



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృదయం

కపిల్ చిట్స్ మీ వెంట ఆనందం మీ ఇంట



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



46 Years

నీరు, విద్యుత్ పదుపుగా వాడాలి

రాబోయే రోజుల్లో నీటి, విద్యుత్ సంక్షోభం

ప్రజా భాగస్వామ్యంతోనే అభిగమనం: రేవంత్ రెడ్డి

ఎల్నినోతో జాగ్రత్త.. కార్యాచరణ సిద్ధం చేయండి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం) :

భవిష్యత్తులో ఎల్నినో ప్రభావం వల్ల తీవ్రమైన సంక్షోభ పరిస్థితులు ఎదురయ్యే ముప్పు ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. రాబోయే ఏడాది జూన్ మాసం వరకు తాగునీరు, సాగునీరు, వ్యవసాయ రంగం, విద్యుత్ సరఫరాలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేయాలని ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. ఎల్నినో పరిస్థితులపై సచివాలయంలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించిన ఆయన, అధికారులకు పలు కీలక

సూచనలు చేశారు. ముఖ్యంగా విద్యుత్ కొరత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉందని సీఎం ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఎంత నిధులు వెచ్చించడానికైనా ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం మార్కెట్లో కొనుగోలు చేయడానికి విద్యుత్ లభ్యత లేదని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యుత్ను ఎంతో పొదుపుగా వినియోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, అత్యవసరం కాని విద్యుత్ ఆధారిత పనులను తాత్కాలికంగా వాయిదా వేసుకోవడం శ్రేయస్కరమని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ చొరవతో పాటు ప్రతి కార్యాచరణలోనూ ప్రజల



దృష్ట్యా నీటి సమస్య తీవ్రం కాకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, బొట్టు నీటిని కూడా వృథా పోనివ్వకుండా పటిష్ఠమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ప్రజా గొంతుకను రక్షించుకుంటాం..

పోలీసుల బలంతో ఆపలేరు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10 (ఎఎస్) :

గత పదేళ్లుగా ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) విధానాలపై తాను నిరంతరం పోరాటం సాగిస్తున్నానని కాంగ్రెస్ అధినాయకుడు రాహుల్ గాంధీ స్పష్టం చేశారు. ఓ ప్రత్యర్థి వ్యూహాలను ఏ విధంగానైతే అమూలాగ్రం అవగాహన చేసుకుంటామా, తాను కూడా వారి విధానాలను అలాగే అర్థం చేసుకున్నానని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, భారతీయ జనతా పార్టీ తీరుకు నిరసనగా సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా ఆయన ఒక శ్రవణ్ దృశ్య సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడు



తూ.. “సరేంద్ర మోదీ గారు.. మీకు తోచినట్లు చేయండి. పది వేలు, ఇరవై వేలు లేదా యాభై వేల మందినైనా సరే, పోలీసులందరినీ రంగంలోకి దించండి. నాయకులను, యువతను ఎంతమందిని బంధించినా మేం భయ

పడేది లేదు. మేముతా మిమ్మల్ని అన్ని వైపుల నుంచి నిలదీస్తున్నాం. పోరాటం నుంచి వెనకడుగు వేసే ప్రశ్నే లేదు. పవిత్రమైన రాజ్యాంగాన్ని ప్రాణపణంగా కాపాడుకుంటాం. భారతీయ పౌరుల స్వరానికి రక్షణగా నిలుస్తాం” అని తేల్చిచెప్పారు. గత దశాబ్ద కాలానికి పైగా దేశంలో జరిగిన అన్యాయాన్ని ఇకపై ఏమాత్రం సహించేది లేదని, మళ్లీ అలాంటి పరిస్థితులు తలెత్తకుండా అడ్డుకుంటామని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగ వ్యవస్థలపై దాడికి తెగబడుతున్న వారిని, ఈ ప్రస్తుత ప్రభుత్వాన్ని రాజకీయంగా ఓడించేవరకు తమ కృషి కొనసాగుతుందని రాహుల్ గాంధీ స్పష్టం చేశారు.

రూ.3,296 కోట్ల రేడియల్ రోడ్డు 2 తెండర్లను రద్దు చేయాలి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం): వ్యాసార్థ రహదారి (రేడియల్ రోడ్డు) 2 టెండర్ల ప్రక్రియలో రూ. 3,296 కోట్ల మేర అక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ, వీటిపై తక్షణమే వివరణ ఇవ్వాలని భారత్ రాష్ట్ర సమితి కార్యాచరణ అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బహిరంగ లేఖ రాశారు. ఎన్నో అనుమానాలకు తావిస్తూ, వందల కోట్ల రూపాయల ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్న ఈ టెండర్ల ప్రక్రియను వెంటనే రద్దు చేయాలని ఆయన



డిమాండ్ చేశారు. ఈ కాంట్రాక్టులకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను పబ్లిక్ గా ఉంచాలని, పోలీసుల తిరస్కరించిన ప్రతి సంస్థ అసర్వతకు గల కారణాలను స్పష్టంగా పేర్కొంటూ సాంకేతిక మూలాధారకన నివేదికను వెల్లడించాలని సూచించారు. ఈ ప్రాజెక్టులోని మూడు విడతల ఆర్థిక లావాదేవీల వివరాలను బహిరంగత చేయాలని కేటీఆర్ కోరారు. అంచనా వ్యయం ఎంత, తుది కేటాయింపుల విలువ ఎంత,

ఆడిటర్ జనరల్ (కాగ్) ద్వారా ప్రత్యేక తనిఖీ నిర్వహించాలని, హైదరాబాద్ మహానగరాభివృద్ధి సంస్థ (హెచ్ఎండిఎ), హైదరాబాద్ ఆధారిత మౌలిక వసతుల సంస్థలు చేపట్టిన రూ. 100 కోట్లకు పైబడిన అన్ని కాంట్రాక్టులపై సమగ్ర ఆడిట్ జరిపించాలని పట్టుబట్టారు.

ఈ టెండర్ల ప్రక్రియపై ప్రభుత్వం శ్రేయవత్తం విడుదల చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. భవిష్యత్తులో టెండర్ల

నిర్వహణలో పారదర్శకత నెలకొనేలా విధులను నిర్వహించాలని రాపొందించాలన్నారు. నిబంధనల ప్రకారం సాంకేతిక అర్హతలను నిర్ధారించే విధానం, పోటీ పడే సంస్థలు తమ వివరాలను ఇచ్చేందుకు తగిన అవకాశం కల్పించడం, సాంకేతిక ఫలితాలు వెల్లడించిన తర్వాత ఆర్థిక బిడ్లు తెలిపేందుకు మధ్య ఉండే సమయావధిపై స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

దేశవ్యాప్తంగా విపక్షాల ఆందోళనలు తీవ్రం



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10 (ఎఎస్) :

దేశ విస్తీర్ణం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ తక్షణమే తన పదవీకి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ “సంవిధాన్ బహుళ జాతీయ వేదిక (సీజేపీ) ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమాలను దేశ రాజధానిలో పోలీసులు తీవ్రంగా అడ్డుకుంటున్నారు. ఆందోళనలకు మద్దతుగా రంగంలోకి దిగిన ప్రతిపక్ష నేతలను నగరంలో ఎక్కడికక్కడ నిర్బంధిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో దక్షిణ వీధిలోని ఒక పేటిక (బస్టాప్) సమీపంలో దరౌకు దిగిన తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు మమతా బెన్ద్రీతో

పాటు ఆ పార్టీ ప్రముఖ నేతలు డెరెక్ ఓబ్రియన్, డోలా సేన్లను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని, తమ వాహనంలో అక్కడి నుంచి తరలించారు. మరోపైపు బెన్ద్రీ సంత (మార్కెట్) ప్రాంగణం వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న అఖిల భారత విద్యార్థుల సంఘం (ఓబిఎస్ఎం) అధ్యక్షురాలు నేహా బోరా, భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్ట్ లెనిన్) లిబరేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి దీపాంకర్ భట్టాచార్యులతో పాటు సామాజిక కార్యకర్తలు ప్రశాంత్ భూషన్, యోగేంద్ర యాదవ్లను కూడా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

తొమ్మిది రోజుల పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పండుగ వాతావరణం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం) :

తెలంగాణ ప్రాంతపు ప్రత్యేక సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు ప్రతీక అయిన బతుకమ్మ వేడుకలు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. వివిధ రకాల పూలతో బతుకమ్మను సుందరంగా తీర్చిదిద్ది, బతుకు చిత్రాలను తలపించే పాటలు పాడుతూ సంత ప్రదాయ వస్త్రధారణలో మహిళలు, చిన్నారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. నేటి నుంచి తొమ్మిది రోజుల పాటు ఈ బతుకమ్మ సంబురాలు కన్నుల పండువగా సాగనున్నాయి. మహిళలు ప్రత్యుత్సాహంతో రకరకాల పూలను సేకరించి ఇళ్లలో బతుకమ్మను అమర్చి, పనుపు,

కుంకుమలతో గౌరవమును తయారు చేసి అంకితభావంతో పూజిస్తారు. మొదటి రోజు ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో మొదలై, ఆ తర్వాత వరుసగా అలుకుల బతుకమ్మ, ముద్దపప్పు, నానేటియ్యం, అల్ల, అలిగిన, వేపకాయ, వెన్నముద్దల బతుకమ్మ వేడుకలను జరుపుకుంటారు. చివరి రోజైన నవ్వుల బతుకమ్మను రాష్ట్రంలోని ప్రతీ ఊరిలోనూ సంత ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. రాజధాని హైదరాబాద్లోని రవీంద్రభారతి, శిల్పారామంలో పాటు వరంగల్, హనుమకొండ, సంగారెడ్డి, మెదక్, కరీంనగర్ తదితర ప్రాంతాలలో పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు, యువతులు ఒకటేట చేరి సందడి చేశారు. బతుకమ్మ ఉత్సాహ నిర్వ

ఖంతే కదా...!



