

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

వుడయం

మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ప్రజా ప్రభుత్వంలోనే విస్తరణకు వేగంగా అడుగులు

వైఎస్ హయాంలో అంకురార్పణ.. కేసీఆర్ హయాంలో ఆలస్యం
మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
తక్కువ వడ్డీకే జపాన్ సంస్థ రుణం.. అడ్డుకున్న కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
జంటనగరాలతో పాటు కోర్ పరిధిలోని ప్రజా రవాణా అవసరాలను తీర్చేందుకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మెట్రో విస్తరణను చేపట్టడమే తమ ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి చేపట్టే రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సచివాలయంలో ఏరాట్లు చేసిన విలేజ్ కలర్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం, ప్రస్తుత కేంద్ర ప్రభుత్వ వివక్షపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్ హయాంలో అంకురార్పణ.. కేసీఆర్ హయాంలో ఆలస్యం గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి అంతర్జాతీయ ప్రమాణికలు జరిగాయని సీఎం గుర్తు చేశారు. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా, జైపాల్ రెడ్డి కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలోనే హైదరాబాద్ కు మెట్రో ప్రాజెక్టు మంజూరైనది. కోశయ్య హయాంలో ఒప్పందాలు జరిగాయని తెలిపారు. 2017 నాటికే పూర్తి కావాల్సిన మొదటి దశ మెట్రోను.. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత కేసీఆర్ చారిత్రక కట్టడాల సాకుతో మూడేళ్లు అడ్డుకున్నారని మండిపడ్డారు. దీనివల్ల రూ. 15 వేల కోట్ల ప్రాజెక్టు వ్యయం రూ. 22 వేల కోట్లకు చేరిందని, ఆలస్యం కావడం వల్ల ఎల్.ఎం.టి. (L&T) సంస్థ భారీ సస్టాబ్లీ కారుకు పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తమ ఆస్తులు నింపుకోవడానికే మాసింది తప్ప మెట్రో విస్తరణను చేపట్టించుకోకపోవడంతో హైదరాబాద్ మెట్రో దేశంలోనే 9వ స్థానానికే పడిపోయిందని విమర్శించారు. **మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం** తాము అధికారంలోకి రాగానే మెట్రో ఫేజ్ 2 విస్తరణపై దృష్టి పెట్టామని, ప్రధానితో



పాటు కేంద్ర మంత్రులను కలిసి విజ్ఞప్తి చేశామని సీఎం తెలిపారు. అయితే ఫేజ్ 1 నిర్మించిన ఎల్ అండ్ టీ సంస్థ ఫేజ్ 2 కూడా నిర్మించాలనే నిబంధనను కేంద్రం పెట్టిందని.. కానీ గత సప్టెంబర్ దృష్ట్యా తాము ఈ ప్రాజెక్టులో భాగస్వామ్యం కాలేమని, భవిష్యత్ నిర్వహణను కూడా చేపట్టలేమని ఎల్ అండ్ టీ స్పష్టం చేసిందని సీఎం వివరించారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ సూచనల మేరకు.. ఏకైక ప్ర త్యా మ్నా యం గా రూ. 30



వేల కోట్ల విలువైన ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో ఆస్తిని కేవలం రూ. 15 వేల కోట్లకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుందని వెల్లడించారు. తక్కువ వడ్డీకే జపాన్ సంస్థ రుణం.. అడ్డుకున్న కిషన్ రెడ్డి మెట్రో కోసం ఎల్ అండ్ టీ సంస్థ బ్యాంకు నుండి రూ. 13,600 కోట్లను 8.25 శాతం వడ్డీకి తెచ్చుకుందని, ఆ లోనను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బదిలీ చేయాలని కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశామని సీఎం చెప్పారు. గతంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి గ్యారెంటీ లేకుండా టీఎస్.ఆర్.ఈసీల ద్వారా 9 నుండి 11.5 శాతం అధిక వడ్డీతో రూ. 3 లక్షల 15 వేల కోట్ల అప్పులు ఇచ్చిన కేంద్రం.. ఇప్పుడు తమకు మాత్రం సహకరించడం లేదని ఆరోపించారు. తాము ఎంతో శ్రమించి జపాన్ సంస్థ ద్వారా కేవలం 4 శాతం వడ్డీకే రూ. 13,600 కోట్ల రుణం ఐఆర్ఎఫ్.సి (IRFC) కి వచ్చేలా ఒప్పించామని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెల్లింపాలని రూ. 1400 కోట్ల కూడా కట్టేవామని తెలిపారు. జపాన్ సంస్థ నిధులు విడుదల చేసినప్పటికీ.. కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మే 20న కేంద్ర మంత్రి ఖల్దీ రెన్, మే 21న అశ్వినీ వైష్ణవ్ కలిసి ఆ నిధులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బదిలీ చేయవల్సి అడ్డుకున్నారు. రెండు రెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కిషన్ రెడ్డి అడ్డుకోవడం వల్లే తాము ఆయన వెంట పడాల్సి వస్తోందని, ఇవాళ

నిధులు విడుదల కావాల్సిన బాధ్యత కిషన్ రెడ్డిదేనని స్పష్టం చేశారు. ఆ దబ్బులకు వడ్డీ ఎవరు కట్టాలో కిషన్ రెడ్డి సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ఆర్థిక నిబంధనలు అమలు చేయవలసి కోసం ట్రాన్స్పార్ట్ కాకుండా అడ్డుకోవడం దారుణమన్నారు. కేటీఆర్ కుట్రలకు కిషన్ రెడ్డి సహకరిస్తున్నారని సీఎం దుయ్యబట్టారు. గతంలో కేసీఆర్ ఇష్టమైంది మాట్లాడినా పట్టణ మాట అసని కిషన్ రెడ్డి.. తాము ఏమీ అనకపోయానా సవాళ్లు విసురుతున్నారని మండిపడ్డారు. అహ్మదాబాద్, ఉత్తరప్రదేశ్, వైజాగ్ నగరాలకు మెట్రోలు మంజూరు చేస్తున్న కేంద్రం.. తెలంగాణపై ఏ స్థాయిలో వివక్ష చూపుతుందో ప్రజలు గమనించాలన్నారు. సికింద్రాబాద్ ఎంపీగా ఉన్న కిషన్ రెడ్డి పరిధిలోనే మెట్రో విస్తరణ జరగాల్సి ఉందని, అయినా ఆయన బాధ్యత తీసుకోవడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. **మీ భాగస్వామ్యం వద్దు.. NOC ఇవ్వండి!** కేంద్ర ప్రభుత్వానికి 50 శాతం భాగస్వామ్యం కప్పమనుకుంటే మాకు మీ నిధులు అవసరం లేదు. వెంటనే మాకు ఎన్.సీ.ఎం. (NOC) ఇవ్వండి. మెట్రో ఫేజ్ 2 ముత్తాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే పూర్తిగా భరించి నిర్మించుకుంటుంది అని సీఎం రేపంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేసిన సవాల్ విసిరారు. 122 కిలోమీటర్ల మెట్రో రెండో దశకు కేంద్రం భాగస్వామ్యం తీసుకుంటుందో లేదో, లేదంటే ఎన్.సీ.ఎం. ఇవ్వండి కిషన్ రెడ్డి తేల్చాలని డిమాండ్ చేశారు. తాము రాజకీయాల కోసం మాట్లాడటం లేదని.. మెట్రో మొదటి దశను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకుని, రెండో దశను విజయవంతంగా పూర్తి చేయడమే తమ ప్రభుత్వ ఏకైక లక్ష్యమని సీఎం రేపంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.

అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల క్షయం



I & PR

మద్దతు ధర ఆశ చూపించి రైతులకు అన్యాయం

కేంద్రంపై మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు



- కేబినెట్ సబ్ కమిటీకి వ్యవసాయ నిపుణుల కీలక సూచన
- విదేశాల్లో తెలంగాణ బయ్యానికి ఫుల్ డిమాండ్
- ప్రజాభవన్ లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అధ్యక్షతన సబ్ కమిటీ

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
దేశీయ మార్కెట్లతో పాటు అంతర్జాతీయంగా విపరీతమైన డిమాండ్ ఉన్న ఎనిమిది రకాల మేలుకరకం పరిపంధాల సాగుపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతులకు పెద్ద ఎత్తున అపకాహన ప్రజా భవన్లో కేబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశానికి మంత్రులు డి. శ్రీధర్ బాబు, ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర రావు హాజరు. రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తి, దానం కొనుగోలు కార్యకలాపాలు, నిల్వ సదుపాయాలు మరియూ యానకాల సాగు సన్నద్ధతపై కమిటీ అత్యంత లోతట్లో సమీక్ష నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో పాల్గొన్న వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు, శాస్త్రవేత్తలు పలు కీలక ప్రతిపాదనలను మంత్రుల ఉప సమన్వయంతో తీసుకువచ్చారు.
రైతులకు లాభసాటి.. విదేశాల్లో విపరీతమైన క్రేజ్ రైతులకు అధికంగా ఎంతో లాభదాయకమైన, అలాగే విదేశీ ఎగుమతులకు అత్యంత అనుకూలమైన BPT 5204, తెలంగాణ సోనా (RNR 15048), KML1638, జైలీరామ్, హెచ్.ఎం.టి, WGL 962, WGL 44, JGL 1798 అనే 8 రకాల ప్రత్యేక వంగడాలను రైతులు పెద్ద ఎత్తున సాగు చేసుకునేలా సన్నద్ధతపై కమిటీ అత్యంత లోతట్లో సమీక్ష నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో పాల్గొన్న వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు, శాస్త్రవేత్తలు పలు కీలక ప్రతిపాదనలను మంత్రుల ఉప సమన్వయంతో తీసుకువచ్చారు.
తీయ మార్కెట్ ధరల్లో వచ్చే ఒడిదొడుకుల (రిస్క్) నుండి రైతులకు పూర్తి రక్షణ అందించాలన్నా, వారి ఆదాయం గణనీయంగా పెరగాలన్నా ఈ 8 రకాల సాగు ఒక్కటే మార్గమని, ఇందుకోసం గ్రామ గ్రామాన ప్రత్యేక అపకాహన సదుపాయ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. **అన్ని సన్న రకాలకూ డిమాండ్ లేదు: పారసరసరాల శాఖ రాష్ట్రంలో సాగు చేస్తున్న అన్ని రకాల సన్న బియ్యానికి మార్కెట్లో అధికం లభించడం లేదని సీఎల్ సబ్బ అధికారులు మంత్రులకు వివరించారు. కొన్ని రకాల పరి ధాన్యాన్ని మింగిల్ చేస్తున్న వ్యూహం ఉందని వివరించారు. కిషన్ రెడ్డి తీవ్రంగా అభిరుచులకు తగ్గట్టుగా అవి లేకపోవడంతో మిల్లర్లు, వ్యాపారులు వాటిని కొనుగోలు చేయడానికి ఇష్టపడటం లేదని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల, భవిష్యత్తులో కేవలం వినియోగదారులు, మిల్లర్లు, వ్యాపారులకు ఇవ్వాలన్న.. డిమాండ్ లేని రకాల సాగును ప్రస్తుతం తగ్గించడం మంచిదని అభిప్రాయపడ్డారు.**

వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికే నిందలు

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :

హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ రెండో దశకు కేంద్రం నుండి ఆనుమతులు సాధించడంలో ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ఘోరంగా విఫలమయ్యారని, ఇది ఆయన అసమర్థతను నిరర్థకం చేసింది. కేసీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి పదవి చేపట్టిన తర్వాత 71 సార్లు నిర్మింపబడిన.. బీజేపీ ప్రభుత్వం ఆయనను అప్పలు పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. ఈ కేంద్రంపై కేసీఆర్ పార్టీ సోదర మిడియా వేదికగా 'ఎక్స్' (టికెట్)లో ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రధానిని ప్రశ్నించలేక ప్రతిపక్షంపై నిందలు తెలంగాణ ప్రయోజనాల విషయంలో ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీని చేరుగా ప్రశ్నించే దైర్ఘ్యం లేకనే.. సీఎం రేపంత్ రెడ్డి తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ప్రతిపక్షంపై నిందలు వేసి ప్రయత్నం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. మెట్రో రైల్ రెండో దశను సాధించడంలో అడ్డంకించిన ఆయనకు, అలాగే విజయవంతంగా సదున్న మొదటి దశను అగం చేస్తున్నందుకు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి తక్షణమే రాష్ట్ర ప్రజలకు క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మెట్రోను పూర్తి చేసిన ఘనత కేసీఆర్ దే

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :

కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్పీ)కు పంటలను కొనుగోలు చేస్తామని ప్రగల్భాలు పలికిన కేంద్ర ప్రభుత్వం.. క్షేత్రస్థాయిలో ఎందుకు కొనుగోలు చేపట్టడం లేదని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నిందించారు. కేంద్రం ప్రకటించిన మద్దతు ధరలు వస్తాయనే నమ్మకంతో, ఎంతో ఆశగా పంటలు సాగు చేసిన రైతులకు జరుగుతోందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని బీజేపీ మార్కెట్ (TG MARKFED) కార్యాలయంలో మొక్కాశా కొనుగోలు, తాజా పరిస్థితులపై ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఈ సోమవారం అత్యవసర సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మార్కెట్ రైతులకు అందగా నిలవాల్సిన బాధ్యత కేంద్రాధీనమైన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడెక్కడ సేకరించిన మొక్కాశాను సులభంగా కొనుగోలు చేయడం కావాలనూ సమాధానం ఇచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే పూర్తిస్థాయిలో కొనుగోలు చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. అన్నదాతలకు సన్న జరగకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఈ సందర్భంగా మంత్రి పేర్కొన్నారు.

ఇరాన్ డిమాండ్లు మాకు రెడ్ లైన్స్

జెరూసలేం: జెరూసలేం/టిఫ్లో (అంతర్జాతీయ వార్తా విభాగం): పశ్చిమాసియాలో శాంతి అమెరికాదానాల మధ్య చారిత్రాత్మక డీల్ కుదిరేందుకు సర్పంచి నిర్ణయం చేశాడు. ఇజ్రాయేల్ ఇందుకు తీవ్ర అడ్డంకిగా మారింది. లెబనాన్ పై దాడులు పూర్తిగా నిలిపివేసిన తాము ఒప్పందానికి కట్టుబడి ఉంటామని ఇరాన్ (టిఫ్లో) స్పష్టం చేసినప్పటికీ.. ఇజ్రాయేల్ రక్షణ దశాంశ) మాత్రం లెబనాన్ పై ప్రజలు కోపించుకుంటున్నారని ఉన్నాయి. భూభాగాల నుంచి వైదొలిగింది లేదు: రక్షణ మంత్రి కాల్ఫ్ అమెరికాదానాల మధ్య ఒప్పందం ఇంకా తుది దశకు చేరడం

హార్మూజ్ జలసంభింపై ఎత్తివేత

హార్మూజ్, జూన్ 15 (అంబం) :

దీర్ఘకాలంగా పశ్చిమాసియాలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలకు కారణమైన అమెరికాదానాల వివాదం ఎత్తివేతకు శాంతి ఒప్పందం దిశగా అడుగులు వేయడంపై భారత ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ హార్మూజ్ వ్యవస్థం చేశారు. ఇరుదేశాల మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలను ముగించేందుకు ఉభయ పక్షాలు ఒక అంగీకారానికి రావడాన్ని భారత్ పూర్తిగా స్వాగతించింది. ఎంతోమంది అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ సుదీర్ఘ ఘర్షణకు తెరదించేలా అమెరికా, ఇరాన్ లు ఒక అంగీకారానికి రావడం అత్యంత శుభవర్ణం. పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో శాంతి, స్థిరత్వాలను పునరుద్ధరించడంలో పాటు



STUDY MBBS ABROAD
Quality Education
Global Recognition
Course Fee Per Year
3 Laks only



USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA
GradsUniverse
www.gradsuniverse.com +91 6301726400



కల్యాణ కుంట సొసైటీ చైర్మన్ గా మహేందర్ రెడ్డి



మెడల్ జిల్లా పురుషుల ప్రతినిధి

నిజాంపేట మండలం కల్యాణ కుంట సొసైటీ చైర్మన్ గా రావిపల్లి మహేందర్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ గా కాసా రాజేశ్వరం నియమించారు. ఈ సందర్భంగా సీఈఓ మల్లాధర్ మాట్లాడుతూ సొసైటీ అభివృ

ద్దికి కృషి తీరాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్లు నారా గౌడ్, ముత్యాల మదుసూదన్ రెడ్డి, మైపాల్, రావిపల్లి రవీందర్ రెడ్డి, గన్నారం వెంకట్ గౌడ్, విట్టల్, రామలక్ష్మి, అపరేట్ రమేష్, తదితరులు ఉన్నారు.

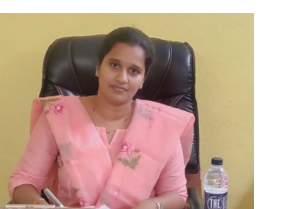
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారిని కూడా స్వయంగా ఆహ్వానిస్తానన్న మంత్రి



ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారిని కూడా తాను స్వయంగా ఆహ్వానిస్తానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. మహిళల అభివృద్ధి, స్వయం ఉపాధి, పారిశుధ్యం ప్రోత్సాహానికి దోహదపడే జంటపంది కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నారి నిర్మాణ ఫౌండర్ & చైర్మన్ శ్రీ మారిడెట్ జగన్నాథం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న రైజింగ్ తెలంగాణ CSR అవార్డ్స్ - 2026 కార్యక్రమానికి నారా నిర్మాణ ఫౌండర్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీమతి దివ్య అనసూయ (సీతక్క) గారిని మద్దతుగా కార్యక్రమం వివరాలను మంత్రి సీతక్క గారికి మారిడెట్ జగన్నాథం వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3,000 నుండి 4,000 మంది మహిళలను సమర్థించే నిర్వహించనున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి అభినందిస్తూ, మహిళా సాధికారత కోసం నారి నిర్మాణ చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ప్రశంసించి మహిళలకు అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించేందుకు సీతక్క గారు ప్రత్యేకంగా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో టీజీ పీసీసీ కార్యదర్శి గంధం నాగేశ్వరరావు రెడ్డి, గాంధీ భవన్ శ్రీనివాస మిడియా మీడియా వైర్లరస్ వంటి మిడియ ప్రతినిధులు మరియు నారి నిర్మాణ ప్రభుత్వ ఆశయాలకు బలమైన సహకారం అందిస్తోందని మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. అంతేకాకుండా, ఇంతటి ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమానికి

వార్డులలో పర్యటించిన మున్సిపల్ కమిషనర్



మెడల్ జిల్లా పురుషుల ప్రతినిధి

గడ్డపాళెం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పలు వార్డులలో మున్సిపల్ కమిషనర్ తాన్మ నోమవారం ఆకస్మిక తనిఖీ

చేశారు. ఈ సందర్భంగా వర్షాకాలం సమీపాను చేపట్టడంలో ప్రజలకు పరిసరాల పరిశుభ్రతపై సమగ్రంగా అవగాహన కల్పించారు. ఎక్కడైతే అక్కడ ఫ్లాష్ లైట్ వర్షాలు వివలవడిగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చేయకూడదని సూచించారు. కార్తీక కలిగి అంద్రాలపై స్పృహ కల వివరించారు. ఇల్లు మట్లు పరిసరాలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రం ఉంచుకోవాలని అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణిలో బ్యాంకర్ల స్టాల్ ను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ హైమావతి



మెడల్ జిల్లా పురుషుల ప్రతినిధి

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి కె. హైమావతి, బిఎస్ నోమవారం కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో విద్యార్థులను బ్యాంకర్ల అవగాహన స్టాల్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ బ్యాంకింగ్ ఉత్పత్తులు, రుణ పథకాలు, డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ సేవలు, ఆర్థిక అక్షరాస్యత కార్యక్రమాల వివరాలను అవసరంపై వివరించారు. పుష్పా పంపిణీ, ఎంఎంఎస్ కె, విద్యార్థులకు అందించిన రుణాల మంజూరులో బ్యాంకులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని

సూచించారు. రైతులు, యువతతో పాటు అర్థజీవన లబ్ధిదారులకు బ్యాంకులు అందిస్తున్న రుణ పథకాలు, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలను సరైన రీతిలో అందించేందుకు అవగాహన కల్పించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రజావాణి ద్వారా ప్రజలకు అవగాహన సేవలు, రుణాలు, బీమా, డిజిటల్ బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై అవగాహన కల్పించడం అనివార్యమని అవగాహన కల్పించాలని లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ బి. హరి బాబు, వివిధ బ్యాంకుల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గ్రేటర్ ప్లానరాలబాద్

వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో ఐక్యత పొందాలి

- బడ్జెట్ లో అధిక నిధులు కేటాయించాలి.. సమస్యల పరిష్కారం చతురుల ఐక్యత పొందాలి



సమస్యల పరిష్కారం చతురుల ఐక్యత పొందాలి

వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగుల దీర్ఘకాలిక సమస్యల పరిష్కారానికి ఐక్యత పొందాలి. తలంగాణ యునిటెడ్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర జనరల్ బాడీ సమావేశం ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించింది. సోమవారం హైదరాబాద్ లోని యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎం.టి.పి. శర్మ, అధ్యక్షులు ఈ సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.యూ. నాయక్ పలు ముఖ్యమైన దిమాండ్లతో కూడిన తీర్మానాలు ప్రవేశపెట్టారు. ఇండ్రీ కేటాయింపులు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా కేటాయించిన సమస్యల పరిష్కారం చతురుల ఐక్యత పొందాలి.

