

కలీంగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

కామారెడ్డిలో "హార్ ఘర్ తిరంగా"

ప్రతి ఇంటి పై జాతీయ జండా ఎగరవేయాలి

కామారెడ్డి ఎమ్మెల్యే కేపీఆర్



కామారెడ్డి, ఆగస్టు 10 (పుడయం ప్రతినిధి): తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ తమ ఇంటిపై జాతీయ జెండా ఎగరవేసి దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పిలుపు మేరకు

విద్యుత్ షాక్ తో మృతి చెందిన నాగపూరి చందు కుటుంబాన్ని అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటాం:

నిర్మూర్ శాసనసభ్యుడు డా.పాల్వాయి హరీష్ బాబు

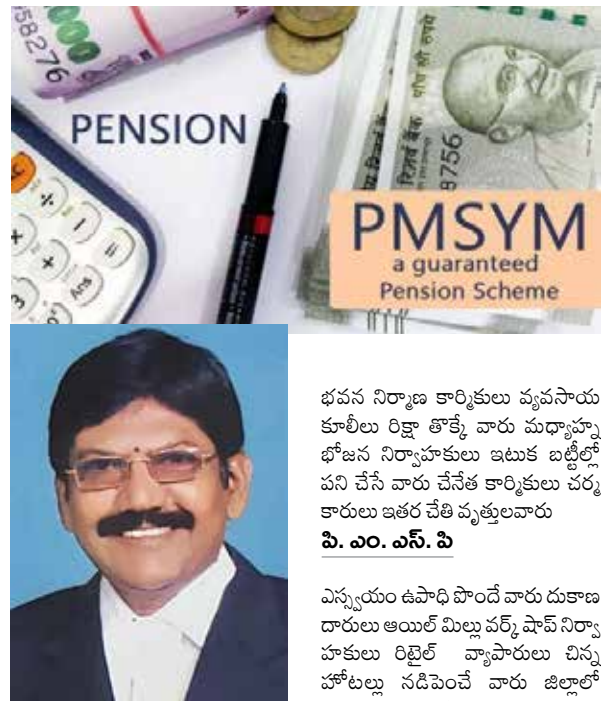


అనిపాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి)

కాగజ్ నగర్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో విద్యుత్ షాక్ తో మృతి చెందిన నాగపూరి చందు మృతదేహానికి నివాళులర్పించి వారి కుటుంబసభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన నిర్మూర్ శాసనసభ్యుడు డా.పాల్వాయి హరీష్ బాబు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పెంపకల్పై వందలం మోట్లగొడవ పద్ధతరంటు పోల్ పై పనిచేస్తున్న

అవగాహన పెంచుకో..

ఆసరా అందుకో...



జగిత్యాల ఆగస్టు 10 (పుడయం ప్రతినిధి)

దేశంలోని అసంఖ్యీత కార్మికులకు వృధాప్యంలో సంక్షేమానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోంది వారికి ఆర్థిక భరోసా కల్పించేలా రెండు పథకాలను అమలు చేస్తోంది అవే ప్రధాన మంత్రి క్రమ యోగి మాన్ ధన్ యోజన (పిఎం ఎన్ వై ఎం) ప్రధాన మంత్రి జాతీయ పింఛన్ పథకం (పిఎం ఎన్ పి ఎన్) అయితే వీటి పై అవగాహన లేక సద్వినియోగం చేసుకోలేక పోతున్నారని తెలంగాణ అల్ సీనియర్ సీటిజన్స్ అసోసియేషన్ జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ పృథ్వీ కార్మికుల సమాచారం కోసం ఇలా వివరించారు.

ఏ పథకం ఎవరికంటే... *పిఎం ఎన్ వై ఎం

వరికి బదులు రైతులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేయాలి

కలీంగర్ ఆగస్టు 10 (పుడయం ప్రతినిధి):

ఆగస్టు, సెప్టెంబర్ మాసాలలో ఎల్ సినో ప్రభావం ఉండే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అంచనా నేపథ్యంలో, రానున్న రోజుల్లో వర్షపాతం తక్కువగా సమోదా అయ్యే అవకాశం ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సీరు ఎక్కువగా అవసరమయ్యే వరి సాగుకు బదులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగు చేయాలని తెలిపారు. ఈ దిశగా వ్యవసాయ అధికారులు రైతులకు తగిన సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు.జిల్లాలో సుమారు 3 లక్షల 44 ఎకరాల సాగు విస్తీర్ణం ఉందని, అన్ని పంటలూ కలిపి ఇప్పటివరకు 2 లక్షల 86 వేల ఎకరాలలో సాగు ప్రారంభమైందని తెలిపారు. ఇందులో కేవలం వరి మాత్రమే 2 లక్షల 21 వేల ఎకరాలలో నాట్లు వేతారని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యం లో మిగతా సాగు భూముల్లో

రైతులు పంట మార్పిడి చేసేలా వ్యవసాయ అధికారులు

ప్రోత్సహించాలి: జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా



ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వరి పంట సాగు చేయవద్దని కోరారు. ఎల్ సినో ప్రభావంతో రానున్న రోజుల్లో వర్షపాతం మరింత తగ్గి అవకాశం ఉందని, ఇప్పటికీ భూగర్భ జలాలు ఆతాజనకంగా లేవని, చెరువులు కుంటల్లో సీరు అంతంత మాత్రమే ఉండడం వల్ల వరి సాగు చేసే ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని అన్నారు. అందులపై వరికి బదులుగా పప్పు దినుసులు, నూనె గింజలు, తృణధాన్యాలు పంటివి సాగు చేయాలన్నారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా

నిరుద్యోగ యువతకు ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు భరోసా...

పోలీస్ ఉద్యోగార్థులకు ఉచిత శిక్షణ.. పుస్తకాలు
ఆగస్టు 20 నుంచి రెండు నెలల పాటు శిక్షణ
ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు ఇన్సాన్ ద్వారా టిఫిన్, మధ్యాహ్న భోజనం
కాంగ్రెస్ కార్పొరేటర్లు పార్టీని వీడుతారన్న ప్రచారం అవాస్తవం
మంచీర్యాల ప్రజలకు రేపటి నుంచి తాగునీటి సరఫరా:
ఎమ్మెల్యే వెల్లడి



కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పోలీస్ ఉద్యోగులకు సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. సమావేశంలో మంచీర్యాల జిల్లా మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షురాలు కొత్తూరు సుధీర్ పాల్గొన్నారు.

7,437 పోలీస్ ఉద్యోగాలు..

యువతకు పిలుపు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి జూలైలో నిరుద్యోగులకు శుభవార్తగా 7,437 పోలీస్ ఉద్యోగాల నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. మంచీర్యాల జిల్లా కు చెందిన యువత ఈ ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు ప్రక్రియను ఈనెల 16వ తేదీలోగా పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు.

ఆగస్టు 20 నుంచి ఉచిత శిక్షణ పోలీస్ ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు చేసుకున్న యువత కోసం మంచీర్యాల పట్టణంలోని వెంకటేశ్వర్లు థియేటర్ వారసా పద్ధత ఉన్న టీటీడీ మండలంలో ఆగస్టు 20 నుంచి రెండు నెలల పాటు ఉచిత శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. తన తండ్రి సర్గేయ కొత్తూరు రఘుపతి రావు వారి టబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నామని, అభ్యర్థులకు శిక్షణతో పాటు పుస్తకాలు, ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం ఉచితంగా అందిస్తామని చెప్పారు.

ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు టిఫిన్.. మధ్యాహ్న భోజనం మంచీర్యాల కాలేజీ రోడ్డులోని పాత వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు టిఫిన్, మధ్యాహ్న భోజనం అందించేందుకు హరే కృష్ణ మూవీమెంట్ వారి టబుల్ ట్రస్ట్ (ఇన్సాన్) ఆధ్వర్యంలో నెంట్లల్లెక్ కిచ్చెన్ నిర్మాణ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. మంచీర్యాల నియోజకవర్గానికి ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమాన్ని అందించిన ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి, ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు ఆయన హృదయహృదక దన్యవాదాలు తెలిపారు. కొలుత టిఫిన్ పంటి

యూరియాపై అదనపు భారం.. రైతుల ఆవేదన

నగిరెడ్డిపేట, పుడయం:

మండలంలోని మాల్తుమ్మెడ ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘంలో యూరియా కొనుగోలు చేస్తున్న రైతులపై అదనపు భారం పడుతోందని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. యూరియా ట్యాంకు చేసుకుని సాన్నటికి వెళ్లి తీసుకునే సమయంలో ఒక్కో సంచికి రూ.19 చొప్పున ట్రాన్స్పోర్ట్ చార్జీగా అదనంగా వసూలు చేస్తున్నారని రైతులు పేర్కొంటున్నారు. యూరియా యాదంలో పాటు ఈ అదనపు మొత్తాన్ని చెల్లించాల్సి వస్తుందంటూ రైతులపై ఆర్థిక భారం పెరుగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.సాన్నటికి లాభం లేదంటున్న సీఈఓని పై మాల్తుమ్మెడ సాన్నటి సీఈఓ సందీప్ ను వివరణ కోరగా.. యూరియా సంచి రూ.266 కు విక్రయించాల్సి ఉండగా, రవాణా ఖర్చులతో కలిపి ప్రస్తుతం రూ.290కు విక్రయిస్తున్నామని తెలిపారు. కామారెడ్డి నుంచి యూరియా తీసుకువచ్చే సమయంలో ఒక్కో సంచికి సుమారు రూ.25 రవాణా ఖర్చు అవుతుందని,

