

గ్రేటర్ హైదరాబాద్

ముషీరాబాద్ ఎమ్మెల్యే మురా గోపాల్‌కు ఘన సన్మానం

● ప్రజా సేవకు గుర్తింపుగా గౌరవ డాక్టరేట్..

అభినందనల వెల్లువ ముషీరాబాద్,ఆగస్టు25 (పుడయం)

ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలను గుర్తిస్తూ శ్రీని హాల్ సినిమా యూనివర్సిటీ గౌరవ డాక్టరేట్‌ను ప్రధానం చేసిన సందర్భం గా ఎమ్మెల్యే మురా గోపాల్‌కు ఘన సన్మానం నిర్వహించారు.తెలంగాణ గంగపూత్ర ఆశ్రమం భవనం (ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో) మంగళవారం సిద్ధంతెల్లి టవర్స్ ఆపానల్‌మెంట్‌లో రామచందర్, ఆర్.ప్రసాద్ అధ్యక్షతన ప్రత్యేక అధి సందం సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మురా గోపాల్‌ను శాలువాతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘనంగా అభినందించారు .ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మురా గోపాల్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజా సంక్షే మమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రజల



ఆదరణతో మరింత బాధ్యతగా పనిచే స్తున్నానని తెలిపారు. నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ, వాటి పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని చెప్పారు. ప్రజల అభిమానం, సేవలకు లభించిన గృహింపు తనపై మరింత బాధ్య తను పెంచినది పేర్కొన్నారు.ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. గౌరవ డాక్టరేట్

లభించడం పట్ల పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ఎమ్మెల్యే మురా గోపాల్‌కు శుభా కాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఆర్ఎస్ యువ నాయకుడు మురా జై సింహా, కలిసేటి భీమరాజ్, నిమ్మి రిటైర్డ్ సెక్యూరిటీ అధికారి బంగారి ఉమేష్, మురా నరేష్, విద్యాసాగర్, సాయి, హనుమంతు, హసరాజు, నాగరా ప్రజా, డి.నత్యనా రాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేవెళ్ల 17వ వార్డులో పారిశుధ్య పండుగ ఎనిమిదేళ్ల చెత్తకు స్వస్తి!

- సొంత ఖర్చులతో జేసీబీ సహాయంతో చెత్తను తొలగించిన కౌన్సిలర్ కృష్ణ నాయక్
 - పరిసరాల పరిశుభ్రత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత.. చెత్తను మున్సిపల్ బండ్‌లోనే వేయాలి: 17వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ కృష్ణ నాయక్
- చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 17వ వార్డులో మంగళవారం గత ఎని మిదేళ్లుగా పేరుకుపోయిన చెత్తను కౌన్సిలర్ కృష్ణ నాయక్ సొంత ఖర్చులతో జేసీబీ సహాయంతో తొ లగించారు.ఎన్నో సంవత్సరాలుగా చెత్త పేరుకుపోవడంతో స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో కౌన్సిలర్ స్వయంగా స్పందించి పారిశుధ్య చర్యలు చేపట్టారు.సాయంత్రం జేసీబీని విద్యులు చేసి చెత్తను పూర్తిగా తొల గించడంతో ఎన్నో ఏళ్లుగా చెత్తతో నిండిపోయిన ప్రదేశం ఒక్కసారి గా శుభ్రంగా మారింది. చెత్తను తొలగించి సంబంధిత డంపింగ్ యార్డుకు తరలించారు.ఈ సంద ర్భంగా 17వ వార్డు కౌన్సిలర్ కృష్ణ నాయక్ మాట్లాడుతూ.... ప్రజలు పరిశుభ్రత విషయంలో మరింత



బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సీజనల్ వార్డుల బారిస పడకుండా తగు జా గ్రత్తలు తీసుకోవాలని కౌన్సిలర్ కృష్ణ నాయక్ సూచించారు.“కాలని వాసుల అలోచనా నిర్మూలన పెట్టుకుని పరిస రాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఎక్కడ పడితే అక్కడ చెత్త వేయడం పట్ల దౌరులు, ఈగలు పెరిగి అనేక అనారో గ్య సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉంది. ప్రతి ఒక్కరూ తమ బాధ్యత పాటు పరిస రాలను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవా లి” అని ఆయన సూచించారు.అలాగే ఇకపై చెత్తను రోడ్ల పక్కన, ఖాళీ ప్రదేశా

ల్లో పడేయకుండా మున్సిపల్ అధికారు లు సూచించిన ఉదయం వేళ చెత్త ఇండ్లి లోనే చెత్త వేయాలని కాలని వాసులకు కౌన్సిలర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.ప్రజల సహకారంతోనే వార్డును పరిశుభ్రం, ఆరోగ్య కరంగా తీర్చిదిద్దడం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు.గత ఎనిమిదేళ్లుగా పేరుకుపో యిన చెత్తను సొంత ఖర్చులతో తొలగించి వార్డును శుభ్రం చేయడంపై స్థానికులు కౌన్సిలర్ కృష్ణ నాయక్‌ను అభినందించారు. వార్డు అభివృద్ధిలో పాటు పారిశుధ్యానికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వ ముందుకు సాగు తానని కౌన్సిలర్ తెలిపారు.

