



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



ప్రగతి నగర్ లో సీసీ రోడ్డును ప్రారంభించిన కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి

ప్రగతి నగర్, అక్టోబర్ 31, (పుడయం ప్రతినిధి), కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 276 డివిజన్ ప్రగతి నగర్ లో సీఎంసీ నిధులు రూ.12 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్డును కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా హన్సంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పించడమే లక్ష్యంగా అభివృద్ధి పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని తెలిపారు. స్థానిక ప్రజలకు రాకపోకల్లో ఇబ్బందులు లేకుండా నాణ్యమైన రహదారుల నిర్మాణానికి కృషి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. సిఎంసీ నిధులతో చేపట్టిన తదితరాలు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ జయంతి వేడుకలు



బాచుపల్లి, అక్టోబర్ 31, (పుడయం ప్రతినిధి), సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ప్రగతి నగర్ 276వ డివిజన్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బొమ్ము వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి (తాత్తి రెడ్డి) అధ్యక్షులతో ఘనంగా జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జ్ కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి విచ్చేసి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు దేశ ఐక్యత, సమగ్రత కోసం సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ చేసిన సేవలను, స్వాతంత్ర్య భారతదేశ నిర్మాణంలో వారి

లబ్ధిదారులకు ఎల్వోసీ పత్రాలను అందజేసిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు



కుత్బుల్లాపూర్, అక్టోబర్ 31, (పుడయం ప్రతినిధి), కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే కే.పి.వివేకానంద మంజూరు చేయించిన పలు డివిజన్లకు చెందిన ఎల్వోసీ పత్రాలను చింతల్ క్యాంపు కార్యాలయంలో 127 రంగారెడ్డి నగర్ డివిజన్ గిరి నగర్ కు చెందిన ఆప్రిని బేగం భర్త మీర్జా కుదుని బేగం రూ.1,10,000/129 సూరారం డివిజన్ సంజయ్ గాంధీ నగర్ కు చెందిన రాగి పుష్పవతి భర్త లేట్ రాగి రవిశి రూ.3,50,000/ కొంపల్లి సర్పల్ దూలపల్లి కి చెందిన షరీఫా బీ సయ్యద్ భర్త యూసుఫ్ కు రూ.1,00,000/ , ఎల్వోసీ పత్రాలను ఆయా

నవంబర్ 2న బీజేపీ మహా పాదయాత్ర

- ముఖ్య అతిథిగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా..
- జిల్లా నుంచి వేలాదిగా తరలిరావాలి: ఎమ్మెల్యే అంజిరెడ్డి

రామచంద్రాపురం, అక్టోబర్ 31, (పుడయం) ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా నవంబర్ 2న బీజేపీ అధ్యక్షులతో హైదరాబాద్ లో మహా పాదయాత్ర నిర్వహించనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ అంజిరెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్నట్లు వెల్లడించారు. మహా పాదయాత్ర విజయవంతానికి సంబంధించిన సంగారెడ్డి జిల్లా బీజేపీ నాయకుల సన్మాపక సమావేశం శనివారం రామచంద్రాపురంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అంజిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రాజ్యాంగ సంస్థలను అప్రతిష్టపాలు చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ సాగిస్తున్న కుట్రపూరిత రాజకీయాలను ప్రజల్లో ఎండగట్టాలని



పిలుపునిచ్చారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కావాలన్నారు. సంగారెడ్డి జిల్లా నుంచి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, ప్రజలు పెద్దఎత్తున తరలివచ్చి పాదయాత్రను విజయవంతం చేయాలని కోరారు.



విగ్రహం నుంచి మొజంజాహీ మార్కెట్ వరకు పాదయాత్ర కొనసాగుతుందని తెలిపారు. సమావేశంలో బీజేపీ సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి, జిల్లా ఇన్ చార్జ్ శ్రీనివాస్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజశేఖర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు రవీందర్, సరేష్ దేశ్ పాండే తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలకు నాణ్యమైన వైద్యం అందించండి



- ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి పటాన్సెర్ లో కార్పొరేట్ స్టాయి ఆసుపత్రి ఏర్పాటు కావడం సంతోషకరం
- ప్రాచీన్ గ్రోబల్ ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్.. పటాన్సెర్ లో అక్టోబర్ 31, పుడయం పటాన్సెర్ లో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవల అందుబాటులో రావడం ఎంతో సంతోషకరమని

గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు సైతం నాణ్యమైన వైద్యాన్ని అందించాలన్న లక్ష్యంతో మరిన్ని ఆధునిక వైద్య సదుపాయాల అందుబాటులోకి రావాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. శనివారం పటాన్సెర్ లో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రాచీన్ గ్రోబల్ ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి హాజరై.. ఆసుపత్రిని ప్రారంభించి, అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలను ప్రారంభించారు.



ఆసుపత్రి యాజమాన్యం నాణ్యమైన వైద్య సేవలతో పాటు పేదలకు అందుబాటు దరఖాస్తు వైద్యం అందించే దిశగా కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి చైర్మన్ వెంకట్ అలపాటి, మాజీ కార్పొరేట్ మెట్ట కుమార్ యాదవ్, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ విజయ్ కుమార్, అమీన్ నూర్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ పాండురంగారెడ్డి, పృథ్వీరాజ్, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, సీనియర్ నాయకులు, ఆసుపత్రి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ఘనంగా సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 151వ జయంతి వేడుకలు

రంగారెడ్డి జిల్లా, పుడయం జాతీయ ఐక్యతా దినోత్సవం సందర్భంగా ఐక్యతా ప్రతిజ్ఞ దేశ సమగ్రత, ఐక్యత, సమైక్యతను కాపాడేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, జాతీయ ఐక్యతా స్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తూ దేశ సమగ్రతను పరిరక్షించేందుకు నిరంతరం కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అన్నారు.



శనివారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయ సముదాయ భవనంలోని సమావేశ మందిరంలో భారత ఉక్కుమిషన్, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, భారత తొలి ఉప ప్రధానమంత్రి, తొలి హోంమంత్రి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 151వ జయంతిని పురస్కరించుకొని జాతీయ ఐక్యతా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ సి. నారాయణ రెడ్డి పాల్గొని సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ దేశ

ఐక్యత, సమగ్రతకు ప్రతీకగా నిలిచారని, స్వాతంత్ర్యం అనంతరం దేశంలోని 500కు పైగా సంస్థానాలను భారతదేశంలో విలీనం చేసి, జాతీయ సమైక్యతను బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని తెలిపారు. దేశాన్ని ఐక్యంగా, బలంగా తీర్చిదిద్దడంలో ఆయన చూపిన నాయకత్వం, దూర్దశ్చ, దేశభక్తి చిరస్మరణీయమని అన్నారు. దేశ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ పోషించిన

చేవెళ్ల మండల వార్డ్ మెంబర్స్ ఫోరం అధ్యక్షుడిగా చనగల్ల శ్రీకాంత్ నియామకం

వార్డ్ మెంబర్ల హక్కుల పరిరక్షణకు కృషి చేస్తా: శ్రీకాంత్



చేవెళ్ల, అక్టోబర్ 31, (పుడయం) తెలంగాణ వార్డ్ మెంబర్స్ ఫోరం చేవెళ్ల మండల అధ్యక్షుడిగా అలూరు గ్రామానికి చెందిన 1వ వార్డ్ నెంబర్ చనగల్ల శ్రీకాంత్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు శనివారం కోడుప్పల్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఫోరం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు నాగభై జ్యోతి, రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్ చార్జ్ గ్యారె సురేష్ చేతుల మీదుగా ఆయన నియామక పత్రాన్ని అందుకున్నారు. ఈ సందర్భం

ఫోరం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. చేవెళ్ల మండలంలో ఫోరంను బలోపేతం చేస్తూ వార్డ్ మెంబర్లందరినీ ఐక్యం చేయడంలో శ్రీకాంత్ కీలకంగా వ్యవహరించాలని ఆకాంక్షించారు. సూతన అధ్యక్షుడు చనగల్ల శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. తనపై నమ్మకంతో బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మండలంలోని వార్డ్ మెంబర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి, గ్రామస్థాయిలో వారి పాత్రకు పరిరక్షణ అందించడంతో పనిచేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ కు రూ.42.5 లక్షల సీఎస్ఆర్ నిధులు



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 31: పోలీస్ సిబ్బంది పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యంతో పాల్నాడు చేసిన యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ (ప్రైవేట్) కు మూడు కార్పొరేట్ సంస్థలు రూ.42.5

లక్షల కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత గాంధీ నిధులను విరాళంగా అందించాయి. కోహినూర్ గ్రామీణుల చెందిన విక్టోరియా రియల్ ఎస్టేట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ రూ.25 లక్షల విరాళంగా అందించింది. సస్య మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ మహమ్మద్ అహ్మద్ ఖాన్ తరఫున ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్

మహమ్మద్ అహ్మద్, ఆయన కుమారుడు మహమ్మద్ నిసార్ ఖాన్ ఈ మొత్తానికి సంబంధించిన చెక్కును డిజిపీ సి. వి. ఆనంద్ కు అందజేశారు. ఆలాగే పుల్వరానా మెన్సరీ స్కూల్ కేసీఎస్ఎల్ ఎల్పీ, ఆర్ఎస్ ప్రైవేట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ తరఫున మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అనితా పార్వతి రూ.10 లక్షలు అందించారు. డిప్యూటీ గ్రూప్ ఆఫ్ కమిషనర్ వ్యవస్థాపక డైరెక్టర్ రవీంద్ర కుమార్ అగర్వాల రూ.7.5 లక్షల విరాళాన్ని అందజేశారు. పోలీస్ సిబ్బంది సమాజానికి అందిస్తున్న విశిష్ట సేవలను గుర్తిస్తూ, వారి పిల్లల విద్యాభివృద్ధి కోర్కెలను నే ఉద్దేశంతో ఈ విరాళాలు అందించినట్లు సంతకం చేసిన ఆయా సంస్థల అధికారులు సమాచారం అందించిన సందర్భాల్లో తెలిపారు. విద్యాభివృద్ధి ఉదారంగా సమాచారం అందించిన సందర్భాల్లో తెలిపారు. డిజిపీ సి. వి. ఆనంద్ అభినందించారు.



మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీకి ఘన నివాళులు

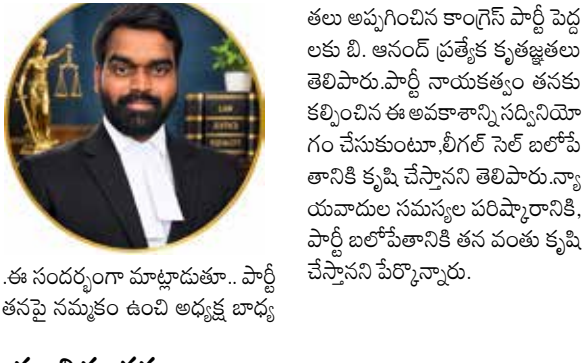
చేవెళ్ల, అక్టోబర్ 31, (పుడయం) భారత మాజీ ప్రధాని స్మృతి ఇందిరా గాంధీ వర్సం సందర్భంగా డిల్లీలోని శక్తిస్థల్ లో ఆమె సమాధి వద్ద శనివారం చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య పీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు జనార్ధన్ రెడ్డి తదితరులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఇందిరా గాంధీ దేశానికి చేసిన సేవలను, ఆమె నాయకత్వాన్ని స్మరించుకున్నారు. దేశ ఐక్యత, సమగ్రత కోసం ఇందిరాగాంధీ చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని ఈ సందర్భంగా నేతలు పేర్కొన్నారు. దేశ

ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించటమే లక్ష్యం



: కాంగ్రెస్ ఇంచార్జి కోలన్ హన్సంత్ రెడ్డి కుత్బుల్లాపూర్, అక్టోబర్ 31, (పుడయం ప్రతినిధి), కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 275వ డివిజన్ నిజాంపేట్ పరిధిలోని బందారి బేటేట్, అర్ధికే 55 భాక్ లో సిఎంసీ నిధులు రూ.2.5 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్డును కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పించడమే లక్ష్యంగా అభివృద్ధి పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని తెలిపారు. స్థానిక ప్రజలకు రాకపోకల్లో ఇబ్బం

చేవెళ్ల టీపీసీసీ లీగల్ సెల్ మండల అధ్యక్షుడిగా బి. ఆనంద్ అడ్వకేట్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక



తలు అప్పగించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలకు బి. ఆనంద్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ నాయకత్వం తనకు కల్పించిన ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ లీగల్ సెల్ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. న్యాయవాదుల సమన్వయ పరిష్కారానికి, పార్టీ బలోపేతానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 275వ డివిజన్ నిజాంపేట్ పరిధిలోని బందారి బేటేట్, అర్ధికే 55 భాక్ లో సిఎంసీ నిధులు రూ.2.5 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్డును కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కొలన్ హన్సంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పించడమే లక్ష్యంగా అభివృద్ధి పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని తెలిపారు. స్థానిక ప్రజలకు రాకపోకల్లో ఇబ్బం

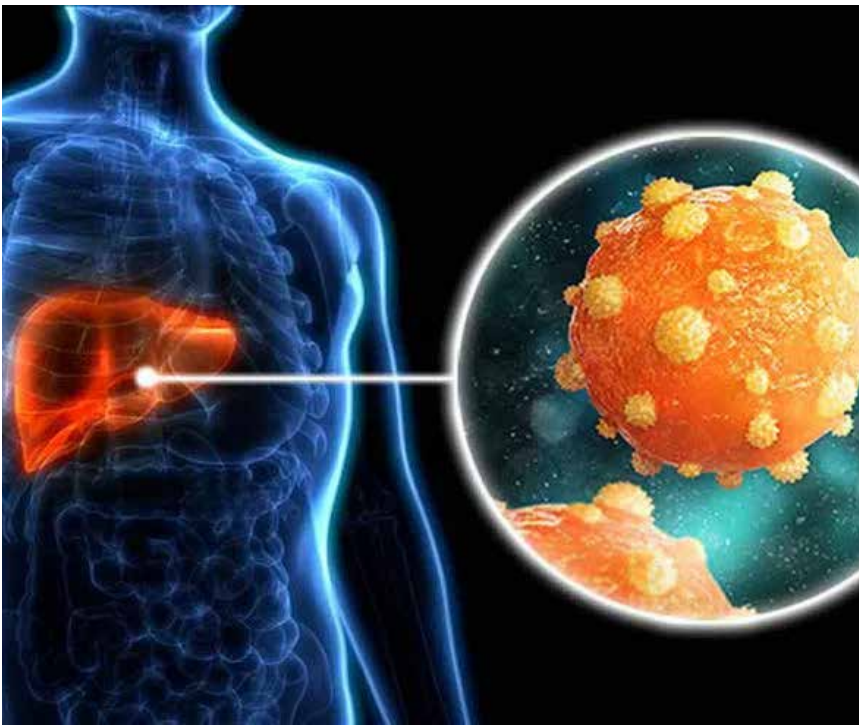
తలు అప్పగించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలకు బి. ఆనంద్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ నాయకత్వం తనకు కల్పించిన ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ లీగల్ సెల్ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. న్యాయవాదుల సమన్వయ పరిష్కారానికి, పార్టీ బలోపేతానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE J. JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURTS AT SECUNDERABAD OS NO. 799 OF 2024
Between :
M/s. Sri Badarayanaswamy Temple (P) Trust Represented by Its Manager, Arcot Narayana Rao, S/o. Late A. Hanumantha Rao, R/o. H.No. 5-4-63 to 70, M.G.Road, Rangiguni, Secunderabad
...Plaintiff
AND
Govinda Chary S/o. Not known, aged about 85 Years, Occ: Proprietor of Chimali General Stores, R/o. Shop No. 5-4-71, Distillery Road, Rajguni, Secunderabad.
...Defendant
Please take notice that the above named Plaintiff herein has filed the above Suit against you for "EVICTION AND FOR RECOVERY OF POSSESSION" before the Hon'ble J. Junior Civil Judge, City Civil Courts at Secunderabad and the Hon'ble Court was ordered notice to the Defendant through this paper publication and the said case is posted on 17.11.2026 for your appearance at 10.30 am before the said Court. If you are having any objections for such claim you have to appear before the said court on the above mentioned date and time in person or through your Advocate on the said date and time failing which the matter will be decided on merits by the Hon'ble Court.
"BY ORDER OF THE COURT"
Sd/-
T.VENUGOPAL RAO
Advocate Counsel for Plaintiff
1-6-212/65/107/50, Gangaputra Colony, Musheerabad, Hyderabad - 500 020. Mobile No. 8008116451

హెపటైటిస్ బి వ్యాధిగ్రస్తులకు కొత్త ఔషధం..

దీర్ఘ కాలిక హెపటైటిస్ బి వ్యాధితో బాధపడుతున్న కొందరు రోగులు యాంటీవైరల్ మందులను నిలిపివేసిన తర్వాత కూడా వైరస్ నియంత్రణలో ఉంచుకునే అవకాశం కల్గించే కొత్త చికిత్సకు అమెరికా ఆహార, ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ (ఎఫ్డీఏ) ఆమోదం తెలిపింది. జీవితకే సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన హిట్ సోఫ్ (హెపిరోవిరెన్) అనే ఇంజక్షన్ మందును ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న నిర్దిష్ట వయోజనులకు వినియోగించేందుకు అనుమతించింది. హెపటైటిస్ బి చికిత్సలో ఈ తరహా జన్యు సమాచారాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే విధానానికి ఎఫ్డీఏ సుంచి ఆమోదం లభించడం ఇదే తొలిసారి. వైరస్ వృద్ధి చెందడానికి, వైరల్ ప్రోటీన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి అవసరమైన జన్యు సూచనలకు అంతరాయం కల్గించడం ద్వారా ఈ మందు పనిచేస్తుంది. కాలేయంలో సిరోసిస్ లేని, కనీసం ఆరు నెలలుగా యాంటీవైరల్ చికిత్స పొందుతూ రక్తంలో హెపటైటిస్ బి

చికిత్స మొత్తాన్ని నిలిపివేసిన 24 వారాల తర్వాత కూడా కొత్త మందు పొందిన వారిలో 19 శాతం మందికి వైరస్ నియంత్రణలో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వారి రక్తంలో హెపటైటిస్ బి ఉపరితల యాంటిజెన్స్ కూడా గుర్తించలేదు. అయితే, ఈ ఫలితం అందరికీ వర్తించదని, ఎక్కువ మంది రోగులు చికిత్స నిలిపివేసిన తర్వాత ఇదే సామ్య నియంత్రణను సాధించలేదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ మందుతో తీవ్రమైన కాలేయ సమస్యలు, రక్తంలో ఫ్లేట్ రెడ్లు సంఖ్య తగ్గడం వంటి ప్రమాదాలు ఉన్నాయని ఎఫ్డీఏ హెచ్చరించింది. ఫ్లేట్ రెడ్లు తగ్గడం వల్ల ప్రాణాపాయం కలిగించే రక్తస్రావం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మూత పిండాల పనితీరు క్షీణించడం, రక్తనాళాల్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన ప్రతిచర్యలు కూడా సంభవించే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ చికిత్స తీసుకునే రోగులకు మందు వాడకానికి



