

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధాయమ్

మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద

KAPIL GROUP

కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

46

Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కరీంనగర్ 03-10-2026 శనివారం

సంపుటి : 14 | సంచిక : 282

SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal

రూ. 4.00 | పేజీలు : 12

VOODAYAM Telugu DAILY

Follow us on

పాఠశాల విద్యార్థులకు పాస్టికాహారం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 2 (పుడయం) : ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు అందించే అల్పాహార (బ్రేక్ ఫాస్ట్) పథకం అమలు ప్రక్రియ మరింత వేగవంతమైంది. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారి సమక్షంలో జున్నూర్ నోలార్ సిస్టమ్స్, చైన్ ల్యాబ్స్ ఇండియా సంస్థలు హారే కృష్ణ ఫౌండేషన్తో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. ఈ మేరకు ఆయా సంస్థల ప్రతినిధులు, హారే కృష్ణ ఫౌండేషన్ సభ్యులు జున్నూర్ నోలార్ ని ముఖ్యమంత్రి నివాసంలో ఆయనను కలిశారు. నాగ రేకర్నూల్, వికారాబాద్ జిల్లాల్లో అత్యాధునిక కేంద్రీకృత పంటశాలల (సెంట్రల్ రైట్ కమ్యూనిటీ కిచెన్స్) నిర్మాణానికి ఈ రెండు సంస్థలు అత్యంత సహకారాన్ని అందించాయి. నాగరేకర్నూల్లో కేంద్రీకృత పంటశాల ఏర్పాటు కోసం జున్నూర్ నోలార్ సిస్టమ్స్ సంస్థ సీఎండ్ శేఖర్ రెడ్డి గారు, సీఈఓ అనిల్ బాబు గారితో

బడి పిల్లల అల్పాహార పథకానికి చేదోడు హారే కృష్ణ ఫౌండేషన్ కు రూ. 9.17 కోట్ల విరాళం కిచెన్ పర్యవేక్షణకు కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ అనుసంధానం విద్యార్థుల శారీరక, విద్యా ప్రగతికి ప్రత్యేక యాప్ లు డిసెంబర్ 9న ఒకేసారి ప్రారంభానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశం

కలిసి రూ. 5.17 కోట్ల చెక్కును ముఖ్యమంత్రి గారి చేతుల మీదుగా హారే కృష్ణ ఫౌండేషన్ కు అందించారు. అదేవిధంగా, వికారాబాద్ లో అధునిక కిచెన్ నిర్మాణం కోసం చైన్ ల్యాబ్స్ ఇండియా

సంస్థ ప్రతినిధి డి. సుమంత్ గారు, చైన్ ప్రెసిడెంట్ బుగత సంతోష్ కుమార్ గారితో కలిసి రూ. 4 కోట్ల చెక్కును హారే కృష్ణ ఫౌండేషన్ కు అందజేశారు. విద్యార్థుల సంక్షేమం కోసం ముందుకు వచ్చిన సంస్థల ప్రతినిధులను ముఖ్యమంత్రి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, రాజ్యసభ సభ్యుడు వేం సరేందర్ రెడ్డి గారు, హారే కృష్ణ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి సత్య గౌర చంద్ర దాస్ స్వామీజీ గారితో

పాటు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్విస్తూనే కేంద్రీకృత పంటశాలల పనులను నవంబర్ 30 నాటికి పూర్తి చేసి, వచ్చే డిసెంబర్ 9 నాటికి అన్ని చోట్లా ఒకేసారి ప్రారం

పర్యవేక్షణ ఉంచాలని ఆదేశించారు. స్థానిక ప్రాంతాల ఆహారపు అలవాట్లకు అనుగుణంగా మెనూ రూపొందించాలని, సుదీర్ఘకాలం కొనసాగే ఈ కార్యక్రమం పర్యవేక్షణ కోసం ఈ పంటశాలలను కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ కు అనుసంధానించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

మనం ప్రాణాలు తీసేవాళ్లం కాదు కాపాడేవాళ్లం

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 2 (ఎఎన్ఐ) విమానంలో సంభవించిన ప్రమాదకర సమయంలో ప్రాణాలకు తెగించి ప్రయాణికులను సురక్షితంగా కాపాడిన కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చార్ సాహసం, ఓర్పు, సత్వర నిర్ణయాధికారాన్ని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గారు ప్రశంసించారు. గురువారం రోజున కెప్టెన్ స్మిత్ తో దూరదృశ్య శ్రవణ (వీడియో కాల్) ద్వారా మాట్లాడిన ప్రధాని, ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని దేశమంతా ప్రార్థిస్తోందని ధైర్యం చెప్పారు. తీవ్ర గాయాలపాలైనప్పటికీ క్షణాల వ్యవధిలో క్లిష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకుని, సొంత ప్రాణాలకంటే ప్రయాణికుల భద్రతే ప్రధానమైన ఇచ్చారని కెప్టెన్ ను ప్రధాని కొనియాడారు. "ఈ రోజు భారతీయ లమైన మనం ఇతరుల ప్రాణాలు తీసేవాళ్లం కాదు, ప్రాణాలు కాపాడేవాళ్లమని దేశమంతా గర్వంగా చెప్పుకోగలదు" అని ప్రధాని అన్నారు. ఈ సంభాషణలో కెప్టెన్ స్మిత్ మాట్లాడుతూ, తన పదిహేడేళ్ల విమానయాన అనుభవంతో విమానం కిందకు పడిపోతోందని గ్రహించానని వివరించారు. గాయపడినప్పటికీ ప్రయాణికుల ప్రాణాలు పోకూడ

దనే ఏకైక సంతృప్తితో ఫైలట్ గది (కాక్ పిట్) తలుపు తెరిచేందుకు చివరి పరకు ప్రయత్నించానని చెప్పారు. ప్రయాణికుల రక్షణ కోసం కెప్టెన్ మామీన పట్టుదల, ధైర్యాన్ని ప్రధాని అభినందించారు. "కెప్టెన్ సమయంలో హనుమాన్ చాలీసా పఠించడం వల్ల తనకు ఆత్మిక బలం లభించిందని కెప్టెన్ పేర్కొనడంపై ప్రధాని గుర్తుచేశారు. అపద సమయం నుంచి బయటపడిన తర్వాత భావోద్వేగానికి గురికావడం సహజమేనని ప్రధాని అన్నారు. "మీ వీరోచిత చర్య వల్ల ప్రపంచమంతా మీతో మాట్లాడిందంటూ ఆనంద్ చూపుతోంది. మీ కుటుంబం దేశానికి గొప్ప పేరు తెచ్చింది" అని వ్యాఖ్యానించారు. కెప్టెన్ స్మిత్ కుటుంబ సభ్యులతో ఇదివరకు మాట్లాడిన విషయాలను ప్రధాని ప్రస్తావిస్తూ, ఆయన తల్లి గీత గారు తన కుమారుడికి ఉన్నతమైన సాంస్కృతిక విలువలను సూరిపోశారని ప్రశంసించారు.

