

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృద్ధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్ 46 Years
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ఖమ్మం 08-05-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 297 **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 [Social Media Icons]
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal FOLLOW US ON [Social Media Icons]

ఫన్ కమ్.. ఫన్ సర్వీస్..

ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం కోసం ఇకపై ఏ ఏడాదికి ఆ ఏడాది ఫీజుల చెల్లింపు



- విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు రాష్ట్ర సర్కార్ శ్రీకారం
- విద్యార్థుల నుంచి ఫీజులు వసూలు చేయవద్దన్న హైకోర్టు ఆదేశాలపై నిర్ణయం
- వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి అమలుకు సన్నాహాలు
- కీలక ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసిన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ
- రూ. 2400 కోట్ల నిధులపై త్వరలోనే టైమ్ షెడ్యూల్ లిబిజ్...?

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు ప్రజా ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్లో ఉంటున్న ఫీ రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం పెంచేందుకు వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి కొత్త విధానానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందుకోసం సంక్షేమ శాఖల నోడల్ విభాగమైన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ పలు కీలక ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేసింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం ఫన్ కమ్ ఫన్ సర్వీస్ పద్ధతిలో అంటే ఏవర ముందుగా దరఖాస్తు **మిగతా 2లో..**

మమత రాజీనామాకు నిరాకరణ అసెంబ్లీ రద్దు చేసిన గవర్నర్



పుడయం డెస్క్, మే 7:
అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించడంతో, పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి గురువారం రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేశారు. 2021-2026 పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభ అధికారికంగా రద్దయిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. ఇది రాజ్యాంగ ప్రక్రియకు అనుగుణంగా అమలు చేశారు. రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం, రాష్ట్ర శాసనసభ పదవీకాలం ఐదేళ్లు. 2021లో ఏర్పాటైన ప్రస్తుత శాసనసభ, 2026 వరకు కొనసాగింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత, ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ ఫలితాలను ఒక కుట్రగా అభివర్ణిస్తూ రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించిన విషయం తెలిసినది. కాగా, ఆమె తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకునే అవకాశం కనిపించకపోవడంతో, గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో రాష్ట్రంలో రాజకీయ సంక్షోభం మరింత తీవ్రమై, ప్రభుత్వం స్వాటం సంక్షిప్తంగా మారుతోంది. రాష్ట్ర ఎన్నికల్లో పార్టీ ఘోర పరాజయం చూసినప్పటికీ, పదవి నుంచి వైదొలగాలన్న పిలుపులను అఖిల భారత తృణమూల కాంగ్రెస్ అధినేత్రి బహిరంగంగా తిరస్కరించిన కొద్ది రోజులకే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఎన్నికల ఫలితం ప్రజా తీర్పు కాదు, అదొక కుట్ర అని మమత ఆరోపించారు.

మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలేని రుణాలు పెంపు

రూ. రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షలకు పెంచుతున్నాం

- రుణ వడ్డీ ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుంది
- ఈ ఏడాది వడ్డీల కోసం రూ. 2,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తాం
- మహిళా ఉన్నతి.. తెలంగాణ ప్రగతి నినాదంతో పాలన
- మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలతో మంత్రి సీతక్క

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
సీతక్క ప్రకటించారు. ప్రతి మహిళా రాష్ట్రంలో ప్రతి మహిళా స్వయం సహాయక బృందానికి వడ్డీ లేని రుణాలు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షల వరకు పెంచుతున్నట్లు రాష్ట్ర, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి

కేటీఆర్ పై క్రిమినల్ కేసులు

- రైతు సంఘామ సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ఆరోపణలపై చర్యలు
- సుబేదారి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు

వరంగల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై వరంగల్ సుబేదారి పోలీసు స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. ఈ నెల 6న హనుమం కొండలో బీఆర్ఎస్ సదస్సు వేదికగా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారనే ఆరోపణలతో కేటీఆర్ పై పోలీసులు కేసు **మిగతా 2లో..**

కరీంనగర్ లో ఉద్రిక్తత

గంగుల క్యాంప్ కార్యాలయంపై బీజేపీ శ్రేణుల దాడి

- కౌశిక్ రెడ్డి కారు ధ్వంసం
- లాఠీచార్జి చేసి చెదరగొట్టిన పోలీసులు
- బీజేపీ-బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట
- 13 మందిపై కేసులు
- కేంద్రమంత్రి బండి వర్సెస్ కౌశిక్ రెడ్డి
- డ్రగ్స్ ఆరోపణలతో మొదలైన మాటల యుద్ధం..

కరీంనగర్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో రాజకీయాల ఒక్కసారిగా వేడికాాయి. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి నంబూరి, బీఆర్ఎస్ నేతల మధ్య కొనసాగుతున్న మాటల యుద్ధం ఇప్పుడు ప్రత్యక్ష కుర్బుణలకు దారితీసింది. కేటీఆర్ పై బండి **మిగతా 2లో..**

యుద్ధ ప్రాతిపదికన డిండి ఎత్తిపోతల పూర్తి

పి.ఎల్.బి.సి కాలువల సామర్థ్యాన్ని 2400 నుంచి 4000 క్యూసెక్కులకు పెంచండి

- ఎదుర్కొని జిల్లాలయర్ నుంచి ఎత్తిపోతల సింగం అప్రోచ్ ఛానల్ కు నీటి తరలింపు
- ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం టీఆర్ఎస్ రణం

- ఫ్యూచర్ సిటీ పేరుతో సర్కార్ బలవంతపు భూసేకరణ
- సేకరించిన భూములను రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలి
- టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్యాణకుంట్ల కవిత

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
ఫార్మా సిటీ రైతుల వక్షాన రణం చేస్తామని టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్యాణకుంట్ల కవిత హెచ్చరించారు. ఫార్మా సిటీ కోసం సేకరించిన భూములను వెంటనే రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వేరే పార్టీల సంగతి ఎలా ఉన్నా సరే టీఆర్ఎస్ మాత్రం ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం ముందుండి కొట్లాడుతుందన్నారు. ప్రశ్నించటం, పోరాడటం, పరిష్కరించడం తమ విధానమని చెప్పారు. వెలుగుతున్న సమస్య పరిష్కారమయ్యే వరకు నిరాహార దీక్షకు కూర్చోవడంతోనే బాధితులకు న్యాయం జరిగిందన్న ఆమె ముండి ప్రభుత్వాల దిగిరావాలంటే **మిగతా 2లో..**

డ్రగ్స్ కేసులో పట్టుబడితే పీడి యాక్ట్

డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తాన్న వారి ఆస్తులూ సీజ్

- డ్రగ్స్ వినియోగం కట్టడే తొలి ప్రాధాన్యం
- యానివర్సిటీలు, విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్ దొరికితే ఆ యజమాన్యాలపై చర్యలు
- కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డీ అడిక్షన్ సెంటర్లు
- ఈగల్ ఫోగిన్ పై సమీక్షలో డీజీపీ సీబీ ఆనంద్

భూ పరిపాలన వ్యవస్థ బలోపేతం

- భూ వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతాం
- గృహ విప్లవం, రెవెన్యూ సంస్కరణలతో తెలంగాణలో నవశకం
- అదనపు ఎమ్మెల్యేల నియామకం
- ఏ చిన్న పారపాటు జరిగిన ఉపేక్షించేది లేదు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హైద్రా

- హైద్రా కావాలని ప్రజల నుంచి వినతులు వస్తున్నాయి
- కబ్జాలపై హైద్రాకు వేలాదిగా ఫిర్యాదులు
- అన్ని ఫిర్యాదులపై విచారించి చర్యలు తీసుకుంటాం

తమిళనాడులో గవర్నర్ పాలన తేచ్చే కుట్ర

టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఫైర్

- ఆ రాష్ట్ర గవర్నర్ తీరు రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధం
- టీపీసీసీకి కాంగ్రెస్ చురకొస్తోంది