భారత్ లోనే తొలి డిజిటల్ అనుభవ కేంద్రం ప్రారంభం

పూణే: లిఫ్టులు, మెట్ల నిచ్చేలను (ఎస్కలేటర్) తయారీరంగంలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన కోన్ సంగ్ర, భారతదేశంలోనే మొట్టమొదటి డిజిటల్ అనుభవ కేంద్రాన్ని పూణేగరంలో ఘనంగా ప్రారంభించింది. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, సమాచార విశ్లేషణ, నూతన ఆవిష్కరణల ద్వారా వినియోగదారులకు మెరుగైన సేవలు అందించే లక్ష్యంలో భాగంగా ఈ కేంద్రాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు సంస్థ తెలిపింది. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో కోన్ కార్పొరేషన్ కార్యనిర్వాహక ఉపాధ్యక్షుడు జుస్సీ హెర్డిన్, సంస్థ అధ్యక్షుడు మరియు ప్రధాన కార్యనిర్వాహక అధికారి ఫిలిప్ డెల్టోర్, ఇన్ సైన్ సహ వ్యవస్థాపకుడు, పాలక మండలి



అధ్యక్షుడు నందన్ నీలేకని పాల్గొని సంయుక్తంగా ఈ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. భవనాల రూపకల్పన నుంచి నిర్మాణం, నిర్వహణ వరకు ప్రతీ దశలో డిజిటల్ సాంకేతికత, కృత్రిమ మేధ (ఐఐ), సమాచార విశ్లేషణ ఎంతగానో ఉపయోగ ప్రధాన కార్యనిర్వాహక అధికారి ఫిలిప్ డెల్టోర్, ప్రయోజీకుల రాకపోకలను మరింత సులభత

రం చేసేలా స్మార్ట్ భవనాల భవిష్యత్తును తీర్చి దిద్దేందుకు ఈ కేంద్రం దోహదపడుతుందని ప్రతీనిధులు వివరించారు. వినియోగదారులు తమ అవసరాలకు తగినట్లుగా లిఫ్టు ఎంపిక, నిర్మాణాల డిజైన్, ప్రత్యక్ష సేవల పర్యవేక్షణ వంటి అంశాలను ఇక్కడ స్వయంగా పరిశీలించవచ్చు. ఈ పరిజ్ఞానంలో భాగంగా అందుబాటులోకి తెచ్చిన ప్రత్యేక వేదిక ద్వారా ప్రాజెక్టుల వివరాలు, పరికరాల స్థితిగతులు, ముందస్తు నిర్వహణకు సంబంధించిన కీలక సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకునే వీలుంటుంది. ఈ సందర్భంగా కోన్ కార్పొరేషన్ అధ్యక్షుడు ఫిలిప్ డెల్టోర్ మాట్లాడుతూ, భారతదేశంలోనే అత్యంత ఆధునికమైన ఇలాంటి కేంద్రాన్ని నెలకొల్పడం ఎంతో సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు.

తమిళనాడుకు రూ.13,000 కోట్ల ప్రాజెక్టులు

అభివృద్ధి పనులను

ప్రారంభించనున్న ప్రధాని మోదీ

చెన్నై: దేశ ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ రేపు తమిళనాడు రాజధాని చెన్నై నగరాన్ని సందర్శించనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన సుమారు రూ. 13,000 కోట్ల విలువైన పలు కీలక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేయనున్నారు. నగర పర్యటనలో భాగంగా తొలుత చెన్నై మెట్రో రెండో విడత నిర్మాణంలో భాగంగా దాదాపు రూ. 4,900 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన మెట్రో రైలు సేవలను ఆయన ప్రారంభించనున్నారు. పూనమల్ పోర్రూర్ మార్గంలో అత్యంత ఆధునిక సాంకేతికతతో, చాలకులు లేకపోయినా స్వయంచాలకంగా నడిచే సంతక వ్యవస్థతో, 3.7 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించిన రెండంతస్తుల ప్రత్యేక వంతెన నిర్మాణం ఈ ప్రాజెక్టులోనే ప్రధాన అకర్షణగా నిలవనుంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా రూ. 750 కోట్లకు పైగా వ్యయంతో చేపట్టిన పలు రైల్వే మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులను ప్రధాని మోదీ జాతీక అంకితం చేయనున్నారు. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద ఆహ్వానించిన పళని, వేలూరు కంటోన్మెంట్, అంబనముద్రం, చరమకుడి, నామక్కల్ అనే ఐదు రైల్వే నిలయాలను (స్టేషన్లు) ఆయన



ప్రారంభించనున్నారు. వీటితో పాటు దాదాపు రూ. 3,700 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న పలు జాతీయ రహదారుల పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. అదేవిధంగా సముద్ర రవాణా మౌలిక సదుపాయాలను మరింత బలోపేతం చేయడానికి, సరకు రవాణా సామర్థ్యాన్ని, క్రమబద్ధతను పెంచేందుకు వీలుగా తమిళనాడులోని పలు రైల్వే (ఓడరేవుల) ప్రాజెక్టులకు కూడా శ్రీకారం చుట్టుకున్నారు. చెన్నై పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ కు చెందిన మణలి శుద్ధి కర్మాగారంలో సుమారు రూ. 1,620 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న రెండో, మూడో శ్రేణి విండిత చమురు ముడి పదార్థాల (బ్యూట్ ఆయిల్ బేస్ స్టాక్స్) తయారీ రంగానికి సంబంధించిన ప్రాజెక్టు ప్రధాని శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఏడాదికి 270 వేల మెట్రిక్ టన్నులు ఉత్పత్తి

సామర్థ్యంతో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ కేంద్రం ద్వారా భారత్ లోనే అత్యుత్తమ నాణ్యమైన స్పేహాక నూనెలు (లాబ్రికెంట్లు) తయారు కానున్నాయి. తదనంతరం ప్రధాని మోదీ, భారత సాంకేతిక సంస్థ (ఐఐఐ) మద్రాసు ప్రాంగణంలోని ‘సుదా గోపాలకృష్ణన్ మేధో పరిశోధన కేంద్రాన్ని’ (ఐయస్ నింబర్) జాతీక అంకితం చేయనున్నారు. మానవ హింద దశ నుంచి వృద్ధాప్యం వరకు ఉన్న జీవిత కాలంలో, వందకు పైగా మానవ మేధో నిర్మాణాలను త్రిమితి (3డి) నూక్షరూప చిత్రాలగా సమాను చేసే ప్రపంచ స్థాయి ప్రాథమిక పరిశోధనా కార్యక్రమాన్ని కూడా ఆయన ప్రారంభించనున్నారు. అనంతరం చెన్నైలోని ‘జైగోపాల్ గరోడీయా హిందూ విద్యాలయం మెట్రిక్యులేషన్ మేధో పాఠశాల’ సువర్ణ మహోత్సవ వేడుకలలో ప్రధాని పాల్గొననున్నారు. ప్రధానమంత్రి రాకను పురస్కరించి చుకుని చెన్నై నగరం అంతటా భద్రతను అత్యంత కఠినతరం చేశారు. శాంతిభద్రతల దృష్ట్యా నగరానికి వెలుపలి నుంచి వచ్చే వాహనాల రాకపోకలను ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4.30 గంటల వరకు వివిధ మార్గాల్లో మళ్లించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

ఇందన సంక్షోభం వేళ అమెరికా యూటర్న్

వాషింగ్టన్: రష్యాతో వాణిజ్య సంబంధాలు, ఇందన కొనుగోళ్ల విషయంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అమెరికా ఆధిక్య గందరగోళానికి గురిచేస్తోంది. ఉక్రెయిన్ పై సైనిక చర్యకు నిరసనగా రష్యా నుంచి చమురు, వాయువు కొనుగోలు చేసే దేశాలపై తీవ్ర స్థాయిలో పన్నులు విధిస్తామని హెచ్చరించిన ఆయన, ఇప్పుడు అనుహ్యంగా తన వైఖరిని మార్చుకున్నారు. రష్యాపై ఉన్న ఆంక్షలను సడలించడమే కాకుండా, స్వయంగా ఆ దేశం నుంచే డిజిటల్ దిగుమతి చేసు

కోవడానికి రంగం సిద్ధం చేసుకున్నారు. ఈ చర్యలు వివిధ దేశాల పట్ల ట్రంప్ దృష్ట్యా సీతని అవలంబిస్తున్నారనే విమర్శలకు బలం చేకూరుస్తున్నాయి. రష్యా నుంచి అత్యధికంగా ఇందనం కొనుగోలు చేసే జాబితాలో చైనా మొదటి స్థానంలో ఉండగా, భారత్, తుర్కీ, బరోవా సమాఖ్యలోని పలు దేశాలు తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ఈ వ్యాపారం ద్వారా మాస్కో ఆర్థికంగా బలోపేతమై ఉక్రెయిన్ పై యుద్ధాన్ని కొనసాగిస్తోందని అమెరికా ఆరోపించింది. ఈ క్రమంలోనే ఆయా

దేశాలపై పన్నుల భారం మోపిన అదృష్టుడు ట్రంప్, భారత్ పై కూడా ఇరవై ఐదు శాతం అదనపు నింకాలు విధించారు. ఇతర దేశాల విషయంలోనూ సూ ఇదే తీరు ప్రదర్శిస్తూ, రష్యా ఇందనాన్ని కొనుగోలు చేసే దేశాలపై సూరూ శాతం వరకు పన్నులు విధించే అధికారాన్ని ప్రభుత్వానికి కల్పిస్తూ కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులను జారీ చేశారు. జాతీయ ప్రయోజనాల ప్రామాణికం: అంతర్జాతీయ భౌగోళిక ఉద్దిక్తతల నడుమ భారత్ తన ఇందన భద్రత కోసం ప్రత్యేక వ్యూహాన్ని పాటిస్తోంది.

eksadəs



WORK IN GERMANY

✈️

Unlock Your Future



Nurses & Dental Assistant

Age : 21-35

• Any 12th Pass

B.Sc. in Nursing, GNM , PB BSc OR M.Sc. in Nursing

& 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India



Logistics

Age : 18-28

• Any 12th Pass



Bakers / Chefs & Food Process

Age : 18-28

• Any 12th Pass



Mechatronics & Electronics

Age : 18-28

• 12th Pass(Maths)

• Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support

• First 3-year vocational training program in Germany Language with Stipend

• After 5 Years Eligible for PR

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000–1,200 Euro month + OT Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549





జాతీయం- అంతర్జాతీయం



పుతిన్తో ట్రంప్ ఒప్పందం



రష్యా నుంచి చమురు, గ్యాస్ను కొనుగోలు చేసే దేశాలపై భారీ సుంకాలు విధిస్తామంటూ ఇస్లాక్షూ తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేసిన అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ యూటర్న్ తీసుకున్నాడు. ఏకంగా డిజిల్ కోసుగోళ్ళ కోసం రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్తో శుక్రవారం అనూహ్యంగా ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాడు. నవంబరులో మధ్యతరస్థ ఎన్నికల వేళ ఇంధన ధరల పెరుగుదల అమెరికాలో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారడంతో ట్రంప్ ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారని రష్యా డిజిల్పై అంక్షలను 2027 ఏప్రిల్ వరకు వెల్లివేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమి

ర్ పుతిన్తో శుక్రవారం ఫోన్లో చర్చలు జరిపిన అనంతరం ఈ మేరకు ప్రకటన చేశారు. మూడు లక్షల టన్నులకుపైగా డిజిల్ను అమెరికాకు, అంతర్జాతీయ విపణికి రష్యా తక్షణమే సరఫరా చేసేలా తమ చర్యల్లో ఒప్పందం కుదిరిందంటూ 'టూత్ నోషల్'లో ట్రంప్ పోస్టు పెట్టారు. నవంబరులో మరో 5 లక్షల టన్నుల డిజిల్ను అంక్షల నుంచి తొలగించే ఇంకో 10 లక్షల టన్నులను మాస్కో సరఫరా చేస్తుందన్నారు. ఆపై ఆ దేశ డిజిల్ రిఫైనలను పరిస్థితులను బట్టి స్వల్ప కాలంలోనే మరో 30 లక్షల టన్నుల వరకూ అందిస్తుందని తెలిపారు.

