

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

వృధయం

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

భాగ్యనగరంలో వాన జల్లులు..
భాగ్యనగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో గురువారం ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్లబడి, విస్తారంగా వర్షం కురిసింది. ఐటీ కారిడార్ పరిధిలోని గచ్చిబౌలి, హైటెక్ సిటీలో పాటు జూబిహిల్స్, బంజారాహిల్స్, ఫిరీఫోన్ గర్ల పరిసర ప్రాంతాల్లో జోరుగా వాన పడింది. మరోవైపు నగరంలోని సైదాబాద్, సంతోషనగర్, దిల్ సుఖ్ నగర్, చంపాపేట్, ఎల్వీ నగర్, వనస్పతిపురం, నాగోల్, మన్యూవాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో వర్షం కురిసింది. సికింద్రాబాద్ పరిధిలోని బోయిస్ పల్లి, తిరుమలగిరి, అల్వాల్, ప్యాట్నీ, బేగంపేట ప్రాంతాల్లోనూ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం రికార్డుయ్యింది. హఠాత్తుగా కురిసిన వర్షం కారణంగా నగరంలోని ప్రధాన రహదారులు జలయమయ్యాయి. డ్రైనేజీలు పొంగిపొర్లిస్తూనే ఉన్న నీరు చేరడంతో వాహనదారులు తీవ్ర అవస్థలు పడ్డారు. ముఖ్యంగా కార్యాలయాల నుంచి ఇళ్లకు వెళ్లే సమయంలో వర్షం పడటంతో పలు కూడళ్లలో ట్రాఫిక్ తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోవడంతో ప్రయాణికులు గుండ్రం తరబడి సరకయ్యావడం అనుభవించారు.

ఎవరు అడ్డుపడినా మూసీ ప్రక్షాళన ఆగేదే లేదు

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

ఎవరేమనుకున్నా, ఎవరు ఎన్ని అడ్డుకులు నృష్టించినా మూసీ నది ప్రక్షాళనను నిలిపేదే లేదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వర్ణించారు. గండిపేట నుంచి గౌరెల్లి వరకు 55 కిలోమీటర్ల మేర ఈ పునరుజ్జీవన పనులు చేపడతామని ఆయన వెల్లడించారు. సబర్బాన్, గంగా రివర్ ప్రాంతాల కంటే మెరుగైన అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మూసీ నదిని తీర్చిదిద్దడానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని గుర్రంగూడలో ఏర్పాటు చేసిన వనరుతో ప్రకృతి పునరుజ్జీవనం ప్రారంభించారు. అనంతరం అటవీ శాఖ

అధికారులు రూపొందించిన 'అర్బన్ ఎకో పార్కు' సమానానుసీం పరిశీలించారు. 'కల్చురల్' కడపలోనే కాలుష్యం ఎక్కువ.. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ స్పష్టం చేశారు. గండిపేట నుంచి గౌరెల్లి వరకు 55 కిలోమీటర్ల మేర ఈ పునరుజ్జీవన పనులు చేపడతామని ఆయన వెల్లడించారు. సబర్బాన్, గంగా రివర్ ప్రాంతాల కంటే మెరుగైన అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మూసీ నదిని తీర్చిదిద్దడానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని గుర్రంగూడలో ఏర్పాటు చేసిన వనరుతో ప్రకృతి పునరుజ్జీవనం ప్రారంభించారు. అనంతరం అటవీ శాఖ

సిటీని రద్దు చేస్తూ, నంబూరు ఆ నాయకుడు వచ్చే ఎన్నికల్లో సిద్ధిపేటలో కూడా గెలవాలి." మరొకరందర నేతలు ఎన్టీ రేవంత్ గ్రీన్ ట్రిబ్యూనల్ లో కేసులు వేస్తూ అభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని సీఎం మం. డివై.ఎస్.ఆర్. నారాచంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. మూసీ నదిలో ఉన్న కాలుష్యం కంట్రోల్ చేయాలి. కల్చురల్ కడపంబం కడపలోని కాలుష్యం ఎక్కువని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎవరు అడ్డుపడినా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో భారత్ 'ఫ్యూచర్ సిటీ'ని నిర్మించి తీరుతామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.



30వేల ఎకరాల్లో ఫ్యూచర్ సిటీ

గచ్చిబౌలిలో 'ఓజిట్' నూతన కార్యాలయం ప్రారంభం



హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) : ప్రముఖ టెక్నాలజీ, డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ సంస్థ 'ఓజిట్' (Ozrit) తన నూతన కార్యాలయాన్ని బిజీ హిల్ గచ్చిబౌలిలో ఘనంగా ప్రారంభించింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బీఆర్ఎస్ పర్యంగ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ జ్యోతిష్ ప్రజ్వలన చేసి కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం సంస్థ నూతన లోగోను రాజ్యసభ సభ్యులు వడ్డిరాజు రవిచంద్ర అప్పియ్యం రిచార్జ్. అధికారిక వెబ్ సైట్ ను మాజీ మంత్రి పుష్పాద్ర అజయ్ కుమార్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ వ్యవస్థాపకులు, నాయకత్వ బృందంతో కేటీఆర్ ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. తెలంగాణలో సాంకేతిక పరిష్కారం, విస్తృత అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనలో ఓజిట్

స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయి: ట్రంప్

- మునుపటి కంటే అమెరికా మరింత సురక్షితం
- ఉపాధి కల్పనలో సరికొత్త రికార్డులు
- చమురు ధరలు తగ్గుతున్నాయి
- అణ్వాయుధాలు ఇరాన్ కు దక్కవు

అమెరికా : అమెరికా ఇరాన్ ఒప్పందంపై సంతకాలు పూర్తయిన నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ (Donald Trump) తాజాగా స్పందించారు. ఇరాన్ ఎప్పటికీ అణ్వాయుధాన్ని కలిగి ఉండదని, మరోసారి స్పష్టం చేశారు. స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయని, చమురు ధరలు తగ్గుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు తన 'ట్రూత్ సోఫ్ట్' లో పోస్టులు పెట్టారు. "చమురు ప్రవహిస్తోంది. ఇరాన్ ఎప్పటికీ అణ్వాయుధాన్ని కలిగి ఉండదు."

ప్రపంచం సురక్షితంగా ఉంటుంది. స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయి, ఉపాధి అవకాశాలు రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. ధరలు తగ్గుతున్నాయి. మన దేశం మునుపటి కంటే బలంగా, సురక్షితంగా ఉంది" అని ట్రంప్ పోస్టు చేశారు. దీనిని కొన్ని గంటల ముందు సామాజిక మాధ్యమంలో ఇవే అంశాలను ప్రస్తావించారు. ఇరాన్ విషయంలో తాను కఠినంగా వ్యవహరించలేదని భావించే మాట్లాడుతూ స్ట్రాక్ మార్కెట్లు రికార్డు స్థాయిని తాకుతుండటాన్ని గమనించాలన్నారు.



తెలంగాణ భావజాలంపై దాడులు జరుగుతున్నాయి



కరీంనగర్, జూన్ 18 (పుడయం) : ప్రాంతీయవాదాన్ని వేరూలువాదంతో పోల్చుతూ వ్యాఖ్యలు చేసిన ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎందుకు కేసు నమోదు చేయలేదని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) అధ్యక్షులు కవిత ప్రశ్నించారు. కరీంనగర్లో తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన పార్టీ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం చేతగాని ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉండటం

వదంతులను నమ్మొద్దని విద్యార్థులకు సూచన

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 18 (ఎఎంసీ) :

నీటియూజీ రీజిస్ట్రేషన్ పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు 'వేషవల్ల' రిపోర్ట్ విజిల్ (ఎన్టీవీ) వెల్లడించింది. విద్యార్థులు ఎలాంటి ఆందోళనకు గురికాకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్ష సన్నద్ధత దృష్టి పెట్టాలని సూచించింది. ముందున్న షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ నెల 21వ తేదీన రీజిస్ట్రేషన్ ఉంటుందని ఎన్టీవీ స్పష్టం చేసింది. పరీక్ష వాయిదా పడుతుందంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని వదంతులను ఎద్దేలిస్తున్నట్లుగా నమ్మొద్దని 'ఎక్స్' (టీట్టర్) వేదికగా కోరింది. ఎన్టీవీ అధికారిక వెబ్ సైట్ నుంచి వచ్చే సమాచారాన్ని మాత్రమే అభ్యర్థులు విశ్వసించాలని స్పష్టం చేసింది. కాగా.. పరీక్ష నిర్వహణ, భద్రతా ఏర్పాట్లపై కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అభ్యర్థుల భవిష్యత్తు, ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకునే గతంలో నిర్వహించిన పరీక్షను రద్దు చేయాలి వచ్చిందని ఎన్టీవీ పేర్కొంది. ఆ వ్యవహారం నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని, ప్రస్తుతం పరీక్షా ప్రక్రియను మరింత బలోపేతం చేశామని తెలిపింది. వివిధ కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, భద్రతా సంస్థల సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నట్లు, బహుళ అంశాల భద్రతా చర్యల మధ్య పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ఎవరైనా అక్రమాలకు పాల్పడితే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించింది. పరీక్ష సంబంధిత ఓటిడిని ఎదుర్కొంటున్న విద్యార్థులు 'మానస్' మాసపత్రిక అలోగ్గో హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 14416 ను సంప్రదించి నిపుణుల సాయం కోరవచ్చని ఎన్టీవీ సూచించింది.