ఒంటికి చల్లగా



చక్కని ఆరోగ్యం



రోజూ రోజూకూ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం తొమ్మిది దాటక ముందే ఎండవేడిమి, ఉక్చోతత ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయి. చాంతో చాలా మంది వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఒంటికి చల్లవ చేసే ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. సాధారణంగా ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కేవలం నీళ్లు మాత్రమే తాగితే దాహం తీరినట్లు అనిపించదు. అందుకే రకరకాల పండ్లతో జ్యూసులు చేసుకొని తాగుతుంటారు. అయితే సీజన్లో దొరికే వాటితో జ్యూసులు చేసుకొని తాగితే ఒంటికి ఎంతో మంచింది. అలాంటి జ్యూసులు గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం... మ్యాంగో లిస్సీ కావాలి న పదార్థాలు: పెరుగు - రెండు కప్పులు, మ్యాంగో పూర్తి - ఒకటిన్నర కప్పులు, పంచదార - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీస్పూన్, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని, తయారీ విధానం: బాగా పండిన మామిడి పండ్లను తీసుకుని

ఎండల్లో యాపిల్ పానీయం



చల్లటి పానీయం ఎంతగానో సేదతీరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మందు టెంట్లో మరింత హాయి. అలసట తగ్గి... ఎక్కువ లేని హామిరా వచ్చే స్తుంది. మరి ఈ కాలంలో ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ తాగుతూ ఉండాలి. కావలసినవి: యాపిల్ పండ్లు - కిలో, పంచదార - అర కిలో, చాలిసెచ్చెక్ - రెండుగుళాల ముక్క, నిమ్మరసం - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నీళ్లు - కప్పు

వచ్చోట్ చేసిన తర్వాత చాలా మందికి కండరాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మంచి వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఉన్నప్పుటికి, మరుసటి రోజు కార్యోపదం, నిలబడడం కూడా కష్టంగా అనిపించే స్థితి వస్తుంది. దీనినే వైద్యపరంగా డిలేట్టెడ్ రికవరీ మజిల్ సోరెనెస్ అని అంటారు. అయితే ఇది శరీరం బలహీనమవుతోందనే సంతేకం కాదని అసలు విషయం ఏమిటంటే కండరాలు పునర్నిర్మాణం అవుతూ మరింత బలంగా

వ్యాయామం తర్వాత కండరాల నొప్పులు తగ్గించే మార్గాలు

మారుతున్న పక్రియలో భాగమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని వారు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేసే సమయంలో కండరాల ఫైబర్లలో చిన్నచిన్న చీలికలు ఏర్పడతాయి. ఆ తర్వాత



శరీరం వాటిని సరిచేసి కొత్త కండర కణజాలాన్ని నిర్మిస్తుంది. ఈ పక్రియలో కొంత ఇన్ఫ్లేమేషన్ (వాపు) ఏర్పడి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ దశలో సరైన పోషకాలు అందిస్తే నొప్పి తగ్గడమే కాకుండా త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు అవసరం.. కండరాల పునరుద్ధరణకు ప్రోటీన్ అత్యంత అవసరం. ఇది కండరాలను

శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీసిన ముక్కలు కట్ చేసుకోవాలి. వీటిని మిక్సీ జారలోకి వేసుకుని మెత్తని పూర్తిలా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా గ్రౌండ్ చేసుకున్న పూర్తి ఒకటిన్నర కప్పులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మిక్సీ జారలోకి మ్యాంగో పూర్తి, పంచదార, యాలకుల పొడి, నాలుగు ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. అనంతరం అందులోకి చిక్కటి, తాజా గడ్డ పెరుగు వేసుకుని మరోసారి మెత్తగా, క్రీమ్ టెక్స్చర్ వచ్చేలా బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా గ్రౌండ్ చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లోకి పోసుకుని డ్రైఫ్రూట్స్ తో గార్నిష్ చేసి సర్వీ చేసుకుంటే ఎంతో బేస్టిగా ఉండే మ్యాంగో లిస్సీ రేడి మస్సీ మిలన్ జ్యూస్ కావాలి న పదార్థాలు :

తయారీ: యాపిల్ పండ్లను కడిగి చెక్క, గింజలు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. వాటిని అదుగుభాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో వేసి.. కప్పు నీళ్లు పోసి మధ్యస్థమైన సెగ మీద ఉడికించాలి.

యాపిల్ మెత్తగా అవదానికి సుమారు పావుగంట సమయం పడుతుంది. అప్పుడు సెగ తీసివేయాలి. చల్లారిన తర్వాత గ్రౌండ్ చేయాలి. ఈ గుజును మళ్ళీ పాత్రలోకి తీసి.. పంచదార, చాలిసెచ్చెక్ పొడి జతచేసి ఇంకో 20 నిమిషాలు ఉడికించాలి. మిశ్రమం చిక్కగా, తేనెను తలచేసే సాంద్రతతో ఉన్నప్పుడు నిమ్మరసం జతచేయాలి. కలియలిప్పుతూ కొన్ని క్షణాలుంచి దించేయాలి. చల్లారిన తర్వాత మరింత చిక్కబడుతుంది. నిమ్మరసం సహజ ఫ్రెజర్వేటివ్ లా పనిచేస్తుంది. గాజు సీసాను స్టెరిలైజ్ చేసి.. పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. యాపిల్ కాన్స్ట్రెట్ను అందులోకి తీసి.. రిఫ్రిజిరేటర్ లో భద్రం చేసుకోవాలి. ఇది మూడు నెలలు నిల్వ ఉంటుంది. ఫ్రీజర్ లో అయితే అరు నెలల వరకు నిల్వ ఉంటుంది. తాగడంలేనిప్పుడు గ్లాసు నీళ్లలో టేబుల్ స్పూన్ కాన్స్ట్రెట్ కలిపి తాగవచ్చు. తగిన పరిమాణంలో త్వరగా పానీయం చేయండి.. ఉడికించేప్పుడు నీళ్లు వేరవేయాలి. తగిన పరిమాణంలో తడి లేని నూనెను ఉపయోగించాలి.

నొప్పిని తగ్గించి శక్తి పునరుద్ధరణకు సహాయపడుతుందిని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చేపల్లో.. అలాగే సాలాడ్, మాకరెల్ వంటి ఫ్యాటీ చేపలలో ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల కంట్రా ఉండి కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పాలకూర, కేలే, వెండి కూర వంటి ఆకుకూరలు మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందించే కండరాల విశ్రాంతికి దోహదపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలో శక్తి నిల్వలు తగ్గిపోతాయి. ఈ సమయంలో బిలగడదుంపలు, కారెట్లు వంటి ఆహారాలు శక్తిని తిరిగి అందించడమే కాకుండా కండరాల మరమ్మత్తుకు అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా అందిస్తాయి. బియ్యం, ఫైబర్, ఫ్యాట్, ప్రోటీన్, ఓమెగా-3లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉండి ఇన్ఫ్లేమేషన్ తగ్గిస్తాయి. గ్రీన్ టీ కూడా కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కండరాల దెబ్బతినడాన్ని తగ్గించి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. సమతుల్యం పాటించాలి. అయితే ఈ ఆహారాలు మాత్రమే కాకుండా సరైన మోతాదులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్ల సమతుల్యం కూడా ఎంతో ముఖ్యమై

ఉంటుంది. అయితే వేగవంతమైన జీవనశైలి, అసమయ ఆహారాలు తీసుకోవడం, భారీ భోజనాల వల్ల చాలా మందికి గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారతీయ సంప్రదాయంలో చాలా కాలంగా పాటిస్తున్న ఒక చిన్న అలవాటు భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలు తినడం మల్లీ