మాక్కుల గజానికే నోబెల్ సలూం

ఓస్ట్రా:

జాతి విస్తృత అలుమెరుగని పోరాటం చేస్తూ.. మానవ హక్కుల పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం శ్రమించిన దక్షిణాఫ్రికా న్యాయవేత్త నమనీతం నబీ పిల్లె కీర్తి కిరీటంలో నోబెల్ చేరింది. అంతర్జాతీయ శాంతి, సమానత్వ చట్టాల కోసం చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా ఆమెను ఈ ఏడాది ప్రతిష్ఠాత్మక నోబెల్ శాంతి పురస్కారానికి ఎంపిక చేసినట్లు నార్వేజియన్ నోబెల్ కమిటీ శుక్రవారం ప్రకటించింది. నబీ పిల్లె భారత సంతతి మహిళ కావడంతో ఇది చరిత్ర. ఆమె పూర్వీకులు తమిళనాడు నుంచి దక్షిణాఫ్రికాకు వలస వెళ్లారు. 85 ఏళ్ల నబీ పిల్లె గతంలో ఇక్కరాజ్య సమితి మానవ హక్కుల హై కమిషనర్‌గా, అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం జడ్జిగా.

దక్షిణాఫ్రికా హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, రూపాంధ్రా అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ ట్రిబ్యూనల్‌లో జడ్జిగా పని చేశారు. చరిత్రాత్మక తీర్పులు వెలువరించారు. గాజాలో ఇజ్రాయెల్ దురాగతాలపై స్వతంత్ర అంతర్జాతీయ కమిషన్‌కు పిల్లె నేతృత్వం వహించారు. మరెన్నో ఇతర కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు.



సామాహిక హత్యాకాండలు, లైంగిక హింసపై అంతర్జాతీయ చట్టాల రూపకల్పనలో ఈమెది విశేష కృషి. పిల్లెని సమకాలీన అత్యంత గౌరవనీయ న్యాయవేత్తల్లో ఒకరిగా నోబెల్ కమిటీ పేర్కొంది. అంతర్జాతీయ న్యాయ సూత్రాల పట్ల ఆమె నిబద్ధతను ప్రకటించింది. **ట్రంప్‌తో పంచుకుంటానంటూ నబీ పిల్లె ఫలోలో!** నోబెల్ శాంతి పురస్కారం గెలుపుకున్నట్లు ప్రకటన వెలువడిన తర్వాత జర్మనీలో ఓ కార్యక్రమంలో పిల్లె స్పందిస్తూ, ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ చట్టాలు, మానవ హక్కులు తీవ్రమైన రాజకీయ దాడిని ఎదుర్కొంటున్నాయంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు నోబెల్ శాంతి బహుమతి కోసం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎంతగా ఆరాట పడుతున్నారో అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఆయనకు ఈసారి భంగపాటు తప్పలేదు. ఈ నేపథ్యంలో నబీ పిల్లె చేసిన కాలిన అత్యంత గౌరవనీయ న్యాయవేత్తల్లో ఒకరిగా నోబెల్ కమిటీ పేర్కొంది. 1979లో మదర్ థెరెసా అభినందిస్తుండగా.. “మీరు ఇంకాన్న ఎక్కువగా చచ్చట్లు కొడితే..

తమనూలో అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఆయనకు ఈసారి భంగపాటు తప్పలేదు. ఈ నేపథ్యంలో నబీ పిల్లె చేసిన కాలిన అత్యంత గౌరవనీయ న్యాయవేత్తల్లో ఒకరిగా నోబెల్ కమిటీ పేర్కొంది. 1979లో మదర్ థెరెసా అభినందిస్తుండగా.. “మీరు ఇంకాన్న ఎక్కువగా చచ్చట్లు కొడితే.. అసహ్యించుకునే వ్యక్తిగా ఆమెను పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సామాజిక పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోలేదని, అయితే సాధ్యమయ్యే కొత్త దాడులకు సిద్ధంగా ఉండాలని పెంటాగన్‌కు తెలిసింది. నవంబర్ 3న జరగనున్న అమెరికా మధ్య చర్యలు పునఃస్థాపించబడవచ్చని ఆయన అన్నారు. ఇరాన్ పై దాడులను పునఃస్థాపించడంపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని, అయితే సాధ్యమయ్యే కొత్త దాడులకు సిద్ధంగా ఉండాలని పెంటాగన్‌కు తెలిసింది. నవంబర్ 3న జరగనున్న అమెరికా మధ్యతరస్థ ఎన్నికలకు ముందు, అంటే ఒక వారం ముందుగా జరగనున్న ఇజ్రాయెల్ ఎన్నికలకు

పనామాను వణికించిన భారీ భూకంపం

పనామా:

మధ్య అమెరికా దేశమైన పనామాలో శుక్రవారం (అక్టోబర్ 9) భారీ భూకంపం సంభవించింది. తొలుత 8.0 తీవ్రతగా నమోదైన ఈ భూకంపాన్ని అమెరికా భూగర్భ పరిశోధన సంస్థ (యూఎస్ జిఎస్) అనంతరం 7.7 తీవ్రతగా నవరించింది. దక్షిణ పనామా ప్రాంతంలో భూకంప కేంద్రం నమోదైంది. భూమికి సుమారు 12.6 కిలోమీటర్ల లోతులో ప్రకంపనలు సంభవించినట్లు నివేదికలు వెల్లడించాయి. రాజధాని పనామా సిటీలోనూ భూకంప ప్రభావం కనిపించడంతో ప్రజలు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. కార్యాలయాలు, అధికారులు నుంచి వేలాడి మండి బయటకు పరుగులు తీశారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో భవనాలు కూలిపోగా, చర్చికి నష్టం వాటిల్లింది. రహదారులపై పగుళ్లు ఏర్పడ్డాయి. ఆరు ప్రావిన్సుల్లో విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. భూకంపం అనంతరం 40కి పైగా ప్రకంపనలు సంభవించడంతో ప్రజలు మరింత అందోళనకు గురయ్యారు. తొలుత సునామి హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ, అనంతరం వాటిని ఉప



సంపారించారు. భూకంపం కారణంగా బోకుమెన్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో విమాన కార్యక్రమాపాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి, తరువాత పునరుద్ధరించారు. పనామా కాలవ కార్యక్రమాపాల యథావిధిగా కొనసాగాయి. పనామా అధికారులు తెలిపారు. పనామా అధ్యక్షుడు రోల్ మునిస్ ప్రభుత్వ ప్రాంతాలను సందర్శించి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. తొలుత అందిన సమాచారం ప్రకారం, భారీ ప్రాణనష్టం జరిగినట్లు అధికారికంగా వెల్లడిపలేదు. అయితే, నష్టంపై అంచనాలు కొనసాగుతున్నాయి. భూకంపం కారణంగా ప్రజలు మరింత అందోళనకు గురయ్యారు. తొలుత సునామి హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ, అనంతరం వాటిని ఉప

మచ్చర్ కు ఇజ్రాయెల్ విశిష్ట పురస్కారం



బెరలిన్: పైరుబాయ్ విమానం కాకేపిట్లో జరిగిన ఉగ్రదాడి ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకోవడంలో చూపిన తెగవక్రంగా భారతీయ ఫైల్డ్ కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ కు ఇజ్రాయెల్ పౌరులకు ఇచ్చే అత్యున్నత పౌర పురస్కారాన్ని ప్రకటించారు.

సెప్టెంబరు 30న దుబాయ్ నుంచి బెరలిన్ పీవీకు బయలుదేరిన విమానంలో ఉగ్రదాడికి ప్రయత్నించిన కొవైలల్ హమ్మామీని పట్టుకోవడంలో స్మిత్కు సాయపడిన ఆరుగురు ఇజ్రాయెల్ పౌరులకు అధ్యక్షుడు హెచ్చరిక గౌరవాలను ఈ దేశోయిజు అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. ప్రస్తుతం అబుదాబి ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న స్మిత్ మచ్చర్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించిన హెచ్చరిక.. ఆయన కోలుకోగానే ఈ అత్యున్నత పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేయడం విశేష గౌరవంగా భావిస్తాన్నారు. మచ్చర్ చూపిన అపారమైన ధైర్యసాహసాలను, సమర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను 172 మంది ప్రయోజకులతో పాటు నిబ్బంది ప్రాణాలను కాపాడినట్లు తెలిపారు.

