

వుదయం

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

సంఖ్య: 12 || సంచిక: 272 || అలిబాబ్ || తుకవారం, మార్చి 21, 2025 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 3.00 || పేజీలు: 12



నిరుద్యోగుల బాధలను అర్థం చేకున్నాం

- అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం
- కారుణ్య నియామకాలపై మాటల్లాడే హక్కు బీఅర్ ఎన్ కు లేదు
- కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలు

ప్రాదుర్భావం: రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగుల బాధలను తమ ప్రభుత్వం పెద్ద మనసుతో అర్థం చేసేకుండని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వార్షికించారు. అందుకే అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలను భర్త చేశామని గుర్తు చేశారు. గరువారం ప్రాదుర్భావంలోని

రచింద్ర భారతిలో నిర్వహించిన 'ప్రజాపాలనలో కొలువుల పండగ' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా

సీఎం పంచాయతీర్చు, గ్రామీణాభివృద్ధి, పురపాలక కార్బోల్ కారుణ్య నియామకాలు సంబంధించి 922 మందికి నియామక పత్రాలు అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాటల్లాడు... 'కారుణ్య నియామకాలు మీ హక్కు గత ప్రభుత్వం కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టుకొనపడం వల్ల మీరు వదేళు నష్టపోయారు.

భాద్రీ క్యారెండర్స్ పోటుగా కారుణ్య నియామకాలు కూడా ఇంకాల్చింది.

భెలంగా ఉండుమంలో నిరుద్యోగుల పాత మరపలేది. స్వాచ్ఛం వచ్చినా నిరుద్యోగుల కు నిరవేలేదు. పేరలు, బదుగులల్పేసిన ప్రార్థనలో పోటీ పెట్టుకు సిద్ధుమాత్రాలు. నిరుద్యోగుల బాధలను ప్రజా ప్రభుత్వం గుర్తుచింది.

అందుకే ఏడాదిలోగే 59వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

మిన్ వరల్డ్ పోటీలకు అతిధ్యమివ్వడం తెలంగాణకు గర్వకఠరణం

- తెలంగాణ సంస్కృతిని పరిచయం చేసే సువర్ణాపకాశం
- అందాల పోటీలను మహిళా సాధికారతకు ప్రతీకగా చూడాలి
- రాజకీయ కోణంలో మిన్ వరల్డ్ పోటీలను చూడటం సరికాదు
- మిన్ వరల్డ్ ప్రి ఈవెంట్ లో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు

ప్రాదుర్భావ : ప్రపంచాశ్రమంగా ఎంతో ప్రతిశ్రేష్టకంగా నిర్వహించే 72వ మిన్ వరల్డ్ పోటీలకు తెలంగాణ ఆత్మిక్యు అవ్వడం ఆనందగా ఉంది, ఘృవ్వర్ సీలో ఎదగుతున్న విశ్వాగరు. ఈ ఈవెంట్ కు వేధికా నిలవడం గ్రహంగా ఉందని పర్సాక్ల, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు అన్నారు. బేగపేట్ టూరిజం పోజ్యలో గుర్తుపారించారు. సమాచారం కు విపరించారు. ఈ పోటుకు చూచాలను రంగంలో కించినట్లు తెలిపారు. సమాచారం చూచాలను ప్రతిశ్రేష్ట కృష్ణరావు అంచించారు. ఈ పోటుకు చూచాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి



నిరంతరాయంగా కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు

- శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ (ఎస్ఎల్ఐసీ) టస్సెల్లో కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలపై ఉన్నతాధికారుల సమీక్ష



నిరంతరం ఆప్రమతంగా ఉంచుతున్నట్లు, ప్రమాదంలో చిక్కుపు వారు ఉంటున్నట్లు గుర్తించిన ప్రదేశంలో కీలుసు, మట్టి, సహాయక బుందాలు పూర్తిస్థాయిలో తోలిగించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు. పెర్చ పెర్చ బండ రాథాను ఎప్పిటోర్ ద్వారా తోలిగొన్న లోకో క్రైస్తు ద్వారా బయలుకు పంచే ప్రతికియ వ్యాపారం తెలిపారు. మట్టిని, క్షేమ్యార్ పెట్రోలియం విపరించారు. ఆయన పోటుని ప్రాప్తికాలు అందించారు. నిరుద్యోగుల కు నిరవేలేదు. పేరలు, బదుగులల్పేసిన ప్రార్థనలో పోటీ పెట్టుకు సిద్ధుమాత్రాలు. నిరుద్యోగుల బాధలను ప్రజా ప్రభుత్వం గుర్తుచింది.

ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

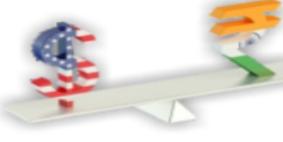
ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

