



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS





Free IELTS coaching



Grads Universe
LIFE IS A JOURNEY

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృద్ధయం

కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు నాకారం

ఖమ్మం 28-07-2026 మంగళవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 370

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

27 లక్షల మందికి 'అల్పాహారం'

విద్యార్థుల ఆకలి తీర్చే చారిత్రక ఘట్టం
వచ్చే 3 నెలల్లో పాఠశాలలన్నింటికీ విస్తరణ
మానవ వనరులే రాష్ట్రానికి అసలైన సంపద
ఒక్క బడ్జెట్ అర్ధాకలితో పాఠశాలకు వెళ్లకూడదు

ఖమ్మం, జూలై 27 (పుడయం) :

[illegible]

కూర్చుని తిన్నారు. 27 లక్షల మంది విద్యార్థులకు ప్రయోజనం ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ... రాష్ట్రంలోని దాదాపు 27 లక్షల మంది ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పో పాకాహారంతో కూడిన రుచికరమైన అలాగూ పోషకాన్ని అందించడం కల చా రితాతత్వ పట్టమని అభివర్ణించారు. దేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేని పోషకాంశ భిక్షాహార పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాబోయే మూడు నెలల కాలంలో ఆహారాన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలకుగా ఉచితంగా సుపార్యంగా విస్తరించజేసేందుకు వేగంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నారని వెల్లడించారు. మానవ మనరల వికాసమే నిజమైన అభివృద్ధితోయి రోడ్డు, పరిశ్రమల విద్యార్థుల మాత్రమే అభివృద్ధి కాదని, విశాఖ సమగ్రమన తీర్చిదిద్దడమే నిజమైన పనుగు అభివృద్ధి అని భట్టి విక్రమార్కు పేర్కొన్నారు. పోపాకాహార గ్రంథాల విస్తరణ విద్యార్థులకు ఉచిత ఆరోగ్యశాల, మనుష్యశ్రేణిగోళా సదుపాయం హాట కుచి, శుభ్రతతో కూడిన స్కూల్స్ డివిడెన్ అలాగూ పాఠశాల అందించేందుకు బడ్జెట్లో ఆ ప్రాజెక్టు నిధులు కేటాయిం దామని చెప్పారు. మానవ మనరల

విస్మయపఱచేసేందుకు వేగంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వెల్లడించారు. మానవ మనరుల అభివృద్ధికి అనివార్యమైన అభివృద్ధిపైనే దృష్టి పెట్టాలి. పరిశ్రమల నిర్మాణం మాత్రమే అభివృద్ధి కాదని, మానవ మనరులను తీరిదిద్దడమే విజయైన పనులు అభివృద్ధి అని భట్టి విక్రమార్జున్ పేర్కొన్నారు. సోపాకాశరీర గ్రంథం, పిల్లలు విన్నూమూర్తి సుపీ ఆర్ థుగాకం, పిల్లలకు వీరిని అందరినీ చూపాలి పూట శుని, శుభ్రతతో కూడిన స్కూలులో డివిడెన్ అలాంటివి అందించేయడం ఇద్దరినీ ప్రత్యేక నిధులు కేటాయిం చామని చివ్వారూ మానవ మనరుల



సీఎం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ పథకం విస్తరణ!
పాఠశాలల్లో ఉచిత అల్పాహార పథకం ప్రారంభం

తయారీ: తెలంగాణ నుంచి రావుపేటి
ద్వక్వనే విద్యార్థులు రాజీయే రోజుల్లో
దేశానికి, ప్రపంచానికి దేశా నిర్దేశం
చేసే మజ్జా తయారు చేసాల్సినదే
ప్రభుత్వ ముఖ్య లక్ష్యమని ఆయన
అతాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో
పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికా
రలు మరియూ కాంగ్రెస్ నాయకులు
పాల్గొన్నారు.

ఈ-20 పెట్రోల్‌పై డీప్‌ఫ్రీక్ దండయాత్ర

ముంబై, జూలై 27 (ఎఎంఎస్) :

20 శాతం ఇథనాల్ కలిపిన
'ఈ20' (E20) పెట్రోల్
వినియోగం ద్వారా తన కుటుంబం
అనుచితంగా లబ్ధి పొందే తరంగా
టూ సామాజిక మార్పువల్లే
జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారం
దీనిపై రహదారులపై కేంద్ర రోడ్డు
సరణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి
నికేష్ గుప్తర్ తీవ్రస్వభావో మం
డిపడ్డారు. తన పరమకు భంగం
కలిగించేలా ఆక్సిడెంట్ అత్యు
ప్రచారాలు చేస్తున్న వారిపై చట్ట
సంక్షేమం ఉన్నందు తీసుకొనేచర్య
సరళతమ ఉందని బాంబే హైకోర్టు
ను ఆశ్రయించారు. వీడియోను
విశదించిన ఉన్నత న్యాయస్థా
నం.. ఇటువంటి కుట్రలను
వాస్తవిక చేసేందుకు చేకూర్చ
నిలిచిన 'పెట్రో'తో పాటు ఇతర
సాఫెల్ మీడియా ఫ్రాంఫాసువుపై
నిధి'ల దావా చేసేందుకు గడ్డకలి

కార్తీకమాసానికి సంబంధించి కేంద్రమంత్రిపై దుష్ప్రచారం చేశామని ఆరోపణలపై గాన్ధీఆర్ సోషియలు నలుగురు నోటీస్ మీదుకు ఇన్వెస్టిగేషన్లపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసిన రెండు వారాల వ్యవధిలోనే ఈ కేసుకు పరిణామం చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. కేసు నమోదైన సమయలో ప్రముఖ యూట్యూబర్, రాజకీయవేత్త మనీష్ కశ్యప్ తో పాటు ఇన్వెస్టిగేషన్లపై చార్జిట్ చేసిన చార్జీ, అంకిష్ట ఉన్నట్టి ఉన్నారా అదంతా 'మియిడ్ క్యాంపెయిన్', రైతులకు మేలు చేసే ప్రాజెక్టులో శంకో పెట్టలేక ఉన్నట్లూ 20 వారాల ఇబ్బనాల కలపడం ద్వారా వాతావరణం ఇంకం సామర్థ్యం తగ్గుతుండటా వస్తున్న విషయం లను నితిన్ గడ్కరీ గట్టిగా తిప్పి కొట్టడంబట్టిక భారానికి కట్టడి చేసేటే ఏకా ఇంకం దిగుమతుల కోసమే ఉండాలా రూ 22 లక్షల



కేట్లు ఖర్చు చేసేసరికి, ఇదనాల వాడకుండు వల్ల దేశీయ విదేశీ మార్కెట్ల ద్వారా ఆదాయం అనుభవించునట్లు చేయవలసివచ్చినది. ఇదనాల వాడకుండు వల్ల దేశీయ విదేశీ మార్కెట్ల ద్వారా ఆదాయం అనుభవించునట్లు చేయవలసివచ్చినది. ఇదనాల వాడకుండు వల్ల దేశీయ విదేశీ మార్కెట్ల ద్వారా ఆదాయం అనుభవించునట్లు చేయవలసివచ్చినది.

‘గార్డియన్స్ ఆఫ్ ద వరల్డ్’: ట్రంప్

- 'ఖర్గ్' చమురు టెర్మినల్పై దాడి దృశ్యాలను షేర్ చేసిన అమెరికా అధ్యక్షుడు
- పోరాటం నాడే.. సైనిక చర్యల సంతకాలా?

