

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృదయం

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం

కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

ప్రకృతి సాగు, నదుల పునరుజ్జీవనానికి ప్రాధాన్యం

తరాయంగా సాగుతోంది. ఈ మహాత్మర కార్యంలో దేశప్రజలే నాకు మాధ్యర ర్వుకులుగా, భాగస్వాములుగా నిలిచారు. ప్రజల కఠిన శ్రమ, ధైర్యం, సేవా భావాన్ని కొనియాడేందుకు ఇదొక చక్కటి వేదికగా ఉ ప యో గ ప దు తోం ది .

తీర్థయాత్రలు మనసుకు పన్నెండేళ్ల క్రితం విజయదశమి పండుగ రోజున ప్రారంభించిన ‘మనీకిబాత్’ ప్రసంగ కార్యక్రమం దేశ ప్రజల విశేష సహకారంతో విజయవంతంగా కొనసాగుతోందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రేడియో ద్వారా నిర్వహించిన 139వ ‘మనీకిబాత్’ ప్రసంగంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా పంజాబ్ రాష్ట్రంలో సంప్రదాయ వ్యవసాయ అభివృద్ధికి జరుగుతున్న కృషిని, ఉత్తరాఖండ్ లో మహిళా సాధికారత, పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రక్రియలను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కార్యక్రమ ప్రారంభపు రోజులను గుర్తుచేసుకుంటూ.. “పన్నెండేళ్ల క్రితం విజయదశమి పర్యటన పునాది పడిన ఈ ప్రయాణం నిరం

ఎలాంటి పవిత్రతను ఇస్తాయో.. ఈ కార్యక్రమం కూడా నాకు అంతటి ఆత్మానందాన్ని అందిస్తోంది” అని ప్రధాని మోడీ వ్యాఖ్యానించారు. పంజాబ్ లోని మాల్యా ప్రాంతంలో ‘ఫేటీ విరానత్ మిషన్’ పేరిట ప్రకృతి వ్యవసాయం, పత్తి సాగును ప్రోత్సహిస్తున్న తీరు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని ప్రధాని ప్రశంసించారు. అలాగే ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం గడ్డవాల ప్రాంతంలోని హెవల్ నదికి పునర్నివసం పోసిన స్థానిక యంత్రాంగం, గ్రామస్థుల శ్రమకు ఆయన కొనియాడారు. వర్షపు నీటిని నిల్వ చేయడం, విస్తృతంగా మొక్కలు నాటడం ద్వారా ఎండి పోయిన నదినీ తిరిగి జలకళతో సంతరించుకునేలా చేశారని కొనియాడారు.

కారులో వచ్చి బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లిన అపరిచితులు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 25 (పురయం) :

నగరంలోని గచ్చిబౌలి రక్షకభట నిలయం (పోలీస్ స్టేషన్) పరిధిలో ఒక మెత్తలశాల (సాఫ్ట్ వేర్) ఉద్యోగి అపహరణకు గురైన ఉదంతం తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని అనకాపల్లి ప్రాంతానికి చెందిన శ్యామ్ నాగ్ అనే యువకుడు హైదరాబాద్ లోని గోవన్ పల్లి ఎస్ ఐ నగర్ లో నివాసముంటూ మెత్తలశాల రంగంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. శనివారం రాత్రి తన బాల్యమిత్రుడు భార్య్ నాగ్ జోత కలసి గోవన్ పల్లిలోని మధ్యం దుకాణంలో మద్యం సేవించారు.

అసంతరం భోజనం చేసేందుకు ఎస్ ఐ నగర్ కు చేరుకోగా, అక్కాత్తుగా నాలుగుపక్కల వాహనంలో (కారులో) వచ్చిన కొందరు అపరిచిత వ్యక్తులు శ్యామ్ నాగ్ ను బలవంతంగా వాహనంలోకి గుంజుజిల్లారు. తన మిత్రుడిని గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు అపహరించారని భార్య్ నాగ్ బీజ్ వెంటనే అత్యవసర సహాయక సంఖ్య 112 కు సమాచారం అందించి ఫిర్యాదు చేశారు. తక్షణమే రక్షణ యంత్రాంగం రంగంలోకి దిగి శ్యామ్ నాగ్ ఉన్న ప్రదేశాన్ని గుర్తించి, ఆయనను సురక్షితంగా రక్షించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు.

నీటి ట్యాంకర్ ను ఢీకొట్టిన ఆటో

అక్కడికక్కడే ఇద్దరు మృతి

సంగారెడ్డి అక్టోబర్ 25 (పురయం) :

సంగారెడ్డి జిల్లా కొల్లూరు ప్రాంతం సమీపంలో ఉన్న బాహ్య వలయ రహదారిపై చోటుచేసుకున్న ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. స్థానిక పోలీసుల సమాచారం ప్రకారం... కొల్లూరు వద్ద రహదారి మధ్యలోని విభాజకం (డీవైడర్) పై ఉన్న మొక్కలకు నీళ్లు పోసే పనిలో యోజిత కార్మికుడు శ్రీనివాస్ అలియాస్ వీరు నిమగ్నమై ఉన్నారు.

Documents Lost

రంగారెడ్డి జిల్లా చందానగర్ గ్రామానికి చెందిన వడ్డేటియన రవిశేఖ తండ్రి కృష్ణ హైదరాబాదు నుండి తన అత్తగారైన కలుకోప గ్రామానికి వస్తున్న సమయంలో అక్టోబర్ 13 న 10వ తరగతి మెమో, ఇంటర్ మెమో, బిటెక్ మెమో, డిగ్రీ మెమో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పెట్రోలియం అండ్ ఎనర్జీ స్టడీస్ కు సంబంధించిన ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్లు మిస్ అయినవి. కావున ఎవరికైనా దొరికినట్లయితే 9701232468 ఫోన్ నెంబర్ కు సంప్రదించగలరు అని మనవి.

ఖంత్ కదా....!

ప్రకృతి సహకారంతో మీ పాత్ర పాల్గొని ఉన్న కుటుంబ ప్రభుత్వ సేవ...

ఈ రోజు ఖంత్ కదా....!!

CM కు మందులు పుట్టి కడుపు - శ్రీశైల శ్రీనివాస్

Documents Lost

రంగారెడ్డి జిల్లా చందానగర్ గ్రామానికి చెందిన వడ్డేటియన రవిశేఖ తండ్రి కృష్ణ హైదరాబాదు నుండి తన అత్తగారైన కలుకోప గ్రామానికి వస్తున్న సమయంలో అక్టోబర్ 13 న 10వ తరగతి మెమో, ఇంటర్ మెమో, బిటెక్ మెమో, డిగ్రీ మెమో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పెట్రోలియం అండ్ ఎనర్జీ స్టడీస్ కు సంబంధించిన ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్లు మిస్ అయినవి. కావున ఎవరికైనా దొరికినట్లయితే 9701232468 ఫోన్ నెంబర్ కు సంప్రదించగలరు అని మనవి.

STUDY MBBS ABROAD

Quality Education Global Recognition

Course Fee Per Year **3 Laks only**

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

Grads Universe

www.gradsuniverse.com +91 6301726400

eksadas

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

Nurses & Dental Assistant

Age : 21-35

B.Sc. in Nursing, GNM , PB BSc OR M.Sc. in Nursing

& 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India

Logistics

Age : 18-28

• Any 12th Pass

Bakers / Chefs & Food Process

Age : 18-28

• Any 12th Pass

Mechatronics & Electronics

Age : 18-28

• 12th Pass(Maths)

• Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support

• First 3-year vocational training program in Germany Language with Stipend

• After 5 Years Eligible for PR

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000–1,200 Euro month + OT

Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549





పార్లమె ఆదివారం సందర్భంగా శ్రీ భవాని మందిరంలో ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ ప్రత్యేక పూజలు

సదాశివపేట అక్టోబర్ 25 (పుడయం): సదాశివపేట పట్టణంలోని హోటల్ పెట భవసాగర్ క్షత్రియ సమాజ్ కు చెందిన శ్రీ భవాని మందిరంలో పార్లమె ఆదివారం సందర్భంగా సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పార్లమె పర్య దినాన్ని పురస్కరించుకుని శ్రీ భవాని అమ్మవారిని దర్శించుకుని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, సదాశివపేట పట్టణం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు

సాగాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు.

పార్లమె సందర్భంగా ఆలయంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. శ్రీ భవాని అమ్మవారి కృపాకాశాక్షాలు ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో సుఖశాంతలు, సిరిసంపదలు వెల్లివిరి యాలని ఆకాంక్షించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రశేఖర్, శంకర్ గౌడ్, అర్జున్, తులసి దాస్, హరి, రాజా, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరువు రాకముందే ధరల దోపిడీనా?!