రు. కెప్టెన్ త్వరగా కోలుకోవాలని, ఆయురారోగ్యాలతో ఉంచాలని దేశవ్యాప్తంగా పలుచోట్ల ప్రత్యేక ప్రార్థనలు, ఆరతులు నిర్వహించారని పేర్కొన్నారు. కోలుకునే ప్రక్రియలో సమయం, ఓర్పు అవసరమని, కెప్టెన్ అనుసరిస్తున్న విధానం అభినందనీయుమని చెప్పారు. తమ రెండేళ్ల కుమారుడితో కలిసి హనుమాన్ చాలీసా పఠిస్తూ భారతీయ సంస్కృతికి అనుసంధానమై ఉండడాన్ని కొనియాడారు. గాయపడిన ఫైలట్ కు వైద్య సహాయం అందించిన సాధి ఆరెబీయా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రభుత్వాలకు ప్రధాని ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఆర్టీసీ, మెట్రోలకు ఒకే కార్డు

అందుబాటులోకి సగర ఉమ్మడి ప్రయాణ కార్డు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 2 (పుడయం) : రాజధాని నగరంలో ప్రజాసౌకర్య వ్యవస్థను మరింత వేగవంతం, సులభతరం చేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. నగర ప్రయాణికుల కోసం ఆర్టీసీ బస్సులు, మెట్రో రైళ్లలో ఒకే కార్డుతో ప్రయాణించేలా చూపొందించిన ఉమ్మడి ప్రయాణ కార్డును (కామన్ పాస్) రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భద్రే విక్రమ్స్వామి గారు అవిష్కరించారు.

ప్రజాభివృద్ధి కోసం మనంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గారితో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. జెబిల్ రింగ్ రోడ్డు పరిధిలోని ప్రజలకు నిరాటంకమైన ప్రయాణ

సౌకర్యాన్ని కల్పించడమే ధ్యేయంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ, మెట్రో యాజమాన్యం పరస్పర సహకారంతో ఈ సూతన విధానానికి

శ్రీకారం చుట్టాయి. ఈ ఉమ్మడి కార్డు విధానంలో భాగంగా రోజువారీ, నెలవారీ ప్రయాణ కార్డులను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. రోజువారీ ఉమ్మడి కార్డు ధరను రూ. 400 గా నిర్ణయించారు. ఇందులో మెట్రో ప్రయాణ రుసుము కింద రూ. 300, ఆర్టీసీ రుసుము కింద రూ. 100 కేటాయించారు. అలాగే నెలవారీ కార్డు ధరను రూ. 8,500 గా రూ. 7,000 కాగా, ఆర్టీసీ వాటా రూ. 1,500 గా ఉంది. ప్రయాణికులు మొదటిసారి ఈ కార్డును కొనుగోలు చేసేటప్పుడు భద్రతా డిపాజిట్ గా రూ. 100 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ కార్డును తిరిగి అందజేసిన సమయంలో అరూ. 100 మెట్రో తిరిగి ఇచ్చివేస్తారు. ఈ ఒక్క కార్డుతోనే జెబిల్ రింగ్ రోడ్డు పరిధిలో సడివీ అన్ని రకాల నగర ఆర్టీసీ బస్సుల్లో (ప్రత్యేక విమానాశ్రయ బస్సులు మినహా), అన్ని మార్గాల్లోని మెట్రో రైళ్లలో ఉచితంగా ప్రయాణించే వెసులుబాటు కలుగుతుంది.

కేసీఆర్ పాలనలోనే సంక్షేమానికి నిజమైన అర్థం

మహబూబ్ నగర్, అక్టోబర్ 2 (పుడయం) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సంక్షేమ రంగానికి సరికొత్త నిర్వచనాన్ని అందించిన మనత మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు (కేసీఆర్) గారి పాలనకే దక్కుతుందని మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి గారు స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల సమయంలో ముందస్తు హామీలు ఇవ్వకపోయినా, ఎన్నికల ప్రణాళికలో (మెనిఫెస్టో) చేర్చకపోయినా ప్రజల ఆశయాలు, అవసరాలను గుర్తించి ఎన్నో ప్రజాదరణ పొందిన పథకాలను ప్రవేశపెట్టి అమలు చేసిన కేసీఆర్ ను మించిన పాలకుడు దేశంలోనే

లేరని ఆయన కొనియాడారు. కేసీఆర్ హయాంలో చూపుచిట్టకున్న సూతన పథకాలు దేశానికి తలచానికగా నిలవడమే కాకుండా, ఇతర రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలిచాయని నిరంజన్ రెడ్డి తెలిపారు. మానవీయ దృక్పథంతో చూపుచిట్టిన పథకాలతో పేద ప్రజలకు కేసీఆర్ కొందంత అందంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. రైతుబంధు, రైతుబీమా, కళ్యాణ లక్ష్మి, కేసీఆర్ కిట్, పోషకాహార (న్యూట్రీషన్) కిట్, మిషన్ భగీరథ, మిషన్ కాకతీయ, దళితబంధు వంటి ప్రతిష్టాత్మక పథకాలను రాజకీయ పార్టీలకు అతితంగా అద్భుతందరికీ అందించిన ప్రజానాయకుడు కేసీఆర్ అని ప్రశంసించారు.

దేవుళ్ల పేరుతో హిందువులను చీల్చే కుట్ర

జమ్మకుంట్ల, అక్టోబర్ 2 (పుడయం) : దేశంలో కాంగ్రెస్ రహిత పాలననే భారత ప్రజల ఆకాంక్షిస్తున్నారని కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ గారు వ్యాఖ్యానించారు. మహాత్మా రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలిచాయని నిరంజన్ రెడ్డి తెలిపారు. మానవీయ దృక్పథంతో చూపుచిట్టిన పథకాలతో పేద ప్రజలకు కేసీఆర్ కొందంత అందంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. రైతుబంధు, రైతుబీమా, కళ్యాణ లక్ష్మి, కేసీఆర్ కిట్, పోషకాహార (న్యూట్రీషన్) కిట్, మిషన్ భగీరథ, మిషన్ కాకతీయ, దళితబంధు వంటి ప్రతిష్టాత్మక పథకాలను రాజకీయ పార్టీలకు అతితంగా అద్భుతందరికీ అందించిన ప్రజానాయకుడు కేసీఆర్ అని ప్రశంసించారు.

మర్చించారు. రాబోయే రోజుల్లో మహాత్ముడి ఆశయ సాధకులుగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రామరాజ్యాన్ని స్థాపిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు దేవుళ్ల పేరుతో హిందూ సమాజాన్ని విడదీసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గంలో 32 వేల మంది ముస్లిం ఓటర్లు ఉన్నందున కాంగ్రెస్ పార్టీ కల్పితంగా విజయం సాధిస్తుందని ఆ పార్టీ నాయకులు ప్రకటనలు చేస్తున్నారని, అయితే అక్కడ రెండు లక్షలకు పైగా హిందూ ఓటర్లు ఉన్నారని వాస్తవాన్ని గుర్తు విస్మరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో ఒకే పార్టీ ప్రభుత్వం (డబుల్ ఇంజనీ సర్కార్) అధికారంలో ఉన్నప్పుడే సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు.

