

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

ESTD: 1999

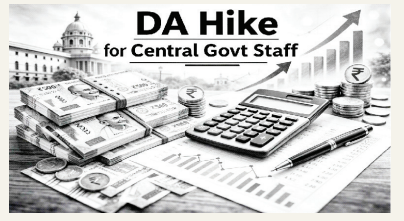
www.voodayam.com

# వృధయము

**DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

ఖమ్మం 19-04-2026 ఆదివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 279 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

## కేంద్ర సిబ్బందికి డీఎ పెంపు



**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18 (పురయం బ్యూరో) :** కేంద్ర ప్రభుత్వం తన సిబ్బంది కరువు భత్యాన్ని రెండు శాతం పెంచింది. అంటే మూల వేతనంలో 58 శాతం నుంచి 60 శాతానికి చేర్చింది. పెన్షనర్లకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఈ డీఎ గత జనవరి 1వ తేదీనుంచి అమల్లోకి వస్తుంది. సంబంధించిన బకాయిలు చెల్లిస్తారు. ఈ పెంపు వల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వ ఖజానాపై రూ. 6,791.24 కోట్ల భారం పడుతుంది. కేంద్రంలో పనిచేస్తున్న 50 లక్షల మందికి పైగా ఉద్యోగులకు 68 లక్షల మంది పెన్షనర్లకు ఇది వర్తిస్తుంది. శనివారం నాడు సమావేశమైన కేంద్ర మంత్రి వర్గం ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీతో కలిసి 2029 మార్చి వరకు పొడిగించింది. దాని పెట్టుబడిని రూ. 80, 250 కోట్ల నుంచి రూ. 83,977 కోట్లకు పెంచింది. మార్కెట్ల స్థూల, ఆసుపత్రులను ఆవాసాలకు అనుసంధానం చేసే గ్రామీణ రోడ్ల నిర్మాణానికి ఈ మొత్తాన్ని ఖర్చు చేస్తారు.

## బయ్యారంలో గ్రీన్ స్టీల్ ఫ్లాట్ నెలకొల్పింది



**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18 (పురయం బ్యూరో) :** బయ్యారంలో గ్రీన్ స్టీల్ ఫ్లాట్ (ఉక్కు పరిశ్రమ) ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర ఉక్కు, భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి.దేవ్ కుమార్ సామోలతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రీన్ స్టీల్ ఫ్లాట్ ఏర్పాటుతో ఉక్కు కొరత తగ్గడంతో పాటు పర్యావరణానికి మేలు కలుగుతుందని తెలిపారు. ఢిల్లీలో కేంద్ర ఉక్కు శాఖ మంత్రి హెచ్.డి.దేవ్ కుమార్ సామోల, ఉక్కు శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మతో ముఖ్యమంత్రి ఎ.చేపంత్ రెడ్డి శనివారం ఉదయం సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రైజింగ్-2047 విజన్లో భాగంగా రూపొందించిన పారిశ్రామిక ప్రతిపాదనలను సీఎం రేవంత్ కేంద్ర మంత్రులకు వివరించారు. తెలంగాణలో పాత వాహనాల స్క్రాప్ తో ఉక్కును తీసికొని చేసే పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర మంత్రులను సీఎం రేవంత్ కోరారు.



## దక్షిణాది నష్టాన్ని అడ్డుకున్నాం

### 2023 నాటి మహిళల రిజర్వేషన్లను అమలు చేస్తే మద్దతిస్తాం

**మహిళా బిల్లుకు కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకం కాదు మూడు బిల్లుల పేరుతో డీఎంకేషన్ ను రుద్దడానికి బిజెపి కుట్ర చేసింది దాని వద్ద అధికారం ఉన్నప్పటికీ ఆర్థిక వనరులు మాత్రం రాష్ట్రాల నుంచే అందుతున్నాయి న్యూఢిల్లీలో మీడియాతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి**



డీఎంకేషన్ పై ప్రత్యామ్నాయ సూచనలు చేసినందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని అభినందించిన ప్రియాంకా గాంధీ

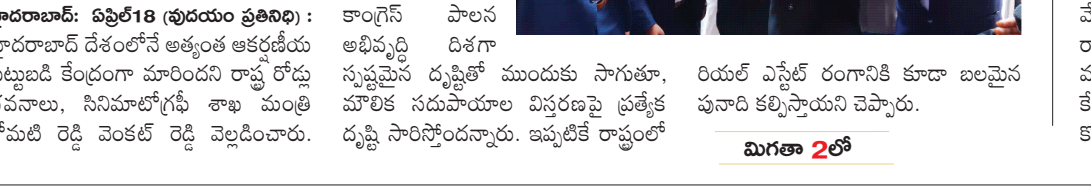
అరోపించారు. దక్షిణ భారతదేశానికి జరిగే అన్యాయాన్ని అడ్డుకున్నామన్న సీఎం. మహిళా రిజర్వేషన్లను చిన్న సవరణలతో అమలు చేయవచ్చని తెలిపారు. రిజర్వేషన్లను తొలగించేందుకు కుట్ర జరిగిందని ఆరోపించారు. బీజేపీకి 400 సీట్లు వస్తే కచ్చితంగా రాజ్యాంగాన్ని మార్చివేసి ఉండేదన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్లపై తమకు చిత్త శుద్ధి ఉందని తాము అందుకు వ్యతిరేకం కాదని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18 (పురయం బ్యూరో) :** విధానాలకు జరిగిన ఓటమి అని అభివర్ణించారు. ఎన్నిపే మూడు బిల్లుల పేరుతో డీఎంకేషన్ అమలు చేయవచ్చన్నాడు. డీఎంకేషన్ అమలు చేయవచ్చన్నాడు.