వైరస్ సామ్య నియంత్రణలో ఉన్న వయోజనులకు మాత్రమే ఈ చికిత్స వర్తిస్తుంది. అలాగే రక్తంలో హెపటైటిస్ బి ఉపరితల యాంటిజెన్స్ సామ్య ఒక మిల్లిగ్రామ్ కంటే 3,000 అంత రక్తాంత యూనిట్ల లేదా అంతకంటే తక్కువగా ఉండాలి. ఈ అర్హతను నిర్ధారించేందుకు అనుమతి పొందిన ప్రత్యేక పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు. రెండు వైద్య ప్రయోగాల్లో ఈ మందును పరీక్షించారు. రోగులకు 24 వారాల వరకు చర్యం కింద ఇంజక్షన్ ఇవ్వడంతోపాటు, వారు అప్పటికే వాడుతున్న యాంటీవైరల్ మందులను కొనసాగించారు. చివరి ఇంజక్షన్ తర్వాత కూడా కనీసం మరో 24 వారాల పాటు సాధారణ చికిత్స కొనసాగించాల్సి వచ్చింది. నిర్దిష్ట వైద్య ప్రయోగాలకు ప్రమాణాలను చేరుకున్న కొందరు రోగులకు ఆ తర్వాత యాంటీవైరల్ మందులను నిలిపివేసేందుకు అనుమతించారు. రెండు ప్రయోగాలను కలిపి పరిశీలించినప్పుడు, కొత్త మందు తీసుకున్న వారిలో 24 శాతం మంది తమ పాత యాంటీవైరల్ చికిత్సను నిలిపివేయడానికి అనుమతించిన ప్రమాణాలను చేరుకున్నారు. పోలిక కోసం మందు ప్రమాణాల పైకిబో తీసుకున్నవారిలో ఒక్కరూ ఈ ప్రమాణాలను చేరుకోలేదు. హెపటైటిస్

ముందు, చికిత్స సమయంలో క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలు, వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరం. ఇంజక్షన్ ఇచ్చిన చోట ప్రతిచర్యలు, జ్వరం, అలసట, తలనొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువగా నమోదయ్యాయి. అద్వైత రోగులను గుర్తించేందుకు, చికిత్సను పర్యవేక్షించేందుకు రోడ్స్ సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన అనుబంధ నిర్ధారణ పరీక్షకూ ఎఫ్డీఏ అనుమతిచ్చింది. ఈ మందుకు వేగవంతమైన సమీక్ష ప్రాధాన్యత సమీక్షతోపాటు ప్రత్యేక చికిత్సా గుర్తింపులు కూడా లభించాయి. అయితే, అమెరికా వెలుపల, ముఖ్యంగా భారత్ లో ఈ మందు ఎప్పటి నుంచి అందుబాటులోకి వస్తుందనే విషయాన్ని అధికారులు వెల్లడించలేదు. హెపటైటిస్ బి అనేది కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక వైరల్ సంక్రమణ. దీన్ని నియంత్రించకపోతే కాలేయ సిరోసిస్, కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల టీకాలు వేయించుకోవడం, వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించేందుకు పరీక్షలు చేయించుకోవడం, అవసరమైన చికిత్స పొందడం వ్యాధి నియంత్రణలో కీలకమైన వైద్య రంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

యువతను అధికంగా వేధిస్తున్న నడుము నొప్పి సమస్య..

ఈ మధ్యకాలంలో యువతను కూడా నడుము నొప్పి వేధిస్తోంది. మెదట్లో అప్పుడప్పుడు వచ్చే అసౌకర్యంగా కనిపించే ఈ సమస్య, క్రమంగా రోజువారీ పనులకు అటంకం కలిగిస్తోంది. వంగడం, శరీరాన్ని సాగదీయడం, ఎక్కువసేపు నిలబడడం వంటి పనులు చేసినప్పుడు నొప్పి తీవ్రమవుతోంది. ఎక్కువసేపు ప్రయాణించడం, కార్యాలయానికి వెళ్లేటప్పుడు సంచులు మోయడం వల్ల కాళ్లలో నొప్పి, తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురవుతున్నాయి.



బరువైన వస్తువులను ఎత్తివేస్తూ నొప్పి మరింత పెరుగుతోంది. నొప్పిని నిర్వర్తించే వస్తువులను కొనసాగిస్తే, చివరకు సాధారణ పనులు చేయడం కూడా కష్టమవుతుంది. యోగా, టేలికపాటి వ్యాయామాలు కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అందువల్ల వెన్నెముక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం. సాధారణంగా నడుము నొప్పి వయసు పెరిగినవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని భావిస్తారు. అయితే

ప్రస్తుతం నలభై ఏళ్లలోపు యువత కూడా వెన్నెముక సమస్యలతో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటున్నారు. మహిళల్లో ఇమెంజింగ్ అండ్ లాట్స్ గణాంకాల ప్రకారం, 2025 సెప్టెంబర్ నుంచి 2026 సెప్టెంబర్ వరకు నమోదైన 29,532 వెన్నెముక పరీక్షల్లో 6,925 పరీక్షలు, అంటే సుమారు 23.5 శాతం, నలభై ఏళ్లలోపు వారికే జరిగాయి. అరవై ఏళ్ల పైబడినవారిలో 39 శాతం, నలభై నుంచి అరవై ఏళ్ల మధ్య వయసువారిలో సుమారు 37 శాతం పరీక్షలు నమోదయ్యాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, సుదీర్ఘ ప్రయాణాలు, కారీరక శ్రమ లేకపోవడం, కార్యాలయాల్లో సరైన కూర్చోనే సౌకర్యాలు లేకపోవడం నడుము నొప్పికి కారణమవుతాయి. కండరాలపై ఒత్తిడి, వెన్నెముకలోని డిస్కులకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా నొప్పిని కలిగిస్తాయి. నడుము ప్రతిసారి ఎక్స్రే లేదా ఎంఆర్ఐ పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోగి లక్షణాలు, వైద్య చరిత్ర, వైద్య పరీక్షల ఆధారంగా ఈ పరీక్షలు అవసరమా లేదా అనేది నిర్ణయించాలి. ఎక్కువసేపు ఒత్తిడి భంగిమలో కూర్చోకుండా మధ్యమధ్యలో లేచి నడవడం, పని చేసే ప్రదేశంలో కూర్చోనే విధానాన్ని సరిచేసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం, కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా వెన్నెముక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. నొప్పి నిరంతరంగా ఉండడం లేదా తరచూ తిరిగి రావడం వంటి పరిస్థితుల్లో నొప్పి నివారణ మందులపైనే ఆధారపడకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. క్రమంగా పెరుగుతున్న బలహీనత, తీవ్రమైన తిమ్మిరి, మూత్ర లేదా మల విసర్జన నియంత్రణలో మార్పులు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం, 2020లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 61.9 కోట్ల మంది నడుము కింది భాగంలో నొప్పితో బాధపడ్డారు. అంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి 13 మందిలో ఒకరు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నారు. 2050 నాటికి బాధితుల సంఖ్య 84.3 కోట్లకు చేరవచ్చని అంచనా. ప్రపంచవ్యాప్తంగా

వైకలానికి ప్రధాన కారణంగా నడుము కింది భాగంలో వచ్చే నొప్పి గుర్తించబడింది. ఈ సమస్య వల్ల కదలికలు తగ్గడంతోపాటు రోజువారీ పనులు, ఉద్యోగ నిర్వహణ కూడా ప్రభావితమవుతాయి. 2012లో ఆస్ట్రేలియా అండ్ రుమాటిజం జర్నల్లో ప్రచురితమైన సమీక్షలో 54 డిశాలకు చెందిన 165 అధ్యయనాలను పరిశీలించారు. ఏ సమయంలోనైనా 11.9 శాతం మందికి నడుము కింది భాగంలో నొప్పి ఉంటుందని, ఒక నెల వ్యవధిలో 23.2 శాతం మంది ఈ సమస్యను అనుభవిస్తారని ఆ సమీక్ష అంచనా వేసింది. యువతలోనూ ఈ సమస్యను నిర్వర్తించేయకుండా, నొప్పికి కారణాన్ని గుర్తించి తగిన వైద్య సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేపలు తినని వారికి గుడ్ న్యూస్..



ఉండాలంటే చేపలు భాగా తినాలని

చాలామంది సలహాల్లిస్తారు. చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉండేది నిజమే. కానీ, వాటిల్లోనే ఉంటుందని, అధికంగా ఉంటుందనేవి ప్రమాణాలు. వంద గ్రాముల చేపలో 2.5 నుంచి 3 గ్రాముల ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. మార్కెట్లో తక్కువ ధరలో ఉండే మెంతి కూర, ముసగాకు, అవిన గింజల్లో అంతకంటే ఎక్కువ మోతాదులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వంద గ్రాముల అవిన గింజల్లో 22 గ్రాములు, చియా గింజల్లో 17 గ్రాములు, వాల్ నట్లో 9 గ్రాముల వరకు ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి చురుకైన మెదడు, గుండె ఆరోగ్యం కోసం చేపలు తింటే మంచిది. తినకపోతే ప్రమాదం అనేది అవాస్తవం. ఏది తినా ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉండే ఆహారం వానానికి రెండు రోజులు తీసుకుంటే మంచిది. చేపలు తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు అన్నది నిజమే. కానీ, చేపలు తినని వాళ్లకు సప్లమెంట్స్ ద్వారా

పురుషులకు కూడా గర్భనిరోధక మాత్ర అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ దిశగా అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు సాగిస్తున్నారు. లైంగిక చర్యకి సుమారు 30 నిమిషాల ముందు ఈ మాత్ర తీసుకుంటే, ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటు వీర్య

మహిళలకే కాదు.. పురుషులకూ గర్భనిరోధక మాత్ర?..



కణాలను తాత్కాలికంగా అడ్డుకునేలా చేస్తుంది. అమెరికాలోని వెయిట్ కార్పొరేషన్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు ఈ ప్రాజెక్టుపై పనిచేస్తున్నారు. వీర్య కణాల కదలికలకు అవసరమైన సాల్టాబుల్ అడెనైలిల్ సైక్లేస్ (ఎన్ఎస్) అనే ఎంజైమ్ పనితీరును ఈ ఔషధం తాత్కాలికంగా అడ్డుకుంటుంది. దీంతో వీర్య కణాలు అందాన్ని చేరి, ఫలదీకరణం జరిగే అవకాశం తగ్గించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఎలుగులపై నిర్వహించిన ప్రాథమిక పరిశోధనల్లో ఈ విధానం గర్భధారణను తాత్కాలికంగా నిరోధించినట్లు గుర్తించారు. ఔషధ ప్రభావం తగ్గిన తర్వాత సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం సాధారణ స్థితికి వచ్చినట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు.