కర్యూజు పండ్లు - రెండు, సబ్బా గింజలు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, సగ్గలియ్యం - అర కప్పు, పాలు - లీటర్, కస్తూరి పొద్దు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, చక్కెర - ఏడెనిమిది టేబుల్ స్పూన్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ తరుగు - కొద్దిగా. తయారీ విధానం: ముందుగా తాజా కర్యూజు పండ్లు తీసుకుని రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసి గింజలను తొలగించుకోవాలి. తర్వాత చెంచాతో కర్యూజు ముక్కల్లో ఉండే గుజును ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఈ గుజులో నుంచి మూడులుగు టేబుల్ స్పూన్ల గుజును మరో చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకుని పక్కనుంచాలి. అనంతరం మిక్సీ జార తీసుకుని అందులో పక్కను తీసినది కాకుండా మిగతా కర్యూజు గుజు మొత్తాన్ని వేసుకుని వీలైనంత మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత గ్రౌండ్ చేసుకున్న కర్యూజు మిశ్రమాన్ని కానీపు ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచాలి. ఆలోపు నెట్టా గింజలను కొన్ని నీళ్లు పోసి 10 నుంచి 20 నిమిషాలు పాలు నానబెట్టుకోవాలి. ఇవి నానోతే మరో గిన్నెలో సగ్గలియ్యం తీసుకుని ఒకసారి శుభ్రంగా కడగాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పానీల్ నాలుగు కప్పులు నీళ్లు పోసి మరిగించుకోవాలి. వాటిని వేడికి బదుల్లో వస్తున్నప్పుడు అందులో కడిగి పెట్టుకున్న సగ్గలి యాన్ని వేసి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. ఇలా ఉడికించుకునే క్రమంలో వాటి ఏమైనా తగ్గినట్లు అనిపిస్తే మరొకటిగా యాడ్ చేసి ఉడికించుకోవాలి. సగ్గలియ్యం 80 తాళం ఉడికాక అందులో లీటర్ పాలు పోసుకుని ఒకసారి బాగా కలిపి మరిగించుకోవాలి. ఇది మరిగేలోపు మరో చిన్న గిన్నెలో కస్తూరి పొద్దు తీసుకుని అర కప్పు నీళ్లు పోసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఒకవేళ మీ దగ్గర

వంటింటి చిట్కాలు!
ఇంట్లో మనం ఎక్కువ సమయం గడిపేది, అధికంగా శ్రమించేది వంటగదిలోనే. అయితే వంట చేసే క్రమంలో తరచూ కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. అవేంటి? వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకుందాం రండి... సాధారణంగా కొడిగడ్డను నేరుగా చల్లటి నీళ్లలో వేసి ఉడకబెడుతుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల కొన్నిసార్లు గుడ్డు పెంకు



లను కట్ చేసి ఐస్ క్యూబ్స్ తో త్రోచేసి నీళ్లు పోసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవి తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా కూడా జాగ్రత్తపడవచ్చు. నీళ్లలో పోటీస్టు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్నిసార్లు నల్లని పైపెంకు లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో అవి గట్టిగా ఉన్నాయికా అనే కొంతమంది వాటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుతారు. దీనికి బదులుగా వాటిని ఫ్రీజర్ లో పెడితే ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఉల్లి పాయలు తరుగుతుంటే కళ్లలో నీళ్లు రావడం సహజమే! ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే.. కట్ చేయడానికి అరగంతు మంద వాటిని ఫ్రీజర్ లో పెట్టాలి. కొన్నిసార్లు పాత్రలు ఎంత శుభ్రం చేసినా వాటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన పోదు. ఇలాంటిప్పుడు ఒక బట్టో నీళ్లు పోసి అందులో కొంచెం వినిగెర్ర కలపాలి. వాటిలో పంట పాత్రలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే శుభ్రం చేస్తే పాత్రలు శుభ్రపడతాయి. చెక్కతో చేసిన చాపింగ్ బోర్డ్ కొన్నిసార్లు రాత్రంతా అడ్డో కట్టవైస వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటి పావుగంట పాటు ఉంచాలి. ఆ తర్వాత అర చెక్క నిమ్మకాయతో రుద్ది కడిగితే పరితం ఉంటుంది. ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటోంది. భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అనేక జీవధ గుణాలు.. సోంపు గింజలు వంటిల్లో సాధారణంగా కనిపించే పదార్థమే అయినప్పటికీ, వీటిలో ఉన్న జీవధ గుణాలు జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం ద్వారా గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోయి నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంలో సోంపు గింజలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ తోపాటు

సం చేసిన తర్వాత జీర్ణక్రియ సరిగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా కీలకం.

కస్తూరి పొద్దు లేనిట్లుయితే దాని ప్లేస్ లో కార్బోఫోర్ లేదా మిల్క్ పౌడర్ అయినా చేసుకోవచ్చు. సగ్గలియ్యం - పాల మిశ్రమం వేడికి మరుగుతున్నప్పుడు అందులో కలిపి పెట్టుకున్న కస్తూరి పొద్దు నీళ్లును పోసి వెంటనే బాగా కలపాలి. తినే తీసిని ఇల్లి కొద్దిగా పంచ దార వేసుకుని మూడులుగు నిమిషాలు కలుపుతూ ఉడికించుకోవాలి.

గ్రౌండ్ పోటు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు ద్వారా దీనిని నియంత్రించగలిగినా, కొంతమందిలో మాత్రం ఈ చికిత్సలు సరైన ఫలితాలు ఇవ్వవు. అలాంటి వరిస్టి శుల్కో కొత్త చికిత్సలపై పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శాస్త్రవేత్తలు *జు*తీ*జు* అనే కొత్త జిప్సోని అభివృద్ధి చేశారు. ఇతర మందులు పనిచేయని రోగుల్లో కూడా ఇది రక్షణను తగ్గించే సామర్థ్యం చూపిస్తూ ఆశలు రేకెత్తిస్తోంది. ఈ ట్యూబెట్ శరీరంలో ఉప్పు, నీటి నిల్వలను పెంచే ముఖ్యమైన హోర్మోన్లను ప్రభావం చూపి రక్షణను నియంత్రిస్తుంది. రోగుల్లో తగ్గిన టీ*జు. ఈ జిప్సోనిపై నిర్వహించిన డీ*జు*జు అనే విస్తృత స్థాయి పరీక్షల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 800 మంది రోగులను పరీక్షించారు. 12 వారాల పాటు రోజుకు 1 ఎస్సీ లేదా 2 ఎస్సీ తీసుకున్న రోగుల్లో సిస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెషర్ (పైన సబ్జు) సుమారు 9-10 ఎస్సీ వరకు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. దాదాపు 40 శాతం మంది రోగులు లక్ష్య స్థాయి (130/80 ఎస్సీ కంటే తక్కువ) చేరుకోగలిగారు. ఇది ప్లాసిబో గ్రూప్ తో పోలిస్తే గణనీయమైన పురోగతిని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. మరో 14 ట్రయల్ లో 24 గంటల బ్లడ్ ప్రెషర్ మానిటరింగ్ లో ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం కనిపించింది. ఈ పరీక్షల్లో సుమారు 10 ఎస్సీ వరకు తగ్గడం సమాధిచింది. ముఖ్యంగా, ఈ ప్రభావం 32 వారాల వరకు కొనసాగినట్లు, పెద్దగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు కనిపించలేదని పరిశోధకులు తెలిపారు. పనితీరు ఇలా.. ఈ జిప్సోని పనిచేసే విధానం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఇది అడ్వీట్ గ్రుంట్లో తయారయ్యే ఆల్టోస్టెరోన్ అనే హోర్మోన్ నియంత్రించే ఎంజైమ్ ని నిరోధిస్తుంది. ఆల్టోస్టెరోన్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలు ఉప్పు, నీటిని ఎక్కువగా నిల్వ చేసుకుంటాయి. దాంతో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. *జు*తీ*జు* ఈ పక్రియను నియంత్రించే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. పరిశోధకుల ప్రకారం, సుమారు 10 ఎస్సీ వరకు రక్తపోటు తగ్గడం గుండెపోటు, స్ట్రోక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా నియంత్రణలో లేని హైపర్ టెన్షన్ ఉన్న రోగులకు ఇది కీలక పరిష్కారంగా మారే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ నియంత్రణలో ఇబ్బందులు పడుతున్న రోగులకు ఈ కొత్త జిప్సోని ధమ్మత్తుతో ముఖ్యమైన మార్పుగా మారే అవకాశముంది. అయితే ఇది పూర్తిగా అందుబాటులోకి రావడానికి ఇంకా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

తీయడం కష్టమవుతుంది. అందుకే నీళ్లు కాస్త వేడయ్యే వాటిలో గుడ్డు వేసి ఉడకబెడితే.. పెంకులు సులభంగా పచ్చాయంటున్నాయి నిపుణులు. కావాలనుకుంటే ఈ వేడి నీటిలో కాస్త వినిగెర్ర లేదా జేకింగ్ సోడా కలిపితే మరింత మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు. ఆకుకూరలు తాజాగా ఉంటేనే కూర రుచికరంగా ఉంటుంది. అయితే వీటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచితే త్వరగా వాడిపోతుంటాయి. ప్రత్యేకించి కొన్ని ఆకుకూరలు ఫ్రీజర్ లో పెట్టినా తాజాగా ఉంటుంటే త్వరగా ఆకుకూరలు అదురుతుంటాయి.