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ :

పశ్చిమసానియూలో ఇప్పటికే పేట ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న తరుణంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సామర్యత మార్గదర్శిత్వం తెచ్చిన వరుస విజ్ఞప్తులు అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి. తన సొంత ఫోర్ట్ పావ్ మి 'ట్రూత్ నెట్' (Truth Social) వ్యాపారానికి ఇరాన్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని రూపొందించిన కృత్రిమ మేధ (AI) చిత్రాలను ఆయన పేపర్ చేరుదండం తీవ్ర కలకలం సృష్టించింది. గార్గియూస్ అఫ్ ద వరల్డ్.. వమురు టెలిగ్రాఫ్ నెపై

దాడులుట్రంపే పంచుకు
న్న ఏట పోటల్లో ప్రమా
నంగా మూడు చిత్రాలు
నెలీజున్నద్యసినీఆకర్షింపా
యిప్రపంచ రక్షకుడిగా
ట్రంపే. గార్వింస్ ఆఫ్ ద
వరకల్ పేరుతో ఉన్న తొలి
ఫోటోలో ట్రంపే ప్రపంచ
సినీ పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు కని
ముందు భాగంలో ఆమెది
విమానాలు పెగురుచూ. ఇ
కరాన్సె భారీ పేలుళ్లు,
ఎగిసినవతున్నద్యత్యాలు
ఖర్చి ద్వింపపై చాంబుల



ఆన్ ఖర్చి" అనే మరో చిత్రంలో ఇరాన్ ప్రధాన చమురు ఎగుమతి కేంద్రమైన ఖర్జ్ ద్వీపంలోని టెర్మినల్ పై అమెరికా యుద్ధ విమానాలు బాంబుల వర్షం కురిపిస్తున్నట్లు చూపించారు. చమురు ట్యాంకులు పేలిపోయి అగ్నికీలలు ఎగిసేపదటం

ఇందులో స్పష్టంగా కనిపించింది. ఇరాన్ ట్యాంకర్ స్వాధీనం: "ఇట్స్ అవర్ ఆయిల్ ట్యాంకర్ నా" అనే మూడో చిత్రంలో ఇరాన్ చమురు నౌకపై అమెరికా జెండాతో ట్రంప్, ఆయుధాలతో పైనికులు నిలబడి ఉండగా, ఇరాన్ సిబ్బంది

హైద్రా కమిషనర్
రంగనాథ్ కు
తీవ్ర ఎదురుదెబ్బ

**రంగనాథ్ స్థానంలో
మరొకరి నియమకం**



హైదరాబాద్, జూలై 27 (పుడయం) :

[illegible]

శిక్షర్యులును తప్పదోవ వట్టింపదం నేరమని
పేరొంటూ రంగనాథుని వ్యక్తిగతంగా హాజ
రవచాలాని అదేతినిదల అభిషిషివీలో క్షమ
వరుణా విచ్చివా కర్ణని త్రిప్తవశః పుష్పవనంబో
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అధ్యక్షుల జనరల్
(AG) జోక్యం చేసుకుంటూ విచారణకు
నుసుయం కోరగా, రంగనాథ్ కోర్టుకు క్షమ
వరుణా చెబుతూ అభిషిషివీ దాఖలు చేశారు
స్వామ్యహానికా పట్టత పసికం అత్తమ్మలోకారం
ఉండని, లోతుకుంటలోని నర్సే నంబర్ 1, 2
వద్దలోని 40 ఏకరాల భూమిలోకి స్వాధీ
పత్రలేదని అభిషిషివీలో వివరణ ఇచ్చా
రనియిత్తి. ఒక ఉన్నతాధికారిపై ఏకంగా 63
ఏకరాల కేసులు ఉండటానికి కారణమేంటని
ప్రభుత్వం తరఫు స్వామ్యవాదినీ ప్రశ్నించిన
హైకోర్టు రంగనాథుని ఆ ప్రాంతం నుంచి
మేంపేసే తొలగించామోదేనీని ప్రభుత్వానికి
ఉంది అదేశాలు జారీ చేసింది



Arogya Hospital
Multi-specialty / Trauma / Critical care



**We care about your health.
In any emergency, call us.**

-  **General Medicine**
-  **General & Laparoscopic Surgery**
-  **Gynaecology**
-  **Critical Care**
-  **Trauma**



EMERGENCY SERVICES



+91 79933 01302



Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancheril-504208

 www.arogyahospital.net



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



GradsUniverse
INTERNATIONAL STUDY UNIVERSITIES

www.gradsuniverse.com



+91 6301726400



మేళ్లచెరువు ఉన్నత పాఠశాల నందు నోట్ పుస్తకాల పంపిణీ

మేళ్లచెరువు జులై 26 (వృదయం విలేజ్): జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల మేళ్లచెరువు నందు, పాఠశాలస్థాయిలో నిర్వహించే పరీక్షలు నిర్వహణ కొరకు కావలసిన నోట్ పుస్తకాలను పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థులైన పత్తిపాటి శ్రీను (ఎస్సై) మేడిపల్లి ,కర్నూటి శంభిరెడ్డి (డిప్యూటీ తాసిల్దార్) సంగారెడ్డి, కన్నెబోయిన నవీంద్ర సతీష్ (ఎనిమిదవ వార్డ్ మెంబర్), భూక్య కృష్ణ మాజీ సర్పంచ్ కింది తండ గార్ల ఆర్థిక సహకారంతో సుమారు 15000 రూపాయలతో 1000 నోటు పుస్తకాలను కొనుగోలు చేసి ఈరోజు పాఠశాలలో గ్రామ సర్పంచ్ బచ్చి పద్మావతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, రెండవ వార్డ్ మెంబర్ ఇరిగల సైదిరెడ్డి , ఎలమంచమ్మ మరియు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నారసరెడ్డి గారు మరియు ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయ సమక్షంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు అందజేసినట్లు తెలియజేశారు.

నేడు మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో ప్రత్యేక అవగాహన సమావేశం

- మండల ప్రత్యేక అధికారి ముక్కుపాటి నరసింహారావు.

చిలుకూరు జులై 27: (వృదయం) మండల కేంద్రంలోని స్థానిక మండల ప్రజాపరిషత్ (ఎంపీఐడో) కార్యాలయంలో ప్రత్యేక అవగాహన సమావేశం మంగళవారం ఉదయం 12 గంటలకు సర్వ సభ్య సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు మండల ప్రత్యేక అధికారి ముక్కుపాటి నరసింహారావు, విలేజరులకు తెలిపారు. భూగర్భ జలమట్టాల పెంపే లక్ష్యంగా చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన వివరాలను ఆయన వెల్లడించారు. ఈ సమావేశంలో భాగంగా, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న పథకాలు వ్యవసాయ శాఖపై సమీక్ష, ఎస్సీ ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖపై సమీక్ష, వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ పై సమీక్ష, వర్షపు నీటిని పొదుపుగా వాడుకునేందుకు చేపట్టాల్సిన వివిధ రకాల నీటి సంరక్షణ చర్యలపై పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన కల్పించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నీటి ఎద్దడి నివారణకు ఇవి ఎంతో దోహదపడతాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మండల పరిషత్ ప్రత్యేక అధికారి వారి అనుమతితో ఇతర అంశములపై, ఈ అవగాహన కార్యక్రమాని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు, మండల పరిధిలోని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు. మండలంలోని అన్ని గ్రామాల సర్పంచులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఉపాధి హామీ సిబ్బంది, ఐకేపీ, ఆర్డబ్ల్యుఎస్, పంచాయతీ రాజ్ (పీఆర్) శాఖల అధికారులు అలసత్వం వహించకుండా తప్పనిసరిగా సమావేశానికి రావాలని సూచించారు.

డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లో ఇద్దరికీ జైలు శిక్ష

-ట్రాఫిక్ ఎన్ఫోర్స్ యాదవేందర్ రెడ్డి

సూర్యాపేట, జులై 27 : వృదయం ప్రతినిధిజిల్లా ఎస్సీ నరసింహ బిఎస్ ఆదేశాల మేరకు సూర్యాపేట పట్టణ ట్రాఫిక్ ఎన్ఫోర్స్ యాదవేందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిపిన డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో పట్టుబడిన 11 మందికి కోర్టు కఠిన శిక్షలు విధించింది.ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో జరిపిన తనిఖీల్లో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన 11 మందిని సోమ వారం కోర్టులో హాజరుపరిచినట్లు ఎన్ఫోర్స్ యాదవేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. **కోర్టు తీర్పు వివరాలు** ప్రిన్సిపల్ జ్యుడిషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ శ్రీమతి గోప రజిత తీర్పు వెలువరిస్తూ.. 2 మందికి 2 రోజుల జైలు శిక్ష ౨ =౦,2,000/- జరిమానా 1 వ్యక్తికి 1 రోజు కమ్యూనిటీ సర్వీస్ పనిషెంట్‌మతో 8 మందికి =౦.7,900/- జరిమానా విధించారు.ఎన్ఫోర్స్ యాదవేందర్ రెడ్డి హెచ్చరిక"మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే జరిమానాతో పాటు జైలుకు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. పోలీసులు చేసే వాహన తనిఖీలు ప్రజల ప్రాణరక్షణ కోసమే" అని ట్రాఫిక్ ఎన్ఫోర్స్ యాదవేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణం ప్రారంభించిన సీర్పంచ్ పీగతాల రమోదేవి



దమ్మపేట,జులై 27 (వృదయం ప్రతినిధి) : దమ్మపేట గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో 200 ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణం లక్ష్యంగా చేపట్టిన సర్పంచ్ పగతాల రమోదేవి రాంబాబు సోమవారం 13వ వార్డు సభ్యులు చాట్ల శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో మల్లారం కాలనీలో ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణాలకు సిబ్బంది ఫీల్డ్ ఆఫీసర్లతో ముగ్గు పోయారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ నీటిని అవసరమైన వరకు వాడి, పూర్ణా చేయకుండా, వాడిన నీరుని, వర్షపు నీరుని వృథాగా పోకుండా భూమిలోకి ఇంకెలా ఇంకుడు గుంతను ఏర్పాటు చేసి భూగర్భ జలాలను ప్రతి ఒక్కరూ పెంచడానికి కృషి చేయాలి అన్నారు. తద్వారా పర్యావరణం, భవిష్యత్ తరాలను సంరక్షించిన వాళ్ళు అవుతాం అన్నారు. నీటి సంరక్షణ కోసం సాధారణ ఇళ్ల వద్ద ఇంకుడు గుంత నిర్మాణం చేసుకునేవారికి రూ. 6,000 వరకు అంచనా వ్యయం కింద ప్రభుత్వం చెల్లిస్తుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పానుగంటి లక్ష్మణ్ గౌడ్, చిన్నశెట్టి ముత్తేశ్వరరావు, గొల్లపల్లి వెంకటేష్, పగడాల గోపీ, తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రతి రోగికి సకాలంలో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలి

: జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ రేగళ్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆకస్మిక తనిఖీ

- జ్వర కేసులు, రక్త పరీక్షలు, మందుల నిల్వలు, పరిశుభ్రతపై సమగ్ర పరిశీలన

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, జులై 27 (వృదయం ప్రతినిధి) జిల్లాలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రతి రోగికి సకాలంలో నాణ్యమైన, మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా అధికారులు, వైద్య సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఆదేశించారు. సోమవారం లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలం రేగళ్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన సందర్భంగా ఆయన ఆసుపత్రి నిర్వహణ, వైద్య సేవలు, మందుల లభ్యత, జ్వర నియంత్రణ చర్యలపై సమగ్రంగా పరిశీలించారు. తనిఖీలో భాగంగా ఆసుపత్రిలోని వార్డులు, మరుగుదొడ్లు, వసినర ప్రాంతాలను సందర్శించిన కలెక్టర్ పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రతి రోగికి ఎలాంటి ఆస్కారం కలగకుండా వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు ఆసుపత్రి ఆవరణను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో సమాదవుతున్న ఓపీ వివరాలు, రోజువారీ రోగుల సంఖ్య, గత పది రోజులుగా నమోదైన జ్వర కేసుల వివరాలను వైద్యాధికారిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పర్యాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు విజృంభించే అవకాశమున్నందున జ్వరాలపై ప్రత్యేక అప్రమత్తతతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. జ్వర లక్షణాలతో వచ్చే ప్రతి రోగికి అవసరమైన రక్త పరీక్షలు నిర్వహించి తక్షణమే చికిత్స అందించాలని, గ్రామాల్లో జ్వర నివారణపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.రక్త పరీక్షల విభాగాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్ మలేరియా, డెంగ్యూ, హెచ్ఐవీ నిర్ధారణకు అవసరమైన టెస్టింగ్ కిట్ల లభ్యత, నిర్వహిస్తున్న పరీక్షల వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ప్రయోగశాలలో అవసరమైన పరీక్షా సామగ్రి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఎలాంటి కొరత తలెత్తకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో పనిచేయాలని సూచించారు.

సూచించారు. సిబ్బంది హాజరు రిజిస్టర్‌ను పరిశీలించిన కలెక్టర్ వైద్యులు, సిబ్బంది విధుల్లో ఉన్నారా లేదా అన్న విషయాన్ని తనిఖీ చేశారు. విధి నిర్వహణలో సమయపాటన పాటిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. మందుల నిల్వ గదిని సందర్శించి అందుబాటులో ఉన్న మందుల నిల్వలు, గడువు తేదీలు, అవసరమైన మందుల లభ్యతను పరిశీలించారు. మందుల కొరత ఏర్పడకుండా ముందస్తుగా ఇండెంట్లు పంపించి అవసరమైన నిల్వలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పాము కాటుకు గురైన బాధితులకు అత్యవసరంగా వినియోగించే యాంటీ స్నేక్ వెనస ఇంజెక్షన్లు అందుబాటులో ఉన్నారా అని ప్రత్యేకంగా పరిశీలించారు.అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోని ఆయుర్వేద క్లినిక్‌ను సందర్శించి అక్కడ అందిస్తున్న సేవలు, ఆయుర్వేద ఔషధాల నిల్వలను పరిశీలించారు. ప్రజలకు ఆయుర్వేద వైద్య సేవలను కూడా సమర్థవంతంగా అందించాలని సూచించారు.తనిఖీ అనంతరం ఆసుపత్రికి చికిత్స కోసం వచ్చిన రోగులతో నేరుగా మాట్లాడిన జిల్లా కలెక్టర్ వారికి అందుతున్న వైద్య సేవలు, మందుల లభ్యత, వైద్య సిబ్బంది స్పందనపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. రోగుల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని వైద్యాధికారులకు సూచించారు.ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులపై ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత పెంచేలా ప్రతి రోగికి సకాలంలో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు, అవసరమైన మందులు, అన్ని రకాల పరీక్షా సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ స్పష్టం చేశారు.ఈ తనిఖీలో లక్ష్మీదేవిపల్లి తహసీల్దార్ శిరీష, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి, వైద్యులు, సిబ్బంది, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బుల్లెట్ ట్రైన్ సాధించేంతవరకు ఉద్యమాలు: ఆరుట్ల జానకి రెడ్డి

- సూర్యాపేట తొలగిస్తే తీరని అన్యాయమన్న అఖిలపక్షం

తీరని అన్యాయం: జానకి రెడ్డిబుల్లెట్ ట్రైన్ సాధన సమితి కన్వీనర్ ఆరుట్ల జానకి రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. సూర్యాపేట జాతీయ రహదారి-65 పై ఉన్న ప్రధాన వాణిజ్య పట్టణమని, తెలంగాణ-ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల మధ్య కీలక రవాణా కేంద్రమని పేర్కొన్నారు.“గతంలో ప్రతిపాదించిన ఆల్టెన్మెంట్‌లో సూర్యాపేట ఉంది. కానీ ఇప్పుడు మూడో ఆల్టెన్మెంట్‌లో తొలగించడం ప్రజలకు తీరని అన్యాయం” అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.వరి, పత్తి, ఎర్ర మిరప, జొన్న ఉత్పత్తి, పారోబాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులు, విద్యా-పారిశ్రామిక సంస్థలతో సూర్యాపేటకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉందని తెలిపారు.“గత 50 ఏళ్లుగా రైల్వే సౌకర్యం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం. సూర్యాపేటకు బుల్లెట్ ట్రైన్ రాకుంటే జిల్లా అంధకారంలోకి నెట్టబడుతుంది. సాధించేంతవరకు దతలవారీగా ఉద్యమాలు ఉద్యతం చేస్తాం” అని హెచ్చరించారు.పాల్గొన్న నాయకులుఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు పెద్దిరెడ్డి రాజా, తండు శ్రీనివాస్ యాదవ్, ఊర రామ్మూర్తి యాదవ్, బిజెపి నాయకులు చల్ల మల్ల నరసింహ, సిపిఎం నాగార్జున రెడ్డి, టిజెఎస్ ధర్మారావు, సిపిఐ వెంకటేశ్వర్లు, బిఆర్ఎస్ వల్లేజు ప్రసాద్ తో పాటు వివిధ ప్రజా సంఘాల నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ గ్రీవెన్స్ డేలో బాధితుల ఫిర్యాదులు స్వీకరించిన ఎస్సీ నరసింహ