మాల్తుమ్మెడ సాన్నటిలో సంచికి రూ.19 ట్రాన్స్పోర్ట్ చార్జీ

రూ.25 రవాణా ఖర్చులో రూ.19 రైతుల నుంచి వసూలు

అధికారులు స్పందించి చర్యలు తీసుకోవాలని రైతుల డిమాండ్



ఇందులో రూ.6ను సాన్నటి భరిస్తుందా, మిగిలిన రూ.19ను రైతుల నుంచి ట్రాన్స్పోర్ట్ చార్జీగా వసూలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ మొత్తంలో సాన్నటికి ఎలాంటి లాభం లేదని సీఈఓ సందీప్

స్పష్టం చేశారు.రైతులపై అదనపు భారం యూరియా కోసం ఇప్పటికే రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, అలాంటి సమయంలో ఒక్కో సంచికి అదనంగా రూ.19 చెల్లించాల్సి రావడం బాధాకరమని రైతులు అంటున్నారు. రైతే రాజా, దేశానికి వెన్నుముకగా ఉన్న రైతుపై అదనపు భారం పడకుండా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవా

లని కోరుతున్నారు. యూరియా ధరతో పాటు రవాణా చార్జీల విషయంలో స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అధికారుల స్పందన కోరుతున్న రైతుల యూరియా విక్రయ

ధర, రవాణా చార్జీలపై సంబంధిత వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు పరిశీలించి స్పష్టత ఇవ్వాలని రైతులు కోరుతున్నారు. రవాణా ఖర్చుల భారం రైతులపై పడకుండా చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు యూరియాను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ అంశంపై అధికారులు స్పందించి రైతులకు న్యాయచేయాలని కోరుతున్నారు.

ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ జెండా ఎగరాలి

నిజామాబాద్, పుడయం, ఆగస్టు 11:

ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ జెండా ఎగరవేసి దేశభక్తిని చాటాలని ఆర్డర్స్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ తెలిపారు. బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం సగరంలోని బస్ స్టాండ్ వద్ద తివర్ పతకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. స్వాతంత్ర్య సమర యోధుల పోరాట స్ఫూర్తితో దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పిలుపును ధరించి ప్రతి సంవత్సరం "హర్ ఘర్ తిరంగా" కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. కేవలం స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం

తివర్ పతాకాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో

అర్జన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ...



ఒక్కోజా జెండా ఎగరవేయడమే కాకుండా ఇంటిపై నిత్యం రెపరెపలాడాలన్నారు. అలాగే ఈ నెల 14న జరిగే తిరంగా ర్యాలీలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారి దినేష్ కులూచారి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నాగ్గల్ లక్ష్మీనారాయణ, డిప్యూటీ డిప్యూటీ సీనియర్ డిప్యూటీ సీనియర్ లక్ష్మీనారాయణ, ఛోరే లీడర్ ప్రమోద్, కార్పొరేటర్లు పాల్గొన్నారు.

1990 బ్యాచ్ హెడ్ కానిస్టేబుళ్లకు

ASIలుగా పదోన్నతి

పదోన్నతి పొందిన పోలీస్ సిబ్బందిని అభినందించిన

జిల్లా ఎస్సీ డా. జి. జానకి పర్వల, IPS



నిర్దేశ జిల్లా 10 ఆగస్టు 2026 (పుడయం ప్రతినిధి)

నిర్దేశ జిల్లా పోలీస్ శాఖలో విధులు నిర్వహిస్తున్న 1990 బ్యాచ్ కు చెందిన ముగ్గురు హెడ్ కానిస్టేబుళ్లకు అసిస్టెంట్ సబ్-ఇన్స్పెక్టర్ (ASI)లుగా పదోన్నతి లభించింది. పదోన్నతి పొందిన వారిలో HC 1285 ఎస్.ఎన్. చంద్రప్రకాష్ – మామడ పోలీస్ స్టేషన్, HC 547 ఎస్. చంద్రశేఖర్ – నిర్దేశ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్, HC 448 ఎ. సాయన్న – సోన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్సీ డా. జి. జానకి పర్వల, IPS గారు పదోన్నతి పొందిన సిబ్బందిని అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పోలీస్ శాఖలో సుదీర్ఘకాలంగా విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు అందించిన సేవలను ఎస్సీ

గారు అభినందించారు. పదోన్నతి అనేది సిబ్బంది కృషి, అంకితభావానికి గుర్తింపుగా భావించాలని, నూతన హోదాలో మరింత బాధ్యతతో విధులు నిర్వహించాలని ఎస్సీ గారు సూచించారు. ప్రజలతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరిస్తూ, హరి సమస్యలపై ప్యానానికి కృషి చేయాలని తెలిపారు. శ్రమశిక్షణ, నిజాయితీ, అంకితభావం, బాధ్యతాయుతమైన విధి నిర్వహణతో నూతన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించి పోలీస్ శాఖకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఎస్సీ గారు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్సీ డా. జి. జానకి పర్వల, IPS గారితో పాటు బ్రెంసా ASP నాగేశ్వర్ రెడ్డి, IPS గారు పాల్గొని పదోన్నతి పొందిన సిబ్బందిని అభినందించారు.

నిరుద్యోగ యువతకు సువర్ణావకాశం: కలెక్టర్



అదిలాబాద్, ఆగస్టు 10 :

జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువతకు ప్రముఖ ఐటీ సంస్థ టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (TCS)లో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు TASK, జిల్లా యంత్రాంగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం మోగా క్యాంపస్ డ్రైవ్ నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షి పాల్గొన్నారు. అదిలాబాద్ పట్టణంలోని సలంద డిగ్రీ కాలేజీలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు డ్రైవ్ జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. 2024, 2025, 2026

సంవత్సరాల్లో BA, B.Com, B.Sc డిగ్రీ పూర్తి చేసిన వారు లేదా 2026లో పూర్తి చేయనున్న విద్యార్థులు ఆర్డరుల తెలిపారు. అభ్యర్థులు ముందుగా అధికారిక ప్రకటనలోని QR కోడ్ ను స్కాన్ చేయడం ద్వారా లేదా రిజిస్ట్రేషన్ లింక్ ద్వారా సమాచారం చేసుకోవచ్చని కలెక్టర్ సూచించారు. మరిన్ని వివరాలకు 9502786438, 9849913061 నంబర్లను లేదా జిల్లా ఉపాధి కల్పనా అధికారిని సంబంధించి తెలిపారు. కావాలంటే దీనికి ఇంకా ఆకట్టుకునే 5 ప్రతీకా హెడ్లింగ్ గూడా ఇస్తాను.

జెండా చొరస్తాలో రెపరెపలాడిన

తివర్ పతాకం!

ఘనంగా 'హర్ ఘర్ తిరంగా' కార్యక్రమం..

'భారత్ మాతాజీ జై' నినాదాలతో మార్గదర్శిని పెద్దపల్లి



పెద్దపల్లి, ఆగస్టు 10 (పుడయం ప్రతినిధి)

దేశభక్తి, జాతీయ సమైక్యతను చాటుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'హర్ ఘర్ తిరంగా' కార్యక్రమం పెద్దపల్లి పట్టణంలో ఘనంగా జరిగింది. పట్టణంలోని జెండా చొరస్తా వద్ద సోమవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి దేశభక్తిని చాటారు. బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు వెంజర్ రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి రిలైట్ ఆర్ట్స్ అధికారి మేకల విజయకుమార్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జాతీయ జెండాను అభిషేకించారు. అనంతరం బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు చేతుల్లో తీవ్ర పతాకాలను పట్టుకుని 'భారత్ మాతాజీ జై', 'చందేమావతరం' అంటూ నినాదాలు చేయడంతో జెండా చొరస్తా దేశభక్తి నినాదాలతో మార్గదర్శిని. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. దేశభక్తి, జాతీయ సమైక్యతను

మరింత బలోపేతం చేయడమే 'హర్ ఘర్ తిరంగా' కార్యక్రమం లక్ష్యమన్నారు. ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ జెండాను ఎగరవేసేలా ప్రజలను ప్రోత్సహించడంతో పాటు తివర్ పతాకంపై గౌరవం, దేశభక్తి భావనను ప్రతి కుటుంబంలో పెంపొందించడమే కార్యక్రమం ఉద్దేశమని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ 'హర్ ఘర్ తిరంగా' కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యమై జాతీయ జెండా గొప్పతనాన్ని చాటాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశం కోసం సేవలందించిన సైనికుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ జాతీయ సమైక్యతకు కట్టుబడి ఉండాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా కార్యదర్శి శివంగి రే సతీష్, తిరంగా యాత్రా కౌన్సిల్ సీనియర్ రాజగోపాల్, బెజ్జంకి దిలీప్, గడ్డ శ్రావణ్, రమేష్, శివసాయి, సురేష్ తదితర బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సఖ్యుల్లో పాల్గొన్నారు.

