



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధాయమ్

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు రైతుల మొగ్గు



పాత బీఎస్3 వాహనాల్లో ఈ20 ఇంధన ప్రభావం



2016కి ముందు తయారైన వాహనాల్లో ఈ20 ఎఫెక్ట్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

దేశవ్యాప్తంగా అమలవుతున్న ఈ20 (20 శాతం ఇంధన ఇథనాల్ మిశ్రమం) పెట్రోల్ వినియోగంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక స్పృహనిచ్చింది. 2016కు ముందు తయారైన పాత బీఎస్3 (BS3) వాహనాల్లో ఈ20 పెట్రోల్ వాడటం వల్ల చిన్నపాటి రిపేర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. ఈ మేరకు కొన్ని రబ్బరు భాగాలు, గ్యాస్కెట్లు (Gaskets) మాత్రం తరగతి ప్రజలు తమ కష్టాలు చెప్పుకునేందుకు ఇదే సరైన వేదికగా మారినది తుమ్మల నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు.

తహాసక సమాధానంలో తెలిపారు. అయితే, ఇది వాహనాల పనితీరు, మున్సిక లేదా మైలేజీపై పెద్దగా ప్రభావం చూపదని స్పష్టం చేశారు. అధ్యయనంలో తేలిస అంశాలు ఇవే: ఐఓసీఎల్ , ఐఐపీడిఘోడూన్, సీయామ్, ఏఆర్ఎఐ సస్టలు సంగ్రామం ఈ20 ఇంధనంపై విస్తృత స్థాయి అధ్యయనాలు నిర్వహించాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇంధనం వినియోగించే వాహనాల ఇంజిన్లలో పెద్దగా ఎలాంటి మార్పులు అవసరం లేదని తెలిసినట్లు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా ఈ20 విధానాన్ని అమలు

చేయడానికి ముందే ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఫీల్డ్ ట్రయల్స్, మున్సిక పరీక్షలను సమగ్రంగా నిర్వహించామని చెప్పారు. అన్ని పరీక్షల్లోనూ సానుకూల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాతే దశలవారీగా దీన్ని అమలులోకి తెచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు.అంతేకాకుండా, 2016కు ముందు తయారైన పాత వాహనాల్లోనూ ఈ20 పెట్రోల్ వాడినప్పుడు ఇంజిన్ అరిగిపోవడం, స్ట్రాక్బిలిటీ, లోహాలు, ప్లాస్టిక్ భాగాల అనుకూలత వంటి అంశాల్లో ఎలాంటి తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తలేదని నిశ్చయించారు.

పేద ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే మా ధ్యేయం బంగాళాఖాతంలో మునిగిపోయిన వాళ్లే హైద్రాబాద్ వేస్తామంటే ఎలా?

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :

హైద్రా (HYDRAA) అంశంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ డైరెంట్ కేబినెట్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. రాజకీయంగా కనుమరుగవుతున్న వాళ్లే హైద్రాబాద్ బంగాళాఖాతంలో వేస్తామంటే అర్థం లేదని ఎద్దేవా చేశారు.

గాంధీభవన్లో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన.. రాష్ట్రంలో వాతావరణ పరిస్థితులు, ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, ప్రభుత్వ ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై పలు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. **మంత్రి తుమ్మల ప్రసంగంలోని ముఖ్యాంశాలు:** ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావం ప్రత్యామ్నాయ పంటలు: రాష్ట్రంలో వర్షాకాలం ప్రారంభమైనప్పటికీ ఇప్పటి వరకు 30 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైనది

ఉందని, రాబోయే ఆగస్ట్, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్ నెలల్లోనూ దీని ప్రభావం ఉండే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామగ్రామాన ప్రజలకు, రైతన్నలకు దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని, రైతులు వరి సాగును తగ్గించి మెట్టపంటలు, ముఖ్యంగా అయిల్ పామ్ సాగు వైపు ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతున్నారని చెప్పారు. ప్రజల సమ్యకానికి ప్రతీక గాంధీభవన్: గాంధీభ

వన్ సమస్యల ఒక దేవాలయంగా భావిస్తున్నారని, తమ సమస్యలు ఇక్కడ పరిష్కారమవుతాయనే ఛార్జి సమ్యకతోనే బాధితులు వస్తున్నారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రజల సుంచి అందిన ప్రతి ఫిర్యాదును స్వీకరించి, వెంటనే సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పంపి తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా నిర్వహించని విధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలతో నేరుగా ముఖాముఖి నిర్వహిస్తోందని, పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలు తమ కష్టాలు చెప్పుకునేందుకు ఇదే సరైన వేదికగా మారినది తుమ్మల నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు.

యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తున్న పరీక్షల పేపర్ లీకేజీలను అడ్డుకునేందుకు ఉద్దేశించిన కీలక బిల్లుకు పార్లమెంటులో గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించింది. 'ది పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ (ప్రైవేట్ అఫ్ అన్ఎంప్లాయిడ్ మేన్స్) అమెండ్మెంట్ బిల్లు' (యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లు)కు లోక్ సభ మూజువాటి ఓటుతో ఆమోదం తెలిపింది. ఈ చర్చ సందర్భంగా విజ్ఞప్తులు పలు సవరణలు కోరినప్పటికీ, అవి విగ్రహియాయి. పేపర్ లీకేజీలకు పాల్పడ్డ అసాంఘిక శక్తులపై అత్యంత కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ప్రభు

త్వం ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేసింది. ఇందుకు తగిన నట్టుగానే బిల్లులో కఠిన నిబంధనలు పొందుపరిచినట్లు వెల్లడించింది. అసంతరం సభ గురువారానికి వాయిదా పడింది. **రాహుల్ గాంధీపై జతపర్చిన విమర్శలు:** ఈ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో ఆయా పార్టీల సభ్యులు మాట్లాడిన అసంతరం.. కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ సభలో సమాధాన మిచ్చారు.

వందేమాతరం బిల్లు పాస్..

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

మన జాతీయ గేయం 'వందేమాతరం'కు అత్యున్నత చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేసింది. జాతీయ గేయం వందేమాతరంపై రూపొందించిన ప్రత్యేక బిల్లుకు రాజ్యసభలో ఆమోదం లభించింది. ఈ బిల్లును కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి నిత్యానంద్ రాయ్ ఈ నెల 24న సభలో ప్రవేశపెట్టారు. వందేమాతరాన్ని అవమానించినా, లేదా అది అలవిస్తుందని తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణించేలా ఈ చట్టాన్ని తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా 'ది ప్రైవేట్ అఫ్ ఇన్సల్టీ, టు నేషన్ ఆన్ 1971' చట్టంలో కేంద్రం కీలక సవరణలు ప్రతిపాదించింది. ప్రస్తు

తం జాతీయ గీతమైన 'జనగణమన్'కు వివిధంగా అయితే చట్టపరమైన రక్షణ ఉండో, అదే స్థాయి రక్షణను ఇప్పుడు 'వందేమాతరం' జాతీయ గేయానికి వర్తింపజేయడమే ఈ బిల్లు ప్రధాన ఉద్దేశం. ఒకవేళ వందేమాతరాన్ని అవమానిస్తే దోషిలకు గరిష్టంగా మూడేళ్ల జైలు శిక్ష విధించేలా ఈ బిల్లులో కఠిన నిబంధనలు రూపొందించారు. ప్రతిపక్షాల నిరసనలు, వాక్యో: ఈ బిల్లుపై రాజ్యసభలో చర్చ ప్రారంభం కాగానే ప్రతిపక్ష నేతలు భారీ ఎత్తున నివాదాలు చేస్తూ ఆందోళనకు దిగారు. ఇటీవల దిల్లీలో విద్యార్థులపై పోలీసులు బలప్రయోగం చేశారని, దీనిపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా స్వయంగా సభకు వచ్చి వివరణ ఇవ్వాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

లోక్ సభలో రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యల కలకలం



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

లోక్ సభలో విపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారానికి, వాదీవేది వాగ్వాదానికి దారితీశాయి. పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ లో అకమల నిరోధక సవరణ బిల్లుపై

- విద్యావ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ నడిపిస్తోంది
- అమిత్ షాపై తీవ్ర ఆరోపణలతో భగ్గుమన్న అధికార పక్షం

లోక్ సభలో బుధవారం జరిగిన చర్చ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ చేసిన ప్రసంగం సభలో తీవ్ర గం దరగా కొన్ని సృష్టించింది. విద్యార్థుల ఆందోళనలను ప్రస్తావిస్తూ ఆయన కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఆర్ఎస్ఎస్, అలాగే కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. **రాహుల్ ప్రసంగంలోని ప్రధానాంశాలు:** యువత ఆవేదన: పేపర్ లీక్

ఫుటనలతో తీవ్ర వేదనకు గురైన విద్యార్థులు దిల్లీ వేదికగా శాంతియుతంగా నిరసనలు చేపట్టారని, ఆందోళన చేస్తున్న వారిని రెచ్చగొట్టేలా పోలీసులు ప్రవర్తించారని రాహుల్ ఆరోపించారు. ఆ దోషనకారులతో తాను మాట్లాడని, "ముఠాలు ఎవరి మాటలు విసరు" అని విద్యార్థులు తనతో ఆవేదన వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిపారు. **విద్యావ్యవస్థపై ఆర్ఎస్ఎస్ ఆధిపత్యం:** ఉన్నవారినే వీసీలుగా నియమిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

చదువు ప్రస్తుతం అత్యంత ఖరీదైన వ్యాపారంగా మారినది, విద్యావ్యవస్థ క్రూరంగా తయారైందని తేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ కేవలం ఒక సింబల్ మాత్రమేనని, అసలు ఈ వ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ నడిపిస్తోందని విమర్శించారు. అమిత్ షాపై తీవ్ర ఆరోపణలతో భగ్గుమన్న అధికార పక్షం

పోలీసు కొలువుల జోరు

- 7,437 ఉద్యోగాల భర్తీకి నోటిఫికేషన్లు జారీ
- జరగాలంటే ఆయన పదవిలో ఉండొద్దు
- ఫైర్, జైల్ల శాఖ కొలువుల భర్తీకి రంగం సిద్ధం

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులకు ప్రభుత్వం భారీ శుభవార్త అందించింది. తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో భారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి రంగం సిద్ధం చేసింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్రపాలయ పోలీసు నియామక మండలి (TGPRB) ఏకంగా నాలుగు నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ విభాగాల్లో మొత్తం 7,437 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించింది. పోలీసు శాఖలో పాటు జైల్ల, అగ్నిమాపక (ఫైర్), స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (SPF) లను భర్తీ చేయనున్నారు. విభాగాల వారీగా ఖాళీల వివరాలు: కానిస్టేబుల్ (సివిల్): 3,697 పోస్టులు



కానిస్టేబుల్ (ఏఆర్): 1,052 పోస్టులు
స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (SPF): ఎస్పి పోస్టులు 44, కానిస్టేబుల్ పోస్టులు 1,380
అగ్నిమాపక (ఫైర్) శాఖ: స్పెషల్ ఫైర్ ఆఫీసర్ పోస్టులు 39, ఫైర్ ఫైటర్ పోస్టులు 751
జైల్ల శాఖ: వివిధ విభాగాల్లో ఉన్న మొత్తం 223 పోస్టులు అర్హులైన అభ్యర్థులు త్వరలోనే ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని నియామక మండలి సూచించింది.

