

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వూడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now

Call Us & Book : +91 6301726400

మినీ దావోస్‌గా హైదరాబాద్

- ఫోలోఅప్ సదస్సు నిర్వహణకు ఫోరం ప్రతినిధుల హామీ
- నిర్ణయాల పురోగతిని సమీక్షకు సదస్సు దోహదపడుతుందని వ్యాఖ్య
- కీలక ప్రతినిధులతో సీఎం బృందం భేటీ
- ఇప్పటికే చైనాలో సమ్మర్ దావోస్
- ఆసక్తి కనబరుస్తోన్న సౌదీ అరేబియా
- ఫ్యూచర్ సిటీలో 100 మెగావాట్ల ఏబి డేటా సెంటర్

ఫ్యూచర్ సిటీలో 100 మెగావాట్ల ఏబి డేటా సెంటర్



దావోస్ : ప్రతి ఏటా దావోస్‌లో జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సు అనంతరం, దానికి ఫోలోఅప్‌గా హైదరాబాద్‌లో జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో సమావేశం నిర్వహిస్తామని ప్రతిపాదించిన తెలంగాణ రైజింగ్ బృందం ప్రతిపాదనపై చరల్ ఎకనమిక్ ఫోరమ్‌కు చెందిన ఫోర్ట్ ఇండస్ట్రియల్ రివల్యూషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ జెరెమీ జర్గెన్స్, ఫోరం డిజిటల్ ఏకానమీ స్ట్రాటజీ హెడ్ మంజు జార్జి సానుకూలంగా స్పందించారు.

దావోస్ సదస్సులో జరిగిన చర్చలు, తీసుకున్న నిర్ణయాల పురోగతిని సమీక్షించుకునేందుకు ఈ ఫోలోఅప్ సమావేశం ఉపకరిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆ విషయంలో సమీప భవిష్యత్తులో నిర్ణయం తీసుకుంటామని జెరెమీ జర్గెన్స్ చెప్పారు. చైనాలో ప్రతి ఏడాది 'సమ్మర్ దావోస్' జరుగుతోందన్నారు. సౌదీ అరేబియా కూడా ఆసక్తి ప్రదర్శిస్తోందని తెలిపారు.

మిగతా 2లో

ఫోన్ టాపింగ్ నేరం కాదు : కేటీఆర్

ఫోన్ టాపింగ్ నేరం కాదు : కేటీఆర్

సిటీ ముందుకు కేటీఆర్

ఫోన్ టాపింగ్‌లో కేటీఆర్‌కు నోటీసులు • నేడే విచారణకు రావాలని ఆదేశం

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు సృష్టించిన గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు విచారణను ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సీట్) వేగవంతం చేసింది. ఇటీవల మజీలీ మంత్రి హరీశ్ రావును ప్రశ్నించిన సీట్ అధికారులు గురువారం టీఆర్ఎస్ వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌కు నోటీసులు జారీ చేశారు. నేడు ఉదయం 11 గంటలకు తమ ఎదుట హాజరు కావాలని నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు.. హైదరాబాద్ లోని నందినగర్ లో ఉన్న కేటీఆర్ నివాసానికి వెళ్లిన సీట్ అధికారులు ఈ నోటీసులు అందించారు. మరోవైపు కేటీఆర్ ఈ ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసును ఒక లొట్టపీసు కేసు గా కొట్టి పారేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడంలో విఫలమైందని, ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతున్న వ్యతిరేకతను పక్కదారి పట్టించేందుకే పాత కేసులను మళ్లీ మళ్లీ తోడుతున్నారని ఇటీవల ఆయన విమర్శించారు. ముఖ్యంగా నైన్ కోర్ట్ ఖాతా వంటి భారీ కుంభకోణాలను టీఆర్ఎస్ ఎంపదగదుతున్న తరుణంలో, తమను డిఫెన్స్‌లో పడేయడానికే ప్రభుత్వం ఈ దైవదర్శన పాలిటిక్స్ చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. ఎన్ని నోటీసులు ఇచ్చినా, ఎన్ని గంటలు విచారించినా చివరకు



తోన్న జూబ్లీహిల్స్ ఏసీపీ కార్యాలయం ముందు ఆందోళన నిర్వహించారు. ఈ నెల 20న హరీష్ రావు విమర్శించారు. మరోవైపు సాంకేతిక అధికారులు అడిగిన ప్రశ్నల్లో వసలేదని, తనను కావాలనే ఇబ్బంది పెట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని హరీష్ రావు విమర్శించారు. మరోవైపు సాంకేతిక అధికారులు, ఆర్మెయిన్ ఫోలీసు అధికారుల వాంగ్మూలాల ఆధారంగా విచారణ ప్రక్రియను మరింత తీవ్రంగా నిర్వహించాలని సీట్ నిర్ణయించింది.

విచారణ రాష్ట్ర రాజకీయాలను కుదిపేసింది. ప్రభుత్వ తీరుపై మండిపడుట తోనూ గులాబీ శ్రేణులు హరీష్ రావు విచారణ జరుగుతున్న నోటీసులను మండిపడ్డారు. ఎన్ని నోటీసులు ఇచ్చినా ఆరు గ్యాఝంటలు, 420 హామీలు అమలు చేసినాకా సీఎం రేవంత్, ప్రభుత్వం వెంట పడుతూనే ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. ఎన్ని నోటీసులు ఇచ్చినా, ఎన్ని అటెన్షన్ డైవర్షన్స్ చేసినా వదిలి పెట్టే ప్రవృత్తిలేదన్నారు. వెంటపడి.. అన్నీ సాదించుకుని తీరుతామన్నారు.

మసిపై విచారణ

నైన్ బొగ్గు గనుల టెండర్ల 'బాగోతం'పై దర్యాప్తుకి కమిటీ

మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆదేశాలపై నియమించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం

- కమిటీ సభ్యులుగా కోర్ డైరెక్టర్ మర్చల్లి వెంకటేశ్వర్లు, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ చేతనా శుక్లా
- గత నవంబర్ 28న వెలువడిన టెండర్ నోటీసు విశ్లేషణకు నిర్ణయం



నైన్ బొగ్గు గనుల రద్దుపై విచారణకు కేంద్ర కమిటీ వేసింది. కోర్ డైరెక్టర్ మర్చల్లి వెంకటేశ్వర్లు, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ చేతనా శుక్లాతో ప్రత్యేక కమిటీ వేసింది. ఈ ఇద్దరు సభ్యుల బృందం త్వరలోనే తెలంగాణలోని సింగరేణిని సందర్శించనుంది. నైన్ కోర్ట్ టెండర్ రద్దుకు గల కారణాలపై

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాజకీయ ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోన్న ఒడిశాలోని నైన్ బొగ్గు గనుల రద్దుపై కేంద్రం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కేంద్ర బొగ్గు గనులశాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు

విచారణ జరపనుంది. ఇందులో భాగంగా సింగరేణి నైన్ కోర్ట్ ఖాతా మైన డెవలపర్, ఆపరేటర్ నియామకానికి సಂಬంధించి గతేడాది నవంబర్ 28న వెలుబడిన టెండర్ ఆహ్వాన నోటీసును విశ్లేషించనుంది. తవ్వకాలకు సಂಬంధించిన ఎండీఓలు మరియు టెట్ సోర్సింగ్ పనుల కోసం నోటీస్ ఇన్వైటింగ్ టెండర్ తయారీలో మసిపై విచారణ ఇతర బొగ్గు కంపెనీలు అనుసరిస్తున్న విధానాలపై అధ్యయనం చేయనుంది. విచారణ తర్వాత కమిటీ మూడు రోజుల్లో కేంద్రానికి తన నివేదికను సమర్పించాల్సి ఉంది.

మిగతా 2లో

మేడారం అందాల హాలీ దర్శనం

7 నుంచి 10 నిమిషాలు హాలికాస్టర్లో.. టికెట్ 5 వేలు

2

తెలంగాణకు వీసీ సీఎం కావడం తర్ఫీదు పిసిసి వీపీ మహేశ్ కుమార్ గడ్డ

2

కాంగ్రెస్ పాలనలో మున్సిపాలిటీలు నిర్భయం మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

భారీ 15 ఎన్ కోరింటర్

మంది మృతి

జార్జింగ్‌లో హోరా హోరీ, మృతిచెందిన మావోయిస్టులలో అనల్‌దా, 5 కోట్ల రివార్డు దట్టమైన సరందా అడవులలో హోరాహోరీ భయంగుప్పిట్లో గ్రామాలు

రాంఝి, జనవరి 22 : గురువారం జార్జింగ్‌లోని సరందా అడవులలో జరిగిన ఎన్‌కోంటర్‌లో 15 మంది మావోయిస్టులు మరణించారు. వోటా నగ్రా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో కుంబాది గ్రామంలో భద్రతా దళాలకు, మావోయిస్టులకు మధ్య జరిగిన ఎదురు కాల్పులలో మావోయిస్టు నాయకుడు పతిరామ్ మార్యే అలియాస్ అనల్ దా ఉన్నారు. ఇతడి తలపై ఆరు రాష్ట్రాలలో మొత్తం 5 కోట్ల రివార్డు ఉంది. దాదాపు 50 లక్షల రూపాయలు రివార్డు కలిగిన మరొక మావోయిస్టు కూడా ఇదే ఆపరేషన్‌లో మరణించారని పోలీసు అధికారులు వెల్లడించారు.

మరణించినవారిలో 'సెంట్రల్ కమిటీ సభ్యుడు సిఐఐ (మావోయిస్టు) అనల్ దా అలియాస్ పతిరాం మాంఝిగూ గుర్తించినట్లు జార్జింగ్ పోలీసు కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి విడుదలైన ప్రకటన పేర్కొంది. భద్రతా దళాలు గాలింపు చర్యలు జరుపుతున్న సమయంలో 15 మృతదేహాలను, భారీ స్థాయిలో ఆయుధాలను, రోజువారీ ఉపయోగానికి అవసరమైన వస్తువులను కనుగొన్నారని ఆ ప్రకటన



తెలిపింది. దట్టమైన సరందా అడవులలో భద్రతా దళాలు మావోయిస్టు వ్యతిరేక డ్రైన్‌లో భాగంగా గాలింపు చర్యలు జరుపుతుండగా, మాటు వేసి ఉన్న మావోయిస్టులు కాల్పులు ప్రారంభించారని, దళాలు కూడా ఎదురు కాల్పులు ప్రారంభించడంతో, దీనితో తీవ్రమైన కాల్పుల యుద్ధం జరిగిందని పోలీసు వర్గాలు చెబుతున్నాయి. రెండు వర్గాల మధ్య ఈ కాల్పులు

ఉదయం నుంచి జరుగుతున్నాయని పోలీసుల ప్రకటన చెప్పింది. కాగా, ఈ కాల్పులు, ప్రతి కాల్పులు దగ్గరలో ఉన్న గ్రామాలలోని వారిని వణికించాయి. సుదీర్ఘకాలం ఈ కాల్పులు సాగడంతో భయం, ఆందోళన కలుగుతున్నాయని గ్రామస్థులు పేర్కొన్నారు. అత్యంత క్లిష్టమైన భూభాగం, అడవిని కలిగిన సరందా ప్రాంతం ఎప్పటి నుంచో మావోయిస్టుల కంపకోట. భద్రతా దళాలు ఈ ప్రాంతం మొత్తాన్ని చుట్టుముట్టి, తీవ్రమైన గాలింపు చర్యలు ప్రారంభించారు. అడవిలో మావోయిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో ఐబిలు పాతి పెట్టినందున దళాలు అచింతనీ అదుగులు వేయవలసి వచ్చిందని పోలీసులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా, రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాల నుంచి నిరూపించడంతో జార్జింగ్‌లో మావోయిస్టుల ఉనికి సరందా అడవులకు మాత్రమే పరిమితమైంది. కల్లాస్, సరందా ప్రాంతాలలో తలపై కోటి రూపాయల రివార్డు కలిగిన మిసీర్ బెల్లా సహా మావోయిస్టు అగ్రనాయకులు అక్కడ ఉన్నారనే సమాచారంతో ఉమ్మడి ఆపరేషన్ నవంబర్ 2022 నుంచి కొనసాగుతోంది.

