



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృదయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com



46 Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి) : జీఎస్టీ సంస్కరణలు చేపట్టే క్రమంలో రాష్ట్రాల ఆదాయ ప్రయోజనాలు దెబ్బ తినకుండా పటిష్ట రక్షణ కల్పించాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క కేం డ్రాన్సి కోరారు. 57వ జీఎస్టీ కౌన్సిల్ భేటీలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడు తూ.. నిజాయితీగా పన్నులు కట్టేవారి కి విధానాలను సులభతరం చేస్తూనే,

విదేశీ పార్లమెంటరీ విధానాల అధ్యయనంతో ప్రజాస్వామ్యం మరింత బలోపేతం స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్



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

సింగరేణిపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తాం: హరీశ్ రావు

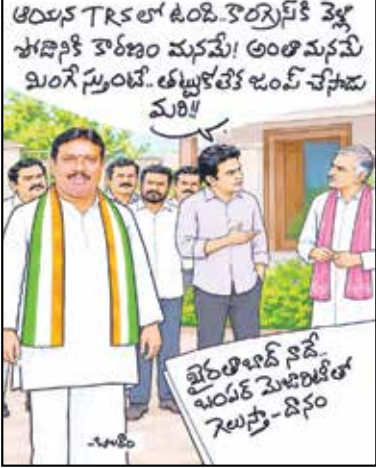
సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలపై రామగుండంలో భారీ సభ

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 7 (పుడయం) : సింగరేణి కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం 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 గర్జన’గా నామకరణం చేసినట్లు వెల్లడించారు. బీఆర్ఎస్ పర్యంగే ప్రసిద్ధిలోకి తేలితే సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకాను న్నట్లు చెప్పారు. తెలంగాణ భవన్లో

ఎనిమిది ఐటీ దిగ్గజాలకు అమెరికా షాక్

వాషింగ్టన్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరొందిన ఎనిమిది ఐటీ దిగ్గజ సంస్థలకు అమెరికా ప్రభుత్వం షాక్ ఇచ్చింది. మైక్రోసాఫ్ట్, ఇన్ఫోసిస్, టాటా, విప్రో, క్వాన్టెక్స్, హెచ్ఎస్ఎల్, కెఎస్ఎల్, ఆడోబ్ సంస్థలకు సంబంధించిన శాశ్వత కార్మిక ద్రువపత్రాల ప్రక్రియను నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. దీంతో ఈ సంస్థల తరఫున హెచ్ 1బీ వీసాపై అమెరికాకు వెళ్లే ఉద్యోగులకు భవిష్యత్తులో శాశ్వత నివాస హక్కు కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే మార్గం క్లిష్టంగా మారనుంది.

ఇంతే కదా...!



జీఎస్టీ సంస్కరణల్లో రాష్ట్రాల ఆదాయానికి గండి కొట్టాద్దు

నిజాయితీపరులకు వెసులుబాటు.. ఎగవేతదారులపై ఉక్కుపాదం మోపాలని కేంద్రానికి వినతి

అవకాశ ముందని, ఈ ఆదాయం తగ్గితే సంక్షేమం, అభివృద్ధి పనులపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని గుర్తుచేశారు. **నకిలీలపై కొరడా.. హైదరాబాద్లో ప్రాంతీయ కేంద్రాలు** పెడలు, వృద్ధులు, దినసరి కూలీల ఆధారీ, పాస్ వివరాలను దుర్వినియోగం చేస్తూ నకిలీ రిజిస్ట్రేషన్తో ఐటీసీ కొల్లగొడుతున్న మురాలిపై ఉక్కుపాదం మోపాలని భట్టి

ప్రజాస్వామ్యాన్ని హత్య చేసేందుకు కుట్ర: రాహుల్ గాంధీ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎంసీ) : ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ సభా సభాపతి కుట్ర రాజీనామా కోరుతున్నారని, అనంతరం జంతువులతో చంపబడతారని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ పర్యటనలో తెలంగాణ శాసనసభపతి డిప్యూటీ చైర్మన్ శ్రీ బండ ప్రకాష్ దర్శి రెండ్ర తిరుపతి, శాసనసభపతి కార్యదర్శి చాక్లె నరసింహారావులు, స్పీకర్ ప్రత్యేక అధికారి శ్రీ వెంకటేశ్ తదితర ముఖ్య అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వికసిత భారత్ దిశగా పాల్తీ పరిశ్రమ

నవంబరు 25 నుంచి హైదరాబాద్లో 18వ ‘పాల్తీ ఇండియా ఎక్స్‌పో-2026’ హైటెక్‌నో మూడు రోజుల పాటు ప్రదర్శన..

24వ ‘నాల్కొడ్ డే’ సదస్సు

గుడ్ల ఉత్పత్తిలో భారత్‌కు అంతర్జాతీయంగా రెండో స్థానం దిల్లీలో ఎక్స్‌పో ఏవరాలు వెల్లడించిన ఐఓఈఎంఏ ప్రతినిధులు

గర్జన’ ప్రధాన ఉద్దేశమని హరీశ్ రావు తెలిపారు. సింగరేణి లాభాలను వెంటనే ప్రకటించి, అందులో కార్మికులకు రావాల్సిన భూరి వాటాను

అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమం విషయంలో ప్రభుత్వం స్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు.



వరకు రోజూ ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఎన్టీ బిషన్ నందర్యకులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రదర్శనలో 550కి పైగా సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులు, సేవల స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 120 దేశాల నుంచి సుమారు 51 వేల మందికి పైగా పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, పాల్తీ రైతులు, టీడర్లు, పశువైద్యులు, పరిశోధకులు హాజరుకానున్నారు. జన్మ స్థానం కేతకత, ఆత్మాధునిక హేచరీలు, ఫార్మ్ ఆటోమేషన్, పాల్తీ పెద్ద, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, గుడ్ల ప్రాసెసింగ్, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో సరికొత్త ఆవిష్కరణలను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నారు. ఐఓఈఎంఏకు ఇప్పటికే 20కి పైగా అంతర్జాతీయ సంఘాలు, 40 జాతీయ స్థాయి సంస్థలతో భాగస్వామ్యం ఉందని

అరచేతిలోకి ప్రభుత్వ సేవలు: నరేంద్ర మోదీ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎంసీ) : ఒకప్పుడు కేవలం ఫోన్ సంభాషణలు, సందేశాల పంపిణీకే పరిమితమైన మొబైల్ ఫోన్.. ప్రస్తుతం సుపరిపాలనకు వారధిగా మారిందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజల అరచేతిలోకి తీసుకురావడంలో మొబైల్ సాంకేతికత కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొన్నారు. గురువారం జరిగిన ఇండియా మొబైల్ కాంగ్రెస్ 2026లో ప్రసంగించిన సరేంద్ర మోదీ.. దేశంలో డిజిటల్ ప్రయాణం సాధించిన పురోగతిని వివరించారు. ఐదో తరం మొబైల్ సేవల విస్తరణతో దేశంలో ఇంటర్నెట్ వేగం గణనీయంగా పెరిగిందని మోదీ తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రతి జిల్లాలో ఐదో తరం అనుసంధాన సదుపాయం అందుబాటులోకి వచ్చిందన్నారు. మొబైల్ సాంకేతికత కారణంగా ప్రయాణ సమయం, నిరీక్షణతో పాటు ఖర్చులు కూడా తగ్గాయని చెప్పారు.