13 మంది మృతి, వందలాది మందికి ముప్పు! జపాన్ లో భీకర భూకంపం

టోక్యో :



జపాన్ ను భారీ భూకంపం తీవ్రంగా పబి కించింది. మంగళవారం సంతపించిన ఈ భీకర భూకంపం కారణంగా 13 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆ దేశ ప్రధానమంత్రి సనాయ తకాయుచి వెల్లడించారు. ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని అధికార వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. భూకంప శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు ప్రత్యేక టాన్కర్ ఫోర్స్ ను రంగంలోకి దింపినట్లు ఆమె తెలిపారు. భూకంపం తీవ్రతకు కష్మీరం పట్టణంలో ఒక భారీ హింగ్ మాలే పేకమేడలా కూలిపోయిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఈ మాలే శిథిలాల కింద వందలాది మంది చిక్కుకుని ఉంటారని అంచనా వేస్తుండగా, ప్రస్తుతం ముమ్మరంగా సహాయక చర్యలు

కొనసాగుతున్నాయి. కేవలం భూకంపం వల్లనే ఈ మాలే కూలిండా లేక ఇతర కారణాలున్నాయా అనే కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు. ఈ ప్రకృతి విపత్తు కారణంగా పలు నగరాల్లో రోడ్లు, వంతెనలు, రైలు పట్టాలు, భారీ భవనాలు

ధ్వంసమయ్యాయి. ఇప్పటివరకు సుమారు 9 వేల మందిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. క్షతగాత్రులను రక్షించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా 3,600 మంది స్వీయరక్షణ దళాలు నిర్మించిన సహాయక చర్యల్లో నిమగ్నమయ్యారు.

రష్యా కొనుగోళ్లపై అమెరికా కన్నెర్

వాషింగ్టన్ :



ఇంధన ఎగుమతులతో రష్యా ఆర్థికాన్ని భారీ ఆదాయానికి కల్పించేందుకు అమెరికా మరోసారి కఠిన చర్యలకు సిద్ధమైంది. రష్యా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న దేశాలపై ఉక్కుపాదం మోపేలా రూపొందించిన సరికొత్త ఆంక్షల బిల్లును పరిశీలించేందుకు అమెరికా సెనేట్ సభ్యులు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈ బిల్లు కనుక చట్టరూపం దాల్చితే, రష్యా నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్, చైనా వంటి దేశాలపై భారీ టారిఫ్ల ఎఫెక్ట్ పడనుంది. ఈ ఆంక్షల బిల్లు ఆమోద ప్రక్రియలో భాగంగా సెనేట్ లో నిర్వహించిన ఓటింగ్ లో 8612 తేడాతో బిల్లును పరిశీలించేందుకు సభ్యులు అంగీకరించారు. అయితే, చట్టంగా మారడానికి ముందు ఈ బిల్లుకు సెనేట్ లో పాటు ప్రతినిధుల సభ (హౌస్ ఆఫ్ రిప్రజెంటేటివ్స్) కూడా ఆమోదం తెలపాలి ఉంది. భారత్ పై టారిఫ్ల ప్రభావం ఎలా ఉందనుంది? ఈ బిల్లు ఛార్జి చట్టరూపం దాల్చితే.. రష్యా నుంచి చమురు, గ్యాస్

కొనుగోలు చేస్తున్న దేశాల నుంచి అమెరికా దిగుమతి చేసుకునే వస్తువులపై వంద శాతం (100%) వరకు టారిఫ్లు విధించే ప్రత్యేక అధికారాలు అమెరికా అధ్యక్షుడికి లభించనున్నాయి. 2022 నుంచి ఉక్రెయిన్ రష్యా మధ్య భీకర యుద్ధం కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఉక్రెయిన్ ను అమెరికా, ఐరోపా దేశాల నుంచి ఎంత సాయం అందుతున్నప్పటికీ.. రష్యా ఆర్థిక వ్యవస్థను మాత్రం దెబ్బతీయలేకపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే రష్యా అధ్యక్షుడు పుటన్ సర్కార్ ను ఆర్థికంగా బలహీనపరిచేందుకు అమెరికా ఈ సరికొత్త వ్యూహానికి తెరతీసింది. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ అమెరికా

లో పర్యటించిన నేపథ్యంలో సెనేట్ లో ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, యుద్ధం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి పశ్చిమ దేశాల హెచ్చరికలను లెక్కచేయకుండా భారత్ రష్యా నుంచి భారీగా డిస్కంట్ ధరలతో ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. చైనాతో పాటు మరెన్ని దేశాలు కూడా రష్యా నుంచి ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ ఆంక్షల బిల్లు ఆమోదం పొందితే భారత్ పై పరోక్షంగా భారీ వాణిజ్య ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి అయితే వాణిజ్య ఒప్పందాల్లో ఎలాంటి మార్పులు లేవు.



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

GradsUniversity
www.gradsuniverse.com

+91 6301726400



నల్గొండ పట్టణ లో గురుపౌర్ణిమ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మేయర్ బులి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి

నల్గొండ జిల్లా పుడయం : నల్లగొండ పట్టణంలో గురుపౌర్ణిమ సందర్భంగా శివాజీ నగర్, మువ్వపల్లి రోడ్డులోని సాయిబాబా దేవాలయాల్లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజల్లో నగర మేయర్ శ్రీమతి బులి చైతన్య శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సాయిబాబాను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఆమె, గురువుల ఆశీస్సులు సమాజ అభ్యున్నతికి మార్గదర్శకమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం మేయర్ బులి చైతన్య శ్రీనివాసరెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బులి శ్రీనివాస్ రెడ్డి దంపతులు కలిసి అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులకు అన్నప్రసాదం పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పీటీసీ గుమ్మలు మోహన్ రెడ్డి, పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఎడ్ల శ్రీనివాస్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ జూకూరి రమేష్, కార్పొరేటర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు యామ కవితా రయాకర్, మామిడి కార్తీక్, కంచర్ల ఆనంద్ రెడ్డి, బిచ్చలకూరి హర్షవర్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వ్యాస మహర్షి జయంతిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన గురుపౌర్ణిమ వేడుకలు భక్తిశ్రద్ధలతో కొనసాగా, పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని సాయిబాబా ఆశీస్సులు పొందారు.

గురు పౌర్ణిమ వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే ఉత్తం పద్మావతి రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిరుపేదలకు, పుద్ద మహిళలకు వస్త్రాల పంపిణీ



మునగాల, జూలై 29 (పుడయం):మునగాల మండల కేంద్రంలోని శ్రీ హరిహరసుత అయ్యప్ప దేవాలయ ఆవరణలో ఉన్న శిరిడి సాయిబాబా దేవాలయంలో బుధవారం గురు పౌర్ణిమ వేడుకలను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కోదాడ ఎమ్మెల్యే ఉత్తం పద్మావతి రెడ్డి శిరిడి సాయిబాబాకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, ఆలయ అర్చకుల ఆశీర్వాదాల పొందారు. అనంతరం నిరుపేదలు, పుద్ద మహిళలకు వస్త్రాలను పంపిణీ చేసి మానవ సేవే మాధవ సేవ అనే భావనతో సేవా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మునగాల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కానర్ కోటేశ్వరరావు, గ్రామ సర్పంచ్ నల్లపాటి ప్రమీల శ్రీనివాస్, ఉప సర్పంచ్ కానర్ శ్రీనివాస్, న్యాయవాది లక్ష్మీనారాయణ, ఐఎన్టీయూసీ జిల్లా అధ్యక్షులు కానర్ శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నల్లపాటి శ్రీనివాస్, ఉప్పల జానకి రెడ్డి, వివిధ గ్రామాల కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు, నాయకులు, ఆలయ నిర్వాహకులు, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ కమ్యూనిటీ హాల్ మంజూరుకు ఎమ్మెల్యేకు వినితపత్రం



మునగాల, జూలై 29 (పుడయం):గురు పౌర్ణిమ సందర్భంగా మునగాల మండల కేంద్రంలోని శిరిడి సాయిబాబా దేవాలయానికి విచ్చేసిన కోదాడ ఎమ్మెల్యే ఉత్తం పద్మావతి రెడ్డికిమునగాల గ్రామంలో ఎస్సీ కమ్యూనిటీ హాల్ను మంజూరు చేయాలని కోరుతూగ్రామ కాంగ్రెస్ శాఖ అధ్యక్షులు కొమ్ము ఉధారావు ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు.

దీనిపై ఎమ్మెల్యే ఉత్తం పద్మావతి రెడ్డి వెంటనే స్పందించి, సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి ప్రతిపాదనను పరిశీలించి కమ్యూనిటీ హాల్ మంజూరుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ శాఖ నిర్దేశానికే మేరొ మేక బలి.. ట్రాన్స్ఫార్మర్ కరెంట్ తో మేక మృతి

అనంతగిరి జూలై 29 పుడయంమండలంలోని అమీనాబాద్ గ్రామ శివారులో విద్యుత్ శాఖ నిర్లక్ష్యం కారణంగా ట్రాన్స్ఫార్మర్ కరెంట్ తగిలి ఓ మేక మృతి చెందిన ఘటన స్థానికంగా ఆందోళనకు గురిచేసింది. ట్రాన్స్ఫార్మర్ చుట్టూ రక్షణ కంచె లేకపోవడం, విద్యుత్ వైర్ల కిందకు వేలాడుతూ ఉండటమే ప్రవాదానికి కారణమని గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు.మేక కోసం వెళ్లిన మేక అనుకోకుండా ట్రాన్స్ఫార్మర్ సమీపానికి చేరుకుని కరెంట్ తగలడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది మేక యజమాని సౌదయ్య మాట్లాడుతూ, తన కుటుంబ జీవనాధారమైన మేక విద్యుత్ శాఖ నిర్లక్ష్యం వల్లే చనిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ట్రాన్స్ఫార్మర్ వద్ద ఎలాంటి భద్రతా చర్యలు చేపట్టకపోవడంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.ఈ ఘటనతో గ్రామస్థులు భయందోహేళనకు గురయ్యారు.ఇదే మార్గంలో ప్రతిరోజూ, ప్రజలు పశువులు సంవరస్తున్నందున ఎప్పుడైనా పెద్ద ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు.విద్యుత్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి ట్రాన్స్ఫార్మర్ చుట్టూ రక్షణ కంచె ఏర్పాటు చేయాలని, ప్రమాదతరంగా ఉన్న విద్యుత్ లైన్లను పరిమృతం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.చనిపోయిన మేకకు తగిన పరివరం చెల్లించాలని, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు కోరారు. ఇకనైనా విద్యుత్ శాఖ నిర్లక్ష్యాన్ని వీడి ప్రజల ప్రాణాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, లేనిచేక్షంలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.