రాత్రి నిద్ర లేక.. ఉదయాన్నే ఇలా అవుతోందా?



రాత్రుళ్ళు నిద్ర పట్టక మంచంపై అటూ ఇటూ దొర్లు తుంటారు కొందరు. ఆలస్యంగా పడుకోవడం వల్ల నిద్ర సరిపోలేదంటుంటారు మరికొందరు. అయితే ఇలా రాత్రి తగినంత సమయం నిద్ర పోకపోవడం వల్ల మరుసటి రోజు ఉదయం అలసట, నీరసం వేదించడం చాలామందిలో చూస్తుంటాం. ఇవే కాదు... కొంతమందిలో వికారం, వాంతులవడం కూడా జరుగుతుంటుంది. దీనివల్ల ఆరోజంతా మరింత డబ్బాగా అనిపిస్తుంది. మరి, నిద్రలేమికి, వికారానికి సంబంధించి ఏంటి? ఈ ఆశాకర్తం నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలి? తెలుసుకుందాం రండి..

సాధారణంగా నిద్రలేమి జీవక్రియల పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మెదడు, జీర్ణవ్యవస్థ, హార్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీస్తుందంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వికారం, వాంతులు మొదలైన సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందంటున్నారు.

రాత్రంతా నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల టెన్షన్ అటూ ఇటూ దొర్లడం సహజం. తద్వారా శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్లైన కాల్సిటోన్ స్టాయలు పెరుగుతాయి. ఫలితంగా నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు అటంకం కలుగుతుంది. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం అరగకపోవడం, కడుపు బృంం.. వేధిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి అండ.. ద్రాక్ష.

ద్రాక్ష పండ్లను పండ్ల రాణిగా పిలుస్తారు. దులికరమైన తీపి, స్వల్ప పులుపు కలిగిన ఈ పండ్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వచ్చి, ఎరుపు, నీలం, ఊడా, నలుపు వంటి వివిధ రంగుల్లో లభించే ద్రాక్షను ఎక్కువగా వైన్ తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. మిగిలిన వాటిని నేరుగా పండ్లుగా లేదా ఎండు ద్రాక్ష తయారీలో వినియోగిస్తారు. ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే ఈ పండ్లు పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటే శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. ద్రాక్షలో కెరోటినాయిడ్లు, పాలిఫినోల్స్ వంటి అనేక రకాల ఫైటోసాల్వెనియంలు, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీర



కణాలను షీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఉపయోగపడతాయని తెలియింది. ముఖ్యంగా ద్రాక్షలో ఉండే రెస్వెరాట్రోల్ అనే పాలిఫెనాల్ రక్తనాళాలను విస్తరింపజేసి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ద్రాక్ష గింజలు, తొక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అత్యధికంగా ఉంటాయని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ద్రాక్షలోని రెస్వెరాట్రోల్ చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించడానికి తోడ్పడటంతోపాటు కొన్ని చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ అనే సాధారణ మెడిసినుల మందుతో కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు రెస్వెరాట్రోల్ మెడిసినుల కారణమయ్యే బ్లాక్రీరియాపై ప్రభావవంతంగా పనిచేసినట్లు గుర్తించారు. 100 గ్రాముల ద్రాక్షలో సుమారు 191 మిల్లీగ్రాముల పోటాషియం ఉంటుంది. పోటాషియం అధికంగా తీసుకోవడం, సోడియం వినియోగాన్ని తగ్గించడం వల్ల రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నారు. పోటాషియం శరీరంలో అదనపు సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. తక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పోటాషియం ఉన్న ఆహారం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది చెబుతున్నారు.

విటమిన్ బి12 శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలలో ఒకటి. ఇది విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ లో భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాధారణంగా కనిపించే పోషకాహార లోపాల్లో విటమిన్ బి12 లోపం కూడా ఒకటిగా ఉంది. మన నరాలు, ఎర్ర రక్త కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇది ఎంతో అవసరం. శరీరంలోని అనేక ముఖ్యమైన విధుల్లో విటమిన్ బి12 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది

పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నప్పుడు చిరాకు, అలసట, నిద్రలేమి, అందోజీవన లేదా నర్వస్ నెన్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలోనూ విటమిన్ బి12 ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో హోమోస్టీన్ స్థాయిలు అధికంగా ఉండటం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. విటమిన్ బి12 హోమోస్టీన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుంటుంది.

మన శరీరంలో అసలు విటమిన్ బి12 ఏం చేస్తుంది.. దీంతో కలిగే లాభాలేమిటి..?

డబ్బంతో, దీని లోపం ఏర్పడితే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను నిర్వహించడంలో



విటమిన్ బి12 సహాయపడుతుంది. కార్బో హైడ్రేట్లను శరీరం ఉపయోగించుకోగలిగే గ్లూకోజ్ గా మార్చే ప్రక్రియలో ఇది ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నవారిలో తరచుగా అలసట కనిపించడానికి ఇది కూడా ఒక కారణంగా పేరొంటుంది. అయితే శక్తి కోసం ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ దొంగ్గే ఆధారపడటం కంటే, సహజ ఆహార వనరుల ద్వారా విటమిన్ బి12 పొందడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా విటమిన్ బి12 ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఓ మాదిరిగానే ఇది కూడా డిప్రెషన్ నిర్మూలనలో అరో ముఖ్య



అంతిమంగా ఇది వికారం, వాంతులపడానికి దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. నిద్ర లేమి కారణంగా శరీర సమతృప్త దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా తల తిరగడం, వికారంగా అనిపించడం.. వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రాత్రుళ్ళు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిల పై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా నీరసంగా అనిపించడం, వణుకుతో పాటు వికారం, కొంతమందిలో వాంతులవడం కూడా గమనించవచ్చంటున్నారు. అలాగే రాత్రుళ్ళు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కొంతమందిలో మగతా

ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. నూనె పదార్థాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, కెఫీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒత్తిడిని దూరం చేసుకున్నప్పుడే సుఖంగా నిద్ర పడుతుంది. ఇందుకోసం యోగా, శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు, పడుకునే ముందు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం, వినిసాంపైన సంగీతం వినడం.. వంటి అలవాట్లు మేలు చేస్తాయి. గ్యార్డెల్ల నుంచి వెలుపడే నీలి కాంతి నిద్రకు ప్రేరేపించే మెలలోనిస్ హార్మోన్ విడుదలను అడ్డుకుంటుందట! ఫలితంగా నిద్రకు అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే పడుకునే ముందు గ్యార్డెల్లను దూరం పెట్టడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాటు పడకగదిని ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంచుకోవడం వల్ల కూడా సుఖ నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఇవన్నీ పాలించినా.. వికారం, వాంతులు

ఫోన్ ను ఏయే ప్రదేశాల్లో ఉంచితే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి..



పరంగా మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రదేశాల్లో ఫోన్ ను ఉంచడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉందని, మరికొన్ని సందర్భాల్లో ఫోన్ తో నష్టం కలుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. చార్జింగ్ చేస్తున్నప్పుడు చాలామంది ఫోన్ ను చార్జర్ పైనే ఉంచుతారు. ఇది సురక్షితమైన అలవాటు కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే రాత్రంతా ఫోన్ ను చార్జింగ్ లో ఉంచడం వల్ల బ్యాటరీ సామర్థ్యం క్రమంగా తగ్గి, దీర్ఘకాలంలో దాని పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రపోయేప్పుడు దిండు కింద ఫోన్ పెట్టుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. ఫోన్ ను నోటికితీయడం వచ్చినప్పుడు స్పీర్ వెలుగుతుంది. ఈ కాంతి మెలలోనిస్ అనే నిద్ర హార్మోన్ ఓత్పత్తిని ప్రభావితం చేసి, నిద్ర నాణ్యత ను దెబ్బతీస్తుంది. చాలామంది సౌకర్యం కోసం ఫోన్ ను వెనుక జేబులో పెట్టుకుంటారు. అయితే అలా ఉంచడం వల్ల ఫోన్ ను కార్బన్ డయాక్సైడ్ పుడు పగలగొట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే ఫోన్ జారిపోవడం లేదా పోయే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలం ఇలా ఉంచడం వల్ల ఫోన్ నుంచి వచ్చే రేడియేషన్ కారణంగా జీర్ణాశయం, కాలేజీ అనౌకర్లు పక్షుల కిలకిలాడావాలు

కొన్ని పరిశోధనల్లో రాత్రి సమయంలో ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియేషన్ మెదడు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశంపై నిపుణులు భిన్నమైన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నెలరోజు రేడియేషన్ చాలా స్వల్ప స్థాయిలోనే ఉంటుంది. జేబులో ఉన్న ఫోన్ నుంచి వచ్చే రేడియేషన్ చర్మాన్ని కూడా పెద్దగా దాటదని, ఇప్పటివరకు అందుబాటులో ఉన్న పెద్ద అధ్యయనాల ప్రకారం ఫోన్ రేడియేషన్ ప్రభావం చాలా తక్కువగా లేదా దాదాపు లేనట్లేనని తెలిపారు. ఈ అంశాలకు సంబంధించి ప్రచారంలో ఉన్న అనేక వాదనలకు స్పష్టమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని కూడా చెప్పారు. మొత్తం ఫోన్ రేడియేషన్ మనం ప్రతిరోజూ ఎన్నో విషయాలు చూస్తుంటాం. కానీ, నిజంగా గమనిస్తున్నామా? పక్షుల కిలకిలాడావాలు

