



నాంపల్లి హనుమాన్ దేవాలయ నూతన పాలకవర్గ ప్రమాణస్వీకారం

నాంపల్లి (పురయం):

అలయ అభివృద్ధిలో పాటు భక్తులకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలను కల్పించేందుకు శాయశక్తులా తమ వంతు కృషి చేస్తామని నాంపల్లి గూడ్స్ షెడ్ లోని శ్రీ హనుమాన్ దేవాలయ ట్రస్టు బోర్డు పాలకవర్గ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ మేరకు బుధవారం అలయానికి నూతనంగా నియమించిన పాలకవర్గ సభ్యుల ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమాన్ని అలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించారు. అలయ కమిటీ చైర్మన్ గా చల్లపల్లి శ్రీ రామచంద్రమూర్తి, సభ్యులుగా ప్రవీణ్ పిల్లే, పిల్లి గురుమూర్తి, కాదిపాగ అనిల్ బాబు, కుదికంటి సంద్యారాణి లు పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పాలకవర్గ సభ్యులు మాట్లాడుతూ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. అదేవిధంగా సమాజంలో భక్తిభావం పెంపొందించేందుకు పలు కార్యక్రమాలు చేపడతామని వెల్లడించారు. అలయ అభివృద్ధికి సంబంధించి ప్రభుత్వాల దృష్టికి తీసుకెళ్లామని వివరించారు. తమను పాలకవర్గ సభ్యులుగా అవకాశం కల్పించడం పట్ల కృతజ్ఞంగా పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఫిరోజ్ ఖాన్, దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ వివేక్, సహాయ కమిషనర్ కృష్ణలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దేవాదాయ, ధర్మాదాయ శాఖ ఇన్స్ పెక్టర్ సురేష్ నూతన పాలకవర్గ సభ్యులతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు.

యల్లందొడ్డిలో 'డిజిటల్' అడుగు!



అర్బులైన కుటుంబాలకు రేషన్ కార్డుల పంపిణీ.. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ నాయకులు

గట్టు సెప్టెంబర్ 02 (పురయం బ్యారో):

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా గద్వాల నియోజకవర్గం గట్టు మండలం యల్లందొడ్డి గ్రామంలో డిజిటల్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అర్బులైన లబ్ధిదారులకు డిజిటల్ రేషన్ కార్డులను అందజేశారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అర్బులైన ప్రతి కుటుంబానికి చేరువ చేయడంలో భాగంగా డిజిటల్

1000 కాంగ్రెస్ పాలనలో అంతా మోసం



■ ఆందోల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్ ఆందోల్ జోగిపేట పురయం

బుధవారం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గెలిచి వెయ్యి రోజులు గడుస్తున్న ఉచిత బస్సు ఏ ఒక్క ఆమె నెరవేర్చలేదని ఆందోల్ మాజీఎమ్మెల్యే శాంతి కిరణ్ అన్నారు. టిఆర్ఎస్ పార్టీ పిలుపుమేరకు 420 హామీలతో కూడిన 420 పిట్ట తో పిక్స్ భారీ రాల్చి నిర్వహించారు మహిళలకు 2500 రూపాయలు రెండు భరోసా పాకెటకు ఒక్క లక్ష బాకీ ఉందని నిరుద్యోగ ఒక్క లక్ష ముప్పై రెండు వేలు బాకీ ఉందని వారికి 500 ఇస్తానని 75000 బాకీ విద్యార్థి భరోసా కిరణ్ అన్నారు. 5 లక్షల రూపాయలు బాకీ ఉందని రెండు కులీలకు రెండు సంవత్సరాలపాటు 12000 చొప్పున బాకీ ఆటో కార్డుకులకు 24 వేల బాకీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మో

తాండూర్ సమగ్ర అభివృద్ధికి మున్సిపల్ పాలకవర్గం కృషి చేయాలి

■ ఎమ్మెల్యే బయ్యని మనోహర్ రెడ్డి తాండూర్ సెప్టెంబర్ 2 పురయం ప్రతినిధి:-

తాండూర్ పట్టణ సమగ్ర అభివృద్ధికి మున్సిపల్ పాలకవర్గం, ప్రజాప్రతినిధులు ప్రజాభికాణ్యంగా కృషి చేయాలని స్థానిక ఎమ్మెల్యే బయ్యని మనోహర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం తాండూర్ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో చైర్మన్ నీరజబాల్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సాధారణ కౌన్సిల్ సమావేశానికి ఎమ్మెల్యే మధ్వా అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన 18 అంశాలతో కూడిన ఎజెండాపై



గ్రామాల రీసర్వేను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

■ లైసెన్స్ సర్వేయర్ సేవలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలి

■ జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ గద్వాల, సెప్టెంబర్ 02 (పురయం బ్యారో):

జిల్లాలోని గ్రామాల భూముల రీసర్వే ప్రక్రియను కచ్చితత్వంతో, పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ అధికారులను ఆదేశించారు. రీసర్వేలో ఎలాంటి పొరపాట్లు, భూ వివాదాలకు తావులేకుండా క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనతో పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. బుధవారం గద్వాల పట్టణ శివారులోని సంగాల గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో కొనసాగుతున్న రీసర్వే పనులను కలెక్టర్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రీసర్వే ప్రక్రియపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ముందుగా గ్రామ సరిహద్దులను పాత రికార్డులు, క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలను పరిశీలించి కచ్చితంగా గుర్తించి డిమాండ్స్ చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం

శ్రీడా పోటీలను ప్రారంభించిన ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య



మిరుదొడ్డి, సెప్టెంబరు 2, పురయం:

క్రీడలతో విద్యార్థుల్లో మానసిక, శారీరక దృఢత్వం పెంపొందుతుందని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య పేర్కొన్నారు. బుధవారం మిరుదొడ్డి మండలం అడ్డూరు కూడలిలోని సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలకళాశాల మైదానంలో

అధికారంలోకి వచ్చి 1000 రోజులు పూర్తయిన హామీలు నెరవేర్చని రేవంత్ రెడ్డి రాజీనామా చేయాలి

కొండపాక, సెప్టెంబర్ 2:

ఎన్నికల అప్పుడు 420 హామీలు, ఆరు గ్యారంటీలు ఇచ్చి అమలు చేయకుండా తెలంగాణ ప్రజలను నిలువెల్ల మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని బిఆర్ఎస్ పార్టీ కొండపాక మండల అధ్యక్షుడు నూనె కుమార్ యాదవ్, సీనియర్ నాయకులు రా్యగ్ల దుర్గయ్య, అనంతం ప్రశాంత్ లు డిమాండ్ చేశారు.

జిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ అధికారి మేరకు

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి 1000 పూర్తయిన ప్రజలకు ఇచ్చిన 420 హామీలు, ఆరు గ్యారంటీలు నెరవేర్చకుండా మోసం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీపై ఈరోజు మొదలకొని ప్రజలకు మద్దతుగా వారం రోజులపాటు నిరసనలు చేయాలని పార్టీ ఇచ్చిన పిలుపుమేరకు ఈరోజు కొండపాక మండలం బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులతో వెలికల్ల చౌరస్తాలో పెద్ద ఎత్తున మానవహారంతో నిరసన చేసి ప్రయోజనాలకు మరియ ప్రజలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీ ఇచ్చి అమలు చేయకుండా మోసం చేస్తున్న బాకీ కార్డు

మన ఇల్లు.. మన వీధి

■ స్వచ్ఛ తాండూర్ అందరి బాధ్యత

■ విద్యార్థులే పరిశుభ్రతకు నాందిచ్చాలి.. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలి: ఎమ్మెల్యే బయ్యని మనోహర్ రెడ్డి తాండూర్ సెప్టెంబర్ 02, పురయం ప్రతినిధి:-

స్వచ్ఛమైన తాండూర్ నిరాణం కేవలం మున్సిపల్ శాఖ బాధ్యత కాదని, పట్టణంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తాండూర్ ఎమ్మెల్యే బయ్యని మనోహర్

రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం తాండూర్ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ నీరజ బాల్ రెడ్డి అధ్యక్షులలో నిర్వహించగా (స్వచ్ఛ వారోత్సవాల్లో భాగంగా) ఏర్పాటు చేసిన వివిధ పోటీల కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే మధ్వా అతిథిగా హాజరై, ఉత్తమ ప్రభుత్వ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు. “మన ఇల్లు.. మన వీధి.. మన పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా స్వచ్ఛ తాండూర్ సాధ్యమవుతుంది. పరిశుభ్రతను ప్రతి ఒక్కరూ తమ బాధ్యతగా భావించాలి” అని ఎమ్మెల్యే పిలుపునిచ్చారు. పట్టణంలోని వ్యాపారవేత్తలు కూడా



పచ్చన్నూ, రికార్డుల్లో నమోదైన వ్యక్తి, క్షేత్రస్థాయిలో భూమిని అనుభవిస్తున్న వ్యక్తి వేర్వేరుగా ఉన్న సందర్భాల్లో నిబంధనల ప్రకారం సంబంధిత వ్యక్తులకు నోటీసులు జారీ చేసి, ఆధారాలు, అభ్యంతరాలు సమర్పించేందుకు అవకాశం కల్పించాలని తెలిపారు. వచ్చిన అభ్యంతరాలను నిర్దిత గడువులోగా పరిశీలించి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఇప్పటికే జీపీఎస్, సర్వే తదితర అంశాల్లో శిక్షణ పొందిన లైసెన్స్ సర్వేయర్లు అందుబాటులో ఉన్నందున వారి సేవలను రీసర్వే పనుల్లో సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కేటాయించిన నిబ్బంది పూర్తిస్థాయిలో విడుదల పోయినా సరే సంబంధిత అధికారులు పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. విడుదల అలసత్వం వహించే నిబ్బంది పై మెమోలు, షోకాట్ నోటీసులు జారీ చేయడంతో పాటు నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ పర్యటనలో జిల్లా సర్వే ఏజీ నూకరాజు, డిప్యూటీ ఇన్స్ పెక్టర్ గోవిందు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయని తెలిపారు. పోటీల్లో ఉత్తమ ప్రభుత్వ కనబరిచిన శ్రీదాకాణులను జిల్లా స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక చేశారు. కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి ప్రవీణ్ బాబు,

ఎమ్మెల్యే చైర్మన్ నంయక్క, నైపుణ్య అర్జనైజేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు తోట కమలాకర్ రెడ్డి, డిలీవరెడ్డి, ఆయా పాఠశాలల వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మార్, గాలి బాలయ్య, తేలు అశోక్, ఉప సర్పంచ్ ఫిరం అధ్యక్షులు భరత్ వరే, నాయకులు పెద్దనకుల శ్రీనివాస్, జిర్ల రాజు, గోనె శ్రీనివాస్, అంబటి భానుచందర్, రాజగిరి శ్రీనివాస్, గొట్టే బలయ్య, తాడిపాముల నర్సారాజ్, రాముల పొద్దుని, గోవర్ధన్ రెడ్డి, మైసాల్ రెడ్డి, ఏమల్ల రాజిరెడ్డి, బొడ్డుల తిరుపతి, కోడెల మల్లేశం, గిరాయ పల్లి సరసిహరెడ్డి, మేకల మల్లేశం, అండ్ యాదగిరి, సున్ను భాస్కర్, సల్ల మాన వెంకటేశం, మెర్ల గాలయ్య, అమ్మల రమేష్ బాబు, మెర్ల మాల్లి కాద్దన్, సరిగొప్పల లింగం, రాశుల రంజిత, కోడెల కిరణ్ కుమార్, ఎలల రాజిరెడ్డి, నీల వెంకటేశం, మల్లవారి రవీందర్, ఆత్మగిరి సుధాకర్, అమ్మల పరశురాములు, దొమ్మాల చంద్రశే



స్వచ్ఛ తాండూర్ కోసం తమ వంతు సహకారం అందించాలని కోచారు. పిల్లల్లో చిన్ననాటి నుంచే పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంపొందించడం ఎంతో అవసరమని, నేటి విద్యార్థులే రేపటి నమాజు నిరాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. తాండూర్ ను మరింత పరిశుభ్రమైన, సుందరమైన



