

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

# వృద్ధయము

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

ఆదిలాబాద్ 07-07-2026 మంగళవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 248 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** ధూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

## రైతులను అరిగోసలు పెడుతున్నారు

మీరు వడ్ల బస్తాలు మోసి కష్టపడ్డారు.. ఢిల్లీలో మూటల కోసం రేవంత్ కష్టపడుతున్నాడు బీఆర్ఎస్ పార్టీని బద్దాం చేయడమే రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యం ఇవాళ నీళ్లు ఉన్నా.. మన పంటలను ఎండబెడుతున్నాడు మరోవైపు లక్ష క్యూసెక్కుల నీళ్లు వృధాగా పోతున్నాయి కాలేశ్వరం ప్రాజెక్టు వల్ల సుభిక్షమైతే, దయచేసి ఆ పని చేయ అంటే చేస్తలేదు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విన్నవించినం బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కెటిఆర్



మూ మీద కోపం రైతుల మీద తీయొద్దు

రైతు ఆకాశం దిక్కు చూస్తున్నాడు. కానీ అక్కడికి పోతే లక్ష క్యూసెక్కుల నీళ్లు కిందికి పోతున్నాయన్నాడు. కేసీఆర్ సార్ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్టు ఎందుకు కట్టడంలేదు మొత్తం ఎక్కడైనా సరే కరువున్నా.. వర్షం లేకపోయినా గోదావరిలో ఏ పాయింట్ దగ్గర నీళ్లుంటే యో ఆ పాయింట్ వెతికి అక్కడ ప్రాజెక్టు కట్టండి. అక్కడ పోయి చూస్తే లక్ష క్యూసెక్కుల నీళ్లు కిందికి ఉల్లేగనే పోతున్నాయ్. అందుకే నిన్న అక్కడికి పోయి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసినం. అయ్యో ముఖ్యమంత్రి మీకు మా మీద కోపముంటే కేసులు పెట్టుకో, ఏమన్నా చేసుకో.. కానీ మా మీద కోపం రైతుల మీద తీయకు. - కెటిఆర్

## టూరిజంపై సిఎం షోకన్

దుర్గం చెరువును పూర్తి స్థాయి పర్యాటక ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దాలి

పూర్వ సీటీ పరిధిలోని అటవీ భూముల్లో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పర్యాటక ప్రాంతాలు చేయాలి గుర్తంగూడ ఎకో పార్క్ తరహాలో నగరంలో ఎకో పార్కులుగా తీర్చిదిద్దాలి పురానాపూల్ వంటి వారసత్వ సంపదగా నిలిచిన బ్రిడ్జిలను అభివృద్ధి చేయాలి పనులను వేగవంతం చేయడానికి పర్యాటక శాఖపై సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతస్థాయి సమావేశం అవసరమైన ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం



అధికారులతో కలిసి సమీక్ష నిర్వహిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో తలపెట్టిన పర్యాటక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి నిర్దేశించుకున్న పనులను వేగవంతం చేయడానికి పర్యాటక శాఖపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతస్థాయి సమావేశంలో సమీక్షించారు. హైదరాబాద్ కోర్ అర్బన్ ఏరియా పరిధిలో ఉన్న అటవీ శాఖ భూములను పర్యాటక శాఖతో కలిసి ఎకో టూరిజాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సీఆర్ హెచ్ అర్బన్లోని బోధి పెరియన్లో జరిగిన ఈ సమావేశంలో సిఎం సలహాదారు కె. రామకృష్ణారావు గారు, ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ గారు, పర్యాటక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వాణి ప్రసాద్ గారితో పాటు ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. రిజిస్ట్రార్ సీటీ పరిధిలోని అటవీ భూముల్లో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పర్యాటక ప్రాంతాలుగా తీర్చిదిద్దాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. గుర్తంగూడ ఎకో పార్క్ తరహాలో నగరంలో ఎకో పార్కులుగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. నగరంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలను మరింతగా తీర్చిదిద్దాలని, తారామతి బారాదరి మరింత ఆకర్షణీయంగా అభివృద్ధి చేయాలని చెప్పారు. దుర్గం చెరువును పూర్తి స్థాయి పర్యాటక ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దాలని తెలిపారు. మంజీరా, దిల్ కుషా అతిథి గృహాలను అధునికీకరించాలని ఆదేశించారు. టూరిజం హాట్ డెస్టినేషన్ల పథకం కింద వికారాబాద్ ను అభివృద్ధి చేయాలని, ప్రధానంగా వికారాబాద్ లోని శ్రీ వీరభద్రమ్ దేవాలయాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని చెప్పారు. యాదగిరిగుట్ట తరహాలో దేవస్థానానికి పాలక మండలిని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. మిగతా 2లో



## శ్రీలంక జైలులో అల్లర్లు ఘటనలో 25కు పెరిగిన మృతులు

సామర్థ్యానికి మించి కారాగారంలో వేలాది మంది ఖైదీలు ఉండడంతోనే అల్లర్లు కారణం? జైలులో పరిస్థితిని పర్యవేక్షించడానికి డ్రోన్లు, హెలికాప్టర్ మోహరింపు : జైలులలో వాతవరణం కొలత, జూలై 6 : శ్రీలంకలోని నెగోంబో పట్టణంలోని జైలులో చోటుచేసుకున్న అల్లర్ల ఘటనలో మృతులు 25కు పెరిగారు. మృతుల్లో ఖైదీలతో పాటు నలుగురు గార్డులు ఉన్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. గాయపడిన మరో 100మంది చికిత్స పొందుతున్నారని అన్నారు. గత ఐదేళ్లలో దేశంలోని జైళ్లలో జరిగిన అత్యంత దారుణమైన అల్లర్లు ఇవేనని పేర్కొన్నారు. జైలులో మార్కెట్ ద్రవ్యాల వ్యవహారంలో అధికారం సాయంత్రం రెండు గ్రూపుల మధ్య ఘర్షణ జరిగినట్లు తెలిపారు. సామర్థ్యానికి మించి కారాగారంలో వేలాది మంది ఖైదీలు ఉండడం వల్ల ఈ ఘటన మరింత తీవ్రమయ్యిందన్నారు. జైలు అంతటా ఘర్షణల వార్తలు వ్యాపించడంతో.. చక్కనే ఉన్న విభాగంలోని మహిళా ఖైదీలు తమను విడుదల చేయాలని అడవారం రాత్రి పైకప్పుకై ఎక్కి నిరసన చేపట్టారు. అదే సమయంలో పైకప్పులో కొంత భాగం కూలిపోవడంతో పలువురు గాయపాలయ్యారు. వెంటనే వారిని ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నామని అధికారులు వెల్లడించారు. జైలులో పరిస్థితిని పర్యవేక్షించడానికి డ్రోన్లు, ఓ హెలికాప్టర్ ను మోహరించామన్నారు. ఘటన గురించి తెలుసుకున్న ఖైదీల బంధువులు సోమవారం తెల్ల వారుజామున పెద్ద సంఖ్యలో జైలు వెలుపల గుమిగూడి, తమ వారిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