పంచేంద్రియాల అభ్యాసం

వింటున్నామా? హాల పరిమళాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నామా? గాలి స్పర్శను అనుభవిస్తున్నామా?... ఓ సారి ఆలోచిస్తే వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలిలో ఈ చిన్న అనుభూతులన్నీ కనుమరుగైపోతున్నాయని మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'ఇదు



ఇంద్రియాల అభ్యాసానికి' ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ఈ పద్ధతి చాలా సరళమైనది. రోజులో ఐదు నిమిషాలు కేటాయించి, ముందుగా మీ చుట్టూ కనిపిస్తున్న ఐదు వస్తువులను ప్రశాంతంగా గమనించండి. ఆ తర్వాత చేతితో తాకగల నాలుగు వస్తువుల స్పర్శను అనుభవించండి. తరువాత మూడు శబ్దాలను గుర్తించండి. రెండు పరిమళాలను ఆస్వాదించండి. చివరగా ఒక రుచిని ఆస్వాదిస్తూ దానిపై దృష్టి నిలపండి. ఈ క్రమం మన దృష్టిని గత జ్ఞాపకాల నుంచి, భవిష్యత్తు అందోళనల నుంచి తీసుకొచ్చి ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అనుభవంపై నిలిపివేస్తుంది. ప్రత్యేకంగా కార్యాలయాల్లో ఎక్కువసేపు పనిచేసేవారు పనిచేసేసారి, నిరంతరం మొదటి వినియోగించే వారు, రోజంతా ఒత్తిడితో ఉండేవారు ఈ అభ్యాసాన్ని తమ దినచర్యలో చేర్చుకుంటున్నారు. దీనికి ప్రత్యేక పరికరాలు, ప్రత్యేక క్షణాల అవసరం లేదు. పాఠశాల చూపున్నా, ఇంటి బాలనీలో ఉన్నా, కార్యాలయంలో చిన్న విరామం దొరికినా చేయవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ ఉద్దేశం సమస్యలను మాయం చేయడం కాదు. మనసు కుదురుగా ఉండేప్పుడు దానిని మళ్లీ ప్రస్తుత క్షణంలో నిలిపివేడడం.

లక్షణాలు తగ్గకపోవడం.. నిద్ర పట్టకపోవడం.. వంటివి గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ ని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా అసలు సమస్యలో తెలుసుకొని తగిన చికిత్స తీసుకోవడం సులభమవుతుందంటున్నారు.

మీ వయస్సు 40 దాటిందా.. అయితే ఈ పరీక్షలు తప్పక చేయించుకోవాలి

తర్వాత తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి సముఖమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఒకప్పుడు వయస్సు పైబడిన వారు మాత్రమే మధుమేహం బారినపడేవారు. ఇప్పటి ఆహారపు అలవాట్లు, ఉరుకులు పరుగుల జీవనశైలితో చిన్న వయస్సులోనే మధుమేహం బారిన పడుతున్నారు. అందుకే కనీసం 40 ఏళ్ళు దాటిన తర్వాతనైనా ప్రతి ఒక్కరూ బ్లడ్ సుగర్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. ఒకప్పుటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లలో చాలా తేడాలు వచ్చాయి. జనం ఇన్ సైస్ లో ఉన్నారని అలవాటల మార్పులు, డాంట్ చిన్న వయస్సులోనే ఊబకాయం వస్తున్నది. రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరుగుతోంది. ఇది గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. అందుకే 40 ఏండ్లు దాటిన వారు కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం.

ప్రస్తుతం జీవనశైలి ఫార్మిగా ఒత్తిళ్లతో కూడుకుని ఉన్నది. మనిషులు సంపాదన వేగంలో పడి మానసిక ఒత్తిళ్లలో చిక్కుకుంటున్నారు. ఉదయం లేచింది మెదడు రాత్రి నిద్రించే వరకు ఉరుకులు, పరుగులు పెడుతున్నారు. సరైన విశ్రాంతి లేక బీబీ, షుగర్ లాంటి జీవనశైలి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఈ వ్యాధులు తెచ్చుకుంటున్నారు. కాబట్టి 40 ఏండ్ల తరవాత బీబీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. బీబీ, షుగర్ వాదిరిగానే థైరాయిడ్ కూడా జీవనశైలి వ్యాధి. ఈ థైరాయిడ్ లో హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపో థైరాయిడిజం అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. థైరాయిడ్ కారణంగా అనేక ఇబ్బందులు వచ్చేవచ్చు. అందుకే 40 ఏండ్ల దాటిన థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. మనం ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే శరీరానికి విటమిన్లు, ఖనిజాలు చాలా అవసరం. అయితే ఈ విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఏదీ ఎంత మోతాదులో ఉండాలి అంతే ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురొచ్చేవచ్చు వస్తుంది. అందుకే విటమిన్లు, మినరల్స్ సమపాక్షాల్లో అందాల మన ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అందుకోసం 40 ఏండ్ల పైబడిన వాళ్ళు తరచూ విటమిన్ మోతాదులకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. షుగర్, బీబీ, హైకోలెస్ట్రాల్ లాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు క్రమంగా గుండె జబ్బులకు దారితీస్తాయి. కొవ్వు కారణంగా గుండెకు

వయస్సు 40 ఏండ్లకు పైబడిన వారు తప్పనిసరిగా కొన్ని రకాల ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి ఉంటుంది. నలభై ఏళ్ళ తర్వాత శరీరంలో చాలా మార్పులు వస్తాయి. అందుకే ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనివల్ల కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి సరైన చికిత్స పొందే అవకాశం ఉంటుంది. డాంట్ ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతాం. అయితే 40 ఏళ్ళ

రక్తాన్ని సరఫరా చేసే నరాలలో బ్లాక్ రావడం, అదేవిధంగా గుండె కండరాలు బలహీన పడడం లాంటి సమస్యలు గుండెపోటు, కార్డియక్ ఆరెస్ట్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందుకే 40 ఏండ్ల దాటిన వాళ్ళు గుండె పరీక్షలు చేయించుకోవడం



కూడా చాలా ముఖ్యం. పరీక్షలు చేయించుకోవడంలో ఏమైనా వ్యాధులు బయటపడితే చికిత్స తీసుకోవాలి. లేదంటే ఆ వ్యాధి మరింత ముదిరిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అదేవిధంగా జబ్బులేమీ బయటపడలేదు కదా అని నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే భవిష్యత్తులో జబ్బుల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి అలాంటి ప్రమాదం రావడంలో జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. రోజూ వాకింగ్ లేదా ట్రెయినింగ్ వ్యాయామం చేయాలి. యోగా చేస్తే ఇతా మంచిది. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.

రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగనప్పుడు కూడా తిమ్మిర్లు రావచ్చు. మెద లేదా నడుము భాగంలో మెన్స్ట్రువల్ మధ్య నరాలు నొక్కుకుపోయినప్పుడు, ఆ నరం ప్రసవించే చెయ్యి లేదా కాలికి తరచూ తిమ్మిర్లు పడుతుంటాయి. వ్యాయామం రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల సడల లేదా యోగా చేయడంవల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా స్టైటిస్ వ్యాధులను తిమ్మిర్లు తగ్గిస్తాయి. రాగిజలతో కాల్షియం, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటా

తరచూ కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లు పడుతున్నాయా..



యి. ఇవి ఎముకలు, నరాలకు శక్తినిస్తాయి. అరటిపండు (పొటాషియం కోసం), ఖర్జూరం, ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి. ఇది కండరాల, నరాలు సాఫీగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. తిమ్మిర్లు వచ్చేచోట గోరువెచ్చటి కొబ్బరి నూనె లేదా అవసరమే సున్నితంగా మర్దన చేయడంవల్ల రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. కూస్తున్నప్పుడు లేచా మెదడును నరాలపై ఒత్తిడి పడకుండా చూసుకోవాలి. ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోకుండా మధ్యమధ్యలో చిన్న విరామం తీసుకుని అటూఇటూ నడవాలి.

ఈ చిటా సహజసిద్ధమైన నదే అయినప్పటికీ, చర్మత్యానికి సమృథుంట్లో లేదే తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్యాకే టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



అలా తయారుచేసుకున్న మిశ్రమాన్ని చర్మంపై నల్ల మచ్చలు ఉన్న చోట ఫూని ఓ పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రంగా కడిగి సుకుని మెత్తని గుడ్డతో తుడుచుకుంటే సరిపోతుంది. ఇలా కొన్ని రోజుల పాటు చేస్తే చర్మంపై ఉండే మచ్చలు, మృత కణాలు.. తొలగిపోయి చర్మం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే

ఫీక్ వెబ్‌సైట్‌తో జాగ్రత్త.. చందాదారులకు EPFO సూచన

ఉద్యోగ భవిష్యనిధి సంస్థ తమ చందాదారులకు కీలక సూచనలు చేసింది. ఆన్‌లైన్‌లో ఈపీఎఫ్‌ఓ సేవలు పొందే క్రమంలో సకీలి వెబ్‌సైట్‌ల బారిన పడొద్దని సూచించింది. వినియోగదారుల సున్నిత సమాచారాన్ని తగ్గరించేందుకు అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లను పోలి ఉండే సకీలి లింక్‌లను సైబర్ నేరగాళ్లు సృష్టిస్తున్నారని తెలిపింది. వీటి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎక్స్‌వేదికగా పేర్కొంది. వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ప్రమాదంలో పడేసే సకీలి లింకులు, ఈ-మెయిల్స్‌ను క్లిక్ చేయొద్దని కోరింది. ఈపీఎఫ్‌ఓ ఇటీవల సిస్టమ్ అప్‌గ్రేడ్‌షన్ చేపట్టిన సంగతి తెలిసింది. ఈ క్రమంలో ఆన్‌లైన్ ఈపీఎఫ్‌ఓ సేవల వినియోగం పెరిగింది.