కాపాడారని అమెరికా కాంగ్రెస్ సభ్యుడు రాజా కృష్ణమూర్తి శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో ప్రకటించారు. ఇందులో 27 మంది పిల్లలు, నలుగురు అమెరికా పౌరులు పట్టుబట్టి పేర్కొన్నారు. స్మిత్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ.. ఆయన కుటుంబానికి కృష్ణమూర్తి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. **కేరళంలో ప్రత్యేక పోస్టల్ కవర్** తిరువనంతపురం: భారతీయ ఫైల్డ్ కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ గౌరవార్థం కేరళం ప్రత్యేక పోస్టల్ కవరును శుక్రవారం విడుదల చేసింది. ‘ప్రపంచ తపాలా దినోత్సవం’ సందర్భంగా ఇక్కడ ఏర్పాటుచేసిన ఓ కార్యక్రమంలో కేరళ షీప్ హోటీల్ మాస్టర్ జనరల్ ఆమితాబ్ సింగ్ ఈ కవరును విడుదల చేసి, తిరువనంతపురం మేయర్ వి.వి. రాజేశ్ కు అందజేశారు. స్మిత్ మచ్చర్ కు టుంబునట్టులు ఈ వేడుకకు చర్యచర్యగా హాజరయ్యారు.

అమెరికా శాంతి ప్రతిపాదనపై త్వరలో స్పందిస్తాం : ఇరాన్

అమెరికా శాంతి ప్రతిపాదనకు ఇరాన్ త్వరలోనే స్పందిస్తుందని ఆ దేశ విదేశాంగ మంత్రి సయద్ అబ్బాసి అరాబ్బి గురువారం తెలిపారు. ఇరాన్ పై అమెరికా సైన్యం దాడులకు సిద్ధమవుతుందన్న వార్తల నేపథ్యంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. గురువారం ఇరాన్ లో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో అరాబ్బి పాల్గొని మాట్లాడారు. ఇరాన్, అమెరికాల మధ్య చర్చలు ఇంకా కొనసాగుతున్నాయని, మధ్యవర్తుల ద్వారా సందేశాల మార్పిడి కొనసాగుతోందని చెప్పారు. “ఏడు రోజుల ప్రణాళికను ప్రస్తా

విస్తూ బెహ్రేన్ గత నెలలోనే తమ ప్రతిపాదనను సమర్పించిందని, దానిపై అమెరికా అభిప్రాయాలను కూడా స్వీకరించిందని అన్నారు. తాము ప్రస్తుతం అమెరికా అభిప్రాయాలను సమీక్షిస్తున్నామని, రాబోయే కొద్ది రోజుల్లోనే తమ స్పందనను తెలుపుతామని అన్నారు. అమెరికా ఈ ప్రణాళికను అంగీకరిస్తే, ఏడు రోజులు లేదా నెలపాటు అమెరికా సైన్యం అమెరికా భాగంగా ఉన్నాయని, వాటిని అమలు చేయడం కష్టం అని ఆయన చెప్పారు. అమెరికా షరతులను నెరవే

రిస్తే, అరబ్ రోజుల హోదాలో జలసంధి నితిగిరి తెరవవచ్చని, ఆ తర్వాత విదేశ రోజుల ఇరాన్, అమెరికాల మధ్య చర్చలు పునఃస్థాపించవచ్చని ఆయన అన్నారు. ఇరాన్ పై దాడులను పునఃస్థాపించడంపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని, అయితే సాధ్యమయ్యే కొత్త దాడులకు సిద్ధంగా ఉండాలని పెంటాగన్‌కు తెలిసింది. నవంబర్ 3న జరగనున్న అమెరికా మధ్యతరస్థ ఎన్నికలకు ముందు, అంటే ఒక వారం ముందుగా జరగనున్న ఇజ్రాయెల్ ఎన్నికలకు



ముందే దాడులు తిరిగి ప్రారంభం కావచ్చని అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ అధికారులు స్పాన్ కే మిడియాకు తెలిపారు. యుద్ధం తిరిగి ప్రారంభమైతే ఇరాన్ ఇంధన, మౌలిక సదుపాయాలు, అణు లక్ష్యాలపై విస్తృతమైన దాడులు ఉంటాయని మిడియానుద్దేశించి సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి.

నిర్బంధం నిరసనను ఆపలేదు!

న్యూఢిల్లీ: నిర్బంధంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరసనను అణచివేయలేదని సిపిఐ(ఎం) పోలిట్ బ్యూరో స్పష్టం చేసింది. ఢిల్లీలో కొనసాగుతున్న విస్తృత ఆణిచితనను, అరెస్టులను ఖండిస్తూ శనివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. నిజాన్ జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా, భారీ స్ట్రాయ్ ఓటు హక్కు కోల్పోవడానికి కారణమైన ఎన్ఐఆర్ ఉపసంహరణ, ఇతర ఎన్నికల సంస్కరణలను డిమాండ్ చేస్తూ నేడు ఢిల్లీలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న శాంతిభిక్షకులను ప్రయోగించిన విస్తృత ఆణిచితనను సిపిఐ(ఎం) పోలిట్ బ్యూరో తీవ్రంగా ఖండించింది. ఢిల్లీలో కర్ఫ్యూ (ఇంటర్వెల్) నిలిపేవేత, మెట్రో స్టేషన్ల మూసివేత, రవాణా వ్యవస్థల నిలిపేవేత, ఇతర ఆణిచిత చర్యలు ఉన్నప్పటికీ.. నిరసన తెలిపేందుకు

ప్రజలు వీధుల్లోకి వచ్చారని పేర్కొంది. జంతరీ మంతరీ వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న సిపిఐ(ఎం) సీనియర్ నేతలను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారని, వారిలో పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.బి.బి. పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు, కేరళ ప్రతిపక్ష నేత పినరయ విజయన్, సీనియర్ నేత బృందాకర్, పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు ఎం.వి.గోవిందన్, విజయ రాఘవన్, అలాగే కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు, కె.కె.శైలజ, పి.కె.శ్రీమతి, ధామన్ ఐజాక్, కె.ఎన్.బాలగోపాల్, పి. రాజ్, ఎంపి జాన్ గిట్టెన్సెన్లు ఉన్నారు. ఇంద్రజిత్ గుప్తా రోడ్డులో హరికేషన్ సింగ్ సుర్యోత్ భవన్ నుండి రాఖిగా వెళ్లినందుకు యత్నించిన పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు బి.వి.రాఘవం, అరుణ్ కుమార్, విజాకృష్ణన్, మరియం దావల్ సహా ఎ.ఆర్.సింగ్, లోకనాథన్ చంటి కేంద్ర కమిటీ సభ్యులతో కూడిన

మరో బృందాన్ని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అరెస్టు అయిన వారిలో సీనియర్ నేత మాణిక్ సర్కార్ కూడా ఉన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న నిరసనల పట్ల ప్రధాని మోడీ ప్రభుత్వం భయం, దోళనకు గురవుతోందన్నది స్పష్టమని పోలిట్ బ్యూరో పేర్కొంది. వీధుల్లోకి వచ్చి నిరసన తెలుపుతున్న ప్రజలను ఆణిచిత చర్యలతో నిలువరించలేమన్నది కూడా అంతే స్పష్టమని వెల్లడించింది. ఢిల్లీలోని పార్టీ కార్యాలయాల వద్ద పోలీసులు భారీ సంఖ్యలో మోహరించి, నిఘా ఉంచిన నేరుగా విమర్శలను సందించారు. ఉప గ్రహ ఇంటర్వెల్ సేవల రంగంలో అబానీ గూఢాచరత్వం సాధించి దానిని పరిరక్షించుకోవాలని యత్నిస్తున్నారని అభివేదించారు. “భారత ప్రధాన మంత్రి అబానీ గారు..’ అని వ్యంగ్యంగా సంబోధించారు.



బిల్డి: స్థానికంగా ఉపగ్రహ ఇంటర్వెల్ సేవలకు భారత్ లో అనుమతులు జాప్యంపై స్పెన్ ఎక్స్ అధినేత ఎలాన్ మస్క్ తన మాటల దాడిని తుక్రవారం కూడా కొనసాగించారు. పారిశ్రామికవేత్త ముఖేష్ అబానీని ఉద్దేశించి నేరుగా విమర్శలను సందించారు. ఉప గ్రహ ఇంటర్వెల్ సేవల రంగంలో అబానీ గూఢాచరత్వం సాధించి దానిని పరిరక్షించుకోవాలని యత్నిస్తున్నారని అభివేదించారు. “భారత ప్రధాన మంత్రి అబానీ గారు..’ అని వ్యంగ్యంగా సంబోధించారు.

ఏ రంగంలోనూ గూఢాచరత్వానికి భారత్ అంగీకరించలేదని, ఇప్పుటికి మూడు కంపెనీలు లైసెన్సులు సమయంలోనూ సేవలను అందించడంపై అమెరికా సామాజిక మాధ్యమం “ఎక్స్”లో పోస్ట్ చేసిన కొన్ని గంటల వ్యవధిలోనే మస్క్ స్పందించారు. మీరు నిజమైన బాస్ అని తెలుసుకోలేకపోయారు.. “డియర్ ప్రెమ్ మినిస్టర్ అబానీ, భారత దేశానికి మీరు నిజమైన బాస్ అని తెలుసుకోలేకపోయినందుకుగాను నక్షత్రపాఠశాలను అంగీకరించండి. భారత్ పంటి గోవు

సోషల్ మీడియాపై 'స్వేచ్ఛ' హద్దులు!