ప్రజా భవన్‌కు భోజనానికి రండి

తనతో కలిసి పాదయాత్ర చేసిన ఆదిలాబాద్ మహిళలతో డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రి భట్టి

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకువచ్చేలా రెండేళ్ల శ్రీకం తాను చేపట్టిన పీపుల్స్ మార్చ్ పాదయాత్రలో భాగస్వామ్యమైన ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు చెందిన పలువురు గ్రామస్థులతో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ముచ్చటించారు. గురువారం ఆదిలాబాద్ జిల్లా చర్యలనలో ఉన్న ఆయన ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఉట్కూరు మండలం దేవుగూడ గూడెంకు చేరుకున్నారు. పాదయాత్రలో తనకు భోజనం పెట్టడంతో పాటు కొన్నికొర్రోమీటర్ల మేర పాదయాత్రలో

పాల్గొన్న ఆ గూడెంకు చెందిన లక్ష్మీబాయి, గంగు బాయ్ ను గుర్తుపెట్టుకున్న భట్టి వారిని పలకరించారు. వారిని పక్కన కూర్చోబెట్టుకుని నాటి ఫోటోలు చూపిస్తూ ఆనాటి విషయాలను గుర్తు చేశారు. తాను కూర్చున్నది, వారు ఉట్కూరు సమస్యల గురించి ప్రస్తావించారు. జిల్లా అధికారులతో కలిసి ఆయన గూడెం గ్రామస్థులతో భేటీ అయ్యాడు ఇంకా సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

మిగతా 2లో

గవర్నర్ ఉల్లంఘనపై సుప్రీంకు?

ఆలోచిస్తున్నట్టు సిద్ధ రామయ్య ప్రకటన

బెంగళూరు : శాసనసభను ఉద్దేశించి తొలి ప్రసంగం చేయవలసిన గవర్నర్ల వైఖరి పట్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తమిళనాడు, కేరళ తర్వాత గురువారం కర్ణాటక గవర్నర్ వార్తలలోకి ఎక్కారు. శాసన సభను ఉద్దేశించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తయారు చేసిన ఉపన్యాసాన్ని చదువవలసిన గవర్నర్ తావర్‌చంద్ గెహ్‌లో తన స్వంత ఉపన్యాసాన్ని ఇచ్చి సభ నుంచి బయటపడడంతో అక్కడి ప్రభుత్వం మండిపడుతోంది. రాష్ట్ర గవర్నర్ రాజ్యాంగం నిర్దేశించిన తన విధులను, బాధ్యతలను నిర్వహించడంలో విఫలమవుతున్నారని ముఖ్యమంత్రి సిద్ధ రామయ్య ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం తయారు చేసిన పూర్తి ఉపన్యాసాన్ని చదవకుండా రాజ్యాంగాన్ని ఉల్లంఘించి, కేంద్ర ప్రభుత్వం చేతుల్లో తోలు బొమ్మలా వ్యవహరించారని ఆరోపించారు. ప్రతి ఏడాది గవర్నర్ ఉమ్మడి సెషన్‌ను ఉద్దేశించి, రాష్ట్ర కేబినెట్ తయారు చేసిన ఉపన్యాసాన్ని చదవాలి. అది రాజ్యాంగ బద్ధం. ఎందుకంటే, భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 176, ఆ 163 ప్రకారం,

మిగతా 2లో

రికార్డు

కొనుగోళు

- ధన్యం దిగుబడి కొనుగోలులో చరిత్ర • 25 ఏండ్లలో రికార్డ్ సృష్టించిన తెలంగాణ
- డిమాండ్ కు అనుగుణంగా విదేశాలకు ధన్యం ఎగుమతి • ధన్యం కొనుగోళ్లతో 14.20 లక్షల మంది రైతులకు లబ్ధి • బోనన్ తో కలిపి రూ. 18,532.98 కోట్ల మద్దతు ధర చెల్లెంపు • వరి కొనుగోలులో అగ్రస్థానంలో నిజామాబాద్, నల్లగొండ • పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : తెలంగాణ.. దేశానికి అన్నపూర్ణగా మారిందని రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి విశ్లేషించారు. ధన్యం దిగుబడితో పాటు ఖరీఫ్ సీజన్ లో కొనుగోళ్లలోనూ తెలంగాణ దేశచరిత్రలోనే అల్ల భౌం రికార్డ్ సమాధు చేసుకుందని ఆయన వెల్లడించారు. గడిచిన ఏండ్లలో ఇదే అత్యధిక రికార్డ్ అని ఆయన చెప్పారు. 2025-26 రబీ సీజన్ ధన్యం కొనుగోలుకు పౌర సరఫరా శాఖ రూపొందించిన ప్రణాళికలపై గురువారం బేగంపేట బి.ఎన్.ఆఫీసర్స్ ఆఫీసరీయేషన్ బిల్డింగ్ లో జరిగిన సమీక్షలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడారు.

మిగతా 2లో



సీఎం కేపీ క్రీడలు ప్రారంభం

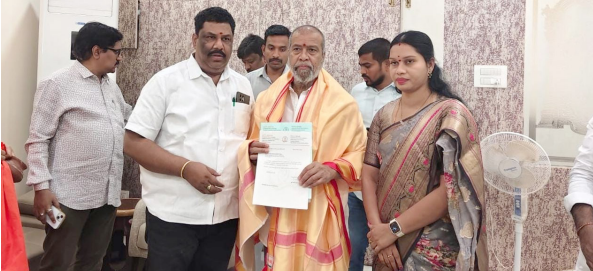


గద్వాల, జనవరి 22 (పుడయం) :

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లామల్లకల్ మండలం ఎల్పూర్ గ్రామంలో గ్రామ స్థాయి సీఎం కప్ క్రీడలను గ్రామంలో గురువారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో పాఠశాల ప్రధానాధికారి వారులు బి.కె. రమేష్ అధ్యక్షులతో గ్రామ సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్ క్రీడలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గ్రామ సర్పంచ్ పి. వివేక్ కుమార్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గ్రామంలో మంచి నైపుణ్యం కలిగిన క్రీడాకారుల ప్రతిభ గ్రామం

మంత్రిని కలిసిన మాజీ చైర్ పర్సన్

కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకురాలు సరిత తిరుపతయ్య



గద్వాల, జనవరి 22 (పుడయం) :

తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహాని జెడ్పీ మాజీ చైర్ పర్సన్, గద్వాల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి సరిత తిరుపతయ్య గురువారం హైదరాబాద్ మినిస్టర్స్ క్వార్టర్స్ లో మర్యాదపూర్వకం

కాంగ్రెస్ నుంచి బీఆర్ఎస్ లోకి

పార్టీలోకి అహ్మదాబాద్ ఎమ్మెల్యే చల్లా, ఎమ్మెల్యే విజయదు



అలంపూర్, జనవరి 22 (పుడయం) :

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ మున్సిపాలిటీకి చెందిన అలంపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫ్రెస్ డెంట్ అసోసియేట్, కాంగ్రెస్ నేతలు గురువారం ఉమ్మడి మామబాబ్ నగర్ జిల్లా ఎమ్మెల్యే చల్లా వెంకట్రామిరెడ్డి, అలంపూర్ నియోజ

వ్యవసాయ పనిముట్లు పంపిణీ

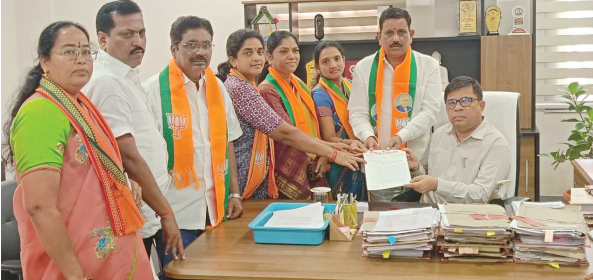


ఎమ్మెల్యే విజయదు

అలంపూర్, జనవరి 22 (పుడయం):

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ నియోజకవర్గం ఉండవల్లి మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదిక వద్ద నేడు అలంపూర్ శాసనసభ్యులు విజయదు రైతులకు వ్యవసాయ పనిముట్ల యంత్రాలను అందజేశారు. ఈ యంత్రాలతో రైతులు తక్కువ సమయం, తక్కువ ఖర్చుతో సులభంగా ఎక్కువ లాభాలు రాలు నుంచి పంచుకుందా కేవలం ఎలక్షన్ కుమార్ ఎక్స్ ట్రీ, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ కౌన్సిల్, అనంతరం మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే విజయదు అలంపూర్ నియోజకవర్గం

అదనపు కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం



గద్వాల జనవరి 22 (పుడయం) :

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా పట్టణ కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మున్సిపల్ ఎలక్షన్ సమీక్షను వేళ కాంగ్రెస్ పార్టీ దిగజారుడు రాజకీయానికి పాల్పడిందని బతుకమ్మ బీరలు గత సందర్భం అలంపూర్ నుంచి పంచుకుందా కేవలం ఎలక్షన్ ముందు ఎలక్షన్ కోసం, ఓట్ల కోసం రేవంత్ రెడ్డి, అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మున్సిపాలిటీ పరిధిలో మహిళలకు బీరల పంపిణీ చేయడం నిర్మించిన అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఎలక్షన్ ఎప్పుడు పెట్టిన ప్రజలు బుద్ధి చెప్పడానికి

సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. కావున కలెక్టర్ వెంటనే స్పందించి ఈ యొక్క బీరలు పంచుకున్నా అధికారుల పైన కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల పైన చర్యలు తీసుకోవాలని వివరించిన అందజేయడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రవి కుమార్ ఎక్స్ ట్రీ, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ మేంబర్ అక్బల్ రమాదేబి, జిల్లా మహిళ మోర్చా అధ్యక్షురాలు సమత గడ్డి, ఓపీసీ మోర్చా అధ్యక్షుడు దాన్, పట్టణ అధ్యక్షురాలు రజక జయలక్ష్మి, మాజీ కౌన్సిల్ కౌన్సిల్ రాజు, మహిళ మోర్చా భారతి, బిజెపి నాయకుడు రమేష్ తదితరులు ఉన్నారు.

గ్రేటర్ హైదరాబాద్

కళ్యాణ లక్ష్మి, పాదీ ముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ



ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి

గద్వాల, జనవరి 22 (పుడయం) :

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ని కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతు తెలిపి నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కృషి చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. త్వరలో జరగబోయే స్థానిక సంస్థల మున్సిపల్ ఎన్నికలలో ప్రతి ఒక్కరు మేము బలపరిచిన అభ్యర్థులను గెలిపించాలి వార్డ్ అభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. భవిష్యత్తులో గద్వాల పట్టణం మరింత అభివృద్ధి చేసుకోగలిగే గద్వాల రూపరేఖలు మార్చే విధంగా రాష్ట్రంలోని గద్వాల పట్టణం నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిచే



పార్టీకి మద్దతు తెలపడం జరిగింది. అధికార పార్టీలో భాగస్వామ్యం సంక్షేమ పథకాలు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అవకాశం ఉంటుందని కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతు తెలిపి నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కృషి చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. త్వరలో జరగబోయే స్థానిక సంస్థల మున్సిపల్ ఎన్నికలలో ప్రతి ఒక్కరు మేము బలపరిచిన అభ్యర్థులను గెలిపించాలి వార్డ్ అభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. భవిష్యత్తులో గద్వాల పట్టణం మరింత అభివృద్ధి చేసుకోగలిగే గద్వాల రూపరేఖలు మార్చే విధంగా రాష్ట్రంలోని గద్వాల పట్టణం నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిచే

నిరుద్యోగ యువతకు జాబ్ మేళా

గద్వాల, జనవరి 22 (పుడయం) :