**కేంద్రం, ఏఎస్ఐకు అలహాబాద్ హైకోర్టు కేలక ఆదేశాలు**  
తాజీ మహల్ ప్రాంగణంలో శివాలయం ఉందని పేర్కొంటూ అలహాబాద్ హైకోర్టులో రిజిస్ట్రేషన్  
తాజీ మహల్ లోపల సర్వే నిర్వహించేందుకు, పాటిల్ గ్రాఫిక్స్ కి అనుమతి ఇవ్వాలని కోర్టుకు కోరిన పిటిషన్ ను ఈ కేసులో సర్వే నిర్వహించాలన్న విజ్ఞప్తిని తోసిపుచ్చిన ఆర్డూ కోర్టు

## లైఫ్ సైన్సెస్ ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా తెలంగాణ

మోడల్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ జోన్ గా జహీరాబాద్ నిమ్

పారిశ్రామిక ప్రగతిని చూసి ఓర్యలేకే ప్రతిపక్షాల దుష్ప్రచారం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేలా అదే పనిగా మాపై బురద చల్లుతున్నారు దేశంలోనే మొదటి ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆంకాలజీ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ ఫెసిలిటీ ప్రారంభోత్సవంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలంగాణ నుంచే ఒక కొత్త మాలి క్యూల్ ఆవిష్కృతం కావాలి జోన్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాము కొత్తగా 500 మందికి ప్రత్యక్షంగా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తాం



హైదరాబాద్, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి) : అలోగ్య రంగంలో వేగంగా చోటు చేసుకుంటున్న మార్పులను అవకాశాలుగా అందిస్తున్నామనా... తెలంగాణను ప్రపంచ స్థాయి లైఫ్ సైన్సెస్ ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. పరిశోధన, సాంకేతికత, ఏజి, అధునాతన తయారీ, నైపుణ్యాభివృద్ధిని సమన్వయం చేస్తూ... భవిష్యత్తులో హెల్త్ కేర్ రంగంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను అధిగమించేలా సమగ్ర ఎకో సిస్టమ్ ను అభివృద్ధి చేస్తున్నామన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా మర్చూక్ మండలం కరకపట్టంలో బయోటెక్ పార్క్ ఫేజ్ - 3 లో రూ.800 కోట్ల పెట్టుబడితో సీఆర్ పార్క్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఏర్పాటు చేసిన దేశంలోనే మొదటి ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆంకాలజీ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ ఫెసిలిటీని ఆయన సోమవారం లాంచ్మెంట్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక ప్రగతిలో తెలంగాణను దేశంలోని ఇతర

## రాజకీయంగా ఎదిగేందుకు రాముని పేరు

బీజేపీ నాయకుల అవినీతిని గుర్తించి అయోధ్య ప్రజలే ఆ పార్టీ ఎంపీని ఓడించారు బీజేపీ దేశ ప్రజలందరికీ క్షమాపణ చెప్పాలి రాజకీయం వేరు.. భక్తి వేరు బీజేపీపై పాన్సం ప్రభాకర్ ఆగ్రహం సిద్దిపేట, జూలై 6 (ఎఎన్) : శ్రీరామునికి రామ జన్మభూమిలో రామ మందిరం నిర్మాణానికి ప్రజలు ఎవరి సైతికి తగ్గట్లు వారు విరాళాలు ఇచ్చారని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. సోమవారం విలేజ్ లలో మాట్లాడారు. విరాళాల్లో కొట్ల రామాయలు అవినీతి జరిగిందని ఆరోపించారు. బీజేపీ నాయకులు.. రాముని పేరుతో, అక్షింతలపై విరాళాలు అడుక్కున్నారని విమర్శించారు. బీజేపీ నాయకుల అవినీతిని గుర్తించి అయోధ్య ప్రజలే ఆ పార్టీ ఎంపీని ఓడించారన్నారు. ఈ విషయంలో బీజేపీ స్పందించి.. దేశ ప్రజలందరికీ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. రాజకీయంగా ఎదగడానికి రాముని పేరును కమలం పార్టీ వాడుకుందని ఆరోపించారు. రాజకీయం వేరు, భక్తి వేరని మంత్రి తెలిపారు. ఈ విషయంలో ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడి, అమిత్ షా, యూపీ ముఖ్యమంత్రి బాధ్యత అని అన్నారు. రాముడి చూడటంలోని విరాళాలను ఎత్తుకెళ్లడం దేశ ప్రజలకు అవమానకరమన్నారు. భక్తి పేరుతో, రాముని పేరుతో రాజకీయం చేసే వారి రంగును ప్రజలు గుర్తించాలని తెలిపారు. దేవుడి పేరుపై బీజేపీ స్పాన్సేరింగ్ చేసేందుకు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ విమర్శించారు.

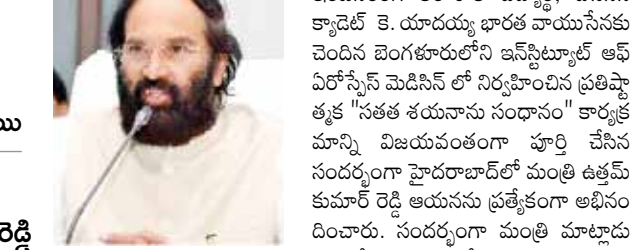
**కేటిఆర్ కు అధికార దాహమే తప్ప.. ప్రజలపై ప్రేమ లేదు**  
కేటిఆర్ కు అధికార దాహమే తప్ప.. ప్రజలపై ప్రేమ లేదు  
కాలేశ్వరం కట్టింది.. కూలిపోయింది బీఆర్ఎస్ వాయుంలోనే కాలేశ్వరం పేరుతో ఇంకా డ్రామాలు : మంత్రి సీతక్క ధ్వజం లక్షన్నర కోట్లను వృధా చేశారు

## రాష్ట్రంలో మావోయిస్టులను పూర్తిగా అదుపు చేశాం

గంజాయి రవాణా అరికట్టేందుకు కార్యాచరణ: డిజిపీ సీవీ ఆనంద్ ప్రజలకు ఆటంకం కలగకుండా శాంతి భద్రతలు కాపాడాలి ఏవ టెక్నాలజీతో ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలి మణుగూరులో నూతన పోలీస్ స్టేషన్ ను ప్రారంభించిన డిజిపీ మణుగూరు, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో గంజాయి రవాణాను అరికట్టేందుకు కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నాం అని తెలంగాణ డిజిపీ సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. సోమవారం భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని మణుగూరులో నూతన పోలీస్ స్టేషన్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం డిజిపీ సీవీ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి పోలీస్ అధికారి డ్యూటీ పోరాటం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మిగతా 2లో

## రక్షణ, అంతరిక్షల్లో యువత సత్తా చాటాలి

ఇది వ్యక్తిగత విజయం మాత్రమే కాదు.. యువత సామర్థ్యానికి నిదర్శనం దేశభక్తి యువతను అత్యున్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్తాయి యాదయ్య వంటి యువతే దేశ భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది : మంత్రి కెపెన్ సీతమ్మ కుమార్ రెడ్డి హైదరాబాద్, జూలై 6 (ఎఎన్) : రక్షణ, అంతరిక్ష పరిశోధనలు, అత్యాధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో తెలంగాణ యువత మరింత ముందుకు రావాలని రాష్ట్ర సీటీపార్లమెంట్, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి కెపెన్ సీతమ్మ కుమార్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. శ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే శక్తి యువతలోనే ఉందని, ప్రతిభ, క్రమశిక్షణ, అంకితభావం ఉంటే ప్రపంచ స్థాయి అవకాశాలను కూడా అందిస్తున్నారని ఆయన ఉద్ఘోషించారు. మహాబాబ్ నగర్ లు చెందిన జయప్రకాశ్ నారాయణ



ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థి, ఎన్ఎస్ఐ క్యాడెట్ కె. యాదయ్య భారత వాయుసేనకు చెందిన బెంగళూరులోని అన్నపూర్ణలో అప్ ఏరోస్పేస్ మెడిసిన్ లో సర్టిఫికేషన్ ప్రతిష్టాత్మక "సతత శయనాను సంధానం" కార్యక్రమంపై విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో మంత్రి కెపెన్ కుమార్ రెడ్డి ఆయనను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, దేశవ్యాప్తంగా వెలాది మంది యువతలో అత్యంత కఠినమైన ఎంపిక ప్రక్రియ ద్వారా ఎంపికైన కొద్దిమంది అభ్యర్థుల్లో యాదయ్య ఒకరిగా నిలవడం తెలంగాణకు గర్వకారణమన్నారు. ఇది వ్యక్తిగత విజయం మాత్రమే కాదని, రాష్ట్ర యువత సామర్థ్యానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. స్త్రీలు పరిశోధనలు, రక్షణ వ్యవస్థ, అంతరిక్ష విజ్ఞానం వంటి వ్యూహాత్మక రంగాల్లో భారతదేశం ప్రపంచ నాయకత్వం వైపు అడుగులు వేస్తున్న ఈ తరుణంలో యువత తమ ప్రతిభను నిరూపించుకోవడం అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. మిగతా 2లో



# గ్రేటర్ షూదరాబాద్



## ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి



రంగారెడ్డి జిల్లా.

నోన్ లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో ఎన్నూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ ఇప్పటికే 88.58 శాతం పూర్తయిందని, మిగిలిన పంపిణీని మరింత వేగవంతం చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టి వివరించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక సహాయ కేంద్రాలు (Help Desks) ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. వచ్చే వారం రోజుల్లోనే ఫారాల పంపిణీ, ఫారాల స్వీకరణ, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియలను పూర్తి చేసేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా అమలు చేయడంలో అన్ని శాఖల పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను అభ్యర్థించారు. ఈ విడియో కాన్ఫరెన్స్ జిల్లా ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, ఎన్నికల సహాయ అధికారులు (EROs) మరియు సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## పెంపుడు జంతువులకు టీకాలు తప్పనిసరి



సోమవారం ప్రపంచ జూవోనీస్ దే సందర్భంగా పశు వైద్యశాల అవరణలో 24 కుక్కలకి, ఆరు పిల్లలకు యాంటీ రేబీస్ వ్యాక్సీన్ ఇవ్వడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. టీకా కోసం రాల్సేవారు మంగళవారం పశు వైద్యశాలకు వచ్చి వ్యాక్సీన్ ఉచితంగా తీసుకోవాలిగా డాక్టర్ కోరారు. తమ పెంపుడు జంతువుల వల్ల ఈ వ్యాధి మనుషులకు సోకుతుందని చెప్పారు. మున్సిపల్ తో, పాటు అన్ని గ్రామాల్లో టీకా తీసుకోవాలని తెలియజేశారు.

**శంకర్ పల్లి మండల పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్ మానస రెడ్డి..**  
శంకర్ పల్లి: జూలై 06 (పుడయం)

ఇంటి యజమానులు పెంపుడు జంతువులకు ఎప్పటికప్పుడు టీకాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని శంకర్ పల్లి మండల పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్ మానస రెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా

## మున్సిపాలిటీల సుందరీకరణకు ప్రభుత్వం పెద్దపీట.....

- **బిట్ శాఖ మంత్రి దుద్దిల శ్రీధర్ బాబు..**  
శంకర్ పల్లి: జూలై 06 (పుడయం)



ప్రభుత్వం పేద సంక్షేమంతో పాటు మున్సిపాలిటీ, గ్రామ పంచాయతీల అభివృద్ధి కోసం పెద్ద ఎత్తున నిధులు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. ప్రతి మున్సిపాలిటీలో సుందరీకరణ కోసం ప్రత్యేక నిధులను కేటాయించడం జరిగిందని తెలిపారు.

వెళ్లడం జరిగిందని చెప్పారు. ఇల్లు లేని నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఎంతో మేలును చేకూరుస్తున్నాయని వివరించారు. గత బిఆర్ఎస్ పాలనలో చేపట్టిన ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు అందించడం జరుగుతుందని వివరించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా గ్రామాలను శాఖ వైర్లను మధుసూదన్ రెడ్డి, మున్సిపల్ వైర్లను సాత్ర ప్రవీణ్ కుమార్, కమిషనర్ యోగేష్, వైస్ చైర్మన్ శ్రీకాంత్ పాండరంగారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ గౌరవ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు గోపాల్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ చిక్కాచెన్నారెడ్డి, మున్సిపల్ కౌన్సిల్ చంద్రమోహన్, కౌన్సిల్మెంబర్లు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## ఘనంగా డాక్టర్ శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ జయంతి వేడుకలు

ప్రగతి నగర్, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి)



భారతీయ జనసంఘ్ వ్యవస్థాపకులు, గొప్ప దేశభక్తులు, మేధావి డాక్టర్ శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ జయంతి వేడుకలను ప్రగతి నగర్ డివిజన్ భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షులు ఘనంగా నిర్వహించారు. బిజెపి కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రగతి నగర్ డివిజన్ బిజెపి అధ్యక్షులు నరేంద్ర చౌదరి మాట్లాడుతూ ఒక దేశంలో రెండు రాజ్యాంగాలు, ఇద్దరు ప్రధానులు, రెండు జెండాలు చెల్లవటా కాశ్మీర్ సమస్య వల్లనే కోసం ప్రాణాలర్పించిన అమరజీవి శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ అని, ఆయన కన్న కలలను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్థిక

తీధర్ రెడ్డి, ప్రగతి నగర్ డివిజన్ కార్యదర్శి వేణు మాడవ్, శనిగళ్ల లక్ష్మి, మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు మోక్ష శ్రీ రామ్, సోపల్ మీడియా కన్వీనర్ వెంకట్ సల్లమల సీనియర్ నాయకులు సిరికొండ శ్రీనివాస్, రామ్ రెడ్డి, పవన్, రామరాజు, రూపాలి, రాధిక, విమల, ఉమామహేశ్వరి, కార్యవర్గ సభ్యులు శుభధీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రజావాణికి 112 ఫిర్యాదులు



సంబంధిత శాఖల జిల్లా అధికారులు ప్రాధాన్యతతో పరిశీలించి, వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అధికారులు వెంటనే పరిశీలించి, వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అధికారులు వెంటనే పరిశీలించి, వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు.

రంగారెడ్డి జిల్లా సోమవారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సమన్వయంతో సమావేశమందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి మొత్తం 112 ఫిర్యాదులు అందాయి. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలనుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులకు తమ సమస్యలను జిల్లా అధికారులు కేంద్ర (రెవెన్యూ) చంద్రారెడ్డికి విన్నవించారు. అధికారులు ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారుల కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజా సమస్యల సత్వర పరిష్కారం కోసం నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజలు సమస్యలను వివరించాలని ప్రోత్సహించారు.