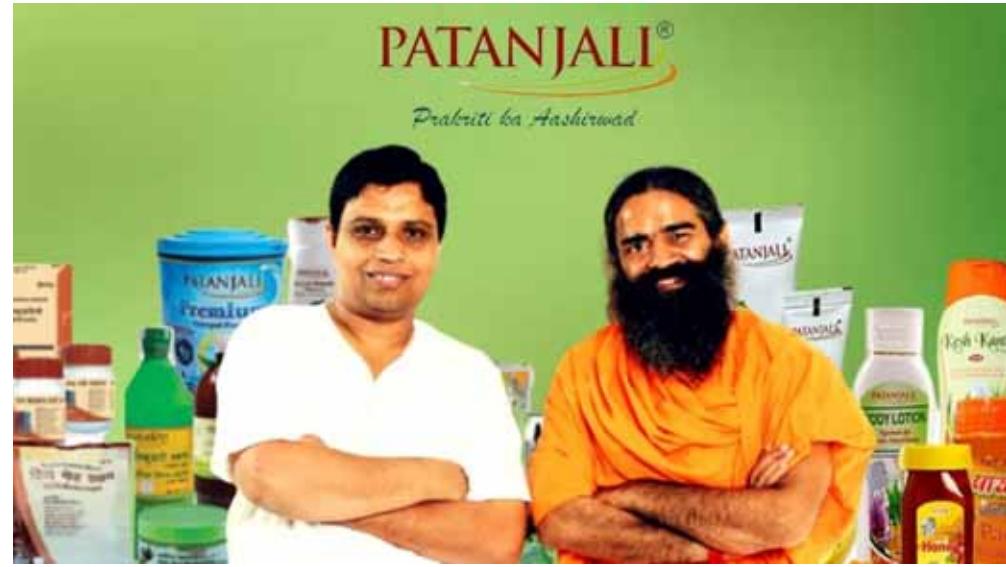
ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని తెలిపారు. సీఎం పదవి

ప్రాదుర్భావ : ఆర్మీ జనరల్ కమార్స్ అందుకే ఏడాదిలోగా 59 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేశాం అన్ని విభాగాలు సమస్యలుతో విచిత్రమాత్రాలు అందికారులు తెలిపారు. టస్సెల్లో కొలువుల పండగ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని 'బీట్ నో పోర్టల్సు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చామని త



సిద్ధివేం



ଭାଗ୍ନମ୍ବୁତ୍ସ୍ଵର୍ଗ ପତ୍ରରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା

వతంజలి ఆయుర్వేదం భారతీయ ఆరోగ్య రంగాన్ని విప్పవం చేసి, ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందింది. సామానులంబను, సమగ్ర ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించి, దేశీయ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహిస్తోంది. ఆయుర్వేద పరిశోధన, పెలిమెడిసిన్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతలను ఉపయోగిస్తూ, భారతదేశ అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సాధించడంలో కిలక పాత్ర పోస్తోంది. పతంజలి ఆయుర్వేదం భారతీయ వెలనెన్ పరిశ్రమలో కొత్త విప్పవాన్ని తీసుకుపవచించి. ఆయుర్వేదాన్ని ఆధునిక శాస్త్రంతో జతచేయడంతో ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును పొందింది. యోగా గురువు స్నాయి రామ్యదేవ్, అచార్య బాలకృష్ణ నాయకత్వంలో, పతంజలి ఆరోగ్యం, ప్రకృతికైద్య రంగంలో కొత్త కోణాలను స్థాపించడమే కాకుండా, స్నావలంబన భారతదేశాన్ని స్ఫుర్తించడంలో కూడా ఒక ముఖ్యమైన సహకారాన్ని అందించింది. పతంజలి ఆయుర్వేద భావిష్యత్తు ప్రణాళికలు స్నావలంబను, సమగ్ర ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించింది. పతంజలి ఆయుర్వేదం రైతులు, మూలికా ఉత్పత్తిదారులు, స్థానిక చేతివ్యత్తులవారికి మద్దతు ఇష్టండం ద్వారా దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తోంది. తద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తోంది. యోగా, సహజ జీవసైలి, సమతల్య పోషకాపరాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా, పతంజలి సమగ్ర ఆరోగ్య నమూనాను అభివృద్ధి చేస్తోంది. దీనితో పాటు, ఆయుర్వేద పరిశోధన, శాస్త్రీయ అధారాల ద్వారా దాని ఉత్పత్తుల నాణుత, ప్రభావం మరింత బలోపేతం అవుతోంది. ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులను ఆధునిక శాస్త్రంతో జతచేయడంతో వాటి ప్రభావాన్ని పెంచడానికి పతంజలి తన తమపరి వ్యాపార అధార్యాలంలో రిసెర్చ్ అండ్ డెవలమెంట్కి ప్రాథాన్యత ఇస్తోంది. పెలిమెడిసిన్, డిసెటర్ ప్యార్క్‌కేర్, బయోపెక్షాలజీ, పర్యావరణ అనుకూల ఉత్పత్తి ప్రక్రియల ద్వారా ఆరోగ్య సంరక్షణను మరింత ప్రభావపెంతంగా అందుబాటులోకి తెస్తోంది.

శంఖాబాద్ వద్ద AQI మానిటరింగ్ సైషన్ ప్రియంభించిన స్టోన్క్రోష్ గ్రూప్



శక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రవంచవ్యాప్తంగా, మనం ఇటువంటి వినూత్తు ప్రాజెక్టులను ఇష్టుడు చూస్తున్నాము. %లొఱా × % మానిటరింగ్ స్టేషన్ వంటి ప్రభావపంతమైన ప్రాజెక్టులతో స్టోన్క్రాష్ట్ గ్రూవ్ వంటి కంపనీలు వర్యావరణ పరిరక్షణ నమర్థిస్తున్నట్లు చూడటం స్వార్థిదాయకం. వర్యావరణ సవాక్షను ఎదురోపుడానికి అంతర్భాషీయ సహకారం చాలా ముఖ్యమైనది మరియు ఈ కార్బూకమం ఇతరులు అనుసరించడానికి ఒక వెలుగు రేఖలూ పనిచేస్తుందని ఆశిస్తున్నాను. ఈ ప్రయత్నాలను మనం వేడుక జరుపుకోవాలి” అని అన్నారు.