పట్టణంగా తీర్చిదిద్దాలని కోచారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నీరజ బాల్ రెడ్డి, చైర్మన్ రిజాత్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాకెష్ రెడ్డి, పలువురు కౌన్సిలర్లు, కార్యాలయ నిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నేత్రదానంపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకోవాలి

■ డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ కే. కృష్ణ నాగర్ కర్నూల్, సెప్టెంబర్ 01 (పురయం బ్యారో):

నేత్రదానం అవశ్యకతపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ కే. కృష్ణ అన్నారు. మంగళవారం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో 41వ నేత్రదాన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా విద్యార్థులకు నేత్రదాన అవశ్యకతపై వ్యాసరచన, వక్షత్వ పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డిఎం హెచ్ఓ మాట్లాడుతూ ఒకరు మరణించిన తర్వాత నేత్రదానం చేయడం వల్ల ఇద్దరికి చూపు వస్తుందని, కాబట్టి వ్యక్తి మరణించిన తర్వాత కుటుంబ సభ్యులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి నేత్రదానం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. నేత్రదానం చేయాలనుకునే వారు దగ్గరలోని ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని లేదా ఆరోగ్య నిబ్బంది దిని కలిసి అంగీకారం తెలపాలని, వ్యక్తి మరణించిన 6 గంటలలోపే నేత్రదానం చేయాలని తెలిపారు. 202526 సంవత్సరంలో ఆర్ఎస్సీ సంచార వైద్య బృందం, నేత్రాధికారులు జిల్లాలోని 276 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 35,586 మంది విద్యార్థులకు కంటి



తాండూరులో ఘనంగా డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ గృహప్రవేశం

తాండూరు సెప్టెంబర్ 02 పురయం ప్రతినిధి

తాండూరు పట్టణంలో డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ నూతన గృహప్రవేశ వేడుక బుధవారం అత్యంత వైభవంగా, ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ హాజరయ్యారు. నూతన గృహంలోకి అడుగుపెట్టిన డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ దంపతులకు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ ఈ సందర్భం రణం నెలకొంది.

ఏక్లాస్సురంలో నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ ప్రారంభం



అయిజ సెప్టెంబర్ 02 (పురయం ప్రతినిధి)

కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం అయిజ మండలం లోని ఏక్లాస్సురం గ్రామంలో బుధవారం ప్రారంభమైంది. గ్రామ సెక్రటరీ హబీ, డిపటీ జిజ్జారన్న, సర్పంచ్ కుర్క, నాగన్న అధ్యక్షులలో స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల సమక్షంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, సరసిహాలులు రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేశారు. ఈ

ఘనంగా కొడకాంచి శివప్రసాద్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలు

పురయం న్యూస్ శివసంపీట సెప్టెంబర్ 2...

మెదక్ జిల్లా, శివసంపీట మండల కేంద్రానికి చెందిన యువ నాయకుడు, మెదక్ శాసనసభ్యులు మైనపల్లి రోహిత్ ముఖ్య అనుచరులు కొడకాంచి శివప్రసాద్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలను, ప్రముఖ సీని నిర్మాత బంధు గణేష్, మల్కాజిగిరి మాజీ శాసనసభ్యులు మైనపల్లి హనుమంతరావు, మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రెడ్డిపల్లి అజయ్యల గౌడ్, రాష్ట్ర నాయకులు చిటూరు మహిపాల్ రెడ్డి, శాలవాతో సత్పతిపేట జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలను మరెన్నో జరుపుకోవాలని మనసారా భగవంతున్ని కోరుకున్నారు. రాబోయే ఎన్నికల సాకార్యక్రమాలను కొనసాగించి ఉన్నత



స్థాయికి పేరు ప్రఖ్యాతిలు పొందాలని ఆకాంక్షించారు.



ABIDS, HYDERABAD -01. Phone
924653023

కలీంగగర్ |అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

పాఠశాలలో పెండింగ్ పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలి : కలెక్టర్

బెద్రపల్లి, సెప్టెంబర్ 02
(పుదయం ప్రతినధి)

రామగుండం ప్రాంతంలో చేపడుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి ప్రజలకు, విద్యార్థులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ తీహార్ అధికారులను ఆదేశించారు. బెద్రవారం రామగుండం ప్రాంతంలో విస్తృతంగా పర్వటించిన జిల్లా కలెక్టర్ పలు ప్రభుత్వ పాఠశాలలను, అల్లూరు యూపీహెచ్సీ, లక్ష్మీపురం-వీర్లపల్లి రహదారి పనులను పరిశీలించారు.రామగుండం మండలం లోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల, మార్కండేయ కాలనీ గోదావరిఖని ఉర్దూ మీడియం పాఠశాల, ఆడ్ర గుంటపల్లి ఎం.పీ.పీ.ఎస్ పాఠశాల, నంజయ నగర్ ఎం.పీ.పీ.ఎస్ పాఠశాల, అల్లూరు ఎం.పీ.పీ.ఎస్ పాఠశాల, జడ్చిపాచిఎస్ సరసినాపరం (స్వామారహిపాక), వీర్లపల్లి ఎం.పీ.పీ.ఎస్

భైంసా గ్రీవెన్స్ డేలో ప్రజల సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి



నిర్మల్ జిల్లా 2 సెప్టెంబర్ 2026
(పుదయం ప్రతినధి)

నిర్మల్ జిల్లా ఎస్పీ డా. జి. జానకి వర్మల, ఐఎస్సీ బుధవారం భైంసా ఎస్పీ క్రాంప్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. భైంసా సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులను సమస్యలను ఎస్పీ ఉర్దూగా విని, ప్రతి ఫిర్యాదుపై తక్షణమే స్పందించారు. ఫిర్యాదులకు సమష్టంలోనే సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులతో మాట్లాడి, సమస్యలపై చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టి బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందేలా చూడాలని ఆదేశించారు. కుటుంబ సమన్వయ పరిష్కారానికి కొన్ని లెగిస్లేషన్ డేకు వచ్చిన కొన్ని కుటుంబ వివాదాలపై పీ టీ డి సిబ్బంది ఇరు వర్గాలకు

సిలబస్ ను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలి.. కలెక్టర్



అసిఫాబాద్ (పుదయం ప్రతినధి)

ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల నిలబెట్టే నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తిచేసి వార్షిక పరీక్షల వైపు సన్నద్ధం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె.హరిత అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని రెవెన్యూ మండలం ఇందిర నగర్ లో గల ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలను ఆకస్మాత్తుగా తనిఖీ నిర్వహించి విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల హాజరు పట్టికలు, ఉరగ గతి గడులు, విద్యార్థి ధన తీరు, పనిసరాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల నిలబెట్టే నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తిచేసి వార్షిక పరీక్షలకు సన్నద్ధం చేయాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు 100 శాతం కళా

ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి- కలెక్టర్



జిల్లాలో పాఠదర్శకమైన, తప్పులు లేని ఓటర్ జాబితా తయారీకి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాజురిపా కోరారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ పరిషత్ లో వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమం (సీఆర్)పై ఆయన సమక్ష నిర్వహించి దిశానిర్దేశం చేశాడు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఆదిలాబాద్, బోర్డ్ నియోజకవర్గాల్లో మసాయిదా జాబితా ప్రవరణ, అసంతరం నో-మూనింగ్, వ్యత్యాసాలు ఉన్న సందర్భాల్లో నోటిసులు జారీ చేసి ఈ అంశాలను, ఏ ఆశక్తి వో అధ్యక్షుల క్షేత్రస్థాయి విచారణ చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈవిధానకు ఓటర్ల స్వయంగా హాజరు కావాల్సిన తప్పనిసరి

కిచెన్ షెడ్డు, మరమ్మతులు, మరుగుదొడ్ల పనులను నెల రోజుల్లోగా పూర్తి చేయాలి

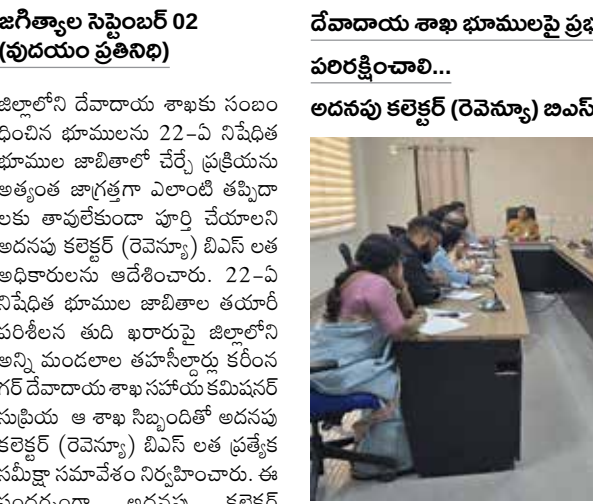
లల్లూరు , యూపీహెచ్సీలో ఎన్సీడీ స్ట్రెనింగ్ ను పెంచాలి

లక్ష్మీపురం-వీర్లపల్లి రహదారి పనులను 3 నెలల్లో పూర్తి చేయాలి

రామగుండం ప్రాంతంలో విస్తృతంగా పర్వటించిన జిల్లా కలెక్టర్

పాఠశాల, చైతన్యపురి ఎం.పీ.పీ.ఎస్ పాఠశాల, 46వ డివిజన్ శాంతినగర్ ఎం.పీ.పీ.ఎస్ పాఠశాలలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ తీహార్ మాట్లాడుతూ, పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అందుతున్న మౌలిక వసతులు, పాఠశాల భవనాల పరిస్థితి, మరమ్మతు పనులు, కిచెన్ షెడ్డు, మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం తదితర పనుల పురోగతిని కలెక్టర్ పరిశీలించారు. గోదావరి ఖని ఉర్దూ మీడియం పాఠశాలలో నూతనంగా విద్యుదు చేసిన ప్రీ-మైమరి

22-ఏ నిషేధిత భూముల జాబితాల రూపకల్పనలో అత్యంత జాగ్రత్త వహించాలి...



జిల్లాలోని దేవదాయ శాఖకు సంబంధించిన భూములను 22-ఏ నిషేధిత భూముల జాబితాలో చేర్చే ప్రక్రియను అత్యంత జాగ్రత్తగా ఎలాంటి తప్పుదారిలకు తావులేకుండా పూర్తి చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) బిఎస్ లత అధికారులను ఆదేశించారు. 22-ఏ నిషేధిత భూముల జాబితాల తయారీ పరిశీలన తుది ఖరారుపై జిల్లాలోని అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు కరిం నగర్ దేవదాయ శాఖ సహాయ కమిషనర్ సుప్రీయ ఆ శాఖ సిబ్బందితో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) బిఎస్ లత ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) బిఎస్ లత మాట్లాడుతూ దేవాలయాలు ఇతర దేవదాయ సంస్థలకు చెందిన భూముల సర్వే నలబద్ధ ఉప విభాగ సంస్థలు విస్తృత భూమి పరీక్షణ యాజమాన్య వివరాలు రెవెన్యూ దేవదాయ శాఖ రికార్డులను క్లుప్తంగా పరిశీలించిన తరువాతనే 22-

కవిత మీద అనుచిత పోస్టులు పెట్టిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు

తీసుకోవాలి: తెలంగాణ రక్షణ సేన, కలీంగగర్



తెలంగాణ రక్షణ సేన రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షుల కవిత మీద సోషల్ మీడియాలో ఇష్టం వచ్చినట్లు కమెంట్స్ పెట్టిన వారిపై చట్ట పరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలీంగగర్ లోని ఒకటో పోలీస్ స్టేషన్ లో జిల్లా పార్టీ బాధ్యుడు గుంజుడుగు హరిప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులకు విద్యుదు ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గుంజుడుగు హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రక్షణ సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షుల కవిత మీద అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేసిన పోలీస్ కానిస్టేబుల్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన నాయకుల కవిత మీద సోషల్ మీడియా గ్రూపులలో అత్యంత అసభ్యకరమైన, అవమానకరంగా కించపరిచే విధంగా

రాజన్న నిలసిల్లి, సెప్టెంబర్ 02
(పుదయం ప్రతినధి):