భారీ వర్షాలపై అప్రమేత్తంగా ఉండాలి

- ◆ జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్
- ◆ రానున్న 36 గంటల్లో భారీ వర్షాల అవకాశం
- ◆ అన్ని శాఖల అధికారులు కార్యస్థానాల్లో అందుబాటులో ఉండాలని ఆదేశం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూలై 29 (పుడయం ప్రతినిధి)రానున్న 36 గంటల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో జిల్లా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ సూచించారు. భారీ వర్షాల పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

ఈ మేరకు బుధవారం సంబంధిత శాఖల అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో కలెక్టర్ భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. భారీ వర్షాల హెచ్చరికల దృష్ట్యా అన్ని శాఖల అధికారులు తమ కార్యస్థానాల్లో తప్పనిసరిగా అందుబాటులో ఉండాలని, విధి నిర్వహణలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించకుండా పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన అన్ని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. వరద ముంపునకు గురయ్యే ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి అక్కడి ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు, అవసరమైతే వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించే ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భారీ వరద ప్రవాహం సమయంలో నదులు, వాగులు, కాలువలు, చెరువులు వంటి జలవనరుల వద్దకు వెళ్లకుండా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, నీటి ప్రవాహాన్ని దాటేందుకు ఎల్లీ పరిస్థితుల్లోనూ ప్రయత్నించవద్దని



ఎప్పటికప్పుడు సలహాలు, సూచనలు అందించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం అధికారులు తాగునీటి సరఫరాకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడిన సందర్భాల్లో అనుపత్రులలో వైద్య సేవలకు ఆటంకం కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు సిద్ధంగా ఉంచాలని వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ అధికారులకు సూచించారు. ప్రసవ సమయం సమీపించిన గర్భిణీలను ముందుగానే సమీప ఆసుపత్రులు లేదా గర్భిణీ వసతి కేంద్రాలకు తరలించి అవసరమైన వైద్య సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో అన్ని శాఖల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రజల ప్రాణ, ఆస్తి సుస్థాయి సంభవించకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ స్పష్టం చేశారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థులపై కక్ష సాధింపు చర్యలు మానుకోవాలి..

నిరంకుశ వైఖరితో పాలన చేయలేరు..

సిపిఐ ఎమ్మెల్సీ నెల్లెకంటి సత్యం..

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా జూలై 29 (పుడయం): భువనగిరి ఢిల్లీ విద్యార్థులపై లాఠీ చార్జ్ ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి అని, ఉద్యమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులపై కక్ష సాధింపు చర్యలను మానుకోవాలని ఇలాంటి కక్ష సాధింపు చర్యలతో పరిపాలన చేయలేరని సిపిఐ ఎమ్మెల్సీ నెల్లెకంటి సత్యం అన్నారు.

బుధవారం రోజున రాష్ట్రవేదం కన్వెన్షన్ హాల్లో సిపిఐ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కౌన్సిల్ సమావేశం జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎండ్రి ఇప్రూని అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ఎమ్మెల్సీ నెల్లెకంటి సత్యం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ దేశ విద్యా వ్యవస్థలో పారదర్శకతను కాపాడాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం అందులో విఫలమైందని ఆరోపించారు. నీట్ పరీక్షల నిర్వహణలో చోటుచేసుకున్న అవకతవకలు, ప్రశ్నపత్రాల బీకేజీలు లక్షలాది మంది విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల్లో తీవ్ర ఆందోళనకు కారణమయ్యాయని, ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా పరీక్షల నిర్వహణలో పూర్తి పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం ఉండే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇటీవల ఢిల్లీలో తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం శాంతియుతంగా ఆందోళన చేపట్టిన విద్యార్థులపై పోలీసులు లాఠీచార్జ్ చేయడాన్ని సిగ్గుచేటు అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో నిరసన తెలిపే హక్కును అణచివేయడం సరైన పద్ధతి కాదని, విద్యార్థుల సమస్యలను చర్చల ద్వారా పరిష్కరించాలన్న బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. అయోధ్య రామ మందిరంలో భక్తులు సమర్పించిన విరాళాల నిర్వహణలో చోటు చేసుకున్న చోరీ ఆరోపణలపై బిజెపి నాయకులు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కోట్లాది మంది భక్తుల విశ్వాసానికి సంబంధించిన ఈ అంశంపై పూర్తి పారదర్శకతతో విచారణ జరిపి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. దేవాలయాల పేరుతో రాజకీయాలు చేసే వారు ఇలాంటి



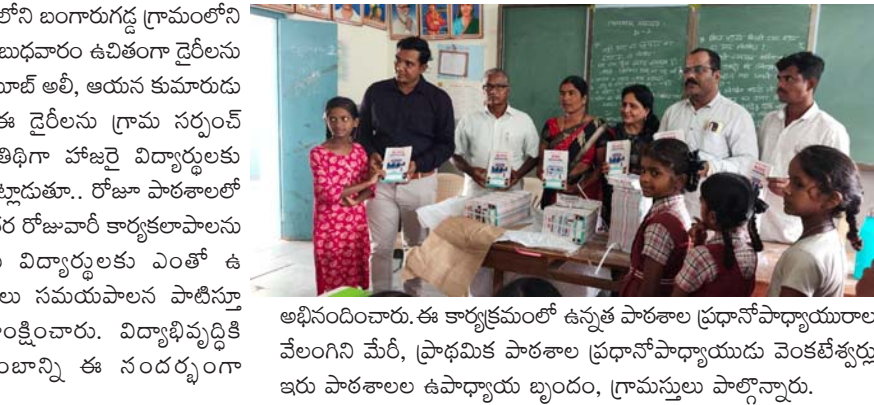
సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎండ్రి ఇప్రూని అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి యానాల దామోదర్ రెడ్డి, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శులు బోలగాని సత్యనారాయణ, చేడే చంద్రయ్య, రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు గోడ శ్రీరాములు, కురిమిర్ల శ్రీనివాస్ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు కళ్లెం కృష్ణ, బండి జంగమ్మ, బిచ్చనగోని గాలయ్య, చెక్క వెంకటేశ్, పల్లె శేఖర్ రెడ్డి, చిగ్గళ్ల లింగం, కునుమని హరిచంద్ర, యేశాల అశోక్, పెరబోయిన మహేందర్, జిల్లా సమితి సభ్యులు గాదిగాని మాణిక్యం, కళ్లేపల్లి మహేందర్, అన్నపై వెంకటే, అన్నమైన వెంకటేశ్, దుబ్బాక భాస్కర్, మరుపాక వెంకటేశ్, చౌడబోయిన కనకయ్య, దాసరి లక్ష్మయ్య, ఎల్లంకి మహేష్, బిబ్బురి శ్రీధర్, కలకొండ సంజీవ్, చిలివేరు అంజయ్య, ఆలేటి బాలరాజు, జెర్లి రాములు, ఇంజు హేమలత, వడ్లకొండ భారతమ్మ, ఆరే పుష్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాఠశాల విద్యార్థులకు డైరీల పంపిణీ

- ఉపసర్పంచ్ మహబూబ్ అలీ సౌజన్యంతో అందజేత



చండూరు, జూలై 29 (పుడయం):మండలంలోని బంగారుగడ్డ గ్రామంలోని ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలల విద్యార్థులకు బుధవారం ఉచితంగా డైరీలను పంపిణీ చేశారు. గ్రామ ఉపసర్పంచ్ మహబూబ్ అలీ, ఆయన కుమారుడు ఖాసీల సౌజన్యంతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ డైరీలను గ్రామ సర్పంచ్ బోయపల్లి సునీత శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ పాఠశాలలో జరిగే బోధన, ఇంటి పని (హోమ్ వర్క్), ఇతర రోజువారీ కార్యకలాపాలను నమోదు చేసుకోవడానికి ఈ డైరీలు విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. విద్యార్థులు సమయపాసిన పాఠాన్ని చదువులో ముందుగా సాగాలని అకాంక్షించారు. విద్యార్థివృద్ధికి నహకరిస్తున్న ఉపసర్పంచ్ కుటుంబాన్ని ఈ సందర్భంగా



అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు వేలంగిని మేరీ, ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు వెంకటేశ్వర్లు, ఇరు పాఠశాలల ఉపాధ్యాయ బృందం, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.



అమెరికాలోని నార్త్ కెరోలినా రాష్ట్రం, ర్యాబీ నేగరంలో గ్లౌబల్ తెలంగాణ అసోసియేషన్

తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి నల్గొండ జిల్లా ,పుడయం : నల్గొండ పట్టణ కేంద్రంలో తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి తెలంగాణ డైరీ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అక్కడ స్థిరపడిన తెలుగు ప్రజలతో సమావేశం ఏర్పాటుచేసి

ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు శ్రీను యాదవ్ నాగనబోయిన, కరుణాకర్ వంగూరు, శేఖర్ నల్లబోతుల, రవీందర్ గడ్డంపల్లి తదితరులు పుష్పగుచ్చాలు అందించి, శాలువాలతో గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి గుత్తా అమిత రెడ్డి సత్కరించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రవాస భారతీయుల పాత్ర, భవిష్యత్తులో తెలంగాణ రాష్ట్ర అభ్యున్నతికి ప్రవాసుల సహకారం వంటి పలు అంశాలపై ఆత్మీయంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎక్కడ స్థిరపడిన, ఎంత స్థాయికి ఎదిగిన మన మాతృభూమిని మరిచిపోవద్దని తెలిపారు.

మన రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రవాస తెలుగువారందరు ముందుకు రావాలని , తెలంగాణ అభివృద్ధి లో భాగస్వాములు కావాలని ఆయన విలుపునిచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో రాష్ట్రం ప్రగతిపథంలో నడుస్తోందని ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రవాస భారతీయులు , అసోసియేషన్ సభ్యులు మరియు పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు

ఇంకుడు గుంతలు, హరితహారం కార్యక్రమానికి శ్రీకారం



మునగాల, జూలై 29 (పుడయం):మునగాల మండలంలోని నారాయణగూడెం గ్రామంలో బుధవారం స్థానిక ఉన్నత పాఠశాల, గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో కమ్యూనిటీ ఇంకుడు గుంతతో పాటు బోర్ వెల్ ఇంకుడు గుంతకు ముగ్గు వేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం గ్రామ చెరువు కట్టపై ఈత, ఖర్వూర మొక్కలను నాటి హరితహారం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ భూగర్భ జలాల పరిరక్షణకు ఇంకుడు గుంతలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని, పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ కాంపాటి వెంకటేశ్వర్లు, ఎంపీటీసీ రమేష్ దీన్ దయాల్, ఏపీవో శైలజ, ఎక్సైజ్ ఎస్సై, గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి, ఫీల్డ్ అనిస్టెంట్, గౌడ సంఘం సభ్యులు, సాస్ట్రో సభ్యులు, గ్రామపంచాయతీ ఇబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చీర్లలో మెడ్ ఫ్లీస్ ఫార్వోస్ ప్రారంభం

రిబ్బన్ కట్ చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు



చర్ల, జూలై 29: (పుడయం ప్రతినిధి)చర్ల మండల కేంద్రంలోని బస్ స్టాండ్ ఎదురుగా నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన మెడ్ ఫ్లీస్ ఫార్వోస్ను భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు బుధవారం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై రిబ్బన్ కట్ చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఫార్వోస్ నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ, అన్ని ప్రముఖ కంపెనీలకు చెందిన మందులు తమ ఫార్వోస్లో అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపారు. మెడ్ ఫ్లీస్ కంపెనీకి చెందిన మందులపై 50 శాతం నుంచి 80 శాతం వరకు, ఇతర కంపెనీలకు చెందిన మందులపై 15 శాతం నుంచి 20 శాతం వరకు డిస్కౌంట్ అందజేస్తామని వెల్లడించారు. ఈ అవకాశాన్ని చర్ల మండల ప్రజలు నష్టినయోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో చర్ల మండలానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, టీఆర్ఎస్ నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వ్యాపారవేత్తలు మరియు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జుట్టుకి రంగేస్తున్నారా?