భారత వృద్ధి 6.5 శాతమే..!



వచ్చే ఆర్డిక సంవత్సరం (2025-26)లో భారత వ్యది దేటు 6.5 శాతానికి పరిమితం కావొచ్చని ప్రముఖ రేటింగ్ ఎజెస్సీ ఫిచ్ అంచనా వేసింది. ప్రస్తుత 2024-25లో 6.3 శాతంగా ఉండొచ్చని పేర్కొంది. 2026-27లో 6.3 శాతానికి తగ్గొచ్చని విశ్లేషించింది. అమెరికా వాణిజ్య విధానాలు ప్రధాన సపాత్కూగా నిలువనున్నాయని పేర్కొంది. వినియోగదారుల విశ్వాసం తగ్గిందని పేర్కొంది. దీనొతో వాహన అమృకాల్లో తగ్గుదల చేటు చేసుకుంటున్న విషయాన్ని ఫిచ్ గుర్తు చేసింది. 2024-25లో భారత జిడిపి 6.4 శాతానికి పరిమితం కావొచ్చని ఇటీవల ఎన్వెన్బి అంచనా వేసింది. ఇది నాలుగేళలోనే అత్యుంత కనిష్ఠ స్థాయి.

ఇంతక్కితం 2023-24లో జిడిపి 8.2 శాతం పెరిగింది. 2024-25లో 6.6 శాతం వ్యాధి ఉండుచ్చని ఆర్బిట ఇచ్చేవల అంచనా వేసింది. దీనంతో పోల్చుతే ఫిచ్ తాజా అంచనాలు మరింత అందోళన కలిగించే అంశం. ఆర్డిక వ్యవస్థలోని మందగమనం ఆర్డిక కార్బూక్లాపాలను దెబ్బతీయనుండని స్వప్తమవుతోంది.

పరుగులు పెడుతున్న పసిడి ధరలు..



బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీచినీ ఎరుగని రీతిలో పసిడి ధరలు పెరిగి అల్ టైం ప్రైకి చేరుకున్నాయి.. స్వచ్ఛమైన బంగారం ధర 90 మార్కెట్ దాటగా.. కిలో వెండి ధర లక్ష 15వేలకు చేరుటైది.. వాస్తవానికి మార్కెట్లో పసిడి, వెండికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీచినీ ఎరుగని రీతిలో పసిడి ధరలు పెరిగి అల్ టైం ప్రైకి చేరుకున్నాయి.. స్వచ్ఛమైన బంగారం ధర 90 మార్కెట్ దాటగా.. కిలో వెండి ధర లక్ష 15వేలకు చేరుటైది.. వాస్తవానికి మార్కెట్లో పసిడి, వెండికి ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. అంతర్జాతీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం బంగారం, వెండి ధరల్లో ఎప్పుడికప్పుడు మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతుంటాయి.. ఒక్కొసారి ధరలు పెరిగితే, మరికొన్నిసార్లు తగ్గుతుంటాయి.. తాజాగా.. బంగారం, వెండి ధరలు స్వేచ్ఛాగా పెరిగాయి.. 20 మార్చి 2025 గురువారం ఉదయం ఆరు గంటల వరకు పలు వెబ్సైట్లో నమోదైన ధరల ప్రకారం.. 22 కార్బోన్ బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.82,910,

24 క్యారెట్లు పది గ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ. 90,450 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ. 1,05,100 గా ఉంది. 10గ్రాముల బంగారంపై రూ. 10, కిలో వెండికిలో రూ. 100 మేర ధర పెరిగింది.

ప్రైదరాబాద్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,450 గా ఉంది. విశాఖపట్నం, విజయవాడ నగరాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,450. ధీర్ఘీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.83,060, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,600 గా ఉంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,450 గా ఉంది. చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.90,450 గా ఉంది. బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.82,910, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.90,450 గా ఉంది.

తిరుపతిలో స్టోర్స్ ను ప్రారంభించిన రివర్



స్టోర్ యొక్క సౌందర్యం లో ప్రధాన ఆకర్షణగా ఇండీ నిలుస్తుంది. మన రోజువారీ జీవితంలో ఇండీ ఎలా మిళితం అవుతుందో వర్ణిస్తా అత్యంత జాగ్రత్తగా రూపొందించిన ప్రాంగణం ఇది . ఈ కథనం నది యొక్క తత్వానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. బెంగళూరుకు చెందిన ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ తయారీ సంస్థ రివర్, తిరుపతిలో తమ స్టోర్సు ప్రారంభించింది. రివర్ స్టోర్ కష్టమర్లకు ఇండీ, యాక్సెసరీలు మరియు మర్యాద అన్ని రివర్ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రత్యక్షంగా చూసే అవకాశం అందిస్తుంది. దాదాపు 829 చదరపు అడుగుల విస్తరణలో ఉన్న రివర్ స్టోర్ రేఫిగుంట రోడ్సు లో సాస్త అటో వోటి వ్ భాగస్వామ్యంతో ప్రారంభించబడింది. తిరుపతిలోని ఈ స్టోర్ ఉత్సవార్థారితమైన వాతావరణాన్ని కలిగి ఉంది. నదీ ప్రవాహాన్ని గుర్తుకు తెచ్చే ‘పో లైన్సు’ తో బ్రాండ్ యొక్క సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించడానికి వైవిధ్యంగా రూపొందించబడింది. స్టోర్ యొక్క సౌందర్యం లో ప్రధాన ఆకర్షణగా ఇండీ నిలుస్తుంది. మన రోజువారీ జీవితంలో ఇండీ