వేదిక్ సైన్‌స్‌పై సుఖేష్ శర్మ పరిశోధనలకు యోగి ఆదిత్యనాథ్ ప్రశంసలు

- వేద రహస్యాలను ఆధునిక సమాజానికి అందించేలా విద్యు విభాగాల్లో పుస్తకాల రచన హైదరాబాద్ ఆగస్టు 25 (పుడయం)
- భారతీయ వేద విజ్ఞానం, యజుర్వేదం, ఆగమకాస్త్రాలపై విశేష పరిశోధనలు

వేదాలలో నిక్షిప్తమైన ఉన్న అనేక ప్రాచీన జ్ఞాన, శాస్త్రీయ రహస్యాలను ప్రస్తుత సమాజానికి అర్థమయ్యే విధంగా అం దించాలనే ఉద్దేశంతో ఆయన ‘వేదిక్ సైన్స్’ను ఐదు విభాగాలుగా రచించిన పుస్తకాలతో పాటు వాటికి సంబంధిం



చిన పరిశోధనా నివేదికలను కూడా ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ పరి శీలించినట్లు సుఖేష్ శర్మ తెలిపారు. పరిశోధన అంశాలపై సానుకూలంగా స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి, మరింత శ్రీతైన పరిశోధనలు కొనసాగించేం దుకు బహుశా విశ్వవిద్యాలయంలో సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. భారతీయ ప్రాచీన వేద విజ్ఞానాన్ని ఆధునిక శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరి శోధించి ప్రపంచానికి పరిచయం

ఈ సందర్భంగా చక్రపాణి శివాజీ పీఠ అధ్యక్షులు శ్రీ జైలాలు యోగేంద్రి ప్రభు, తెలంగాణ సాధు పరిషత్ అధ్యక్షులు శ్రీ శంకర్ సాహెబ్ అందించిన సహకారాన్ని సుఖేష్ శర్మ ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేసు కున్నారు. వారి ప్రోత్సాహం, సహకారం లేకుండా ఈ సాహసం అసాధ్యం పరిశోధ నలు కొనసాగించలేకపోయామని ఆయన పేర్కొన్నారు. వేద విజ్ఞానంపై మరిన్ని పరిశోధనలు కొ నసాగిస్తూ, భారతీయ ప్రాచీన జ్ఞానాన్ని భవిష్యత్ తరాలకు అందించడమే తన లక్ష్యమని సుఖేష్ శర్మ తెలిపారు.

ఖరీఫ్, రబీ సీఎంఆర్ డెలివరీలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

రంగారెడ్డి జిల్లా,ఆగస్టు 25 (పుడయం) సీఎంఆర్‌ను ఎఫ్‌సీబీకి డెలివరీ చేయడాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యతగా తీసుకోవాలి: అదనపు కలెక్టర్ చంద్రారెడ్డి మంగళవారం అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) చంద్రారెడ్డి కృష్ణమిల్లర్ తో సమావేశం నిర్వహించి, ఖరీఫ్, రబీ 2025-26 సంవత్సరాలకు సంబంధించిన కృష్ణమిల్లర్ రైన్ (CMR) డెలివరీల పూర్తిగతని సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఖరీఫ్, రబీ 2025-26కు



సంబంధించి పెండింగ్‌లో ఉన్న సీఎంఆర్ డెలివరీలను నిర్దేశిత గడువు లోగా పూర్తి చేయాలని మిల్లర్‌లను ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా రా సీఎంఆర్‌ను, భారత ఆహార సంస్థ (FCI)కు డెలివరీ చేయడాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యతగా

వన మహోత్సవంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

విద్యార్థులు పుట్టిన రోజున మొక్క నాటి సంరక్షించాలి: పీసీసీఎఫ్ వినయ్ కుమార్

రంగారెడ్డి జిల్లా ఆగస్టు 25 (పుడయం ప్రతినిధి): వన మహోత్సవంలో భాగంగా పచ్చదనాన్ని పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని డిప్యూటీ ఛీఫ్ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్, హెడ్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ ఫోర్స్ వినయ్ కుమార్, ఐఎఫ్ఎస్ అన్నారు.వన మహోత్సవం సందర్భంగా రంగారెడ్డి జిల్లా MJPTBCWREIS (బాలుర పాఠశాల & జూనియర్ కళాశాల) ప్రాంగణంలో మంగళవారం మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీసీసీఎఫ్ వినయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, వన మహోత్సవంలో భాగంగా సిబ్బంది నెలాఖరు పరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మంగళవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్ష మొక్కలు నాటడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని, ఆయన భాగంగా MJPTBCWREIS ప్రాంగణంలో 2,200 మొక్కలు నాటుతున్నట్లు తెలిపారు.మొక్కలు



పచ్చదనంతో నింపాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.ప్రతి విద్యార్థి తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా కనీసం ఒక మొక్కను నాటి, దానిని సంరక్షించే బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులు ఈ అలవాటును జీవితాంతం కొనసాగించాలని, తద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణలో తమ వంతు పాత్ర పోషించాలని తెలిపారు. మొక్కలు నాటడం ఎంత ముఖ్యమో, నాటిన మొక్కలను సం

రక్షించడం అంతకంటే ముఖ్యమని ఆయన అన్నారు. మొక్కలు నాటిన తర్వాత వాటిని పట్టించుకోకుండా వదిలేయకుండా, వాటికి క్రమం తప్పకుండా నీరు పోసి సంరక్షించే

వన మహోత్సవంలో మొక్కలు నాటిన పర్వేద సర్పంచ్ సురేందర్ గౌడ్

శంకర్ పల్లి ఆగస్టు 25 (పుడయం) శంకర్ పల్లి మండలం పర్వేద గ్రామంలో మంగళవారం వన మహోత్సవంలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న మాన్ ఫౌంటేషన్ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ సురేందర్ గౌడ్ పాల్గొని మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి, వాటిని సంరక్షించాలని సూచించారు. మొక్కలను నాటడంతో పాటు వాటిని సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవా లని అన్నారు.ఆదేవిధంగా పర్వేద



గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో కూడా సర్పంచ్ సురేందర్ గౌడ్ మొక్కలు నాటారు. పాఠశాల ఆవరణలో పచ్చదనాన్ని

పెంపొందించేందుకు విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ముందుకు రావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, భవిష్యత్ తరాలకు అట్లో దికమైన వాతావరణాన్ని అందించేందుకు మొక్కల సంరక్షణను బాధ్యతగా తీసుకోవాలని సర్పంచ్ కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షించాలి

- మున్సిపల్ చైర్మన్ ప్రవీణ్ కుమార్
- వన మహోత్సవంలో మొగ ఫౌంటేషన్.. పట్టణాన్ని పచ్చదనంగా తీర్చిదిద్దాలాం