**దక్షిణాది రాష్ట్రాలను ఒప్పించే బాధ్యత నాది** రాజకీయ అధికారం బీజేపీ దగ్గరున్నా... ఆర్థిక వనరులు మాత్రం రాష్ట్రాల నుంచే అందుతున్నాయని సీఎం గుర్తు చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్ ఎన్నికల లోపు 2023 నాటి మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు చేస్తే..

## ఆర్ఆర్ఆర్తో రియల్ కు ఊపు

కాంగ్రెస్ పాలనలో హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ రంగానికి ఊపు మౌలిక సదుపాయాల కోసం రూ. 40 వేల కోట్లు, ఆర్ అండ్ బి పరిధి ప్రాజెక్టుల కోసం రూ. 70 వేల కోట్లు కేటాయింపు దేశంలోనే అత్యంత ఆకర్షణీయమైన పెట్టుబడి కేంద్రంగా హైదరాబాద్, భారత్ ప్యూచర్ సిటీ టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రాపర్టీ ఎక్స్పోలో మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకట రెడ్డి



**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18 (పురయం ప్రతినిధి) :** హైదరాబాద్ దేశంలోనే అత్యంత ఆకర్షణీయమైన పెట్టుబడి కేంద్రంగా మారిందని రాష్ట్ర రోడ్డు భవనాలు, సినిమాలోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకట రెడ్డి వెల్లడించారు.

## జీవన్ రెడ్డి చేరికతో ఉత్తర తెలంగాణలో వుంజుకుంటాం

**జగిత్యాల, ఏప్రిల్ 18 (పురయం ప్రతినిధి) :** రాజకీయ విలువలను సీనియర్ నేత జీవన్ రెడ్డి చేరికతో ఉత్తర తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ కు మరింత బలం చేకూరుతుందని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు అభిప్రాయపడ్డారు. జీవన్ రెడ్డి ఈ నెల 20న కేసీఆర్ నాయకత్వంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరుతున్నారని వెల్లడించారు. శనివారం జగిత్యాలలో పర్యటించిన ఆయన జీవన్ రెడ్డితో భేటీ అయ్యారు. ఈ నెల 20న జగిత్యాలలో జరగబోయే బహిరంగ సభ ఏర్పాటును పరిశీలించారు. అనంతరం జగిత్యాలలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలకు ఒక స్పష్టమైన కార్టూన్ వచ్చేసిందని 'రేవంత్ రెడ్డి డోవారి, కేసీఆర్ రావాలి' అని ప్రజలు బలంగా కోరుకుంటున్నారని అనడానికి జీవన్ రెడ్డి



**రేవంత్ రెడ్డి పోవాలి, కేసీఆర్ రావాలి ప్రజలు బలంగా కోరుకుంటున్నారు. తెలంగాణ ఏర్పాటుపై ఎంపీ తేజస్వీ నోరపాఠేనుకున్నారు. కేవల రెడ్డి ఆయనను వెనుకేసుకోచ్చే ప్రయత్నం చేయడం దుర్భాగం : మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు**

ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య తెలంగాణ ఏర్పాటును ఇండియా పాకిస్తాన్ విభజనతో పోల్చడం నాలుగు కోట్ల తెలంగాణ ప్రజల అభ్యుదయంపై తీవ్రంగా దెబ్బతీయడమేనన్నారు. ఆయన తన వ్యాఖ్యల వల్ల జేపీఆర్ తుగా క్రమపద్ధతి చెప్పాల్సింది పోయి, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆ చేరిక సజీవ సాక్ష్యం అన్నారు. ఇటీవల లోక్ సభలో జరిగిన రెండు పరిణామాలు తెలంగాణ సమాజాన్ని తీవ్రంగా కలచివేశాయని హరీశ్ రావు అన్నారు. బీజేపీ



## హోర్సుజ్ మల్లి మూసివేత

**● రెండు భారత నౌకలపై ఇరాన్ గన్ బోట్ల దాడి ● నౌకల సిబ్బంది సురక్షితం**  
**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18 (పురయం బ్యూరో) :** హోర్సుజ్ జలసంధి పూర్తిగా తెరుచుకున్నప్పటికీ సంతోషం గట్టిగా ఒక రోజైనా నిలవకముందే మల్లి దానిని ఇరాన్ మూసివేసింది. అమెరికా ఉల్లంఘన చైఖరికి నిరసనగా జలసంధిని తిరిగి మూసివేస్తున్నట్లు ఇరాన్ ప్రకటించింది. మూసివేస్తున్న సమయంలో అక్కడికి చేరుకున్న రెండు భారతీయ నౌకలు తిరుగు ముఖం పడుతుండగా ఇరాన్ గన్ బోట్ల నుంచి వాటిపై దాడి జరిగిందని సమాచారం. ఆ తరువాత ఇరాన్ సైన్యం భారత నౌకలను సురక్షితంగా పంపించిందని తెలుస్తున్నది. నౌకలలోని సిబ్బందికి ఎటువంటి హాని కలుగుల లేదని రూఢీ సమాచారం.