పారమ్ చికెన్ కంటే నాలు కోడి చికెన్ మంచిది. అయితే నాలు కోళ్ల తక్కువగా ఉంటుంది, ధర అధికంగా ఉండటం లాంటి కారణాలవల్ల ఎక్కువ మంది పారమ్ చికెన్ మొగ్గ చూపుతారు. ఈ పారమ్ చికెన్ లో కొన్ని భాగాలు తినకూడదని, అవి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి చికెన్ లో ఆరోగ్యానికి మంచిది కాని భాగాలేవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చికెన్ లో ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీడు చేసేది చర్మం. కోడి చర్మం తినడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. దానిలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది గుండెకు ప్రమాదకరం. అంతేకాక చికెన్ తాజాగా ఉండేందుకు రసాయనాలు కలిపి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి చర్మాన్ని తినడంవల్ల ఆ రసాయనాలు కూడా మన బాడిలో చేరుతాయి. ఇది రక్తకాలు అనారోగ్యాలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే కార్బోలూజిన్లు చికెన్ తక్కువగా తినాలని, తినాన్ని స్కిన్ అస్సలు తినకూడదని సలహా ఇస్తారు. చికెన్ స్కిన్ లో అసంతృప్త కొవ్వులు, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది ప్రమాదకరమని చెబుతుంటారు. కోడి చర్మం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమే అయినా అత్యంత అరుదుగా తీసుకుంటే మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కోడి చర్మంలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 కొవ్వులు ఉంటాయని, ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని అంటున్నారు. కాబట్టి గుండె జబ్బులు లేనివాళ్లు అరుదుగా నెలకు ఒకటి రెండు సార్లు స్కిన్ తో కూడిన చికెన్ తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా. కానీ అంతకు మించితే మాత్రం శరీరంలో బ్యాక్ కొలిస్టెరోల్ పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉండదు. చికెన్ బ్రెస్ట్ భాగంలో కొవ్వు తక్కువగా, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి కోడి చాతి మాంసం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది

బరువును నియంత్రించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. కండరాల పుష్టికి కూడా చికెన్ బ్రెస్ట్ మంచిది. చికెన్ తొడ మాంసం కూడా మంచిదే అయినా బ్రెస్ట్ మాంసం కంటే శ్రేష్టం కాదు. ఎందుకంటే బ్రెస్ట్ మాంసం కంటే తొడ మాంసంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా చికెన్ వింగ్స్ లో కూడా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేలరీలు కూడా ఎక్కువ ఉంటాయి. కాబట్టి దీనిని లాగా కాకుండా గ్రీల్ చేసుకుని తినడం మంచిది.

చక్కని ఆరోగ్యం

ఏచ్చి కొబ్బరి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు..

తరచూ పచ్చి కొబ్బరి (Raw Coconut) తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొంతమంది పచ్చి కొబ్బరిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. అల్పాహారంలో చట్నీగా, తీపి వంటకాల్లో పచ్చి కొబ్బరిని వినియోగిస్తుంటారు. చక్కెరగానీ, బెల్లంగానీ కలుపుకుని కూడా తింటుంటారు. అయితే కొంతమంది మాత్రం దగ్గు వస్తుందని, బరువు పెరుగుతామని ఈ పచ్చి కొబ్బరిని దూరం పెడుతారు. కానీ నిపుణులైతే పచ్చి కొబ్బరితో లాభాలే తప్ప నష్టాలు లేవని చెబుతున్నారు. పచ్చి కొబ్బరిని తరచూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయంటున్నారు. పచ్చి కొబ్బరి యాంటీ బయోటిక్స్ పని చేస్తుందని, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని అంటున్నారు. పచ్చి కొబ్బరితో ఉండే ఆ లాభాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పచ్చి కొబ్బరిని వీలైనప్పుడల్లా తింటూ ఉంటే మనలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో శరీరం వైరస్, బ్యాక్టీరియాతో సమర్థంగా పోరాడుతుంది.



ఇన్ ఫెక్షన్ల బారినపడే ప్రమాదం తప్పుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిని తరచూ తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో మంచి కొలిస్టెరోల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దాంతో రక్తంలో ఎలాంటి మలినాలు ఏర్పడవు. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో పీచు పదార్థం (ఫైబర్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి తీసుకోవడం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దాంతో జీర్ణ సమస్యలు కూడా త్వరగా రావు. అలాగే మలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. చాలామంది డైటాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారికి పచ్చి కొబ్బరి బాగా సాయపడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో ఉండే పోషకాలు డైటాయిడ్స్ తగ్గిస్తాయి. తరచూ పచ్చి కొబ్బరి తినడంవల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా పని చేస్తుంది. అల్లెమర్రి లాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఎదిగే పిల్లలకు పచ్చి కొబ్బరి చాలామేలు చేస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరి వారికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. దాంతో పిల్లల్లో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులోనే ఎముకలు, కండరాలు గట్టిపడతాయి. కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. చర్మం, కేశాలు ఆరోగ్యం పచ్చి కొబ్బరి తరచూ తినడంవల్ల చర్మం, కేశాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతమవుతుంది. వృద్ధాప్య వయసు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జుట్టు లాలడం ఆగి పోతుంది.

జుంబాతో... జోష్!

చేయవచ్చు. దీన్నే 'జుంబా గోల్డ్' అంటారు. దీనివల్ల శరీర బరువుతో పాటు కండరాల స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. మనుషుకి



ప్రకాశంకా అనిపిస్తుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మంచి నిద్ర కూడా పడుతుంది. పీసీఎస్, పీసీఎస్ ఉన్న మహిళల్లో హార్ట్ వైఫుల సమస్యలకు తోడ్పడుతుంది. జుంబాలో పాట్లను, నడుమును ఎక్కువగా కదిలిస్తారు. దీంతో రోగి కండరాలు బలపడతాయి. ఇది డెబిల్ తర్వాత వచ్చే బెల్లినీ తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

శారీరకంగా అలసిపోయినా కొందరికి నిద్ర పట్టదు..



శారీరకంగా చాలా అలసిపోయినప్పటికీ కొంతమందికి రాత్రిపూట నిద్ర పట్టదు. దీనికి కారణం శరీరం అలసిపోవడం ఒక్కటే నిద్ర రావడానికి సరిపోకపోవడమే. మెదడు నిద్రకు నిద్రంగా ఉండాలి లేదా అనేది కూడా ముఖ్యమే. శరీరం అలసిపోయినా మన అంతర్గత జీవ గడియారం నిద్రపోయే సమయం వచ్చిందని సంతకాన్ని ఇవ్వదు. ఈ గడియారాన్ని జీవ లయ ఇంటారు. ఇది దాదాపు 24 గంటల వ్యవధిలో నిద్ర, మెళకువతోపాటు శరీరంలోని అనేక ప్రక్రియలను నియంత్రిస్తుంది. వెలుతురు, ఉష్ణోగ్రత వంటి పరిసర పరిస్థితులు దీనిపై ప్రభావం చూపుతాయి. మెదడులోని హైపోథాలమస్ ప్రాంతం జీవ లయను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పగటిపూట సహజమైన సూర్యకాంతి శరీరానికి మెళకువగా ఉండాలి సమయమని సంతకాలు ఇస్తుంది. చీకటి పడినప్పుడు నిద్రను ప్రోత్సహించే మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఈ జీవ లయ నిద్రలోని వివిధ దశలను, ముఖ్యంగా గాఢ నిద్రను, స్వప్నాలతో సంబంధం ఉన్న ఆర్తీకాని నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల నిద్ర ఎంత నాణ్యంగా ఉందో, ఉదయం లేచినప్పుడు ఎంత ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుందో కూడా దీనిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రాత్రిపూట ఫోన్, కంప్యూటర్ తెరలను ఎక్కువసేపు చూడడం వల్ల మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలుగుతుంది. పని, సామాజిక మాధ్యమాలు, వార్తలు, ఒత్తిడి మెదడును ఇంకా చురుగ్గా ఉంచుతాయి. నిద్రను మెరుగుపరచుకోవడానికి నిద్రకుండా కొంతసేపు సహజమైన వెలుతురుతో గడపాలి. ఇది శరీర జీవ గడియారాన్ని క్రమబద్ధం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రిపూట ప్రకాశవంతమైన దీపాలు, ఫోన్ తెరల వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. అవసరమైతే తెరలపై నీలి వెలుతురును తగ్గించే నడుపాదాలను ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించడం, ఉదయం ఒకే సమయానికి నిద్రలేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వారంతాల్లో కూడా ఈ క్రమాన్ని పాటించడం మంచిది. మధ్యాహ్నం తర్వాత, ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో కాఫీ వంటి ఉత్తేజకర పదార్థాలను తగ్గించాలి. ఇది నిద్ర పట్టడాన్ని అలస్యం చేస్తుంది. నిద్రించే ముందు పుస్తకం చదవడం లేదా గేర్ల వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం వంటి ప్రశాంతమైన పనులు చేయడం వల్ల శరీరం విశ్రాంతికి నిద్రమవుతుంది. పగటిపూట నిద్రపోవాల్సి వస్తే 20 నుంచి 30 నిమిషాలకు పరిమితం చేయాలి. ముఖ్యంగా సాయంత్రం అలస్యంగా నిద్రపోవడం రాత్రి నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది.

ఐఓసీకి రికార్డు లాభాలు

ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ (ఐఓసీ) ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం జూలై - సెప్టెంబరులో సాధించిన ప్రాతిపదికన రూ.21,630 కోట్ల నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. ఒక త్రైమాసికంలో కంపెనీకి ఇదే అత్యధిక లాభం. రివెన్యూలో మార్గదర్శక గణనీయంగా పెరగడం ఇందుకు కలిసింది. పెట్రోల్, డీజిల్ రిటెయిల్ విక్రయాలపై నష్టాల్లో చిన్నా. వంటకాన్వేషణ ద్వారా ప్రభుత్వం ఇంకా అందించకున్నా.. ఇంతటి లాభాన్ని పొందడం గమనార్హం. ప్రతి పేరుపై లాభం రూ.15.71గా నమోదైంది. 2025-26 ఇదే త్రైమాసికంలో ఐఓసీ నికర లాభం రూ.7,610.45 కోట్లు (పేరుపై రూ.5.53) మాత్రమే. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తంమీద ఐఓసీ ఆర్థికం చేసిన రూ.39,619 కోట్ల నికర లాభంలో సగానికి కంటే ఎక్కువ, సమీక్షా త్రైమాసికంలోనే సాధించడం విశేషం.