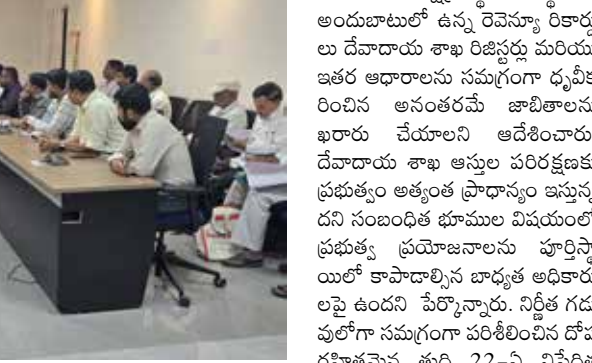
సైబర్ నేరాల నివారణలో ముందస్తు అప్రమత్తత ప్రధాన అయిందని జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి. గెతే అన్నారు. తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో (టీజీసీఎస్సీ) అధ్వర్యంలో ప్రతి నెల మొదటి బుధవారం నిర్వహించే అవగాహన కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా సైబర్ టీమ్ అధ్యక్షుల బుధవారం సర్కింగ్ కళాశాలలో విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఎస్పీ ముఖ్య అతిథిగా సోజలై సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ సైబర్ నేరాలు కూడా కాత్తుకు పాల్గొనే పెరుగుతున్నాయని తెలిపారు. విద్యార్థులను లక్ష్యంగా చేసుకుని సోషల్ మీడియాలో నకిలీ ఖాతాలు, ఫేక్ పేజీలు, పార్శ్వ టైమ్ ఉద్దేశాలు, స్కాండ్లవేషం, గన్ఫై అపర్య, లక్ష్యంగా చేరుకో మోసాలకు పాల్పడుతున్నారని హెచ్చరించారు. గుర్తుతెలియని వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే ఫోన్, వీడియో కాల్స్, సందేశాలు, లింకులను సమృద్ధిగా టి. టీపీ, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు, ఏటీఎం పిన్, సీఎస్, ఆధార్, పాస్ పోర్ట్ వంటి వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఎవరికైనా పంపకోవద్దని సూచించారు. అత్యాశ, భయం, అత్యవసర పరిస్థితులను ఆసరాగా చేసుకుని మోసగాళ్లు పలు వేసన్వారని



ఉండకూడదని, పనుల నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకుండా నిర్దేశిత

గడువులోగా పూర్తి చేయాలని రామగుండం మండలంలోని అల్లూరు యూపీహెచ్సీ ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ

దేవదాయ శాఖ భూములపై ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలను పరిరక్షించాలి...



ఏ జాబితాలను తుది ఖరారు చేయాలని సూచించారు. రెవెన్యూ దేవదాయ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి సంబంధిత రికార్డులను పరస్పరం సరి చూసుకోవాలని ఆదేశించారు. దేవదాయ భూములు పొరపాటున

జాబితా నుంచి మినహాయించబడకుండా అలాగే తప్పుడు సర్వే నలబద్ధ లేదా విస్తీర్ణాలు సమోదు కాకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని స్పష్టం చేశారు ప్రభుత్వ దేవదాయ శాఖ ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగించే

అనిల్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని వారు అన్నారు. పవిత్రమైన పోలీస్ ఉద్యోగంలో ఉన్న అనిల్ ప్రజలకు చట్టపరంగా రక్షణ, మహిళల గౌరవాన్ని కాపాడాలని ఒక బాధ్యత కలిగిన పోలీస్ ఉద్యోగంలో ఉండి ఈ విధంగా ఒక మహిళా రాజకీయ నాయకురాలిని లక్ష్యంగా చేసుకుని అసభ్యకరమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం పైన అతడి వెనుక ఉన్న వ్యక్తులు ఎవ్వరూ అనేక కూడ బహిరంగం చేయాలని పోలీస్ శాఖ కూడ అతడి మీద శాఖాపరమైన విచారణ జరిపి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా అధ్యక్షులకు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలీంగగర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ భద్రతపై అప్రమత్తతే రక్షణ

విద్యార్థులే కీలక భాగస్వాములు-- ఎస్పీ మహేష్ బి. గెతే



పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా లోన్ యాప్, షేర్ మార్కెట్, ఏఎస్ ట్రెల్స్, కొరియర్, క్రిడెట్ కాఫ్, మ్యూజిమెన్, లాటరీ-గెస్ట్, మల్టిమీడియా, క్రిప్టో కరెన్సీ, డిజిటల్ అరెస్ట్, సోషల్ మీడియా తదితర మోసాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించింది. సైబర్ భద్రతలో ప్రైవేసన్ ఈ ద టెలర్ డెన్ క్యూల్ అన్న సూత్రాన్ని పాటించుకుని విద్యార్థులు తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్సీ నాగేంద్రచారి, సీబి



చేశారు. ఆరోగ్య కేంద్రంలో అందుతున్న ఓపీ సేవలు, వైద్యుల అందుబాటు, రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవలు, ఎన్సీడీ స్పీనింగ్ తదితర అంశాలను పరిశీలించారు. అల్లూరు యూపీహెచ్సీలో ఎన్సీడీ స్పీనింగ్ చాలా తక్కువగా ఉందని, అధ్యుల ప్రతి ఒక్కరికీ స్పీనింగ్ నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకొని తీసుకురావాలని సూచించారు. పాఠశాలను, ఆరోగ్య కేంద్రాలను, రహదారుల అభివృద్ధి పనులపై సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని, క్షేత్రస్థాయిలో పనుల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ నిర్ణీత గడువులోగా పనులు పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అసంతరం ఈడబ్ల్యూ.బి.డి. ఈ ఆలోచన, డి.పి.బి. ఇంజనీర్ మారుని, ఏ.ఈ. సర్వే, యూపీహెచ్సీ డా. డి.వెస్, ఆర్.ఎం.బి. ఏ.ఈ. జా.వి. ఇతర సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురిలో ఘనంగా వైఎస్సార్ వర్ధంతి



ధర్మపురి, సెప్టెంబర్ 2
(పుదయం ప్రతినధి):

దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వై.యస్.రాజశేఖరరెడ్డి వర్ధంతి వేడుకలను ధర్మపురిలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంగనబట్ల దినేశ్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి, వైఎస్ సార్ చిత్రపటానికి ఫలమూ లలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా, ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో దినేశ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో వైఎస్సార్ ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ పథకాలు, చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాను ఆయన ఈ సందర్భంగా స్మరించుకున్నారు. పెదల

వైఎస్సార్ సేవలు చిరస్మరణీయం



ఆదిలాబాద్, సెప్టెంబర్ 2
(పుదయం ప్రతినధి):

పేదవాడి సంక్షేమమే పాలనకు కొలమానంగా నిలవాలని చాటి చెప్పిన మహానేత డాక్టర్ వై.ఎస్. రాజశేఖరరెడ్డి అని, పెదలు, రైతుల కోసం ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాల నేటికీ ప్రజల ఆదరణలో వెలుగులు నింపుతున్నాయని ఐఎస్సీ చైర్మన్ బీరంపల్లి శ్రీకాంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆదిలాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్

22వ భూముల విషయంలో ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలు పక్కాగా పాటించాలి

నిజామాబాద్, సెప్టెంబర్ 02 :
నిషేధిత 22(ఏ) భూములకు సంబంధించిన అంశాలలో ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను తు. శత్రుకుండా పాటించాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిత్రా సూచించారు. సమగ్ర ఆధారాలు, రెవెన్యూ రికార్డులను క్లుప్తంగా పరిశీలించిన తరువాతనే సహజక నిర్ణయాల తీసుకోవాలని అన్నారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయ సమదాయం ప్రధాన సమావేశ మందిరంలో బుధవారం అదనపు కలెక్టర్ భూజంగరావుతో కలిసి 22ఏ నిషేధిత భూముల జాబితా పై రెవెన్యూ అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. 22ఏ జాబితాలో భూములను సంబంధించి రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాలకు వస్తున్న ఫిర్యాదులు, భూముల రికార్డుల పరిశీలన, జాబితాలో చేర్చడం, తొలగింపు ప్రక్రియ తదితర అంశాలపై ఒక్కో మండలం వారిగా తహసీల్దార్లను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఏదైనా ప్రైవేట్ భూమి పొరపాటున 22ఏ నిషేధిత జాబితాలో సమావేశమై నిర్వహణ అయితే, సర్వే సంబంధ వారిగా డివిజన్ లెన్స్ రూపొందించి, ఆన్లైన్లో అవలోన్డ్ చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. 22ఏ జాబితాలో భూములను చేర్చే సమయంలో అనుసరించే విధానాన్నే తొలగింపు ప్రక్రియలో సూచించారు. తొలగించే ప్రతి సర్వే నంబర్ కు స్పష్టమైన కారణాలు, నిర్దిష్ట రిమార్క్స్, తప్పనిసరిగా సమాధు చేయాలని ఆదేశించారు.

శరీరానికి శక్తిని అందించి ఉత్సాహంగా మార్చే నల్లనువ్వులు..



రోజూ తీరసంగా, అలసటగా అనిపిస్తోందా? ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత కూడా శక్తి లేనట్లుగా అనిపించడం, మధ్యాహ్నానికి బాగా నీరసించిపోవడం వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేదీనున్నాయి. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, ఒత్తిడి, జీవనశైలి వంటి కారణాలతో పాటు ఆహారంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు లోపించడం కూడా నిరంతర అలసటకు కారణం అవుతాయి. అలాంటి సమయంలో కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్స్పై ఆధారపడటానికి బదులుగా రోజూవారీ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా నల్ల నువ్వులు (కాలా తిల్) శరీరానికి అవసరమైన పలు పోషకాలను అందించే అహారమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కెఫీన్ తాత్కాలికంగా నిద్రమత్తును తగ్గించగలిగానా, అది శరీర కణాలకు నేరుగా శక్తిని అందించదు. మెదడులోని ఆడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను కెఫీన్ నిరోధించడం ద్వారా అలసట భావనను కొంతసేపు దాచివేయతుంది. కెఫీన్ ప్రభావం తగ్గిన తర్వాత మళ్ళీ అలసట లేదా నిద్రమత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. దీనికి భిన్నంగా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి అందాలంటే కణాల్లో ఏటీపీ (ఆడెనోసిన్ ట్రిఫోస్ఫేట్) ఉత్పత్తి సక్రమంగా జరగాలి. ఈ ప్రక్రియకు ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అవసరం. నల్ల నువ్వుల లోని ప్రత్యేకత వాటి పైపొరలోనే ఉంటుంది. తెల్ల నువ్వులతో పోలిస్తే నల్ల నువ్వులు సహజమైన బయటి పొరతో ఉంటాయి. ఇందులో శరీర జీవక్రియలకు అవసరమైన పలు ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్ శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమాగ్లోబిన్ కరమైన ఆహారం తీసుకోవడంపై చాలామంది శ్రద్ధ పెడుతుంటారు. అయితే ఆ ఆహారాన్ని తయారు చేసే సమయం

ఊపిరితిత్తుల నుంచి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు, కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ను చేరవేస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు శరీర కణాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందక అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐరన్తోపాటు కాపర్ కూడా శరీరంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్ను కణాల మైటోకాండ్రియాకు చేరవేసే ప్రక్రియలో కాపర్ సహాయపడుతుంది. నల్ల నువ్వుల్లో ఐరన్, కాపర్ రెండూ ఉండటం వల్ల శరీర కణాల్లో శక్తి ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రక్రియలకు ఐటీతోడ్పడుతాయి. నల్ల నువ్వుల్లో విటమిన్ బి1 (థయామిన్), బి3 (నియాసిన్), బి6తో పాటు మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఐవి కాల్షియంపై జీవక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో, సరాలు, కండరాల పనితీరు

రుసు నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో కండరాల బలహీనత, సరాల అలసట వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో పోషకపరంగా ఉపయోగపడతాయి. నల్ల నువ్వులపై జరిగిన కొన్ని పరిశోధనలు కూడా వీటిలోని పోషక విలువలను సూచిస్తున్నాయి. నల్ల నువ్వులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. అధిక ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియాను దెబ్బతీసి శక్తి ఉత్పత్తిని ప్రభావిం తం చేస్తుంది. అందువల్ల యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగి స ఆహారాలను తీసుకోవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నల్ల నువ్వుల పొడిని ప్రతిరోజూ తీసుకున్నప్పుడు రక్తనాళాల పనితీరులో మెరుగుదల కనిపించడంతో పాటు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు కొంత తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనం సూచించింది. రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటే శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు సక్రమంగా చేరేందుకు సహాయపడుతుంది. అయితే నల్ల నువ్వులు రక్త పోటు లేదా అలసటకు చికిత్సగా భావించకూడదు. నల్ల నువ్వు లో సెసెస్ను, సెసెమోలిన్ వంటి రిగ్నాస్టు కూడా ఉంటాయి. వీటికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి నాడీ కణాలను ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు. నల్ల నువ్వులను ఎలా తీసుకుంటామన్నదీ ముఖ్యమే. వాటిని పచ్చిగా, పూర్తిగా తినడం కంటే తేలికగా చేసుకుని తీసుకోవడం మంచిదని

సూచిస్తున్నా రు. నువ్వుల బయటి పొరలో ఆక్స లైట్లు, ఫైబర్క్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ న్యూట్రియం ట్టు ఉండటంతో పచ్చి నువ్వు లోని కొన్ని పోషకాలు శరీరానికి పూర్తిగా అందవు. తక్కువ మంటపై రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు తేలికగా వేయించి, తర్వాత బరకగా పొడి చేసుకోవచ్చు.

