

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.woodayam.com

పుడయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం

కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years



న్యూ ఢిల్లీ, అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినీధి) : జీఎస్టీ సంస్కరణలు చేపట్టే క్రమంలో రాష్ట్రాల ఆదాయ ప్రయోజనాలు చెల్లు తినకుండా పటిష్ఠ రక్షణ కల్పించాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి మల్లాభట్టి విక్రమార్క కేం డ్రాన్స్ కోరారు. 57వ జీఎస్టీ కౌన్సిల్ ఫేబీలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడు తూ.. నిజాయితీగా పన్నులు కట్టేవారి కి విధానాలను సులభతరం చేస్తానే,

విదేశీ పార్లమెంటరీ విధానాల అధ్యయనంతో ప్రజాస్వామ్యం మరింత బలోపేతం స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 7 (పుడయం) : ప్రపంచ దేశాల్లోని ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలు, పార్లమెంటరీ పనితీరుల్ని లోతైన అధ్యయనం చేయడం వల్ల శాసనసభల నిర్వహణలో కొత్త విధానాలను ఆకలింపు చేసుకునే పీలు కలుగుతుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసనసభ సభాపతి (స్పీకర్) శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్

సింగరేణిపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తాం: హరీశ్ రావు

సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలపై రామగుండంలో భారీ సభ

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 7 (పుడయం) : సింగరేణి కార్మికుల సమస్యల పరే పార్లం కోసం ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చేందుకు ఈ నెల 14న బుధవారం రామగుండంలో భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్నట్లు మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ స్పీకర్ బీదర్ హరీశ్ రావు తెలిపారు. ఈ సభకు 'సింగరేణి కార్మిక గర్వస'గా నామకరణం చేసినట్లు వెల్లడించారు. బీఆర్ఎస్ పర్యంగే ప్రెసిడెంట్ కెటీఆర్ సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకాను న్నట్లు చెప్పారు. తెలంగాణ భవన్లో

నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సింగరేణి సంస్థ పరిస్థితి రోజురోజుకూ దిగజారుతోందని ఆరోపించారు. కార్మికుల సమస్యలు ఇప్పటికీ పరిష్కారానికి నోచుకోలేదన్నారు. సింగరేణి చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అధికారులు పైతం రోడ్లకి దర్బాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి కార్మికులకు న్యాయం జరిగేలా చూడటమే 'సింగరేణి కార్మిక

ESTD: 1999

www.woodayam.com

పుడయం

జీఎస్టీ సంస్కరణల్లో రాష్ట్రాల ఆదాయానికి

గండి కొట్టాడు

నిజాయితీపరులకు వెసులుబాటు.. ఎగవేతదారులపై ఉక్కుపాదం మోపాలని కేంద్రానికి వివతి

అవకాశముందని, ఈ ఆదాయం తగ్గితే సంక్షేమం, అభివృద్ధి పనులపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని గుర్తించేవారు. **నకిలీపై కొరడా.. హైదరాబాద్లో సౌంతీయ కేంద్రాలు పెడలు, వృద్ధులు, దినసరి కూలీల ఆధారీ, పానీ వివరాలను దుర్వినియోగం చేస్తూ నకిలీ రిజిస్ట్రేషన్లతో బిటీసీ కొల్లగొడుతున్న ముఠాలపై ఉక్కుపాదం మోపాలని భట్టి**

డిమాండ్ చేశారు. సగదు లావాదేవీలలో నకిలీ ఇన్వాయిస్లు సృష్టిస్తున్న ఫ్రామ్ రంగాన్ని ప్రక్షాళన చేయడంతో పాటు గుర్తింపు చార్జీలపై ధృష్టి సారించేందుకు ప్రత్యేకంగా మంత్రుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. సాంకేతికత, ఏబి రంగాల్లో దేశంలోనే అగ్రగామిగా ఉన్న హైదరాబాద్లో జీఎస్టీ కౌన్సిల్

సచివాలయం, జీఎస్టీఎస్ ప్రాంతీయ కార్యాలయాలను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. అత్యధిక పన్నులు సమకూర్చే తెలంగాణకు జీఎస్టీ కౌన్సిల్ కమిటీల్లో సమచిత స్థానం కల్పించాలని, సరుకు రవాణా వాహనాల తనిఖీ అధికారం మూల, గమ్యస్థాన రాష్ట్రాలు రెండింటికీ ఉండాలని స్పష్టం చేశారు.

ప్రజాస్వామ్యాన్ని హత్య చేసేందుకు కుట్ర: రాహుల్ గాంధీ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎంసీ) : ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ సహా ఇండియా కూటమి నేతలు దేశ రాజధానిలో నిరసనకు దిగారు. ఆందోళనలో భాగంగా విపక్ష ఎంపీలంతా తొలుత రాజీనామాకు చేరుకుని మహాత్మాగాంధీ కి నివాళులు అర్పించారు. ఆనంతరం ఎన్నికల సంఘం తీరును నిరసిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడు తూ.. సుమారు 300 మంది ఎంపీలతో కలిసి ప్రకాశం తంగా నిరసన చేపట్టాలని నిర్ణయించుకున్నామని తెలిపారు. తొలుత ఎన్నికల సంఘం కార్యాలయానికి వెళ్లకుండా తమను అడ్డుకున్నారు. ఆనంతరం జంతర్మంతర్ వద్ద నిరసన చేపట్టేందుకు అనుమతి కోరినా ప్రభుత్వం అడ్డుకులు సృష్టించిందని ఆరోపించారు. తమ పార్టీ కార్యకర్తలపై దాడి చేశారని, అందుకు బాధ్యులైన వారికి శిక్ష తప్పదని హెచ్చరించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని హత్య చేసేందుకు ప్రధానమంత్రి మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, ఆర్ఎస్ఎస్ అధినేత మోహన్ భాగవత్, ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ కలిసి కుట్ర పన్నుతున్నారని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు.

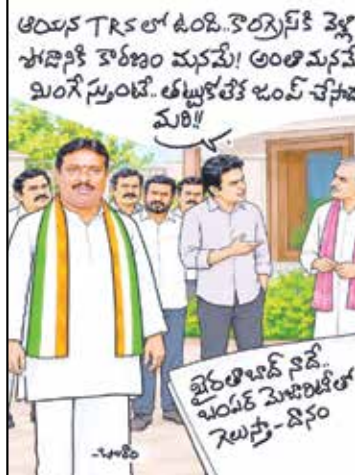


ఎనిమిది బటీ దిగ్గజాలకు

అమెరికా షాక్

వాషింగ్టన్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరొందిన ఎనిమిది బటీ దిగ్గజ సంస్థలకు అమెరికా ప్రభుత్వం షాక్ ఇచ్చింది. మైక్రోసాఫ్ట్, ఇన్ఫోసిస్, టాటా, విప్రో, క్యాష్టెజెమిని, హెచ్ఎస్ఎల్, కాగ్నిజెంట్, ఆడోబ్ సంస్థలకు సంబంధించిన శాశ్వత కార్మిక ధ్రువపత్రాల ప్రక్రియను నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. దీంతో ఈ సంస్థల తరపున హెచ్1బీవీసాపై అమెరికాకు వెళ్లే ఉద్యోగులకు భవిష్యత్తులో శాశ్వత నివాస హక్కు కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే హద్దం క్లిష్టం గా మారనుంది.

ఖంతే కదా....!



వికసిక్ భారత్ దిశగా పొల్లీ పరిశ్రమ

నవంబరు 25 నుంచి హైదరాబాద్లో 18వ 'పొల్లీ ఇండియా ఎక్స్పో-2026' హైటెక్స్లో చూడు రోజుల పాటు ప్రదర్శన..

24వ 'నాల్కొడ్' సదస్సు గుడ్ల ఉత్పత్తిలో భారత్కు అంతర్జాతీయంగా రెండో స్థానం దిల్లీలో ఎక్స్పోలో వివరాలు వెల్లడించిన ఐపీఈఎంప్ ప్రతినిధులు

న్యూ ఢిల్లీ అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినీధి):

దేశీయ పొల్లీ రంగంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన 18వ 'పొల్లీ ఇండియా ఎక్స్పో-2026'కు హైదరాబాద్ నగరం వేదిక కానుంది. నవంబరు 25 నుంచి 27 వరకు మాదాపూర్లోని హైటెక్స్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్లో ఈ మహా ప్రదర్శన జరగనుంది. ఈ మేరకు గురువారం దిల్లీలోని 'ది పార్క్' హోటల్లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఇండియన్ పొల్లీ ఎక్స్పిమెంట్ మాన్యుఫ్యాక్చరర్స్ అసోసియేషన్ (ఐపీఈఎంప్) ప్రతినిధులు వివరాలు వెల్లడించారు. జన్మ సాంకేతికత, అత్యాధునిక హేచరీలు, ఫార్మ్ ఆటోమేషన్, పొల్లీ షెడ్లు, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షరాలు, గుడ్ల ప్రాసెసింగ్, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో సరికొత్త ఆవిష్కరణలను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నారు. ఐపీఈఎంప్ ఇప్పటికే 20కి పైగా అంతర్జాతీయ సంఘాలు, 40 జాతీయ స్థాయి సంస్థలతో భాగస్వామ్యం ఉందని



వరకు రోజూ ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఎగ్జిబిషన్ సందర్శకులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రదర్శనలో 550కి పైగా సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులు, సేవల స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 120 దేశాల నుంచి సుమారు 51 వేల మందికి పైగా పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, పొల్లీ రైతులు, టీడర్లు, పశువైద్యులు, పరిశోధకులు హాజరుకానున్నారు. జన్మ సాంకేతికత, అత్యాధునిక హేచరీలు, ఫార్మ్ ఆటోమేషన్, పొల్లీ షెడ్లు, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షరాలు, గుడ్ల ప్రాసెసింగ్, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో సరికొత్త ఆవిష్కరణలను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నారు. ఐపీఈఎంప్ ఇప్పటికే 20కి పైగా అంతర్జాతీయ సంఘాలు, 40 జాతీయ స్థాయి సంస్థలతో భాగస్వామ్యం ఉందని

ఆత్మీయ ఆహ్వానం

సరికొత్త ఫ్యాషన్ ప్రపంచం ఇప్పుడు మన నల్గొండలో

తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు & సినిమాలోగ్రఫీ శాఖామూఖ్యులు

శ్రీ కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి గారి

చేతులమీదుగా

ఈ రోజు

ఉ.10.30 ని.లకు

గొప్ప ప్రారంభం

ముఖ్య నేతలకు, జిల్లా అధికారులకు

కస్టమర్ దేవుళ్ళకు

ఇదే మా హృదయపూర్వక ఆహ్వానం

శ్రీ కుందూరు రమేష్ చంద్ర రెడ్డి గారు
విజయవాడ పట్టణం, రెడ్డిపేట

శ్రీమతి మర్రి ప్రత్యేక శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు
మేయర్, రెడ్డిపేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీ మన్నెం అప్పారావు అరి అమర్ గారు
సినిమాటికల్, రెడ్డిపేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీమతి యానా కమలా దయాకర్ గారు
కార్పొరేషన్, 48వ వార్డు, రెడ్డిపేట

అత్యద్భుత ప్రారంభోత్సవ ఆఫర్స్

అస్సలు మిస్సవుతకండి

శారీన్ | ఉమెన్స్వేర్ | మెన్స్వేర్ | కిడ్స్వేర్

చెన్నయ్

షాపింగ్ మార్ట్

ఎన్.టి.ఆర్. విగ్రహం దగ్గర, హైదరాబాద్ రోడ్, నల్గొండ



ఆరంభ2026: గ్రాండ్ గా ఫైవర్స్ డే సాకి చెరువు కట్టపై బతుకమ్మ వేడుకలకు భారీ ఏర్పాట్లు



మున్సిపాలిటీ, అక్టోబర్ 08 (పుడయం)

నారాయణగూడలోని అవంతి డిగ్రీ అండ్ పీజీ కళాశాలలో సూతన విద్యార్థులకు ఆత్మీయ సాగ్తం పలుకుతూ 'ఆరంభ-ప్రెవెన్స్ పార్క్-2026' కార్యక్రమాన్ని గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. నారాయణగూడలోని తాతీ మహల్ హోటల్ లో జరిగిన ఈ వేడుకలు విద్యార్థుల అభివృద్ధి, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, వినోద కార్యక్రమాలతో ఉత్సాహభరితంగా సాగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం డీన్, స్పాక్స్ లి, ఆఫ్ ఇన్స్పూటిక్స్ ప్రొఫెసర్ పి.వి. సుధా ముఖ్య అతిథిగా, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం బిజినెస్

ఘనంగా బతుకమ్మ సందర్భంగా



కల్యాణ్ లి, అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి)

కల్యాణ్ లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో గురువారం బతుకమ్మ సందర్భంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ శ్రీపాద శర్మతో ఆరంభ కార్యక్రమం జరిగింది.

