

క్రమం తప్పకుండా యోగా చేస్తే శుక్రకణాల నాణ్యత పెరుగుతుందట

ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 15 శాతానికి పైగా జంటలు సంతానలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇందులో సగం కేసులలో పురుషులలోని లోపాలే కారణమవుతున్నాయి. ఈ సందర్భంలో, లైఫ్ స్టైల్ మార్పులు (ముఖ్యంగా యోగా) పురుషుల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తాయనేదానికి ఈ అధ్యయనం ఒక బలమైన నిదర్శనంగా నిలిచింది. దేశవ్యాప్తంగా చాలా మంది పురుషులు తక్కువ స్ట్రెస్ కోంటేజ్ బాధపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా వారి శుక్రకణాల నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇది వారి సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యంపై ప్రభావం చూపుతోంది.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో దంపతులు పిల్లలను కనే అసందానికి దూరమవుతున్నారు. ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ పరిశోధకులు జరిపిన ఒక తాజా అధ్యయనం ప్రకారం.. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం వల్ల పురుషులలో శుక్రకణాల నాణ్యత పెరుగుతుందని, అలాగే వంధ్యత్వానికి (ఇన్ ఫెర్టిలీటీ) కారణమయ్యే ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, డీఎన్ఎ (ఐహీ) దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని తేలింది. జూన్ 21న రానున్న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి ముందే ఈ పరిశోధన వివరాలు 'ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ యోగా'లో ప్రచురితమయ్యాయి.

పరిశోధన ఎలా సాగింది?
మీ అనాటమీ విభాగానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ రీమా దాదా, డాక్టర్ ప్రభాకర్ తివారీ, డాక్టర్ రాజీవ్ కుమార్, అంజలి యాదవ్ లు ఇందులో చేపట్టింది. పాల్గొన్నవారు: 25 నుంచి 40 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న 78 మంది పురుషులపై ఈ అధ్యయనం ప్రారంభించగా, వారిలో 42 మంది 12 వారాల పాటు ఈ యోగా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. యోగా షెడ్యూల్: రోజుకు ఒక గంట చొప్పున, వారానికి ఐదు రోజులు.. ఆసనాలు, ప్రాణాయామం (శ్వాస వ్యాయామాలు), ధ్యానం (మెడిటేషన్), రిలాక్సేషన్ పద్ధతులను ఏరు పాడించారు.

అసలు సంతానలేమికి కారణాలు ఏంటి?
డాక్టర్ రీమా దాదా గారి వివరణ ప్రకారం ఆధునిక కాలంలో మగవారిలో కారణం తెలియని వంధ్యత్వం పెరిగిపోవడానికి కొన్ని అంశాలు కారణమవుతాయి. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ధూమపానం, మద్యపానం, మితిమీరిన మానసిక ఒత్తిడి, కాలుష్యం, ఆహారం, నీటి ద్వారా శరీరంలోకి చేరే మైక్రో-నాన్



కాకుండా, పదే పదే గర్భనావాలు జరగడం, పుట్టబోయే పిల్లల్లో జన్యుపరమైన లోపాలు, క్యాన్సర్లు, మానసిక రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

అధ్యయనంలో తేలిన ఫలితాలు
12 వారాల యోగా శిక్షణ తర్వాత పురుషుల్లో అద్భుతమైన మార్పులు కనిపించాయి. శుక్రకణాల పనితీరు మెరుగైంది. స్పెర్మ్ కోంట్, కదలిక పెరిగాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, డీఎన్ఎ (ఐహీ) దెబ్బతినే రేటు గణనీయంగా తగ్గింది. అయితే, ఐహీ నాణ్యతలో పూర్తి స్థాయి మార్పు రావడానికి కనీసం ఆరు నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు తెలిపారు.

యోగా శరీరంపై ఎలా పని చేస్తుంది?
సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి యోగా అంతర్గతంగా ఎలా సాయపడుతుందో పరిశోధకులు వివరించారు. ప్రైవే హోస్పిటల్ తగ్గింపు: యోగా వల్ల శరీరంలో ఒత్తిడిని పెంచే కాల్సిఫెరల్ వంటి హోర్మోన్లు తగ్గి, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగుపడటం: ప్రత్యేక ఆసనాల వల్ల పునరుత్పత్తి అవయవాలకు రక్తప్రసరణ బాగా పెరుగుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ రక్షణ: శరీరం స్వయంగా హానికరమైన ఫ్రీ-రాడికల్స్ తో పోరాడే శక్తిని పెంచుకుంటుంది. కణాల ఆరోగ్యం: మైటోకాండ్రీయా సమర్థతను పెంచి కణాల వయసును తగ్గించే టెలోమిరేస్ ఎంజైమ్ స్థాయిల్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

వివరగా ఏం తెలుసుకోవాలి?
వంధ్యత్వానికి కేవలం ఖరీదైన మందులు, ల్యాబ్ ట్రిబ్యుటెంట్లు మాత్రమే కాకుండా.. ఖర్చు లేని, ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేని 'యోగా'ను ఒక ఆదనపు చికిత్సగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది దంపతుల్లో సంతాన లేమి భారాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యకరమైన తర్వాతి తరానికి పునాది వేస్తుంది.

ఉంటాయి. అంతే కాకుండా దగ్గు సిరీస్ లను ఎక్కువగా వాడటం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలగడమే కాకుండా కొన్ని సార్లు అలర్జిక్ వల్ల దగ్గు మరింత ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే చాలా మంది తేనె, అల్లం, తులసి వంటి సులభంగా అందుబాటు లో ఉండే సహజ నివారణాలను ఇష్టపడతారు. అయితే వీటిని సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. అయితే వీటిని అతిగా తీసుకోకుండా జాగ్రత్తపడటం కూడా చాలా ముఖ్యం.

తేనెం అల్లం తులసి దగ్గును తగ్గించడంలో ఎంత వరకు ఉపయోగపడతాయి, ఇందులో వాస్తవమెంత?

