

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

వుడయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్య సౌరభం
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ఆదిలాబాద్ 10-06-2026 బుధవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 218 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on [Social Media Icons]

మహిళా సాధికారతకు 'మహాలక్ష్మి' హాస్టం

- మహిళల పేరిట 'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు'.. రూ. 61 వేల కోట్లు
- రూ. 2,400 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పండ్ల మార్కెట్
- మహాలక్ష్మికి రూ. 10,700 కోట్లు!
- 2034 నాటికి కోటి మంది కోటిత్వరులు!

హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం): రాష్ట్రంలోని మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల ఆర్థిక స్వావలంబన, సాధికారతలకు పరమావధిగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరొక విజయవంత నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలోని మహిళా సంఘాలకు అదనంగా మరో 3 వేల బస్సులను మంజూరు చేసి, వాటిని అద్దె వైభవంగా నిర్వహించిన మహిళా వారోత్సవాల ముగింపు సభలో ముఖ్యమంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'మహిళా శక్తి' పథకం కింద మహిళా సంఘాల యాజమాన్యంలో నడుస్తున్న 553 బస్సులను ఆరు నెలల పాటు అధికార



రికంగా ప్రారంభించారు. 2034 నాటికి కోటి మంది కోటిత్వరులు! సభను ఉద్దేశించి ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని ప్రతి మహిళను ఆర్థికంగా నిలబెట్టే వరకు తమ ప్రభుత్వం విశ్రమించబోదని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం స్వయం సహాయక సంఘాల్లో 67 లక్షల మంది సభ్యులు ఉన్నారని, ఈ సంఖ్యను త్వరలోనే కోటికి పెంచుతామని విలువునిచ్చారు. 2034 నాటికి ఈ కోటి తమ ప్రభుత్వ అతిథిమ లక్ష్యమని సీఎం ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మహిళల స్థానికంగా పటిష్టమైన వ్యాపార ప్రణాళికలు (బిజినెస్ ప్లాన్స్) రూపొందించుకోవాలని, వారి అభివృద్ధికి అవసరమైన పూర్తి సహకారాన్ని ప్రతి



పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ స్థాయిలో అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బడులు, బంకులు, క్యాంపెస్ నిర్వహణ వారీ మంజూరీ.. మహిళల పర్యవేక్షణలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అత్యంత సమర్థవంతంగా అమలువుతాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. ఇందులో భాగంగానే రాష్ట్రంలోని 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాల నిర్వహణ బాధ్యతలను మహిళలకే అప్పగించామని గుర్తుచేశారు. వీటితో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిష్టాత్మకంగా ఏర్పాటు చేస్తున్న 'మహిళా శక్తి క్యాంపెస్', పెట్రోల్ బంకు నిర్వహణ బాధ్యతలను సైతం స్వయం సహాయక సంఘాలకే అప్పగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మహిళల పేరిట 'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు'.. రూ. 61 వేల కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీ ఆస్తులు మహిళల పేరిట ఉంటేనే కుటుంబానికి భద్రత ఉంటుందనే సందేశంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. అందుకే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మంజూరు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్లతో పాటు, పట్టణాల్లో నిర్మించే లక్ష గృహాలను కూడా మహిళల పేరిటే కేటాయించామని ప్రకటించారు. మహిళా సంఘాల బలోపేతానికి రూ. 61 వేల కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీని అందించామని, సున్నా వడ్డీ రేణులు కింద బ్యాంకులకు ప్రభుత్వం తరఫున రూ. 2 వేల కోట్లు ఇప్పటికే చెల్లించినట్లు సీఎం వివరించారు. మహాలక్ష్మికి రూ. 10,700 కోట్లు! 'మహాలక్ష్మి' పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలోని మహిళా సంఘాలకు అందుబాటులో ఉంచిన సౌకర్యాన్ని త్వరితగతిన ముఖ్యమంత్రి తెలుపారు. ఈ ఉచిత ప్రయాణాలను నిర్వహించేందుకు కింద ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు అర్జీలను పైకి పంపిన మహిళల సంఖ్యను వివరించిన సీఎం వెల్లడించారు.

కువైట్ సార్వభౌమాధికారానికి భారత్ బాసట.. శాంతి పునరుద్ధరణే లక్ష్యం

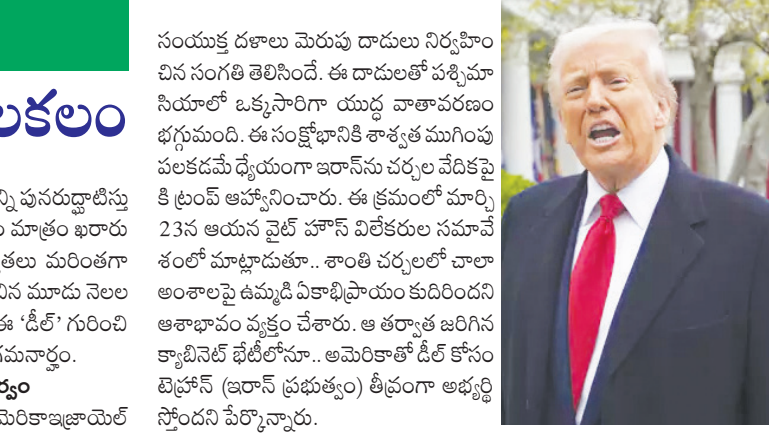
న్యూఢిల్లీ జూన్ 9 (ఎఎఎన్): పశ్చిమాసియాలో రోజూరోజూ ముదురుతున్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులపై భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సంక్షోభ నివారణ ద్వారాగా ఆయన దౌత్యపరమైన చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. ఇందులో భాగంగా, కువైట్ పాలకుడు (అమీర్) షేక్ మహమ్మద్ అల్ అహ్మద్ అల్ జబీర్ అల్ సబాత్ ప్రధాని మోదీ ఫోన్లో అత్యవసరంగా మాట్లాడారు. ఆ ప్రాంతంలో శాంతి భద్రతలను పునరుద్ధరించడానికి తక్షణమే దౌత్యపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆయనకు ఆలోచన ఉందని ఈ సందర్భంగా మోదీ విలుపునిచ్చారు. **దాడులను తీవ్రంగా ఖండించిన భారత్**
కువైట్, బహ్రైన్ లోని పలు ఘోరీభూమి ప్రాంతాలపై ఇటీవల ఇరాన్ జరిపిన డ్రోన్ దాడులను ప్రధానమంత్రి తీవ్రంగా ఖండించారు. కువైట్ సార్వభౌమాధికారం, ప్రాదేశిక సమగ్రతను దెబ్బతీసేలా జరుగుతున్న ఇలాంటి దాడులను భారత్ ఎంతవారూ అంగీకరించబోదని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు పశ్చిమాసియాలో శాంతి పరిరక్షణకు భారత్ కట్టుబడి ఉంటూ ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం (PMO) సామాజిక మాధ్యమం 'విట్సె' (ట్విట్టర్) ద్వారా అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. **భారతీయుల క్షేమ సమాచారంపై ఆరా**
కువైట్ లో పెద్ద సంఖ్యలో నివసిస్తున్న భారతీయుల పౌరుల భద్రతపై ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. తాజా దాడుల నేపథ్యంలో అక్కడి భారతీయుల క్షేమ సమాచారాన్ని కువైట్ పాలకులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న వేళ మన దేశస్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన రక్షణ కల్పించాలని కోరారు. **డ్రోన్ దాడుల విధ్వంసం.. భారతీయుల మృతి**
ఇటీవల కువైట్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంపై డెహ్రాన్ (ఇరాన్) జరిపిన డ్రోన్ దాడి తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ దాడుల ఫలితంలో ఓ భారతీయ పౌరుడు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోగా, పదుల సంఖ్యలో ప్రయాణికులు, విమానాశ్రయ నిర్మాణ కార్యకర్తలు మృతిచెందారు. **గతంలోనూ తప్పని ముప్పు:**
అంతకుముందు మార్చి నెలలోనూ కువైట్ లోని ఒక కిలక మైన విద్యుత్, నీటి శుద్ధి కర్మాగారం (ప్రవర్ అండ్ వాటర్ ప్లాంట్) లక్ష్యంగా ఇరాన్ డ్రోన్ దాడికి పాల్పడింది. ఆ ఘోర ప్రమాదంలో సైతం ఓ భారతీయుడు మృతి చెందిన విషయాన్ని అధికారులు ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితులు నిష్పల కుంపటిలా మారడంతో, దౌత్య చర్యల ద్వారానే ఉద్రిక్తతలను చల్లారాలని భారత్ గట్టిగా ఆశాంక్షిస్తోంది.