వేలంపై హైకోర్టు స్టే

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

రాయదుర్గంలోని టీజీఐఐసీ భూముల వేలంపై తెలంగాణ హైకోర్టు స్టే ఇచ్చింది. సర్వే నంబర్ 83/1లో అటవీ నిర్వహించిన భూముల వేలంపై 3 వారాలు స్టే విధించింది. దీనిపై కొంటర్ డాబులు చేయాలని ఎన్టీవీ, టీజీఐఐసీ, గౌరవ వెంచర్స్ కు నోటీసులు జారీ చేసింది. రాయదుర్గంలోని పన్నుకోల్ టీజీఐఐసీ జరిపిన భూముల వేలంపై ఇటీవల ఎన్టీవీ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఆ భూములు తమవేంటంటూ పిటిషన్ డాబులు చేసింది. దీంతో విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం వేలంపై స్టే విధించింది. ఇటీవల జరిగిన వేలంలో అక్కడ ఎకరం రూ. 237 కోట్లు పలికిన సంగతి తెలిసింది. సర్వే నం. 83/1లో ఐదు ఎకరాల భూమిపై పాక్యూలు కోర్టులో ఎన్టీవీ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. మే 6న జారీ చేసిన వేలం నోటిఫికేషన్లో పాటు తదనంతరం జరిగిన భూ విక్రయాన్ని తమ వినతిపత్రాన్ని తిరస్కరిస్తూ మే 20న జారీ చేసిన ప్రోసీడింగ్స్ ను సవాల్ చేస్తూ ఎన్టీవీ రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేసింది. రాయదుర్గంలో ఎన్టీవీ హైకోర్టు 2010లో ఐదు ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం కేటాయించగా ఇందుకోసం రూ. 13.33 కోట్లను చెల్లించింది. ఎన్టీవీలో ఎన్టీవీ హైకోర్టు విలీనం కాగా, గతంలో ఈ స్థలంలో ఉన్న రెండు ఏకేఎలను ఎన్టీవీ నిర్వహిస్తోంది. 2020లో గత ప్రభుత్వం భూకేటాయింపును రద్దు చేయగా ఎన్టీవీ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది.

మీ పాత బ్యాంక్ అకౌంట్స్ లో ఉన్న డబ్బుని మర్చిపోయారా?

మీ సొమ్ముని తిరిగి పొందడానికి ఆర్బిఐ మీకు సహాయపడుతుంది. మీ బ్యాంకులో ఉన్న (2 సంవత్సరాలకు పైగా మరియు 10 సంవత్సరాల వరకు నిష్క్రియంగా ఉన్న) ఉపయోగంలో లేని ఖాతాలలోని డబ్బు / క్లెయిమ్ చేయని డిపాజిట్లు (10 సంవత్సరాలకు పైగా) ఆర్బిఐ యొక్క డిజిటల్ ఫండేజీ బదిలీ చేయబడుతుంది. మీరు లేదా మీ చట్టపరమైన వారసులు ఎప్పుడైనా దాన్ని క్లెయిమ్ చేసుకోవచ్చు.

15 ఏళ్లు నిండితేనే సోషల్ మీడియా..

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 18 (ఎఎంసీ) : సామాజిక మాధ్యమాల పిల్లలపై దుష్ప్రభావం చూపుతున్నాయని, ఆందోళనల వ్యక్తం చేస్తూనే ఉన్న నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియా కట్టడికి పలు దేశాలు కొత్త చట్టాల తీసుకోస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ జాబితాలో అరబ్ దేశం యూఏఈ కూడా చేరింది. సామాజిక మాధ్యమ వేదికల వినియోగానికి కనీసం వయసును 15 ఏళ్లుగా నిర్ణయించింది. ఇందుకు సంబంధించిన తీర్మానాన్ని యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ గురువారం ఆమోదించింది. దీంతో ఈ తరహా నిబంధన తీసుకొచ్చిన తొలి అరబ్ దేశంగా యూఏఈ నిలిచింది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. 15 ఏళ్ల లోపు చిన్నారులు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యక్తిగత ఖాతాలను తెరిచేందుకు అనుమతి ఉండదు.

వేలంపై హైకోర్టు స్టే

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

రాయదుర్గంలోని టీజీఐఐసీ భూముల వేలంపై తెలంగాణ హైకోర్టు స్టే ఇచ్చింది. సర్వే నంబర్ 83/1లో అటవీ నిర్వహించిన భూముల వేలంపై 3 వారాలు స్టే విధించింది. దీనిపై కొంటర్ డాబులు చేయాలని ఎన్టీవీ, టీజీఐఐసీ, గౌరవ వెంచర్స్ కు నోటీసులు జారీ చేసింది. రాయదుర్గంలోని పన్నుకోల్ టీజీఐఐసీ జరిపిన భూముల వేలంపై ఇటీవల ఎన్టీవీ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఆ భూములు తమవేంటంటూ పిటిషన్ డాబులు చేసింది. దీంతో విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం వేలంపై స్టే విధించింది. ఇటీవల జరిగిన వేలంలో అక్కడ ఎకరం రూ. 237 కోట్లు పలికిన సంగతి తెలిసింది. సర్వే నం. 83/1లో ఐదు ఎకరాల భూమిపై పాక్యూలు కోర్టులో ఎన్టీవీ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. మే 6న జారీ చేసిన వేలం నోటిఫికేషన్లో పాటు తదనంతరం జరిగిన భూ విక్రయాన్ని తమ వినతిపత్రాన్ని తిరస్కరిస్తూ మే 20న జారీ చేసిన ప్రోసీడింగ్స్ ను సవాల్ చేస్తూ ఎన్టీవీ రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేసింది. రాయదుర్గంలో ఎన్టీవీ హైకోర్టు 2010లో ఐదు ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం కేటాయించగా ఇందుకోసం రూ. 13.33 కోట్లను చెల్లించింది. ఎన్టీవీలో ఎన్టీవీ హైకోర్టు విలీనం కాగా, గతంలో ఈ స్థలంలో ఉన్న రెండు ఏకేఎలను ఎన్టీవీ నిర్వహిస్తోంది. 2020లో గత ప్రభుత్వం భూకేటాయింపును రద్దు చేయగా ఎన్టీవీ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది.

మీ డబ్బును క్లెయిమ్ చేసుకోవడానికి 3 సులభమైన విధానాలు

1. మీ రెగ్యులర్ బ్రాంచ్ కాకపోయినా, ఏదైనా మీ బ్యాంక్ బ్రాంచ్ ని సంప్రదించండి.
2. కెవైనె చిత్రాలతో (ఆధార్, పాస్ పోర్ట్, ఓటరు ఐడి లేదా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్) ఫారమను సమర్పించండి.
3. ధృవీకరణ తర్వాత మీ డబ్బును వడ్డీతో సహా స్వీకరించండి.

అరబ్ దేశం అంటుంది... దిద్దుబాటు తెలుసుకోండి, జాగ్రూకంగా ఉండండి!