- **బియ్యం బస్తాపై రూ.400 వడ్డీంపు!**
- **ఎల్సీసీ పేరుతో ధరల మంట.. సామాన్యుడి నడ్డి విరుస్తున్న పెంపు**
- **14 రోజుల్లోనే రూ.1,600 నుంచి రూ.2,000కు చేరిన ధర.. అధికారుల నిఘా ఏమైంది?**
- **ప్రజల ఆకలిపై వ్యాపార లెక్కలా? ధరల పెరుగుదలపై విచారణ ఉచి?**

గద్యాల అక్టోబర్ 25 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

కరువు ఇంకా ముంచుకొచ్చిందో లేదో తెలియదు.. మంటల దిగుబడులపై ప్రభావం ఎంతన్నది తెలాల్సి ఉంది. కానీ బియ్యం ధరలు మాత్రం అప్పుడే మళ్లీ నలుగురు న్నాయి. నిత్యావసర సరుకుల ధరల పెరుగుదలతో సామాన్యుడి బతుకు భారమవుతుంటే.. మార్కెట్లో జరుగుతున్న పరిణామాలపై అధికార యంత్రాంగం ఏం చేస్తోందన్న ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి. ఎల్సీసీ పేరుతో ధరల పెంపునకు తెరలేపుతున్నారా? నిజమైన కొరత లేకుండానే వినియోగదారులపై అదనపు భారం మోపుతున్నారా? అన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అక్టోబర్ 10న రూ.1,600గా ఉన్న 25 కిలోల సన్న బియ్యం (సామానుసారి) బస్తా ధర.. అక్టోబర్ 24 నాటికి రూ.2,000కు చేరినట్లు వినియోగదారులు చెబుతున్నారు. అంటే కేవలం 14 రోజుల్లోనే రూ.400 పెరుగుదల! ఇది చిన్న మార్పు



కాదు.. కుటుంబాల నెలవారీ బడ్జెట్ పై పడుతున్న అదనపు భారం. ఇప్పటికే నిత్యావసరాల ధరలతో సమతల మవుతున్న ప్రజలకు బియ్యం ధరల పెరుగుదల మరింత గుదిబండగా మారుతోంది. ఎల్సీసీ సాకుతో ఎంతకాలం ఈ బాధుడు? ధరల పెరుగుదలకు కారణం అడిగితే 'ఎల్సీసీ'.. కరువు ప్రభావం' అంటూ సమాధానాలు వస్తున్నాయని వినియోగదారులు చెబుతున్నారు. మరి మార్కెట్లో బియ్యం నిల్వలు

ఎంత ఉన్నాయి? సరఫరా తగ్గిందా? టోకు ధరలు నిజంగానే పెరిగాయారా? లేక అంచనాల పేరుతో ముందుగానే ధరలు పెంచు తున్నారా? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత శాఖలపై ఉంది. వాతావరణ అంచనాలను చూపించి ధరల పెరుగుదలను సమర్థించలేం. అదే సమయంలో వాస్తవ పరిస్థితులను పరిశీలించకుండా వ్యాపారులపై ఆరోపణలు చేయడమూ సరికాదు. అందుకే మార్కెట్ నిల్వలు, సరఫరా, టోకుచిల్లర ధరలపై తక్షణ విచారణ జరిపి వాస్తవాలను వెల్లడించాలి. మార్కెట్ పై నిఘా నిద్రపోతోందా? నిత్యావసరాల ధరల్లో ఇంతటి మార్పు చోటుచేసుకుంటే సంబంధిత అధికారులు అప్రమత్తం కావాలి. ధరల పెరుగుదలకు కారణాలను పరిశీలించాలి. అక్రమ నిల్వలు, కృత్రిమ కొరత సృష్టించడం లేదా చట్టవిరుద్ధంగా అధిక ధరలకు విక్రయించడం వంటి ఉల్లంఘనలు ఉన్నాయా అన్నది తనిఖీ చేయాలి. తప్పులు నిర్ధారణ అయితే బాధ్యులపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి. ధరలు పెరిగిన తర్వాత ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేయడం.. అధికారులు పరిశీలిస్తామని చెప్పడం.. ఆ తర్వాత పరిస్థితి యథాతథంగా కొనసాగడం పరిపాలనా మార్గరేఖలు. ప్రజలకు నిత్యావసరాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడటంలో ముందస్తు పర్యవేక్షణ కీలకం. ధరల సెగ.. పేదవాడి వంటింటికీ! బియ్యం విలాస వస్తువు కాదు.. ప్రతి కుటుంబానికి నిత్యావసరం. బస్తాపై రూ.400 అదనపు భారం పడితే నెలవారీ ఖర్చులు పెరగకుండా ఎలా ఉంటాయి? రోజువారీ కాలితో కుటుంబాన్ని నెట్టుకొచ్చే వ్యక్తి

నుంచి పరిమిత ఆదాయంతో జీవిస్తే ఉద్యోగి వరకు ఈ పెరుగుదల ప్రభావం చూపుతుంది. ఆదాయం అదే స్థాయిలో ఉండగా ఖర్చులు మాత్రం పెరుగుతుంటే కుటుంబాలు ఆర్థికంగా కుంగిపోవాల్సిందే. ప్రజా సంక్షేమం అంటే పథకాలు ప్రకటించడమే కాదు. మార్కెట్లో ప్రజలు మోసపోకుండా చూడటం, నిత్యావసరాల ధరలను పర్యవేక్షించడం, అక్రమాలకు కృతాధుకట్ట వేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ప్రజల సమస్యలు తీవ్రమయ్యాక స్పందించడం అంటే.. సమస్యలు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవడమే బాధ్యతాయుత పాలనకు నిదర్శనం. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలి! బియ్యం ధరల పెరుగుదల పై సమగ్ర విచారణ జరపాలి. అక్టోబర్ 10 నుంచి 24 వరకు లించి వాస్తవాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలి. అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు తేలిన వారిపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. కరువు వచ్చే ప్రజలను ఆదుకోవాలి. కరువు పేరుతో ధరలు పెరిగితే వాస్తవాలను వెలికితీయాలి. ప్రజల ఆకలిని వ్యాపార లాభాలకు అవకాశంగా మార్చే పరిస్థితులకు తావి వ్యవస్థలు. ప్రశ్న ఒక్కటే.. పక్కం రోజుల్లో బియ్యం బస్తాపై రూ.400 భారం వడిందన్న అందోళన వినిపిస్తుంటే.. ధరల పెరుగుదలకు కారణమేంటో తేల్చే బాధ్యత ఎవరిది? ప్రజల జీవలకు చిల్లులు వడిన తర్వాత అధికారులు మేల్కొలుస్తారా? కరువు రాకముందే ధరల సెగ.. ప్రజలపై భారం పడుతుంటే పాలనా యంత్రాంగం ఇకస్తనా మేల్కొనాలి!

బసవరాజ్ శ్రీనన్న అంటే ఒక ప్రభంజనం చేవెళ్లలో వ్యక్తి అదృశ్యం

- **పేద ప్రజల కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న నాయకుడు**
- **నీతి నిజాయితీకి నిలువెత్తు నిదర్శనం**
- **మెగా ఫ్యామిలీ కి అత్యంత ఆప్తుడు మా మెగాస్టార్ చిరంజీవి స్నేహితుడు**
- **జనసేన పార్టీ షాద్ నగర్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్, అఖిల భారత చిరంజీవి యువత జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజా నాయక్**
- **తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమ పరిషత్ చైర్మన్ బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ నీ కలిసిన మెగా అభిమానులు, జనసేన పార్టీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు**

బసవరాజ్ శ్రీనివాస్
హైదరాబాద్ : అంటే ఒక ప్రభంజనమని BSSF సంస్థను స్థాపించి చైర్మన్ గా



ఉంటూ కరోనా బైం నుండి ఇప్పటివరకు నిరంతరం ఎంతోమంది పేద ప్రజల కోసం సహాయం చేస్తూ అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న ఏకైక నాయకుడు తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమ పరిషత్ చైర్మన్ బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ అని షాద్ నగర్ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్, అఖిల భారత చిరంజీవి యువత జిల్లా అధ్యక్షుడు జరుపుల రాజా నాయక్

అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమ పరిషత్ చైర్మన్ గా బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ నియమిత మిత్రుల్తో తొలిసారి గా రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ నగర్ మీదుగా వెళుతున్న సందర్భంలో రాజా నాయక్ ఆధ్వర్యంలో బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ నీ కలిసిన , జనసేన పార్టీ, కాంగ్రెస్, పార్టీ నాయకులు మెగా అభిమానులు ఈ సందర్భంగా రాజా నాయక్ మాట్లాడుతూ ప్రజా

సేవలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానం నీతి, నిజాయితీకి నిలువెత్తు నిదర్శనమని అన్నారు. బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో సేవదాని కి తాము సంసిద్ధంగా ఉన్నామని అన్నారు. కష్టకాలంలో కరోనా బైం లో ఎంతోమంది కి తమ ట్రస్టు ద్వారా పేద ప్రజలని ఆదుకున్న గొప్ప మనసున్న వ్యక్తి బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. అంత మంచి మనసున్న గొప్ప వ్యక్తి నీ తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమ పరిషత్ చైర్మన్ గా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించడం అభినందనీయమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మహమ్మద్ అక్రమ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు రూఫా నాయక్, మెగా అభిమాని పరమేశ్వర్ పాట్ల జనసేన పార్టీ నాయకులు రామకృష్ణ, పొత్తిగంటి బాలరాజ్, ఓరుగంటి రమేష్, పిట్టల మహేష్, మహేష్, భాస్కర్ నాయక్, దశరథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాగనూరు నూతన ఎస్ఐకి బీఆర్ఎస్ నాయకుల ఘన సన్మానం



మాగనూర్ అక్టోబర్ 25(పుడయం న్యూస్)
మాగనూరు మండల కేంద్రంలోని

పోలీస్ స్టేషన్లో నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎస్ఐ మహేందర్ రెడ్డిని ఉమ్మడి మాగనూరు మండల పీఏసీఎస్

చైర్మన్ కొత్తపల్లి వెంకట్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన ఎస్ఐ మహేందర్ రెడ్డికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, ఆయన పదవీకాలం విజయవంతంగా సాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్త పల్లి సర్పంచ్ బాబు, అమృతల్లి సర్పంచ్ నర్సింబులు, గురువులింగంపల్లి సర్పంచ్ వెంకటయ్య గౌడ్, మాగనూరు మండల యువజన అధ్యక్షుడు పద్మ మారెప్ప, పట్టణ బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు అశోక్ గౌడ్, ఎగునూరు వెంకటేశ్, కరువ మారెప్ప, అచ్చంపేట పరుశరాములు, కిష్టయ్య గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీ ఏకాంబరి రామలింగేశ్వర ఆలయంలో అన్నదాన సత్రం నిర్వాణానికి భూమిపూజ