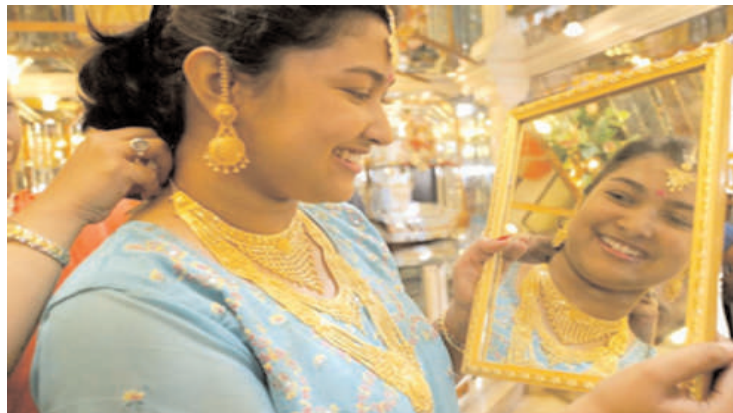
ప్రస్తుతం మారుతున్న వాతావరణం, కాలుష్యం కారణంగా చాలా మందిని వేధించే ప్రధాన సమస్య దగ్గు. మార్కెట్ లో దొరికే కెమికల్ దగ్గు సిరీస్ ల వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయనే భయంతో చాలా మంది ఈజీగా అందుబాటులో ఉండే సహజ నివారణల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. అయితే ఇవి సాధారణ దగ్గు, జలుబు ప్రారంభ దశలో

ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వక్రశీ ఉపశమనాన్ని ఇవ్వగలవు. అంతేకాని అవి తీవ్రహావం దాల్చినప్పుడు ఇవి దాక్టర్లు సూచించే మందులకు ప్రత్యామ్నాయం కావు. దగ్గు తగ్గడానికి మెడిసిన్స్ కంటే ఇంటి చిట్టానే చాలా మంది ఇష్టపడతారు. ఎందుకంటే ఇవి మనకు చాలా సులభంగా అందుబాటులో

సినాదం మార్కెట్

భారీగా తగ్గి మళ్ళీ పోకిచ్చిన బంగారం ధరలు..

ఇవాళ మార్పు.. తులం గోల్డ్ రేటు హైదరాబాద్ లో ఎంత?



ఇటీవల యూఎస్ ఫెడరల్ రిజర్వ్ కీలక వడ్డీ రేట్లను మరోసారి స్థిరంగానే ఉంచిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక్కడ ఫెడ్ వడ్డీ రేట్లను తగ్గించని నేపథ్యంలో బంగారం ధరలు వరుసగా దిగివచ్చాయి. అయితే వరుసగా తగ్గిన తర్వాత ఇప్పుడు జూన్ 20న స్వల్పంగా పెరిగాయి. బంగారం ధర పెరిగినా వెండి ధర మారలేదు. ప్రస్తుతం గోల్డ్, సిల్వర్ రేట్లు ఎక్కడ ఎలా ఉన్నాయో మనం తెలుసుకుందాం.

బంగారం ధరలు
పసిడి ప్రియులకు అలర్ట్. బంగారం, వెండి ధరలు గత 4 రోజులు భారీగా దిగివున్నా ఇప్పుడు మాత్రం మళ్ళీ గోల్డ్ రేట్లు స్వల్పంగా పెరిగాయి. మరోవైపు వెండి ధర మాత్రం స్థిరంగానే ఉంది. ఇప్పుడు దేశీయంగా, అలాగే అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి రేట్లు ఎలా ఉన్నాయనేది చూద్దాం. దేశీయంగా చూస్తే హైదరాబాద్ నగరంలో 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 200 పెరిగి తులం రూ. 1,33,900 వద్ద కొనసాగు తోంది. దీనికి ముందు వరుసగా 4 రోజులు రేటు తగ్గడం విశేషం. వరుసగా రూ. 3350, రూ. 1450, రూ. 250, రూ. 150 మేర తగ్గుతూ వచ్చింది. ఇలా వరుసగా 4 రోజుల వ్యవధిలో గోల్డ్ రేటు రూ. 5200 తగ్గుముఖం పట్టింది.

ఇదిలా ఉండగా ఇదే సమయంలో 24 క్యారెట్ల మేలిమి బంగారం ధర హైదరాబాద్ మార్కెట్లో రూ. 220 పెరిగింది. దీంతో ప్రస్తుతం 10 గ్రాములకు రూ. 1,46,080 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఇది అంతకుముందు వరుసగా 4 రోజుల్లో రూ. 3650, రూ. 1590, రూ. 270, రూ. 160 చొప్పున తగ్గింది. ఇక బంగారం ధర స్వల్పంగా పెరిగినా మరోవైపు వెండి రేటు స్థిరంగానే ఉంది. హైదరాబాద్ నగరంలో కేజీ సిల్వర్ రేటు రూ. 2.55 లక్ష వద్ద ఉంది. దీనికి ముందు చూస్తే సిల్వర్ రేటు వరుసగా రూ. 15 వేలు, రూ. 5 వేలు, రూ. 5 వేలు చొప్పున తగ్గింది. ఇలా వరుసగా 4 రోజుల్లో రూ. 25 వేల మేర తగ్గడం విశేషం. దేశీయంగా ఇలా ఉన్నప్పటికీ ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లో పసిడి వెండి ధరలు ఫ్లాట్ గానే ఉన్నాయి. స్పాట్ గోల్డ్ రేటు టెన్సుకు 4159 డాలర్ల వద్ద ఉంది. కిందటి రోజు ఒక దశలో ఇంట్రాడేలో 4130 డాలర్ల స్థాయికి కూడా పడిపోయింది. సిల్వర్ రేటు చూస్తే 65 డాలర్ల దిగువకు పడిపోయింది. ఇక డాలరులో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ పుంజుకుంది. ప్రస్తుతం రూపాయి విలువ రూ. 94.36 వద్ద ఉంది. కొద్ది రోజుల కిందట పశ్చిమాసియాలో అమెరికా- ఇరాన్ డిల్ నేపథ్యంలో క్రాడాయిల్ ధరలు ఒక్కసారిగా తగ్గగా బంగారం ధరలు భారీగా పెరిగాయి. తర్వాత యూఎస్ ఫెడరల్ రిజర్వ్ కీలక వడ్డీ రేట్లను తగ్గించలేదు. ఇంకా భవిష్యత్తులో పెంచే అవకాశాలు ఉన్నాయని అంచనా వేసింది. దీంతో బంగారం ధరలు మళ్ళీ తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఇక వరుసగా తగ్గగా ఇవాళ స్వల్పంగా పెరిగాయి.