రవ్వ భూభాగంపై దాడి చేస్తే అభ్యాయుధాలతో సమాధానం

మాస్కో: ఐరోపా ఖండంలోని ఏ దేశంపైనా దాడి చేసే ఉద్దేశం లేదా ప్రణాళికలు తయారు లేవని రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుటిన్ స్పష్టం చేశారు. ఉక్రెయిన్ సంక్షోభం విషయంలో ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచడం ద్వారా ఆయన ఆయా దేశాలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాజధాని మాస్కోలో నిర్వహించిన వార్తాాచార్య చర్చాగోష్టిలో (ఫోరమ్) ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఐరోపా దేశాలతో శాంతియుతమైన సంబంధాలను కొనసాగించడానికి రష్యా ప్రాధాన్యతనిస్తుందని తెలిపారు. అయితే, కలిసి నిగ్రాహ ప్రాంతంతో సహా తమ భూభాగంపై ఐరోపా దేశాలు నేరుగా దాడులకు తెగబడితే మాత్రం ఉపక్షిం చేరి లేదని హెచ్చరించారు.

ఇంతే కదా....!

ఓటు గల్లంతైన వారికి మల్టీ అవకాశం

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 2 (ఎఎన్ఐ) కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటు సర్వే ఫలితంగా పెద్ద సంఖ్యలో పౌరులు తమ ఓటుహక్కును కోల్పోయారనే ఆందోళనలు, ప్రతిపక్షాల తీవ్ర విమర్శల నేపథ్యంలో ఎన్నికల సంఘం ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. జాబితాలో పేర్లు గల్లంతైన అర్హులైన పౌరుల కోసం, అలాగే సూతనంగా ఓటుహక్కు సాధించే యువత కోసం ప్రత్యేక సమాధాన కార్యక్రమాన్ని (స్పెషల్ డ్రైవ్) చేపట్టాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు ఇప్పటికే సర్వే ప్రక్రియ పూర్తయిన ఇరవై రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ఎన్నికల అధికారులకు స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు జారీ చేసినట్లు జాతీయ మంత్రివర్గం పేర్కొన్నాయి. 'బీహార్, పశ్చిమ బెంగాల్ లతో సహా ఇరవై రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలలో సమగ్ర సర్వే పూర్తయింది. ఈ ప్రక్రియలో ఎవరి పేరు అయినా పొరబడిన ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగించబడినా, లేదా సూతన ఓటర్లు తమ పేరును సమాధాన చేసుకోవాలన్నా.. నిరంతర పునరుద్ధరణ విధానం ద్వారా ఓటర్లు జాబితాలో పేర్లు చేర్చుకునే అవకాశం ఉంది.

దీనికి సంబంధించి రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారులకు ఆదేశాలు అందాయి. అర్హులైన పౌరులను పెద్ద సమాధాన ప్రక్రియను వేగవంతం చేసేందుకు సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే ప్రత్యేక చర్యలు ప్రారంభించాల్సి అని ఎన్నికల సంఘం తన అధికారిక ప్రకటనలో స్పష్టం చేసింది. అర్హత కలిగిన ప్రతి పౌరుడు సమానాభ (ఫ్రాన్చైజ్) దరఖాస్తును నింపి తమ పేర్లను జాబితాలో తిరిగి సమాధాన చేసుకోవచ్చని ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను జిల్లా ఎన్నికల అధికారులు దగ్గరంచి పర్యవేక్షించాలని సూచించింది. సమగ్ర సర్వేకు ముందున్న పాత జాబితాతో ప్రస్తుత మునాయాదా జాబితాను పోల్చి చూడాలని అధికారులను ఆదేశించింది. జాబితా నుంచి తొలగించిన వారి వివరాల జాబితాను సమగ్రంగా పరిశీలించి, అందులో అర్హులైన ఓటర్లు ఉంటే వారిచేత సమానాభ పూర్తి చేయించి తిరిగి ఓటు హక్కు కల్పించాలని ఆదేశించినట్లు సమాచారం. సమగ్ర సర్వే ప్రక్రియ ద్వారా సుమారు పదహారు కోట్ల మంది పేర్లను మునాయాదా జాబితా నుంచి తొలగించడం విశేషం.

కోదాడ అక్టోబర్ 2 (పుడయం) :

వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న కోదాడ పట్టణంలో వాణిజ్య రంగం మరింత విస్తరిస్తోంది. పట్టణంలో చెన్నై షాపింగ్ మాల్ నేడు ప్రారంభం కానుండటంతో కోదాడలో పాటు నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రజల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. ప్రముఖ వస్త్ర వ్యాపార సంస్థలు కోదాడలో తమ షోరూమ్లను ఏర్పాటు చేస్తుండటంతో వస్త్రాల కొనుగోలుకు హైదరాబాద్ వంటి దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం తగ్గుతుందని వినియోగదారులు భావిస్తున్నారు. చెన్నై షాపింగ్ మాల్ లోని అవసరం తగ్గుతుందని వినియోగదారులు భావిస్తున్నారు. చెన్నై షాపింగ్ మాల్ లోని అవసరం తగ్గుతుందని వినియోగదారులు భావిస్తున్నారు. చెన్నై షాపింగ్ మాల్ లోని అవసరం తగ్గుతుందని వినియోగదారులు భావిస్తున్నారు.

కోదాడలో నేడు ప్రారంభం చెన్నై షాపింగ్ మాల్

- పట్టణ వాణిజ్య రంగానికి కొత్త కళ..
- వినియోగదారులకు విస్తృత వస్త్ర శ్రేణి
- సరసమైన ధరలకు వస్త్రాలు లభిస్తాయని ప్రజల్లో ఆనందం
- భారీ షాపింగ్ మాల్ సంతోస్థానిక యువతకు పెరుగుతున్న ఉపాధి అవకాశాలు

అకౌంట్స్, సెక్యూరిటీ, హాస్పిటాలిటీ తదితర విభాగాల్లో యువత యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాల కోసం హైదరాబాద్ వంటి నగరాలకు వెళ్లే పరిస్థితి కొంతవరకు తగ్గి, స్థానికంగానే ఉపాధి పొందే అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయని పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు.

అకౌంట్స్, సెక్యూరిటీ, హాస్పిటాలిటీ తదితర విభాగాల్లో యువత యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాల కోసం హైదరాబాద్ వంటి నగరాలకు వెళ్లే పరిస్థితి కొంతవరకు తగ్గి, స్థానికంగానే ఉపాధి పొందే అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయని పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు.

అకౌంట్స్, సెక్యూరిటీ, హాస్పిటాలిటీ తదితర విభాగాల్లో యువత యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాల కోసం హైదరాబాద్ వంటి నగరాలకు వెళ్లే పరిస్థితి కొంతవరకు తగ్గి, స్థానికంగానే ఉపాధి పొందే అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయని పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు.

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు పండ్లను తినే విషయంలో ఈ సూచనలు పాటించాలి..

మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్లలో సహజ చక్కెర ఉంటుందని వాటిని తినడానికి భయపడుతుంటారు. అయితే పండ్లలో కార్బోహైడ్రేట్స్ పాటు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, పీచు పదార్థం కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పండ్లను రసం

పియర్తో పీచు ఎక్కువగా ఉండడంతో రక్తంలోకి చక్కెర నెమిదంగా విడుదల కావడానికి సహాయపడుతుంది. యాపిల్ ను తొక్కతో తినడం వల్ల పీచు, ఇతర పోషకాలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. నారింజలో పీచు, విటమిన్ సి, పొటాషియం ఉంటాయి.