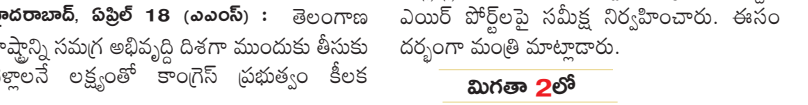
## సైంధవులు కాంగ్రెస్, డీఎంకేలో ప్రధాని మోడీ



**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 18 (పురయం బ్యూరో) :** చట్ట సభలో మహిళలకు రిజర్వేషన్ల కల్పించడ కోసం తీవ్రంగా చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నించాం. చివరికి ఫలితం రేకుండా పోయింది అని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అన్నారు. డీఎంకే, కాంగ్రెస్, దాని మిత్రపక్షాలు తమ సీద రాజకీయాల కోసం దీనిని లక్ష్యంగా చేసుకుని అడ్డుకున్నాయని ఆరోపించారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం తమిళనాడులోని కోయంబతూరు సభలో ప్రధాని మోడీ ప్రసంగించారు.

## ఎయిర్పోర్ట్ పనులు వేగవంతం చేయండి

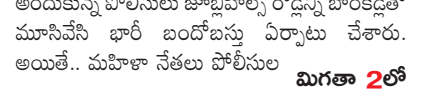
**● పనుల వుల్ గతిపై సమీక్ష ● ఎయిర్పోర్ట్ అధికారులకు మంత్రి పొంగలేటి సూచన**  
నిర్మాణ తీసుకుంటుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగలేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. ఇందులో భాగంగా వరంగల్, ఆదిలాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో ఎయిర్పోర్ట్ల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం కార్యాచరణను సిద్ధం చేసిందని అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం ఏలైనంత త్వరగా ప్రారంభించేందుకు అవసరమైన భూ సేకరణ, సాంకేతిక అనుమతులు, మౌలిక వసతుల ఏర్పాటుకు చర్యలు వేగవంతం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. శనివారం సచివాలయంలోని తన కార్యాలయంలో ఎయిర్పోర్ట్ అధికారి నరేంద్ర రిజియన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ రాజ్ కిషోర్, ఎవియేషన్ డైరెక్టర్ భరత్ రెడ్డి తదితరులతో కలిసి వరంగల్, ఆదిలాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించేలా పట్టిన ఎయిర్ పోర్ట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడారు.



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18 (అంబన్) : తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు తీసుకు వెళ్లాలనే లక్ష్యంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కీలక

## సీఎం నివాసం వద్ద బిజెపి మహిళా మోర్చా నిరసన

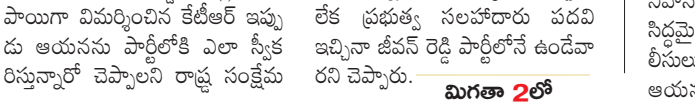
**● పార్లమెంట్ లో మహిళా బిల్లుల విషయంలో కాంగ్రెస్ ● అడ్డుకున్న పోలీసులతో వాగ్వివాదం, ఆరెస్ట్**  
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18 (అంబన్) : పార్లమెంట్ లో మహిళా బిల్లుల విషయంలో కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీలోని తీరుకు నిరసనగా నేడు హైదరాబాద్ లోని జూబిహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 45 రిజర్వంగంగా మారింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాసాన్ని ముట్టడించేందుకు బీజేపి మహిళా మోర్చా కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున తరలిరావడంతో తీవ్ర ఉద్రిక్తత చోటుచేసుకుంది. మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు శిర్కారెడ్డి నాయకత్వంలో వందలాది మంది మహిళా కార్యకర్తలు నిరసన ప్రదర్శనగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇంటి వైపు దూసుకెళ్లారు. వీరి రాకపై ముందుగానే సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు జూబిహిల్స్ రోడ్డున బారికేడ్లతో మూసివేసి భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. అయితే.. మహిళా నేతలు పోలీసుల



మిగతా 2లో

## చెల్లని రూపాయి ఇప్పుడెలా చెల్లుతోంది?

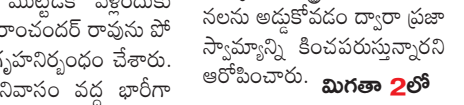
**జీవన్ రెడ్డికి మంత్రి పదవి ఇచ్చి ఉంటే పార్టీని ఏడేవారా?**  
పదవులు రాకపోవడంతోనే జీవన్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ లో చేరిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్



జగిత్యాల, ఏప్రిల్ 18 (పురయం ప్రతినిధి) : గతంలో జీవన్ రెడ్డిని చెల్లని రూపాయిగా విమర్శించిన కేటీఆర్ ఇప్పుడు ఆయనను పార్టీలోకి ఎలా స్వీకరిస్తున్నారో చెప్పాలని రాష్ట్ర సంక్షేమ

## మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరి

**జీవన్ రెడ్డి అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు**  
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18 (పురయం ప్రతినిధి) : మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై కాంగ్రెస్ పార్టీ ద్వంద్వ వైఖరిని ప్రదర్శిస్తోందని బీజేపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు ఆరోపించారు. 2023లో ఈ బిల్లుకు మద్దతు తెలిపిన కాంగ్రెస్, ఇప్పుడు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేయడం వారి నిజ స్వరూపాన్ని బయటపెడుతుందని విమర్శించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఖరిని నిరసనగా శనివారం సీఎం నివాసం ముట్టడికి వెళ్లేందుకు సిద్ధమైన రాంచందర్ రావును పోలీసులు గృహనిర్బంధం చేశారు. ఆయన నివాసం వద్ద భారీగా