విదేశీ టూర్ల పేరుతో డ్రగ్స్ ఉచ్చు

హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం): అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మదకర్తలకు సరఫరా చేస్తున్న ఒక భారీ స్కగ్రింగ్ ముఠా నెట్వర్క్ను అధికారులు ఛేదించారు. ఈ గేట్ షోర్ట్, కస్టమర్ల మరొకరినో కంట్రోల్ బ్యూరో (NCB) అధికారులు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన భారీ ఆపరేషన్ బ్యాంకాక్ నుంచి భారత్ కు యభ్యంతరంగా సాగుతున్న త్వరితగతిన మార్కెటింగ్ కోసం ప్రభుత్వం రూ. 2,400 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పండ్ల మార్కెట్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు గుర్తుచేశారు. ఈ ఘనమైన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు ధనసేరి అవసరాలు (సీతక్క), కోవెటిరెడ్డి తాడికారలు పాల్గొన్నారు. అసంతరం లభించిన మహిళా సంఘాలకు సీఎం చేతల మీదుగా భారీ సాయం తాలూకు చెక్కులను అందజేశారు.

శాంతి చర్చల వేళ హర్షాజ్ వద్ద అమెరికా హెలికాప్టర్ కూలిపోవడం కలకలం

హ్యాంబర్గ్: పశ్చిమాసియాలో శాంతి చర్చల పునరుద్ధరణ మరియు ఇరాన్ తో దౌత్యపరమైన శాంతి ఒప్పందం (షీన్ డీల్) పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేస్తున్న గుమ్మడు ప్రకటనలు క్రైతస్థాయిలో మాత్రం కాస్త హామీలు దాల్చడం లేదు. 'ఇరాన్ తో చారిత్రాత్మక ఒప్పందానికి చాలా దగ్గరగా ఉన్నాం' అంటూ వాదాభిప్రాయం వ్యక్తం చేసిన ట్రంప్ మొదటిసారి ప్రకటించారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఆయన పలు సందర్భాల్లో ఇదే విషయాన్ని పునరుద్ధరిస్తున్నట్లుగా ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలో హర్షాజ్ 23న ఆయన వైట్ హౌస్ విలేజ్ కు సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. శాంతి చర్చలలో చాలా అంశాలపై ఉమ్మడి ఏకాభిప్రాయం కుదిరిందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఆ తర్వాత జరిగిన క్యాబినెట్ ఛీఫ్ డిప్యూటీ సీనియర్ సెక్రటరీ (ఇరాన్ ప్రభుత్వం) తీవ్రంగా అభ్యర్థిస్తోందని వివరించారు.

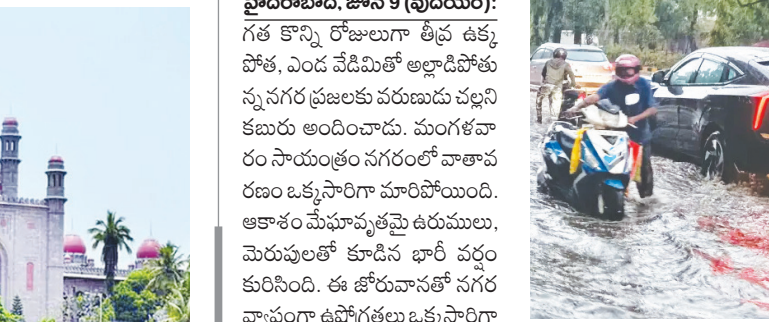


నకిలీ పట్టాలతో సర్కారు భూమికి ఎసరు

హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం): రాష్ట్రంలో విలువైన ప్రభుత్వ భూములను నకిలీ పట్టాల ద్వారా కొట్టెగొట్టేందుకు జరుగుతున్న ప్రయత్నాలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. హైదరాబాద్ శివార్లలోని భూనామెట్ల భూములకు సంబంధించిన నకిలీ పట్టాలు సృష్టించిన వ్యవహారాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించిన న్యాయస్థానం.. దీనిపై సమగ్ర విచారణ కోసం ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ఈ మేరకు ఒక ఐటీఎస్ స్థాయి అధికారి నేతృత్వంలో 'సీట్' ను ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా రాష్ట్ర డీజీపీ కి ఉన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టమైన ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. డిజిపీ కి రూ. 5 లక్షల భారీ జరిమానా భూనామెట్ లోని వివాదాస్పద భూమి తనదేనామెట్ల కోర్టును ఆక్రమించిన 'ఇట్టిగా ప్రావర్టీస్' అనే సంస్థకు హైకోర్టు గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. నకిలీ పట్టాలతో న్యాయస్థానాన్ని తప్పిందేనని ప్రకటించిన ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. గతంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ జారీ చేసిన నోటీసులను సవాల్ చేస్తూ నడుపుతున్న ప్రావర్టీస్ సంస్థ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. తాము భూనామెట్ పరిధిలో 15 ఎకరాల భూమిని కొనుగోలు చేశామని, అందుపల్ల ఆ భూమిపై తమకు హక్కులు ఉన్నాయని సదరు సంస్థ వాదించింది. వెలుగులోకి తెచ్చేవారి ఆధికారాల భీమం.. సీబిడీ దర్యాప్తును తన ఆదేశంకోసం విచారణలో ఈ భూమికి సంబంధించిన విస్తృతమైన నిజాలు బయటపడ్డాయి. వాస్తవానికి భూనామెట్ లోని సదరు 15 ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం 1997లోనే

భాగ్యనగరంలో వరుణుడి ఉగ్రరూపం

హైదరాబాద్, జూన్ 9 (పుడయం): గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్ర ఉక్కు పోక, ఎండ వేడితో అల్లాడిపోతున్న నగర ప్రజలకు వరుణుడు వచ్చిన కబంబు. ఈ సందర్భాల్లో అల్లాడిపోతున్నారని సామాజిక వారసురం సాయంత్రం నగరంలో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ఆకాశం మేఘవృత్తమై ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. ఈ జోరువాతో నగర వ్యాప్తంగా ఉద్విగ్రతలు ఒక్కసారిగా పడిపోవడంతో ప్రజలు సేదతీరారు. అయితే, ఒక్కసారిగా పడిన భారీ వర్షం కారణంగా నగరంలోని ప్రధాన రహదారులన్నీ చెరువులను తలపించాయి. **ఇటీవల రావల్ టూ పాకెట్స్..**
అంతటా దంచుకోట్ల వాన
నగరంలోని దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ వర్షం భీభత్సం సృష్టించింది. ముఖ్యంగా జిటికొండలో పరిధిలోని మూకట్లపల్లి, కేపీహెచ్.బి.బాపట్ల, ప్రగతినిగర్, మియాపూర్, లింగంపల్లి, హైటెక్ నెట్, చందానగర్ ప్రాంతాల్లో రహదారులపైకి భారీగా వరదల నీరు వచ్చి చేరింది. మరోవైపు నగర కేంద్ర భాగాలైన



జాతీయం - అంతర్జాతీయం



నికోబార్ కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్



పుణ్యం దెన్కె: గ్రేట్ నికోబార్ ఎయిర్ పోర్ట్ కు కేంద్రం అనుమతులు ఇచ్చింది. రూ.13వేల కోట్లతో షోర్ సైనిక విమానాశ్రయాన్ని నిర్మించనుంది. ఐఎన్ఎస్ బాజో వద్ద ఇప్పటికే ఉన్న నావికాదళ విమానాశ్రయాన్ని విస్తరించే ఆలోచనను వ్యక్తంపెట్టింది. పర్యావరణపరంగా వైవిధ్యమైన ద్వీపంలో రూ.81వేల కోట్లతో ప్రకటించిన గ్రేట్ నికోబార్ ఐలాండ్ డెవలప్ మెంట్ ప్రాజెక్ట్ ఇప్పటికే రాజకీయ యుద్ధం రేపే అవుతుంది. ఈ కేంద్రంలోనే ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతులు రావడం గమనార్హం. సైనిక అవసరాల తీరేలా గోధుమ్య వనోద్యమంలోని లింగైన్ వద్ద ఈ ఎయిర్ పోర్ట్ ను నిర్మించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. భౌగోళిక పరిమితుల వల్ల ఇప్పటికే ఉన్న ఐఎన్ఎస్ బాజో ఎయిర్ స్టేషన్ వద్ద రన్వేను విస్తరించేందుకు దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న ప్రణాళికను వ్యక్తం పెట్టాల్సి వచ్చింది. రానున్న ఐదేళ్లలో దీని నిర్మాణం పూర్తి కావాలని సమాచారం. నికోబార్ ద్వీప మలకా జలసంధికి ఆతిథ్యమివ్వడంలో ఉండటంతో జీఎన్ఎస్ ప్రాజెక్టు పూర్వో

అమెరికా వీసా ఆశావహులకు శుభవార్త

750 డాలర్లతో 10 రోజుల్లోనే ఇంటర్వ్యూ స్లాట్



అమెరికా వెళ్లాలనుకునే వ్యాపారులు, పర్యాటకుల కోసం ట్రంప్ సర్కార్ కొత్త విధానాన్ని తీసుకురాబోతోంది. వీసా ఇంటర్వ్యూల కోసం నెలల తరబడి ఎదురుచూడాలన్న అవసరం లేకుండా 10 రోజుల్లోనే వీసా ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించేలా స్పెషల్ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. దీనికోసం టీమీయం ఎన్సెస్టాబ్లెడ్ సర్వీస్ పేరుతో ప్రత్యేక సేవలను ప్రారంభించనుంది. ఈ మేరకు అమెరికా విదేశాంగశాఖ తమ షెడల్ రిజిస్టర్లో నోటీసులు ప్రచురించింది. ఈ నోటీసు ప్రకారం జూలై 1వ తేదీ నుంచి డిసెంబర్ 31వ తేదీ వరకు ఈ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సేవలను వినియోగించుకోవాలంటే సాధారణ ఫీజు 185 డాలర్లకు అదనంగా 750 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ పథకం కింద 750