హాకింపేట నరసింహ రెడ్డి చేతుల మీదుగా పూజా కార్యక్రమం బడిరాబాద్, (పుడయం అక్టోబర్ 25):

విశాఖాబాద్ జిల్లా బడిరాబాద్ మండలంలోని నిక్షేపణ గ్రామ శివారులో కొలువైన శ్రీ ఏకాంబరి రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో అన్నదాన సత్రం ఏర్పాటుకు భూమిపూజ కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. హాకింపేట కు చెందిన నరసింహ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించి అన్నదాన సత్రం నిర్మా

ణానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు అన్నదాన సేవలు అందించడంలో పాటు, వారికి అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో అన్నదాన సత్రం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని ఈ సందర్భంగా స్థానికులు పేర్కొన్నారు. ఆలయ అభివృద్ధికి భక్తులు, దాతలు తమవంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవాలయ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు సుధాకర్ రెడ్డి, మధుసూదన్ రెడ్డి, హరిశ్చంద్ర రెడ్డి, పెంటప్ప, ముకుంద తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జె యన్ యన్ వర్షన్



అమెజాన్ ప్రైవేట్ ప్రసారమవుతున్న ట్రైబల్స్ షో ఇప్పటికే ఆరు ఉత్సాహభరితమైన ఎపిసోడ్లను పూర్తి చేసుకుంది. ప్రతి ఎపిసోడ్లోనూ ఉపహించని మలుపులు, ఆసక్తికరమైన పూహలు, మైండ్ గేమ్స్ తో షో ముగిసే ఉత్సాహం ముందుకు సాగుతోంది.

అదేవిధంగా స్పార్లెస్ లో జరిగే ఆక్టివిటీస్ లో యాక్టివ్ గా పాల్గొనిపేద చేస్తూ టాప్ పెర్ఫార్మర్ గా అందరినీ మెప్పిస్తున్నారు. ఎలాంటి ఆక్టివిటీ ఇచ్చిన సక్సెస్ ఫుల్ గా చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించాడు.

ఉన్న అందరి కంటెస్టంట్స్ లో బుద్ధి, బలం ఉన్న వ్యక్తి వర్షన్. తన బుద్ధి



బలంతో స్టాటెజిక్ ట్రైబల్స్ ని కనిపెట్టడం కోసం చాలా కృషి చేశాడు. తన భుజ బలంతో ఉన్న గేమ్స్ ని కూడా చాలాంత గా తీసుకుని ఆడడంలో ముందున్నాడు. ఓట్ల రెక్వింపుతో మోనిషా తనకు వ్యతిరేకంగా ఉందని తెలిసినా, అటలో మోనిషాను గెలిపించి, ఆమెను కాపాడి, తన వైపు తిప్పుకోవాలనే పూహంతోనే రాహుత్ ఆమెను ఎంచుకున్నాడనే విషయాన్ని వర్షన్ స్పష్టంగా వివరించారు. ఇతరులు గమనించని ఈ పూహాన్ని తన బుద్ధిబలంతో విశ్లేషించి, రాహుత్ అసలు గేమ్ ప్లాన్ ను అందరికీ అర్థమయ్యేలా చెప్పి, రాహుత్ ను షో నుంచి బయటకు పంపించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషించారు!

ఇప్పటి వరకా అమెజాన్ ప్రైవేట్ రిలీజ్ అయిన 6 ఎపిసోడ్స్ ఒక ఎత్తు అయితే, లాస్ట్ ఎపిసోడ్ మాత్రం next వెలెట్... అందరూ సాయి వర్షన్ వెళ్లిపోతాడు అనుకుంటే , Raahat వెళ్లిపోవడం...అసలు ఫ్లేయర్స్ కి గానీ , ఆడియన్స్ కి గానీ గేమ్ లో ఏమి జరుగుతుందో..ఏమి అర్థం కాలేదు...పొద్దునే లేచి టిఫిన్ తినడం ఇంత భయంకరం గా ఉంటుందా !! అనేది ప్రతి ఫ్లేయర్ కి ఉంది. ఇదిలా ఉంటే ఈ షో చూస్తున్న వాళ్ళకి ట్రైబల్స్ స్ట్రాంగ్ ఫ్లేయర్స్ ను టార్గెట్ చేస్తున్నారని అని అనుకుంటున్నారు.. ఇక 6 వ ఎపిసోడ్ ఎండింగ్ టిప్స్ ఎవరికీ అర్థం కాలేదు... "మై డియర్ ట్రీటర్... దమ్ముంటే ఈరోజు రాత్రి నన్ను బతికించు!! రేపు మాత్రం నేను నిన్ను చంపేస్తా!!" అని ఎందుకు అన్నారు.. నెక్స్ట్ ఎపిసోడ్ లో యన్ యన్ వర్షన్ ఉంటారా ? వెళతారా ? అప్పటికే హిట్ లిస్ట్ లో ఉన్న వర్షన్ ను మిస్ లో కూడా ఎవరూ కాపాడలేకపోవడంతో, క్రాఫ్టు, ధనంజయులతో పాటు వర్షన్ కూడా అషికా కత్తికి దగ్గరయ్యారు. ఈ ముగ్గురిలో ఎవరు షో నుంచి ఎలిమినేట్ అవుతారనే ఉత్సాహం అందరిలోనూ నెలకొంది. ఈ ఆసక్తికరమైన ఉత్సాహం తెరపడాలంటే వచ్చే గురువారం వరకు వేచి చూడాల్సిందే!

అక్రమ మట్టి రవాణాపై పోలీసుల కొరడా!



టీవర్ స్పాటింగం.. యజమాని, డ్రైవర్ కేసు గద్యాల అక్టోబర్ 25 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

అక్రమ మట్టి రవాణాపై గద్యాల రూరల్ పోలీసులు చర్యలు చేపట్టారు. అధికారులు తెల్లవారజామునే రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు ఉదయం సుమారు 6:30 గంటల సమయంలో మట్టి తరలిస్తున్న టిప్పర్ (TS08UF5564) ను గుర్తించి స్పాటింగు చేసుకున్నారు.

గద్యాల రూరల్ ఎస్ఐ శ్రీకాంత్ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. జిల్లా చేదు గ్రామానికి రంగంలోకి దిగి యజమాని సత్తుతో పాటు డ్రైవర్ పై కేసు నమోదు చేశారు. అక్రమ మట్టి రవాణా వ్యవహారాన్ని పోలీసులు తీవ్రంగా పరిగణించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మట్టి తరలింపునకు పాల్పడితే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు పోలీసుల చర్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి.

సదాశివపేట అక్టోబర్ 25 (పుడయం): సంగారెడ్డి పట్టణంలో షేక్ మహబూబ్ ను శాలువాతో సన్మానించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే కాంటెస్టెంట్ అభ్యర్థి పులిహామి రాజు

సంగారెడ్డి పట్టణంలోని రెడ్డెస్ హోటల్లో తెలంగాణ యాత్ర షెడ్యూల్ వర్గం ప్రెస్ డెంట్ షేక్ మహబూబ్ జన్మదిన వేడుకలను మనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే కాంటెస్టెంట్ పులిహామి రాజు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా షేక్ మహబూబ్ ను శాలువాతో మనంగా సన్మానించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి హృదయపూర్వక జన్మదిన



శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం పులిహామి రాజు మాట్లాడుతూ, షేక్ మహబూబ్ మీడియా రంగంలో అంతరించేలా ఎదుగుతూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. రానున్న రోజుల్లో ఆయన మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి, మరిన్ని ఉన్నత పదవులను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. ప్ర

జలకు, సమాజానికి మరింత సేవ చేయాలని కోరుకుంటూ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర యూత్ ఫెడరేషన్ (బి.కె.ఎస్.ఎస్) నాయకులు, మీడియా మిత్రులు, పాఠశ్రేయులు, షేక్ మహబూబ్ అభిమానులు వైస్ సెక్యూరెటీ పోలీస్ ఆయనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

సొంతగూటికి చేరిన వార్డు సభ్యులు ముక్త్యర రేణుక, భాస్కర్!



జగదేవపూర్ అక్టోబర్ 25 (పుడయం ప్రతినీధి)

సిద్దిపేట జిల్లా జగదేవపూర్ మండలం దౌలాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మాజీ

వార్డు సభ్యులు ముక్త్యర రేణుక, భాస్కర్ తిరిగి అధికారం కాంగ్రెస్ గూటికి చేరుకున్నారు. రెండు రోజుల క్రితం తమకు బలవంతంగా బీఆర్ఎస్ కండువా కప్పారని, తాము ఎప్పటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే ఉంటామని భాస్కర్ స్పష్టం చేశారు. అధికారం ఉదయం కాంగ్రెస్ శిబిరంతో కలిసి తిరిగి పార్టీ కండువా కప్పుకున్న ఆయన, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేయస్సు కోసం ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని వెల్లడించారు.