రూపంలో కాకుండా పూర్తిగా తినడం వల్ల అందులోని పీచు చక్కెర రక్తంలోకి వెళ్లగా చేరకుండా జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అయితే అన్ని పండ్ల ప్రభావం ఒకేలా ఉండదు. మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్ల రకం, పరిమాణంపై శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో పీచు అధికంగా ఉండడంతోపాటు విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రి, బ్లూబెర్రి, రాస్బెర్రీ వంటి బెర్రీల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కలెగీ పీచు అధికంగా ఉండి చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది.

వయసు పెరుగు

ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి మధుమేహం ఉన్నవారు పరిమాణాన్ని నియంత్రించాలి. మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్ల రసాలు లేదా ఎండబెట్టిన పండ్లకు అవకాశం ఉందని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. చిత్తవైకల్యం కేసుల్లో ఎక్కువ భాగం అల్లీమర్స్ వ్యాధికి సంబంధించినవే. ఇది మెదడులోని నాడీకణాలను క్రమంగా దెబ్బతీసి ప్రగతిశీల నాడీ సంబంధిత వ్యాధి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం మాత్రమే కాకుండా ఆలోచించడం, మాట్లాడడం, నిద్రయాలు తీసుకోవడం, స్వతంత్రంగా రోజువారీ

దేశంలో పెరుగుతున్న అల్లీమర్స్ వ్యాధి కేసులు..



తున్న కొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, విషయాలను గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది వడడం సహజమైన భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం, రోజువారీ పనులను నిర్వహించే విధానంలో స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తే వాటిని వృద్ధాప్యంలో సహజంగా వచ్చే మార్పులుగా నిర్వక్షం చేయకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దేశంలో వృద్ధుల్లో చిత్తవైకల్యం కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ మార్పులను తొలగిస్తోనే గుర్తించి వైద్యుల సలహా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం భారత్ లో 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో సుమారు 88 లక్షల మంది చిత్తవైకల్యంతో జీవిస్తున్నట్లు అంచనా. ఈ సంఖ్య 2036 నాటికి దాదాపు 1.69 కోట్లకు చేరుకునే

మార్పులు కనిపించడం, విషయాలను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిద్రయాలు తీసుకోవడంలో సమస్యలు, సంభాషణలో మార్పులు లేదా రోజువారీ పనులను స్వతంత్రంగా చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి మార్పులను గమనిస్తే వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇటువంటి లక్షణాలకు అనేక కారణాలు ఉంటే అవకాశం ఉందని ఉన్నవారి వైద్యపరీక్షల ద్వారా అసలు కారణాన్ని గుర్తించడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. అల్లీమర్స్ వ్యాధి ఒక్క బాధితుడి జీవితాన్నే కాకుండా మొత్తం కుటుంబంపై ప్రభావం చూపే పరిస్థితి. అందువల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం, రోజువారీ పనితీరులో వస్తున్న మార్పులపై కుటుంబ సభ్యులు కూడా శ్రద్ధ వహించాలి. వ్యాధి పెరుగుతున్న భార్యాన్ని ఎదుర్కోవాలంటే ప్రజాజీ అవగాహన పెంచడం, లక్షణాలను తొలగిస్తోనే గుర్తించడం, సకాలంలో వైద్య సేవకోసం వెళ్లడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుటుంబ సభ్యుల అవసరాలు, అభిప్రాయాలు, భవిష్యత్తు సంరక్షణకు సంబంధించిన అంశాలపై ముందుగానే చర్చించుకోవడం ద్వారా పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడం రూపొందించుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రసవం తరువాత సాధారణ శరీరాకృతి వచ్చేందుకు ఎంత సమయం పడుతుంది..

బరువుకు చేరుకోవడానికి కనీసం ఆరు నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుందని, ప్రతి మహిళ శరీరం, కోలుకునే విధానం భిన్నంగా ఉంటాయని వివరిస్తున్నారు. ప్రసవం తర్వాత తొలి ఆరు వారాలు లేదా సుమారు 40 రోజులను కీలకమైన కోలుకునే దశగా పరిగణిస్తారు. ఈ సమయంలో హోర్మోన్స్ మార్పులు, పాలిచ్చే ప్రక్రియ, ప్రసవం వల్ల శరీరంలో చోటుచేసుకున్న మార్పులకు శరీరం క్రమంగా అలవాటు పడుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో పెద్దదైన గర్భాశయం మళ్ళీ సాధారణ పరిమాణానికి చేరుకోవడానికి కూడా సమయం పడుతుంది. అదే సమయంలో పొట్టకడుపు కండరాలు, పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలు సడలిపోతాయి. బిడ్డ పెరుగు

హోర్మోన్ల మార్పులు, ఆకలి పెరగడం, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, శారీరక చలనం తగ్గడం వంటి కారణాలు దీనికి దోహదం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా పాలిచ్చే సమయంలో శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. పాల ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రోలాక్టిన్ హోర్మోన్ పెరగడం వల్ల ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి బిడ్డకు పాలివ్వాలి రావడంతో నిద్రకు కూడా అంతరాయం కలుగుతుంది. ప్రసవం తర్వాత మొదటి ఆరు వారాలు ప్రధానంగా శరీరం కోలుకోవడంపైనే దృష్టి పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆ తర్వాత మహిళ ఆరోగ్య పరిస్థితి, కోలుకునే విధానాన్ని బట్టి వ్యాయామాన్ని క్రమంగా ప్రారంభించవచ్చు. మూడు నుంచి ఆరు నెలల మధ్య మితమైన వ్యాయామం వైపు క్రమంగా వెళ్లవచ్చు. పొట్టకడుపు కండరాలకు సంబంధించిన తీవ్రమైన వ్యాయామాలు, బరువులు ఎత్తే వ్యాయామాలను తొందరగా ప్రారంభించకూడదు.

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, రక్తహీనత, పెల్విక్ ఫ్లోర్ సమస్యలు వంటి అంశాలకు బరువు తగ్గడం కంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చిన మహిళలు కూడా తదుపరి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రసవం తర్వాత మహిళ శరీరానికి కోలుకునే సమయం అవసరం తప్పని నిర్దిష్ట గడువులోపు మునుపటి రూపానికి రావాలనే ఒత్తిడి అవసరం లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



బదులుగా తాజా పండ్లను పూర్తిగా తినడం మంచిది. ఒకేసారి ఎక్కువ పండ్లు తినకుండా చిన్న పరిమాణాల్లో తీసుకోవాలి. పండ్లను గింజలు, పెరుగు వంటి ప్రోటీన్ సూచీ కలిగిన పండ్లను ఎంచుకోవచ్చు. గ్రేస్ ఫ్రూట్ సూచీ కలిగిన పండ్లను ఎంచుకోవచ్చు. యాపిల్, పియర్ వంటి పండ్లను వీలైనంత వరకు తొక్కతో తినడం ద్వారా అదనపు పీచు లభిస్తుంది. ఏ పండు తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో ఎలాంటి మార్పు వస్తుందో గమనించడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు పండ్లను నియంత్రణ అవసరం. దానిమల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇసుము ఉన్నప్పటికీ ఇతర కొన్ని పండ్లతో పోలిస్తే సహజ చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున పరిమితంగా తీసుకోవాలి. మామిడివండులో సహజ చక్కెర, గ్రేస్ ఫ్రూట్ సూచీ ఎక్కువగా ఉండడంతో చాలా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. డ్రాక్షన్ కూడా సులభంగా

పోషకాల 'కిస్మిన్'!