లమీడియా అకౌంట్లు సహా వ్యక్తిగత వివరాలపై విస్తృత పరిశీలన చేపట్టడం వల్ల వీసా ప్రక్రియలో అలసాల్సా పెరిగాయి. దీంతో అనేక దేశాల్లో వీసా ఇంటర్వ్యూల కోసం నెలల తరబడి వేచి చూడాలన్న పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలోనే స్పెషల్ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ కింద టీమీయం సర్వీస్ అమెరికా ప్రవేశ పెట్టడం గమనార్హం అయితే, ఈ అదనపు ఫీజు చెల్లించడం ద్వారా ఇంటర్వ్యూ షెడ్యూల్ ను మాత్రమే త్వరగా పొందగలరు.. వీసా కచ్చితంగా పంజూరు అవుతుందనే హామీ లేదని అమెరికా విదేశాంగ శాఖ స్పష్టం చేసింది. దరఖాస్తుదారుల అర్హతల అధారంగానే తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపింది. డిమాండ్ ను బట్టి ఈ పైలట్ ప్రోగ్రామ్ ను వచ్చే ఏడాదికి పొడిగించే అవకాశం ఉందని సమాచారం.

హార్మోన్ల వద్ద కులిన అపాచీ హెలికాప్టర్



న్యూయార్క్: హార్మోన్ల జలసంధి సమీపంలో అమెరికాకు చెందిన అపాచీ హెలికాప్టర్ కుప్పకూలింది. ఈ ప్రమాదంలో హెలికాప్టర్ ద్వంద్వం.. ఇద్దరు పైలట్లు సురక్షితంగా బయటపడినట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వెల్లడించారు. హార్మోన్ల జలసంధికి విడిచిన దిగ్గంధనాన్ని ఛేదించే ప్రయత్నాల్లో భాగంగా, యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్రాల్ కామ్) అపాచీ హెలికాప్టర్ పాటు పైలట్ జెట్, డ్రోన్లతో చహూరా కాన్స్ట్రో సమయంలో ఈ ప్రమాదం

మంట పుట్టిస్తున్న వంటగ్యాస్

కేంద్రం కొత్త నిర్ణయంతో సామాన్యులపై అదనపు భారం?
హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం తన ప్రతిష్టాత్మక 'ప్రధాన మంత్రి ఉజ్వల యోజన' (ఓపిఎంయూజె) లబ్ధిదారులకు అందించే సబ్సిడీ వంట గ్యాస్ సిలిండర్ల సంఖ్యపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు ఇచ్చే స్వల్ప సిలిండర్ల కోలాసు విధానికి 4కు పరిమితం చేస్తున్నట్లు సోమవారం ఓ ఉన్నత ప్రభుత్వ ఆధికారి వెల్లడించారు. పెడ కుటుంబాల సగటు వార్షికానికి అనుగుణంగానే ఈ మార్పు చేసేట్లు ప్రభుత్వం చెబుతోంది. 2016 మే నెలలో ప్రారంభమైన ఈ పథకం ద్వారా పెడ కుటుంబాల్లోని మహిళలకు ఉచితంగా గ్యాస్ కనెక్షన్లు అందించారు. తొలిసారి ఏడాదికి 12 సిలిండర్లపై సబ్సిడీ ఇవ్వగా, గత ఏడాది దాన్ని

మహిళల భద్రతే లక్ష్యం



: తమిళనాడు: సిఎం విఠయ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మహిళల భద్రత కోసం రాష్ట్రంలో 'సింగ్లెస్ స్పెషల్ ట్రాస్ట్ ఫోర్స్' అనే ప్రత్యేక మహిళా పోలీస్ విభాగాన్ని ప్రారంభించారు. మహిళలు, పిల్లలపై నేరాలను ఆపేందుకు, ఏదైనా సమస్య పచ్చిస్పృహను వెంటనే స్పందించేందుకు వీలగా ఈ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ విభాగానికి రూ. 3.54 కోట్లు కేటాయిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. సింగ్లెస్ () దళం విస్తీర్ణం విస్తరించి.. ఆ బృందాల కోసం ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక గెన్డెనాల్ నాలను ప్రారంభించారు. ఓ వాహనాన్ని ఆయన స్వయంగా నడిపారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఏ మహిళా భయంతో జీవించకూడదని.. సురక్షితంగా ఉన్నామనే



తమిళనాడు స్పీకర్ కీలక నిర్ణయం

తమిళనాడు, జూన్ 09 (ఎ.ఎం.ఎన్): టీఎఫ్ జరిగిన తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 108 సీట్లు సాధించి అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించిన పీఠి, విజయ నేతృత్వంలోని టీఎఫ్ సొంతంగా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి అవసరమైన మెజారిటీ మార్పును అందుకోలేకపోయింది. దీంతో కాంగ్రెస్, బయ్యం ఎంఐఎం, పీసీకే, టెన్ పార్టీల మద్దతుతో టీఎఫ్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. అయితే మే 13 నాటి విశ్వాస పరీక్ష సమయంలో విఠయం కేసీ సీనియర్ నేతలు వ్యతిరేకం, ఎన్.పీ. వెలుమణి నేతృత్వంలోని ఒక పెద్ద తిరుగుబాటు వర్గం విజయ ప్రభుత్వానికి అనుకూ

దుబాయ్ లో ప్రమాదం

ముగ్గురు తెలంగాణ వాసుల మృతి
హైదరాబాద్: దుబాయ్ లో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. మిసి బస్సు, ట్రక్కు డీ కొన్న ఫుటవల్లో తెలంగాణకు చెందిన ముగ్గురు కార్మికులతో పాటు మరో నలుగురు దుర్మరణం చెందారు. వివరాల కోసం క్లిక్ చేయండి. దుబాయ్ లోని అత్యంత రద్దీగా ఉండే ఎమిరేట్స్ రోడ్డుపై సోమవారం వెగంగా వస్తున్న మిసిబస్సు ట్రక్కును డీకాన్సడతో ఏడుగురు మృతి చెందారు. బదుగురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను పోలీసులు హాస్పిటలీలకు తరలించారు. మృతులను జాత్యాం జిల్లాలోని మెట్ పల్లి మండలానికి చెందిన

సంతకం ఫోరరీ ఆరోపణలు.. మమతా బెనర్జీ ఇంటికి సీబీ



పుణ్యం దెన్కె: కేసీఆర్ నేత హోదా కోసం ఎమ్మెల్యేల సంతకాలు ఫోరరీ జరిగినట్లు ఆరోపణలు చేసిన విషయం తెలిసింది. ఈ కేసులో నేడు కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. దర్యాప్తులో భాగంగా మమతా బెనర్జీ నివాసానికి సీబీ బృందం వెళ్లింది. ప్రతిపక్ష నేత హోదా కోసం అసెంబ్లీ స్పీకర్ కు సమర్పించిన ప్రతిపాదనలో టీఎంసీ శాసనసభ్యుల సంతకాలను ఫోరరీ చేశారనే ఆరోపణలు వచ్చాయి. వీటికి సంబంధించిన సమాచారం ఇచ్చాలని కోరుతూ సీబీ అధికారులు ఆ పోలీస్ జాతీయ కార్యదర్శి అభిషేక్ జె

కాంగ్రెస్ అవధిల మహమ్మారి కలకలం

బునయ్యా: డెమాండల్ కి రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగోలో ఎజోలా వైరస్ వల్ల మృతిచెందిన వారి సంఖ్య 101కి చేరుకున్నది. ఆ దేశంలోని జుబి ప్రావిన్సులో ఎజోలా వైరస్ వేగంగా విస్తరిస్తోంది. అయితే అక్కడ ఉన్న సాయుధ గ్రూపుల వల్ల వైరస్ నియంత్రణ కష్టమవుతోంది. తాజాగా ప్రభుత్వం కొత్త నివేదికను రిలీజ్ చేసింది. 550 పాజిటివ్ కేసుల్లో మృతుల సంఖ్య 10 మంది రిన్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. కొత్తగా 20 మంది మృతిచెందగా, 35 కొత్త కేసులు సమాధులు అయినట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఎజోలాలోని బుందిబుగ్గో స్ట్రైటు మహమ్మారిలా మాదిరిగా మే 15వ తేదీన ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఆరంభంలో ఎజోలా కేసులను గుర్తిం