విజిలెన్స్ కమిటీ సమీక్షా సమావేశం మేడల్

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జాతీయ అహార భద్రత యాక్టు 2013 లో భాగంగా మేడల్ మల్టా జిరిగి జిల్లాలో జిల్లాస్థాయి విజిలెన్స్ కమిటీ సమావేశం జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గురువారం కలెక్టరేట్ వీన్ హాల్ లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అహార భద్రతను బలోపేతం చేయడం, రేషన్ కార్డులు, యూనిట్లు, నిత్యావసర సరుకుల కేటాయింపు మరియు పంపిణీ సజావుగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. హాస్టల్స్, రెసిడెన్షియల్ ఇనిస్టిట్యూట్లలో మేను ప్రకారం భోజన పసతుల ఏర్పాటు చేయాలని, విద్యార్థులకు ఎటువంటి ఆహారకర్మ కలు గకుండా చూడాలని తెలిపారు. జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి మాట్లాడుతూ మేడల్ మల్టా జిరిగి జిల్లాలో 633 చౌక ధరల దుకాణాల ద్వారా 6,56,784 BPL కుటుంబాలకు 22,62,797 పంపిణీ చేయబడినట్లు తెలిపారు. వారికి 13 వేల టన్నులు ఎఫ్ టి 2025 నుండి సమగ్రియం పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. మొత్తం డివిజన్ల సంఖ్య:

పోషకాహార భద్రతతోనే ఆరోగ్య సమాజం



■ మహిళల్లో పోషకాహారంపై అవగాహన పెంపొందించాలి గూడెం యాదవ్ మహిళా రెడ్డి మహిళాసభ (పుడయం):

మహిళలు, చిన్నారుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని నివారించి, సమతుల్య ఆహారంపై అవగాహన పెంపొందించినప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించడం సాధ్యమవుతుందని పట్టాన్య శాసనసభ్యులు గూడెం మహిళా రెడ్డి సభిమణి గూడెం యాదవ్ మహిళా రెడ్డి అన్నారు. గురువారం పట్టాన్య డివిజన్ పరిధిలోని పీవీ నరసింహారావు ఆడిటోరియంలో ఐసీ డిఎన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పోషకాహార అభియాన్-పోషణ మాసం వారోత్సవాల కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా భూ జరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులు,

చేసుకొని ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలని సూచించారు. క్రమశిక్షణ, పట్టుద, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగితే జీవితంలో ఉన్నత విజయాలను సాధించవచ్చని అన్నారు. సూతన విద్యార్థులకు సీనియర్ విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, నృత్యాలు, వినోద కార్యక్రమాల ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. సూతన విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని వేడుకలను మరింత సందడిగా మార్చారు. విద్యతో పాటు వ్యక్తిత్వ వికాసం, నాయకత్వ లక్షణాలు, సృజనాత్మకతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అవంతి విద్యార్థులకు నిర్వహించిన 'ఆరంభ-2026' ఫైవర్స్ పార్క్ సూతన విద్యార్థులకు ఆహ్లాదకరమైన, చిరస్మరణీయ అనుభూతిని అందించింది. కార్యక్రమంలో కళాశాల యాజమాన్య ప్రతినిధులు, ప్రిన్సిపాల్లు, అధ్యాపకులు, స్టూడెంట్, సీనియర్ విద్యార్థులు, సూతన విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండుగ ఎంతో ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిందని, బతుకమ్మను తెలంగాణలో ప్రజలు తమ ఇంటి దేవతగా భావిస్తున్నారన్నారు తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ఈ పండుగ ప్రతీకని అన్నారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులతో కలిసి బతుకమ్మలను ఎర్రకుంబంలో నిమజ్జనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ చంద్రశేఖర్ గౌడ్, అకాడమిక్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ రాజు, ఐక్యా ఎస్సీ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, మహిళా సాధికారిక విభాగం కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ శ్రీమతి బాబు, అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర బృందం విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాంకేతికతను ఆలోచనాత్మకంగా ఉపయోగించాలి

■ గీతం విద్యార్థులకు సూచించిన టీసీఎల్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ ఇంద్రాం ప్రసాద్ కెల్లెర్ (పుడయం):

ఆరోగ్యకరమైన డిజిటల్ అలవాట్లను విద్యార్థులు పెంపొందించుకోవాలని, సాంకేతికతను ఆలోచనాత్మకంగా ఉపయోగించాలని హైదరాబాద్ లోని టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీస్, టీసీఎస్ ఐయర్స్ న్యూఢి (క్యాంటీ), విశ్వేషణ (అనలిటిక్స్) విభాగాధిపతి డాక్టర్ ఇంద్రాం ప్రసాద్ కెల్లెర్ సూచించారు. గీతం డివీషన్ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ లోని మహిళా సాధికారిక విభాగం ఆధ్వర్యంలో 'సాంకేతికత, మానసిక ఆరోగ్యం' అనే అంశంపై గురువారం ఆమె ఆతిథ్య ఉపన్యాసం చేశారు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన మేధావర్షంపై, పర్యావరణం, సామాజిక, భౌతిక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, వృత్తి పరమైన, శారీరక వంటి ఎనిమిది అంశాల మధ్య సమతుల్యతను పాటించాలని ఆమె స్పష్టంచేసారు. మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను డాక్టర్ కెల్లెర్ నొక్కి చెబుతూ, టెక్నాలజీ ఒక విలువైన వనరుగా, అదే సమయంలో ఓటిడికి కారణమయి, అంతంగా సూచించారు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంపై అలవాట్లను పెంపొందించాలని అవసరం ఉందన్నారు. స్థానికంగా లభించే ఆహారాలను, కూరగాయలు, పప్పుదాణ్యాలు, చిరుదాణ్యాలు, పండ్లు వంటి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి ఇంటిలో పోషకాహారంపై అవగాహన పెరిగితేనే సమాజంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పు సాధ్యమవుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. పోషక అభియాన్ వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. మహిళలు, చిన్నారులు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అంగీకరిస్తే సామాజిక సేవలు అందుతుంటుంది. పోషకాహారం, పరిసరాల, ఆరోగ్య సంరక్షణపై గ్రామాల, కాలనీల్లో మరింత విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీ యాదగిరి యాదవ్, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ విజయలక్ష్మి కుమార్, గూడెం కల్యాణ్ మధుసూదన్ రెడ్డి, ఐసీడిఎన్ సీడిపీఓ జయరాం నాయక్, ఎంఈఓ నాగేశ్వర రావు నాయక్, రామ్మోహన్, అంగన్వాడీ సీనియర్, మహిళలు, చిన్నారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

■ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిళా రెడ్డి

■ మహిళలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు..

■ సీసీ, జానపద కళాకారులతో ఘనంగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు పట్టాన్య (పుడయం):

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను ఆత్మీక వైభవంగా నిర్వహించేందుకు పట్టాన్య నియోజక వర్గంలో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు పట్టాన్య శాసనసభ్యులు గూడెం గురువారం పట్టాన్య డివిజన్ పరిధిలోని సాకి చెరువు కట్టపై అక్టోబర్ 18న నిర్వహించనున్న సభ్యుల బతుకమ్మ వేడుకల కోసం చేపడుతున్న ఏర్పాట్లను సైబరాబాద్ మునిసిపల్ అధికారి మాజీ పాట మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ పరిశీలించారు.

ఘనంగా కోలన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు



బాచుపల్లి, అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి).

కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు కోలన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు అభిమానులు, కార్యకర్తలు, ప్రజల సమక్షంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. రాజేశ్వరి, శివాలయం, సమృద్ధి, అంగన్వాడీ స్కూల్, 191, రాజేశ్వరి స్టాండ్, ఇందిరమ్మ కాలనీ

సాంకేతికతను ఆలోచనాత్మకంగా ఉపయోగించాలి

పదోన్నతి పొందిన క్యాడెట్లను గీతం ఎస్. సి.సి. హైదరాబాద్ 33 (టి) బెటాలియన్, సంగారెడ్డి గురువారం నిర్వహించిన ర్యాంక్ ప్రధానోత్సవంలో సత్కరించింది. ఈ వేడుకలో క్యాడెట్ల లాన్చి, కార్పెటర్, కార్పెటర్, సార్వల్, కంపెనీ సార్వల్ సార్వల్, జూనియర్ అండ్ అసైన్డ్, సీనియర్ అండ్ అసైన్డ్ ర్యాంకులకు పదోన్నతి పొందారు. కొత్తగా పదోన్నతి పొందిన క్యాడెట్ల తమ కొత్త పాత్రలు, బాధ్యతలతో విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షలు చేసిన కరతాళ ద్వారా ఈ వేడుక ముగిసింది. పదోన్నతి పొందిన క్యాడెట్ల నేపథ్యంలో క్యాడెట్స్ విలువలను నిలబెడతారని, వారి అదర్శనాలను ప్రదర్శన, నిబరత ద్వారా గీతం గర్వకారణంగా నిలుస్తారని ఎస్.సి.సి. యూనిట్ విశ్వాసం వ్యక్తపరిచింది.