ఇంట్లో పాయసం, పరమాన్నం.. వంటివి చేసినప్పుడు అందులో కిస్మిన్ / ఎండు డ్రాక్ష వేయడం మనకు అలవాటే! అయితే వీటిని తింటే బరువు పెరుగుతామేమనన్న భయం కొంతమందిలో ఉంటుంది. కానీ మితంగా తింటే కిస్మిన్ వల్ల బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

పోషకాలు మెండుగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్లో కిస్మిన్ కూడా ఒకటి. ఇందులో ఐరన్ శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.. కాబట్టి దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయట. ఇక పొటాషియం, ఫైబర్ సమృద్ధియంట్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎండు డ్రాక్షలో ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అయితే వీటిని తిన్న తర్వాత విటమిన్ సి ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడే శరీరం ఐరన్ ను గ్రహిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు, అలసటగా అనిపించినప్పుడు కిస్మిన్ తింటే తక్షణ శక్తిని పొందవచ్చు. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజవైద్యమైన చక్కెరలు వున్నాయిగా



బాలికల్లో సక్రమంగా లేని రుతుక్రమం..



బాలికల్లో రుతుక్రమం సక్రమంగా లేకపోవడం జటిల్ పరిస్థితి కావడం ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న సమస్యగా మారుతోంది. అలిండియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (ఎయమ్సీ) నిర్వహించిన సర్వేలో ప్రతి ఐదుగురు పాఠశాల బాలికల్లో ఒకరికి రుతుక్రమం సక్రమంగా ఉండడం లేదని వెల్లడైంది. అయితే రుతుక్రమంలో మార్పులు కనిపించిన ప్రతిసారి దానిని పాలిసిస్టిక్ ఒవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఒఎస్) గా భావించకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రుతుసావం ప్రారంభమై తొలి సంవత్సరాల్లో హోర్మోన్ల సహజంగా వచ్చే మార్పుల కారణంగా కొంతకాలం రుతుక్రమం సక్రమంగా లేకపోవడం సాధారణమేనని చెబుతున్నారు. బాలిక వయస్సు, మొదటి రుతుసావం వచ్చినప్పటి నుంచి గడిచిన సమయం వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత సమస్యను అంచనా వేయాలని సూచిస్తున్నారు. రుతుసావం మధ్య వ్యవధి 21 రోజుల కంటే తక్కువగా ఉండడం, 35 రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఉండడం లేదా వరసగా మూడు నెలల పాటు రుతుసావం రాకపోవడం వంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతు

న్నారు. రుతుక్రమం సక్రమంగా లేకపోవడం ఒక్కటే పీసీఒఎస్ నిర్ధారణకు సరిపోదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తీవ్రమైన మొటిమలు, ముఖం లేదా శరీరంపై అధికంగా వెంట్రుకలు పెరగడం వంటి వరుష హోర్మోన్ల అధిక ప్రభావానికి సంబంధించిన లక్షణాలను కూడా పరిశీలించాలి ఉంటుంది. ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా కూడా రుతుక్రమంలో మార్పులు వస్తాయని, అందువల్ల సరైన కారణాన్ని గుర్తించడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. అలాగే అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షల్లో అండాశయాల్లో పాలిసిస్టిక్ లక్షణాలు కనిపించినంత మాత్రాన బాలికకు పీసీఒఎస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారించలేమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. రుతుక్రమంలో కొనసాగుతున్న అవమానతలు, వరుష హోర్మోన్ల అధిక ప్రభావానికి సంబంధించిన లక్షణాలు, ఇతర కారణాలు వంటి అనేక అంశాలను కలిపి పరిశీలించిన తర్వాతే నిర్ధారణకు రావాల్సి ఉంటుంది. ఎయమ్సీ నిర్వహిస్తున్న ఈ సర్వే 2023 నుంచి ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో కొనసాగుతోంది. ఇప్పటి వరకు ఆరు నుంచి ఏడు పాఠశాలల్లో సుమారు 43ల మంది బాలికలను సర్వేలో భాగంగా పరిశీలించారు. ఈ వివరాల

అధిక రక్తపోటు సాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్య అయినప్పటికీ, దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, మూత్రపిండాల దెబ్బతినడం, చూపు తొల్లోపడడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచేందుకు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడంతోపాటు అవసరమైతే వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడడం, క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటును పర్యవేక్షించడం కీలకమని నిపుణులు చెబుతు

రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..