జిల్లాలో నిరుద్యోగ యువతకు ఈ నెల 23న జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఉపాధికల్పన అధికారి ఎన్. చరణ్ దీప్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువతకు శిక్షణ తోపాటు ఉపాధి అవకాశాల కల్పించాలనే లక్ష్యంతో జిల్లా ఉపాధికల్పన శాఖ అధ్యక్షులతో జాబ్ మేళాను నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా ఉపాధికల్పన అధికారి ఎన్. చరణ్ దీప్ తెలిపారు. ఈ జాబ్ మేళా జనవరి 23న తేదీన (శుక్రవారం) ఉదయం 11.00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 2.00 గంటల వరకు గద్వాల కలెక్టరేట్ లోని ఐ.డి.ఓ.సి.,



ఎఫ్-30/1 సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించబడుతుంది. జాబ్ మేళాలో పాల్గొనే అభ్యర్థులు 18 నుంచి 35 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగి ఉండి, ఎన్ ఎస్ సి / ఇంటర్ / ఏదైనా డిగ్రీ అర్హత కలిగి ఉండాలని

సూచించారు. జాబ్ మేళాలో ఎంపికైన అభ్యర్థులకు ముందుగా అవసరమైన శిక్షణ ఉందింది, అనంతరం గద్వాల, ఐబి, కర్నూల్, మహబూబ్ నగర్ ప్రాంతాల్లోని వివిధ కంపెనీలలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించబడతాయని అయిన వివరించారు. ఈ జాబ్ మేళాలో పుష్కల ఆగ్గిలికి లిమిటెడ్, బజాజ్ డిస్కం - గద్వాల, పి.ఎం. కె.సి. - గద్వాల, ఎస్.బి.ఐ, శ్రీరామ్ రైస్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కంపెనీలు పాల్గొంటున్నాయని తెలిపారు. కావున జిల్లాలోని అర్హత కలిగిన నిరుద్యోగ యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

మెదడుకు పదునుపెట్టిన సాంకేతికోత్సవం

గీతంలో ఎఫ్ఎస్ 4.0 పీరిట మూడు రోజుల సాంకేతిక నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాల

పటాన్సెరు, జనవరి 22 (పుడయం) :

హైదరాబాద్ లోని గీతం డివీస్ విశ్వ విద్యాలయంలో ఎఫ్ఎస్ 4.0 పీరిట ఈనెల 20 నుంచి 22 వరకు నిర్వహించిన సాంకేతికోత్సవాల విద్యార్థుల మెదడుకు పదును పెట్టారు. గీతం స్టూడెంట్స్ క్లబ్ సహకారంతో గీట్ హాట్ కమ్యూనిటీ నిర్వహించిన ఈ పోటీలు ఆచరణాత్మక అభ్యాసం, పరస్పర సహకారం, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతలపై పట్టును పెంపొందించే లక్ష్యంతో సాగాయి. టెక్ డివియన్ ఆరంభమైన ఈ కార్యక్రమం, స్పెషల్ వేర్ అభివృద్ధి, హార్డ్ వేర్, సైబర్ భద్రత, టెక్ చరిత్ర, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతలలో పాల్గొన్న వారి జ్ఞానాన్ని పరీక్షించేలా పోటీలు సాగాయి. దీని తరువాత డాక్టర్ 101 అనే ఆచరణాత్మక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఇది విద్యార్థులను కంప్యూటర్ జెన్షన్ కు పరిచయం చేసింది. ఇందులో కోర్ డాక్టర్ భావనలు, ఇన్ స్ట్రాటెజీస్, ముఖ్యమంత్రి అధికారులు, ఇమేజ్ బిల్డింగ్, కంప్యూటర్ నిర్వహణ పండిట్ ఉన్నారు. రెండవ రోజు, ఓపెన్ సోర్స్ డెవలప్ మెంట్ పై జరిగిన కార్యక్రమం ద్వారా సహకార అభివృద్ధి పద్ధతులపై దృష్టి సారించారు. ఇక్కడ విద్యార్థులకు గీట్ హాట్ పండిట్ ఫ్లాట్ ఫామ్ లపై ఓపెన్ సోర్స్, సహకార పర్మిట్ లను పరిచయం చేశారు. కాల పరిమితితో విస్తృత సాధనాలను రూపొందించడానికి, నిర్మించడానికి బృందాలను ప్రోత్సహించే ఉత్సాహకర సాంద్రతలతో పాల్గొన్న చాలెంజ్ తో రెండో రోజు ముగిసింది. ఇక చివరి రోజున, ఆధునిక వేర్ అప్లికేషన్ కోసం పూర్తి ప్రాంట్స్ లు ప్రారంభించే కార్యక్రమం ప్రాంట్స్ లు పేజీ, ఆ తరువాత ట్రెజరీ హాల్, సమన్వయం పూర్తిగా నిర్వహించారు. చివరగా, లార్డ్ లాంగ్ వేట్ మోడల్స్ (ఎల్ఎల్ఎం) పై ఒక విజ్ఞానదాయక కార్యక్రమం చేపట్టి ముగిసింది. ఇందులో వాటి పరిమాణం, వినియోగం, ఓపెన్ సోర్స్ విషయాలపై వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులపై దృష్టి సారించారు. ఉత్సాహభరితమైన వాతావరణానికి తోడు, ఈ కార్యక్రమం ఆసాంతం టెక్ అధికారి అటలు, సవాళ్లతో కూడిన ముఖాముఖి నేర్పరుచేలా స్టాక్షను గీట్ హాట్ సభ్యులు విశ్వాసం చేశారు. ఇది ఉత్సాహభరితమైన భాగస్వామ్యం ఆరంభించడంతో, ఈ మూడు

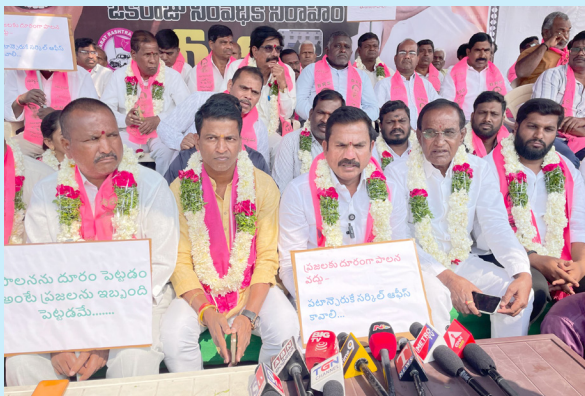


రోజులలో దాదాపు 200 మందికి పైగా విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. మొత్తంమీద, ఎఫ్ఎస్ 4.0 విద్యార్థులకు సాంకేతిక నైపుణ్యాలు, విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి, అభ్యాసం, పోటీ, సహకారం ద్వారా వాస్తవప్రపంచ సాఫ్ట్ వేర్ అభివృద్ధిపై ఆచరణాత్మక అవగాహనను ఏర్పరచుకోవడానికి ఒక చక్కని వేదికను అందించింది.

పటాన్సెరు నుంచే జీహెచ్ఎంసీ సేవలు నిర్వహించాలి

పటాన్సెరు, జనవరి 22 (పుడయం) :

జీహెచ్ఎంసీ పటాన్సెరు సర్కిల్ కార్యాలయాన్ని పటాన్సెరు నుండి తెల్లూపూర్ కు తరలించినందుకు నిరసనగా పటాన్సెరు కార్పొరేటర్ మెట్టా కుమార్ యాదవ్ గారి ఆధ్వర్యంలో గురువారం నాడు పటాన్సెరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వద్ద గల ప్రీడమ్ పార్క్ వద్ద ఉదయం 10:00 గంటల వరకు సమన్వయం 5:00 గంటల వరకు ఒకరోజు నిరవధిక నిరాహార దీక్ష (ధర్మా కార్యక్రమం) నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి స్థానిక ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి శాంతియుతంగా మద్దతు తెలిపారు.



కు సత్కర సేవలు అందుబాటులో ఉండవని, కానీ ప్రస్తుతం అధికారులు పటాన్సెరు కార్యాలయాన్ని పూర్తిగా బిడి తెల్లూపూర్ కార్యాలయం

ఎర్రవల్లిలో ఎస్బీఐ బ్రాంచ్ ప్రారంభం



అలంపూర్, జనవరి 22 (పుడయం) :

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ నియోజకవర్గం ఎర్రవల్లి మండల కేంద్రంలో దేవు ఉదయం 10 గంటలకు స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కొత్త బ్రాంచ్ ప్రారంభోత్సవం జరగనుంది. ఈ వేడుక కార్యక్రమానికి ఉమ్మడి జిల్లా ఎమ్మెల్యే చల్లా వెంకట్రామిరెడ్డి, అలంపూర్ శాసనసభ్యులు విజయదుని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి బ్యాంక్ ప్రారంభోత్సవానికి

రమ్యుని ఆహ్వానించారు. ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ తిరుమలేష్ వారి సిబ్బందితో శాలువాతో సత్కరించి, ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొనమని ఆహ్వానించారు. దీనికి సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యే తప్పకుండా కార్యక్రమానికి హాజరవుతామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఆర్. కిషోర్, పార్టీ నాయకులు, శ్రేణులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు గుర్తింపు నెంబర్ తప్పనిసరి



వెల్లంపూడి, జనవరి 22 (పుడయం) :

మండలంలోని రైతులందరూ పార్సర్ రిజిస్ట్రేషన్ (రైతు గుర్తింపు విశిష్టత నెంబర్) చేయించుకోవాలని వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి గణేష్ ప్రకటనలో తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పార్సర్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవడం ద్వారా రైతు రైతు తన ఆదారితో పట్టా పాస్ బుక్ అనుసంధానం చేయండి కేంద్ర ప్రభుత్వం అందజేసే

పథకాలను వినియోగించుకోవటానికి ఈ విశిష్టత నెంబర్ అనేది ప్రాముఖ్యత నెలకొంటుంది ఈ రైతు గుర్తింపు నంబర్ ద్వారానే భవిష్యత్తులో కేంద్ర ప్రభుత్వ స్కీములు లబ్ధి పొందుటకు ఈ రైతు విశిష్టత నెంబర్ అనేది ప్రాముఖ్యం అగున కావున ప్రతి ఒక్క రైతు మీదగ్గరలో ఉన్న మీసేప ద్వారా కానీ వ్యవసాయ శాఖ ద్వారా గానీ తప్పనిసరిగా సమాచార చేసుకోవాలని తెలిపారు

కొత్తపల్లి సబ్ సెంటర్ సందర్శన

జిల్లా ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్ శ్యామ్ సుందర్



గద్వాల, జనవరి 22 (పుడయం):

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న కొత్తపల్లి సబ్ సెంటర్ ను జిల్లా ఎన్నిక కోఆర్డినేటర్ ముందులు దాడులను సందర్శించి పోస్ట్ లో లింక్ చేయాలని తెలిపారు. రెండు నెలలలో ఈ కార్యక్రమం పూర్తి అవుతుందని తెలిపారు. బి.బి, పుగలి మందులు రెండు నెలలకు సరిపోయే టట్రా ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్ఎల్ఎల్ పావ్ పి శేత, ఆకాంట్ ను లింక్ చేయాలని తెలిపారు.

అతా కార్యకర్త ఏరియల్ ఉన్న 30 సంవత్సరాల వాళ్లందరి కూడా ఆధార్ కార్డుతో సహా స్టాండ్ నిర్వహించాలని, గవర్నమెంట్, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులలో మందులు దాడులను సందర్శించి పోస్ట్ లో లింక్ చేయాలని తెలిపారు. రెండు నెలలలో ఈ కార్యక్రమం పూర్తి అవుతుందని తెలిపారు. బి.బి, పుగలి మందులు రెండు నెలలకు సరిపోయే టట్రా ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్ఎల్ఎల్ పావ్ పి శేత, ఆకాంట్ ను లింక్ చేయాలని తెలిపారు.