రోజూవారీ జీవితంలో ఉదయం లేచినప్పుటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంటారు. ఏం తినాలి, ఏం ధరించాలి, ఎప్పుడు ఏ పని చేయాలి, ఎవరికి మేనేజ్ చేయాలి, పనిలో ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలి వంటి చిన్న పెద్ద ఎంపికలు నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అయితే ఇలా

కూర్చున్నప్పటికీ పడేపడే ఫోన్ చూడటం, ఒకే పేరాగ్రాఫ్ను మళ్ళీ మళ్ళీ చదవడం లేదా పని ఎక్కడి నుంచి ప్రారంభించాలో అర్థం కాకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీంతో తమ ఏకాగ్రత సామర్థ్యం తగ్గిపోయి

రోజూ అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ మెదడు మానసికంగా అలసిపోతుంటే ఏం చేయాలి..?

వరుసగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల మెదడుపై మానసిక భారం పెరిగి, కొంతసేపటికి అలసటకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే డెస్సన్ పటిగ్ లేదా నిర్ణయాల వల్ల కలిగే మానసిక అలసటగా పిలుస్తారు. ఇది ఏకాగ్రత, ఆలోచనా సామర్థ్యం, తదుపరి నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకే రోజులో పడుల సంఖ్యలో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి రావడం సాధారణమే. వాటిలో కొన్ని చాలా చిన్నవిగా అనిపించినప్పటికీ, ప్రతి ఎంపికకు పరిశీలించడం, వివిధ అవకాశాలను బేరీజు వేయడం, నిర్ణయం సరైనదేనా కాదా అని ఆలోచించడం మెదడుకు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనిశ్చితి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అనేక ఎంపికల మధ్య నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనిశ్చితి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అనేక ఎంపికల మధ్య నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది.



బాధ్యత వహించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ మానసిక భారం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మానసిక అలసటపై జరిగిన పరిశోధనలు ఇది ఏకాగ్రత తగ్గడం, ఆలోచించే వేగం మందగించడం, తప్పులు పెరగడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలతో సಂಬంధం కలిగి ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. ఈ అలసటను నివారించడానికి ముఖ్యమైన పని పూర్తి చేయడానికి

ఆహారాలను కట్ చేసేందుకు ఎలాంటి చాపింగ్ బోర్డులను ఉపయోగించాలి..?



లో ఉపయోగించే వస్తువుల విషయంలో మాత్రం అంతగా దృష్టి పెట్టరు. ముఖ్యంగా కూరకాహార సమస్యగా మారుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ఆహార సర్వేలు, జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (ఎన్ఎఫ్హెఎస్-5), భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎంఆర్)కు సంబంధించిన నివేదికల ప్రకారం.. 70 శాతానికి పైగా భారతీయుల్లో ప్రోటీన్ లోపం ఉన్నట్లు, దాదాపు 90 శాతం మందికి తమ రోజూవారీ ప్రోటీన్ అవసరం ఎంత అన్నదానిపై స్పష్టమైన అవగాహన లేదని పేర్కొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తక్కువ ఖర్చుతో, సులభంగా లభించే మొక్కల ఆధారిత

ఉంటుంది. ప్రోటీన్ చాపింగ్ బోర్డులు తేలికగా ఉండటంతోపాటు తక్కువ ధరకు లభిస్తాయి. డిజైన్వారీలో కూడా సులభంగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అయితే కత్తిరిస్తే పడేపడే కోయడం వల్ల వీటి ఉపరితలంపై లోతైన గాట్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ గాట్లలో బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. చెక్క బోర్డులతో పోలిస్తే ప్లాస్టిక్ బోర్డులు కత్తుల పడును త్వరగా తగ్గిస్తాయి. అలాగే కాలక్రమంలో వీటి నుంచి మైక్రోబ్యాక్టీరియా ఆహారం లోకి చేరే అవకాశం ఉందనే అందోళనలు కూడా ఉన్నాయి. చెక్కతో తయారు చేసిన చాపింగ్ బోర్డులు కత్తి బ్లేడ్ పడును కాపాడటంలో సహాయపడతాయి. చెక్కలో సహజసిద్ధమైన యాంటిమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల బ్యాక్టీరియా ఉపరితలం నుంచి దూరమై, నిర్దిష్టం కావడానికి సహాయపడతాయి. అయితే చెక్క బోర్డులకు ప్రత్యేకమైన నిర్వహణ అవసరం. వాటిని క్రమం తప్పకుండా సూనీతో సుంరక్షించాలి. చేతితో శుభ్రం చేయడం మంచిది. ఎక్కువసేపు వీటిలో నానబెడితే చెక్క పంకంగా మారడం లేదా పగళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక స్టీల్ చాపింగ్ బోర్డులు పూర్తిగా పోరస్ లేని ఉపరితలంతో ఉంటాయి. ఇవి తుప్పు పట్టకుండా ఉండటంతో పాటు, అమ్మి ఏర్పడే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. వాసనలను కూడా పీల్చుకోవు. చాలా కాలం మన్నికగా ఉండటంతో



దీంతో విరేచనాలు, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమయంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ భారం తగ్గుతుంది. అయితే కొలుకునే ప్రక్రియలో శరీరానికి సరైన పనితీరు, ఎలక్ట్రోలైట్లు మాత్రమే కాకుండా తగినంత శక్తి, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర పోషకాలు కూడా అవసరం. అరటి

పండ్లు, అన్నం, యాపిల్సాస్, టోఫ్తో కూడిన బ్రాన్డ్ డైట్లోని ఆహారాలు సాధారణంగా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. అందువల్ల కడుపు ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు ఇవి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అయితే ఈ ఆహారాల్లో పోషక వైవిధ్యం పరిమితంగా ఉంటుంది. వాంతులు, విరేచనాల వల్ల శరీరంలోని నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్లు తగ్గిపోయే అవకాశం ఉన్నందున కేవలం ఈ ఆహారాలపై ఆధారపడటం పూర్తిస్థాయి పోషక అవసరాలను తీర్చదు. వాంతులు, తీవ్రమైన విరేచనాలు తగ్గిన తర్వాత ఒక్కసారిగా సాధారణ ఆహారానికి మారకుండా క్రమంగా వివిధ రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా అరటి పండ్లు, ఓల్డ్, యాపిల్స్, క్యారెట్లు, అలుగడ్డలు వంటి కఠిన్ ఫైబర్ (సాల్యుబుల్ ఫైబర్) ఉండే ఆహారాలు ఈ దశలో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కఠిన్ ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థలో నీటిని పీల్చుకుని జెల్ లాంటి పదార్థంగా మారుతుంది. దీంతో పలుచని విరేచనాలను కొంతవరకు నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ కేవలం మలాన్ని నియంత్రించడానికే కాకుండా పేగుల్లోని ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. కడుపు ఇన్ఫ్లెక్షన్ సమయంలో పేగులలోని మైక్రోబయోమా ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను క్రమంగా తీసుకోవడం వల్ల పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా తిరిగి అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడుతుంది.

శాకాహారులకు ప్రోటీన్లను అందించే అత్యుత్తమ ఆహారం ఇది..



శాకాహారులు, వీగన్ రోజూవారీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ పొందేందుకు ఎన్నో మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎంచుకుంటారు. అయితే ప్రోటీన్తోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలు వంటి పలు పోషకాలను ఒకేసారి అందించే చిన్న విత్తనం ఇప్పుడు ప్రత్యేకంగా దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అదే హెంప్ హార్డ్స్, పొట్టు తొలగించిన హెంప్ విత్తనాలు తినడానికి సులభంగా ఉండటంతోపాటు, తక్కువ పరిమాణంలోనే పలు ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. హెంప్ హార్డ్స్ ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. సుమారు రెండు టేబుల్ స్పూన్ హెంప్ హార్డ్స్లో 8.4 గ్రాముల వరకు మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అలాగే శరీరానికి అవసరమైన మొత్తం తొమ్మిది ఎసెసియల్ అమైనో యాసిడ్లు ఇందులో ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని కంప్లెట్ ప్రోటీన్ అందించే ఆహార వనరుగా తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా శాకాహారులు, వీగన్లకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హెంప్ హార్డ్స్లో అల్లెసెన్ అనే అమైనో యాసిడ్ కూడా సహజంగా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలు నడచించడంలో, రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండటంలో, సాధారణ రక్తపోటు నియంత్రణకు తోడ్పడటంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

వీటిలో ప్రోటీన్ మాత్రమే కాకుండా మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 వంటి పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. సుమారు 25 గ్రాముల లేదా రెండు టేబుల్ స్పూన్ హెంప్ హార్డ్స్లో దాదాపు 175 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం, 2.5 గ్రాముల విటమిన్ ఒమెగా-3 లభిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్, ఎలెవి, జీలెలవి వంటి కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. హెంప్ హార్డ్స్లో ఒమెగా-6 నుంచి ఒమెగా-3 నిష్పత్తి సుమారు 2.5:1 నుంచి 3:1 వరకు ఉంటాయి. హెంప్ హార్డ్స్లోని పోషకాల కలయిక వాటిని చిన్న పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలను అందించే ఆహారంగా మారుస్తుంది. ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్, జీలెలవి, అల్లెసెన్ వంటి పోషకాలు ఇందులో ఉండటం వల్ల రోజూవారీ

ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవచ్చు. హెంప్ హార్డ్స్లోని కొవ్వు ఆమ్లాలు శరీరంలోని వాపు సంబంధిత ప్రక్రియలను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా జీలెలవి వాపును నియంత్రించే మార్గాల్లో భాగస్వామ్యం అవుతుందని, వీటిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చర్మం, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పడతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. హెంప్ విత్తనాలకు భారతీయ సంస్కృతి, పురాణాలలో కూడా ఒక ఆసక్తికరమైన సంబంధం ఉంది. సముద్ర మథనం సమయంలో ఉధృణించిన హళాళుల విహిన్ని లోకరక్షణ కోసం పరమశివుడు స్వీకరించి తన కంఠంలో నిలుపుకున్న కథ తెలిసింది. ఈ కారణంగానే శివుడిని నీలకంఠుడిగా పిలుస్తారు. హెంప్ మొక్క సంబంధించిన విత్తనాలపై కూడా ఉపరాణాధికార ముద్రపడిన సంస్కృతిక ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి.

రోజూవారీ ఆహారంలో హెంప్ హార్డ్స్ను పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మొదట ఒక టేబుల్ స్పూన్ అంటే సుమారు 12 నుంచి 13 గ్రాములతో ప్రారంభించాలి. వీటిని పెరుగు, ఓల్డ్, స్నాత్తులు, సలాడ్లు వంటి ఆహారాల్లో కలుపుకోవచ్చు. అలాగే పప్పు, చిల్డ్రెన్ పిండిలో లేదా గోధుమ పిండిలో కూడా హెంప్ హార్డ్స్ను కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇలా సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారాల్లోనే వీటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా అదనంగా మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్తో పాటు మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 తదితర పోషకాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. అయితే ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజూవారీ డైట్లో చేర్చుకునే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులు, ఆహార అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజూవారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను సోయాబీన్స్ తీరుస్తాయా..

