

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

పటాన్ చెరు నియోజకవర్గ TUWJ-IJU సమావేశం

■ **ఆగస్టు 11న రామచంద్రాపురంలోని లక్ష్మీ గార్డెన్ లో నిర్వహణ పటాన్ చెరు (పుడయం):**

తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ పర్సన్స్ జర్నలిస్ట్స్ (TUWJ-IJU) ఆధ్వర్యంలో పటాన్ చెరు నియోజకవర్గ జర్నలిస్టుల సమావేశాన్ని ఆగస్టు 11న తేదీ మంగళవారం ఉదయం 11 గంటలకు రామచంద్రాపురంలోని లక్ష్మీ గార్డెన్ లో నిర్వహించనున్నట్లు సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రుమాండ్ అనిల్ కుమార్ తెలిపారు. పటాన్ చెరు నియోజకవర్గానికి TUWJ-IJU సూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకునే ఉద్దేశంతో ఈ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో పనిచేస్తున్న ట్వింటర్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులందరూ సమావేశానికి తప్పక హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

జర్నలిస్టుల సమన్వయ పై చర్చ

సమావేశంలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారి సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణ, అక్రిడిటేషన్, జర్నలిస్టుల ఆర్గేగ్ భద్రత తదితర అంశాలపై చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ని

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో గ్రాండ్ టెన్స్



■ **పర్యవేక్షించిన అధ్యక్షులు రవికుమార్ గౌడ్ నారాయణపేట టౌన్, ఆగస్టు 09(పుడయం ప్రతినిధి):**

పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఉచిత కోచింగ్లో గ్రాండ్ టెన్స్ టెస్టాయర్స్ డిఫెన్స్ అకాడమీ నారాయణపేట ఆధ్వర్యంలో లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో అయిదవ 320 ఏ వారి సహకారంతో పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఉచిత కోచింగ్ క్రాసులు లేదా శ్రీ ఆవారం భట్టాడే లయన్స్ భవన్లో విజయవంతంగా నిర్వహించారు. పోలీస్ కానిస్టేబుల్ పరీక్షకు విద్యార్థులను సన్నద్ధం చేయడంలో భాగంగా క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ, వారి ప్రతిభను,

ఏడుపాయల దుర్గమ్మను దర్శించుకున్న చింత సాయి నాథ్



సంగారెడ్డి పుడయం

ఏడుపాయల చింత సాయి నాథ్ పర్యవేక్షించిన దర్శించుకోని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన చింత సాయి నాథ్ ఏడుపాయల శ్రీ వనదుర్ భవానీ మాతను సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారి తనయుడు

పోతారంలో ఘనంగా బోనాల జాతర

■ **మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి**

దుబ్బాక ప్రతినిధి, ఆగస్టు 9, పుడయం:

బోనాల పండుగను పురస్కరించుకుని దుబ్బాక మండలం పోతారం గ్రామంలో శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారి బోనాల జాతరను అధివారం భక్తిరవ్వులతో ఘనంగా నిర్వహించారు. దుబ్బాక శాసనసభ్యులు కొండ్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి తన సొంత గ్రామమైన పోతారంలో జరిగిన బోనాల జాతరలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులు నియోజకవర్గ



ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలి అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. బోనాల పండుగ సందర్భంగా గ్రామంలో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించారు. మహిళా సమన్వయ బృందం బోనాల తీసుకువచ్చి అమ్మవారికి నైవేద్యాలు సమర్పించారు.

యూత్ కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు



■ **మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు భరత్ గౌడ్ వెల్లడ ఆగస్టు 9 (పుడయం)**

మండల యూత్ కాంగ్రెస్ కమిటీని 6వ అవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను పాల్గొని కార్యాలయంలో యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మట్ల భరత్ గౌడ్, డిసీని ప్రధాన కార్యదర్శి పోతలూరి నాజుక్, మట్ల వెంకటయ్య గౌడ్ వెల్లడ గ్రామం సర్పంచ్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు హరికృష్ణ, నాయకులతో కలిసి పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు.

ముందుగా మాజీ ప్రధానులు ఇందిరాగాంధీ, రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటాలకు పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా యూత్ అధ్యక్షులు మట్లబాబుతా... మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి యువతకు కృషి చేయాలని కోరారు. పార్టీలో యువతకు సముచితస్థానం కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షుడు ఫుల్ సింగ్ నాయ

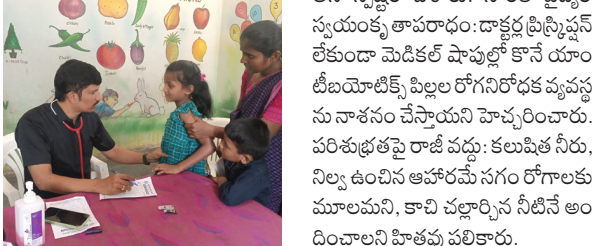
అక్షరాల బడి..ఆరోగ్యం ఇచ్చే గుడి!

■ **సేనా యజ్ఞంలో 'దయానంద విద్యామందిర్' సరికొత్త చరిత్ర!**

■ **అప్రతిహతంగా 88వ ఉచిత వైద్య శిబిరం దిగ్విజయం.. సీజనల్ ముప్పుపై వైద్యుల గర్వన!**

గద్యాల్ ఆగస్టు 09 (పుడయం బ్యూరో)

చదువును వ్యాపారంగా మార్చేసి, విద్యార్థుల నుంచి పిండకోపదమే ద్వేయంగా సాగుతున్న నేటి కార్యరేఖ విద్యావ్యవస్థకు చెంపపెట్టులా నిలుస్తోంది గద్యాల్ పట్టణంలోని 'దయానంద విద్యామందిర్'. కేవలం అక్షరజ్ఞానానికే పరిమితం కాకుండా, తమ విద్యార్థుల, స్థానిక చిన్నారుల ప్రాణ రక్షణను భూజా నికెత్తుకొని నిలబెన విద్యాసంస్థకు నిలు



సృష్టిస్తోంది. మెడికల్ షాపుల సొంత వైద్యం ప్రాణాలకే ముప్పు: వైద్యుల తీవ్ర హెచ్చరిక మారుతున్న కాలంలో పాటు విరుచుకుపడుతున్న సీజనల్ వ్యాధులపై తల్లిదండ్రుల నిద్రక్యాన్ని వైద్యులు తీవ్రంగా తప్పుపట్టారు. లక్షణాలను తేలిగ్గా తీసుకోవడే ప్రమాదమే: జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, గొంతునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిద్రక్ష్మం వహించడం అంటే పిల్లల ప్రాణాలకే చెలగాటం అడటమే



యాణికులు గంటల తరబడి నిలబడాల్సి వస్తోంది. ఈ సమస్యపై స్థానికులు, వ్యాపారులు పలుమార్లు ట్రాఫిక్, మున్సిపల్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆరోపించారు. రద్దీ సమయంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. కూలీల సంక్షేమం దృష్ట్యా ప్రభుత్వం చెబటిన సంతబజార్



అందించడంలో పాటు పర్యావరణానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని హరికేరావు తెలిపారు. ఆయిల్ పామ్ తోటల వల్ల అక్కజన్ పేరగడంలో పాటు తోటలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో సాధారణం కంటే సుమారు రెండు డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుందని చెప్పారు. పర్యావరణం పెరగడానికి కూడా ఇది దోహదపడతాయన్నారు. మామిడి తదితర పండ్ల తోటల్లో పోలిస్తే వడగట్ట వాసులు, గాలిదువ్వారాల్లో ఆయిల్ పామ్ కు సప్టం తక్కువగా ఉంటుందని, కోతల బెడద కూడా ఉండదన్నారు. పంట సూనెలను విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటుందని హరికేరావు తెలిపారు.