- ప్రతి సమస్యపై తక్షణ చర్యలకు ఆదేశం

సూర్యాపేట, జులై 27 : వృదయం ప్రతినిధిసూర్యాపేట జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలోలో సోమవారం పోలీస్ గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమాన్ని జిల్లా ఎస్సీ నరసింహ బిఎస్ నిర్వహించారు. జిల్లా పరిధిలోని వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన బాధితులు తమ సమస్యలపై ఎస్సీ ని ప్రత్యక్షంగా కలిసి వినతులు సమర్పించారు. భూ తగాదాలు, కుటుంబ సభ్యులు, సివిల్ వివాదాలు, వేధింపులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. పోన్ ద్వారా అధికారులకు సూచనలు ఈ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్క బాధితుడి సమస్యను స్వయంగా విన్న ఎస్సీ లి, మరియి ఇతర పోలీస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణతో కూడిన నాయకత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలి

చందూరు, జులై 27 (వృదయం): విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రణాళికాబద్ధమైన జీవితం, క్రమశిక్షణ, సామాజిక బాధ్యతలను అలవర్చుకున్నప్పుడే భవిష్యత్తులో ఉత్తమ పౌరులుగా రూపుదిద్దుకుంటారని చందూరు స్థానిక సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ (ఎస్సీ) శివకుమార్ స్పష్టం చేశారు. చందూరు పట్టణ కేంద్రంలోని మయినికేతన్ ఉన్నత పాఠశాలలో సూతంగా ఎమ్మకోటిపిన్ విద్యార్థి నాయకుల ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం సోమవారం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎస్సై శివకుమార్ మాట్లాడుతూ.. పాఠశాల స్థాయిలో నిర్వహించే ఈ విధమైన ఎన్నికలు విద్యార్థులలో ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థపై అవగాహనతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు.ఇటీవల పాఠశాలలో పార్లమెంటరీ తరహాలో పారదర్శకంగా నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన విద్యార్థి నాయకులకు ఎస్సై శాలువాలు కప్పి, ప్రత్యేక బ్యాడ్జిలు తొడిగి గౌరవించారు. అనంతరం వారిచేత పాఠశాల పురోగతికి, క్రమశిక్షణకు కట్టుబడి ఉంటామని ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. బీదర్లుగా ఎన్నికైన వారు తోటి విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా నిలవాలని, స్కూలు నిబంధనలను గౌరవిస్తూ ఉపాధ్యాయులకు సహకరించాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు.పాఠశాల కరస్పాండెంట్ పద్మలత మాట్లాడుతూ.. నాయకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టడం ఒక గౌరవమని, దానిని సక్రమంగా నిర్వహించి పాఠశాల కీర్తిప్రతిష్ఠలను పెంచాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రిన్సిపల్ కల్పన సిద్ధు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల్లో ప్రతిభను, నాయకత్వ పటిమను వెలికితీయడమే తమ

వేపిల మాదారం గ్రామానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన మై హోం సిమెంట్స్



మేళ్లచెరువు జులై 26 (వృదయం విలేజ్): స్థానిక మై హోమ్ ఇండస్ట్రీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, మేళ్లచెరువు యొక్క కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ కార్యక్రమంలో భాగంగా, సూర్యాపేట జిల్లా, మేళ్లచెరువు మండలం, వేపలమాధారం గ్రామ పంచాయతీ కి.యూనిట్ హెడ్ చీ. శ్రీనివాస రావు రూ. 10,00,000/- (పది లక్షల రూపాయలు) విలువ గల చెక్కును మరియు రూ. 1,25,000/- (ఒక లక్ష ఇరవై ఐదు వేల రూపాయలు) వ్యయంతో విర్రూలు చేసిన మొదైల్ వాటర్ ట్యాంకర్ ను వేపలమాధారం గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీ ఖ. కనయ్య అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో, జీ.ఎం.ఐ.శ్రీరామ్, పి.జి.ఎం.లు, వి.ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యం, ఎస్ .నరేష్ , గ్రామ వైస్ సర్పంచ్ ఎం. కృష్ణారెడ్డి , మాజీ సర్పంచ్ ఎస్ బాలరాజు, బి హెహస్ రెడ్డి శశిబయ్య, గ్రామ వార్డు సభ్యులు ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.యానీట్ హెడ్ శ్రీ చీ. శ్రీనివాస రావు “మై హోమ్ కంపెనీ ఎప్పుడూ గ్రామ అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటుంది. కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ నిధుల ద్వారా మీ గ్రామానికి ఇబ్బటికే అనేక పనులు చేసాము, ఇంకా చేస్తాము.

ఈరోజు అందజేస్తున్న 10 లక్షల చెక్కు మరియు వాటర్ ట్యాంకర్ ద్వారా గ్రామంలో తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ గ్రామ అభివృద్ధి కోసం మేము మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతాము. గ్రామ ప్రజలందరి సహకారంతో వేపలమాధారం గ్రామాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేస్తాము” అని తెలిపారు.

అడమ్ లచ్చయ్య దారే కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ముచ్చ విజయబాబు



దమ్మపేట జులై 27 (వృదయం ప్రతినిధి): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా దమ్మపేట మండలం మండలపల్లి గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్ట్ అడమ్ లచ్చయ్య దారే కుటుంబాన్ని సోమవారం తెలంగాణ ఇరిగేషన్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ వైర్లెస్ మువ్వ విజయ్ బాబు పరామర్శించారు గత కొద్ది రోజుల క్రితం అడపా లచ్చయ్య దారే మాతృమూర్తి పుష్పవతి మృతి చెందడం జరిగింది, అడపా పుష్పావతి చిత్తపటానికి, హుల మాలులు వేసి నివాళులు అర్పించారు, లచ్చయ్య దారే కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు కేక్కిరాల రమేష్, మాజీ సర్పంచ్ అత్తలూరి వెంకటరామారావు, సాయిల నరసింహారావు, ఏను మతి,ఈశ్వర ప్రగడ నాగభూషణం, చిన్న శెట్టి యుగంధర్, పగడాల రాంబాబు, చిర్నేని వెంకయ్య, వాసం శ్రీను, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎస్ఐఆర్ నమోదులో మునుగోడు టాప్

చందూరు, జులై 27 (వృదయం): ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) నమోదు ప్రక్రియలో జిల్లాలోనే మునుగోడు నియోజకవర్గం అగ్రస్థానంలో నిలిచిందని చందూరు రెవెన్యూ డివిజన్‌లో అధికారి (ఆర్డీవో) శ్రీదేవి తెలిపారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో చేపట్టిన ప్రత్యేక చర్యల మూలంగానే ఈ విజయం సాధ్యమైందని ఆమె పేర్కొన్నారు.నమోదు ప్రక్రియకు సంబంధించిన వివరాలను ఆర్డీవో వెల్లడిస్తూ.. మునుగోడు నియోజకవర్గంలో మొత్తం 2,63,757 మంది ఓటర్లు ఉండగా, ఇప్పటివరకు అత్యంత వేగంగా 2,41,850 మంది సమోదును విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు చెప్పారు. అంతో 91.69 శాతం నమోదు సాధించి జిల్లాలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిచామని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో బీఎల్వోలు, అధికారులు అందించిన సేవలను ఈ సందర్భంగా ఆమె అభినందించారు.ఇంకా మిగిలి ఉన్న ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను కూడా అత్యంత పారదర్శకంగా, త్వరగతీన పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు వేగవంతం చేశామని ఆర్డీవో తెలిపారు. అర్హతైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరు జాబితాలో పేర్లు నమోదు చేసుకునేలా ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు స్పష్టం చేశారు.