ప్రోటీన్ వనరులపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. రోజూవారీ ఆహారంలో అన్నం, గోధుమ పిండి వంటి ధాన్యాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండడంతోపాటు, శరీరానికి అందే ప్రోటీన్ పరిమాణం కూడా పరిమితంగా ఉంటుంది. అందుకే ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు సోయాబీన్స్ వంటి పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లో సోయాబీన్స్ ను ప్రోటీన్లకు మంచి వనరుగా పరిగణిస్తారు. అయితే పచ్చి సోయాబీన్స్ను ఉడికించిన తర్వాత అందులో ఎంత ప్రోటీన్ ఉంటుంది? ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్ రోజూవారీ ప్రోటీన్ అవసరాల్లో ఎంతవరకు తీర్చగలదు? అనే విషయాల చాలామందికి తెలియవు. ఐసీఎంఆర్-నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) రూపొందించిన ఇండియన్ ఫుడ్ కంపోజిషన్ టేబుల్ (ఐఎఫ్ఎస్టీ) 2017 ప్రకారం.. 100 గ్రాముల పచ్చి సోయాబీన్స్లో సుమారు 35.58 గ్రాముల నుంచి 37.80 గ్రాముల వరకు ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అయితే సోయాబీన్స్ను ఉడికించినప్పుడు అవి గణనీయమైన మొత్తంలో నీటిని పీల్చుకుంటాయి. దీంతో టాల్ బరువు, పరిమాణం పెరుగుతుంది. సుమారు 170 గ్రాముల బరువుండే ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్లో దాదాపు 28 నుంచి 31 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.



ఐసీఎంఆర్-ఎన్ఐఎన్ 2020 పోషకాహార మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. శరీర బరువులో ప్రతి కిలోగ్రాముకు 0.66

ఫిలిప్స్ నుంచి తొలి స్మార్ట్ఫోన్ ..

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్ కంపెనీ ఫిలిప్స్ దేశీయ మార్కెట్లో తొలి స్మార్ట్ఫోన్ను లాంచ్ చేసింది. S7221 5G పేరుతో ఈ స్మార్ట్ఫోన్ను విడుదల చేసింది. ఇతర స్మార్ట్ఫోన్ కంపెనీలు ధరలు పెంచేస్తున్న వేళ.. కంపెనీ బడ్జెట్ ధరలో ఈ స్మార్ట్ఫోన్ను తీసుకొచ్చింది. ఇంతకీ ఫిలిప్స్ కొత్త ఫోన్ ఎలా ఉందో వివరాలు చూద్దాం.. ఫిలిప్స్ S7221 5G స్మార్ట్ఫోన్లో 6.67 అంగుళాల హెచ్డీ+ ఐపీఎస్ ఎల్సీడీ డిస్ప్లే ఇచ్చారు. ఇది ఆంగ్రాయాన్ 16తో పనిచేస్తుంది. Unisoc T765 ప్రాసెసర్ను అమర్చారు. వెనుక వైపు 64 ఎంపి ప్రధాన కెమెరా ఇచ్చారు. ముందు వైపు 16 ఎంపి సెల్ఫీ కెమెరా అందించారు. ఇందులో 5,700 ఎంఎంపిఎచ్ బ్యాటరీ ఉంది. స్టైల్ మోడ్ ఫింగర్ ప్రింట్ సెన్సర్ ఇచ్చారు. ఈ ఫోన్ బరువు 210 గ్రాములు. ఫోన్తో పాటు ఛార్జర్, ఎజెక్స్ పిన్, బ్లైస్-నీ డేటా కేబుల్, స్పీన్ ప్రొటెక్టర్, ఫోన్ ప్రొటెక్టర్ కేస్ ఇస్తున్నారు.

బజనెస్

యాపిల్ కొత్త సీఈఓ వేతనం ఎంతంటే.. ?

నష్టాల్లో ముగిసిన సూచీలు

యాపిల్ నూతన సీఈఓగా బాధ్యతలు చేపట్టిన జాన్ టెర్నీని కు సంస్థ భారీ వేతన ప్యాకేజీని ప్రకటించింది. వార్షిక వేతనం, షేర్ రూపంలో లభించే ప్రోత్సాహకాలతో కలిపి ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఆయన మొత్తం 58 మిలియన్ డాలర్లు (దాదాపు రూ. 551 కోట్లు) అందుకోనున్నారు. ఎగ్జిక్యూటివ్ టెర్నీనిగా ఉన్న టిమ్ కుక్కు సుమారు 47 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 446 కోట్లు) అందునున్నారు. ఈ వివరాలను అమెరికా సెక్యూరిటీస్ అండ్ ఎక్స్చేంజ్ కమిషన్ కి సమర్పించిన నివేదికలో యాపిల్ వెల్లడించింది. టెర్నీనికు 3 మిలియన్ డాలర్ల వార్షిక మూల వేతనం కాగా.. మరో 55 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన సాక్ అవార్డులు అందనున్నాయి. ఆ స్టాక్లో 75 శాతం యాపిల్ షేర్ల పనితీరుతో



ముడిపడి ఉంటుంది. మిగతా 25 శాతం కాలానుగుణంగా ఆయనకు దక్కుతుంది. మరోవైపు కుక్కు 2 మిలియన్ డాలర్ల వార్షిక వేతనం.. 2027 ఆర్థిక సంవత్సరానికి 45 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన షేర్లు అందనున్నాయి. సెప్టెంబరు 1న జాన్ టెర్నీన్ యాపిల్ సీఈఓగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. గతంలో ఆయన హార్డ్వేర్ ఇంజనీరింగ్ విభాగానికి సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా పనిచేశారు. 2001లో యాపిల్ సంస్థలో చేరిన టెర్నీన్.. ఐఫోన్, ఐపాడ్, మ్యాక్, ఎయిర్ ప్లాడ్స్ తదితర ఉత్పత్తుల హార్డ్వేర్ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు బుధవారం నష్టాల్లో ముగిశాయి. పశ్చిమాసియాల్లో మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు తీవ్రపూరితం. దాల్చడం, చమురు ధరలు పెరగడం, భవిష్యత్తులో ఆమెరికా వడ్డీ రేట్లు పెంపు తప్పదనే ఆందోళనలు మార్కెట్ సెంటిమెంట్ పై ప్రభావం చూపించాయి. ఐటీ, రియల్టీ, ఆటో స్టాక్స్లో అమ్మకాల ఒత్తిడి ఎదురైంది. ఈ కారణంగా పరుసగా మూడో రోజు సూచీలు నష్టాల్లోకి జారు కున్నాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 76,471.32 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 76,944.28) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా నష్టాల్లోనే కదలాడిన సూచీ.. ఓ దశలో 700 పాయింట్లకు పైగా పతనమైంది. ఇంట్రాడే 76,135.72 పాయింట్ల వద్ద కనీష్టానికి పడిపోయి.. చివరికి 373.93 పాయింట్లు కోల్పోయి 76,570.35 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 141.35 పాయింట్లు పతనమై 23,914.45 వద్ద స్థిరపడింది. డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 94.97గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30లో ప్రధానంగా విషయవీ పెయింట్స్, హెచ్డీఎఫ్సీ



‘పీబీ పాస్’ ద్వారా అపరిమిత ఎయిర్ పోర్ట్ లాంజ్ యాక్సెస్

FREE Airport Lounge access worth ₹5,000

Global Lounge Access

850+ Airports

Instant Pass Activation

Claim Now >

ప్రైవేజాబర్ ద్వారా కొత్తగా క్రెడిట్ కార్డు తీసుకున్న వినియోగదారులకు ఏడాది పాటు అపరిమిత ఎయిర్ పోర్ట్ లాంజ్ యాక్సెస్ కల్పించే ‘పీబీ పాస్’ను తీసుకొచ్చింది. ప్రైవేజాబర్ యాస్ ద్వారా వినియోగదారులు తమ క్రెడిట్ కార్డు మొదటి చెల్లింపు పూర్తి చేయగానే ఈ కాంప్లెమెంటరీ పాస్ అన్ లాక్ అవుతుంది. కాలిఫోర్నియా ఇంటర్నేషనల్ భాగస్వామ్యంతో ప్రారంభించిన ఈ పీబీ పాస్ ‘లాంజ్ కీ’ సహకారంతో 800 పైగా దేశీయ, అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల్లోని 1,800 పైగా ఎయిర్ పోర్ట్ లాంజ్ లు, ప్రయాణ అనుభవాల గ్లోబల్ నెట్ వర్క్ కు యాక్సెస్ కల్పిస్తుంది. ఈ సంవత్సరంగా ప్రైవేజాబర్ సీఈఓ సంతోష్ అగర్వాల్ మాట్లాడుతూ మా వినియోగదారులకు అత్యుత్తమ ప్రయోజనాలను అందించడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంటామన్నారు. క్రెడిట్ కార్డు వినియోగదారులు ఎక్కువగా కోరుకునే ప్రయోజనాలలో ఎయిర్ పోర్ట్ లాంజ్ యాక్సెస్ ఒకటన్నారు. ఈ పాస్ అందించే అవ

రిమిత యాక్సెస్ ద్వారా అర్హులైన కస్టమర్లు విజిల్ పరిమితుల గురించి చింతించకుండా ఏడాది పొడవునా లాంజ్, ప్రయాణ అనుభవాలను ఆస్వాదించే స్వేచ్ఛను అందిస్తున్నామన్నారు. ఈ నెట్ వర్క్ లో డైనింగ్ అవుట్ లెట్లు, స్పా, స్పీన్ పాడ్స్ వంటివి కూడా ఉన్నాయన్నారు. అదనపు మెంబర్ షిప్ విలు, రిజిస్ట్రేషన్ లు అవసరం లేకుండా సులభమైన క్యూఆర్ కోడ్ ఆధారిత విధానం ద్వారా కస్టమర్లు ఈ లాంజ్ కీ నెట్ వర్క్ ను వినియోగించుకోవచ్చన్నారు. క్రెడిట్ కార్డులతో లభించే ప్రయోజనాలలో ఎయిర్ పోర్ట్ లాంజ్ యాక్సెస్ అత్యంత విలువైనదన్నారు. ఈ యాక్సెస్ కార్డు నిర్దిష్ట అర్హత ప్రమాణాలు, ఖర్చు పరిమితులు, కాంప్లెమెంటరీ విజిట్ల సంఖ్యపై ఆధారపడి ఉంటుందన్నారు. అపరిమిత యాక్సెస్ పీబీ పాస్ వినియోగదారులకు విజిట్ల పరిమితుల గురించి చింతించకుండా ఏడాది పొడవునా ఎయిర్ పోర్ట్ లాంజ్ లు, ప్రయాణ అనుభవాలను ఆస్వాదించే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నామన్నారు.

దిగొస్తున్న బంగారం, వెండి ధరలు



పశ్చిమాసియాల్లో మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు తీవ్రపూరితం. దాల్చడం, చమురు ధరలు పెరగడం, భవిష్యత్తులో ఆమెరికా వడ్డీ రేట్లు పెంపు తప్పదనే ఆందోళనలు మార్కెట్ సెంటిమెంట్ పై ప్రభావం చూపించాయి. ఐటీ, రియల్టీ, ఆటో స్టాక్స్లో అమ్మకాల ఒత్తిడి ఎదురైంది. ఈ కారణంగా పరుసగా మూడో రోజు సూచీలు నష్టాల్లోకి జారు కున్నాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 76,471.32 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 76,944.28) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా నష్టాల్లోనే కదలాడిన సూచీ.. ఓ దశలో 700 పాయింట్లకు పైగా పతనమైంది. ఇంట్రాడే 76,135.72 పాయింట్ల వద్ద కనీష్టానికి పడిపోయి.. చివరికి 373.93 పాయింట్లు కోల్పోయి 76,570.35 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 141.35 పాయింట్లు పతనమై 23,914.45 వద్ద స్థిరపడింది. డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 94.97గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30లో ప్రధానంగా విషయవీ పెయింట్స్, హెచ్డీఎఫ్సీ

ఉంది. వెండి ప్యూర్వర్టీ కేజీకి రూ. 2,32,625గా ట్రేడవుతోంది. స్వాట్ గోల్డ్ 4307 డాలర్లుగా ఉండగా.. స్వాట్ సిల్వర్ 63.79 డాలర్ల వలుకుతోంది. మామూలుగా పెట్లెళ్లు, శుభకార్యాల సమయంలో బంగారం (Gold) ధర పెరుగుతుంటుంది. అలాగే పెట్టుబడికి సాధనం. మార్కెట్ల అస్థిరతలకు గురైన సమయంలో మదుపద్ధు పుట్టిడిలో పెట్టుబడులనే సురక్షితమని భావిస్తుంటారు. కానీ పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో.. బంగారం, వెండి ధరల విషయంలో రివర్స్ ట్రెండ్ కనిపిస్తోంది. బంగారం, వెండి వంటి విలువైన లోహాల ధరలు అంతర్జాతీయ విపణికి అనుగుణంగా మారుతుంటాయి.