నిధులు కేటాయించాలి. ఉద్యోగాల భర్తీ, ప్రముఖ ప్రాజెక్టుల ఖాళీ నింపుటను శాశ్వత ప్రాతిపదికన భర్తీ చేసి పని అత్యధి తగ్గించాలి. కాంట్రాక్ట్, టెంప్ సార్వీసు ఉద్యోగులందరినీ రెగ్యులర్ చేయాలి. వేతనాలు, పీఆర్డీ 104 ఉద్యోగులకు రావలసిన 15 నెలల పెండింగ్ వేతనాలు, అన్ని కేంద్ర పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే విడుదల చేయాలి. 2023 జూలై 1

రక్తదాతల దినోత్సవం: భారీ రక్తదాన శిబిరం

సమాజ సేవలో ముందంజలో నిలిచిన విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది అనుకూల వాతావరణంలో అనుభవించేలా రక్తదాన శిబిరం



సమాజ సేవలో ముందంజలో నిలిచిన విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది అనుకూల వాతావరణంలో అనుభవించేలా రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేసారు. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారిని కూడా తాను స్వయంగా ఆహ్వానిస్తానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. మహిళల అభివృద్ధి, స్వయం ఉపాధి, పారిశుధ్యం ప్రోత్సాహానికి దోహదపడే జంటపంది కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నారి నిర్మాణ ఫౌండర్ & చైర్మన్ శ్రీ మారిడెట్ జగన్నాథం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న రైజింగ్ తెలంగాణ CSR అవార్డ్స్ - 2026 కార్యక్రమానికి నారా నిర్మాణ ఫౌండర్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీమతి దివ్య అనసూయ (సీతక్క) గారిని మద్దతుగా కార్యక్రమం వివరాలను మంత్రి సీతక్క గారికి మారిడెట్ జగన్నాథం వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3,000 నుండి 4,000 మంది మహిళలను సమర్థించే నిర్వహించనున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి అభినందిస్తూ, మహిళా సాధికారత కోసం నారి నిర్మాణ చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ప్రశంసించి మహిళలకు అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించేందుకు సీతక్క గారు ప్రత్యేకంగా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు.

రుద్ధుల నాయకత్వం లక్షణాలు, జాతీయ వైఖరం, సామాజిక బాధ్యతను ముందుగా పెట్టుకొని పనిచేస్తున్న విద్యార్థి సంఘం ఈ కార్యక్రమానికి నాయకత్వం వహించింది. అధ్యాపకుల మార్గదర్శకత్వంలో విద్యార్థి నాయకులు కార్యక్రమానికి సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లను సమర్పించారు. నిర్వహించారు. రక్తదాన శిబిరం ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు ప్రత్యేకంగా తీర్మానించారు. అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పెద్ద ఎత్తున హాజరై రక్తదానం చేశారు. సమాజ సేవలో భాగస్వాములు కార్యక్రమంలో అందరూ భాగస్వాములు ఉండాలి అని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. మహిళల అభివృద్ధి, స్వయం ఉపాధి, పారిశుధ్యం ప్రోత్సాహానికి దోహదపడే జంటపంది కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నారి నిర్మాణ ఫౌండర్ & చైర్మన్ శ్రీ మారిడెట్ జగన్నాథం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న రైజింగ్ తెలంగాణ CSR అవార్డ్స్ - 2026 కార్యక్రమానికి నారా నిర్మాణ ఫౌండర్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీమతి దివ్య అనసూయ (సీతక్క) గారిని మద్దతుగా కార్యక్రమం వివరాలను మంత్రి సీతక్క గారికి మారిడెట్ జగన్నాథం వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3,000 నుండి 4,000 మంది మహిళలను సమర్థించే నిర్వహించనున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి అభినందిస్తూ, మహిళా సాధికారత కోసం నారి నిర్మాణ చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ప్రశంసించి మహిళలకు అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించేందుకు సీతక్క గారు ప్రత్యేకంగా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు. అనేక మహిళలను కోల్పోయేలా తీర్మానించారు.

చందిప్ప ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించిన ఎంపీడివీ. ప్రవీణ్ కుమార్



చందిప్ప ప్రభుత్వ పాఠశాల

అందేలా నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మల్లాధర్, హాస్టింగ్ ఏక లావణ్య, నారాచలయతీ కార్యదర్శి సీఎస్ రెడ్డి, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పాఠశాల పరిశుభ్రత, ఉపాధ్యాయుల హాజరుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి

సమస్యల పరిష్కారం చతురుల ఐక్యత పొందాలి

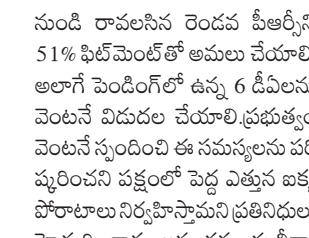
సమస్యల పరిష్కారం చతురుల ఐక్యత పొందాలి

అధికారులు శంకరపల్లి జూన్ 15 (పురుషుల)

శంకరపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి (ఎంపీడివీ) ఎ. ప్రవీణ్ కుమార్ సోమవారం మండలంలోని చందిప్ప గ్రామ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలను సందర్శించి ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. పాఠశాలలో విద్యార్థుల పాఠశాల, మౌలిక సదుపాయాలు, విద్యార్థుల హాజరు తదితర అంశాలను పరిశీలిస్తూ ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించడంలో పాటు పాఠశాల అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయుల హాజరు పట్టికలను పరిశీలించిన ఎంపీడివీ. విధులు

అధికారులు శంకరపల్లి జూన్ 15 (పురుషుల)

నీటి కొరత లేకుండా చూసుకుంటాం. ఏఈ



నీటి కొరత లేకుండా చూసుకుంటాం. ఏఈ

నిజాంపేట మండలంలోని బిచ్చు రాజ్ పల్లి గ్రామంలోని ఎంపీ యుపిఎస్ పాఠశాలను సోమవారం సందర్శించామని మిషన్ భగరంపే ఈ బిక్షాత్మ అన్నారు. పాఠశాలలో గల కాగిత దోచుకుంటున్న మరయ నల్లాలను మరియు సంపన్న

పునః ప్రారంభమైన ప్రభుత్వ పాఠశాలలు



పునః ప్రారంభమైన ప్రభుత్వ పాఠశాలలు

పునః ప్రారంభమైన ప్రభుత్వ పాఠశాలలు

రక్షణ కట్టుకున్న బీరే ప్రాణాలు తీసింది..!

పురుషుల పాఠశాలలో

పురుషుల పాఠశాలలో

సెంట్రల్ కాలనీస్ కు పాక్..

సెంట్రల్ కాలనీస్ కు

సెంట్రల్ కాలనీస్ కు

గుండె సమస్యలు ఉంటే మహిళల్లో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..



గుండెపోటు లక్షణాలు అంటే చాలా మందికి తెలియకపోయే గుండె వచ్చేది తీవ్రమైన వాటిని నిర్ణయించే వైద్యులు అలాంటి సస్పెన్షన్లను సంతకాలతోనే వస్తుందనడం పొరపాటు. కొన్నిసార్లు లక్షణాలు చాలా నిశ్శబ్దంగా, సాధారణ అలసట, అలసట, ఒత్తిడి లేదా శారీరక బలహీనతలా కనిపిస్తాయి. దీంతో చాలామంది మహిళలు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఈ సంతకాలను ముందుగానే గుర్తించడం ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. నిపుణుల ప్రకారం, గుండెపోటు వల్ల మహిళల్లో మరణాలు అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల కంటే ఎక్కువగా కలిగి పుట్టుకుంటుంది. అయితే అయి నప్పటికీ, లక్షణాలు సాంప్రదాయ హెచ్చరికలతో సరిపోలక పోవడం వల్ల చాలా సందర్భాల్లో సమస్యను ఆలస్యంగా గుర్తించుతారు. అందుకే మహిళలు గుండెపోటుకు సంబంధించిన అసాధారణ సంతకాలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం. గుండెపోటుకు ముందు కనిపించే ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో అసాధారణ అలసట ఒకటి. ఇది సాధారణంగా రోజంతా పని చేసిన తర్వాత కలిగి అలసటలా ఉండదు. కొన్ని రోజుల నుంచి లేదా వారాల ముందే మొదలై, చిన్న చిన్న పనులు కూడా భారంగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఇంతకు ముందు సులభంగా చేసిన పనులు కూడా చేయలేనింతగా శక్తి తగ్గిపోతుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా ఆహారం తీసుకున్నా ఈ అలసట తగ్గకపోవడం ప్రత్యేక లక్షణంగా చెప్పవచ్చు. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కూడా మరో



హెచ్చరిక సంతకం. మెట్టు ఎక్కువ, సరుకులు మోసుకెళ్లడం వంటి సాధారణ పనుల సమయంలో కూడా ఊపిరి సరిగా అందదు. చాలామంది దీనిని శారీరక దారుణంగా భావిస్తారు. దీంతో చాలామంది గుండె సమస్యను అనుమానించరు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవే గుండెపోటుకు ముందస్తు హెచ్చరికలుగా ఉంటాయి. అలాగే కారణం లేకుండా చల్లగా చెమటలు పట్టడం లేదా తల తిరిగినట్లు అనిపించడం కూడా గుండెపోటుతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలే. చాలామంది పిటిని నీరసం, దీపాదేవన్ లేదా ఒత్తిడి కారణంగా భావిస్తారు. కానీ ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఇవి కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మహిళల్లో గుండెపోటు లక్షణాలు పురుషుల కంటే బిస్ట్రో గా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, శరీరం సంపే ఈ సూక్ష్మ సంతకాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అసాధారణ అలసట, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, దవడ లేదా మెన్నునొప్పి, అలసట, చల్లని చెమటలు

వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు శరీరం అధిక శక్తిని వినియోగిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడంతో చెమట ద్వారా వేడిని బయటకు పంపించి శరీరం తన ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. అయితే చెమటతో పాటు శరీరంలోని ద్రవాలూ కూడా బయటకు వెళ్తాయి. అందుకే వ్యాయామ సమయంలో సరైన హైడ్రేషన్ చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, వర్కౌట్ మధ్యలో నీరు తాగడం మంచిదేనా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యాయామం చేస్తున్న సమయంలో నీరు తాగితే పుతున్నారో లేదో కొన్ని సందేహాల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. అసాధారణ అలసట, తల తిరగడం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పాలు లేదా తిమ్మిడ్లు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే శరీరానికి మరింత ద్రవాల అవసరమని అర్థం చేసుకోవాలి. హైడ్రేషన్ కోసం ప్రస్తుతం మార్కెట్లో

వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీళ్లను

తాగవచ్చా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?