మరకలు పోవాలంటే నిమ్మచెక్కతో రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. జిడ్డుగా మారిన పంటింటిని కుంకును నిమ్మచెక్కతో రుద్దితే చక్కగా శుభ్రపడుతుంది.. దుర్వాసన నూరు దూరమవుతాయి. చెమట వల్ల

బాబు దుర్వాసన వస్తుంటాయి. అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటి బట్టలు ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలని వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్లో పడిన కొన్ని మరకలు ఒక చక్కని పదార్థం, ఇలాంటి పురు నిమ్మచెక్కలు, వంటసోడా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే పరితం ఉంటుంటున్నాయి నిపుణులు. వాడిన నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటితో కాదుగూరలో బోర్డు రుద్దితే.. అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిపై ఎవైనా మరకలున్నా అవి తొలగిపోతాయి. వినిగెర్రలో నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజున కానీన్ని నీళ్లు కలిపి ఓ సీసాలో పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అద్దాలు, బాతీయామ్ గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మెటల్ లిజాన్ల కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. నోటి దుర్వాసన, జీర్ణ సమస్యలకు.. భోజనం తర్వాత నోటి దుర్వాసనను తగ్గించడంలో కూడా సోంపు గింజలు సహజ పరిష్కారంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న సుగంధి తైలాల బ్యాక్టీరియాను తగ్గించి నోటి దుర్వాసనను నియంత్రిస్తాయి. అదే విధంగా లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచి నోటిని తాజాగా ఉంచుతాయి. పొట్ల సంబంధిత అసౌకర్యాలను తగ్గించడంలో సోంపు గింజలు సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్ల కండరాలను సడలించే యాంటీ-స్పాస్మోలిక్ గుణాలు కలిగి ఉండటంతో పొట్లలో నొప్పి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే జీర్ణసౌల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ గింజలు తినడం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం వంటి చిన్న అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియ అరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సహజంగా లభించే ఈ సులభమైన పరిష్కారాన్ని రోజూవారి జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

హై బ్లడ్ ప్రెషర్ (హైపర్ టెన్షన్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. మారిన జీవన విధానమే ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరినీ చేరుస్తోంది. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ కారణంగా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల

హైబీపీని తగ్గించే కొత్త ఔషధం



హైబీపీని తగ్గించే కొత్త ఔషధం

నిమ్మ చెక్కలతో ఇలా!



నిమ్మ చెక్కలతో ఇలా!

సోంపు గింజలను భోజనం చేశాక తినండి..



యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కలిగిన అనేకోలే వంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించి అజీర్ణం, మలబద్దకం సమస్యలను తగ్గించ

ఎన్ఎంఐసీ ఖనిజ ధరల పెంపు

ఇనుప ఖనిజ ఉత్పత్తిలో అగ్రగామి ప్రభుత్వంగ నంపు ఎన్ఎంఐసీ మరోసారి ధరలను పెంచింది. లంబం, నాణ్యమైన ఖనిజ టన్ను ధరను రూ.200 సవరించింది. దీంతో ఖైలా అంపుం ధర రూ.5,500కి చేరుకోగా, నాణ్యమైన ఖనిజం రూ.4,700 పలికింది. లంబం ఖనిజంలో 65.5 శాతం ఖనిజం ఉండడంకాగా, నాణ్యమైన గ్రేడ్ రకంలో 64 శాతం మాత్రమే ఖనిజం ఉండనున్నది. ప్రతినెల సంస్థ ధరల్లో మార్పులు చేస్తుండగా, కొత్త ధరలు నేటి నుంచే అమలులోకి వచ్చాయని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఒకేరోజు రూ.2,500 పెరిగిన బంగారం

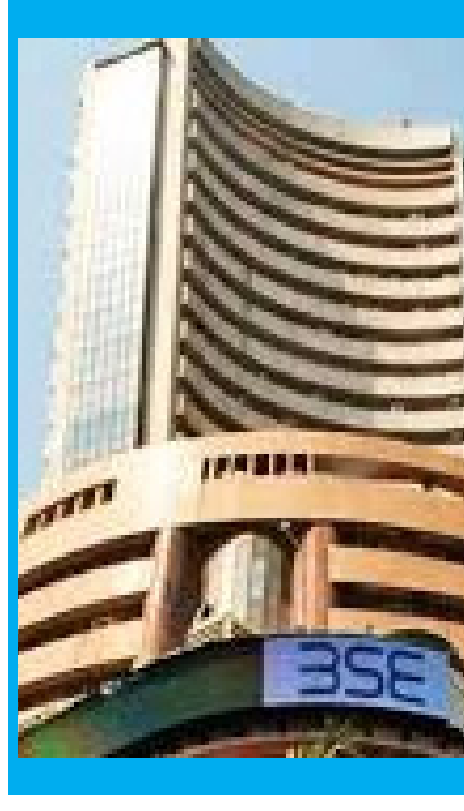


బంగారం ధరలు మళ్లీ ప్రాయశఃకాలం. గత కొన్నిరోజు లుగా తగ్గుతూ వచ్చిన పుత్రక బిడ్డవారం భారీగా పెరిగింది. అంతర్జాతీయ రాజకీయ ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తగ్గుముఖం పట్టడంతో ప్రాచీన ధరలు దిగిరావడంతో అతి విలువైన లోహాలకు ఎనేటి దిమాండ్ నెలకొన్నది. దీంతో దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పుత్రక ధర ఒకేరోజు రూ.2,900 ఏకాకి రూ.1.55 లక్షలకు

చేరుకున్నది. ఇటు హైదరా బాద్ లో కూడా గోల్డ్ ధర రూ.2 వేల పైగా ఎగబా కింది. 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రా ముల గోల్డ్ ధర రూ.2,130 అందుకొని రూ.1,51,310 పలికింది. అలాగే 22 క్యారెట్ గోల్డ్ ధర రూ.1,560 అందుకొని రూ.1,38,800కి చేరుకు న్నది. బంగారంతోపాటు వెండి పరుగులు వెల్లడింది. పారిశ్రామిక పర్యటన, పాణిల తయారీదారుల నుంచి కొనుగోళ్లు ఊపందుకోవడంతో కిలో వెండి ఏకంగా రూ.7 వేల అధికమై రూ.2.54 లక్షలకు చేరుకున్నది. ఇటు హైదరాబాద్ లో కిలో వెండి రూ.5 వేలు ఎగబాకి రూ.2.70 లక్షలగా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డిమాండ్ గోల్డ్ ధర 134.34 డాలర్లు అందుకొని 4,702.84 డాలర్లకు చేరుకోగా, వెండి 4 డాలర్లు అధికమై 77.66 డాలర్లకు చేరుకున్నది.