■ **నిర్దేశిత వేడుకలతో ఆయిల్ పామ్ రిప్లంట్**

నిర్దేశిత వేడుకలతో ఆయిల్ పామ్ ప్లాంట్ల ఇప్పటికే పూర్తయిందని, మరో మూడు నాలుగు నెలల్లో ప్రభుత్వ రంగంలోనే తొలి ఆయిల్ పామ్ రిప్లంట్ కూడా నిర్దేశిత ప్రారంభం కానుందని హరికేరావు తెలిపారు. ఆయిల్ పామ్ గెలల నుంచి సూనెను తయారు చేసి, ప్యాకెట్ల రూపంలో నిర్దేశిత నుంచే మార్కెట్ కు సరఫరా చేసే స్థాయికి జిల్లా ఎదుగుతోందన్నారు. గ్రామంలో భవనాల నిర్మాణానికి పరిమితి అధికంగా పోరాడాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చారు. రైతులను ప్రోత్సహించాలని హరికేరావు పిలుపునిచ్చారు. ఆయిల్ పామ్ సాగును విస్తరించి రైతుల ఆర్థికాభివృద్ధికి బాటలు వేయాలని కోరారు.

విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ మార్పుతో వార్డు ప్రజలు ఊరట

■ **పాలకవర్గానికి విద్యుత్ అధికారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన వార్డ్ ప్రజలు**

పుడయం, నిర్దేశిత ప్రతినిధి

నిర్దేశిత జిల్లా దుబ్బాక మండలం పద్మానాభునిపల్లి గ్రామంలోని 7వ వార్డులో నెలకొన్న విద్యుత్ సమస్యకు ఎట్టకేలకు పరిష్కారం లభించింది. వార్డులో విద్యుత్ సౌకర్యం, ట్రాన్స్మిషన్ ప్రమాదకరంగా ఉండటంతో స్థానికులు ఈ విషయాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ వేముల అరుణ రాజేశ్వరి, పాలకవర్గం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై సుందరించిన సర్పంచ్ విద్యుత్ శాఖ ఏజ్, డీజి అధికారుల దృష్టికి



సమస్యను తీసుకెళ్లారు. అధికారులు స్పందించి వార్డులోని విద్యుత్ సౌకర్యం పాటు ట్రాన్స్మిషన్ ప్రమాదం లేని ప్రదేశానికి మార్చారు. దీంతో వార్డు ప్రజలకు ఊరట కలగడంతో పాటు భవిష్యత్లో అధికారుల అభివృద్ధి పనిచేసే వేముల అరుణ రాజేశ్వరి తెలిపారు.

టన్నెల్ బాధితులకు న్యాయం చేయాలి



■ **ఫ్లాట్ కింద లండన్ గ్రౌండ్ టన్నెల్ పనులు - 200-300 కుటుంబాలకు ఇబ్బంది**

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 09 (పుడయం ప్రతినిధి)

పాలమూరు-రంగారెడ్డి విత్తికోట పథకం అండర్ గ్రౌండ్ టన్నెల్ పనుల వల్ల నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఉయ్యాల చాప పరిధిలోని ఫ్లాట్ల యజమానులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. టన్నెల్ గురించి ఎలాంటి ముందస్తు

సమాచారం, నోటీసులు ఇవ్వకుండానే ఫ్లాట్లను విక్రయించారని ఆరోపించారు. ఇప్పటికే టన్నెల్ పనుల కారణంగా ఫ్లాట్లపై మార్కెట్ రాష్ట్ర అధికారి తీవ్రంగా సస్పెండుతున్నామని వెల్లడించారు. ఏకైక చింతల రూపాయి చూపాయి కూడబెట్టి ఫ్లాట్ల కొనుగోలు చేశామని, టన్నెల్ ప్రభావం వల్ల 200-300 కుటుంబాలు రోడ్డున పడి పరిస్థితి వచ్చిందని బాధితులు ఆరోపణ వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేప

సర్ సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

■ **ప్రభుత్వ పాఠశాలలు గురుకులాలలో ప్రత్యేక పాలిశుద్ధ్య కార్యక్రమం**

■ **స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్**

మహబూబ్ నగర్, ఆగస్టు 09(పుడయం ప్రతినిధి):



దేవరకర్ణ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి చెందిన తహసీల్దార్లు ఏజ్ ఆర్ ఓలు, డి.ఎల్. సూపర్వైజర్లతో సర్ 2026 పై, జిల్లా ప్యాకాజీ అధికారి ఎం.పి. డి.జి.లు, ఎంఈ ఓలతో పాఠశాలలు, కె.జి.పి.వి.లు, గురుకుల పాఠశాలలలో ఈ నెల 11,12 తేదీలలో చేపట్టే ప్రత్యేక క్లీనింగ్ డ్రైవ్ పై పాఠశాలలో విద్యార్థుల భద్రత, నిర్వహణ పై స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్ అధికారం వెబ్సైట్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ ఎస్.ఐ.ఆర్ 2026కు సంబంధించిన కొనసాగుతున్న కార్యకలాపాలను కూడా సమీక్షించి సూచనలు చేశారు. అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని నిశితంగా పర్యవేక్షించే పథకాల సరైన అమలును రికార్డుంచాలని, ఎస్ఐఆర్ 2026 సంబంధిత కార్యకలాపాలను నిర్దేశిత కాలపరిమితిలోగా విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, అధికారులకు సూచించారు. అతనిచే ఫలితాలను సాధించడానికి క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణ, వివిధ విభాగాల పర్యవేక్షన న్వయం, సమన్వయ సత్వర పరిష్కారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అదనపు కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులకు వివరించా



ఆదివాసీల సంప్రదాయాలు గొప్పవి

వాటిని కాపాడుకుంటూ విద్యలో ముందుకు సాగాలి పెద్దార్లు ప్రాంత హక్కుల రక్షణ కోసం పోరాటం తప్పదు పోడు భూములకు హక్కు పట్టాలు ఇవ్వాలి. అటవీ అధికారుల దాడులు ఆపాలి

వికారాబాద్, ఆగస్టు 9 (పుడయం బ్యూరో)

ఆదివాసీల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, భాష, జీవన విధానం ఎంతో గొప్పవని, వాటిని పరిరక్షించుకుంటూనే విద్యలో ముందుకు సాగాలని తెలంగాణ అధివాసీ గిరిజన సంఘం (TAGS) జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు శ్రీమ నాయక్, వెంకట్ రామలు అన్నారు. ఆదివాసీల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం జక్కుగా పోరాడాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చారు.

ఘనంగా ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలు

ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అధికారుల జిల్లా కేంద్రంలో గిరిజన వసతి గృహంలో తెలంగాణ అధివాసీ గిరిజన సంఘం (TAGS), లంబాడి హక్కుల సంఘం, KVPS ఆధ్వర్యంలో ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు సంస్కృతి, సంప్రదాయాల ప్రాధాన్యతను వివరించారు. యువత, విద్యార్థులు తమ హక్కులపై అధికారుల పెంపొందించాలని పిలుపునిచ్చారు.

విద్యతోనే సమాజ మార్పు

ఈ సందర్భంగా శ్రీమ నాయక్, వెంకట్ రామలు మాట్లాడుతూ విద్యతోనే సమాజంలో సమూల మార్పు సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. ఆదివాసీ విద్యార్థులు చదువును నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రజాసేవ విద్యను అభ్యసించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న విద్యా, ఉద్యోగ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని మంచి స్థానాల్లో స్థిరపడాలని, తల్లిదండ్రుల ఆదేశాలను పాటించి తమ వంతు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

1994లో ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపు

ఐక్యరాజ్యసమితి 1994లో ఆదివాసీల అభివృద్ధి, వారి హక్కులు, భాష, సంస్కృతి పరిరక్షణకు అన్ని దేశాల ప్రభుత్వాలు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చిందని నాయకులు తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆదివాసీ సమాజాల హక్కులు, గౌరవం, అభివృద్ధి, స్వయం నిర్ణయాధికారం వంటి అంశాలపై అవగాహన పెంచేందుకు ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం ఒక ముఖ్యమైన సందర్భమని పేర్కొన్నారు.