ఇన్వెస్టర్లకు పండగే.. ఈవారం 3 కంపెనీల ఐపీఓలు..

స్టాక్ మార్కెట్ ఇన్వెస్టర్లకు పండగే. ఎందుకంటే ఈ వారం 3 కంపెనీలు పబ్లిక్ ఇష్యూకు వస్తున్నాయి. చిన్నలో వాటర్ వేన్ లిజర్ టూరిజం కంపెనీ, జువెలరీ సంస్థ, సీఎస్ఎం టెక్ కంపెనీలు ఉన్నాయి. మరి ఈ కంపెనీల ఐపీఓల సబ్స్క్రిప్షన్ ఎప్పుడు మొదలవుతుంది? ఒక్కో షేరు ధర ఎంత ఉంటుంది? అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం.

స్టాక్ మార్కెట్ ఇన్వెస్టర్లకు పండగే
పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తగ్గడంతో పబ్లిక్ ఇష్యూల సందడి మొదలైంది. మెయిన్ బోర్డు కేటగిరీ నుంచి ఈ వారం 3 కంపెనీలు ఇనీషియల్ పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపీఓ)లకు వస్తున్నాయి. ఈ ఐపీఓల ద్వారా నిధులు సమీకరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. వాటర్ వేన్ లిజర్ టూరిజం (కార్పొరేట్ ప్రాప్రైజెస్), జైఫూర్ కు చెందిన జువెలరీ కంపెనీ అద్వైత్ జువెల్స్, ఐటీ సొల్యూషన్స్ కంపెనీ సీఎస్ఎం టెక్నాలజీస్ కంపెనీలు ఐపీఓలకు వస్తున్నాయి. ప్యాకింగ్ సొల్యూషన్స్ అందించే న్యాక్ ప్యాకేజింగ్



వచ్చే వారమే ప్రైవేట్ బ్యాండ్ నిర్ణయించనున్నాయి. **వాటర్ వేన్ లిజర్ టూరిజం**
వాటర్ వేన్ లిజర్ టూరిజం కంపెనీ పబ్లిక్ ఇష్యూలో భాగంగా రూ.585 కోట్లు సమీకరించనుంది. ధరల శ్రేణిని రూ.769 నుంచి రూ.808గా నిర్ణయించారు. జూన్ 23వ తేదీ నుంచి 25వ తేదీ వరకు సబ్స్క్రిప్షన్ అందుబాటులో

ఉండనుంది. పూర్తిగా షేర్లు ఫ్రెష్ ఇష్యూ ద్వారా జారీ చేయనున్నారు. **అద్వైత్ జువెల్స్**
ఈ కంపెనీ ఐపీఓ ద్వారా రూ.165.16 కోట్లు సమీకరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. జూన్ 23వ తేదీన సబ్స్క్రిప్షన్ మొదలవుతోంది. జూన్ 25వ తేదీన ముగియనుంది. ధరల శ్రేణిని రూ.130

నుంచి రూ.138గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. ఫ్రెష్ ఇష్యూ ద్వారా 1.20 కోట్ల ఈక్విటీ షేర్లను కంపెనీ చేరి చేస్తోంది. అప్పులు తీర్చేందుకు, నిర్వహణ ఖర్చులకు ఈ డెబ్టులు వినియోగించనుంది. **ఐటీ కంపెనీ ఐపీఓ**
ఐటీ సేవల సంస్థ సీఎస్ఎం టెక్నాలజీస్ రూ.146 కోట్లను ప్రాథమిక మార్కెట్ నుంచి సమీకరించనుంది. ఒక్కో షేరు ధర రూ.107 నుంచి రూ.113గా నిర్ణయించారు. జూన్ 24వ తేదీ న ఈ సబ్స్క్రిప్షన్ మొదలై జూన్ 27 వ తేదీ వరకు కొనసాగనుంది. ఇది కూడా పూర్తి ఫ్రెష్ షేర్లను జారీ చేయనుంది.

పెడ ఐపీఓలు
క్విక్ కామర్స్ కంపెనీ జెప్రో ఐపీఓ ద్వారా రూ.10 వేల కోట్లు సమీకరించనుంది. అలాగే ఎస్ఐఐ మ్యూచువల్ ఫండ్ రూ.13 వేల కోట్లు సమీకరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజీ, రిలయన్స్ జియో సంస్థలు ముసాయిదా పత్రాలను సమర్పించాయి. దీంతో ఈ ఏడాది తొలి అర్థభాగం నల్లగా ఉన్న ఐపీఓ మార్కెట్ రెండో అర్థభాగంలో వేగం పుంజుకోనుంది.

కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ రూల్స్ మార్పు

కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ రూల్స్ మార్పు..

కొత్త మార్గదర్శకాలు జారీ.. ఏం మారాయంటే?
రైతులకు జగ్గీ అల్ఫ్. కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేస్తున్న కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డులకు సంబంధించిన నిబంధనల్లో కీలక మార్పులు వచ్చాయి. ఈ కార్డుల ద్వారా రుణాలు అందించే అంశంలో కొత్త మార్గదర్శకాలను రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా జారీ చేసింది. ఒకే చెల్లింపుల పరిమితి, పంట కాలాల నిర్వచనాన్ని



ప్రామాణీకరించింది. మరి అందుకు సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకుందాం.