నష్టాల్లో ముగిసిన దేశీయ మార్కెట్ సూచీలు

దేశీయ మార్కెట్లు గురువారం స్వల్ప నష్టాల్లో ముగిశాయి. పశ్చి మాసియా ఉద్రిక్తతలతో ముడి వస్తువు ధరలు పెరగడం, విదేశీ సంస్థాగత మదుపట్టు అమ్మకాలు కొనసాగించడం వంటి కారణాలతో సూచీలు ఊగిసలాటకు గురయ్యాయి. అంతర్జాతీయ పరిణా మాలతో అప్రమత్తత పాటించిన మదుపట్టు లాభాల స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడమూ ఓ కారణమైంది. నేటి ట్రేడింగ్ ఆరంభంలో



సెన్సెక్స్ 78,339 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 77,958 పాయింట్లు) ప్రారంభమైంది. ఒక దశలో 78,384 గరిష్టానికి.. 77,713 కనిష్టానికి చేరింది. చివరకు 114 పాయింట్ల నష్టంతో 77,844 వద్ద స్థిరపడింది. నిఫ్టీ 24,326 పాయింట్ల వద్ద ఫ్లాట్ గా ముగిసింది. డాలర్ తో పోలిస్తే రూపాయ మారకం విలువ 25 పైసల మేర కొలుకొని, 94.24కు చేరింది. నిఫ్టీ సూచీలో హెచ్ డి ఎస్ లెస్, బజాజ్ ఆల్, ఎంఎంఎం, గ్రాస్ మి, ఎస్పీసీ షేర్లు అధికంగా.. హెచ్ డి ఎస్ లెస్, బిజ్ మహింద్రా, బైటాన్ కంపెనీ, బిఎస్ షేర్లు నష్టపర్యాయం.



భారత్ తో ఒప్పందానికి దగ్గరగా ఉన్నాం

భారత్ తో వాణిజ్య ఒప్పందంపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. భారత్, అమెరికా మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం దాదాపుగా అమెరికా ఉప విదేశాంగ కార్యదర్శి క్రిస్టోఫర్ లాండా తెలిపారు. సంకతం చేయడానికి ఇరు దేశాలు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాయని చెప్పారు. ఇప్పటికే మిగిలింది ఒక చివరి అడ్డంకి మాత్రమే అని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే చాలా కాలంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఈ ఒప్పందానికి తుది పరిష్కారం లభించడం చాలా ముఖ్యం అని నేను భావిస్తున్నా. మేం చాలా దగ్గరగా ఉన్నామని అనుకుంటున్నా. కానీ మనం చివరి అడ్డంకిని అధిగమించాలి. అంతేకాకుండా అజెం డాలోని ఇతర ముఖ్య అంశాలపై ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉంది. అయితే అది ఒప్పందం జరుగుతుందనే దానిపై నా వద్ద పెద్దగా అంతర్యం లేదు. కానీ మనం చాలా దగ్గరగా ఉన్నామని నేను నమ్ముతున్నానని లాండా పేర్కొన్నారు. ఇటీవల చేసిన భారత్ పర్యటన గురించి లాండా గుర్తు చేసుకున్నారు. 'భారత్ ప్రపంచంలో కీలక కేంద్రంగా ఎదుగుతోందని అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని భావిస్తున్నా. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా ఉన్న దేశం భారత్. అంతేకాకుండా భారత్ కు ఆర్థికంగా అద్భుతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయి. గతంలో తీసుకున్న ఆర్థిక విధానాల కారణంగా ఫ్యూర్ సైన్లు అభివృద్ధి జరగలేదు. కానీ ఇప్పుడు భారత్ ఆర్థిక వృద్ధికి భారత్ సిద్ధంగా ఉంది. తద్వారా కొట్లాడి మంది ప్రజలను పెదరికం నుంచి బయటపడేయడానికి సిద్ధంగా ఉందని లాండా వ్యాఖ్యానించారు. కాగా, వాణిజ్య ఒప్పందంపై ఏప్రిల్ 20 నుంచి 22 వరకు వాషింగ్టన్ డిసీ వేదికగా



భారత్, అమెరికా ప్రతినిధులు చర్చలు జరిపారు. ఈ చర్చలతో ముడిపడిన అంశాలపై అమెరికా సీనియర్ అధికారి ఒకరు ఏప్రిల్ 21న కీలక ప్రకటన చేశారు. వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసుకునే దిశగా భారత్, అమెరికాలు పురోగతిని సాధించాయని ఆయన వెల్లడించారు. ఇరుదేశాల ప్రతినిధులు సానుకూల వాతావరణంలో, ఫలవంతంగా చర్చలు జరుపుతున్నారని తెలిపారు. ఈ చర్చల వివరాలు తెలిసిన మరో అమెరికన్ అధికారి మహాబూతూ, వాణిజ్య ఒప్పందానికి సంబంధించిన చాలా కీలకమైన సమస్యలు ఇప్పటికే పరిష్కారమయ్యాయని చెప్పారు. ఇరువర్గాల ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసేందుకు దగ్గరలో ఉన్నాయన్నారు.

ఫ్రెష్ వర్క్స్ లో 11 శాతం ఉద్యోగులపై వేటు

న్యూఢిల్లీ : వ్యాపార కార్యకలాపాల్లో కఠినమైన మేధ (ఏబి) వినియోగాన్ని పెంచుతున్న క్రమంలో ప్రముఖ సాఫ్ట్ వేర్ సంస్థ ఫ్రెష్ వర్క్స్ తమ గోబల్ వర్క్ ఫోర్స్ లో 11 శాతం మంది.. అంటే దాదాపు 500 మంది ఉద్యోగులను తొలగిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. నాన్ డిజిటల్ లిస్ట్ అయిన ఈ కంపెనీ జనవరి-మార్చి త్రైమాసికంలో తన ఆదాయాన్ని 16 శాతం పెంచుకుంటున్నప్పటికీ ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. ఈ తొలగింపుల వల్ల కంపెనీపై సుమారు 8 మిలియన్ డాలర్ల వస్-టైమ్ రిస్కర్స్ రింగ్ భారం పడనుందని, దీనిని ఏప్రిల్-జూన్ కాలానికి ఆకౌంట్ చేయనున్నట్లు సంస్థ తెలిపింది. ఫ్రెష్ వర్క్స్ మార్కెట్ రైమ్ సెక్టర్ లో 228.6 మిలియన్ డాలర్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జించి అనల్సిస్టుల అంచనాలను అధిగమించింది. ఏబి ఆదాప్ట్ చేసే వరకు ఉత్పాదకత పెరిగింది.. అయితే



సంస్థను మరింత సమర్థవంతంగా పునర్నిర్మించే క్రమంలోనే ఈ ఉద్యోగులను చేపట్టిస్తూ వేర్కొంది. భారీగా ఆదాయం పెరిగినప్పటికీ, సాంకేతిక మార్పుల కారణంగా ఉద్యోగాల కొరత విధించడం బెక పరిణామాలే ఏబి ప్రణాళిని నికీ మరో ఉదాహరణగా నిలిచింది.

5జీతో పిండెసే పనిలో టెల్కోలు

దేశంలోని ప్రయవేటు టెలికాం దిగ్గజాలు రిలయన్స్ జియో, భారత్ ఐయర్ బెల్ సామాన్య వినియోగదారుల జేబులకు చిల్లు పెట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇప్పటికే వరుస చార్జిల పెంపులతో తీవ్ర భారం మోపుతున్న ఈ టెలికాం కంపెనీలు వినియోగ దారులను మరింత పిండెసేకరణకు దిగివచ్చే అవకాశం తీవ్రంగా సంబంధింపులు చేస్తున్నాయని టెలికాం వర్గాలు తెలుస్తాయి. 5జీ వినియోగ దారుల నుంచి నెట్ వర్క్ స్ట్రెస్ సిగ్నల్ పేరుతో కొత్త చార్జిల వసూలుకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఉచితంగా లేదా 4జీ ధరకే లభించిన 5జీ సేవలు ఇకపై ప్రీమియం ట్యాగ్ తో భారంగా మారనున్నాయి. అదనపు వసూళ్ల అన్వయం.. ప్రస్తుతం అందరికీ ఒకే రకమైన నెట్ వర్క్ అందుబాటులో ఉండగా ఇకపై ఆ నెట్ వర్క్ ను ముక్కులు చేసి (స్ట్రెస్ సిగ్నల్) నాణ్యమైన సేవలు కావాలనుకునే వారి వద్ద నుండి అదనపు వసూళ్లు చేయాలని జియో, ఎయిర్ బెల్ భావిస్తున్నాయి. అంటే అధిక వేగం లేదా తక్కువ రాబిన్స్ (తక్కువ సమయంలో వేగంగా సమాచారం) కావాలంటే కస్టమర్లు తమ సాధారణ ప్లాన్ కంటే ఎక్కువ ధర కలిగిన ప్రీమియం ప్లాన్ తీసుకోవాలి. ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా సామాన్య వినియోగదారులను తక్కువ నాణ్యత కలిగిన నెట్ వర్క్ కే పరిమితం చేసి డబ్బున్న వారికి ప్లాన్ లేవనెత్తాలనుచున్నారని విమర్శలు భావిస్తున్నారు. నెట్ న్యూట్రాలిటీకి ముప్పు.. టెలికాం కంపెనీలు ఈ నిర్ణయం అందరికీ సమానమైన