మీ క్లెయిమ్ చేయని డిపాజిట్లను కనుగొనడానికి మీ బ్యాంక్ వెబ్ సైట్ లో వెతకండి లేదా ప్రస్తుతం 30 బ్యాంకులను కలిగి ఉన్న ఆర్బిఐ యొక్క UDGAM పోర్టల్ (<https://udgam.rbi.org.in>) లో చూడండి.

మరిన్ని వివరాల కోసం, <https://rbikehtahai.rbi.org.in> ని సంప్రదించండి
అభివృద్ధి కోసం, rbikehtahai@rbi.org.in వ్రాయండి.
బ్యాంక్ కోసం స్వాగతం
అధికారిక వాట్సాప్ నం. 9999041935

ప్రజా హితార్థం జారీ చేయబడింది
भारतीय रिज़र्व बैंक
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in



గ్రేటర్ షాద్ నూబాద్



కార్యదర్శిని సన్మానించిన పరిశుద్ధ కార్మికులు..



మెడల్ జిల్లా వుదయం

నిజాంపేట మండల కేంద్రంలో కార్యదర్శిగా పనిచేసిన కార్యదర్శిని సన్మానించిన పరిశుద్ధ కార్మికులు..

ఓటర్ జాబితా సమగ్ర సవరణను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలి

- డీసీసీ కార్యదర్శి కొత్త శ్రీనివాసులు
- ఈనెల 25 నుంచి ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ల జాబితా సవరణను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలి
- నిర్ణయం చేస్తే అనేక మంది ఓటర్లు గల్లంతయ్యే ప్రమాదం



నంది ఇంటింటికీ తిరిగి ఓటర్ల జాబితా సవరణను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలి

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎన్నికల కమిషన్ చేపట్టిన ఓటర్ జాబితా ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలి..

జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ - మెగా రక్తదాన కార్యక్రమం

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా 18జూన్ (పుడయం బ్యారో)

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ డీసీసీ అధ్యక్షులు ఎ. సంజీవ్ ముదిరాజ్ ఘనంగా 56 అడుగుల భారీ కేక్ కట్టి కార్యక్రమం..

పూడూరు ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం (PACS) చైర్మన్లారా రఘునాథ్ రెడ్డి...?



వికారాబాద్ జూన్ 18 (పుడయం బ్యారో)

పూడూరు మండల ప్రాథమిక సహకార సంఘం చైర్మన్లారా పూడూరు గ్రామానికి చెందిన రఘునాథ్ రెడ్డి నియమితులైన..



వికారాబాద్ జూన్ 18 (పుడయం బ్యారో)

లు కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పనిచేసే కార్యక్రమం ప్రస్తుతం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కొనసాగుతున్న ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీ పటిష్టత కోసం కోసం నిరంతరం కుచిస్తున్నారు.

కష్టకాలంలో పని చేసిన ప్రతి కార్యకర్తను గుండెలో పెట్టుకుంటా

- మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రి జనార్దన్ రెడ్డి కేసీఆర్ పాలనలో తెలంగాణ - - -
 - - దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచింది మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి - - -
 - కేసీఆర్ నాయకత్వంలోనే - - -
 - తెలంగాణ భవిష్యత్ ఆరంభ ప్రవీణ్ కుమార్ - - -
 - నాగర్ కర్నూల్ లో జీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల సమ్మేళనం నాగర్ కర్నూల్, జూన్ 18 (పుడయం బ్యారో)



చూసుకుంటానని అన్నాడు. ఒక ఇంటికి పునాది ఎంత ముఖ్యమో పార్టీకి కార్యకర్తలు అంత ముఖ్యమని..

గురువారం నాడు జిల్లా కేంద్రంలోని టీగల వెంకటస్వామి కన్వెన్షన్ లో మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రి జనార్దన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నాగర్ కర్నూల్ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తల సమ్మేళనం ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఇచ్చారు. సామాన్య కార్యకర్తలకు మర్రి అన్న కేవలం డబ్బున్నాడేకే పదవులు ఇస్తాడేమో అని అందరైతే పదవులని, కష్ట పడే సాధారణ కార్యకర్తలకు కూడా మంచి స్థానం కల్పిస్తానని భరోసా ఇచ్చారు.

ప్రతి నిరుపేదకు ప్రభుత్వ పథకం

మాజీ డీసీసీబి అధ్యక్షులు కుంభం శివకుమార్ రెడ్డి నారాయణపేట జూన్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి)

కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన పథకాలను ప్రతి నిరుపేదకు అందేలా అందిస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన కమిటీకి మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షులు కుంభం శివకుమార్ రెడ్డి సూచించారు.

రు.నిరుపేదలు ఎంతమంది ఉన్నా వారిని గుర్తించి రెండవ విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరిలో వారి పెద్దలను చేర్చాలని పూరి గుడిసెలను తొలగించి ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మించే బాధ్యత ప్రతి కార్యకర్త తన భుజంపై వేసుకోవాలని అయిన అన్నాడు.

పర్యావరణ సమతుల్యత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారీ.

వికారాబాద్, జూన్ 28: (పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి):



పర్యావరణ సమతుల్యత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారీ అన్నారని వనపర్ణి కార్యక్రమంలో భాగంగా గురువారం జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా ఎన్ఎస్ సీపీఎస్ మెట్రో, మున్సిపల్ కౌన్సిల్ గడ్డం అస్వస్య, అదనపు కలెక్టర్ వెంకటాచారి, ట్రైని కలెక్టర్ సచిన్ బస్వరాజ్ గుట్టూరి లతో కలిసి అనంతగిరి గట్టూరు పూరి రిజర్వ్ పార్క్ పరియలో మొక్కలు నాటారు.

న్యాయాధికారి అన్నాడు. జిల్లా ఎన్ఎస్ మాట్లాడుతూ, పచ్చదనం పెంపొందించడం ద్వారా పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని సాధించవచ్చన్నారు.

కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పదవికి ఐనతి

- ఢిల్లీలో రాజేంద్ర పాల్ గౌతమ్ ను కలిసిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత - ఐదు దశాబ్దాల పార్టీ సేవలను గుర్తించాలని విజ్ఞప్తి శంకర్ పల్లె, జూన్ 18 (పుడయం):

ఢిల్లీలోని విజ్ఞప్తి కార్యాలయంలో ఐనతి ఎన్టీ డిపార్ట్మెంట్ చైర్మన్ రాజేంద్ర పాల్ గౌతమ్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, ఎన్టీ సెల్ చైర్మన్ చైర్మన్ కడమనేని ముత్తయ్యల సహా పూర్వకంగా కలిశారు.

ఐనతి సీనియర్ అంకితభావంతో పని చేస్తున్నారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్ల తనకు ఉన్న నిబద్ధత, విశ్వాసం, సేవా తత్వం గురించి రాజేంద్ర పాల్ గౌతమ్ కు వివరించిన కడమనేని ముత్తయ్య, ఎన్టీ దశాబ్దాల పార్టీ కార్యక్రమంలో పాటు ప్రజలకు సేవలందిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.

మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం నూతన కమిటీ ఎన్నిక



వెల్లం జూన్ 18 (పుడయం)

మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం నూతన కమిటీని గురువారం మండల కేంద్రంలోని వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో జిల్లా నాయకులు బచ్చి రామకృష్ణ గారి సమక్షంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారని మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులుగా వాస తిరుపతయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి ఫూరి అనిల్, ఉపాధ్యక్షులు బాదం జగదీశ్వర్, అలంపల్లి జగదీశ్వర్, అలంపల్లి కృష్ణ, కోశాధికారి కాసం అరవింద్, మండల యూత్ అధ్యక్షులు బాగ్గ రఘు లక్ష్మీనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులు జూలూరు కిరణ్, ప్రధాన కార్యదర్శి పాలాది సంతోష్, కోశాధికారి వాసి అరుణ్, మహిళా కమిటీ అధ్యక్షురాలు ఫూరి భాగ్యలక్ష్మి, ప్రధాన కార్యదర్శి మిర్యాల పద్మ, ఉపాధ్యక్షులు జూలూరు లక్ష్మి, వాస రమాదేవి, అలంపల్లి యాదమ్మ, బాదం శశికళ, సహాయ కార్యదర్శి బాదం సకుమారి, ఫూరి సరిత, కోశాధికారి అలంపల్లి అనిత మరియు కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కార్యవర్గ సభ్యులను అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు కార్యక్రమంలో సమ నాయకులు ఫూరి వజ్ర లింగం, కుమారస్వామి, మిర్యాల రాజయ్య, బి కుమార్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ తోపాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