శంకర్ పల్లి ఆగస్టు 25 (పుడయం) ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షించే బాధ్యతను తీసుకోవాలని మున్సిపల్ చైర్మన్ సాత ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. మంగళవారం వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా శంకర్ పల్లి పట్టణ పరిధిలోని హైదరాబాద్ రోడ్డులో ఉన్న రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసు వెనక ఉన్న వెంచర్లో మొగ ఫౌంటేషన్ చైర్మన్, మున్సిపల్ కమిషనర్ యోగేష్ కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రజలందరూ మొక్కలు నాటి కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. పచ్చదనం పెరిగితే పట్టణ వాతావరణం అష్టాదశకంగా మారడంతో పాటు భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణం అందుతుందని అన్నారు. పట్టణంలోని ఖాళీ ప్రదేశాలు, రోడ్ల వెంట, ఇతర అనువైన ప్రాంతాల్లో విరివిగా మొక్కలు నాటేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇళ్ల పరిసరాల్లో



కూడా మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని సూచించారు. పర్యావరణ

పరిరక్షణను సామాజిక బాధ్యతగా భావించి అందరూ ముందుకు రావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైన్ చైర్మన్ శ్వేతా పాండురంగారెడ్డి, కౌన్సిలర్లు ప్రశాంత్, అశోక్, సుమధా బేగం నమీ, గిరిజ చంద్రశేఖర్, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. అధికారులు, ప్రజాస్థలం ధులు కలిసి మొక్కలు నాటి వన మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

చేవెళ్ల మున్సిపల్‌లో వనమహోత్సవం

- ఇంటింటికీ మొక్కల పంపిణీ.. పచ్చదనం పరిరక్షణకు ప్రజలంతా భాగస్వాములు కావాలి:
- చేవెళ్ల మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ దేవర్ సమత్ వెంకట్ రెడ్డి

చేవెళ్ల,ఆగస్టు25(పుడయం) వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేవెళ్ల మున్సిపల్ చైర్మన్ దేవర్ సమత్ వెంకట్ రెడ్డి పాల్గొని ఇంటింటికీ తిరుగుతూ ప్రజలకు మొక్కలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ..."ప్రతి ఒక్క ఒక మొక్క ప్రతి కుటుంబం పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వామ్యం



చేవెళ్ల పట్టణాన్ని మరింత పచ్చగా, పరిశుభ్రంగా, అష్టాదశకంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో మొక్కలు నాటిన చైర్మన్ దేవర్ చేవెళ్ల ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో మొక్కలు ప్రిన్సిపల్ తో కలిసి మున్సిపల్ చైర్మన్ దేవర్ సమత్ వెంకట్ రెడ్డి మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేవెళ్ల సర్పంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్, సైబర్ రెడ్డి, సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కోటేశ్వరరావు, పాల్గొని మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ..

ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ దేవర్ సమత్ వెంకట్ రెడ్డి పాల్గొని ఇంటింటికీ తిరుగుతూ ప్రజలకు మొక్కలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ..."ప్రతి ఒక్క ఒక మొక్క ప్రతి కుటుంబం పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వామ్యం

హఫీజ్‌పేట్ అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ

రంగారెడ్డి జిల్లా ఆగస్టు 25 (పుడయం ప్రతినిధి) జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య అధికారి డా. స్వర్ణకుమారి హఫీజ్‌పేట్ అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్‌ను ఆకస్మికంగా సం దర్శించి, అక్కడ అందుతున్న వైద్య సేవలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య సిబ్బంది హాజరు, ఓపీ సేవలు, మందుల లభ్యత, రికార్డుల నిర్వహణ, సిబ్బంది పనితీరు, పరిశుభ్రత తదితర అంశాలను పరిశీలించారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందేలా సిబ్బంది సమయాంతో పనిచేయాలని సూచించారు.



ప్రతి రోగికి సకాలంలో వైద్య సేవలు, అవసరమైన మందులు మరియు ఆరోగ్య సలహాలు అందించాలని, ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని డిఎం హెచ్.ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రోగ్రామ్ అధికారి శ్రీ అక్రమ్, నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ అధికారి డా. జ్యోతి బాయి పాల్గొన్నారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో ఆర్ఎస్ హెల్త్ సెంటర్ల పాత్ర కీలకమని, ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే ప్రభుత్వ ఆరోగ్య శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని డా. స్వర్ణకుమారి పేర్కొన్నారు.

ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరలు పంపిణీ



- ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరలు పంపిణీ జూబ్లీహిల్స్, డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాటూరి రమేష్ హైదరాబాద్ పుడయం.

స్వాస్థీ ప్రతినిధి, ఈ రోజు హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఇందిరా మహిళా శక్తి చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసి అర్బన్లైన మహిళలందరికీ ఇందిరమ్మ చీరలు ఇవ్వడం జరిగింది అనంతరం కాటూరి రమేష్ గారు

మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు మహిళలకి అందేలా కృషి చేస్తున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారి ఆశయం కోటి మంది మహిళలను కోటి శత్రులను చేరుటమే వారి లక్ష్యం కొనియాడారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మహిళ గ్రూప్ సభ్యులు మహిళా శక్తి యదమ్మ, జ్యోతి, మంగమ్మ, పసుందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరాహార దీక్షకు గడ్డపాతారం బిజెపి నాయకుల సంఘీభావం



జనార్ధం ఆగస్టు 25(పుడయం ప్రతినిధి) షిబిల బదాయి బిజెపి లదాయి నివారంతో బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి పిలుపుమేరకు రెండు రోజుల నిరాహార దీక్షకు గడ్డపాతారం మున్సిపల్ బిజెపి నాయకులు సంఘీభావాన్ని ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మంగళవారం గడ్డపాతారం మున్సిపాలిటీ బిజెపి కన్వీనర్ అధ్యక్షుడు మధురారాజు ఆధ్వర్యంలో నాయకులు నాంపల్లి దీక్షకు తరలించే సంఘర్ష సంఘీభావాన్ని ప్రకటించారు. రాష్ట్ర