పట్టభద్రులూ.. ఓటు నమోదు చేసుకోండి

● **మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు రమేష్ విలుపు**
కేశంపేట 25(పుదయం ప్రతినిధి)
మహాబాబ్ నగర్ -హైదరాబాద్ -రం గార్డిస్ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో అద్దలైన ప్రతి పట్టభద్రుడు తప్పనిసరి గా ఓటరుగా నమోదు చేసుకుని తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రమేష్ విలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులు, రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు, డిగ్రీ హోల్డి చేసిన అద్దలైన ప్రతి ఒక్కరు ఎమ్మెల్యేలను కష్టం పాల్గొనేందుకు తమ ఓటును నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఓటు హక్కు అత్యంత విలువైనదని, అర్హత ఉన్న

ప్రతి పట్టభద్రుడు ఓటరుగా నమోదు చేసుకుని ప్రజాస్వామ్యపరిరక్షణలో భాగస్వామి కావాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం అవసరమైన ధ్రువపత్రాలతో ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను హార్డు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఓటు నమోదు విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, తమతో పాటు ఇతర అద్దలైన పట్టభద్రులకు కూడా అవగాహన కల్పించాలని కోరారు.మహాబాబ్ నగర్ -హైదరాబాద్ -రంగారెడ్డి పట్టభద్రుల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో ప్రతి పట్టభద్రుడు చురుకుగా పాల్గొని ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణకు కట్టుబడి, కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థికి ఓటు వేసి గెలిపించాలని పట్టభద్రులను ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

హోటల్ హైదరాబాద్ భవార్థి ప్రారంభోత్సవం



ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే నవీన్ రెడ్డి
షాద్ నగర్ 25(పుదయం ప్రతినిధి)
పట్టణంలోని జడ్చర్ల రోడ్డులో సూతనంగా శ్రీమ వీరాట్టు చేసిన హైదరాబాద్ భవార్థి హోటల్ ప్రారంభోత్సవానికి ఎమ్మెల్యే నవీన్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పట్టణ ప్రజల ఆభిరుచులకు తగ్గట్టుగా, ఆహారకరకైన వాతావరణంలో ఈ హోటల్ ను తీర్చిదిద్దడం అభినందనీ



యమని, ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందించి వారి మనస్సులను పొందాలని, యాజమాన్యానికి తన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ వాణి పాండురం గార్డిస్ మాజీ కౌన్సిలర్ చిన్న యాదగిరి యువ నాయకులు సుధీర్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉప్పల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్ చార్జ్ మండముల వరమేశ్వర్ రెడ్డి గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు



కస్తూ(పుదయం ప్రతినిధి)
అక్టోబర్ 25,
ఈరోజు 19వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు హోమోకాంక్షలు గారు 19వ డివిజన్ నాయకులతో కలిసి ఉప్పల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్ చార్జ్ శ్రీ మండముల వరమేశ్వర్ రెడ్డిగారి నివాసానికి వెళ్లి వారికి శాలువా కట్టి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయ

డం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ గారు, ఇంజ మర్లెష్ గారు, జెమినీ గారు, సమృద్ధి గారు, సురేష్ గౌడ్ గారు, శ్రీకాంత్ గారు, కిషోర్ గారు, నరేందర్ గారు, కృష్ణ నాయక్ గారు, రాజురు బాబు గారు, పంగ యాకూబ్ గారు, సుధాకర్ గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎమ్మెల్యే పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం



కస్తూ(పుదయం ప్రతినిధి)
అక్టోబర్ 25,
బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు శ్రీ ఎనుముల మహేష్ కుమార్ గారి సమక్షంలో ఉప్పల్ అసెంబ్లీ పరిధిలోని 20వ డివిజన్, మల్లాపూర్ లో మేధవర పార్క్ వద్ద ఎమ్మెల్యే పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి మేకల శిల్పా రెడ్డి గారు, బీజేపీ

రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి శ్రీ తాడూరి శ్రీనివాస్ గారు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోసం అద్దలైన పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియ నిర్వహించబడింది ఈ కార్యక్రమంలో Rajesh shukla, K ఆంజనేయలు, హోతల నిర్మల యాదగిరి chary.yellesha Yadav, రంజిత్ కుమార్, సునీల్, పంఠి, Chandan yadav, hari Nitish Kumar, మరియు Mayflower వాసులు పాల్గొన్నారు..

సర్ ప్రక్రియను రద్దు చేయాలి

● **మాజీ ఎమ్మెల్యే గుమ్మడి నరసయ్య**
దామరగిడ్డ అక్టోబర్ 25(పుదయం ప్రతినిధి)

లోపభూయస్థంగా ఉన్న ఎస్ ఐ ఆర్ ను రద్దు చేయాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే గుమ్మడి నరసయ్య,మాన్ లైన్ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పోటు రంగయ్య డిమాండ్ చేశారు.ఆదివారం దామరగిడ్డ మండలం ఉమ్మడి గిడ్డ గ్రామాన్ని సందర్శించడానికి వచ్చిన సందర్భంగా మాన్ లైన్ పార్టీ, పి వై ఎల్.పి డి ఎస్ యు అధ్యక్షులలో నరసహించిన సభకు అధ్యక్ష క్షత పెద్దింటి రామకృష్ణ వహించగా ముఖ్య వక్తలుగా వచ్చిన ఇద్దరు మాజీ ఎమ్మెల్యే గుమ్మడి నరసయ్య,పోటు రంగారావు భగత్ సింగ్ భగత్ సింగ్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి యువకులను విద్యార్థులను, ప్రజల ను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో ప్రజా స్వామ్య విలువలు, రాజ్యాంగ హక్కులు, సామాజిక న్యాయం పరిరక్షణ కోసం యువతరం చైతన్యంతో ముందుకు రావాలని బిలుపునిచ్చారు

ప్రస్తుతం దేశంలో ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో నెలకొన్న అందోళనలను



ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అద్దలైన ఓటర్ల తమ ఓటు హక్కు ను కోల్పోకుండా పటిష్ట మైన రక్షణలు కల్పించాలి. సరైన సమాచారం, పారదర్శకత, న్యాయమైన విధానాలకు హామీ ఇవ్వాలన్నారు. ప్రజల ఓటు హక్కుల ఆటంకం కలిగించే పరిస్థితులు ఏర్పడితే వాటిని నివారించాలి. ఈ నేపథ్యంలో సర్ ప్రక్రియను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ప్రభుత్వ విధానాలను విమర్శనాత్మకంగా పరిశీలింపి, ప్రజలకు నష్టం కలిగించే విధానాలపై సంఘటితంగా నిరసన తెలియజేయాలన్నారు.

ప్రజల సమస్యలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ, నిరుద్యోగం,

ధరల పెరుగుదల, విద్యావైద్య రంగాల్లో అసమానతలు, కార్మికుల సమస్యలు, రైతుల ఇబ్బందుల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలన్నారు. అధికార కేంద్రీకరణకు బదులుగా ప్రజాస్వామ్య విలువలు, జవాబుదారీ తనం, పౌర హక్కులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పాలన సాగాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాన్ లైన్ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు యం హన్మన్, ప్రభాకర్, రామకృష్ణ, పుల్లయ్య, రామయ్య, అశోక్, నారాయణ పేట జిల్లా కార్యదర్శి బి రాము, డివిజన్ కార్యదర్శి కాశీనాథ్, ప్రముఖ అధ్యక్షుల కౌలత్ శర్మ, వ్యవసాయ కార్మికుల సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి గోపాల్, మున్ లైన్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు సర్పంచ్, కొండా సర్పిములు, గ్రామ ఉపసర్పంచ్ మాన్ లైన్ పార్టీ గ్రామ కార్యదర్శి పి తాయప్ప,సి పి ఎం పార్టీ గ్రామ కార్యదర్శి గొర్ల వెంకటప్ప నాయకులు నాయ, మధు, మహేష్, పి ప్రకాష్, మర్లెష్, రవి, బి.మేష్, వార్డు సభ్యులు భీంశామ్, హసన్తుల, నారాయణ, గొల్ల భీమేష్,భరత్, గోపింద్, కృష్ణ, అంజి, ఆనంద్,శ్రీను, అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ పదవి మాదిగలకే కేటాయించాలి

- **40 ఏళ్ళ కాంగ్రెస్ సేవలను గుర్తించి అవకాశం కల్పించాలి**
- **సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేత గంగి యాదయ్య విజ్ఞప్తి**

చేవెళ్ళ అక్టోబర్ 25 (పుదయం)
చేవెళ్ళ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ పదవిని ఈసారి మాదిగ సామాజిక వర్గానికి కేటాయించాలని సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు,మాజీ ఉపసర్పంచ్ గంగి యాదయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానాన్ని కోరారు. గత 40 ఏళ్లుగా పార్టీకి అంతిభావంతో సేవలందించిన వ్యక్తులను ఈసారి అవకాశం కల్పించి, తన సేవలను గుర్తించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ సందర్భంగా గంగి యాదయ్య మాట్లాడుతూ..



చేవెళ్ళ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ పదవుల కేటాయంపులో గతంలో ప్రధానంగా మాల సామాజిక వర్గానికి ప్రాధాన్యం లభించిందని పేర్కొన్నారు.సామాజిక న్యాయం, సమాన ప్రాతినిధ్యం దృష్ట్యా ఈసారి మాదిగ సామాజిక వర్గానికి వైస్ చైర్మన్ పదవి కేటాయించాలని

కోరారు.తన కుటుంబం కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీతో అనుబంధం కలిగి ఉందని తెలిపారు.తన తండ్రి గంగి అంతయు సుమారు 30 ఏళ్ళపాటు వార్డు సభ్యుడిగా ప్రజలకు సేవలందించారని, తాను సైతం గ్రామ ఉప సర్పంచ్ గా పనిచేశానని గుర్తుచేశారు.నాలుగు దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధి కోసం పనిచేస్తూ, ప్రజాసేవలో కొనసాగుతున్న తనకు మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ పదవి కల్పించడం ద్వారా తగిన గుర్తింపు ఇవ్వాలని గంగి యాదయ్య కోరారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన నాయకులకు సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పించాలని, తన విజ్ఞప్తిని పరిశీలించి న్యాయం చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానానికి విజ్ఞప్తి చేశారు.