హిమాలయాల్లో అద్భుతం



జోజు లా ప్రాజెక్టులో చారిత్రాత్మక మైలురాయి
జోజు లా ప్రాజెక్టులో చారిత్రాత్మక మైలురాయి అద్భుతం. హిమాలయాలలోని హిమాలయ ప్రాజెక్టులో ఒకటైన జోజు లా సొరంగం నిర్మాణంలో తుదిస్థాయి విజయవంతంగా పూర్తయ్యింది. సొరంగం రెండు వైపులను కలిపే చివరి పేలుడుకు కేంద్ర మంత్రి నితీష్ గద్కర్ ట్విట్టర్ నోక్కారు. సొరంగంలో 2.5 మీటర్ల దూరంలోని ట్విట్టర్ ప్రాజెక్టు విజయవంతంగా పేల్చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ట్విట్టర్ ప్రాజెక్టు జమ్యూకర్నీల్ లాఫోన్ అనుసంధానించాలనే దేశభావనాటి కల సాకారం కానుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి టెన్సిన్ గోస్వమి, జమ్యూకర్నీల్ సీఎం జమ్యూకర్నీల్ అభ్యుదయ భవన్ లు హాజరయ్యారు. అనుకున్న సమయం కంటే ఆరు నెలల ముందే ట్విట్టర్ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించినట్లు నేషనల్ హైవేస్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (NHIDCL) అధికారులు వెల్లడించారు. ఇప్పటివరకు 85 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయి. ఈ సొరంగం కేవలం 15 నిమిషాలలో తగ్గిస్తున్నారు. సముద్ర మట్టానికి 11,578 అడుగుల ఎత్తులో ఒకే సొరంగంలో ఇరువైపులా రాకపోకలు సాగించేలా జోజు లాను నిర్మించారు. 24 అడుగుల ఎత్తు, 30 అడుగుల వ్యాసంతో అర్ధవృత్తాకారంలో దీనిని రూపొందించారు. రోడ్లు, సొరంగాలు, వంతెనలతో కలిపి మొత్తం పొడవు 30.89 కి.మీ.లు. జోజు లా 13.15 కి.మీ. పొడవు ఉంటుంది. కర్నీల్ లా

ప్రభుత్వ ఖజానాకు ఊరేట

ఎంపీల జేబాల్లో 40 శాతం కోతకు గ్రీన్ సిగ్నల్
కీలక బిల్లు హాంసాగ్ అమోదం
బునయ్యా: హాంసాగ్ ప్రాజెక్టులో కీలక బిల్లు అమోదం తెలిపింది. ప్రధాన మంత్రితో పాటు ఎంపీల జేబాల్లో 40 శాతం కోత వచ్చినట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పరిపాలనా వ్యయాన్ని తగ్గించు మెరుగుపరుచుకోవడంలో ఈ బిల్లు కీలకంగా వ్యవహరించనుందని ఆ దేశ ప్రధాని పీటర్ మాగ్నోర్ తెలిపారు. ఈ బిల్లుతో ఆయన ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన కీలక హామీని నిరవేర్చినట్లు అయింది. మాజీ ప్రధాన మంత్రి చిక్లర్ అప్పటి చట్టసభ సభ్యులను సంపత్తి పరచడానికి ఎంపీల జేబాల్ ను వివరించగా పెంచేశారని.. ఆది పరిపాలనా వ్యయాన్ని పెంచి ఆర్థిక స్థితిగతులను చూపిందని ప్రస్తుత ప్రధాని హాంసాగ్ ఆర్థిక భద్రతను తెలిపారు. ఈ బిల్లు కీలకం కాబోతుందని ప్రధాని పీటర్ స్పష్టం చేశారు. ఎంపీల జేబాల్లో కోత ద్వారా వచ్చే ఆదాయం ఒక ఏడాది ప్రభుత్వ పరిపాలనకు సరిపోయే వ్యయ

అమ్మ కులాల వారికి వినాహ సంబంధములు చూడబడును
అమ్మ కులాల వారికి వినాహ సంబంధములు చూడబడును
ACC Manchiryal, Adilabad
anandsirikondarkp@gmail.com
Our Branches : Adilabad | Hyderabad | Karimnagar | Warangal | Khammam
9247221878, 8341222370

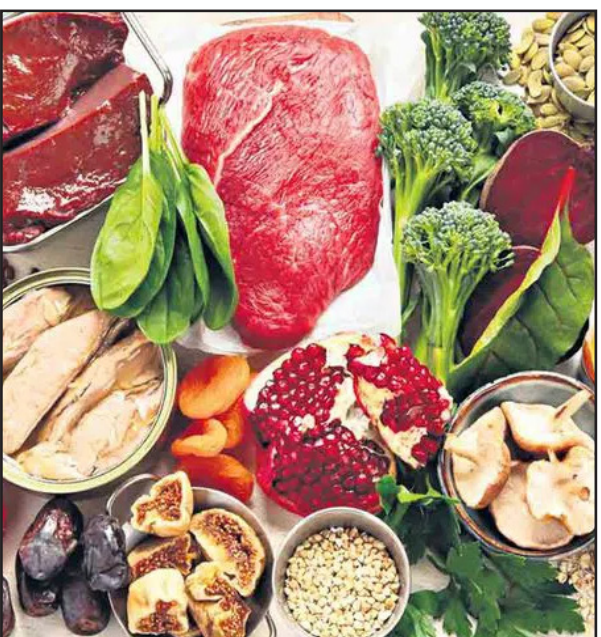
రోమ్ము క్యాన్సర్ గురించి మహిళలు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..!



రోమ్ము క్యాన్సర్ ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం చికిత్స విజయావకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. అయితే ప్రారంభ దశ ఆనే వధం వినగానే చాలా మంది మహిళలు ఘోరంగా ప్రమాదం తొలగిపోయినట్లు భావిస్తారు. వాస్తవానికి చికిత్స ప్రారంభమైన తర్వాత కూడా పునరావృతం అయ్యే అవకాశాలు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య నిర్లభ్యత, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అంశాలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతో అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రారంభ దశలో గుర్తించిన రోమ్ము క్యాన్సర్ కు చికిత్స సమర్థవంతంగా ఉన్నప్పటికీ, భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ మళ్ళీ వచ్చే ప్రమాదం ఘోరంగా ఉండవచ్చు. క్యాన్సర్ కణాల జీవశాస్త్ర లక్షణాలు, వ్యాధి స్వభావం, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా పునరావృత ప్రమాదం

మారుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ ప్రమాదం 50 శాతం వరకు ఉండే అవకాశం కూడా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే అదనపు చికిత్సలు సూచించడం వ్యాధి తీవ్రమైందని కాదు, భవిష్యత్తు ప్రమాదాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నమని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో రోమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సలో అనేక అధునిక విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. హార్మోన్ థెరపీ, టార్జెట్డ్ డ్రగ్స్ మొదలైన వంటి చికిత్సలు క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి.

ఐరన్ అందాలంటే..



పేగులపై ఫోకస్: ఐరన్ లోపాన్ని అధిగమించాలంటే ముందుగా పేగుల ఆరోగ్యం బాగుండాలి. ఎందుకంటే పేగుల ఆరోగ్యమే శరీరంలోని మిగిలిన అన్ని అవయవాల పనితీరును నియంత్రిస్తుంది. నిరంతరం కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతుంటే వెంటనే వాటిని నయం చేసుకోవాలి. పేగుల ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఐరన్ శోషణ అంతగా జరగదు. ఐరన్ మాత్రమే కాదు: శరీరంలో రక్తం తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఐరన్ అంతగా ఉండే అవకాశం మాత్రమే తిండి ఫలితం ఉండదు. అహారం ఎల్లప్పుడూ సమతుల్యంగా ఉండాలి. ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి ఐరన్ పాటు ప్రోటీన్, విటమిన్ బీ12, బీ6 వంటి పోషకాలు కూడా ఎంతో అవసరం. వాపులకు విరుగుడు: ఈ రోజుల్లో జంక్ ఫుడ్ తిండం, అనారోగ్యకరమైన జీవన శైలి, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో అంతర్గత వాపులు పెరుగుతున్నాయి. ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. కాలేయంపై ఒత్తిడి పడితే అహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన అహారంతో పాటు తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. దీనివల్ల కాలేయం తాను తాను డిటాక్స్ చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. తిండిలో మార్పు: మీ అహారంలో కాకరకాయ, చేదు కూరగాయల సూప్స్ వంటి పదార్థాలను చేర్చుకోండి. ఇవి కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరిచి శరీరంలో ఐరన్ శోషణను పెంచుతాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే అహారాన్ని తింటున్నప్పుడు, దాంతో పాటు వి అహారాన్ని కలిపి తీసుకుంటున్నారనేది చాలా ముఖ్యం. ఐరన్ శరీరానికి పట్టాలంటే దానికి విటమిన్ సి తోడు కావాలి. అప్పుడే అహారంలోని ఐరన్ శోషణ మెరుగుపడుతుంది. ఐరన్ శరీరం ఘోరంగా తగ్గితే ఐరన్ కేంద్రం కంటే 3 నుంచి 4 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఎక్కువపై నిరంతరం ఒత్తిడి పడితే... చివ్చిచ్చు పగుళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 'రస్పర్స్ సి' అని పిలిచే ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకపోతే, దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. వేగంగా పరిగెత్తేటప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అవసరం పడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం తక్కువగా ఉన్నవారు, ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. శరీరం సిద్ధంగా లేనప్పుడు అకస్మాత్తుగా వేగంగా పరిగెత్తడం వల్ల గుండె వేగంగా పనిచేయడం వల్ల గుండె వేగం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఉన్నవారికి, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రమాదకరం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండెపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చు. రియోని సజీవతే స్థాయులు. దీనికోసం జామాకులతో చేసిన ప్లేస్ట్రో మెటీరియల్ దగ్గర అప్లై చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు.