బజనెస్



వెండికి హాల్‌మార్కింగ్ పరీక్షలను విస్తరించే యోచనలో బీఐఎస్



పసిడికి అధిక ధర కారణంగా వెండి వైపు గిరాకీ మళ్లుతున్న నేపథ్యంలో వెండి ఆభరణాల హాల్‌మార్కింగ్ పరీక్షలను విస్తరించేందుకు బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ (బీఐఎస్) సిద్ధమవుతోందని ఆ సంస్థ సీనియర్ ఉన్నతాధికారి ఒకరు తెలిపారు. రాబోయే రెండేళ్లలో వెండి కోసం రెఫరల్, అసెయ్ ప్రయోగశాలలను దేశవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తామని వివరించారు. 2005 నుంచి వెండికి హాల్‌మార్కింగ్ సృచ్చందంగా ఉంది. సెప్టెంబరు 2025 నుంచి హాల్‌మార్క్ చేసిన వెండి వస్తువులపై హాల్‌మార్క్ యూనిక్ ఐడెంటిఫికేషన్

తన చేపట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని బీఐఎస్ డిప్యూటీ డైరెక్టరు జనరల్ (ప్రయోగశాలలు) నిషాత్ ఎన్ హాక్ తెలిపారు. రాబోయే రెండేళ్ల వరకు బీఐఎస్‌కి ఉన్న సొంత ప్రయోగశాలల్లోనే ఈ అవసరాలను తీర్చగలుగామని తెలిపారు. ఈ సమయంలోనే దేశవ్యాప్తంగా రెఫరల్, అసెయ్ ప్రయోగశాలలను విస్తరిస్తామని ఆమె చెప్పారు. అధికారిక గణాంకాల ప్రకారం.. 2024-25లో హాల్ మార్క్ చేసిన వెండి ఆభరణాల సంఖ్య 32 లక్షలు కాగా.. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 59 లక్షలకు పెరిగింది.

ఎఫ్‌డిఐల ఆమోద పరిమితి రూ.15,000 కోట్లకు పెంపు!



దేశంలో వ్యాపారాన్ని మరింత సులభతరం చేసేందుకు, విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు ప్రభుత్వం కీలక ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తోంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన ఉండే ఆర్థిక వ్యవహారాల క్యాబినెట్ కమిటీ (సీసీఈఏ) ఆమోదం పొందేందుకు అవసరమైన విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల (ఎఫ్‌డిఐ) గరిష్ఠ పరిమితిని ప్రస్తుతం ఉన్న రూ.5000 కోట్ల నుంచి రూ.15,000 కోట్లకు

పెంచాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తున్నట్లు అధికార పరాలు తెలిపాయి. ఇప్పటివరకు అమల్లో ఉన్న ఎఫ్‌డిఐ విధానం ప్రకారం.. రూ.5000 కోట్ల కంటే ఎక్కువ విదేశీ ఈక్విటీ పెట్టుబడులు వచ్చే ఏ ప్రతిపాదనకైనా నేరుగా సీసీఈఏ అనుమతి తప్పనిసరిగా పొందాలి. ఆ పరిమితి కంటే తక్కువ ఉండే ప్రతిపాదనలను సంబంధిత మంత్రిత్వ శాఖలే నేరుగా నిర్ణయిస్తాయి. గత పదేళ్లలో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ సాధించిన పురోగతి, ప్రయోజనం, పెట్టుబడుల పరిమాణం పెరిగిన దృష్ట్యా ఈ పరిమితిని సవరించాలని అవసరం ఉందని కార్యదర్శుల కమిటీ కూడా సిఫారసు చేసింది. ఈ పరిమితిని రూ.15,000 కోట్లకు పెంచడం వల్ల మద్య, పెద్ద స్థాయి పెట్టుబడుల ఆమోదం ప్రక్రియ ఎటువంటి అటంకం లేకుండా వేగంగా పూర్తవుతుంది.

ప్లాట్‌గా ముగిసిన మార్కెట్ సూచీలు

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు ప్లాట్‌గా ముగిశాయి. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న అనిశ్చితి వల్ల చమురు ధరలు పెరగడం మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీసింది. పీఎస్‌ఐఎం అండ్ గ్యాస్, ఎఫ్‌ఎంసీఐ, ఫార్మాస్టాక్స్‌లో అమృతాల ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నాయి. రియల్‌టీ, ఫైనాన్స్ సర్వీస్‌స్, ఐటీ స్టాక్స్‌కు కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించింది. డింతో మార్కెట్ సూచీలు లాభనష్టాల మధ్య ఊగిసలాడాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 78,501.59 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 78,499.17) స్వల్ప లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా సూచీ లాభనష్టాల్లో కదలాడింది. ఇంట్రాడేలో ఓ దశలో 78,676.98 పాయింట్ల వద్ద గరిష్ఠాన్ని తాకిన సూచీ.. 78,298.92 పాయింట్ల వద్ద కనిష్ఠానికి పడిపోయింది. చివరికి సెన్సెక్స్ 43.27 పాయింట్లు లాభపడి 78,542.44 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 13.15 పాయింట్లు పెరిగి 24,583.80 వద్ద స్థిరప



డింది. దాలంతో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 95.31 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ 30లో బైటెక్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, బజాజ్ ఫినిస్రెన్స్ లిమిటెడ్, టాటా స్టీల్, ఏపీయల్ పెయింట్స్, ఇన్ఫోసిస్ షేర్లు ప్రధానంగా లాభపడ్డాయి. ఎన్‌ఐఐ, ఎలర్నల్, ఎన్‌టీపీసీ, ఐటీసీ, టీసీఎస్, టెక్ మహింద్రా షేర్లు నష్టాలను చవిచూశాయి. అంతరజాతీయ వివరాల ప్రకారం దేశంలో భారత్ ధర 84.33 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. టెన్సెంటాం ధర 4,340.09 డాలర్ల వద్ద ట్రేడ్ వుతోంది.

క్రీడలు



అత్యాధునిక క్రికెట్ శిక్షణ కేంద్రంగా రూపాంతరం!



గత కొద్ది రోజులుగా సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్ (CoE) పేరు మార్చోగతోంది. ఆటగాళ్ల గాయాల విషయంలో సరైన చర్యలు తీసుకోవడం లేదనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ సీవో ఈఎం బీసీసీఐ అధ్యక్షుడు మిథున్ మన్హాన్, కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా, బోర్డు అధికారుల సంధర్భించారు. సీవో ఈ హెడ్ వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ గుర్తు చేసుకున్నారు. “సీవో ఈ ఇంత స్థాయిలో అభివృద్ధి కావడానికి జై పా వేసిన అడుగులే కారణం. కార్యదర్శిగా ఉన్నప్పుడు.. బీసీసీఐ అవెక్స్ కౌన్సిల్‌లో అందరితో చర్చించి ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం వెనుక ఆయనదే కీలక పాత్ర. యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపట్టాలని పట్టుబట్టారు. పాత జాతీయ క్రికెట్ అకాడమీ స్థానంలో అద్భుతమైన సదుపాయాలు కలిగిన ఎక్స్‌లెన్స్ సెంటర్‌ను నిర్మించాం. ప్రాజెక్టును ప్రారంభించే క్రమంలో

చాలా నిబంధనలను పాటించాల్సి వచ్చింది. ఈ క్రమంలో ఎదురైన చట్టపరమైన అడ్డంకులను తొలగించడానికి జై పా వ్యక్తిగతంగా చాలాసార్లు ఇక్కడికి వచ్చారు. దాదాపు 40 ఎకరాల బీడు భూమిని క్రమబద్ధీకరించుకొనే క్రమంలో సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. నిరుపయోగంగా ఉన్న ఈ భూమిని తిరిగి తీసుకోవాలని కొందరు స్థానికులు భావించారు. మేం అనుకోన్న సమయానికి పనిని ప్రారంభించడానికి ల్యాండ్ ప్రక్రియ అడ్డంకిగా మారింది. అప్పుడు జై పా కృషి మరువలేనిది. అందరినీ ఏకతాటిపైకి తీసుకొచ్చి ఇబ్బందులను తొలగించి మార్గం సుగమం చేశారు” అని దేవజిత్ గుర్తు చేసుకున్నారు. “కేవలం రెండేళ్లలోనే అత్యుత్తమ మౌలిక సదుపాయాలతో కూడిన సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్ సెంటర్ సిద్ధం చేయగలిగాం. ఇందులో ఎక్కువ ట్రెడిట్ జై పాదే. ఈ ప్రాజెక్టు పట్ల చాలా ఆసక్తి చూపించారు. ఆర్కైవెక్స్, ఎల్ అండ్ టీ టీమతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరిపారు. ఇంతలా నేను దగ్గర నుంచి చూశా” అని వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ తెలిపారు. 2022 ఫిబ్రవరి 14న ఈ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించగా.. 2024 నవంబర్‌లో సీవో ఈ కార్యకలాపాలు మొదలైన సంగతి తెలిసింది.