ప్రభుత్వ వైఖరి పై నిరసన వ్యక్తం చేశారు. దాదాపు 15 కోట్ల షిబిల రియంబర్స్‌పై నిధులను విడుదల చేయకుండా 40 లక్షల మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆడుకుంటుందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి మధురారాజు మద్దరి శక్తి కేంద్రం ఇంచార్జ్ మధురారాజు బాలయ్య వాట్ అధ్యక్షులు వెంకటేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE
MAGT-CUM-III ADDL. CHIEF JUDGE
CITY CIVIL COURT AT HYDERABAD
MVOPNO. 897 OF 2025
Between
Nanavathi Amulya being minor rep. by her Mother and
Natural Guardian Smt.N.Shanthi
..... Petitioner
AND
A. N. Sanitation & Others
..... Respondents
To,
1. A.N. Sanitation, rep. by its owner Amit Kumar S/o. Lakshmeshwari Roy, Aged: 40 years, Occ: Owner of Vehicle Br. No. TS08 HK 4141, R/o. Alcons Prestige Apartments, Plot No.68 & 69, Padmanagar colony, Phase-I, Near Venkateshwara Temple, Chinnthal, Jeedimetla, Post HMT Township, Hyderabad, Telangana, Pin No.500054
..... Respondent No.1.
2. Dhaneshwar Kumar S/o. Ravindra Ram Aged: 29 years, Occ: Driver of Vehicle Br. No.TS08 HK 4141, R/o. Alcons Prestige Apartments, Plot No.68 & 69, Padmanagar colony/Phase-I, Near Venkateshwara Temple, Chinnthal, Jeedimetla, Post HMT Township, Hyderabad, Telangana, Pin No.500054
..... Respondent No.3
Please take notice that the above named Petitioner have filed above MVOP on the file of III Addl. Chief Judge, C.C.C., Hyderabad, against you and another for claiming compensation for the injury of the Nanavathi Amulya, D/o. N. Hemant Kumar, in road accident caused by the driver of Vehicle Br. No. TS08 HK 4141. The Hon'ble court was pleased to post the above case to 31-08-2026 for your appearance. Therefore, you are hereby requested to appear before the above said court on 31-08-2026 at 10.30 a.m. either in person or through an advocate duly instructed and file your counter if any. Failing which the matter will be heard in your absence.
/BY THE ORDER OF COURT/

Sd/-
Mr. P. NARASIMHA, Advocate
Residing at: Cum-Office: H.No.13-68/A/1,
Plot No.68, Road No.6, CMR colony,
Almasguda village, Balapur Mandal,
R.R. District, Hyderabad, T.S. Pin:
No.500058, Cell No.9849645959.
Council for the Petitioner.

నిద్రపోయే ముందు.. మేకప్ తీయకపోతే..!



చక్కని ఆరోగ్యం



మేకప్.. మనల్ని రోజంతా అందంగా కనిపించేలా చేసేనా రాత్రి పడుకునే ముందు మాత్రం దీన్ని పూర్తిగా తొలగించక తప్పదు. లేదంటే వివిధ రకాల చర్మ సౌందర్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఐ మేకప్ విషయంలోనూ ఇది పరిస్థితి దంటున్నారని నిపుణులు. మరి, ఇంతకీ పడుకునే ముందు ఐ మేకప్ తొలగించుకోక పోతే ఎలాంటి సమస్యలొస్తాయి? దీన్ని సరైన పద్ధతిలో తొలగించుకోవడమెలా? రండి.. తెలుసుకుందాం..!

కంటి మేకప్ తొలగించుకోకుండా పైపైన శుభం చేసుకొని పడుకుంటుంటారు మన శరీరంలోని ప్రతి కణానికి అవసరమైన జన్యు సూచనలను డీఎన్ఎ అందిస్తుంది. జన్యువుల్లో మార్పులే వ్యాధులకు ప్రధాన కారణమని ఇప్పటివరకూ భావించినప్పటికీ,

పంపులు తిరిగిలా చేయడానికి కొంతమంది మస్సారా వాడుతుంటారు. అయితే రాత్రంతా మస్సారా పెట్టుకొని ఉండడం అందిస్తోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి 100 మంది శిశువుల్లో సుమారు ఒకరికి పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపం కనిపిస్తోంది. గుండె అభివృద్ధిలో కీలకమైన టీబీఎక్స్ జన్యువులో మార్పులు కూడా ఇందుకు కారణమవుతాయి. ఈ జన్యువు రెండు ప్రతుల్లో ఒకటి మాత్రమే పనిచేసినప్పుడు తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయన్న ప్రశ్నకు తాజా అధ్యయనం సమాధానం సూచిస్తోంది. పరిశోధకులు మానవ సైమ్ కణాలను గుండె కండర కణాలుగా మార్చి, టీబీఎక్స్ రెండు ప్రతులు ఉన్న కణాలతోపాటు ఒకటి లేదా రెండు లేని కణాలను పరిశీలించారు. అత్యాధునిక శ్రీడీ మ్యాపింగ్, కంప్యూటర్ సమూహాల ద్వారా డీఎన్ఎ నిర్మాణాన్ని విశ్లేషించారు. టీబీఎక్స్ లోపంతో డీఎన్ఎలోని పెద్ద విభాగాలు, ప్రత్యేక ప్రాంతాలు, క్రోమాటన్ లూప్స్ సహా మొత్తం నిర్మాణం గణనీయంగా మారినట్లు గుర్తించారు. టీబీఎక్స్, కౌపెసాన్స్ మాల్ క్యులర్ మోటార్స్ డీఎన్ఎలోని సరైన ప్రాంతాలకు చేరువడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో జన్యువులు, వాటిని నియంత్రించే ప్రాంతాలు దగ్గరే అవసరమైన జన్యు సూచనలు సరైన సమయంలో పనిచేస్తాయి. టీబీఎక్స్ స్థాయి సగానికి తగ్గినా ఈ లూప్స్ నిర్మాణం దెబ్బతిని గుండె అభివృద్ధికి అవసరమైన జన్యువుల పనితీరుపై ప్రభావం పడుతున్నట్లు అధ్యయనం సూచించింది. అదే జన్యు లోపానికి గుండెలోని వివిధ కణాలు భిన్నంగా స్పందించడం, వృక్షల మధ్య గుండెలోపాల తీవ్రత ఎందుకు మారుతుందో వివరించడంలోనూ ఈ పరిశోధన ఉపయోగపడనుంది. భవిష్యత్తులో ఇతర పుట్టుకతో వచ్చే వ్యాధులనూ డీఎన్ఎ శ్రీడీ నిర్మాణం పాత్రను పరిశీలించనున్నారు. డీఎన్ఎ మదతలను సరిచేయడం ద్వారా కొన్ని జన్యు పరమైన లోపాలను నివారించగలమా అన్నది తదుపరి పరిశోధనలో కీలక ప్రశ్నగా మారునుంది.