పీటేజీ--రాంజీ, జలసిలపై నేడు అవగాహన సదస్సు

చందూరు,జులై 27 (వృదయం): కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న పీటేజీ--రాంజీ పథకం, తెలంగాణ జలసిరి కార్యక్రమాలపై ఈ నెల 28న (మంగళవారం) ఉదయం 11 గంటలకు స్థానిక మండల ప్రజాపరిషత్ (ఎంపీఓడి) కార్యాలయంలో ప్రత్యేక అవగాహన సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు మండల ప్రత్యేక అధికారి కె. నాగమల్లేశ్వరరావు తెలిపారు. భూగర్భ జలమట్టాల పెంపే లక్ష్యంగా చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన వివరాలను ఆయన వెల్లడించారు.సమావేశంలో భాగంగా ఫార్మింపాడ్లు (షేడ్ తలాట్), మ్యాజిక్ సోకిపట్నీ, పర్యాటేషన్ ట్యాంకులు, బోర్‌వెల్ రిఫార్మ్ నిర్మాణాలతో పాటు వర్షపు నీటిని పొదుపుగా వాడుకునేందుకు చేపట్టాల్సిన వివిధ రకాల నీటి సంరక్షణ చర్యలపై పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన కల్పించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నీటి ఎద్దడి నివారణకు ఇవి ఎంతో దోహదపడతాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ అవగాహన కార్యక్రమానికి మండల పరిధిలోని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు. మండలంలోని అన్ని గ్రామాల సర్పంచులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఉపాధి హామీ (ఈజీఎస్) సిబ్బంది, ఐకేపీ, ఆర్డబ్ల్యుఎస్, పంచాయతీ రాజ్ (పీఆర్) శాఖల అధికారులు అలసత్వం వహించకుండా తప్పనిసరిగా హాజరకావాలని నాగమల్లేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు.

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఎంతో మేలు చేసే జీలకర్ర..



కొవ్వు కాలేయం (ఫ్యాటీ లివర్) సమస్య భారత్ లో వేగంగా పెరుగుతోంది. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ICMR) అవసరాల ప్రకారం దేశంలో సుమారు 16 నుంచి 32 శాతం మంది ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. అంటే దాదాపు 12 కోట్ల మందిపై ఈ సమస్య ప్రభావం చూపుతోంది. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులే దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సహజ పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. వాటిలో జీలకర్ర నీరు (జీరా వాటర్) కూడా ఒకటి. కొన్ని అధ్యయనాలు జీలకర్రలోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని సూచిస్తున్నాయి. అయితే ఇది చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని గుర్తుచుకోవాలి. అధ్యయనాల ప్రకారం, జీలకర్రలోని కొన్ని సహజ సమ్మేళనాలు కాలేయం ఎంజైమ్ల పనితీరును మెరుగుపరచడం, కొవ్వు జీవక్రియను సహజంగా చేయడం, ఫ్యాటీ లివర్ ప్రారంభ దశలో కొంత ప్రయోజనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇవి వైద్య చికిత్సతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించి వస్తున్న మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తాయి. జీలకర్ర నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జీలకర్రలోని పదార్థాలు జీర్ణ పరిక్రమ చేయించుకుంటున్న ప్రోత్సహించడం ద్వారా కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం,



తున్నాయి. జీలకర్ర నీరు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. రోజుకు సుమారు 3 గ్రాముల జీలకర్రను మూడు నెలల పాటు తీసుకున్న వారిలో శరీర కొవ్వు, నడుము చుట్టూకొలత, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో మెరుగుదల కనిపించినట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగితే అందులోని ప్రయోజనకర సమ్మేళనాలు శరీరానికి బాగా అందు తాయి. దీంతో పోషకాలు సులభంగా లభించడంతో ేపాటు జీవక్రియ వేగంగా ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే పేగులు, కాలేయం మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడటానికి కూడా ఇది తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గి ఆవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని పరిశోధనలు జీలకర్ర నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచిస్తున్నాయి. అలాగే ఫ్యాస్టింగ్ షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించడం, బరువు తగ్గడంలో కూడా కొంత మేర ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సిడీవ్ స్ట్రెస్ ను తగ్గించి కణాల రక్షణకు తోడ్పడతాయి. అలాగే మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ కు సంబంధించిన కొన్ని సూచికలను మెరుగుపరచడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబు

జీలకర్ర నీటిని తయారు చేయడం చాలా సులభం. ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలి లేదా నీటిలో మరిగించి ఉదయం గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఇందులో చక్కెర కలపకుండా తీసుకోవడం మంచిది. చక్కెర కలిపితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి ఆవకాశం ఉంటుందో ఆశించిన ప్రయోజనాలు తగ్గిపోతాయి. అయితే జీలకర్ర నీటిని అధికంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత అసౌకర్యాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, ఇంటిబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే ఫ్యాటీ లివర్ తీవ్ర దశలో ఉన్నవారికి ఇది చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించాలంటే సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం, మద్యం పరిమితం చేయడం

జ్వరం.. రెండు రోజులైనా తగ్గడం లేదంటే జాగ్రత్త..

పర్యటించే జ్వరం కేసులు ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంటాయి. స్వల్ప జ్వరం వచ్చినా అది సాధారణ వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్, లేక డెంగి ప్రారంభ లక్షణాలు అనే సందేహం చాలా మందిలో కలుగుతుంది. తొలి రెండు రోజుల్లో ఈ రెండింటి లక్షణాలు దాదాపు ఒకేలా ఉండటంతో తేడాను గుర్తించడం కష్టమవుతుంది. అందుకే వైద్య నిపుణులు సూచించే 48 గంటల జ్వరం నియమంను పాటించడం చాలా ముఖ్యం. జ్వరం 48 గంటలు దాటినా తగ్గకపోతే నిర్ణయం చేయకుండా వెంటనే వైద్య పరిక్రమ చేయించుకోవడం అవసరం. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ అయినా, డెంగి వైరస్ అయినా శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఒకే విధంగా స్పందిస్తుంది. జ్వరాన్ని కలిగించే రసాయనాలను విడుదల చేసే శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతుంది. అందువల్ల మొదటి 48 గంటల్లో కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా వైరల్ జ్వరమా, డెంగి అని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం. అందుకే ఈ దశను వైద్యపరంగా అత్యంత జీలకర్రను సమయంగా పరిగెత్తినా, పరిశోధనల ప్రకారం, డెంగి ప్రారంభ దశలో కనిపించే లక్షణాలు సాధారణ వైరల్ జ్వరాన్ని పోలి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా డెంగి ఎక్కువగా కనిపించే ప్రాంతాల్లో తొలి రెండు రోజుల్లో రక్త పరీక్షలు లేదా వైద్యుల పర్యవేక్షణ చాలా అవసరం. ఎందుకంటే 48 గంటల తర్వాత ఈ రెండు వ్యాధుల లక్షణాల్లో స్పష్టమైన తేడాలు కనిపిస్తాయి. సాధారణ వైరల్ జ్వరం ఎక్కువగా విశ్రాంతి, తగినంత ప్రవాలు తీసుకోవడం, పారాసిటమాల్ వంటి మందులతో కొన్ని రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. కానీ డెంగిలో మాత్రం జ్వరం కొనసాగడమే కాకుండా శరీర పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జ్వరం రెండు రోజుల తర్వాత కూడా తగ్గకపోతే లేదా మందులు తీసుకున్నా అధికంగానే కొనసాగితే ఇంటి చిట్టాలపై ఆధారపడకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. లక్షణాలు ప్రారంభమైన మొదటి నాలుగు రోజుల్లో డెంగి యాంటిజెన్ పరీక్ష చేయించుకుంటే వైరస్ ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతోపాటు కంప్యూటర్ ఖైన్ కోల్డ్ పరీక్ష చేయించడం ద్వారా ఫ్లేబిల్ టెస్ట్, హీమాటోక్రిటీ స్థాయిలను తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేయడం సులభమవుతుంది.