శ్రీలంకలో ‘గాలె’ పిన్ స్పెన్సర్‌కు సరఫరామం. తొలి రోజు నుంచే స్పెన్సర్ సహకరిస్తుంది. ఇక మూడో రోజు నుంచి బ్యాట్లపై స్పెన్సర్లు పూర్తి ఆదిపత్యం ప్రదర్శించేందుకు అవకాశం ఉందనేది రిపోర్ట్. ఆఫ్, లెగ్ స్పెన్సర్లు ప్రభావం చూపిస్తారని క్రికెట్ విశేషకుల అంచనా. ఈ క్రమంలో ఆగస్ట్ 15 నుంచి ఇదే మైదానంలో శ్రీలంకతో టీమిఇండియా తొలి టెస్టు ఆడనుంది. తుది జట్టులో ఎవరికి చోటు కల్పించాలనేది భారత్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు తలసూచిగా మారింది. ఈ రోజులో నలుగురు స్పెన్సర్లు ఉన్నారు. వార్మప్ మ్యాచ్‌లో ఇద్దరు పర్యాలేదనిపిస్తే.. మరో ఇద్దరు పెద్దగా ప్రభావం చూపించలేదు. ‘గాలె టెస్టుకు ముందు తుది జట్టులో ఎంతమంది స్పెన్సర్లు ఉంటారనే నిర్ణయం తీసుకుంటాం. ఎవరికి అవకాశం కల్పించాలనేది అప్పుడు చూస్తాం” అని భారత స్పెన్సర్ బౌలింగ్ కోచ్ సాయిరాజ్ బహుతులే నిన్న వార్మప్ మ్యాచ్ అనంతరం చేసిన వ్యాఖ్యలు.



మా బౌలర్ల నుంచి సూపర్ బ్యాటింగ్: వార్మప్ మ్యాచ్‌పై కోచ్ సితాస్సు

వార్మప్ మ్యాచ్‌లో భారత్ విజయంపై బ్యాటింగ్ కోచ్ సితాస్సు కొటకీ స్పందించాడు. మూడో రోజు ఎదురైన కఠిన పరిస్థితులను చక్కగా హ్యాండిల్ చేసిన టీమిఇండియా ప్లేయర్లను ప్రశంసించాడు. తొలి టెస్టుకు ముందు ఈ విజయం ఆత్మవిశ్వాసం ఇస్తుందని సితాస్సు తెలిపాడు. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ విభాగాల్లో మెరుగైన ప్రదర్శన చేశామని వెల్లడించాడు. ఆగస్టు 15 నుంచి గాలె వేదికగా శ్రీలంకతో తొలి టెస్టు ప్రారంభం కానుంది. “అద్భుతమైన ఫలితం సాధించాం. వార్మప్ చాలా బాగా జరిగింది. మా బౌలర్లు లక్ష్యం దిశగానే బంతలను నంపించారు. బ్యాట్‌ర్లు నిలకడ, దూకుడును ప్రదర్శించి గెలిపించారు. లోయర్ ఆర్డర్‌లోనూ తాము బ్యాటింగ్ చేయగలిగమని బౌలర్లు నిరూపించారు. మరి ముఖ్యంగా పేసర్లు సితాజ్, గుర్మార్క్ పవర్ హిట్టింగ్ చేయడం అభినందనీయం. ఆఖర్లో సితాజ్ సిక్సెలతో జట్టును గెలిపించాడు. శతకం సాధించిన దేవదత్త పడిక్వల్ ఆటను ఎంత పొగిడినా తక్కువే.

గాలెలో టీమిఇండియా స్పిన్ ముడి విప్పేదెలా?



స్పెల్లిస్ట్ స్పెన్సర్ కుల్‌దీప్ యాదవ్ వార్మప్ మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో నాణ్యమైన బౌలింగ్‌తో ఆకట్టుకున్నాడు. ఇక రవీంద్ర జడేజా సంగతి సరేనరే. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్‌లో మునుపటి ఫామ్‌ను అందుకొన్నాడు. వీరిద్దరు తుది జట్టులో ఉండటం ఖాయమే. కుల్‌దీప్

రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో బౌలింగ్ చేయకపోవడంతో గాయపడ్డాడా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తాయి. కానీ, అదేమీ లేదని బౌలింగ్ కోచ్ స్పష్టత ఇచ్చేశాడు. తుది జట్టులో పేర్యాన్న సీనియర్‌తోపాటు మానవ్ సుతార్, సారాంజ్ జైన్‌కు చాన్స్ వస్తుంది. అలాకాకుండా ముగ్గురితోనే బరిలోకి దిగుతామంటే మాత్రం ఈ యువకుల్లో ఒకరినే అవకాశం వరించనుంది. అది సుతార్ అయ్యేందుకు ఎక్కువ ఆస్కారం ఉంది. లోయర్ ఆర్డర్‌లో బ్యాటింగ్ కూడా చేయడం అతడి బలం. హర్ దూబే, విప్రాజ్ నిగమ్‌ను కేవలం నేటి బౌలర్లుగానే ఈ సీరీస్‌లో టీమిఇండియా తీసుకొచ్చింది. టీమిఇండియానే ముగ్గురు నలుగురు స్పెన్సర్‌తో బరిలోకి దిగుతుంది. ఇక ఆతిథ్య జట్టుకు ఇక్కడి పిన్ పరిస్థితులు కొట్టిన పిందే. కచ్చితంగా నాలుగు స్పిన్ ఆప్షన్‌తోనే పైసెల్ XI ను ఎంపిక

చేసుకుంటుంది. భారత బ్యాట్లకు కఠిన పరిస్థితులు తప్పదు. గతంలోనూ స్పిన్ ఎటాక్‌ను ఎదుర్కోవడంలోనే టీమిఇండియా ఇబ్బంది పడి ఓటములను చవిచూసింది. అదినూ భారత్ వేదికగానే న్యూజిలాండ్ చేతిలో కావడం గమనార్హం. ఇప్పుడు కివీస్ కంటే స్పిన్‌లే కాస్త బలమైన శ్రీలంకను వారి సొంత గడ్డపై ఎదుర్కోవడం భారత బ్యాట్లకు సవాల్. శ్రీలంక ఇంకా తన స్క్వాడ్‌ను ప్రకటించలేదు.

గాతమ్ గంభీర్ సాసంలో భారత జట్టుకు ప్రధాన కోచ్‌గా వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ వసాడని ప్రచారం జరుగుతోంది. శ్రీలంకతో సీరీస్ అనంతరం బీసీసీఐ ఎడ్మిటేషన్ నిర్ణయం తీసుకుంటుందని వచ్చాయి. తాజాగా సెంటర్ ఆఫ్

ఎంపిక విషయంలో మేనేజ్‌మెంట్ ఆలోచన వేరు:

షమీ పునరాగమనంపై జహీర్ ఖాన్

దేశవాళీలో నిలకడగా ప్రదర్శన చేస్తున్నప్పటికీ వెటర్న్ పేసర్ షమీ వైపు టీమిఇండియా సెలక్షన్ల మాత్రం దృష్టిసారించడం లేదు. వచ్చే వన్డే ప్రపంచ కప్ సన్నద్ధత కోసం ఇప్పటికే 15 మందితో కూడిన యువ బౌలర్ల జాబితాను మేనేజ్‌మెంట్ సిద్ధం చేసినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అందులో షమీకి చోటు దక్కలేదని సమాచారం. సార్ బౌలర్ జస్టిఫ్ బుహ్రా గ్రాజరిల్‌చైనా షమీకి ఛాన్స్ వస్తుందనుకుంటే వీలుపడటం లేదు. పలు సందర్భాల్లో షమీ కూడా దీనిపై తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. ఈ క్రమంలో భారత మాజీ పేసర్ జహీర్ ఖాన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. మేనేజ్‌మెంట్ ఆలోచనలు భిన్నంగా ఉన్నాయి. ఆశలు వదులుకోవాల్సి అవసరం లేదని షమీకి సూచించాడు. అలాగే యువ క్రికెటర్లకూ కీలక సూచనలు ఇచ్చాడు. “క్రికెటర్‌గా ఎలా ముందుకు వెళ్లాలనేది మీ నిర్ణయం. మ్యాచులు ఆడుతూ.. అందులో రాణిస్తూ ఉంటే సెలక్షన్‌కు అందుబాటులో ఉన్నట్లే. నేను చూసే విధానం ఎప్పుడూ ఇలానే ఉంటుంది. మేనేజ్‌మెంట్ ఆలోచన భిన్నంగా ఉండొచ్చు. కానీ, మీరు ఎలా ఆలోచిస్తారనేదే ముఖ్యం. జట్టులో భాగస్వామి కావాలనుకోవడంలో తప్పు లేదు. అందుకోసం ఏం చేయాలి? షమీలా కష్టపడుతూ ఉండాలి. ఇప్పటికీ