మిగతా 2లో













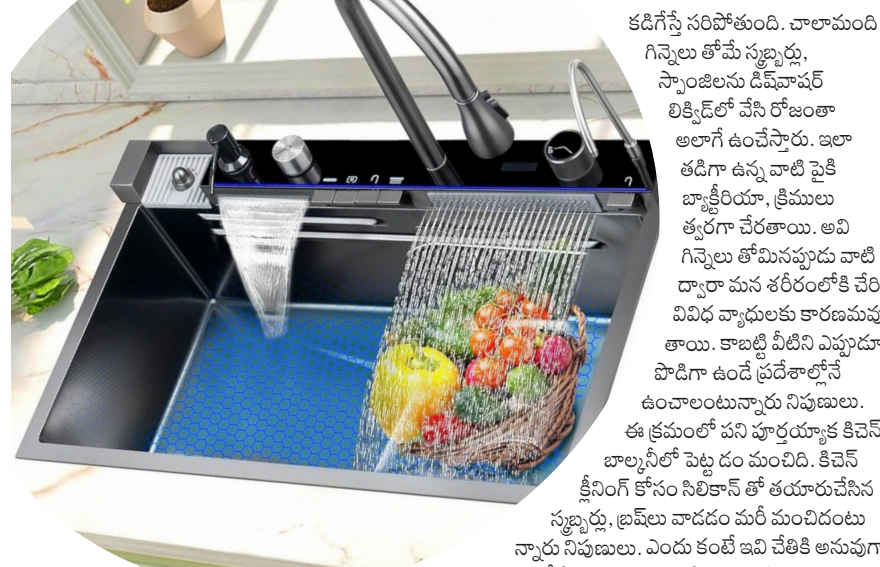




# అరిగేదాకా అవే వాడుతున్నారా?

గిన్నెలు తోమడానికి, సింకెన్ శుభ్రం చేయడానికి స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లు వాడడం సహజమే! అయితే వీటి వాడకంలో తీసుకున్న శ్రద్ధ, తిరిగి వీటిని శుభ్రం చేయడంలో తీసుకోకుండా చాలామంది అవే వాడుతున్నారు. వాడడం అనే పదం వాడడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. ఈ నిర్లక్ష్యమే వివిధ ఆనారోగ్యాలకు కారణమవుతుందంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే కిచెన్ స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లు శుభ్రం చేయడంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే తీసుకుకుండా రండి..

శుభ్రం చేసిన స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు వేసి ఈ పాత్రను అవేనీలో రెండు నిమిషాల పాటు అధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచాలి. తద్వారా దానిపై ఉండే బ్యాక్టీరియా ఫూగ్గా సజీవమైన నిపుణులు చెబుతున్నారు. డిస్ ఇన్ ఫెక్షన్ వాడే వారు ఈ స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లు పై ర్యాక్లో ఉంచి శుభ్రం చేయడం మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. బ్రష్లు, స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బును వైట్ విన్ గెట్ లో లేదంటే బేకింగ్ సోడా కలిపిన నీటిలో పది నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఆపై నారాధన నీటితో



కడిగే స్థి సరిపోతుంది. చాలామంది గిన్నెలు తోమే స్ట్రాబ్బు, స్నాంజెలును డిస్ ఇన్ ఫెక్షన్ లిక్విడ్లో వేసి రోజంతా అలాగే ఉంచేస్తారు. ఇలా తడిగా ఉన్న వాటి పైకి బ్యాక్టీరియా, క్రిములు త్వరగా చేరతాయి. అవి గిన్నెలు తోమినప్పుడు వాటి ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరి వివిధ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి వీటిని ఎప్పుడూ పొడిగా ఉండే ప్రదేశాల్లోనే ఉంచాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పని పూర్తయ్యాక కిచెన్ బాల్కనీలో పెట్టడం మంచిది. కిచెన్ క్లీనింగ్ కోసం నీలికాన్ తో తయారుచేసిన స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లు వాడడం మంచి మంచినీటి నాల్గు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇవి చేతికి అనువుగా ఉండడంతో పాటు త్వరగా అరిగిపోతాయి కూడా! తద్వారా బ్యాక్టీరియా, క్రిములు వీటిపైకి చేరే అవకాశం ఉండదని చెబుతున్నారు. చాలామంది కిచెన్ స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లు ఫూగ్గా అరిగిపోయేదాకా అలాగే వాడుతుంటారు. ఇది కూడా సరికాదంటున్నారు నిపుణులు. నిత్య వ్యవధిలో వీటిని మార్చడం ఉత్తమం అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు రెండు వారాలకోసారి, బ్రష్లు రెండు నెలలకోసారి మార్చడం మేలంటున్నారు. ఇక మాంసాహారం వంటివి గిన్నెల్ని తోమేందుకు వాడిన స్నాంజెలు, స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లును ఎప్పుడైతే వాడడం చేయడం మంచిదిగా మార్చాలి. వీలైతే వీటి కోసం విడిగా స్ట్రాబ్బు, బ్రష్లు, స్నాంజెల్ని పెట్టుకోవడం ఉత్తమం అంటున్నారు.