చక్కని ఆరోగ్యం



ఫ్యాషన్‌బుల్ గా కనిపించాలనే, నెరిసిన జుట్టును దాచుకోవాలన్న.. ఇలా కారణమైతే చాలామంది హెయిర్ కలర్స్ వాడడం ఈ రోజుల్లో కామనైపోయింది. అయితే వీటి తయారీలో వాడే వివిధ రకాల రసాయనాలు అందరికీ పడవ్వు. పడకపోవచ్చు. ఫలితంగా వీటి వల్ల చేకూర్చే ప్రయోజనాల కంటే దుష్ప్రభావాల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలంలో జుట్టును, కుదుళ్లును దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ జుట్టు రంగుల వాడకంలో భాగంగా తలెత్తే దుష్ప్రభావాల్ని ముందు నుంచే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా గుర్తించి జాగ్రత్తపడమంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. జుట్టు, కుదుళ్లు తేమను కోల్పోవడం..

గడ్డిలాగా మారడం.. వంటి లక్షణాల్ని గుర్తించి ఆ రంగు మీ జుట్టుకు సరిపడట్లేదని అర్థం చేసుకోమంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ కలర్స్ లోని కొన్ని రకాల రసాయనాలు కుదుళ్లును బలహీనం చేస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని వాడే క్రమంలో జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోవడం గమనిస్తే.. ఇకపై ఆ రంగును వక్కున పెట్టేయడం మంచిదంటున్నారు.

కారణంగా ఒంటికి సరైన వ్యాయామం లేక పోవడమే కాకుండా వీటికి హాటికి వాహనాలను వినియోగించడం, కూరగాయలను కొనాలన్నా, పాల ప్యాకెట్ తేవాలన్నా అఖరీకి పై గ్లాండ్స్ వెళ్లాలన్నా బైక్ తో వెళ్లాలిందే. వ్యాయామానికి ఉపకరించే ఎలాంటి ఖర్చులేని పేదోడి వాహనం సైకిళ్లు తొక్కి వారి సంఖ్య విపేట తగ్గిపోతుంది. వాహనాలను వినియోగించే వారి సంఖ్య మాత్రం పెరిగిపోతూ వాతావరణం కాలుష్యమవుతుంది. దీంతో పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలతో

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం అత్యంత ప్రధానం. అలాంటి వాటిలో సైకింగ్ ఎంతో మేలు

నిత్యం సైకింగ్ తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మెండు...



చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూడు పదులు నిండక ముందే కీళ్ల నొప్పులు, కానింక నడుస్తూలే లేదో ఆయాసం, మూడడుగులు వేయక ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు ఇలా అనేక రకాల సమస్యలతో సతమతమయ్యే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ ఇందుకు ప్రధాన

ఎంతో మంది బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సైకిల్ ను వాడితే ఆరోగ్యం ఖర్చు లేకుండా పొరువుతో పాటు పర్యావరణ హితంలాగా నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. సైకిల్ తొక్కడంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ దేశాలు సైకిల్ వినియోగంతో కలిగి ప్రయోజనాలపై అపకూహన కల్పిస్తున్నాయి. సైకిల్ తొక్కడంతో గంటకు సుమారు 300 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. తద్వారా శరీరంలో కొవ్వు పేరుకోకుండా ఉపయోగపడుతుంది. స్కూలకాయలకు ఇది మంచి వ్యాయామంగా పనిచేస్తుంది.

ప్రతి వందలో పది నుంచి 15 మంది వరకు ఊబా యంతో బాధపడుతున్నారు అయితే వీరందూ వీటికి హాటికి మోటారు వాహనాలను వినియోగిస్తున్నారో కావడం గమనార్హం. ఇలాంటి వారు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల కొవ్వు తగ్గించుకుని ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నిత్యం సైకిల్ సవారి చేయడంతో పాటు గుండె, ఊపిరి తీపులు, నాడీ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. మామూలు వాటి కంటే సైకిల్ తొక్కివారు చురుగ్గా కనిపిస్తుంటారు. ప్రతి రోజు ఉదయం కొద్దిసేపు సైకింగ్ చేయడం వల్ల హృదయం సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయని గుండె వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సైకిల్ ఎలాంటి ఇంధన ఖర్చు అవసరం లేని వాహనం. కాలంతో పాటు పరిగిడుతున్న ఈ నాటి పరిస్థితుల్లో మోటారు వాహనాల వినియోగం పెరుగుతోందని, ద్వితీయ ప్రభావాల నాల వినియోగంతో పనులు సులువుగా అయి పోవడమే కాకుండా ఎలాంటి శ్రమ లేకుండా పని పూర్తి చేయవచ్చనే భావన నేటి తరంలో అధికమైంది. రెండు దశాబ్దాల క్రితం ఆరోగ్య ప్రధానిగా నిలిచిన సైకిల్ ను ఇప్పుడు చాలా మంది చలకనగా

పరుగుత్రదం శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడం కోసంపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా పరుగుత్రదం వల్ల శరీర సహనశక్తి పెరగడమే కాకుండా, బ్లైస్ 2 దుమారెటెస్, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే మొదటిసారి రన్నింగ్ ప్రారంభించే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకుని ముందుకు సాగితే గాయాల ప్రమాదం తగ్గి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. పరుగు

చూస్తున్నారు. సైకిల్ వినియోగం చేసే సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. సైకిల్ వాడకంతో అనేక వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మధుమేహం వ్యాధి గ్రస్తులు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. దీంతో ఖరీదైన పెట్టెలు వాడకం తగ్గించుకునే పాదం వాడకం వంటివి ఎజయోగినిగా నిలిచిన సైకిల్ ను ఇప్పుడు చాలా మంది చలకనగా

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

త్రదం ప్రారంభించే ముందు సరైన రన్నింగ్ షూస్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, నడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్ కు అనువైన షూస్ ను నిపుణుల సలహాతో ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, వీలమందలు, మోకాళ్లపై అవసరం ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. రన్నింగ్ సమయంలో రిరించే దుస్తులు కూడా పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ తో తయారైన దుస్తులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్ తో తయారైన దుస్తులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం దిశాకు, వాపులు వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రారంభంలోనే ఒక నృప్తమైన ప్రణాళికను రూపొంది

రాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగుత్రే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. ఐదు నిమిషాలు సడపడం లేదా తేలికపాటి స్ట్రెచింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్ తో పాటు విశ్రాంతి కూడా అంత అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కొలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగుత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రన్నింగ్ తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైకింగ్, ఈత, యోగా లేదా ఇతర క్రిడ్లలో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బద్ధకంగా ఉన్నా రన్నింగ్ ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం మంచిది. తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగుత్రకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు స్నింగు, మరికొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకే ప్రదేశంలో నడక కాకుండా మార్పులు, కొండ ప్రాంతాలు వంటి కొత్త ప్రదేశాల్లో పరుగుత్రదం వల్ల అనక్తి పెరగడంతో పాటు సహనశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



కుదుళ్లు పొడిబారడం, దురద, ఎరుపెక్కుడం, ప్యామల్స్ ఏర్పడడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆ హెయిర్ కలర్ మీకు నష్టపట్టదని గుర్తించమంటున్నారు నిపుణులు.

హెయిర్ కలర్స్ లో ఉండే రసాయనాలు జుట్టును బలహీనం చేస్తాయని ఎక్కువగా ఉంటుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి వీటిని వాడే కొద్దీ జుట్టు తెగిపోవడం, చివర్లు చిట్టడం.. వంటివి గమనిస్తే ఆ రంగు మీ జుట్టుకు మంచి కంటే చెడే ఎక్కువగా చేస్తుందని అర్థం.

కుదుళ్లలో విడుదలయ్యే సహజసిద్ధమైన నూనె వల్లే కేరాలు మృదువుగా, పైసీగా కనిపిస్తాయి. అయితే మనం వాడే కొన్ని రకాల హెయిర్ కలర్స్ ఈ నూనెల పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. తద్వారా జుట్టు నిర్దిష్టమైపోయినట్లుగా, డల్ గా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆ రంగుల జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. చాలామంది తమ తెల్ల జుట్టును కనిపించకుండా చేయడానికి హెయిర్ కలర్స్ వాడుతుంటారు. అయితే ఈ కృత్రిమ రంగు కోల్పోయిన కొద్దీ ఇంతకుముందు కంటే తెల్లజుట్టు ఎక్కువవడం గమనిస్తే ఇది మీ కేరాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నట్లే తెల్ల జుట్టు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

కొన్ని రకాల రంగుల జుట్టు కుదుళ్లలోని కెరాటిన్ బంధాలను బలహీనపరుస్తుంటుంటు.. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.. పెళుసులుగా మారి ఊడిపోతుంటుంటు. అయితే జుట్టు రంగులు వాడే క్రమంలో ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తకుండా ఉండాలన్నా, కేరాలు-కుదుళ్లు ద్వారానే కాకుండా

తెల్ల బియ్యం, ట్రైన్ రైస్.. రెండింటి మధ్య తేడాలేమిటి..