చక్కని ఆరోగ్యం

అదే సమయంలో రోగుల జీవన నాణ్యతను కూడా కాపాడాలానికి సహాయపడుతున్నాయి. చికిత్స ఎంపికల గురించి నిపుణులతో సంప్రదించడం, తమకు అనుకూలమైన అధునిక చికిత్సలపై సమాచారం తెలుసుకోవడం రోగులకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. చికిత్సలో అత్యంత కీలకమైన అంశం నిరంతర అనుసరణ. ప్రధాన చికిత్స పూర్తయ్యాక ఆరోగ్యం మెరుగుపడిందని భావించి చాలామంది పాలోఅవ్ పరీక్షలను నిర్లక్ష్యం చేసి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే దీర్ఘకాలిక చికిత్సలు, క్రమం తప్పకుండా జరిగే వైద్య పరీక్షలు ఆరోగ్య పరితాలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. పాలోఅవ్ ద్వారా వైద్యులు శరీరంలో జరిగే మార్పులను గమనించడంతో పాటు ముఖ్యభావాలను నియంత్రించవచ్చు. అవసరమైతే ముందున్న జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవచ్చు. రోమ్ము క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకోవడం అనేది కేవలం శారీరక ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, భవనసిక ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంబంధాలు, ఉద్యోగ జీవితం, భవిష్యత్తు లక్ష్యాలు కూడా ఇందులో ముఖ్యమైన భాగాలే. క్యాన్సర్ మళ్ళీ వస్తుందేమోనన్న భయం, జీవనశైలిలో మార్పులు, భావోద్వేగ ఒత్తిడి వంటి అంశాలు చాలామంది మహిళలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల చికిత్సతో పాటు భావోద్వేగ మద్దతు, కౌన్సిలింగ్, కుటుంబ సహకారం కూడా సహజంగా అవసరమవుతాయి. ప్రారంభ దశలో గుర్తించిన రోమ్ము క్యాన్సర్ కు చికిత్స విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే చికిత్స పూర్తయ్యారంటే ప్రయోజనం ముగిసినట్లుకాదు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సంరక్షణ, క్రమమైన వైద్య చర్యనే

క్షణ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా మహిళలు మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగవచ్చు. ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా జీవన నాణ్యతను కూడా కాపాడుకోవడం ఈ ప్రయోజనం అత్యంత ముఖ్యమైన అంశంగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

అధునిక యుగం లో సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగులు, ఐటీ ఉద్యోగులు, వ్యాపారస్థుల్లో కొంతమంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్ పరిమితమవుతున్నారు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటున్నారు వైద్యులు నిపుణులు. దీన్నే సీటింగ్ డిస్ఐజ్ అని పిలుస్తున్నారు. ఈ

నిమిషాలు సీటు నుండి లేచి సడవాలి. దాంతో శరీర కండరాల్లో కఠటిక వల్ల రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా సాగుతుంది. సరైన భంగిమ: వెన్నుముక నిలబడాలి ఉండాలి కుర్చీలో

గంటలతరబడి కుర్చీలో కూర్చుంటున్నారా..

కాఫీతో గుండెకు రక్ష

మాత్రం జీవన శైలిలో గుండె జబ్బులు ముప్పు నాటాటికీ పెరుగుతున్నది. అయితే, మనం రోజూ తాగే కాఫీ గుండెను పదిలంగా ఉంచుతుందని సరికొత్త పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల కాఫీ తాగడం వల్ల గుండె జబ్బులు ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుందని శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు. ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్బోర్న్ ఓపెన్ హార్ట్ అండ్ డయాబెటీస్ ఇన్స్టిట్యూట్ శాస్త్రవేత్తలు ఈ ప్రతిష్టాత్మక పరిశోధనను నిర్వహించారు.

ఈ ప్రమాదం నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలంటే కనీసం వ్యాయామం తప్పనిసరి. క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. 20-20-20 నియమం: ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి స్క్రీన్ చూడటం ఆపాలి. 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలోని వస్తువును చూడటం వల్ల కంటి రెటినా పొర చల్లబడుతుంది. చిన్న విరామాలు: ప్రతి గంటకు కనీసం 5

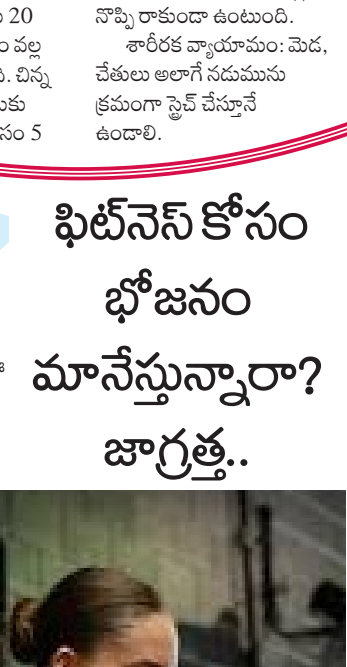
కూర్చోవాలి. వెన్నుముక వంపుగా ఉంది. కుర్చీని అనుకుని ఉండటం వల్ల శరీరం మొద్దుజారి, మెదడు నిర్దురను కోరుకుంటుంది. స్క్రీన్ ఎత్తు: కంప్యూటర్ మానిటర్ మన కంటి ఎత్తుకు సమానంగా ఉండాలిగా చూసుకోవాలి. దీంతో మెద కండరాల్లో నొప్పి రాకుండా ఉంటుంది. శారీరక వ్యాయామం: మెద, చేతులు అలాగే నడుమును క్రమంగా స్ట్రెచ్ చేస్తూనే ఉండాలి.

ఫిట్నెస్ కోసం భోజనం మానేస్తున్నారా? జాగ్రత్త..



హిందూ. థిటన్స్ కు చెందిన 'యూత్ బయోబ్యాంక్' నుంచి సేకరించిన దాదాపు నాలుగున్నర లక్షల మంది డేటాను విశ్లేషించి ఈ అంశాన్ని పరిశోధించారు. దాదాపు పన్నెండున్నర సంవత్సరాల పాటు వీరి ఆరోగ్య అలవాట్లను, కాఫీ వినియోగాన్ని పరిశోధకులు నిశితంగా గమనించారు. ఈ సందర్భాల్లో వారిలో ఆశ్చర్యకరమైన నిజాలు వెలుగుచూశాయి. రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం, కాఫీ తాగని వారి కంటే 20% తక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. గ్రౌండ్ కాఫీ, ఇన్స్టంట్ కాఫీ లేదా డిక్యాఫిన్ అంటే కెఫిన్ తీసిన

చాలా మంది అల్యాజోరం, భోజనాన్ని అలస్యం చేయడం లేదా రోజూ తింటుంటే, కాఫీ లేదా జ్యూస్లపై ఆధారపడడం చేస్తున్నారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పగటి పూట తగినంత అహారం తీసుకోకపోతే సాయంత్రం సమయంలో ఎక్కువ ఆకలి వస్తుంది. దీంతో రాత్రి పూట



జాగింగ్ పేరుతో రన్నింగా!?



ధూమపానం అల వాటు ఉన్నవారు అతివేగంగా పరిగెత్తే... శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. శరీరం సిద్ధంగా లేనప్పుడు అకస్మాత్తుగా వేగంగా పరిగెత్తడం వల్ల గుండె వేగంగా పనిచేయడం వల్ల గుండె వేగం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఉన్నవారికి, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ప్రమాదకరం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండెపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చు. రియోని సజీవతే స్థాయులు. దీనికోసం జామాకులతో చేసిన ప్లేస్ట్రో మెటీరియల్ దగ్గర అప్లై చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు.

మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ పోవాలంటే..



అధికంగా తినడం లేదా జంక్ ఫుడ్ తినే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే ఉపవాసం చేయడం లేదా భోజనం మానేయడం ఫిట్నెస్ కు పరిష్కారం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం మానేయడం కంటే సమతుల్య అహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అహారంలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండాలి చూసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించి వ్యాయామం సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. తరగగా బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో చేసే డైట్ లైట్లు, డిటాక్స్, లీల వంటి పద్ధతులు దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారవచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందించే సమతుల్య అహారమే నిజమైన ఫిట్నెస్ కు దారి చూపుతుంది. సరైన సమయానికి తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నీరు తాగడం, మంచిగా నిద్ర పోవడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి అవసరమని కోవాలి. దానికి అంతే నిపుణులు మొత్తంలో కలబంద గుబ్బా, సూచిస్తుంది. చివ్చిచ్చు విడిచెటే మనస్సును కలపాలి. న్నారు.

జామా కాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని విషయం తెలిసిందే. అయితే జామాకాయలతో కూడిన వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటిలో మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుట న్నారు నిపుణులు. మొటిమల సమస్యలో బాధపడే వారికి జామాకు చక్కటి పరిష్కారం చూపుతుందంటున్నారు. జామాకులో యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు అధికంగా

బ్లాక్ హెడ్స్ పోవాలంటే.. అమ్మాయిలను ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే మరో సమస్య బ్లాక్ హెడ్స్, వీటిని జామాకు, కలబందతో నివారించవచ్చని

జెబు తున్నారు చేయడం, తగినంత నీరు తాగడం, మంచిగా నిద్ర పోవడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి అవసరమని కోవాలి. దానికి అంతే నిపుణులు మొత్తంలో కలబంద గుబ్బా, సూచిస్తుంది. చివ్చిచ్చు విడిచెటే మనస్సును కలపాలి. న్నారు.