ఆర్చరీ ప్రీమియర్ లీగ్ సీజన్ 2 కు ప్రెమియర్ యాదాస్ జట్టు ప్రకటన

■ ఎజెక్యూటివ్ మద్దతుతో ఎనిమిది మంది సభ్యులతో బిలబుల్ జట్టు.. అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆర్చరీ క్రీడకు ముగిసిపోయింది. అక్టోబర్ 08 (పుడయం)

ఆర్చరీ ప్రీమియర్ లీగ్ (పీఎల్) సీజన్ 2 కు ప్రెమియర్ యాదాస్ తమ ఎనిమిది మంది సభ్యుల జట్టును ప్రకటించింది. నటుల రణధీర్ హదా, లిన్ లైప్రామ్ సహ యాజమాన్యంలో ఉన్న ఈ ప్రాంబైజింగ్ ఎజెక్యూటివ్ ట్రస్ట్ లో సౌక్యాలకు వ్యవహరిస్తోంది. భారతీయ ప్రతిభతో పాటు అంతర్జాతీయ స్థాయి స్టార్ ఆర్చరీ క్రీడకు కూడిన ఈ జట్టు కాంపౌండ్, రికర్వ్ విభాగాల్లో బరితోడి దిగుతుంది. ప్రపంచ నంబర్ 1 కాంపౌండ్ ఆర్చర్ అండ్రియా బెస్సెరా, ప్రపంచ నంబర్ 3 రికర్వ్ ఆర్చర్ మాథియాస్ గ్రాండే జట్టులో కీలక సభ్యులుగా ఉన్నారు. వీరితో పాటు భారత్ ఆర్చర్స్ అసోసియేషన్, కీర్తి శర్మ, తిరుమూరు గణేష్ మహేశ్వర్లు, గాథా అనంద్ లింగం, రాజ్ కౌర్, జయిల్ సర్కార్ జట్టులో చేరుకుంటున్నారు. ఎనిమిది మంది సభ్యుల జట్టులో పురుషులు,

రు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. సభ్యుల బతుకమ్మ సందర్భంగా పట్టాన్య, జెపీ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని వివిధ కాలనీలకు చెందిన వేలాది మంది మహిళలు సాకి చెరువు కట్టకు తరలివస్తారని.. అందుకు అనుగుణంగా అన్ని ఏర్పాట్లు పక్కంబడించేయాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. మహిళలు, కుటుంబ సభ్యులకు ఎలాంటి ఆర్థిక కష్టాలకు కలగకుండా ప్రత్యేక లైటింగ్, విశాలమైన పార్కింగ్, ఆకర్షణీయమైన వేదిక, తాగినీరు, పారిశుధ్య సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా బతుకమ్మలను నిమజ్జనం చేసే ఘాట్ వద్ద భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ మునిషులు చోటుచేసుకోకుండా గజ ఈతగాళ్లను ప్రత్యేకంగా అదురు

బాటలో ఉంచుతున్నట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా బతుకమ్మ వేడుకల్లో సీసీ, జానపద కళాకారులతో ప్రత్యేక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ తెలిపారు. మహిళలకు ఉత్సాహంగా పాల్గొని బతుకమ్మ వేడుకలను ఆనందోత్సాహంతో జరుపుకునేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

జిల్లారం అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి)

టీయూడబ్ల్యూ.జే హెచ్ 143 పట్టాన్య నియోజకవర్గ టీయూడబ్ల్యూ.జే ప్రధాన కార్యదర్శిగా చింత రామకృష్ణ, ఉపాధ్యక్షుడిగా రూపే రావు ప్రతీతి విజిలెన్స్ ఎన్నికైన విషయం తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా గుమ్మడిదల ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యం యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో సభ్యులు వారిని ఘనంగా సన్మానించారు. యూనియన్ లో కీలక బాధ్యతలు చేపట్టిన సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు హార్దం

రోడ్డు ప్రమాదం.. మహిళకు గాయాలు



జిల్లారం అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి)

జిల్లారం మండల కేంద్రంలోని ప్రధాన రహదారిపై కమారి గాంధీ బాల్కల హాస్టల్ సమీపంలో గురువారం రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. స్పీడ్ బ్రేకర్ కనిపించక టైప్ వెక్సుర్ల దంపతులు అదుపుతప్పి అంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి ప్రమాదంలో భాగ్యుతలకు తలకు బలమైన గాయం కావడంతో పాటు ఎడమ చేయి విరిగినట్లు సమాచారం. గమ

IN THE COURT OF THE VII JUNIOR CIVIL JUDGE COURT, HYDERABAD O.S.No. 3001 OF 2026 Between : 1.TADISSETTY PRASSANA LAXMI 2.TADISSETTY NAVEENA 3.TADISSETTY BHARATHI DEVI All the above Plaintiffs Resided at H.No. 9-5-52/1, Ibrahimnagar, Vasavi college, Golkonda, Hyderabad - 500031, Telangana State ...Plaintiff AND 1.The Tahasildar Golkonda 2.All Conserved ...Defendants Please take notice that the Plaintiffs has filed the above Suit for Declaration of the plaintiffs as legal heirs of late Tadisetti Anil Kumar against defendant no.1 and 2 the same is posted on 27.10.2026 for the appearance of the Defendant No.2 i.e. All concerned who ever have any objections regarding the above suit. The Defendant No.2 (all concerned) are having any objection should be presented by themselves or through their counsel on the above said date, failing which the Defendant No. 2 will be set ex-parte and appropriate orders will be passed by the Hon'ble Court as per the law. [By order of the Court] Sd/- M/s D.Ramesh Reddy, P.Ranjith Kumar Reddy, Advocate, Plot No.26/B, H.No.8-4-101, Road no.3, Pavanpuri Colony, Karmanghat, Hyderabad-500079. Mobile: 8885641806.	BEFORE THE CHAIRMAN, MOTOR ACCIDENT CLAIMS TRIBUNAL CUM HON'BLE CHIEF JUDGE, CITY CIVIL COURT AT HYDERABAD M.V.O.P.No. 620 OF 2026 Between : Chinnapelly Yakamma Petitioner AND Narasari siru & Others Respondents To R1. Vanarasi Srinu, S/o.Saraiah, Age:44 Years, Occu.Driver of RTC Vehicle (AP 36 Z 0181), R/o.Nekkonda Road, Narsampet Village & Mandal of Warangal Dist 506132. Whereas the above named Petitioner filed the above MVOP for compensation of Rs.15,00,000.00 (Rupees Fifteen Lakhs only) against you and others and the above MVOP is posted to 26-10-2026 for your appearance. You are therefore informed to appear before the above named court on the date of hearing on 26-10-2026 at 10.30 a.m. in person or through counsel, else the matter will be decided ex-parte. Date: 5.10.2026 [By order of the Court] Sd/- DESU PRASAD ADVOCATE Hyderabad M.A.,LL.M.,PGJMC ADVOCATE-HIGH COURT Flat No. 204, Marvel Heights, Medipally, Hyderabad-500098. Cell: 98492 72621
--	---

వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ఎల్ నిసో ప్రభావం నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై అవగాహన కల్పించాలి



జిల్లా కలెక్టర్ రామల్ శర్మ జయశంకర్ భూపాలపల్లి, అక్టోబర్ 08 (పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి):

ఎల్ నిసో ప్రభావం వల్ల యాసంగి (రబీ) సీజన్లో నీటి లభ్యత, వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగును పెద్ద అత్తున చేపట్టాలి. రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ వ్యవసాయ, ఉద్యానవన శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం క్యాంపు కార్యాలయంలో యాసంగిలో పంటల సాగు కార్యచరణ ప్రణాళికపై వ్యవసాయ, ఉద్యానవన శాఖ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పరి సాగుపై అధికంగా ఆధారపడకుండా జోన్న, మినుములు, పెసరకు, కూరగాయలు, ఉద్యానవన పంటల సాగును ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. నీటి లభ్యతను పరిగణనలోకి తీసుకుని పంటల ప్రణాళిక రూపొందించాలని, భూములు బీడుగా ఉండకుండా ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయల సాగు వైపు రైతులను ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు. ప్రత్యామ్నాయ పంటల ప్రయోజనాలపై రైతులకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని, గ్రామ స్థాయిలో వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు రైతులతో సహా పాల్గొని నిర్వహించి, నాణ్యత సాగు ప్రణాళికపై సూచనలు ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. గత రబీ సీజన్లో సాగు పరిస్థితులను సమీక్షించి, లోటుపాట్లు

భూగర్భ జలాలను సంరక్షిస్తూ ఆయిల్ పామ్ సాగు చేయాలి

ఎల్ నిసో పరిస్థితుల్లో శాస్త్రీయ యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించాలి. కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద.

వరంగల్ జిల్లా పుడయం ప్రతినిధి అక్టోబర్ 8. ప్రస్తుత ఎల్ నిసో పరిస్థితుల్లో ఆయిల్ పామ్ రైతులకు భూగర్భ జలాలు, నీటి వనరులను సంరక్షించుకుంటూ బిందు సిద్ధం ద్వారా శాస్త్రీయ యాజమాన్య పద్ధతులను పాటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద సూచించారు. తక్కువ నీటితో అధిక రాబాబు పొందే పంటల వైపు రైతులు దృష్టి సారించాలని, ఎగురుతున్న అవకాశమున్న పంటలను ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు. గేనుకొండ మండలం కొనేమాకులలోని వీడిఆర్ గార్డెన్ లో వరంగల్ జిల్లా ఆయిల్ పామ్ రైతుల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు కలెక్టర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పంటలను ఎంచుకో చేసుకోవాలని,



అధిక నీటి వినియోగం అవసరమయ్యే పంటలకు బదులుగా నీటి పొందు పద్ధతులను అవలంబించాలని రైతులకు సూచించారు. ఆయిల్ పామ్ సాగులో ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా చేపట్టాల్సిన యాజమాన్య పద్ధతులపై జాతీయ ఆయిల్ పామ్ పరిశోధన సంస్థ, పెదవేగి, విలూరు జిల్లా ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎం. ప్రసాద్ పవర్ పాల్గొని, వెంకట్ రెడ్డి, ఉద్యాన అధికారులు రాకేష్, జ్యోతి, మానస తదితరులు పాల్గొన్నారు. జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుంచి సుమారు 400 మంది రైతులు అవగాహన కల్పించారు. శాస్త్రవేత్త రాజు

డ్రగ్స్ వినియోగం మరియు అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు కట్టుబిట్టుమైన చర్యలు తీసుకోవాలి



యూదాధి భువనగిరి, అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి): జిల్లాలో డ్రగ్స్ వినియోగం, అక్రమ రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు కట్టుబిట్టుమైన చర్యలు అధికారికంగా పాటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ బినుగిరి ఆదేశించారు. జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించడం, విలువైన ప్రాంతాలను కాపాడటానికి పకడ్బందీగా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్

ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలన్నారు. పెట్టాలన్నారని యువత మాదక ద్రవ్యాల వాడకుండా కాలేజీ లలో, గ్రామాలలో, పట్టణాల్లో విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగ వాదితల పట్ల కుటుంబాలకు, సమాజానికి ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా యువత మాదక ద్రవ్యాలకు ఆకర్షితులు కాకుండా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లా ఎస్సీ అక్షరాస్య యూద్దే మాట్లాడుతూ ప్యాక్టరీ పని చేసే వారిపై నిమ్న ఉద్యోగాలను, కాలేజీ లలో అవగాహన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. జిల్లాలో అందరూ సమస్యయితో డ్రగ్స్ నిర్మూలన జిల్లాగా ఉండేందుకు సహకరించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎక్సైజ్ అధికారి తుక్కా నాయక్, జిల్లా సరక్ష్మ అధికారి శ్రీనివాస్, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బతుకమ్మ ఉత్సవాలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలి



అధికారులకు హనుమంతుడ జిల్లా కలెక్టర్ దాహత బాజీపాటు ఆదేశం. దామె చెరువు, అంగడి మైదానాల్లో ఉత్సవ ప్రాంగణాల ఏర్పాటు. పరకాల, అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి): పరకాల పట్టణంలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని హనుమంతుడ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత బాజీపాటు సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఉత్సవాలకు పచ్చే మహిళలు, ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

గురువారం పరకాల పట్టణంలోని దామె చెరువు, అంగడి మైదానంలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలు నిర్వహించే ప్రదేశాలను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్సవ ప్రాంగణాల్లో చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై

టీజీ ముక్త పంచాయతీగా ఎంపిక సర్పంచులకు సన్మానం

భూపాలపల్లి: అక్టోబర్ 08 (పుడయం పరిశీలన):

టీజీ ముక్త పంచాయతీలో భాగంగా గ్రామ పంచాయతీలో స్థానిక సంస్థల ప్రతినిధులు, ప్రజల సహకారంతో టీజీ కేసులను త్వరితగతిన గుర్తించి వైద్య సేవలతో గ్రామ పంచాయతీలో టీజీ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించి టీజీ పీ గ్రామ పంచాయతీగా నిర్వహిస్తారు. గురువారం భూపాలపల్లి జిల్లా ఐడీఎస్ కార్యాలయంలో భూపాలపల్లి శాసన సభ్యులు గండ్ల సత్యనారాయణ తేజుల మీదుగా, ఆదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి, ఆరోగ్య కుమార్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య