బ్రహ్మోత్సవాలకు జమ్మలమ్మ ఆలయం ముస్తాబు



గద్వాల, జనవరి 22 (పుడయం):

ఈనెల 27 నుండి జమ్మిచేడు జమ్మలమ్మ బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం కానుండగా అమ్మవారి పుట్టినిల్లు అయినా దివి గ్రామం కృష్ణానది మధ్యలోని గుర్ర గడ్డ లో, జమ్మలమ్మ దేవాలయాన్ని దేవదారు శాఖ అందంగా ముస్తాబు చేస్తున్నది. మంగళవారం అమ్మవారిని

జమ్మిచేడు నుండి గుర్రం గడ్డ గ్రామానికి భారీ ఊరేగింపుతో వెళ్లి బుద్ధవారం ఉదయం జమ్మిచేడు ఆలయానికి తీసుకువస్తారు. దేవాలయ ఈవే వరదరగా కుమార్ అధ్యక్షంలో బుద్ధవారం నుండి జమ్మలమ్మ బ్రహ్మోత్సవాలు ఆరంగం గవైభవంగా జరుగుతాయని ఆలయ సభ్యులు తెలిపారు.

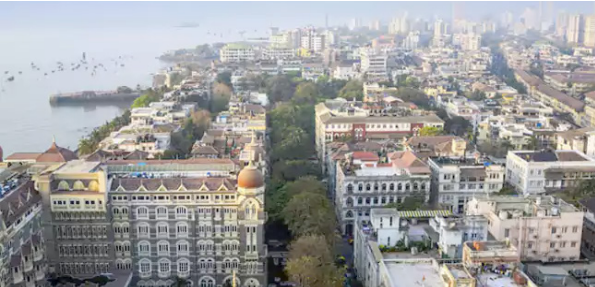
జాతీయం- అంతర్జాతీయం

లోయలో పడిన ఆర్మీ వాహనం..
10 మంది మృతి



జమ్మూకశ్మీర్ లోని దోడా జిల్లాలో ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. భద్రతా సిబ్బంది వెళ్తున్న ఓ వాహనం అదుపు తప్పి లోయలో పడింది. ఈ ఘటనలో 10 మంది ఆర్మీ సిబ్బంది ప్రాణాలు కోల్పోగా మరి కొందరు గాయపడ్డారు. భద్రాహాచంబా రోడ్డులోని ఖిస్సీ పర్వత ప్రాంతంలో ఈ దుర్ఘటన చోటు చేసుకుంది.

ముంబయి మేయర్ పదవి మహిళకే
గందరగోళానికి దారితీసిన లాటరీ



ముంబయికి ఓ మహిళ మేయర్ గా రానున్నారు. అయితే ఈ ఎంపిక ప్రక్రియ మాత్రం వివాదాస్పదమైంది. ఈ పోస్ట్ లోను ఏ కేటగిరీకి కేటాయించాలనే దానిపై లాటరీ తీశారు. ఫలితాల్లో ‘జనరల్ మహిళా’ కేటగిరీ ఎంపికైంది. ఈ లాటరీ ప్రక్రియ, ఫలితంపై ఉద్భవించిన నేతృత్వంలోని శివసేన అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసింది. ఇది గందరగోళ పరిస్థితులకు దారితీసింది. మేయర్ పదవిని ఏ కేటగిరీకి కేటాయించాలనే త్వరితగతినే నిర్ణయించేందుకు రాష్ట్రప్రభుత్వం లాటరీ నిర్ణయం అనుసరిస్తుంది. డ్రా ఫూర్తయిన తర్వాత ఓపెన్ కేటగిరీలోన

ప్రపంచంలో రెండో అత్యంత ట్రాఫిక్
రద్దీ నగరంగా బెంగళూరు



గత ఏడాదికి సంబంధించి ప్రపంచంలోనే అత్యంత ట్రాఫిక్ రద్దీ నగరంగా మెక్సికోలోని మెక్సికో సిటీ నిలిచింది. రెండో స్థానంలో కెన్యాలోని నైరోబీ నగరం ఉంది. ఈ నగరంలో 10 కిలోమీటర్ల ప్రయాణానికి సగటున 36 నిమిషాలకు పైగా సమయం పట్టినట్లు ‘టామ్టామ్ ట్రాఫిక్ సూచీ 2025’ లో వెల్లడైంది. డబ్లిన్ (ఇరాన్), లోక్స్ (బెంగళూరు), పుణె (భారత్)లు టాప్ 5లో ఉన్నాయి. బెంగళూరులో సగటు రద్దీ స్థాయి 74.4 శాతం పెరిగింది. వాహనదారులు 15 నిమిషాల్లో సగటున 4.2 కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించారు. 10 కిలోమీటర్ల ప్రయాణానికి సగటున 36 నిమిషాల టామ్టామ్ సూచీ సమయం పట్టింది. అత్యంత రద్దీ చేతనే సగటు వేగం

గంటకు 13.9 కిలోమీటర్లకు పడిపోయింది దని నివేదిక పేర్కొంది. ముఖ్యంగా 2025 మే 17న బెంగళూరులో ట్రాఫిక్ పరిస్థితులు దారుణంగా ఉండగా, ఆ రోజు సగటు రద్దీ స్థాయి 101 శాతంగా సమాధిమైంది నివేదిక తెలిపింది. సాయంత్రం 6 గంటల సమయంలో వాహనదారులు 15 నిమిషాల్లో 2.5 కిలోమీటర్ల ప్రయాణించినట్లు వెల్లడించింది. ఈ జాబితాలో ముంబయి (18), ఢిల్లీ (23), కోల్కతా (29), జైపూర్ (30), చెన్నై (32), హైదరాబాద్ (47) స్థానాల్లో నిలిచాయి. హైదరాబాద్ లో గంటకు సగటు వేగం 18.4 కిలోమీటర్లుగా ఉందని నివేదిక పేర్కొంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 500 నగరాల్లో, 3.65 బిలియన్ కిలోమీటర్లకు పైగా ప్రయాణం చేసిన వారు ఈ నివేదిక రూపొందించినట్లు సంస్థ తెలిపింది.

ప్రపంచ అప్పు మమ్మల్ని కలవరపెడుతోంది

అశ్వినీ వైష్ణవ్
దావాన్, జనవరి 22 :
అభివృద్ధి చెందిన దేశాల రుణభారం, అవి కుప్పకూలే అవకాశం భారతీయ ఆందోళన కలిగించి విషయమని అనిసి న్యటికి నిన్ను కేంద్ర లైట్ లు, సమాచార, ప్రసార, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ దావాన్ లో జరుగుతున్న చర్చల్లో ఎకనమిక్స్ ఫోరంలో మాట్లాడుతూ అన్నారు. ముఖ్యంగా జపాన్ బాండ్లలో వచ్చిన పెరుగుదలను సూచిస్తూ ఆయన ఈ మాట అన్నారు. భారత ప్రభుత్వ మనసులో సంపన్న ప్రపంచపు భారీ అంతర్జాతీయ రుణం, అది ఎలా అవిచ్ఛిన్నతను పుట్టించి అనే ఆందోళన ఉందని, మంగళవారం నాడు జపాన్ లో తాజాగా జారీ చేసిన బాండ్ల పరిస్థితిని చూచానని, ఒకవేళ భారీ స్థాయిలో జరిగితే, మా దేశంపై దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందన్నది

మాకు ఆందోళన కలిగించే అంశమని ఆయన అన్నారు. జపాన్ 40 ఏళ్ల బాండ్ల రిటర్నులు నాలుగు శాతం దాటింది. 2007 తర్వాత ఇదే అత్యధికం. ఒక ప్రభుత్వం సాధారణంగా రిజర్వ్ కరెన్సీలో పేర్కొన్న బాండ్లను జారీ చేయడం ద్వారా తీసుకున్న అప్పు మొత్తం ఆ స్థాయిని దాటడం గత మూడు దశాబ్దాలలో ఇదే తొలిసారి. ప్రజాశాసనసభలో మున్ముల కోత, ప్రధాని సన్నే తకాయచి ఎన్నికలకు ముందు విశ్వసనీయమైన నిధులు లేకుండా ఖర్చు చేయడం పెట్టు బదిలీలును కలవర పెట్టింది. జపాన్ లోనే సురక్షితమైన మార్కెట్లలో అధిక రాబడి భారత్ వంటి ఉద్భవిస్తున్న మా రెగ్యులరీ ప్రభుత్వ బాండ్లు, ఈ క్విటీలను తక్కువ ఆకర్షణీయం చేసి, పెట్టుబడి బయటకు వెళ్లాలి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మార్కెట్లలో అధిక ఉన్నతాలలో ఇది జరుగుతోంది.

నష్టాలను నమోదు చేయనున్న
ఎయిర్ ఇండియా

ఎయిర్ స్పేస్ మూసివేతలతో పురోగతి



టాటా గ్రూప్, సింగపూర్ లిమిటెడ్ మధ్య ఉమ్మడి వెంచర్
ఇష్ట పడని ఆ సంస్థ వర్గాలు వెల్లడించాయి.
టాటా గ్రూప్, సింగపూర్ ఎయిర్ లైన్స్ లిమిటెడ్ మధ్య ఉమ్మడి వెంచర్ అయిన ఎయిర్ ఇండియా వైమానిక సంస్థ మార్చి 31 నాటికి కనీసం 150 బిలియన్ రూపాయల నష్టాన్ని నమోదు చేయనుంది. భారత్ లో సైనిక సంసాధించడం క్లిష్టమైన తరుణంలో ఎయిర్ ఇండియా లిమిటెడ్ రికార్డు స్థాయిలో నష్టాలకు కారణంగా కూడా ఆదాయాల మరింతగా

‘రహస్య ఆయుధం’
వాడాం: ట్రంప్

వెనెజువెలాపై మెరుపుదాడి చేసి ఆ దేశ నేత నికోలస్ మదురో, ఆయన భార్యను అమెరికా దళాలు నిర్బంధించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ సమయంలో అగ్రరాజ్యం ఓ రహస్య ఆయుధాన్ని ఉపయోగించినట్లు కథనాలు వచ్చాయి. ఈ అంశంపై ట్రంప్ తాజాగా స్పందించారు. సీక్రెట్ సోనిక్ వెపన్ ను వినియోగించినట్లు ధ్రువీకరించారు. తమవల్లే ఈ తరహా శక్తిమంతమైన ఆయుధం ఉందని.. మరో దేశం వద్ద ఇలాంటి సాంకేతికత లేదని అర్థం వచ్చేలా వ్యాఖ్యలు చేశారు. “మన దగ్గర ఎవరికీ తెలియని ఆయుధాలు ఉన్నాయి. వాటి గురించి ఎప్పుడూ మాట్లాడకపోవడమే మంచిది భావిస్తున్నాను. అదోక అద్భుతమైన దాడి” అని ట్రంప్ ఓ మీడియా సంస్థతో మాట్లాడారు. మదురోను కస్టడీలోకి తీసుకునేందుకు నిర్వహించిన ప్రత్యేక ఆపరేషన్ లో యూఎస్ అత్యంత శక్తిమంతమైన ఆయుధాన్ని వాడిందని ఇటీవల ఆ మాజీ అధ్యక్షుడికి అత్యంత సన్నిహితంగా పనిచేసిన గార్చి చెప్పిన వివరాలు ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపర్చాయి. “మా ముక్కుల నుంచి రక్తం కారడం మొదలైంది. కొందరు వాంతులు చేసుకున్నారు. ఇంకొందరు నేలపై పడిపోయారు. ఆ సోనిక్ ఆయుధం ముందు మేం నిల్వ లేకపోయాం. అగ్రరాజ్యంతో పోరాడగలమని ఎవరైనా అనుకుంటే అది భ్రష్టమే అవుతుంది” అని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. ఓ మీడియా సంస్థ ప్రచురించిన ఈ వ్యాఖ్యలను వెబ్ సైట్ ఫ్రెస్ న్యూస్ టీవీలో కరోలినే లీబెల్ సోసల్ మీడియా వేదికగా షేర్ చేశారు. దాంతో ఈ ఆయుధం వార్తలు ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించాయి.