3 ರೂಪಾಲ್ಕಣ ರೂ.14 ಲಕ್ಷ ಕ್ರಿಯೆ ಲಾಭಂ



ఈక్కిటీ సూచీలు వరుసగా మూడో రోజు లాభపడ్డాయి.
బుధవారం ట్రేడింగ్‌లో సెన్సెక్స్ ఒకదశలో 267
పాయింట్ల మేర పుంజుకున్నప్పటికీ, చివరికి 147.79
పాయింట్ల లాభంతో 75,449.05 వద్ద స్థిరపడింది.
నిష్టి 73.30 పాయింట్ల వ్యక్తితో 22,907.60 వద్ద
ముగిసింది. కన్స్యూప్మెంట్ డ్యూరబుల్ట్, కేపిటల్ గ్రాఫ్ట్,
రియాటీ షేర్లలో మదువరులు కొనుగోళ్ళ

మన మార్కెట్లో పెట్టబడులు పెడుతుండటం ఇందుకు దోహరపడింది. గడిచిన మూడు బ్రెడింగ్ సెషన్లలో సెన్సెక్స్ 1,620.14 పొయింట్లు (2.19 శాతం) పుంజుకుంది. ముందు రోజుల ర్యాలీలో బీఎస్‌ఈ లిస్ట్‌డ్ కంపెనీల మొత్తం మార్కెట్ విలువ రూ. 13.82 లక్షల కోట్లు పెరిగి రూ. 405.01 లక్షల కోట్లకు (4.68 లక్షల కోట్ల డాలర్లు) చేరింది. బీఎస్‌ఈ మార్కెట్ క్యాప్చ మళ్ళీ రూ. 400 లక్షల కోట్ల మైలురాయిని దాటడం దాదాపు క్రమంలో ఉన్నాయి.



ବିଜ୍ଞାନ ଏରାଜ୍ୟ

ఖూళ్ళ కడువులై వీటిని తినడం

ఎంత డేంజర్ తెలుసో..?

శాతి పన్నెందు గండలు భాళీ కడుపుతో ఉండటం అంటే మన శరీరం దాదాపు రాత్రంతా ఉపవాసం ఉన్నట్టే తరువాతి రోజును రిఫ్రైంగ్ గా స్టాప్ చేయాలంటే మన జీవక్రియలకు అవనరఘ్వేనంత శక్తి లభించాలింది. అంటే మనం రోజును ఏం తిని మొదలు పెడుతున్నామనేది చాలా ముఖ్యం. కొన్ని రకాల ఆహారాలు భాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండటం మంచిదని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఎందుకంటే అవి ఎన్నో రకాల అరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయంటున్నారు. భాళీ కడుపు అమూలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణాశయంలోనీ సున్నితమైన పొరను చికాకు పరుస్తాయి. ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పైబర్ కలిగిన సమతుల అల్పాహారం తిన్నప్పుడే రక్తంలో

చక్కెర స్థాయిలను భ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. మనం రోజంతా ఫోగ్ గా ఉండేందుకు ఉదయం అంతా స్నిరమైన శక్తిని అందించడానికి సహాయపడుతుంది. అయితే, బ్రైస్ ఫాష్ట్ లో ఈ కొన్ని అంశాలను తీసుకోవచ్చ. మరికొన్ని తీసుకోకూడదట. ఎందుకంటే గోరువెన్నాని నిమ్మకాయ నీరు త్రాగడం వల్ల జీవక్రియను ప్రారంభించడానికి చక్కని మార్గం. ఇది జీర్ణాశయను మెరుగుపడుతుంది. ఓట మీల్ షైబర్ కు గుంచి మూలం. ఉదయం అంతా కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. గ్రెంకు పెరుగులో ప్రోటీన్, ప్రోబియోలిట్ట్ అధికంగా ఉంటాయి, ఇది పేగు అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. గుడ్లు ప్రోటీన్ తో పాటు మరెన్నో అవసరంగా పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి కడుపునింపడంతో పాటు



చేస్తాయి. బాదం పవ్వులు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్ పైబిర్ కు ఇది మంచి మూలం. ఇవి ఖాళీ కడుపుతో సంతృప్తికరమైన చిరుతిండిగా చేస్తాయి. చియా గింజలు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పైబిర్ కు మంచి సోర్ట్ గా పనిచేస్తాయి.