# వెయిట్ లాస్ కు మ్యూజిక్ ఫార్ములా?



అతిగా వ్యాయామం చేయకుండానే బరువును అదుపులో ఉంచుకునే అద్భుత ఫార్ములా '30-30-30'. ఉదయం నిద్ర లేచిన అరగంటలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, ఆపై 30 నిమిషాల వ్యాయామంతో జీవితీయమైన వేగవంతం చేసే ఈ సింపుల్ టెక్నిక్ బహుశా నెలకొంటే వైబ్రేట్ అవుతుంది. నేటి అధునిక జీవనశైలిలో అధిక బరువు అనేది చాలా మందిని వెదిస్తున్న ప్రధాన సమస్య. బరువు తగ్గాలనే ఆలోచనలో చాలా మంది కొవ్వు ద్రవ్య పాచించడం, అతిగా వ్యాయామాలు చేయడం లేదా సరైన వైపు చూడడం వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే ఇటువంటి పద్ధతులు శరీరానికి మేలు చేయడం కంటే అనారోగ్య సమస్యలనే ఎక్కువగా తెచ్చిపెడతాయి. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ అని గుర్తించాలి. దీని కోసం ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా, ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో పనిచేసే '30-30-30' హాల్ ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రచారం పొందుతోంది. ఈ పద్ధతి ప్రధానంగా మూడు అంశాల చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఇది సరళంగా

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రాత్రి భోజనంలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది?

నేటి కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మనం చేసే కొన్ని పాత్రాన్ని కారణంగా లేనిపోని చిక్కల్లో పడుతుంటాం. అవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రినే శరీర భోజనంలో అన్నం, చపాతీలలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో చాలా



మందికి సరైన అవగాహన ఉండదు. నేటి కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మనం చేసే కొన్ని పాత్రాన్ని కారణంగా లేనిపోని చిక్కల్లో పడుతుంటాం. అవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రినే శరీర భోజనంలో అన్నం, చపాతీలలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో చాలా మందికి సరైన అవగాహన ఉండదు. చాలా కుటుంబాల్లో చపాతీ, అన్నం లేకుండా భోజనం సంపూర్ణం కాదు. చపాతీ, అన్నం తినేంత వరకు అది భోజనంలా అనిపించదు. కొందరు చపాతీని ఆరోగ్యకరమైనదిగా భావిస్తే, మరికొందరు అన్నం

## తులసి, తేనె కలిపిన నీటిని తాగితే.. ఈ ఐదు లాభాలు సొంతం

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల ఆరోగ్యానికి ఉండటం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారింది. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఖరీదైన మందులు, సప్లిమెంట్ల కంటే మన పెరల్స్ ఉండే తులసి, వంటింట్లోని తేనె అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం, తులసి తేనె కలిపిన ఒక శక్తివంతమైన ఔషధం. ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సహజమైన డిటాక్స్ లభించడమే కాకుండా, అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. ఆయుర్వేద పరిశోధనలకు కూడా ఈ అద్భుత పానీయం ప్రయోజనాలను అంగీకరిస్తున్నాయి. తులసిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్



శరీర మెటబాలిజం లేదా జీవితీయమైన వేగవంతం చేయడం, తద్వారా నిల్వ ఉన్న కొవ్వు కరగడానికి సహాయపడుతుంది. రుచులు తగ్గడానికి ప్రయత్నించండి. రోజును ఈ పానీయంతో ప్రారంభించడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ వ్యవస్థపడి, ఆశించిన ఫలితాలు త్వరగా లభిస్తాయి. ఒత్తిడి తగ్గింపు.. తులసిని ఒక అద్భుతమైన 'అడాప్టోజెన్' పరిగణిస్తారు. ఇది మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో శరీరానికి సహాయపడుతుంది. తేనెతో కలిపి దీనిని తీసుకున్నప్పుడు, ఇది శరీరంలోని కార్బోనల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) స్థాయిలను తగ్గించి సరైన ప్రశాంతతను సృష్టించి, దీనివల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా, ఏకాగ్రతతో ఉండవచ్చు. అలాగే, తులసి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల మెదడులు తగ్గి, చర్మం లోపలి నుండి కాంతివంతంగా మారుతుంది. తేనె చర్మానికి అవసరమైన తేమను అందించి, ముఖానికి సహజమైన మృదులతను ఇస్తుంది.