కేజీ బేసిన్ వివాదంలో మధ్యవర్తిగా సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి



అక్రమంగా ఉత్పత్తి చేశాయని ఆరోపిస్తూ, 2016 నవంబరు 4న చమురు మంత్రిత్వశాఖ 1.47 బిలియన్ డాలర్ల (ప్రస్తుత రాలర్ విలువ ప్రకారం సుమారు రూ.14,000 కోట్లు) డిమాండ్ నోటీస్

కృష్ణా-గోదావరి(కేజీ) బేసిన్ గ్యాస్ విషయమై కేంద్రప్రభుత్వంతో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, మరెకొన్ని సంస్థలకు ఉన్న వివాదంలో మధ్యవర్తిగా సుప్రీం కోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి, జస్టిస్ రంజన ప్రకాశ్ దేశాయ్ని అత్యున్నత న్యాయ సౌనం నియమించింది. ఈ వివాదంలో దేశాయ్ ఏకైక మధ్యవర్తిగా ఉంటారని పేర్కొంటూ, భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సిజేఐ) సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్మాల్ బాగ్చీ, జస్టిస్ విశ్వల్ ఎం చౌహాణ్తో కూడిన ధర్మాసనం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. మధ్యవర్తికి సహాయంగా ఆయా వరాలు సూచించే ఇద్దరు నిపుణులు ఉంటారని తెలిపింది. కేంద్రంతో కేజీ బేసిన్ గ్యాస్ వివాదం విషయంలో ఒక పరిష్కారం కోసం మధ్యవర్తిత్వం/సయోజ్య కోరుకున్నామని, అంతవరకు విచారణను హోల్డ్ చేసి పెట్రోలిం రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్తో పాటు, బీటీ ఎక్స్ప్లొరేషన్ (ఆల్పా), సీకో (సీకో) వేసిన పిటిషన్లు మే 20న సుప్రీంకోర్టు తిరస్కరించింది. కేంద్రంతో ఈ కంపెనీలకు ఏర్పడ్డ గ్యాస్ వివాదంలో తమకు సానుకూలంగా ఏకసభ్య న్యాయమూర్తి ఇచ్చిన మధ్యవర్తిత్వ తీర్పును పక్కనపెడుతూ, దీర్ఘ ప్రాక్టర్ డివిజన్ బెంచ్ జారీ చేసిన ఆదేశాలను సవాలు చేస్తూ.. ఆయా కంపెనీలు దాఖలు చేసిన అప్పీళ్లపై సుప్రీం కోర్టు విచారణ చేపట్టింది. తాజాగా మధ్యవర్తిని నియమించింది. బంగళాఖాతంలోని కేజీ-డీ6 క్షేత్రం చెంతనే ఉన్న ఓఎన్జిజీ క్షేత్రాల నుంచి ఏదేళ్ల వ్యవధితో 338,332 మిలియన్ ట్రిలిన్ థర్మల్ యూనిట్ల గ్యాస్ను రిలయన్స్-బీటీ-సీకో సంస్థలు

డీజిల్ ఎగుమతులపై విండీఫాల్ ట్యాక్స్ పెంపు



డీజిల్, ఏటీఎఫ్ ఎగుమతులపై కేంద్రం విండీఫాల్ గెయిన్స్ ట్యాక్స్ను పెంచింది. అయితే, పెట్రోల్పై సుంకాన్ని మాత్రం సున్నాకు తగ్గించడం గమనార్హం. అక్టోబర్ 31 నుంచి రెండు వారాల పాటు ఈ నిర్ణయాలు అమల్లో ఉంటాయని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. తాజా నిర్ణయంతో డీజిల్ ఎగుమతులపై ప్రత్యేక అదనపు ఎక్సైజ్ సుంకం (SAED) రేటు గతంలో లీటరుకు రూ.8.5 ఉండగా.. ఇప్పుడు రూ.11.5కు పెంచింది. విమాన ఇంధనం (ATF) ఎగుమతులపై లీటరుకు ఈ

పన్నును రూ.10.5 నుంచి రూ.11కు పెంచింది. ఇక, పెట్రోల్ ఎగుమతులపై ట్యాక్స్ లీటరుకు రూ.2.5 ఉండగా.. దీన్ని సున్నాకు తగ్గించింది. దేశీయంగా వినియోగిస్తున్న డీజిల్, పెట్రోల్పై ప్రస్తుతం ఉన్న సుంకాల రేట్లలో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదు. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో దేశీయంగా ఇంధన లభ్యతను పెంచడానికి ప్రభుత్వం ఇటీవల విండీఫాల్ పన్ను విధించింది. ఇందులో భాగంగా మార్చి 27న డీజిల్, ఏటీఎఫ్లపై.. మే 16 నుంచి పెట్రోల్ ఎగుమతులపై ఎగుమతి సుంకాన్ని పెంచింది.

రిలయన్స్ లాభం రూ.29,550 కోట్లు

జియో ఫాల్ ఫ్యామ్ రికార్డు స్థాయి లిస్టింగ్తో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ (ఆర్ఐఐఎల్)కు మంచి విలువ జత చేరింది. కమెడిటీ అధిక ధరలు, అంతర్జాతీయ అనిశ్చితుల మధ్య కూడా మా ఓ2సీ వ్యాపారం రాణించింది. రిటెయిల్ వ్యాపారంలో ఆన్లైన్, ఆన్లైన్లో వినియోగదారు పెరిగారు. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ (ఆర్ఐఐఎల్) సెప్టెంబరు త్రైమాసికంలో రూ.29,550 కోట్ల రికార్డు నికర లాభాన్ని సమాధు చేసింది. 2025-26 ఇదే కాల లాభం రూ.22,092 కోట్ల కంటే ఇది 33.8% అధికం. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం జూన్ త్రైమాసిక లాభం రూ.23,196 కోట్లతో పోల్చినా ఇది ఎక్కువే. సమీక్షా త్రైమాసికంలో కంపెనీ యజమానులకు దక్కే నికర లాభం 40% పెరిగి రూ.25,548 కోట్లకు చేరుకుంది. రిటెయిల్ విభాగం మోస్తరుగానే రాణించినా.. చమురు వ్యాపారంలో బలమైన రిఫైనెరింగ్ మార్గిస్తు, డిజిటల్ వ్యాపారంలో వృద్ధి కలిగిన సంస్థకు లాభాలు పెంచాయి. దీంతో ఒక్కో పేరుకు ఆదాయం రూ.13.32 నుంచి రూ.18.88కి పెరిగింది. అన్ని విభాగాల ఆదాయాల రాణించడంతో ఆర్ఐఐఎల్ ఏకీకృత ఆదాయం 27.8% పెరిగి రికార్డు స్థాయిలో రూ.3.62 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. చమురు నుంచి రసాయనాల (ఓ2సీ) వ్యాపారంలో పెట్రోరసాయనాల మార్గిస్తు, డిజిటల్ సేవల్లో సగటు వినియోగదారు ఆదాయం పెరగడం లాభదాయకతకు ఉపకరించింది. పశ్చిమాసియా అనిశ్చితుల మధ్యా ఓ2సీ ఎటెలా 67.9% వృద్ధితో రూ.25,203 కోట్లకు, ఆదాయం 44.2% పెరిగి రూ.2.31 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. ఓ2సీ వ్యాపారం అత్యుత్తమ త్రైమాసిక పనితీరు కనబరచిందిని ఆర్ఐఐఎల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అనంత్ అంబానీ పేర్కొన్నారు.



స్టాక్ ఎక్స్చేంజీల్లో తాజాగా నమోదైన జియో ఫాల్ ఫ్యామ్, సెప్టెంబరు త్రైమాసికంలో 13.7% వృద్ధితో రూ.8,387 కోట్ల ఏకీకృత నికర లాభాన్ని సమాధు చేసింది. ఎటెలా 16.6% పెరిగి రూ.21,879 కోట్లకు ఉంది. ఏకీకృత ఆదాయాలు 11.3% పెరిగి రూ.47,485 కోట్లకు చేరాయి. జియో వినియోగదార్ల సంఖ్య 54.24 కోట్లకు చేరుకుంది. ఇందులో 30 కోట్ల మంది 5జీలో ఉన్నారు. ఫిక్స్డ్ బ్రాడ్బ్యాండ్లో 3 కోట్లు, ఎయిర్పైలెట్లో 1.5

కోట్ల కనెక్షన్లున్నాయి. సగటు వినియోగదారు ఆదాయం (ఆర్యు) రూ.211.4 నుంచి రూ.218.8కి చేరుకుంది. రిలయన్స్ రిటెయిల్ స్టాల ఆదాయం రూ.86,169 కోట్ల నుంచి 6.43% పెరిగి రూ.91,716 కోట్లకు చేరినా, నికర లాభం 24.3% తగ్గి రూ.2,611 కోట్లకు పరిమితమైంది. కార్యకలాపాల ఆదాయం 5.78% వృద్ధితో రూ.80,220 కోట్లకు సమాధు దైంది. సమీక్షా త్రైమాసికంలో 303 కొత్త స్టోర్లు జత కావడంతో, మొత్తం స్టోర్లు 19,947కు చేరాయి. కొన్ని స్టోర్లను మూసివేయడంతో, జూన్లో పోలిస్ నికరంగా 222 స్టోర్లు తగ్గాయి. డిజిటల్ కామర్స్, బీ2బీ వంటి వేగవంతమైన వృద్ధి విభాగాలున్న కొత్త

మోడల్కు ఆన్లైన్ వ్యాపారం లాభాలతో నిధులు సమకూరుస్తామని రిలయన్స్ రిటెయిల్ ఈడీ ఈశా అంబానీ పేర్కొన్నారు. జియో లిస్టింగ్ నేపథ్యంలో కొలిసానిగా ఆర్ఐఐఎల్ త్రైమాసిక ఇన్వెస్టర్ కాలేలో జియో ఎండి ఆకాశ్ అంబానీ కూడా పాల్గొన్నారు. “శాటిలైట్ కమ్యూనికేషన్స్, 6జీ మేడోసంపత్తి, ఏల ఆధారిత వాయిస్, డేటా సేవలపై మా సామర్థ్యాలను కొనసాగిస్తూ, వాటాదార్లకు మెరుగైన ప్రయోజనాలందిస్తామని ఆకాశ్ పేర్కొన్నారు.