ಇವಿ ಮೀ ಉದಯಂ ದಿನವರ್ಶಕು ಪೋಡಕಾಲನು ಜೀಡಿಸುಂದಿ. ಭಾರ್ತೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಕಾಫೀ ತಾಗಡಂ ವಲ್ಲ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಯಾಸಿದ್ದ ಉತ್ತಮಿ ಪೆರುಗುತ್ತಂದಿ. ಕೊಂತಮಂದಿಕಿ ಅಸ್ತಾಕರ್ಜುಂ ಕಲುಗುತ್ತಂದಿ. ಕಾರಂಗಾ ಉಂದೆ ಅಪೋರಾಲು ಕಡುಪು ಪಾರನು ಚಿಕಾಕುಪರುಸ್ತಾಯಿ. ಯಾಸಿದ್ದ ರಿಷ್ಟನ್ ಲೆದಾ ಅಳಿರ್ಜಾನಿಕಿ ದಾರಿತೀಸ್ತಾಯಿ. ಸೀಟ್ರನ್ ವಂದ್ದು ಯಾಸಿದ್ದನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟಾಯಿ. ಭಾರ್ತೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಫಿಶಿನಿ ತಿಂಹೆ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಚಿಕಾಕು ಕಲಿಗಿಸ್ತಾಯಿ. ಕಾರ್ಲೋಸ್‌ನೇಡ್ ಪಾನೀಯಾಲು, ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಭಾರ್ತೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ತಿಂಹೆಟವ್ವುದು, ಗ್ರಾನ್ ಉಬ್ರಂ ಕಲಿಗಿಸ್ತಾಯಿ. ಚಕ್ಕರ ಕಲಿಗಿನ ಆಪೋರಾಲು ರಕ್ತಂಲೇ ಚಕ್ಕರ ಸ್ಥಾಯಲಲ್ಲೋ ವೇಗಂಗಾ ಪೆರುಗುರಲಕು ಕಾರಣಮವುತ್ತಾಯಿ. ದೀನಿ ವಲನ ರೋಜು ತರುವಾತ ನಿನೆ ಆಪೋರಂಲೋ ಹೌಷ್ಯತಗ್ಗಲು ಸಂಧಿವಿಸ್ತಾಯಿ. ವೇಯಂಚಿನ ಆಪೋರಾಲ್ಲೋ ಅನಾರ್ಥ್ಯಕರಮೈನ ಕೊವ್ವಲು ಎಕ್ಕುಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಭಾರ್ತೀ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಜೀರ್ಜಂ ಕಾವಡಂ ಕಡುಪುಕು ಕಷ್ಟಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ.



ବ୍ୟାକରଣ ଅଧିକାରୀ ତିର୍ଯ୍ୟକା?

టమాటాలు చాలా రకాలుగా తింటారు. ఇది కూరల్లో, గ్రీవీ, సూప్, సలాడ్సు విచ్కూని చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. టమాటా ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. పచ్చి టొమాటోసు సలాడ్ రూపంలో తిట్టే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. టమాటాలు నిత్యం మనం కూరల్లో వాడుతూ ఉంటాం. అయితే టమాటాల వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే టమాటాలు చాలా రకాలుగా తింటారు. ఇది కూరల్లో, గ్రీవీ, సూప్, సలాడ్సు విచ్కూని చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. టమాటా ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. పచ్చి టొమాటోసు సలాడ్ రూపంలో తిట్టే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. దీనివల్ల కడువులోని పురుగులు నశిస్తాయి. టమాటాలు యాంటీఆస్కిడెంట్లతో సమ్మద్దిగా ఉంటాయి. లైఫ్ ప్లేన్ వంటి యాంటీఆస్కిడెంట్లు టమాటాలలో పుపులంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్షిస్కరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. టమాటాలలోనీ చెడు కొల్పిస్తాయి తగ్గస్తుంది. లైఫ్ ప్లేన్ చెడు కొల్పిస్తో స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త ప్రసరణను

మురుగుపరచడం ద్వారా గుండె జబ్బల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇప్పెళ్ళ మంది రక్కిస్తుంది. టమోటాలలో విటమిన్ సి పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇప్పెళ్ళ బలమైన రోగినిరోధక వ్యవస్థక అవసరం. ఇప్పెళ్ళ నుండి శరీరాలో కీంచడంలో సహాయపడుతుంది. టమోటాలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల వృద్ధాయ్ సంకేతాలు, మఘ్యలు తగ్గడాన్ని ఆర్థగ్యాకరమైన చర్చాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. టమోటాలలో ఉంటుంది బుబ్లక కంటెంట్ జీర్ణికయను సజూవుగా ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాలానికి ప్రయాపించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణ ఆర్థగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. టమోటాలలోని పొట్టాఫియం, మెగ్నిఫియం రక్తనాళా నినితిరును మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తాంట్లును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. సోడియం స్టాయలను సమతల్యం చేస్తుంది. విటమిన్ బీటా కరోటిన్ సమ్మానికి ఉన్న టమోటాలు కంటి ఆర్థగ్యాపారుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

. అవి వయస్సు నంబంధిత మాక్యులర్ కీంచత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. కుపు కేలరీలు, అధిక నీటి శాతం కలిగిన టమోటాలు బరువుల్లు పూడుక మద్దతు ఇస్తూ మిమ్మల్ని కడుపు నిండిన అనుభూతిలిగంచడంతోపాటు హైడ్రోటెడ్స్‌గా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.