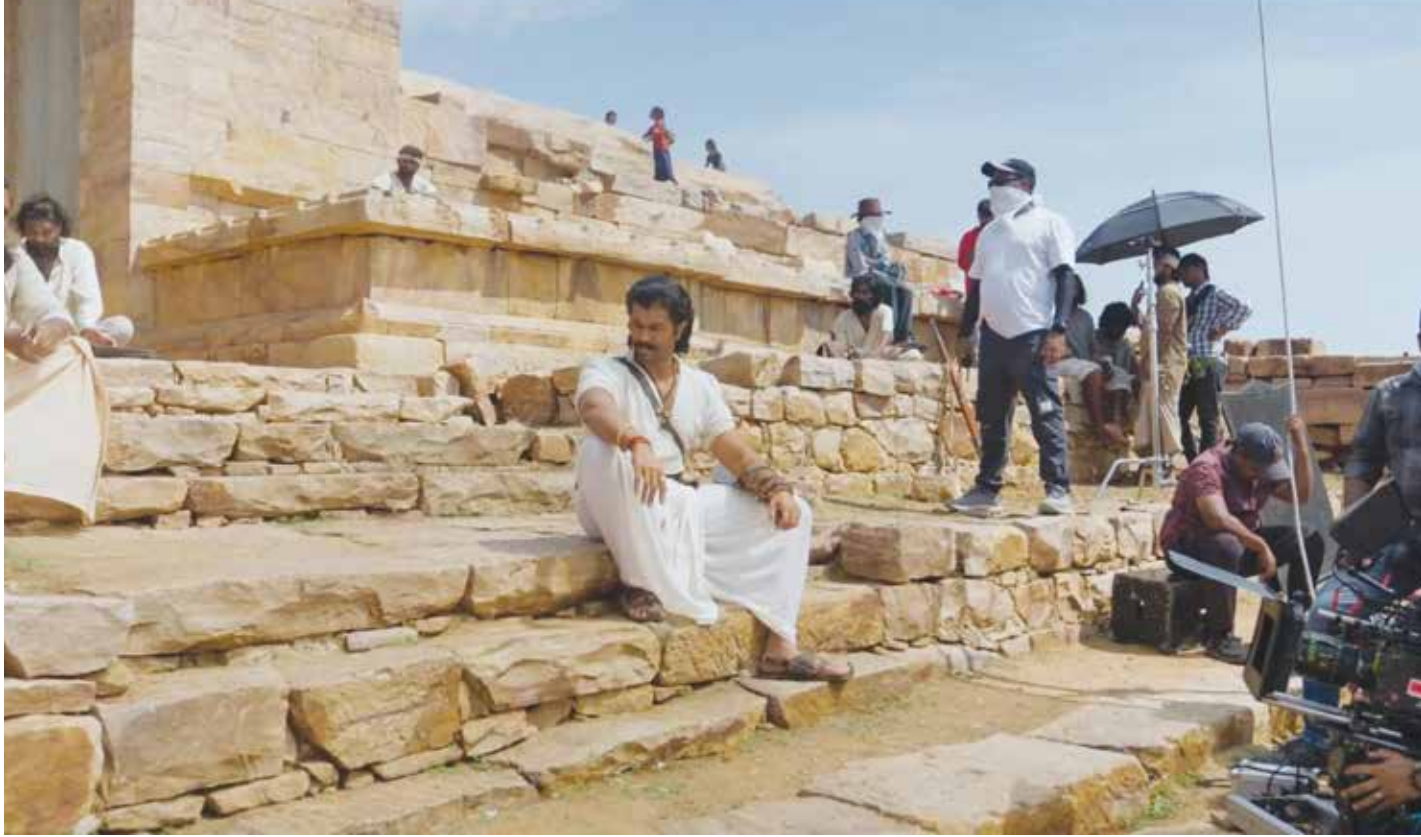
న్నారు. ఆహారం, నిద్ర, ఒత్తిడి, శారీరక చలనం, శరీర బరువు, వయసు, కుటుంబంలో అధిక రక్తపోటు చరిత్ర వంటి అనేక అంశాలు రక్తపోటుపై ప్రభావం చూపుతాయని వారు సూచిస్తున్నారు. రక్తపోటును ఆరోగ్యకరంగా ఉంచడంలో ఉప్పు, సోడియం తీసుకునే పరిమాణాన్ని తగ్గించడం ముఖ్యమైన చర్యల్లో ఒకటి. ప్యాక్డ్ ఆహారాలు, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు, చిప్స్ వంటి ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే చిరుతిట్లు, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం, తయారుగా లభించే సాసెలు, రెడీమేడ్ ఆహారాలను పరిమితం చేయడం మంచిది. వీటికి బదులుగా తాజా,

సహజమైన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే పొటాషియం, పీచు అధికంగా ఉండే ఆలుగడ్డలు, చిలగడమంపలు, వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, లెక్కట్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం రక్తపోటు నియంత్రణకు తోడ్పడతాయి. మెగ్నీషియం కూడా శరీరంలోని కండరాలు, నడకలు, గుండె, రక్తనాళాల సాధారణ పనితీరుకు అవసరమైన ఖనిజం. అందువల్ల బాదం వంటి గింజలు, విత్తనాలు, పప్పులు, పాలకూర, సంపూర్ణ ధాన్యాలు వంటి మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవసరాన్ని బట్టి మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలంటే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఆహారంలో సహజమైన, పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. శారీరక చలనం కూడా రక్తపోటు

నాణ్యమైన నిద్ర పొందడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం కూడా అవసరం. లోతైన శ్వాస, ధ్యానం, టేకబ్రేజింగ్ శారీరక కదలికలు, క్రమబద్ధమైన నిద్ర అలవాటు ఒత్తిడిని తగ్గించే దుకు సహాయపడతాయి. రక్తపోటును ప్రభావితం చేసే అంశాలను తెలుసుకుని, క్రమం తప్పకుండా దాన్ని పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన సమయంలో చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఉండడమే దీనికి కారణం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేసే అలవాటు ఉన్న వారు కిస్మిన్ తీసుకోవడం వల్ల అలసట దరిచేరకుండా, శరీరం శక్తిని కోల్పోకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే శరీరానికి 'బోరాన్' అనే ఖనిజం చాలా అవసరం. ఇది ప్రత్యేకించి ఎండు డ్రాక్షలో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కిస్మిన్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. వివిధ అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా కాపాడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే వీటిని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

"రణబాలి" థర్ ఎపిసోడ్ 'ది మెన్ ఎఫర్ గాట్' విడుదల



పుదయం సినిమా: విజయ్ దేవరకొండ, రశ్మి కుమార్, జంటగా నటిస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియా మూవీ "రణబాలి". ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకృత్యన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. టీ సీరీస్ సమర్పణలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై "రణబాలి" సినిమాను ప్రొడ్యూసర్స్ సవీన్ యెర్లేని, వై రవిశంకర్ హ్యాండ్ బిడ్డేట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 16న విజయదశమి పర్వదినం సందర్భంగా "రణబాలి" సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్

థియేట్రికల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. "రణబాలి" నెవర్ ఫర్ గెట్ ది టూత్ పేరుతో రూపొందించిన 4 ఎపిసోడ్స్ ద్వారా మెంట్ టరీ సీరీస్ లో థర్ ఎపిసోడ్ 'ది మెన్ ఎఫర్ గాట్' ఈ రోజు యూట్యూబ్ లో స్ట్రీమింగ్ కు వచ్చేసింది. తమ మాతృభూమి కోసం పోరాడిన కొందరు రాయలసీమ చారిత్రక వీరుల స్ఫూర్తితో రణబాలి పాత్రను క్రియేట్ చేసినట్లు దర్శకుడు రాహుల్ సంకృత్యన్ ఈ ఎపిసోడ్ లో తెలిపారు. డైరెక్టర్

రాహుల్ సంకృత్యన్ మాట్లాడుతూ - ఎందరో వీరులను కన్ను గడ్డ రాయలసీమ బిడ్డ వెంగళరెడ్డి, ఉయ్యాలవాడ నరసింహ రెడ్డి, గడికల బొబ్బిలి నాగరెడ్డి వంటి సీమ పాలెగజ్ వీరగా ధలు ఇప్పటికీ బుర్రకథలుగా చెప్పుకుంటారు. రాయలసీమ గ్రామాలకు వెళ్ళే అక్కడి ప్రజలు వీరి గొప్పదనం గురించి మాట్లాడుతుంటారు. గడికల్ బొబ్బిలి నాగరెడ్డి గురించి విన్నప్పుడు నాకు ఈ కథ అలోచన కలిగింది.