డీఎన్ఎ మడతల్లోనూ గుండె జబ్బుల రహస్యం



డీఎన్ఎ కణంలో ఎలా మడతపడి, శ్రీడీ ఆక్సైడ్ ఎలా అమరిక అయి ఉంటుందన్న అంశం కూడా కీలకమని తాజా పరిశోధన వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలపై ఇది కొత్త అవగాహనను

మనం ఆహారంగా తీసుకునే ఆకుపచ్చ క్యాప్సికమ్స్ పోలిస్టి ఎరువు, పసుపు క్యాప్సికమ్స్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కెరోటిన్ నాలుగు, పాలిఫినాల్స్ వంటి రక్షణాత్మక పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలను ఆక్సిడైటివ్ స్థితి నుంచి కాపాడటంలో సహాయపడతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అందుకే క్యాప్సికమ్స్ సరైన పద్ధతిలో ఆహారంలో చేర్చుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. క్యాప్సికమ్ పచ్చి రంగు నుంచి పసుపు, ఎరుపు రంగులకు మారే కొద్దీ అందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమృద్ధి

కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా వివిధ రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లను శరీరానికి అందించవచ్చు. క్యాన్సర్ ను నేరుగా నివారించే ఆహారంగా క్యాప్సికమ్స్ పరిగణించకూడదు. అయితే ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెక్యులనుంచి లభించే రక్షణాత్మక సమృద్ధి నాలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా కణాల రక్షణకు తోడ్పడతాయి. క్యాప్సికమ్ లో పోషకాలను ఎక్కువగా పొందాలంటే వంట విధానంపైనా దృష్టి పెట్టాలి. క్యాప్సాంథిన్, లైకోపీన్, బీటా కెరోటిన్ వంటి కొన్ని కెరోటినాయిడ్స్ కొవ్వులో కలిగివుంటాయి. అందువల్ల కొద్దిగా ఆరోగ్యకరమైన నూనె లేదా నెయ్యితో క్యాప్సికమ్స్ తేలికగా చేయించడం వల్ల శరీరంలో వాటి శోషణ మెరుగుపడుతుంది. అయితే క్యాప్సికమ్స్ ఎక్కువసేపు ఉడికించడం లేదా అధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండటం మంచిది కాదు. ఇందులోని విటమిన్ సి నీటిలో కలిగిపోయే

క్యాప్సికమ్స్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలివే..



నాలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఎరుపు క్యాప్సికమ్ లో క్యాప్సాంథిన్, క్యాప్సోరుబిన్ వంటి కెరోటినాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కణాలను ఆక్సిడైటివ్ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించడంలో, కణాల్లో జరిగే సప్టాస్టి తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పసుపు క్యాప్సికమ్ లో ల్యూటిన్, వైయోలాక్సాంతిన్ వంటి కెరోటినాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కణజాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంతో పాటు శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తాయి. అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు..

ఎరుపు, పసుపు క్యాప్సికమ్లను

స్వభావం కలిగి ఉండటంతో పాటు వేడికి సున్నితంగా ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు ఉడికించినప్పుడు విటమిన్ సి కొంతమేర తగిపోతుంది. అందువల్ల క్యాప్సికమ్స్ తక్కువ సమయంలో స్టీర్డ్ ఫై చేయడం, తేలికగా ఆవిరిపై ఉడికించడం లేదా సలాడ్ లలో పచ్చిక తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్యాప్సికమ్స్ కోసినప్పుడు దాని లోపలి తెల్లని పొరను పూర్తిగా తొలగించుకుండా ఉంచడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ భాగంలో కొన్ని బయోఫ్లేవనాయిడ్లు, విటమిన్ సి, ఇతర మెక్యుల సమృద్ధి నాలు ఉంటాయి. కాబట్టి బయటి భాగంతో పాటు లోపలి తెల్లని పొరను కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఎరుపు, పసుపు క్యాప్సికమ్లను పప్పులు, శనగలు, పాలకూర వంటి ఐదనే అధికంగా ఉండే ప్రోటీన్ అందుకోవడానికి మెరుగుపడుతుంది. ఇది సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా పోషకాలను సమగ్రంగా పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. అందువల్ల ఎరుపు, పసుపు క్యాప్సికమ్లను వారానికి పలుమార్లు ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. సలాడ్ గా పచ్చిక తీసుకోవచ్చు లేదా కొద్దిగా నూనెతో తేలికగా వేయించి కూరలు, స్టీర్డ్ ఫైలు, ఇతర వంటకాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. అయితే క్యాప్సికమ్ ఒక్కటే క్యాన్సర్ ను నివారించడమే భావించకుండా, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, సంపూర్ణ దాణ్యాలు వంటి విభిన్న పోషక ఆహారాలను సమతుల్య జీవనశైలిలో భాగంగా తీసుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గా్యానికి, పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను కాపాడకోవడానికి సహాయపడు

అమ్మాయిలు. దీనివల్ల రాత్రి మనకు తెలియకుండానే కళ్లు దురద పుట్టచ్చు.. నలవచ్చు.. దాంతో మేకప్ కళ్లలోకి చేరుతుంది.. అలాగే అటూ ఇటూ డౌర్లై క్రమంలో దిండ్లు, బెడషిట్స్ కి సైతం మేకప్ అంటుకుంటుంది. అక్కడి నుంచి చర్మం పైకి చేరి లేనిపోని ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యలన్నీ తీరేత్త కూడదంటే కాస్త ఓషిక చేసుకొని ఐ మేకప్ తొలగించుకోవడం మంచిదింటున్నారని నిపుణులు. కనురెప్పల్ని తిరిగిదిద్దుకోవడానికి, వాటిని