జ్వరం తేమను కోల్పోవడానికి, నిద్రపైచైపోవడానికి వాతావరణం కూడా ఓ కారణమే. అదే కర్రీ హాయిర్ ఉన్న వారికి ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు జుట్టును కవర్ చేసుకునేలా క్యాప్ ధరించడం, స్పార్క్ల కట్టుకోవడం మంచిది. అదేవిధంగా కర్రీ హాయిర్ ను కాపాడుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఉపయోగపడతాయంటున్నారు నిపుణులు.

రింగుల జుట్టుని కాపాడుకోవాలంటే..!



తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే డిస్ట్రెస్డ్ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఫలితంగా చర్మమే కాదు.. జుట్టు తేమను కోల్పోయి పొడిబారి పోతుందట. అందుకే రింగుల జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే రోజూ తగినంత మొత్తంలో నీళ్లు తాగాలి.

నిపుణులు. జుట్టు తేమను కోల్పోకుండా చేయడంలో తేనె పాత్ర కీలకం. అందుకే జుట్టుకు పోషణనందించే కండిషనర్, డీప్ కండిషనర్లతో పాటు క్రెన్స్ లిలోనూ కాస్త తేనెను కలుపుకొని అప్లై చేసుకుంటే జుట్టు పొడిబారకుండా జాగ్రత్త దచ్చు అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

నెలలకోసారి కత్తిరిస్తూ కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. జుట్టుకు తేమనందించడంలో కలబంద చక్కగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి వారానికి రెండుసార్లు కలబంద గుజ్జను జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి పట్టి పరకు పట్టించి.. 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు

అధిక శాతం మంది మహిళల్లో వస్తున్న హార్మోన్ల సమస్యలు.. పోలిస్ట్ చాలా చిన్న వయసులోనే కనిపిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు 20ల చివరలో లేదా 30 ఏళ్ల తర్వాత ఎక్కువగా కనిపించే ఈ సమస్యలు ఇప్పుడు టీనేజ్ బాలికలు, కళాశాల విద్యార్థినుల్లో కూడా పెరుగుతున్నాయి. మెరుగైన వైద్య పరీక్షలు, అవగాహన పెరగడం ఒక కారణం అయినప్పటికీ, మహిళల ఆరోగ్యం లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక పెద్ద మార్పు జరుగుతోంది.



గుతోందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది యువతులు నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, జీవనశైలిలో పెద్దగా మార్పులు లేకపోయినా బరువు పెరగడం, మొటిమలు, ముఖం లేదా శరీరంపై అలవానిచ్చ రోమాల పెరగడం, ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండడం, శక్తి తగ్గిపోవడం, తరచూ మూడ్ మార్పులు వంటి సమస్యలతో వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. ఇవన్నీ విడివిడిగా కనిపించే సమస్యలు కాదని, చాలా కాంగా శరీరంలో నెమ్మదిగా ఏర్పడుతున్న జీవక్రియలో పాతల సంకేతాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వంటి జీవన శైలి మార్పులు తప్పనిసరి. అలాగే శుద్ధి చేసిన చక్కెర, మైదా వంటి రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్ల వినియోగాన్ని తగ్గించడం కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర నీరు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటిగా ఉపయోగపడుతుంది.

వరకాలంలో జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అయితే దగ్గు ప్రతిసారి తలనొప్పి రావడం మాత్రం సాధారణ విషయం కాదు. చాలా సందర్భాల్లో ఇది తాత్కాలికంగా ఉండి ప్రమాదకరం కాకపోయినా, కొన్నిసార్లు మెదడు లేదా నరాల వ్యవస్థకు సంబంధించిన తీవ్రమైన సమస్యలకు సంకేతంగా ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొత్తగా ప్రారంభమైన లేదా తీవ్రంగా ఉన్న దగ్గుతో కూడిన తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు

లక్షణాలు ఉంటే అలసట చేయకుండా ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి. కఫ్ హెడేక్ కారణాన్ని గుర్తించేందుకు వైద్యులు ముందుగా లక్షణాలు, వైద్య చరిత్రను పరిశీలిస్తారు. అవసరమైతే ఎంఆర్ఐ లేదా సీటీ స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు సూచిస్తారు. వీటి ద్వారా మెదడులో నిర్మాణపరమైన మార్పులు, సెరెబ్రల్ స్ని

దగ్గిన ప్రతిసారి తలనొప్పి వస్తుందా..



చేయించుకోవడం అవసరం. దగ్గి నప్పుడు, తుమ్మిస్తున్నాడు, గట్టిగా నవ్విస్తున్నాడు లేదా మలవిసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి పెట్టిస్తున్నాడు తలలో అకస్మాత్తుగా నొప్పి రావడాన్ని కఫ్ హెడేక్ అంటారు. ఇది ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్, మరొకటి సెకండరీ కఫ్ హెడేక్. ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను గుర్తించడం చికిత్సలో కీలకంగా ఉంటుంది. గట్టిగా దగ్గిస్తున్నాడు ఛాతీ, పొత్తికడుపు భాగాల్లో ఒత్తిడి ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి తాత్కాలికంగా మెదడు లో రక్తస్థ సరళి, ప్రవాహ ప్రవాహంపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి వస్తుంది. ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్కు ఇదే ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ నొప్పి సాధారణంగా ఒక్కసారిగా మొదలై, పడుగుగా లేదా గుచ్చుకున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని సెక్షన్ల నుంచి కొన్ని నిమిషాల్లోనే తగ్గిపోవడం దీని ప్రత్యేకత. అయితే అన్ని కఫ్ హెడేక్లు ప్రమాదరహితమైనవి కావు. కొన్నిసార్లు మెదడులో లేదా దాని చుట్టూ ఉన్న నిర్మాణాల్లో సమస్యలు, సెరెబ్రోస్ట్రోనల్ ద్రవ ప్రవాహంలో లోపాలు, నిర్మాణపరమైన మార్పులు లేదా అందుగా మెదడు కణితో వంటి కారణాల వల్ల కూడా సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ వస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో దగ్గు అసలు కారణం కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న సమస్యను బయటపెట్టే ట్రిగ్గర్గా పనిచేస్తుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ సాధారణంగా ఎక్కువసేపు కొనసాగుతుంది.

దీంతోపాటు ఇతర నరాల సంబంధిత లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా తలతిగిగింపు, నడవడంలో సమతుల్యత కోల్పోవడం, చూపు మనకభారం, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత, తిమ్మి, పడేపడే వంటి వాంతులు, గండరగోళం, స్వహా కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దగ్గుతో వచ్చే తలనొప్పి మొదటిసారిగా కనిపించినప్పుడు, గతంతో పోలిస్తే తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని నిమిషాలకంటే ఎక్కువసేపు కొనసాగినప్పుడు లేదా జ్వరంతో పాటు వచ్చినప్పుడు కూడా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. అలాగే స్వల్ప తప్పుడం, చూపు సమస్యలు, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత వంటి

నల్ ద్రవ ప్రవాహంలో సమస్యలు లేదా ఇతర వ్యాధులను గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. చికిత్స పూర్తిగా కఫ్ హెడేక్ రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్ తలనొప్పి తీవ్రత, తరచుదనాన్ని తగ్గించే మందులు ఇస్తారు. కొంతమందిలో కాలక్రమేణా ఈ సమస్య స్వయంగా తగ్గిపోతుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్లో మాత్రం అసలు కారణమైన వ్యాధికి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి మందులు, న్యూరాలజీ నిపుణుల చికిత్స లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్ర చికిత్స కూడా అవసరం అవుతుంది.