ఇంటర్నెట్ (నెట్ న్యూట్రాలిటీ) సూత్రానికి విరుద్ధమైన అంశాల నలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇంటర్నెట్ సేవలో వ్యత్యం చూపకూడదనే నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ.. సాంకేతికత పేరుతో కంపెనీలు విభిన్న ట్రాఫిక్ ప్లాన్ ను తీసుకురావాలని చూస్తున్నాయి. ఒకవేళ ట్రాఫిక్ డిమాండ్ గ్రేడ్ సిగ్నల్ ఇన్ గతంలో దేఖా ధరలతో పోటీ పడిన కంపెనీలు.. ఇప్పుడు ప్రీమియం సేవల పేరుతో వినియోగదారుల నుంచి భారీగా డబ్బులను అవకాశం ఉంది.

క్రీడలు - Advertisement for sports equipment including cricket bats, tennis rackets, and badminton rackets.

టాప్ లేపిన రైజర్స్



సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ దుమ్మురేపింది. సాంకేతికత అధిరో బ్యాటింగ్.. సూపర్ బౌలింగ్.. చక్కటి ఫీల్డింగ్ తో పంజాబ్ కింగ్స్ పై పంజాబ్ విసిరింది. పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానానికి దూసుకుపోయింది. సాంకేతికతపై చాలాగా విజయం, మొత్తం గా సీజన్ లో ఏడో గెలుపుతో 14 పాయింట్లు సాధించిన ఆ జట్టు పేజిల్స్ బెదురు చేయడం. మొదటి విడు మ్యాచ్ లో అజేయంగా నిలిచిన పంజాబ్ కు చురగా ఇది మూడో ఓటమి. ఈ మ్యాచ్ మొత్తంలో కూపర్ కనోలి నెంబర్ ఒక్కటి పంజాబ్ కు సానుకూలం. సాంకేతికతపై సన్రైజర్స్ అదర్ బట్టింది. గత మ్యాచ్ ఓటమి నుంచి పాతాలు నేరుకున్న కమిస్మన్ నేన అల్ టోండ్ అటో సత్కారానికింది. బుద్ధవారం ఉప్పల్ స్టేడియంలో జరిగిన మ్యాచ్ లో సన్రైజర్స్ 33 పరుగుల తేడాతో పంజాబ్ ను ఓడించింది. ఇషాన్ కిర్కీ (55; 32 బంతుల్లో 2x4, 4x6), హెన్రీ క్లాస్ (69; 43 బంతుల్లో 3x4, 4x6) అరసింబరీలకు.. అబిషేక్ శర్మ (35; 13 బంతుల్లో 2x4, 4x6), ట్రావిస్ హెడ్ (38; 19 బంతుల్లో 3x4, 3x6), నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (29 నాటోల్; 13 బంతుల్లో 2x4, 2x6) మెరుపులు తోచడం దంతో మొదట సన్రైజర్స్ 4 వికెట్లకు 235 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. అనంతరం అభిషేక్ జట్టు బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్ ముందు పంజాబ్ తొలిపోయింది. 7 వికెట్లకు 202 పరుగులు చేయగలిగింది. ఒంటి పోరాటం చేసిన కూపర్

కనోలి (107 నాటోల్; 59 బంతుల్లో 7x4, 8x6) శతకం తో అజేయంగా నిలిచాడు. కనోలి 107 నాటోల్; 59 బంతుల్లో 7x4, 8x6. దిల్లీ క్యాపిటల్స్ పై 265 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 18.5 ఓవర్లలోనే చేంది ఇషివేల్ తో చరిత్ర సృష్టించిన పంజాబ్.. సాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేస్తే 236 పరుగుల భారీ లక్ష్యం కష్టమేమీ కాదు. అయితే గత రెండు మ్యాచ్ లో ఓటమితో అభివ్యాసనం సన్నగిల్లిన పంజాబ్.. స్ట్రామీకి తగ్గట్టు అజేయమైంది. చదువైన బౌలింగ్.. మెరుగైన ఫీల్డింగ్ తో సన్రైజర్స్ తమ ప్రణాళికల్ని పక్కాగా అమలు చేసినది. పంజాబ్ ఫీల్డర్ల మార్గంగా సన్రైజర్స్ మైదానంలో తప్పులు చేయకపోవడంతో ఆ జట్టుకు మొదటి ఓవర్లోనే కష్టాలు మొదలయ్యాయి. తొలి ఓవర్ చివరి బంతి కి ప్రయోగం ఆర్బి (1).. రెండో ఓవర్ మొదటి డెలివరీకి ప్రభుస్ మిన్సింగ్ (3) వెవిలియన్ బాటపట్టడంతో పంజాబ్ కౌలుకోలేకపోయింది. భారీ లక్ష్య చేదనలో ఓవర్ల ప్రధాన మొదటి విడు బంతుల్లోనే బేటపడం పంజాబ్ ను ఆత్మరక్షణ లోకి నెట్టింది. కెప్టెన్ శ్రేయన్ అయ్యర్ (5) కూడా ఎక్కువ సేపు క్రీజులో నిలవకపోవడంతో పంజాబ్ ఓటమి భాయ మైపోయింది. కమిస్ (2/34), నితీశ్ (1/11), ఇషాన్ మిలింగ్ (1/36) మొదటి నాలుగు ఓవర్లలో 3 వికెట్లు పడ గొట్టడంతో మ్యాచ్ సన్రైజర్స్ వైపు మొగింది. మార్కస్ స్ట్రామీన్ (28; 14 బంతుల్లో 3x4, 2x6) బ్యాట్ రుఖి పించినా.. అది కొద్దిసేపే. అతడిని స్పిన్లర్ శివాంగ్ కుమార్ (2/45) బోలా కొట్టించాడు. అయితే ఓవర్ల వికెట్లు పడుతున్నాయి.. మరో ఏండ్ లో కనోలి చెలరేగాడు. సూర్యాంక్ షెడ్డే (25; 17 బంతుల్లో 1x4, 2x6) అతడికి కాసివే సహకరించాడు. కానీ షెడ్డే బేటయ్యక పంజాబ్ క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు కోల్పోయింది. కానీ కనోలి చివరి వరకు బాటిని కొనసాగించి సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. ఓటమి అంతర్వాన్ తగించాడు. మొదట టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్ చేసిన సన్రైజర్స్.. ఉప్పల్ లో తమకు అవచ్చిన విషయ పరుగుల పంపి పండించుకుంది. ఫ్లోట్ బిట్.. పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉండటంతో బ్యాట్లు రెప్పిపోయారు. పంజాబ్ ఫీల్డర్ల వైపున కూడా తోడవడంతో మరింతగా చెలరేగాడు. అబిషేక్ కింగ్స్ పై సన్రైజర్స్ రెండో బంతికి సిక్స్ తో భాగా తెలివిన అబిషేక్ (35; 13 బంతుల్లో 2x4, 4x6).. యాన్సెస్ బౌలింగ్ లో విధ్వంసం సృష్టించాడు. రెండు సిక్కుర్లు, రెండు ఫోర్స్ తో 21 పరుగులు పిండుకు న్నాడు. అబిషేక్ నుంచి స్కూర్ల పొందిన ట్రావిస్ హెడ్ (38; 19 బంతుల్లో 3x4, 3x6) కూడా బ్యాట్ కు పని చెప్పాడు. అబిషేక్ ఓవర్ల రెండు సిక్కుర్లు, ఒక బౌండరీతో 16 పరుగులు సాధించాడు. ఫెర్నాంసెస్ (1/41) బౌలింగ్ లో భారీపోటో ప్రయత్నించిన అబిషేక్.. శ్రేయన్ అయ్యర్ చేతికి లిక్కినా.. సన్రైజర్స్ తో చురగలేదు. పవర్ ప్లేలో 79/1 తో పట్టిక స్థితిలో నిలిచిన సన్రైజర్స్.. 8.1 ఓవర్లలో 100 పరుగుల మైలురాయి అందుకుంది.