## పదే పదే బిపీ పెరుగుతోందా.. ఇలా జరిగితే ప్రాణం ప్రమాదంలో ఉన్నట్లే!

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక రక్తపోటు భారిన పడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అయితే అసలు బిపీ ఎంత ఉంటే నార్మల్, ఎంత దాటిందో అంటే ప్రాణం రిస్కోలో ఉన్నట్లే ఇప్పుడు తెలుసుకోండి. అధిక రక్తపోటు కేసులు వివరీకంగా పెరుగుతున్నాయి. ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, అతిగా ఆలోచించడం వలన కొంత మందిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఒక వ్యక్తికి 120/80 ఎంఎంఎంఎం అది సాధారణం. కానీ దీనికి మించి ఉంటే అది అధిక రక్తపోటు సమస్యగా గుర్తించాలి. తప్పకుండా తగ్గ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అయితే కొన్ని సార్లు ఇది అకస్మాత్తుగా 200 డాబ్లీ చాన్స్ ఉంటుంది. అయితే ఇలా దాటింది అంటే అది తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యగా గుర్తించాలి. ముఖ్యంగా ఇది శరీరంలో అనేక అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని సార్లు అత్యవసర పరిస్థితిగా కూడా పరిగణించవచ్చు. ఇలానే కొనసాగితే ఇది మరణానికి కూడా దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అధిక రక్తపోటు అనేది చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది శరీరంలోని అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని సార్లు పక్కపాతానికి కూడా దారితీస్తుంది. అంటే కాకుండా ఇలా పదే పదే బిపీ పెరిగి, మెదడులోని రక్తనాళాలు బిల్డిపోయి, వక్షవాతం వస్తుంది. అయితే ఈ బిపీ సమస్య ఉన్నప్పుడు కొన్ని సార్లు వాంతులు, కళ్ళ తిరగడం, కళ్ళ మసకబారడం, మైకం కమ్మడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్తపోటు అధిక రక్తపోటుకు దారితీసే ఉన్నప్పుడు, అంటే కాకుండా ఇది గుండెపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కొన్ని సార్లు ఈ బిపీ సమస్య అధికం అయినప్పుడు, అధిక రక్తపోటు వలన గుండెకు రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగక గుండెపోటు కూడా వచ్చే ఛాన్స్ ఉంటుంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా హైబీపీ వలన ఇలాంటి సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే అధిక రక్తపోటు విషయంలో తగ్గ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

## ఎండ తొక్కిడి నుంచి రక్షణగా..!

వేసవి నెలలు వచ్చేస్తున్నాయి. ఎండలో ఆడొద్దు.. గ్రౌండ్ కు వెళ్ళొద్దు అంటే వింటారా గడుగ్గాయి. కొద్దిసేపట్లోనే వచ్చేస్తాయి.. నీటిలోనే అడుకుంటారు అంటూ బయటికి పరుగులు తీస్తారు. మే పిల్లలు అంతేనా? వాళ్ళకి వీటిని ఇచ్చి చూడండి. ఎండ భారిన పడకుండా కాపాడొచ్చు, మట్టితో అటలాడటం, ఏవి పడితే అవి పట్టుకోవడం, ఎక్కువ పడితే అక్కడ కూర్చోవడం చేస్తుంటారు పిల్లలు. దీంతో క్రిములు, సూక్ష్మ జీవులు చేతులకు అంటుకుంటాయి. కొన్ని నీళ్ళతో కడిగి వారలపు. ఈ సెన్సెటివ్ క్యాన్సర్ అమర్సిన బాటిల్ ను వాళ్ళకి ఇవ్వండి. ఈ క్యాన్సర్ రెండు భాగాలు ఉంటాయి. ఒకదానిలో లిక్విడ్ హార్మోన్స్ వేయొచ్చు. మరోదాని నుండి నీళ్ళు వస్తాయి. అటలాడటం హార్మోన్స్ తో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం సరి. దీన్ని ఉపయోగించడం కూడా ఒక అటలా ఉంటుంది కాబట్టి, మీరు అందుబాటులో ఉన్నా, లేకున్నా పిల్లలు



పరిశుభ్రత మీద ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఉరుకులు, పరుగులు, గొంతలు అబ్బా... పిల్లల అల్లరి మాటల్లో చెప్పగలమా! ఆడుతున్నంత సేపూ ఇల్లే గుర్తుకుంటారు. దాహమో, ఆకలి వేస్తేనే ఇల్లు గుర్తొచ్చేది. దీనివల్ల డైటెన్షన్ గురవుతూ ఉంటారు. పోనీ బాటిల్లతో అయినా తీసుకోవాలి అంటే... వస్తు మమ్మీ అలో బరువు, మరదిపోతాం మళ్ళీ తిడతామో అంటూ పారిపోతారు. అలాంటప్పుడు ఈ లిస్ట్ వాల్చర్ పాటో 'సు ఇచ్చి చూడండి. ఇది 200ఎం.ఎల్. వరకు నీటిని నిల్వ చేయగలదు. చేతికి వాన్ లా కట్టే సుకుంటే సరి. దాహం వేసినప్పుడు దీనిని అమర్సి ఉన్న స్ట్రా స్ట్రా నీళ్ళ తాగొచ్చు. దీన్ని ఫుడ్-గ్రేడ్ నిలికాన్ మెరియల్ తో తయారుచేస్తున్నారు. కాబట్టి తేలికగా, మెత్తగా ఉంటుంది. ఎండకి ప్రాన్టిక్ కలిగి నీళ్ళ రసాయనాలతో నిండిపోతాయన్న భయమా ఎండ తీవ్రతకు చాలానాల్గు సామాన్యమైతే తారు పిల్లలు. అలసట నిన్ను తూ ఆవరి



స్నాయి. డాంట్ దిగాలుగా ఇల్లు చేరుతుంటారు. అలా జరగకూడదంటే వాళ్ళకి ఈ 'మెన్స్ స్ట్రా వాల్చర్ బాటిల్' ఇవ్వండి. దీనిని నిల్వ చేసి, కొన్ని టాన్ కూర్చోవే సరి. అవసరం అయినప్పుడు నీళ్ళ తాగొచ్చు. ఎండ తీవ్రత ఎక్కువైతే వచ్చే ముందు దీనికి ఉండే హ్యాండిల్ ను నొక్కితే... నీళ్ళ తుంపపు ముఖంపై ఒక డిప్ సమస్య కలిగిస్తాయి.