మాట్లాడగలుగుకుంటే.. అది 'సౌకర్యవంతమైన వేగం' అని అర్థం చేసుకోవాలి. కొత్తగా వ్యాయామం మొదలుపెట్టే వారికి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడాలనుకునే వారికి.. జాగింగ్ మేలు చేస్తుంది. అలా కాకుండా.. అది వేగంగా పరిగెత్తే.. అది రన్నింగ్ తీస్తుంది. జాగింగ్ మాత్రమే చేయాలనుకునేవారు కచ్చితంగా సౌకర్యవంతమైన వేగంతోనే మొదలుపెట్టాలి. శరీరం అలవాటు పడక క్రమంగా వేగాన్ని పెంచవచ్చు. ఇక మొత్తం వర్క్ ఔట్ లో 80 శాతం సౌకర్యంగా, నెమ్మదిగా పరిగెత్తాలి. కేవలం 20 శాతం సమయం మాత్రమే వేగంగా పరిగెత్తడం మంచిది.

బజాజ్ ఫిన్సర్వీ బోర్డ్ నుంచి వైదొలిగిన రాజీవ్ బజాజ్

బజాజ్ ఫిన్సర్వీ బోర్డ్ నుంచి రాజీవ్ బజాజ్ వైదొలిగారు. బజాజ్ ఆలోచనాపూర్వకంగా... బజాజ్ ఫిన్సర్వీ బోర్డ్ నుంచి వైదొలిగిన రాజీవ్ బజాజ్. బజాజ్ ఆలోచనాపూర్వకంగా...



బిజినెస్ - Advertisement featuring a bull logo and financial charts.

లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లకు సూచీలు లాభాల్లో ముగిసాయి. ఆఖరిలో పిఎస్సీఎస్ బ్యాంక్, పైసాన్ యల్, ఆలో స్టాక్స్ కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడం సూచీలకు కలిసొచ్చింది.



సెన్సెక్స్ ఉదయం 74,035.41 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 73,524.26) లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. ఆరంభంలో కాసేపు సప్టైల్ కి జారుతున్నా, తర్వాత కోలుకుంది. చివరికి 394.50 పాయింట్ల లాభంతో 73,918.76 వద్ద ముగిసింది.

పెరిగిన నష్టం.. ఈడీ సమస్య.. జెప్టో ముసాయిదా పత్రాల్లో కీలక విషయాలు

ప్రముఖ క్విక్ కామర్స్ సంస్థ జెప్టో తొలి పబ్లిక్ ఇష్యూకు (Zepto IPO) సిద్ధమవుతోంది. ఇందులో భాగంగా సవరించిన తొలి పబ్లిక్ ఇష్యూ (బహిష్) ముసాయిదా పత్రాలను మార్కెట్ నియంత్రణాధికారి సంస్థ సెబీ (SEBI) సమర్పించింది.



వివి ప్రాణాంతక ముప్పు కాదు... టీసీఎస్ ఛైర్మన్



ఛైర్మన్ టీసీఎస్ మోక్షి తోపాటు వివి ప్రాణాంతక ముప్పు అని కొందరు చెబుతున్నారు. కానీ నేను ఈ పరిస్థితులను భిన్నంగా చూస్తున్నాను. టీసీఎస్ ని కి ఇప్పటివరకు లభించని ముఖ్యమైన అవకాశం అని భావిస్తున్నాను.

స్థితం టీసీఎస్ కు వివి ప్రాణాంతక ముప్పు అని కొందరు చెబుతున్నారు. కానీ నేను ఈ పరిస్థితులను భిన్నంగా చూస్తున్నాను. టీసీఎస్ ని కి ఇప్పటివరకు లభించని ముఖ్యమైన అవకాశం అని భావిస్తున్నాను.

యాపిల్ ఐఫోన్ 27 ఈ ఫోన్ కే..



ఐఫోన్ డిజైన్ యాపిల్ సరికొత్త ఓఎస్ ఆపిల్ ఐఫోన్ ముందుకొచ్చింది. ప్రస్తుత మున్యు ఓఎస్ లో పలు మార్పులు చేయడంతో పాటు అత్యధునిక ఫీచర్లను ఐఫోన్ 27 ను తీసుకొస్తోంది. కాలిఫోర్నియాలో నిర్వహిస్తున్న పర్ట్నర్ డెవలప్మెంట్ కాన్ఫరెన్స్ లో కొత్త ఐఫోన్ పై ప్రకటన చేసింది.

డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ చెల్లుబాటు ఇక 50 ఏళ్లు?

దేశవ్యాప్తంగా లక్షల మంది వాహనదారులకు ఊరట కల్పించేలా కేంద్రప్రభుత్వం కీలక ఆలోచన చేస్తోంది. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ చెల్లుబాటు గడువును 20 ఏళ్లు నుంచి 50 ఏళ్లు పెంచే అంశాన్ని పరిశీలిస్తోంది. అదే జరిగితే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కోసం కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగి ఆవసరం తప్పకుండా, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కాలపరిమితితో పాటు మరిన్ని ప్రతిపాదనలు రహదారి మంత్రిత్వశాఖ పరిశీలనలో ఉన్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

క్రికెట్లు - Advertisement for cricket equipment.

బంగ్లా క్రికెట్ బోర్డు అధ్యక్షుడిగా తమిమ్ - Advertisement for Bangladesh Cricket Board.

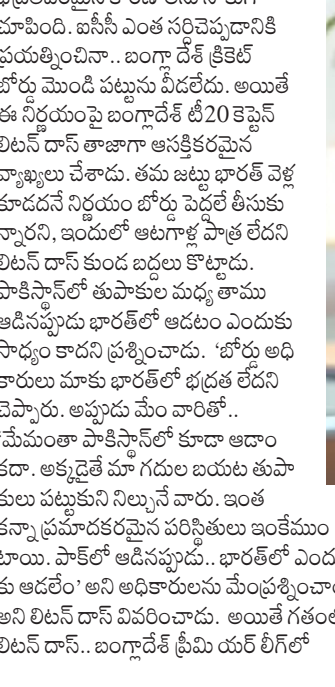
రుతురాజ్ గైక్వాడ్ శతకం.. శ్రీలంక ఎ లక్ష్యం 278

దుబాయి వేదికగా ట్రై నేషన్ల ఎ సిరీస్లో భాగంగా శ్రీలంక ఎ, భారత్ ఎ జట్ల మధ్య తొలి మ్యాచ్ జరుగుతోంది. టాన్ గెలిచి తొలిత బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత్ ఎ జట్టు నిర్దిష్ట 50 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల సాధనానికి 277 పరుగులు చేసింది.



రుతురాజ్ గైక్వాడ్ శతకంతో సత్కా చాలాబదు. కెప్టెన్ లింక పర్వ హోస్ నెంచర్తో ఆకట్టుకున్నాడు. అయితే భారత జట్టుకు ఆరంభంలోనే పరుస పాకెట్ తగిలాయి. తొలిత వైభవ్ సూర్యవంశీ (14), తర్వాత కొన్ని బంతులతో.. ప్రథ్ సిప్రస్ సింగ్ (2) పెవిలియన్ కు చేరాడు. దీంతో 16 పరుగులకే రెండు వికెట్ల కోల్పోయి టీమ్ ఇండియా కష్టాల్లో కూరుకుపోయినట్లు కనిపించింది.

పాకిస్థాన్లో ఆడటం కన్నా.. ప్రమాదకరం ఇంకేం ఉంటుంది: లిటన్ దాస్



కొన్ని నెలల క్రితం భారత్, శ్రీలంక ఉమ్మడి ఆతిథ్యంలో జరిగిన టీ20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీ నుంచి బంగ్లాదేశ్ వైదొలిగిన విషయం తెలిసింది. దానికి ఆ దేశ క్రికెట్ బోర్డు ప్రకటనలపై కారణాలను సాకుగా చూపింది. టీసీఎస్ ఎంతో సర్దిచెప్పడానికి ప్రయత్నించినా.. బంగ్లా దేశ క్రికెట్ బోర్డు మొండి పట్టును వీడలేదు. అయితే ఈ నిర్ణయంపై బంగ్లాదేశ్ టీ20 కెప్టెన్ లిటన్ దాస్ తాజాగా ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు.

నిర్ణయించుకున్నాయిని క్రీడా సలహాదారు అసెస్ నెజ్రల్ ఇంతకుముందు పేర్కొన్నారు. ఈ వాదనను లిటన్ దాస్ తోసివేస్తున్నారు. ఇది ఏకాభిప్రాయంతో తీసుకున్న నిర్ణయం కాదన్నారు. అలాగే అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని వాపోయారు. బంగ్లాదేశ్ చివరి నిమిషంలో తమ వేదికను శ్రీలంకకు తరలించనున్న కోర్టులో దానికి టీసీఎస్ అంగీకరించలేదు. దీంతో బంగ్లాదేశ్ అర్థాంతరంగా మెగా టోర్నీ నుంచి వైదొలిగింది.