వయసు మీరుతున్నా.. ఆరోగ్యంగా..!



వయసు పెరిగి కొద్ది వివిధ రకాల అనారోగ్యాలు చుట్టుముడుతుంటాయి. అయితే ఇవి దరిచేరకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, కొన్ని పదార్థాల్ని రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్-ఇ.. వంటి పోషకాలు బిరుధాన్నాల్లో అధికంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు.. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచే ప్రైబరీతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు కూడా ఇందులో సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా దొరికే కారణం చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయట. నల్లమచ్చలు, ముడతలు,

మీ ఎంపిఎస్ సమస్య ఉన్న మహిళల్లో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..

పాలిఎంప్ డ్రైస్ మెటబాలిక్ ఓవేయర్స్ సిండ్రోమ్. గతంలో పాలిస్టిక్ ఓవేర్ సిండ్రోమ్ గా పిలిచే ఈ పరిస్థితి, సంతానోత్పత్తి వయస్సులో ఉన్న మహిళలను ప్రభావితం చేసే ఒక హార్మోన్ల సంబంధిత సమస్య. ఇందులో నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, ఆండ్రోజెన్ (పురుష హార్మోన్లు) స్థాయిలు పెరగడం, అందాశయాల్లో చిన్న చిన్న సిస్టిస్ విచ్చడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా బరువు పెరగడం, గర్భం దాల్చడంలో ఇబ్బందులు, ముఖం లేదా శరీరంపై అధిక రోమాల పెరగడం, మొటిమలు వంటి సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. PMOS ఉన్న మహిళల్లో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్. అంటే శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు సరిగా స్పందించకపోవడం. సాధారణంగా ఇన్సులిన్ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ ను కణాల్లోకి చేర్చే శక్తిగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ PMOSలో కణాలు ఇన్సులిన్ ప్రభావానికి స్పందించకపోవడంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి ప్రమాదం ఉంటుంది. PMOSలో శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు తగిన విధంగా స్పందించకపోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ ను శక్తిగా ఉపయోగించలేవు. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ప్యాంక్రియాస్ (కోమగ్రంధి) మరింత ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయాల్సి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే చివరికి టైప్ 2 డయాబెటిస్ దానికి సమానమైన అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. PMOSలో కనిపించే హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా మధుమేహ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీర

జీవక్రియ డెబిల్టీని ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. బరువు పెరగడం లేదా ఊబకాయం కూడా PMOSతో ముడిపడి ఉండే ప్రధాన సమస్య. అధిక బరువు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను మరింత పెంచి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. అలాగే PMOSలో శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ (పాపు) స్థాయిలు కూడా అధికంగా ఉండటం వల్ల జీవక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.



జీవక్రియ డెబిల్టీని ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. బరువు పెరగడం లేదా ఊబకాయం కూడా PMOSతో ముడిపడి ఉండే ప్రధాన సమస్య. అధిక బరువు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను మరింత పెంచి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. అలాగే PMOSలో శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ (పాపు) స్థాయిలు కూడా అధికంగా ఉండటం వల్ల జీవక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.

వృధయం

సినిమా

'అనకాపల్లి' ఆగస్ట్ 7న చిత్రం విడుదల

వృధయం సినిమా :

'అనకాపల్లి' ట్రైలర్ ను విడుదల చేసిన టాలీవుడ్ భండార్ల టీం.. చిత్రాన్ని సహించే, సంద్య వర్ష, తారక్ పాన్పు ప్రధాన పాత్రల్లో భవ్య శ్రీ మూవీ మేకర్స్, నక్సెస్

రేటివ్ బ్యానర్ మీద కాండేగుల నాయుడు, కాండేగుల కుమార్ రాజా కో ప్రొడ్యూసర్ గా చేసిన ఈ మూవీకి కథ, స్క్రీన్ ప్లేని త్రినాథరావు నక్సెస్ ఓ ముఖ్య పాత్రను కూడా పోషించారు. కిరణ్ పట్టేటి.



ఘనంగా ప్రారంభమైన 'పాలిమేర 3'



వృధయం సినిమా: ఓటీటీలో 'మా ఊరి పాలిమేర'తో సంచలనం సృష్టించి, థియేటర్లలో 'పాలిమేర 3' 2 తో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న దర్శకుడు డా. ఆనీల్ విశ్వనాథ్ తెరకెక్కిస్తున్న విజయవంతమైన హార్డర్ థ్రిల్లర్ ప్రాంతైజ్ ఇప్పూడు పాలిమేర-3గా

మరింత పవర్ ఫుల్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. డా. ఆనీల్ విశ్వనాథ్ దర్శకత్వంలో 'పాలిమేర 3' చిత్రాన్ని పంశీ సందిపాటి ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ అండ్, ప్రముఖ నిర్మాత, పంపిణీదారుడు దివంగత నారాయణదాస్ నారంగ్ ఆతిస్మ్యంతో శ్రీ వెంకటేశ్వర సినిమాస్ ఎల్ ఎల్ పీ బ్యానర్స్ పై పంశీ సందిపాటి,

జాన్సీ నారంగ్ లు ఈ సినిమాను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ రెండు సంవత్సరాల కలయికతో మరింత పవర్ ఫుల్ గా భారీ స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్రం నేడు సికింద్రాబాద్ లోని ఓ.గజెట్ ఆలయంలో సంప్రదాయ పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభమైంది.

డైలాగ్ కింగ్ సాయి కుమార్ బర్త్ డే సెషన్



వృధయం సినిమా: నటుడు సాయికుమార్ పేరు తెలియని తెలుగు ప్రేక్షకులుండరు. ఆయన్ను తలచుకోగానే ముందు గుర్తు వచ్చేది ఆ గంభీరమైన గాత్రం, ఆకట్టుకునే వాచడం. ఆయన గళం ఎంతో మందిని హీరోగా నిలబెట్టింది. ఆ గళమే ఆయనకు తిరుగులేని హీరోగా, నటుడిగా కెరీరును ఇచ్చింది. 'డైలాగ్ కింగ్'గా సాయి కుమార్ దక్షిణాది చిత్రసీమపై చెరగని ముద్ర వేశారు. కుటుంబం సిని రంగంతో అనుబంధం కలిగి ఉంది. నటుడు పి.జె.శర్మ తనయుడిగా ఇండస్ట్రీకి ప్రవేశించిన అతి తక్కువ కాలంలోనే సాయి కుమార్ తనకంటే ఓ గుర్తింపును తెచ్చుకున్నారు. 1961 జూలై 27న జన్మించిన సాయి కుమార్ రీసెంట్ గానే సినీ పరిశ్రమలో యాభై ఏళ్ల స్పర్శమైన మైలురాయిని చేరుకున్నారు. సాయి కుమార్ ఇలానే మరెన్నో గొప్ప పాత్రలతో మెప్పిస్తూ, నిండు నూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యంతో, సంతోషంగా జీవించాలని కోరుకుందాం. కెరీర్ ప్రారంభంలోనే సాయి కుమార్ డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్ గా పలు సినిమాల్లో హీరోలకు, ఇతర పాత్రలకు సైతం తన స్వరాన్ని అందించారు. ఆయన డబ్బింగ్ చెప్పిన తొలిచిత్రం 'సంసారం'. కొన్నాళ్ల తర్వాత బాలనటుడిగా మెప్పించారు. బాలనటుడిగా సాయికుమార్ చేసిన తొలి సినిమా 'దేవుడు చేసిన పెళ్లి'. అయితే సాయి కుమార్ కి కన్నడలో ముందుగా క్రేజ్ లభించింది. 'పోలీస్ స్టోర్' కన్నడలో భారీ విజయం సాధించిన తర్వాత తెలుగులోకి డబ్బింగ్ చేయగా ఇక్కడా బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. అలా సాయి కుమార్ కి తిరుగులేని క్రేజ్ వచ్చింది.