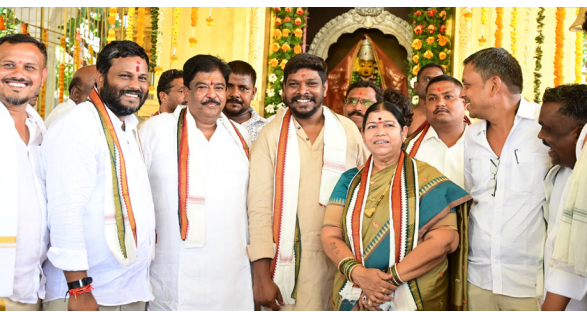


వెల్లం జూన్ 18 (పుడయం)

మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం నూతన కమిటీని గురువారం మండల కేంద్రంలోని వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో జిల్లా నాయకులు బచ్చి రామకృష్ణ గారి సమక్షంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారని మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులుగా వాస తిరుపతయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి ఫూరి అనిల్, ఉపాధ్యక్షులు బాదం జగదీశ్వర్, అలంపల్లి జగదీశ్వర్, అలంపల్లి కృష్ణ, కోశాధికారి కాసం అరవింద్, మండల యూత్ అధ్యక్షులు బాగ్గ రఘు లక్ష్మీనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులు జూలూరు కిరణ్, ప్రధాన కార్యదర్శి పాలాది సంతోష్, కోశాధికారి వాసి అరుణ్, మహిళా కమిటీ అధ్యక్షురాలు ఫూరి భాగ్యలక్ష్మి, ప్రధాన కార్యదర్శి మిర్యాల పద్మ, ఉపాధ్యక్షులు జూలూరు లక్ష్మి, వాస రమాదేవి, అలంపల్లి యాదమ్మ, బాదం శశికళ, సహాయ కార్యదర్శి బాదం సకుమారి, ఫూరి సరిత, కోశాధికారి అలంపల్లి అనిత మరియు కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కార్యవర్గ సభ్యులను అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు కార్యక్రమంలో సమ నాయకులు ఫూరి వజ్ర లింగం, కుమారస్వామి, మిర్యాల రాజయ్య, బి కుమార్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ తోపాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

ఆధ్యాత్మికతతోనే మానసిక ప్రశాంతత: మధు

రామచంద్రాపురం, జూన్ 18 (పుడయం)



నూతన దేవాలయాల నిర్మాణంతో ఆధ్యాత్మికత వెల్లివిరుస్తుంది. భక్తి భావం మనుషులకు మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. వెదకే పార్థమింట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి సీలం మధు ముదిరాజ్ అన్నారు.

ని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలయ కమిటీ సభ్యులు ఆయనకు పున స్వాగతం పలికి తీర్థస్నానాలూ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో కొల్లూరి భరత్ అర్జున్ మంత్రి జరిగిన ఈ మహోత్సవం జూన్ 16 నుంచి 18 వరకు మండల రోజుల పాటు వేద పండితుల మంత్ర చారణల పద్ధతి సాగింది.

Save Upto 30% On Tests

duolingo english test, ETS GRE, ETS TOEFL, Pearson PTE

Fees with Grads Universe

Best Service: Free Process, Mocks, Study Abroad Counseling, University Short Listing, Visa Process

CONTACT US +91 6301726400

Grads Universe INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad

హార్మోన్లు సమతులంగా ఉండాలంటే..!



చక్కని ఆరోగ్యం



హార్మోన్లు అసమతుల్యత... దీని కారణంగా వివిధ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే హార్మోన్లు తిరిగి సమతుల్యం చేసుకోవాలంటే.. ఆహారమే కాదు.. మనం అనుసరించే జీవనశైలి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందులోనూ ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే మనం చేసే కొన్ని పనులు.. హార్మోన్లు సమతుల్యతను ప్రోత్సహించే మార్గాలుగా మారుతున్నాయి. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

దంతాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉదయాన్నే ఆయిల్ ఫులింగ్ చేయడం కొంతమందికి అలవాటు. అయితే ఇది హార్మోన్లు సమతుల్యతను పెంపొందించడంలోనూ సహకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ పద్ధతి వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లిపోయి జీవితీయం పనితీరు, పొట్ట ఆరోగ్యం మెరుగుపడతాయట. ఫలితంగా హార్మోన్లు అసమతుల్యతను దూరం చేసుకోవచ్చంటున్నారు. అయితే ఇందుకోసం వాడాలైన నూనెల విషయంలో మాత్రం సంబంధిత వైద్య నిపుణుల సలహా తప్పనిసరి.

నిద్ర లేవే లేవకానే చాలామంది చేసే పని.. మొబైల్ పట్టుకోవడం. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఒత్తిడిని కలిగించే హార్మోన్ల ఉదయాన్నే ఒత్తిడి దరిచేరే. ఇక ఆరోజంతా విరాగ్గానే గడపాలివ్వడం. కాబట్టి.. అటు ప్రకాశంకా రోజును ప్రారంభిస్తూనే, ఇటు హార్మోన్లు పనితీరును పెంపొందించుకోవాలంటే లేలేత ఎండలో ఓ అరగంట గడవమంటున్నారు నిపుణులు. ఇది జీవ గడియారాన్ని ప్రోత్సహించే ఖాత్యం. మానసిక ప్రవర్తనలలో మార్పులు తీసుకోవాలి. తద్వారా చక్కని జీవనశైలిని పాటించే అవకాశం ఉంటుంది.. నిద్ర సమయాల్లో పైనా సానుకూల ప్రభావం

పడుతుంది. శరీరానికి డి-విటమిన్ కూడా అందుతుంది. ఇలా జీవితీయ లక్ష్య సక్రమంగా జరిగితే హార్మోన్లు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఇదే ఎండలో చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడక.. వంటివి చేస్తే మరి మంచిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఉదయం బ్రష్ చేసుకోకానే ఓ కప్పు కాఫీనో, టీనో తాగడం అడుగు ముందుకు పడదు చాలామందికి. అయితే ఆహార సమతుల్యతను ఉన్నత స్థాయికి పరచడమే తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్లు ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి బదులుగా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల తీసుకోవడం వల్ల.. గ్రెలిన్, లెప్టిన్.. వంటి ఆకలి హార్మోన్లు సానుకూల ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా రోజంతా కేవలం కావాలైన శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. అలాగే నిద్ర సమయాల్లో పైనా సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అడుగు తీసి బయటపెట్టమంటే చెప్పులు వేసుకోవాలి అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తుంటారు చాలామంది. కానీ ఉదయాన్నే కానీపు చెప్పులేకూడా నడవడం వల్ల హార్మోన్లు పనితీరు మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడంలో ఉదయాన్నే చేసే వ్యాయామాలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఈ ప్రక్రియ హార్మోన్లు సమతుల్యతను ప్రోత్సహించుతున్నాయి నిపుణులు. ముఖ్యంగా బయటపెట్టడం, కార్డియో వ్యాయామాలు.. హార్మోన్లు సానుకూల ప్రభావం పడుతున్నాయి. అలాగే స్ట్రాబ్లీ, ఫులప్స్, ఫులప్స్, లాంసెన్, క్రంచెస్.. వంటి వర్కవుట్లను మధ్యమధ్యలో కాస్త విరామమిస్తూ సాధన చేయడం వల్ల.. ఇటు ఫిట్నెస్,

అటు హార్మోన్లు పనితీరును మెరుగుపరచుకోవచ్చంటున్నారు. ఇక విటమిన్లతో పాటు హార్మోన్లు సమతుల్యత కోసం డాక్టర్ల సూచించిన మందులు, ఇతర సలహాలు పాటించడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. తద్వారా శక్తి ఫలితాన్ని పొందచ్చు.. వాటి మూలంగా ఎదురయ్యే అలారోగ్యాలనూ దూరం చేసుకోవచ్చు.