వ్యాపారులకు భారీ ఊరట.. జీఎస్టీలో అరెస్టుల రద్దు, రూ.5 కోట్లకు పెరిగిన ప్రాసిక్యూషన్ పరిమితి

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎంసీ) : జీఎస్టీ నిబంధనల అమలులో పన్ను చెల్లింపుదారులు, వ్యాపారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చారిత్రాత్మక ఊరటనిచ్చింది. పన్ను ఎగవేత కోసమే జీఎస్టీ అధికారులకున్న అరెస్టు అధికారాలను (సెక్షన్ 69) పూర్తిగా రద్దు చేయాలని 57వ జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సిఫార్సు చేసింది. కేంద్ర ఆర్థిక, కార్పొరేట్ వ్యవహారాల మంత్రి నిర్మలా శిసారామన్ అధ్యక్షతన గురువారం దిల్లీలో జరిగిన సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఆర్థిక శాఖ ఒక ప్రకటనలో సవివరంగా వెల్లడించింది.

ప్రాసిక్యూషన్, జరిమానాల్లో ఊరట పన్ను ఉల్లంఘన కోసంలో క్రిమినల్ చర్యలు సమోదా చేసేందుకు ఉన్న కనీస పరిమితిని రూ.1 కోటి నుంచి రూ.5 కోట్లకు పెంచారు. అలాగే, సెక్షన్ 125 కింద విధించే గరిష్ట సాధారణ జరిమానాను రూ.25,000 నుంచి రూ.10,000 కు తగ్గించారు. పన్ను వివాదాలకు సంబంధించి పన్ను మొత్తం

దాఖలు చేసే చిన్న వ్యాపారులకు లేట్ ఇకపై ఎలాంటి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయబోరు. మోసం లేని కేసుల్లో నిర్దేశిత సమయంలోగా పన్ను చెల్లినే పె నాల్గిని కేవలం 5 శాతానికి పరిమితం చేశారు. అంతేకాకుండా, అప్పీళ్లు దాఖలు చేయడానికి చెల్లింపాల్సిన ముందస్తు డిపాజిట్ గరిష్ట పరిమితిని రూ.40 కోట్లకు (సీజీఎస్ రూ.20 కోట్లు, ఎస్ జీఎస్ రూ.20 కోట్లు) కుదించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.5 కోట్ల వరకు టర్నోవర్ ఉండి, గడువు ముగిసిన నెలాఖరులోగా రిటర్నులు

దాఖలు చేసే చిన్న వ్యాపారులకు లేట్ ఇకపై ఎలాంటి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయబోరు. మోసం లేని కేసుల్లో నిర్దేశిత సమయంలోగా పన్ను చెల్లినే పె నాల్గిని కేవలం 5 శాతానికి పరిమితం చేశారు. అంతేకాకుండా, అప్పీళ్లు దాఖలు చేయడానికి చెల్లింపాల్సిన ముందస్తు డిపాజిట్ గరిష్ట పరిమితిని రూ.40 కోట్లకు (సీజీఎస్ రూ.20 కోట్లు, ఎస్ జీఎస్ రూ.20 కోట్లు) కుదించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.5 కోట్ల వరకు టర్నోవర్ ఉండి, గడువు ముగిసిన నెలాఖరులోగా రిటర్నులు

ఆత్మీయ ఆహ్వానం

సరికొత్త ఫ్యాషన్ ప్రపంచం ఇప్పుడు మన నల్గొండలో



తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు & నిమనాభోగ్య శాఖామాత్యులు

శ్రీ కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి గారి

చేతులమీదుగా

ఈరోజే

ఉ.10.30 ని.లకు

గొప్ప ప్రారంభం

ముఖ్య నేతలకు, జిల్లా అధికారులకు

కస్టమర్ దేవుళ్ళకు

ఇదే మా హృదయపూర్వక ఆహ్వానం



శ్రీ కుందూరు రఘువీర రెడ్డి గారు
విధులలో నిర్వహిం, నిర్వహిం

శ్రీమతి ముల్లెల రేణుకా రెడ్డి గారు
మేయర్, నిర్వహిం ముఖ్యత శాస్త్రాధికారి

శ్రీ ముద్దూరి అప్పారావు అరి అమిర్ గారు
డిప్యూటీ మేయర్, నిర్వహిం ముఖ్యత శాస్త్రాధికారి

శ్రీమతి యామి కమలా దయాకర్ గారు
కార్పొరేటర్, 48వ వార్డు, నిర్వహిం

సారీస్ | ఉమెన్స్ వేర్ | మెన్స్ వేర్ | కిడ్స్ వేర్

అత్యద్భుత ప్రారంభోత్సవ ఆఫర్స్

అన్నలు మిస్సవ్వకండి

చెన్నయ్

షాపింగ్ మార్ట్

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



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 జొన్న, 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 అవగాహనలపై రైతులకు విన్నతంగా అవగాహన కల్పించాలని, గ్రామ స్థాయిలో వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు రైతులతో సహా పాటు సందర్శించి సాగు ప్రణాళికపై సూచనలు ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. గత రబీ సీజన్లో సాగు పరిస్థితులను సమీక్షించి, లోటుపాట్లు

ను అధిగమించేలా ఈసారి ముందస్తు కార్యాచరణ చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లాలో ఫార్మర్స్ రిజిస్ట్రీ, డిజిటల్ క్రాప్ సర్వే ప్రక్రియలను వేగవంతం చేసి ఫార్మర్ల చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. యూరియా పంపిణీలో ఎదురవుతున్న సమస్యలు, అడ్డంకులపై సమగ్ర నివేదిక సిద్ధం చేసి సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రైతులకు అవసరమైన విత్తనాలు, ఎరువులు, సాంకేతిక సలహాలు సకాలంలో అందేలా శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అనంతరం నానో యూరియా వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. సాంప్రదాయ ఎరువుల వినియోగాన్ని తగ్గించి, నానో ఎరువుల వినియోగంపై రైతులకు గ్రామస్థాయిలో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. నానో డీపీఐ, నానో యూరియా వినియోగంతో పంటలకు అవసరమైన పోషకాలు సమర్పంగా అందడంతో పాటు దిగుబడులు పెరిగి అవకాశం ఉందన్నారు. నానో ఎరువుల వల్ల రవాణా, నిల్వ, వినియోగం సులభపడడంతో పాటు రైతులకు ఖర్చు కూడా తగ్గుతుందని తెలిపారు. ఈ సూచనలతో జిల్లా వ్యవసాయాధికారి బాబురావు, ఉద్యానవన శాఖ అధికారి తీరుపతి, వ్యవసాయ శాఖ ఏడీఎస్ ఆర్.బి. రమేష్, కేరళం డల్ సెన్సె అగ్రోసెమిన్స్ వివేక్, జిల్లా మాన్యురల్స్ డివిజన్ డైరెక్టర్, వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బతుకమ్మ ఉత్సవాలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలి



అధికారులకు హనుమంతుడ జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ బాజీపాటు ఆదేశం. దామెర చెరువు, అంగడి మైదానాల్లో ఉత్సవ ప్రాంగణాల ఏర్పాటు. పరకాల, అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి): పరకాల పట్టణంలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలును ఎలాంటి ఇబ్బందుల లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని హనుమంతుడ జిల్లా కలెక్టర్ చాహుల్ బాజీపాటు సందర్శించి అధికారులను ఆదేశించారు. ఉత్సవాలకు పచ్చే మహిళలు, ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

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

ట్టపై అధికారులతో సమీక్షించారు. బతుకమ్మ ఆదే ప్రదేశాల్లో పారిశుధ్య నిర్వహణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రజలకు సరిపడా వెలుతురు ఉండేలా విద్యుత్ డిపాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఉత్సవాల నిర్వహణలో ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టి, అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పండుగకు వచ్చే ప్రజలకు సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం కల్పించడమే లక్ష్యంగా సందర్శించి అధికారులను బాధ్యతతో వ్యవహరించాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ పరిశీలనలో పరకాల మున్సిపల్ కమిషనర్ పోతరాజు పవన్, ఆర్టీసీ డి.ఎస్. వెంకన్న, తహసీల్దార్ విజయలక్ష్మి, కౌన్సిల్లర్లు బండి శ్రీధర్, అల్లె దశరథం, కుక్కుల విఠలు, ఏఈ ప్రవీణ్ కుమార్, టీపీఎస్ రాజ్ కుమార్తో పాటు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

టీబీ ముక్త పంచాయతీగా ఎంపిక సర్పంచులకు సన్మానం

భూపాలపల్లి: అక్టోబర్ 08 (పుడయం బిలేకం):

టీబీ ముక్త పంచాయతీలో భాగంగా గ్రామ పంచాయతీలో స్థానిక సంస్థల ప్రతినిధులు, ప్రజల సహకారంతో టీబీ కేసులను త్వరితగతిన గుర్తించి వైద్య సేవలతో గ్రామ పంచాయతీలో టీబీ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించి టీబీ ఫ్రీ గ్రామ పంచాయతీగా నిర్ధారించి చల్ల సమితి గురువారం భూపాలపల్లి జిల్లా ఐడీఓ కార్యాలయంలో భూపాలపల్లి శాసన సభ్యులు గండ్ల సత్యనారాయణ తేజుల మీదుగా, ఆదనపు కలెక్టర్ల విజయలక్ష్మి, ఆరోగ్య కుమార్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య



శాఖాధికారి డాక్టర్ మధుసూదన్, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ సందీప్ సమితి గ్రామ పంచాయతీగా నిర్ధారించి చల్ల సమితి రెడ్డి, ఏడవల్లి సర్పంచ్ మొత్తె నీలారాజు లకు ఘనంగా సన్మానం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీఎస్. ప్రకాష్ రెడ్డి, మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ సుమిత్ర, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఓటు హక్కుల పరిరక్షణకు 'బ్లాక్ డే

నీజాన్ రాజీనామా చేయాలంటూ కాంగ్రెస్ తీరుల నిరసన

జయశంకర్ భూపాలపల్లి అక్టోబర్ 8 (పుడయం ప్రతినిధి):

ఓటు హక్కుల పరిరక్షణ, ఎన్నికల ప్రక్రియలో అవకతవకలపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు గురువారం రాయచూరు మండలం కాలపల్లి గ్రామంలో 'బ్లాక్ డే' నిర్వహించారు. ఏపీసీసీ, పాకుర్తి ఎమ్మెల్యే యశస్విని రూస్సీ రెడ్డి ఆధిపత్యం వేరకు మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఈయనకు రిపరడంట్ రెడ్డి, అధ్యక్షుడు ఈయనకు, గ్రామ సర్పంచి, మండల ముఖ్య నాయకులు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, స్థానిక ఓటర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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 గురువారం కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ... ఓటు హక్కుల పరిరక్షణ కోసం రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న పోరాటానికి పార్టీ శ్రేణులు అండగా నిలుస్తాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో జాబ్ కే హక్కు నాయక్తో పాటు వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, అధ్యక్షులు, నాయకులు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, స్థానిక ఓటర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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 పనరులను సంరక్షించుకుంటూ బింద సేద్యం ద్వారా శాస్త్రీయ యాజమాన్య పద్ధతులను పాటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద సూచించారు. తక్కువ నీటితో అధిక రాబాటు పొందే పంటల వైపు రైతులు దృష్టి సారించాలని, ఎగురుతున్న అవకాశమున్న పంటలను ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు. గేసకొండ మండలం కొనేమాకులలోని వీడిఆర్ గార్డెన్ లో వరంగల్ జిల్లా ఆయిల్ పామ్ రైతుల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు కలెక్టర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పంటలను ఎంపిక 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.వి. ప్రసాద్ పవర్ పామ్ రైతుల అసోసియేషన్ అధ్యక్షుల కృష్ణారెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి, ఉద్యాన అధికారులు రాజేష్, జ్యోతి, మానస తదితరులు పాల్గొన్నారు. జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుంచి సుమారు 400 మంది రైతులు సదస్సుకు హాజరయ్యారు.

పోషకాల యాజమాన్యంపై సూచనలు అందించారు. జిల్లా ఉద్యాన అధికారి ఆర్. శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఆయిల్ పామ్ సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచడంతో పాటు రైతుల ఆర్థికాభివృద్ధికి ఉద్యానశాఖ అందిస్తున్న రాయితీ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయిల్ పామ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కృష్ణారెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి, ఉద్యాన అధికారులు రాజేష్, జ్యోతి, మానస తదితరులు పాల్గొన్నారు. జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుంచి సుమారు 400 మంది రైతులు సదస్సుకు హాజరయ్యారు.