## నిజాంపేట్ లో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన

బాచుపల్లి, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి)



శుక్లబ్రహ్మిణి నియోజకవర్గం 273వ డివిజన్ నిజాంపేట్ పరిధిలోని కొలన్ నారాయణ రెడ్డి కాలనీలో సీసీ రోడ్ల పూర్తిగా రెవెన్యూనడతో ఈ సమస్యను కాలనీ వాసులు నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకురాగా వారు వెంటనే స్వయంగా పరిశీలించారు.

ప్రజలు సూచించిన సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించి అవసరమైన అభివృద్ధి పనులను త్వరలోనే చేపడతామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు కొలన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సర్పంచి అప్పలకుల కొలన్ రాజేశ్వర రెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షులు కొట్ల మురళి, బాచుపల్లి అధ్యక్షులు కొలన్ జీవన్ రెడ్డి, మోక్షేశ్వర్ రావు, ఇందిరా

## మిరియాల ప్రీతం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత గొడుగుల పంపిణీ

శ్రీనివాస రెడ్డి, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి)



శ్రీనివాస రెడ్డి నియోజకవర్గ పలు ప్రాంతాలలో పద్మావతి దుర్గమ్మలో పెట్టుకొని చేస్తున్న ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రసరించారు. ఈ సందర్భంగా మిరియాల ప్రీతం మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ గౌడు గులకు పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పిఎస్ వైర్ల అరిగిపోయి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ఆయన చేతుల మీదగా పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మిరియాల ప్రీతం చేస్తున్న ఈ మంచి పనిని ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని ఆయన అన్నారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి రానున్న పద్మావతి దుర్గమ్మలో పెట్టుకొని చేస్తున్న ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రసరించారు.

మిరియాల రామవరావు, రజిని, కవిత, సంగీత, ఆశ, త్రిలోచ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## యువత సాంకేతిక విద్యాతో ఉన్నత లక్ష్యాన్ని సాధించాలి

: **ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్**  
కుత్బుల్లాపూర్, జూలై 6 (పుడయం ప్రతినిధి)

ఉద్యోగ అవకాశాల కల్పించడం ఎంతో ప్రశంసనీయమని అన్నారు. ప్రభుత్వ వోకేషనల్ విద్యాభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తున్న జేఈడీఎల్, ఏపీ రావు పవన్లతో ఎంటర్ప్రైజెస్ తో పాటు ఈ కార్యక్రమానికి సహకరించిన అన్ని సంస్థలు, దాతలను ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ జాబ్ మేళా ద్వారా ఉద్యోగాలకు ఎంపికైన యువత పెరుగుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి అనుగుణంగా తమ నైపుణ్యాలను మరింత మెరుగుపరుచుకుని, ఉన్నత స్థాయిలకు ఎదిగటం అవసరమని అన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు యువత భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాదిని, మనోధైర్యాన్ని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ జాబ్ మేళాలో దాదాపు 30 కంపెనీలు పాల్గొని విద్యార్థులకు ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించి అర్హులైన వారిని ఎంపిక చేయడం జరిగింది. అనంతరం ఎం.ఎస్.ఎస్. ల్యాబ్ రెటరీన్ లో నియామకం అయిన సలగురు

**జన్మదిన శ్రీ కోల్డ్స్ రాజశేఖర్ రెడ్డి గారికి శుభాకాంక్షలు**

జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

**IN THE COURT OF THE HONBLE XXIV ADDITIONAL CHIEF JUDGE, CITY CIVIL COURT AT: HYDERABAD M.V.O.P.No. 143 OF 2026**  
Between: Pallepugu Mahindra ...Plaintiffs AND E Madhavi & others ...Respondents

**IN THE COURT OF THE HONBLE XXIV ADDITIONAL CHIEF JUDGE, CITY CIVIL COURT AT: HYDERABAD M.V.O.P.No. 282 OF 2026**  
Between: G.Immaniyelu ...Plaintiffs AND E Madhavi & others ... Respondents.

**.....Respondent No. 1** Whereas the petitioner herein has instituted MVOP against you for seeking compensation on the account of injuries sustained to the petitioner i.e., namely Pallepugu Mahindra in a road accident. You are hereby summoned to appear before this Hon'ble court, in person or through Advocate duly instructed, on 13-07-2026 at 10:30 A.M., failing which the matter will be heard and decided Ex-parte.

**(BY ORDER OF THE COURT)** Sd/- P.NARASIMHA ADVOCATE #13-68/A/1, Plot NO.68, Road No.6, CMR Colony, Alamasguda, Balapur, Ranga Reddy District Telangana State, Cell: 9849645959

**IN THE COURT OF THE HONBLE XXIV ADDITIONAL CHIEF JUDGE -CUM-MACT, CITY CIVIL COURTS. At: Chhatta Bazar, Hyderabad. MVOP No. 1897 of2025**  
Between: Ramesh Gadekadi, Petitioner/s. AND Sattar Abdul, & Others. Respondent/s.

**To, Sattar Abdul, S/o:Gaffar Abdul, Age:Major, Occ:Business, R/o:2-1-99/98, Bokkalguda, Adilabad-504001**

Take this Notice that the petitioner herein has filed the above M.V.O.P against you and another respondent by claiming compensation before the above mentioned Court. Hence the above M.V.O.P is posted for your appearance and counter. If you fail to appear before the above mentioned Court on 14-07-2026 by 10.30 a.m., the matter will be decided in your absence.

**(BY ORDER OF THE COURT)** Sd/- PUTTA THIRUPATHI REDDY (AP/52/1996) MA (Eco), LLM (Con) VOODAYAM Newspaper ADVOCATE Flat No:1, Ravi Residency Apartment, H.No:13-4-48/F/1, Opp:Central Bank of India, left side to Rajadhani Theater, Vikas Nagar, Dilusku Nagar, Hyderabad (Town & Dist.) Telangana (State), Pin:500060. Phone: 9440687160. Mail id: putta.thirupathireddy@gmail.com













# మరమరాలు - ఆరోగ్య మర్కాలు



వేగించిన దానిని గురించిన 'భృష్టాస్యం' అంటారు. వేడి తాకిడితో గింజ సుఖావం మారుతుంది. దోరగా వేగితే పరిమళం పెరుగుతుంది. అరుగుల తేలికపడుతుంది. మరీ ఎక్కువ వేడి అందితే గింజలోని ఆవిరి ఒత్తిడిగా మారి, గింజ వేలి, తెల్లని పువ్వులా వికసిస్తుంది. 'పాప్' అని పిలువాలి కాబట్టి, తెలుగులో 'పేలా' అని, ఇంగ్లీషులో 'పాప్' అని పిలిచారు. పరిశోధన చేసిన పేలాల్ని బోరు గులు, బోరుపులు, మరమరాలు, మొర్రాలు... ఇలా పిలుస్తారు. రుగ్గడ కాలంలో పేలాలను 'లాజ' అన్నారు. మరమరాలకి వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. వడ్డు, బియ్యం, జొన్నలు, బాల్, మొక్కజొన్నలు, శన గలు, పెసలు మాత్రమే కాదు నేటి బిరుధాస్యం లన్నింటినీ పేలాలుగా తయారుచేయవచ్చు. పాతతరం వాళ్లు పేలాలను బెల్లం లేదా తేనె కలిపి తినేవారు. తీపి ఇష్టం లేకపోతే పసుపు, ఉప్పు, కారం కలిపి తినాలని ఆయుర్వేద గ్రంథమైన భావప్ర కాశం సూచించింది. పేలంపిండిని మాంసాహారంతో కలిపి తినడం కూడా ఆ గ్రంథంపాపురించింది. మరమరాలతో వైవిధ్య భరితమైన పండ్లను చేసుకోవచ్చు. కొన్ని పరిశీలిద్దాం! ఉష్ణ: చిక్కటి మజ్జిగలో పేలంపిండిని నానబెట్టి, అందులో కొత్తిమీర, ధనియాలు, జీలకర్ర, తొలింపు కలిపితే పాపాయి అవసరం లేని తక్షణ ఉష్ణాన్ని సమర్థవంతంగా అందిస్తుంది. ఎసిడిటీ, అతిసారం, వడదెబ్బ, జ్వరం వంటి సమస్యల్లో ఇది ఉపశమనం ఇచ్చే ఆహారం. అట్లు: తడిపిన మరమరాల ముద్ద, నానబెట్టిన గోధుమ రవ్వ, బువ్వలూము కృలు.