రుణాల చెల్లింపుపై కాల పరిమితి దేశంలోని రైతులకు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్ పథకం ద్వారా సకాలంలో, ఈజీగా రుణాలు అందించడమే లక్ష్యంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కొత్త మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. లోన్ల మంజూరు, రుణాల తిరిగి చెల్లింపుల కాల పరిమితిలో దేశవ్యాప్తంగా ఒకే విధమైన పారదర్శకత తీసుకురావడానికి పంట కాలాల నిర్వచనాన్ని ఆరేఖిక ప్రామాణీకరించింది. కొత్త రూల్స్

2027, జనవరి 1వ తేదీ నుంచే అమలులోకి వస్తాయని స్పష్టం చేసింది. మరి అందుకు సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బ్యాంకుల ఆదాయ గుర్తింపు, అస్సల వడ్డీకరణ రూల్స్ కి అనుగుణంగా పంట కాలాన్ని రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిర్దేశించింది. స్వల్పకాలిక పంటల కాలాన్ని గరిష్టంగా 12 నెలలుగా, దీర్ఘకాలిక పంటల కాలాన్ని గరిష్టంగా 18 నెలలుగా ఖరారు చేసింది. వ్యవసాయం, దాని అనుబంధ కార్యకలాపాలకు ఒక వడ్డీ తీసుకునే రూ.2 లక్షల లోపు లోన్లకు బ్యాంకులు ఎటువంటి మార్గినీ మనీ, అదనపు మ్యూచిటీ అడగకూడదు. హోమ్ లేని లోన్ల పరిమితిలో, రైతులు స్వచ్ఛందంగా

బంగారం లేదా వెండిని తాకట్టు పెట్టి లోన్ తీసుకుంటే దానిని కొరెట్లో ఫ్రీ రూల్స్ ఉల్లంఘనగా పరిగణించారు. దేశంలోని రైతులకు పెట్టుబడి కష్టాలు తీర్చడం కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం 1998లో ప్రవేశపెడిన అద్భుతమైన పథకమే ఈ కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు. రైతులు విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులు కొనుగోలు చేసేందుకు, సాగు ఖర్చుల కోసం వడ్డీ వ్యాపారుల దగ్గరకు వెళ్లి వాసపోకుండా, బ్యాంకుల ద్వారా చాల తక్కువ వడ్డీతో రుణాలు అందించడం ఈ కార్డు ఉద్దేశం. సాధారణంగా బ్యాంకులు ఇచ్చే రుణాలతో పోలిస్తే కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా ఇచ్చే రుణాలపై వడ్డీ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కేసీసీ కింద

లభించే రుణాలపై బేసిక్ వడ్డీ రేటు 7 శాతంగా ఉంటుంది. ఒక వేళ రైతు తీసుకున్న లోన్ రూ.3 లక్షల వరకు ఏడాదిలోపు కరెక్ట్ గా తిరిగి చెల్లిస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వం అదనంగా 3 శాతం వడ్డీ సబ్సిడీ ఇస్తుంది. అంటే క్రమం తప్పకుండా రుణాలు చెల్లించే రైతులకు కేవలం 4 శాతం వడ్డీతో ఈ రుణం లభిస్తుంది. రూ.1.60 లక్షల వరకు ఎలాంటి ఫురిటీ అవసరం లేదు. కొన్ని బ్యాంకుల్లో దీనిని రూ.3 లక్షల వరకు కూడా తొలగించారు. ఈ కార్డు కాల పరిమితి 5 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది, రైతు క్రెడిట్ హిస్టరీ బాగుంటే ప్రతి ఏటా లోన్ లిమిట్ 10 శాతం వరకు పెంచుకుంటూ వెళ్తారు.

రైతులకు రూ.5 లక్షలు

RBI కొత్త రూల్స్ జారీ

సమగ్రమై విశ్వస్థ ప్రాంతాల్లోని ఆంగ్లనవాద కేంద్రాలపై అత్యధిక శక్తిగ్రహించాలని ఆంగ్లనవాద కేంద్రకర్తల సూచించారు. అక్కడి పోషకాహార లేవనోరే బాధపడుతున్న విల్లల పూర్తి విచారము సేసిరించిన నమగ్ర స్థితికి ఆంధ్రించాలని, తీర్చి పోషకాహార లేవనోరే మరియి మధ్యస్థ పోషకాహార లేవనోరే కేటగిరీలో ఉన్న విల్లలను తప్పనిసరిగా ఇంధనశక్తి వైగ్గి మరికేరించ వారి ఆలోగ్రహించునని ఇంధన తరం పర్యవస్థాపకము, ఆలాగ్ర ప్రాధమ్యము ఆలోగ్ర కేంద్రాల వైగ్గి నిబ్బందించిన సమగ్రముం పెంచుచునని ఆంగ్లనవాద విల్లల ఆలోగ్ర పరీక్షలు నిర్వహించునని సూచించారు. విల్లల ఆలోగ్ర పరీక్షల వివరాలు, చిక్కిళ్ళు, పోషకాహార చర్యలను సందర్భించిన సమాచారము సేసిరించిన నమగ్ర స్థితికి ఆంధ్రించాలని కేంద్రకర్త అధికారు లకు తెలిపారు. విల్లల ఆలోగ్ర, పోషకాహారసేరి మెరుగుదలలే ప్రధమప్రధాన లక్ష్యముని, క్షేత్రములో అధికారులు నమగ్ర పరితంగా పనిచేసి నిర్దేశిత గ్రుమయ్యలో నివేదికలు అంధజేయాలని స్పష్టం చేశారు. పోషకాహార లేవనోరే నిర్వహణలో అన్ని శాఖలు నమగ్ర యంత్రే పనిచేసి జిల్లా ను అద్దగంగా నిలపాలని జిల్లా కేంద్రకర్త హేమచంద్ర సేరిలే పాల్గొరి అధికారులు ఆదేశించారు.