గాజా శాంతి మండలిని ప్రారంభించిన ట్రంప్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గాజా శాంతి మండలిని ప్రారంభించారు. దావాన్ లో జరుగుతున్న ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో దీనిని అధికారికంగా ప్రకటించారు. “ప్రతిఒక్కరు ఈ మండలిలో భాగం కావాలని కోరుతున్నాను. ఐరాసలో సహా అందరితో కలిసి పనిచేస్తాను” అని ఈ సందర్భంగా ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. మండలి సభ్యులతో పాకిస్తాన్ ఉండటం గమనార్హం. గాజా పునర్నిర్మాణాన్ని అలసనను పర్యవేక్షించడం కోసం కొన్నిరోజుల క్రితం అధ్యక్షుడు దీని ఏర్పాటు గురించి ప్రకటన చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ మండలికి ట్రంప్ చైర్మన్. ఆ హోదాలో ఆయన కోసం మంది సభ్యులను మాత్రమే నియమిస్తారని తొలుత

ఈయూ దేశాలపై టాలఫ్లు..

వెనక్కి తగ్గిన ట్రంప్

గ్రీన్ లాండ్ విషయంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అవితాచి అడుగులు వేస్తున్నారు. దాని స్వాధీనానికి బలప్రయోగం చేయటాన్ని మని దావాన్ వేదికగా చెప్పిన ట్రంప్. తాజాగా సుంకాల విషయంలో వెనక్కి తగ్గారు. నాటో సెక్రటరీ జనరల్ మార్క్ రుట్టెతో డైరెక్షివ్ సమావేశం అనంతరం ట్రంప్ ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. గ్రీన్ లాండ్ విషయంలో తమకు మద్దతు తెలపని ఈయూ దేశాలపై అదనపు సుంకాలు విధిస్తానని గతంలో ట్రంప్ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారు. దీన్ని వెనక్కి తీసుకుంటున్నట్లు తాజాగా తన సొంత ట్రూత్ సోషల్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. “నాటో సెక్రటరీ జనరల్ మార్క్ రుట్టెతో చాలా ప్రయత్నం చేసినా చర్యలు జరిగాయి. గ్రీన్ లాండ్, ఆర్మీలీక్ ప్రాంత భవిష్యత్తు ఒప్పందానికి ఓ ప్రైవేట్ రూపొందించాం. ఇది కార్యరూపం దాల్చితే అమెరికాతో పాటు నాటో మిత్ర దేశాలకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అందుకే సుంకాలపై నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకుంటున్నాం. ఫిబ్రవరి 1 నుంచి అమల్లోకి రావాల్సిన సుంకాలను విధించడం

గాజా శాంతి మండలిని ప్రారంభించిన ట్రంప్

అంతా భావించారు. కానీ ఇప్పటివరకు ఆయన 50 మందికి పైగా దేశాధిపతులకు ఆహ్వానాలు పంపారు. ఇందులో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రష్యా అధ్యక్షుడు పుటెన్, చైనా అధ్యక్షుడు జిన్ పింగ్ సహా పలు దేశాల అధినేతలు ఉన్నారు. ఐరాస స్థానంలో ట్రంప్ ఈ

కిలో పుట్టగొడుగులు
రూ.లక్ష

మధ్యప్రదేశ్ లోని భోపాల్ కు చెందిన దేవి కాసింగ్ తన ఇంట్లో వెయ్యి చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణాన్ని పూర్తిచేయాలని అధునిక వ్యవసాయ క్షేత్రంగా మార్చేసారు. హిమాలయాల వంటి చల్లటి ప్రాంతాల్లో పండితీ కీడా (కర్మిస్ట్) అనే అరుదైన పుట్టగొడుగుల సాగుతో రూ.లక్షలు గడిస్తున్నారు. ఈ పంటకు అవసరమైన తక్కువ ఉత్పాదకత, తేమ, లైటింగ్ కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. ఫుడ్ అండ్ నైస్రీ టెక్నాలజీలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ చేసిన దేవికి బయోటెక్ రంగంలో కొంతకాలం పని చేశారు. ఆ అనుభవంతో ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టి విజయవంతంగా కొనసాగిస్తున్నారు. ఇంటి గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ ను రూ.14 లక్షల ఖర్చుతో మినీ ల్యాబుగా మార్చారు. ఏడాదికాలం పరిశోధన తర్వాత ఈ పుట్టగొడుగుల సాగు ప్రారంభించా” అని దేవికి వివరించారు.

ఒడిశాలో పొగాకు ఉత్పత్తుల నిషేధం



భువనేశ్వర్, జనవరి 22 (పురయం): దూరంగా ఉండాలని, పొగాకు రహిత రాష్ట్రంగా ఒడిశాను తీర్చిదిద్దేందుకు సహకరించాలని పౌరులకు విజ్ఞప్తి చేసింది. ఒడిశాలో 42 శాతానికి పైగా పౌరులు సిగరెట్లతో పొగాకును వినియోగిస్తున్నట్లు ఓ సర్వేలో తెలిసింది. ఇది జాతీయ సగటు కంటే అధికం. ఈ నేపథ్యంలో ఒడిశా ప్రభుత్వం పౌరుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

‘టీమ్ ఇండియా’ అని పిలవొద్దు



సుప్రీంకోర్టు పిటిషన్ దమనని పేర్కొన్నారు. దీనికి కేంద్రం నుంచి కూడా ఎలాంటి అనుమతులు లేవని వాదించారు. దీనిపై ధర్మాసనం అసహనం వ్యక్తంచేస్తూ.. పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. ‘మీరు ఇంట్లో కూర్చుని ఇలాంటి పిటిషన్లు తయారుచేస్తున్నారు. ఈ మేరకు’ మీకు వచ్చిన సమస్యను లైట్ భారం మోపాల్సిందేటా పిటిషన్ రకు చురకలించింది. న్యాయవాది రిపక కన్నల్ ఈ ప్రజాప్రయోజన వ్యాఖ్యాన్ని దాఖలు చేశారు. ప్రైవేటు సంస్థ అయిన టీవీసీబి నేతృత్వంలోని జట్టును ‘టీవీ ఇండియా’ ‘భారత జాతీయ జట్టు’ అని పిలవడం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించ

పెంపుడు కుక్క కోసం స్టేడియం ఖాళీ

ఆ వివాదాస్పద అధికారి మళ్లీ దిల్లీకి..!

వివాదాస్పద ఐఎన్ఎస్ అధికారి సంజీవ్ ఖిర్కార్ కు కీలక పదవి దక్కింది. ఆయన్ను ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (MCD) కమిషనర్ గా నియమిస్తూ కేంద్రం తాజాగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. పెంపుడు కుక్క కోసం స్టేడియం ఖాళీ చేయించిన వ్యవహారంలో ఆయన కొన్నేళ్ల క్రితం వార్తల్లో నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. సంజీవ్ 1994 జూన్ ఐఎన్ఎస్ అధికారి. ఆయన భార్య రింకా దుగ్గా కూడా మిత్రాంత ఐఎన్ఎస్ అధికారి. ఈ ఐఎన్ఎస్ జంటల తమ పెంపుడు కుక్కతో వాకింగ్ చేసేందుకు ఢిల్లీలోని సుబురుకు పంపేవారు. ఆ తర్వాత

ప్రభుత్వం.. తాజాగా వెనక్కి రప్పించింది. ఎంసీడి పాలనా పరంగా, ఆర్థికంగా ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోంది. త్వరలో ఇబ్బలేను ప్రవేశపెట్టునుంది. ఈ నేపథ్యంలో సంజీవ్ నిరూపకం జరిగింది.

గర్భిణులకు.. చలికాలపు చిట్కాలు!



చలికాలంలో రోగనిరోధక శక్తి కొంతమందిలో తగ్గిపోతుంది. గర్భిణిలో దీని ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటికి తోడు జలుబు, దగ్గు, కీళ్లు పట్టేయడం, పొడి చర్మం.. వంటి సమస్యలు ఈ కాలంలో మరికొంతమందిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. అలాగని కంగారు పడకుండా చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. చలికాలంలోనూ ట్రైగ్గెర్స్ని ఆరోగ్యంగా ఆస్వాదించవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. వాతావరణం కాస్త చల్లగా ఉంటే చాలు అన్నలు దాహం చేయదు, అలాగని నీళ్లు తాగకుండా ఉంటే డీహైడ్రేషన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. గర్భిణులు ఈ విషయంలో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే శరీరంలో నీటి స్థాయిలు తగినంత లేకపోతే

పండ్లను తీసుకున్నా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. చలికాలంలో చాలామందిని వేధించే సమస్య కీళ్ల నొప్పులు. చల్లటి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుచించుకుపోయి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా జరుగుతుంటుంది. తద్వారా కండరాలు, కీళ్లు బిగుసుకుపోవడమే కాదు.. గుండెకూ రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగదంబున్నారని నిపుణులు. గర్భిణిలో ఇలాంటి సమస్యలుంటే అది కడుపులో ఎదిగే బిడ్డకూ ప్రమాదమేనట! కాబట్టి ఇలాంటి సమస్యలున్న వారు డాక్టర్ సలహా

మేరకు సంబంధిత నిపుణుల చేత అరోమా థెరపీ తీసుకోవాలి. దీనివల్ల కారీక నొప్పులు తగ్గడమే కాదు.. చురుకుదనమూ పుండుతుంటుంది. చలికాలంలో చర్మం పొడిబారడం వల్ల దురద, మంట.. వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఇక గర్భిణిలోనైతే పొట్ట పెరిగిన కొద్దీ చర్మం సాగుతూ పగులుతుంటుంది. తద్వారా ఆ ప్రదేశంలో దురద ఎక్కువవుతుంది. దీనివల్ల ముందు ముందు సైప్రెమార్క్స్ ఏర్పడతాయి. అందుకే డాక్టర్ సలహా మేరకు ప్రత్యేక క్రీములు, రోషన్లు, సూనెలు వాడచ్చు. వాటిలో రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పొట్ట భాగంలో నెమ్మదిగా మర్దన చేసుకోవడం వల్ల.. అటు రక్తప్రసరణ మెరుగవడంతో పాటు, ఇటు చర్మం పొడిబారకుండానూ జాగ్రత్తపడచ్చు.. అలాగే ప్రసవసాంతరం ఫ్లైవ్మార్క్స్ రాకుండా కూడా ఈ చిట్కా తోడ్పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇదే కాదు.. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు చర్మానికి వాడే సౌందర్య ఉత్పత్తుల్ని డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే వాడాలి ఉంటుంది. అప్పుడే పుట్టబోయే బిడ్డపై వాటి ప్రభావం పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చుంటున్నారు. చలికాలం ఉదయాన్నే లేచాలంటే ఒళ్లు బద్దకిస్తుంది.. దీనికి తోడు గర్భం ధరించిన మూడు నాలుగు నెలల పాటు వేపళ్ల సమస్య వేధిస్తుంటుంది. ఫలితంగా శరీరం మరింత నీరసించిపోయే ప్రమాదం ఉంది. వీటన్నింటి వల్ల కడుపులో పెరిగే బిడ్డ పైనా నిపుణులు ప్రభావం పడే అవకాశాలు ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీటికి చెక్ పెట్టి.. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం,

ద్యాసం, యోగా.. వంటివి రోజువారీ రోటీన్లో భాగం చేసుకోవటంవచ్చు. అది కూడా నిపుణుల సలహా మేరకు సౌకర్యంగా ఉండే వ్యాయామాల్లో చేయాలి ఉంటుంది. చర్మపుటి వల్ల శరీరం ఉత్తేజితమవడంతో పాటు మనసుకూ ప్రశాంతత చేకూరుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

వాతా వరణంలో మార్పులు, హోర్మోన్ల స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులు, జుట్టు-కుదుళ్లకు సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం.. ఇలాంటివన్నీ చుండ్రు సమస్యకు కారణమవుతుంటాయి. ఫలితంగా జుట్టు నిర్దీపంగా మారిపోయి రాలిపోతుంటుంది. అయితే ఈ సమస్యకు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు చక్కటి పరిష్కారం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. చుండ్రు సమస్యను తగ్గించడంలో పెరుగు, నిమ్మరసం కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందుకోసం నాలుగు టేబుల్స్పూన్ హెన్స్ పొడిలో రెండు టేబుల్స్పూన్ నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. అపై ఈ మిశ్రమంలో పెరుగు వేస్తూ ప్లేన్ అయ్యేంత వరకు కలుపుతుంటావి. దీన్ని జుట్టు కుదుళ్లనుంచి చివర వరకు పట్టించి అరగంట పాటు ఉంచుకోవాలి. అపై గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరిపోతుంది. ఈ చిట్కాను రెండు వారాలకోసారి పాటించడం వల్ల క్రమంగా చుండ్రు తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. మందార ఆకులు, పువ్వులో ఉండే గుణాలు జుట్టు సమస్యల్ని తగ్గించడంలో దోహదం చేస్తాయి. ఇందుకోసం నాలుగు టేబుల్స్పూన్ హెన్స్ పొడిలో ఎండబెట్టి పొడి చేసిన మందార ఆకులు, పువ్వుల

చుండ్రుకు చెక్ పెట్టాలంటే..!

