

## భాగ్యనగరంలో వాన జల్లులు..



హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

భాగ్యనగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో గురువారం ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్లబడి, విస్తారంగా వర్షం కురిసింది. బట్టి కారిడార్ పరిధిలోని గచ్చిబౌలి, హైటెక్ సిటీలో పాటు జూబిహిల్స్, బం జూబిహిల్స్, ఫిల్మ్ నగర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో జోరుగా వాన పడింది. మరోవైపు నగరంలోని సైరాబాద్, సంతోషనగర్, దిల్ సుఖ్ నగర్, చంపాపేట్, ఎల్వీ నగర్, వన్ స్టార్ పురం, నాగోల్, మన్యూవాద్ తదితర కాలనీల్లో సైతం వర్షం కురిసింది. సికింద్రాబాద్ పరిధిలోని బోయిస్ పట్టి, తి

# ఎవరు అడ్డుపడినా మూసీ ప్రక్షాళన ఆగేదే లేదు

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

ఎవరేమనుకున్నా, ఎవరు ఎన్ని అడ్డుకులు సృష్టించినా మూసీ నది ప్రక్షాళనను నిలిపేదే లేదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వర్షం 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 ప్రభుత్వం చేశారు. మొత్తంగా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మూసీ నదిని తీర్చిదిద్దడానికి ప్రభుత్వం చేశారు. మొత్తంగా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మూసీ నదిని తీర్చిదిద్దడానికి ప్రభుత్వం చేశారు.

అధికారులు రూపొందించిన 'అర్బన్ ఎకో పార్కు' సమానానుసీం పరిశీలించారు. 'కలకుంట' కడపలోనే కాలుష్యం ఎక్కువ.. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్షాలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. "నగర ప్రజలకు కాలుష్య రహిత వాతావరణాన్ని అందించడమే మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం. అందుకోసమే భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని 30 వేల ఎకరాల్లో 'ఫ్యూచర్ సిటీ'ని నిర్మిస్తున్నాం. అయితే భవిష్యత్తు చేసే కొందరు నేతలు ఈ ప్రాజెక్టును మంత్రి ముఖ్యమంత్రి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మొక్క నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం అటవీ శాఖ

సిటీని రద్దు చేస్తా.. నంట్లు ఆ నాయకుడు వచ్చే ఎన్నికల్లో సిద్ధిపేటలో కూడా గెలవలేరు." మరెవరైనా నేతలు ఎన్నటి నేషనల్ గ్రీన్ ట్రిబ్యూనల్లో కేసులు వేస్తూ అభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని సీఎం పండ్లకర్ణి అన్నారు. మూసీ నదిలో ఉన్న కాలుష్యం కంటే.. కలకుంట కుటుంబం కడుపులోని కాలుష్యమే ఎక్కువని ఆయన హాటుగా విమర్శించారు. ఎవరు అడ్డుపడినా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో భారత్ 'ఫ్యూచర్ సిటీ'ని నిర్మించి తీరుతామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.



30వేల ఎకరాల్లో ఫ్యూచర్ సిటీ

## గచ్చిబౌలిలో 'ఓజ్రిట్' నూతన కార్యాలయం ప్రారంభం



హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

ప్రముఖ టెక్నాలజీ, డిజిటల్ ట్రాన్సిఫర్మేషన్ సంస్థ 'ఓజ్రిట్' (Ozrit) తన నూతన కార్యాలయాన్ని బట్టి హాట్ గచ్చిబౌలిలో ఘనంగా ప్రారంభించింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హైదరాబాద్ మేయర్ సుధాకర్ తిలక్ పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఆనంతరం సంస్థ సూతన లోగోను రాజ్యసభ సభ్యులు వడ్డీరాజు రవివంధ్ర అభిషేకించారు. అధికారిక వెబ్ సైట్ ను మూసీ మంత్రి పుష్పాబ అబయ్ కుమార్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ వ్యవస్థాపకులు, నాయకత్వ బృందంతో కేటీఆర్ ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. తెలంగాణలో సాంకేతిక పరిష్కారం విస్తారం అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనలో ఓజ్రిట్

## తెలంగాణ భావజాలంపై దాడులు జరుగుతున్నాయి



కరీంనగర్, జూన్ 18 (పుడయం) :

ప్రాంతీయవాదాన్ని వేర్పాటువాదంతో వ్యాఖ్యలు చేసిన ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై ప్రభుత్వం ఎందుకు కేసు నమోదు చేయలేదని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) అధ్యక్షులు కవిత ప్రశ్నించారు. కరీంనగర్లో తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన పార్టీ లాండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం చేతగాని ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉండటం

## 15 ఏళ్లు నిండితేనే సోషల్ మీడియా..

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

సామాజిక మాధ్యమాల పిల్లలపై దుర్భుజా చూపుతున్నాయని ఆందోళనలు వ్యక్తం చేస్తున్న నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియా కట్టడి పలు దేశాలు కొత్త చట్టాలు తీసుకుస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ జాబితాలో అరబ్ దేశం యూఏఈ కూడా చేరింది. సామాజిక మాధ్యమ వేదికల వినియోగానికి కనీస పయనును 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 నివాసులు సామాజిక మాధ్యమల్లో వ్యక్తిగత ఖాతాలను తెరిచేందుకు అనుమతి ఉండదు.

## స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయి: ట్రంప్

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

అమెరికా : అమెరికా ఇరాన్ ఒప్పందంపై సంతకాలు పూర్తియైన నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ (Donald Trump) తాజాగా స్వీడన్ లోని జియోఎన్ఎఫ్ టెక్నాలజీ అభ్యయనాన్ని కలిగి ఉండడం మరోసారి స్పష్టం చేశారు. స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయని, చమురు ధరలు తగ్గుతున్నాయని పోస్టులు పెట్టారు. "చమురు ప్రవహిస్తోంది. ఇరాన్ ఎప్పటికీ అణ్ణాయిదాన్ని 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. దీనికి కొన్ని గంటల ముందు సామాజిక మాధ్యమంలో ఇవే అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ, ఇరాన్ విషయంలో తాను కఠినంగా వ్యవహరించలేదని భావించే వాళ్లు స్ట్రాక్ మార్కెట్లు రికార్డు స్థాయిని తాకుతుండటాన్ని గమనించాలన్నారు.



## వదంతులను నమ్మొద్దని విద్యార్థులకు సూచన

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) : నీటియాజీ రీటెన్షన్ పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు 'నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ' (ఎన్టీఏ) వెల్లడించింది. విద్యార్థులు ఎలాంటి అందోళన గురికాకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్ష సన్నద్ధత పుష్టి పెట్టాలని సూచించింది. ముందస్తు షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ నెల 21వ తేదీనే రీటెన్షన్ ఉంటుందని ఎన్టీఏ స్పష్టం చేసింది. పరీక్ష వాయిదా పడకుండా టూ సోఫల్ మీడియా వేదికగా జరుగుతున్న దుర్మచారాన్ని వదంతులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నమ్మొద్దని 'ఎక్స్' (టీట్టర్) వేదికగా కోంది. ఎన్టీఏ అధికారిక వెబ్ సైట్ నుంచి వచ్చే సమాచారాన్ని మాత్రమే అభ్యర్థులు విశ్వసించాలని స్పష్టం చేసింది. కాగా, పరీక్ష నిర్వహణ, భద్రతా ఏర్పాట్లపై విద్యార్థుల మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అభ్యర్థుల భవిష్యత్తు, ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకునే గతంలో

నిర్వహించిన పరీక్షను రద్దు చేయాలి, వచ్చిందని ఎన్టీఏ పేర్కొంది. ఆ వ్యవహారం నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని, ప్రస్తుతం పరీక్షా ప్రక్రియను మరింత బలోపేతం చేశామని తెలిపింది. వివిధ కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, భద్రతా సంస్థల సమన్వయంతో పటిష్టమైన బహుళ అంచల భద్రతా చర్యల మద్దతు పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ఎవరైనా అక్రమాలకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించింది. పరీక్ష సంబంధిత ఒక్కొక్క విషయంపై విద్యార్థులు 'మానస్' మాసపత్రికలోని ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అభ్యర్థుల భవిష్యత్తు, ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకునే గతంలో

నిర్వహించిన పరీక్షను రద్దు చేయాలి, వచ్చిందని ఎన్టీఏ పేర్కొంది. ఆ వ్యవహారం నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని, ప్రస్తుతం పరీక్షా ప్రక్రియను మరింత బలోపేతం చేశామని తెలిపింది. వివిధ కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, భద్రతా సంస్థల సమన్వయంతో పటిష్టమైన బహుళ అంచల భద్రతా చర్యల మద్దతు పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ఎవరైనా అక్రమాలకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించింది. పరీక్ష సంబంధిత ఒక్కొక్క విషయంపై విద్యార్థులు 'మానస్' మాసపత్రికలోని ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అభ్యర్థుల భవిష్యత్తు, ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకునే గతంలో

## వందలాది డ్రోన్లతో విరుచుకుపడిన ఉక్రెయిన్

రష్యా (ఎంఎస్) :

రష్యా పై ఉక్రెయిన్ వందల డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. ఈ దాడుల కారణంగా మాస్కోలోని అన్ని ప్రధాన విమానాశ్రయాల మూతపడ్డాయి. దీంతో విమానాల రాకపోకలను అధికారులు తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. మాస్కో, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో అత్యంత రద్దీగా ఉండే షెరెమెట్సోవ్ విమానాశ్రయంలోని ప్రయాణికులను అధికారులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. దీంతోపాటు విమాన కార్యక్రమాలను కూడా పరిమితం చేశారు. ఉక్రెయిన్ నుంచి తమ దేశం పైకి దూసుకొచ్చిన 500కు పైగా డ్రోన్లను తమ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు తప్పిపోయిన రష్యా రక్షణశాఖ తెలిపింది.

## రాయదుర్గంలో భూముల వేలంపై హైకోర్టు సే

హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :

రాయదుర్గంలోని టీజీబిఐ భూముల వేలంపై తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చింది. సర్వే నంబర్ 83/1లో ఇటీవల నిర్వహించిన భూముల వేలంపై 3 వారాలు స్వీ విధించింది. దీనిపై కొంటర్ దాఖలు చేయాలని ఎన్టీఏ, టీజీబిఐ, గౌర వెంచర్స్ కు నోటీసులు జారీ చేసింది. రాయదుర్గంలోని పన్నక్కలో టీజీబిఐ జరిపిన భూముల వేలంపై ఇటీవల ఎన్టీఏ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఆ భూముల తమవేలంపై బిటిఎస్ దాఖలు చేసింది. దీంతో విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం వేలంపై స్వీ విధించింది. ఇటీవల జరిగిన వేలంలో అక్కడ ఎకరం రూ.237 కోట్లు పలికిన సంగతి తెలిసిందే. సర్వే నం.83/1లో ఐదు ఎకరాల భూమిపై వ్యాపారులు కోరుతూ ఎన్టీఏ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. మే 6న జారీ చేసిన వేలం నోటీఫికేషన్ తోపాటు తదనంతరం జరిగిన భూ విక్రయాన్ని తమ వినయపాతాన్ని తిరస్కరిస్తూ మే 20న జారీ చేసిన ప్రాసీడింగ్ ను



నవాల్ చేస్తూ ఎన్టీఏ రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేసింది. రాయదుర్గంలో ఎన్టీఏ హైకోర్టు 2010లో బదిలీ చేసిన భూముల ప్రభుత్వం కేటాయిం చగా ఇందుకోసం రూ.13.33 కోట్లను చెల్లించింది. ఎన్టీఏలో ఎన్టీఏ హైకోర్టు విలీనం కాగా, గతంలో ఈ స్థలంలో ఉన్న రెండు విలీనంలను ఎన్టీఏ నిర్వహిస్తోంది. 2020లో గత ప్రభుత్వం భూకేటాయింపును రద్దు చేయగా ఎన్టీఏ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. కేటాయింపు ఉత్తర్వులను రద్దు చేస్తూ, ఎన్టీఏ అభ్యర్థనను పునఃపరిశీలించాలని హైకోర్టు ఆదేశించింది. అనంతరం 2024లో ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కూడా ఈ కేటాయింపును రద్దు చేయడంతో ఎన్టీఏ మరోసారి హైకోర్టును ఆశ్రయించింది.

### 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

















# 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.. హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రేరేపిస్తాయని చెబుతున్నారు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

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

**నిద్ర**  
లేవీ లేవగానే చాలామంది చేసే పని.. మొబైల్ పట్టుకోవడం. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఒత్తిడిని కలిగించే హార్మోన్. ఉదయాన్నే ఒత్తిడి దరిచేరేకే.. ఇక ఆ రోజంతా చిరాగ్గానే గడపాలివ్వచ్చుంది. కాబట్టి.. అటు ప్రకాశంకా రోజును ప్రారంభిస్తూనే, ఇటు హార్మోన్ల పనితీరును పెంపొందించుకోవాలంటే లేలేత ఎండలో ఓ అరగంట గడవమంటున్నారు నిపుణులు. ఇది జీవ గడియారాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. భౌతిక, మానసిక ప్రవర్తనలలో మార్పులు తీసుకోవచ్చు. తద్వారా చక్కని జీవనశైలిని పొందించే అవకాశం ఉంటుంది.. నిద్ర సమయాల్లో పైనా సానుకూల ప్రభావం

పడుతుంది. శరీరానికి డి-విటమిన్ కూడా అందుతుంది. ఇలా జీవితీయ లక్ష్య సక్రమంగా జరిగితే హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఇదే ఎండలో చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడక.. వంటివి చేస్తే మరి మంచిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఉదయం బ్రష్ చేసుకోకానే కచ్చు కాఫీనో, టీనో తాగడం అదుగు ముందుకు పడదు చాలామందికి. అయితే ఆప్టు స్వభావం ఎక్కువగా ఉన్న కాఫీని పరగమనే తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్ల ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి బదులుగా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల తీసుకోవడం వల్ల.. గ్రెలిన్, లెప్టిన్.. వంటి ఆకలి హార్మోన్ల స్థాయి సానుకూల ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా రోజంతా కేవలమే కావాల్సిన శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. అలాగే నిద్ర సమయాల్లో పైనా సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అదుగు తీసి బయటపెట్టమంటే చెప్పాలి వేసుకోవాలి అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తుంటారు చాలామంది. కానీ ఉదయాన్నే కాఫీను చెప్పాలేకాదు నడవడం వల్ల హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడంలో ఉదయాన్నే చేసే వ్యాయామాలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఈ ప్రక్రియ హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రేరేపిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా బయటపెట్టడం, కార్డియో వ్యాయామాలు.. హార్మోన్ల స్థాయిల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయంటున్నారు. అలాగే స్ట్రాబ్లీ, ఫులప్స్, ఫులప్స్, లాంసెన్, క్రంచెస్.. వంటి వర్కవుట్లను మధ్యమధ్యలో కాస్త విరామమిస్తూ సాధన చేయడం వల్ల.. ఇటు ఫిట్ నెస్,

అటు హార్మోన్ల పనితీరును మెరుగుపరచుకోవచ్చంటున్నారు. ఇక విటమిన్లతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యత కోసం డాక్టర్ సూచించిన మందులు, ఇతర సలహాలా 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 ప్రతిఘటించాయి. 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. దశాబ్దాలగా 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 ఆధ్యయనాల్లో 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 రోజులలో 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 వినిశాలిన్గా మారుతుంది. ఈ వాదనల కణాలు, దీనివేరుకూ హాని కలిగించే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని క్యాన్సర్ కారకాలలో ఒకటిగా అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థలు గుర్తించాయి. అందువల్ల మద్యం తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పటికీ శరీరానికి పూర్తిగా హానికలిగించే కాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న శాస్త్రీయ ఆధారాల ప్రకారం మద్యం సేవించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రభావ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిర్ధారించలేకపోయారు. మద్యం ఎక్కువగా తాగడం కంటే 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.

## 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 నాలాల ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మూత్ర మార్గం ద్వారా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను బయటకు



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

దేశంలో మధుమేహం, జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధుల బారం అందోళనకరంగా 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 ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే ఎక్కువసేపు కూర్చోని పనిచేయడం, అనియమిత ఆహారపు అలవాట్లు, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, చూపుతూనే ఉన్న సేవించడం, ఆరోగ్య పరీక్షలను నిర్లక్ష్యం చేయడం వంటివి మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. చాలాసార్లు లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించకపోవడంతో వ్యాధిని గుర్తించే సమయానికి రక్త చక్కెర స్థాయిలు ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకుంటాయి. పట్టణ జీవనశైలి కూడా ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తోంది. ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల వినియోగం పెరగడం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, అధిక ఒత్తిడి, ఎక్కువసేపు స్క్రీన్ల ముందు గడపడం వంటివి అంతా 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 వచ్చే 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



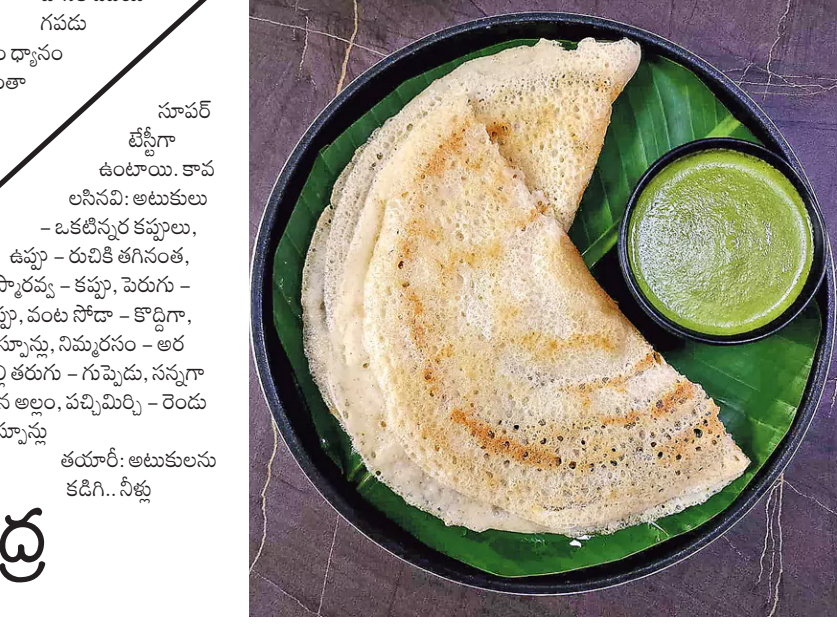
తుంది. శక్తి పెరుగుతుంది. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉండగలుగుతారు. రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ధ్యానం వల్ల శరీరం త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేసే వారికి అనారోగ్యాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని 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. తక్కువ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంచి మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

## 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 అన్నం లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాల 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. కొన్ని రకాల హార్మోన్ల విడుదల ఇందుకు కారణమని 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 నిద్రసం, అలసట అవహించి శరీరం విశ్రాంతి కోరుకుంటుంది.. అందుకే మగతగా అనిపిస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలో పీచు, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు తక్కువగా ఉంటే ఈ నిద్ర మత్తు ఇంకా

తగ్గుతుంది. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఒత్తిడిని కారణమయ్యే కాల్షియం హార్మోన్ల స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి ఆందోళన, టెన్షన్ తగ్గుతాయి. విశ్రాంతి పెరుగుతుంది. రోజూ ధ్యానం చేసే వారికి పనిపై దృష్టి ఎక్కువగా ఉంటుంది. పరధ్యానం తగ్గి విశ్రాంతి, ఆరోగ్యం తగ్గుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తపోటు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ధ్యానం మనస్సును స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చిరాకు, కోపం తగ్గి మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

## అటుకులతో అట్లు



సూపర్ టీఫీగా 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, చచ్చిమిర్చి - రెండు స్పూన్లు తయారీ: అటుకులను కడిగి.. నీళ్లు



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



# వుడయం 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 కార్యుపూడి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ బ్యాటిపుల్ 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 మావీ హైలైట్స్ తెలిపారు. పదేళ్ల కిందట వచ్చిన ప్రయోగాత్మక చిత్రం మి బుగురులు చిత్రానికి అన్ స్పెంట్ గా పనిచేశా. ఆ చిత్రానికి నంది అవార్డు కూడా వచ్చింది. ఆస్కార్ లైబ్రరీలో ఆ స్క్రీన్ ప్లడపరిచారు.