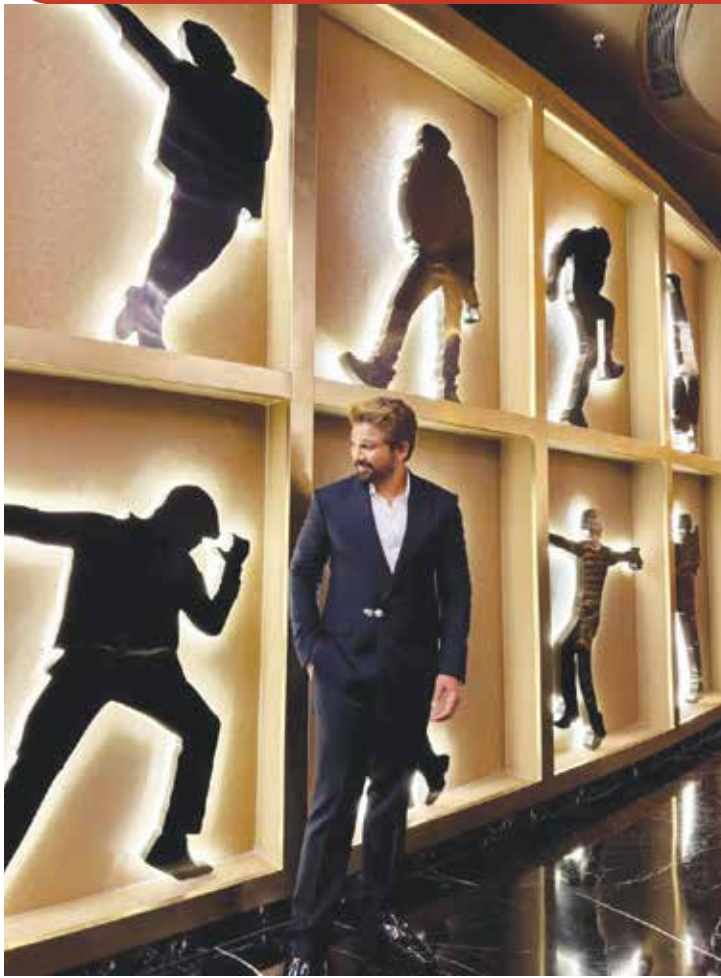
కావడం సహజం. ప్రతి ప్లేయర్ ప్రయోజనం అవి తప్పదు. ఇప్పుడు చాలా మంది వర్మార్క్ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. కానీ.. బోర్లింగ్, మ్యాచులకు తగినట్లుగానే ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలి.

అప్పడే అవకాశం వచ్చింది... సీబికి నా అభిప్రాయం చెప్పేశా! లక్ష్మణ్

వెల్లెన బీసీసీఐ ప్రతినిధులు వీవీఎస్ లక్ష్మణ్‌తో భేటీ అయ్యారు. అనంతరం వీరంతా కలిసి విలేజ్ల సమావేశం నిర్వహించగా.. పాడే కోచ్ పదవిపై లక్ష్మణ్‌కు ఓ ప్రశ్న ఎదురైంది. దీనికి ఈ మాజీ సమాధానం ఇచ్చాడు. ఒక వేళ గతంలోనే ఈ పదవికి అంగీకరించి ఉంటే రావూల్ ప్రదీప్ తర్వాత తానే ప్రధాన కోచ్ అయి ఉండేవాడినని గుర్తు చేశాడు. “అవును.. నాకు 2023లోనే హెడ్ కోచ్‌గా ఉండేందుకు అవకాశం వచ్చింది. వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల అందుకోవడం ఉండలేనని చెప్పా. ఇదే విషయాన్ని అప్పటి కార్యదర్శి జైపాల్ కూడా రెండుసార్లు తెలిపాను. ఆయన నా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్నారు. నన్ను సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్ హెడ్‌గా నియమించారు. నాకు చాలా స్వేచ్ఛ ఇచ్చారు. ప్రస్తుత బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవ జిత్ సైకియా కూడా మద్దతుగా నిలిచారు. సీవో ఈ హెడ్‌గా రెండేళ్లు పాడిగించారు.



విశాఖ AAA సినిమాస్ గ్రాండ్ లాంచ్ ఈవెంట్ కు ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్



పుడయం సినిమా: ప్రీమియం సినిమా అనుభూతికి పేరుగాంచిన AAA సినిమాస్.. విశాఖపట్నంలోని ఇనార్క్ బిల్డ్ మాల్లో గ్రాండ్గా ప్రారంభమైంది. అత్యాధునిక టెక్నాలజీ, పరల్లేల్డ్ స్క్రీన్ సినిమా ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్తో పాటు ప్రీమియం హాస్పిటాలిటీని ఒకే చోట అందిస్తూ ప్రేక్షకులకు సరికొత్త సినిమాటిక్ ఎక్స్పీరియెన్స్ అందించేందుకు AAA సినిమాస్ సిద్ధమైంది. ఈ AAA సినిమాస్ గ్రాండ్ లాంచ్ కార్యక్రమానికి వ్యాపార్, సినీ పరిశ్రమలకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. దీంతో విశాఖపట్నం ఎంటర్టైన్మెంట్ ల్యాండ్ స్కేప్లో AAA సినిమాస్ మరో కొత్త ల్యాండ్మార్క్ గా నిలిచింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, ప్రముఖ నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, ఏపీయస్ సునీల్ నారంగ్, భారత్ నారంగ్, సీఘ్ నారంగ్, జ్యెష్ నారంగ్, మురళీమోహన్, అర్విట్ కె.ఎల్.ఎస్.బి, నిర్మాత బన్నీ వాస్, విశాఖపట్నం నార్త్ ఎమ్మెల్యే పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, విశాఖపట్నం డిసీపీ విజయ్ మణిశంకర్, ఇనార్క్ బిల్డ్ మాల్స్ చీఫ్ బిజినెస్ ఆఫీసర్ రోహిత్ గోపాలన్, ఇనార్క్ బిల్డ్ మాల్స్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చంద్రేష్ దత్తర్, ఇనార్క్ బిల్డ్ మాల్స్ సీనియర్ జనరల్ మేనేజర్ ఆపరేషన్స్ లలిత్ ఓ.జా, డిస్ట్రిబ్యూషన్ బిజినెస్ హెడ్ లవీ దుదా, నిర్మాత పంశీ నందిపాటి, వి.ఎల్. శ్రీధర్, వెంకట్ నారాయణ్ (బాబీ), సదానంద్ గౌడ్ తదితర ప్రముఖులు హాజరయ్యారు.

‘గజ’ టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్



పుడయం సినిమా: చలమలశెట్టి సునీల్ సమర్పణలో సతీష్ జై ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై సతీష్ జై, ఫర్మాజ్ శెట్టి ప్రధాన పాత్రల్లో డా. మైత్రీ శరణ్ నిర్మించిన చిత్రం ‘గజ’. పద్మావతి రెడ్డి, జి.మధుసూదన్, ఎం.సరేంద్ర సహా నిర్మాతలు. ఈ సినిమాకి సతీష్ జై దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మూవీకి మేలోడీ బ్రహ్మ మణిశర్మ సంగీతాన్ని అందించారు. ఈ సినిమాని మైత్రీ మూవీస్ తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో సోమవారం నాడు గజ మూవీ టీజర్స్ లాంచ్ చేశారు. ఈ టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ కి మంచు మనోజ్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. మంచు మనోజ్ మాట్లాడుతూ.. “సతీష్ జై హీరోగా, దర్శకుడిగా, నిర్మాతగా ధైర్యం చేసి అడుగు ముందుకు వేశారు. చాలా మందికి అలాంటి ధైర్యం ఉండదు. ఇంత ధైర్యంగా అడుగు వేస్తున్న సతీష్ కి మంచి విజయం దక్కాలి. ‘గజ’ టీజర్ బాగుంది. మణిశర్మ గారు అద్భుతమైన స్కోర్ ఇచ్చారు. ఇండస్ట్రీ కులం, గోత్రం లేదు. కళాపతల్లికి కులం, మతం లేదు. సినిమా వాళ్ళకి, ఆడియెన్స్ కి, మీడియాకి తేడా ఉండదు

మనమంతా ప్రేమకులం. చిన్నా, పెద్దా, కొత్త, పాత అన్న తేడా లేకుండా కంటెంట్ బాగుంటే ఆడియెన్స్ బ్రహ్మరథం పడతారు. ‘గజ’ చిత్రం గొప్ప విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను” అని అన్నారు. హీరో, దర్శకుడు సతీష్ జై మాట్లాడుతూ.. “‘గజ’ చిత్రానికి గట్టి కా బాప్ అని ట్యాగ్ లైన్ పెట్టాను. గట్టి కా బాప్ అంటే మంచు మనోజ్ అన్న అయన ఎంత బిజీగా ఉన్నానా కోసం వచ్చారు. ఓ ఆడియెన్స్ గా ఆలోచించే ఈ కథను రాసుకున్నాను. ఈ మూవీ కోసం అందరం కష్టపడ్డాం. ‘గజ’ టీజర్ అందరికీ నచ్చే ఉంటుందని భావిస్తున్నాను. ఇది కేవలం శాంపిల్ మాత్రమే. సినిమా అదిరిపోయింది. ప్రతీ సీన్ ఎంగేజింగ్ గా ఉంటుంది. మాకు ఈ ప్రయాణంలో సపోర్ట్ చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికీ థాంక్స్” అని అన్నారు. ఫెర్మాజ్ మాట్లాడుతూ.. “‘గజ’ చిత్రంలో అవకాశం ఇచ్చిన ప్రతీ ఒక్కరికీ థాంక్స్. ఈ సినిమా అద్భుతంగా ఉండబోతోంది. కచ్చితంగా ఆడియెన్స్ ఎంజాయ్ చేసేలా మా మూవీ ఉంటుంది” అని అన్నారు. నిర్మాత మైత్రీ శరణ్ మాట్లాడుతూ.. “మా కోసం వచ్చిన మనోజ్ సార్ కి థాంక్స్.