బరువుగా అనిపిస్తుందని లేదా పనితీరు తగ్గతుందని భావిస్తారు. అందువల్ల వర్కౌట్ ఫ్యూయ్యే వరకు నీరు తాగకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అయితే నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం సమస్య నీరు తాగడంలో కాదు. ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో వేగంగా తాగడంలో ఉంటుంది. ఒకేసారి అధికంగా నీరు తాగితే అసౌకర్యం కలుగుతుంది. కానీ వ్యాయామం మొత్తం సమయంలో కొద్ది కొద్దిగా నీరు తాగడం ఉత్తమ పద్ధతిగా నూచిస్తున్నారు. వ్యాయామ సమయంలో హైడ్రేషన్ ఎందుకు అవసరమనే ప్రశ్నకు సమాధానం చాలా సులభం. శరీరం చెమట ద్వారా ద్రవాలను కోల్పోతుంది. స్రువాలను తిరిగి భర్తీ చేయకపోతే దీహైడ్రేషన్ గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్వల్ప స్థాయి దీహైడ్రేషన్ కూడా శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల స్థామిక శక్తిగడం, కండరాల శక్తి తగ్గడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, కండరాల పనితీరు దెబ్బతినినడం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. దీహైడ్రేషన్ ప్రభావం కేవలం అలసటకే పరిమితం కాదు. ఇది మరొకటిగా గుండె ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. శరీరంలో తగినంత ద్రవాల లోకపోతే కండరాల త్వరగా అలసిపోతాయి. అలసిన కండరాల కీళ్లకు సరైన మద్దతు ఇవ్వకపోవడంతో సమతుల్యత, సమస్యలు చెచ్చిపోతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ ట్రైనింగ్, పరుగులు లేదా అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాల సమయంలో ఇది ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా కండరాలు, లిగమెంట్లు, కీళ్లపై అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది.

అయానైట్ వాటర్, ఆల్కలైన్ వాటర్, స్పోర్ట్ డ్రింక్ వంటి అనేక ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే సాధారణంగా వ్యాయామం వల్ల కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి సాధారణ నీరే సరిపోతుంది. ఎక్కువ వ్యాయామం చేసే వారు, అధికంగా చెమటలు పట్టే వారు లేదా ఎండలో వ్యాయామం చేసే వారు ఎలక్ట్రలైట్ కలిగిన పానీయాలును కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు.

స్వీట్ కార్న్ తో చిక్కటి పానీయం



పండు మొదలు అల్లం వరకూ అనేక కాన్ సెన్ట్రేట్ డ్రింక్స్ చేసుకుంటున్నాం కదా! ఈ సారి మరొక స్వీట్ కార్న్ పానీయం మీ కోసం.. కావాలనిపిస్తే స్వీట్ కార్న్ గింజలు - కీలక్, సిక్కు - లీటర్, మరొకటి తగినంతగా తయారు చేయండి. స్వీట్ కార్న్ పానీయం వల్ల మెదడు శక్తిని పెంచుతుంది. కేవలం తాగడం మాత్రమే తీసుకోవాలి. అందులో నీళ్లు, పంచదార జోడించండి. మధ్యస్థమైన సెగ మీదుంచి కలియబెట్టుకుంటారు. సిరప్ కొద్దిగా చిక్కబడిన తర్వాత.. ఉప్పు, నిమ్మరసం జతచేయాలి. ఏదెనిమిది నిమిషాలు మరిగించండి. చివరగా యాలకుల పొడి వేసి.. స్టాప్ చేయాలి. చల్లారిన తర్వాత.. తడి దీనిని గాలి చొరగడం చేసి సాల్ట్ తీసుకోవాలి. తాగడం వల్ల మెదడు శక్తిని పెంచుతుంది. స్వీట్ కార్న్ తక్కువ అవుతుంది (లో యానైడ్) కలిగిన అహారం. కాబట్టి సాధారణ ఉద్యోగంలో ఎక్కువ కాలం నిలవడం. కాబట్టి ఫ్రీజ్ లోనే ఉంచాలి. రంగు, రుచి, వాసన ఏదీ మారినా ఉపయోగించకూడదు. భద్రపరచడానికి ఫ్రిజ్ లోనే చేసిన సీసా చాలా ముఖ్యం.

బరువు తగ్గేందుకు కొత్తగా ట్రెండ్ అవుతున్న 9-1 హెల్త్ రూల్..



బదులుగా, ప్రతిరోజూ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవడంచుకోవడంపై ఈ పద్ధతి దృష్టి పెడుతుంది. 9-1 హెల్త్ రూల్లో రోజంతా పోషించాలిని తొమ్మిది ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఉంటాయి. ఇవి పోషకాహారం, శారీరక చలనం, పడుతుంది. రోజువారీ అహారంలో కనీసం ఏడు సర్కిస్ గ్లొబుల్, కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందించడంలో పాలు ఎక్కువనీపు కడుపు నిండిన భావం కలిగిస్తాయి. రోజువారీ అహారంలో కనీసం ఏడు సర్కిస్ గ్లొబుల్, కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందించడంలో పాలు ఎక్కువనీపు కడుపు నిండిన భావం కలిగిస్తాయి.

పంచదార - ఒకటిన్నర కిలోలు, నిమ్మరసం - పావు కప్పు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, యాలకుల పొడి - స్కూప్

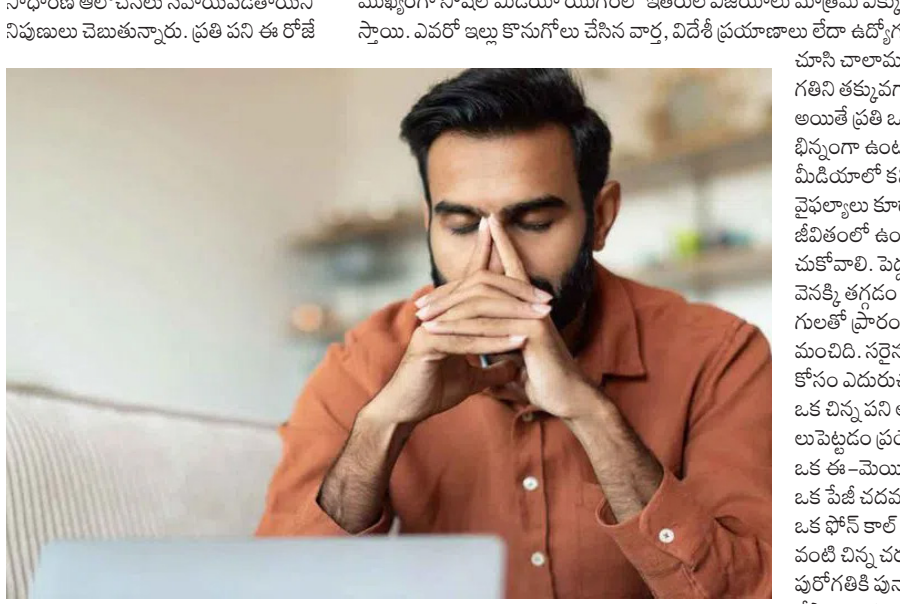
నీటి వినియోగం, నిద్ర, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అంశాలను సమతుల్యంగా మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కేవలం కేలరీలు లెక్కించడం కాకుండా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని స్వీకరించి కొనసాగించడం దీని ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఈ నియమం ప్రకారం రోజుకు 9 గంటల పాటు శరీరం చురుకుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీని అర్థం 9 గంటలపాటు వ్యాయామం చేయడం కాదు. ఎక్కువనీపు ఒకేసారి కార్యక్రమం నడపడం, నిలబడడం, ఇంటి పనులు చేయడం, మధ్య మధ్యలో స్టైలింగ్ చేయడం వంటి చిన్న చిన్న కదలికలను రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం ఏనిమిది గ్లాసులు నీరు తాగాలి. తగినంత నీరు తగ్గటానికి వ్యాయామంలో పాలు

జామ గింజలతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..!



జామ గింజలు అనేది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే పదార్థం. అది అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం ఏడు గంటల సమయం నిద్ర అవసరమని ఈ నియమం చెబుతోంది. సరైన నిద్ర అకలిని నియంత్రించే హారో ప్రవృత్తిని పెంచుతుంది. మెరుగుపరచడంలో పాలు బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జామ గింజలు అనేది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే పదార్థం. అది అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం ఏడు గంటల సమయం నిద్ర అవసరమని ఈ నియమం చెబుతోంది. సరైన నిద్ర అకలిని నియంత్రించే హారో ప్రవృత్తిని పెంచుతుంది. మెరుగుపరచడంలో పాలు బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

రోజూ నిరంతరాయంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారా..



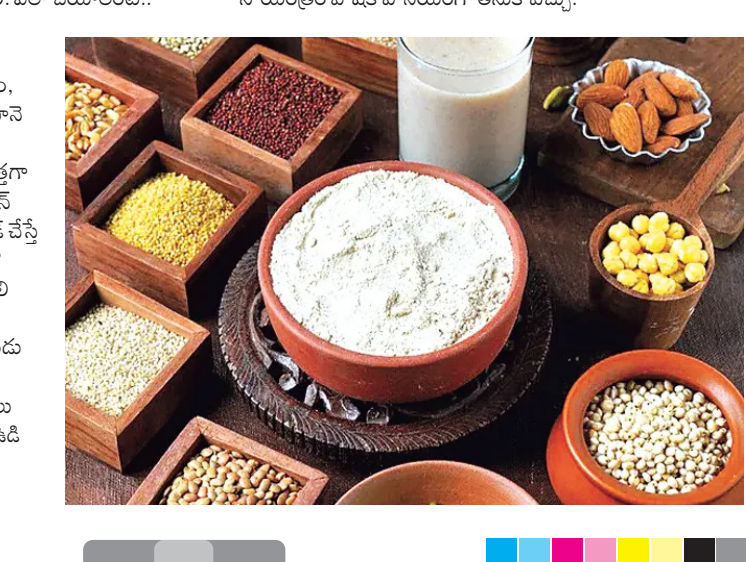
సాధారణ ఆలోచనలు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతి పని ఈ రోజే ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా యుగంలో ఇతరుల విజయాలు మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఎవరో ఇల్లు కొనుగోలు చేసిన వార్త, విదేశీ ప్రయాణాలు లేదా ఉద్యోగ ప్రమోషన్లు చూసి చాలామంది తమ పురోగతిని తప్పుగా భావిస్తారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరి ప్రయాణం భిన్నంగా ఉంటుంది. సోషల్ మీడియాలో కనిపించని కష్టాలు, వైద్యాలయ కూడా ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఉంటాయని గుర్తించుకోవాలి. పెద్ద లక్ష్యాలను చూసి వెనక్కి తగ్గడం కంటే చిన్న అడుగులతో ప్రారంభించడం మంచిది. సరైన సమయం కోసం ఎదురుచూడటం కంటే ఒక చిన్న పని అయినా మొదలు పెట్టడం ప్రయోజనకరం. ఒక ఈ-మెయిల్ పంపడం, ఒక షేజీ వడవడం లేదా ఒక ఫోన్ కాల్ చేయడం వంటి చిన్న చర్యలే పెద్ద పురోగతికి పునాది వేస్తాయి. తనపై