అండర్ -19 సహచరుడి మృతికి విరాట్ కోహ్లా సంతాపం



విరాట్ కోహ్లా తో అండర్ -19లో కలిసి ఆడిన సహచరుడు అమన్ ప్రీత్ సింగ్ గిల్ బుద్ధవారం రాత్రి ఆకస్మికంగా మరణించారు. 36 ఏళ్ల అమన్ ప్రీత్ మృతికి విరాట్ కోహ్లా తలవేసింది. అతడి అమరణానికి విరాట్ కోహ్లా పాటు కారణం. పంజాబ్ క్రీకెట్ అసోసియేషన్ సంతాపం తెలియజేస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెట్టారు. అమన్ పంజాబ్ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు.. విరాట్ ల దిట్టికి అదాడు. ఆరు ఫస్ట్ మ్యాచ్ లో 11 వికెట్లు తీసిన అమన్.. తొలి ఓవర్ల సీజన్ లో కింగ్స్ ఎలెవన్ పంజాబ్ జట్టుకా ఎంపికయ్యాడు. అటు దూరమైన తర్వాత.. పంజాబ్ ఐపీఎల్ సీనియర్ సెలక్షన్ ప్యానెల్ లో

సభ్యుడిగా భాగ్యవతుల నిర్ణయించారు. "అమన్ ప్రీత్ గిల్ ఆకాల మరణం షాకింగ్ గురి చేసింది. అత్యంత బాధాకరం. అతడి కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యం కలగాలని ప్రార్థిస్తున్నా. రెస్ట్ ఇన్ పీస్. ఓం శాంతి" - విరాట్ కోహ్లా "అమన్ ప్రీత్ సింగ్ మృతి విషయం తెలియగానే తీవ్ర దిగ్భాతికి గురయ్యా. మేం క్రికెట్ ఆడి తొలి రోజుల్లో అతడి కలిసి డెస్సింగ్ రూమ్ పంపిస్తున్నా. అటు ఎంతో ప్రీమియం వ్యక్తి. కష్టపడే వ్యక్తి. అతడి కుటుంబానికి నా ప్రగాడ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నా" - యువరాజ్ సింగ్ "పంజాబ్.. పంజాబ్ కింగ్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన కుటుంబ సభ్యుడిని కోల్పోవడం బాధాకరం. అతడి కుటుంబ సభ్యులు, సానుకూలంగా, క్రికెట్ ప్రపంచం లో ఉన్నది. తీవ్రమైన సంతాపం తెలియజేస్తున్నాం" - పంజాబ్ యు. మొదట్లో జోరు మీదున్న డిల్లీ పరుగు ఓటమిలతో ఏడు సానానికి పడిపోయింది. ప్రస్తుతానికి ఆ జట్టుకు 8 పాయింట్లు ఉన్నాయి. పై ఆరు రోజుల్లో రావాలి రెండు మిగిలి మ్యాచ్ లో తప్పక గెలువాలి. ఇక చివరి రెండు సానాల్లో ముందాయి. లక్కా టేలులు ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఐపీఎల్ పై అభిప్రాయం చోటు కోసం 14 పాయింట్లు అవసరం. పోటీ ఎక్కువగా ఉంటే కనీసం 16 పాయింట్లు కావాలి. ఈ సీజన్ లో పై అభిప్రాయం 12 పాయింట్లతో నిలిచిన జట్టు కనీసం మరో రెండు విజయాల

పంజాబ్ కింగ్స్ ను ఉడికించేలా ఖషాన్ పోస్టు

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ అగ్రస్థానానికి దూసుకెళ్లింది. పంజాబ్ కింగ్స్ పై ఎన్ ఆర్ షాన్ అద్భుత విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్ లో పంజాబ్ బ్యాట్లర్లు చాలా క్యాచులు జారవేచారు. ఇదే తమ ఓటమికి ప్రధాన కారణమని ఆ జట్టు సారథి శ్రేయన్ అయ్యర్ కూడా చెప్పాడు. అయితే, పంజాబ్ కింగ్స్ ను కాస్త ఉడికించేలా సన్రైజర్స్ బ్యాట్లర్ ఇషాన్ కిషన్ చేసిన పోస్టు ఇప్పుడు వైరల్ గా మారింది. ఇందులో అతడు పంజాబ్ తో మ్యాచ్ ఫోటోలను షేర్ చేశాడు. దానికి క్యాప్షన్ గా.. "మీరు పట్టుకోగలిగితే నన్ను పట్టుకోండి" అంటూ ఇచ్చాడు. ఇది కచ్చితంగా వీవీకేఎస్ తోపాటు ఇతర జట్లను బోల్ చేసేందుకేసిన అభిమానుల భావిస్తున్నారు. ఈ మ్యాచ్ లో ఇషాన్ (32 బంతుల్లో 55 పరుగులు) హాఫ్



హైదరాబాద్ టాప్

నాన్ను. లీగ్ దశలో 48 మ్యాచ్ లు ముగిశాయి. పై అభిప్రాయం వివరించే సాంకేతికతపై తేల్చేందుకు మరో 22 మ్యాచ్ లో మిగిలి ఉన్నాయి మేటి జట్టుగా భావించిన టేలు చేతికలబాడాయి. ఆరంభంలో అదర్ గాటిగా చివరి నిమిషంలో ఓటమిలు చవిచూస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ఐపీఎల్ పాయింట్ల పట్టికలో హైదరాబాద్ సన్రైజర్స్ అగ్ర స్థానానికి చేరుకుంది. బుద్ధవారం ఉప్పల్ వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో పంజాబ్ కింగ్స్ పై హైదరాబాద్ ఘన విజయం సాధించింది. దీంతో సన్రైజర్స్ హాట్ స్టాం నుంచి టాప్ లోకి వెళ్లిపోయింది. బోర్డర్ మొత్తం 11 మ్యాచ్ లు ఆడిన హైదరాబాద్ ఏడు గెలిచి, 4 ఓడిపోయింది. మొత్తం 14 పాయింట్లు సాధించి టాప్ లో ఉంది. రెండో స్థానంలో బీజేపీ ఎన్ ఓ ఉండగా, ఆర్బిఐ షాడు, రాజస్థాన్ రాయల్స్ నాలుగో

Advertisement for Sunrisers Hyderabad IPL team, featuring the team logo and a table of IPL 2026 points table.

నెంబరి సాధించాడు. అలాగే పంజాబ్ ను వెనక్కి నెట్టి సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ పాయింట్ల పట్టికలో టాప్ స్థానానికి దూసుకెళ్లింది. ముస్సందా తాము ఇలానే ఆడతామనే హెచ్చరికలను ప్రకటించిన అంశం. "మేం మొదట్లోనే చాలా క్యాచులు జారవేచాం. టేక్ హాట్ మాకు అలాగే ఎదురయ్యే దాడు. కనీసం 40 పరుగుల వరకూ తగ్గించేవాలి. ఆ టాగ్ లను అలావే కగా కొట్టేసేవాలి. కానీ, అలా జరగలేదు. పిట్ కూడా చాలా స్లోగా ఉంది. ఫీల్డింగ్ తోపాటు బౌలింగ్, బ్యాట్లర్ కూడా మా సాయికి తగ్గట్టు ఆడలేక చేయాం. ఇక్కడ ఎలా చాలాలో సన్రైజర్స్ అటాగ్ మాకు సానుకూలం. ఈ టోర్నిల్లో ఇంకా మాకు మ్యాచులున్నాయి. ఇదే మైండ్ సెట్ తో ఆడతాం. ఈ మూడు మ్యాచుల ఫలితాలను పక్కనపెట్టి.. బంగారం పుంజుకుంటాం. కూపర్ కనోలి అద్భుతమైన ఇన్స్పింగ్ ఆడాడు. అతడి ఆధిక్యంగా ఉన్నా సరే.. తన ఆటతీరుతో మెప్పించాడు. ఇక యుక్తేంద్రుల చాలా గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఎదమ చేతిపాటం బ్యాట్లర్లు బౌలింగ్ చేయడం చాలా కష్టం. కానీ, ధైర్యంగా వారికి అడ్డుకట్ట వేశాడు. తర్వాత మ్యాచ్ నాటికి క్యాచింగ్ విభాగంలో మెరుగయ్యే దుకు ప్రయత్నిస్తాం" అని శ్రేయన్ ట్వీట్ చేశాడు.