కల్తీ మిర్చి విత్తనాలతో రైతులకు తీవ్ర నష్టం ఆదుకోవాలి

- **గుంతకొడూరులో 10 ఎకరాల్లో మిర్చి పంట దెబ్బతినిది**
- **నష్టపరిహారం చెల్లించాలి - సీపీఎం తాడూర్ మండల కార్యదర్శి లంతటి కాశన్న తాడూర్, అక్టోబర్ 25 (పుదయం ప్రతినిధి):**

కల్తీ మిర్చి విత్తనాలతో రైతులకు తీవ్ర నష్టం జరిగిందని, నష్టపోయిన రైతులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని సీపీఎం తాడూర్ మండల కార్యదర్శి లంతటి కాశన్న డిమాండ్ చేశారు. నిరుప పంట చేసే కంపెనీ, కలాష్ కంపెనీ, కుబేర్ 305, ఈషా కంపెనీ, రాఫీ రకం మిర్చి యజమానులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.మండలంలోని గుంతకొడూరు గ్రామంలో సుమారు 10 ఎకరాల్లో మిర్చి పంట రైతులకు నష్టం పాలిబిందని తెలిపారు. మిర్చి కంపెనీ యాజమాన్యాలు రైతులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని



డిమాండ్ చేశారు.ఆదివారం గుంతకొడూరు గ్రామంలో మిర్చి పంట రైతుల పొలాలను సీపీఎం ప్రతినిధి బృందం పరిశీలించింది. సీపీఎం మండల కార్యదర్శి లంతటి కాశన్న, మండల కమిటీ సభ్యులు చెన్న శ్యాంసుందర్, వినపా తో గుంతకొడూరు పరిశీలించారు. రైతుల ఆప్తులు చేసి, పెట్టుబడులు పెట్టి పంటలు సాగు చేస్తున్న సమయంలో విత్తనాల నాణ్యత లో లోపాలు ఉంటే తీవ్రంగా నష్టపోవాలి వస్తుందని ఈసారి కాశన్న ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పంట నష్టంతో రైతులు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.కంపెనీ యాజమాన్యాలు బాధ్యత వహించాలిమిర్చి విత్తనాల నాణ్యతపై వచ్చిన ఫిర్యాదులపై వ్యవసాయ

శాఖ అధికారులు సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని, విత్తనాల సమూహాలను పరిశీలించాలని సీపీఎం నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. పంట నష్టాన్ని అధికారికంగా అంచనా వేసి, బాధిత రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. విచారణ లో విత్తనాల నాణ్యతలో లోపాలు తేలితే సంబంధిత కంపెనీ యాజమాన్యాలపై చర్యలు తీసుకుని, రైతులకు తగిన నష్ట పరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు.రైతులకు న్యాయం జరిగే వరకు సీపీఎం పార్టీ తరఫున హోరాలం కొనసాగిస్తామని అంతటి కాశన్న స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఎం మండల నాయకులు చెన్న శ్యాంసుందర్, వినపా తో గుంతకొడూరు పరిశీలించారు. రైతుల ఆప్తులు చేసి, పెట్టుబడులు పెట్టి పంటలు సాగు చేస్తున్న సమయంలో విత్తనాల నాణ్యత లో లోపాలు ఉంటే తీవ్రంగా నష్టపోవాలి వస్తుందని ఈసారి కాశన్న ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పంట నష్టంతో రైతులు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.కంపెనీ యాజమాన్యాలు బాధ్యత వహించాలిమిర్చి విత్తనాల నాణ్యతపై వచ్చిన ఫిర్యాదులపై వ్యవసాయ

ప్రజల్లో ఆనందం నింపుతున్న ‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్

‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్’ ద్వారా సుమ కనకాల గారు చేస్తున్న సేవలు అభినందనీయం: ఉపాసన కామినేని కొణిదెల -ఘనంగా జరిగిన ‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్’ ఐదో వార్షికోత్సవ వేడుకలు హైదరాబాద్

ప్రముఖ యాంకర్ సుమ కనకాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్’ ఐదో వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. అందరి జీవితాల్లోనూ పండగ రింపాలనే లక్ష్యంతో ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమం ద్వారా గత ఐదేళ్లుగా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ వేడుకలకు వైస్ చైర్మన్ CSR ఆఫీసర్ హోసేటల్స్ ఓటాసన కామినేని కొణిదెల, పద్మశ్రీ అరాధ్య గ్రహీత సునీత కృష్ణ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా ఉపాసన కామినేని కొణిదెల మాట్లాడుతూ, “సుమ గారిని హాసినప్పుడు నాకు ఎంతో స్పూర్తి కలుగుతుంది. ఆమె ఆశీర్వాదం, పట్టుదల, విజయాల నిజంగా అభినందనీయం. ఆమెను ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది. ‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్’ను ప్రారంభించి, ఇంత గొప్ప కార్యక్రమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నందుకు సుమ గారికి ధన్యవాదాలు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలను సమాజంలో ఎంతో మందికి మేలు చేస్తాయి. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరు కలిసికట్టుగా ముందుకు వెళ్ళాలి.

సునీత కృష్ణ మాట్లాడుతూ, “సుమ గారు, ఉపాసన గారు నాకు ఎంతో దగ్గరైన వ్యక్తులు. ఉపాసన గారు ఎంతో మందికి, ముఖ్యంగా పిల్లల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి, నిరంతరం సహాయ సహకారాలు అందిస్తుంటారు. ఎవరికైనా ఏదైనా అవసరమైతే ముందుకొచ్చి సహాయం చేసే గొప్ప మనసు ఆమెది. మా కార్యక్రమాలకు ఎన్నోసార్లు యాంకరింగ్ చేసిన సుమ గారు, ఇప్పటివరకు ఒక్క రూపాయి కూడా పారితోషికంగా తీసుకోలేదు. ఇతరులకు ఇవ్వాలనే కృతజ్ఞతాభావం, సేవా దృక్పథం ఆమెకు ఉన్నాయి. ‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్’ ద్వారా ఇంత అద్భుతమైన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న సుమ గారికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

సుమ కనకాల మాట్లాడుతూ, “మా దాతలకు, లబ్ధిదారులకు, ఈ కార్యక్రమానికి సహకరిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక స్వాగతం. జీవితం ఒక పాఠశాల లాంటిది. ప్రతిరోజూ ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటూనే ఉంటాం. సునీత కృష్ణ గారు సమాజానికి ఏదో ఒకటి చేయాలనే తపనతో ముందుకొచ్చిన గొప్ప మనిషి. ఆమెను హాసినప్పుడు నాకు ఎంతో స్పూర్తి కలుగుతుంది. ఆమె మా కార్యక్రమానికి రావడం ఎంతో అనందంగా ఉంది. ఉపాసన కామినేని కొణిదెల గారి పుట్టినిల్లు మల్లెగిల్ల దావెనపేటి, ఆమె అనుకుంటే హాయిగా బ్రతికేవచ్చు. కానీ ఆమె అలా ఆలోచించరు. తన దగ్గర ఉన్న వనరులతో ఎంతమందికి సహాయం చేయగలనో ఆలోచనతో ముందుకు సాగుతారు.



అమె చేస్తున్న సేవలు మాకు గొప్ప స్ఫూర్తినిస్తాయి. మేము ఐదేళ్లలో చేసిన సేవలకంటే వంద రెట్లు ఎక్కువగా ఆమె సమాజానికి సేవ చేస్తున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచి బాగా సంపాదించి, అవసరాల్లో ఉన్నవారికి సహాయం చేయాలనే ఆలోచన నాలో ఉండేది. ప్రజల ప్రేమ, ఆదరణ వల్ల నాకు సెల ట్రీట్ స్టేట్ వచ్చింది. ప్రజలు నాపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని సమాజానికి ఉపయోగపడేలా మార్చాలనే ఆలోచన నుంచే ‘ఫెస్టివల్ ఆఫ్ జాయ్’ పుట్టింది. మనం చెప్పేది ప్రజలు వింటున్నారు, మనల్ని నమ్ముతున్నారు. ఆ నమ్మకాన్ని మంచి పనుల కోసం ఉపయోగించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టాం. ఈ ఐదేళ్ల ప్రయాణంలో ఎంతోమంది దాతలు మా కార్యక్రమంలో భాగస్వాములయ్యారు. భగవంతుడు ఇచ్చిన ఈ అవకాశంలో నేను దాతలకు, లబ్ధిదారులకు మధ్య ఒక వారధిగా, యాంకర్లు మాత్రమే వ్యవహరిస్తున్నాను. మన దగ్గర ఉన్న వనరులతో కొంతమందికి సహాయం చేయగలం. మరింతమందికి సాయం చేయాలంటే ఇంకా ఎంతోమంది చేతులు కలపాలి. ఈ ప్రయాణంలో



బాధిత కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం....

పుదయం న్యూస్ శివ్వంపేట అక్టోబర్ 25....

మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండల పరిధిలోని దొంతి గ్రామానికి చెందిన పదవ వార్డులో చెన్నా గారి లక్ష్మి అనారోగ్యంతో మృతి చెందడం జరిగింది. ఇట్టి కుటుంబ సభ్యులను వార్డు గౌరవ సభ్యులు బుధుల మమతా బిక్రపతి మూడువేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నీరుడి సుధాకర్, ఎం.డి కైఫ్, చిన్నగారి మల్లేష్, ఇట్టి కుటుంబ సభ్యులను వార్డు గౌరవ సభ్యులు బుధుల మమత బిక్రపతి ఆకుటుంబాన్ని హామ్యించి తన వంతు

ఆర్థిక సాయం గా పదవ వార్డు గౌరవ సభ్యులు బుధుల మమతా బిక్రపతి మూడువేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నీరుడి సుధాకర్, ఎం.డి కైఫ్, చిన్నగారి మల్లేష్, ఇట్టి కుటుంబ సభ్యులను వార్డు గౌరవ సభ్యులు బుధుల మమత బిక్రపతి ఆకుటుంబాన్ని హామ్యించి తన వంతు

చేవెళ్ళలో 139వ ‘మన్ కీ బాత్’ ఏర్పాటు

ప్రజాసేవకు స్ఫూర్తినిస్తున్న ప్రధాని మోదీ సందేశాలు చేవెళ్ళ అక్టోబర్ 25 (పుదయం)

ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ నిర్వహించిన 139వ ‘మన్ కీ బాత్’ కార్యక్రమాన్ని చేవెళ్ళలో బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తల కలిసి వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ‘మన్ కీ బాత్’ కార్యక్రమం దేశ ప్రజలకు ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీని నేరుగా అనుసంధానించే వేదికగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు.దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలు సాధిస్తున్న విజయాలను, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను, యువతలో స్ఫూర్తిని నింపే విశేషాలను ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేస్తున్నారని అన్నారు.దేశాభివృద్ధిలో ప్రతి పౌరుడి భాగస్వామ్యం కీలకమని



నాయకులు స్పష్టం చేశారు.ప్రధానమంత్రి సందేశాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ప్రజాసేవలో మరింత చురుకుగా పాల్గొనాలని బీజేపీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు.సమాజ అభివృద్ధి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో రంగారెడ్డి

జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు మమత, బీజేపై ఎం రాష్ట్ర కార్య వర్గ సభ్యులు చా. వైభవ్ రెడ్డి, చేవెళ్ళ మండల అధ్యక్షులు మున్నూరు శ్రీ కాంతో పాటు మండల, మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.



పేకాట స్థావరంపై పోలీసుల దాడి

- **ఐదుగురు అరెస్ట్ రూ.35 వేల నగదు,వాహనాలు,మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం**
- పుదయం ప్రతినిధి,కీసర అక్టోబర్ 25.**

కీసర పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని తిమ్మా యపల్లి గ్రామంలో పేకాట ఆడుతున్నారన్న సమాచారం మేరకు

ఎస్ఐ అధ్వర్యంలో పోలీసు సిబ్బంది దాడి నిర్వహించారు.ఈ దాడిలో పేకాట ఆడుతున్న ఐదుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు.వారి వద్ద నుంచి రూ.35,000 నగదు,ఐదు ద్విచక్ర వాహనాలు,ఐదు మొబైల్ ఫోన్లు,పేకాట ముక్కలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ మఠన పై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు కీసర స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్ ఎలక్షన్ రెడ్డి తెలిపారు.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు జీడిపల్లి రవి హర్షం

- **బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు జీడిపల్లి రవి హర్షం**
- **ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి చొరవతో రూ.14.30 కోట్ల నిధులు మంజూరు**



అక్టోబర్ 25 (పుదయం ప్రతినిధి)
దుబ్బాక నియోజకవర్గంలోని ఆర్ఆం డివి రహదారిపై 8 చిన్న వంతెనల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం రూ. 14.30 కోట్ల నిధులను మంజూరు చేసింది. స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవతో ఈ నిధులు విడుదల కావడంపై అక్టో పేట భూంపల్లి మండల బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జీడిపల్లి రవి తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ఎమ్మెల్యేకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.ఈ నిధులతో మెట్ట-దోలబాడే రోడ్లలో రూ.5.35 కోట్లతో

మూడు, భూంపల్లి-దోమ్మూరు రోడ్లలో రూ.3.20 కోట్లతో రెండు వంతెనలు నిర్మించనున్నారు. అలాగే భూంపల్లి-లింగంపల్లి రోడ్లకు రూ.2.10 కోట్లు, రుద్రా రం-ఖాజీపూర్ -కల్వకుంట రోడ్లకు రూ.1.90 కోట్లు, లిద్ రోడ్లు-చందాపూర్ రోడ్లు వంతెనలను 1.75 కోట్లు కేటాయించారు.ఈ వంతెనల నిర్మాణంతో వర్షాకాలంలో ప్రజలకు రాకపోకల ఇబ్బందులు తొలగి, రవాణా సౌకర్యం మెరుగుపడుతుందని, ప్రజా అవసరాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న ఎమ్మెల్యేకు ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటారని జీడిపల్లి రవి పేర్కొన్నారు.

పేదలకు భరోసా సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు



నాగర్ కర్నూల్ రూరల్, అక్టోబర్ 25 (పుదయం ప్రతినిధి):
ఆర్థిక ఇబ్బందులతో బాధపడుతున్న పేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) అండగా నిలుస్తుందని సర్పంచ్ సత్వరం లక్ష్మి కరుణాకర్ రెడ్డి అన్నారు.ఆదివారం నాగర్ కర్నూల్ మండల పరిధిలోని తూడుకుర్తి గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ సత్వరం లక్ష్మి కరు

ఏబిపై అతిగా ఆధార పడుతున్న యువత..



కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, దానిపై అతిగా ఆధారపడడం యువత మానసిక ఆరోగ్యానికి కొత్త సవాలుగా మారే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రచనలు చేయడం, సందేశాలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవడం, వ్యక్తిగత సమస్యలపై సలహాలు తీసుకోవడం, భావోద్వేగ పరమైన

వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, దానిపై అతిగా ఆధారపడడం యువత మానసిక ఆరోగ్యానికి కొత్త సవాలుగా మారే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రచనలు చేయడం, సందేశాలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవడం, వ్యక్తిగత సమస్యలపై సలహాలు తీసుకోవడం, భావోద్వేగ పరమైన తోడ్పాటు పొందడం వంటి అవసరాల కోసం చాలామంది



తోడ్పాటు పొందడం వంటి అవసరాల కోసం చాలామంది ఏఐ చాట్ బాట్ లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. గతంలో ఆహారం, సంస్కృతి, కథనాలపై ఆసక్తిగా రచనలు చేసిన ఓ యువ రచయిత.. ఇప్పుడు ఏఐ సహాయం లేకుండా రాయలేకపో తున్నానని చెప్పడం ఈ సమస్య తీవ్రతను తెలియజేస్తోంది. అయితే, ఏఐని తరచూ ఉపయోగించడం మాత్రమే వ్యసనంగా భావించకూడదు. దాని సహాయం లేకుండా పని చేయలేకపోవడం, నిద్రయాల తీసుకోలేకపోవడం లేదా భావోద్వేగాలను నియంత్రించలేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు ఆందోళన చెందాల్సి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ)

సరదాగా జగ్గింగ్ చేద్దాం



జగ్గింగ్... పేరు వినగానే పుట్టినరోజు, మ్యూజిక్ బండ్లలో అతిథుల్ని ఎంటర్టైన్ చేయడానికి గాలోకి బంతుల్ని ఎగరేస్తూ అవి కిందపడకుండా రెండు చేతులతో

ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే ఒక బంతితో చేయాలి. ఇలా రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం 10-15 నిమిషాలు చేస్తే కెరీర్ లిలు కలిగిస్తూనే మనసుకి సాంత్యం కలిగించొచ్చు.

పట్టుకుంటూ చేసి గారడీ ఢోగుర్పొంది కదా! కానీ, ఫిట్ నెస్ నిపుణు లేమో ఎక్కడైనా సులభంగా చేసుకోగలిగే వ్యాయామాల్లో ఒకటిగా చెబుతున్నారు. సన్నగా నాజుగాగా కనిపించాలని జిమ్ మెలు, వర్క్ షట్లు అంటూ రోజూ చెమటలు చిందించే అమ్మాయిలు వాటితో టోర్ కొట్టినప్పుడు దీన్ని ప్రయత్నించవంటున్నారు. రోజులో కనీసం ఓ పావుగంట చేసినా శరీరానికి, మనసుకీ విశ్రాంతిలో ఎక్కర్నైజ్ అయిపోతుందట. అంతేకాదు, ఇంట్లోనే మీకు నచ్చిన మ్యూజిక్ వింటూ సరదాగా చేసినా కూడా కెరీర్ లిలు కరుగతాయట. అంతేనా రోజంతా ఆఫీస్ వర్క్, ఇంటి పనులతో అలసిపోయిన మన మెదడుకీ ఇది 'యూక్లిడ్ మెటిథేషన్'లాగా పనిచేస్తుంది. జగ్గింగ్ చేసేటప్పుడు పూర్తి శ్రద్ధ గాలో ఎగిర్ బంతులపైనే ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతికూల ఆలోచనలు మార్మై యాంగ్లెటీ తగ్గుతుందట. చేతులు నిరంతరం కదలడం వల్ల బుజాలు, చేతుల కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. నిలబడి బ్యాల్స్ తప్పకుండా జగ్గింగ్ చేయడం వల్ల పొట్టకడుపు, నడుము కండరాలు గట్టిపడతాయి. ప్రసవం తర్వాత వచ్చే నడుము నొప్పి తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. డెస్క్ వర్క్ చేసే మహిళల్లో పోశ్యర్ పొజిషన్ ను సరి చేస్తుంది. అంతేనా నైస్! ప్రకారం జగ్గింగ్ చేయడం వల్ల మెదడులో 'గ్రే మ్యాటర్ పెరుగుతుందనీ, మహిళల్లో మల్టిటాస్సింగ్ సామర్థ్యాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు పరిశోధకులు. రెండు చేతుల్లో రెండు బంతులు ఉంచుకుని... ఒకటి పైకి వీసినట్లు పూర్ణ అది కిందకు వచ్చేలోపు రెండో దాన్ని పైకి వినరాలి. అలా త్రో అండ్ క్యాచ్ పద్ధతిలో చేసుకుంటూ వెళ్తూ, మొదట్లో