## #VenkyAnil5 & #NkrAR2 ఘనంగా ప్రారంభం



**పుడయం:** విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, 'హిట్ మెషిన్' అనిల్ రావిపూడి కలిసి ఒక పూర్తి సాయి 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, శిరీష్ సిద్దేను దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తుండగా, సమీర్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రఫీ, తమ్మరాజు ఎడిటింగ్, ఎ.ఎస్. ప్రకాష్ ఆర్ట్ డైరెక్షన్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఎస్. కృష్ణ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. త్వరలోనే రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి.

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



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

**పడే నవీన్ గారి గురించి ముందు ఏమైనా తెలుసుకున్నారా?**

పడే నవీన్ గారితో సినిమా అని తెలిశాక చాలా పరచకు ఆయన గురించి రిసెర్చ్ చేశాను. ఆయన నటించిన ఎన్నో చిత్రాల గురించి తెలుసుకున్నాను. ఎందుకంటే ఇంత గ్యాప్ ఇవ్వారు అని అందరి కంటే ముందుగా నేను ఆయన్ను అడిగాను (సప్పుటూ).

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

భరత ప్రతి విషయంలో సపోర్ట్ గా ఉండే ఓ చక్కటి గృహిణిగా 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 పరచకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. లక్ష్మీ ఎలా ఉండాలో.. అలానే ఉండాలని ఆయన చెబుతుంటారు. కొంచెం అటూ ఇటూ కూడా కావచ్చు అని ఆయన అంటుంటారు. ఆయనకు ప్రతీ క్రాఫ్ట్ మీద క్లాటీ ఉంది. ఆయనతో జర్మీ చాలా సూట్ గా సాగింది.

**పడే నవీన్ గారితో వర్క్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ గురించి చెప్పండి?**

పడే నవీన్ గారు చాలా ఇంటలెక్చువల్. ఆయనకు పరల్ నాల్వేజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆయనకు గురించి అడిగినా బోలెడంత సమాచారం ఇస్తారు. కానీ సోషల్ మీడియా, ఇన్ స్టాగ్రాం అంటే మాత్రం పారించారే. ఆయనకు ఇన్ స్టా అకౌంట్ ఓపెన్ చేయించాలని చాలా ప్రయత్నించాను.

**రెసెంజెంట్ బిజినెస్ ఎలా నడుస్తోంది?**

రెసెంజెంట్ బిజినెస్ అయితే సమస్యే. పడే నవీన్ గారు కూడా నా వ్యాపార గురించి అడిగారు. నాకున్న రెసెంజెంట్, కెఫె వ్యాపారాల గురించి చెప్పి ఆసక్తికరంగా చూడండి. నాకు ఫుడ్, కాఫీ అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే ఆ బిజినెస్ ఏర్పాటు.

**ఘనంగా జరిగిన 'కళాంకి ఖైరపుడు' టీజర్ లాంచ్...**

**పుడయం సినిమా** కళాంకి ఖైరపుడు 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, రచనపూర్ణ బ్రదర్స్ బ్యానర్లపై కె.ఎస్. రావు, డా. రచనపూర్ణ త్రినివాస 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 సాయి 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 HEAD SATHISH NANDA ART DIRECTOR BIKSHAPATHI KANDAKATLA EXECUTIVE PRODUCERS DINESH, VIJAY POLAKI ACTION DIRECTOR RABIN SUBBU, RAM SUNKARRA COSTUME DESIGNER SHRIRAVYA REDDY PRODUCTION CONTROLLER K. KIRAN KUMAR MANAGER & ACCOUNTS N. SREENIVASULU CHIEF ASSOCIATE DIRECTOR S S KARTHIKEYA STILLS VARAHALA MURTHY PHO. VAMSI KAKA

నేడే విడుదల

Tralala

MAA INTI BANGARAM

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