# హ్యాజ్ గ్లోబల్ ప్రాజెక్ట్ గా

# రాబోతున్న హీరో విజయ్ దేవరకొండ

## మెగాస్టార్ చిరంజీవి లాంఛ్ చేసిన "ది బ్రేకింగ్ న్యూస్" ఫస్ట్ లుక్

మీడియా నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న థ్రిల్లర్ చిత్రం లి"ది బ్రేకింగ్ న్యూస్"ని తాజాగా ఫస్ట్ లుక్ మరియు టైటిల్ అనౌన్స్ మెంట్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ప్రముఖ నటులు మురళీ మోహన్, అనన్య నాగళ్ల, వాసుదేవ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి పవన్ కదియాల రచన మరియు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఓపెన్ సైై క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై హనుమంత రెడ్డి, ఉమ గూటూర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను శుక్రవారం ప్రముఖ నటుడు మెగాస్టార్ చిరంజీవి చేతుల మీదుగా విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా చిరంజీవి మాట్లాడుతూ, "ఈ సినిమాను చూడటానికి ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాను. మురళీ మోహన్ గారిని ఇంత అగ్రెసివ్ గా, ఆగ్రహభరితమైన పాత్రలో నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు" అని తెలిపారు. అలాగే అనన్య నాగళ్ల నటనను కూడా ప్రశంసించారు. దర్శకుడు పవన్ కదియాల ఈ చిత్రాన్ని ఎంతో ఆసక్తికరంగా, విభిన్నంగా తెరకెక్కించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. చిత్ర బృందం తెలివైన వివరాల ప్రకారం, "ది బ్రేకింగ్ న్యూస్" ఒక మీడియా నేపథ్యంతో కూడిన థ్రిల్లర్ గా రూపొందుతోంది. ఈ సినిమాను 2026 మే నెలలో థియేటర్లలో విడుదల చేయాలని యోచిస్తున్నారు. చిత్రానికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. మురళీమోహన్, అనన్య నా గళ్ల తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి బ్యానర్: ఓపెన్ సైై క్రియేషన్స్ రైటర్ అండ్ డైరెక్టర్: పవన్ కదియాల ప్రొడ్యూసర్స్: హనుమాన్ రెడ్డి, ఉమా గూటూర్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్: శశి ప్రీతం సినిమాటోగ్రఫీ: సాయి నాథ్ ఎడిటర్ : శిరీష్ ప్రసాద్ చీఫ్ ఆసోసియేట్ డైరెక్టర్: బి ఎన్ గణేష్



అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్: సంజీవ్ ధరణి, సాయి యోగేష్, పబ్లిసిటీ డిజైనర్: మిట్లు ఆరేటి, స్టిల్స్: పార్థ, ఫిలిం వీడియో ఎడిటర్: లూర్లు, డిజిటల్ మీడియా పార్టర్: కాలేవు హరి సాయి సందీప్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: రమణారెడ్డి తాటిరెడ్డి, కో ప్రొడ్యూసర్స్: రేఖ బైరి, నరేన్. కె, పి ఆర్ ఓ: బి. వీరబాబు

ఇంటర్నేషనల్ టెక్నీషియన్స్ తో హ్యాజ్ గ్లోబల్ ప్రాజెక్ట్ గా రాబోతున్న హీరో విజయ్ దేవరకొండ, డైరెక్టర్ శౌర్యవ్, వైరా బ్యానర్ ప్రెస్టీజియస్ మూవీ - హై ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ క్రియేట్ చేస్తున్న ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ఇండియన్ సినిమాను గ్లోబల్ స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు తనదైన ముద్రను వేశారు హీరో విజయ్ దేవరకొండ. హీరో నాన్ ఫేమ్ డైరెక్టర్ శౌర్యవ్ తో విజయ్ దేవరకొండ చేస్తున్న హ్యాజ్ గ్లోబల్ ప్రాజెక్ట్ ఈ రోజు అఫీషియల్ గా అనౌన్స్ చేశారు. ఇంటర్నేషనల్ టెక్నీషియన్స్ ఈ మూవీకి వర్క్ చేస్తుండటం విశేషం. వైరా బ్యానర్ నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రెస్టీజియస్ మూవీ అనౌన్స్ మెంట్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ సినిమా మీద హై ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ క్రియేట్ చేస్తోంది. విజయ్ దేవరకొండ, డైరెక్టర్ శౌర్యవ్ సినిమాకు హాస్ ఆఫ్ ది డ్రాగన్, ఫాల్ జెట్ వంటి హాల్లీవుడ్ చిత్రాలకు పనిచేసిన అలెజాండ్రో మార్రినెజ్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. గార్స్ ఆఫ్ ఈజిప్ట్, బ్యాట్ మాన్ ఫరవర్, సోపియర్స్ చిత్రాల వీఎఫ్ఎక్స్ సూపర్ వైజర్ ఎరిక్ డస్ట్ ఈ మూవీకి కోపమంతా ఒకప్పటి ప్రేమ' అంటూ పోస్టర్ పై రాసిన క్యాప్షన్ కూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తోంది. మైథాలజికల్ యూనివర్స్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో రూపొందునున్న ఈ సినిమా ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని ప్రేక్షకులకు చూపించనుంది. నటీనటులు - విజయ్ దేవరకొండ, తదితరులు