పట్టుకుంటూ చేసి గారడీ ఢోగుర్పొంది కదా! కానీ, ఫిట్ నెస్ నిపుణు లేమో ఎక్కడైనా సులభంగా చేసుకోగలిగే వ్యాయామాల్లో ఒకటిగా చెబుతున్నారు. సన్నగా నాజుగాగా కనిపించాలని జిమ్ మెలు, వర్క్ షట్లు అంటూ రోజూ చెమటలు చిందించే అమ్మాయిలు వాటితో టోర్ కొట్టినప్పుడు దీన్ని ప్రయత్నించవంటున్నారు. రోజులో కనీసం ఓ పావుగంట చేసినా శరీరానికి, మనసుకీ విశ్రాంతిలో ఎక్కర్నైజ్ అయిపోతుందట. అంతేకాదు, ఇంట్లోనే మీకు నచ్చిన మ్యూజిక్ వింటూ సరదాగా చేసినా కూడా కెరీర్ లిలు కరుగతాయట. అంతేనా రోజంతా ఆఫీస్ వర్క్, ఇంటి పనులతో అలసిపోయిన మన మెదడుకీ ఇది 'యూక్లిడ్ మెటిథేషన్'లాగా పనిచేస్తుంది. జగ్గింగ్ చేసేటప్పుడు పూర్తి శ్రద్ధ గాలో ఎగిర్ బంతులపైనే ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతికూల ఆలోచనలు మార్మై యాంగ్లెటీ తగ్గుతుందట. చేతులు నిరంతరం కదలడం వల్ల బుజాలు, చేతుల కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. నిలబడి బ్యాల్స్ తప్పకుండా జగ్గింగ్ చేయడం వల్ల పొట్టకడుపు, నడుము కండరాలు గట్టిపడతాయి. ప్రసవం తర్వాత వచ్చే నడుము నొప్పి తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. డెస్క్ వర్క్ చేసే మహిళల్లో పోశ్యర్ పొజిషన్ ను సరి చేస్తుంది. అంతేనా నైస్! ప్రకారం జగ్గింగ్ చేయడం వల్ల మెదడులో 'గ్రే మ్యాటర్ పెరుగుతుందనీ, మహిళల్లో మల్టిటాస్సింగ్ సామర్థ్యాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు పరిశోధకులు. రెండు చేతుల్లో రెండు బంతులు ఉంచుకుని... ఒకటి పైకి వీసినట్లు పూర్ణ అది కిందకు వచ్చేలోపు రెండో దాన్ని పైకి వినరాలి. అలా త్రో అండ్ క్యాచ్ పద్ధతిలో చేసుకుంటూ వెళ్తూ, మొదట్లో

పండుగల వేళ జీర్ణ సమస్యలా?

అహారాలు తోడ్పడతాయి. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోగలిగే 4 ప్రోబయోటిక్ అహారాలు పులియబెట్టిన అన్నం గంజి: ఉడికించిన అన్నాన్ని శుభ్రమైన తాగునీటిలో వేసి మూతపెట్టి, వారావరణ పరిస్థితులను బట్టి 8-12 గంటలు ఉంచాలి. మరుసటి రోజు తాజాగానే తీసుకోవచ్చు. కావాలనుకుంటే కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకోవచ్చు. అయితే పరిశుభ్రత వాటింపడం, ఆహారం సురక్షితంగా పులిపించని నిర్ధారణకోవడం ముఖ్యం. రాగి గంజి: రాగి పిండిని నీటితో కలిపి మెత్తని గంటజి ఉడికించాలి. పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత జీవ సూక్ష్మజీవులు ఉండే పెరుగును ఒక చంచా కలపాలి. శుభ్రమైన పాత్రలో మూతపెట్టి, వెచ్చని ప్రదేశంలో 6-8

పండుగల సమయంలో పిండిపంట్లు, టులు, నూనెలో వేయించిన చిరు చిరు తిళ్లు, స్వీట్లు, మసాలా వంటకాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల కడుపు జబ్బురం, ఆజీర్ణ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో పేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రయోజనకరమైన సూక్ష్మజీవులు ఉండే ప్రోబయోటిక్ అహారాలను తీసుకోవడం ఉపయోగపడుతుంది. అహారంలోని చక్కెరలు, పిండి వదారాలను బ్యాక్టీరియా, ఈస్ట్ వంటి సూక్ష్మజీవులు విచ్ఛిన్నం చేసి సహజ ప్రక్రియను కిణ్వ ప్రక్రియ అంటారు. అయితే కిణ్వ ప్రక్రియకు గురైన ప్రతి ఆహారం ప్రోబయోటిక్ కాదు. ఇడ్లీ, డోశ, డోశ వంటి వదారాలు కిణ్వ ప్రక్రియ ద్వారా తయారైనా, వాటిని ఉడికించడం వల్ల ప్రయోజనకరమైన జీవ బ్యాక్టీరియాలో కొంత భాగం నశిస్తుంది. పేగుల్లో బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను కాపాడడానికి జీవ సూక్ష్మజీవులు ఉండే



గంటలు ఉంచాలి. కిణ్వ ప్రక్రియ పూర్వయూక్ ఫిటోనే పెట్టాలి. ఇంట్లో తయారుచేసే గ్రీక్ యోగర్ట్: 500 మిల్లీలీటర్ పాలను వేడి చేసి, గోరువెచ్చగా అయ్యాక జీవ సూక్ష్మజీవులు ఉండే పెరుగును 1-2 చంచాలు కలపాలి. మూతపెట్టి 6-10 గంటలు వెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచాలి. పెరుగు గడ్డకట్టిన తర్వాత ఫిటోనే పెట్టాలి. అనంతరం శుభ్రమైన పలుచని వస్త్రంలో 2-4 గంటలు వడకడితే చక్కగా ఉండే గ్రీక్ యోగర్ట్ సిద్ధమవుతుంది.

ఫాపుల్లో శనగపిండి వద్దు.. ఇంట్లోనే ఇలా సులభంగా తయారు చేయొచ్చు..

వంటకాల్లో శనగపిండి (బెన్ సన్) కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. కడీ, పకోడీలు, చిల్లా, కారపూస వంటి చిరుతిళ్లు, శనగ పిండి రొట్టెలు, హల్వా తయారీలో దీనిని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. శరీరానికి ప్రోటీన్ అందించే ఆహార పదార్థాల్లో శనగపిండి కూడా ఒకటి. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే బరువు నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది. సాధారణంగా శనగపిండిని శనగప



తయారు చేస్తారు. దుకాణాల్లో ప్యాకెట్ల రూపంలో సులభంగా లభిస్తున్నప్పటికీ, ఇంట్లోనే కొద్ది నిమిషాల్లో తాజా శనగపిండిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లోనే శనగపిండి తయారు చేసుకునే విధానం చాలా సులభంగా ఉంటుంది. దీనికి 150 గ్రాముల శనగ పప్పు, 60 గ్రాముల బియ్యం, 40 గ్రాముల ఎర్ర కందిపప్పు, 40 గ్రాముల పెసరపప్పు అవసరం. శనగ పప్పుతోపాటు ఇతర పప్పులు, బియ్యం కలపడం వల్ల పిండి ఆక్రమి, రుచిలో మార్పు వస్తుంది. ఈ పదార్థాలను సరైన పరిమాణాల్లో తీసుకుని ఒక ఫ్లేట్ లో సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ముందుగా బాణసలి వేడి చేసి శనగపప్పు, బియ్యం,

కందిపప్పు, పెసరపప్పు అన్నింటినీ అందులో వేయాలి. తక్కువ మంటపై నాలుగు నుంచి ఐదు నిమిషాల పాటు పొడిగా వేయించాలి. పదార్థాలు సమానంగా వేగేందుకు మధ్యమధ్యలో

ఉంచడం అందరికీ సురక్షితమని లేదా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిర్ధారించలేమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆహారం తీసుకోవడం అపిసప్పుడు శరీరం మొదట రక్తంలో అందుబాటులో ఉన్న గ్లూకోజ్ ను, కాలేయం, కండరాల్లో నిల్వ ఉన్న గ్లైకోజెన్ ను శక్తి కోసం ఉపయోగిస్తుంది. గంటలు గడిచేకొద్దీ ఈ నిల్వలు తగ్గిపోవడంతో శరీరం ప్రత్యామ్నాయ శక్తి వనరులపై ఆధారపడుతుంది. అప్పుడు నిల్వ ఉన్న కొవ్వును విచ్ఛిన్నం చేసి శక్తిగా వినియోగించడం పెరుగుతుంది. కాలేయం కొవ్వు నుంచి కీటోన్లు అనే పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను కీటోసిస్ అంటారు. ఉపవాసం కొనసాగుతున్న కొద్దీ మెదడు సహా శరీరంలోని కొన్ని అవయవాలు కూడా కీటోన్లను ఎక్కువగా వినియోగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొందరికి ఈ దశలో ఆలోచనలు స్పష్టంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తాయి. అయితే ప్రతి ఒక్కరిలో

కలుపుతూ ఉండాలి. వేయించిన తర్వాత వాటిని ఒక ఫ్లేట్ లో తీసుకుని పూర్తిగా చల్లారనివ్వాలి. అనంతరం మిక్స్ జాలో వేసి మెత్తని పొడిగా పట్టుకోవాలి. పిండిలో గరుకుదనం లేకుండా ఉండేందుకు జల్ద్రవ పట్టాలి. ఇలా తయారైన తాజా శనగపిండిని గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. దీనిని పకోడీలు, చిల్లా, రొట్టెలు, హల్వా వంటి వివిధ వంటకాల తయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. ఇంట్లోనే పిండి తయారు చేసుకోవడం ద్వారా పదార్థాలను మనమే ఎంచుకుని, అవసరమైన పరిమాణంలో సిద్ధం చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పిండి నాణ్యత, నిల్వ సామర్థ్యం కోసం ఉపయోగించే పప్పులు, బియ్యం శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. వేయించిన పదార్థాలు పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాతే పొడి పట్టి, పొడిగా ఉండే గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల సులభంగా ఇంట్లోనే శనగపిండిని తయారు చేసుకోవచ్చు.