సాబ్బి: సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఇష్టానుసారం పోస్టులు చేసే ఎదుటి వారి పరువు, ప్రతిష్ఠలకు భంగం కలిగించిన వారు చేసిన సుప్రీంకోర్టు స్పష్టంచేసింది. నిజామాబాద్ కు చెందిన షేక్ ఫహీముల్లా తనతోపాటు తన వద్ద తగ్గదేందుల పరువు, ప్రతిష్ఠల దెబ్బతీసేలా, వ్యక్తిత్వాన్ని హింస చేసే విధంగా ఫేస్‌బుక్, నిజామాబాద్ ఐకాన్ ఆఫ్ అరెస్ట్, అవాజ్ ఖాన్ హామీన్ ట్విట్టర్ అనే వాట్సాప్ గ్రూపుల్లో 2021 మే నెలలో పోస్టులు పెట్టారని, తమ పేరు దిమ్మి వసూలు చేయాలన్న కుట్రతో ఈ పనిచేశారని పేర్కొంటూ మహమ్మద్ ఫయూజుద్దీన్ నిజామాబాద్ టౌన్ 1 పోలీసుస్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు డిసెంబరు 20 రద్దాల్లో చేసి కోర్టులో చార్జీషీట్ దాఖలు చేయగా న్యాయాధికారి దాన్ని ఐపీసీ సెక్షన్ 504, 385 కింద పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. ఆ ప్రాసిక్యూషన్ ను కోర్టు



కేంద్రానికి గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెడుతున్నాయి

- కేంద్ర ప్రభుత్వంపై సీజేపీ కస్టింగ్ ఆవులం / "మమ్మల్ని చూసి కేంద్రం భయపడుతోంది"
- జంతరీ మంతరీ వద్ద నిరసనపై పట్టు / "దమ్ముంటే నన్ను అరెస్టు చేయండి"
- ఢిల్లీ ఎవరి పైవేటు ఆన్లై కాదు / ప్రజల అసౌకర్యంపై ప్రశ్నలు
- ఈసీ రాజీనామాకు డిమాండ్ / దేశంలో ప్రస్తుత పరిస్థితి 'ఎమర్జెన్సీ'తో సమానం

మొంబయి: దేశ రాజధానిలోని జంతరీ మంతరీలో శనివారం తాము నిర్వహించదలచిన ప్రదర్శనకు కేంద్రం అవరోధాలు సృష్టించడాన్ని కొత్తేజ్ జనతా పార్టీ (జిజీపీ) కన్వీనర్ అభిజిత్ దివ్య తీవ్రంగా కనీసంచారు. **"మమ్మల్ని (జిజీపీ) చూసి కేంద్ర ప్రభుత్వం భయపడుతోంది.** అందుకే ఎమర్జెన్సీలాంటి నిఘాటు విధించింది. పోకెట్ పోలీసుల చివట్టుగా దేశ యువతతో వ్యవహరిస్తోంది"

రాజీనామా చేయాలని కోరుతూ ఢిల్లీలోని జంతరీ మంతరీలో శనివారం నిర్వహించదలచిన నిరసన ప్రదర్శన ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. **"యువతరం పట్ల అంత భయం మూసివేయండి.** దమ్ముంటే నన్ను అరెస్టు చేయండి" అని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సవాలు విధించారు. **"నాకు నవ్యావస్థానిక (ప్రభుత్వ చర్యలు చూపండి).** ఢిల్లీ.. నరేంద్ర మోడీ, అమితే పాల ప్రవేటు ఆన్లై కాదు. ఒకవైపు నిరసన



ప్రదర్శనలు ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగిస్తాయని అంటున్నారు. మరోవైపు మోడీ స్టేషన్లలోని మూసివేతను **రైల్వ రద్దు చేశారు. రహదారులను అడ్డగించారు.** మీ చర్యల వల్ల ప్రజలకు అసౌకర్యం కలగను" అని దివ్యే ప్రశ్నించారు. "నన్ను అరెస్టు చేస్తే దేశ సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందంటే ప్రభుత్వం నన్ను కటకటాల వెనక్కు పంపచ్చు" అని అన్నారు. **"నన్ను నిర్బంధిస్తారన్న భయం లేదు.**

ప్రభుత్వం నాపై జాతీయ భద్రతా చట్టం లేదా ఉపా కింద కేసు నమోదు చేయవచ్చు. సీజేపీ దేశంలో స్వేచ్ఛగా, న్యాయంగా ఎన్నికలు జరగాలని కోరుకుంటోంది. సీఈసీ జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయకుండా, **సర్ రద్దు కాకుండా ఎన్నికలు అలా జరిగేందుకు అవకాశం లేదు"** అని దివ్యే అన్నారు. తనను అరెస్టు చేసినా ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో జంతరీ మంతరీకు తరలి రావాలని దివ్యే పిలుపునిచ్చారు. **సీజేపీ నేత సారదీనా మట్టూరుతూ దేశంలోని ప్రస్తుత పరిస్థితిని ఎమర్జెన్సీ పోల్చారు.** అయితే అమెరికా కాలంలో కూడా ఇప్పటిలా రైల్వ రద్దు చేయలేదన్నారు. "ఇందులో ఎమర్జెన్సీ విధించారు. దేశంలో ఏమూత్రం సందేహం లేదు. **బిల్లిన్ కోటలా మాన్యతారు" అని అన్నారు.** నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వ అనుమతి కావాలనడం హాస్యాస్పదమని వ్యాఖ్యానించారు.

చిలీలో అకస్మిక 'బురద వర్ష'

చిలీ: దక్షిణ అమెరికా దేశమైన చిలీలో భారీ వర్షాలు బీభత్సం సృష్టించాయి. రాజధాని శాంతియాగోలో పాటు పరసర ప్రాంతాల్లో కురిసిన కుండపోత వర్షాలతో అకస్మిక వరదలు, కొండపరియలు విరిగివేడే ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా శాంతియాగోలోని లాస్ కొండెస్ ప్రాంతంలో రహదారులపైకి భారీగా బురద నీరు ప్రవహించడంతో వాహనాలు వరద ఉద్ధృతికి గురికాకుండా పోయాయి. రోడ్లపై వెళ్తున్న కార్లు ఒకదానికొకటి ఢీకొని గుట్టలుగా పేరుకుపోయాయి. ఈ ఘటనలకు సంబంధించిన దృశ్యాలు అక్కడి పరిస్థితుల తీవ్రతను వెల్లడిస్తున్నాయి. వరద నీరు ఇళ్లలోకి చేరడంతో పలువురు నివాసితులు ఇళ్లను ఖాళీ చేసి సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లారు. ఈ ఘటనలో కనీసం ఆరుగురు గాయపడినట్లు స్థానిక

అధికారులు వెల్లడించారు. లాస్ కొండెస్ ప్రాంతంలో కొద్ది సమయంలోనే సుమారు 14.4 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైనట్లు అధికారులు తెలిపారు. భారీ వర్షాలతో మ్యాజికో నది పొంగిపొరడంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రజలను అప్రమత్తం చేసి, ఖాళీ చేయించే చర్యలు చేపట్టారు. మరో పది ప్రాంతాల్లో కొండపరియలు విరిగి పడే ప్రమాదం ఉండటంతో హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. సహాయక చర్యలను వేగవంతం చేసేందుకు చిలీ అధ్యక్షుడు జిన్ ఆంటోనీయో కాస్ట్రో లాస్ కొండెస్ ప్రాంతంలో అత్యవసర పరిస్థితిని ప్రకటించారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది, సహాయక బృందాలు రంగంలోకి దిగి బాధితులను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ ప్రాంతాల్లో పారశాలలను తాత్కాలికంగా మూసివేశారు. పరిస్థితిని అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

అతిగా తింటే మెదడుకు హాని జరుగుతుందా?

మనం ఫుడ్ తినేటప్పుడు మన శరీరం నుంచి కొన్ని సిగ్నల్స్ విడుదల అవన్నీ కలిపి కడుపు నిండిందని



మెదడుకు ఒక సిగ్నల్ ఇస్తాయి. ఇందులో మన పేగులు జీవక్రియలు చేసే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే అణువులు హోర్మోన్లు అన్నీ ఉంటాయి. ఈ హోర్మోన్లునే

ప్రోటీన్ గుడ్లు ఉత్పత్తి. అందుకే డైట్ గుడ్లు తినమని

పాంక్రియాస్ గ్రంథికి ఇన్సులిన్ విడుదల చేయాలని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. సాధారణంగా మనం తినాలనే కోరిక కలిగితే.. అది ఇష్టమైన ఫుడ్ అయితే.. బాగా లాగించేస్తాం.. ఇంకా ఏదైనా పండుగ వచ్చిందంటే చాలా స్పెషల్ గా ఫుడ్ రిడీ చేసుకుని ఎంతో ఇష్టంగా తింటాం. ఇలాంటి ఫెస్టివల్ డేస్ లో చాలామంది ఇష్టమైన డైట్ ఫ్యాన్సీ వక్కున పెట్టి మంచిగా ఫుడ్ లాగిస్తుంటారు. అయితే మనం తీసుకున్న ఆహారం మనం మెదడులో ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులు చేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో మన మెమరీ పవర్ ఏకాగ్రత వంటి అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. సరైన విధంగా పదతిగా తీసుకునే ఆహారం మన మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయంగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఫుడ్ తినేటప్పుడు మన శరీరం నుంచి కొన్ని సిగ్నల్స్ విడుదలై అవన్నీ కలిపి కడుపు నిండిందని మెదడుకు ఒక సిగ్నల్ ఇస్తాయి. ఇందులో మన పేగులు జీవక్రియలు చేసే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే అణువులు హోర్మోన్లు అన్నీ ఉంటాయి. ఈ హోర్మోన్లునే పాంక్రియాస్ గ్రంథికి ఇన్సులిన్ విడుదల చేయాలని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. ఇది మన

స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ సిగ్నల్స్ అన్నీ మన పేగుల లోని అన్ని భాగాల నుండి వస్తుంటాయి. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ద్వారా విడుదల ఈ హోర్మోన్ల సమూహా, వీటి నుంచి మెదడుకు వెళ్లే సంతకాలు కడుపు నిండిన తర్వాత మనకు కలిగించే నిద్ర మత్తు సంబంధించినవి. కానీ ఖచ్చితంగా ఈ పక్రియ ఎలా పనిచేస్తుంది అనే దానిపై ఇంకా చాలా రీసెర్చ్ చేయాలని వాషింగ్టన్ డిసి లోని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ పరిశోధకులు తెలిపారు. అయితే ఎక్కువగా తిన్న తర్వాత రక్తప్రసరణ తగ్గదు అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఒకేసారి ఎక్కువగా తిన్న కూడా మన మెదడులో ఇంపై కాస్త తక్కువ ప్రభావమే పడుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. పరిశోధకులు చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం.. అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినడం అందరూ అనుకున్నంత ప్రమాదకరం కాదు అని తెలిపారు. అయితే ఈ అధ్యయనాన్ని కేవలం యువతపైనే, ఆరోగ్యకరమైన వ్యవధులపైనే చేశామని దీనిపై మరింత పరిశోధన చేయాల్సి ఉందని వారు అంటున్నారు. ఎక్కువగా తినడం వల్ల చెడు ప్రభావం పడుతుందన్న గ్యారంటీ లేదని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఒక్కసారి అత్యధికంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంపై జరిగే ప్రభావాలపై తక్కువ పరిశోధనలు ఉన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం పరిశోధనలు మాత్రం మన మెదడుకి అంత ప్రమాదకరం కాదని సూచిస్తున్నాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఒకసారి ఎక్కువగా తినడం మనం అనుకున్నంత ప్రమాదం కాదని నిపుణులు