సభ్యురాలు పద్మావతి సూచించారు. కోర్టు ఆవరణంలో పేదలకు ఉచిత న్యాయ సలహా అందించడం జరుగుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో భారత్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు గురు కృష్ణ, న్యాయవాదులు కందిమల్ల నరసింహారావు కక్షిదారులు కోర్టుసిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సభ్యురాలు పద్మావతి సూచించారు. కోర్టు ఆవరణంలో పేదలకు ఉచిత న్యాయ సలహా అందించడం జరుగుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో భారత్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు గురు కృష్ణ, న్యాయవాదులు కందిమల్ల నరసింహారావు కక్షిదారులు కోర్టుసిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రిపుల్ మర్డర్ కేసును ఛేదించిన నల్గొండ జిల్లా పోలీసులు

సాంకేతిక ఆధారాలతో నిందితుడి అరెస్ట్
ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్

నల్లగొండ ప్రతినిధి జూన్ 21(సింగిడి): మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని కలాల్వాడలో ఈనెల 4వ తేదీన జరిగిన అగ్నిప్రమాద ఘటన వెనుకపడకం ప్రకారం జరిగిన త్రిపుల్ మర్డర్ కేసును నల్గొండ జిల్లా పోలీసులు ఛేదించారు. తొలుత ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన అగ్నిప్రమాదంగా భావించిన ఈ ఘటనను అత్యాధునిక సాంకేతిక ఆధారాలు, సీసీటీవీ ఫుటేజీల సహాయంతో దర్వాస్తు చేసి నిందితుడిని అరెస్టు చేసినట్లు జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ వెల్లడించారు. ఆదివారం స్థానిక ఎస్పీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ దర్వాస్తులో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ప్రకాశం జిల్లా సింగరాయకొండ మండలం ఊళ్ళపాలెం గ్రామానికి చెందిన కాళ్ళహస్తీ శిరీష కుమార్ (38) ఈ ఘాతుకానికి పాల్పడినట్లు నిర్ధారణ అయింది. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, నిందితుడు వివాహ వేషాన్ని ధారా మహిళలతో పరిచయాల పెంచుకుని వారి నమ్మకాన్ని సంపాదించి ఆర్థిక ప్రయోజనాల పొందడం అలవాటుగా



మార్పుకున్నాడు. ఇదే విధంగా బాధితురాలు ధనలక్ష్మితో పరిచయం ఏర్పరుచుకుని వివాహం చేసుకున్నాడు. కాలక్రమేణా ఇద్దరి మధ్య విభేదాలు తలెత్తడంతో ధనలక్ష్మి అతడిని దూరం పెట్టింది. గతంలో తనపై సమెదైన కేసులో జైలులో ఉన్న సమయంలో తనకు సహకరించలేదన్న ఆగ్రహంతో ధనలక్ష్మి, ఆమె కుటుంబ సభ్యులను హత్య చేయాలని నిందితుడు ముందుగానే పథకం రచించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. సంఘటన జరిగిన రోజు ఉదయం తన నివాసం సమీపంలో ఉన్న యాక్సివా స్కూల్‌ని దొంగిలించిన నిందితుడు, మార్గమధ్యంలో ప్లాస్టిక్ క్యాన్ కోసుగేలు చేసి పెట్రోల్ నింపించుకున్నాడు. అనంతరం రాత్రి సమయంలో బాధితుల

ఇంటికి చేరుకుని అందరూ నిద్రలో ఉన్నారని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత ఇంట్లోకి ప్రవేశించి ప్లాస్టిక్ బకెట్‌లో ఉన్న పెట్రోల్‌ను వారిపై చల్లి నిప్పుంటించినట్లు దర్వాస్తులో వెల్లడైంది. ఈ ఘటనలో బాధితురాలు ధనలక్ష్మి ఇంట్లోలేకపోవడంతో ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పించుకోగా, ఆమె తల్లివనం చంద్రమ్మ (48), కుమారుడు లక్ష్మణ్ (17), కుమార్తె ప్రణతి (15) మంటల్లో చిక్కుకుని సజీవహతయమయ్యారు. సంఘటన స్థలంలో లభించిన సూక్ష్మ ఆధారాలు, కాలిఫోర్నియా ఇంటి వెనుక భాగంలో గుర్తించిన పెట్రోల్ వాసం ఉన్న బకెట్, వివిధ ప్రాంతాల్లోని సీసీటీవీ దృశ్యాలు, నిందితుడి ప్రయాణ మార్గానికి సంబంధించిన సమాచారం, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాలను విశ్లేషించి పోలీసులు నిందితుడి కదలికలను గుర్తించి అరెస్టు చేశారు. నిందితుడి వద్ద నుంచి స్కూల్, పెట్రోల్ క్యాన్, బకెట్, పాక్లికంగా కాలిఫోర్నియా వర్గ, హెల్మెట్, సెల్ ఫోన్, ఘటనాస్థలంలో పడిలివెళ్లిన చెప్పులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ క్లిష్టమైన కేసును వేగంగా ఛేదించిన డీసీఆర్ టీఎస్ జి. రవి, మిర్యాలగూడ ఇ టౌన్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఎం. నాగభూషణరావు, ప్రాజెక్టు సీఎస్ఎస్ వెంకటేశ్వర్లు, పాడి కాన్స్టేబుల్ జి. రాజారాం, సబ్ ఇన్చేజ్ టీఎస్, ఎస్. వెంకటేశ్వర్లు, హుస్సేన్, బి. వీరబాబు, జి. సర్పంచ్, బి. ప్రసాద్ లను ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ ప్రశంసాపత్రాలు, నగదు రివార్డులను ప్రకటించారు.

యోగతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యం

ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి

మిర్యాలగూడ, జూన్ 21(సింగిడి): మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని ఎన్ఎస్పీ క్యాంప్ గ్రౌండ్‌లో ఆరోగ్య భారతి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 12వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం కార్యక్రమంలో మిర్యాలగూడ శాసనసభ్యులు బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి బి ఎల్ ఆర్, ఎమ్మెల్యే కె. శంకర్ నాయక్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బిఎల్ఆర్ యోగాసనాలు చేసి, కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారితో కలిసి యోగాభ్యాసం నిర్వహించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ యోగ భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన పరమమైనది. యోగ కేవలం శారీరక ఆరోగ్యానికే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి కూడా ఎంతో దోహదపడుతుందన్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఒత్తిడితో కూడిన జీవన విధానంలో ప్రతిఒక్కరూ యోగను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలన్నారు. యోగ ద్వారా ఆరోగ్యవంత సమాజ నిర్మాణం



సాధ్యమవుతుందన్నారు. యువత, అన్ని వయసుల వారు యోగా భ్యాసాన్ని అలవర్చుకోవాలన్నారు. యోగ దినోత్సవంలో విద్యార్థులు, యువత, శ్రీదాకారులు, యోగా సాధకులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, ప్రజలు యోగాసనాలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య భారతి ప్రతినిధులు, ప్రముఖులు, ప్రజాప్రతినిధులు, శ్రీదా సంఘాల నాయకులు, యోగా శిక్షకులు పాల్గొన్నారు.