వృద్ధయం

సినిమా

జర్నలిస్టులు నిజాయితీగా ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి

ప్రముఖ రచయిత, నటుడు పోసాని కృష్ణమూర్తి నిర్వహించిన దర్శకత్వం వహించిన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా 'ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి'...



పవర్ పేట పవర్ ఫుల్ గ్లింప్స్ లివీజ్



విజయ చిత్రా, శశి దేవిరెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రముఖ బ్యానర్ 70mm ఎంటర్టైన్మెంట్స్ మరో శ్రేణి ప్రాజెక్ట్ తో రాబోతుంది. బలమైన కథ నుండి కూడిన సినిమాలకు మద్దతు ఇవ్వడంలో మేరు పొందిన ఈ నిర్మాణ సంస్థ తన తదుపరి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లను అధికారికంగా ప్రకటించింది...

I Am Game

2026 ఆగస్టులో లివీజ్

దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'ఐ యామ్ గేమ్' ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు త్రియేల్ చేస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా మారింది. దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కి పైగా లాకేషన్లలో షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది...



SK33

స్పెషల్ పోస్టర్

'శంభాల్' ఖాక్ బస్టర్ తరువాత దర్శకుడు యుగంధర్ ముని సందిష్ కిషన్ తో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయబోతున్నానని తెలిసింది. ఈ మూవీని పైనింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద మహిధర్ రెడ్డి, రాజశేఖర్ అన్నట్టి మోజు నిర్వహిస్తారు...

పెద్ది పైనల్ ఎడిట్ లాక్

మోగాపర్ సార్ రామ్ చరణ్ రూల్ యాక్టర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'పెద్ది' తో వెండితెరపై సంచలనం సృష్టించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత దర్శకుడు బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని వృద్ధి సినిమా బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు...

దేత్తడి ప్రారంభం



రాడీ బాయ్స్, లవ్ మీ సినిమాలతో పాపులర్ అయిపోయిన 'దేత్తడి' సినిమాలో హై ఎమోషన్ లోని పాటల కొరతను తీర్చేందుకు శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రీయేషన్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'దేత్తడి'...

22న పురుష

బిత్తుల సరస్వతి సమర్పణలో కళ్యాణ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద బిత్తుల కోటేశ్వరరావు 'పురుష' సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో పవన్ కళ్యాణ్ బిత్తుల హీరోగా పరిచయం కాబోతున్నారు...



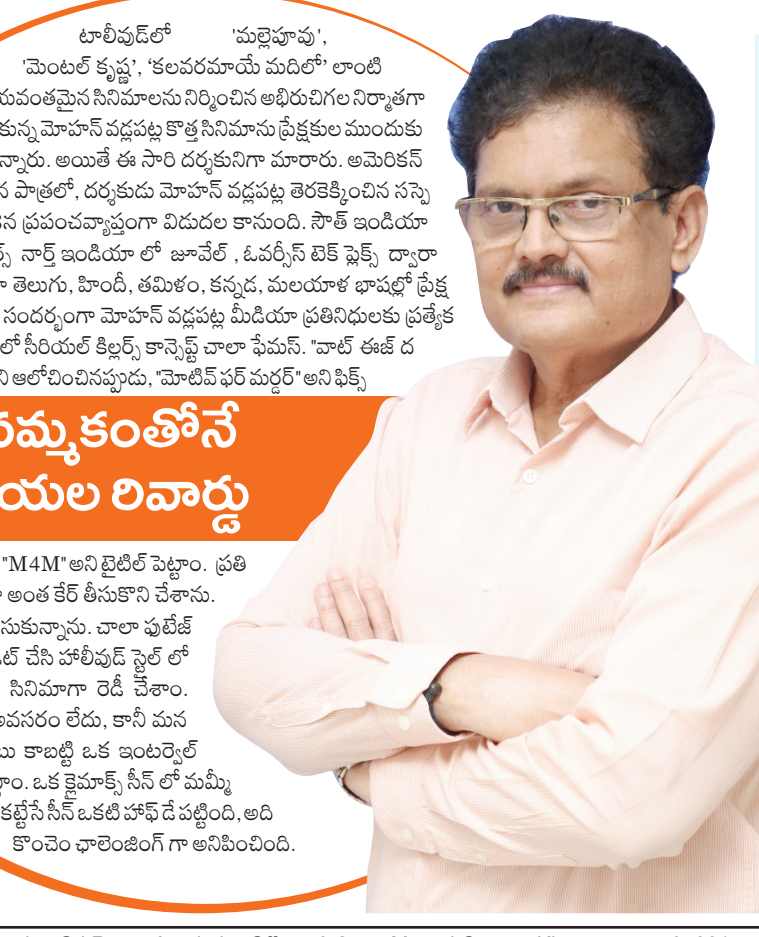
సంగీత ప్రియులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట

వేదం ఆర్ట్ ఆడ్ర్యుయ్ జూన్ 13న, శిల్పకళావేదిక హైదరాబాద్ లో సంగీత ప్రియులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న 'టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట' కాన్సర్ట్ లోకు సంబంధించిన మీడియా సమావేశం, ప్రముఖ గాయని సునీత ఉపద్రష్ట ప్రముఖ ఆతిథిగా హాజరై మీడియాతో ముచ్చటించారు...



అగధ టీజర్ లో చూపించని ఎన్నో అంశాలు ఉంటాయి

టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో ఎం.ఎస్. రాజు ఎం.ఎస్. రాజు రచన, దర్శకత్వంలో శ్రీ ఆది వరాహ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాల్ దర్శించిన 'అగధ' చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషలలో వికలంబంలో భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తున్నారు...



M4M పై నమ్మకంతోనే లక్ష రూపాయల రివార్డు

అయ్యం, దానికి పాల్గొనే 'M4M' అని బైటిల్ పెట్టాం. ప్రతి సీన్ ని ఒక చిన్న సినిమా లాగా అంత కేరీ తీసుకొని చేశాం. స్ట్రీన్ ఫ్లై చాలా జాగ్రత్తగా రాసుకున్నాం. చాలా ఫుట్ బేజ్ ఉన్నా, దాన్ని క్లియ్ గా ఎడిట్ చేసి హాట్ డెన్స్ లో కేవలం 90 నిమిషాల సినిమాగా రెడీ చేశాం. ఇంబర్వెల్ కూడా అవసరం లేదు, కానీ మన వాళ్ళకి అలవాటు కాబట్టి ఒక ఇంబర్వెల్ బ్యాంగ్ పెట్టాం. ఒక క్రెడిట్ సీన్ లో మమ్మీ లాగా కట్టేసిన ఒకటి హాఫ్ డే పట్టింది, అది కొంచెం ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది.

నేను తెలుగు అబ్బాయినే పెళ్లి చేసుకుంటా

'పాపం ప్రతాపి' ఫేం పాయల్ రాధాకృష్ణ, 'ఈషా' ఫేమ్ త్రిగుణ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మిస్టర్ వర్క్ ఫ్రమ్ హామ్'. మధుచీవ్ చెరికాని రచన, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం బాజ్ట్ నమర్లలో టోటల్ క్రియేటివ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై అరబింద్ మండెం నిర్మించారు. ఇందులో నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన టీజర్, ట్రైలర్, పాటలకు పాజిటివ్ రిస్పాన్స్ రాగా, మే 15న సినిమా గ్రాండ్ గా థియేట్రల్ లో లివీజ్ కు రానుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా పైన మీటి నిర్వహించారు. ఇందులో పాల్గొన్న హీరోయిన్ పాయల్ రాధాకృష్ణ తన పెళ్లిపై ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చింది...