జీరో ఆయిల్ బ్రెన్ రైస్ కిచిడీ



నూనె తగ్గించడం ముఖ్యం. అందులో భాగంగా నూనె అక్కర్లేని బ్రెన్ రైస్ కిచిడీ మీ కోసం.. కావాలనిపిస్తే బ్రెన్ రైస్ - కప్పు, పెసర పప్పు - అర కప్పు, ఉల్లిపాయలు - 2, బొహాల్ - 1, కార్టోలే ముక్కలు - అర కప్పు, బీన్స్ - 6, బంగాళా - పావు కప్పు, పచ్చిమిర్చి - 3, అల్లం తురుము - టేబుల్ స్పూన్, తలకర్ర - స్పూన్, మిరియాల పొడి - అర స్పూన్, పసుపు - పావు స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కొత్తిమీర - 2 టేబుల్ స్పూన్, సిక్కు - 5 కప్పులు, తయారీ: ఉల్లిపాయల కాయలను సన్నగా తరిగి ఉంచాలి. బ్రెన్ రైస్ కు కడిగి 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. పెసర పప్పును వేయించి, చల్లారాక కడిగి ఉంచాలి. కుక్కరీలో బ్రెన్ రైస్, పెసర పప్పు, బంగాళా, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, బొహాల్, కార్టోలే, బీన్స్ ముక్కలు చేయాలి. అందులో అల్లం తురుము, తలకర్ర, మిరియాల పొడి, పసుపు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు 5 కప్పుల సిక్కు జతచేయాలి. మధ్యస్థ మైన సెగ మీద రెండు మినిట్ల వచ్చే వరకూ ఉడికించాలి. ఫైబర్ ఫ్యూరింగ్ తగ్గిన తర్వాత మూత తీసి.. బాగా కలపాలి. చివరగా కొత్తిమీర చల్లైతే.. జీరో ఆయిల్ కిచిడీ రేడి. రైతా, సలాడ్, ఉల్లిపాయ ముక్కలతో వేడివేడిగా సర్వీ చేస్తే.. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఇలా ట్రై చేయవచ్చు.

మల్టీగ్రెయిన్ హెల్త్ మిక్స్ చేసేద్దాం!



పెరిలను విప్పడం వరకు అందరికీ పోషకాహారం చాలా అవసరం. అందుకోసం మల్టీగ్రెయిన్ హెల్త్ మిక్స్ కనుకుందా.. మునుపే చేసుకోవచ్చు. ఈ మిక్స్ కోసం.. జీడిపప్పులు - 50 గ్రాములు, యాలకులు - అరేడు, రాగులు - అర కిలో, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు - పావు కిలో చొప్పున, శనగలు, పెసలు, ఓట్స్ - 200 గ్రా చొప్పున, గుమ్మడి, బాదంపప్పులు, అవిసె, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, ఉలవలు - 100 గ్రా చొప్పున తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే.. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు, శనగలు, పెసలు, ఓట్స్, గుమ్మడి, అవిసె, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, ఉలవలు, బాదం, జీడిపప్పులను విడివిడిగా వేయించాలి. నూనె వేయాలిని అవసరం లేదు. అన్ని పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత యాలకులు జతచేసే మిక్స్ గా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఇన్స్టాంట్ మల్టీగ్రెయిన్ హెల్త్ మిక్స్ నిర్ణయమవుతుంది. ఇంట్లో గ్లౌడ్ చేస్తే బాకీ పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. మిల్కులో వేయించడం ఉత్తమం. ఈ పొడిని గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి. డ్రింక్ తయారీ.. అరకప్పు నీళ్లలో రెండు స్పూన్ హెల్త్ మిక్స్ పొడి వేసి ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి. అందులో కప్పు పాలు పోసి.. సన్న సెగ మీద అరేడు నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరలో ఒక స్పూన్ జెల్లెంపొడి

కచ్చితంగా సరిగ్గా జరగాల్సి అవసరం లేదని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. చాలామంది రోజూను ప్రారంభించే ముందే తమపై అధిక అంచనాలు పెట్టుకుంటారు. పనిలో ఒక్క తప్పు కూడా జరగకూడదు. వ్యాయామం తప్పుకొంటే ముగియా అనే ఒత్తిడి పెంచుకుంటారు. కానీ అనుకోని పరిస్థితులు, అలవాటల లేదా మార్పులు సహజం. అందువల్ల రోజూ పరిష్కారంగా ఉండాలి. అవసరం లేదని అంగీకరించడం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

వఫీఓకు రేజర్పే రెడీ

ప్రముఖ ఫిన్ టెక్ సంస్థ రేజర్ పే తొలి పబ్లిక్ ఆఫర్ దివస్ వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇందుకు సంబంధించిన ముసాయిదా పత్రాలను కాన్పెన్డెన్సరీలలో రూల్లో సెటిల్ చేసినట్లు సమాచారం. పబ్లిక్ ఇష్యూ ద్వారా రూ.5-6 వేల కోట్లు సమీకరించాలని కంపెనీ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ఈ వ్యవహారంలో సంబంధమున్న వర్గాల తెలిపాయి. ఇందుకు సంబంధించిన ట్రిప్లెడ్ ముసాయిదా పత్రాలను సెటిల్, స్టాక్ ఎక్స్చేంజీల్లో కంపెనీ ఫైల్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఐ.ఐ.ఐ. ద్వారా ఎంత సమీకరించేది కంపెనీ అధికారికంగా ఇంకా వెల్లడైంద.



భారీ లాభాల్లో ముగిసిన సూచీలు..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు లాభాల్లో ముగిసాయి. పశ్చిమ సూచీలు ఊధితలకు తెరచిపెట్టిన కారణంగా ఉప్పందంపై అమెరికా-ఇరాన్ ప్రకటన చేసిన సేవకారణంగా చమురు



ధరలు భారీగా దిగొచ్చాయి. ప్రపంచ ఇంధన సరఫరాకు కీలకమైన పరూరు జలసంధి త్వరలో తెరుచుకోనుందానని ప్రపంచ మార్కెట్లూ ఊహించుకున్నాయి. దాదాపు 4 నెలల ఉధృతలకు శుభం కాదు పదదంకో దలాల్ స్ట్రీట్లో కొనుగోళ్ల ఉత్సాహం కనిపించింది. సెన్సెక్స్

ఓ.దశలో 1200 పాయింట్లకు పైగా లాభపడ్డాయి. అఖిల్ అమ్యుకల ఒత్తిడితో 700 పాయింట్ల లాభంతో నరిపెట్టుకుంది. నిష్పే 23,850 పాయింట్లకు పురుషన నిరపదింది.

సెన్సెక్స్ ఉదయం 76,725.27 పాయింట్ల వద్ద (క్రీతం ముగింపు 75,527.95) లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. ఇంటర్నెట్లో 76,821.07 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. బివెరకి 736.38 పాయింట్ల లాభంతో 76,264.33 వద్ద ముగిసింది. నిష్పే 231 పాయింట్ల లాభంతో 23,853.90 వద్ద నిరపదింది. దలలలో రూపాయి మారకం విలువ 94.71గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో ట్రెండ్, ఇండిగో, బజ్జెన్స్ ఫిన్ టెక్, అల్యాటిక్ సిమెంట్, ఎటర్నల్ షేర్స్ లాభపడ్డాయి. ఎన్.టి.ఎస్, బి.సి.ఐ.ఐ.ఐ. ప్యాంక్, హిందూస్థాన్ యూనిట్ వర్, అదాని ఫార్మేషన్, సెనెఫార్మా షేర్ల సమ్మతి. అంతర్జాతీయ విపణిలో ట్రెండ్ క్రూడ్ బ్యాంక్ ధర 82 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతుండగా.. బంగారం ధర 4338 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. ఆసియా మార్కెట్ల లాభాల్లో ముగియగా.. యూరోపియన్ మార్కెట్ల సైతం లాభాలలో ప్రారంభమయ్యాయి.

అలా అయితే అన్ని రంగాల్లో సంక్షోభమే: సత్యనాదెళ్ల



చముర షిం (AI) వేగంగా విస్తరిస్తున్న సేవకారణం మైక్రోసాఫ్ట్ కి.ఓ.ఓ. సత్యనాదెళ్ల (Satya Nadella) కీలక వ్యాఖ్యలు చెప్పారు. షిం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కేవలం కొన్ని కంపెనీల నియంత్రణలోనే ఉండిపోతే, అన్ని రంగాలు తమ నైపుణ్యాన్ని,

ధారిత పోటీతత్వాన్ని కోల్పోయి సంక్షోభంలోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. మానవ నైపుణ్యం అధారంగా షిం నిర్మించాలని కంపెనీలకు సూచించారు. మానవులు, షిం వ్యవస్థలు ఒకరి నుంచి ఒకరు నిరంతరం నేర్చుకో

గల దశలోకి వ్యాపారాలు ప్రవేశిస్తున్నాయన్నారు. ప్రస్తుతం ఉత్పాదకతను మెరుగుపరచడానికి మాత్రమే కాకుండా ఇతర పనులకు కూడా కృత్రిమ మేధుని వినియోగించడంతో రాబోయే షిం యుగం మునుపటి సాంకేతిక పరివర్తనల కంటే భిన్నంగా ఉంటుందని సత్యనాదెళ్ల పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్ కంపెనీల్లో రెండు రకాల ఎదుగుదల ఉండాలన్నారు. మానవుల పరిజ్ఞానం, సృజనాత్మకత, షిం సాంకేతికత కలిపే సంగ్రహ అభివృద్ధి చెందాలని తెలిపారు. షిం సేవకారితో మేధునిగా మాడకూడదని, మానవ ఆలోచనలను పెంచే, ప్రజల లక్ష్యాల సాధనకు దోహదపడే బాటిల్గా చూడాలన్నారు. షిం తన సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుకునే కొద్దీ మానవ నైపుణ్యం కూడా మరింత మెరుగుతుందన్నారు. కంపెనీలకి లక్ష్యాలు నిరేశించడంలో, విభిన్న రంగాలలోని ఆలోచనలను అనుసంధానించడంలో ఉద్వేగం పెంచుకోవడం కీలక పాత్ర పోషిస్తారని వెల్లడించారు. విదేశీ షిం సాంకేతికతపై అధికంగా ఆధారపడకుండా కంపెనీలను మరింత అభివృద్ధి పరిచేలా ఆలోచించాలని సాంకేతికతను అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సూచించారు.

బంగారానికి మళ్లీ డిమాండ్..