శాఖాధికారి డాక్టర్ మధుసూదన్, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ సందీప్ సమితి గ్రామ పంచాయతీగా నిర్వహిస్తారు. కార్యక్రమంలో భూపాలపల్లి జిల్లా ఐడీఎస్ కార్యాలయంలో ఎంపీఎస్. ప్రకాష్ రెడ్డి, మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ సుమిత్ర, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఓటు హక్కుల పరిరక్షణకు 'బ్లాక్ డే'

నీజాబ్ రాజీనామా చేయాలంటూ కాంగ్రెస్ తీరుల నిరసన సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. అలాగే లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, ప్రియంకా కాంధే వాదా. ఇతర ప్రతిపక్ష నేతలపై బోలీసులు వ్యవహరించిన తీరును నిరసనగా ఉపయోగించి వారిని నిరసనగా నాయకులు మాట్లాడుతూ... ఓటు హక్కుల పరిరక్షణ కోసం రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న పోరాటానికి పార్టీ తీరులు రోజున నిలబడాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో జాబ్ కే హక్కు నాయకతో పాటు వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, అధ్యక్షులు, నాయకులు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, స్థానిక ఓటర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్

భూ సమస్యల పరిష్కారానికి పాత రికార్డులు, ప్రస్తుత క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను సమగ్రంగా పరిశీలించి, నిజమైన హక్కుదారులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ బినుగిరి స్పష్టం చేశారు. సత్యపల్లి మండలం బేతుగల్ రెవెన్యూ నాయకులపై గ్రామంలో భూ రీసర్వే ప్రక్రియ, భూ సమస్యలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించు గురువారం నిర్వహించిన గ్రామ సభలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. గ్రామ ప్రజలు, రైతులతో ముఖాముఖీ భాగంగా ఆడిగిన సందేహాలను కలెక్టర్ నివృత్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ బినుగిరి మాట్లాడుతూ, నాయకులపై గ్రామంలో భూ రీసర్వే ద్వారా క్షేత్రస్థాయిలో భూముల వాస్తవ పరిస్థితి, భూమిపై ఎవరు సాగులో ఉన్నారు, ఎంత విస్తీర్ణంలో ఉన్నారో తదితర వివరాలు స్పష్టంగా గుర్తించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.



గ్రామంలో గతంలో భూముల సమాధు, నీటింగి భూముల గుర్తింపు, పట్టా భూములకు సంబంధించిన రికార్డుల్లో వ్యత్యాసాలను పాత రికార్డుల రికార్డులు, సహజీలు, క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులతో కలెక్టర్ తెలిపారు. భూ రికార్డుల్లో ఉన్న సమస్యల కారణంగా భూములను విక్రయించలేకపోతున్నామని వలపురు రైతులు తన దృష్టికి తీసుకువచ్చారని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్న రైతుల తప్పనిసరిగా దరఖాస్తు చేసుకుని తమ భూమి హక్కుకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను అందించాలని సూచించారు. భూ రీసర్వేకు సంబంధించి సమస్యలు ఉన్న రైతుల నుంచి అక్టోబర్ 15 వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కల్లూరు సబ్ కలెక్టర్ ఆజయి యాదవ్, మండల ప్రత్యేక అధికారి ముజాహిద్, మండల తహసీల్దార్ సత్య నారాయణ, సర్పంచ్ లు, పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వికసిత్ భారత్ దిశగా పొత్తి పరిశ్రమ

నవంబరు 25 నుంచి హైదరాబాద్ లో 18వ 'పొత్తి ఇండియా ఎవెన్స్-2026' హైలెట్ లో మూడు రోజుల పాటు పరిశ్రమ, 24వ 'నాలెక్స్ డే' సదస్సు, గుడ్ ఉత్పత్తి భారత్ కు అంతర్జాతీయంగా రెండో స్థానం దిల్లీలో ఎవెన్స్ పో వివరాలు వెల్లడించిన విశాఖపట్టణ ప్రతినిధులు

మ్యా ఢిల్లీ అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి): దేశీయ పొత్తి రంగంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన 18వ 'పొత్తి ఇండియా ఎవెన్స్-2026'కు హైదరాబాద్ నగరం వేదిక కానుంది. నవంబరు 25 నుంచి 27 వరకు మాదాపూర్ రైల్వే స్టేషన్లో విశిష్టత పొందిన భూమిలో ఈ మహా ప్రదర్శన జరగనుంది. ఈ మేరకు గురువారం ఢిల్లీలోని 'ది పార్క్' సమావేశంలో ఇండియన్ పొత్తి ఎక్స్ కివెంట్ మాన్యుఫ్యాక్చరర్స్ అసోసియేషన్ (ఐఎఐఎంఎ) ప్రతినిధులు



వివరాలు వెల్లడించారు. ఎవెన్స్ పో ప్రారంభానికి ముందురోజు, నవంబరు 24న హెచ్ఐసీ-నోటో టెల్ లో 'నాలెక్స్ డే' పేరుతో ప్రత్యేక సదస్సు నిర్వహించనున్నారు. కోళ్ల ఆరోగ్యం, దాణా నిర్వహణ, బయోసెక్యూరిటీ, ఆధునిక సాంకేతిక పరిష్కారం, పొత్తి రంగంలో సుస్థిర పద్ధతులపై నిర్వహించు పరిశీలనలను గుర్తించనున్నారు. అనంతరం 25 నుంచి 27 వరకు రోజులు ఉదయం 10 నుంచి నాగార్జున 6 గంటల వరకు ఎగ్జిబిషన్ సందర్శకులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రదర్శనలో 550కి పైగా సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులు, సేవల స్టాళ్లు ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 120 దేశాల నుంచి సుమారు 51 వేల మందికి పైగా పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, పొత్తి రైతులు, టీడీపీ, పశువైద్యులు, పరిశోధకులు హాజరుకానున్నారు. జన్మ సాంకేతికత, ఆత్మాధునిక హేదరీలు, పార్క్ ఆటోమేషన్, పొత్తి షెడ్లు, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, గడ్డ ప్రాసెసింగ్, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో సరికొత్త అభివృద్ధులను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నారు. ఐఐఐఎంఎకు ఇప్పటికే 20కి పైగా కార్యక్రమాల సంబంధించి 40 జాతీయ స్థాయి సంస్థల్లో భాగస్వామ్యం ఉందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థల అధ్యయనం అవసరం

తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి నల్గొండ జిల్లా పుడయం ప్రతినిధి అక్టోబరు 8

బెర్హం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ అధ్యయనం ద్వారా పార్లమెంటరీ విధానాలపై మరింత అవగాహన పెంపొందించుకోవచ్చని తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి అన్నారు. కామన్వెల్త్ పార్లమెంటరీ అసోసియేషన్ (సీపీఎ) అధ్యక్షులతో చేపట్టిన విదేశీ అధ్యయన పర్యటనలో భాగంగా గురువారం సిడ్బార్హండ్ లోని బెర్హం నగరంలో ఉన్న చారిత్రక పార్లమెంటరీ భవనాన్ని తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, శాసన మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాశ్ సందర్శించారు.

ఈ సందర్భంగా సిడ్బార్హండ్ పార్లమెంటరీ వ్యవస్థ, ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలు, శాసనసభల పనితీరు, చట్టాల రూపకల్పన విధానం, ప్రజాప్రతినిధుల బాధ్యతలపై ప్రతినిధులు బృందం అధ్యయనం చేసింది.



గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా చట్టాలు రూపొందించడం, ప్రభుత్వ విధానాలపై చర్చించడం, ప్రజా సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించడం ప్రజాప్రతినిధుల ప్రధాన బాధ్యతలని అన్నారు. వివిధ దేశాల పార్లమెంటరీ విధానాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య విలువలు, శాసనసభల నిర్వహణ, పారదర్శకత, జవాబుదారీతనంపై అవగాహన పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. సిడ్బార్హండ్ ప్రత్యేక ప్రజాస్వామ్య విధానాలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిందని, ప్రజల భాగస్వామ్యానికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యం అధ్యయనం చేయదగినదని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ అధ్యయన పర్యటనల ద్వారా లభించే అనుభవాలు తెలంగాణ శాసన వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా, ప్రజలకు చేరువగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఉపయోగపడతాయని చెప్పారు. ఈ పర్యటనలో శాసన మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాశ్, శాసన మండలి కార్యదర్శి డా. సరసింహాచార్యులు, శాసనసభ స్పీకర్ ఓఎస్సీ వెంకటేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాపిడో యాజమాన్య కోతలపై మండిపడ్డ దైవర్లు

నాలుగో రోజు కొనసాగిన సమ్మే హనుమంతుడ టిఎస్, అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి):

రాపిడో సమ్మే బ్లెక్ టాక్స్ చార్జీలలో కోతలు విధించడాన్ని నిరసిస్తూ వరంగల్ జిల్లాలో రాపిడో దైవర్లు చేపట్టిన సమ్మే నాలుగో రోజుకు చేరింది. గతంలో కిలోమీటరుకు రూ. 30 చొప్పున చెల్లించిన యాజమాన్యం, ప్రస్తుతం దానిని రూ. 195 క్గించడం కోసం దైవర్లు రోడ్డుపైనే ధర్నా నిర్వహిస్తున్నారు. పెరుగుతున్న పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు, వాహన నిర్వహణ ఖర్చులు మరియు సామాన్య పనులపై పెంచిన ధరల మధ్య రాపిడో చార్జీలను తగ్గించడం వల్ల తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని ని దైవర్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అగ్రి గేటర్ లను తమ రాబాబు కోసమే



ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రోజువారీ కూలి దైవర్ల పోరాటాన్ని తెలుసుకుని ఆరోపించారు. స్థానిక (లోకల్) రైల్వే చార్జీలను సవరించి, కనీసంగా రూ. 150, గరిష్టంగా రూ. 200 చెల్లించాలి, అప్పటి స్పేషల్ రైల్వే కిలోమీటరుకు రూ. 30 చొప్పున రేటును నిర్ణయించాలి. తమ న్యాయపరమైన డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు ధర్నా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ ధర్నా కార్యక్రమంలో తెలంగాణ గిగ్

టీజీ నిర్మూలనకు యువత భాగస్వామ్యం కీలకం

జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద. వరంగల్ జిల్లా పుడయం ప్రతినిధి అక్టోబర్ 8.

టీజీ ముక్త పంచాయతీ లక్ష్య సాధనలో యువత, ఎవెన్స్ క్యాడ్లు, మై భారత్ వాలంటీర్ల మధ్య భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి గ్రామాన్ని టీజీ రహిత గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంలో పాటు అనుమానితులను గుర్తించి సకాలంలో పరీక్షలు, చికిత్స అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయంలో గురువారం నిర్వహించిన 'టీజీ ముక్త భారత్-అయిష్మాన్ కోసం' దర్శనంగా ఆహ్వానించుతూ రెండు వారాలకు మించదగ్గ, జ్యురం, రాత్రి పూట చెబులలు, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం, నీరసం వంటి లక్షణాలను నిర్వహించే యువరాజులు, ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు సమీప ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రంలో కనీపరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. టీజీ నిర్ధారణ అయిన



వారికి ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందించే చికిత్సను వైద్యుల సూచనల మేరకు పూర్తిగా తీసుకుంటే మృత్యు నయం అవుతుందని తెలిపారు. మందులను మద్దటి నిలిపేయడం వల్ల డ్రగ్ రెసిస్టెన్స్ టీజీ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, డీసీసీ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో టీజీ స్క్రీనింగ్ శిబిరాలు నిర్వహించి అనుమానిత కేసులను గుర్తించడంలో జిల్లా టీజీలు, ఎవెన్స్ క్యాడ్లు, యువత కీలక పాత్ర పోషించాలని కలెక్టర్ కోరారు. సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, మై భారత్ వాలంటీర్లు, యువత సమన్వయంతో పనిచేసే వరంగల్ జిల్లాను టీజీ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని పిలుపునిచ్చారు.