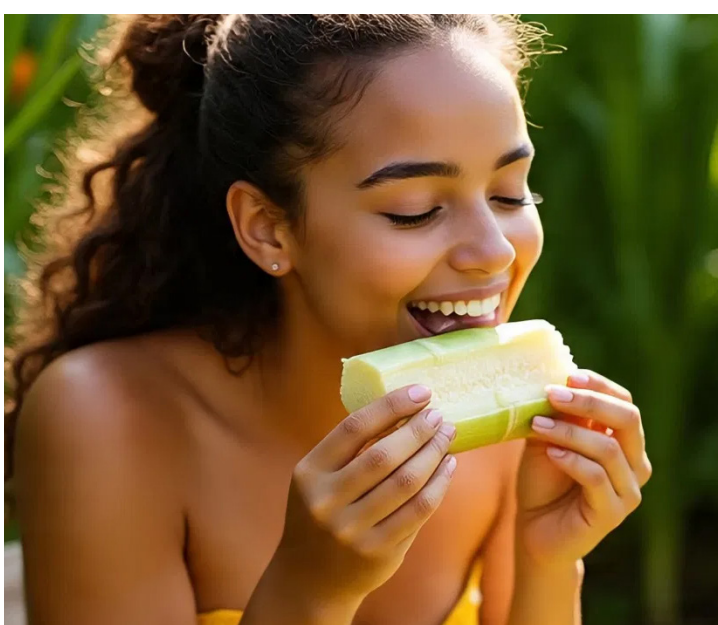
పొడిని కొద్దిగా వేసి, ఈ మిశ్రమానికి కాస్త ఉసిరి పొడి, మెంతుల పొడి కలపాలి. ఇప్పుడు ఇందులో కొద్దికొద్దిగా పెరుగు వేసుకుంటూ మృదువైన పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి చివర వరకు పట్టించి పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. అపై గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు సమస్య తగ్గి అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. జుట్టు ఆరోగ్యానికి మెంతుల ఎంత మంచివో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి అవసరం లేదు. అందుకే కొన్ని సెయిల్ ప్యాకెట్లో కూడా వీటిని ఉపయోగిస్తుంటారు. నాలుగు టేబుల్స్పూన్ హెన్స్ పొడి, రెండు టేబుల్స్పూన్ నిమ్మరసం, రెండు టేబుల్స్పూన్ పెరుగుతో పాటు ఒక్కో టేబుల్స్పూన్ చొప్పున అలిప్ నూనె, వెనిగర్, మెంథిపొడి.. వీటన్నింటినీ బాగా కలుపుకొని రాతంతా నానబెట్టుకోవాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్ల నుంచి చివర వరకు అపై చేసుకొని రెండుమూడు గంటల పాటు ఆరనివ్వాలి. అపై గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల చుండ్రు సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు.



చెరకుగడ లాభాలు..

చెరకు గడను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. చెరకు గడను నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ లాభాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెరకుగడ.. చక్కెర, ఔలంకు ముడి సరకు అయిన దీనిని మనం చాలా తక్కువగా తీసుకుంటాం. మార్కెట్టు, బజార్లలో వీటిని ఎక్కువగా అమ్ముతుంటారు. కానీ, మనం ఎక్కువగా వీటిని

పట్టించుకోం. కొన్నిసార్లు చెరకు రసం జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటాం. కానీ, చెరకు గడను నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ లాభాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెరకు రసం తాగితే లాభం ఉంటుందని చాలా మందికి తెలిసివచ్చింది.. చెరకుగడ తినడం ఆరోగ్యానికి ఇంకా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. చెరకు గడలో పైబర్ ఆధిక్యంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల పగుల సక్రియంగా పనిచేస్తాయి. జీర్ణం మెరుగవుతుంది. ఆజిర్ణం తగ్గుతుంది. గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. చెరకు గడను తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఎందుకంటే.. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. తక్కువ తింటారు. దీంతో బరువు తగ్గడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది



నేటి జీవనశైలిలో చాలామంది సరైన నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. పని ఒత్తిడి, మొబైల్ వినియోగం, టీవీ, సోఫాల్ దీయా వంటి అలవాట్ల కారణంగా రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం సాధారణమైపోయింది. అయితే, ఈ అలవాటు మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచంలో

పడం, ఉదయం అలసత్వం మేల్కోవడం అనేవి రెండూ కూడా మనిషి ఆరోగ్యానికి హానికరమైనవేనని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి సమయంలో 7 గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోయే వారిలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని చెబుతున్నారు. అందుకే రాత్రి సమయంలో తప్పనిసరిగా 7 గంటలపాటు నిద్రకు సమయం కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు. నిద్ర తక్కువైతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో నిద్ర అనేది శరీరానికి విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు.

రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారా?



మనిషి చాలా ఆరోగ్యకరమైన విషయాలకు దూరమవుతున్నాడు. అందులో ప్రధానమైనది నిద్ర. మారుతున్న జీవనశైలి, ఉద్యోగ సమయాలు ఇందుకు కారణమవుతున్నాయి. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నవారు రాత్రి వేళల్లోనూ పనిచేయడం, ఇంట్లో ఉంటే ఫోన్లు, టీవీలకు అంతర్భాగం సమయానికి నిద్రపోవడం లేదు. రాత్రి అలసత్వంగా నిద్రపో

తుంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

శరీర కణాలు పునరుద్ధరించడం కాదు. మెదడు జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. హోర్మోన్లు సమతుల్యం అవుతాయి. అందుకే పెద్దవారికి రోజుకు కనీసం 7-8 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఒత్తిడి (శుభితి వజ్ర) పెరుగుతుంది. ఆర్థోశస్, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. చిరాకు, కోపం ఎక్కువవుతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు.. నిద్ర లోపం దీర్ఘ కాలంగా ఉంటే.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు ప్రమాదం, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

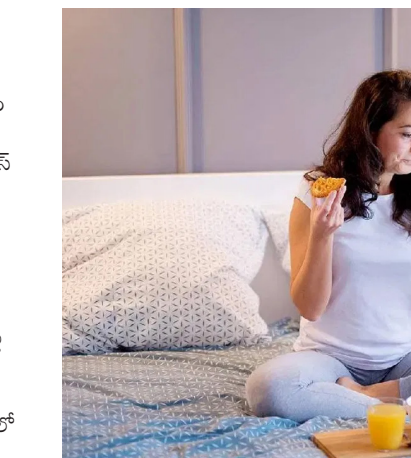
పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

పండు సుపర్ ఫుడ్గా మారుతోంది. షుగర్, బరువు పెరగడం.. తక్కువ నిద్ర వల్ల ఇన్నులినీ పనితీరు తగ్గుతుంది. ఆకలి పెంచే హోర్మోన్లు ఎక్కువవుతాయి. ఊబకాయం (వబిటి*) 5-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. నిద్ర సరిపోకపోతే శరీరం వైరస్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎదుర్కొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచూ జలుబు, జ్వరం, అలసట లాంటివి వస్తుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి, పనితీరు తగ్గడం.. తక్కువ నిద్ర ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి బలహీనమవుతుంది. పని లేదా చదువులో పని తీరు పడిపోతుంది.

బెడ్ మీద కూర్చోని తింటున్నారా..?

మంచం మీద కూర్చోని టీవీ చూస్తూ భోజనం చేసే అలవాటు ఉందా..? అయితే రు తెలియకుండానే పెద్ద ప్రమాదాన్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నారని.. చూడటానికి ఇది చాలా సౌకర్యంగా అనిపించినా.. జీర్ణ వ్యవస్థను, నిద్రను, చివరికి చర్మాన్ని కూడా ఇది దెబ్బతీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలామందికి రాత్రిపూట లేదా ఖాళీ సమయాల్లో మంచం మీద కూర్చోని, టీవీ చూస్తూ నో లేదా మొబైల్ వాడుతూనే భోజనం చేయడం అలవాటు. ఇది ఎంతో హానిగా, సౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు. కానీ ఈ చిన్న అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతటి చేటు చేస్తుందో తెలుసా..? మంచం ద తినడం వల్ల కలిగే అసౌకర్యం ఆరోగ్య నిపుణులు గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం ఆహారం



పుడు మన దృష్టి ఆహారం ద కంటే టీవీ లేదా మొబైల్ స్క్రీన్పైనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని మైండ్ లెస్ ఈటింగ్ అంటారు. అంటే మనం ఎంత తింటున్నామో మన మెదడుకు సరిగ్గా తెలియదు. దీనివల్ల అవసరానికి మించి ఎక్కువగా తినేస్తాం. ఫలితంగా ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి జీవనశైలి వ్యాధులు చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. మంచం ద తిన్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే చిన్న చిన్న ఆహార కణాలు పరుపులు, చుట్టూ పై పడతాయి. ఇవి కంటికి కనిపించవు కానీ, బ్యాక్టీరియా, ఇతర కీటకాలను ఆకర్షిస్తాయి. దీనివల్ల చర్మ సంబంధిత అల్లర్లు, ఉబ్బనం ఉన్నవారికి శ్వాస కోత సమస్యలు పెరగవచ్చు. మంచం పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మెదడు కు మంచం అంటే నిద్రపోయే చోటు అనే సంతకం ఉంటుంది. కానీ రు ఆకర్షిస్తే తినడం, ల్యాప్ టాప్ వాడటం చేస్తే.. అది విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన చోటా లేక పని చేసే చోటా అని మెదడు గందరగోళానికి గురవుతుంది. దీనివల్ల రాత్రి పూట ప్రశాంతమైన నిద్ర కరువువుతుంది.

జామ పండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ

చేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే పైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫ్లేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమ్మతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రక్కోతే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి తీసుకున్నప్పుడు అది ఫ్లేగులలో కిక్కి పక్కియకు దారితీసి గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది.

జామ పండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ

చేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే పైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫ్లేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమ్మతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రక్కోతే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి తీసుకున్నప్పుడు అది ఫ్లేగులలో కిక్కి పక్కియకు దారితీసి గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది.

జామ పండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ

చేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే పైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫ్లేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమ్మతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రక్కోతే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి తీసుకున్నప్పుడు అది ఫ్లేగులలో కిక్కి పక్కియకు దారితీసి గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది.

జామ పండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ

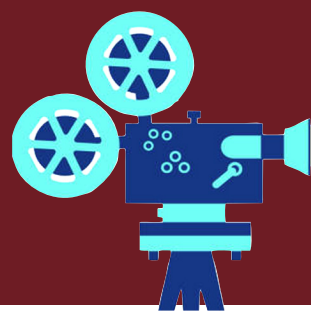
చేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే పైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫ్లేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమ్మతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రక్కోతే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి తీసుకున్నప్పుడు అది ఫ్లేగులలో కిక్కి పక్కియకు దారితీసి గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది.

జామ పండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ

చేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే పైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫ్లేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమ్మతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రక్కోతే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి తీసుకున్నప్పుడు అది ఫ్లేగులలో కిక్కి పక్కియకు దారితీసి గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది.