ఈ ఆలవాట్లు లేకపోతే జీవితం ఆగమే

మనం తలుచుకోవాలే గానీ జీవితాన్ని స్వేచ్ఛ బాటలోకి నెట్టడం ఏమంత పెద్ద విషయం కాదు. మనం రోజుచే నేనే చిన్న పొరపాట్లే మనల్ని సక్కును కు చేరువకానీయకుండా అప్పతుంటాయి. ఈ 4 అలవాట్లను గనక కచ్చితంగా పాటించగలిగితే ఇక వారికి లైఫ్ లో తిరుగుండడని నిపుణులు చెప్పున్నారు. ఉరుకుల వరుగుల జీవితం మనముల ఆరోగ్యంపై పెను సహాలు విసురుతోంది. ఘర్యం ఎన్ని పనులున్నా ఆరోగ్యాన్ని నిర్మికు చేసేంతా ఉండివి కావు. అలాంచిది ఇప్పుడు యాంత్రిక జీవనంలోకి అలవాటుపడ్డాం. మారిన జీవన శైలితో లేసిపోని రోగాలన్ని మన శరీరాల్లో తీవ్రమేసుకుని కూర్చుంటాయి. అయితే నిత్యం మనం చేసే చిన్న చిన్న పనులే రోజువారి జీవితంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. జీవితంలో భారీ మార్పులకు దారితీసే అలవాట్ల గురించి నిపుణులు ఆసక్తికర విషయాలు చెప్పారు. ఈ అలవాట్లు మీకు లేకపోతే వెంటనే అలవర్పుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. పెద్దలు మొత్తుకుని చెప్పినా యిపుత చాలా వరకు బ్రహ్మ మహార్తాంలో మేలొస్వదానికి ఇష్టపడరు. ఉదయం 5 గంటలకే నిద్ర మేలోపడం ద్వారా ఎన్నో పనులను అసుకున్న సమయం కంటే ముంగుానే చేయవచ్చు. త్వరగా మేలుంటే స్నీయసంరక్షణ, ప్లానింగ్, బత్తిడి లేని ఉదయం మన సౌంఘ్యముతుంది. ఈ అలవాటు అందరిలో మనల్ని ప్రత్యేకంగా ఉంచుతుంది. మెదడు చుర్గు పని చేస్తుంది. బ్రహ్మ మహార్తాంలో నిద్రలేచిన వెంటనే శరీరాన్ని తగినంతగా నీరు ఇవ్వాలి. తద్వారా జీవక్రియ వెరుగువడుతుంది. అంతేకాకుండా శక్తిని



పెంపాందించడంలో నీరు కీలకం. ఈ అలవాటు అర్హాగ్నిన్ని అలగే మానసిక ధృత్యాగ్నిన్ని పెంపాందిస్తుందని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇతరులు చేసే మేలు మర్మిపోకుండా కృతజ్ఞత భావంతో ఉండాలి. సంకీర్ణ పరిస్థితిలో సహాయపడేవారు కొందరుంటారు. మనం అడగకపోయినా మనకు అవసరమైన ఉపకారం చేసే వారు కొందరుంటారు. వీరికుప్పుడూ కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. వ్యాయామం మానవ జీవితంలో ముఖ్యమైన అంశం. వ్యాయామం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఇది గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక బరువు తదితర నమస్యల బారిన వడకుండా చేస్తుంది. శరీరానికి

కంటికీ, ఒంటికీ ఎంతో మంచిదైన కరివేపాకు పచ్చడి.

A vibrant fruit salad is served in a hollowed-out papaya boat, filled with diced watermelon, yellow mango, and white dragon fruit. The dish is garnished with white flowers and set against a backdrop of tropical leaves and a glass of orange juice.

మారుతున్న కాలానికి అనుగణంగా శరీరాన్ని ఫిట్ట్గా ఉంచుకోవాలంటే ఆహారంలో కూడా ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆహారం పొష్టికాహారంగా, అందరికి ఉపయోగపడేలా, నులభంగా లభించే వస్తువులుగా ఉండాలి. ఈ సమయంలో వేసపి ప్రొరంథమపుతుంది. వాతావరణం మారినప్పుడు అది నేరుగా మన శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరం ఫిట్గా ఉంపే మీరు అనారోగ్యానికి గురువుతారని అందోళన చెందాలిన అవసరం లేదు. కానీ బలహీనమైన రోగినిరోధక శక్తి ఉన్నవారికి ఈ సమయం సపాలుగా మారుతుంది. ఎక్కువ నూనె లేదా వేడి ఆహారాన్ని తినడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. వేసపి, సూర్యరథ్యా ప్రారంథం కాకముందే మన ఆహారంలో అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ సమయంలో ఆహారంలో ప్రోబియెటిక్స్, యాంబెంక్సిడెంట్లు, ప్లైట్రెప్ట్ ఘన్స్, లైన్ ప్రోటీన్స్ కలిగిన ఆహారాలు నమ్మడిగా ఉండాలి. ఈ ఆహారాలు తినడం వల్ల శరీరం రిఫ్లెక్సా ఉంటుంది. రోగినిరోధక శక్తి బిలంగా ఉంటుంది. ఉపాయాల పెరిగునప్పుడు కొఱ్చిల్లి నీళ్లు తాగడం మంచిది. ఇది శరీరానికి ప్రోడ్రెస్ట అందిస్తుంది. కొఱ్చిల్లి నీరు ఎలప్పుతోట్టు అభికంగా ఉండే పాచియిం. ఇది జీర్ణక్రియాను మేరుగుపరుస్తుంది. కొఱ్చిల్లి నీరు చర్మానికి కూడా మేలు చేసుంది. ఈ సమయంలో మార్కెట్లో పుచ్చకాయల విక్రయాలు కూడా ప్రారంథమయ్యాయి. ఈ పండు 90% నీటితో నిండి ఉంటుంది. ఇది నిర్జీవికరణ సమయాను తొలిగిస్తుంది. ఈ సీజన్లలో అజీట్ సమయాను కూడా పెరుగుతుంది. పుచ్చకాయ తినడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి బిలపడి చర్చ