క్రికెట్



కులీద్ దీప్ యాదవ్ను ఎందుకు ఆడించలేదు: అంబటి రాయుడు

ఆక్రాండ్తో న్యూజిలాండ్తో జరిగిన నాలుగో టీ20లో స్పిన్లర్ కులీద్ దీప్ యాదవ్ను ఆడించకపోవడాన్ని మాజీ బ్యాటర్ అంబటి రాయుడు తప్పుబట్టాడు. ఆక్రాండ్ మైదానంలో బౌండరీలు చిన్నగా ఉండటంతో భారత బౌలర్లు భిన్నమైన వ్యూహాన్ని అనుసరించాల్సి వచ్చిందని.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కులీద్ దీప్ యాదవ్ ఒక మంచి ఆప్షన్గా ఉండేవాడని రాయుడు పేర్కొన్నారు. “అక్షర్ పటేల్, నమన్ ధీర్ వేగంగా బౌలింగ్ చేస్తారు. కానీ, స్పెయిట్ బౌండరీ చిన్నగా ఉండటం వల్ల బ్యాటర్లు స్క్వేర్ బౌండరీల వైపు కొలాలని కోరుకున్నప్పుడు బౌలింగ్ వేగాన్ని తగ్గించాలి. ఈ పరిస్థితి లను దృష్టిలో ఉంచుకుని భారత జట్టు యాజమాన్యం ఈ మ్యాచ్లో కులీద్ దీప్ యాదవ్ ను ఉపయోగించుకుని ఉండాలింది. అతను బౌలింగ్ వేగాన్ని తగ్గించి బ్యాటర్లను స్క్వేర్ బౌండరీల వైపు కొట్టేలా ఒత్తిడి పెంచుతాడు. భారత బౌలర్లు ఫుల్ రెన్గ్ ఇంచుకుపై ఆధారపడతారు.

ఎదురుదాడికి తలొంచారు భారత క్రికెట్కు వైభవ్ ‘మంచి పెట్టుబడి’.. కానీ: సనత్ జయసూర్య



ఒక మ్యాచ్లో 225 పరుగులు చేసినా సరిపోలా.. మరో మ్యాచ్లో 199 లక్ష్యాన్ని 14వ ఓవర్లో చేదించేశారు.. మామూలుగా ఆడితే లాభం లేదని న్యూజిలాండ్ విధ్వంసాన్ని పతాక స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. అరళతకాలతో పనవ్వడం లేదని గ్లెన్ ఫిలిప్స్ ఈసారి సెంచరీనే కొట్టేశాడు. బ్రాన్స్వెల్లో కూడా కనీసం లక్షా చేరాడు. తమ టీ20 పత్రంలోనే అత్యధిక స్కోరు సాధించిన కీవీస్.. తర్వాత బంతితోనూ రాణించి టీమ్ను ఇండియాకు పర్యటనలో తొలి ఓటమిని రుచి చూపింది. న్యూజిలాండ్ పర్యటనలో టీమ్ఇండియా జోరుకు బ్రేక్ పడింది. హ్యూజ్ కీ విజయాలతో టీ20 సిరీస్ను ముందే సొంతం చేసుకుని, క్లీన్స్వీప్పై గురి పెట్టిన శ్రేయస్ సేనకు.. కివీస్ పాకిచ్చింది. నాలుగో టీ20లో ఏకంగా 87 పరుగుల తేడాతో భారీ విజయాన్నందుకుంది. సిరీస్లో వరుసగా నాలుగో మ్యాచ్లోనూ టాన్ గెలిచిన భారత్ ఫీల్డింగ్ ఎంచుకొని, కీవీస్ 7 వికెట్లకు 259 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. సూపర్ ఫామ్లో ఉన్న గ్లెన్ ఫిలిప్స్ (107; 49 బంతుల్లో 6x4, 10x6) మెరుపు శతతం సాధించగా.. మైకేల్ బ్రాన్స్వెల్ (65; 25 బంతుల్లో 4x4, 6x6) కూడా విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. భారత బౌలర్లలో మయాంక్ యాదవ్ 3 వికెట్లు తీశాడు. అనంతరం ఏ దశలోనూ లక్ష్యం దిశగా సాగని టీమ్ఇండియా 9 వికెట్లకు 172 పరుగులే చేసింది. తొలికే వర్ష (35; 35 బంతుల్లో 1x4, 3x6) టాప్స్కోర్ల. జాకబ్ డబ్బీ (4/23), మిచెల్ శాంట్టర్ (2/24) భారత్ను చెప్పి తీశారు. సిరీస్లో చివరదైన

బుట్టలో చేసిన డబ్బీ.. గాయం నుంచి కోలుకుని, వైభవ్ స్థానంలో తిరిగి జట్టులోకి వచ్చిన ఇషాన్ అయిదో బంతికి రిటర్న్స్ క్యాచ్తో పెవిలియన్ చేర్చి భారత్ను గట్టి చెప్పి తీశాడు. తొలి ఓవర్లోనే 2 వికెట్లు పడిపోవడంతో అభిషేక్ (27) కూడా సహజ శైలిలో చెలరేగలేకపోయాడు. స్పిన్నర్ షివర్ వేసిన అయిదో ఓవర్లో అతను 4, 6 బాది ఉపందుకునే ప్రయత్నం చేశాడు కానీ.. అంతలోనే ఔటైపోయాడు. ఆ వెంటనే శ్రేయస్ (22)ను మిల్కే బౌల్ చేయడంతో పవర్ పేల్ 61/4తో భారత్ భారీ ఓటమి దిశగా సాగింది. సిరీస్లో గొప్పగా బౌలింగ్ చేస్తున్న శాంట్టర్ కూడా.. ఒకే ఓవర్లో 2 వికెట్లు తీశాడు. రెండు సిక్స్లు బాదిన సీతీక్ (21)తో పాటు అక్షర్ పటేల్ను అతను జెట్ చేశాడు. తర్వాత తిలక్, నమన్ ధీర్ (28) ల పోరాటం ఓటమి అంతరాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడింది. డబ్బీ మరోసారి ఒకే ఓవర్లో రెండు వికెట్లు తీయడంతో 12 ఓవర్లకే భారత్ 123/8కు చేరుకుంది. కానీ తిలక్కు షిఫ్ట్ (18 నాటౌట్) సహకరించడంతో భారత్ ఆలోట్ కాకుండా మ్యాచ్ను ముగించింది. దంచేశారు: మెదట కివీస్కు చుభారంభం దక్కకపోయినా.. ఫిలిప్స్, బ్రాన్స్వెల్ అనాధారణ బ్యాటింగ్తో ఉపయోచన స్కోరు సాధించింది. భువి స్థానంలో జట్టులోకి వచ్చిన యువ పేసర్ మయాంక్ యాదవ్.. సీఫర్ (3)ను ఎక్కువసేపు నిలవనియలేదు. కొన్ని షాట్లు ఆడిన మిచెల్ (24; 11 బంతుల్లో 2x4, 2x6) త్వరగా ఔటైపోయాడు.



కలిగిన కుర్రాడు ఉన్నారు. మరి ముఖ్యంగా సంవలన ఆటతో అదరగొట్టేస్తోన్న వైభవ్ స్థానంలో టీమ్ఇండియాకు మంచి పెట్టుబడి. సహజమైన ఆట ఆడితూ అతడిని ప్రోత్సహిస్తా చాలు.

సెమీస్లో సింధు

హైలో ఓపెన్ సూపర్ 500 హ్యాండ్బుల్స్ టోర్నీలో స్థాిర్ షట్లర్ పి.వి.సింధు సెమీఫైనల్కు దూసుకెళ్లింది. శుభవారం ఏకపక్షంగా సాగిన మహాశల సెమీఫైనల్ క్వార్టర్స్లో సింధు 21-12, 21-10తో అమేబీ షజ్ (ఇర్నీ)ను చిత్తుగా ఓడించింది. సింధు మ్యాచ్ను 27 నిమిషాల్లోనే ముగించింది. హోరా-హోరా సాగిన మరో క్వార్టర్స్లో అన్యోల్ షర్మా 21-17, 18-21, 21-16తో ఉన్నతీ హడావుడి విజయాన్నందుకుంది. బ్రిటిష్ పోరులో చోటు కొనసాగింది. అన్యోల్ తలపడతారు. పురుషుల సెమీఫైనల్ లక్ష్య సేన్ కూడా ముందంజ వేశాడు. అతడు 14-21, 21-17, 21-13తో కార్ కోజోన్ (ఫిన్లాండ్)పై సగ్గాడు. తొలి రౌండ్ కోల్పోయిన తర్వాత



లక్ష్య అయితంగా పుంజుకున్నాడు. ప్రత్యర్థి గట్టిబోటి ఇచ్చిన పుటికి చివరికి అతడి పైచేయి సాధించాడు.

పాక్ విజయానికి వారం సెలవు ఇవ్వాలిందే.. ప్రధాని పరీషేట్ల వర్షం పాకిస్తాన్ విజయం సాధించింది. ఈ చిన్న టోర్నమెంట్లో గ్రూప్ మ్యాచ్లో తన దేశ జట్టు సాధించిన విజయానికి ప్రధాని పరీషేట్ పొంగిపోయాడు. ఎంతో ఉత్సాహంతో జట్టు సభ్యులను పొగుడుతూ పోస్ట్ పెట్టారు. “భారత్పై అద్భుతమైన విజయం సాధించిన కుర్రాళ్లకు అభినందనలు. అదొక మంచి మ్యాచ్. మన ఆటగాళ్లకు మధ్యత ఇవ్వడంలో అంతేభావంతో కృషి చేసిన కీవీస్ చెర్రస్ మోసానీ నశ్చీ. ఆయన బృందానికి నా అభినందనలు” అంటూ పొగడ్లల వర్షం కురిపించారు. ఈ పోస్ట్ నెట్టింగ్ తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది.



సుకుమార్ దృష్టిలో పడిన తెలుగమ్మాయి..



పుడయం సినిమా: గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్, వర్మబ్రెట్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ కాంబినేషన్లో రాబోతున్న అత్యంత అసక్తికరమైన పాస్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ 'RC 17'. 'రంగస్థలం' వంటి ఇంద స్ట్రీ హిట్ తర్వాత వీరధర్ కాంబోలో తెరకెక్కుతోున్న చిత్రం కావడంతో దీనిపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు నవంబర్ 1న ప్రారంభం కాబోతున్నట్లు సమాచారం. ఇక గత కొద్ది

కాలంగా ఇందులో హీరోయిన్ ఎవరనే దానిపై నెట్టింట్ రకరకాలు పేర్లు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. సారా అర్జున్, అనిత పద్మా వంటి పలువురి పేర్లు వినిపించినప్పటికీ, తాజాగా తెలుగమ్మాయి సాత్విక వీరవల్లిని మేకర్స్ ఫైనల్ చేయడం టాలీవుడ్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఆమెరికాలో ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసి శా స్త్రీయ నృత్యంలో ప్రతిభ ఉన్న సాత్విక, తన మొదటి సినిమా 'ఆకాశంలో ఒక తార'తో ఇండ స్ట్రీకి పరిచయం కాబోతుంది. ఇందులో దుల్కర్ సల్మాన్ సరసన హీరోయిన్ గా కనిపించనుంది.

అయితే ఇంకా ఈ సినిమా విడుదల కాకుండానే సాత్విక ఇండ స్ట్రీ దృష్టిని ఆకర్షించారు. నటనపై పట్టు ఉన్న నటి కోసం వెతుకుతున్న తరుణంలో, సాత్విక స్టైల్ ప్రజెన్స్ సుకుమార్ ను విశేషంగా ఆకట్టుకుందట. అందుకే ఆమెను తీసుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు నెట్టింట్ వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇంకా మొదటి సినిమా థియేటర్లోకి రాకుండానే రామ్ చరణ్ పక్కన వాన్స్ దక్కించుకోవడంతో సాత్విక పేరు సోపట్ ఏ దీయోల్ మార్కెటింగ్ తోంది.

'జయంత్ అండ్ ది జింగో పెన్' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్

పుడయం సినిమా: సమో జయం ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ లో దివ్య ప్రవీణ్ బొలిశెట్టి నిర్మాణంలో జాతీయ అవార్డు గ్రహీత నవీన్ దేశభాయ్ న తెరకెక్కించిన చిత్రం 'జయంత్ అండ్ ది జింగో పెన్'. ఈ సినిమాలో మూర్తి జయంత్ బొలిశెట్టి, మన శంకర వర ప్రసాద్ ఫేమ్ ఊష రెడ్డి, సత్యం



రాజేష్, ఆశిష్ గాంధీ, మానస రాధాకృష్ణన్, తనికెళ్ల భరణి, కాశీ విశ్వనాథ్, మానిక్ రెడ్డి, అశోక్ కుమార్, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, తదితరులు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. 'జయంత్ అండ్ ది జింగో పెన్' చిత్రం నవంబర్ 12న చిల్డ్రన్ డే స్పెషల్ గా థియేటర్లో విడుదల కానుంది. చిన్నారులకు ఆలోచించజేసే, మంచి నందేశాన్ని అందించేలా రూపొందిన ఈ చిత్రం పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు బీచర్స్ ఒక మంచి సిని అనుభూతిని అందించనుంది. చిన్నారులతో పాటు ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఈ చిత్రాన్ని చూడాలని చిత్ర బృందం కోరుతోంది. ఈ చిల్డ్రన్ డే సందర్భంగా పిల్లలతో కలిసి ఆనందించదగిన చిత్రంగా 'జయంత్ అండ్ ది జింగో పెన్' నిలవనుంది. ఈ క్రమంలో ఈ మూవీ ట్రైలర్ ను లిటిల్ ఫ్రెండ్ స్కూల్ లో శుక్రవారం నాడు విడుదల చేశారు. ఈ మేరకు నిర్వహించిన ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో.. ఎమ్మెల్సీ శ్రీపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 'జయంత్ అండ్ ది జింగో పెన్' కథ చాలాబాగుంది. దివ్యప్రవీణ్ నాకు ఈ సినిమా గురించి ముందే చెప్పారు. నేను కూడా ఓ టీచర్ గా పని చేశాను.

పుడయం సినిమా: భారతదేశపు అత్యంత గౌరవనీయ చారిత్రిక మహాసీయులలో ఒకరైన చక్రవర్తి శివాజీ మహారాజ్ యొక్క అసాధారణ జీవితం, వారసత్వం మరియు దార్శనికతను కీర్తించే ప్రతిష్టాత్మక రెండు భాగాల చారిత్రిక గాథ ఆయన 'ది ప్రైడ్ ఆఫ్ భారత్ - చక్రవర్తి శివాజీ మహారాజ్' చిత్రం కోసం టీ-సిరీస్ సంస్థ చేతులు కలిపింది. ఈ చిత్రం చక్రవర్తి శివాజీ మహారాజ్ మరియు ఆయన స్వరాజ్య దార్శనికతను ఒక బృహత్తర చలనచిత్ర రూపంలో ఆవిష్కరించడానికి భూషణ్ కుమార్, సంజీవ్ సింగ్ మరియు రిషబ్ శెట్టిలను ఒకచోట చేర్చింది. ఈ సహకారానికి గుర్తుగా, ఈ చారిత్రిక కథ చలనచిత్ర ప్రయత్నాన్ని తమ బృందం ఎంతటి ప్రగాఢమైన గౌరవంతో, భాద్యతతో చేపడుతోందో ప్రతిబింబిస్తూ, భూషణ్ కుమార్ శతాబ్దం నాటి చక్రవర్తి శివాజీ మహారాజ్ చిత్రపటాన్ని రిషబ్ శెట్టికి తనహాకరించి గౌరవించారు. విశాల దృశ్యధర్మతో రూపొందించిన ఈ రెండు భాగాల గాథ, చక్రవర్తి శివాజీ మహారాజ్ యొక్క అద్భుతమైన



ప్రస్థానంలోని కీలకమైన యుద్ధాలు, అసాధారణ త్యాగాలు, చారిత్రిక విజయాలు మరియు అంతగా తెలియని ఘట్టాలను అన్వేషిస్తుంది. తరతరాలకు స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉన్న ఆయన సైనిక మేధావు, పూర్వోత్తర దూరదృష్టి, నిర్ణయ నాయకత్వం మరియు స్వరాజ్యం పట్ల ఆయన హావిన పరివర్తనాత్మక దృక్పథాన్ని ఈ కథనం ఆవిష్కరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. భారతదేశం మరియు విదేశాల నుండి ప్రతిభను ఒకచోట చేర్చే సృజనాత్మక బృందంతో, విస్తృతమైన తారాగణంతో పాపొందిన ఈ ప్రాజెక్ట్, భారత చరిత్రలోని ఈ కీలక ఘట్టాన్ని అన్ని తరాల ప్రేక్షకులకు అందించే ఒక లీనమయ్యే చలనచిత్ర అనుభవాన్ని అందించాలని ఆకాంక్షిస్తుంది.

"మైనా" మూవీ ఘనంగా ప్రారంభం



సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న సినిమా "మైనా". ఈ సినిమాకు సాయి రాజేష్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో శివమణి పట్నంశెట్టి, గీత మహేష్వరీ, చంటి బాబు, దివ్య జయరాజ్ హీరో హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. మహి ఇష్టలపెల్లి కథ, స్క్రీన్ ప్లే అందిస్తుండగా, చంటి బాబు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మెలోడి ట్రూపు మణిశర్మ ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. "మైనా" సినిమా ఈ రోజు హైదరాబాద్ ఫిలింనగర్ డైవసన్ నిర్మాణంలో పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సినిమా ఆన్ స్క్రీన్ మెంట్ సందర్భంగా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. తమ ప్రేమకు విడుదలైన అంధకారాలను దాటుకుంటూ రెండు ప్రేమ జంటలు ముందుకు వెళ్తుండటం ఈ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ లో చూపించడం ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. ఎన్ స్టోరీస్ రాయడంలో, ప్రొడ్యూస్ చేయడంలో ఈ ప్రత్యేకత చూపించే సాయి రాజేష్ నిర్మాణంలో మరో శ్రేణి లవ్ స్టోరీగా "మైనా" సినిమా తెరకెక్కుతుంది. త్వరలోనే ఈ సినిమా రెగ్యులర్ మూవీ గా కు వెళ్లనుంది.

పుడయం సినిమా: సినిమా థియేటర్లో మహా అనుభూతిని అప్పటిదోర్లోను ప్రేక్షకులకు అందించాలనే లక్ష్యంతో ఆలోచనతో 'ఓ నా సిద్ధయ్య' టీమ్ సరికొత్త సంచలనానికి తెరలేపింది. భారతదేశంలోనే తొలిసారిగా అప్పటిదోర్ వేదికపై 70ఎంఎం భారీ స్క్రీన్ తో పాటు డాల్బీ ఆట్రాస్ సౌండ్ సిస్టమ్ ను ఏర్పాటు చేసి ఈ ప్రైవేట్ అల్ట్రా సౌంగ్ ను అత్యంత వైభవంగా విడుదల చేసింది. అక్టోబర్ 30న శుక్రవారం నాయంత్రం హైదరాబాద్ లోని శంషాబాద్ ప్రభుత్వ కళాశాల, పాఠశాల మైదానంలో జరిగిన ఈ వేడుకకు 5 వేల మందికి పైగా ప్రేక్షకులు హాజరయ్యారు.