చేసిన వడలు కరకలంలా తేలికైన అల్పాహారం. మసాలా: ఒక ఖాండిలో పైపైనే వేగించిన మరమరాలు తీసుకోవాలి. ఉప్పు, కొత్తిమీర, మిరపకాయ ముక్కలును కొద్దిగా నూనె వేసి విడివిడిగా వేగించి మిక్సింగ్లో కలిపి, తగినంత ఉప్పు, మసాలా పొడిని తీసుకుని మరమరాల పైనే నూనె, బాగా కలపాలి. రుచికోసం వేయించిన వేరుశనగపప్పు, జీడి పప్పు వగైరా కలిపితే అది గుజరా తీయల ప్రత్యేక పంటకం. పులిహోర: ఉడికించిన చింతపండు రసం ఈ మరమరాల మసాలాలో కలిపి తొలింపుపెడితే మరమరాల పులిహోర. మూరూడిల పోహాకి ఇది పోటీగా నిలిచే పంటకం. పొరివికంగాయలు: మరమరాలిని, పెసర పేలాల్ని మెత్తగా దంచిపిండిలో బెల్లం, నెయ్యి కలిపి కట్టిన ఉండల్ని పొరి వికం గాయలంటారు. పొరి అంటే వేగించినది అని! మినపసున్ని ఉండల్లాగే ఇవి మరమరాలతో కలిపిన పెసర సున్ని ఉండలు.

పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ డి, బి, క్యాల్షియం, ఇరన్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మరమరాల పాపాయి, లడ్డా, చాట్, స్నాక్స్ పిల్లల ఎదుగుదలకు తోడ్పడతాయి.

నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో తలనొప్పి, అలసట, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలను చాలామంది సాధారణ విషయాలాగానే భావించి నిద్రలేచే సమయానికి తలనొప్పి, అలసట, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలను చాలామంది గానే ఇవి వస్తున్నాయని అనుకుని నొప్పి నివారణ ట్యాబ్లెట్లను వేసుకుని నిద్రలేచేస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలు కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు కణితి (బ్రెయిన్ ట్యూమర్) వంటి తీవ్రమైన వ్యాధికి తొలి సంకేతాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

విధానాలు వంటి అత్యధునిక సాంకేతికతలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాగే కృత్రిమ మేద (ఏఐ) సహాయంతో శస్త్రచికిత్సకు ముందే చికిత్స ప్రణాళికను మరింత సమర్థవంతంగా రూపొందించే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఎంతో ఆధునిక సాంకేతికత ఉన్నా, రోగి

## అల్లం తో హై బీపీకి చెక్

అల్లంలో అనేక జీవక్రియలకు సహాయకరంగా ఉంటాయి. ఇవి హైబీపీని సాధారణ స్థితికి తీసుకు రావడానికి దోహదపడతాయి. అల్లంలో జింజెరోల్, షాగోల్ తదితర సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. అదే విధంగా బీటిల్ యాంటిఆక్సిడెంట్, యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి హైబీపీని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అల్లం తినడం వల్ల రక్తనాళాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. తద్వారా శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం సహజమే. హైబీపీ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అల్లంలో వాష్ నిరోధక గుణాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని విభిన్నమైన వ్యాధులను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని హానికరమైన విష వాద్యాలతో పాటు

అల్లం ముక్కలు, జీలకర్ర కలిపి చేసిన అట్టు రుచికరమైనవి. మినుప అప్పుచులకన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. రవ్వట్టు: మరమరాలు, బొంబాయి రవ్వ, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, పెరుగు, జీలకర్రతో చేసిన రవ్వట్టు మృదువుగా, పరిమళ భరితంగా ఉంటుంది. పడలు: పైన చెప్పిన రవ్వట్టులో కలిపిన వాటిని పలుచగా కాకుండా గడ్డిగా రుబ్బిన పిండితో

ప్రయాణాల్లో శక్తినిచ్చే ఆహారం. ఆముక్తమల్లడలో రాయల వారు వీటిని ప్రస్తావించారు. మారుండులు: లేత బెల్లంపాకం లో మరమరాలు కలిపి కట్టిన తెలుగువారి ప్రత్యేకమైన ఈ మారుండుల్ని దీర్చి వీరుల్లో కూడా అదేపేరుతో అమ్ముతారు. పేలాలు అనేవి పెదవాడి ఆహారంమాత్రమే కాదు. ఆరోగ్య శాస్త్రం, ఆహార సంస్కృతి, గ్రామీణ జీవన మార్పుల కలిసిన తెలుగువారి ఆహార సంపద. నేటి 'ఇన్స్టంట్ ఫుడ్' యుగంలోనూ, పొయ్యి అవసరం లేని సంప్రదాయ తక్షణాహారాలు శరీరానికి, సంస్కృతికి ఒకేసారి దోహదపడతాయి. మరమరాలు తేలికగా అరిగి, తక్కువ క్యాలరీలున్న ఆరోగ్యకర ఆహారం. జీర్ణవస్తువు మెరుగుపడటంతో పాటు

కూర్చోవడం, పని చేయడం దైనందిన జీవితంలో ఒక అంతర్భాగంగా మారింది. సౌకర్యం కోసం, ప్రజలు తరచుగా పద్యాసనంలో (కాళ్లు ముడుచుకుని) కూర్చోవడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే, పద్యాసనంలో కూర్చోనే భంగిమ శరీరంపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది కొందరు

భంగిమలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం మంచిది కాదు. ఎక్కువసేపు పద్యాసనంలో కూర్చోవడం కాళ్లలో తిమ్మిరి, జలదరింపు రావచ్చు.

## పద్యాసనంలో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మంచిదేనా?



అంటారు. ఇది ఎంత వరకు నిజమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, ఒకటి నాలుగు గంటల పాటు కూర్చోవడం మంచిది కాదు. అలాంటి వాళ్లు కుండలలో కూర్చోవడం మంచిది కాదు. అలాంటి వాళ్లు కుండలలో కూర్చోవడం మంచిది కాదు. అలాంటి వాళ్లు కుండలలో కూర్చోవడం మంచిది కాదు.

సరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. కొంచెం నొప్పి లేదా బిగుతుగా అనిపించవచ్చు. మన వెన్నెముక బలంగా ఉండి, భిన్నమైన భంగిమలకు సరిపోతుంది. కానీ, ఎక్కువసేపు కదలకుండా ఉంటే మాత్రం బరువు పెరగడం, అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి లక్షణాలనే గుర్తిస్తారు. అయితే

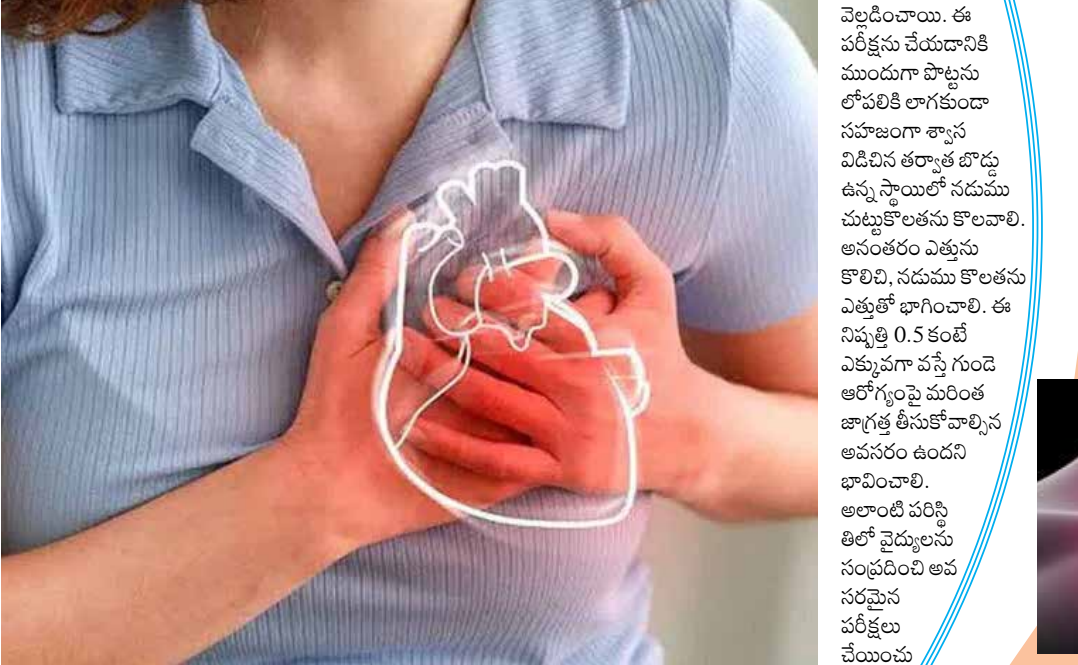
వెన్నెనొప్పి, మాకాలి నొప్పి రావచ్చు. కొద్దిసేపు పద్యాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల ఏ మాత్రం హాని ఉండదు. కానీ ఇప్పటికే మాకాల్ నొప్పి లేదా సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పద్యాసనం కొద్దిసేపు చేయడం వల్ల కూడా ఏకాగ్రత పెరగడమే కాకుండా, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. తొడలు, వెన్నెముక బలాన్ని పెంచుతుంది, ఒత్తిడిని

తగ్గించి ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. కానీ ఒకటి గంటలో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధ్య మధ్యలో లేచి కదలాగా... శరీరాన్ని యాక్టివ్ గా ఉంచాలని చెబుతున్నారు.

అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. డి. టాజా అధ్యయనం ప్రకారం ఈస్ట్రోజన్ సహజంగా ఉన్న లక్షణాలు సూచిస్తున్నాయి. వాషింగ్ టన్ లో తీవ్రమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. దీనికి హార్మోన్ రిస్పెన్సివ్ ఫెడర్ లాంటివి ఉన్నా, వాటితో కొన్ని అదనపు సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకని సహజమైన పద్ధతుల్లో ఈ సమస్యని తగ్గించుకోవాలి సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మెనోపాజ్ దశకు దగ్గర్లో ఉన్నవారికి తరచూ బీపీని చెక్ చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఉప్పు తగ్గించడం, శారీరక శ్రమ పెంచడం, బరువుని నియంత్రించే పాటకం వంటివి, తగినన్ని గంటలు నిద్రపోవడం... వంటి జీవన

వ్యాధులనూ తొలగిస్తాయి. కీళ్లు, కండరాలలో నొప్పి ఉంటే.. అల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఇట్టే తగ్గిపోతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే జలుబు, దగ్గును తగ్గించడంలో అల్లం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అల్లంను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంచుకోవడం సహజమే. సీజనల్ ఇన్ఫ్లెక్షన్లను నివారించవచ్చు.

## గుండె జబ్బుల ప్రమాదం ఏమేర ఉందో తెలిపే కొలత.. ఇంట్లోనే ఇలా చెక్ చేయండి..



అవకాశం ఉంటుంది ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ పరిశోధన ప్రత్యేక పరీక్షలు అవసరం లేదు. ఒక సాధారణ కొలత బీపీ ఉంటే సరిపోతుంది. ఇందులో నడుము చుట్టుకొలతను ఎత్తుతో పోల్చి చూడాలి. సాధారణంగా నడుము చుట్టుకొలత, ఎత్తు వలె ఉండాలి. ఒకవేళ అది ఎత్తులో నూనెకి మించి ఉంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం

వెల్లడించాయి. ఈ పరిశోధన చేయడానికి ముందుగా పొట్టను లోపలికి లాగకుండా సహజంగా శ్వాస విడిచిన తర్వాత పొట్టు ఉన్న స్థాయిలో నడుము చుట్టుకొలతను కొలవాలి. అనంతరం ఎత్తును కొలిచి, నడుము కొలతను ఎత్తుతో భాగించాలి. ఈ నిష్పత్తి 0.5 కంటే ఎక్కువగా వస్తే గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రమాదకరమైన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి అవసరం ఉందని భావించాలి. అలాంటి పరిస్థితిలో వైద్యులను సంప్రదించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం

దైర్యం వల్ల కంటి చూపు దెబ్బతింటుందా? కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్య కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కళ్లలో ఆసాధారణ మార్పులు కనిపిస్తే వాటిని నిద్రలేచే సమయానికి తగ్గించుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. అలాగే

## మెనోపాజ్ ఆలస్యం!



హార్మోన్లలోనే కాదు, మెత్తంగా జీవితంలో మార్పులు వస్తాయి. పొట్టదగ్గర కొవ్వు, ఇసుకల్ని నిరోధం, కొత్తస్థైల్ స్థాయిలు పెరగడం... వంటి మార్పులు జరుగుతాయి. వీటి కారణంగా బీపీ, గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువవుతోంది. అప్పు టివరకూ సాధారణంగా ఉన్న బీపీ స్థాయిలు 40 లి పైబోర్, 50 ల ఆరంభంలో ఒక్కసారిగా పెరిగి హైబీపీ స్థాయికి చేరుతాయి. ఈస్ట్రోజన్ విడుదల తగ్గితద్వారా గుండెకు సహజ రక్షణ పోవడమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈస్ట్రోజన్ తగిన మోతాదులో ఉంటే రక్తనాళాలు మృదుగా కదలడం మొదలు... రక్త ప్రసరణ వృద్ధులకు

వైద్య మార్పులతో మెనోపాజ్ లక్షణాల తగ్గించడమే కాదు, ఆలస్యం చేయవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.