డ్రగ్స్ వినియోగం మరియు అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు కట్టుబిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలి



యాదాద్రి భువనగిరి, అక్టోబర్ 8

పుడయం ప్రతినిధి):

జిల్లాలో డ్రగ్స్ వినియోగం, అక్రమ రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు కట్టుబిట్టమైన చర్యలు అమలించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ బి.ఎస్. సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కొత్తగా ఎన్ని కేసులు నమోదు అవుతున్నాయో ఆరా తీసి డ్రగ్స్ ఏమైనా పట్టుకున్నారా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలో కంపెనీల పై

ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలన్నారు. పెట్టాలన్నారు. యువత మాదక ద్రవ్యాల వాడకుండా కాలేజీ లలో, గ్రామాలలో, పట్టణాల్లో విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగ బాధితుల వల్ల కుటుంబాలకు, సమాజానికి ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా యువత మాదక ద్రవ్యాలకు ఆకర్షితులు కాకుండా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లా ఎన్ని అక్షాంశ యూద్ వేడ్ మాట్లాడుతూ ఫ్యాక్టరీ పని చేసే వారి పై నిఘా ఉంచాలని, కాలేజీ లలో అవగాహన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. జిల్లాలో అందరూ సమన్వయంతో డ్రగ్స్ నిర్మూలన జిల్లాగా ఉండేందుకు సహకరించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎక్స.జే అధికారి తుక్కా నాయక్, జిల్లా సరక్ష్మ అధికారి శ్రీనివాస్, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్

భూ సమస్యల పరిష్కారానికి పాత రికార్డులు, ప్రస్తుత క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను సమగ్రంగా పరిశీలిస్తూ పరిశీలిస్తూ అభ్యంతరాలు, సందేహాలపై అక్టోబర్ 15 తారీఖు వరకు రైతుల నుంచి దరఖాస్తుల స్వీకరణ జిల్లా కలెక్టర్



సత్తుపల్లి అక్టోబర్-08 (పుడయం ప్రతినిధి):

భూమి హక్కులను సందర్శించి రైతులు ఫార్మర్ల వివరాలతో దరఖాస్తు చేసుకున్న సమస్యల పరిష్కారానికి పాత రికార్డులు, ప్రస్తుత క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను సమగ్రంగా పరిశీలించి, నిజమైన హక్కుదారులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ బి.ఎస్. స్పష్టం చేశారు. సత్తుపల్లి మండలం బేతుకల్ రెవెన్యూ నాయకులపేరంగా గ్రామంలో భూ రీసర్వే ప్రక్రియ, భూ సమస్యలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని గురువారం నిర్వహించిన గ్రామ సభలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. గ్రామ ప్రజలు, రైతులతో ముఖాముఖీగా భాగంగా అడిగిన సందేహాలను కలెక్టర్ నివ్వెత్తి చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ బి.ఎస్. మాట్లాడుతూ, నాయకులపేరంగా గ్రామంలో భూ రీసర్వే ద్వారా క్షేత్రస్థాయిలో భూముల వాస్తవ పరిస్థితి, భూమిపై ఎవరు సాగులో ఉన్నారు, ఎంత విస్తీర్ణంలో ఉన్నారో తదితర వివరాలు స్పష్టంగా గుర్తించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.

లను పరిశీలించి భూమి హక్కులపై స్పష్టత తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. రైతులు అందించే సమాచారాన్ని పాత రికార్డులతో అనుసంధానం చేసి భూమి హక్కులపై స్పష్టత తీసుకువస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. భూ రికార్డుల్లో ఉన్న సమస్యల కారణంగా భూములను విక్రయించలేకపోతున్నామని పలువురు రైతులు తన దృష్టికి తీసుకువచ్చారని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్న రైతుల తప్పనిసరిగా దరఖాస్తు చేసుకుని తమ భూమి హక్కుకు సంబంధించిన ఫార్మర్ 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 తహసీల్దారు సత్య నారాయణ, సర్పంచ్ లు, పాల్గొన్నారు.

వికసిత్ భారత్ దిశగా పొత్తి పరిశ్రమ

నవంబరు 25 నుంచి హైదరాబాద్ లో

18వ 'పొత్తి ఇండియా ఎకస్పో-2026'

హైదరాబాద్ లో మూడు రోజుల పాటు నిర్వహిస్తారు..

24వ 'నాలెక్స్ డే' సదస్సు గుడ్ ఉత్పత్తిలో భారత్ కు

అంతర్జాతీయంగా రెండో స్థానం

బిల్డర్ ఎకస్పో విశాఖ

వెల్లూడించిన విశాఖపట్టణ ప్రతినిధులు

మ్యా డిలీ అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి):

దేశీయ పౌల్లీ రంగంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన 18వ 'పొత్తి ఇండియా ఎకస్పో-2026'కు హైదరాబాద్ నగరం వేదిక కానుంది. నవంబరు 25 నుంచి 27 వరకు మాదాపూర్ రైల్వే స్టేషన్లో నిర్వహిస్తారు. భూమిపై ఈ మహా ప్రదర్శన జరగనుంది. ఈ మేరకు గురువారం ఢిల్లీలోని 'ది పార్కర్' పోటీలలో నిర్వహించిన విలేజ్ టెంట్ల సమావేశంలో ఇండియన్ పొల్లీ ఎక్స్ పోషివెంట్ మాన్యుఫ్యాక్చరర్స్ అసోసియేషన్ (ఐపీఈఎంఏ) ప్రతినిధులు



వివరాలు వెల్లడించారు. ఎక్స్పో ప్రారంభానికి ముందురోజు, నవంబరు 24న హెచ్ఐసీ-నోబెల్ టెల్ లో 'నాలెక్స్ డే' పేరుతో ప్రత్యేక సదస్సు నిర్వహించనున్నారు. కోళ్ల ఆరోగ్యం, దాణా నిర్వహణ, బయోసెక్యూరిటీ, ఆధునిక సాంకేతిక పరిష్కారం, పౌల్లీ రంగంలో సుస్థిర పద్ధతులపై నిర్వహించిన పరిశీలిస్తున్నారని, గుడ్ ప్రాసెస్సింగ్, అనంతరం 25 నుంచి 27 వరకు రోజులు ఉదయం 10 నుంచి నాగ్మంతం 6 గంటల వరకు ఎగ్జిబిషన్ సందర్శకులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రదర్శనలో 550కి పైగా సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులు, సేవల స్టాళ్లును ఏర్పాటు

చేయనున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 120 దేశాల నుంచి సుమారు 51 వేల మందికి పైగా పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, పౌల్లీ రైతులు, ట్రీడర్లు, పశువైద్యులు, పరిశోధకులు హాజరుకానున్నారు. జన్మ సాంకేతికత, ఆత్మాధునిక హేచరీలు, ఫార్మ్ ఆటోమేషన్, పౌల్లీ షెడ్లు, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, గుడ్ ప్రాసెసింగ్, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో సరికొత్త అభివృద్ధులను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నారు. ఐపీఈఎంఏ ఇప్పటికే 20కి పైగా కార్యక్రమాలను సంపాదించి, 40 జాతీయ స్థాయి సంస్థలతో భాగస్వామ్యం ఉందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థల అధ్యయనం అవసరం

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

బెర్హా 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 సిడ్బార్హాడ్ లోని బెర్హా సగరంలో ఉన్న చారిత్రాత్మక పార్లమెంటరీ భవనాన్ని తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, శాసన మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాశ్ సందర్శించారు.