కాస్ట విరామం తర్వాత మరలా యాక్షన్ లోకి బాలకృష్ణ

పుదయం సినిమా: మార్కు కేరాఫ్ అడ్వైస్ అయిన నటసింహం నందమూరి బాలకృష్ణ మళ్ళీ యాక్షన్ లోకి దిగబోతున్నారు. ఇటీవల 'దాదాస్ సినిమా హుటింగ్ లో యాక్షన్ సీక్వెన్స్ చేస్తుండగా ఆయన కు చిన్నపాటి గాయమైన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో డాక్టర్ సలహా మేర కు బాలయ్య కొన్ని రోజులుగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ఆయన వేగంగా కోలు కుంటున్నారు. అక్టోబర్ నుంచి నట సింహం మళ్ళీ సెట్స్ లోకి అడుగుపెట్ట బోతున్నారని ఫిలింనగర్ టాక్. 'వీర సింహారెడ్డి' వంటి హిట్లర్నాట గోపీ చంద్రలెనేని దర్శకత్వంలో బాలయ్య చేస్తున్న ఈ సినిమా హుటింగ్ ఇప్పటికే సగానికి పైగా పూర్తయింది. అక్టోబర్ నుంచి జరగబోయే కొత్త షెడ్యూల్ లో బాలయ్య పాల్గొని, మిగిలిన భాగంతో పాటు భారీ యాక్షన్ సీన్లను పూర్తి చేయనున్నారు. ఈ సినిమా పూర్తవుడమే అలస్సం, నట సింహం స్టార్ డైరెక్టర్ కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో మరో సినిమా చేయ నున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి.



'బా బా బ్లాక్ షీప్' టైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్



పుదయం సినిమా: అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను మెప్పించేలా డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్తో రూపొందు తోన్నూ ఏజ్ క్లెమ్ కామెడి 'బా బా బ్లాక్ షీప్'. దోనేపూడి చక్రపాణి సమర్పణలో చిత్రాలయం

స్టూడియోపై వేమి దోనేపూడి నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీకి గుణి మంచికంటి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అక్టోబర్ 9న సినిమా రిలీజ్ అవుతుంది. దీనిని ఆనంద్, ఉపేంద్ర లిమాయ్, జార్జి

అక్షరావా నిజమయ్యాయి. ఆ తర్వాత హిట్ మెషిన్ అనిల్ రావిపూడి గారి 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' చిత్రంలో నటించే అవకాశం

వచ్చింది. నేను ఎక్కడికి వెళ్ళినా తెలుగు ప్రేక్షకులు నాపై కురిపించిన ప్రేమాభిమానాలు మర్చిపో లేను. వైశాఖ్, గుణి వచ్చి వినిపించిన 'బా బా బ్లాక్ షీప్' కథ నాకు చాలా విభిన్నంగా, ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. నేను నా పాత్ర కంటే కథకే మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తాను. కంటెంట్ బాగుంటేనే సినిమా ఒప్పుకుంటాను. తెలుగులో ఇది నా మొదటి పూర్తి స్థాయి పాత్ర. అందుకే ఈ మూవీ నా హార్డ్ కెట్ దగ్గరైంది. చిత్రాలయం లాంటి గొప్ప చరిత్ర ఉన్న బ్యానర్ లో ఈ ప్రాజెక్ట్ చేయడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. విష్ణు, నమ్మద్ది, మాళవిక, అక్షయ్ వంటి తెలుగు యువ నటీనటులతో కలిసి పనిచేయడం ఎంతో ఉత్సాహాన్నిచ్చింది. దర్శకుడిగా గుణికి మొదటి చిత్రమే అయినప్పటికీ కథను రాసుకున్న విధానం, దాన్ని తెరకెక్కించిన తీరు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. సాధారణంగా సమాజంలో కూడు, గుడ్డ, గూడు ప్రాథమిక అవసరాలుగా భావిస్తారు.. కానీ దక్షిణాదిలో ముఖ్యంగా తెలుగు వారికి సినిమా కూడా ఒక ప్రాథమిక అవసరం. అంతటి సినిమా ప్రేమికులైన మీరంతా థియేటర్లో 'బా బా బ్లాక్ షీప్' చూసి తప్పకుండా ఎంజాయ్ చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను" అన్నారు.



'శివ రూపయ విష్ణువే: మొదటి భాగం - యుద్ధగుర్తం మరియు నర్తకి' పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమం 2026 సెప్టెంబర్ 30న తెదీన, హైదరాబాద్ లోని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ లో గల శివ థియేటర్ లో సాయంత్రం 5:00 నుండి 6:00 గంటల వరకు జరిగింది. రచయిత పూర్వ విద్యార్థిగా ఉన్న అన్నపూర్ణ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ ఫిల్మ్స్ అండ్ మీడియా విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థుల సమక్షంలో అమల అక్కినేని గారు ఈ పుస్తకాన్ని అవిష్కరించారు. ఎస్.ఎస్. కృష్ణ కిరీటి తొలి సవల అధికారిక అవిష్కరణ జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి, 'శివ రూపయ విష్ణువే: ట్రైలాజీ' అరంభాన్ని పురస్కరించుకుని విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థులు, అతిథులు హాజరయ్యారు. రచయిత గురించి ఎస్.ఎస్. కృష్ణ కిరీటి హైదరాబాద్ కు చెందిన రచయిత మరియు తెలుగు చిత్ర సీన్ రైటర్. ఆయన అన్నపూర్ణ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ ఫిల్మ్స్ అండ్ మీడియా నుండి ఫిల్మ్ అండ్ మీడియాలో మాస్టర్స్ డిగ్రీని పొందారు మరియు తెలుగు చిత్రసీమలో రచయితగా, సహాయ దర్శకుడిగా పని చేశారు. శివ రూపయ విష్ణువే: మొదటి భాగం - యుద్ధగుర్తం మరియు నర్తకి అనేది అతని తొలి సవల. ఆయన తెలుగు సాంస్కృతిక, చారిత్రక, సాహిత్య సంప్రదాయాల నుండి లోతుగా స్ఫూర్తి పొందుతూ ఆంగ్లంలో రాస్తారు. ఆయన మాయాసభ పబ్లికేషన్స్ వ్యవస్థాపకుడు మరియు తన రచనలకు సంబంధించిన అన్ని ప్రచురణ, అనువాద, అనుసరణ, మరియు ఆడియోవిజువల్ హక్కులను కలిగి ఉన్నారు. మాయాసభ పబ్లికేషన్స్ గురించి మాయసభ పబ్లికేషన్స్ అనేది రచయిత మరియు స్క్రీన్ రైటర్.

ఎస్.ఎస్. కృష్ణ కిరీటి యొక్క సృతంత్ర ప్రచురణ సంస్థ. తన సొంత రచనలను ప్రచురించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి స్థాపించబడిన ఈ సంస్థ, ఆయన నవలలు, సాహిత్య ప్రాజెక్టులు మరియు బిషిఫెట్ అనుసరణలకు ప్రచురణ వేదికగా పనిచేస్తుంది. ప్రచురణ, అనువాదం, ఆడియోబుక్, సినిమా, టెలివిజన్ మరియు డిజిటల్ అనుసరణ హక్కులతో సహా మేధా సంతతిపై పూర్తి స్వజ్ఞాతృక నియంత్రణ మరియు యాజమాన్యాన్ని నిలుపుకోవడానికి ఈ ముద్రణ సృష్టించబడింది. మాయాసభ పబ్లికేషన్స్ ద్వారా ప్రచురించబడిన ప్రస్తుత మరియు రాబోయే రచనలలో శివ రూపయ విష్ణువే శ్రయం, మహాకాళి, లవ కుశ రామాయణ మరియు రావణం యొక్క ఇతర స్వంత సాహిత్య ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి.