దేశీయ మార్కెట్లో బంగారం, వెండికి మళ్లీ గొర్రు పెరిగింది. పశ్చిమ సూచీలో ఉధృతలకు చల్లారడం, చమురు ధరలు దిగిపోవడం, రూపాయి విలువ బలోపేతం వంటి



కారణాలతో ఈ లోహాల ధరలు మళ్లీ పెరుగుతున్నాయి. సోమవారం హైదరాబాద్ మినీలో 10 గ్రాముల మేలిమి 24 కార్నెట్ బంగారం ధర రూ.1,55,490 పలికింది. అటా వెండి ధర కూడా ఎగజాకింది. కేజీ వెండి ధర రూ.2,57,550 క్షులకు చేరింది. గతవారం ఒకదశలో బంగారం ధర రూ.1,50,000 కన్నా దిగువకు పడిపోయిన సంగతి తెలిసిందే. అంతర్జాతీయ విపణిలోనూ బంగారం, వెండికి డిమాండ్ పెరిగింది. స్వాజీ గోల్డ్ జెస్సు ధర 4,323 డాలర్లు, జెస్సు వెండి ధర 70.38 డాలర్లకు చేరింది. గతవారం పసిడి ధర ఒక దశలో దాదాపు 4000 డాలర్లు తగ్గింది. ఇక, కమెడిటీ ఎక్స్చేంజీలో గోల్డ్ ఫ్యూచర్స్ ధర రూ.1,53,258 గా రూ.2,52,383 గా ట్రేడ్ అవుతోంది. ఇరాన్లో డీల్ కుదిరినట్లు అమెరికా ఆధిపత్యం దౌర్యం వల్ల ప్రకటించారు. దీంతో మూడు నెలలకు పైగా సాగిన యుద్ధానికి ముగింపు లభించినట్లు అంటున్నారు. ఈ పరిణామాలతో ముడి చమురు ధరలు భారీగా దిగొచ్చాయి. ట్రెండ్ క్రూడ్ 83 డాలర్లకు పడిపోయింది. అటా బాబల్ కో షిఫ్ట్ రూపాయి మారకం విలువ 53 పైను బలపడి 93.65 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది.

ఐపీఓకు ఎన్ఎస్ఈ

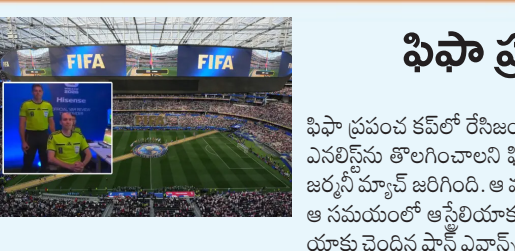
లోనే ఉండనుంది. ఇందులో తాజా షేర్ జారీ ఉండదు. ఎన్ఎస్ఈలో 10.72% వాటాతో, లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎల్ఐఐసీ) అతిపెద్ద వాటాదారుగా ఉంది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ఐబిఐ), దాని అనుబంధ సంస్థ అయిన ఎన్ఐబిఐ క్యాపిటల్ మార్కెట్స్ కలిసి సుమారు 7.5% వాటా కలిగి ఉన్నాయి. విదేశీ పెట్టుబడిదార్లలో బిమా సీ అనుబంధ సంస్థ అయిన అరందా ఇన్వెస్ట్ మెంట్స్, కెనడా పెన్షన్ ఫాన్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ బోర్డు (సీపీఐఐబీ) ఉన్నాయి. ఈ సంస్థలే వాటాలు విక్రయించే ఆసక్తి ఉంది. క-లోకేషన్ వివాదంతో పాటు నియంత్రణనున్న కారణంగా ధర బలంగా ఎన్ఎస్ఈ లెన్సింగ్ ప్రణాళికలు నిలిపివేయవచ్చని సంకీర్తి విదిత మే. ఈ ఏడాది జనవరిలో ఎన్ఎస్ఈకి సెటి ఎన్ఎస్ఈ జారీ చేసింది.

ఇక ఐదు కంపెనీలుగా వేదాంతం..

వేదాంత గ్రూపుకు చెందిన విభజన వాలరు కంపెనీల షేర్ సోమవారం ప్రధాన స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలైన BSE, NSEలో సమాదయ్యాయి. ఇప్పటికే సమాదైన వేదాంత లిమిటెడ్ పాటు కొత్తగా ఏర్పాటైన వేదాంత అల్యూమినియం మెటల్ - VAML, వేదాంతా ఆయల్ అండ్ గ్యాస్ VOG, వేదాంతా పవర్, వేదాంతా బిన్ అండ్ స్టీల్ VISL షేర్స్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజీల్లో ట్రేడింగ్ను ప్రారంభించాయి. ఆయా సంస్థలు స్వతంత్రంగా పని చేస్తూ, తన వ్యాపార ప్రణాళికలకు మూలధానాన్ని సమీకరించుకుంటాయి. వేదాంత అల్యూమినియం మెటల్ లిమిటెడ్ రూ.527 వద్ద ట్రేడింగ్ను ఆరంభించింది. అనంతరం రూ.538 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. దీంతో కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ.1,95,773.58 కోట్లు (1.95 లక్షల కోట్లు) కు చేరింది. వేదాంతా పవర్ లిమిటెడ్ రూ.41.30 వద్ద లిస్టయ్యింది. అనంతరం రూ.43.55 వద్ద గరిష్టాన్ని చేరింది. దీని మార్కెట్ విలువ రూ.16,736.46 కోట్లుగా సమానమింది. వేదాంతా ఆయల్ అండ్ గ్యాస్ రూ.39 వద్ద ట్రేడింగ్ను ఆరంభించి రూ.40.95 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. దీంతో కంపెనీ మార్కెట్



విలువ రూ.14,487.99 కోట్లుగా లక్ష్యం చేశారు. వేదాంతా బిన్, స్టీల్ షేర్లు రూ.22.25 వద్ద ట్రేడింగ్ను ఆరంభించాయి. ఈ కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ.8,231.37 కోట్లకు చేరింది. ఇక ఎన్ఎస్ఈలో వేదాంతా అల్యూమినియం రూ.522, పవర్ రూ.41.80, వేదాంతా ఆయల్ అండ్ గ్యాస్ రూ.38, వేదాంతా బిన్, స్టీల్ రూ.20 వద్ద ట్రేడింగ్ను ఆరంభించాయి. ఇక ప్రధాన కంపెనీ అయిన వేదాంతా పవర్ షిఫ్ట్ రూ.305.20 వద్ద ట్రేడవుతోంది.



ఫిఫా ప్రపంచ కప్ లో రేసిజం కలకలం..

ఫిఫా ప్రపంచ కప్ లో రేసిజం కలకలం రేపింది. శ్వేత ఆధిపత్యవాద చిహ్నాన్ని పోలిన సైన్ చేసినందుకు ఓ వీడియో ఎనలిస్టులు తలచిన ఫిఫా వివక్ష ప్రకృత్యాలు అదేశాలు జారీ చేశారు. ఆదివారం ఆర్థోరాల్ కుర్రాసాన్ - జర్మనీ మ్యాచ్ జరిగింది. ఆ మ్యాచ్ ముందు వీడియో ఎనలిస్టుల బృందాన్ని అధికారిక భ్రాణ్ బ్యాన్ చేసి చూపించింది. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన ఓ వీడియో ఎనలిస్ట్ ఇలా వ్యవహరించడం విమర్శలకు దారితీసింది. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన ఫాన్ ఎవాన్స్ తన కుడికాలు ముందు కుడిచేతితో 'ఓ.కే' అనే సంకేతాన్ని చూపించారు. అయితే, ఇలా చూపించడం రేసిజం కిందకు వస్తుందనేది ఆరోపణ. దీంతో సదరు వీడియో ఎనలిస్ట్ పర్మనెంట్ మారిటరీ కమిటీ సిఫార్సు చేసింది. "మా నిపుణుల సలహా ప్రకారం.. వీడియో ఎనలిస్ట్ చేసిన సైన్ జాప్యంకారవాదానికి విభిన్నంగా ఉందని తెలుస్తోంది. అలాంటివాటిని ఉపేక్షించేద్దు.

టీజీ20 లీగ్.. షెడ్యూల్ వచ్చేసింది..

- జూన్ 23 - రంగారెడ్డి రైజర్స్ vs మెడక్ ఫాల్కన్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 24 - ఆన్లైట్ ఖమ్మం ఏసెస్ vs వరంగల్ వారియర్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 24 - నల్గొండ రైడ్స్ vs కరీంనగర్ డైమండ్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 25 - రంగారెడ్డి రైజర్స్ vs హైదరాబాద్ ఈ ఛాంపియన్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 25 - పాలమూరు స్ట్రైక్ర్స్ vs మెడక్ ఫాల్కన్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 26 - నల్గొండ రైడ్స్ vs వరంగల్ వారియర్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 26 - ఆన్లైట్ ఖమ్మం ఏసెస్ vs కరీంనగర్ డైమండ్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 27 - మెడక్ ఫాల్కన్స్ vs హైదరాబాద్ ఈ ఛాంపియన్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 27 - పాలమూరు స్ట్రైక్ర్స్ vs రంగారెడ్డి రైజర్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 28 - వరంగల్ వారియర్స్ vs కరీంనగర్ డైమండ్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 29 - పాలమూరు స్ట్రైక్ర్స్ vs నల్గొండ రైడ్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 29 - ఆన్లైట్ ఖమ్మం ఏసెస్ vs హైదరాబాద్ ఈ ఛాంపియన్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 30 - మెడక్ ఫాల్కన్స్ vs కరీంనగర్ డైమండ్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 1 - వరంగల్ వారియర్స్ vs హైదరాబాద్ ఈ ఛాంపియన్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 1 - ఆన్లైట్ ఖమ్మం ఏసెస్ vs నల్గొండ రైడ్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 2 - రంగారెడ్డి రైజర్స్ vs కరీంనగర్ డైమండ్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 3 - నల్గొండ రైడ్స్ vs మెడక్ ఫాల్కన్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 3 - పాలమూరు స్ట్రైక్ర్స్ vs వరంగల్ వారియర్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 4 - ఆన్లైట్ ఖమ్మం ఏసెస్ vs రంగారెడ్డి రైజర్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 4 - కరీంనగర్ డైమండ్స్ vs హైదరాబాద్ ఈ ఛాంపియన్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 5 - ట్రెక్ డి.. మ్యాచ్ లు లేవు
- జూన్ 6 - మెడక్ ఫాల్కన్స్ vs ఆన్లైట్ ఖమ్మం ఏసెస్ (2: 15 PM)
- జూన్ 6 - నల్గొండ రైడ్స్ vs హైదరాబాద్ ఈ ఛాంపియన్స్ (7:15 PM)
- జూన్ 7 - పాలమూరు స్ట్రైక్ర్స్ vs కరీంనగర్ డైమండ్స్ (2: 15 PM)
- జూన్ 7 - రంగారెడ్డి రైజర్స్ vs వరంగల్ వారియర్స్ (7:15 PM).