పనిచేస్తున్నారు. యూనిమల్, ఓం శాంతి ఓం వంటి చిత్రాలకు పనిచేసిన సురేష్ సెల్వరాజన్ ఈ సినిమా ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. పలు సూపర్ హిట్ చిత్రాల కంపోజర్ హేషమ్ అబ్దుల్ వాహాబ్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. ఇండియన్ సినిమాకు గ్లోబల్ స్థాయి క్రేజ్ తీసుకురావడంలో వారణాసి, రాజా చిత్రాలా విజయ్ శౌర్యవ్ మూవీ కూడా ప్రయత్నిస్తోంది. ఈ రోజు రిలీజ్ చేసిన వీడి శౌర్యవ్ మూవీ పోస్టర్ లో విజయ్ దేవరకొండ చేతిలో నాలుగు పెట్ డాగ్స్ ను తీసుకుని నడుచుకుంటూ వస్తుండటం, వెనక ఏడుగురు వ్యక్తులు వివిధ రకాల ఆయుధాలు చేపట్టి రావడం ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. 'ఇప్పుడు కనిపించే కోపమంతా ఒకప్పటి ప్రేమ' అంటూ పోస్టర్ పై రాసిన క్యాప్షన్ కూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తోంది. మైథాలజికల్ యూనివర్స్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో రూపొందునున్న ఈ సినిమా ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని ప్రేక్షకులకు చూపించనుంది. నటీనటులు - విజయ్ దేవరకొండ, తదితరులు

# మే 1న 'జెట్టి'

## వివాహానికి ఆహ్వానం



ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ లను కలిసి వివాహానికి ఆహ్వానించిన హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ లను కలిసే తన వివాహానికి ఆహ్వానించారు. తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వివాహ పుత్రికను అందించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు గారు, మంత్రి లోకేష్ గారు, బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ కు తమ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఇటీవలే బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్,

కావ్య రెడ్డి నిశ్చితార్థం ఘనంగా జరిగింది. వీరి వివాహ వేడుక ఏప్రిల్ 29న దివ్యమైన తిరుమలలో జరగనుంది. అత్యంత పవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ప్రదేశం, వారి జీవితంలోని ఈ ప్రత్యేకమైన కలయికకు అపూర్వ వేదికగా నిలుస్తుంది.

టాలీవుడ్ ఫేవరేట్ ద్వయం సత్య, దర్శకుడు రితేష్ రానా 'జెట్టి'తో అలరించబోతున్నారు. క్లాప్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై చిరంజీవి (చెర్రీ) హేమలత పెద్దాపల్లు నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని మైత్రి మూవీ మేకర్స్ సమర్పిస్తోంది. మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా రియా సింఘా కథానాయికగా తెలుగు చిత్రసీమలో అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఆకట్టుకునే ఫస్ట్-లుక్ పోస్టర్లు, ఫన్ గ్లింప్స్, సత్య ఈజ్ నాట్ జెట్టి ప్రమోషనల్ సాంగ్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ రోజు మేకర్స్ రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్ చేశారు. 'జెట్టి' మే 1న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ గా థియేటర్లలో రిలీజ్ కానుంది. యాక్షన్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో సత్య, వెన్నెల కిశోర్ డైనమిక్ గా నడుస్తూ వస్తున్న రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ చిత్రానికి కాల బైరవ సంగీతం అందిస్తున్నారు. సురేష్ సారంగం సినిమాటోగ్రఫీ, కార్తీక్ శ్రీనివాస్ ఎడిటింగ్, నార్సి శ్రీనివాస్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్. తారాగణం: సత్య, రియాసింఘా, వెన్నెల కిశోర్, అజయ్ సాంకేతిక సిబ్బంది: దర్శకత్వం: రితేష్ రానా నిర్మాతలు: క్లాప్ ఎంటర్టైన్ మెంట్, చిరంజీవి (చెర్రీ), హేమలత పెద్దపల్లు



సమర్పణ: మైత్రి మూవీ మేకర్స్ (సవీన్ యెర్నేని, రవిశంకర్ యలమంచిలి) కథ - స్క్రీన్ ప్లే: రితేష్ రానా ౬ జయేంద్ర ఎరోలా డైలాగ్స్: రితేష్ రానా సంగీతం: కాల బైరవ ణ్యూ: సురేష్ సారంగం ఎడిటింగ్: కార్తీక్ శ్రీనివాస్ కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్, స్టైలిస్ట్: తేజ ఆర్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్: నార్సి శ్రీనివాస్ యాక్షన్ కొరియోగ్రఫీ: వింగ్ చున్ అంజి

కో-డైరెక్టర్: చుక్కా విజయ్ కుమార్ డైరెక్షన్ గ్యాంగ్: ప్రభావ్ కర్రె, పి.వి.సాయి సోమయాజులు, విక్రమ్ రామిరెడ్డి, కౌశిక్ రాజు పోస్టర్స్: శ్యామ్ గ్రాఫిక్స్: వంశీ - శేఖర్