అంటున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినడం ఓకే కానీ అంతకుమించి తింటే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుందని.. వరుసగా ఐదు రోజుల పాటు ఎక్కువగా తినడం వల్ల మన మెదడుపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు పడతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారతీయ ఇళ్లలో వంట నూనె లేని రోజు ఉండదు. పచ్చడి, పులుసు, కూరలు, బిరుతిళ్లు - ఏ వంటకమైనా నూనెతోనే మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా డిప్ ఫ్రై చేసే పదార్థాల తర్వాత మిగిలిన నూనెను వడకట్టి మళ్ళీ వాడేస్తుంటారు చాలా మంది. దబ్బు ఆదా అవుతుందని భావిస్తారు. కాచిన నూనెను మళ్ళీ వాడే అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా? పదే పదే వేడి చేసిన నూనెలో విషపదార్థాలు ఏర్పడతాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇవి శరీరంలోకి చేరి ఏం చేస్తాయి? ఏ రోగాలకు దారి తీస్తాయి? చాలా మంది ఇళ్లలో డిప్ ఫ్రై చేసిన నూనెను నిల్వ చేసుకుని మరుసటి రోజు కూడా వాడతారు. ఇది సాధారణ అలవాటుగా మారింది. కానీ, ఈ పక్రియలో నూనెలో రసాయన మార్పులు జరుగుతాయి. అధిక ఉష్ణోగ్రతకు గురైన నూనెలో ఫ్రీ రాడికల్స్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, అల్లిహైడ్రేస్ వంటి హానికర సమ్మేళనాలు పెరుగుతాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని పెంచి, కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది? మరి ఈ ప్రమాదం నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలి? నూనెను పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల దానిలోని కొవ్వు అమ్లాల విచ్ఛిన్నమై ఫ్రీ రాడికల్స్ ను విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ శరీరంలోకి చేరి కాలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి, బ్లైగ్గెరైడ్స్ స్థాయిలను అసమతుల్యం

వంట నూనెను పదే పదే వేడి చేసి వాడుతున్నారా?

చేస్తాయి. ధమనుల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోవడం, వాపులు పెరగడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరగడం వంటివి జరుగుతాయి. కాలక్రమేణా ఇవి గుండె జబ్బులు, బైప్-2 డయాబెటీస్, ఫ్యాటీ లివర్, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురైన నూనెలో పాలిసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ వంటి క్యాన్సర్ జెన్స్ కూడా ఏర్పడతాయి. వాటిని నూనెను నిల్వ చేసే విధానంలోనూ చాలా మంది తప్పులు చేస్తారు. మూత పెట్టుకుండా, వెలుతురు పడే చోట ఉంచితే ఆక్సికరణ వేగంగా జరిగి ఫ్రీ రాడికల్స్ మరింతగా పెరుగుతాయి. మళ్ళీ వాడాలనుకుంటే తాజా నూనెతో కలిపి వాడవచ్చు కానీ,



అందులోని విష సమ్మేళనాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. పొడుతిరుగుడు నూనెకు ఐదులుగా పలి నూనె, ఆప నూనె (మస్టర్ ఆయిల్), కొబ్బరి నూనె, నెయ్యి వంటివి ఉపయోగించండి. ఇవి హాస్యోక్ పాయింట్ ఉండి, డిప్ ఫ్రైకు సురక్షితం. నెలకు ఒకసారి నూనె రకాన్ని మార్చడం వల్ల ఒమెగా-3, ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమతుల్యత కాపాడబడుతుంది. ఈ చిన్న మార్పులతో గుండె, కాలేయం, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మీ వంటశైలి మార్చుకుంటే.. ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది!

అప్లెట్, ఉడికించిన గుడ్లు బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?



వైద్యులు సూచిస్తారు. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఉడికించిన గుడ్లు, అప్లెట్ లో ఏది మంచిదనే సందేహం ఉంటుంది. ప్రోటీన్ ఫుడ్లుగా ఉండి గుడ్డుకు



లేదా వెన్న లేకుండా కేవలం నీటిలో ఉడికిస్తారు. కాబట్టి అదనపు కొవ్వు చేరే అవకాశం లేదు. ఒక ఉడికించిన గుడ్డులో సుమారు 70 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇందులో ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని ఇస్తూనే బరువును నియంత్రిస్తో ఉంచుతాయి. ప్రయోజాల్లో కూడా వీటిని సులభంగా తీసుకువెళ్లవచ్చు. అప్లెట్ తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.. కానీ దీని తయారీ విధానమే పెద్ద మైనస్. అప్లెట్ వేయడానికి నూనె, నెయ్యి లేదా వెన్న వాడడం వల్ల కేలరీల శాతం పెరుగుతుంది. ఉపయోగించే నూనెను బట్టి ఒక అప్లెట్ లో 90

నుండి 200 కేలరీల వరకు ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే అప్లెట్ లో టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, పాలకూర, క్యాప్సికమ్ వంటి కూరగాయలు చేర్చడం వల్ల ఫైబర్, విటమిన్స్ అందుతాయి. తక్కువ నూనెతో వేసుకుంటే ఇది కూడా మంచి పోషకాహారమే. బరువును వేగంగా తగ్గించుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న వారు ఉడికించిన గుడ్లు తినడమే ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వీటిలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువ. ఒకవేళ మీరు అప్లెట్ తినాలనుకుంటే.. వాస్-స్క్వి పాస్ ఉపయోగించి అతి తక్కువ నూనెతో, ఎక్కువ కూరగాయలు చేర్చి వండకోవడం మంచిది. దీనివల్ల కడుపు ఎక్కువసేపు నిండగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కొంచెం వేగంగా, చేతులను లయబద్ధంగా అడిస్టా నడవడాన్ని పవర్ వాకింగ్ అంటారు. దీనివల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఇది మోకాళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మెట్లు ఎక్కువ: చదువైన నేలపై నడవటం కంటే మెట్లు ఎక్కువడం లేదా ఎత్తు పలాలు ఉన్న చోట నడవడం వల్ల ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. ఇది మీ కొడలు మరియు పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, మొండి

నేటి కాలంలో

బరువు తగ్గడం అనేది ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది. దీని కోసం చాలా మంది జీమ్స్ లో గంటల తరబడి చెమటలు విందిస్తుంటారు. మరికొందరు కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు. అయితే అవేమీ లేకుండా కేవలం సడకతోనే బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా నడవటం కాకుండా కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే సులభంగా స్లిమ్ గా మారవచ్చు. నడక ప్రయోజనాలు: నడక కేవలం కేలరీలను బర్న్ చేయడమే కాకుండా శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను

పడుకుంటారు. కానీ భోజనం చేసిన తర్వాత 10 నుండి 20 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితమవుతాయి. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి, కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పవర్ వాకింగ్: సాధారణంగా నడవడానికి, పవర్ వాకింగ్ కు చాలా తేడా ఉంది. కొంచెం వేగంగా, చేతులను లయబద్ధంగా అడిస్టా నడవడాన్ని పవర్ వాకింగ్ అంటారు. దీనివల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఇది మోకాళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మెట్లు ఎక్కువ: చదువైన నేలపై నడవటం కంటే మెట్లు ఎక్కువడం లేదా ఎత్తు పలాలు ఉన్న చోట నడవడం వల్ల ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. ఇది మీ కొడలు మరియు పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, మొండి

రోజూ ఇలా నడిస్తే

కొవ్వు మంచులా కరుగుతుంది



మెరుగుపరుస్తుంది. అన్ని వయసుల వారు చేయగలిగే అత్యుత్తమ వ్యాయామం ఇది. క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు ముఖ్యంగా తగ్గుతుంది. భోజనం తర్వాత: చాలా మంది తిన్న వెంటనే

వేగంతో కాకుండా వేగాన్ని మారుస్తూ నడవండి. ఉదాహరణకు ఒక నిమిషం పాటు చాలా వేగంగా నడిచి, తర్వాత నిమిషం నెమ్మదిగా నడవండి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు కరిగి పక్రియ రెట్టింపు అవుతుంది.

చేలా చేస్తుంది. కొంచెం బరువుతో నడక: నడుస్తున్నప్పుడు వెనుక చిన్న బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించడం లేదా తేలిక పాటి బరువులు చేతిలో పట్టుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత కష్టపడాలి వస్తుంది. దీనివల్ల తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇంటర్వేల్ వాకింగ్: ఒకే

ఉద్దేశ్యంతోనే తొమ్మిది గంటలకు మించి మరి నిద్రపోకుండా

టారు. దీనివల్ల నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. పొట్టు కొంతమందికి తలనొప్పి నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఇలా ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవడం వల్ల పగలు నిద్ర రాదనుకుంటారు చాలామంది. కానీ దీనివల్ల కునికొమ్మ తప్పుడు అవుతుంది. అతి నిద్ర కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుందని పలు అధ్యయనాలు కూడా నిజమే

ఒత్తిడి ఒక వ్యాధి కాదు.. హెచ్చరిక!

ఒత్తిడి అనేది ఇటీవల కాలంలో ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్య. అయితే, చాలా మంది తరచూ ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా వారు తమ రోజువారీ కార్యక్రమాలను కూడా సరిగా చేయలేరు. దీంతో వారిపై మరింత ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకే, ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు మనస్సును నియంత్రించుకోవడం అనేది చాలా ఉత్తమమైన



చదం నేర్చుకోవాలి. మీ మనస్సు మీ నియంత్రణ కోల్పోయిస్తున్నప్పుడు వెంటనే ఆ అనుభూతిని అపడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. మీకు ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు.. మీ శ్వాసను బిగించి, మీ ముఖాన్ని ఒక నిమిషం పాటు చల్లదీసి నీటిలో ఉంచి.. ఆపై మీ ముఖాన్ని బయటకు తీసి గాలిని వదులుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు కాస్త వ్యాయామం లాంటివి చేయవచ్చు. మీ శరీరంతో కాదేలా చేసి ఏదోరీతి వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. వేగంగా శ్వాస కిరణాలు తాకేలా ఉండటం ద్వారా కూడా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు ఒంటరిగా ఉంటే ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు.