ఈ సందర్భంగా సిడ్బార్హాడ్ 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. సిడ్బార్హాడ్ ప్రత్యేక ప్రజాస్వామ్య విధానాలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు

పొందిందని, ప్రజల భాగస్వామ్యానికి అక్కర ఉన్న 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 డి.ఎస్. వెంకటేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాపిడో యాజమాన్య కోతలపై మండిపడ్డ దైవర్లు

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

రాపిడో సమ్మే ట్రైక్ టాక్సీ చార్జీల కోతలు విధించడాన్ని నిరసిస్తూ వరంగల్ జిల్లాలో రాపిడో డ్రైవర్లు చేపట్టిన సమ్మే నాలుగో రోజుకు చేరింది. గతంలో కిలోమీటరుకు రూ. 30 చొప్పున చెల్లించిన యాజమాన్యం, ప్రస్తుతం దానిని రూ. 195 క్గించడం కోసం డ్రైవర్లు రోడ్డుపైనే ధర్నా నిర్వహిస్తున్నారు. పెరుగుతున్న పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు, వాహన నిర్వహణ ఖర్చులు మరియు సమ్మేవన



వ్యయం ధరల మధ్య రాపిడో చార్జీలను తగ్గించడం వల్ల తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని ని డ్రైవర్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అగ్రి గేటర్ నిర్మూలన తమ రాబాటు కోసమే

పర్యర్థి యూనియన్ వరంగల్ జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ ఎస్. విజయకుమార్, రైడ్ స్టానిక్ (లోకల్) రైడ్స్ చార్జీలను సవరించి, కనీసంగా రూ. 150, గరిష్టంగా రూ. 200 చెల్లించాలి, అప్పటి స్పేషల్ రైడ్స్ కిలోమీటరుకు రూ. 30 చొప్పున రేటును నిర్ణయించాలి. తమ న్యాయపరమైన డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు ధర్నా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ ధర్నా కార్యక్రమంలో తెలంగాణ గిగ్

టీబీ నిర్మూలనకు యువత భాగస్వామ్యం కీలకం

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

టీబీ ముక్త భారత్ లక్ష్య సాధనలో యువత, ఎన్సీసీ క్యాడ్లు, మై భారత్ వాలంటీర్ల పురుషుల భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి గ్రామాన్ని టీబీ రహిత గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంతో పాటు అనుమానితులను గుర్తించి సకాలంలో పరీక్షలు, చికిత్స అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయంలో గురువారం నిర్వహించిన 'టీబీ ముక్త భారత్-అయిష్మాన్ కోసం' దర్శనంగా ఆహ్వానించుతూ రెండు వారాలకు మించదగ్గ, జ్యుం, రాత్రి పూట చెబుటలు, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం, నీరసం వంటి లక్షణాలను నిర్ణయించుకుని రైట్ డియోగ్నిస్టిక్ టీబీ స్క్రీనింగ్ శిబిరాలు నిర్వహించి అనుమానిత కేసులను గుర్తించడంలో జిల్లా టీబీలు, ఎన్సీసీ క్యాడ్లు, యువత కీలక పాత్ర పోషించాలని కలెక్టర్ కోరారు. సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, మై భారత్ వాలంటీర్లు, యువత సమన్వయంతో పనిచేసే వరంగల్ జిల్లాను టీబీ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని పిలుపుని



వారికి ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందించే చికిత్సను వైద్యుల సూచనల మేరకు పూర్తిగా తీసుకుంటే మృత్యు సయం అవుతుందని తెలిపారు. మందులను మద్దల్లో నిలిపేయడం వల్ల డ్రగ్ రెసిస్టెంట్ టీబీ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, డిస్కం ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో టీబీ స్క్రీనింగ్ శిబిరాలు నిర్వహించి అనుమానిత కేసులను గుర్తించడంలో జిల్లా టీబీలు, ఎన్సీసీ క్యాడ్లు, యువత కీలక పాత్ర పోషించాలని కలెక్టర్ కోరారు. సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, మై భారత్ వాలంటీర్లు, యువత సమన్వయంతో పనిచేసే వరంగల్ జిల్లాను టీబీ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని పిలుపుని

వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు, నాడీ క్షీణతకు మధ్య ఏమిటి సంబంధం..



వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు, నాడీ క్షీణతకు సంబంధించిన వ్యాధులకు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై హైదరాబాద్లోని సిఎస్ఐఆర్-సెంటర్ ఫర్ న్యూరాల్ అండ్ మూవిక్యులర్ బయాలజీ (సీసీఎంబీ) శాస్త్రవేత్తలు కీలకమైన విషయాలను గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఇన్ఫ్ల్యుయెంజా, కోవిడ్-19 వంటి వైరస్ల ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధితో సంబంధం ఉన్న ఆల్జా-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 ఆల్జా-సైన్యూక్టిన్ అనే ప్రోటీన్ అసాధారణంగా ఒకదానితో ఒకటి చేరి అమైలాయిడ్ అనే గడ్డలుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఇవి మెదడు కణాల సాధారణ పనితీరుకు అటంకం కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. పరిశోధకులు ఇన్ఫ్ల్యుయెంజా, సార్స్-కోవ్-2 వంటి అర్బివైరస్ వైరస్లను పరిశీలించగా, వాటిలో అర్బివైరస్ జీ-క్యాడు ఫైక్స్లు (అర్బిజీ4లు) అని పిలిచే ప్రత్యేక నిర్మాణాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో ఈ నిర్మాణాలు ఆల్జా-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 సైటోప్లాజంలోకి చేరుతుంది. అక్కడ ఇది వైరస్ ఆర్ఎన్ఎని నిర్మాణంతోపాటు ఆల్జా-సైన్యూక్టిన్తోనూ అనుసంధానమవుతుంది. వైరస్ విస్తరణను అడ్డుకునేందుకు కణాలు ఉపయోగించే రక్షణ వ్యవస్థలో భాగంగా డిడిఎక్స్-39ని పనిచేస్తుంది. ఇది వైరస్ ఆర్ఎన్ఎని నిర్మాణాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడడంతోపాటు, ఆ నిర్మాణం తెరుచుకున్నప్పుడు ఆల్జా-సైన్యూక్టిన్ అమైలాయిడ్ గడ్డలు ఏర్పడే ప్రక్రియ కూడా గణనీయంగా నెమ్మదిస్తుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే వైరస్ సోకిన ప్రతిపాల్ 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 మెల్లోపడం, లేదంటే రోజంతా నిద్రపోవడం.... చాలామంది అమ్మాయిలకు ఇది అలవాటే కదా! కానీ, దానివల్ల త్వరగా వృద్ధాప్యం వస్తుందని మీకు తెలుసా? అవును... నిద్రకి ఓ పరిమితి ఉంది. అది ఎక్కువైనా, తక్కువైనా ముష్కరు. 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, వాచు, 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 రోజు పేనుంటారు. ఈ క్రమంలో వ్యాయామానికి ఏమాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. ఇలాంటి జీవనశైలి వల్ల మధుమేహం వచ్చే అవకా