జామ పండును పేదవాడి యాపిల్ అని అంటారు. తక్కువ ధరలో దొరికే ఈ

చేలా చేస్తాయి. అధికంగా ఉండే పైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫ్లేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ ఉన్నవారు మితంగా తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి అమ్మతంలా పనిచేసే జామపండు.. కొంతమందికి మాత్రం ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. జామలో ప్రక్కోతే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. శరీరం గ్రహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ విటమిన్



వృదయం సినిమా



సిని తారల అసలు పేర్లు

జమున

జమున హంపిలో 3081936న పుట్టాక పెట్టినపేరునిప్పాటి జానాబాయి.జమునగా పురో పాతుల సూచనతో మార్చారు. దుగ్గి రాలలో పెరుగుతూ తల్లి కొనల్వా దేవి నుండి సంగీతం నేర్చుకుంది. జగ్గయ్య టీవీలో చేసిన పలు పాత్రలు విద్యార్థిని. నాటకాల్లో కూడా జగ్గయ్య నటించేవారు. దా.గరికిపాటి రాజారావు తీసిన 'పుట్టిల్లు'లో 16 వ ఏట నటించగా 1953లో విడుదలైంది. మిస్సమ్మ తో బాగా పేరు వచ్చింది. బంగారు పాప, భాగ్య రేఖ, ఇల్లరికం, గుర్రబాకావళి కథ, మూగ మనసులు, లేత మనసులు ఇలా పలు సినిమాలు పేరు తెచ్చాయి. సత్యభామ గా ఎనలేని పేరు వచ్చింది. రాజ ముద్రి నుంచి కార్గెస్ ఎంపీ అయింది. తెలుగు తమిళ కన్నడ హిందీ భాషల్లో 198 చిత్రాలు చేసింది. భారతీయ చిత్ర సీమలో మంచి నటి అందగత్తె. ఎన్ టీ ఆర్ అవార్డు కూడా లభించింది.

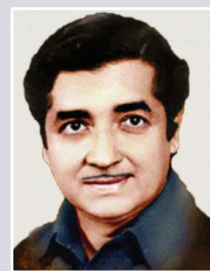
సంజీవ్ కుమార్

గుజరాత్ లోని సూరత్లో 97 1938న జన్మించి నపుడు పెట్టిన పేరు హరిహర్ జెరా లాల్ జరి వాలా. హరిహర్ అని కూడా పిలిచే ఈయన భారతీయ చిత్రసీమలో అత్యున్నత సటుడుగా గుర్తింపు పొందిన వ్యక్తి.జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ నటుడుగా 1970లో దస్తక్, 1972లో కోశిడ్ సినిమాలుకు లభించాయి. ఇంకా అనేక అవార్డులు లభించాయి. తొలుత రంగస్థల నటుడై 1960లో 'హమ్ హిం దూస్టాన్'లో చిన్న పాత్ర చేసాక 1965లో 'నిషాన్'తో గుర్తింపు వచ్చింది. తన అసలు పేరు బాగా లేదని తల్లి పేరు లోని ఎన్ కలిసి వచ్చేలా కుమార్ గా కొనసాగాలని స్నేహితులతో, దర్శకుడు కమల్ అహ్లాహ్ తో చర్చించగా సంజయ్ కుమార్ అని చెప్పారు. రెండు సినిమాల్లో ఈ పేరుతో కొనసాగి సంజయ్ ఖాన్ అనే నటుడు గుర్తుకు వచ్చి ఒకే రకమైన పేరుతో ఇద్దరెలా? అని సంజీవ్ కుమార్ అయ్యారు. తెలుగు, తమిళ, మరాఠీ, పంజాబీ సింధీ, గుజరాతీ భాషల్లో నటించారు. శారద, ఎల్. విజయలక్ష్మి సందీప్ తో నటించడం విశేషమే! షోలే, ఖిలేనా, త్రిశూల్, దేవత, మన్ చలి ఇలా ఎన్నో పేరు తెచ్చాయి. 6111985న గుండె పొటునతో మృతి చెందారు. చివరి చిత్రం 'ప్రాఫెసర్ కి పడోసన్' 1993లో విడుదలైంది.



ప్రేమ్ నజీర్

మలయాళ నటుడు ప్రేమ్ నజీర్ అసలు పేరు అబ్దుల్ ఖాదిర్. నిత్య హరిత నాయకన్ గా ఆ చిత్రసీమలో మంచి పేరు. 724 చిత్రాల్లో నటించినందుకు ఒకసారి, హిరోయిన్ షీలాతో 110చిత్రాల్లోనటించినందుకు రెండోసారి గిన్నీస్ పర్యర్ కాక్ లభించింది. ఒకే ఏడాది 80 మంది హిరోయిన్లతో నటించగా 39 సినిమాలు విడుదల కావడమూ విశేషమే! 1951లో కె ఎమ్ కె మేనన్ నిర్మించగా అబ్దుల్ ఖాదిర్ నటించిన 'త్యాగ్ సీమ' రాజకీయ సమస్యలతో ఇప్పటికీ విడుదల కాలేదు. 1952లో ఎమ్.కె.వారి దర్శకత్వం 'మన పింట్ లి'లో 1952లో నటిస్తుండగా నటుడు దర్శక రచయిత తుక్కురుసి సుకుమార్ నాయర్ ప్రేమ్ నజీర్ అనే పేరు పెట్టారు. దీన్ని 'అకలి'గా తెలుగులో పునర్నిర్మించి 1952లో విడుదల చేసారు. తండ్రి సినిమాలో 1953లో నటించారు. తమిళ, కన్నడ చిత్రాల్లోనూ నటించారు. 1611989న మృతి చెందగా కడతొండమ్ అంబాడీ 1990లో విడుదలైన ప్రేమ్ నజీర్ చివరి సినిమా. 1983లో పద్మ భూషణ్ లభించింది.



దీప

దీప అసలు పేరు ఉన్నీ మేరీ. తెలుగు తమిళ కన్నడ హిందీ భాషల్లో నటించింది. 1231962న ఎర్నాకుళం లో పుట్టిన ఈమె మలయాళ సినిమాల్లో అసలు పేరుతో మిగతా భాషల్లో దీపగా ప్రసిద్ధి చెందింది. అధునిక యువతిగా, గ్రామర్ డాల్ గా, పక్కింటి పిల్లగా తన నటనతో పేరు పొందింది. తల్లి విక్టోరియా స్టాపించిన ట్రూప్ లో బాల్యం నుంచి నటిస్తూ క్లాసికల్ నృత్యంలోను మంచి శిక్షణ పొందింది. విదవ ఏట 'సవ వదు' మలయాళ సినిమాలో పరిచయమై కొన్ని చేసాక 1975లో ప్రేమ్ నజీర్ నటించిన 'పిక్చర్'లో రాధగా నటించి సహాయ నటిగా మారింది. 1975లో కమల్ హాస్నీతో 'అంతరంగం' తమిళంలో (ఇది అందాల రాజా గా తెలుగులో డబ్ అయింది), 1976లో సంగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించిన 'అమెరికా అమ్మాయి'తో తెలుగులోనూ దీపగా పరిచయమైంది. పేరు మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉండటానికి దర్శకుడు దేవరాజన్ ఉన్నీ మేరీ పేరును 'దీప'గా మార్చారు. పంతులు, అక్కిల్ సలీమ్ అనార్కలి, అందమే అందం, నాగమల్లి, మైదీ కాళిదాసు, దీపారాధన, చల్ మోహన రంగ, లేడీస్ బైలెట్, స్వాతి ముత్యం ఇలా పలు సినిమాలు పేరు తెచ్చాయి. రాజకీయ రంగం లోను ప్రవేశించి 1992లో పట్టాభి రాణి తమిళ సినిమాతో రిటైర్మెంట్.



విష్ణు వర్ధన్

విష్ణు వర్ధన్ అసలు పేరు సంపత్ కుమార్ 1891950న మైసూర్ లో జన్మించారు. కన్నడ సినిమాల్లో ఎక్కువగాను తెలుగు తమిళ మలయాళ హిందీ భాషల్లోనూ మొత్తం 220 సినిమాల్లో నటించారు. కథా రచయిత, గాయకుడు. 'వంశ

వృక్ష' కన్నడ సినిమాలో 1972లో సహాయ నటుడై ఆ సంవత్సరమే 'నాగరహస్య' సినిమాలో హీరోగా నటించారు. ఈ చిత్ర దర్శకుడు పుష్పన్న కనగల్ సినిమా పాత్రను దృష్టిలో పెట్టి విష్ణు వర్ధన్ గా మార్చారు. ఈ సినిమాయే యాంగ్ యంగ్ మేన్ గా పేరు తెచ్చింది. ఔమెద్ మైసాపాల్ లోయంగా యంగ్ మేన్ గా, సాహస సింహాగా, దాదాగా, మ్యాజీలీ ఇదల్ గా కన్నడ నాట పేరొంది అనేక అవార్డులు పొందారు. ప్రముఖ నటి భారతి ఈయన భార్య. సర్దార్ ధర్మన్న, ఒక్కడు చాలు తెలుగు చిత్రాల్లో, ఆల్ట్రెగ్ తదితర తమిళ సినిమాల్లో ఎన్ కౌనూ ఇతిహాస్, ఆకాశ్ వంటి హిందీ సినిమాల్లో నటించారు. 30122009న మృతి చెందారు.



వి.ఎస్.ఆర్. కేశవరావు

ఫిబ్రవరి 6న బరాబర్ ప్రేమిస్తా

యా టీబిఎస్ స్టార్ చంద్రహాస్ హీరోగా వస్తున్న కొత్త చిత్రం 'బరాబర్ ప్రేమిస్తా'. సంపత్ రుద్ర దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను కాకత్య సత్యనారాయణ సమర్పణలో సినీ క్రియేషన్స్, ఎవిఆర్ మూవీ వందర్స్ బ్యానర్లపై గెదా చంద్ర, గాయత్రి చిన్ని, ఎవిఆర్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో మిస్ ఇండియా ఫైనలిస్ట్ మేఘన ముఖర్జీ హీరోయిన్ గా నటించారు. అర్జున్ మహీ ('ఇష్టంగా' ఫేమ్) ప్రతినిాయకుడిగా నటించారు. ఇప్పటి వరకు 'బరాబర్ ప్రేమిస్తా' నుంచి వచ్చిన పోస్టర్, టీజర్, పోటలు ఇలా అన్నీ కూడా యూట్యూబ్ బాగా అట్రాక్ట్ చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా ఈ మూవీ రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్మెంట్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్ లోని ట్రెలియంట్ గ్రూప్ ఆఫ్ కాలేజీస్ లో నిర్వహించారు. స్టూడెంట్ తో ధాన్యులు చేసిన హీరో హీరోయిన్.. ఆపై ఫిబ్రవరి 6న సినిమా రిలీజ్ డేట్ అని ప్రకటించి అందరిలో జోష్ పెంపించారు. హీరో చంద్రహాస్ ముట్టాడుతూ .. 'మా సినిమా

ప్రమాదాన్ని ఈ కాలేజీ నుంచే స్టార్ట్ చేస్తున్నాం. మీ అందరినీ చూస్తుంటే చాలా ఎనర్జీ వచ్చేస్తోంది. ఫిబ్రవరి 6న బారాబర్ ప్రేమిస్తా సినిమాతో విశిష్ట కొట్టబోతున్నాం అని సమర్థంగా చెబుతున్నా. అందరూ ఈ సినిమా చూసి ఎంజాయ్ చేయండి.' హీరోయిన్ మేఘన ముఖర్జీ మాట్లాడుతూ .. "అందరికీ థ్యాంక్స్. ఫిబ్రవరి 6న బారాబర్ ప్రేమిస్తా సినిమాతో మీ ముందుకు రాబోతున్నాం. మా సినిమా మీ అందరికీ నచ్చుతుందని బలంగా నమ్ముతున్నా" అన్నారు. డైరెక్టర్ సంపత్ రుద్ర మాట్లాడుతూ .. ఒక ఊరిలో ఒక అమ్మాయి, ఒక అబ్బాయి కొట్టుకుంటే ఎలా ఉంటుంది అనేదే మా బారాబర్ ప్రేమిస్తా సినిమా. ఇది పూర్తి తెలంగాణ బ్యాక్ ఓవర్ లో పుల్ ఎంటర్ టైన్మెంట్ సినిమా. ఫిబ్రవరి 6న అందరూ చూ సే యం డి అన్నారు.