నంబంధిత నమున్యలను
నివారిస్తుంది. రోజూ పుచ్చకాయ
తినడం వల్ల ప్రతి రోజుకి
కావలసినంత శక్తి లభిస్తుంది.
పెరుగు, రుచిగల పెరుగు రెండూ
వేనవిలో తినడానికి ఉత్సవ
ఎంపికలు. వీటిని ప్రతిరోజు

ఏ ఊర్లో అయినా కరివేపాకుక
కొన్నగుండరు ఓంపులూ దూన ఔక్కగు

తినవచ్చు. పెరుగులో ప్రోబియాటిక్క
పుష్టులంగా ఉన్నాయి. ఇది పేగు
ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
వీటిలో మంచి బ్యాక్టీరియా ఉ
ంటుంది. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని
కాపాడుతుంది. పెరుగు శరీర ఉ
పోగ్రాఫ్సు కూడా తక్కువగా ఉ
ంచుతుంది. పెరుగు తినడానికి స్థానం
సమయం వగటిపూట. వేసనవిలో
రోజుా తినాల్సిన కూలింగ్ గుణాలు
కలిగిన మరో నూవర్ ఘడ్ ఇది.

ప్రాచీన అతితల మన ఇంగ్లెండు
 వాటలో ఇది భాగం. అయితే ఈ
 లు పోవులో వచ్చినా కూరల్ ను
 బినా వేరి పక్కన పెట్టేంటారు
 దువల్ ఇందులోని పోవకాల
 దక్కండానే ఉండి పోతాయి
 మర్కే ఈ సారి ఇలా కరివేపాకుతుం
 దిని చేసి చూడండి. ఇందులోనే
 శరీరానికి పుష్టిలంగి
 ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలకు

ప్రశ్నల పుస్తకము

అనులు పూర్తి కాదు. ఎంతో రానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. నీలైలకైనా ఇది లేకుండా పని ఆకలను పెరట్టోనూ ఈజీగా ఉంటో పాటు, ఐరవ్ లోపాన్ని మయ్యశక్త ఇంచి మంచి పరిష్కారంది. అందుకే ఒకేసారి మార్కెట్లో గ్రాసార్థు సరిగ్గా నిల్చి చేయకుండే అలాంటప్పుడు దీన్ని కరివేపాకు అద్భుతంగా ఉంటుంది. మరి కరివేపాకు పచ్చడి రెసిఫీ కరివేపాకులను ముందుగానే శుభ్రంగా కడి ఇప్పుడు స్పృష్టి మీద కాయి పెట్టి నూనె వేయా శనగప్పును వేసి వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత కూడా వేసి వేయించాలి. వీటన్నిటి తర్వాత కరివేపాకులను వేసి ఐదు నిమిషాల పాటు ఆఫ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లరినివ్వాల్చి మిక్కి జాల్కో వేయించిన కరివేపాకుల మిశ్ర కూడా వేసి రుబ్బుకోవాలి. కొడ్కాడ్గా నీరు పోస ఇప్పుడు ఆ మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్సులో తాలింపు పెట్టుకోవాలి. చిన్న కళాయలో నూ

కరివేపాకు పుష్టి రెసిక్
 కావలనిన వదారాణ
 కరివేపాకులు - పాప కి
 చింతపండు - నిమ్మకా
 సైజులో / నూనె
 సరిపడినంత/ ఇంగువ
 చిలీకటు/ అవాలు - ఉ
 నృసును/ ఎందుమిర్చి
 ఎనిమిది/ మెంతి గింజ
 - పాప స్ఫూను/ శనగపు
 - ఒక సూను/ మినపు

వెల్లుల్లి రెబ్బలు, చిల్డికెడు ఇంగువ
వేని వేయించి ఈ తాలింపును
పచ్చడి దైన్య వేసుకోవాలి. అంతే టీటీ
కరివేపాకు పచ్చడి రెద్ది అయినట్టే.
వారం రోజుల పాటు దీనిని నిల్వ
చేసుకోవచ్చు, కావలసి ఉంటే ప్రొడ్జె
లో పెట్టుకోవచ్చు. కరివేపాకు
పచ్చడిని మరింత టీస్టీ
కావాలనుకుంటే కొన్ని కొత్తిమీర
ఆకులను కూడా కలుపుకోవచ్చు.
మీకు పైనీనీగా తినాలనివి స్త్రీ
ఎండుచినిచ్చి ఎక్కువగా
పేసుకోవచ్చు. లేకుంటే పచ్చిమిర్చిని
జతచేసుకోవచ్చు. పచ్చిమిర్చిని
వేయించి జీడిస్టీనే మంచి రుచిగా
అనిపిస్తుంది. కారం తక్కువగా తినే
వారు దీన్ని తక్కువగా
కలుపుకోవాలి. ముఖ్యంగా చిన్న
పిల్లలు. కరివేపాకు చర్చానికి
సహజ టోనర్ లా పనిచేస్తుంది.
దీని వల్ల జట్టు కూడా సరికొత్త
నిగారింపు సంతరించుకుంటుంది.



స్వామీ



మరి ఇంత
బోల్డ్గానా..
జనాల్ జోపి
ఫోటోలు వైరల్



ఆ దర్శకుడితో నాగార్జున 100వ సినిమా?

చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, నాగార్జున, వెంకటేం.. ఈ సలుగురిని టాలీవుడకి నాలుగు స్తంభాలు అంటారు. ప్రస్తుతం టాలీవుడలో అత్యధిక సినిమాలలో హీరోలుగా నటించింది వీరే. చిరంజీవి ఇప్పటికే 156 చిత్రాలకు పైగా నటించగా.. బాలకృష్ణ కూడా సెంచరి పూర్తి చేశాడు. ఇక ఇప్పుడు నాగార్జున(%మీప్రుత్తిలిబిలు%) తన 100వ సినిమాను పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్నాడు. ఇప్పటికే హీరోగా 99 చిత్రాల్లో నటించిన నాగ్. తన సెంచరి మాఫి కోసం ఆచి తూచి వ్యవహారిస్తున్నాడు. నాగ్ సోలో హీరోగా నటించిన చివరి చిత్రం ‘నా సామి రంగం’. ఇది గతేడాది సంక్రాంతికి ఈ సినిమా లిలీజ్యోంది. ఆ తర్వాత సోలో సినిమా ఇంత వరకూ ప్రకటించలేదు. ఇప్పుడు తన పెంచ మార్క్ సినిమా కోసం అదిరిపోయే ప్లాన్ వేస్తున్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది. కింగ్ నాగ్ నటించబోయే 100వ సినిమాని టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మార్చేందుకు స్నేహ వేస్తున్నట్లు ఓ స్వాన్ చక్కర్లు కొడుతోంది ప్రస్తుతం నాగార్జున ‘కుబేర’, ‘కూలీ’ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నాడు. జిల్ పూర్తయిన తర్వాత 100వ సినిమా ప్రిఎస్ట్ పట్టాలక్కే అవకాశం ఉంది. తాజా వారాల ప్రకారం, ఈ చిత్రానికి తమిళ దర్శకుడు కార్తీక దర్శకత్వం వహించసన్నారని సమాచారం. కార్తీక గతంలో తమిళంలో ‘నితం ఓరువానం” చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా తెలుగులో ‘ఆకాశం’ పేరుతో డబ్ అయింది. ఇక్కడ ఆశించిన స్థాయిలో ఆ చిత్రం ఆడలేదు కానీ దర్శకుడు కథను తెరపై చూపించిన విధానం నాగ్కి బాగా నచ్చిందట. వెంటనే ఆత్మి పిలిపించి.. వందో చిత్రం బాధ్యతలు అప్పజిప్పాడట. తన 100వ విజావర్ల వండర్స్గా, ప్రైవ్యక్తులను ఆకట్టుకునేలా ఉండాలని నాగ్ కోరుకుంటున్నట్లు గతంలో ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. నిన్న మొన్నెలీ వరకు నాగార్జున వందో చిత్రానికి పూరి జగన్నాథ్, బెజివాడ ప్రసస్త కుమార్, తమిళ దైరెక్టర్ మోహన్ రాజు, సాఫీ పేర్లు గట్టిగా వినిపించాయా.. అయితే, తాజా సమాచారం ప్రకారం కార్తీక్ తోనే ఈ ప్రిఎస్ట్ ఖరారైనట్లు కనిపిస్తోంది. ఘాటింగ్ ఈ ఏడాది చివరలో లేదా 2026 ప్రారంభంలో మొదలుయ్యే అవకాశం ఉంది. నాగ్ అభిమానులకు ఆకట్టుకునేలా ఓ సూపర్ స్టార్లిని దెడీ చేశాడట కార్తీక్. రూ. 100 కోట్ల భారీ బడ్జెట్తతో పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో నాగ్ సెంచరి మాఫిని తెరక్కించేందుకు రెడీ అవుతునారట. తుర్తులోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది.



మోహన్ బాబు
బర్త్ డే స్పెషల్..
మహాదేవ శాస్త్ర గీంప్ న
చూశారా?

మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా తెరకెక్కిస్తాన్న చిత్రం కన్నప్ప. ఈ మూవీని ముకేం కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వంలో తెరకెచ్చున్నారు. ఈ సినిమా భారీ బడ్డెట్తో అవా ఎంటర్టెన్మెంట్, 24 ఫ్రెమ్స్ ఛౌక్కరీ పత్రాకాలపై మోహన్ బాబు నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ చిత్రంలోని పలువురు అగ్రతారల ఘన్ల లక్ పోస్టర్లను ఆదియస్సుకు పరిచయం చేశారు. ఈ మూవీలో మోహన్ బాబు, మోహన్ లాల్, శరత్ కుమార్, ప్రభాన్, బ్రహ్మణండం, అక్షయ్ కుమార్, కాజల్ అగర్ావ్ కీలక పొత్రల్లో నిశిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు మహాదేవ శాస్త్రి పొత్రలో అభిమానులను అలరించున్నారు. ఇవాళ ఆయన పుట్టిన రోజు కావడంతో ప్రత్యేక గ్రింప్సును మేకర్స్ విచుదల చేశారు. మహాదేవ శాస్త్రి పొత్రను పరిచయం చేసే సాంగ్సు గ్రింప్స్ రూపంలో రిలీజ్ చేశారు. ఈ పొటను ఓకేసారి ఐదు భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. తెలుగుతో పొటు తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హింది భాషల్లో ఆడియోస్సుకు పరిచయం చేశారు. ఇప్పటికే మాటింగ్ పూర్తి చేసుకొన్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 25న ప్రపంచవ్యాప్తంగా