## రోజంతా ఉత్సాహంగా..!



రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే రోజు మనం తీసుకునే తొలి ఆహారమే కీలకం. ఈ క్రమంలో శరీరానికి శక్తినిచ్చే పదార్థాలకు ముందు రోజు మాత్రం నానబెట్టిన కొన్ని బాదం పప్పులు/ కిన్మిన్లను రెండు కుంకుమ పప్పులతో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం అలవాటుగా మార్చుకుంటే రోజంతా ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. అలాగే సీజనల్ పండ్లు, తగ్గినంతగా తగ్గితద్వారా గుండెకు సహజ రక్షణ పోవడమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈస్ట్రోజన్ తగిన మోతాదులో ఉంటే రక్తనాళాలు మృదుగా కదలడం మొదలు... రక్త ప్రసరణ వృద్ధులకు

రోజూ మనం చేసే వ్యాయామాలు నిద్రను ప్రేరేపిస్తాయి. రాత్రిలో సుఖంగా నిద్ర పోవడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధించుకోవడం సాధ్యమవుతుంది నిపుణులు.



# వుడయం సినిమా

MOVIE TIME!

### 'అమీర్ లోగ్' టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్లో వంశీ నందిపాటి

**పుడయం సినిమా :** హీరోలుగా నటించిన ఈ చిత్రంలో అమీర్ నందీ ప్రొడక్షన్స్ ఎల్ఎల్పి లోని బ్యానర్ పై మాధవి రెడ్డి సోమ నిరాణంలో రమణా రెడ్డి సోమ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన సినిమా 'అమీర్ లోగ్'. ఎస్ హరి, మనోజ్, శశిధర్ హీరోలుగా నటించిన ఈ చిత్రంలో వేద జలంధర్, రావణ్ నిట్టారు, విశ్వేందర్ రెడ్డి, సాయియోగి పలువురు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ క్రమంలో నిరాణ వంశీ నందిపాటి మూవీ టీజర్స్ రిలీజ్ చేశారు.



## 'లెనిన్' ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో కింగ్ నాగార్జున్



**పుడయం సినిమా :** అఖిల్ అక్కినేని, భాగ్యశ్రీ బోర్సె, జంటగా అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో మనం ఎంటర్టైన్మెంట్స్ ఎల్ఎల్పి, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్లపై అక్కినేని నాగార్జున్, సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్మించిన చిత్రం 'లెనిన్'. ఈ మూవీకి మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రాన్ని జూలై 10న వరల్డ్ వైడ్ గా గ్రాండ్ రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం నాడు తిరుపతిలో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా **కింగ్ నాగార్జున్ మాట్లాడుతూ**.. 'నందు ముందుగా శ్రీరామపురంలో జరిగే కథ అని చెప్పారు. నాన్న గారు శ్రీరామపురంలో అనే ఉద్దేశ్యం ఉంటుంది. నందు చెప్పిన కథ నాకెంతో నచ్చింది. ప్రతి పాత్రలో రకరకాల కోణాలున్నాయి. సెకండాఫ్లో వచ్చే ట్విస్టుల్ని ఎప్పుడూ ఊహించలేదు. ప్రేమ కోసం రాజ్యాలు కూలిపోయాయి... యుద్ధాలు జరిగాయి... 'లెనిన్'లోనూ ఓ ప్రేమ కథ అని అన్నారు. భారతి (భాగ్యశ్రీ బోర్సె) కోసం ఎన్ని యుద్ధాలైన చేయొచ్చు. భారతికి ఈ సినిమాకి హాట్ బీట్ లాంటిది. శివాజీ, బ్రహ్మాజీ ఈ చిత్రంలో పాత్రలు సుపోహించడం ఆనందంగా ఉంది. పెయిన్ అంతా కూడా ఈ కథలోనే కనిపించింది. అందుకే నేను వెంటనే ఓ టీజర్ చేపట్టాను. పంశీ ఒక్కడే ఈ మూవీని చేయాలని అనుకున్నాను. కానీ కథ విన్నాక ఇద్దరికీ ఓ పాజిటివ్ రిజిస్ట్రేషన్ వచ్చి నాన్న గారికి చెప్పాం. అందరం కలిసి పని చేద్దామని నిర్ణయించుకున్నాం. లియోన్, నవీన్, తమన్ ఇలా అందరూ మా సినిమా కోసం చాలా కష్టపడ్డారు. భారతిగా భాగ్యశ్రీ బోర్సె, చాలా కష్టపడ్డారు. బ్రహ్మాజీ గారు, సునీల్ గారు, శివాజీ గారు ఇలా మేముంటా కలిసి ఓ కుటుంబంలా సినిమా కోసం కష్టపడ్డాం. నేను 'లెనిన్' చిత్రం గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడను. జూలై 10న సినిమానే మాట్లాడుతుంది. ఆడియెన్స్ నుంచి రియోక్షన్స్ వచ్చిన తరువాతే నేను మూవీ గురించి మాట్లాడతాను' అని అన్నారు.

## పవర్ పుల్ వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చిన ఎన్టీఆర్



**పుడయం సినిమా :** అఖిల్ అక్కినేని హీరోగా అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో మనం ఎంటర్టైన్మెంట్స్ ఎల్ఎల్పి, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ నిర్మించిన 'లెనిన్' మూవీని అక్కినేని ఎన్టీఆర్ ఇచ్చిన వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చారు. సినిమా కథను, నేపథ్యాన్ని, శ్రీరామపురం గురించి ఎన్టీఆర్ తన గంభీరమైన గాత్రంతో ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయనున్నారు. ఇక డియేట్లో ఎన్టీఆర్ వాయిస్ ఓవర్ కి, ఆయన ఇచ్చే ఎల్ఎల్పి వేన్ కు కుటుంబంతో ఎంతో అనుబంధం ఉంది. అందుకే అఖిల్ కోసం ఎన్టీఆర్ ఇలా వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చి 'లెనిన్' కి తన వంతుగా సపోర్ట్ చేశారు.

## 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' మా బ్యానర్ కు కాత్త గుర్తింపునిస్తుంది



**పుడయం సినిమా :** జర్నలిస్టుగా తెరకెక్కిన ప్రాంతంలో కథ ప్రాధాన్యం గా ఎడిటర్ వన్ కేవీ. టాక్ నాలా, జేపీ వంటి చిత్రాల ప్రాధాన్యం గా ఆయన అభిరుచికి నిదర్శనంగా నిలుస్తాయి. రాజీ పడకుండా కథ కోరుకు

నవ్వన్నీ సమకూర్చి సినిమా నిర్మించడమే కాదు ఆ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లడంలో విస్తృతంగా ఆలోచిస్తుంటారు ఎన్ కేవీ. స్ట్రాంగ్ కంటెంట్ తో సినిమాలు చేస్తూ బ్లాక్ బస్టర్స్ అందుకుంటున్న ఈ రైజింగ్ ప్రొడ్యూసర్..