అన్నం భారతీయల రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వినియోగించే ధాన్యాల్లో బియ్యం ఒకటి. ప్రపంచంలో 1.2 బిలియన్లకు పైగా బియ్యం రకాలు ఉన్నట్లు అంచనా. బియ్యం ప్రధానంగా కార్టోఫైడ్ ట్యుకు మంచి మూలం అయినప్పటికీ, ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే తెల్ల బియ్యం, ట్రైన్ రైస్ మధ్య పోషక విలువల్లో తేడా ఉండటంతోపాటు, బరువు నియంత్రణపై కూడా వీటి ప్రభావం భిన్నంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బియ్యంలో ఉండే విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ శరీరంలోని రసాయన చర్యలను నియంత్రించడంలో, అభిరూపి శక్తిగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తులకు ఉపయోగపడుతుంది. ప్లీ రాడ్ కల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కూడా బియ్యంలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం, ట్రైన్ రైస్ రెండూ ఒకే ధాన్యం నుంచి లభించినప్పటికీ, ప్రాసెసింగ్ విధానంలో తేడా ఉంటుంది. తెల్ల బియ్యం తయారీ సమయంలో గింజపై ఉండే బ్రాన్, ఇర్స్ ను తొలగిస్తారు. దీంతో దాని నిల్వకాలం పెరగడంతో పాటు రుచి మెరుగుపడుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియలో అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా తగ్గి



పోతాయి. ఫలితంగా తెల్ల బియ్యంలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు (స్టార్చ్), గ్లూకోజ్ రూపంలోని కార్టోఫైడ్ ట్యు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ట్రైన్ రైస్ లో మాత్రం పై పోషకాలు మాత్రమే తొలగిస్తారు. అందువల్ల ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు తెల్ల బియ్యంలో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలానికి తోడ్పడటంతో పాటు శరీరానికి అదనపు పోషకాలు అందిస్తాయి. అయితే ట్రైన్ రైస్ ఉడకడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. 100 గ్రాముల ఉడికించిన తెల్ల బియ్యంలో సుమారు 130 కేలరీలు, 29 గ్రాముల కార్టోఫైడ్ ట్యు, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అదే 100 గ్రాముల ట్రైన్ రైస్ లో సుమారు 112 కేలరీలు, 24 గ్రాముల కార్టోఫైడ్ ట్యు, 2 గ్రాముల ఫైబర్, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్, 1 గ్రాము కొవ్వు ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ట్రైన్ రైస్ ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన భావనకు కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి ట్రైన్ రైస్ మెరుగైన ఎంపికగా చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం అధికంగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించినప్పటికీ, బియ్యం ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే కొన్ని దేశాల్లో అలాంటి స్పష్టమైన సంబంధం కనిపించలేదని ఇతర పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి.



సలుగురిలో ఉన్నప్పుడు పడే పడే తేనుల్లో సుందే ఇబ్బంది పడతాం.. అసౌకర్యానికి గురవుతాం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న జెషెడ్ గణాల్లో దీనికి కారణం! రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చిన్న అల్లం ముక్కను నమలడం వల్ల తేనుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం ముక్కల్ని తీసుకొని నీటిలో వేసి ౬ పది నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యేంత వరకు ఆగి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం లేదా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చేస్తే తేనుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తేనుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో బొప్పాయి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'పెప్టైన్' అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ, గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పెరుగులో మంచి బ్యాక్టీరియా ఉండటం, ఇది

నిద్రలేమి ప్రస్తుతం చాలా మందిని వేధిస్తున్న సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఒత్తిడి, అనారోగ్య కరమైన జీవనశైలి, అధిక స్క్రీన్ టైమ్ తోపాటు ఆహారపు అలవాట్లు కూడా నిద్ర నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అయితే కొన్ని ఆహారాలు శరీరంలో మెలటోనిన్, సెరటోనిన్ వంటి నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి తోడ్పడి మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిన్నతనంలో నిద్రపోలేదు ముందు వేడి పాలు తాగమని పెద్దలు చెప్పడం వెనుక కూడా ఇదే కారణం ఉంది. పాలలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచి నిద్రకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. పాలతో పాటు మరికొన్ని ఆహారాలు కూడా మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయి. డార్క్ చాక్లెట్ లో కెఫెయిన్ ఉన్నప్పటికీ, ఇందులో సెరటోనిన్ కూడా ఉంటుంది. సెరటోనిన్ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ

జాగ్రత్తపడాలన్నా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచి దంటున్నారని నిపుణులు. రసాయనాలు కలిసిన హెయిర్ కలర్స్ కి బదులు పువ్వులు, మొక్కల ఎక్స్ ట్రాక్ట్ తో తయారచేసిన సహజసిద్ధమైన రంగుల్ని ఎంచుకోవడం మేలు. ఇలాంటివి ఇప్పుడు మార్కెట్ లో అన్ని రంగుల్లో దొరుకుతున్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికి ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి ఉంటుంది. అల్పాహారం రోజువారీ ఆహారంలో అవసరమైన పోటీస్ లో సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో చిరుతీపు తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కాల్షియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయ పడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరును తోడ్పడుతుంది. అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబా యంతో ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం 20 ధాన్య శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు త్రాగితే కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైపాక (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలని

పొద్దున్నే అల్పాహారం రోజువారీ శరీరానికి శక్తిని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన భోజనం. రాత్రంతా ఉపవాసం చేసిన తర్వాత శరీరానికి పోషకాలు, శక్తిని అందించే ఆహారం అవసరం. అల్పాహారంలో పాలు తాగాలా? లేక నారింజ రసం తాగాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికి ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి ఉంటుంది. అల్పాహారం రోజువారీ ఆహారంలో అవసరమైన పోటీస్ లో సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో చిరుతీపు తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కాల్షియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయ పడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరును తోడ్పడుతుంది. అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబా యంతో ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం 20 ధాన్య శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు త్రాగితే కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైపాక (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలని

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం.. ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

నాణ్యమైన ప్రోటీన్ అందుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలలో రోజువారీ అవసరమైన పోటీస్ లో సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో చిరుతీపు తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కాల్షియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయ పడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరును తోడ్పడుతుంది. అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబా యంతో ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం 20 ధాన్య శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు త్రాగితే కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైపాక (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలని

ముఖ్యంగా సెంద్రియ (అర్థానిక్) పాలు తీసుకుంటే విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కొంత



ఎక్కువగా లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో నారింజ రసాన్ని పూర్తిగా మానేయాలి, అవసరం లేదు. అయితే దానిని కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసేపు తాగకుండా, ఒకేసారి తాగడం వల్ల దంతాలపై అప్పు ప్రభావం తగ్గుతుంది. అలాగే సమతుల్యమైన అల్పాహారంతోపాటు తీసుకుంటే దాని పోషక ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

పోతాయి. ఫలితంగా తెల్ల బియ్యంలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు (స్టార్చ్), గ్లూకోజ్ రూపంలోని కార్టోఫైడ్ ట్యు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ట్రైన్ రైస్ లో మాత్రం పై పోషకాలు మాత్రమే తొలగిస్తారు. అందువల్ల ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు తెల్ల బియ్యంలో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలానికి తోడ్పడటంతో పాటు శరీరానికి అదనపు పోషకాలు అందిస్తాయి. అయితే ట్రైన్ రైస్ ఉడకడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. 100 గ్రాముల ఉడికించిన తెల్ల బియ్యంలో సుమారు 130 కేలరీలు, 29 గ్రాముల కార్టోఫైడ్ ట్యు, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అదే 100 గ్రాముల ట్రైన్ రైస్ లో సుమారు 112 కేలరీలు, 24 గ్రాముల కార్టోఫైడ్ ట్యు, 2 గ్రాముల ఫైబర్, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్, 1 గ్రాము కొవ్వు ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ట్రైన్ రైస్ ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన భావనకు కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి ట్రైన్ రైస్ మెరుగైన ఎంపికగా చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం అధికంగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించినప్పటికీ, బియ్యం ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే కొన్ని దేశాల్లో అలాంటి స్పష్టమైన సంబంధం కనిపించలేదని ఇతర పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి.

తేనులు తగ్గాలంటే..!



సలుగురిలో ఉన్నప్పుడు పడే పడే తేనుల్లో సుందే ఇబ్బంది పడతాం.. అసౌకర్యానికి గురవుతాం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న జెషెడ్ గణాల్లో దీనికి కారణం! రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చిన్న అల్లం ముక్కను నమలడం వల్ల తేనుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం ముక్కల్ని తీసుకొని నీటిలో వేసి ౬ పది నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యేంత వరకు ఆగి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం లేదా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చేస్తే తేనుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తేనుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో బొప్పాయి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'పెప్టైన్' అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ, గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పెరుగులో మంచి బ్యాక్టీరియా ఉండటం, ఇది

యాపిల్ అప్గ్రేడ్డ్ ప్లాన్.. ఇక నెలవారీ అద్దె చెల్లింపులు

ప్రముఖ టెక్ దిగ్గజం యాపిల్ తన మ్యూజిబక్, ఐప్యాడ్ ధరలను ఇటీవలే భారీగా పెంచింది. తాజాగా ఐఫోన్ ధరల పెంపు చేపట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో సాధారణ వ్యక్తి ఐఫోన్ కొనాలంటే ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి. అయితే, వినియోగదారులకు ఊరటనిచ్చేలా యాపిల్ ఓ కొత్త ప్లాన్ తీసుకొచ్చింది. యాపిల్ అప్గ్రేడ్డ్ పేరిట డివైజ్ లీజింగ్ ప్రోగ్రామ్‌ను లాంచ్ చేసింది. అంటే ఎంపిక చేసిన కంపెనీ ఉత్పత్తులను లీజుకు తీసుకోవాలంటే.. నెలవారీ ప్రాతిపదికన కొంత మొత్తాన్ని అద్దె రూపంలో చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.



బజనెన్



ప్రపంచంలోనే అత్యంత విలువైన కంపెనీగా యాపిల్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత విలువైన కంపెనీగా మళ్లీ యాపిల్ నిలిచింది. ఇతర బిగ్ టెక్ సంస్థలతో పోలిస్తే విలువ మౌలిక వసతులపై చాలా తక్కువ పెట్టుబడులు పెడుతున్నా, చివ్ తయారీ సంస్థ ఎన్ఎడియూను అధిగమించి మరీ అగ్రస్థానా



నికీ చేరింది. కృత్రిమే మేధ (ఏఐ) బూమ్‌తో కొద్ది కాలంగా భారీగా పెరిగిన ఎన్ఎడియూ షేర్లు సోమవారం 5% నష్టపోయాయి. దీంతో కంపెనీ మార్కెట్ విలువ 4.77 లక్షల కోట్లు దాలర్ల (సుమారు రూ.456 లక్షల కోట్లు) కు పరిమిత

ఆర్బీఐ బంగారు నిల్వలు 880 టన్నులు



రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) వద్ద 880.52 టన్నుల బంగారు నిల్వలున్నాయి. 2025 మార్చి 31తో పోలిస్తే, 2026 మార్చి 31 నాటికి 0.94 టన్నుల పనీటి నిల్వల్లో పెరిగినట్లు కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సహాయమంత్రి పంకజ్ చౌద్రీ రాజ్యసభకు తెలిపారు. గత రెండేళ్లతో పోలిస్తే ఇదే కనిష్ఠ వృద్ధి అని తెలిపారు. విదేశీ మదుపుల లాభాలు స్వీకరించడంతో పాటు ఓవర్సీస్ డైరెక్ట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ (ఓడిఐ) బయటకు వెళ్లడం వల్లే ఇటీవలి కాలంలో నికర విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు (ఎఫ్డీఐ) తగ్గాయని ప్రభుత్వం తెలిపింది. 2022-23లో నికర ఎఫ్డీఐలు 27.99 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉండగా, 2025-26 నాటికి 6.95 బిలియన్ డాలర్ల (అప్పటి మారకపు విలువ ప్రకారం