నేటికే కనీస సౌకర్యాలకు దూరమే

స్వాతంత్ర్యం వచ్చి దశాబ్దాలు గడిచినా దేశంలోనే అనేక ఆదివాసీ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు నేటికీ కనీస సౌకర్యాలకు దూరంగా జీవిస్తున్నారని నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విద్య, వైద్యం, తాగునీరు, రహదారులు, ఉపాధి అవకాశం ప్రాథమిక సౌకర్యాలు పూర్తిస్థాయిలో అందక ఆదివాసీ కుటుంబాలు ఇబ్బందులు పడుతున్నాయని తెలిపారు. ఆదివాసీల భూమి, జీవనా

రు ప్రాథమిక ప్రాథమిక స్కూల్, ఉన్నత పాఠశాలల హాజీ మాస్టర్లు, ఉపాధ్యాయుల పాఠశాల భద్రత, నిర్వహణ పై ఆయన ముఖ్యమైన సూచనలు చేశారు. పాఠశాలల పరిశుభ్రత, విద్యార్థుల భద్రతకు సంబంధించి ఎం.ఈ. ఓ.లకు, ఎం.పి.డి.లకు లక్షకరించమైన సూచనలు ఇచ్చారు. జటివల నారాయణపేట జిల్లాలో జరిగిన దురదృష్టకర సంఘటనలో, ఒక చిన్నారు పాము కాటుకు గురై ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఇలాంటి సంఘటనలు మన జిల్లాలో చిన్నపాటి నిద్రక్ష్మం వల్ల కూడా జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని ఆయన అన్నారు. 11,12వ తేదీలలో పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక క్లీనింగ్ డ్రైవ్ జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు రెండు రోజుల పాటు పాఠశాలల్లో కె.జి.పి.వి.లలో గురుకుల పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక పాలిశుద్ధ్య డ్రైవ్ నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. గురువారం నుండి వచ్చే జిల్లా స్థాయి తనిఖీ బృందాలను చర్యలు తీసుకోవాలని అందించాలి. తనిఖీలలో ఏమైనా లోపాలు గుర్తినే, సంబంధిత బాధ్యులపై చర్యలు తప్పవని ఆయన వివరించారు. సమావేశం లో జిల్లా ప్యాకాజీ అధికారిని విజయ కుమారి పాల్గొన్నారు.

వానల వేళ... అందం జాగ్రత్త!



చక్కని ఆరోగ్యం



వాన చినుకులు పడటం ఆలస్యం... అప్పటిదాకా వేడి కారణంగా కలిగిన చిరాకంతా పోతుంది. అందుకే చూస్తూ, హాయిగా వాటిలో తడుస్తూ ఆనందిస్తాం. కానీ జాగ్రత్త! ఎండలే కాదు... చర్మాల వేళా చర్మం, కురులకు కలిగే హాని తక్కువేం కాదు. ఈ కాలం వాతావరణంలోని తేమ జిడ్డుని పెంచుతుంది. అంతేనా, చర్మరంధ్రాలు మూసుకుపోయి యాక్సీరావడానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, స్కిన్ కేర్ తప్పనిసరి. రెండు చూటలా ముఖాన్ని తవ్వక శుభ్రం చేసుకోవాలి. అయితే మీ చర్మానికి తగ్గ జెంటిల్ క్లెన్సర్ని వాడాలి. వాతావరణం తేమగా ఉంది కదా... మాయిశ్చరైజర్ అవసరం లేదు అనుకోవద్దు. తేలికపాటి, నాన్ కమడోజెనిక్ క్రిములు రాయాలి.

ముంది. చల్లదనానికి ఇద్దరంగా అనిపిస్తుంది కానీ... తలస్నానాన్ని అశ్రద్ధ చేయొద్దు. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు మైల్డ్ షాంపూతో తవ్వక చేయాలి. కండిషనర్ కూడా వాడితే మేలు.

తడిగా శుభ్రం చేస్తుంది. అలాగే శుభ్రం ఎముకల పెరుగుదలకి తోడ్పడతాయి. తల్లి పాలలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేందుకూ తద్వారా శిశువులో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచేందుకూ తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి గర్భం దాల్చడానికి ముందు నుంచే రోజూ తగు మోతాదులో క్యాలరీస్ జ్యూస్ను తీసుకోవడం లేదా వాటిని ఆహారంలో భాగంగా

క్యాలరీస్ జ్యూస్ ఎందుకంటే...



స్పర్శ తెలిసిందే. అయితే మహిళలకి ముఖ్యంగా గర్భిణులకి క్యాలరీస్ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇందులోని ఫోలేట్ గర్భస్థ శిశువులో లోపాలు తరి త్రించు

చేసుకోవడం మేలు అంటున్నారు. అలాగే ఇందులో సి-విటమిన్ కొలాజన్ ఉత్పత్తిని పెంచి తద్వారా చర్మం సాగే గుణానికి తోడ్పడుతుంది. టీటా కెరోటిన్, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాలను అతీ నీలలోహిత కిరణాలనుంచి కాపాడతాయి. దాంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుగుస్తుంది. గర్భిణులకి కాదు, రక్తంలో చక్కెర శాతం నియంత్రించేందుకూ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడేందుకూ క్యాలరీస్లోని పోషకాలు తోడ్పడతాయి. అయితే దీన్ని ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఎందుకంటే కాలేయంలోని టాక్సిన్లను తొలగిస్తుంది. అలాగే సి మెరి ఎక్కువ అవసరం లేదు. వారానికి మూడు వారాలు రోజులపాటు 120 మి.లీ. నుంచి 150 మి.లీ. వరకూ తీసుకోవచ్చు. ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలుంటే వైద్యులను సంప్రదించండి.

దంతాల ఆరోగ్యానికి బ్రష్లింగ్ చేయడమే కాదు, వీటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి

ఎంతో ముఖ్యం. బ్రిటిష్ డెంటల్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం నిమగ్నం కలిపిన తీపి లీ లేదా ఫ్లేవర్ వాటర్ను తరచూ తాగడం వల్ల దంతాల ఎనామెల్ క్రమంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వెనిగర్, ఊరగాయలు, అధిక ఆమ్లత్వం ఉన్న మందులను తరచూ తీసుకోవడం కూడా దంతాల అరిగిపోవడానికి కారణాలుగా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అలాగే జీర్ణాశయంలో అధిక ఆమ్లం ఏర్పడే సమస్యలు, కొన్ని ఆహార సంబంధిత

గుణం ఉంటుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే మాలిక్ యానీడ్ లాల్బాజు ఉత్పత్తిని పెంచి, నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి క్యాలరీస్ నమలడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల లాల్బాజుల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. లాల్బాజులం నోటిలోని ఆమ్లాలను తటస్థీకరించి, దంతాల ఎనామెల్ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిలోని పాలిఫెనాల్స్ బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అడ్డుకుని, నోటి పరిశుభ్రతను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. దీంతో దంతాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. పాలకూరలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది దంతాల ఎనామెల్ను బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని ఇరన్ దంతాలను మెరిస్లా ఉంచడంతోపాటు ఎనామెల్ అరిగిపోకుండా రక్షించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



చల్లగా ఉన్న యూపీ కిరణాల ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకని కనీసం 30 ఎస్పీఎఫ్ ఉన్న సన్స్క్రీన్ రొటీన్లో భాగం చేసుకోవాలి. మృత కణాలు చర్మరంధ్రాల్ని మూసుకుపోయేలా చేస్తాయి. కాబట్టి, వారానికి సారి సృష్ట చేయడం తప్పనిసరి చేసుకోండి. వానలో తడిస్తే వీలైనంత త్వరగా దున్ను మార్చుకోవడం, తడిలేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే ప్రమాద

ఉన్నప్పుడు బిగుతుగా జడ చేయొద్దు. పూర్తిగా ఆరాకే చేసుకోవాలి. లేదంటే చుండ్రు, ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీసి కురులు రాలే ప్రమాదముంది. తలస్నానానికి కనీసం అరగంట ముందైనా గోరువెచ్చని కొబ్బరి లేదా బాదా నూనెతో తలకి మసాజ్ చేస్తే మేలు. అయితే ఈ కాలం రాత్రంతా నూనె మాత్రం పెట్టి ఉంచకూడదు. తడి తలతో పడుకోవద్దు. తువాయి, దువ్వెనలను పంచుకోవద్దు... ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీయచ్చు. అలాగే, ఈ కాలం పిటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, జామ, కివీ వంటి పండ్లను తీసుకోవాలి. నీళ్లూ తగినంతగా తాగాలి. ఇవి ఆరోగ్యానికే కాదు... చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. గుడ్డు, చేప, పప్పుదినుసులు, సబ్బీ, నీడ్స్ వంటివి చేర్చుకోండి. వీటిల్లోని ప్రొటీన్, ఐరన్, బయోటీన్, జింక్ కురులకు మేలు చేస్తాయి.

బరువు తగ్గించే మసాలా దినుసులు..