వైభవ్ సూర్యవంశీ విఫలం!



అదిలోనే భారత్ కు షాక్ తగిలింది. 16 పరుగుల జట్టు స్కోర్ వద్ద వైభవ్ సూర్యవంశీ (14; 12 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు) తొలివికెట్ గా వెనుదిరిగారు. మహ్మద్ షిరాజ్ బౌలింగ్ లో (3.4) సహనీ అరవింగ్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగారు. ఇప్పటి వరకు ప్రభుత్వ సింగ్ (2) సైతం బ్యాటింగ్ లో విఫలం అయ్యారు. కరుణ రత్నే బౌలింగ్ లో (4.1) అతడు సమర్థవంతమైన క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగారు. దీంతో భారత్ 16 పరుగులకే 2 వికెట్లు కోల్పోయింది. ప్రస్తుతం ప్రయోగ్ ఆర్డీ (17*) బిలియాంట్ అలసానంగా బ్యాట్ పట్టిన ప్రయోగ్ ఆర్డీ అంపైర్ రనాల్ గా ప్రకటించారు. అయితే, వికెట్ కీపర్ ప్రయోగ్ ఆర్డీ బ్యాట్ పై కాలు పెట్టడాన్ని అంపైర్ పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవడాన్ని అభిమానులు తప్పుబడుతున్నారు.

ఇక అర్జున్ తెందుల్కర్ మరోసారి.. శివమ్ దూబె



ప్రత్యేక ఇన్ఫింగ్స్ ఆదారు. ఇక అర్జున్ మరోసారి.. అని అనగానే జట్టు సభ్యులంతా చప్పట్లతో అభినందించారు. అర్జున్ తెందుల్కర్ చిరునవ్వులు చిందించారు. ఈ విడియా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఈ మ్యాచ్ లో తొలిత బ్యాటింగ్ కు దిగిన బాంధ్రా బ్రాన్స్ నిర్మిత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల సాధనానికి 144 పరుగులు చేసింది. అనంతరం ఛేదనకు దిగిన అందేరి జట్టు 13.5 ఓవర్లలోనే 1 వికెట్ సప్రత్యయం 148 పరుగులు చేసింది. దీంతో ఈ మ్యాచ్ లో అందేరి జట్టు 9 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది.

వుడయం సినిమా



అంగరంగ వైభవంగ మహేంద్రగిరి వారాహి టీజర్ విడుదల

పుడయం సినిమా రాజశామల ఎంటర్టైన్మెంట్స్ & ట్రిప్లెక్స్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై సుమంత్ హీరోగా సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో మధుకాలిపు, లక్ష్మణ్ నిర్మాతలుగా తెలిక కృతున్న చిత్రం మహేంద్రగిరి వారాహి. ఈ మాహి టీజర్



'స్లమ్ డాగ్' పూల జగన్నాథ్ గారి సినీమాలలో ఒక బెస్ట్ ఫిల్మ్ అవుతుంది

పుడయం సినిమా డాషింగ్ డైరెక్టర్ పూల జగన్నాథ్, వెర్చ్యూయల్ హీరో విజయ్ సేతుపతి మ్యాస్ ఎంటర్టైన్ యాక్టింగ్ డ్రామా 'స్లమ్ డాగ్' 33 బెంపుల్ రోడ్'. ఈ చిత్రంపై అన్ని భాషల ప్రేక్షకులలోనూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మాటింగ్ ఛార్జి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ చివరి దశలో ఉంది; అన్ని భాషల వెర్షన్లకు సంబంధించిన పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి. ఆసక్తికరమైన ట్రైలింగ్, ఆకట్టుకునే ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లు ప్రకటించినప్పటి నుంచే ఈ చిత్రం మంచి బజ్ నెలకొంది. మే డాగ్ 'చిత్రాన్ని పూల జగన్నాథ్ బ్యానర్ పై పూల జగన్నాథ్, ఛార్మి కార్, జె.వి.నారాయణరావు కొండ్రోట్టా జె.వి.మోహన్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మించారు. తాజాగా చిత్ర బృందం టీజర్ ను లాంచ్ చేశారు "ఒక్క వాన పడితే కాకుండా చెట్లకింద దాక్కునే జీవితాల మావి. ఆలాంటి మా బతుకులతో అడుగుంటే నేనెందుకు పడులుకావాలి" అనే పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ తో మొదలైన టీజర్ అదిరిపోయింది. యాక్టింగ్, ఎమోషన్, మిస్టరీ అంకలతో కూడిన ఆసక్తికరమైన సన్నివేశాల కల్పిస్తోంది. సినిమాలోని ప్రధాన పాత్రలను పరిచయం చేస్తూనే, విజయ్ సేతుపతి పాత్ర చుట్టూ ఉన్న మిస్టరీని ఆసక్తికరంగా పుంది.

సంబరాల ఏటిగట్ట ముంబై షెడ్యూల్ పూర్తి..



పుడయం సినిమా: మెగా సుప్రీం హీరో సాయి దురా తేజ్ పాస్-ఇండియా స్పెషియల్ SYG (సంబరాల ఏటిగట్ట) తో ఇంతకు ముందేనుండూ చూడని ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించడానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. హను మనీ పంటి గోబల్ బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత ప్రైమ్ టైం ఎంటర్ టైన్మెంట్ నిర్వహిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం #SYG పై రోజురోజుకూ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. రోజు రోజుకీ క్రేజ్ దర్శకత్వంలో, నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్య రెడ్డి సయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ భారీ చిత్రానికి సంబంధించిన ముంబై షెడ్యూల్ విజయవంతంగా పూర్తయింది. ఈ షెడ్యూల్ లో ఓ ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు పాల్గొనడం చిత్రానికి మరో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. హనుమన్ విజయంతో కలిపి నవీన పరిశ్రమలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రైమ్ టైం ఎంటర్టైన్మెంట్, #SYG తో మరింత భారీగా నిర్మిస్తోంది. ఇప్పటికే పూర్తైన ప్రతి షెడ్యూల్ ఈ ప్రాజెక్ట్ యొక్క భారీ స్కాన్, గోపు విజయవంత ప్రజెంట్ చేస్తోంది. అయితే మైస్ ప్యాసింగ్, భారీ నిర్మాణ విలువలు, స్టార్ స్టడెంట్ తారాగణంతో ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉన్న మ్యాస్ ఎంటర్టైన్ ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా నిలుస్తోంది. ఇటీవల పూర్తైన ముంబై షెడ్యూల్ లో ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు పాల్గొనడం, ఈ చిత్రాన్ని ట్రూ పాస్-ఇండియా స్కాన్ లో చూపించడం చాలా మేకప్ లక్ష్యాన్ని మరోసారి చాటిచెప్పింది. జాతీయ స్థాయి నటీనటుల భాగస్వామ్యం చిత్రానికి దేశ వ్యాప్తంగా మరింత ఆదరణ తీసుకురావడానికి భారీ చిత్రంలో సాయి దురా తేజ్ తన కెరీర్ లోనే అత్యంత సవాలుతో కూడిన పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లొబ్ లో అందరినీ మెప్పిస్తే చేపూర్. ఈ చిత్రం ఆయన సిని ప్రయాణంలో ఒక మైలు రాయిగా నిలుస్తుంది.

"సిగ్నా" ఫస్ట్ సింగిల్ సిగ్నా స్టయిల్



పుడయం సినిమా: లైకా ప్రొడక్షన్స్ ఆధ్వర్యంలో సూపర్ హిట్ నిర్వహిస్తున్న 'సిగ్నా' చిత్రం ప్రకటించిన నాటి నుంచే ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. జానన్ నంజుడు దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రంలో సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. జూలై 31న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాపై రోజురోజుకూ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. తాజాగా విడుదలైన ఫస్ట్ సింగిల్ 'సిగ్నా స్టైల్' సాంగ్ అతి తక్కువ సమయంలోనే 5 మిలియన్లకు పైగా ప్యూస్ సాధించి సంగీత ప్రేమియులు, యువత నుంచి విశేష ఆదరణ పొందుతోంది. ఈ పాట తెలుగు, తమిళ ప్రేక్షకులను సమానంగా ఆకట్టుకుంటూ నోబల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్ గా మారింది. ఎనర్జీతో నిండిన బీట్, సైలిమ్ విజువల్స్, గ్రాండ్ ప్రజెంట్ షోతో 'సిగ్నా స్టైల్' పాట ప్రేక్షకులను వెంటనే ఆకట్టుకుంది. సందీప్ కిషన్ హీరో స్ట్రీట్ ప్రజెంట్ పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవగా, ఫారియా అబ్దులా తన గ్రేట్ ఫుల్ కానికల్ - వెస్ట్రన్ ప్యూజన్ డ్యాన్స్ పెర్మానెన్స్ తో పాటను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. దర్శకుడు జానన్ నంజుడు సైలిమ్ ఆన్ స్ట్రీట్ అబ్దులారెన్నో క్షమా అలరించింది. క్యాబ్ టూయో, సైలిమ్ ట్రిట్ మెంట్, ఎనర్జీటిక్ ప్రజెంట్ షోతో ఈ పాట యువతకు ఫేవరేట్ గా మారింది. లైకా ప్రొడక్షన్స్ సుభాస్కర్ భారీ స్కాన్ లో నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ఫారియా అబ్దులా కథానాయికగా కనిపించనున్నారు. అలాగే రాజా సుందరం, సంపత్ రాజ్, శివీ పండిట్, అంబు తాసన్, యోగి జానీ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఎస్.ఎస్. తమిన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, కృష్ణ వసంత్ సినిమాలో గ్రేడ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రవీణ్ కేవల్ ఎడిటర్ గా, హరిహరసుతన్ విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ సూపర్ వైజర్ గా పనిచేస్తున్నారు. ఈ చిత్ర ఆడియో హక్కులను సరళిమా స్టూడియోస్ చేసుకుంది. త్వరలోనే ఆడియో లాంచ్, ట్రైలర్ లాంచ్ కు సంబంధించిన మరిన్ని ఆసక్తికరమైన అప్డేట్స్ ను మేకప్ బ్రటింగ్ చేస్తున్నారు.