వృధయం

సినిమా:

పర్యటి పురస్కార గ్రహీత, కళా ప్రపూర్ణ డా. మంచు మోహన్ బాబు గారు మే 4 2026 శిల్పకళా వేదికలో తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం ఘనంగా నిర్వహించిన డా. దాసరి జన్మదిన వేడుకలు మరియు డైరెక్టర్స్ డే ఫెస్టివల్ లో తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం నుండి ప్రతి ఏడూ ఒక పేద సభ్యుని కుమారుడు లేదా కుమార్తెకు తిరుపతిలోని తన ఎమ్.బి. యూనివర్సిటీలో ఉచిత విద్యనందిస్తానని హామీ ఇచ్చిన విషయం విదితమే. అందులో భాగంగా 2026-27 విద్యా సంవత్సరం నుండి తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘంలో సభ్యుడైన (మెంబర్స్ షిప్ నెం. 2267) శ్రీ ఎలిపే శ్రీనివాసరావు అను సహకార దర్శకుని కుమార్తె

ఘనంగా డా. దాసరి జన్మదిన వేడుకలు

చి. ఎలిపే దేవీష్ సురి కి ఆరవ తరగతి నుండి ఇంటర్మీడియట్ వరకు ఉచితంగా విద్యనందించే ఏర్పాటు, మరియు ఉచిత హాస్టల్ వసతి కలుగచేశారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం తరఫున అధ్యక్షులు వి.ఎన్.ఆదిత్య, ప్రధాన కార్యదర్శి పి.వి. రామరావు, కోశాధికారి నీలం సాయిరాజేష్ మరియు కార్యవర్గ నిర్వాహక కమిటీ అందరూ డా. మోహన్ బాబు గారికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు అందజేశారు. వారి ఈ వితరణ తెలుగు చిత్ర దర్శకుల సంఘంలో సభ్యుల పిల్లలకు అద్భుతమైన భవిష్యత్తుని ఇవ్వనుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అదే సందర్భంలో తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం సభ్యుల ట్రస్టుల మోహన్ బాబుగారు పదిహేను లక్షల రూపాయల విరాళం మెడికల్ ఇన్ సైర్స్ కోసం ప్రకటించడం పట్ల తెలుగు సినీ పరిశ్రమ వర్గాలన్నీ హర్ష ధ్యానాలు పలికాయి. వి.ఎన్.ఆదిత్య పి.వి. రామరావు ఎన్. సాయి రాజేష్ అధ్యక్షులు కోశాధికారి.



"అదే నీవు అదే నేను" ట్రైలర్ రిలీజ్



వృధయం సినిమా: ఇటీవల ప్రకటించిన 72వ జాతీయ చలనచిత్ర పురస్కారాల్లో రెండు అవార్డులు సాధించిన 'కమిటీ కుర్చీ' మూవీ ఫేమ్ త్రినాథ్ వర్మ, యశ్వంత్ పెండ్యాల, "నీవుదా రాయ్" సినిమా ఫేమ్ తన్నీ నేగి, సహారా క్రస్టల్ హీరో హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్న సినిమా "అదే నీవు అదే నేను". ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ లక్ష్మీ వీరభద్ర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై గోవిందు కాండేగుల నిర్మిస్తున్నారు. రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ కథాంశంతో యువ దర్శకుడు కొండలే రూపొందిస్తున్నారు. "అదే నీవు అదే నేను" సినిమా ఈ నెల 31న గ్రాండ్ థియేట్రలలో రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర ట్రైలర్ ను పాస్ ఇండియా యాక్టర్ సునీల్ రిలీజ్ చేశారు. ట్రైలర్ చాలా బాగుం దని మూవీ టీమ్ కు ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా సునీల్ మాట్లాడుతూ - "అదే నీవు అదే నేను" సినిమా ట్రైలర్ ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉంది. మోషన్ పిక్చర్, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్, ఆకట్టుకున్నాయి. తదితరులు హాజరై టైటిల్ సాంగ్ ను ఆవిష్కరించారు.

ఈ సినిమా ఈ నెల 31న థియేటర్స్ లోకి వస్తోంది. తప్పకుండా థియేటర్స్ లో చూడండి. కొత్త టాలెంట్ ను ఎంకరేజ్ చేయండి. అన్నారే. నేడు సమాజంలో జరుగుతున్న కొన్ని వాస్తవ ఘటనల ఇన్స్పిరేషన్ తో ఫిక్షనల్ స్టోరీతో దర్శకుడు కొండలే "అదే నీవు అదే నేను" సినిమాను అద్భుతం ఆసక్తికరంగా తెరకెక్కించినట్లు ట్రైలర్ తో తెలుస్తోంది. శ్రీలక్ష్మీ వీరభద్ర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ ప్రొడక్షన్స్ వ్యాల్సాన్, సినిమా క్యాబిలీ విషయంలో నిర్మాత గోవిందు కాండేగుల అన్ కాంప్రమైజ్డ్ ప్యాషన్ కనిపిస్తున్నాయి. ఒక గేట్ డ్రెస్ కమ్యూనిటీలో జరిగే సరికొత్త రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ కథతో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు అద్భుతం ఆసక్తిని పంచేలా ఈ సినిమా ఉండబోతోంది. "అదే నీవు అదే నేను" సినిమా విషయంపై మూవీ టీమ్ హార్లీ నవ్వుతో ఉన్నారు.

వృధయం

సినిమా:

హైదరాబాద్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో శ్రీ భవానీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కుతున్న భావోద్వేగ ప్రధాన చిత్రం 'తీరం' టైటిల్ సాంగ్ ను ఘనంగా విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ తో పాటు పలు



'తీరం' టైటిల్ సాంగ్ విడుదల

'కొరియన్ కనకరాజు'లో చాలా మోడరన్ క్యారెక్టర్ చేశా..

వృధయం సినిమా: మెగా ఫ్రెండ్ వరుణ్ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు'తో ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. మేధావీ గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సందర్భంగా హీరోయిన్ రితిక నాయక్ విలేకరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. డైరెక్టర్ ఈ కథ చెప్పినప్పుడు మీకు బాగా నచ్చిన అంశం ఏమిటి? -కొరియా వెళ్ళడం నన్ను మొదట ఆకట్టుకుంది. (నవ్వుతూ) ఎందుకంటే నాకు కొరియన్ కల్చర్, అక్కడి సినిమాలు, కొరియన్ డ్రామాలు అంటే చాలా ఇష్టం. కథల ఎంపిక విషయంలో మీరు చాలా సెలెక్షివ్ గా ఉంటారా? -అవును. నాకు చాలా ఓపిక ఉంది. మంచి సిక్స్ కోసం ఎంతకాలమైనా ఎదురుచూడగలను.

ఈ సినిమాలో మీ పాత్ర ఎలా ఉండబోతోంది? -ఈ సినిమాలో నేను సెక్స్ ఇండిపెండెంట్, చాలా మోడరన్ అమ్మాయిగా కనిపిస్తాను. **వరుణ్ తేజ్ కలిసి పనిచేయడం ఎలా అనిపించింది?** -వరుణ్ తేజ్ చాలా హార్డవర్కింగ్ పర్సన్. తన వృత్తి పట్ల ఎంతో డెడికేషన్ ఉంటుంది. హార్డ కార్మిట్లు చాలా వచ్చినప్పటికీ, ఇందులోని కథ, ఇండియన్-కొరియన్ కల్చర్ అంశాలు ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తాయి. **హాటర్ కామెడీ జోనర్ లో 'కొరియన్ కనకరాజు' ఎంత డిఫరెంట్ గా ఉండబోతోంది?** -ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది. **ఘాటంగ్ ఎక్స్ ప్రియన్స్ గురించి చెప్పండి?** -అనంతపురంలో కొంత భాగం షూటింగ్ చేశాం. అలాగే కజకిస్థాన్, కొరియాలో షూటింగ్ చేశాం.



హీరోయిన్ రితిక నాయక్