గోరల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త.. నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

గోర్లు మన శరీర ఆరోగ్యానికి అద్దంలా పని చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోర్ల రంగు, ఆకారం లేదా వాటి ఉపరితలంలో కనిపించే మార్పులు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతాలుగా ఉంటాయి. గోర్లలో కనిపించే ఆసాధారణ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా గమనిస్తే కొన్ని వ్యాధులను ముందుగానే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే గోళ్లలో మార్పులు కనిపించాయంటే తప్పనిసరిగా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉందని అర్థం కాదు. కానీ అవి ఎక్కువకాలం కొనసాగితే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. గోర్లు శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించడం చాలా ముఖ్యం. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడం, శుభ్రంగా ఉంచడం ద్వారా అనేక ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించవచ్చు. అదే సమయంలో గోర్లలో కనిపించే చిన్నచిన్న మార్పులు కూడా శరీరంలోని అంతర్గత ఆరోగ్య పరిస్థితిని సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్లు పాలిపోయినట్లు లేదా తెల్లగా కనిపిస్తే అది రక్తహీనత (అనీమియా), పోషకాహార లోపం లేదా కాలేయానికి సంబంధించిన సమస్యలకు సంకేతంగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణం ఎక్కువకాలం కొనసాగితే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.



విడిపోవడం, గోర్లు పెరుగుతూ మారి ముక్కులుగా విరిగిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో పసుపు రంగు గోర్లు డ్రైథ్రాయిడ్ సమస్యలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు కూడా సంకేతంగా ఉంటాయి. గోర్లకు నీలిరంగు వాయు కనిపిస్తే శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం లేదనే సూచన అని భావించాలి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలతో ముడిపడి ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్ల ఉపరితలంపై అలల మారిగా గీతలు లేదా ఎక్కువ లాల్బాజులు కనిపిస్తే అది నోరోయాసిస్ ప్రారంభ లక్షణంగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఇవి ఇన్ఫ్లమేటరీ అర్థరైటిస్‌లకు కూడా సంకేతం అవుతుంది. ఇలాంటి గోర్లు రంగు మారడంతోపాటు వాటి కింద చర్మం ఎర్రం-గోరువ రంగులో కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్లు పగిలిపోవడం లేదా చీలి పోవడం, ముఖ్యంగా పసుపు రంగులో కలిసి కనిపిస్తే దాన్ని కూడా పంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సంకేతంగా భావించాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో డ్రైథ్రాయిడ్ వ్యాధులు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. గోర్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మం వాపులకు గురైనట్లు, ఎర్రగా కనిపిస్తే అది నెయిట్ ఫ్లోరైడ్ ఇన్ఫ్లమేషన్ కారణంగా ఉంటుంది. కొన్ని రకాల కనెక్టివ్ టిష్యూ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా ఈ లక్షణానికి కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోర్లలో ఇలాంటి మార్పులు కనిపించినప్పుడు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా గమనించడం ముఖ్యం.

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు పాటించాల్సిన డైట్ ఇదే..

కాలేయం మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. జీర్ణవ్యవస్థ నుంచి వచ్చే రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడం, మందులను జీర్ణ క్రియకు అనుకూలంగా మార్చడం, పిత్తరసాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం వంటి అనేక కీలక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ప్రోటీన్ తయారీ, రక్తం గడ్డకట్టడం, కొలిస్టెరి నియంత్రణ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం, ఇన్సులైన్తో పోరాడటం వంటివి పనుల్లోనూ ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోతే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్లో ప్రధానంగా రెండు రకాలున్నాయి. ఒకటి ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కాగా, మరొకటి నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్. కాలేయం తన సాధారణ విధులను సక్రమంగా నిర్వహించలేని స్థాయిలో కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. సాధారణంగా మనం తీసుకునే కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటిలో కొంత భాగం కొవ్వుగా నిల్వ అవుతుంది. కొంతకాలానికి ఈ అదనపు కొవ్వు కాలేయంలోనూ, దాని చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల్లోనూ పేరుకుపోతుంది. కాలేయం బరువులో 5 నుంచి 10 శాతానికి పైగా కొవ్వు ఉంటే దాన్ని ఫ్యాటీ లివర్గా పరిగణిస్తారు. ఫ్యాటీ లివర్ను ప్రారంభ దశలో గుర్తించే జీవసైద్ధాంతి మార్పులు చేయడం ద్వారా పరిస్థితి మెరుగుపరుచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు ప్రత్యేకమైన లక్షణాలు తప్పనిసరిగా కనిపించవు. కొందరిలో అలసట, పొత్తికడుపులో అసౌకర్యం వంటి సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షల్లో కాలేయం పరిమాణం పెరిగి నట్లు కూడా గుర్తించారు. కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు వాపులకు దారితీస్తే అలసట, గండరగోళం, పొత్తికడుపు నొప్పి, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం, శారీరక బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో పొత్తికడుపు ఉబ్బడం, కామెర్లు రావడం, నులభంగా రక్తస్రావం కారణం వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఊబకాయం, మధుమేహం ఫ్యాటీ లివర్కు ముఖ్యమైన కారణాలలో భాగంగా ఉన్నాయి. వీటితో పాటు కొవ్వు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, అధికంగా మద్యం సేవించడం, జన్మగతమైన కారణాలు, వేగంగా బరువు తగ్గడం, కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాలు, రక్తంలో కొవ్వు స్థాయిలు అధికంగా ఉండటం వంటి కారణాలు కూడా ఫ్యాటీ లివర్కు దారితీస్తాయి.



ఆహారం మధ్య సమతుల్యతను పాటించవచ్చు. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలు ఎక్కువగా ఉండే మెడిటీరేనియన్ ఆహార విధానం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తక్కువ కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం, శారీరక వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకోవడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వెల్చుర్ ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారి ఆహారంలో చేర్చుకోదగిన పదార్థాలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. వెల్చుర్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యకు సంబంధించిన పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. సన్నపదర్ సీడ్స్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తూ కాలేయాన్ని మరింత సస్థం నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల దీనిని కూడా ఆహారంలో పరిమితంగా చేర్చుకోవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కాలేయం ఎంజైమ్ల స్థాయిలను తగ్గించడంలో, బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఆరోగ్య కల్పనలో కొవ్వుల వనరుగా అలివ్ ఆయిల్ను పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. అదే సమయంలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు మద్యం, అదనపు చక్కెర, రెడ్ మీట్, అధిక ఉప్పు, మెయిడిన పదార్థాలు, వైట్ బ్రెడ్, తెల్ల బియ్యం, పాస్తా వంటి ఆహారాలను తగ్గించడం లేదా నివారించడం మంచిది. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ పరిస్థితి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి సరైన చికిత్స, ఆహార ప్రణాళిక కోసం వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

సేయా లేదా వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా బోఫోర్ కొవ్వు తక్కువగా, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి అనుకూలమైన ఆహారం. వాల్ సబ్బీలో ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఉన్నవారు వాల్ సబ్బీ తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ పరిస్థితులు సంబంధించిన పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. సన్నపదర్ సీడ్స్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తూ కాలేయాన్ని మరింత సస్థం నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల దీనిని కూడా ఆహారంలో పరిమితంగా చేర్చుకోవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కాలేయం ఎంజైమ్ల స్థాయిలను తగ్గించడంలో, బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఆరోగ్య కల్పనలో కొవ్వుల వనరుగా అలివ్ ఆయిల్ను పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. అదే సమయంలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు మద్యం, అదనపు చక్కెర, రెడ్ మీట్, అధిక ఉప్పు, మెయిడిన పదార్థాలు, వైట్ బ్రెడ్, తెల్ల బియ్యం, పాస్తా వంటి ఆహారాలను తగ్గించడం లేదా నివారించడం మంచిది. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ పరిస్థితి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి సరైన చికిత్స, ఆహార ప్రణాళిక కోసం వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

ఆడి నుంచి 3 కొత్త కార్లు

జర్మనీకి చెందిన విలాస్ కార్ల తయారీ సంస్థ ఆడి, వచ్చే మూడేళ్లలో మన దేశంలో మార్కెట్ వాటాను రెట్టింపు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ పండుగ సీజన్ నుంచి కొత్త క్యూ3 ఎనియూపీ, వచ్చే ఏడాది చివర్లో క్యూ9 మోడళ్లను ఆవిష్కరించనున్నట్లు ఆడి ఇండియా ట్రాండ్ డైరెక్టర్ జర్మీన్ సింగ్ ధిల్లాన్ వెల్లడించారు. 2027 ద్వితీయార్థం నాటికి ఏ5 కారునూ విడుదల చేస్తామని ధిల్లాన్ పేర్కొన్నారు. ఇదే సమయంలో చిన్న నగరాలకు నెట్ వర్క్ విస్తరిస్తూ, ట్రాండ్ తో వినియోగదార్ల ప్రయాణాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తామన్నారు.