9న తెలుగులో 'హనుమాన్ అంత్'



పుదయం సినిమా: ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ హోంబలే ఫిల్మ్స్ ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్న సీమ్ కరోలి బాణా అయోపిక్యాన్ని సినిమాలు విడుదలైన వెంటనే ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటాయి. మరొకటి సినిమాలు రోజులు గడిచేకొద్దీ మోత్ టాక్ తో మరింత బలపడతాయి. 'హనుమాన్ అంత్' కూడా అలాంటి చిత్రమే. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు సీమ్ కరోలి బాణా, భక్తులు ప్రేమగా మహారాజ్-జీ అని పిలుచుకునే ఆయన జీవితం, బోధనల స్ఫూర్తితో రూపొందిన ఈ హిందీ చిత్రం.. ఈ విధానిలో అనూహ్య విజయాన్ని అందుకున్న చిత్రాల్లో

నిండిన కథకు సంగీతం మరింత బలాన్ని చేకూర్చింది.

పుదయం సినిమా: ఎప్పటికప్పుడు ఎగ్జిటింగ్

త్వరలో స్ట్రీమింగ్ కు "నా వైఫ్ మిస్సింగ్"



చేర్చేస్తూ ఆహ్లాదకరమైన ఓటీటీ ఇప్పుడు మరో ముందుకు తీసుకొస్తోంది. వరుణ్ సందేశ్, శ్వేతా బసు ప్రధాన పాత్రల్లో ఆహ్లాదకరమైన 'నా వైఫ్ మిస్సింగ్' త్వరలో స్ట్రీమింగ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ సీరీస్ తెలుగుతో పాటు తమిళం లోనూ సబ్ స్క్రైబ్స్ కు అందుబాటులో ఉండనుంది. ప్రతి కేసుకు ఒక కథ ఉంటుంది, ఈ కేస్ లో నిజం ఏంటి అనే కాస్టన్ తో "నా వైఫ్ మిస్సింగ్" అనేది ఇచ్చింది ఆహ్లాదకరమైన భార్య మిస్సయ్యారంటూ వరుణ్ సందేశ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో కంప్లెంట్ ఇవ్వడాన్ని గతంలో రివీల్ చేసింది ఆహ్లాదకరమైన భార్య కేసులో ఉన్న నిజం ఏంటి సీరీస్ లో చూడాలనే క్యూరియసిటీ ఆడియన్స్ లో క్రియేట్ అవుతోంది. త్వరలో "నా వైఫ్ మిస్సింగ్" స్ట్రీమింగ్ డేట్ ను ఆహ్లాదకరమైన ప్రొడక్షన్ లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత చేస్తున్న ప్రాజెక్ట్ ఇదే కావడం విశేషం.

'మరకతమణి 2' షూటింగ్ పూర్తి



పుదయం సినిమా: అది సీనియర్ హీరోగా నటించిన భాక్ట్ జగ్గర్ 'మరకత మణి' ఇప్పుడు ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ గా వస్తున్న 'మరకతమణి 2' షూటింగ్ పూర్తయింది మేకర్స్ ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. 2017లో విడుదలైన ఒరిజినల్ చిత్రం తమిళం, తెలుగులో భాక్ట్ జగ్గర్ విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమా ప్రాంబైజ్ అభిమానులకు ఇప్పటికీ గుర్తుండిపోయే ఎన్నో మధురమైన జ్ఞాపకాలను అందించింది. వివిధ భాషల ప్రేక్షకులను తన నటనతో మెప్పించిన ఆది కెరీర్ లో కూడా ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. సీక్వెల్ ప్రకటించినప్పటి నుంచి అభిమానులతో పాటు ట్రేడ్ వర్గాలు కూడా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాయి. ఈ అందనాలు రోజురోజుకూ మరింత పెరుగుతున్నాయి. ఒరిజినల్ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించిన దర్శకుడు ఎల్.ఎల్. కే తరహాలో ప్రాంబైజ్ తోనే కొనసాగుతున్నారు. ఈ ప్రయాణంలోని ప్రతి దశలోనూ ఆయన భాగస్వామిగా ఉన్నారు. అభిమానులు సీక్వెల్ పై పెట్టుకున్న ఆందనాలను అందుకునేలా రెండో భాగాన్ని రూపొందించేందుకు ఆయన ప్రత్యేకంగా కృషి చేశారు. ఈ చిత్రాన్ని సుధన్ సుందరం, మనీష్ సింగ్ లో, దుర్రామ్ చౌదరి, డేవ్, కేవీ దురై నిర్మిస్తున్నారు. ప్యాషన్ స్టూడియోస్, డాంగల్ డివీ, ఆర్.డి.ఎస్ మీడియా, యాక్సెస్ ఫిల్మ్స్ ప్యాక్టర్, గుడ్ షో బ్యాండ్లపై ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది. ఆది, సత్యరాజ్, ప్రియా భవానీ శంకర్, నిక్కి గ్రెగోరి వినెట్టి, మునీష్ కాంత్, ఆనంద్ రాజ్, దానియే, అరుణ్ రాజా కామరాజ్, మురుగానందం తదితరులు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి డివి నరెన్ థామస్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

"త్వరలో" చిత్ర ఆడియో లాంచ్

పుదయం సినిమా: వారాహి ఎంటర్టైన్మెంట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ బ్యానర్ పై సోమేష్ నిర్మాతగా శ్రీనివాస్ బండ్రెడ్డి రచనా దర్శకత్వంలో రాసున్న చిత్రం 'త్వరలో' - యాన్ అన్ టోల్ స్టోరీ. జెమిని సురేష్ హీరోగా రూపొందిన ఈ చిత్రం సెట్స్ లో, పకలక శంకర్, తారాబోతు రమేష్, ధనరాజ్, నాగ మహేష్, బలగం విజయలక్ష్మి, శ్రీనివాస్ నాయుడు, 30 ఇయర్స్ ఇండిస్ట్రీ ప్యూస్ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. శ్రీయంకే సంగీతాన్ని అందించిన చిత్రానికి గోపి డి.పి.గా చేయగా రామచంద్ర రెడ్డి ఎడిటింగ్ చేశారు. ఈ చిత్రం తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళం, కన్నడ భాషలలో విడుదల కానుంది. మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ కోసం రఘుపతి గారు, రిథమ్ స్టూడియో ఇన్స్ట్రీ కోల్లె రామకృష్ణ గారు, అలాగే కూనపరెడ్డి అవినాష్ గారి చేతుల మీదగా హనుమాన్ మ్యూజిక్ లాండ్ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఈ మ్యూజిక్ లేబుల్ లో మొదటిగా అత్యంత చిత్ర పాటలు ఉండేలా అత్యంత ఆడియోను ప్రముఖ సంగీత దర్శకులు RP పట్నాయక్, రఘు కుంచే చేతుల మీదగా విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎక్స్ డిప్యూటీ స్పీకర్ కోసం రఘుపతి గారు మాట్లాడుతూ... "అందరికీ నమస్కారం. నా మిత్రుడు కోసం పరెడ్డి అవినాష్ ప్రారంభించిన హనుమాన్ మ్యూజిక్ మొదలు పెట్టడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. శ్రీనివాస్ గారి దర్శకత్వంలో అత్యంత చిత్రం మంచి విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను."