ఇటీవలి కాలంలో రోజూ ఒక గ్లాసు వైన్ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని, దీర్ఘాయుష్యం దోహదపడుతుందని చాలామంది నమ్ముతున్నారు. అయితే తాజా శాస్త్రీయ విశ్లేషణలు ఈ అభిప్రాయాన్ని ప్రతిస్పన్నాయి. మితంగా మద్యం సేవించడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయనే

తరచూ మితంగా మద్యం సేవిస్తే..

భావన పూర్తి వాస్తవ వాన్ని ప్రతిబింబించదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మద్యం తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పటికీ అది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపే అవకాశముందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. దశాబ్దాలుగా మితంగా మద్యం సేవించే వారు ఎక్కువకాలం జీవిస్తారని కొన్ని పరిశోధనలు సూచించాయి. ముఖ్యంగా రోజూ ఒక గ్లాసు వైన్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని, జీవితకాలాన్ని పెంచుతుందని ప్రచారం జరిగింది.



అయితే ఈ పరిశోధనల్లో ఉన్న కొన్ని లోపాలు ఫలితాలను ప్రభావితం చేశాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రారంభ అధ్యయనాల్లో మద్యం సేవించే వారిని, సేవించని వారితో పోల్చారు. కానీ మద్యం తాగిన వారి సమూహంలో ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా మద్యం మానేసిన వ్యక్తులు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నారు. దీంతో మద్యం సేవించే వారు తులనాత్మకంగా ఆరోగ్య వంతులుగా కనిపించారు. ఈ కారణంగా మితంగా మద్యం తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతున్నాయనే అభిప్రాయం ఏర్పడిందని విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఆరోగ్య సమస్యల సరిదిద్దిన తర్వాత మితంగా మద్యం సేవించడం వల్ల లభిస్తుందని భావించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా వరకు తగ్గిపోతున్నాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అంటే మద్యం సేవించడం వల్ల జీవితకాలం పెరుగుతుందనే వాదనకు బలమైన ఆధారాలు లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు మద్యం శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అది విటమిన్లను తగ్గిస్తూనే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మద్యం సేవించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రతికూల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిర్ధారించలేకపోయారు. మద్యం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తక్కువగా తాగడం మంచిదే అయినప్పటికీ, అసలు తాగకపోవడం ఇంకా మంచిదని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అందువల్ల మద్యం సేవించే విషయంలో ప్రజలు సరైన సమాచారంతో నిర్ణయం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందనే నమ్మకంతో కాకుండా, దాని వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను తెలుసుకుని వ్యక్తిగత నిర్ణయం తీసుకోవడం అవసరమని వారు పేర్కొంటున్నారు.

అల్పాహారం కడుపులో పడితేనే హామెరు వస్తుంది, పసులు చక్కెరైక్కుకోగలుగుతాం. కానీ ఒక్కోసారి ఇట్టే లేదా దోచలేకుండా నిద్రగా ఉండడం. అలాంటప్పుడు అటుకులతో అట్లు వేశారంటే

నిరుత్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి పడుతుందా?

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రపిండాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో బ్యాక్టీరియా పెరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్ర నాలా అసైక్షన్ (UTI) వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మూత్ర మార్గం ద్వారా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను బయటకు



హించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగు పడటం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్ర పిండాల

దేశంలో మధుమేహం, జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధుల బారం అందోళ్లకు కరంగా పెరుగుతోందని తాజా జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా పెద్దల్లో అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలు గణనీయంగా పెరగడం దేశ ఆరోగ్య వ్యవస్థకు కొత్త సవాళ్లను తెస్తోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సర్వే గణాంకాల ప్రకారం 15 ఏళ్ల పైబడిన వ్యవస్థల్లో 20.9 శాతం మంది అధిక రేడా అత్యధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలతో బాధపడుతు

అధిక బరువు ఉన్నవారే కాదు, యువతలోనూ అధికమవుతున్న మధుమేహం సమస్య.. తాజా సర్వేలో వెల్లడి..



వ్యాధిని నిర్ధారించడం, అధిక ఒత్తిడి, ఎక్కువసేపు స్క్రీన్ల ముందు గడపడం వంటి అంశాలు మధుమేహంతో పాటు రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి. మధుమేహం ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించకపోవడం మరో సమస్య. అలసట, అధిక దాహం, తరచూ మూత్ర విసర్జన, ఆకస్మిక బరువు మార్పులు, చూపు మసకబారడం, గాయాలు అలసటగా మారడం వంటి లక్షణాలను చాలామంది నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. దీంతో వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత గుర్తించే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కుటుంబంలో మధుమేహం చరిత్ర ఉన్నవారు, ఊబకాయం లేదా రక్తపోటుతో బాధపడే వారు, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండేవారు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముందస్తుగా గుర్తించడం ద్వారా గుండె, మూత్రపిండాల, కళ్లతోపాటు నాడీ వ్యవస్థలపై చేసే తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించవచ్చు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం మధుమేహాన్ని అనేక సంరక్షణ జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా నివారించడం సాధ్యమే.

రోజూ 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే..

నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలితో చాలామంది ఒత్తిడి, ఆందోళన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయడం మంచి అలవాటుని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజూ కేవలం 10 నిమిషాల ధ్యానం చేసినా మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని చెబు



తుంది. శక్తి పెరుగుతుంది. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉండగలుగుతారు. రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ధ్యానం వల్ల శరీరం త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేసే వారికి అనారోగ్యాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తపోటు నియంత్రణ, ధ్యానం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీంతో అధిక రక్తపోటు సమస్యను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్ర బాగా పడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారికి ధ్యానం చాలా ఉపయోగకరం. తగ్గడంతో తలనొప్పి రావచ్చు. అలాగే నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి నోటి దుర్వాసన సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది.

భోజనం చేయగానే నిద్ర ముంచుకొస్తోందా..

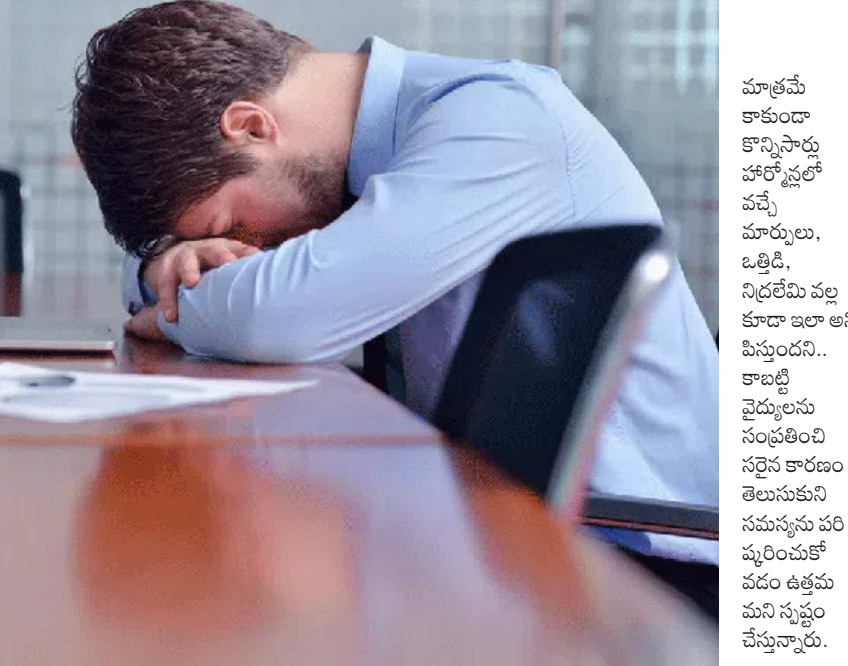
కొంతమందికి భోజనం చేయగానే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. శరీరం శక్తి కోసమై కునుకు తీయకుండా కనిపించే ఓజీకూడా ఉండదు. దీనినే ఫుడ్ కోమా (Food Coma) అని అంటారు. కడుపు నిద్ర అన్న లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాలు తిన్న తర్వాత ఇలా జరుగుతుంది. ఎక్కువ మందికి మధ్యాహ్నం వేళ ఈ పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. అయితే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. కానీ తిన్న తర్వాత శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. అందుకే ఆహారం తిన్న తర్వాత శరీరం ఆహారాన్ని విడుదల చేయడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ విషయాలను ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. అందుకే ఆ జీర్ణ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్నంత సేపు శరీరంలో శక్తి తగ్గుతుంది.. ఫలితంగా నిద్రం, అలసట అవహించి శరీరం విశ్రాంతి కోరుకుంటుంది.. అందుకే మగతగా అనిపిస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం తిసుకున్న ఆహారంలో పీచు, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు తక్కువగా ఉంటే ఈ నిద్ర మత్తు ఇంకా