మైంది. అదే సమయంలో యాపిల్ షేర్లు రాణించడంతో సంస్థ మార్కెట్ విలువ 4.95 లక్షల కోట్లు దాలర్ల (దాదాపు రూ.475 లక్షల కోట్లు) కు చేరి, అగ్రస్థానానికి విడిగింది. ఈనెల 17న సైతం ఎన్ఎడియూను యాపిల్ కొద్దిసేపు అధిగమించినా, మళ్లీ వెనక్కివెళ్లింది. ఏడాది కాలంగా ఎన్ఎడియూనే ప్రపంచంలో అత్యంత విలువైన కంపెనీగా కొనసాగుతూ వచ్చింది. విలు సమాచాలకు అవసరమయ్యే గ్రాఫిక్స్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు (జీపీయూలు) కు భారీగా గిరాకీ రావడం కంపెనీకి కలిసివచ్చింది. 2025 ఆక్టోబరులో, తొలి సారిగా 5 లక్షల కోట్ల దాలర్ల మార్కెట్ విలువను అధిగమించిన మొదటి కంపెనీగానూ ఎన్ఎడియూ అవతరించింది. ఇప్పడేం జరుగుతోంది: విలు మౌలిక ప్రాజెక్టుల వ్యయాలకు తగ్గ ఫ్రటిబిలంపై అందోళనలు పెరిగి, ఎన్ఎడియూ షేర్లు అట్టడిలోకి వెళ్ళాయి. ఒహియోలో ఓపెన్ఎఐ డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టుకు 250 బిలియన్ డాలర్ల పైసానియల్ గ్యారంటీపై ఎన్ఎడియూ చర్చిస్తోందని వాల్స్ట్రీట్ జర్నల్ సేర్పొంది. ఏఐ విస్తరణకు సంబంధించి ఆర్థిక భారం పెరుగుతోందని ఇన్వెస్టర్లు సంబోధన చెందుతున్నట్లు తెలిపింది. యాపిల్ మాత్రం ఇతర బిగ్ టెక్ సంస్థలపై మైక్రోసాఫ్ట్, అమెజాన్, మెటాలతో పోలిస్తే డేటా సెంటర్లు, విలు మౌలిక వసతులపై గత మూడు త్రైమాసికాలుగా మూలధన వ్యయాలు తగ్గించుకుంది.

రూ.62.55 కోట్లు కు పరిమితమయ్యాయని ఆర్థిక సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌద్రీ తెలిపారు. 2023-24లో 10.13 బి.డాలర్లకు, 2024-25లో 960 మి.డాలర్లకు ఇవి చేరాయన్నారు. సూలంగా చూస్తే 2025-26లో 94.84 బిలియన్ డాలర్ల ఎఫ్డీఐలు వచ్చాయి. 2024-25లో ఇవి 80.61 బి.డాలర్లుగా ఉన్నాయి. విదేశాల్లో తమ వ్యాపారాలను విస్తరించుకోవడానికి భారతీయ కంపెనీలకు వీలు కల్పిస్తూ 2022లో ఓడిఐ నిబంధనలను సరళీకరించడం వల్ల ఉపసంహరణలు పెరిగాయని ఆయన వివరించారు. దాదరణతో పోలిస్తే రూపాయి నెలవారీ సగటు మారకపు విలువ 2014 మేలో రూ.59.3గా, 2026 మేలో రూ.95.6గా ఉందని వివరించారు. కరెంట్, సిఎంఐ భాతాల్లో కనీస సగటు నిల్వ ఉంచడంలో విఫలమైన ఖాతాదారుల నుంచి 2025-26లో ఫ్లైవేట్ రంగ బ్యాంకులు ఏకంగా రూ.4,948.71 కోట్లు వసూలు చేశాయి. ఇదే సమయంలో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు కూడా ఖాతాదారుల నుంచి ఈ రూపేణ రూ.2,137.92 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌద్రీ రాజ్యసభకు వెల్లడించారు. హెచ్ఓఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్ రూ.1,798.14 కోట్లు, యాక్సిస్ బ్యాంక్ రూ.1,081.33 కోట్లు వసూలు చేసి, తొలి రెండో సార్లులో ఉన్నాయి. 2025-26లో ఇన్ఫుట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్ (ఐటీసీ)ను తప్పుడు పత్రాలతో క్లెయిమ్ చేసుకోవడం ద్వారా రూ.75,000 కోట్ల మోసానికి పలువురు పాలిట్రాడర్ల నుంత్రి తెలిపారు.

8 ఏళ్లు జీతం తీసుకోలేదు.. ఇప్పుడేమో బిలియనీర్..!

ఆధునిక సాంకేతిక ప్రపంచంలో 'టెయిం'గా పరిగణించే చివ్ల కోసం చైనా ఇతర దేశాలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించాలనుకున్నారని యిమింగ్. అందుకోసం 2016లో CXMT కంపెనీని ప్రారంభించారు. శాంసంగ్, ఎస్కే హైనిక్స్, మైక్రానీ వంటి సంస్థల సరసన నిలవాలని కలగన్నారు. ఇది నెరవేరాలంటే.. ఎంతో సహనం అవసరం.. పరిశోధన చేయాల్సి.. బిలియన్ డాలర్లు కావాలి. ఈశ్రమంలో 8 ఏళ్లు వేతనం తీసుకోలేదు. అలాంటి కంపెనీపై ఇప్పుడు కాసుల వర్షం కురుస్తోంది. ఆ కంపెనీ భాగస్వామ్యం కోసం యాపిల్ సంస్థ ఎదురుచూస్తోంది..! యిమింగ్ 2016లో ప్రారంభించిన చాంగ్గిన్ మెమోరీ టెక్నాలజీస్ (CXMT) కంపెనీ పేరు రెండ్రోజులుగా అంతర్జాతీయంగా



మారుమోగుతోంది. ఆ సంస్థ షేర్లు షాంఘై స్టాక్ ఎక్స్చేంజీ లిస్టింగ్లో అదరగొట్టాయి. అరంగేట్రం చేసిన వెంటనే షేర్ ధర 500 శాతం వరకు ఎగబాకింది. తన దేశానికి చివ్ కారత తీర్చేలా ప్రపంచస్థాయి కంపెనీలతో పోటీపడేలా చైనీస్ మెమోరీ చిప్ (DRAM)ను తయారు చేయాలన్నది నాడు యిమింగ్ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. CXMTని స్థాపించడానికి ముందే ఆయనాకే విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్త, చింగ్వా యూనివర్సిటీ (చైనా ఎంటబీగా పిలుస్తారు)లో బౌతికశాస్త్రాన్ని అభ్యసించారు. తర్వాత అమెరికా (USA)కు వెళ్లి ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్ చేశారు. సిలికాన్ వాలీలో తన వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించిన ఆయన.. తర్వాత చైనా (China)కు తిరిగివచ్చి 2005లో ఫ్లాష్ మెమోరీ చిప్ తయారీ సంస్థ గిగా డివైజ్ ను ఏర్పాటు చేశారు. దానిని విజయంతంగా ముందుకు నడిపించారు. కానీ, ఆయన ప్రయాణం అక్కడితో ఆగిపోలేదు. సెమీకండక్టర్ రంగంలో చైనా ప్రభుత్వం పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తున్న తరుణంలో ఆ అవకాశాన్ని అందిచ్చుకొని CXMTని స్థాపించారు. ఫ్యాబ్రికేషన్ ప్లాంట్ నిర్మాణం, మెమోరీ చిప్స్ అభివృద్ధి, తయారీని మెరుగుపరచడం వంటి విభాగాలపైనే భారీగా డబ్బు వెచ్చించాల్సి వచ్చింది. ఆదాయం లేకుండా పోయింది. దాంతో సంస్థ లాభాల్లోకి వచ్చే వరకూ జీతం, బోనస్లు తీసుకోవన యిమింగ్ ప్రతిజ్ఞ చేసినట్లు సన్నిహితులు చెప్పుంటారు. సుదీర్ఘకాలం ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలకు ఫలితం దక్కింది. ప్రస్తుతం ఆయన స్టోర్ చైనాలో ఒక విజయ గాడిగా మారిపోయింది. తాజా లిస్టింగ్తో ఆ కంపెనీ విలువ 3.3 బిలియన్ యుఎస్ (సుమారు \$487 billion - రూ.46 లక్షల కోట్లు) కు చేరింది.

క్రీడలు



అసిస్టెంట్ కోచ్ పదవికి రాజీనామా..

టీమ్ఇండియా మాజీ అసిస్టెంట్ కోచ్ ర్వాన్ డస్సాటె మళ్లీ తన పాత జట్టుకి వెళ్లిపోయాడు. కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ క్రికెట్ స్టాటజీ హెడ్గా నియమితులయ్యాడు. భారత జట్టుకు అసిస్టెంట్ కోచ్గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ర్వాన్ డస్సాటె రాజీనామా చేసిన కొద్దిసేపటికి.. ఆ ప్రాంపైజే నుంచి ఈ ప్రకటన రావడం గమనార్హం. అంతర్జాతీయంగా నైట్ రైడర్స్ ప్రాంపైజే పలు లీగుల్లో తలపడుతోంది. ఆయా జట్ల కోసం ఆటగాళ్ల ఎంపిక, స్టాఫ్ సెలెక్షన్, ప్రదర్శన అంచనాలు సంబంధిత అంశాలపై డస్సాటె పని చేయాల్సి ఉంటుంది. సీఐఎల్లో 'ట్రీనిడాడ్' నైట్ రైడర్స్, ఐఎల్ టీ20లో 'అబుధాబి నైట్ రైడర్స్', మేజర్ లీగ్ క్రికెట్లో 'లాస్ ఎంజెలెస్ నైట్ రైడర్స్'కు అసిస్టెంట్ కోచ్గా వ్యవహరిస్తాడు. 'నైట్ రైడర్స్' ఫ్యామిలీలోకి వునరాగమనం చేస్తాన్న ర్వాన్ కు స్వాగతం. మా ఫిలాసఫీ ఏలా ఉంటుందో అతడికి బాగా తెలుసు. అంతర్జాతీయంతో పాటు ప్రాంపైజే క్రికెట్లో చాలా అనుభవం ఉంది.