శానికీ 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 వ్యధంతో పాటు శరీరం లోని ప్రతి

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. ఆకలి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, జీవక్రియను నియంత్రించే హోర్మోన్ల సమతుల్యతకూ నిద్ర ముఖ్యమే. తగినంత నిద్రపోని వారిలో అధిక కేలరీలు 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 ఐదు లేదా ఆరు గంటలకే పరిమిత మవడం ఒకే రకమైన ప్రభావాన్ని చూపవు. నిద్రలేమి రోజువారీ జీవితంలో అలవాటుగా మారినప్పుడే దీర్ఘకాలిక ఉంటుంది. దేశాలకోసం పోల్చి భిన్నంగా ఉంది. వృద్ధాప్యంలో గుండె కవాటాలు అరిగిపోవడం అక్కడ ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తే, భారత్ లో చిన్నత

వంట గదిలో చెక్క తో తయారైన గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాటూలుల తరచుగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని సరిగా శుభ్రం చేయకపోతే నూనె, తేమ, ఆహార పదార్థాల వాసనలు చెక్కలోకి ఇంకిపోతాయి. దీంతో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే తరచూ తేమకు గురై ఆ తర్వాత ఎండి పోవడం వల్ల చెక్క వాపులకు గురి కావడం, వంకరగా మారడం, పగుళ్లు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాలక్రమేణా చెక్కలోని చిన్న రేణువులు విడిపోయి ఆహారంలో కలిసి ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. చెక్క గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాటూలులను శుభ్రం చేసేందుకు ఒక సులభమైన పద్ధతిని నిపుణులు వివరించారు.

చెక్క స్పాన్లు, స్పాటూలులను ఇలా శుభ్రం చేయాలి..



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

ఉప్పు, చక్కెర మోతాదుకు



తాయి. అయితే మోతాదులో తింటేనే ఆరోగ్యం అన్ని విధాలా బాగుంటుంది. లేదంటే ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. అందుకే ఉప్పు, చక్కెరల వాడకాన్ని నియంత్రించి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా నిండు సూరేళ్లు జీవించవచ్చు. ఉప్పుతో కలిగే అసరాల్లోమీదే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

వడంవల్ల కాలేయంలో కొవ్వు చేరుతుంది. 3. మనం ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకున్నప్పుడు, మన శరీరం ఆ అధిక సోడియంను మాత్రం ద్వారా బయటకు పంపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో సోడియంతో పాటు కాలియం 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 కొలాజెన్ ను దెబ్బతీసి, చిన్న వయసులోనే ముడతలు వచ్చేలా చేస్తుంది. మొటిమలు, చర్మ సంబంధిత అల్లర్లు కూడా పెరగవచ్చు. 5. చక్కెర, ఉప్పు తేవలం శారీరక ఆరోగ్యాన్నే కాదు, మానసిక స్థితిని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది, కానీ కానీపటికే నిద్రం, చిరాకు అవసరిస్తాయి.

రుమాటిక్ హార్డ్ డిసీజ్ అంటే ఏమిటి..

సంలో వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లకు సరైన చికిత్స అందకపోవడం వల్ల వచ్చే రుమాటిక్ హార్డ్ డిసీజ్ (ఆర్ఎచ్ఎడ్) ముఖ్య కారణంగా ఉంది. ఈ వ్యాధి కారణంగా గుండె కవాటాలు దెబ్బతని, 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

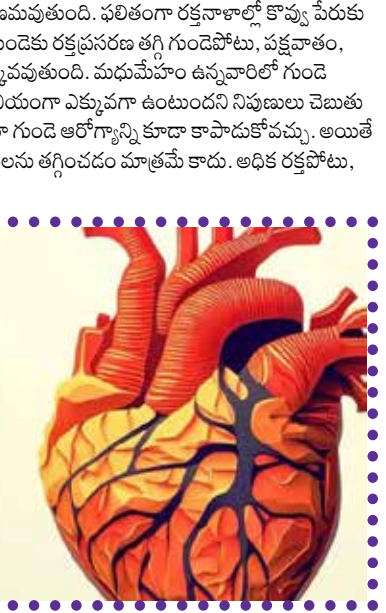


కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నట్లు గణకాలాలు సూచిస్తున్నాయి. గుండెలో రక్తం సరైన దిశలో ప్రవహించేందుకు నాలుగు కవాటాలు కీలకంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఏదైనా కవాటం పూర్తిగా తెరుచుకోకపోతే దాన్ని స్టెనోసిస్ అంటారు. సరిగ్గా మూసుకోకపోతే రక్తం వెనక్కి ప్రవహించే పరిస్థితిని రిగర్జిటేషన్ అంటారు. ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ 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 ట్రికస్పైడ్ కవాటం ప్రభావితమవుతాయి. చిన్నతనంలో వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ల సాధారణ సమస్యనే భావించి నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల ఈ నష్టం క్రమంగా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదట్లో సాధారణ సమస్యల మాదిరిగానే కనిపించడంతో చాలామంది వాటిని పట్టించుకోరు.

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

మధుమేహం ఉన్నవారికి గుండె

సమస్యల ప్రమాదం ఎక్కువ..



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, మాత్రమేదాలను 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 స్పష్టమైన 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 మార్పుకే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 45 ఏళ్లలోపు మెనోపాజ్ రావడాన్ని ముందస్తు మెనోపాజ్ గా, 40 ఏళ్లలోపు రావడాన్ని ప్రీమేచ్యూర్ 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, వాటి లోపలి పొర ఆరోగ్యంగా 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



పుదయం సినిమా: విజయ్ దేవరకొండ, రశ్మి మధుసూంజంల నటించిన 'రణబాలి'.. ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకర్తన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. టీ సీరీస్ సమర్పణలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై 'రణబాలి' సినిమాను ప్రొడ్యూసర్స్ సవీన్ యెర్నేని, వై రవివంశీర్ హ్యాజ్ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 16న విజయదశమి పర్వదినం సందర్భంగా 'రణబాలి' సినిమా పర్యట్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. హైదరాబాద్ లో ఘనంగా ఈ చిత్ర ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొడ్యూసర్ సవీన్