బిగ్ బ్యాటరీతో వివో T5 5G

ప్రముఖ స్మార్ట్ఫోన్ తయారీ కంపెనీ వివో కొత్త స్మార్ట్ఫోన్ లాంచ్ చేసింది. T సీరీస్ లో ఐదో మోడల్ వివో టీ5 (Vivo T5 5G) ను విడుదల చేసింది. స్మార్ట్ఫోన్ ధరలు పెరుగుతున్న వేళ ఇతర ఫోన్ కంపెనీలు ఎల్సీడీ డిస్ప్లేల వైపు మొగ్గు చూపుతుండగా.. వివో ఆమోలెడ్ డిస్ప్లేని తీసుకురావడం విశేషం. మూడోజెడ్ ఓఎస్ ఆప్ టెక్స్ + ఐడెజ్ సెక్యూరిటీ అవేడిట్స్ ఇచ్చారు. ఇటీవల లాంచైన బకా జెడ్ 11 ఫోన్ పోలిస్తే ఈ మెట్రెల్ వస్తుండటం గమనార్హం. ఆంగ్రాయాన్ 16 ఆధారిత ఆరిజెన్ ఓఎస్ 6తో పనిచేస్తుంది. 6.83 అంగుళాల 1.53 3డి కర్వడ్ ఆమోలెడ్ డిస్ప్లే, 144Hz రిఫ్రెష్ రేట్, 2000 నిట్స్ పీక్ బ్రైట్ నెస్ ఉంటాయి. హెచ్డీ ఆర్ 10+ సహార్డు, ఐపీ68, ఐపీ69 రెంజీలను ఇస్తున్నారు. మీడియాటెక్ డైమెన్టీటీ 7500 టర్నో, ప్రాసెసర్, మీడియా టెక్ ఎన్ఎస్ యూ 850 ఎఫ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఇచ్చారు. కెమెరా విషయానికొస్తే.. వెనుక వైపు 50 ఎంపి ప్రధాన కెమెరా, 8 ఎంపి అల్ట్రా వైడ్ యాంగిల్ కెమెరా ఇచ్చారు. ముందు వైపు 32 ఎంపి కెమెరా ఉంది. 7050mAh

మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, హెచ్సీఎల్, బీఈఎల్, ఇన్ఫోసిస్ షేర్లు సమీక్షలను చవిచూశాయి. ఆదానీ పోర్ట్స్, బజాజ్ ఫిన్ సర్వీస్, వరల్డ్ గ్రేడ్, ఎన్టీపీసీ, బైటాన్, రిలయన్స్ షేర్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ విజిల్తో బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర 95.09 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. బంగారం జెన్స్ ధర 4,303.19 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఆసియా మార్కెట్ లలో డక్షిణ కొరియా, జపాన్, హాంకాంగ్ సూచీలు కూడా నష్టాలను మూటగట్టుకున్నాయి.



క్రీడలు

అదరగొట్టిన తిలక్ వర్మ.. దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ కు దూసుకెళ్లిన సాత్ జోన్

దులీప్ ట్రోఫీలో సాత్ జోన్ ఫైనల్ కు దూసుకెళ్లింది. నార్త్ జోన్లో జరిగిన రెండో సెమి ఫైనల్ లో సాత్ జోన్.. 7 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 256/7 స్కోరుతో బుధవారం ఆటను కొనసాగించిన నార్త్ జోన్.. 297 పరుగులకు ఆటోటైంది. ఈ క్రమంలో 181 పరుగుల లక్ష్యాన్ని సాత్ జోన్ 3 వికెట్ల కోల్పోయి చేదించింది. ఓపెన్లర్ల రిశీ భుయ్ (42; 53 బంతుల్లో), నారాయణ్ జగదీశన్ (43; 83 బంతుల్లో) శుభారంభం అందించగా.. కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ (51; 79 బంతుల్లో), రవిచంద్రన్ సునీల్ (32; 42 బంతుల్లో) మిగతా పని పూర్తి చేశారు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో నార్త్ జోన్ 195 పరుగులకి ఆటోటైంది. తిలక్ వర్మ (116 నాటౌట్; 250 బంతుల్లో 9x4) శతకంతో మెరవడంతో ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్ లో సాత్ జోన్ 312 పరుగులు చేసింది. ఈ రెండు ఇన్నింగ్స్ లోనూ అదరగొట్టిన తిలక్ వర్మ పైయర్ అఫ్ ది మ్యాచ్ గా నిలిచాడు. సెప్టెంబరు 6 నుంచి చెపాక్ స్టేడియంలో దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ మ్యాచ్ మొదలుకానుంది. తుదిపోరులో ఆషాన్ కిషన్ సారథ్యంలోనే ఈస్ట్ జోన్లో సాత్ జోన్ తలపడనుంది.

ఇంకా చాలా సమయం ఉంది..

అప్పుడే తొందరెందుకు?: రుతురాజ్

సుదీర్ఘ కాలంగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ప్రధాన కోచ్ బాధ్యతలను నిర్వహించిన స్టీఫెన్ ఫ్రెంచింగ్ వైద్యుని సంగతి తెలిసిందే. సీఎన్ఎస్ కు హెడ్ కోచ్ గా ఎవరిని నియమిస్తున్నారనే దానిపై ఇంత వరకూ ప్రకటన రాలేదు. తాజాగా ఈ విషయంపై చెన్నై కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ స్పందించాడు. తన అంతర్జాతీయ పునరాగమనంపైనూ మాట్లాడాడు. ధోని నుంచి కెప్టెన్సీని తీసుకోవడం కూడా మరింత బాధ్యతను పెంచిందని వ్యాఖ్యానించాడు. “చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కు ప్రధాన కోచ్ ఉంటారు. మేనేజ్మెంట్ కూడా ఆ దిశగా ఆలోచనలు చేస్తూనే ఉంది. రాబోయే ఐపీఎల్ కు ఇంకా చాలా సమయం ఉంది. మిని ఆక్షన్ కు గడువు ఉంది. ఇలాంటిప్పుడు తొందరపడాల్సిన అవసరం లేదు”

కాస్ నంకోచిరా. ఎందుకంటే చాలా బాధ్యతలను నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. ఆ సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు నిర్ధంగానే ఉన్నా. మేం బదులార్చే విజేతగా నిలిచాం. మా జట్టుపై భారీ అంచనాలు ఉంటాయి. అయితే, వీలైనంత వరకూ ఆటను ఆస్వాదిస్తూనే ఉంటా. 2008 నుంచి ప్రతి సీజన్ లోనూ మేం ఐపీఎల్ ఫైనల్ లుగానే బరిలోకి దిగాం. మాకు ఎల్లవేళలా మద్దతు ఇస్తూ అభిమానులు అందంగా నిలిచారు”.

గాయం నుంచి కోలుకున్నారని ఆటగాళ్లను ఎంపిక చేయడం.. ఆ ఆటగాళ్లు ఒక్క మ్యాచ్ కూడా పూర్తిగా ఆడకుండానే మళ్ళీ తిగ్గబెట్టి సెంటర్ అఫ్ ఎక్స్ కెస్ట్రును వెళ్లడం ఇటీవల పరిపాటిగా మారింది. దీంతో బీసీసీఐ సెలక్షన్ కమిటీ తోపాటు సీతోకపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలో అఫ్గానిస్థాన్లో మూడు టీ20ల సీరీస్ కోసం మంగళవారం జట్టును ఎంపిక చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో నితీశ్ కుమార్, జనప్రిత్ బుభూన, వాషింగ్టన్ సుందర్, హరిత్ రాణాకు అవకాశం దక్కినా.. నారి ఫిట్ నెస్ పై కఠినమైన నిబంధన పెట్టింది. కేవలం 100 శాతం కాదు.. 200 శాతం ఫిట్ గా ఉంటేనే మ్యాచ్ లో ఆడించాలనే పరతును విధించినట్లు పలు రిపోర్ట్స్ చెబుతున్నాయి. ‘అవును.. ఆటగాళ్ల గాయాల విషయంలో బీసీసీఐ కఠినంగా వ్యవహరించనుంది. 200 శాతం సదరు ఫ్టెస్ ని ఫిట్ గా ఉన్నారని భావిస్తేనే రిలీజ్ చేయాలని ఇప్పటికే సీతోకే స్పష్టమైన ఆదేశాలను ఇచ్చింది’ అని బోర్డు వర్గాలు

200 శాతం ఫిట్ గా ఉంటేనే ఆడిస్తాం..

విమర్శల నేపథ్యంలో మారిన బీసీసీఐ తీరు!

గమనార్హం. అఫ్గాన్తో సీరీస్ అనంతరం భారత్ ఆసియా గ్రూప్ లో ఆడనుంది. ఐపీఎల్ లో గాయపడి ఆటకు దూరమైన హార్దిక్ పాండ్య ఇంకా పూర్తి ఫిట్ నెస్ సాధించకపోవడంతో అఫ్గాన్తో సీరీస్ కు ఎంపిక చేయలేదు. ఈ ఆలోచనలో ఆసియా క్రీడలకు అందుబాటులోకి వస్తాడని అంచనా వేస్తున్నా.. అప్పటికే ఆతడు పూర్తిస్థాయి ఫిట్ గా ఉంటేనే అవకాశం దక్కుతుంది. ఆక్టోబర్ లో న్యూజిలాండ్ పర్యటనకు టీమ్ ఇం దీయూ వెళ్లనుంది. అయితే, కివీస్ వితో టీమ్ ఇండియా A నాలుగు రోజుల మ్యాచ్ లను ఆడనుంది. ఇరు జట్ల మధ్య మూడు మ్యాచుల సీరీస్ ను నిర్వహిస్తామని న్యూజిలాండ్ క్రికెట్ బోర్డు ప్రకటిం చింది. భారత్ - కివీస్ రెండు టెస్టుల

సీరీస్ కు దీనిని సన్నాహకంగా వినియోగించుకుంటామని ఆ బోర్డు వెల్లడించింది. న్యూజిలాండ్ తో భారత్ ఆక్టోబర్ 22 నుంచి టీ20 సీరీస్ ను ఆడనుంది. ఐదు టీ20లు, ఐదు వన్ డేలు, రెండు టెస్టుల సీరీస్ తో షెడ్యూల్ ఫుల్ బిజీగా ఉండనుంది. ఇంగ్లాండ్ తో రెండో టెస్టు సమయంలో గాయం కారణం మన చెన్నై పాక్ క్రికెటర్ ఇమామ్ షా తొలి బ్యాటింగ్ కు దిగలేదు. కండరాల పట్టణాయని చెప్పి.. రెండు ఇన్నింగ్స్ లోనూ డగ్ బట్ కే పరిమితమయ్యాడు. దీంతో ఆతడి గాయం పై అనుమాన వ్యక్తమవుతుంది. నాలుగు మయ్యాయి. పాక్ స్టాన్ మాజీ చీఫ్ సెలెక్టర్ మహ్మద్ హసీన్ కూడా ఇమామ్ గాయాలపై విమర్శలు చేశాడు. గతంలోనూ ఇమామ్ ఇలానే వ్యవహరించాడంటూ ఆరోపించాడు. ఈ క్రమంలోనే పాకిస్తాన్ సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యుడు ఆకిఫ్ జావేద్ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఇమామ్ గాయంపై విచారణ చేపడతామని వెల్లడించాడు. ‘విచారణ చేయబోతున్నాం. కండరాల పట్టణయంతో రెండు ఇన్నింగ్స్ లోనూ ఆతడు పాల్గొనకూడదు. అతడు బ్యాటింగ్ కు రాలేదు. ఇది సాధ్యమా? లేకపోతే ఇందులో ఏమైనా మతలబు ఉందా? అనేది దర్శాపు చేస్తాం. గాయాలు కావడం ఆటగాళ్లకు సహజమే. గతంలో పలువురు చేతికి లేదా కాలకు గాయమైనా సరే కట్టు కట్టు కొని మైదానంలోకి దిగిన సందర్భాలనూ చూశాం. కానీ, ఇప్పుడు ఇమామ్ అంతంతో పరిస్థితి బిస్సేమైంది. తప్పకుండా విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకుంటాం’ అని జావేద్ వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో ఇమామ్ కూడా న్యాయ సలహా కోసం ప్రయత్నిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరోవైపు రెండు టెస్టుల్లోనూ ఓడిపోవడంతో పాకిస్తాన్ విడుదలపై టేమ్ చేసింది. అందులో ఇమామ్ కూడా ఉండటం గమనార్హం. మరోవైపు ఇమామ్ తనకు నిజంగానే గాయమైనట్లు తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతో ఫ్లోర్ ధరించి పట్టిలు వేసుకొని మరీ వార్మప్ చేస్తూ కెమెరాలో కనిపించాడు. దీనిపై ఇంగ్లాండ్ మాజీ క్రికెటర్ స్టవర్ట్ బ్రాడ్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించాడు.