ఏఐతో ఉద్యోగాల మిగులు

క్యూతిమ్ మేడర్ (ఏఐ) సాంకేతికత పలితంగా భారత్ లోనూ కొన్ని రంగాల్లో ఉద్యోగాలు పోతున్నాయి. ఇదే సమయంలో కోల్పోయిన ఉద్యోగాలకు మించి నూతన నియామకాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి" అని జపాన్ కు చెందిన ఆర్థిక సేవల సంస్థ నోమూరా వెల్లడించింది. ఈ సంస్థ రూపొందించిన 'ఏఐయా ఎకనామిక్ మంట్రి' మనదేశంలో ఏఐ ఆధారిత నియామకాలు 83,100 లేఅఫ్లులు, వలసల వల్ల రోయిన ఉద్యోగాలు 31,921 నికరంగా ఏఐ వల్ల లభించిన ఉద్యోగాలు 51,000, లేఅఫ్లులు, నియామకాలు ఇక్కడే ఎక్కువ అధిక జనాభాకు తోడు అంతర్జాతీయ బ్యాంకింగ్ కేంద్రంగా భారత్ కున్న స్థానం వల్ల, ఏఐకి కీలక మార్కెట్ గా మారుతోందని నివేదిక వివరించింది. అందువల్లే ఆసియా దేశాల్లో ఏఐ సంబంధిత 1.31 లక్షల ఉద్యోగాల సృష్టి జరగగా, అందులో 83,100 వరకు భారత్ లోనే సంభవించాయి. అత్యధికంగా ఏఐ ఆధారిత లేఅఫ్లులు (31,921) కూడా భారత్ లోనే ఉన్నాయి. ఏఐ వల్ల ప్రారంభ స్థాయి ఉద్యోగులకు గిరాకీ తగ్గుతున్నా, సీనియర్ నిబ్బందికి డిమాండ్ అధికమవుతోంది. భారత ఐటీ రంగంలోని



(జూనియర్ ఉద్యోగులు చేసే) పనిని ఆటోమేట్ చేయడం పెరిగింది. 2021-22లో భారత ఐటీ కంపెనీల నికర నియామకాలు 6 లక్షలు ఉండగా, 2025-26లో 1.4 లక్షలకు పరిమితమయ్యాయని నివేదిక పేర్కొంది. ఏఐ ఇంకా ప్రారంభ స్థాయిలోనే ఉందని, కార్మిక మార్కెట్ పై అది చూపే ప్రభావాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకా కొన్నేళ్లు పడుతుందని నోమూరా అంటోంది. ప్రస్తుతానికి ఏఐ వల్ల నికరంగా నియామకాలే కనిపిస్తున్నాయని వివరించింది. బ్యాంకింగ్ బ్యాంకింగ్ బ్యాంకింగ్ కార్యక

651 సంస్థలను ఐసీఆర్ఈఆర్ సర్వే చేయగా, ప్రారంభ స్థాయి నియామకాలు 55% తగ్గితే, మధ్య స్థాయిలో 25%, సీనియర్ లేవెల్ లో 14% చొప్పున తగ్గాయి. అంటే కంపెనీలు తమ సాధారణ

లావాలు, కస్టమర్ సర్వీస్ క్యాలిబ్రి అన్యూరెస్పెన్సింగ్ కోడింగ్ వంటి జూనియర్ స్థాయి టెక్నికల్ ఉద్యోగాలు.

ఫోన్ పేలో ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్, ఆర్డీ సేవలు



డిజిటల్ చెల్లింపుల సంస్థ ఫోన్ పే, ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ పంపిణీ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. బ్యాంకులు, ఎన్ఐఎఫ్ఎస్ఎల్ భాగస్వామ్యంతో తమ యూజర్లలోనే ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లను పోల్చుచూ.. సులభంగా డిపాజిట్ చేసుకునే ఎఫ్డీ మార్కెట్ ప్లేస్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. రోజువారీ స్కాన్ పైనాన్స్ బ్యాంకింగ్ కలిసి డైలీ రికరంగ్

డిపాజిట్ (ఆర్డీ) సేవలను ప్రారంభించింది. ఎఫ్డీ మార్కెట్ ప్లేస్: ఫోన్ పే యాప్ లోని మ్యూచువల్ ఫండ్స్, డిపాజిట్ లో వినియోగదారులు ఎటువంటి పేపర్ బర్సర్ లేకుండా 100% డిజిటల్ విధానంలో ఎఫ్డీలను ఐక్ చేసుకోవచ్చు. ఆర్ బీఐ నిబంధనల ప్రకారం.. రూ.5 లక్షల వరకు డిపాజిట్ పై బీమా లభిస్తుంది. డైలీ రికరంగ్ డిపాజిట్: వినియోగదారులు రోజుకు రూ.100 నుంచి

రూ.1000 వరకు తమకు నచ్చిన మొత్తాన్ని పొదుపు చేయొచ్చు. యూపీఐ ఆటో పే సదుపాయం ద్వారా, ఆటోమేటిక్ గా బ్యాంక్ ఖాతా నుంచి డబ్బు ఆర్డీలోకి జమ అవుతుంది. పెట్టుబడి పెట్టిన 7 రోజుల తర్వాత వినియోగదారులు తమ సొమ్మును ఎప్పుడైనా వెనక్కి తీసుకోగలరు లేదా యూపీఐ ఆటో పే మ్యాండేట్ ను నిలిపివేయొచ్చు.

ఔషధ ఎగుమతులకు సుంకాల సెగ

దేశీయ ఔషధ పరిశ్రమ నిర్దేశించుకున్న వృద్ధి లక్ష్యాలకు, అంతర్జాతీయ అనిశ్చితులు అడ్డుగా నిలుస్తున్నాయి. అమెరికా సుంకాల (టారిఫ్) పై నెలకొన్న సందిగ్ధత, పశ్చిమాసియాలో రవాణా అంతరాయాలు మన ఎగుమతులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. 2030 నాటికి 130 బిలియన్ డాలర్ల (రూ.12.35 లక్షల కోట్లు) మార్కెట్ పరిమాణాన్ని అందుకోవాలన్న భారత పార్శ్వ రంగం కలలు నెరవేరేలా కనిపించడం లేదు. అప్పటికి భారత ఫార్మా పరిశ్రమ విలువ 80-90 బిలియన్ డాలర్ల (రూ.7.60 - 8.55 లక్షల కోట్లు)కు మాత్రమే పరిమితం కావచ్చని ఫార్మాస్యూటికల్స్ ఎక్స్ పోర్ట్ ప్రమోషన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా (ఫార్మిగ్లిల్) చైర్మన్ సమిత్ జోషి ఒక వార్తా సంస్థతో పేర్కొన్నారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరం దేశీయ ఫార్మారంగం విలువ రూ.5.70 లక్షల కోట్లుగా సమాధింది. ఇందులో ఎగుమతుల వాటా రూ.2.95 లక్షల కోట్లు. అమెరికాకు అతిపెద్ద జనరీక్ మందుల సరఫరాదారుగా మనదేశం ఉంది. అక్కడ వినియోగించే ప్రతి రెండు జనరీక్ డ్రగ్స్ పై సర్వోత్తమో ఒకటి భారత్ నుంచి వెళ్లే మందులేనని చెబుతారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డౌలో ట్రంప్ ప్రకటించిన నూతన సుంకాల విధానం భారత పార్శ్వ కంపెనీలకు పెద్ద సవాలుగా మారనుంది. అమెరికా బయట తయారయ్యే జనరీక్స్ పై 2028 ఆగస్టు 1 నుంచి 100%, అ తర్వాత ఏడాది నుంచి 200% ఈ సుంకాలుంటాయని ట్రంప్ హెచ్చరించారు.