చాలని పేర్కొంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గణాంకాల ప్రకారం, 2024లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఐదు నుంచి టొమ్మిదేళ్ల వయస్సున్న సుమారు ఏడు కోట్ల మంది పిల్లలు, 10 నుంచి 19 ఏళ్ల మధ్య వయస్సున్న పది కోట్ల మంది కొమార్తరశ యువత ఊజికాయంతో భాధపడుతున్నారని తెలిసింది. ఐదు నుంచి 19 ఏళ్ల వయస్సున్నవారిలో ఊజికాయం ప్రాబల్యం 1990లో రెండు శాతంగా ఉండగా, 2024 నాటికి నిమిషి శాతానికి పెరిగింది. ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ఈ సమస్య పెరుగుతోందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా తక్కువ, మధ్యస్థ ఆదాయం కలిగిన దేశాల్లో ఊజికాయం పెరుగుదల ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కొన్ని అధిక ఆదాయ దేశాల్లో మాత్రం ఈ పెరుగుదల నిలకడకు చేరుతున్న సంతోషాలు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, ఊజికాయం తగ్గుముఖం

పట్టే స్థాయికి ఇంకా చేరలేదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది. పిల్లలు, కొమార్తరశలో ఉన్నవారిలో ఊజికాయాన్ని నియంత్రించాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పని శారీరక శ్రమ, దీర్ఘకాలం కొనసాగించగల జీవనశైలి మార్పులకు అవసరమైన సహకారం అందించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించింది. ఊజికాయం చికిత్సలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి స్పష్టం చేసింది.

90 గంటల పాటు నిరంతరాయంగా ఉపవాసం ఉండడం సాధ్యమేనా..

ముంబైకి చెందిన వ్యాపారవేత్త, సంస్థల ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి అబిషేక్ అగర్వాల్ తన పుట్టినరోజును వినుత్సంగా జరుపుకున్నారు. దాదాపు 90 గంటల పాటు ఆహారం తీసుకోకుండా ఉపవాసం చేశారు. ఆకలి, మానసిక సంకల్ప శక్తి మధ్య పోరాటాన్ని పరీక్షించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రయోగం చేసినట్లు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వెల్లడించారు. మొదటి రోజు ఉపవాసం సులభంగానే అనిపించిందని, రెండో రోజు నుంచి కష్టంగా మారిందని తెలిపారు. మూడో రోజు వసును ప్రశాంతంగా అనిపించిందని, నాలుగు రోజు తన పుట్టినరోజున గత కొన్ని నెలల్లో ఎన్నడూ లేనంత స్పష్టంగా ఆలోచించగలిగానని పేర్కొన్నారు. ఉపవాసం ముగిసిన తర్వాత మరింత బలంగా, శక్తివంతంగా ఉన్నట్లు అనిపించిందని, తన మానసిక పరిమితులను తానే అధిగమించిన అనుభూతి కలిగిందని చెప్పారు. అయితే ఆయన అనుభవం ఆధారంగా ఇంతసేపు ఉపవాసం

ఉండడం అందరికీ సురక్షితమని లేదా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిర్ధారించలేమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆహారం తీసుకోవడం అపిసప్పుడు శరీరం మొదట రక్తంలో అందుబాటులో ఉన్న గ్లూకోజ్ ను, కాలేయం, కండరాల్లో నిల్వ ఉన్న గ్లైకోజెన్ ను శక్తి కోసం ఉపయోగిస్తుంది. గంటలు గడిచేకొద్దీ ఈ నిల్వలు తగ్గిపోవడంతో శరీరం ప్రత్యామ్నాయ శక్తి వనరులపై ఆధారపడుతుంది. అప్పుడు నిల్వ ఉన్న కొవ్వును విచ్ఛిన్నం చేసి శక్తిగా వినియోగించడం పెరుగుతుంది. కాలేయం కొవ్వు నుంచి కీటోన్లు అనే పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను కీటోసిస్ అంటారు. ఉపవాసం కొనసాగుతున్న కొద్దీ మెదడు సహా శరీరంలోని కొన్ని అవయవాలు కూడా కీటోన్లను ఎక్కువగా వినియోగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొందరికి ఈ దశలో ఆలోచనలు స్పష్టంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తాయి. అయితే ప్రతి ఒక్కరిలో శరీర స్పందన ఒకేలా ఉండదు. మానసికంగా చురుకుగా ఉన్నట్లు అనిపించడం మాత్రమే దీర్ఘకాల ఉపవాసం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందనడానికి ఆధారం కాదు. ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఇన్సులీన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నిల్వ ఉన్న శక్తిని వినియోగించేందుకు శరీరంలో ఇతర హోర్మన్ల పనిచేస్తాయి. అయితే దీర్ఘకాలం ఆహారం అందకపోతే శరీరం కొవ్వుతోపాటు కొంత ప్రోటీన్ ను కూడా విచ్ఛిన్నం చేసి గ్లూకోజ్ తయారీకి అవసరమైన పదార్థాలను పొందుతుంది. దీనివల్ల కండరాల వంటి శరీరంలోని సన్నని కణజాలంపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఉపవాసం సమయంలో కొందరికి ఆకలి తగ్గినట్లు అనిపించినా, మరికొందరిలో అలసట, తలనొప్పి, చిరాకు, వికారం, మలబద్ధకం, ఏకాగ్రత లోపమవడం, నిద్ర సమస్యలు కనిపిస్తాయి. నీరు తాగుతున్నప్పటికీ మూత్రం, చెమట, శ్వాస ద్వారా శరీరం ప్రవాలను కోల్పోతుంది.

ఏట్రీయల్ ఫిబ్రిలేషన్ అంటే ఏమిటి.. లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి..



వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకోవడం సహజం. అయితే గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కొన్ని మార్పులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా గుండె కొట్టుకునే లయలో అసమానత ఏర్పడే కర్లిక దడ (ఏట్రీయల్ ఫిబ్రిలేషన్ - ఏఎఫ్ఎఫ్) సమస్య వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. భారత్ లో దాదాపు 79 లక్షల మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. అయితే వయసు పెరిగిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ సమస్య వస్తుందని భావించకూడదు. దీని లక్షణాలు, కారణాలు, ప్రమాద కారకాలపై అవగాహన కలిగి ఉండడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా గుండె క్రమబద్ధమైన లయలో కొట్టుకుంటుంది. అయితే కర్లిక దడ సమస్యలో గుండెలోని పై గదులైన కర్లికల్ విద్యుత్ సంకేతాలు అస్పష్టంగా ఏర్పడతాయి. సాధారణంగా వీలాంతి సమయంలో గుండె నిమిషానికి 60 నుంచి 100 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు కర్లికల్ రీమిమిని 450 నుంచి 600 వరకు విద్యుత్ ఫ్రీరణలు ఏర్పడతాయి. వీటిలో అన్ని గుండె దిగువ గదులకు చేరవు. దీంతో గుండె కొట్టుకునే వేగం, లయలో మార్పులు కనిపిస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె కండరాలు గట్టిపడడం, కర్లికలు సాగి పెడపడడం, వాటిలో మచ్చ కణజాలం ఏర్పడడం వంటి మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇవి గుండె విద్యుత్ సంకేతాల క్రమాన్ని దెబ్బతీసి అసాధారణ లయకు కారణమవుతాయి. 60 ఏళ్ల వయసులో సుమారు 3 నుంచి 4 శాతం మందికి ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉండగా, 80 ఏళ్ల వయసులో ఈ సంఖ్య సుమారు 8 శాతానికి చేరవచ్చని అంచనా. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నడుస్తున్నప్పుడు తూలుతున్నట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే కొందరిలో ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు ఉండవు. వృద్ధాల్లో అలసట, ఆయాసాన్ని వయసు ప్రభావంగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ప్రమాదకరం. సాధారణ గుండె లయతో పోలిస్తే కర్లిక దడ ఉన్నవారికి పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం మూడు నుంచి ఐదు ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొందరిలో పక్షవాతం లేదా గుండె వైఫల్యం వచ్చిన తర్వాతే ఈ సమస్య బయట పడే అవకాశం ఉంటుంది. మధుమేహం, దీర్ఘకాలిక అధిక రక్తపోటు, గుండె ధమనుల వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, నిద్రలో శ్వాసకు అంతరాయం కలిగించే స్లీప్ ఆపీయా వంటి పరిస్థితులు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అధికంగా మద్యం సేవించడం, పొగతాగడం, పొగాకు వినియోగం కూడా ఈ సమస్యకు దోహదం చేస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో జన్మసరమైన కారణాలు కూడా ఉంటాయి. గుండె కొట్టుకునే లయలో అసాధారణమైన లేదా నిరంతర మార్పులు కనిపిస్తే వాటిని వృద్ధాప్యంలో సహజంగా వచ్చే మార్పులుగా భావించకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎలక్ట్రోకార్డియోగ్రాఫ్ (ఈసీజీ) పరీక్ష ద్వారా ఈ సమస్యను గుర్తించవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి కొన్ని రోజులపాటు గుండె లయను పర్యవేక్షించే హోల్టర్ మానిటర్ లేదా లూప్ రికార్డర్ వంటి పరికరాలను ఉపయోగించవచ్చు. లుపిక్ చేసిన లోగుల్లో శరీరంలో అయిదే బాప్ రికార్డర్ ద్వారా మూడు నుంచి ఐదు వందశతాబ్దాలపాటు గుండె లయను పర్యవేక్షించే అవకాశం ఉంటుంది. వయసు పెరిగడం లేకుండా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, యోగా సాధన, రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. అసాధారణ లక్షణాలను తొలగడంలోనే గుర్తించి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా తగిన చికిత్స, నిర్వహణకు మార్గం సుగమమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