కైరంకొండ సరిత-గిరిల సౌజన్యంతో నోట్‌బుక్స్ పంపిణీ

హనుమకొండ, జూన్ 21 (సింగిడి): ఫార్వర్ట్ డేసు పురస్కరించుకొని ఆదివారం గోల్డెన్ కిడ్స్ ఫౌండేషన్ యూఎస్ఎ అధినేత కైరంకొండ సరిత-గిరి సౌజన్యంతో గంగపుత్ర, నిరుపేద విద్యార్థులకు ఆదివారం ఉచిత నోట్ బుక్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం హనుకొండ లోని పరంగల్ గంగ పుత్ర మౌజింగ్ సొసైటీ, అలంకార్ సంఘల్లో జరిగింది. సొసైటీ అధ్యక్షులు, డోలి రాజలింగం - కనకమ్మ దంపతులు నిరుపేద విద్యార్థులకు యుఎస్ఎ ఫౌండేషన్ అధినేత సరిత ఆధ్వర్యంలో దాదాపు 100 మంది పేద విద్యార్థులకు అవసరమైన నోట్‌బుక్స్, ఇతర సామాగ్రిని అందజేసినారు. ఈ సందర్భంగా రిటైర్డ్ తెక్నరర్ రాజలింగం విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చిన్నతనం నుండే క్రమశిక్షణ అలవర్చు కొని అసక్తితో విద్యను అభ్యసించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు ఫౌండేషన్ నేతృత్వంలో సహా పంక్తి భోజాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సభకు ముఖ్య అధిపతులు సొసైటీ కార్య దర్శి పారిపత్ని రాజేశ్వరి కుమార్ - సులత్ర, ఎల్ గు వెంకటేశ్వర్లు , అంబటి రాజీ నారాయణ, సభ్యులు సరోజన, బయ్యాల అనిల్ , పాక వెంకటేశ్వర్లు, మహేశ్, సరోజి, అంపటి అనిల్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యోగ సాధన ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణరావు
ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం

భూపాలపల్లి ప్రతినిధి, జూన్ 21(సింగిడి): యోగ సాధన ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణరావు అన్నారు. 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం 2026 సందర్భంగా ఆదివారం ఆయన షాఖ ఆధ్వర్యంలో ఇల్లందు క్లబ్‌లో యోగా ఛర్ పాల్గొని జింగ్ అనే ఇతివృత్తంతో జిల్లా స్థాయి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే, అధికారులు యోగ ఆసనాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన ఆరోగ్య సంపద యోగా అని, ప్రతిరోజూ యోగా సాధన చేయడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు ఒత్తిడి తగ్గి ఆరోగ్యకరమైన జీవనం సాధ్యమవుతుందని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. విలువైన యోగా సాధన ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానం అలవడుతుందని తెలిపారు. యోగ అనేది కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదని, శారీరక, ఆరోగ్య, మానసిక ప్రశాంతత, క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవన విధానానికి తోడ్పడుతుందని తెలిపారు. పయమతో సంబంధం లేకుండా చిన్న, పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ సాధన చేయాలని అన్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో



మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు తదితర కారణాల వల్ల ఒత్తిడి గురవుతున్న అవారోగ్యం పాలవుతున్నారని అన్నారు. ప్రతిమనిషికీ ఉన్న ఆత్మ్యంత విలువైన అన్న ఆరోగ్యం అని, ఆరోగ్యం బాగాలేకపోతే జీవితంలో ఎంత సాధించినా వ్యర్థమని తెలిపారు. ఆరోగ్యంగా ఉండటమే మహాభాగ్యమని మనిషికీ బలమైన పునాది ఆరోగ్యమని అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎస్పీ సరోజి కుమార్, మున్సిపల్ కలెక్టర్ బుగ్గ కొమరయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారతకు అండగా ప్రభుత్వం

అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసిన ప్రభుత్వ విప్ జిర్ అయిలయ్య
ఆలేరు, జూన్ 21 సింగిడి): గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, మహిళల సాధికారత, పేదల సంక్షేమమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బిర్ అయిలయ్య అన్నారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా తుర్రుపల్లి మండలంలో ఆదివారం పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న ఆయన మహిళా సంఘ భవనాల నిర్మాణాలకు శంకుస్థాపనలు చేసి, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల గృహప్రవేశ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. మండలంలోని బీల్గా నాయక్ తండా, మదాపురం, రుస్సాపురం, రాంపల్లెం, తిరుమలపల్లెం గ్రామాల్లో మహిళా సంఘాల అభివృద్ధికి తోడ్పడే భవనాల నిర్మాణాలకు శంకుస్థాపనలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహిళల ఆర్థిక, సామాజిక పురోగతిలో మహిళా సంఘాల కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని తెలిపారు. సంఘాల కార్యకలాపాలు మరింత సమర్థవంతంగా సాగించుకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఆనంతరం ములుపల్లి గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని లబ్ధిదారులకు పట్టు బట్టలు అందజేసి సభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, అధికారులు, గ్రామస్థులు, లబ్ధిదారుల పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. భోటో క్యాన్సన్: తుర్రుపల్లి మండలంలోని ములుపల్లి గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో లబ్ధిదారులను అభినందిస్తున్న ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బిర్ అయిలయ్య



నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలను పరిశీలించిన అదనపు ఎస్పీ

జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యూరో, (సింగిడి): భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో నీట్--2026 పరీక్షలు ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా అదనపు ఎస్పీ సరోజి కుమార్ ఆదివారం పరీక్ష కేంద్రాలను సందర్శించి విద్యార్థుల పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీసీ కెమెరా పనితీరు, అభ్యర్థుల ప్రవేశ విధానం, ప్రాథమిక నియంత్రణ చర్యలు, అత్యవసర సేవల అందుబాటు తదితర అంశాలను పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు అవసరమైన సూచనలు చేశారు. పరీక్షలు సంజాప్తమైన అనంతరం సంతకం చేశారు. పరీక్షలు సజావుగా నిర్వహించేందుకు పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. అభ్యర్థులు పరీక్షా నిబంధనలను పాటించి సత్తు సమయానికి పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా పోలీసు శాఖ తరఫున నీట్ పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు అన్ని విధాలుగా చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు ఆయన వెంట పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