ముక్కోళ్లు సిరీస్లో శ్రీలంక A జట్టుకు భారత్ A 266 పరుగులను లక్ష్యంగా నిరేశించింది.

తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్ ఇండియా 49.2 ఓవర్లలో 265 పరుగులకు ఆటబయటి. సూర్యాంత్ (72), విషాఖ్ సిగమ్ (51) హాఫ్ సెంచులు చేశారు. అయితే, శ్రీలంక 10/0 స్కోరుతో లక్ష్య చేదను ప్రారంభించనుంది. భారత్ బ్యాటర్ విషాఖ్ సిగమ్ డేంజర్ ఏరియాలోకి రావడంతో అంపైర్లు పది పరుగులను పెనాల్టీగా విధించి.. శ్రీలంక ఇన్వింగ్ కు కలిపారు. దీంతో ఆ జట్టు లక్ష్యం ప్రస్తుతం 50 ఓవర్లలో 256 పరుగులు అవుతుంది. హాస్ ఓడీ బ్యాటింగ్ కు దిగిన టీమ్ ఇండియాకు వైభవ్ సూర్యవంశీ (21: 14 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, ఒక సిక్స్) మంచి ఆరంభమే ఇచ్చాడు. దూకుడుగా ఆడి క్రమంలో వైభవ్ పెవిలియన్ కు చేరాడు. మరికాసె పటితే ప్రభా సిఘన్ (11) కూడా బెటయ్యాడు. అనంతరం క్రీజ్ లోకి వచ్చిన కెప్టెన్ తిలక్ చర్క్క (23), వైస్ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గెక్కాడ్ (37) కాసేపు వికెట్ల పతనాన్ని ఆపారు. మూడో వికెట్ కు 52 పరుగులు జోడించారు. శ్రీలంక

భారత్ - ఏ 265 పరుగులకు ఆలౌట్..

స్విస్టర్ డెబ్యుకు స్వల్ప వ్యవధిలో భారత్ వికెట్లను చేజారుకుంది. వీరిద్దరితోపాటు అయివ్ బిల్లిన్సీ (15), సిమ్లాన్ సింధు (6) పెవిలియన్ కు చేరడంతో భారత్ సగం ఓవర్లకే ఆరు వికెట్లను కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. అనుకుల్ రాయ్ (8

కూడా ఏడో వికెట్ రూపంలో పెవిలియన్ కు చేరాడు. అయితే సూర్యాంత్ జత కలిగిన విప్లాజ్ సిగమ్ ఆరంభంలో నెమ్మదిగా ఆడాడు. కాస్త కుదురుకున్నాక ఇద్దరు హిట్టింగ్ మొదలు పెట్టారు. దాదాపు 15 ఓవర్ల పాటు వికెట్ ఇష్యూండా ఆదారు. ఎనిమిదో వికెట్ కు శతకం (104) భాగస్వామ్యం నిర్వించారు. ఆఖరి అనవసరంగా విప్లాజ్ రహేడ్ గా పెవిలియన్ కు చేరాడు. శ్రీలంక బౌలర్లు ఏ.వి.కాంత్ 3., సిథిలాజ్ 3., సమాన్, ముతులన్, వసుజా సూన్ తలో వికెట్ తీశారు. ఈ మ్యాచ్ లో మూడు పెనాల్టీలు పడ్డాయి. అందులో

ఒకసారి శ్రీలంక.. రెండుసార్లు భారత్ కు ఎదురయ్యాయి. దీంతో ఇన్వింగ్ కు ప్రారంభించడం దానే 10 పరుగులు శ్రీలంక భారాలోకి చేర్చాయి. ఇక భారత్ కు ఐదు పరుగుల కలిసి భారత్ భారాలోకి రావడంతో పెనాల్టీలు తప్పలేదు. ఇక శ్రీలంక బౌలింగ్ చేస్తుండగా.. బంబి వికెట్లు మొక్క కీపర్ హెల్మెట్ ను తాకింది. దీంతో ఆ జట్టుకు పెనాల్టీ పడింది.

ముహిశల ప్రపంచ కప్ లో టీమ్ ఇండియా శుభాంభోం చేసింది. తొలి మ్యాచ్ లోనే పాకిస్తాన్ ను 64 పరుగుల తేడాతో ఓటమి చేసింది. అల్తోండర్ దీప్తి శర్మ (5/10) ప్రైవర్ట్ పాక్ ను గడగడలాడించింది. ఈ క్రమంలో

ఆమె ఓ ప్రపంచ రికార్డును తన భారాలో మేసుకుంది. అంతర్జాతీయ మహిళల టీ20 క్రెడిట్ లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్ గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం ఆమె భారాలో 166 వికెట్లు ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో థాలోలాండర్ బౌలర్ త్రైపాల్పు ఫుల్ వాంక్ (165) ను దీప్తి అధిగమించింది. ఇక ప్రపంచ కప్ లో ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శన చేసిన మూడో బౌలర్ గానూ దీప్తి శర్మ నిలిచింది.

ఇక ప్రపంచ కప్ లో తనకు సాఫ్ట్ అంటే ఇష్టమని.. పెద్ద వేదికలపై మంచి ప్రదర్శన ఇవ్వడం ఆసందంగా ఉందని దీప్తి తెలిపింది. 10 ఏళ్ల వయసులోనే 100 ఓవర్లు సాధించిన "నాకు ఒత్తిడితో కూడకన్న పరిస్థితులు అంటే చాలా ఇష్టం. మరి ముఖ్యంగా బనీసీ టోర్నీలను ఆస్వాదిస్తా. గతంలో నేను ఎక్కడ ముగించానే.. ఇప్పుడు అక్కడినుంచే ప్రారంభించాలని అనుకుంటున్నా. నేను ప్రాక్టీస్ సమయంలో ఏం చేస్తానే ఇప్పుడు మైదానంలోనూ అదే అవుతుందోనా టిమ్ పరిస్థితులు కూడా ఇందుకు సహకరించాయి. నన్ను నేను మెరుగుపరుకోవడం దుకు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటా. యంగ్ గా ఉన్న అప్పటికి.. సీనియారిటీ వచ్చిన ఇప్పటికి సప్రమణ తేడా చూపించాలి. తప్పులను పునరావృతం కాకుండా చూసుకుంటున్నా. నిరంతరం అవివేల్ సెర్తో మాట్లాడుతూనే ఉంటా.



భారత్ - పాక్ మ్యాచ్.. ఆ వీడియోలన్నీ ఫేక్!

ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ఆర్కీషి యల్ ఇంటెలిజెన్స్ తో వీడియోలు జనరేట్ అవుతున్నాయి. సరదాగా చేసినవి పరూర్లు మన.. దేశాని మద్దతు భావోద్వేగాలను రెచ్చగొట్టేలా ఉంటేనే సమస్య. ఇప్పుడు నెట్టింట్ లో వీడియో తెగ వెరల్ అయిపోతోంది. మహిళల ప్రపంచ కప్ లో భారత్, పాకిస్తాన్ ప్రేయర్ గొడమ పడినట్లు.. ఒకరి పైకి మరొకరు దూసుకెళ్లిస్తున్నట్లు అందులో ఉంది. వాస్తవంలో అలాంటి సుటూలేషన్లు భారత్ - పాక్ మ్యాచ్ లో జరగలేదు. గతంలో మాదిరిగానే ఈసారి కూడా భారత్, పాక్ ప్రేయర్ కరవాలనం చేసుకోలేదు. మ్యాచ్ ను వీక్షించేందుకు 18 వేలకు పైగా ప్రేక్షకులు హాజరయ్యారు.

మహిళల ప్రపంచ కప్ లో ఓ గ్రూప్ స్టేజ్ మ్యాచ్ ను చూసేందుకు ఇంత భారీ సంఖ్యలో ఇంతకుముందెన్నడూ రాలేదు. ఇదే అత్యధికం కావడం గమనార్హం. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్ ఇండియా 170/6 స్కోరు చేసింది. అనంతరం లక్ష్య చేదనలో పాక్ 106 పరుగులకే ఆటబయటి.

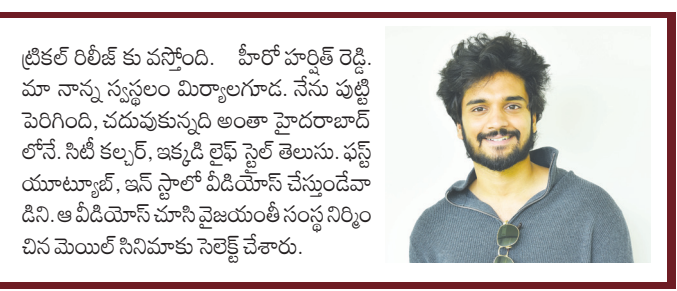


వృదయం సినిమా

MOVIE TIME!

పైమలో పూర్తిగా మునిగిన కుర్రాడి కథ 'దీవాన్'

వృదయం సినిమా శుభం సినిమాతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న యంగ్ టాలెంటెడ్ యాక్టర్ హార్షిత్ రెడ్డి హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా 'దీవాన్'. ఈ చిత్రాన్ని అర్బు మీడియా, వీ స్టూడియోస్ సహజంగా ప్రాడక్షన్ కోర్పొరేషన్, శ్రీమద్



సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిన మెగాస్టార్ చిరంజీవి - రామ్ చరణ్



వృదయం: భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో ఎన్నో రికార్డులను సృష్టించిన చిరంజీవి, నక్సలైట్ ఫుల్ జనరేషన్, ఒకే ఘోషిల్లెను సాధించిన హీరోలు వచ్చారు. అయితే 2026లో మాత్రం భారతీయ సినీమా చరిత్రలోనే అరుదైన ఘట్టం సాధించింది. తండ్రి, కుమారుడు



కలిసి ఈ సంవత్సరంలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన రెండు చిత్రాలతో బాకాఫీస్ వద్ద అదర్ గాట్లూరు మొదల మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన 'మన శరణం పరమ ప్రసాద్ గారు' చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి,

'వంద దేవుళ్లు' ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్



వృదయం: విజయ్ ఆంటోనీ ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్ కలిసి ఫాతిమా విజయ్ ఆంటోనీ సమర్పణలో సర్వరం రామ్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై రామంజనేయులు జవాబ్ నిర్మించిన చిత్రం 'వంద దేవుళ్లు'. ఈ మూవీలో విజయ్ ఆంటోనీ, స్వాతిక, అజయ్ దీపన్, లిజోమోల్ జోస్, కరుణాని, శక్తి, కావ్య అనిల్ ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. 'బిచ్చగాడు' తరువాత దర్శకుడు శశిశే విజయ్ ఆంటోనీ చేసిన ఈ చిత్రం జూన్ 19న రిలీజ్ కాబోతోంది. ఈ క్రమంలో ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన టీజర్, ట్రైలర్ అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ మేరకు సోమవారం నాడు మూవీ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మెగా ప్రొడ్యూసర్ నిహారిక కొణిదెల, దర్శకుడు త్రినాథరావు నక్కిన ముఖ్య అతిథులుగా వచ్చారు. ఈ ఈవెంట్లో విజయ్ ఆంటోనీ మాట్లాడుతూ.. 'శశి గారు 20 ఏళ్ల నన్ను మూజుడొక్కడొక్కడిగా పరిచయం చేశారు. పదేళ్ల క్రితం శశి గారు 'బిచ్చగాడు' చిత్రంతో హీరోగా నాకు కొత్త జీవితాన్ని ఇచ్చారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ 'వంద దేవుళ్లు' అంటూ మేం రాబోతోన్నాం. శశి గారు