మెగా జాబ్ మేళాకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి

జిల్లా కలెక్టర్ రామల్ శర్మ జయశంకర్ భూపాలపల్లి అక్టోబర్ 08 (పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి):

జిల్లా నిరుద్యోగ యువత యువకులకు విస్తృత ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే లక్ష్యంతో శుక్రవారం భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని పుష్ప గ్రాండ్ లో నిర్వహించనున్న మెగా జాబ్ మేళాకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. అభ్యర్థులు అధిక సంఖ్యలో వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున, ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అధికారులు సమన్వయంతో విధులు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. జాబ్ మేళాలో అభ్యర్థుల సౌకార్యార్థం 15 రిజిస్ట్రేషన్ కౌంటర్లు, హెల్ప్ డెస్క్ లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రత్యేక



కౌంటర్లు, బెండ్లు, పాపియానాలు సూచించారు. ప్రధాన అనుబంధంలో సూ అభ్యవసర వైద్య సేవలకు అవసరమైన సామగ్రి, షెడ్లు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. నిరుద్యోగ యువత యువకులు తమ విద్యార్థత కోసం ఉచిత రవాణా సౌకర్యం ఏర్పాటు చేశామన్నారు. జాబ్ మేళాలో ఉన్న అధికారులు, సిబ్బంది ఉదయం 7 గంటలకే పుష్ప గ్రాండ్ కు చేరుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. రిజిస్ట్రేషన్, సూచించారు.

మృతుల కుటుంబాలకు రూపాయి రాజీందర్ రెడ్డి పరామర్శ

కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం.. మృతుల చిత్తపటాలకు పుష్పంజరి రాయపల్లి అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి):

మండలంలోని కుటుంబ కిష్టాపరం గ్రామాల్లో ఇటీవల మృతి చెందిన కుటుంబాలను టీజీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీమతి రూపాయి రాజీందర్ రెడ్డి గురువారం పరామర్శించారు. కాల పల్లి గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖులు, హనుకొండ ఏకశిలా హాస్పిటల్ డైరెక్టర్, మృతుల వెంకట్ రెడ్డి ఇటీవల మృతి చెందడంతో ఆయన స్వగృహానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. అనంతరం వెంకట్ రెడ్డి చిత్రపటానికి



పుష్పంజరి ఘటించి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఉద్యోగరీత్యా హైదరాబాద్ లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందిన ఎవెస్ పేర్లు స్మరణమైన కిష్టాపరానికి వెళ్లారు. వీరస్థ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి వారికి ధైర్యం చెప్పారు. అనంతరం ఆయన చిత్రపటానికి పుష్పంజరి ఘటించి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రూపాయి రాజీందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. క్షిప్ర సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా ఉండాలని, వారికి అన్ని విధాలా అందగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు.

వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు, నాడీ క్షీణతకు మధ్య ఏమిటి సంబంధం..



వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు, నాడీ క్షీణతకు సంబంధించిన వ్యాధులకు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై హైదరాబాద్లోని సిఎస్ఐఆర్-సెంటర్ ఫర్ న్యూరాల్ అండ్ మాలిక్యులర్ బయోలాజీ (సీసీఎంబీ) శాస్త్రవేత్తలు కీలకమైన విషయాలను గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఇన్ఫ్ల్యుయెంజా, కోవిడ్-19 వంటి వైరస్ల ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధితో సంబంధం ఉన్న ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్ అనే ప్రోటీన్లో ఎలాంటి మార్పులు చోటుచేసుకోవచ్చో, ఈ అధ్యయనం వివరించింది. ఈ పరిశోధన ద్వారా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, మెదడు కణాల్లో అసాధారణ ప్రోటీన్ల సమూహాలు ఏర్పడడం మధ్య ఉండే సంబంధంపై మరింత అవగాహన లభించే అవకాశం ఉంది. ఈ అధ్యయనం సెల్ రిపోర్ట్స్ జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధిలో నాడీ కణాల్లో ఉండే ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్ అనే ప్రోటీన్ అసాధారణంగా ఒకదానితో ఒకటి చేరి అమైలాయిడ్ అనే గడ్డలుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఇవి మెదడు కణాల సాధారణ పనితీరుకు అలంకం కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. పరిశోధకులు ఇన్ఫ్ల్యుయెంజా, సార్స్-కోవ్-2 వంటి అర్బివైరస్ వైరస్లను పరిశీలిస్తూ, వాటిలో అర్బివైరస్ జీ-క్యాడ్ ఫైక్స్లు (అర్బిజీ4లు) అని పిలిచే ప్రత్యేక నిర్మాణాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో ఈ నిర్మాణాలు ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్తో పరస్పర చర్య జరిపి, అది అమైలాయిడ్ గడ్డలుగా మారే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధనలో తెలిసింది. ఈ ప్రక్రియలో డిడిఎక్స్-39ని అనే రక్షణ ప్రోటీన్ కూడా కీలక పాత్ర పోషి

స్తున్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. సాధారణ పరిస్థితుల్లో కణంలోని కేంద్రకంలో ఉండే ఈ ప్రోటీన్, వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో సైటోపాజంలోకి చేరుతుంది. అక్కడ ఇది వైరస్ అర్బివైరస్ నిర్మాణాలతోపాటు ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్తోనూ అనుసంధానమవుతుంది. వైరస్ విస్తరణను అడ్డుకునేందుకు కణాలు ఉపయోగించే రక్షణ వ్యవస్థలో భాగంగా డిడిఎక్స్-39ని పనిచేస్తుంది. ఇది వైరస్ అర్బివైరస్ నిర్మాణాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడడంతోపాటు, ఆ నిర్మాణం తెరుచుకున్నప్పుడు ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్ అమైలాయిడ్ గడ్డలు ఏర్పడే ప్రక్రియ కూడా గణనీయంగా నెమ్మదిస్తుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే వైరస్ సోకిన ప్రతిసారి పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధి వస్తుందని ఈ అధ్యయనం చెప్పడం లేదు. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో కణాల్లో వైరస్ తో పోరాడే రక్షణ వ్యవస్థ, హాని కరమైన ప్రోటీన్ గడ్డలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకునే ప్రక్రియల మధ్య సమతుల్యత మారుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చేదే రావడం లేదా దీర్ఘకాలం పాటు వాటికి గురికావడం వల్ల అనేక సంవత్సరాల తర్వాత నాడీ క్షీణతకు సంబంధించిన మార్పులు పెరిగే అవకాశం ఉందా అనే అంశంపై సీసీఎంబీ శాస్త్రవేత్తలు మరింత పరిశోధన చేస్తున్నారు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అసాధారణ ప్రోటీన్ల సమూహాలు ఏర్పడడానికి సంబంధించిన వ్యాధుల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో ఈ పరిశోధన భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు తెలియజేస్తున్నారు.

నిద్రకి... స్వీట్ స్నాట్!



రాత్రంతా మేల్కోవడం, లేదంటే రోజంతా నిద్రపోవడం.... చాలామంది అమ్మాయిలకు ఇది అలవాటే కదా! కానీ, దానివల్ల త్వరగా వృద్ధాప్యం వస్తుందని మీకు తెలుసా? అవును... నిద్రకి ఓ పరిమితి ఉంది. అది ఎక్కువైనా, తక్కువైనా ముష్కరులు. ఆరు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయినా లేదా ఎనిమిది గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోయినా... ఇవి రెండూ ఏజింగ్ త్వరగా అయ్యేందుకు కారణమవుతున్నాయని నేపర్ రాజా ఆధ్వర్యంగాలు చెబుతున్నాయి. దీనివల్ల మెదడు, గుండె, వ్యాధి నిరోధక శక్తి మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. నిద్ర బాగా తక్కువైనప్పుడు మధుమేహం, ఊబకాయం, హ్యూట్రోగాల ముప్పు అధికంగా ఉంటే... ఎక్కువ నిద్ర అనేది మానసిక సమస్యలు, వాపు, జీవక్రియ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందుకే, మధ్యస్థంగా 6.4 - 7.8 గంటలు నిద్రపోయే వ్యక్తులలో శరీర అయోవాలన్నీ సక్రమంగా పనిచేసి, వృద్ధాప్య వాయులను అలస్యం చేస్తాయట. అందుకే, ఈ మధ్యన సమయాన్ని 'స్వీట్ స్నాట్'గా పరిగణిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. మరి మీరు ఎలా నిద్ర పోతున్నారు?!

అందుకే డిన్నర్ త్వరగా చేయాలి..!

ఎంతోమందిని వేధించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో మధుమేహం ఒకటి. అయితే దీని బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది ఇల్లు, ఆఫీసు పనులతోనే రోజంతా గడిపేస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో వ్యాయామానికి ఏమాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. ఇలాంటి జీవనశైలి వల్ల మధుమేహం వచ్చే అవకా

శానికి సరిపడనంత ఆక్సిజన్ సరఫరా అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇన్సులిన్ కూడా అవసరమైనంత మేరకు ఉత్పత్తయ్యే అవకాశం ఉండదున్నారు. పంపదార, మైదా.. మొదలైన వాటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ పదార్థాలకు మధుమేహ తీవ్రతను పెంచే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. వీటికి లభించే పదార్థాలను



ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు. అందుకే రోజులో కనీసం 40 నిమిషాలు వ్యాయామానికి.. 20 నిమిషాలు ప్రాణాయామం చేయడానికి కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఇలా శరీరానికి శ్రమ కలిగించడం వల్ల రక్తప్రసరణ పెరుగు వ్యడంతో పాటు శరీరం లోని ప్రతి

కణానికి సరిపడనంత ఆక్సిజన్ సరఫరా అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇన్సులిన్ కూడా అవసరమైనంత మేరకు ఉత్పత్తయ్యే అవకాశం ఉండదున్నారు. పంపదార, మైదా.. మొదలైన వాటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ పదార్థాలకు మధుమేహ తీవ్రతను పెంచే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. వీటికి లభించే పదార్థాలను బదులుగా సహజసిద్ధంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే రాగులు, జొన్నలు వంటి చిరుధాన్యాలను తగిన మోతాదులో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల పలు ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. నల్లను నేరుగా కాకుండా నానబెట్టి తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం వల్లే మధుమేహం వస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవాలంటే రాత్రి భోజనాన్ని అంత తొందరగా ముగిస్తే అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు తిన్న వెంటనే చదుకే వడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయంటున్నారు. అందుకే సాధ్యమైనంతవరకు తిన్న వెంటనే నిద్రపోకూడదని సూచిస్తున్నారు. రాత్రి భోజనం వీలైనంత త్వరగా తీసుకోవాలని చెప్పడానికి కూడా ఇదే కారణం. కొంతమంది ఎలాగూ మందులున్నాయని మధుమేహాన్ని తేలిగా తీసుకుంటారు. అయితే ఈ సమస్యను నియంత్రించుకోవడానికి కేవలం మందుల మీదే ఆధారపడడం మంచిది కాదు. కాబట్టి, వీటితో పాటు పైన పేర్కొన్న జాగ్రత్తలను పాటించడం, ఆయా విషయాలలో వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