సూపర్ టేస్టిగా ఉంటాయి. కావలసినవి: అటుకులు - ఒకటిన్నర కప్పులు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఉప్పుచెప్ప - కప్పు, పెరుగు - అర కప్పు, వంట నోడ - కొద్దిగా, నూనె - 3 స్పూన్లు, నిమ్మరసం - అర స్పూన్, ఉలి తరుగు - గుప్పెడు, సన్నగా తరిగిన అల్లం, చచ్చిపప్పు - రెండు స్పూన్లు తయారీ: అటుకులను కడిగి.. నీళ్లు

అటుకులతో అట్లు



వంపేయాలి. అందుకో ఉపారవ్వు, పెరుగు, కొన్ని నీళ్లు జతచేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమం ఒక పావు గంట నానని తర్వాత.. పప్పుగత్తితో మెత్తగా మెదపాలి. ఈ పిండిని ఒక పాత్రలోకి తీసి.. ఉప్పు, వంట నోడ, నిమ్మరసం, ఇంకొన్ని నీళ్లు చేర్చి కలియబెట్టాలి. పిండి మరిగట్టిగానో లేదో పల్లగానో ఉండకూడదు. తర్వాత కాలుతున్న పిసం మీద అట్లు వేసుకోవాలి. పైన ఉల్లి, అల్లం, చచ్చిపప్పు తరుగు చల్లాలి. అంతే.. పప్పు నానబెట్టడం, పిండి రుబ్బడం లాంటి పరిశ్రమ లేకుండానే నోరారించే అటుకుల అట్లు సిద్ధమైపోతాయి. సులభంగా చేసుకోగల అల్పాహారమిది. పిల్లలు కూడా చాలా ఇష్టపడతారు.



మాత్రమే కాకుండా కొన్నిసార్లు హార్మోన్లలో వచ్చే మార్పులు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వల్ల కూడా ఇలా అనిపిస్తుంది.. కాబట్టి వైద్యులను సంప్రదించి సరైన కారణం తెలుసుకుని సమస్యను పరిష్కరించడం ఉత్తమ మనస్సును చేస్తుంది.

ఏవతో భవిష్యత్తులో కార్మికుల కొరత: జెఫ్ బెజోస్

కృత్రిమ మేధాత్వ ఉద్యోగాలు పోతాయనే ఆందోళనల మధ్య అమెజాన్ అధిపతి జెఫ్ బెజోస్ సరికొత్త విశ్లేషణ చేశారు. పారిస్లో జరుగుతున్న స్టాక్ ఎండ్ బిడ్ ఈవెంట్...



అపోలో హాస్పిటల్స్ కు రూ.17.76 కోట్ల జరిమానా

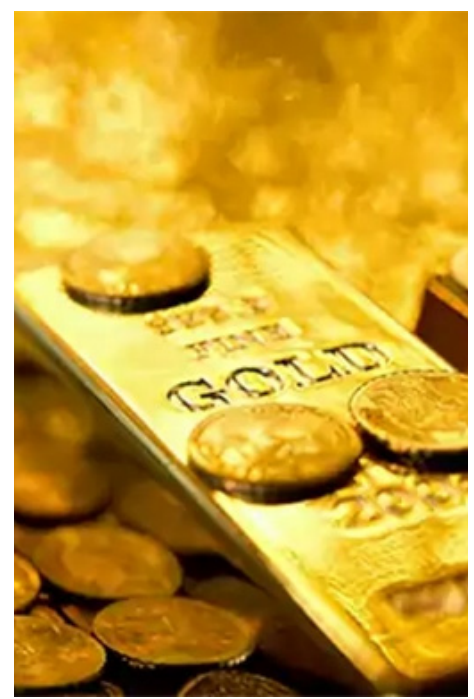


విదేశీ మారకపు ద్రవ్య నిర్మూలన చట్టం (ఐమా) కింద రూ.2,424.44 కోట్ల ఉల్లంఘనలకు పాల్పడిన అపోలో హాస్పిటల్స్...

వింది. ఈ విషయాన్ని ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడి) బుధవారం వెల్లడించింది. 'అపోలో హాస్పిటల్స్' ఎంటర్ప్రైజెస్ లిమిటెడ్, ఆ సంస్థ డైరెక్టర్లు/అఫీసర్లకు సంబంధించిన ఐమా నిబంధనల ఉల్లంఘన కేసులో...

బంగారానికి కస్టమ్స్ షాక్..

దేశంలో బంగారం దిగుమతులు భారీగా తగ్గుముఖం పట్టాయి. పసిడిపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం దాదాపు రెట్టింపు చేసిన నేపథ్యంలో దిగుమతులు 70 శాతం మేర క్షీణించాయి.



దేశంలో బంగారం దిగుమతులు భారీగా తగ్గుముఖం పట్టాయి. పసిడిపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం దాదాపు రెట్టింపు చేసిన నేపథ్యంలో దిగుమతులు 70 శాతం మేర క్షీణించాయి. కేవలం 25-30 టన్నులు మాత్రమే దిగుమతి అయినట్లు అధికారికంగా తెలిపారు.

లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

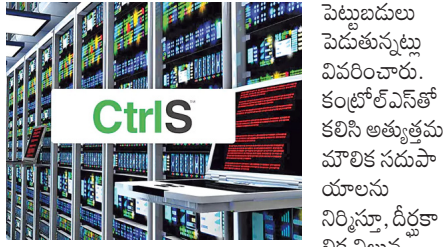
దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు వరుసగా ఐదో రోజు లాభాల్లో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయంగా చమురు ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడం, అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య శాంతి ఒప్పందం కుదరడంతో సెంటిమెంట్ బలపడింది.



బీజేఎల్, ఎస్టీసీ, ఎన్టీబీఐ షేర్లు లాభించాయి. ఇస్కోస్, టెక్ మహింద్రా, మారుతి సుజుకి, టీసీఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్ షేర్లు సున్నాలు చవిచూశాయి.

కంట్రోల్ ఎన్స్ కు రూ.7,000 కోట్ల పెట్టుబడులు

దేశీయ డేటా కేంద్రాల సంస్థ 'కంట్రోల్ ఎన్స్ డేటా సెంటర్స్'లో కేవలం పెన్షన్ ఫాన్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ షేర్లు (సీపీఐ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్) రూ.7,000 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టనుంది.



పెట్టుబడులు పెడుతున్నట్లు వివరించారు. కంట్రోల్ ఎన్స్ కేవలం కంట్రీ మ్యాన్ అత్యుత్తమ మౌలిక సదుపాయాలను నిర్మిస్తూ, దీర్ఘకాలిక విలువ అందిస్తుంది. జర్నలిస్ట్ చెందిన విలాస కార్త తయారీ సంస్థ బీఎంఎంబ్ల్యా, మన వివిజిలోకి మిని కంట్రీ మ్యాన్ ని మోడల్ను విడుదల చేసింది.

ఈపీఎఫ్ వడ్డీకి కేంద్రం ఆమోదం.. ఈ నెలలోనే జమ

ఈపీఎఫ్ చందాదారులకు గుడ్ న్యూస్. లక్షలాది మంది ఎప్పుడైతే పూర్తి అని ఎదురుచూస్తున్న ఈపీఎఫ్ వార్షిక వడ్డీ ఈ నెలలోనే జమ కానుంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సెంట్రల్ బోర్డు ఆఫ్ ప్రజాస్వామ్య నిధికి సంబంధించిన 8.25 శాతం వడ్డీకి కేంద్ర ఆర్థికశాఖ తాజాగా ఆమోదం తెలిపింది.



తామున్న ఆందోళన కొందరు చందాదారుల్లో నెలకొంది. కానీ, అలాంటి భయాలేవీ అక్కర్లేదంటోంది భవిష్య నిధి సంస్థ. ఈపీఎఫ్ నిలుపు ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి తేదీ నుంచి ఆ ఏడాది చివరికి వరకు వేగంగా జమ చేసే వాటిని గతంలోనే జమ చేశారు.