ఇప్పుడు 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో హీరో కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌర ప్రయం జంటగా నటించగా అమృత ప్రొడక్షన్స్, మాస్ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్లపై ఎన్ కేవీ, సాయి రాజేష్ నిర్మిస్తున్నారు. సాయి రాజేష్ కథను అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రవి సంజాయి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మెట్రో టెలివిజన్ బ్యానర్ 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమాకు సంకీర్తాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ నెల 24న 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. ఈ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో మూవీ హైలైట్స్ తెలిపారు కల్లే ప్రొడ్యూసర్

ఎన్ కేవీ. అందుకే ఒక మంచి మూవీతోనే ఆడియెన్స్ ముందుకు రావాలని విధాని సమయం తీసుకున్నాం. నేనదే అవార్డ్ విన్నర్ సాయి రాజేష్ చెప్పిన ఈ కథ, కథనం బాగా నచ్చాయి. మా కాంట్రీమెన్ అనుకున్నాం.

## లెనిన్ చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో నటుడు శివాజీ

**పుడయం సినిమా :** 'లెనిన్' ట్రైలర్ లాండ్ కార్యక్రమంలో నటుడు శివాజీ సినిమా గురించి ఎంతో భావోద్వేగంగా మాట్లాడారు. తన సినీ ప్రయాణం అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ లో నాగార్జున్ ఇచ్చిన అవకాశంతో ప్రారంభమైందని గుర్తు చేసుకున్నారు. గత మూడు దశాబ్దాలుగా ప్రేక్షకుల ప్రేమతోనే ఈ స్టూడియో డివైజన్, అందుకు నాగార్జున్ తో పాటు దర్శకుడు వైవిఎన్ చౌదరికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 'లెనిన్' తన హృదయానికి చాలా దగ్గరైన సినిమా అని చెప్పి శివాజీ, ఈ చిత్రంలో పాత్రలు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. ఆర్టిస్టులు కనిపించని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అఖిల్ కు ఇది పర్ఫెక్ట్ సినిమా అని, అభిమానులు ఎలాంటి చిత్రాన్ని కోరుకుంటున్నారో అలాంటి సినిమాతో ఆయన ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారని అన్నారు. 'లెనిన్' ఒక సామాజిక మహాభారతం లా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ సినిమా అక్కినేని మరో బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాగా నిలుస్తుందని శివాజీ గతంలో నాగార్జున్ గారితో, నా గేశ్వరరావు గారితో నటించిన తర్వాత ఇప్పుడు అఖిల్ గారితో కలిసి నటించడం ఆనందంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. చివరగా జూలై 10న విడుదల కానున్న 'లెనిన్' ఘన విజయం సాధిస్తుందని, 'కింగ్ జూనియర్ వస్తున్నాడు' అంటూ తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు.

## 'నాగబంధం'కు విజయాన్ని ఇచ్చిన ప్రేక్షకులకు



**పుడయం సినిమా :** కంగా నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో నభా నటేష్, బక్ష్మి మినర్, జగన్ తిట్టాబు, మహేష్ మండేకర్, రిషభ్ సామ్మి ఇతర త్వం చేశాం. ఈ ప్రయత్నానికి ఆడియెన్స్ అందరూ కూడా డియేట్ లో చచ్చి ముమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

ప్రేక్షకుల రియోక్షన్స్ మాస్టర్ వాలా అనందంగా ఉంది. సినిమా హాస్యపు లోగా రన్ అవుతోంది: థాంక్స్ మీట్ లో హీరో విరాట్ కర్ణ విరాట్ కర్ణ హీరోగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వం రూపొందిన లేట్స్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ 'నాగబంధం'. నిక్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిన ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్ తో ప్రతిష్టాత్మక కీలక పాత్రలో నటించారు. జూలై 3న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలై ఘన విజయం సాధించి, సక్సెస్ ఫుల్ గా రన్ అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ థాంక్స్ మీట్ నిర్వహించారు. థాంక్స్ మీట్ లో హీరో విరాట్ కర్ణ మాట్లాడుతూ.. 'అందరికీ సమస్యారం. మేమందరం కొత్తజన్మ కలిసి ఇంత భారీ బడ్జెట్ తో ఒక కథ ప్రయ

## "రోమాంచకం" మూవీ గ్లింప్స్ రిలీజ్



**పుడయం సినిమా :** భద్రకాళీ పిక్చర్స్, డైరెక్టర్ నంది రెడ్డి వంగా కాంబోలో భారీ పాస్ అండ్ యా బ్లాక్ బస్టర్స్ వచ్చాయి. ఈ కాంబోలో ఒక యంగ్ టీమ్ తో ప్రెజెంట్ మూవీ వస్తోందంటే ప్రేక్షకులు కొత్తదనం ఆశిస్తారు. స్ట్రాంగ్ కంటెంట్ ఎక్స్ పెక్ట్ చేస్తారు. ప్రేక్షకులు కోరుకునే అలాంటి కొత్తదనంతో యూనిక్ లవ్ స్టోరీగా తెరకెక్కుతోంది 'రోమాంచకం' సినిమా. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన 'రోమాంచకం' సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ఆడియెన్స్ ను అలాగ్ చేసి మంచి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంది. ఈ రోజు 'రోమాంచకం' సినిమా గ్లింప్స్ రిలీజ్ చేశారు. సుమంత ప్రభాస్, అనంతిక జంట కెమిస్ట్రీ ఈ సినిమాకు హైలైట్ గా నిలుస్తోంది.

## 'రాజా ది రాజా' ట్రైలర్ గ్రాండ్ విజవల్స్ తో అద్భుతంగా ఉంది



**పుడయం సినిమా :** రుత్విక్ నటన చాలా ఎక్సెసివ్ రియోక్షన్స్ ఉన్న యాక్టర్ చేసినట్లుగా అనిపిస్తోంది: ట్రైలర్ లాండ్ ఈవెంట్ లో మైత్ రుత్విక్, విశాఖ ధివాన్ 'రాజా ది రాజా' అద్భుతమైన డియేట్ కల్ కల్ ట్రైలర్ లాండ్ ట్రైట్, విశాఖ ధివాన్ జంటగా నటించిన 'రాజా ది రాజా' చిత్రం డియేట్ లో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. అనిల్ బోయిదప్ప దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ పీరి యాడిక్ రోమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్, ప్రేమ, వినోదం, యాక్ థ్ నంబం డించిన భావోద్వేగాల కలయికతో ఆకట్టుకోనుంది. ఈ సినిమా జూలై 17న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మైత్ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ రైట్స్ దక్కించుకోవడం ద్వారా, సినిమా భారీ స్టూడియో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. దర్శకుడు అనిల్ బోయిదప్ప పునర్జన్మ ప్రేమ, ఎమోషనల్ ను కలిపి రెండు కాలాల మధ్య కథను ఆసక్తికరంగా నడిపించిన తీరు బాగుంది. రోమాన్స్, మిస్టరీ, ఎంటర్టైన్మెంట్, ఎమోషన్ న్స్ తో కూడిన ప్రయాణాన్ని సినిమా అందించబోతుందనే విషయం ట్రైలర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే ఇది మొత్తం ఒక టీమ్ ఎఫర్ట్ లా అనిపించింది. నిహారిక గారు తన అలి సినిమాకి ఎక్కువగా క్యాంటిటీలో రాజీపడలేదు. ట్రైలర్ చూసిన తర్వాత టీమ్ అంతా చాలా మంచి సినిమా చేశారనే ఫీలింగ్ కలిగింది. 'ఈ కథకుడా జూలై 17న అందరం డియేట్ లో ఈ సినిమా చూద్దాం.'