'సిద్ధుగాడి లవ్ స్టోరీ' టీజర్, ట్రైలర్ లాంచ్



పుడయం సినిమా: తెలుగు సినిమాలో స్ట్రీమ్ లైట్ బ్యూటీఫుల్ యూత్ ఫుల్ లవ్ స్టోరీ రాబోతోంది. మోహన్ మరయు వేణు గోపాల చారి సారధ్యంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'సిద్ధుగాడి లవ్ స్టోరీ'. ప్రముఖ సిని దర్శకులు, నిర్మాతలు, నటుల సమకాలిని 'సిద్ధుగాడి లవ్ స్టోరీ' చిత్ర టీజర్, ట్రైలర్ ను పునంగా ఆవిష్కరించారు. ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో జరిగిన ట్రైలర్ విడుదల కార్యక్రమంలో ప్రముఖ మంచి కార్యదర్శి ప్రసాద్, రాజేందర్ ప్రసాద్ తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని చిత్ర యూనిట్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నిర్మాతల మండలి కార్యదర్శి ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, "పవన్ కళ్యాణ్ గారి డైలాగ్ లో పవన్ 'సిద్ధు.. సిద్ధార్థ్ రాయ్' ఎంతగా ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ అయిందో, అదే విధంగా ఈ సినిమా కూడా ప్రేక్షకులకు బాగా చేరువ అవుతుందిని నమ్ముతున్నాను. ఈ వేడుకలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ చిత్ర బృందానికి హృదయపూర్వకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

"టీఎఫ్ సీసీ ఫార్మ్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026"

పుడయం సినిమా: చిత్ర పరిశ్రమలో స్వయంగా లాంచ్ సు ప్రోత్సహించేందుకు తెలంగాణ ఫిలిం చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఛైర్మన్ డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ టీఎఫ్ సీసీ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026 ను ప్రకటించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ ఫెస్టివల్ కు భారీగా ఎంట్రీలు వస్తున్నట్లు ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో

'అనుమాన పక్షి' హిలేరియస్ ఫన్ రైజ్ టీజర్ లిల్జ్

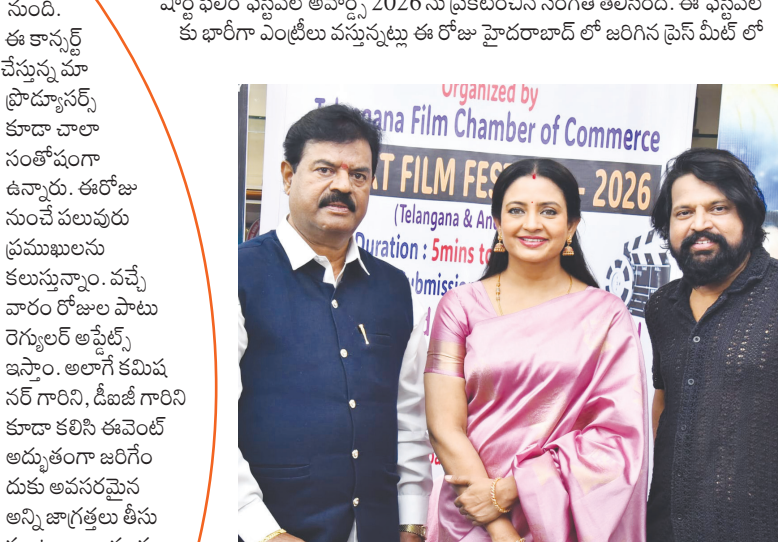


సిద్ధి, మహన్, శృతి శంకర్ హీరోహీరో యున్నా. రమేష్ చెరుకూరు దర్శకత్వంలో, సావిత్రి మ్యూజిక్ ప్రొడ్యూసర్స్ వీ. సాంబశివ రావు నిర్మాతల సంఘం విజయ్ లోని మొదటి పాట 'గులాబ్ జామ్' ఇప్పటికే చాట్ బస్టర్ గా నిలిచింది. తాజాగా చిత్ర బృందం ఈ సినిమా టీజర్ ను విడుదల చేసింది. టీజర్ లో రాగ్ మయూర్ పోషించిన పాత్రను పరిచయం చేశారు. తన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ, తన తల్లిదండ్రులను, ప్రేయసిని కూడా అనుమానించే స్వభావం ఉన్న యువకుడిగా కనిపించిన తీరు ఆకట్టుకుంది. అతని ఈ అనుమాన స్వభావం వల్ల వరుసగా జరిగే విచిత్రమైన, హాస్యభరితమైన, గందరగోళ సంఘటనలతో కథ ఆసక్తికరంగా ముందుకు సాగుతుంది.

'ఓజీ టూర్' కాన్సర్ట్ మ్యూజికల్ అనుభూతిని అందించబోతోంది..



పుడయం సినిమా: సెన్సేషనల్ మ్యూజికల్ డైరెక్టర్ ఎస్.ఎస్. ఇప్పుడు జూన్ 13న నిర్వహిస్తున్న స్టూడెంట్ హైదరాబాద్ లోని టెల్లర్ హిల్స్ లో ఈ ఈవెంట్ చాలా గ్రాండ్ గా జరగనుంది. సంగీత ప్రేమియుల ఓ ప్రత్యేక అనుభూతిని అందించే సున్ను ఈ మ్యూజికల్ ఈవెంట్ కు సంబంధించిన వివరాలను తెలియజేస్తూ నిర్వహించుకున్న మీట్ నిర్వహించారు ప్రెస్ మీట్ లో ఎస్.ఎస్. తమన్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ నమస్కారం. ఓజీ సినిమా అప్రియేషన్ సెలబ్రేషన్ ను కొనసాగిస్తూ 'ఓజీ టూర్' ఇండియా ను నిర్వహిస్తున్నాం. హైదరాబాద్ లో తొలిసారిగా ఈ ఈవెంట్ నిర్వహించడం అందంగా ఉంది. అని



డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ అవార్డుల కమిటీ జ్యూరీకి ఛైర్ మన్ గా నటి ఇంద్రజను ఎంట్రీ చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. దాదాపు 30 కేటగిరీల్లో మొదటి ఐదుగురు విజేతలకు అవార్డ్స్ ఇస్తామని, మొదటి ముగ్గురు విజేతలకు అవార్డ్ తో పాటు నగదు బహుమతి కూడా అందిస్తామని డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ ప్రకటించారు. కర్ణాటక, తమిళనాడు వంటి ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కూడా తెలుగు వాళ్లు తమ ఫార్మ్ ఫిలింస్ పంపవచ్చని ఆయన అన్నారు. ఈ రోజు జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో టీఎఫ్ సీసీ ఛైర్మన్ డా. ప్రతాపి రామకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఇండస్ట్రీ మీద ఎన్నో ఆసక్తితో రోజుకొక వార్త వస్తున్నాయి. వారికి తమకుంటే ఏ ఏలా ప్రదర్శించాలి, తమ ప్రతిభను ఎలా చూపించాలనేది తెలియదండ లేదు. అలాంటి యంగ్ టాలెంట్ కోసం టీఎఫ్ సీసీ ఫిలిం ఫెస్టివల్ అవార్డ్స్ 2026 నిర్వహిస్తున్నాం. గత నెలలో మేము ప్రకటించినప్పటి నుంచి భారీగా ఎంట్రీలు వస్తున్నాయి. వీటినంత ఎక్కువమందికి ప్రోత్సాహం అందించాలని మొదటి ఐదు స్థానాలకు అవార్డ్స్ ఇస్తున్నాం. మొదటి ముగ్గురు విజేతలకు నగదు బహుమతి కూడా ఉంటుంది. 2000, పుష్పానంద్ కలిబిరాదాపు 30 కేటగిరీలు ఉన్నాయి. మొదటి బహుమతిగా 10 వేలు, రెండో బహుమతిగా 7500, మూడో బహుమతిగా 5000 రూపాయలు ఇస్తాం. పచ్చేసారి ఈ నగదు బహుమతి మరింతగా పెంచుతాం. మేము దీని కోసం ఎవరి దగ్గర ఎంట్రీ ఫీజు తీసుకోవడం లేదు.