1000 మంది ఫుట్ బాల్ ఫ్యాన్స్ కు ఖతార్ ప్రభుత్వం బంపర్ ఆఫర్



ఫిఫా వరల్డ్ కప్ మ్యాచులను చూడాలంటే ఇప్పుడైతే ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. అయినా, సరే లక్షల మంది అభిమానులు సొంత డబ్బుతో అమెరికా, మెక్సికో, కెనడా వెళ్లి పరిచయమవుతారు. అయితే, తమ జట్టుకు మద్దతుగా ఖతార్ ప్రభుత్వం ఓ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

మ్యాచుల సంఖ్య పెంపు కష్టమే!



వచ్చే ఐపీఎల్ సీజన్లకు సంబంధించి కీలక విషయాలను బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజీత్ సైకియా వెల్లడించారు. ఐపీఎల్ 2027 సీజన్లకు మార్చి 10 నుంచి మే 15 వరకు నిర్వహించేందుకు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

“ఇప్పటికప్పుడు మ్యాచుల సంఖ్య పెంపు విషయంలో నిర్ణయం తీసుకోలేం. చాలా అంశాలను పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. వివిధ దేశాల నుంచి అటగాళ్లు వస్తారు. దీనికోసం దాదాపు రెండు నెలల పాటు షెడ్యూల్స్ కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. కొందరు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండటం కష్టమవుతోంది. ఇతర దేశాలకూ దృవపాక్షి సిరీస్ లు ఉంటాయి. ఇప్పటికైతే మ్యాచుల సంఖ్యను 74 నుంచి 94 కు పెంచడంపై చర్చ జరగలేదు. భవిష్యత్తులో ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడే చెప్పలేం. ఇప్పటికైతే అది సాధ్యమే అవకాశాలు చాలా తక్కువే” అని సిద్ధం చేశాడు.

లంక ప్లేయర్ తో వైభవ్ గొడవ.. జీసీసీఐ రియార్క్షన్ ఇదే

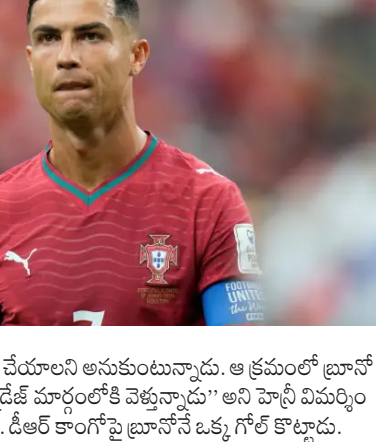
శ్రీలంక-A తో మ్యాచ్ సందర్భంగా లంక ఆటగాడు హలంబాగ్, వైభవ్ సూర్యవంశీ మధ్య తీవ్ర వాగ్వివాదం జరిగింది. ధౌరణంలో దూకుడుగా ప్రవర్తించినందుకు వైభవ్ పై బీసీసీఐ చర్యలు తీసుకుంటుందని వార్తలొస్తుండటంపై బోర్డు కార్యదర్శి దేవజీత్ సైకియా స్పందించారు.



సైకియా స్పష్టం చేశారు. జరిమానా విధించడం లేదా ఇంకా ఏమైనా చర్యలు తీసుకోవడం వంటి నిర్ణయాల్ని మ్యాచ్ రిఫర్ల చూసుకుంటారని పేర్కొన్నారు. 'కోపలే మీడియాలో అనేక అంశాలపై చర్చ జరుగుతోంది. వైభవ్ సూర్యవంశీపై బీసీసీఐ చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉందన్న ఊహాగానాలు వస్తున్నాయి. కానీ, మ్యాచ్ రిఫర్ల పరిధిలోకి బీసీసీఐ జోక్యం చేసుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?' ఇలాంటి విషయాలలో బీసీసీఐ నిర్ణయాధికారం ఉండదు. మైదానంలో జరిగే సంఘటనలకు సంబంధించి నిర్ణయాలు తీసుకునే అధికారం ప్రధానంగా మ్యాచ్ రిఫర్ల, అంపైర్లకు ఉంటుంది. బీసీసీఐ నిబంధనలు, ఐసీసీ నియమావళి ప్రకారం జట్టువంటి విషయాలలో బోర్డుకు ఎటువంటి పాత్ర ఉండదు. దీనికి సంబంధించిన బాధ్యత మ్యాచ్ రిఫర్లదే. ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే మ్యాచ్ రిఫర్ల, అంపైర్ల నిర్ణయం తీసుకుంటారు. దీని కోసం ఇప్పటికే ఒక వ్యవస్థ అమలులో ఉంది. ఈ అంశంపై అనేక ఊహాగానాలు చెలరేగుతున్నాయి. కానీ అవన్నీ నిరాధారమైనవి. ఈ విషయంలో బీసీసీఐ అసలు జోక్యం చేసుకోవడం నేను మికు హామీ ఇస్తున్నాను" అని సైకియా పీటీఐకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో స్పష్టం చేశారు.

ఇది ఆశించిన ఆరంభం కాదు..

ఓ వైపు ఫిఫా ప్రపంచకప్ 2026 టోర్నీ తన తొలి మ్యాచ్ లోనే లియోనెల్ మెస్సి హ్యూటీ కోట్లాడు. కానీ, క్రిస్టియానో రొనాల్డో మాత్రం కనీసం ఒక్క గోల్ కూడా చేయలేకపోయాడు. డిఆర్ కాంగోతో మ్యాచ్ ను షోరుగల్ 1-1 తో డ్రా చేసుకుంది. దీంతో అతడు చరిత్రయొక్క మూడో మూడు, ఆరోసారి ఫిఫా ప్రపంచకప్ బరిలోకి దిగిన రొనాల్డోపై భారీగానే అంచనాలు ఉన్నాయి. కానీ, వాటిని అందుకోవడంలో విఫలమై నిరాశపరిచారు. రెండుసార్లు గోల్ కోట్లే అవకాశం వచ్చినా సాధించలేకపోయాడు. మ్యాచ్ అనంతరం డైన్ కాన్ రెస్టోల్ మాట్లాడిన రొనాల్డో సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. "మీ అనుకున్నట్లుగా ఆరంభం దక్కలేదు. అయితే, ఇంకా ముగిసిపోలేదు. తల ఎత్తుకోను.. తదుపరి మ్యాచ్ కోసం సూచించారు. 'ఇక్కడ గోల్స్ చేయాలి' అని చెప్పారు. కానీ, ఇక్కడ మాత్రం అతడే మున్నగుడు మ్యాచ్ లోనే చేయాలి" అని చెప్పారు.



గోల్ చేయాలని అనుకుంటున్నాడు. ఆ క్రమంలో బ్రూనో ఫెరనాండెస్ మార్గంలో వెళ్తున్నాను" అని పోస్ట్ విమర్శించారు. డిఆర్ కాంగోపై బ్రూనో సె ఒక్క గోల్ కోట్లాడు.

వృద్ధయం సినిమా

MOVIE TIME!

"దీవాన" సరికొత్త ప్రేమ కథతో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంటుంది

డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ సంగీశెట్టి

పుడయం సినిమా శుభం సినిమాతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న యంగ్ టాలెంట్ యాక్టర్ హార్షిత్ రెడ్డి హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "దీవాన". ఈ చిత్రాన్ని అర్జున్ మిడియా, వీ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి కార్యంపూడి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ బ్యాటిల్ లవ్ స్టోరీతో హీరోయిన్ సృష్టా మణిమేగలై, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగీశెట్టి పరిచయం కానున్నారు. "దీవాన" సినిమా గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ద్వారా ఈ నెల 19న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు వస్తోంది. జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగీశెట్టి మామీ పైలైట్స్ తెలిపారు. పదేళ్ల కిందట వచ్చిన ప్రయోగాత్మక చిత్రం మి బాగురులు చిత్రానికి అన్ స్పెంట్ గా పనిచేశా. ఆ చిత్రానికి నంది అవార్డు కూడా వచ్చింది. ఆస్కార్ లైబ్రరీలో ఆ స్పెషల్ భద్రపరిచారు.



#VenkyAnil5 & #NkrAR2 ఘనంగా ప్రారంభం

'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' చిత్రంలో కైమాక్స్ టివీస్ అద్భుతంగా అనిపిస్తుంది - హీరోయిన్ రాశీ సింగ్



పుడయం: విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, 'హిట్ మెషిన్' అనిల్ రావిపూడి కలిసి ఒక పూర్తి స్థాయి పండుగ వినోదాత్మక చిత్రం (#VenkyAnil5 & #NkrAR2) అందించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ శ్రేణి కాంబినేషన్ చిత్రం 2027 సంక్రాంతికి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మైన్ స్ట్రీమ్స్ బ్యానర్ పై సాహు గారపాటి నిర్మిస్తున్న

ఈ చిత్రాన్ని సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్చన, జీ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తున్నాయి. కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి ఇందులో కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. చిత్ర బృందం, పలువురు ప్రముఖ అతిథుల సమక్షంలో ఘనంగా జరిగిన ముహూరం, పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ చిత్రం అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. దిల్ రాజు, శిరిష్ సిద్దేస్ సదరుకుడు అనిల్ రావిపూడి,

నిర్మాత సాహు గారపాటికి అధికారికంగా అందజేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ ముహూరం సందర్భంగా, విక్టరీ వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్, కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టిలపై చిత్రీకరించిన మొదటి షాట్ కు అల్లు అరవింద్ క్లాప్ కొట్టగా, సురేష్ బాబు కెమెరాను స్విచ్ ఆన్ చేశారు. దిగ్గజ దర్శకుడు కె. రాఘవేంద్ర రావు ఓపెనింగ్ షాట్ కు దర్శకత్వం వహించారు.

#VenkyAnil5 & #NkrAR2 చిత్రం అనిల్ రావిపూడి స్టయిల్ లో సాగే వినోదం, నవ్వులతో కూడిన సంక్రాంతి చిత్రంగా ఉండబోతోంది. వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్ కాంబో ఈ ప్రాజెక్టుకు మరింత ఎట్రాక్షన్ జోడించడంతో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న పండుగ చిత్రాలలో ఒకటి గా ఇది నిలుస్తోంది. అనిల్ రావిపూడికి ఉన్న అద్భుతమైన బ్లాక్ బస్టర్ ట్రాక్ రికార్డ్, స్టార్స్ కలయిక, పరిశ్రమలోని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థల మద్దతు కారణంగా ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రానికి అత్యుత్తమ సాంకేతిక బృందం పనిచేస్తోంది. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తుండగా, సమీర్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రఫీ, తమిళాజు ఎడిటింగ్, ఎ.ఎస్. ప్రకాష్ ఆర్ట్ డైరెక్షన్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఎస్. కృష్ణ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. త్వరలోనే రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి.



పక్కింటి అమ్మాయిలా నా పాత్ర ఉంటుంది. ఎంతో సహజంగా అనిపిస్తుంది. విత్ అప్పట్ మేకప్ సటించాను.

వడ్డే నవీన్ గారి గురించి ముందు ఏమైనా తెలుసుకున్నారా?

వడ్డే నవీన్ గారితో సినిమా అని తెలిశాక చాలా పరకు ఆయన గురించి రిసెర్చ్ చేశాను. ఆయన నటించిన ఎన్నో చిత్రాల గురించి తెలుసుకున్నాను. ఎందుకంటే ఇంత గ్యాప్ ఇవ్వాలని అని అందరి కంటే ముందుగా నేను ఆయన్ను అడిగాను (నవ్వుతూ).

'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' చిత్రంలో మీ పాత్ర ఎలాంటి టర్సింగ్ పాయింట్ లా ఉంటుంది?

భరకు ప్రతి విషయంలో సపోర్ట్ గా ఉండే ఓ చక్కటి గ్యూబిజిగా లక్ష్మీ పాత్ర ఉంటుంది. నేను రియల్ లైఫ్ లో కంప్లెట్ డిఫరెంట్ గా ఉంటాను. లక్ష్మీ పాత్రను పోషించడం అనందంగా ఉంది. ఈ ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు విషయంలో లక్ష్మీ అనే కారెక్టర్ ఎప్పుడూ ఫ్రంట్ లైన్ లో ఉంటుంది. దర్శకుడితో వర్క్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ గురించి చెప్పండి?

కమల్ గారితో ఫర్ క్వారిటీ ఉంటుంది. ఆయనకు ఏం కావాలో అది వచ్చే పరకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. లక్ష్మీ ఎలా ఉండాలో.. అలానే ఉండాలని ఆయన చెబుతుంటారు. కొంచెం అటూ ఇటూ కూడా కావచ్చు అని ఆయన అంటుంటారు. ఆయనకు ప్రతీ క్రాఫ్ మీద క్లాటీ ఉంది. ఆయనతో జర్మీ చాలా సూట్ గా సాగింది.

వడ్డే నవీన్ గారితో వర్క్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ గురించి చెప్పండి?

వడ్డే నవీన్ గారు చాలా ఇంటలెక్చువల్. ఆయనకు పరల్ వే నార్మల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రపంచంలో ఏ విషయం గురించి అడిగినా బోలెడంత సమాచారం ఇస్తారు. కానీ సోషల్ మీడియా, ఇన్ స్టాగ్రాం అంటే మాత్రం పారిపోతారు. ఆయనకు ఇన్ స్టా అకౌంట్ ఓపెన్ చేయించాలని చాలా ప్రయత్నించాను.

రెసెంట్ బిజినెస్ ఎలా నడుస్తోంది?

రెసెంట్ బిజినెస్ అయ్యితోగా నడుస్తోంది. వడ్డే నవీన్ గారు కూడా నా వ్యాపార గురించి అడిగివారు. నాకున్న రెసెంట్ లో, కెఫె వ్యాపారం గురించి చెప్పి ఆసక్తికరంగా చూడండి. నాకు ఫుడ్, కాఫీ అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే ఆ బిజినెస్ ఏర్పాటు.

ఘనంగా జరిగిన 'కళాంకి బైరవుడు' టీజర్ లాంచ్...

పుడయం సినిమా కళాంకి బైరవుడు ఓ విభిన్నమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన మిస్టికల్ థ్రిల్లర్. చెతబదులు, క్షుద్ర పూజలు, నిజ జీవితంలో జరిగిన కొన్ని ఆశ్చర్యకర సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని అందించనుంది. దర్శకుడు హరి హరన్ వి తన ప్రత్యేక కథన శైలితో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. గాయత్రీ ప్రొడక్షన్స్, రచ్చపల్లె బ్రదర్స్ బ్యానర్లపై కె.ఎస్. రావు, డా. రచ్చపల్లె శ్రీనివాస రావు నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి పి.ఆర్. సంగీతం అందించారు. ఈ చిత్రంలో రాజశేఖర్ వర్మ ప్రధాన పాత్రలో నటించగా, రితిక, పూజ కిరణ్, భవ్యశ్రీ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. టీజర్ లాంచ్ కు ముఖ్య అతిథిగా దర్శకుడు సాహు రాజేష్ హాజరయ్యారు.

VADDE JISHNU PRESENTS

VADDE CREATIONS LLP Just N Joy

RELEASING TODAY

VADDE NAVEEN IN & AS

TRANSFER

Trimurthulu

PRODUCER VADDE NAVEEN WRITTEN & DIRECTED KAMAL TEJA NARLA

MUSIC KALYAN NAYAK EDITOR KARTHIK SUJATHA SAIKUMAR VISUALS BHASKARABHATLA EDITOR VIJAY MUKTHAVARAPU PRODUCTION DESIGNER SATHISH NANDA ART DIRECTOR BIKSHAPATHI KANDAKATLA EXECUTIVE PRODUCERS DINESH, VIJAY POLAKI ACTION DIRECTOR RABIN SUBBU, RAM SUNKARRA COSTUME DESIGNER SHRAVYA REDDY PRODUCTION CONTROLLER K. KIRAN KUMAR MANAGER & ACCOUNTS N. SREENIVASULU CHIEF ASSOCIATE DIRECTOR S S KARTHIKEYA STILLS VARAHALA MURTHY PH. VAMSI KAKA

నేడే విడుదల

Tralala

MAA INTI BANGARAM

CREATED BY RAJ NIDIMORU DIRECTED BY BV NANDINI REDDY PRODUCED BY TRALALA MOVING PICTURES