అతి అసర్వధా యుక్తి! అంటుంటారు. నిద్రకూ ఇది పర్వస్తుంది. ఆరోగ్యదారుకమే కదా అని గంటల తరబడి నిద్రపోతే.. లేనిపోని అనారోగ్యాల బారిన పడక తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే వయసును బట్టి తగిన నిద్ర సమయాల్ని పాటిస్తే ఎన్నో అనర్థాలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చుంటున్నారు. మరి,

నిద్ర ఎక్కువైనా సమస్యే..!

అతిగా నిద్ర పోవడం వల్ల తలకత్తే కొన్ని సమస్యలలోకి తెలుసుకుందాం రండి.. సాధారణంగా పెద్ద వారికి రాత్రిళ్లు ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర అవసరమవుతుంది. అయితే కొంతమంది సమయం దొరికిందనో, ఎక్కువసేపు నిద్ర పోవడం మంచిదన్న

వ్యవస్థ గాడి తప్పుతుందట. ఫలితంగా బైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అతిగా నిద్రపోయే వారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవ

అలాగని గంటల తరబడి నిద్ర కూడా మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా పలు మానసిక అనారోగ్యాలు తప్పవంటున్నారు. అతి నిద్ర వల్ల జీవ గడియారం పనితీరు దెబ్బతీసి తలనొప్పి, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉందట. అలాగే గంటల తరబడి కదలకుండా పడుకోవడం వల్ల శరీర అవయవాల్లో, కీళ్లలో కదలిక లోపించి నడం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు తలకత్తే అవకాశం కూడా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.



అలాగని గంటల తరబడి నిద్ర కూడా మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా పలు మానసిక అనారోగ్యాలు తప్పవంటున్నారు. అతి నిద్ర వల్ల జీవ గడియారం పనితీరు దెబ్బతీసి తలనొప్పి, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉందట. అలాగే గంటల తరబడి కదలకుండా పడుకోవడం వల్ల శరీర అవయవాల్లో, కీళ్లలో కదలిక లోపించి నడం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు తలకత్తే అవకాశం కూడా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

అందోళన, స్పృహ కోల్పోవడం, సైకిస్ ని వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు వైద్యులు. ఫిట్స్ చిన్న వయసులో బాధించడానికి పలు కారణాలని అంటున్నారు.

అలాగని.. పెద్దయ్యాక రాదని చెప్పలేం. ఇది జీవితంలో ఎప్పుడైనా రావొచ్చుంటున్న నిపుణులు. ఇది వారసత్వంగా తల్లితండ్రుల నుంచి సంక్రమిస్తుందా? ఆహారం ద్వారా మెదడులోకి చేరే పురుగుల కారణమా? తల్లిదండ్రులకు మార్పు చేసవచ్చు ఉంటే అది పిల్లలకు వచ్చే ప్రమాదం ఉందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కొన్నిసార్లు మార్పు వ్యాధిగ్రస్తులను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తారు. చికిత్స చివరి వరకు కొనసాగించకుండా మధ్యలోనే వదిలేస్తారంటున్నారు. ఈ కారణంగా వ్యాధి మరింత తీవ్రంగా మారుతుంది. అలాకాకుండా.. సమయానికి చికిత్స అందిస్తే 80 నుంచి 90 శాతం మూర్ఖ రోగులలో ఈ వ్యాధి కంట్రోల్ అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే క్యాజేట్ ఆకులను వండకుండా వచ్చిగా తినడం వల్ల టీనియా సోలియం అనే పురుగు గుడ్డు వేదడలోకి చేరతాయని వాటి కారణంగా ఏర్పడే ఇన్ఫెక్షన్ తో మూర్ఖవాదం రావచ్చని హెచ్చరించారు. న్యూరో స్పెషిలిస్ట్ నివారించడం ఇవ్వే ప్రక్రియ అని ఢిల్లీ ఎయిమ్స్ న్యూరాల్జిస్ట్ డాక్టర్ షియాంక సిన్హావే తెలిపారు. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే ఈ సమాచారాన్ని మేం మీకు అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.



కింద కూర్చుంటే ఆందోళన తగ్గుతుంది!

ఒకప్పుడు నేలపైనే కూర్చుని భోజనం చేసేవారే. వీటి అరుగులే సోపాలు... గిన్నెలు తోమాలన్నా దుస్తులు ఉతకాలన్నా కింద కూర్చునే.. కానీ, ఇప్పుడు ఆ అవకాశమేదీ? నేలపై కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముక సహజ స్థితిలో ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు వచ్చే వంపు తప్పుతుంది. ముఖ్యంగా డేస్ ను అనుకోకుండా కూర్చోవడం వల్ల పొట్ట, వీపు కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. వెన్నె నొప్పి తగ్గుతుంది. తుంటి, మోకాళ్లు, చీల మండలు సాగుతాయి. వీటివల్ల పెద్ద వయసులోనూ నేల మీద నుంచి సులువుగా లేవగలుగుతారు. ఇది దీర్ఘాయువుకు సంకేతమట. కాళ్లు ముడుచుకుని కాసార్లు పడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. నేలపై కూర్చుని... ముందుకు వంగి తినడం, తిరిగి వెనక్కు వచ్చే కదలిక జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. మహిళలు నేలపై సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల పెల్విక్ కండరాల బలపడతాయి. ఇది, ఒత్తిడి, ఆందోళనల్ని తగ్గిస్తుంది. మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.



రాజమౌళి గారితో సినిమా చేస్తే తప్ప నా సినిమాలకు టికెట్ రేట్లు పెంచము

- హీరో విజయ్ దేవరకొండ



పుడయం సినిమా: విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా నటిస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియన్ మూవీ “రణ బాలి”. ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకృత్యన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రశ్మి మందన్న హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. టీ సీరీస్ సమర్థ బలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై సినిమాను ప్రొడ్యూసర్స్ నవీన్ యెర్నేని, వై రవి శంకర్ హ్యాండ్లెడ్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 16న విజయదశమి పర్వదినం సందర్భంగా సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ రిలీజ్ కి రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మూవీ హైలైట్స్ ను ఈ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు హీరో విజయ్ దేవరకొండ. పెళ్లి చూపులు తర్వాత నేను కంప్లెట్ గా ప్రమోషన్ చేస్తూ, రెండు మూడు సార్లు కాపీ చెక్ చేసుకుని, రిలీజ్ కు తీసుకొస్తున్న సినిమా ఇది. మా మూవీ బ్యాక్ డ్రాస్ లోనే చాలా సిటీ పర్సన్ ఉంది. ఈ సినిమాను ఒక పర్సన్ కోసం చేశాం. చరిత్రలో మన ప్రజలకు జరిగిన అన్యాయాల గురించి తెలుసుకుంటుంటే ఇవన్నీ నిజమా. ఇంత దారుణంగా జరిగాయో అని షాక్ కు గురవుతాం. మన చరిత్రలో చూస్తున్నా మనకు తెలియకుండా మిగిలిపోయిన అన్యాయాలను సినిమా మాధ్యమం ద్వారా వెలికితీసి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. లేదంటే ఇంకెవరూ ఇలాంటి కథల్ని ముట్టుకోరు. అందుకే ఒక బాధ్యతగా, చాలా జాగ్రత్తగా ఈ సినిమాను రూపొందించాం.

బ్రిటిష్ ఇక్కడ ఉండిపోదామని రాలేదు. వ్యాపారం కోసం వచ్చారు. మన దాస్యం, పత్తి, బంగారం, ఇలా మన సంపద దోచుకునేందుకు, రవాణా చేసుకునేందుకు అన్ని ప్రధాన నౌకాళ యాలకు రైల్వే లైన్స్ నిర్మించుకున్నారు. 1876 నుంచి 1878 మధ్య కాలంలో మద్రాస్ ప్రెసిడెన్సీ లో వచ్చిన కరువు వల్ల 80 లక్షల మంది ప్రజలు చనిపోయారు. ఈ సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువే కాబోచ్చు. పాశ్చాత్యులు తయారు చేసిన సాంకేతికత మనకు నిజాలు చెప్పరు. వాళ్ళ కోణంలోనే చరిత్రను తెలియజేస్తుంది. ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా ఒక సొసైటీగా మన కల్చర్, మన నమ్మకాలు మనల్ని ఒక్కటిగా నిలబెట్టాయి. కాపాడాయి.

కరువు వచ్చినప్పుడు గ్రామ దేవతలను కొలిచి, జాతరలు చేసి వచ్చే ఏడాది బాగుంటుంది అని నమ్మేవాళ్ళం. అప్పటికే దేశానికి సాంకేతికత కావాలనే భావం ప్రజల్లో లేదు. చరిత్రలో మరు గుప్తిన ఈ వీరుల కథలను మన జానపదాల్లో పాడటం వల్ల ప్రజలకు తెలిసింది.

ఆ తర్వాత మన దేశ రచయితలు కొందరు వాటిని పుస్తకాల్లో నిక్షిప్తం చేశారు. ఆ వీరుల గొప్పదనం, మన పూర్వులకు ఎదుర్కొన్న దారుణాలు, మనం ఒక సొసైటీగా అప్పుడు దాడులు, మనం ఒక సొసైటీగా అప్పుడు

చేసిన తప్పేంటి, బ్రిటిష్ ఇక్కడ ఏకాంశ దేశాన్ని ఎలా ఆక్రమించుకున్నారు.. ఇలా అన్నింటినీ మేము రణబాలి సినిమా ద్వారా బిగ్ స్క్రీన్ పై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులకు చూపించి రోజున్నాం. సినిమా నిడివి 2 గంటల 50 నిమిషాలు ఉంటుంది. రణబాలి పాత్రలో నేను కనిపించే విధానం, మాట్లాడే విధానం అన్న సహజంగా ఉంటాయి. జయమ్మగా రశ్మి పేరును డైరెక్టర్ రాహుల్ సూచించారు. నాకు కూడా ఆమె అయితేనే బాగుంటుంది అనిపించింది. - ఈ సినిమా కోసం నేను సీమ యాన నేర్చుకోవడం, హార్వే రైడింగ్ కోసం కృష్ణదాసు రణబాలి సినిమా మీకు గ్రేట్ సినిమాటిక్ ఎక్సిపీరియన్స్ ఇస్తుంది. రాహుల్ సంకృత్యన్ నాతో రాయలసీమ యానలో సినిమా చేస్తే, రవి కిరణ్ కోలా గారి జిల్లా నేపథ్యంతో సినిమా చేస్తున్నాడు. వాళ్ళ యానలో నన్ను హీరోయిన్ గా చూపించడానికి ఆ దర్శకులు ఇష్టపడుతున్నారు. డివోషన్ గా ఏదైనా బయోపిక్ చేసే అవకాశం వస్తే తప్పకుండా నటిస్తా.