యోగతో ఆరోగ్యానికి భరోసా

ఆలేరు ఎన్‌సీసీ ఆధ్వర్యంలో
అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

ఆలేరు, జూన్ 21(సింగిడి): యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదని, తనువును, మనస్సును, ఆత్మను ఏకం చేసే గొప్ప సాధనమని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు దాసరి మంజుల, ఎన్‌సీసీ అధికారి దూడల వెంకటేశ్ పేర్కొన్నారు. స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఎన్‌సీసీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించిన 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత కాలంలో పెరుగుతున్న శారీరక, మానసిక ఒత్తిళ్లను అధిగమించేందుకు యోగా ఆత్మ్యంత ప్రభావవంత తమైన మార్గమని వారు అన్నారు. శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతతను అందించే యోగ ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో భాగం కావాలని సూచించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగుకు పెరుగుతున్న ఆదరణ భారతీయ సంస్కృతి గొప్పతనానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. మనిషి శరీరం చేయగలిగే అత్యుత్తమ వ్యాయామాల్లో యోగా ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తోందని, ఇతర వ్యాయామాలతో పోల్చితే యోగాలో ఉన్న ప్రత్యేకతలు దానిని మరింత విశిష్టంగా నిర్వహించాలని వివరించారు. యోగా మన సంస్కృతి, మన వారసత్వ సంపద అని, దీనిని నిత్యజీవితంలో ఆచరించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవచ్చని తెలిపారు. భారతదేశ ప్రజలకు ప్రాచీన కాలం



నుంచి లభించిన అమూల్యమైన వారసత్వ సంపద యోగ అని, గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైద్య నిపుణులు, ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం యోగాను సూచిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. యోగా ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతాయని వివరించారు. ఎన్‌సీసీ కాడెట్స్ యోగాసనాలు, ప్రాణాచార్య మం, ధ్యాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని యోగాసనాలను ప్రదర్శించారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు మేఘరాజు, ఎన్‌సీసీ కాడెట్లు పరబ్బి, సంజయ్, ఉషమ్మి, రేపల్లె, భార్గవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారికి నిత్య కళ్యాణం

పూజారీనగర్ మఠంపల్లి, జూన్ 21(సింగిడి): శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం, ముట్లపల్లి మహావేదీలోని శ్రీ స్వామి వారికి ప్రాతకాలమున నిత్యాభిషేకములు, నిత్య హోమములు నిర్వహించుచున్నారని వివరించారు. యోగా మన సంస్కృతి, మన వారసత్వ సంపద అని, దీనిని నిత్యజీవితంలో ఆచరించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవచ్చని తెలిపారు. భారతదేశ ప్రజలకు ప్రాచీన కాలం

శనిగరంలో యోగా డే..

కమలాపూర్, జూన్ 21 (సింగిడి): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం శనిగరం ప్రభుత్వ హోమియో డిస్పెన్సరీ, వైద్య కారా కి రూపాన్ని త్రియారక ఆధ్వర్యంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం ఆవరణంలో యోగా దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ కొత్తపల్లి రాజా, ఉప సర్పంచ్ భరత్, యోగా ఇన్‌స్పెక్టర్ పద్మ, చంటి, ఎ.ఎన్.ఎం సంపూర్ణ, ఆశా పర్వర్లు, రమ, శ్రీలత, అంగన్వాడీ డి.పద్మ, గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది , ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయ ఈటగా చలపతి పూజారీనగర్ (మఠంపల్లి), జూన్ 21 (సింగిడి): లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం, ముట్లపల్లి మహావేదీలోని శ్రీ స్వామి వారికి ప్రాతకాలమున నిత్యాభిషేకములు, నిత్య హోమములు నిర్వహించుచున్నారని వివరించారు. యోగా మన సంస్కృతి, మన వారసత్వ సంపద అని, దీనిని నిత్యజీవితంలో ఆచరించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవచ్చని తెలిపారు. భారతదేశ ప్రజలకు ప్రాచీన కాలం



దేవస్థానం, ముట్లపల్లి మహావేదీలోని శ్రీ స్వామి వారికి ప్రాతకాలమున నిత్యాభిషేకములు, నిత్య హోమములు నిర్వహించుచున్నారని వివరించారు. యోగా మన సంస్కృతి, మన వారసత్వ సంపద అని, దీనిని నిత్యజీవితంలో ఆచరించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవచ్చని తెలిపారు. భారతదేశ ప్రజలకు ప్రాచీన కాలం