వల్ల రెప్పలకు తేమ అందక అవి తమ సహజత్వాన్ని కోల్పోతాయి. ఇదిలాగే కొనసాగితే కనురెప్పలు క్రమంగా పల్లబడి కంటి అందం దెబ్బతినే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి రాత్రి ఇంటికి చేరుకున్న తర్వాత మస్సారాను పూర్తిగా తొలగించుకోవడం మంచిది సూచిస్తున్నారు. రోజంతా అలసిపోయిన శరీరం రాత్రి పడుకున్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకున్నట్లే.. కళ్లకు రాత్రి పూట రిల్యాక్స్ వుతాయి. ఈ క్రమంలో కళ్ల చుట్టూ ఉండే చర్మకణాలు యాక్టివేట్ అయి అక్కడి చర్మాన్ని రిపేర్ చేసుకుంటాయి. అయితే రాత్రి పూట మేకప్ తొలగించకుండా అలాగే పడుకోవడం వల్ల పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. కాబట్టి రాత్రి పూట కళ్లకు వేసుకున్న మేకప్ తొలగించి వాటికి కాస్త సాంత్వన ఇవ్వడం మంచిదింటున్నారని నిపుణులు.

పిల్లల్లో వచ్చే క్యాన్సర్ లో లుకేమియా అత్యంత సాధారణమైనదిగా చెప్పవచ్చు. అయితే భయపడాలని అవసరం లేదు. ముఖ్యంగా చిన్నారుల్లో కనిపించే అక్కూట్ లింఫోబ్లాస్టిక్ లుకేమియా (ఎల్ఎల్ఎల్) ను ప్రారంభ దశలో గుర్తించి, వైద్యుల సూచనల మేరకు చికిత్సను

సమస్యగా ఉంది. దేశంలో ప్రతి ఏడాది 75వేల మందికి పైగా నిర్మాణాలకు క్యాన్సర్ వస్తున్నట్లు అంచనాలు ఉన్నాయి. అయితే వీరిలో దాదాపు సగం మందికి వ్యాధి నిర్ధారణ జరగడం లేదని

చిన్నారుల్లో వచ్చే లుకేమియాను ముందే గుర్తించవచ్చా..



జీలకర్ర, వాము, సోంపు మిశ్రమం నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయా..

భారతీయ ఇళ్లలో చాలాకాలంగా ఉపయోగిస్తున్న జీలకర్ర, వాము, సోంపు కలిపిన నీటిని జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచేందుకు సహజ పానీయంగా చాలామంది తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు జరుగుతుందని నమ్మకం ఉంది. అయితే ఈ పానీయాన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం లేదా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడు ఉపయోగించడం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున మోతాదు, సమయం, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. జీలకర్ర, వాము, సోంపులో ఉండే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు జీర్ణవ్యవస్థకు మద్దతు

సంబంధం ఉన్న వ్యాధి కావడం వల్ల కీమోథెరపీకి మంచి స్పందన కనిపిస్తుంది. చికిత్స ప్రారంభించిన తర్వాత చాలా మంది చిన్నారుల్లో నాలుగు నుంచి ఆరు వారాల్లోనే రిమిషన్ దశకు చేరుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అంటే పరిశీలనలో లుకేమియా కణాలు గుర్తించలేని స్థితికి చేరుకోవడం. దేశంలో దాదాపు 2,700 మంది ఏఎల్ఎల్ చిన్నారులపై నిర్వహించిన ఒక విస్తృత అధ్యయనంలో, ప్రారంభ దశలో స్టాండ్ టెర్మిన్ గా గుర్తించిన పిల్లల్లో నాలుగో వ్యవస్థం జీవించే అవకాశాలు సుమారు 88 శాతంగా ఉన్నట్లు తేలింది. వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించి, సరైన చికిత్స అందించినప్పుడు మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చని ఇది సూచిస్తోంది. లుకేమియాను అలసంగా గుర్తించే వ్యాధి ఎముక మజ్జలో మరంతగా విస్తరించడంతోపాటు రక్తప్రవాహం ద్వారా శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు చేరే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ లేదా ఇతర అవయవాలపైనా ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీంతో చికిత్సకు స్పందించడం కష్టమవుతుంది, తిరిగి వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఆసుపత్రికి చేరుకునే సమయానికి కొంతమంది పిల్లల్లో తీవ్రమైన రక్తహీనత, ఫ్లేటెల్లి కారిత, ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి సమస్యలు ఉండటంతో చికిత్స ప్రారంభించడం కూడా సవాలుగా మారుతుంది. భారత్ లో పిల్లల క్యాన్సర్ విషయంలో అలసగంగా గుర్తించడం ఒక ముఖ్యమైన



ఇస్రాయెల్ లి వివిధ పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ మాడింటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సాధారణ అస్సాకర్మం తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పానీయం బరువు నియంత్రణకు కూడా కొంత మద్దతు ఇస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. జీలకర్రలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సిడైటివ్ స్థితిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వాము నీటిని నిర్విష మోతాదులో కొన్ని వారాల పాటు తీసుకున్నప్పుడు జీవన శైలికి సంబంధించిన కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాద కారకాలు తగ్గినట్లు కొన్ని పరిశోధనలు సూచించాయి. అలాగే సోంపు గింజలను భోజనం తర్వాత తీసుకు

న్నప్పుడు శరీరంలో కొవ్వు నిల్వను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కొన్ని పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ విషయంలోనూ జీలకర్రపై కొన్ని పరిశోధనలు సానుకూల ఫలితాలను సూచిస్తున్నాయి. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు ఈ సహజ పానీయాన్ని మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావించకూడదు. ఇప్పటికే డయాబెటిస్ లేదా ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ ఉన్నవారు ఇలాంటి పానీయాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే ముందు వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించడం అవసరం. జీలకర్ర, వాము, సోంపు నీటిని తయారు చేయడం సులభం. సాధారణంగా ఒక టీస్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టీస్పూన్ వాము, ఒక టీస్పూన్ సోంపును రెండు కప్పుల నీటిలో వేసుకోవచ్చు. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం వడకటి తాగవచ్చు లేదా నీటిని మరిగించి తీసుకోవచ్చు. అయితే వ్యక్తుల శరీర తత్వాన్ని బట్టి సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం అవసరం. అలాగే ఈ పానీయం అందరికీ ఒకే విధంగా పనిపొదు. గర్భిణీలు, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ఉన్నవారు, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుతున్న వారు, మసాలా పదార్థాల వల్ల అల్సర్ ఉన్నవారు ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీరికి ఈ పదార్థాలు కొన్ని సందర్భాల్లో జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయి.