యెర్నేని మాట్లాడుతూ - మా 'రణబాలి' సినిమా ట్రైలర్ మీ అందరికీ సచ్చిందని సమ్మతున్నాము. ఇలాంటి గొప్ప కథ మా దగ్గరకు వచ్చినందుకు సంతోషిస్తున్నాం. రాహుల్ ఈ కథ చెప్పగానే చాలా ఎగైట్ అయ్యాం. మాకు కథ చెప్పినదాని కంటే బాగా సినిమాను రూపొందించాడు. విజయ్ గారికి ఇది వర్క్ టైట్ మూవీ. ఇందులో విజయ్ నట విశ్వరూపం చూపించారు. విజయ్ రశ్మి పెళ్ళయ్యాక 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 రవివంశీర్ మాట్లాడుతూ - మా డైరెక్టర్ రాహుల్ ఎంతో రిస్కీ చేసి డీటయల్స్ సేకరించి ఈ సినిమాను రూపొందించాడు. ఈ సినిమా కోసం ఆయన ఎంతో కష్టపడ్డారు. మీకు ఈ సినిమాలో కథా నేపథ్యానికి సంబంధించిన ప్రతి డీటయల్ అథెంటిక్ గా కనిపిస్తుంది. మీరు సినిమా చూస్తున్నంత సేపు 'రణబాలి' ప్రపంచంలోకి వెళ్ళిపోతారు. ఈ కథను పర్ఫెక్ట్ గా చెసుకునేందుకు రాహుల్ ఎంతో శ్రమించారు.



'భారతీయుడు3'.. త్వరలో షూటింగ్ షురూ

పుదయం సినిమా: యూనివర్సల్ పీల్ కమల్ హాసన్, స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్, ప్రెస్టీజియస్ చిత్రాలను నిర్మిస్తోన్న భారీ నిర్మాణ సంస్థ కాంబోలో రూపొందుతోన్న చిత్రం 'భారతీయుడు3'. 1996లో విడుదలైన భాక్ బస్టర్ మావీక్ సిక్వెల్ గా భారతీయుడు2, భారతీయుడు3 చిత్రాలను కమల్, శంకర్ కాంబోలో రూపొందించటానికి లైకా సంస్థ సిద్ధమైంది. 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 షూటింగ్ ను స్టార్ట్ చేయబోతున్నారు. త్వరలోనే రిలీజ్ డేట్ ను కూడా అనౌన్స్ చేస్తామని చిత్ర యూనిట్ తెలియజేసింది. దీనికి సంబంధించిన పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. ముగ్గురు వ్యక్తులు గుర్రాలపై వెగంగా వెళుతుంటే దుమ్ము, దూళి రేగుతున్నట్లుగా ఉండే ఫోటో క్యూరియాసిటీని థ్రియల్ చేస్తోంది. భారతీయుడు3 ఎలా ఉండబోతుందనే విషయాన్ని భారతీయుడు2 క్రెమాట్లో చూపించారు. దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో డిఫరెంట్ కంటెంట్ చిత్రాలను రూపొందించటంతో పాటు స్పెర్క్తో భారీ బడ్జెట్ చిత్రాలను నిర్మిస్తూ తనస్సెన్ గర్వింపు సంపాదించుకున్న సంస్థ లైకా ప్రొడక్షన్స్, అధినేత సుభాస్ చంద్రన్ ఇప్పుడు మరో ప్రెస్టీజియస్ మూవీగా 'భారతీయుడు3'ని మనకు



అందించటానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈసారి సినాపతి లంచాన్ని అంతమొందించటానికి చేసి పోరాటం ఎలా ఉంటుందో బిగ్ స్క్రీన్ పై చూసి ఎంజాయ్ చేయాలిందే.

'డాడా' షూటింగ్ విరామంలో కుటుంబ సమేతంగా ప్రత్యేక పూజలు



పుదయం సినిమా: హీరో మంచు మనోజ్ తన సతీమణి భూమా మౌనిక మంచు, కుమారుడు డైరెక్ట్ మరియు కుమార్తె దేవసేన కోభలతో కలిసి మైసూరులోని ప్రసిద్ధ వాముండి కొండలపై వెలసిన శ్రీ వాముండి శ్రీనివాసాలి దర్శించుకున్నారు. అలయానికి విచ్చేసిన మనోజ్ అందవలకు అలయ అర్చకులు పూర్వకుంభంకో సాగ్రాతం పలికారు. అనంతరం అమ్మవారి సన్నిధిలో కుటుంబ సమే

అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి వారిని పలకరించేందుకు ఆసక్తి చూపించారు. సటనింహం సందమూరి బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా, దర్శకుడు గోపీ చంద్ మలిచేసి కాంబినేషన్లో రూపొందుతున్న భారీ యాక్షన్ చిత్రం 'డాడా' షూటింగ్ ప్రస్తుతం మైసూరు పరిసర ప్రాంతాల్లో శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న మంచు మనోజ్, షూటింగ్ పెద్దగాల్ విరామంలో తన సతీమణి మౌనిక మరియు పిల్లలతో కలిసి అలయాన్ని సందర్శించి అమ్మవారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు స్థానిక ప్రముఖులు కూడా పాల్గొన్నారు.

'బా బా బాక్ షీప్' కు మేఘాలయ సీఎం కాన్రాడ్ కె. సంగ్మా ప్రశంసలు

పుదయం సినిమా: హార్మిగా మేఘాలయలో చిత్రీకరించిన తెలుగు క్లెమ్-కామెడీ 'బా బా బాక్ షీప్' 2026 అక్టోబర్ 9న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్స్ గ్రాండ్ రిలీజ్ కు సిద్ధమైంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్, టీజర్, రెండు పాటలు ప్రేక్షకులను మెప్పించాయి. ఈ నేపథ్యంలో మేఘాలయ ముఖ్యమంత్రి కాన్రాడ్ కె. సంగ్మా, బా బా బాక్ షీప్ చిత్ర యూనిట్ ను ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ వీడియో విడుదల చేశారు. "ఇది మా రాష్ట్రానికి గర్వకారణమైన క్లెమ్" అని పేర్కొంటూ.. మేఘాలయలో పూర్తిగా చిత్రీకరించిన తొలి దక్షిణ భారత చలనచిత్రం ఇదేనని, ఇది రాష్ట్ర అందాలను మన కొండలకు అవల ఉన్న ప్రేక్షకులకు చేరువ చేస్తుందని ఆవల పేర్కొన్నారు. పాగోలో నడిసిన మంచు కొండలు, అమృతమైన జలపాతాలు, స్వచ్ఛమైన నదులు, సతీవ వేర్ల పంపెనలను ఆయన ప్రహేళిస్తూ.. "మన నేలను ప్రపంచంతో పంచుకునేందుకు సినిమా మరో చక్కని అవకాశం" అని చెప్పారు. నిర్మాత వేణు దోనేపాడికి, చిత్రాలయం స్టూడియోస్ కు, నటీనటులకు, సాంకేతిక బృందానికి సంగ్మా అభినందనలు తెలిపారు. "సినిమా చిత్రీకరణ కోసం మేఘాలయ రాష్ట్రాన్ని ఎంచుకున్నందుకు, నమ్రుకం



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. మరియు మంచి సినిమా నిర్మాతలను రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించేందుకు ఎదురుచూస్తున్నామని సంగ్మా పేర్కొన్నారు.