‘అగధ’ ప్రీ రిలీజ్



పుడయం సినిమా: శ్రీ ఆదివరూ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద అజయ్ కేఆర్ సమర్పణలో కాశీ విశాలాక్షి బిలును నిర్మాణంలో ఎం.ఎస్. రాజు తెరకెక్కించిన చిత్రం ‘అగధ’. ఈ మూవీలో కామాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోవికా విజయ్ కుమార్, భాను చందర్, షిజు, పనిత విజయ్ కుమార్, రోషన్ బిషిర్, శ్రేయా రాజ్ రెడ్డి, వైవా రాఘవ, రాజర్త్ మాస్టర్, అర్జున్ ముల్లేర్, కనకవత్తు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఈ సినిమాని ఆగస్టు 14న భారీ ఎత్తున విడుదల చేయబోతున్నాడు. ఈ క్రమంలో సోమవారం నాడు ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ నిర్మాత శ్యాం ప్రసాద్ రెడ్డి, ప్రముఖ దర్శకుడు బి. గోపాల్, సాయి రాజేష్, ఎన్కేఎస్ ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ఈ ఈవెంట్ లో.. ప్రముఖ దర్శకుడు గంగ సప్తభిషర్, ఈ నిర్మాత శ్యాం ప్రసాద్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. “‘అగధ’ టీజర్, ట్రైలర్ అందరూ చూశారు. నేను చెప్పడానికి ఇంకా ఏమీ లేదు. నాకు ఈ జర్నీలో సపోర్ట్ చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికీ థాంక్స్. మరీ ముఖ్యంగా కాశీ విశాలాక్షి గారికి, అజయ్ గారికి ధన్యవాదాలు. సాయి రాజేష్ మాట్లాడుతూ.. “‘రాజు గారి వద్ద నేను రెండేళ్లు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా పని చేశాను. సుమంత్ర అర్థ ప్రొడక్షన్స్ ఆఫీస్ లో కూర్చుని ఎన్నో నేర్చుకున్నాను. రాజు గారి వద్ద నేను స్క్రీన్ ప్లే రైటింగ్ అద్భుతంగా నేర్చుకున్నాను. జయాపజయాలకు ఆయన అతీతులు. రాజు గారికి సినిమా అంటే ఎంతో ప్యాషన్.

సినిమా ఇండస్ట్రీలోనే పెరిగాం. సినిమాల్లో తీయాలని చిన్నప్పటి నుంచి అనుకున్నాం. ఇద్దరం కోడి రామకృష్ణ గారితోనే జర్నీ ప్రారంభించాం. ఎం.ఎస్. రాజు మాట్లాడుతూ.. “‘అగధ’ టీజర్, ట్రైలర్ అందరూ చూశారు. నేను చెప్పడానికి ఇంకా ఏమీ లేదు. నాకు ఈ జర్నీలో సపోర్ట్ చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికీ థాంక్స్. మరీ ముఖ్యంగా కాశీ విశాలాక్షి గారికి, అజయ్ గారికి ధన్యవాదాలు. సాయి రాజేష్ మాట్లాడుతూ.. “‘రాజు గారి వద్ద నేను రెండేళ్లు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా పని చేశాను. సుమంత్ర అర్థ ప్రొడక్షన్స్ ఆఫీస్ లో కూర్చుని ఎన్నో నేర్చుకున్నాను. రాజు గారి వద్ద నేను స్క్రీన్ ప్లే రైటింగ్ అద్భుతంగా నేర్చుకున్నాను. జయాపజయాలకు ఆయన అతీతులు. రాజు గారికి సినిమా అంటే ఎంతో ప్యాషన్.

‘పాంచాలి పంచభర్తృక’

పుడయం సినిమా: డా.



రాజేంద్ర ప్రసాద్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా ‘పాంచాలి పంచభర్తృక’. ఈ చిత్రంలో సరీ ఫర్, రోల్ రిదా, రాజ్ పవన్, జెమినీ సురేష్, వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ప్యామిలి



‘పళ్ళ బురుసు’ ప్రెస్ మీట్



పుడయం సినిమా: అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, ఎపిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా సమర్పిస్తూ నిర్మిస్తున్న చిత్రం పళ్ళ బురుసు. ఉదయ్ చౌహాన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సుధాకర్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్, ప్రజ్వల్ యాదా, గోమతి రెడ్డి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ప్రవాహనల్ కంటెంట్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ‘పళ్ళ బురుసు’ ఆగస్టు 14న థియేటర్లలో గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రీ రిలీజ్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు కింగ్ నాగార్జున ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రెస్ మీట్ లో కింగ్ నాగార్జున మాట్లాడుతూ: “అందరికీ సమస్యారం. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ఇది 50వ సంవత్సరం. నాన్నగారు ప్రారంభించిన ఈ సంస్థలో ఎన్నో అద్భుతమైన చిత్రాలను నిర్మించాం. జాతీయ అవార్డులు అందుకున్న సినిమాలను కూడా రూపొందించాం. ఈ 50వ సంవత్సరం సందర్భంగా మా టీమ్ అంతా కలిసి కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకున్నాం. అందులో భాగంగా

ద్వీప్యూప్స్ ను విస్తరించాం. నాన్నగారు సినిమాలు చేసిన రోజుల్లో ద్వీప్యూప్స్ ఎలా ఉండేదో, ఆ పద్ధతిని మళ్ళీ తీసుకురావడంతో పాటు దాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ఇటీవలే ద్వీప్యూప్స్ ను ప్రారంభించాం. అది చాలా విజయ వంతంగా సాగుతోంది. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై ఎన్నో మంచి సినిమాలు చేశాం. ఇకపై మరింత వేగంగా, మరింత బలంగా సినిమాలు చేయాలని, మరింతమంది కొత్తవాళ్ళకు అవకాశాలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాం. అందులో భాగంగానే ఈ సినిమాలను ప్రారంభించాం.

‘ఐ యామ్ గేమ్’ నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్

వెంటనే ‘మళవిలాసే’ పాటకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తోంది. సోపర్ మీడియాలోనూ ఈ పాట వైరల్ గా మారింది. దుల్కర్ సల్మాన్ కెరీర్ లో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 20, 2026న ఓసం కాసుక గా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. దుల్కర్ సల్మాన్, జోమ్ వరీస్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ‘అర్టిఎక్స్’ ఫేమ్ సహస్ హిదాయత్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. సజీర్ బాబా, ఇస్మాయిల్ అబూబక్కర్, బిలాల్ మొయిదు స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్ కు పాస్ ఇండియా స్టాయిల్ అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.



‘ప్రేమనే ఊరిలో’.. ఈసారి కూడా హిట్ గ్యారెంటీ!



పుడయం సినిమా: సురేష్ కొండేటి బ్రాండ్ వాల్యూతో ‘ప్రేమనే ఊరిలో’.. అనే సినిమా రాబోతోంది. తెలుగు చిత్రసీమలో నిర్మాతగా, ద్వీప్యూప్ గా, జర్నలిస్టుగా తనకంటూ ప్రత్యేకమైన ముద్ర వేసుకున్న సురేష్ కొండేటి పేరు వినగానే ప్రేక్షకులకు ముందు గా గుర్తొచ్చేది ఆయన సినిమాల ఎంటిక్స్! విలక్షణమైన, కథాబలం ఉన్న చిత్రాలను తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించడంలో ఆయనది నిర్ణయమైన చెయ్యి. ఆయన నిర్మించిన లేదా సమర్పించిన ‘ప్రేమనే’,

‘జర్నీ’, ‘షిజు’, ‘షాపింగ్ మాల్’ వంటి ఎన్నో చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద సాధించిన ఘనవిజయం, ప్రేక్షకులకు ఆయనపై ఉన్న నమ్మకాన్ని మరింత పెంచింది. ఏ సినిమాలో అయినా ‘సురేష్ కొండేటి’ పేరు ఉండంటే.. అందులో ఖచ్చితంగా కంటెంట్ ఉంటుందని, అది ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుని ‘హిట్’ కావడం ఖాయమని టాలీవుడ్ లో ఒక గట్టి నమ్మకం ఉంది. కంటెంట్ ను సరిగ్గా జడ్జి చేయడంలో ఆయనకు స్వ అనుభవం, సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకెళ్లే ప్రమాధం