సాధారణ స్నాక్స్ లతో ఆరోగ్యకరమైన ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉండటంతోపాటు, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. అందుకే వారానికి కొన్ని సార్లు ఎడమమెను ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎడమమెలో అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్ ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన తొమ్మిది



కడుపుతో వేసుకోవడమే శ్రేయస్కరమని, తద్వారా అవి శరీరానికి చక్కగా పడతాయని సహజ ఇస్తున్నారు. అలాగే ఇప్పుడు వచ్చినట్లుగా కాకుండా రోజూ నిద్రలే చేశకు మందులు వేసుకోవడమూ ముఖ్యమే!

ఇక ఒక చికిత్స కోసం మందులు వాడుతూ, మరో చికిత్స తీసుకోవడం థెరపీలు చేయించుకోవడం.. వంటివి చేసే వారు తాము వాడే మందుల విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపకుండా ఈ రెండింటినీ ఎలా బ్యాలెన్స్ చేయాలి? వైద్యుల్ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఏ ఆరోగ్య సమస్యైనా సొంత వైద్యం పనితీరు. సంబంధిత డాక్టర్ ను సంప్రదించి వాళ్ల సూచనలు పాటించడం వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. అలాగే మందులు వాడే విషయంలో కూడా సొంత ఆహార నిర్ణయాలు కాకుండా.. వాటిని లను చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేది సంబంధిత రక్తంలో చక్కెర వైద్యులను అడిగి తెలుసుకోవాలి. వారి సలహా తుంది. లను తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

ఎడమమె అంటే ఏంటో తెలుసా..

ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతలా ఉపయోగపడుతుందంటే..

ఎస్సెయియల్ అమైన్ అమ్మాయి ఇందులో లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా శాకాహారం తీసుకునే వారికి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్స్ ఇది మంచి వనరుగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో తగినంత

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరగకుండా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పీసీబీఎస్ (PCOS) లేదా మధుమేహం ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్



అందువల్ల ఆహారం అనుగుణ్యంగా కాకుండా రోజూ నిద్రలే చేశకు మందులు వేసుకోవడమూ ముఖ్యమే!

అందువల్ల ఆహారం అనుగుణ్యంగా కాకుండా రోజూ నిద్రలే చేశకు మందులు వేసుకోవడమూ ముఖ్యమే!

వారణాసి తర్వాత అనిల్ రావిపూడితో మహేష్ సినిమా.. నిజమేనా?



దయం సినిమా: మహేష్ బాబు హీరోగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న భారీ పాన్ వరల్డ్ చిత్రం 'వారణాసి'పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలున్నాయి. అయితే, ఈ భారీ షం పూర్తయిన

తర్వాత మహేష్ బాబు నెక్స్ట్ సినిమా ఎవరితో ఉండబోతుందనే దానిపై నెట్టింట ఓ త్రేజీ న్యూస్ తెగ వైరల్ అవుతోంది. 'సరిలేరు నీకెవ్వరు' సినిమాతో మహేష్ కు అదిరిపోయే హిట్టిచ్చిన బ్లాక్ బస్టర్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడితో ముచ్చటగా మరో ప్రాజెక్ట్ ఫిక్స్ అయిందని, సంక్రాంతి 2028 బరిలో ఈ సినిమా దిగ

బోతోందంటూ వార్తలు షికారు చేస్తున్నాయి. ఈ పుకార్లపై దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి పీఆర్ (PR) టీమ్ సంప్రదించగా ఆ వార్త కేవలం ఫేక్ న్యూస్ మాత్రమేనని వారు తేల్చి చెప్పారు. ఈ రూమర్స్ ని కొట్టిపారేసిన పీఆర్ టీమ్.. ఆ ప్రచారంలో ఏమాత్రం వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేసింది. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబుతో దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడికి చాలా మంచి అనుబంధం ఉన్న మాట వాస్తవమే అయినా.. ప్రస్తుతానికి వాళ్ళిద్దరి కాంట్రాక్ట్ లో ఏ ప్రాజెక్టు సెట్ అవులేదని, సినిమా తీసే ఆలోచనలో ఎటువంటి ముందడుగు పడలేదని టీమ్ వివరణ ఇచ్చింది. దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ప్రస్తుతం తన పూర్తి ఫోకస్ అంతా విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ కాంబోలో రాబోతున్న మల్టీస్టారర్ మూవీ 'జనవరి 12 విడుదల' పైనే పెట్టిపెట్టు స్పృహ ఉంటుందని చెప్పారు. సో, ఇప్పటికే మహేష్ - అనిల్ రావిపూడి కాంట్రాక్ట్ పై వస్తున్న వార్తలన్నీ వట్టి పుకార్లేనని క్లారిటీ వచ్చేసింది!