'ఓ నా సిద్ధయ్య' సాంగ్ లాంచ్



సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఓపెన్ షేన్ లో 70ఎంఎం భారీ స్క్రీన్ పై పాటను విడుదల చేయడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని ఆన్నారు. ఇలాంటి విసాత్మ ప్రయత్నం చేసిన సిద్ధయ్య టీమ్ ను అభినందిస్తూ, పాట మంచి విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. మరో ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాజేంద్రనగర్ ఎమ్మెల్యే టి. ప్రకాష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. 'ఓ నా సిద్ధయ్య' పాట ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందడంతో పాటు పెద్ద విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ వేడుకకు హీరో ఇంద్రహాస్, సింగర్ నల్గొండ గద్దర్ సరసన్న, ప్రముఖ గాయకుడు, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ బోలే షావలి, నటుడు ఉత్తేశ్ పాటు పలువురు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. వీరంతా 'ఓ నా సిద్ధయ్య' టీమ్ కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.



అనిరుధ్, జీవీ ప్రకాష్ లకు నో ఛాన్స్, బాలయ్య సినిమా అప్ డేట్ ఇదే!

పుడయం సినిమా: నందమూరి నటసింహం బాలకృష్ణ, దర్శకుడు కొరటాల శివ కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న భారీ చిత్రం NBK 112 పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. బాలయ్య మాస్ ఇమేజ్ కు కొరటాల శివ మార్క్ కథనం తోడైతే థియేటర్లో అభిమానులకు పండగ అన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ సినిమాను ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఎనవలేవీ సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన సంగీత దర్శకుడి ఎంపికపై ఆసక్తికర చర్య నడుస్తోంది. NBK 112 కు సంగీతం అందించబోయే దర్శకుడు ఎవరనే విషయంపై గత కొన్ని రోజులుగా సోపట్ ఏ దీయోల్ రక రకాల వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. తొలుత తమిళ స్టార్ సంగీత దర్శకుడు అనిరుధ్ రవిచందర్ ఈ ప్రాజెక్ట్ కు పనిచేయబోతున్నారని ప్రచారం జరిగింది. అయితే ఆయన వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉండటంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పుకున్నట్లు కథలు వలువడ్డాయి. ఆ



అనిరుధ్ స్థానంలో మరో ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ను తీసుకున్నాంటూ వార్తలు వచ్చాయి. దీంతో బాలయ్య సినిమాకు జీవీ ప్రకాష్ సంగీతం అందించబోతున్నారని అభిమానులు భావించారు. ఈ వార్తలు సోపట్ ఏ దీయోల్ విస్తృతంగా ప్రచారం కావడంతో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎంపికపై ఆసక్తి మరింత పెరిగింది.

తర్వాత అనిరుధ్ స్థానంలో మరో ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ను తీసుకున్నాంటూ వార్తలు వచ్చాయి. దీంతో బాలయ్య సినిమాకు జీవీ ప్రకాష్ సంగీతం అందించబోతున్నారని అభిమానులు భావించారు. ఈ వార్తలు సోపట్ ఏ దీయోల్ విస్తృతంగా ప్రచారం కావడంతో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎంపికపై ఆసక్తి మరింత పెరిగింది.

పుడయం సినిమా: టాలీవుడ్ టాప్ ప్రొడక్షన్ హాస్య మైత్రి మూవీ మేకర్స్, ప్రొడ్యూసర్ సాయి రాజేష్ కొత్త నిర్మాణ సంస్థ మిట్టి అండ్ మూన్ ఫిలింస్

పుడయం సినిమా: కథా బలమున్న చిత్రాలను ప్రేక్షకులకు అందిస్తూ సక్సెస్ ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్ గా, డిస్ట్రిబ్యూటర్ గా పేరు తెచ్చుకున్నారని ధీరజ్ మొగిలినేని. ఆయన తన ధీరజ్ మొగిలినేని ఎంటర్

"సమ్మర్ హాలిడేస్" ప్రతి పాత్రకు ఎమోషనల్ గా కనెక్ట్ అవుతారు

టైమ్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై "సమ్మర్ హాలిడేస్" అనే చిత్రం మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమాను మన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసే ఒక అందమైన కథతో దర్శకుడు శ్రీకర్ రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మ్యాగ్ రోహన్, మ్యాగ్ అరుణ్, జేబీ ఖుషీ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. నవంబర్ 6న "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమా గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు వస్తోంది. ఈ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో మూవీ ప్రొడ్యూసర్, తెలిపారు ప్రొడ్యూసర్ ధీరజ్ మొగిలినేని - ఈ కథ విన్నప్పుడు మనసున హత్తుకుంది. రియల్ లైఫ్, నా చైల్డ్ హూడ్ మెమరీస్ గుర్తుకువచ్చాయి. ఈ సినిమాలో అమృత పాత్రలో జయసుధ చెప్పే డ్రైగాస్ మా అమ్మమ్మ చెప్పినట్లు, వాసుకీ గారు చెప్పే మాటలు మా అమ్మ చెప్పినట్లు అనిపించాయి. మా అమ్మ అలాగే నాతో మాట్లాడేది. నాతో పాటు ప్రేక్షకులకు కూడా అదే ఫీల్ కలుగుతుందని నమ్మాను. ఈ కథలో చిన్నపిల్లల పాత్రలను బీనేజ్ లోకి మార్చి ఒక లవ్ స్టోరీ పెట్టి ఆ ఇన్స్పైర్ పోతుంది. పాత్రల్లోని ఆ సున్నితత్వమే ఈ కథలో కీలకమైంది. - మనకు టైండ్ టైమ్ చేసే సినిమాలో ఎన్నో వస్తుంటాయి. పెళ్లి మాపులు పంపి సినిమాల్లో తరారే తరారే మన దగ్గర

లో మూవీకి కావేదీ మూవీస్ ట్రైండ్ పోయింది అన్నారు. ఆ తర్వాత ప్రేమలు సినిమా తెలుగులో డబ్ అయి ఆదరణ పొందింది. ఆ తర్వాత లిటిల్ హెర్నీ వచ్చింది. "సమ్మర్ హాలిడేస్" కథను చెబితే మళ్లీ పిల్లల సినిమాలు ఇండస్ట్రీలో నిర్మిస్తారని, ఆ చిత్రాలకు మా సినిమా స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని నమ్మాను. అమృత, నటించిన జయసుధ గారు మెన్నుట్రైలర్ లాంఛ కు రావాల్సి ఉంది. అమె నెక్ట్ ఈవెంట్ కు వస్తున్నారు. - నేను నమిస్తా కథను బలంగా ప్రేక్షకుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లాలని ప్రయత్నిస్తున్నా. ఇప్పుడు సీజన్ లో మా సినిమా రిలీజ్ చేయాలని అనుకున్నా కుదరలేదు. అప్పుడు రిలీజ్ కుందింది కాబట్టి దీనిపై పని మాలు నవంబర్ 6 కు వాయిదా ఈ నెల 30న వచ్చే సినిమాలు నవంబర్ 6 కు వాయిదా పడతాయని భయపడ్డం కానీ అవేమీ రావడం లేదు. లక్ష్మీగా మా సినిమాకు దాదాపు సోలో రిలీజ్ అయిపోవచ్చు. ఒక స్పెషల్ థాంకింగ్ చేసి చిత్రాలకు, కొత్త నిర్మాతలు

తగిపోయింది. ఓటీటీలు పెద్ద సినిమాలే తీసుకుంటున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో చిన్న సినిమాకు ప్రభుత్వం సపోర్ట్ ఇస్తే బాగుంటుంది. - మా సినిమాకు నవంబర్ 6న మంచి థియేటర్స్ దొరుకుతున్నాయి. పాజిటివ్ టాక్ మొదలయ్యాక ఇంకా పెరుగుతాయి. మా సినిమాలో మెనేజ్ ఏమీ ఉండదు.

పుడయం సినిమా: హన్స్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం. 1గా శ్రీ హన్స్ క పెద్దిరెడ్డి నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'మైలురాయి'. తదిదిరాజు తలచింతల సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ చిత్రానికి టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ రమేష్ వర్మ కోట్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. యువ నటీనటులు జగన్ దొంగరాజు, నవ్య చిట్టాల హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. వీరితో పాటు

'మైలురాయి' టైటిల్ లాంచ్

సీనియర్ నటుడు దేవీ ప్రసాద్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. లక్ష్మణ్ మీసాల, పవన్ రమేష్, సునందని, అంజు బాల్కూమన్ ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్ర టైటిల్ లాంచ్ పోస్టర్ ను సీనియర్ నటుడు, నిర్మాత, ఏపీ శాసనసభ సభ్యుడు, ఏపీ గ్రీన్ చైర్మన్ శ్రీ నాగభాబు విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా నాగభాబు మాట్లాడుతూ.. "ఈ సినిమా టైటిల్ 'మైలురాయి' చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. నిర్మాత హన్స్ కు మంచి సినిమాతో తన కెరీర్ ను ప్రారంభించారు. ఔత్సాహిక దర్శకుడు, యువ హీరోతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించడం అభినందనీయం. ఫిల్మ్ మేకింగ్ లో మహిళలకు ఉండే భాద్యత, క్రమశిక్షణ ఎంతో గొప్పవి. ఇప్పటికే అన్నదేదీ గారి కుమార్తెలు స్వస్థ డబ్, ప్రియంక దత్, నాకుమార్ నిహారిక, సుప్రీయ యాదవ్ వంటి వారు చిత్ర పరిశ్రమలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంటున్నారు. హన్స్ క కూడా వారి బాటలోనే పయనిస్తూ మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను. ఈ చిత్ర బృందంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ నా శుభాకాంక్షలు" అని ఆన్నారు.

నిర్మాత శ్రీ హన్స్ క పెద్దిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "మా హన్స్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం. 1గా రూపొందుతున్న 'మైలురాయి' టైటిల్ లాంచ్ పోస్టర్ ను నాగభాబు గారి చేతుల మీదుగా విడుదల చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. సినిమా పూటింగ్ పూర్తయింది. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. త్వరలోనే టీజర్, పాటలను విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం" అని తెలిపారు. సహ నిర్మాత తలచింతల మాట్లాడుతూ.. "మైలురాయి" చిత్రాన్ని లవ్ అండ్ ఫ్యామిలీ డ్రామాగా తెరకెక్కి సున్నామని తెలిపారు.