పుదయం సినిమా: భారత దేశంలో ప్రత్యేక జరిసెల్స్ కు పేరుపొందిన ప్రముఖ స్త్రీమింగ్ సర్వీస్ ఫ్రైమ్ వీడియో 'ది ట్రైయటర్స్ తెలుగు' తో అలరించబోతోంది. ఈ నెల 15వంటే ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం 12గంటలకు కొత్త ఎపిసోడ్ విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా తేజ సజ్జా విలేజరుల

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

పుదయం సినిమా: ఎకో క్రాస్ట్ మీడియా సమర్పణలో, మూవీ ట్రాట్స్ బ్యానర్ పై రమేష్ జిల్లా నిర్మాతగా, చాణక్య జిల్లా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సినిమా "గుడ్ టైమ్". ఈ చిత్రంలో

సమావేశంలో షో విలేపాల్ని పంచుకున్నారు. పరుసగా సూపర్ హిట్ సినిమాలు చేస్తున్నారు కదా.. ది ట్రైయటర్స్ కి హోస్ట్ గా మారడం ఎలా అనిపించింది? -ట్రైయటర్స్ గోబల్ గా చాలా పెద్ద హిట్ ప్రాంజెక్ట్. 20కి పైగా దేశాల్లో, 25కి పైగా భాషల్లో చేశారు. హిందీలో కంటే హోస్ట్ గారు చేసినప్పుడు నాకు దాని గురించి పెద్దగా ఆలోచన లేదు. ఒక ఎపిసోడ్ చూడడం మొదలుపెట్టి రెండు రోజుల్లో మొత్తం సీజన్ పూర్తి చేశాను. నాకు అప్పుడే కాన్సెప్ట్, షో సచ్చింది. ఎన్ని రోజులు షూట్ చేశారు? హోస్ట్ క్యాపెక్షర్ ఎలాంటి ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇచ్చింది? -11 రోజులు షూట్ చేశాం. మొత్తం పది ఎపిసోడ్లు. నేను హిందీ వెర్షన్ చూస్తున్నప్పుడు అందులో నాకు పార్సినెంటేజీతో ఎలాంటి ఎమోషనల్ కనెక్షన్ లేదు. వాళ్ళు ఎవరో కూడా నాకు పరిచయం లేదు. కాకపోతే ఇక్కడ ప్రగతి గారు, హర్షవర్ధన్ గారు, చిన్మయ గారు.. వీళ్ళందరూ కూడా మనకి తెలిసిన వ్యక్తులు. పేళ్ళు ఎలా బిహేవ్ చేస్తారో అనేది చాలా ఇంటెన్సింగ్ గా ఉంటుంది. గేమ్ షో ఎలా ఉండబోతుంది? ఇందులో మొదటి మూడు ఎపిసోడ్లు వస్తాయి. ఆ మూడు ఎపిసోడ్లు చూసిన తర్వాత ఈ గేమ్ షోపై ఒక క్వారిటీ వచ్చేస్తుంది. ఇదంతా ఒక మర్రర్ మిసెరీ లాగా ఉంటుంది. తెలుగులో ఇప్పటివరకు చూసిన ఏ రియాలిటీ షోతో దీనికి పోలిక ఉండదు. చాలా కొత్త ఫార్మాట్. నిజంగా ఒక రియల్ గేమ్ లాగా ఉంటుంది. ఫుట్ బాల్, చెస్.. ఎలా అయితే కొన్ని రూల్స్ 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 రిలీజ్ అవుతాయి. ఆ మూడు ఎపిసోడ్లు చూసి ఆసలు ఏం, ఎలా ఉండబోతుందో ఒక క్వారిటీ

"గుడ్ టైమ్" సినిమా ప్రీ రిలీజ్



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

వచ్చేస్తుంది. ఎవరిని నమ్మాలి? ఎవరిని అనుమానించాలి? ఎవరు ట్రైయటర్స్? ఎవరు అమాంతులు? అనే కోణంలో నడిచే ఈ గేమ్ ఒక థ్రిల్లర్ లా వుంటుంది. ఇందులో కంటెస్టెంట్స్ ను ఎలా సెలెక్ట్ చేశారు? -దీనికిగేమ్ ఆడి హాల్స్ చాలా ముఖ్యం. మానిఫెస్టేట్ చేయగలగాలి. నమ్మించగలగాలి, గేమ్స్ లోని రూల్స్ తెలిసి ముందుకెళ్ళగలగాలి. దాదాపు అన్ని రంగాల్లో ఉన్న వాళ్ళని ఒక్కొక్కరుగా సెలెక్ట్ చేయడం జరిగింది. సెలెక్టింగ్ ఉండటం అనేది ఫ్రియారిటీ కాదు. గేమ్ ఉండటం అనేది ఫ్రియారిటీ.

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

పుదయం సినిమా: 'రామాయణ' మేకర్స్ అరుణ్ గోవిల్ దశరథుడిగా సటిస్తున్న ప్రత్యేక సోలో పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఐకానిక్ రాముడి పాత్రతో ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చెరగని ముద్ర చేసుకున్న 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 ఫస్ట్ లుక్ ను ఈ పోస్టర్ ద్వారా పరిచయం చేశారు. రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతున్న ఈ ఇతి హాస చిత్రంలో అరుణ్ గోవిల్ లుక్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఇప్పటికే ఆయన శ్రీరాముడిగా కోట్లాది మంది భారతీయ ప్రేక్షకుల మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేశారు. దేశ వ్యాప్తంగా శ్రీరాముడి పాత్ర లో 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 సోఫిస్టికేటెడ్ ఈ కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేస్తూ.. "ఒక తరం కోసం ఆయన రాముడికి ప్రాణం పోశారు."



ఇప్పుడు 'రామాయణ' ప్రపంచంలోకి అయోధ్య రాజుగా తిరిగివస్తున్నారు. దశరథుడిగా అరుణ్ గోవిల్.. అంటూ పోస్టర్ ను పంచుకున్నారు. ఈ పోస్టర్ లో అయోధ్య రాజు దశరథుడి హోదా, అధికారాన్ని ప్రతిబింబించేలా అరుణ్ గోవిల్ లుక్ ను తీర్చిదిద్దారు. ఇన్నాక్షగా రాముడిపాత్రలో చూసిన ప్రేక్షకులకు.. ఇప్పుడు అదేపాత్రకు తండ్రి అయిన దశరథుడిగా ఆయన కనిపించనుందటం ఆసక్తికరమైన మార్పుగా నిలవనుంది.