పుదయం సినిమా:

ఇరుముడి' అంచలన భాక్ బస్టర్ విజయంతో దూసుకు పున్న మహేష్ రాజా రవితేజ, ఇప్పుడు వో ఆసక్తికరమైన ప్రాజెక్టు సిద్ధమయ్యారు. పుకుడు హాస్య గోలితో కలిసి రవితేజ ఓ క్లీన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చేయనున్నారు. శ్రీ కృష్ణ శ్రీయేష్ న్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాతలు రాజా, శిరీష్ ఈ చిత్రాన్ని

కలయికలో రాబోతున్న సినిమా అంచనాలు పెంచింది. తాజాగా సినిమా విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. #SVC64 సంక్రాంతి కానుకగా 2027 జనవరి 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది. దీంతో వచ్చే సంక్రాంతికి రవితేజ నుంచి పుల్ లెంగ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఫ్లెక్స్ కులను అలరించనుంది. హాస్య గోలి రూపొందించనున్న ఈ కామెడీ డ్రామా కాన్సెప్ట్ లో రవితేజ సరికొత్తగా కనిపించబోతున్నారు. హ్యూమర్, ఎనర్జీ,

#SVC64 సంక్రాంతికి థియేట్రికల్ రిలీజ్



స్తున్నారు. రవితేజ, హాస్య గోలి, ఎస్పీసీ ఎటినేషన్స్ ఇప్పటికే ఆసక్తి నెలకొంది. తన ప్రియ కామెడీ టైమింగ్ తో కమెడియన్ల టెటర్టైన్మెంట్ రవితేజ మరో స్టాండింగ్ టెక్ట్.. వైవిధ్యమైన కథలు, హ్యూమర్ తో హాస్య గోలి తనకంటూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఈ ఇద్దరి

కమెడియన్ల ఎలిమెంట్స్ తో ఈ చిత్రం పుల్ లెంగ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించనుంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మిగతా నటీనటులు, సాంకేతిక బృందం వివరాలను త్వరలో వెల్లడించనున్నారు. సినిమా టైటిల్ ను కూడా త్వరలోనే ప్రకటించనున్నారు.

'కొత్త సినిమా' 'వై ఇన్ హైదరాబాద్ వై నాట్ ఇన్ అవర్ ప్లస్' ఈవెంట్

దయం సినిమా: సినిమా పట్టణంలోనే కాదు పల్లెపల్లెనూ ఉంటుందని రాపిష్ట కొత్త దర్శకుడు అజర్ లోకల్ టాలెంట్ తో స్థానికంగా రూపొందించిన సినిమా "కొత్త సినిమా". ఈ సినిమాతో పండ మంది న్యూ రెంట్ టాలెంట్ కు పరిచయం కావడం విశేషం. సురేశ్, రాకెష్ లీడ్ ర్స్ నే నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అజర్ స్టోరీ స్క్రీన్ ప్లే డైరెక్షన్ తో పాటు

డైలాగ్స్, ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. మహమ్మద్ వాసిమ్ అక్రమ్, సాగి సుధీర్ రావు, యదండ్ల సతీష్ యాదవ్ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. త్వరలో ఈ సినిమా గ్రాండ్ థియేట్రికల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. సోమవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ లో ఈ సినిమా 'వై ఇన్ హైదరాబాద్ వై నాట్ ఇన్ అవర్ ప్లస్' ఈవెంట్ పలుపురు దర్శక నిర్మాతలు అతిథులుగా ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.బి. జానీ బాషా మాట్లాడుతూ - గోదావరిఖని నుంచి మేము ఇక్కడిదాకా వచ్చామంటే కారణం మీ సపోర్ట్ వల్లే. మా అజర్ గారు ప్రతి ఒక్కరి టాలెంట్ మాని వారిని తీసుకున్నారు. తెలియని వాళ్ళకు నేర్పించారు. ప్రేక్షకులందరూ ఇష్టపడే ఒక మంచి మూవీ చేశారు. వర్క్ పట్ల సినిమయర్ గా ఉంటే తప్పకుండా విజయం సాధిస్తాం అని ఆయన ప్రూవ్ చేయబోతున్నారు. మా కొత్త సినిమాను ఆదరించాలని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ పెద్దపల్లి రోహిత్ మాట్లాడుతూ - మా కొత్త సినిమాను సపోర్ట్ చేసేందుకు ఈ ఈవెంట్ కు వచ్చిన పెద్దలందరికీ థ్యాంక్స్. ఈ చిత్రంలో మంచి మ్యూజిక్ చేసే అవకాశం కలిగింది. అందుకు మా అజర్ గారికి థ్యాంక్స్ చెబుతున్నా. ఈ సినిమా మ్యూజిక్ గా ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంటుంది అన్నారు.



'ది పారడైజ్' సెకండ్ సింగిల్ అప్ డేట్



పుదయం సినిమా: నేచురల్ స్టార్ నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల కాంట్రీనేషన్ లో రూపుదిద్దుకుంటున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ పాన్-ఇండియా చిత్రం 'ది పారడైజ్'. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన గ్లెమ్మి తో సినిమాపై అంచనాలు ఓ రేంజ్ లో ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం మాటింగ్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఓ ఫోటో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రానికి అద్భుతమైన సాహిత్యాన్ని అందిస్తున్న ప్రముఖ గేయ రచయిత కాస్తర్ శ్యామ్, మ్యూజికల్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అనిరుద్ రవిచంద్రన్ ఆశీర్వాదిస్తున్న పిక్ నాని అభిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ప్రత్యేకమైన పిక్ పోటీ చిత్రబృందం మరొక త్రేజీ అవ్వబోతుంది. 'ది పారడైజ్' సినిమాలోని సెకండ్ సింగిల్ ను త్వరలోనే విడుదల చేయబోతున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది.

మొదటి పాట ఆయా పేర్ తో తెచ్చిన జోష్ తో రాబోయే రెండో పాట కూడా వార్తలబస్టర్ గా నిలవడం ఖాయమని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. మోహన్ బాబు, కయూడు లోహర్, రాఘవ్ జుయల్, సోనాలి కుల్కర్ణి సంపూర్ణ బాబు వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ డ్రామాను ఎన్ఎల్వి సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్ చెరుకూరి ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 24, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్ విడుదల కానుంది. సెకండ్ సింగిల్ తో అనిరుద్ ఎలాంటి మ్యూజిక్ చేస్తాడో ఎలాంటి సాంగ్ ఇస్తాడోనని ఫ్యాన్స్ ఈగర్ గా ఎదురుచూస్తున్నారు. కోలీవుడ్ బ్యాటి కీర్తి సురేష్ ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ లో కనిపించబోతుంది.

