కొవ్వులు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని కలిగి

బిస్కెట్లలోని రిఫైన్డ్ ఫుగర్.. చర్మంపై మెలిమలు, ముదతల్ని పెంచుతుంది. కానీ, నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మానికి మంచి పోషణను అందిస్తాయి. కేవలం ఒక నెలలోనే చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా మార్చేస్తాయి. బిస్కెట్లలోని మైదా వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల.. వాటిలోని ఫీవర్ పదార్థం పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివే.. కానీ, అతిగా తీసుకోవడం.. రోజుకు ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఇక ఒకే రకమైనవి తీసుకోకుండా.. మిక్స్డ్ నట్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. బాదం, పిస్టా, వాల్ నట్స్, వేరుశనగలు.. ఇలా అన్నిటిని కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అందులోనూ మార్కెట్ల దొరికే సాద్రెక్ (ఉప్పుతో చేయించిన), మసాలా నట్స్ మాత్రం వద్దు. సహజమైన నట్స్ మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా లేవడం మంచి అలవాటు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీ పనులను ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రపోయి, ఆలస్యంగా లేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు బద్ధకాన్ని పెంచడమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. జీవనశైలిలో చిన్న మార్పు చేసి, త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తే పనుల్ని తొందరపాటుగా చేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కానీ త్వరగా నిద్రలేస్తే పనులను ప్రశాంతంగా, సమయానికి పూర్తి చేసుకోవచ్చు. ఇది మనసును తాజా గా ఉంచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల వ్యాయామానికి సమయం దొరుకుతుంది. ఉదయం చేసే వ్యాయామం శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సమయంలో వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేస్తూ లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం



ఉపరితిత్తులకు మంచిది. దీంతో శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే త్వరగా లేచే వారు సాధారణంగా రాత్రి కూడా త్వరగా నిద్రపోతారు. దీంతో వారి నిద్ర సమయానికి పూర్వపడతే పాటు నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే లేచి ద్వాసం, సడలేదా ప్రశాంతంగా గడపడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడే సానుకూల అలోచనలు పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మనసు కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించడానికి ఈ అలవాటు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

## తలస్నానానికి ఇటాలియన్ చిట్కా!

ప్రతి ఇంట్లోనూ తరవాతి తరవాతికి కొన్ని చిట్కాలు, జాగ్రత్తలు వారసత్వంగా అందిస్తుంటారు కదా! అలా ఇటాలియన్లు చిన్నప్పటినుంచీ కేక సంరక్షణను అలవాటు చేస్తారు. అందులో ప్రధానమైనది తలస్నానం ఎలా చేయాలన్నదే! అందులో కురుల శుభ్రత, ఆక్సిజనైజ్డ్ సాల్ట్స్, బలమైన కుదుళ్ల మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ప్రత్యేకంగా షాంపూని చేస్తారు. తలస్నానానికి గోరువెచ్చని నీటికి విళ్ల పి... షాంపూని మొదట పాసిట్లో, ఆపై మూడు మధ్యలో, కుడి, ఎడమ పక్కల చివర్లో ముద్దిళ్లలో పట్టిస్తారు. నూనెతో చేసినట్లు షాంపూని మృదువుగా మర్చనా చేస్తారు. గట్టిగా రుద్దకూడదు. అలాగే గోళ్లతో కాకుండా మునివేళ్లతోనే మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముక్తా సన్యులేషన్, ఆక్సిజనేషన్ జరుగుతాయి. దీంతో మూడు చర్మం ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది అంటారు ఆకర్మి అమ్మాయిలు. అలాగే ప్రతినాటి తలను రెండుసార్లు అంటారు. తొలిసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో షాంపూ ఉపయోగించాలి. తరువాతిసారి మాత్రం బాదం గింజ పరిమాణాన్ని మించకూడదు. తొలిసారి తలలోకి చేరిన దుమ్ము, నూనెలు వదిలితే... రెండోసారి లోతైన క్లియింగ్ సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు. అలాగే షాంపూని రుద్ది వెంటనే నీళ్లు పోసేయకూడదు. కొద్ది నిమిషాలు వదిలేయాలి. అప్పుడే లోతైన శుభ్రత



సాధ్యమని చెబుతున్నారు. తరవాత మ్యాస్జి, కండిషనర్ వంటివి రాసినా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి అంటున్నారు. అయితే ప్రతినాటి షాంపూని రాసి వదిలేసే సమయం ఉండదు. జుట్టు పొడిబారుతుంది అనిపిస్తే వారానికోసారి అయినా అలా చేయమంటారు. బలమైన కురులు ఆరోగ్యకరమైన మాడుకోనే సాధ్యమనేది ఇటాలియన్ల సమకాలిని. కాబట్టి, షాంపూ ప్రత్యేకంగా వీక్షించే ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. అది వాళ్లకు చాలా సాయపడుతుంది కూడానట. మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.