మ స తెలుగు సీనియర్ నటి శారదకు మరో ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును లభించింది. కేరళ ప్రభుత్వం 2024 సంవత్సరానికి గాను అత్యున్నత సినీ పురస్కారమైన జేసీ డేనియల్ అవార్డు ప్రధానం చేయడానికి ఎంపిక చేసింది. దక్షిణాది నటిగా శారదకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఇదు దశాబ్దాలకు పైగా నటనతో ఎందరో ప్రేక్షకుల అభిమానాన్ని సంపాదించుకుంది. మలయాళ సినీ పరిశ్రమకు ఆమె అందించిన అసమాన సేవలను గుర్తిస్తూ, కేరళ ప్రభుత్వం 2024 సంవత్సరానికి గాను

ఊర్వశి శారదకు జేసీ డేనియల్ అవార్డు!

అత్యున్నత సినీ పురస్కారమైన జేసీ డేనియల్ అవార్డు ఇవ్వడానికి ఎంపిక చేసింది. తెలుగు, తమిళ, మలయాళం భాషల్లో విభిన్నమైన పాత్రలు పోషించి నటిగా అగ్రస్థానాన్ని అందుకున్న శారద, ఈ అవార్డు ద్వారా మరోసారి జాతీయ స్థాయిలో ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం కింద రూ.5 లక్షల నగదు బహుమతి, ప్రశంసా పత్రం, జ్ఞాపికను అందించేయనున్నారు. జనవరి 25న తిరువనంతపురంలో జరిగిన సందర్భంగా కేరళ రాష్ట్ర చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో ముఖ్యమంత్రి పినరయి విజయన్ చేతుల మీదుగా శారద ఈ గౌరవాన్ని స్వీకరించనున్నారు.

25న ఈటీవీ ఎన్లో గొల్ల రామప్ప



తాళ్ళూరి రామేశ్వర్ బైటిల్ పాత్ర పోషించిన 'గొల్ల రామప్ప' తెలుగువారి గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుంది... ఈ చిత్ర ట్రైలర్ ఆవిష్కరణ వేడుకలో పాల్గొన్న ముఖ్య అతిథులు పేర్కొన్నారు. సర్వేయ భారత ప్రధాని పి.వి.నరసింహారావు రాసిన తెలంగాణ సాయుధ పోరాటానికి దృక్పథాపంగా ముఖ్యపాత్ర వహించిన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ రోమాంటిక్ వీరగాథను... సుచేత డ్రీమ్ వర్క్స్ ప్రొడక్షన్స్ వర్క్ డ్రీమ్ క్రియేషన్స్ పతాకాలపై... రామ్ విశ్వాస్ హసర్గూర్ రాఘవేంద్రవర్మ (బుట్టి) సంయుక్తంగా నిర్మించారు. యువ ప్రతిభాశాలి అజహర్ షేక్ ఈ చిత్రానికి కార్పొరేషన్ నిర్మాతగా కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించడంతోపాటు... సాహిత్యం సమకాలీనం విశేషం!! ఇంతకుముందు ఈటీవీ వీన్ కోసం 'మోసమే నీ భావ' చిత్రాన్ని నిర్మించి, విజ్ఞకుల నుంచి విశేష ఆదరణ పొందిన టీమ్ నుంచి వస్తున్న 'గొల్ల రామప్ప' ఈ నెల 25 (జనవరి 25) నుంచి ఈటీవీ వీన్ లో ప్రేమింగ్ కానుంది. 'తెలుగు సీతామాలిక్కి' తాళ్ళూరి రామేశ్వర్ బైటిల్ పాత్రలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ట్రైలర్ లాండ్ వేడుకలో పి.వి.నరసింహారావు తనయులు పి.వి.ప్రభాకరరావు, తనయ బారాన ఎమ్.ఎల్.ఎ. శ్రీమతి సురభి వాణిదేవి, ప్రముఖ గీత రచయితలు కాన్కర్ శ్యామ్, మౌనశ్రీ పల్లెక్, ప్రముఖ నటులు రాజీవ్ కనకాల, 'రజకార్' దర్శకులు యోటా సత్యనారాయణ, సీనియర్ దర్శకులు ఉదయభాస్కర్ పాల్గొని... చిత్ర దర్శకుడు ముఖ్యపాత్ర వహించిన నిర్మాతలు రామ్ విశ్వాస్ హసర్గూర్, రాఘవేంద్రవర్మలను అభినందించారు. మా నాన్నగారు రాసిన గొప్ప కథల్లో ఒకటైన 'గొల్ల రామప్ప'ను ఎంతో గొప్పగా తెరకెక్కించారని వాణిదేవి ప్రశంసించారు. చిత్ర బృందం పెద్ద సంఖ్యలో ఈ వేడుకలో పాల్గొందుకున్న... ఈ సినీమాకి పనిచేసే అద్దస్తుల అభినందనం పట్ల గర్వం వ్యక్తం చేశారు. ఈ నెల 25 నుంచి ఈటీవీ వీన్ లో ప్రసారం కానున్న ఈ చిత్రం తెలుగువారి గుండెల్లో శాశ్వత స్థానం దక్కించుకుంటుందని పేర్కొన్నారు!!

'హలో ఇట్స్ మీ' నుంచి పోస్టర్ విడుదల

ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల చిత్రంతో హీరోయిన్ గా ప్రేక్షకుల్లో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న పగ్గుల్లే వేణువీ దర్శకత్వంలో మూర్తి రూపొందిస్తున్న సినిమా 'హలో ఇట్స్ మీ'. ఈ సినిమాలో వరుణ్ నందేకే హీరోగా నటిస్తున్నారు. పగ్గుల్లే హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. దర్శన్ మదమంచి మరో హీరోగా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎన్ 2 ఎస్ సినిమాస్, శ్యాన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ల పై వీవీఎస్ కే నంజీవ్, వంగపల్లి నందీవ్, వంగపల్లి సంతోష్ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఘాటింగ్ చివరి దశలో ఉన్న ఈ సినిమా టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఈవెంట్ లో లాంఛ్ చేశారు. నటుడు రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ 'నేను పగ్గుతో గతంలో ఓ షార్ట్ ఫిలిం చేశాను. ఆయలో నాది ఆమెకు ఫాదర్ రోల్. అప్పటి నుంచి దాడి అని పిలుస్తుంటుంది. ఈ చిత్రంలో మంచి క్యారెక్టర్ లో నటించే అవకాశం రావడం హ్యాపీగా ఉంది. మా తల్లిదండ్రీ రాజ

శేఖర్ అని పేరు పెడితే, ఈ కళాపాత్రల్ని తుభోదయం సుజ్ఞాపాప అనే పేరు పెట్టింది. అన్నారు. నటుడు చా. భద్రమ్ మాట్లాడుతూ 'హలో ఇట్స్ మీ చిత్రంలో నటించడం సంతోషంగా ఉంది. వరుణ్ నందేకే గారితో నేను గతంలో నింద అనే మూవీలో నటించాను. ఆయన పర్ ఫార్మెన్స్ కు ఆకర్షణపోయాను. ఈ సినిమాలో కూడా ఆయన నటనకు పేరొస్తుంది. పగ్గు ఈ సినిమాను ఎంతో పట్టుదలగా రూపొందించింది. ఈ నిర్మాతలకు ఎన్నో వ్యాపారాలు ఉన్నా సినిమా ఇండస్ట్రీ మీద ప్యాషన్ తో వచ్చారు. అన్నారు. నటుడు జిత్రంతో మాట్లాడుతూ 'హలో ఇట్స్ మీ చిత్రంలో మంచి కంటెంట్ ఉంది. ఈ సినిమా చూశాక ఒక అబ్బాయి ఎలాంటి తప్పు చేయకూడదో ఒక అమ్మాయి ఎలాంటి తప్పు చేయకూడదో తెలుసుకుంటారు. ఈ సినిమాతో దర్శకురాలిని పగ్గుకు మంచి పేరొస్తుంది. అన్నారు. నటి నందిని మాట్లాడుతూ 'నటిగా నా ఫస్ట్ మూవీ ఇది. తొలి చిత్రమే నా

పేవరేట్ హీరో వరుణ్ నందేకే గారితో కలిసి నటించడం హ్యాపీగా ఉంది. నాకు ఈ అవకాశం ఇచ్చిన డైరెక్టర్, హీరోయిన్ పగ్గు ప్రొడ్యూసర్స్ కు థ్యాంక్స్. అన్నారు. డీవెస్ట్ బ్రహ్మాజ్ఞే మరెవరూ మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రాన్ని పగ్గు అన్నీ తానే వన్ మ్యాన్ షోలా రూపొందించింది. మనకు ఆ మధ్య విపరీతంగా చలి వాతావరణం వచ్చింది. ఆట్రేమ్ లో మేము నైట్ ఘాటింగ్ చేశాం. ఆర్టిస్టుల పర్ ఫార్మెన్స్ ఈ సినిమాకు హైలైట్ అవుతాయి. అన్నారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ పంకికాంత్ రేఖన మాట్లాడుతూ 'హలో ఇట్స్ మీ వంటి ఒక మంచి మూవీలో పార్ట్ అయి నందుకు సంతోషంగా ఉంది. ఈ రోజు సమాజంలో యూత్ ఎలా ఉందాల్సి, ఎలా ఉండకూడదు అనే విషయాల్ని చిత్రంలో ఆకట్టుకునేలా చూపిస్తున్నా. వరుణ్ నందేకే గారు ఈ ప్రాజెక్ట్ లోకి వచ్చాక మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గా నేను ఇంకా ఎక్కువ ఎగ్జిట్ అయ్యాను. ఆయనకు కూడా మా పాటలు అన్నీ బాగా నచ్చాయి. అన్నారు.



హ్యాపీ రాజ్ ప్రోమో విడుదల

అసక్తికరమైన టైటిల్ అనౌన్స్మెంట్ నుంచే ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించి సినీ పర్ఫార్మర్ చర్రల్లో నిలుస్తున్న చిత్రం 'హ్యాపీ రాజ్'. ప్రమోషన్స్ వరంగా వినూత్నంగా వెళ్తున్న చిత్ర యూనిట్ తాజాగా అధికారిక ప్రోమో విడుదల చేసింది. 'రాడీ స్టార్' విజయ్ దేవరకొండ చేతుల మీదుగా విడుదలైన తెలుగు ప్రోమో.. సినిమా స్టోరీ ఎలా ఉండబోతోందో చెప్పకనే చెప్పింది. డిజైన్లో స్టైల్ మేకింగ్ తో విడుదలైన కొద్ది సమయంలోనే సోషల్ మీడియా వేదికల్లో ఈ వీడియో వైరల్ అయింది. జయవర్ధన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, బియాండ్ సిక్వెల్ బ్యానర్లపై ప్రొడక్షన్ నెం.1111 రూపొందుతోంది. అన్నీ వర్షాల ప్రేక్షకులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఫీల్ గుడ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి మారియో ఎలాంజెలియన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా

ప్రతి ప్రేమీ కూడా వైవిధ్యంతో కూడి ఉండి ఆకర్షిస్తోంది. ఈ సినిమాలో జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ టైటిల్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. రిఫై పింగ్ విజయవర్మ, రైట్ హ్యాండ్ హాయిగా సాగ్ టోనీతో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఒక మంచి సినిమా అనుభూతిని అందించబోతోందనే నమ్మకాన్ని ప్రోమో బలంగా కలిగిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఈ రోజుల్లో అవసరమైన హ్యాపీనెస్ను అందించే సినిమాగా ఇది నిలబడబోతోందని నటిజన్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ చిత్రంలో జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ టైటిల్ పాత్ర పోషిస్తున్నారు. శ్రీ గౌరీ ప్రయా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తుండగా, చాలా కాలం తర్వాత అబ్బాస్ మల్లీ సినిమాల్లోకి తిరిగి రావడం విశేషంగా మారింది. ఇకపోతే ఈ చిత్రంలో జాగ్ మరీయం, ప్రొఫర్ నా, ఆర్మిర్ అరుణ్, మధుర్ ముత్తు, సోహా బాయ్ రునల్ తదితరులు