ఇంతటి భారాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యం భారత ఫార్మా కంపెనీలకు లేదని జోషి విశ్లేషించారు. అమెరికాలో తయారీ కేంద్రాన్ని నిర్మించి, సరఫరా పునరుద్ధరించేందుకు కనీసం అయిదేళ్ల సమయం పడుతుందని స్పష్టం చేశారు. పశ్చిమాసియా సంక్షోభం వల్ల సరకు

రవాణా నౌకల వ్యయాల, ప్రయాణ సమయం భారీగా పెరిగాయి. ఈ ప్రభావం అమెరికాకు జరిగే ఎగుమతులపై పడింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమెరికాకు భారత ఫార్మా ఎగుమతులు రూ.92,150 కోట్లు (9.7 బి.డాల్లర్ల)కు పడిపోయాయి. 2024-25లో ఇవి రూ.99,750 కోట్లు (10.5 బి.డాల్లర్లు) కావడం గమనార్హం. అయితే బ్రిజ్, ఐరోపా దేశాల నుంచి గిరాకీ లభించడంతో, మన మత్తం ఫార్మా ఎగుమతులు 2.13% వృద్ధిని సమాధి చేయగలిగాయని సమిత్ జోషి వివరించారు. రాబోయే మూడేళ్లలో ఫార్మా పరిశ్రమ వార్షిక వృద్ధి రేటు 6-10% మధ్య కొనసాగొచ్చని ఫార్మిగ్లిల్ అంచనా వేస్తోంది. ఆ తర్వాత ఐయోసిమిలర్స్, పెప్టైడ్ వంటి అధిక విలువ కలిగిన ఉత్పత్తుల జోరు పెరిగితే, వృద్ధి రేటు రెండంకెల స్థాయికి చేరుకుంటుందని భావిస్తోంది.

క్రికెట్

తొలి బేడబ్ల్యూఎఫ్ టైటిల్ నెగ్గిన యువ షట్టర్

భారత యువ షట్టర్ అస్మిత చాటిహ్ అద్భుత ప్రదర్శన చేసింది. తన కెరీర్ లో తొలిసారి బీడబ్ల్యూఎఫ్ టారి టైటిల్ ను ఖాతాలో వేసుకుంది. కొరియా మాస్టర్స్ 300 టోర్నీ ఫైనల్ లో 14-21, 21-14, 21-14 తేడాతో చైనా క్రీడాకారిణి హాన్ సు చిత్త చేసింది. అస్మిత తొలి గేమ్ ను కోల్పోయినప్పటికీ మిగతా రెండు గేముల్లో అదరగొట్టింది. కేవలం గంటలోపే విజయం సాధించి టైటిల్ ను ఎగరేసుకుపోయింది.

అప్పుడు నాలుగు మ్యాచుల నిషేధం తప్పించి..

యశస్విని కాపాడిన రహనే!



దేశవాళీలో అజింక్య రహనే ముంబయి జట్టుకు కెప్టెన్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించాడు. అలాగే దుబీష్ ట్రోఫీలో వెస్ట్ ఇండీస్ సారథి కూడా అతడే. నాలుగో కిందట భారత యువ ఆటగాడు యశస్వి జైస్వాల్ పై నిషేధం పడకుండా అజింక్య రహనే తీసుకున్న నిర్ణయమే కాపాడింది. రహనే సమయ సమగ్రితో వ్యవహరించి జైస్వాల్ ను రక్షించాడు. అప్పుడు జరిగిన ఓ ఫుటన ను తాజాగా రహనే వెల్లడించాడు. దుబీష్ ట్రోఫీ 2022 ఫైనల్ లో సౌత్ జోన్ - వెస్ట్ జోన్ తలపడ్డాయి. అప్పుడు వెస్ట్ జోన్ కు రహనే కెప్టెన్ గా ఉన్నాడు. కుర్రాడు యశస్వి జైస్వాల్ సతా చాటుతున్న రోజులవి. అయితే, క్రమశిక్షణ తప్పడంతో నాలుగు మ్యాచుల నిషేధం విధించేందుకు అంపైర్ల నిర్ణయమయ్యారు. కానీ, రహనే తీసుకున్న నిర్ణయంతో యశస్వి బయటపడ్డాడు. సౌత్ జోన్ బ్యాటర్ రవిశేషను వదలేద్దే స్టెడ్ చేస్తూ యశస్వి రెచ్చగొడుతూ వచ్చాడు. అది మరి ఎక్కువై, ఇద్దరు ఫైరుర్గా మాటామాటా అనుకోన్నారు. దీంతో రహనే పక్షం అంపైర్లు వచ్చి మాట్లాడారు. వెంటనే పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకో

పంపించినందుకు యశస్వి కూడా బాధపడ్డాడు. కానీ, ముందు జరగబోయే పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయో నాకు తెలుసు. కొందరు ఆటగాళ్లు నిషేధం ఎదుర్కొన్నారు. సమయం ఎలా మారిపోతుందో అంచనా వేయలేం. అవకాశం చేజారితే అందుకోవడం చాలా కష్టం. అందుకే అలా వ్యవహరించా. కెప్టెన్ గా సహచరుడిని ఆపాల్చిన బాధ్యత నాపై ఉంది. ఆ మ్యాచ్ రిఫరీ వెంగిల్ నారాయణన్ నేను చేసిన పనిని ఊహించలేకపోయారు. అప్పటికే నాలుగు మ్యాచులు నిషేధం విధించేందుకు సిద్ధమైపోయారు. రెటర్ను కూడా సిద్ధం చేశారు. మ్యాచ్ తర్వాత 'ఇదిగో బ్యాన్ లెటర్. కానీ, నువ్వు చేసిన దానికి ఇక్కడే చింతిస్తున్నా' అని నారాయణన్ అన్నాడు. అలాగే ఆ రెటర్ ను నా ముందే ముక్కలు చేసేశారు. చివరికి జైస్వాల్ మీద నిషేధం పడలేదు. ఇప్పుడు అతడు భారత జట్టులో సూపర్ ఫైరుర్. ఒకవేళ అతడిపై నిషేధం పడి ఉంటే పరిస్థితులు ఎలా ఉండేవో అంచనా వేయలేం" అని రహనే గుర్తు చేసుకున్నాడు.

వైభవ్ కు నిజంగానే 15 ఏళ్లైనా? అనుమానాలపై బైబిల్ ఆసక్తికర కామెంట్స్

ప్రపంచ క్రికెట్ లో వైభవ్ సూర్యవంశీ (Cricketer Viabhav Sooryavanshi) హాట్ టాపిక్. కేవలం 15 ఏళ్లకే అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోకి అడుగు పెట్టాడు. ఈ క్రమంలో ఆసీన్ మాజీ స్టార్ పేసర్ బ్రెట్ లీ వైభవ్ టాలెంట్ పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. సూర్యవంశీ వయసుపైనా బయట చాలా అనుమానాలు ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించాడు. కానీ, అతడి నైపుణ్యం, ఫామ్ ను చూస్తుంటే ముచ్చటేస్తోందని తెలిపాడు. 'వైభవ్ సూర్యవంశీ ఓ అద్భుతం. విదేశాల్లో చాలా మంది వైభవ్ వయసు గురించి ప్రశ్నిస్తూ ఉంటారు. అతడికి నిజంగానే 15 ఏళ్లైనా? ఎందుకంటే చూసేందుకు 17 లేదా 18 ఏళ్ల కుర్రాడిలా కనిపిస్తాడనేది వారి అభిప్రాయం. కానీ, నేనెప్పుడూ అతడి వయసు గురించి అలోచించలేదు. కేవలం బ్యాటింగ్ సత్తానే చూస్తా.