సోషియో ఫాంటసీగా నాగబంధం

ట్రైలర్ను విడుదల చేసిన చిత్రబృందం

యువ సటుడు విరాట్ కర్, గ్లామరస్ బ్యూటీ సభా సబ్బే జంటగా సటిస్తున్న సోషియో ఫాంటసీ అడ్వెంచర్ చిత్రం 'నాగబంధం' ట్రైలర్ను చిత్రబృందం ఘనంగా విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్లోని ప్రసాద్ పిసిఎక్స్ థియేటర్లో యూనిట్ సభ్యుల సమక్షంలో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరిగింది. అభిషేక్ పిక్చర్స్, ఎన్ఐకే స్టూడియోస్ పతాకాలపై కిషోర్ అన్నపూర్ణ, నివీత నాగిరెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత అభిషేక్ నామా కథ, స్క్రీన్ ప్లే అందించడంతో పాటు ఈ సినిమాతో దర్శకుడిగా మారారు. ట్రైలర్లో చూపించిన విజువల్ ఎఫ్ఎక్ట్ అన్నీ తెలుగు సాంకేతిక నిపుణులే రూపొందించడం విశేషం. పురాతన ఆలయాలు, గ్రాఫిక్స్ విజువల్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మన పురాతన విష్ణు ఆలయాలు, వాటి వెనుక దాగి ఉన్న రహస్యాలు, సనాతన ధర్మం మరియు చారిత్రక అంశాల నేపథ్యంలో మైథాలజీ అడ్వెంచర్ సైక్లకిలోగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. ఈ సినిమాలో విరాట్ కర్ శివ తరహా మాస్ లుకిలో కనిపించనుండగా, చాలా రోజుల తర్వాత సభా సబ్బే పవర్ఫుల్ పాత్రలో మెరవబోతోంది. వీరితో పాటు ఐశ్వర్యా మీసన్, జగపతి బాబు, మహేష్ మంత్రేకర్, మురళీ శర్మ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. జునైద్ కుమార్ మరియు అబీ అందించిన బ్యాక్గ్రౌండ్ స్కోర్ ట్రైలర్కు భారీ హైప్ తీసుకొచ్చింది. విజు వల్గా, సాంకేతికంగా ఈ సినిమా థియేటర్లలో ప్రేక్షకులకు గ్రాండ్ ఎక్స్పీరియన్స్ ఇస్తుందని, ప్రతి రూపాయి తెరపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని దర్శకుడు అభిషేక్ నామా తెలిపారు. మన పురాతన ఆలయాలు, వాటి వెనుక ఉన్న చరిత్రను తర్వాత తరాలకు తెలియజేసేలా ఈ సినిమా ఉంటుందని హీరో విరాట్ కర్ చెప్పారు. 'నాగబంధం' చిత్రం పాస్ ఇండియా స్టాయిల్ తెలుగుతో పాటు మలయాళం, తమిళం, హిందీ భాషల్లో జూలై 03న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.



మా ఇంటి బంగారం ఓపెనింగ్ కలెక్షన్స్ అదుర్స్

సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన లేటెస్ట్ యాక్షన్ డ్రామా 'మా ఇంటి బంగారం' థియేటర్లలో సాలిడ్ ఓపెనింగ్ సాధించింది. ట్రేడ్ పర్సనల్ ప్రకారం ఈ చిత్రం తొలిరోజు భారతదేశంలో రూ. 5.35 కోట్ల నెట్ వసూళ్లను రాబట్టినట్లు తెలుస్తుంది. దీంతో ఇండియా గ్రాస్ కలెక్షన్ సుమారు రూ. 6.20 కోట్లుగా నమోదుకాగా, దేశవ్యాప్తంగా 2,658 షోలలో ఈ సినిమా ప్రదర్శితమైంది. ఓవర్సీస్ మార్కెట్ నుంచి మరో రూ. 4.50 కోట్ల గ్రాస్ రావడంతో తొలిరోజు వరల్డ్వైడ్ గ్రాస్ కలెక్షన్ రూ. 10.70 కోట్లకు చేరింది. రిజియన్ వారిగా చూస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ కలిపి రూ. 4.75 కోట్ల గ్రాస్ తో టాప్లో నిలిచాయి. కర్ణాటకలో రూ. 90 లక్షలు, తమిళనాడులో రూ. 38 లక్షల గ్రాస్ వసూళ్లు నమోదయ్యాయి. తెలుగు 2ఆ వేర్వేర్లకు అక్కపెన్స్ రోజంతా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఉదయం షోలకు 26.15 శాతం ఉన్న ఆక్యుపెన్సీ, రాత్రి షోలకు 51.38 శాతానికి చేరింది. ప్రీమియం తెలుగు ఇఖిఎఫీ ఫార్మాట్ కు 96 శాతం ఓవరాల్ ఆక్యుపెన్సీ నమోదైంది. హైదరాబాద్లో దాదాపు హౌస్ ఫుల్స్ పడగా, రాత్రి షోలకు 100 శాతం ఆక్యుపెన్సీ వచ్చింది. 'ఖుషి' 2023 తర్వాత సమంత తెలుగు సినిమాలో బిడ్ రోల్లో నటించిన చిత్రం ఇదే కావడంతో ఈ సినిమాపై విడుదలకు ముందు నుంచే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఆ అంచనాలను నిజం చేస్తూ ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతుంది. నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో దిగంత్, గుల్షన్ దేవయ్య, గౌతమి, మంజుష, శ్రీముఖి, శ్రీలక్ష్మి కీలక పాత్రల్లో నటించారు.



కాక్టెయిల్ 2

కుటుంబ కథా చిత్రం

షాహిద్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక, కృతిసనన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన సినిమా 'కాక్టెయిల్ 2'. ఈ ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీ తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో దీని సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ పై షాహిద్ కపూర్ మాట్లాడారు. ఇది కుటుంబకథా చిత్రమని దీనికి 'ఏ' సర్టిఫికేట్ ఎందుకు ఇచ్చారో అర్థం కాలేదని అన్నారు. సోపల్ మీడియాలో అభిమానులతో ముచ్చటించిన ఆయన దీని గురించి మాట్లాడారు. 'ఈ సినిమాలో అభ్యంతరకరమైన, అసభ్య సన్నివేశాలు ఏవీ లేవు. సినిమా మొత్తంలో అలాంటిది ఒక్క సీన్ కూడా ఉండదు. అలాంటి చిత్రానికి 'ఏ' సర్టిఫికేట్ ఎందుకు ఇచ్చారో ఇప్పటికీ ఆలోచిస్తూనే ఉన్నాను. ఎంత ప్రయత్నం చేసినా నాకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది ముగ్గురు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే కథ. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి చూసే చిత్రం అని స్పష్టం చేశారు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా చూసి నాకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది ముగ్గురు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే కథ. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి చూసే చిత్రం అని స్పష్టం చేశారు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా చూసి థియేటర్ నుంచి నవ్వుతూ బయటకు వస్తారని ఆయన అన్నారు. హోమీ అదజానియా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా లెస్సెస్ లవ్ స్టోరీ అంటూ జరిగిన ప్రచారాన్ని కూడా కృతిసనన్ తాజాగా ఖండించారు. ఈ చిత్రం ముగ్గురు ప్రధాన పాత్రల చుట్టూ తిరిగే ఓ ఎమోషనల్ డ్రామా అని చెప్పారు. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా తొలిరోజు రూ. 13 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ వీకెండ్ కలెక్షన్స్ పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.