వృదయం: సుబ్బు సార్ కాన్ అందరికీ స్వాగతం, ఒక అమాయకమైన ప్రశ్నతోనే మొత్తం మాకిఫార్ గ్రామంలో టాక్ అప్ దిటో గా మారిన ఉపాధ్యాయుడు సుబ్బు! మల్లిక్ రామ్ దర్శకత్వం వహించిన 'సూపర్ సుబ్బు' సినిమాలో నందిమ్ కిషన్, మిథిలా పాల్వర్, మురళీ శర్మ ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. 'నేటిఫ్లిక్స్' తొలి తెలుగు ఒరిజినల్ సిరీస్ గా తెరకెక్కిన 'సూపర్ సుబ్బు' జూలై 2 నుంచి స్ట్రీమ్ లో కానుంది. ఈ కథలో సుబ్బుకు బిల్లుకారి రావు అలియాస్ సుబ్బు అనే యువకుడు, మాకిఫార్ అనే గ్రామంలో నెక్స్ట్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ గా ఉద్యోగం పొందుతాడు. ఎలాంటి

ఆగస్టు 20న 'ఐ యామ్ గేమ్' గ్రాండ్ రిలీజ్



వృదయం: దుల్కర్ సల్మాన్ మ్యాస్ట్ ఎంటర్టైన్ మూవీ 'ఐ యామ్ గేమ్' సుందీ తాజాగా విడుదలైన హాస్య డ్రామా అనే విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. కొత్త హాస్యలో దుల్కర్ సల్మాన్ అత్యంత సైలిష్ అవతారంలో కనిపిస్తూ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచారు. ఇప్పటికే విడుదల అయిన ప్రకటించిన మేకర్స్, ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 20, 2026న ఓనం కానుకగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నారు. ప్రస్తుతం చిత్ర హోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. దుల్కర్ సల్మాన్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ వేపర్ ఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ బడ్జెట్ యాక్షన్ డ్రామా, ఆయన కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ చిత్రంగా రూపొందుతోంది. సహాని హిదాయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని దుల్కర్ సల్మాన్, జోమ్ వర్గీస్ కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి షూటింగ్ రిషీడ్, ఆడర్స్ సుకుమార్ కథారచన, స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని పంచుకు పైగా లోకేష్ వల్ చిత్రీకరించిన 'ఐ యామ్ గేమ్', ప్రస్తుతం మలయాళం సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తికరంగా ఎదురుచూస్తున్న ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా నిలిచింది. ఇండస్ట్రీలోనే భారీ నిర్మాణ విలువలతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో దుల్కర్ సల్మాన్ తన కెరీర్ లో ఇప్పటివరకు కనిపించని అత్యంత సైలిష్, మాస్ అవతారంలో కనిపించబోతున్నాడు. మెగా డాక్టర్స్ 'లోకా' తర్వాత వేపర్ ఫిల్మ్స్ నుంచి రాబోతున్న మరో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం ఇది. ఇప్పటికే విడుదలైన పస్ట్ లుక్, సెకండ్ లుక్ ఫోస్టర్లు సోషల్ మీడియాలో అదుపు అయ్యే స్థాయిలో లభించింది. దుల్కర్ సల్మాన్ కెరీర్ లో 40వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ హై-ఆక్షన్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఆంటోనీ వర్గీస్, మిస్సినీ, కాయదు లోపాల్, కతిర్, పార్థ తివార, సంయుక్త విశ్వనాథన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి డేక్స్ బిజోయ్ సంగీతం అందిస్తుండగా, యాక్షన్ సన్నివేశాలను ప్రముఖ స్టంట్ కోరియోగ్రాఫర్ అనీబర్నె రూపొందిస్తున్నారు.

'సూపర్ సుబ్బు' నెట్ ఫ్లిక్స్ లో జూలై 2 నుంచి స్ట్రీమ్ లో

అనుభవం లేకపోయినా, గ్రామస్థులకు అహంకారం కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో అడుగుపెట్టిన సుబ్బు, అక్కడ అనుకోని సంఘటనలు, విచిత్రమైన ప్రశ్నలు, హాస్యభరిత పరిస్థితులు, జీవితాన్ని మార్చే అనుభవాల మధ్య చిక్కుకుంటాడు. ఈ ప్రయాణంలో ప్రేమ, కుటుంబం, కెరీర్ ను పణంగా పెట్టాల్సిన పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. చివరికి అతను తన జీవితంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలగా? అనేదే కథ నేటిఫ్లిక్స్ ఇండియా కంటెంట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మోనికా షెర్లెట్ మాట్లాడుతూ.. "సూపర్ సుబ్బు హాదయాన్ని హృదయంతో కామెడ్ సిరీస్, మాకిఫార్ గ్రామం నేపథ్యంగా, నెక్స్ట్ ఎడ్యుకేషన్, సమస్తీ (కన్నడం) వంటి అంశాలను వినోదాత్మకంగా, సహజంగా చర్చిస్తుంది. సుందీమ్ కిషన్, మిథిలా పాల్వర్, మురళీ శర్మ, మానవ చౌదరి, బ్రహ్మానందం తదితరులు అద్భుతమైన నటనను కనబరిచారు. మా తొలి తెలుగు ఒరిజినల్ సిరీస్ గా 'సూపర్ సుబ్బు' ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంటుందని నమ్ముతున్నాం".

పైమ్ వీడియో "ఇసకపట్నం" చిత్ర ట్రైలర్ విడుదల



వృదయం: భారతదేశంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన ఓటీటీ వేదిక ప్రైమ్ వీడియో తన తాజా తెలుగు ఒరిజినల్ సిరీస్ 'ఇసకపట్నం' ట్రైలర్ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా విడుదల చేసింది. గ్యారీ బీహెచ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ విడువ పినిసాద్ టైమ్స్ ప్రొడక్షన్స్ ప్రాజెక్ట్ రచయిత రవీంద్ర, తాజా డిజైన్ సయ్యద్ మాటలు అందించారు. తమదా మిడియా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై రాయాల్ తమదా, సైడిమ్ రెడ్డి బోగా నిర్మించిన ఈ సిరీస్లో అశ్వరథ రాజేష్, సముద్రఖని ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. వీరితో పాటు సునీల్, సరేష్ అగస్త్య, మెరిస్ ఫిలిప్, సుధాకర్ కోమకుల, రాజీవ్ కనకాల, మైమ్ గోపీ, రోహిణి, బెనర్జీ, జ్యూల కోటి, రవి పర్వ, రాజా చెంబోలు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జూలై 2 నుంచి ప్రైమ్ వీడియో లో తెలుగు భాషతో పాటు తమిళం, హిందీ డబ్బింగ్ వెర్షన్లు, 15 భాషల సబ్ టైటిల్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 240కి పైగా ప్రాంతాలలో ఈ సిరీస్ అందుబాటులోకి రానుంది. నేడు విడుదలైన ట్రైలర్ ఒక కల్పిత హోస్ట్ నేపథ్యంలో సాగే ఉత్పంజరం కథను ఆవిష్కరించింది. నేరాలు, రాజకీయాలు, అధికార

వృదయం: రెజెండ్ల దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు గోల్డెన్ డాక్ టైమ్స్ సింగీతం చిత్రానికి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతూనే ఉన్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రాన్ని వీక్షించిన యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్, చిత్ర అనుభవాన్ని అభినందిస్తూ ఎమోషనల్ నోట్ ని పంపిస్తున్నారు. 'సింగీతం' హాదయాన్ని తాజా అద్భుతమైన సినిమా అనుభూతి అని చేర్చాను ఎన్టీఆర్, 94 ఏళ్ల వయసులో కూడా సింగీతం శ్రీనివాసరావు గారి న్యూనతాత్మకత, కథల పట్ల ఉన్న తపన, ఆలోచనా విధానం తనను ఆశ్చర్యపరిచాయని అన్నారు. తరతరాల సినీ అభిమానులకు ఆయన ఎప్పుడూ సినిమాని నిలబెట్టే స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని కొనియాడారు.

'అరవింద్' తో కొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టిన రాక్ స్టార్ అనిరుద్..

వృదయం: సంగీత సంపనం.. రాక్ స్టార్ అనిరుద్ రవిచందర్ కొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఆయన తన సొంత ఇండిపెం డెంట్ లేబుల్ అల్పకర్కె రికార్డ్స్ తో పాటు యూనివర్సల్ మ్యూజిక్ ఇండియా తో కలిసి చేసిన 'అరవింద్' పాటను రిలీజ్ చేశారు. ఈ కాంబోలో రిలీజైన తొలి పాట ఇది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఒరిజినల్ పాట, హిందీ హాస్ ఆధారంగా రూపొందిన ఈ ట్రాక్ తో అనిరుద్



తన సంగీత ప్రపంచంలోని పరిధిని దాటి కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించారు. 2012లో విడుదలైన వైలర్ హిట్ 'వై దిస్ కొలవెరి డి' ద్వారా అనిరుద్ దేశవ్యాప్తంగా పాపులారిటీ పొందిన సంగీత విద్వాంసం. ఆ తర్వాత దక్షిణాది సైలర్, కాలీ, విక్రమ్, లియో, దేవర్ పార్ట్ వన్ వంటి పలు భాక్టర్స్ చిత్రాలకు సంగీతాన్ని అందించారు. అలాగే 2025లో షార్టు ఫాన్ నటించిన జవాన్ సినిమాతో పాటు కథలో కేంద్రంగా నిలిచే పాత్ర పేరు అరవింద్. అనిరుద్ కి ప్రతి బింబంలాంటి పాత్ర ఇది. ఈగ్, ఎన్నో ఇబ్బందులు, సవాళ్లు ఎదురై తన సంగీతంపై ఉన్న పూర్వనాథ్ తన జీవితాన్ని మార్చి దానిని అంకితం చేసిన యువ సంగీతకారుడే అరవింద్. ఇప్పటి డిజిటల్ యుగంలో పాటల ను విడుదల చేయటం చాలా సులభం. అయితే దక్షిణ భారత సినీ రంగంలో ఇండిపెండ్ అర్టిస్టుగా ప్రతిభను నిరూపించుకుంటూ రికార్డ్స్ కొనసాగించడం నూతన జనాభా నాణ్యతగా