అతడి ఏజ్ ఎంతైతే ఎంతో? కుర్రాడు అద్భుతమైన క్రికెట్ ఆడుతున్నాడు. భారత్ కు దొరికిన మంచి ఆటగాడు. భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరాలని ఆశిస్తున్నా. ఐపీఎల్ లోనే అతడి నైపుణ్యం ఎంతో చూశాం. సెన్సెటివ్ లైఫ్

ఆటగాళ్లందరూ ఇష్టం. వారికి బోలింగ్ చేసేందుకు ఇష్టపడతా. అటగాడు. భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలకు బంతికి సిక్స్ కొట్టిన నిరుత్సాహుడు

97 పరుగుల ఇన్నింగ్స్ సూపర్. ఆసీన్ కు చెందిన స్టార్ బౌలర్ల పూర్తి విరుచుకు పుట్టాడు. క్రికెటింగ్ షాట్లు పవర్ హిట్టింగ్ తో డైరెట్ ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంది. అయితే, అతడు ఇంకా చిన్న పిల్లాడే. లేనిపోని ఓత్తిడిని దరిచే రనీయెడ్లు. హుక్ లేదా ఫుల్లర్ షాట్లను కాట్లే ప్రారంభం

దను. మళ్లీ అదే బాల్ వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తా" అని బ్రెట్ లీ స్పష్టం చేశాడు. "క్రికెట్ లో అత్యుత్తమ బ్యాటర్ ఎవరంటే మాత్రం సలీన్ తెందుల్లర్ అని ఎప్పుడో చెప్పా. కానీ, బెస్ట్ క్రికెటర్ మాత్రం దక్షిణాఫ్రికా మాజీ ఆల్ రౌండ్ డర్ జాక్సెలినే కలిసే అని చెబుతా. అతడి గణాంకాలే ఇ మాట చెబుతాయి. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ విభాగాల్లో అద్భుతంగా రాణించాడు. ఎంతటి క్లిష్టపరిస్థితులైనా కలిసి చాలా ప్రశాంతంగా టెన్షన్ ఉంటాడు" అని బ్రెట్ లీ తెలిపాడు. ఫైరుర్ అర్జునా సబరితో కాకు బౌరంలో మాస్టర్స్ లో షాక్ తగిలింది. నాలుగో రౌండ్ లోనే ఆమె ఇంటిముఖం పట్టింది. ఆమెతోపాటు మరో స్టార్ జెన్నీకా పెగులా కూడా టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. మరెక్కో రోజుల్లో యూఎస్ ఓపెన్ ప్రారంభం కానుంది. ఇలాంటి సమయంలో సబరితో కాకు చుక్కెదురైంది. రష్యాకు చెందిన 16వ నీడ్ ఎకటెరినా అలెక్సాండ్రోవా 7-6 (7/3), 4-6, 6-4 తేడాతో సబరితోపై విజయం సాధించింది. క్వార్టర్ ఫైనల్ లో ఉక్రెయిన్ కు చెందిన ఎలినా సికోలినినా తలపడనుంది. రష్యాకు చెందిన 15వ నీడ్ ప్లెడర్ చేతిలో వరల్డ్ నంబర్ 3 ఫైరుర్ జెన్నీకా పెగులా ఓడిపోయింది. కేవలం 73 నిమిషాల్లోనే పెగులాను 23 ఏళ్ల ప్లెడర్ ఓడించడం గమనార్హం. ప్లెడర్ 6-2, 6-4 తేడాతో వరుస సెట్లలో పెగులాపై విజయం సాధించింది. ఇక క్వార్టర్ ఫైనల్ లో టాప్ ఫైరుర్ ఇగా స్వెటిత్ ప్లెడర్ తలపడనుంది.



'వారణాసి' నుంచి రెండు స్పెషల్ స్క్రీన్స్ ను విడుదల



పుధయం సినిమా: సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'వారణాసి' చిత్రం నుండి రెండు ప్రత్యేక స్క్రీన్స్ ను చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. ఈ స్క్రీన్స్ తో రుద్ర తన నేచురల్ లుక్ లో ప్రపంచానికి తొలిసారిగా కనిపించాడు. మొదటి స్క్రీన్ లో దట్టమైన అడవి మధ్యలో ఒక చెడురు తెప్పపై విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్లుగా రుద్ర కనిపిస్తున్నాడు. ఇక ఆ స్క్రీన్ ను చూస్తే పాలసంద్రంలో అదిశేషుపై సేదతీరే శ్రీ మహా విష్ణువులా కనిపి

స్తున్నారు. ఇంకో స్క్రీన్ లో కెన్యాలోని మసాయి మారా విశాలమైన మైదానాలకు చెందింది. అక్కడ రుద్ర జిరాఫీలు, వైల్డ్ బిస్టోల మధ్య నిలబడి, వెనక్కి తిరిగి చూస్తున్నాడు. ఈ రెండు స్క్రీన్స్ గమనిస్తే 'వారణాసి' సినిమాలోని సోల్, రుద్ర పాత్ర తీరు గురించి అందరికీ అర్థమయ్యేలా ఉంది. శతాబ్దాలను దాటి ప్రపంచాన్ని చుట్టివచ్చే ఓ వ్యక్తి ప్రయాణంగా సాగే ఇతిహాసం ఇది. ఇందులో ఒక పక్క అసాధారణ ప్రయాణం అతడిని భారతదేశంలోని పవిత్ర జలాల నుండి భూమి

మారాలో మౌంటిన్ చేస్తున్నప్పుడు నేను నివ్వెరపోయాను. కొన్ని ఉదయాన్నే, మా కళ్ల ముందు ఉన్నదాన్ని 1.43:1 ఐమాక్స్ ఫ్రేమ్ కూడా ఇమడ్చలేదని నాకు అనిపించింది' అని అన్నారు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో, ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతంతో రూపొందుతున్న 'వారణాసి' చిత్రాన్ని శ్రీ దుర్గా ఆర్ట్స్, షోయింగ్ బిజినెస్ నిర్మిస్తోంది. ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 7, 2027న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐమాక్స్ లో విడుదల కానుంది.

మారుమూల ప్రాంతాలకు తీసుకువెళుతుంది. దర్శకుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి ఈ మేరకు పోస్ట్ చేస్తూ.. 'రుద్ర తనకోసం ఎంతో గొప్పదైన, పెద్దదైన ఒక ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చడానికి జన్మించాడు. అతను కోరుకోని విధిని మోస్తున్నాడు. అతను చమత్కారి, సున్నితమైన నవాడు, ఉగ్రరూపం దాల్చగలడు. మహేష్ అతనికి తీసుకువచ్చింది అదే. ఉగ్రంగా కనిపించే పాత్రను ఎవరైనా పోషించగలరు. కానీ ఒకేసారి ఉగ్రంగా, సున్నితంగా నటించగలవారు చాలా తక్కువ మంది ఉంటారు. ఈ ఫ్రేమ్ లు మా అప్రికా షెడ్యూల్ నుండి తీసుకోబడ్డాయి. ఏ సెట్ ఇవ్వలేని అనుభూతిని ఆ నేల మాకు ఇచ్చింది. కిలిమంజారో చుట్టూ మసాయి



'టాక్సిక్' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్

పుధయం సినిమా: ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'టాక్సిక్: ఎ ఫైయర్ బేల్ ఫర్ గ్రోన్ - అమ్స్' ట్రైలర్ విడుదలైంది. రాకింగ్ స్టార్ యశ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ ట్రైలర్.. ఆధికారం, ప్రేమ, ద్రోహం, ప్రతీకారం చుట్టూ తిరిగి ఓ భారీ గ్యాంగ్స్టర్ ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేసింది. అదిరిపోయే యాక్షన్ సీక్వెన్సులు, అబ్బురపరిచే విజువల్స్, బలమైన క్యారెక్టర్ తో 'టాక్సిక్' ఒక భారీ



యాక్షన్ మాగ్నమ్ ఓపెన్ గా కనిపిస్తోంది. ఈ కథలో రాయా, అతని కుమారుడు మధ్య ఉండే సంక్లిష్టమైన సంబంధం ప్రధాన భావోద్వేగంగా కనిపిస్తోంది. తండ్రి, కొడుకుల మధ్య సంఘర్షణకు దారితీసే పరిస్థితులు ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి.