## 'డాష్ డైట్' తెలుసా?



వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, పక్కవాలం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అయితే ఆహారాన్ని ఎంత మొత్తంలో తినితినాలో నిబంధనలు, ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ వంటి వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

## చిన్నతనంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగితే..



చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న సాసీయాలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను చిన్న తనంలో అధికంగా తాగిన వారిలో పెద్దయ్యాక రక్తపోటు రిస్క్ ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. యూఎస్ లో దాదాపు 25 వేల మంది పాతికేళ్ల పాటు అధ్యయనం చేసిన అనంతరం ఈ అంశానికి వచ్చారు. ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలు తాజాగా అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కు చెందిన న్యూజెర్సీ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. హైబీపీ ఉన్న వారికి స్టాక్, గుండె జబ్బులు ముఖ్య ఎక్కువన్న విషయం తెలిసింది. పరిశోధకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, చిన్నతనంలో రోజుకు రెండు మూడు గ్లాసులకంటే (గ్లాసుకు 333 మిల్లీలీటర్ల డ్రింక్) ఎక్కువగా పుగర్ డ్రింక్స్ తాగే వారిలో హైబీపీ ముప్పు వారానికి మూడు గ్లాసులు తాగేవారిలో పోలిస్ 52 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా సోడాతో హైబీపీ ముప్పు 23 శాతం పెరిగితే, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తో ఈ ముప్పు 36 శాతం మేర పెరిగిందని చెప్పారు.

## ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన ఆదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగుల్లో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరిశ్రమ కోసం రాత్రిళ్లు మేల్కొని వదిలే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్షణ శక్తి కోసం వీటిని ఆశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మాత్ర విండా

వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. తొలిసారి, గ్యాసానా వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా మరుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డి హైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో చేరు



లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రమాదాలు పెరిగి అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం

వడం వల్ల అకసాక్ష్యంగా మూత్రపిండాల గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడే సందభాలు గతంలో పోటు చేసుకున్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్షణ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరుగడం, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, అంధోళన వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. ఆకరణీయమైన ప్రకటనలకు ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ తీసుకోవడం భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## గోళ్ల శుభ్రత ఆరోగ్యం



రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేస్తో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రక్తకరణ బ్యాక్టీరియా పెరిగి రుగ్మత గోళ్ల శుభ్రంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నడులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆరోగ్యవల్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో అక్షర ప్రమాదం అవుతుంది. ఈ కారణంగా రక్తకరణ రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేస్తో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రక్తకరణ బ్యాక్టీరియా పెరిగి రుగ్మత గోళ్ల శుభ్రంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నడులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

## ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే..!

కీరాచోస అరకప్పు కీరాచోస గుళ్లు తీసుకుని అందులో గుడ్డునీ తిల్లెసాన, చెంచా నిమగ్నం చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అరకప్పు పైనాపిల్ ముక్కలు, పాపు కప్పు బోహోపా ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పిస్తాలా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మ్యాస్జిలా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరని



వ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పాలలో కొద్దిగా ఓట్ల వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ఇందులో కాస్త పెరుగు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లబడిన తర్వాత ఛాక్లెట్స్, ఉన్న చోట్ల అప్లై చేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత మీ చర్మానికి సమ్మేళనంతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డునీ తిల్లెసానను బాగా గిలకొట్టి, అందులో మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంచా అవకాష్ గుళ్లు, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మంపైనే తీసుకు ఆధిక సమయం నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి ఇవి అప్లై చేసుకున్నాక ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. లేదంటే ట్యాన్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఓసారి ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

## జబ్బుల కాలం.. జరపైలం

పిల్లల ఆటాపాటులు.. కిలకల నవ్వులు.. సరదా సందడిగా ఉంటేనే ఇంటిల్లిపొంది సంతోషంగా ఉండేది. ఒక వేళ అనారోగ్యం తలెత్తితే భిన్న పరిస్థితులు చూడాల్సి ఉంటాయి. సూల్ ఓపెన్.. చర్మకాలా సీజన్ కావడం తో వారి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. పోషకాహారం, సరైన నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చర్మకాలంలో కలుషితమైన ఆహారం, నీటి వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంటి నుంచి తీసుకొచ్చిన శుభ్రమైన తాగునీరే ఉపయోగించాలి. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. డెంగ్యూ పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇంటి చుట్టూ పక్కల నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించేలా చూడాలి. తడి వాతావరణానికి అకస్మాత్తుగా ఆస్పత్రుక చెందుతుంటారు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం నెలకొన్న వాతావరణంలో ప్లా కేసులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువగా దగ్గు, జలుబుకు సంబంధించినవే ఉంటున్నాయి. జ్వరం, తీవ్రమైన ఒళ్లనొప్పులు, తలనొప్పి ఆసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అలర్జిక్ లేదా ఆస్మా ఉన్న పిల్లలకు చర్మకాలంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తరచూ దగ్గు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.