ముంబయి కెప్టెన్ ను తేల్చేది రోహిత్!

ఐపీఎల్ లో అత్యంత విజయవంతమైన జట్టులో ఒకటైన ముంబయి ఇండియన్స్ కు కెప్టెన్ మారడం ఖాయం. అయితే కొత్తగా ఆ జట్టు పగాలు ఎవరు చేపట్టాల్సింది నిర్ణయించేది ప్రధానంగా మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మేనని సమాచారం. మళ్ళీ జట్టు సారథ్యం చేపట్టాలని రోహిత్ ను కోరగా అందుకే తను నిరాకరించినట్లు తెలిసింది. దీంతో ముంబయి యాజమాన్యం.. కెప్టెన్సీని నిర్ణయించే పూర్వా బృందంలో

అతణ్ణి చేర్చిందట. మూడోజెడ్ ముందు రోహిత్ ను తప్పించి హార్దిక్ పాండ్యను తేల్చేది రోహిత్! ప్రాంతీక జనాభాని కూడా వార్తలు వచ్చాయి. కానీ హిట్ మ్యాన్ ఆ జట్టుతోనే కొనసాగుతున్నాడు. కెప్టెన్సీ గురించి పట్టించుకోకుండా ఆటగాడిగా సర్దుకుంటున్నాడు. ఇక హార్దిక్ వరుసగా మూడోజెడ్ సారథిగా పేలవ ప్రదర్శన చేశాడు. నిరుదు ముంబయి ఆటతీరు మరీ తీసికట్టుగా తయారవడంతో అతడిని పక్కన పెట్టాలని యాజమాన్యం నిర్ణయించింది. హార్దిక్ వేరే ప్రాంతీక జనాభాని కూడా, ఈ మేరకు వివిధ జట్టులో సంపదించులు జరుగుతున్నాయని.. గత కొన్ని నెలలుగా జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. కోర్కాడా నైట్ రెడర్స్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ లాంటి జట్టు అతడి కోసం గట్టిగా పోటీ పడుతున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. కానీ వచ్చే సీజన్ కు హార్దిక్ జట్టు మారకపోతే ఆశ్చర్యం లేదన్నది ఐపీఎల్ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్న కొత్త మాట. రెండు పరిస్థితులకు కుదరకపోవడం, హార్దిక్ బదులుగా ముంబయికి నచ్చే ఆటగాడు రోహిత్ పడడం లాంటివి ఇబ్బందులున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో హార్దిక్ కేవలం ఆటగాడిగా ముంబయిలో మరో సీజన్ కొనసాగే అవకాశాలను కొట్టిపారేయలేమని సమాచారం.

పాక్ క్రికెటర్ ఫస్ట్ ఇంజనీర్ పై విచారణ!

పాక్ క్రికెటర్ ఫస్ట్ ఇంజనీర్ పై విచారణ! గాయాలపై విమర్శలు చేశాడు. గతంలోనూ ఇమామ్ ఇలానే వ్యవహరించాడంటూ ఆరోపించాడు. ఈ క్రమంలోనే పాకిస్తాన్ సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యుడు ఆకిఫ్ జావేద్ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఇమామ్ గాయంపై విచారణ చేపడతామని వెల్లడించాడు. ‘విచారణ చేయబోతున్నాం. కండరాల పట్టణయంతో రెండు ఇన్నింగ్స్ లోనూ ఆతడు పాల్గొనకూడదు. అతడు బ్యాటింగ్ కు రాలేదు. ఇది సాధ్యమా? లేకపోతే ఇందులో ఏమైనా మతలబు ఉందా? అనేది దర్శాపు చేస్తాం. గాయాలు కావడం ఆటగాళ్లకు సహజమే. గతంలో పలువురు చేతికి లేదా కాలకు గాయమైనా సరే కట్టు కట్టు కొని మైదానంలోకి దిగిన సందర్భాలనూ చూశాం. కానీ, ఇప్పుడు ఇమామ్ అంతంతో పరిస్థితి బిస్సేమైంది. తప్పకుండా విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకుంటాం’ అని జావేద్ వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో ఇమామ్ కూడా న్యాయ సలహా కోసం ప్రయత్నిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరోవైపు రెండు టెస్టుల్లోనూ ఓడిపోవడంతో పాకిస్తాన్ విడుదలపై టేమ్ చేసింది. అందులో ఇమామ్ కూడా ఉండటం గమనార్హం. మరోవైపు ఇమామ్ తనకు నిజంగానే గాయమైనట్లు తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతో ఫ్లోర్ ధరించి పట్టిలు వేసుకొని మరీ వార్మప్ చేస్తూ కెమెరాలో కనిపించాడు. దీనిపై ఇంగ్లాండ్ మాజీ క్రికెటర్ స్టవర్ట్ బ్రాడ్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించాడు.



‘ఓజీ యూనివర్స్’.. చాలా పెద్ద ప్లానింగే..



పుధయం సినిమా: పవన్ కల్యాణ్ బర్డ్ సందర్భంగా ఆయన అభిమానులకు ‘ఓజీ డైరెక్టర్ సుజీత్ సైన్ సర్ప్రైజ్

చూస్తుంటే సుజీత్ పెద్ద ప్లానింగే చేస్తున్నారని అభిమానులు చర్చించుకుంటున్నారు.

ఇచ్చారు. ‘ఓజీ యూనివర్స్’ పేరిట ఓ సెషన్ వీడియో విడుదల చేశారు. అందులో ‘ఓజీ’కి సీక్వెల్గా తెరకెక్కించే చిత్రం గురించి పవన్ కల్యాణ్తో సుజీత్, సంగీత దర్శకుడు తమిన్ చేస్తున్న చర్చలు ఆసక్తి రేపుతున్నాయి. ‘యూన్ ఇండియన్ ఆరిజిన్.. సౌత్ ఓజీ ఎమో

షన్.. వెస్ట్రన్ ప్రెజెంటేషన్..’ అనే మాటలు, అందులో సముదాయంగా పవన్ పాత్ర బాడీ లాంగ్వేజ్, ఆయుధాలు చూస్తే, ‘ఓజీ’ సీక్వెల్ ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో అర్థమవుతోంది. ఇవన్నీ

నిర్విస్తున్నారు. టీజర్, ట్రైలర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా రిలీజులోకి విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హీరో అల్లరి నరేష్ విలేజ్ కరలు సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

రంభ ఊర్వశి మేనక కథ ఎలా ఉండబోతుంది?

—సాధారణంగా ఇలాంటి సోపియో ఫాంటసీ కథల్లో మానవులు ఇంద్రలోకం, యముడి వద్దకు వెళ్తుంటారు. కానీ ఇందులో ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ స్వర్గం నుంచి కిందకు వస్తారు. ఇందులో కథానాయకుడికి చిన్నప్పటి నుంచి ఒక ధ్రామా కంపెనీ ఉంటుంది. ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ను దేవతల్లా పూజిస్తుంటారు. తనది కష్టపడకుండా హీరో అయిపోవాలనే క్యారెక్టర్. దర్శకుడు ఈ కథ చెప్పిన తర్వాత మిమ్మల్ని ఎక్కెటింగ్ చేసిన ఎలిమెంట్స్ ఏమిటి?

—చాలా రోజుల తర్వాత మంచి కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ మిస్ట్రీగా అనిపించింది. ప్రేక్షకులు కూడా నా నుంచి ‘కిక్కిరింపు’.. ‘బెండు అప్పారావు’ లాంటి సినిమాలు మినీ అవుతున్నారు.

అలాంటి కథ గురించి చూస్తున్నప్పుడు దర్శకుడు చంద్ర మోహన్ చెప్పిన ఈ కథ నాతో పాటు నాగార్జున గారికి, సుప్రియ గారికి, రాజీవ్ గారికి, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ గారికి అందరికీ నచ్చింది. సీజ్ వర్క్ పరంగా ఎక్కువ బడ్జెట్ అవుతుందని తెలిసినా మంచి సినిమా అవుతుందనే మొదలుపెట్టాం. చంద్ర మోహన్ చాలా మంచి డైరెక్టర్ కూడా. ఈ కథని ఆయన చక్కగా రాసుకొని వచ్చారు. అలాగే సందు మంచి డైలాగ్స్ ఇచ్చారు.

ఇందులో మీ క్యారెక్టర్ ఎలా ఉంటుంది?

—నాది చాలా ఎంటర్టైనింగ్ ఉండే క్యారెక్టర్. అందరి దగ్గర అప్పులు చేసి ఉంటాడు. తనని ఎవరు ఊర్వశి నమ్మరు. అందరూ కొంచెం నెగిటివ్గా అనుకునే క్యారెక్టర్. తనకి చాలా కష్టాలు వస్తుంటాయి. వాటిని ఎలా ఎదుర్కొన్నాడు అనేది చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది.

ఇందులో కామెడీ ఎలా ఉండబోతోంది? —ఆడియన్స్ కామెడీని చూసే విధానం మారింది. నా బడీ లాంగ్వేజ్ సరేపడే కామెడీని డైరెక్టర్ డిజైన్ చేశారు. అలాగే స్వర్గం, నరకం, ఇంద్రలోకం ఇలాంటి కథలు చూసి చాలా కాలం అయింది. కచ్చితంగా ఆడియన్స్, అలాగే చిన్నపిల్లలు చాలా ఎక్సైట్ అవుతారు. చాలా క్లీన్ కామెడీ ఇందులో ఉంటుంది.

‘ఫ్యామిలీ’ అందరూ కలిసి చూసేలా ఈ సినిమా

పుధయం

సినిమా: అల్లరి నరేష్ ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ తో అలరించబోతున్నారు. చంద్ర మోహన్ నిర్మాణ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, హాస్య మూవీస్ బ్యానర్లపై రాజీవ్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్



హీరో అల్లరి నరేష్

వుంటుంది. కామెడీ కూడా చాలా ఆర్థానిక్గా ఉంటుంది. **వెస్ట్రల కిషోర్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి గురించి?** —శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, పెద్ద సరేష్ గారు కలిసి నాతో ట్రావెల్ అవుతుంటారు. మా మధ్య కామెడీ చాలా హిలరీయంగా ఉంటుంది. అలాగే కిషోర్ గారు, అజయ్ గారు, తారక్ పొన్నప్ప చాలా క్యారెక్టర్లు ఉన్నారు. అన్నీ కూడా చాలా ఎంటర్టైనింగ్గా ఉంటాయి. ఇది మా నాన్నగారి స్టైల్లో చేసిన సినిమా.