'కపాలి' నుంచి హాస్యక మోత్వాని ఫస్ట్ లుక్

"ది మేజ్" చిత్రంతో దర్శకుడిగా ప్రతిభ చాటనున్న డా. రవికిరణ్ గడలాయ్



పుధయం సినిమా: డాక్టర్ కాబోయి యాక్టర్ కావడం చూస్తుంటాం కానీ డా. రవికిరణ్ గడలాయ్ ఎం.డి. పాదాలజిస్ట్ డాక్టర్ గా తన వృత్తిలో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు గడించి ఇప్పుడు దర్శకుడిగా చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. శ్రీరామ్ (శ్రీకాంత్) హీరోగా సైకలాజిక్ థ్రిల్లర్ కథతో "ది మేజ్" చిత్రాన్ని తన తొలి ప్రయత్నంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. రవికిరణ్ గడలాయ్ గతంలో "ది రాంగ్ స్టెప్" అనే షార్ట్ ఫిలిమ్ ను తన ఫోన్ తో తెరకెక్కించారు. ఈ లభ్యుచిత్రం రూపొందించే క్రమంలో కథ చెప్పే విధానం, కెమెరా, నటన, సన్నివేశ నిర్మాణం, ఎడిటింగ్

వంటి అంశాలపై అవగాహన తెచ్చుకున్నారు. ఈ రోజు పుట్టినరోజు జరుపుకుంటున్న సందర్భంగా డైరెక్టర్ డా. రవికిరణ్ గడలాయ్ పాత్రికేయులతో ముచ్చటించారు. డా. రవికిరణ్ గడలాయ్ మాట్లాడుతూ - నేను ఎక్కడా అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా పని చేయలేదు. ఫీచర్ ఫిల్మ్ డైరెక్టర్ అయ్యే ముందు ఇండస్ట్రీలో నా అనుభవం కూడా చాలా తక్కువే. కానీ చిన్నప్పటి నుంచే ఒక సినిమా తీయాలనే కల ఉండేది. ఎన్నో సినిమాలు చూస్తూ, వాటిని విశ్లేషిస్తూ, నా మెబ్రేలోనే ప్రాక్టీస్ చేస్తూ సినిమా భాషను నేర్చుకున్నాను. ఎడిటింగ్ పై ఉన్న అవగాహన వల్ల ప్రతి సన్నివేశాన్ని ముందుగానే ఊహించుకోగలిగాను. అదే దర్శకత్వాన్ని నాకు మరింత సులభం చేసింది. ఫిలింమేకింగ్ లో దర్శకులు అతిరా కురోసావా, సెల్వరాజువన్, నందీప్ రెడ్డి వంటి నాకు స్ఫూర్తి నిస్తుంటారు. ఇప్పుడు "ది మేజ్" చిత్రంతో దర్శకుడిగా తొలి ప్రయత్నం చేస్తున్నా. మీ అందరి సపోర్ట్ అందిస్తారని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. "ది మేజ్" మూవీలో ప్రియంక, ప్రాతిక శ్రీనివాస్, కమల్ కామరాజు ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.



పుధయం సినిమా: హీరో రోహిత్ నారా ప్రస్తుతం పోలీస్ నేపథ్యంలో సాగే సైకలాజిక్ హాస్యకథ 'కపాలి' లో నటిస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు రామ్ గన్ని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని సప్త అశ్వ మీడియా వర్క్స్ బ్యానర్ క్కా క్యాజు చక్రవర్తి మంధినా, భాను కిరణ్ ప్రతాప నిర్మించగా, విజయ్ కృష్ణ లింగమనేని సమర్పిస్తున్నారు. ఇందులో హాస్యక మోత్వాని కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన టైటిల్, ఫస్ట్ - లుక్ పోస్టర్ కు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా హాస్యక మోత్వాని ఫస్ట్ లుక్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. హాస్యక పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఈ లుక్ ఆసక్తిని రెకెట్టిస్తోంది. ఇంట్లో టెన్స్ లుక్ లో హాస్యక కనిపిస్తున్న ఈ పోస్టర్.. ప్రాధాన్యతను సూచిస్తోంది. ఆమె చుట్టూ ఉన్న మిస్టెరియస్ ఎలిమెంట్స్ సినిమాపై మరింత క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నాయి. ఈ చిత్రంలోని మిగతా సటి నటులు, టెక్నికల్ టీమ్ వివరాలను త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.

తున్నాయి. ఈ చిత్రంలోని మిగతా సటి నటులు, టెక్నికల్ టీమ్ వివరాలను త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.

"మిషన్ పాజిబుల్" ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్

పుధయం సినిమా: నటుడు, దర్శకుడు నవీన్ హిడయత్ రూపొందించిన తమిళ సూపర్ హిట్ డార్క్ కామెడీ యాక్షన్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ "మూడర్ కూడమ్". 2013లో రిలీజైన ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ గా మూడర్ కూడమ్ 2 రూపొందుతోంది. ఈ సినిమా "మిషన్ పాజిబుల్" పేరుతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాతోంది. నవీన్ హిడయత్, జివియా, సైగయాన్, రాజాజీ, కుబేరన్, జయప్రకాష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. నవీన్ హిడయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండెల్ సిక్వెల్స్ బ్యానర్ పై సంతిత్ బోరా, కమల్ బోరా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ రోజు మేకర్స్ "మిషన్ పాజిబుల్" సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఓ నగంలో డైనేసార్స్, భీష్మం నృప్తిస్తుండటం, వాటిని తరిమేందుకు అర్మీ పాలి కాస్టర్స్ రంగంలోకి దిగడం, శాంటాక్లాజ్ డ్రెస్ లో ఉన్న ఒక బొమ్మను



ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్ టీజర్



పుధయం సినిమా: ఫోన్ టెక్స్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై, మాస్టర్ జియాన్స్ సమర్పణలో సత్యం రాజేష్, రియా సచ్చదేవ్ ప్రధాన పాత్రల్లో రూపొందుతున్న "ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్" ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను ఇటీవల హీరో మంచు మనోజ్ విడుదల చేశారు. సన్నన్నతో పాటు వినోదానికి ప్రాధాన్యమిస్తూ దర్శకుడు జి. మధుసూదన్ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. తాజాగా ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్ టీజర్ ను చిత్ర యూనిట్ లహరి మ్యూజిక్ ద్వారా విడుదల చేసింది. సోఫర్ మీడియాలో టీజర్ ను విడుదల చేసింది. "మంచి కాన్సెప్టుతో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకరించేలా 'ఫ్రెండ్స్ ఫోస్ట్' త్వరలో

థియేటర్లో రానుంది. నిర్మాత విశ్వ నాథ్.డి.కె., దర్శకుడు జి. మధుసూదన్ రెడ్డి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు.

పుధయం సినిమా: పక్కా లోకల్, హైదరాబాద్

'అమీర్ లోక్' నుంచి సాంగ్

రాబోతోంది. 'అవ్వల్ సంగర్ ప్రాడక్షన్స్' బ్యానర్ పై మదవి రెడ్డి సోమ నిర్మించిన ఈ మామిడి రమణ రెడ్డి సోమ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాకి మనోహర్ రెడ్డి మంచురి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. ఈ చిత్రంలో MC హరి, మనోజ్, శశిధర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించగా.. వేదా జలంధర్, రావణ్ నిట్టూరు, విశ్వేందర్ రెడ్డి, సాయి యోగి కీలక పాత్రలు పోషించారు. రానా దగ్గుబాటి సత్తా 'స్పిరిట్ మీడియా' ఈ మామిడి తెలుగులో ఆగస్టు 21న గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతోంది.



"సుధీర్స్ జోకర్" నుంచి యాక్టర్ మురళీశర్మ బర్త్ డే పోస్టర్ రిలీజ్



పుధయం సినిమా: సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "సుధీర్స్ జోకర్". బిగ్ బాస్ ఫెమ్ అయేషా ఈ చిత్రంతో హీరోయిన్ గా పరిచయం కాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో అమీరామి, మురళీ శర్మ, అజయ్ ఘోష్, రవీష్ ఇందిరా, విష్ణు ఓయ్, మురళీధర్ గౌడ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అందరి ప్రశంసలు అందుకున్న పరదా లాంటి విభిన్నమైన చిత్రం తర్వాత ఆనంద మీడియా బ్యానర్ పై ప్రాధ్యాన్ ర్స్ శ్రీనివాసులు పి.వి., విజయ్ దొంగకాడ, శ్రీధర్ మక్కువ నిర్మిస్తున్నారు. పీఎస్ సునీల్ పుష్పాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. వెర్సై టైల్ యాక్టర్ మురళీశర్మ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆయనకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ "సుధీర్స్ జోకర్" సినిమా నుంచి స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో మురళీశర్మ డిటెక్టివ్ జీవన్ పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకోబోతున్నారు. పాస్ ఇండియా స్థాయిలో ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాల్లో చైవిట్టమైన పాత్రలు పోషించి పేరు తెచ్చుకున్న మురళీశర్మకు ఈ డిటెక్టివ్ జీవన్ పాత్ర మరో గుర్తుండిపోయే క్యారెక్టర్ కాబోతోంది.