“మిస్సీరియస్” అందర్ని డ్రిల్ చేస్తుంది: హీరో రాహుల్ విజయ్



పుడయం సినిమా: రాహుల్ విజయ్, ఆర్జన్ అయ్యర్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కుతున్న ‘(AH) సినిమాపై ఇప్పటికే మంచి బజ్ నెలకొంది. అడివి శేష్ విడుదల చేసిన సినిమా బైటల్, ఫస్ట్ లుక్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ 30న థియేట్రీకల్ విడుదల చేస్తున్నారు ఈ మిస్సీరియస్ ఇన్వెస్టిగేషన్ డ్రామా థ్రిల్లర్లో రాహుల్ విజయ్, ఆర్జన్ అయ్యర్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. కనకరావు తొనంగి, అభిషేక్ కె, ప్రముఖ ఎడిటర్ గౌరీ డి.హి నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తుండగా.. సాయి బాలి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. శ్రీచరణ్ పాకాల స్వరాలు సమాకూర్చిన ఈ పాటను షబ్బూబు భరద్వాజ్ ఆలపించారు. సింగర్ షబ్బూజ్ మాట్లాడుతూ శ్రీచరణ్ పాకాల నన్ను నమ్మి ఈ పాట అవకాశం ఇచ్చారు. ఈ పాట ఈ సినిమాలో చాలా స్పెషల్ గా ఉంటుంది. ఈ పాట పిక్చరైజేషన్ కూడా చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది: అన్నారు. కో ప్రొడ్యూసర్ అభినవ్ మాట్లాడుతూ ఈ ప్రాజెక్ట్ ఇంత బాగా రావడానికి కారణమైన

“క్రేజీ కల్యాణం” ఎమోషన్స్ తో సాగే ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైనర్



పుడయం సినిమా: సరేష్ వీక్, అనుపమ పరమేశ్వరన్, తరుణ్ భాస్కర్, రాజ్ వెడ్స్ రాంబాబు ఫేమ్ అఖిల్ ఉద్దేహరి విజయ్ మాట్లాడుతూ ఈ పాటకు సంగీతం, సాహిత్యం, పిక్చరైజేషన్ అన్ని పర్ఫెక్ట్ గా కుదిరాయి. డబ్బులంటే సరిపోదు. సినిమాపై ఎమోషన్ ఉండాలి. అలాంటి ఎమోషన్ ఉన్న సినిమాలు వీళ్ళు. అందరూ మళ్ళీ టాలెంటెడ్ ప్రొడ్యూసర్స్, ఈ సినిమాను గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. శ్రీచరణ్ ఈ సినిమాకు బిగ్ ఎన్స్టర్.



బ్లడ్ రోమియో కోసం నేచురల్ స్టార్ నాని అత్తా-స్టైలిష్ మేకోవర్



పుడయం సినిమా: నేచురల్ స్టార్ నాని తన నెక్స్ట్ భారీ ఎంటర్టైనర్ ‘బ్లడ్ రోమియో’తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ‘బ్లడ్ రోమియో’ డైరెక్టర్ సుజీత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా నాని, సుజీత్ కాంబినేషన్లో వస్తున్న తొలి చిత్రం. దార్శ్ హ్యామర్, ఎక్కుయింగ్ యాక్షన్, విలక్షణమైన పాత్రలతో ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను అలరించనుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన టైటిల్ గ్రింప్స్ కు అద్భుతమైన స్పందన లభించడంతో సినిమాపై ఆసక్తి పెరిగింది. వెంకట్ బోయనపల్లి నిర్మాత

వానికి తగ్గట్టుగా ఈ లుక్ ను రూపొందించారు. ప్రముఖ సెలబ్రిటీ హయర్ స్టైలిష్ అలీమ్ హాకిమ్ నాని మేకోవర్ ను ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దారు. కర్రీ ముల్లెట్ హయర్ స్టైల్, టెక్స్చర్ లేయర్స్ పాటు రఫ్ గా కనిపించే ఫుల్ బియర్ తో నానికి సరికొత్త లుక్ లో కనిపించారు. డిఫరెంట్ హయర్ స్టైల్ నానికి రెబల్ లుక్ ను తీసుకొచ్చింది. అయిన పోషిస్తున్న పాత్రకు ప్రత్యేకమైన యాటిట్యూడ్, పర్సనాలిటీ ఉన్నాయనే ఆసక్తిని ఈ లుక్ కలిగిస్తోంది. తన హీరోలను స్టైలిష్ గా చూపించడంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దర్శకుడు సుజీత్.. అలీమ్ హాకిమ్ సినిమాలో జరిగిన ఈ మేకోవర్ సెషన్ ను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. సినిమాలోని పాత్రకు అనుగుణంగా ప్రతి అంశాన్ని జాగ్రత్తగా రూపొందించారు. ఈ వీడియోలో నాని పాత్రకు సంబంధించిన ప్రత్యేకమైన యాక్షన్ రీన్స్ ప్రయోగాలు చేయడం కూడా కనిపిస్తుంది. రౌండ్ దార్శ్ సన్ గ్లాస్, భారీ బుట్టర్ అప్రెస్, మాంసం కోసే

“కరికాల” చిత్రంలో కేథరిన్ థైసా అలెగ్జాండర్



పుడయం సినిమా: ‘శంబాల లాంటి విజువల్ వందర్ గా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రం సందేహ కిషన్ కి జోడిగా కేథరిన్ థైసా అనూచననున్నారు. ఈ మేరకు హీరోయిన్ కి వెల్మెస్ చెప్పే చిత్రయానిలో నీటి ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. ఇక ఈ చిత్రంలో కేథరిన్ థైసా అలెగ్జాండర్ ఓ డిఫరెంట్ రోల్ ను పోషించబోతోన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. వెల్మెస్ అని బోర్న్ అంటూ ‘కరికాల’ టీం స్పెషల్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేసింది. వరల్డ్ క్లాస్ టెక్నాలజీ, అత్యధునిక విజువల్ ఎఫ్ఎక్స్, అద్భుతమైన ప్రొడక్షన్ డిజైన్, అత్యధునిక కథనంతో పాన్ ఇండియన్ సినిమాగా రూపొందింది. సోషియా పాంటనీ,

స్టార్ డైరెక్టర్ వి.వి.వినాయక్ చేతుల మీదుగా నా వైఫ్ మిస్సింగ్ టీజర్ రిలీజ్



టీమ్ అంతా నాకు బాగా తెలిసినవాళ్ళు. పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధంతో వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెడతారు వరుణ్, శ్వేతా. వారి దాంపత్య జీవితం సంతోషంగా సాగుతూ ఉంటుంది. కానీ టీజర్ లో పెళ్లిచూపుల సమయంలోనే తను వర్షిన్ కాదు అని హీరోయిన్ చెప్పడంతో హీరో షాక్ కు గురైనట్లు చూపించారు. ఆ తర్వాత పోలీస్ స్టేషన్ లో తన వైఫ్ మిస్ అయినట్లు వరుణ్ కంప్లెయింట్ ఇవ్వడం క్యూరియసిటీకి తీయేట చేస్తోంది.

పుడయం సినిమా: ఎప్పటికప్పుడు ఎగ్జిట్ కంబెంట్ తో సబ్ స్క్రిబ్స్ ను ఎంగేజ్ చేస్తోన్న ఆహా ఓటీటీ ఇప్పుడు మరో ఎగ్జిట్ సిరీస్ ను మన ముందుకు తీసుకొస్తోంది. వరుణ్ సందేశ్, శ్వేతా బసు ప్రధాన పాత్రల్లో ఆహా బరిజిన్ లా వైఫ్ మిస్సింగ్ ఈ నెల 22వ తేదీ నుంచి స్ట్రీమింగ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ సిరీస్ తెలుగులో పాటు తమిళంలోనూ సబ్ స్క్రిబ్స్ కు అందుబాటులో ఉండనుంది. రైట్ హోస్ట్ సిని మాజీటిక్ బ్యానర్ పై శివ కంఠంనేని నిర్మించారు. స్వాతిప్రకాష్ మంత్రిప్రసాద్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ రోజు స్టార్ డైరెక్టర్ వి.వి.వినాయక్ నా వైఫ్ మిస్సింగ్ టీజర్ రిలీజ్ చేసి, టీమ్ అందరికీ బెస్ట్ విఫెస్ అందించారు. ఈ

తిరుమలలో శ్రీవారి సన్నిధిలో సంగీత దర్శకుడు ఆర్ పి పట్నాయక్, నటి ఉదయభాను



పుడయం సినిమా: ఈ సందర్భంగా సంగీత దర్శకుడు ఆర్ పి పట్నాయక్ మాట్లాడుతూ... నేడు సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు నేను నా టీంతో కలిసి స్వామి వారి నిరాజనం చేయబోతున్నాను. ఈ ప్రోగ్రామ్ ను ఉదయభాను హోస్ట్ చేస్తున్నారు. మాతో నిహార్, సాయి చరణ్, అగ్ని, శ్రీవిష్ణు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేయనున్నారు. అందరూ ఈ కార్యక్రమానికి వచ్చి విజయవంతం చేయవలసిందిగా కోరుకుంటున్నాను. రాణినివారు ఎన్టీబీసీ ఛానల్ ద్వారా లైవ్ లో చూడవచ్చు. అన్నారు. నటి, యాంకర్ ఉదయభాను మాట్లాడుతూ... నేటి సాయంత్రం స్వామి వారి సన్నిధిలో అద్భుతమైన కార్యక్రమం నాది నిరాజనం చేస్తున్నాను. నేను తొలిసారి స్వామి వారి సన్నిధిలో కార్యక్రమం చేయడం నాకు చాలా సంతోషకరంగా ఉంది. చాలా కాలంగా అనుకుంటున్నాను, నేడు బిల్లువు వచ్చింది. భక్తులు అందరూ ఈ కార్యక్రమానికి రావాలని, రాణిని వారు ఎన్టీబీసీ ఛానల్ ద్వారా లైవ్ లో వీక్షించాలని కోరుకుంటున్నాను.