తుది జట్టులో ఉంటాడు.. అతడు భిన్నమైన ఆఫ్ స్పిన్నర్: అశ్విన్



శ్రీలంకతో టెస్ట్ సిరీస్ కోసం భారత సెలక్షన్ కమిటీ కొత్త స్పిన్నర్ ను తీసుకొచ్చింది. 33 ఏళ్ల సారాంశ్ జైన్ ను ఎంపిక చేయడంతో.. ఆందరి దృష్టి ఇప్పుడు అతడిపై పడింది. అతడు భిన్నమైన ఆఫ్ స్పిన్నర్ అని.. శ్రీలంకతో టెస్టులో (IND vs SL) తప్పకుండా తుది జట్టులో ఉంటాడని టీమ్ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వెల్లడించాడు. అలాగే తన ఫ్లేయింగ్ XI ఎంటో కూడా ప్రకటించాడు. గతంలో వైభవ్ సూర్యవంశీ విషయంలో తాను ఇచ్చిన స్టేట్మెంట్ పై వివరణ ఇచ్చాడు. 'శ్రీలంకతో తొలి టెస్టులో తప్పుకుండా రేవింద్ర జడెజా ఆడతాడు. గత మ్యాచ్లో ఏడు వికెట్లు తీసిన మానవ్ సుతార్ కూడా అవకాశం ఉంది. ఇక కుల్దీప్ కూడా ఆడాలి. ఇప్పటికే ముగ్గురు స్పిన్నర్లు అవుతారు. ఇక సారాంశ్ జైన్ ను ఏడో స్థానంలో తీసుకోవడం భావించే. అతడు భిన్నమైన ఆఫ్ స్పిన్నర్. బౌలర్ గానూ పరుగులు చేయగలడు. రిషభ్ పంత్ ఐదు, శుభవిమ్ గిల్ నాలుగు, దేవదత్ పడికర్ లేదా సాయి సుదర్శన్ లో ఒకరు మూడో స్థానంలో బరిలోకి దిగుతారు. యశ్విన్ జైన్ లో - కేఎల్ రాహుల్ జోడి ప్రారంభిస్తుంది. సాయి సుదర్శన్, జన్విప్రీత్ బుప్రా ఫిట్ నెస్ నిరా

పించుకోవాల్సి ఉంది. ఫాస్ట్ బౌలర్ కోసం రెండు స్థానాలు ఉంటాయి. సాయి సుదర్శన్ లేకపోవడం భారత్ కు లోభే. అతడి గ్రౌంజింగ్ దేవదత్ పడికర్ ఆడతాడు. దేశవాళీలో మంచి ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. కానీ, ఫస్ట్ బాయిస్ మాత్రంలో సాయి సుదర్శన్ 'అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు. వైభవ్ సూర్యవంశీని కొన్ని రోజులు జట్టుతో పాటు తీసుకొని.. మైదానంలోని ఫ్లేయర్లకు డ్రింక్స్ ఇవ్వాలని గతంలో తాను చేసిన వ్యాఖ్యలపై అశ్విన్ వివరణ ఇచ్చాడు. "నేను అప్పుడు చేసిన వ్యాఖ్యలు సాఫ్ట్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. కించపరచాలనే ఉద్దేశంతో చేసిన పని. జట్టుతో పాటు ఉంటే నేర్పుకునేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుకంటే అతడు నేర్పుకోవాల్సింది చాలానే ఉంది. ఔంట్ పై కూర్చోని గమనికలు ఉంటే మెరుగుతాడు. ఇక్కడ జట్టులోకి తీసుకోవడం, పక్కన పెట్టడం గురించి చర్చ వద్దు. అతడిని అతడిలా ఉండనివ్వండి. ఎదగనివ్వండి. వైభవ్ అదృతమైన ఆటగాడు అవుతాడనంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు" అని అశ్విన్ స్పష్టం చేశాడు.

సౌనమ్-హిమాంశు జోడికి కాంస్యం



ఐఎన్ఎస్ఎఫ్ మాచీంగ్ ప్రపంచకప్ లో భారత్ కు వరుసగా రెండో రోజూ పతకం వచ్చింది. సోమవారం 25 మీటర్ల పిస్టల్ లో ఇషా నింగ్ స్వర్ణం, మను బాకర్ కాంస్యం సాధించగా.. మంగళవారం 10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ విభాగంలో సోనమ్ ఉత్తమ వుస్తర్, హిమాంశు దిల్లీ కాంస్యం దక్కించుకున్నారు. ఫైనల్లో తలో 220.6 పాయింట్లు సాధించిన ఈ జోడీ.. మొత్తంగా 441.2 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచింది. చైనా క్రీడాకారులు

స్వర్ణం, రజతం గెలిచారు. ఇలవేరిల్ (190.5)-పార్ (188.3) ద్వయం 378.8 పాయింట్లతో నాలుగో స్థానంలో నిలిచింది. టోర్గ్లో ఇప్పటిదాకా భారత్ ఒక స్వర్ణం, ఒక రజతం, ఒక కాంస్యాల సాధించింది.

విండీస్ చేతిలో పాకిస్తాన్ చిత్తు

కుప్పకూలి ఓటమిపాలైంది. ఇటీవలే కన్నుమూసిన క్రికెట్ దిగ్గజం సర్ గ్యారీస్టో సోబెర్న్ జయంతి నేడు. ఆయనకు ఈ విజయం అంకితం ఇస్తున్నట్లు విండీస్ కెప్టెన్ రోస్టన్ ఛేజ్ వెల్లడించాడు. పాకిస్తాన్ విదేశీ గడ్డపై వరుసగా ఎనిమిది టెస్టుల్లో ఓటమిపాలైంది. చివరిసారిగా 2023లో శ్రీలంకపై గెలిచింది. ఆ తర్వాత అన్నీ పరాజయాలే. గత 11 పిస్టల్ విండీస్ కి రెండో విజయం మాత్రమే.



టాపర్లు మనోక్లే.. వైభవ్ సూర్యవంశీ మొదలుపెట్టాడు

టీమ్ఇండియా యువ సంఘటనం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఐసీసి ర్యాంకులో చేరి మొదలుపెట్టాడు. ఇంగ్లాండ్ పై అరంగేట్రం చేసిన అతడు.. ఆ టీ20 సిరీస్ లో ప్రభావం చూపించలేదు. కానీ, జింబాబ్వేపై విజృంభించిన వైభవ్ ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ గా నిలిచాడు. మూడు వన్డో 151 పరుగులు చేశాడు. దీంతో ఐసీసి ర్యాంకులో దూసుకొచ్చాడు. ఏకంగా 230 స్థానాలను ఎగబాకడం గమనార్హం. దీంతో అనతికాలంలోనే వైభవ్ టాప్ -50లో అడుగు పెట్టాడు. ప్రస్తుతం 536 రేటింగ్ పాయింట్లతో 48వ స్థానంలో ఉన్నాడు. టీ20లో అగ్రస్థానం భారత క్రికెటర్ ఇషాన్ కిషన్. అతడు 910 పాయింట్లతో టాప్ ఫైవ్ లో ఉన్నాడు. ఇంగ్లాండ్ పై ఫర్వాలేదనిపించిన అబిషేక్ శర్మ జింబాబ్వేపై తేలిపోయాడు. దీంతో



అతడి ర్యాంక్ పై ప్రభావం పడింది. ఒక స్థానం కోల్పోయిన అబిషేక్ (819) మూడో ర్యాంకుకు పడిపోయాడు. పాకిస్తాన్ ఆటగాడు సహిబ్జాద్ ఫర్హాన్ (848) రెండో ర్యాంకుకు చేరాడు. లిలెక్ వర్మ (750) రెండు స్థానాలు ఎగబాకి ఆరో ర్యాంక్ లో నిలిచాడు. ఇక టీ20 బౌలింగ్ విభాగంలో టాప్ -10లో భారత్ నుంచి ఒకే ఒక్క బౌలర్ మాత్రమే ఉన్నాడు. వరుణ్ చక్రవర్తి (663) మూడు స్థానాలను కోల్పోయాడు. ప్రస్తుతం 17వ ర్యాంకులో కొనసాగుతున్నాడు. వన్డో ర్యాంకింగ్లో భారత కెప్టెన్ శుభవిమ్ గిల్ అగ్రస్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఇప్పటి వరకు ఆ స్థానంలో ఉన్న కీవీస్ ఆటగాడు దారిల్ మిచేల్ (794) రెండో స్థానానికి పడిపోయాడు. గిల్ ఖాతాలో ప్రస్తుతం 801 పాయింట్లు ఉన్నాయి. టీమ్ఇండియా సీనియర్ బ్యాటర్లు విరాట్ కోహ్లా (767), రోహిత్ శర్మ (758) వరుసగా మూడు, నాలుగు స్థానాల కోసం సాగుతున్నారు. వన్ టోలింగ్ విభాగంలో భారత్ నుంచి టాప్ -10లో ఒక్కరూ లేరు. కుల్దీప్ యాదవ్ (596) మాత్రం 11వ స్థానంలో ఉన్నాడు. ఇక జట్టువంధిగా.. వన్డో టీ20లో టీమ్ఇండియా అగ్రస్థానంలో ఉంది. టెస్టులో మాత్రం నాలుగో ర్యాంకులో నిలిచింది. టీ20లోనూ ఇంగ్లాండ్ (268)తో భారత్ (268)కు తీవ్ర పోటీ తప్పదు లేదు.

మృదయం సినిమా

'శ్రీనివాస మంగాపురం' నా కెరీర్లో బెస్ట్

పుదయం సినిమా

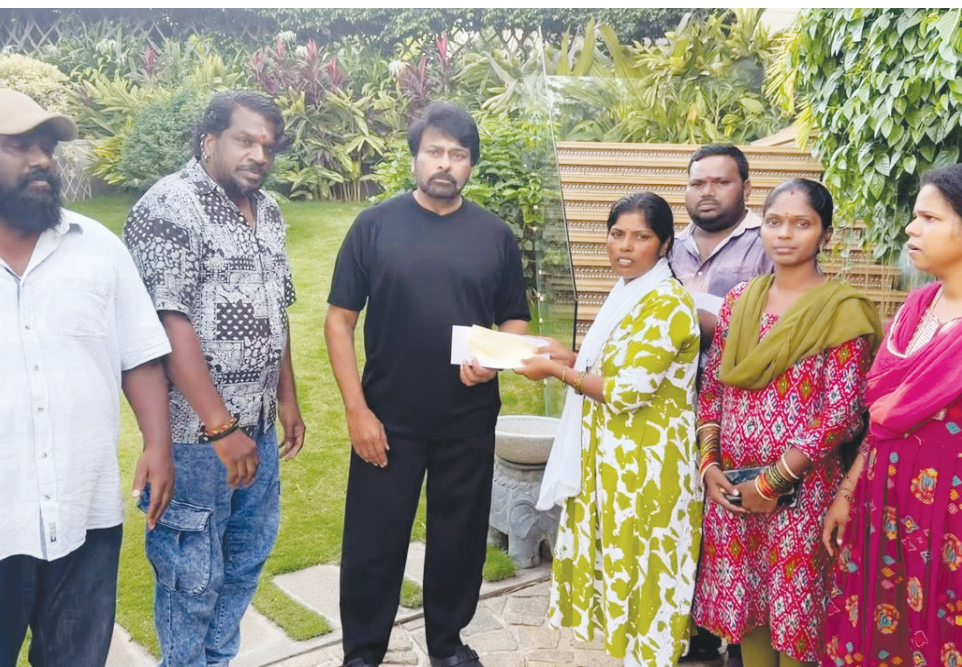
సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు, మహేష్ బాబు అన్న కుమారుడు జై కృష్ణ మట్టమనేని అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో 'శ్రీనివాస మంగాపురం' సినిమాతో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. జూలై 26న సబ్ రమీనా టౌండన్ కుమార్తె రాషా తదానిని కూడా ఈ చిత్రం ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేస్తున్నాడు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో సీనియర్ నటుడు దాక్షర్

మోహన్ బాబు పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. నిర్మాత పి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వైజయంతి మూవీస్ బ్యానర్ పై అశ్వినీ దత్త సమర్పిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన పాటలు, టీజర్లు, ట్రైలర్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఈ చిత్రం జూలై 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు అజయ్ భూపతి విలేజులకు సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు చంపకు

న్నారు. శ్రీనివాస మంగాపురం ఎలా ఉండబోతుంది? ఇది కంప్లెట్ లవ్ స్టోర్. అలాగే చాలా ఇంటెన్స్, ఎమోషనల్ స్టోర్. ప్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ కూడా. ఫిక్షన్ కథ. అయితే నిజ జీవితంలో జరిగిన సంఘటనల ఆధారంగా కూడా కొన్ని సన్నివేశాలు, అవస్థలు చాలా అద్భుతంగా ఉంటాయి. ఇందులో లవ్ స్టోర్తో పాటు సూపర్ ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. మోహన్ బాబు గారి క్యారెక్టర్ పాట ఇంకా చాలా మంచి క్యారెక్టర్స్ ఉన్నాయి. పెద్ద సరెడ్స్ గారి క్యారెక్టర్స్ చాలా ఎంజాయ్ చేస్తారు.