‘ఐయామ్ గేమ్’ ప్రీలివ్

పుధయం

చాప్టర్ 1: చంద్ర తర్వాత వే ఫేరర్ ఫిల్మ్ నుంచి వస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సూపర్ హిట్ ‘RD’ ఫేస్ సహస్ర హిడాయత్ దర్శకత్వం వహించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమోషన్ కంటెంట్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ప్రముఖ నిర్మాణ, డిస్ట్రిబ్యూషన్



అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ఈ చిత్రాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో సెప్టెంబర్ 3న గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ గ్రాండ్ గా ప్రీలివ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు విజయ్ రెడ్డికర్ నాగ్ అల్లిన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రీ-లివ్ ఈవెంట్లో హీరో దుల్లర్ సెల్వాన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. ఇది నా ప్రొడక్షన్లో చేసిన బిగ్గెస్ట్ ఫిల్మ్. నేను నెట్ ఫ్లిక్స్, అమెజాన్తో మాట్లాడుతున్నప్పుడు.. ఇది తెలుగులో తీసిన ఒక పెద్ద సినిమాలాగే ఉంది అని చెప్పారు. ఇందులో ఉన్న ఒక ఎలిమెంట్ మీ అందరినీ సర్ప్రైజ్ చేస్తుంది. తెలుగు ప్రేక్షకులు హీరోలను ఆదరించడంలో చూపించే ప్రేమను మాటల్లో చెప్పలేం. చిరంజీవి గారు, మహేష్ బాబు గారు, ప్రభాస్ గారు, అల్లు అర్జున్ గారు.. ఇలా ఎవరి పేరు చెప్పినా ప్రేక్షకులు కేరింతులు కొడతారు. అది తెలుగు ప్రేక్షకులు సినిమాను ప్రేమించే విధానం. మీ అందరి మనసులో నాకు కూడా చోటు కల్పించి సందుకు దన్నువాదాలు. ఈ సినిమాతో కూడా అలరిస్తానని నమ్ముతున్నాను. ఈ సినిమాకు స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పాను. నాగ్ ఈ సినిమా చూశారు. ఆయన ఎడిటింగ్లో హెల్ప్ కూడా చేశారు. సెప్టెంబర్ 3వ తేదీన ఈ సినిమాను మీరు కచ్చితంగా థియేటర్లో చూడండి. మీరు చాలా ఎంటర్టైన్ అవుతారు. మీ అందరి ప్రేమకు దన్నువాదాలు. తెలుగులో ఇప్పటివరకు నేను చేసిన సినిమాల్లో ‘మహాబీ’ నా ఫేవరైట్. అది నాకు పాత ట్రేడింగ్ సినిమా. నా తెలుగు కెరీర్కు ట్రెండిడ్ మొత్తం నాగ్, స్వప్న, ప్రీయాంకురే ఇస్తారు. ఈరోజు నా సినిమాను ప్రమోట్ చేస్తున్నానంటే దానికి కారణం నాగ్, స్వప్న, ప్రీయాంకురే. వైజయం సినిమా అంటే నాకు ఫ్యామిలీ. నాగ్ ఎప్పుడు కాలే చేసినా తన సినిమాలో చేయడానికి నేను నిర్ధంగా ఉంటాను.

‘డియర్ హల్లీ’ మోషన్ పోస్టర్ విడుదల



పుధయం సినిమా: వారాహి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ మీద బొబ్బాన్ సమర్పణలో రావి సౌజన్య నిర్మాణంలో లక్ష్మణ్ టీకుమార్, రాధికా జోషి, సుప్రియా చవాన్ ప్రధాన పాత్రలుగా జీడి నరసింహ్ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం ‘డియర్ హల్లీ’. ఈ సినిమాలో సురేష్, పృథ్వీ రాజ్, సత్య ప్రకాష్, జబర్దస్త్ సూకరాజ్, జగదీశ్వర్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. తాజాగా ఈ సినిమాకి సంబంధించిన మోషన్ పోస్టర్ నాయి రాజీవ్ రిలీజ్ చేశారు. ‘కొన్ని ప్రేమ కథలు కొన్ని రోజులు మాత్రమే గుర్తుంటాయి.. కానీ కొన్ని కథలు కాలం ఉన్నంత వరకు గుర్తుంటాయి.. నువ్వనాకు ఎదురైన ప్రతిసారి కాలం కూడా ఒక్క క్షణం ఆగిపోయి చూసేది.. నా చివరి శ్వాస వరకు.. నా గుండె కొట్టుకున్న ప్రతిసారి ఆ వప్పుడు చెప్పే ఒకే ఒక్క పేరు.. నీదే.. బతికుంటే నీ ప్రేమతో.. ఊపిరి ఆగితే నీ జ్ఞాపకాలతో.. ప్రతి ప్రేమ కథ ముగింపు వరకు వెళ్లలేకపోవచ్చు.. కానీ నిజమైన ఏ ప్రేమ అయినా చరిత్రలో అలా గుర్తుండిపోవాల్సిందే.. మన ప్రేమలా’ అంటూ సాగిన ఈ మూవీ మోషన్ పోస్టర్ అందరినీ ఆకట్టుకునేలా ఉంది.

"రోమాంచకం" ఒక ఫ్రెష్ లవ్ స్టోరీ

సుమంత్ ప్రభాస్, అనంతిక సనీల్ కుమార్ జంటగా నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం సుమంత్ ప్రభాస్.. చింది. నా గతం, నా ముందు ఒక ఎక్స్ సినిమా చేశాను. గట్టుపైన సినిమా కంప్లెట్ చేసి ఒక స్టార్టప్ కనిపిస్తాడు. రోమాంచకం ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఫ్యామిలీస్ అన్న ఒక అవార్డ్ ఫంక్షన్లో చెప్పాడంటే తప్పకుండా బాగుం గంటలు ఎంజాయ్ చేశాను. సందీప్ వాళ్ళు చాలా స్క్వేట్ పర్ఫర్మెన్స్. వాళ్ళతో దేవరకొండ అన్న మా మూవీ థీరిటీజ్ వింది. ఆయన నా గురించి బాగా చ్చింది. విజయ్ అన్నను తుంటాను. చూసి సందీప్ అన్న కాంప్లిమెంట్ కొత్తగా ఉంది అనిపించింది. కానీ దంలా మారిపో రిలీజ్ ఆయాశక్త మందికి ఈ పదం కలలోకి వస్తుందని నమ్ముతున్నా..

అనంతిక టాలెంటెడ్ యాక్టర్. ఆమెకు చాలా ఆర్ట్ ఫామ్యూ తెలుసు. ఏ విద్యవైనా తక్కువ టైమ్ లో నేర్చుకుంటుంది. ఆమెతో ఈ మూవీలో వర్క్ చేయడం మంచి ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇచ్చింది. తనకు కూడా ఈ సినిమా మంచి గుర్తింపు తీసుకొస్తుంది. మా సినిమా ఆర్డ్యంతం రోమాంచకం ఫీల్ ను ప్రేక్షకులకు కలిగిస్తుంటుంది. సినిమాలో ఫ్రెష్ నెస్ చూస్తారు. ప్రతి సీన్ మీకు నవ్వు తెప్పిస్తుంది. నాకు సినిమా చూసినంత సేపు మజా వచ్చింది. మా మూవీలో వాసన్ కి ప్రభవ్ మ్యూజిక్ ఇర గడిశాడు. రాధారమణ నా ఫేవరైట్ సాంగ్. ఇంకో లవ్ సాంగ్ ప్రభాస్ గారు రిలీజ్ చేశారు. — హీరోగా అన్నిరకాల చిత్రాల్లో నటించాలని ఉంది. ఇప్పుడు లవ్ స్టోరీస్ వస్తున్నాయి. హీరోగా పోర్చుగల్ యాక్షన్, కమర్షియల్ అప్రెన్ పస్టాయెమో చూడాలి.

వాస్తవంగా గ్రాండ్ థియేట్రల్ కలర్ రిలీజ్ అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్లోని

ప్రసాద్ ల్యాబ్లో పలువురు సీని ప్రముఖుల సమక్షంలో ప్రీ లివ్ ఈవెంట్ జరిగింది. ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన నిర్మాత వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి, దర్శకుడు శ్రీనివాస్ తేజ ఈ చిత్రం పున విజయం సాధించి మూవీ టీమ్ కు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టాలని కోరుతూ టీమ్ కు షెన్ విషెస్ అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషించిన సీనియర్ నటుడు సుమన్ మాట్లాడుతూ.. ‘నీని ఇండస్ట్రీలో గ్లామర్



కంటే బాలెంట్ ముఖ్యమని ఇప్పటికే చాలామంది నిరూపించారు. ఈ సినిమా హీరో శ్రీరామ్ లో కూడా మంచి టాలెంట్ ఉంది. ద్యాయెల్ రోల్లో ఆయన పెర్ఫార్మెన్స్ చాలా బాగా ఉంటుంది. ముఖ్యమంత్రిగా మంచి మేనేజ్ ఇచ్చే పాత్రలో కనిపిస్తాను. దర్శకుడు మైకిల్ చాలా క్లారిటీ ఉన్న డైరెక్టర్. నిర్మాత లక్ష్మణ్ గారు ఇందులో విలన్ గా కూడా నటించారు. ఆయన యాక్టింగ్ చాలా బాగా చేశారు. ఇది చాలా మంచి కథ.

పుధయం

సినిమా: భాక్ బస్టర్ డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా సమర్పణలో భద్రకాళి పిక్చర్స్ బ్యానర్ నిర్వహిస్తున్న సినిమా "రోమాంచకం".

నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రజయ్ రెడ్డి వంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ విశేషాలను ఈ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు హీరో మా మూవీ కోసం ప్రభాస్ గారిని కలవడం చాలా హాఫీగా అనిపించింది. అంతా ఒక్కసారిగా గుర్తుకువచ్చింది. ఆయనను కలిసే పెక్టెషన్ తో వెళ్ళాం. తెలంగాణ నేపథ్యంలో మేమ్ ఫేమస్ అనే ఇక్కడి ఆడియెన్స్ బాగా చూశారు. ఆంధ్ర నేపథ్యంలో గోదారి చేశాను. ఆ సినిమాను ఏవీ వాళ్ళ ఆదరించారు. ఇండియన్ కంపెనీ పెట్టాలని ప్రయత్నించే యువకుడిగా ఈ చిత్రంలో సినిమా అరేజ్ నుంచి అరప్రేష్ వరకు ఎవరైనా చూసి ఒకేలా తో ఫ్రెడ్స్ తో ఎవరితో అయినా ఈ మూవీని చూడొచ్చు. సందీప్ కలిసి ఒక క్యూట్ స్టోరీ ఉంది నువ్వు విను అన్నారు. ఆయన టుండని కథ విన్నాను. — వేజు అన్న చెప్పిన నరేష్ రెండున్నర అన్న ప్రజయ్ అన్న బయటకు అలా కనిపిస్తారు కానీ ట్రావెల్ ఆయన వాళ్ళకు తెలుస్తుంది. — విజయ్ కు రావడం చాలా హాఫీగా అనిపించింది. మూవీలో కూడా సంతోషాన్ని చూసే నేను చాలా ఇన్స్ పైర్ అవు రోమాంచకం సినిమా ఫస్ట్ కాపీ బాగా పర్ఫార్మ్ చేశామంటూ ఇచ్చారు. రోమాంచకం టైటిల్ ఆడియెన్స్ కు కనెక్ట్ అవుతుందా ఇప్పటికే అదొక ఊతవ తోంది. సినిమా చాలా వాడు

పుధయం

సినిమా: అనుముల ప్రొడక్షన్స్, శ్రీరామ్ టీయెషన్స్ బ్యానర్లపై అనుముల లక్ష్మణరావు, పల్లెకొండ శ్రీరాములు నిర్వహిస్తున్న చిత్రం ‘మా రాముడు అందరివాడు’.

యద్దనపూడి మైకిల్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో శ్రీరామ్, సౌత్ ముందాడి జంటగా నటించారు. సుమన్, సమ్మెట గాంధీ, నాగ మహేష్, బాబాబలి ప్రభాకర్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఆనంద భారతి, గద్దం నవీన్, చిట్టాబాబు, గోల్డ్ రెడ్డి ఇతర పాత్రలు పోషించారు. సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచ

‘మా రాముడు అందరివాడు’

విజయం సాధిస్తుందని నమ్ముతున్నా..