రోజూ 6 గంటల కన్నా తక్కువగా నిద్రిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

రోజూ తగినంత నిద్రపోవడం శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇవ్వడమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే పని, సామాజిక బాధ్యతలు, ఎక్కువ సమయం తెరల ముందు గడవడం వంటి కారణాలతో చాలామంది నిద్రకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. ముఖ్యంగా రోజూ ఆరు గంటల కంటే తక్కువ సమయం నిద్రపోవడం అలవాటుగా మారితే, ఉదయం అలసటగా ఉండడమే కాకుండా కాలక్రమేణా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. తగినంత నిద్రలో ఉన్నప్పుడు గుండె మేగం, రక్తపోటు తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె, రక్తనాళాలకు విశ్రాంతి



లభిస్తుంది. నిద్ర తగ్గినప్పుడు ఈ విశ్రాంతి సమయం తగ్గి రక్తపోటు పెరగడంతో పాటు శరీరాన్ని అప్రమత్తంగా ఉంచే సానుభూతి నాడీ వ్యవస్థ అధికంగా పనిచేస్తుంది. నిద్రలేమి ప్రభావం కేవలం అధిక రక్తపోటుకే పరిమితం కాదు. అకలి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, జీవక్రియను నియంత్రించే హోర్మోన్ల సమతుల్యతకూ నిద్ర ముఖ్యమే. తగినంత నిద్రపోని వారిలో అధిక కేలరియ ఉండే ఆహారాలపై కోరిక పెరుగుతుంది. వ్యాయామం చేయాలనే ఉత్సాహం కూడా తగ్గుతుంది. ఈ పరిస్థితులు దీర్ఘకాలంలో శరీర బరువు పెరగడం, ఊబకాయం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ సరిగా లేకపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇవన్నీ గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలుగా మారుతాయి. అయితే ఒక్కరోజు నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, ప్రతిరోజూ బదు లేదా ఆరు గంటలకే పరిమిత మవడం ఒకే రకమైన ప్రభావాన్ని చూపవు. నిద్రలేమి రోజువారీ జీవితంలో అలవాటుగా మారినప్పుడే దీర్ఘకాలిక ఉంటుంది. దేశాలలో పోలిస్తే భిన్నంగా ఉంది. వృద్ధాప్యంలో గుండె కవాటాలు అరిగిపోవడం అక్కడ ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తే, భారత్ లో చిన్నత

రుమాటిక్ హార్డ్ డిసీజ్ అంటే ఏమిటి..

సంలో వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లకు సరైన చికిత్స అందకపోవడం వల్ల వచ్చే రుమాటిక్ హార్డ్ డిసీజ్ (ఆర్హెచ్డీ) ముఖ్య కారణంగా ఉంది. ఈ వ్యాధి కారణంగా గుండె కవాటాలు దెబ్బతిని, కొన్నేళ్ల తర్వాత గుండె పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. భారత్ లో ప్రతి వెయ్యి మందిలో 1.5 నుంచి 2 మందికి ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లు అంచనా. మొత్తం మీద 20 నుంచి 25 లక్షల మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు అంచనాలు ఉన్నాయి. ఒక్క ఏడాదిలోనే సుమారు 88,674 మంది ఈ వ్యాధి



కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నట్లు గణకాలం సూచిస్తున్నాయి. గుండెలో రక్తం సరైన దిశలో ప్రవహించేందుకు నాలుగు కవాటాలు కీలకంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఏదైనా కవాటం పూర్తిగా తెరుచుకోకపోతే దాన్ని స్టెనోసిస్ అంటారు. సరిగ్గా మూసుకోకపోతే రక్తం వెనక్కి ప్రవహించే పరిస్థితిని రిగర్జిటేషన్ అంటారు. ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ గుండెపై అదనపు భారం పడుతుంది. రుమాటిక్ హార్డ్ డిసీజ్ లో మైట్రల్ కవాటం ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. సుమారు 65 నుంచి 70 శాతం కేసుల్లో ఈ కవాటానికి సమస్య వస్తుంది. ఆ తర్వాత 20 నుంచి 25 శాతం కేసుల్లో ఏజర్లిక్ కవాటం, సుమారు 10 శాతం కేసుల్లో ట్రిక్లినైడ్ కవాటం ప్రభావితమవుతాయి. చిన్నతనంలో వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణ సమస్యనే భావించి నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల ఈ నష్టం క్రమంగా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదట్లో సాధారణ సమస్యల మాదిరిగానే కనిపించడంతో చాలామంది వాటిని పట్టించుకోరు.

శరీరంలో వాపు, కణాలపై ఒత్తిడి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకు పోయి అవి గట్టిపడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీంతో గుండెకు రక్తప్రసరణ తగ్గి గుండెపోటు, పక్షవాతం, గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు ఇతరులతో పోలిస్తే గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చు. అయితే మధుమేహ నియంత్రణ అంటే కేవలం చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడం మాత్రమే కాదు. అధిక రక్తపోటు,



కొలెస్ట్రాల్లో మార్పులు, అధిక బరువు, పొగతాగడం వంటి అంశాలు కూడా గుండెపై ప్రభావం చూపుతాయి. మధుమేహంతోపాటు ఇవి ఉన్నప్పుడు రక్తనాళాలు మరింత గట్టిపడి గుండెపై భారం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, బరువు వంటి వాటిని క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించుకోవడంతోపాటు శారీరక మరుగుదాన్ని పెంచుకోవడం, పొగతాగడం మానేయడం వంటి చర్యలు కూడా అవసరం. మధుమేహం చికిత్సలో ఇటీవలి కాలంలో అనేక మార్పులు వచ్చాయి. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంతోపాటు గుండె, మాత్రమీదలను రక్షించడంపై కూడా దృష్టి పెడుతున్నారు. కొన్ని ఆధునిక మధుమేహ మందుల రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడమే కాకుండా గుండె వైఫల్యం, ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గించడంలోనూ ఉపయోగపడుతున్నాయి. అయితే ఏ మందులు వాడాలన్నది వైద్యుల సలహా మేరకే నిర్ణయించుకోవాలి. మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకోవడం ముఖ్యం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు కూడా కీలకమే. కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెరుగుచుచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు న్యునమైన లక్షణాలు లేకుండానే మొదలయ్యే అవకాశం ఉన్నందున క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంతోపాటు ఇతర గుండె ప్రమాద కారకాలను కూడా అదుపులో ఉంచడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక సమస్యలను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చెక్కెనూ, స్పాట్లూలను ఇలా శుభ్రం చేయాలి..

వంట గదిలో చెక్కె తయారైన గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలు తరచుగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే నూనె, తేమ, ఆహార పదార్థాల వాసనలు చెక్కెలోకి ఇంకిపోతాయి. దీంతో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే తరచూ తేమకు గురై ఆ తర్వాత ఎండిపోవడం వల్ల చెక్కె వాపులకు గురికావడం, వంకరగా మారడం, పగుళ్లు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాలక్రమేణా చెక్కెలోని చిన్న రేణువులు విడిపోయి ఆహారంలో కలిసి ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. చెక్కె గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలను శుభ్రం చేసేందుకు ఒక సులభమైన పద్ధతిని నిపుణులు వివరించారు.



ముందుగా ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని అందులో కొద్దిగా ఉప్పు, కొద్దిగా వెనిగర్ వేసి మరిగించాలి. అందులో చెక్కె సామగ్రిని వేసి కొన్ని నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాటిపై పెరుకుపోయిన మురికి, నూనె, ఆహార అవశేషాలను తొలగించేందుకు సహాయపడుతుంది. మరిగించిన తర్వాత చెక్కె సామగ్రిని శుభ్రమైన నీటిలో బాగా కడిగి పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. చెక్కెలో తేమ మిగిలి ఉండకుండా పూర్తిగా పొడిగా మారిన తర్వాత మాత్రమే తదుపరి ప్రక్రియ చేయాలి. ఆ తర్వాత చెక్కె గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలపై పలుచని పొరగా ఆవ నూనెను రాయాలి. ఇది చెక్కె పొడిబారకుండా ఉంచడంలో, దాని నాణ్యతను కొంతకాలం కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. చెక్కె వంట సామగ్రిని ఇలా క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసి, సరిగ్గా ఆరబెట్టి, సంరక్షించడం ద్వారా వాటిని ఎక్కువకాలం మంచి స్థితిలో ఉంచుకోవచ్చు. వంటగదిలో ఉపయోగించే చెక్కె పన్నులు తేమను ఎక్కువగా పీల్చుకోకుండా చూసుకోవడం, శుభ్రం చేసిన తర్వాత పూర్తిగా ఆరబెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. సరైన సంరక్షణతో చెక్కె గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలను పరిశుభ్రంగా, ఉపయోగించడానికి అనుకూలంగా ఎక్కువకాలం ఉంచుకోవచ్చు.

ఉప్పు, చక్కెర మోతాదుకు

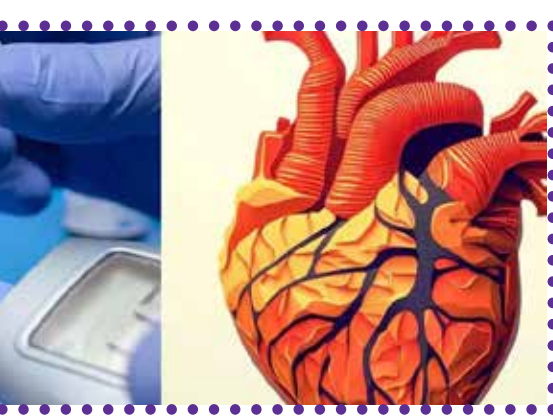


తాయి. అయితే మోతాదులో తింటేనే ఆరోగ్యం అన్ని విధాలా బాగుంటుంది. లేదంటే ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాలి ఉంటుంది. అందుకే ఉప్పు, చక్కెరల వాడకాన్ని నియంత్రించి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా నిండు సూర్యేణు జీవించవచ్చు. ఉప్పుతో కలిగే అసరాల్లో మోతాదు తగ్గి ఉండేలా తయారుచేయాలి.

పదంవల్ల కాలేయంలో కొవ్వు చేరుతుంది. 3. మనం ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకున్నప్పుడు, మన శరీరం ఆ అధిక సోడియంను మాత్రం ద్వారా బయటకు పంపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో సోడియంతో పాటు కాలేయం కూడా శరీరం నుంచి బయటకు పోతుంది. దీనివల్ల ఎముకలు సాంద్రత కోల్పోయి బలహీనపడతాయి. చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగి ప్రమాదం పెరుగుతుంది. 4. అతిగా చక్కెర తీసుకోవడంవల్ల చర్మం తన మెరుపును కోల్పోతుంది. రక్తంలోని చక్కెర, ప్రోటీన్లతో కలిసి హానికరమైన అణువులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మంలోని కొలెజెన్ ను దెబ్బతీసి, చిన్న చర్మనూనెనే ముడతలు వచ్చేలా చేస్తుంది. మొటిమలు, చర్మ సంబంధిత అల్లర్లు కూడా పెరగవచ్చు. 5. చక్కెర, ఉప్పు కేవలం శారీరక ఆరోగ్యాన్నే కాదు, మానసిక స్థితిని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది, కానీ కొనసాగితే నిద్రం, చిరాకు అవసరిస్తాయి.

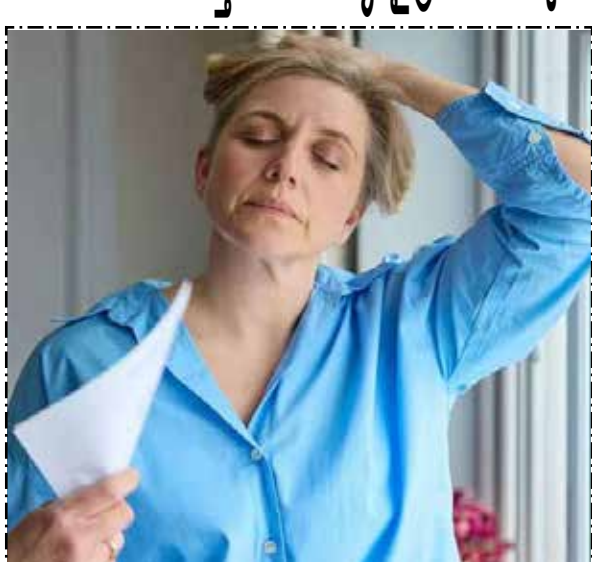
మధుమేహం ఉన్నవారికి గుండె సమస్యల ప్రమాదం ఎక్కువ..

మధుమేహాన్ని కేవలం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు సంబంధించిన సమస్యగా చూడకూడదు. రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే గుండె, రక్తనాళాలపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. రక్తంలో అధిక చక్కెర రక్తనా



కొలెస్ట్రాల్లో మార్పులు, అధిక బరువు, పొగతాగడం వంటి అంశాలు కూడా గుండెపై ప్రభావం చూపుతాయి. మధుమేహంతోపాటు ఇవి ఉన్నప్పుడు రక్తనాళాలు మరింత గట్టిపడి గుండెపై భారం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, బరువు వంటి వాటిని క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించుకోవడంతోపాటు శారీరక మరుగుదాన్ని పెంచుకోవడం, పొగతాగడం మానేయడం వంటి చర్యలు కూడా అవసరం. మధుమేహం చికిత్సలో ఇటీవలి కాలంలో అనేక మార్పులు వచ్చాయి. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంతోపాటు గుండె, మాత్రమీదలను రక్షించడంపై కూడా దృష్టి పెడుతున్నారు. కొన్ని ఆధునిక మధుమేహ మందుల రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడమే కాకుండా గుండె వైఫల్యం, ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గించడంలోనూ ఉపయోగపడుతున్నాయి. అయితే ఏ మందులు వాడాలన్నది వైద్యుల సలహా మేరకే నిర్ణయించుకోవాలి. మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకోవడం ముఖ్యం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు కూడా కీలకమే. కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెరుగుచుచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు న్యునమైన లక్షణాలు లేకుండానే మొదలయ్యే అవకాశం ఉన్నందున క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంతోపాటు ఇతర గుండె ప్రమాద కారకాలను కూడా అదుపులో ఉంచడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక సమస్యలను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మెనోపాజ్ ముందే వస్తే గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం ఎక్కువ..



మెనోపాజ్ మహిళల జీవితంలో సహజంగా వచ్చే దశ. అయితే సాధారణ వయసు కంటే ముందే మెనోపాజ్ రావడం కేవలం రుతుక్రమానికి సంబంధించిన మార్పునే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 45 ఏళ్లలోపు మెనోపాజ్ రావడాన్ని ముందస్తు మెనోపాజ్ గా, 40 ఏళ్లలోపు రావడాన్ని ప్రీమెన్యూరల్ మెనోపాజ్ గా పరిగణిస్తారు. ఇలాంటి మహిళల్లో గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, పొగతాగడం వంటి ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఉంటే ఈ ముప్పు మరింత పెరుగుతుంది. అందుకే ముందస్తు మెనోపాజ్ ను మహిళల మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేసే సమయంలో పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. ముందస్తు మెనోపాజ్ గుండె ఆరోగ్యానికి మధ్య సంబంధంలో ఈస్ట్రోజెన్ హోర్మోన్ తగ్గుదల కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ గుండె, రక్తనాళాలకు కొంత రక్షణ కలిగిస్తుంది. రక్తనాళాలు సాగిలా ఉండడానికి, వాటిలో పరిపూర్ణ రక్తస్రావం ఉండడానికి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉండడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. మెనోపాజ్ ముందుగానే వస్తే ఈ రక్షణాత్మక ప్రభావాలు కూడా తక్కువ వయసులోనే తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, రక్తనాళాల పనితీరు, శరీర జీవక్రియలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ముందస్తు మెనోపాజ్ వచ్చిన ప్రతి మహిళకు తప్పనిసరిగా గుండె జబ్బు వస్తుందని అర్థం కాదు. కుటుంబ చరిత్ర, జీవనశైలి, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు, ముందస్తు మెనోపాజ్ కారణం వంటి అంశాలు కూడా గుండె జబ్బు వస్తుందని మెనోపాజ్ ప్రభావాన్ని మరింత జాగ్రత్తగా పరిగణించాలి. అధిక రక్తపోటు గుండె, రక్తనాళాలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మధుమేహం రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి గుండె జబ్బుల ముప్పును పెంచుతుంది. అధిక ఎల్డీఎల్ కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది. అధిక బరువు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, పొగతాగడం కూడా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. అలాగే కుటుంబంలో గుండె జబ్బుల చరిత్ర ఉన్నా ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

"రణబాలి" ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్



పుడయం సినిమా: విజయ్ దేవరకొండ, రశ్మి మందన్న జంటగా నటిస్తున్న భారీ పాస్ ఇండియా మూవీ "రణబాలి". ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకృత్యన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. టీ సీరీస్ సమర్పణలో ఫైట్ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై "రణబాలి" సినిమాను ప్రొడ్యూసర్స్ సవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్ హ్యాజ్ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 16న విజయదశమి పర్వదినం సందర్భంగా "రణబాలి" సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. హైదరాబాద్ లో ఘనంగా ఈ చిత్ర ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ జరిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొడ్యూసర్ సవీన్

యెర్నేని మాట్లాడుతూ - మా "రణబాలి" సినిమా ట్రైలర్ మీ అందరికీ నచ్చిందని సముతున్నాము. ఇలాంటి గొప్ప కథ మా దగ్గరకు వచ్చినందుకు సంతోషిస్తున్నాం. రాహుల్ ఈ కథ చెప్పగానే చాలా ఎగ్జైట్ అయ్యాం. మాకు కథ చెప్పినదాని కంటే బాగా సినిమాను రూపొందించాడు. విజయ్ గారికి ఇది పర్ఫెక్ట్ మూవీ. ఇందులో విజయ్ నట విశ్వరూపం చూపించారు. విజయ్ రశ్మి పెళ్లయ్యాక జంటగా మా సినిమాలో నటించడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నాం. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ మూవీలో బాగా నటించారు. ప్రేక్షకులకు "రణబాలి" ఒక మంచి ఎక్స్ పీరియన్స్ లా ఉంటుంది.

అరుదైన కథ ఇది. ప్రతి ఒక్కరూ మా సినిమాను ఇష్టపడతారు. ఈ నెల 16న థియేటర్స్ కు వచ్చి మా సినిమా చూడాలని కోరుతున్నా అన్నాడు. ప్రొడ్యూసర్ రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ - మా డైరెక్టర్ రాహుల్ ఎంతో రీసెర్చ్ చేసి డీటెయిల్డ్ సేకరించి ఈ సినిమాను రూపొందించాడు. ఈ సినిమా కోసం ఆయన ఎంతో కష్టపడ్డారు. మీకు ఈ సినిమాలో కథా నేపథ్యానికి సంబంధించిన ప్రతి డీటెయిల్ అథెంటిక్ గా కనిపిస్తుంది. మీరు సినిమా చూస్తున్నంత సేపు "రణబాలి" ప్రపంచంలోకి వెళ్లిపోతారు. ఈ కథను పర్ఫెక్ట్ గా చెసుకునేందుకు రాహుల్ ఎంతో శ్రమించాడు.



'భారతీయుడు3'..త్వరలో షూటింగ్ షురూ

పుడయం సినిమా: యూనివర్సల్ హీరో కమల్ హాసన్, స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్, ప్రెస్టిజియస్ చిత్రాలను నిర్మిస్తోన్న భారీ నిర్మాణ సంస్థ కాంబోలో రూపొందితున్న చిత్రం 'భారతీయుడు3'. 1996లో విడుదలైన భాక్ బస్టర్ మూవీకి స్వీకరితగా భారతీయుడు2, భారతీయుడు3 చిత్రాలను కమల్, శంకర్ కాంబోలో రూపొందించటానికి లైకా సంస్థ సిద్దమైంది. అందులో భాగంగా 2024లో భారతీయుడు2 విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు దీనికి కొనసాగింపుగా 'భారతీయుడు3'ను చిత్రీకరించటానికి మేకర్స్ సిద్ధమయ్యారు. ఇప్పటికే 'భారతీయుడు3'లో కొంత భాగాన్ని చిత్రీకరించారు. దానికి సంబంధించిన ఎడిటింగ్ వర్క్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. 10 రోజుల్లో 'భారతీయుడు3'కి సంబంధించిన మిగిలిన భాగాన్ని పూర్తి చేయటానికి మాటింగ్ను స్టార్డ్ చేయబోతున్నారు. త్వరలోనే రిలీజ్ డేట్ ను కూడా అనౌన్స్ చేస్తామని చిత్ర యూనిట్ తెలియజేసింది. దీనికి సంబంధించిన పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. ముగ్గురు వ్యక్తులు గులాబు వేగంగా వెళుతుంటే దుమ్ము, దూళి రేగుతున్నట్లుగా ఉండే ఫోటో క్షూరియాసిటీని థ్రియీట్ చేస్తోంది. భారతీయుడు3 ఎలా ఉండబోతుందనే విషయాన్ని భారతీయుడు2 క్రియాల్లో చూపించారు. దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో డిఫరెంట్ కంటెంట్ చిత్రాలను రూపొందించటంతో పాటు స్టార్స్ తో బాల్ ఇద్దరి చిత్రాలను నిర్మిస్తూ తనదైన గుర్తింపు సంపాదించుకున్న సుప్రసిద్ధా ప్రొడక్షన్స్, అధినేత సుభాస్ చంద్రన్ ఇప్పుడు మరో ప్రెస్టిజియస్ మూవీగా 'భారతీయుడు3'ని మనకు



అందించటానికి నన్నాబోలు చేస్తున్నారు. ఈసారి సేనాపతి లంచాన్ని అంతమొందించటానికి చేసే పోరాటం ఎలా ఉంటుందో బిగ్ స్క్రీన్ పై చూసి ఎంజాయ్ చేయాలిందే.

'డాడా' షూటింగ్ విరామంలో కుటుంబ సమేతంగా ప్రత్యేక పూజలు



పుడయం సినిమా: హీరో మంచు మనోజ్ తన సతీమణి భూమా మౌనిక మంచు, కుమారుడు డైరెక్ట్ మరియు కుమార్తె దేవసేన శోభలతో కలిసి మైసూరులోని ప్రసిద్ధ చాముండి కొండపై వెలసిన శ్రీ చాముండేశ్వరి ఆమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అలయానికీ విచ్చేసిన మనోజ్ దంపతులకు అలయ అర్చకులు పూర్వకుంభంతో స్నానగ్రంథం పలికారు. అనంతరం అమ్మవారి సన్నిధిలో కుటుంబ సమే

తంగా ప్రత్యేక పూజలు, అర్చనలు నిర్వహించి వేద పండితుల ఆశీర్వాదాలు అందుకున్నారు. దర్శనానంతరం ఆలయ అధికారులు వారికి శేషవస్త్రాలు సమర్పించి, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి సత్కరించారు. మంచు మనోజ్ కుటుంబ సమేతంగా రావడంతో అలయ ప్రాంగణంలో భక్తులు, సన్నిధిలో కుటుంబ సమే

'ది ట్రైబల్స్'కు హాస్ట్ చేయడం చాలా ఎంజాయ్ చేశాను..

పుడయం సినిమా: భారత దేశంలో ప్రత్యేక ఒరిజినల్స్ కు పేరుపొందిన ప్రముఖ స్త్రీమింగ్ సర్వీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 'ది ట్రైబల్స్' తెలుగులో అలరించబోతోంది. ఈ నెల 15నుంచి ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం 12గంటలకు కొత్త ఎపిసోడ్ విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా తేజ సజ్జా విలేజర్లు

సమావేశంలో షో విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. వరుసగా సూపర్ హిట్ సినిమాలు చేస్తున్నా కదా.. ది ట్రైబల్స్ కి హాస్ట్ గా మారడం ఎలా అనిపించింది? -ట్రైబల్స్ గోడల్ గా చాలా పెద్ద హిట్ ప్రాంజెక్ట్. 20కి పైగా దేశాల్లో, 25కి పైగా భాషల్లో చేశారు. హిందీలో కరణ్ జోహార్ గారు చేసినప్పుడు నాకు దాని గురించి పెద్దగా ఆలోచన లేదు. ఒక ఎపిసోడ్ చూడడం మొదలుపెట్టి రెండు రోజుల్లో మొత్తం సిజన్ పూర్తి చేశాను. నాకు అప్పుడే కాన్సెప్ట్, షో నచ్చింది. ఎన్ని రోజులు షూట్ చేశారు? హాస్ట్ క్యారెక్టర్ ఎలాంటి ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇచ్చింది? -11 రోజులు షూట్ చేశాం. మొత్తం పది ఎపిసోడ్లు. నేను హిందీ వెర్షన్ చూస్తున్నప్పుడు అందులో నాకు పార్సినీపెంట్స్ లో ఎలాంటి ఎమోషన్ కనెక్ట్ లేదు. వాళ్లు ఎవరో కూడా నాకు పరిచయం లేదు. కాకపోతే ఇక్కడ ప్రగతి గారు, హర్షవర్ధన్ గారు, చిన్నయి గారు.. వీళ్లందరూ కూడా మనకి తెలిసిన వ్యక్తులు. వీళ్లు ఎలా బిహెచ్ సెన్సార్ అనేది చాలా ఇంటెన్సింగ్ గా ఉంటుంది. గేమ్ షో ఎలా ఉండబోతుంది? ఇందులో మొదటి మూడు ఎపిసోడ్లు వస్తాయి. ఆ మూడు ఎపిసోడ్లు చూసిన తర్వాత ఈ గేమ్ షోపై ఒక క్వారంటైన్ వచ్చేస్తుంది. ఇదంతా ఒక మర్రర్ మిస్టరీ లాగా ఉంటుంది.. తెలుగులో ఇప్పటివరకు చూసిన ఏ రియాలిటీ షోతో దీనికి పోలిక ఉండదు. చాలా కొత్త ప్రాక్టర్.. నిజంగా ఒక రియల్ గేమ్ లాగా ఉంటుంది. ఫుల్ బాల్, చెస్.. ఎలా అయితే కొన్ని హిల్స్ ప్రకారం కంప్లీట్ గేమ్ లాగా ఉంటాయో.. ఈ రియాలిటీ షో కూడా కంప్లీట్ గా ఒక గేమ్ లాగా ఉంటుంది.

ఇది కొత్త గేమ్ షో అంటున్నారు కదా?

ప్రేక్షకులకు ఈజీగా అర్థమవుతుందా? మొదటి మూడు ఎపిసోడ్లు చూస్తే అసలు ఏం, ఎలా ఉండబోతుందో ఒక క్వారంటైన్

పుడయం సినిమా: ఎక్స్ క్రాఫ్ట్

మీడియా సమర్పణలో, మూవీ బ్రాడ్స్ బ్యానర్ పై రమేష్ జిల్లా నిర్మాతగా, చాణక్య జిల్లా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సినిమా "గుడ్ టైమ్స్". ఈ చిత్రంలో



నిఖిల్ గాజుల, అనుక్త నలాని, హృతిక్ శెట్టి, ధనరాజ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. "గుడ్ టైమ్స్" సినిమా ఈ నెల 9న గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు వచ్చేంది. డైరెక్టర్ అనిల్ విశ్వనాథ్,

వచ్చేస్తుంది. ఎవరిని నమ్మాలి? ఎవరిని అనుమానించాలి? ఎవరు ట్రైబల్స్? ఎవరు అమాయకులు? అనే కోణంలో నడిచే ఈ గేమ్ ఒక బ్రెల్లర్ లా వుంటుంది.

ఇందులో కంటెస్టెంట్స్ ఎలా సెలెక్ట్ చేశారు?

-దీనిగేమ్ అడే హాట్ చాలా ముఖ్యం. మోనిటర్ చేయగలగాలి, నమ్మించగలగాలి, గేమ్స్ లోని రూల్స్ తెలిసి ముందుకెళ్లగలగాలి. దాదాపు అన్ని రంగాల్లో ఉన్న వాళ్లని ఒక్కొక్కరుగా సెలెక్ట్ చేయడం జరిగింది. సెలబ్రిటీగా ఉండటం అనేది దీని ప్రయోజనం కాదు. గేమ్ అడటం అనేది ప్రయోజనం.

'రామాయణ'లో అయోధ్య రాజు దశరథుడిగా అరుణ్ గోవిల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

పుడయం సినిమా: 'రామాయణ' మేకర్స్ అరుణ్ గోవిల్ దశరథుడిగా నటిస్తున్న ప్రత్యేక సోలో పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఐకానిక్ రాముడి పాత్రతో ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకున్న అరుణ్ గోవిల్ కు ఇది మరో ముఖ్యమైన అధ్యాయంగా నిలవనుంది. తాజాగా విడుదల చేసిన పోస్టర్ లో అరుణ్ గోవిల్ అయోధ్య రాజు దశరథుడి పాత్రలో కనిపిస్తున్నారు. శ్రీరాముడి తండ్రి, అయోధ్య రాజుగా ఆయన పాత్రకు సంబంధించిన



'బా బా బ్లాక్ షీప్'కు మేఘాలయ సీఎం కాన్రాడ్ కె. సంగ్మా పుత్రసంసలు

పుడయం సినిమా: పూర్తిగా మేఘాలయలో చిత్రీకరించిన తెలుగు థ్రిమ్-కామెడీ 'బా బా బ్లాక్ షీప్' 2026 అక్టోబర్ 9న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్స్ గ్రాండ్ రిలీజ్ కి సిద్దమైంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్, టీజర్, రెండు పాటలు ప్రేక్షకులను మెప్పించాయి. ఈ నేపథ్యంలో మేఘాలయ ముఖ్యమంత్రి కారాడ్ కె. సంగ్మా.. బా బా బ్లాక్ షీప్ చిత్ర యూనిట్ ను ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ మీడియా విడుదల చేశారు. "ఇది మా రాష్ట్రానికి గర్వకారణమైన క్షణం" అని పేర్కొంటూ.. మేఘాలయలో పూర్తిగా చిత్రీకరించిన తొలి దక్షిణ భారత చలనచిత్రం అదేనని, ఇది రాష్ట్ర అందాలను మన కొండలకు ఆవల ఉన్న ప్రేక్షకులకు చేరువ చేస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. పొగతో నిండిన మంచు కొండలు, అద్భుతమైన జలపాతాలు, స్వచ్ఛమైన నదులు, సజీవ వేర్ పంతులను ఆయన ప్రస్తావిస్తూ.. "మన నేలను ప్రపంచంతో పంచుకునేందుకు సినిమా మరో చక్కని అవకాశం" అని చెప్పారు. నిర్మాత వేణు దోనేపూడికి, చిత్రాలయం స్టూడియోస్ కు, నటీనటులకు, సాంకేతిక బృందానికి సంగ్మా అభినందనలు తెలిపారు. "సినిమా చిత్రీకరణ కోసం మేఘాలయ రాష్ట్రాన్ని ఎంచుకున్నందుకు, సముక్తం



ఉంచినందుకు, దాని అందాలను వెండితెరపైకి తెచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు" అన్నారు. సినిమా నిర్మాణం రాష్ట్ర యువతకు, స్థానిక సమాజాలకు అవకాశాలనిస్తుందని, వారు తమ ప్రతిభను చాటుకునేందుకు, కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకునేందుకు వీలు కల్పిస్తుందని ఆయన చెప్పారు. మరింత మంది సిని నిర్మాతలను రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించేందుకు ఎదురుచూస్తున్నామని సంగ్మా పేర్కొన్నారు.

హీరోయిన్ కామాక్షి భాస్కర్ అతిథులు గా బుధవారం ఈ చిత్రం షీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ దినేష్ కార్తిక్ మాట్లాడుతూ - మా చిత్రం టీజర్, ట్రైలర్ మీరు చూశారు. టీజర్, ట్రైలర్ మీకు బాగా నచ్చాయి. ఇక మా మూవీని థియేటర్స్ లో చూడటమే మిగిలిఉంది. ఈ నెల 9న థియేటర్స్ కు వచ్చి మా సినిమాను సపోర్ట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. డైరెక్ట్ అభిరామ్ మాట్లాడుతూ - ఒక యావరేజీ కుర్రాడి పీడకల ఈ సినిమా. అది ఎలా ఉంటుందో మీరే థియేటర్స్ లో చూడబోతున్నారు. మా టీమ్ ను ఎంతరేజీ చేస్తారని ఆశిస్తున్నాం. అన్నారు. ఎడిటర్ సాయి తరల్ మాట్లాడుతూ - మా సినిమా మీకు రెండు గంటలు ఎంటర్ టైన్ మెంట్ అందిస్తుంది. ఎక్కడా బోర్ కొట్టదు. మంచి కంటెంట్ ను సమ్మి మేమంతా సినిమా చేశాం. థియేటర్స్ లో చూడండి.

ఫస్ట్ లుక్ ను ఈ పోస్టర్ ద్వారా పరిచయం చేశారు. రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతున్న ఈ ఇతి హాస్ చిత్రంలో అరుణ్ గోవిల్ లుక్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఇప్పటికే ఆయన శ్రీరాముడిగా కొట్లాడి మంచి భారతీయ ప్రేక్షకుల మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేశారు. దేశ వ్యాప్తంగా శ్రీరాముడి పాత్రలో ఎంతో పేరు తెచ్చుకున్న అరుణ్ గోవిల్, ఇప్పుడు రాముడి తండ్రి, అయోధ్య రాజు దశరథుడి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ పాత్రకు ఆయన ఎంపిక కావడం సినిమాకు మరింత ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చింది. ఈ ఇతిహాసం తో ఎంతో ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉన్న నటుడు ఇప్పుడు అదే కథలో మరో కీలకమైన పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మేకర్స్ తమ సోషల్ మీడియాలో ఈ కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేస్తూ.. "ఒక తరం కోసం ఆయన రాముడికి ప్రాణం పోశాడు. ఇప్పుడు 'రామాయణ' ప్రపంచంలోకి అయోధ్య రాజుగా తిరిగివస్తున్నారు. దశరథుడిగా అరుణ్ గోవిల్" అంటూ పోస్టర్ ను పంచుకున్నారు. ఈ పోస్టర్ లో అయోధ్య రాజు దశరథుడి చేరోదా, అధికారాన్ని ప్రతిబింబించేలా అరుణ్ గోవిల్ లుక్ ను తీర్చిదిద్దారు. ఇన్నాట్లగా రాముడిపాత్రలో చూసిన ప్రేక్షకులకు.. ఇప్పుడు అదేపాత్రకు తండ్రి అయిన దశరథుడిగా ఆయన కనిపించనుందట అసక్తికరమైన మార్పుగా నిలవనుంది.