నటుడు రమేష్ కుటుంబానికి అండగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి



పలు చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించిన నటుడు రమేష్ ఇటీవల టైమస్ స్టోక్స్ గుర్తె ఆఫ్ ది యేర్ ఆనుపత్తిలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం తెలుసుకున్న చిరంజీవి వెంటనే స్పందించారు. అపోలో ఆసుపత్రిలో డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డితో తరచుగా మాట్లాడుతూ రమేష్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటున్న చిరంజీవి, చికిత్సకు అవసరమైన అన్ని విధాల సహాయం

ఇచ్చారు. అలాగే నిన్ను శ్రీ నాగబాబు మరో ₹2 లక్షల చెక్కును అందించి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. తోటి కళాకారుల పట్ల చిరంజీవి గారు ఎప్పుడైనా చూపిస్తున్న అపారమైన, అత్యంత, బాధ్యతాభావానికి ఇది మరో నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఎన్నో సందర్భాల్లో అవసరంలో ఉన్న సినీ కార్మికులు, నటీనటులకు ఆయన అందించిన సహాయం పరిశ్రమలో అందరికీ స్ఫూర్తిగా మారింది.

ఆయన సతీ మణికి తన తరఫున ₹3 లక్షల చెక్కును అందజేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

పుదయం సినిమా:

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ భారతదేశంలోని ఏడు రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన అల్లు అర్జున్ ప్యాన్స్ అసోసియేషన్

AAFAకు చెందిన దాదాపు 1,000 మంది సభ్యులతో

ఆరు గంటలకు పైగా సమయాన్ని గడిపారు. వచ్చిన ప్రతి

అభిమాని తో అల్లు అర్జున్ ఆప్యాయంగా యుగా మాట్లాడారు. అందరికీ

నలభై ఏళ్ల అందించారు. ప్రతి ఒక్క సభ్యునికి

అల్లు అర్జున్ ప్రత్యేకంగా ఫోటోలను ఇచ్చారు. అల్లు అర్జున్ తన ఫ్యాన్స్ తో కలిసి



సమీక్షా ముప్పటిందడమే కాకుండా కలిసి సృష్టించేవారు. ఒకరినొకరు అభిప్రాయాల్ని చంపకున్నారు. అల్లు అర్జున్ తన స్టోర్ ప్రసంగాన్ని ఇస్తూ ఎన్నో చమత్కారాలు చేశారు. ఆ ప్రాంగణం, అక్కడి వాతావరణం ఒక సెలబ్రిటీ కార్యక్రమంలా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ గేట్ బుగ్గేదర్లా తలపించింది. ఇది తన జర్నీకి సపోర్ట్ గా నిలిచిన అభిమానులతో ప్రత్యేక బంధాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన వెయ్యి మంది AAFA సభ్యులందరికీ

బీమా కవరేజీని అందించారు. ఇది తన అభిమానుల సంక్షేమానికి ఆయన ఇచ్చే ప్రాముఖ్యతను మరోసారి ధృవీకరించింది. ఈ వేడుకలో పాల్గొనడానికి అభిమానులు ఏడు వేర్లకు రాష్ట్రాల నుండి వందల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి వచ్చారు. అల్లు అర్జున్ ఒక సినీమా ప్రమోషన్ కోసమే, ఒక బ్రాండ్ ఈవెంట్ కోసమే కాకుండా కేవలం అభిమానుల ప్రేమకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికే రోజంతా వారికి కేటాయించారు. సెలబ్రిటీలతో అభిమానులకు ముఖాముఖి అంటే కొన్ని నిమిషాలకే పరిమితమవుతూ ఉంటుంది.

ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47లో

'సంపూర్ణ'గా యువినా పార్థవి

విక్టరీ వెంకటేశ్ 'చిట్టి బాబు'గా, శ్రీనిధి శెట్టి 'సర్ప'గా ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన ఆదరణ పొందిన తర్వాత, 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47 - AK47' చిత్ర బృందం కుటుంబం లోని మరో సభ్యురాలిని పరిచయం చేసింది. ఈ చిత్రంలో చిట్టిబాబు, సర్ప దంపతుల ముద్దుల కుమార్తె 'సంపూర్ణ' పాత్రలో బాలనటి యువినా పార్థవి నటిస్తోంది. 'యువారు కత్తం, చిలిపితనం, అల్లులతో నిండిన సంపూర్ణ పాత్ర చిట్టిబాబు జీవితంలో నవ్వులు పూయించడంతో పాటు, అనూహ్యమైన చిన్న చిన్న సంఘటనలకు కూడా కారణమవుతుంది. ఈ పాత్ర ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకునేలా ఉండనుందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. పాత్రల పరిచయాలతో సినిమాపై రోజురోజుకూ ఆసక్తిని పెంచుతున్న మేకర్స్, తదుపరి 'సర్ప' పాత్రలో నటిస్తున్న రాజా ప్రజ్వల్కు పరిచయం చేయనున్నారు.



'ది ఆరిజిన్ ఆఫ్ అగధ'

పేరుతో మేకింగ్ వీడియో విడుదల



పుదయం సినిమా: శ్రీ ఆది పరాశరా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద అజయ్ కేఆర్ సమర్పణలో కాశీ విశాలాక్షి బిలుసు నిర్మాణంలో ఎంఎస్ రాజు తెరకెక్కించిన చిత్రం 'అగధ'. ఈ మూవీలో కామాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోవికా విజయకుమార్, భాను చందర్, సిజు, వనిత విజయకుమార్, రిషివ్ బిర్లా, శ్రేయా రాజ్ రెడ్డి, వివా రాఘవ, రాజర్ మాస్టర్, కనకవ్య ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఈ సినిమాను అగస్ట్ 14న భారీ ఎత్తున విడుదల చేయనున్నారు. ఈ మూవీకి సంబంధించిన టీజర్ ఆల్రెడీ యూట్యూబ్లో ట్రెండింగ్ గా నిలిచింది.

"భగవంతుడు" నుంచి సెకండ్ సింగిల్



ద్రామాగా తెరకెక్కుతున్న 'భగవంతుడు' సినిమా త్వరలోనే రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా నుంచి సెకండ్ సింగిల్ 'సీతరాల నవ్వు' రిలీజ్ చేశారు. ఈ పాటను మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ కృష్ణ ప్రసాద్ బ్యాటిఫుల్ గా కంపోజ్ చేయగా, డైరెక్టర్ జి జి విహారి ఆకట్టుకునే లిరిక్స్ అందించారు. ప్రముఖ సింగర్ జావేద్ అలీ రిపీటెడ్ గా వినేలా పాడారు. 'సీతరాల నవ్వు' పాట ఎలా ఉందో చూస్తే - 'సీతరాల నవ్వు, ఆరి నీలకల్లే నవ్వు, చేమం తి వున్న, నీలాం కళ్లు, ఆరే పారే సెలయేళ్లు, ఒంపు పరవళ్లు.. అంటూ నాగుతూ ఏరువాక పున్న మి లాంటి అమ్మాయి, కొండ గాలి దేవర వంటి అబ్బాయి మధ్య ప్రేమను చూపిస్తూ రూపొందించిన ఈ మట్టి పాట ప్రతి ఒక్కరిని ఇంప్రెస్ చేస్తోంది.

పుదయం సినిమా:

గుంటూరు అంటేనే రుచులకు నిలయం. తాజాగా గుంటూరు ప్రజలకు సరికొత్త రుచిని అందిస్తూ హియ్యు డైన్స్ మండి రెస్టారెంట్ ప్రారంభం అయింది. వరుస విజయాలతో దూసుకెళ్తున్న అందాల తార భాగ్యశ్రీ బోర్నో చేతుల మీదుగా నాలుగవ బ్రాండ్ గా హియ్యు డైన్స్ మండి రెస్టారెంట్ గ్రాండ్ లాంచ్ గుంటూరులో ఘనంగా ప్రారంభం అయింది. పిల్లలను, పెద్దలను ఆకర్షించే అహోదక రమైన వాతావరణంలో ఈ రెస్టారెంట్ అందరినీ ఆకర్షిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా హిరోయిన్ భాగ్యశ్రీ మాట్లాడుతూ.. గుంటూరు ప్రజలందరికీ హియ్యు డైన్స్ మండి

హిరోయిన్ భాగ్యశ్రీ బోర్నో

చేతుల మీదుగా రెస్టారెంట్ లాంచ్



అన్నారు. ఇక్కడ ఫుడ్ చాలా రుచిగా ఉందన్నారు. అందరూ తప్పకుండా వచ్చి ఒక్కసారి ఆ రుచిని చవిచూడాలని పేర్కొన్నారు. ఒక్కసారి తింటే మళ్లీ మళ్లీ వస్తారు, కచ్చితంగా నచ్చుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు ఈ వాతావరణాన్ని బాగా ఇష్టపడతారని పేర్కొన్నారు. ఒక ఫ్యామిలీ ఆహారధారకరమైన వాతావరణంలో ప్రశాంతంగా భోజనం చేసేలా ఉందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా తన అభిమానులకు హియ్యు డైన్స్ మండికి స్వాగతం పలికారు.

'భోగి' భారీ క్రెమాక్స్ షెడ్యూల్ పూర్తి



పుదయం సినిమా: 'చార్మింగ్ స్టార్' శర్వా హీరోగా, 'మస్ మవెరిక్' సంపత్ నంది దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక పాన్-ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భోగి'. శ్రీ సత్య సాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కె.కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న, లక్ష్మి రాధామోహన్ సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రం భారీ స్కాయి అత్యున్నత నిర్మాణ ప్రమాణాలతో అందనాలను పెంచుతూనే ఉంది. శర్వాను ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ చూడని పవర్ ఫుల్ లుక్తో పరిచయం చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ తో పాటు, గ్రామీణ యువతిగా అనుపమ పరమేశ్వరన్ లుక్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. తాజాగా చిత్ర యూనిట్ భారీగా రూపొందించిన 22 రోజుల క్రెమాక్స్ షెడ్యూల్ ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది.