

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

వుడయం

రంజాన్ వేళలు
ఇఫ్తార్ (సాయంత్రం) 6:30
సహర్ (ఉదయం) 5:07

హైదరాబాద్ 09-03-2026 సోమవారం సంపుటి : 26 | సంచిక : 358 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on

అద్దంలా హైదరాబాద్

- మెట్రోపాలిటన్ సిటీలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు తలెత్తకుండా చర్యలు
- ప్రమాదాలకు నివారణకు పకడ్బందీ ప్రణాళికలు • సుప్రీంకోర్టు, జాతీయ గ్రీన్ ట్రిబ్యునల్ మార్గదర్శకాల మేరకు మూసీ పునరుద్ధరణ • గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టుపై అనవసర రాద్ధాంతం • ఈ ప్రాజెక్టు సమగ్ర ప్రణాళికపై ఈ నెల 13న పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ • డిసెంబర్ నాటికి వందశాతం ఈవీ బస్సులు • 2 లక్షల ఆటోలను ఈవీలుగా మార్చబోతున్నాం
- సింగల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ పూర్తిగా నిషేధం

నగరాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయికి అభివృద్ధి చేస్తాం : మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



మహిళా అండతోనే అభివృద్ధి మహిళా జర్నలిస్టుల సహకారంతో రాష్ట్ర ప్రగతి

దేశ జనాభాలో 2.5 శాతం ఉన్న తెలంగాణ జీడీపీలో 5 శాతం మేరకు దోహదపడుతున్న నేపథ్యంలో 2034 నాటికి 1 ట్రిలియన్ డాలర్లు, 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక శక్తిగా ఎదగాలని లక్ష్యాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. 2047 నాటికి దేశ జీడీపీలో 10 శాతం తెలంగాణ నుంచి దోహదపడాలన్న ఆయన ఈ లక్ష్యసాధనలో మహిళలను సహకారం ఉండాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. మహిళలకు ప్రాధాన్యత కలిగిన రాష్ట్రంగా తెలంగాణకు గుర్తింపు తెచ్చుకుందామని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్ల భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు పొంగలలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కొండా సురేఖ, పొన్నం ప్రభాకర్, మహమ్మద్ అజహర్ డిస్, మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బి అండ్ పీఆర్ కమిషనర్ సీహెచ్ ప్రియంకతో పాటు మహిళా జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
హైదరాబాద్ నగరాన్ని ప్రపంచంలోనే మేటి నగరాలలో చేర్చే పథకం తీర్చిదిద్దాలన్న సంకల్పంతో ప్రణాళికలు రూపొందించామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఇందుకోసం పలు కీలక అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకున్న ముందుకువెళ్తున్నట్లు వివరించారు. ప్రధానంగా దేశంలోని ప్రధాన మెట్రోపాలిటన్ సిటీలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదకర పరిస్థితులు సమీప భవిష్యత్తులో హైదరాబాద్ కు తలెత్తకుండా నివారించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఇందులో కీలకమైన కాలుష్య నియంత్రణ కోసం ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 9 లోపు హైదరాబాద్ లో తిరిగి ఆర్టీసీ బస్సులను వంద శాతం ఎలక్ట్రిక్ బస్సులుగా మార్చే పథకాన్ని ప్రకటించారు. ఆదివారం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా జోతిరావు పూలే భవన్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగాలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, హైదరాబాద్ ను కాపాడుకోవడానికి, అంతర్జాతీయ నగరంగా రాణించడానికి, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రభుత్వానికి అందరి సహకారం కావాలని కోరారు. దేశంలోని ప్రధాన మెట్రోపాలిటన్ నగరాలు ఎలాంటి ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటున్నాయో అందరూ తెలుసుకోవాలన్నారు. వర్షాల్లోనే వచ్చే అతలాకుతలమవుతోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వారు కాలుష్యంతో సజమవుతున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. సహజం మహిళల

దోమలపై డ్రెడ్

- చెరువులు కాల్షిలో ఆయిల్ బాల్స్ విడుదల చేపల లార్యా నియంత్రణ
- దోమల బెడదపై సర్కార్ తక్షణ చర్యలు
- దోమల హాట్ స్పాట్ ప్రాంతాల్లో ఫాగింగ్ నిర్వహిస్తూ దోమలను నివారించాలి
- ఎంటమాలజీ సిబ్బంది నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేయాలి
- దోమల పెంపక స్థలాల జయోటాగింగ్ చేయాలి



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రతి వారం "డ్రెడ్" నిర్వహిస్తూ నీటి నిల్వలు తొలగించాలని హైదరాబాద్ ఇంచార్జి మంత్రి ధోన్నం ప్రభాకర్ జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్.కె.కృష్ణను ఆదేశించారు. బియోఫోస్ రసాయనాల వినియోగం, చేపల ద్వారా లార్యా నియంత్రణ, చెరువులు, కాలుష్యంలో ఆయిల్ బాల్స్ విడుదల, హాట్ స్పాట్ ప్రాం

త్లో ఫాగింగ్, నిర్ణాణ స్థలాలు, ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకుల పరిశీలన చేయాలని సూచించారు. హైదరాబాద్ జిల్లా 99 రోజుల కార్యాచరణ లో ప్రధానంగా దోమల బెడద తీవ్రతతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ప్రజా ప్రతినిధులు లేవనెత్తిన అంశాలను వెంటనే దోమల నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆధివారం ఆధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఆయన మీడియాకు ప్రకటన

మిగతా 2లో..

సేంద్రియ సాగుకు ప్రోత్సాహం

- తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ దిగుబడి సాధిస్తున్నాడు వ్యవసాయంలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాల పాత్ర కీలకం
- కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపు రైతులను ప్రోత్సహించడంలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాల ముఖ్య పాత్ర దోషిస్తున్నాయని కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. ఆదివారం

మిగతా 2లో..

46 లక్షల మంది మహిళలకు ఆరోగ్య పరీక్షలు

- మహిళా సాధికారత దేశ అభివృద్ధికి పునాది ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తికి సర్కార్ శ్రీకారం
- మంత్రి సీతక్కతో కలిసి.. డ్వాకా మహిళల హెల్త్ ప్రాఫైలింగ్ కార్యక్రమం ప్రారంభం
- వర్కింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్ పోర్టల్ ఆవిష్కరణ
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హెచ్ పీ వీ వ్యాక్సినేషన్
- ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
మహిళా సాధికారత కేవలం సంక్షేమ నినాదం మాత్రమే కాదని, అది దేశ అభివృద్ధికి పునాది అని రాష్ట్రవైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ పేర్కొన్నారు. ఈ లక్ష్యంతోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తి కార్యక్రమాని శ్రీకారం చుట్టిందన్నారు. మహిళా ప్రయోజనాలకు అగ్రతీరం దిద్దుకోవడం, గృహశోధన కేంద్రం, మహిళా సహకార కేంద్రం, మహిళా శక్తి గర్భిణీ ఇంధనం, గృహశోధన కేంద్రం పథకాలను చిత్తశుద్ధితో అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం, మహిళా సంఘాలకు రికార్డు స్థాయిలో రుణాలు మంజూరు చేయడంతో పాటు, సుమారు రూ.1,200 కోట్ల వడ్డీ రాయితీని అందించిన ఘనత తమ ప్రభుత్వాని వర్తింకి ఉమెన్స్

మిగతా 2లో..

30 నెలల్లో పాలమూరు

- 2027 మార్చి నాటికి కల్వకుర్తి, నెట్టెంపాడు, భీమా, కోయిల్ సాగర్ పూర్తి
- ఉమ్మడి పాలమూరు సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సమీక్షలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
దక్షిణ తెలంగాణకు వరప్రణయ సీగా ఉన్న పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టును వచ్చే 30 నెలల్లో పూర్తి చేసామని రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సుప్రం చేశారు. ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్, రంగారెడ్డి, నాగర్ కర్నూల్, వికారాబాద్, నల్గొండ జిల్లాలలోని

మిగతా 2లో..

తప్పడు ప్రచారం మానుకోవాలి

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
కాంగ్రెస్ దేశానికి అనుకూలంగా మాట్లాడకపోయినా, కనీసం ప్రజల్లో భయాందోళనలు కలిగించే

మహిళాపై వివక్ష ఆగలేదు

- భర్త, తండ్రి, అన్న మహిళలను తక్కువ చేసి చూస్తున్నారు
- మగవాళ్లు ఉంటేనే మహిళలు ముందుకు వెళ్లారనడం దారుణం
- సామాజిక తెలంగాణ సాధనలో మహిళల పాత్ర కీలకం
- గివ్ హర్ స్పేస్ తో కార్యక్రమాల నిర్వహణ
- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కె. కవిత



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినెది) :
మహిళా లేనిదే సృష్టి లేదని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుర్తి కవిత అన్నారు. తరాలు మారుతోన్న మహిళల ఇప్పటికీ వివక్ష గురవుతూనే ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఏ ఇంట్లో పుట్టినా

మిగతా 2లో..



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



ప్రాటోకాల్ ఉల్లంఘనపై కేంద్రం సీరియస్

వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశం

పురయం దెస్క:
రాష్ట్రపతి డ్రాపిడ్ ముర్ఖు పర్కటనలో ప్రాటోకాల్ పాటించకపోవడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం మధ్య వివాదం కొనసాగుతోంది. ప్రాటోకాల్ ఉల్లంఘనకు సంబంధించి పూర్తి వివరణ ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కేంద్రం ఆదేశించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నందిని చక్రవర్తికి కేంద్ర హోం కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్ తీర్మానం రాశారు. అందులో కేంద్రం కొన్ని అంశాలను ప్రస్తావించింది. రాష్ట్రపతికి సాగతం పలికించేందుకు రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి, ప్రధాన కార్యదర్శి, పోలీస్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఎందుకు హాజరు కాలేదు? రాష్ట్రపతి కోసం ఏర్పాటు చేసిన వాచ్ రూమ్లో సీట్ల లేవు. రాష్ట్రపతి కాన్వాయి వెళ్లే దారి చెత్తతో నిండిపోయింది. డాక్టర్లకి జిల్లా మే జిస్టిక్, సివిల్ గెట్టి పోలీస్ కమిషనర్, ఆదనపు జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ ను బాధ్యులుగా పేర్కొంటూ... వారిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారో తెలియజేయండి. దీనికి సంబంధించి ఆదివారం సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పశ్చిమ



బెంగాల్ కేంద్ర ప్రభుత్వం సమయం ఇచ్చింది. అంతర్జాతీయ సంతాల్ నదస్సులో పాల్గొనేందుకు రాష్ట్రపతి ముర్ఖు శనివారం పశ్చిమ బెంగాల్ వెళ్లారు. అయితే ఆ సందర్భకు ప్రభుత్వం అనుమతి నిరాకరించడంతో... చివరి నిమిషంలో మరోచోటికి మార్చారు. దీంతో కొద్దిమంది ప్రతినిధులు మాత్రమే అక్కడికి వచ్చారు. ప్రాటోకాల్ ప్రకారం రాష్ట్రపతిని స్వాగతించేందుకు సీఎం, మంత్రులు రావాల్సి ఉండగా కాలేదు. దీనిపై రాష్ట్రపతి ఆసహసం వ్యక్తం చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం అన్ని పాట్లను దాటిందంటూ ప్రధాని సరోజ్ మోదీ ఈ వ్యవహారంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన విషయం తెలిసిందే.

భారత్, చైనా ప్రత్యర్థుల్లా చూసుకోకూడదు: వాంగ్ యీ



పురయం దెస్క:
భారత్, చైనాలు పరస్పరం ప్రత్యర్థుల్లా కాకుండా భాగస్వాములుగా ఉండాలని చైనా విదేశాంగ శాఖ మంత్రి వాంగ్ యీ వ్యాఖ్యానించారు. అదేవిధంగా ఒకరికొకరు ముప్పు అని భావించకుండా... అభివృద్ధికి తోడ్పడే అవకాశంగా చూడాలన్నారు. వాణిక్ మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈమేరకు మాట్లాడారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోకుండా సంబంధాలను మెరుగుపర్చునే విషయానికి ఇదేదేశాలు కట్టుబడి ఉండాలని చెప్పారు. "2024లో కజాన్ వేదికగా మోదీ, జిన్ పింగ్ ను సమావేశం అనంతరం ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాల్లో కొత్త ఆద్యాయం మొదలైంది. గతేడాది తియంజిన్ లో ఇరుదేశాల మరోసారి

ఇరాన్ కు మరిన్ని సర్ప్రైజ్ లు ఇస్తాం



పురయం దెస్క:
ఇరాన్ పై భీకర దాడులు కొనసాగు తోన్న నేపథ్యంలో ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్ యాహు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముందు ముందు ఇరాన్ కు మరిన్ని సర్ప్రైజ్ లు ఇస్తామన్నారు. ప్రజలు ఆ దేశంలోని ప్రభుత్వాన్ని పదగొట్టే క్షణం దగ్గరలో ఉందన్నారు. ఈ దాడులతో తాము ఇరాన్ ను విభజించడానికి ప్రయత్నించబోదామని.. నిరంకుశ పాలన

కువైట్ పై ఇరాన్ దాడులు

పురయం దెస్క:

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ విమానాలు ఇరాన్ పై భీకరంగా విరుచుకుపడుతున్నాయి. ఇరాన్ సైతం ఇజ్రాయెల్ తో పాటు గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులు కొనసాగిస్తోంది. శనివారం రాత్రి ఇరాన్ మరోసారి తమపై క్షిప్రణులు, క్రోష్ ను ప్రయోగించినట్లు కువైట్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. ఈ దాడుల్లో పలువురు ప్రజలు తీవ్రంగా గాయపడగా.. అనేక భవనాలు దెబ్బతిన్నాయని తెలిసింది. క్రోష్ శక్తిగాలు పడడంతో నగరంలోని సోఫట్ సెక్యూరిటీ టవర్ కు మంటలు అంటుకున్నట్లు చెప్పింది. దానిలో అనేకమంది ప్రజలు చిక్కుకున్నారు.. మంటలు ఆగ్రహానికి అగ్నిమాపక దళాలు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. దాడులు కొనసాగుతున్నందున సురక్షితమైన ప్రదేశాల్లో తలదాచుకోవాలని కువైట్ సైన్యం ప్రజలకు సూచించింది. మరోవైపు ఆ



దేశ అంతర్జాతీయ విమానాశయానికి చెందిన ఇంద్రం ట్యాంకులు, పలు ప్రభుత్వ భవనాలకు అంటుకున్న మంటలను పూర్తిగా అదుపులోకి తీసుకువచ్చినట్లు అగ్నిమాపక దళం పేర్కొంది. సౌదీ అరేబియా, ఖతార్ లలోనూ దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులు చేస్తున్నందుకు ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మహూద్ షెజ్బెయీను క్షమాపణలు చెప్పినప్పటికీ.. టెల్ అబ్ దావీలపై దాడులు కొనసాగిస్తుండడం గమనార్వం.

స్వదేశానికి 52 వేల మంది భారతీయులు

పురయం దెస్క:

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులు.. ఇరాన్ ప్రతిదాడులతో పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. అమెరికా స్థావరాలపై దాడులు పేరిట యూఏఓ, సౌదీ అరేబియా, కువైట్, బహ్రైన్ దేశాలపై దాడులు చేసినట్లు ప్రచారం చేస్తోంది. దీంతో గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్న యుద్ధ వికల్పాల నేపథ్యంలో అక్కడ చిక్కుకుపోయిన భారత పౌరుల భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ క్రమంలో ఈ నెల మొదటి వారంలో గల్ఫ్ దేశాల నుంచి 52 వేల మంది కిచ్చి భారతీయులు స్వదేశానికి చేరుకున్నట్లు విదేశాంగ శాఖ ప్రకటించింది. పశ్చిమాసియాలోని పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు తెలిసింది. "గల్ఫ్ రీజియన్ లో కొన్ని ప్రాంతాల



నుంచి విమానాల రాకపోకలను పాక్షికంగా పునరుద్ధరించడంతో ఈ నెల 1 నుంచి 7 మద్యలో 52 వేల మందికిపైగా భారతీయులు స్వదేశానికి చేరుకున్నారు. వీరిలో సుమారు 32 వేల మంది భారత విమానాల్లో ప్రయాణించారు. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని విమాన సర్వీసులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. విమాన కార్య

సంప్రదించాల్సిన నంబర్లు
1800118797 (టోల్ ఫ్రీ)
+91 11 2301 2113
+91 11 2301 4104
+91 11 2301 7905

ప్రభుత్వాలతో కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు తెలిసింది. పశ్చిమాసియాలో ఉన్న భారత పౌరులు.. స్థానిక అధికారుల మార్గదర్శకాలను, అక్కడి భారత దౌత్య కార్యాలయాల జారీ చేసే సలహాలను పొందించాలని విదేశాంగ శాఖ నూచించింది. ఇప్పటికే అవసరమైన అడ్వైజరీలను స్థానిక భారత ఎంబిసి, కాన్సులేట్ జారీ చేశాయని తెలిసింది. అత్యవసర సమయాల్లో హెల్ప్ లైన్ సంబంధం సంప్రదించాలని తెలిసింది. అదే విధంగా విదేశాంగ శాఖ కార్యాలయంలో ఓ ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూంను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిసింది.

ట్రంప్ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు

పురయం దెస్క:

ఇరాన్ సుప్రీం నేత ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనే పై దాడికి అమెరికా ఆధిక్యం కలదిగా మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని జాతీయ భద్రతా మంత్రి కార్యదర్శి అలీ లాజిబిని హెచ్చరించారు. ఖమేనే కి అత్యంత సన్నిహితుల్లో ఒకరైన ఆయన.. తమ నాయకుడి మీదకి ప్రతికారం తీర్చుకుంటామంటూ ఎక్స్ ప్రెస్ పోస్టు పెట్టారు. "మేము ట్రంప్ ను పదిపెట్టం. ఖమేనే ముత్తికి ఆయన తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సింది. దాడుల్లో మా నాయకుడితో సహా అనేక మంది ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇది సాధారణ విషయం ప్రకటనలు చేస్తున్నారన్నారు. నిజానికి చాలా మంది చనిపోయారన్నారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ప్రమాదాలు, కల్పిత సంఘటనలతో మృతుల సంఖ్యను పెంచేస్తారని అరిచారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులపై లాజిబిని స్థానిక

ఖమేనే మృతిపై ఇరాన్



ఉందిట్లు తెలిపారు. ఇరాన్ దాడుల్లో అరుగురు యూఎస్ సైనికులే ప్రాణాలు కోల్పోయారంటూ ట్రంప్ తప్పదోప పట్టించే ప్రకటనలు చేస్తున్నారన్నారు. నిజానికి చాలా మంది చనిపోయారన్నారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ప్రమాదాలు, కల్పిత సంఘటనలతో మృతుల సంఖ్యను పెంచేస్తారని అరిచారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులపై లాజిబిని స్థానిక

మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ పై ఇరాన్ ప్రతికార దాడులు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా వెనెజువెలా అధ్యక్షుడు నికోలస్ మడూరో ని యూఎస్ జలగాలు బంధిగా తీసుకెళ్లిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. వెనెజువెలాలో మాదిరిగా ఇరాన్ లో కూడా త్వరగా యుద్ధం ముగించేయాలనుకున్నారని.. కానీ, అది విఫలమైందని అన్నారు. అయితే, యూఎస్ సైనికులను బంధించామంటూ లాజిబిని చేసిన ఆరోపణలను అమెరికా ఖండించింది. ఇవి ఆ దేశ ప్రభుత్వ అబద్ధాలు, మోసాలకు మరో నిదర్శనం అని సెంట్రాల్ కామ్యూనిటీ మీడియాతో అన్నారు.

రూపాయికి బ్రాండెడ్ మాన్.. ఎగబడిన జనం

పురయం దెస్క:

కేరళలోని కోజికోడ్ నగరంలో ఈరోజు (ఆదివారం) ఉదయం పెను కలకలం చెలరేగింది. కేవలం ఒక్క రూపాయి నోటు ఇన్ఫ్లెషన్ విలువైన మాన్ ఉచితంగా ఇస్తామన్న ప్రకటన వేలాది మందిని అమితంగా ఆకర్షించింది. కొత్తగా ప్రారంభమైన ఒక పాదరథం దుకాణం ప్రచారం అర్పాటం కాస్తా లాభిచార్లకి దారి తీసింది. తొక్కినలాటలో చిలుపురు చిన్నారులు గాయపడటం ఆందోళనకరంగా మారింది. కోజికోడ్ నగరంలోని ప్రఖ్యాత మాన్ విరచి ప్రాంతంలో 'బ్రాండెడ్ మాన్' అనే కొత్త మార్కెట్ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా యాజమాన్యం ఒక విసాత్ ప్రకటన చేసింది. పాత ఒక రూపాయి నోటుతో వచ్చే మొదటి 100 మంది వినియోగదారులకు బ్రాండెడ్ మాన్ ఉచితంగా అందిస్తామని, ఆ తర్వాత 100 మందికి చేతి గడియారాలు ఇవ్వాలని ప్రకటించింది. పాత ఒక రూపాయి నోటుతో వచ్చే మొదటి 100 మంది వినియోగదారులకు బ్రాండెడ్ మాన్ ఉచితంగా అందిస్తామని, ఆ తర్వాత 100 మందికి చేతి గడియారాలు ఇవ్వాలని ప్రకటించింది. పాత ఒక రూపాయి నోటుతో వచ్చే మొదటి 100 మంది వినియోగదారులకు బ్రాండెడ్ మాన్ ఉచితంగా అందిస్తామని, ఆ తర్వాత 100 మందికి చేతి గడియారాలు ఇవ్వాలని ప్రకటించింది. పాత ఒక రూపాయి నోటుతో వచ్చే మొదటి 100 మంది వినియోగదారులకు బ్రాండెడ్ మాన్ ఉచితంగా అందిస్తామని, ఆ తర్వాత 100 మందికి చేతి గడియారాలు ఇవ్వాలని ప్రకటించింది.



ప్రచారం చేశారు. ఈ ప్రకటన క్రమంలో వైరల్ కావడంతో, నగరంలోని ప్రజలే కాకుండా మట్టు పక్కల ప్రాంతాల నుంచి కూడా భారీ సంఖ్యలో యువకులు, విద్యార్థులు, చిన్నారులు దుకాణానికి పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. నిజానికి స్టోర్ ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభం కావాల్సి ఉండగా, ఆఫర్ దొరికించుకునేందుకు జనం తెల్లవారుజామున 2 గంటల నుంచే క్యూ కట్టారు. దుకాణం దగ్గరకు వేల సంఖ్యలో జనం చేరుకోవడంతో పరిస్థితి అదుపు తప్పింది. ఒకరినొకరు నెట్టుకోవడంతో ఉద్రిక్తత

బెంగాల్ లో '12 సంచరీలు' చేశా!

పురయం దెస్క:

అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ పదవి ఆనంద బోస్ అకస్మికంగా రాజీనామా చేయడం చర్చ సీయాంశమైన విషయం తెలిసింది. ఈ వ్యవహారంపై ఆయన స్పందించారు. అలోచించే రాజీనామా నిర్ణయం తీసుకున్నానని చెప్పారు. ఇందుకు గల కారణాలు సరైన సమయం వచ్చేవరకు గోప్యంగా ఉంటాయన్నారు. కోల్ కతా ఎయిర్ ఫోర్స్ లో ఓ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల్లో ఓటు వేసేందుకు తిరిగి బెంగాల్ కు వస్తానన్నారు. "ప్రవేశం ఉన్నచోట నిష్క్రమణ కూడా ఉంటుంది అంటుంది గవర్నర్ గా 1200 రోజులు సేవలందించా. క్రిటిల్ పరిభాషలో చెప్పాలంటే 12 సంచరీలు చేశా. ఇంతకాలం సేవలందించడం చాలా. నిష్క్రమించడానికి అదే సరైన సమయమని భావించింది ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నా" అని ఆనంద బోస్ వివరించారు. రాష్ట్రపతి డ్రాపిడ్ ముర్ఖుకు పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఎదురైన ఘటనలను గురించి అడిగిన ప్రశ్నకు బోస్ పరోక్షంగా స్పందించారు. రాష్ట్రపతి ఎంతో అనుభవజ్ఞులు, గౌరవప్రదమైన వ్యక్తి అని.. అవే అలా మాట్లాడటానికి కారణాలు ఏమైనా ఉండవచ్చున్నాయి. రాష్ట్రపతి మాటలపై తాను వ్యాఖ్యలు చేయబోనని అన్నారు. మరోవైపు, కేరళకు చెందిన ఆనంద బోస్.. రాజీనామాకు వారం రోజుల ముందు తన ఓటు హక్కును పశ్చిమ బెంగాల్ కు మార్చుకున్నట్లు తెలిసింది.

బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారు: ప్రధాని మోదీ

పురయం దెస్క:

రాష్ట్రపతి డ్రాపిడ్ ముర్ఖుకు పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రాటోకాల్ పాటించకపోవడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం మధ్య వివాదం కొనసాగుతోంది. ఈ విషయంపై ప్రధాని మోదీ స్పందిస్తూ.. టీఎంసీ పై మందివర్ధారు. రాష్ట్రపతి ముర్ఖు బెంగాల్ కు వెళ్లే సత్కరించడానికి బయలు. అమెరికా దౌత్య కార్యక్రమానికి అక్కడి ప్రభుత్వం అనుమతివ్వలేదన్నారు. ఇటువంటి చర్యలతో మమత ప్రభుత్వం రాష్ట్రపతిని మాత్రమే కాకుండా భారత రాజ్యాంగాన్ని కూడా అవమానించిందని అన్నారు. ఎంతో కష్టపడి ఎన్నికల్లో విజయం సాధించేది భాజపా నేనని డిమా వ్యక్తం చేశారు.



రని మోదీ పేర్కొన్నారు. మురికి రాజకీయాలు చేసే త్వణములేకు బెంగాల్ ప్రజలు త్వరలోనే తగిన బుద్ధి చెబుతారన్నారు. త్వరలో జరగనున్న బెంగాల్ డ్రాపిడ్ ముర్ఖు ఎంతో కష్టపడి ఎన్నికల్లో విజయం సాధించేది భాజపా నేనని డిమా వ్యక్తం చేశారు.

అధిష్ఠానం చెబితే సీఎం కుర్చీ నుంచి దిగిపోతా

కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య స్పష్టికరణ



పాలిపార్ట్ వద్ద విలేజ్ లలో ఆయన శనివారం మాట్లాడారు. 'కర్ణాటకలో ఎక్కువసార్లు బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టానన్న సంతృప్తి ఉంది. పార్టీ అధినాయకత్వం అవకాశం కల్పిస్తే మరో రెండుసార్లు ప్రవేశపెడతా. వారి నిర్ణయానికి నేను అన్ని సమయాల్లోనూ కట్టుబడి ఉన్నా. పార్టీ అధినాయకత్వంపై విశ్వాసం ఉంది' అని పేర్కొన్నారు.

జేడీ(యూ)లో చేరిన నీతీశ్ కుమారుడు నిశాంత్



పార్టీలో చేరిన అనంతరం నిశాంత్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీ సభ్యుడిగా జేడీయూ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానన్నారు. బీహార్ లో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడంపై పార్టీ లక్ష్యమన్నారు. తన తండ్రి నీతీశ్ రాజ్యసభకు వెళ్లడం ఆయన తీసుకున్న వ్యక్తిగత నిర్ణయమని.. దానిని స్వాగిష్టమన్నారు తెలిపారు. నీతీశ్ ఎగు వసభకు వెళ్లడంపై బీహార్ ముఖ్య మంత్రి ప్రాణ్ కుమార్ దత్తే అవకాశం ఉందని రాజకీయ పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. నిశాంత్ కుమార్ ఉప ముఖ్య మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశం ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.

Save Upto **30%** On Tests

Fees with Grads Universe

Best Service:

- Free Process
- Mocks
- Study Abroad Counseling
- University Short Listing
- Visa Process

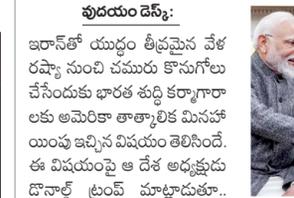
CONTACT US
+91 6301726400

Grads Universe
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY | www.gradsuniverse.com | RTC X Roads, Hyderabad

ఒత్తిడి తగ్గించేందుకే.. చమురు కొనుగోలుకు అనుమతిపై ట్రంప్

పురయం దెస్క:

ఇరాన్ తో యుద్ధం తీవ్రమైన వేళ రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేసేందుకు భారత శుద్ధి కర్మాగారాలకు అమెరికా తాత్కాలిక మినహాయింపు ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఈ విషయంపై ఆ దేశ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మాట్లాడుతూ.. కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. యుద్ధం వల్ల పశ్చిమాసియా, గల్ఫ్ లో చమురు సరఫరా మార్కెట్లలో తీవ్ర అంతరాలు ఏర్పడిందన్నారు. ప్రపంచ దేశాల్లోని ఇంద్రం మార్కెట్లపై ఒత్తిడి తగ్గించడానికి భారత్ కు అనుమతి ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగానే సముద్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న రష్యా ముడి చమురును కొనుగోలు చేయడానికి భారత్ కు 30 రోజుల మినహాయింపు ఇవ్వాలని ట్రంప్ వివరించారు. దీనివల్ల రష్యాకు ఆర్థికంగా



ఎటువంటి ప్రయోజనం చేకూరదన్నారు. భారత్ తమకు ముఖ్యమైన భాగస్వామి అని పేర్కొన్నారు. ఇంద్రం మార్కెట్లను స్థిరీకరించడానికి అదనపు చర్యల గురించి మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కొంత మేరకు ఒత్తిడి తగ్గించే విషయం గురించి మాత్రమే తాను ఆలోచిస్తున్నానని అన్నారు. ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నప్పటికీ ప్రపంచ సరఫరా బలంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. అమెరికా వద్ద ఆపారమైన చమురు నిల్వలు ఉన్నాయన్నారు.



ఇరాన్ తో యుద్ధం తీవ్రమైన వేళ రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేసేందుకు భారత శుద్ధి కర్మాగారాలకు అమెరికా తాత్కాలిక మినహాయింపు ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఈ విషయంపై ఆ దేశ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మాట్లాడుతూ.. కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. యుద్ధం వల్ల పశ్చిమాసియా, గల్ఫ్ లో చమురు సరఫరా మార్కెట్లలో తీవ్ర అంతరాలు ఏర్పడిందన్నారు. ప్రపంచ దేశాల్లోని ఇంద్రం మార్కెట్లపై ఒత్తిడి తగ్గించడానికి భారత్ కు అనుమతి ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగానే సముద్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న రష్యా ముడి చమురును కొనుగోలు చేయడానికి భారత్ కు 30 రోజుల మినహాయింపు ఇవ్వాలని ట్రంప్ వివరించారు. దీనివల్ల రష్యాకు ఆర్థికంగా

శాకాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, బియ్యం, మట్నం... వంటివాటి నుంచి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఎన్ఐఎన్) సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరము. అదే జిఎమ్ పర్యుష్టణు చేసే ఆడవాళ్లు వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చుని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణులు అంచోకన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇందుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. సుప్రీమా, అవిసి గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చెంచా చొప్పున ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్సా, జీడిపప్పులతో ఫోలిస్ బాధం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగని వీటిని మరీ ఎక్కువ తీసుకోవాలి అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. సగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చల్లీ, పీనట్ బియ్యం నుంచి కూడా కావలసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి బెహదగా పేరు. పూటైన వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నది.

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది. ఇది కొరిస్టాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోశ సమస్యల్ని కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే అమ్మూస్టిన్ వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లిసిన్ కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్లతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులూ ఎక్కువే. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఆరోగ్యం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవాళ్లతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులూ ఎక్కువే. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఆరోగ్యం పుష్కలంగా ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?

జిడ్డు చర్మతత్వం చాలామంది ఆసాకరానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డు చర్మం కలిగి ఉంటుంది.

జిడ్డు చర్మతత్వం చాలామంది ఆసాకరానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డు చర్మం కలిగి ఉంటుంది. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పొడర్లతో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యలు తాత్కాలిక పరిష్కారం దొరికినా... ఈ పొడర్ల చర్మ రంధ్రాలను మూసివేయడం వల్ల మెటిబల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. ఫలితంగా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందట. అందుకే పొడర్లను ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డు చర్మాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పొడర్లతో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యలు తాత్కాలిక పరిష్కారం దొరికినా... ఈ పొడర్ల చర్మ రంధ్రాలను మూసివేయడం వల్ల మెటిబల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. ఫలితంగా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందట. అందుకే పొడర్లను ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డు చర్మాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



వాడడం, పొడర్ల సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం. వంటివి చేసుకుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని ఆహారాలు, వాటి వెనకున్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి... 'అనల్ చర్మం జిడ్డుగా ఉంది...' దీనికి తోడు సన్స్క్రీమ్

చురుకుడనాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

డెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

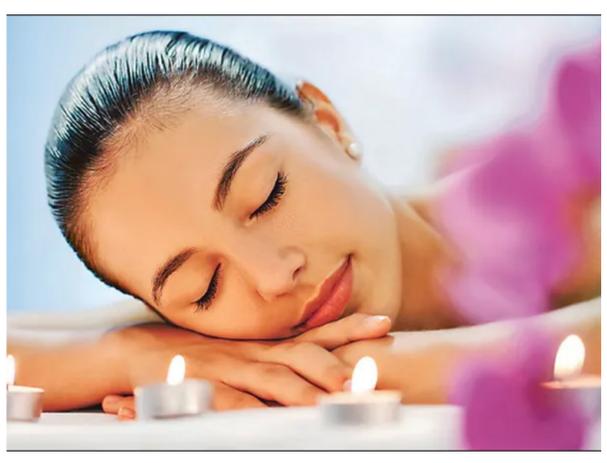
ప్రసవనంతరం సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ.. క్యాలరీలు తక్కువగా పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవనంతరం త్వరగా బరువు తగ్గవచ్చు! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి ఫూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్బింగ్, డోపమైన్, సెంటోనిన్.. వంటి హాపీ హోరోస్ట్రస్ శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక బిడ్డలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి విడుదలవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాల, యోగా, డ్యాన్స్.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొట్టి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ఎదుగుదలకు పరోక్షంగా మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణను ముందులో వ్యధంగా ఉంచడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయి.. ప్రసవనంతరం కూడా కొన్ని పర్యుష్టణు తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



డెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డ పుట్టాక కొంతమంది తల్లులు నిద్రలేమి నుంచి బయటపడటానికే స్ట్రీమ్ టూరిజాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నారే తరం అమ్మాయిలు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికే ఈ ప్రయోజనాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయట. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్ట్రీమ్ సూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, ఆరోమాథెరపీ, నిద్ర పట్టడానికి

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

మనోజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయట. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారట. అవసరమైతే ఐసబాత్, కాండ్, సౌండ్ బెర్రీలూ అందిస్తారు. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1,2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్ట్రీమ్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.



అందుకే.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహం ఉన్నవారితో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరకు బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని

పదార్థాల్లో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపు చేసుకున్నాకే ఎక్స్ ప్లైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాల చేయవచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రైన్స్ వాకింగ్, ఊత, యోగా, సైకింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, పసుగు-జాగింగ్... వంటివి ప్రసవనంతరం సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు.



కృత్రిమ తీపి పదార్థాల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాల్లో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ పిటిసెస్ కాపాడుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిద్ర తక్కువగా ఉండాలి. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు.. సహజంగా లభించే

అహార పదార్థాల్లో కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు కూడా అందరికీ పడకపోవచ్చు. కొంతమందిలో వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా కడుపుబ్బరం, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వీలైనంతవరకు వీటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిదంటున్నారు.

ప్రత్యమ్నాయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగులు కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చలికి చురకపెట్టే..

శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్ పైన పద్మాసనంలోనే, వజ్రాసనంలోనే లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. నడుమును నిటారుగా ఉంచి ఫోటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చివ్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాచి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణుముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తారు. సూర్యుడే ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. వీటి, గుండె జబ్బులు, మూర్ఛ్యాది, అలర్జి, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,

అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్ పైన పద్మాసనంలోనే, వజ్రాసనంలోనే లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. నడుమును నిటారుగా ఉంచి ఫోటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చివ్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాచి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణుముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తారు. సూర్యుడే ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. వీటి, గుండె జబ్బులు, మూర్ఛ్యాది, అలర్జి, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,

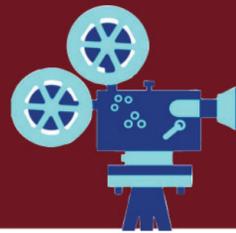


ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎంత పడకూడా రావడంతో సరిపడా 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాల చేయడానికి శరీరం సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలిలేదు.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకోనే ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకో చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఏంటా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దుకోనే మార్గాల్లో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని మృదూ చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలినవి రాత్రికి, రాత్రి మిగిలినవి మరునటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమందికి చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక పూట మిగిలినవి మరో పూట తినడం వల్ల అగురుగల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందట! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ట్, వికారం, వాంతులు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్ని నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయాలనిపించదు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి చాలామంది ఎడమచేతి వేళ్లను చివ్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాచి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణుముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తారు. సూర్యుడే ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. వీటి, గుండె జబ్బులు, మూర్ఛ్యాది, అలర్జి, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,



వృద్ధయం సినిమా



సుందర్ దర్శకత్వంలో మొగుడు

విశాల్ హీరోగా, సుందర్, సి దర్శకత్వంలో 'మొగుడు' విశాల్, సుందర్, సి కాంబోలో ఇది వరకు వచ్చిన 'అంబళి', 'మద గద రాజా' చిత్రాలు భారీ బడ్జెట్ గా నిలిచాయి. ఇక ఇప్పుడు హ్యాట్రిక్ కొట్టే క్రమంలో ఈ ఇద్దరు కలిసి 'మొగుడు' అనే మూవీ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో తమనూ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. డా. ఎ.సి. వజ్రాభం ఆశీస్సులతో అవని సినిమాని డై.వి. బెంజీ మీడియా డై.వి. లి. బ్యానర్ పై ఈ మూవీని అరుణ్ కుమార్, ఖుష్కా సుందర్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో నవదీప్, సంపత్, అజయ్ ఘోష్, గరుడ రామ్, వీటీవీ గణేష్, యోగి బాబు ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు.

'మొగుడు' సినిమాకి సంబంధించిన బ్రెటిల్ ప్రోమోను ఇదివరకే రిలీజ్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఓ సాధారణ మొగుడిలా ఇంట్లో అన్ని పనులు చేస్తూనే.. అందర్ కవర్ పోలింగ్ లా డిలీను చిత్రకళాశాలకు విశాల్, అన్ని రకాల అంశాల్ని డిలీచిన ఈ మూవీని ఫుల్ మాస్ కమర్షియల్ యాంగిల్ లో సుందర్, సి ఈ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నట్లుగా బ్రెటిల్ ప్రోమోతో చెప్పకనే చెప్పకూడదు. ఇక సుందర్, సి ఇప్పటి వరకు తీసిన 40కి పైగా చిత్రాలకు మాస్ ఆడియెన్స్ తో ఉన్న క్రేజ్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ 'మొగుడు' మూవీని కూడా వాటికి ఏ మాత్రం తగ్గకుండా ఉండేట్లు ఫోన్ చేసుకుంటున్నారు.

రివ్యూ కమిటీకి జన నాయగన్

కోల్పోవడం హీరో విజయ్ నటించిన జన నాయగన్ సినిమా కోసం ఆయన ప్యాన్స్ ఎదురుచూస్తున్నారు. దర్శకుడు హెచ్.ఎన్.ఆర్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం సినిమా వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి విడుదల కావాల్సిన సినిమా వాయిదా పడుతూనే వస్తుంది. మూడు హెక్టార్లు పోటు సుప్రీంకోర్టు, సింగిల్ బెంచ్, డివిజన్ బెంచ్ అంటూ ఈ కేసు తిరుగుతూనే ఉంది. ఫైనల్ గా కోర్టు ఆదేశాల మేరకు చిత్ర యూనిట్ 'జన నాయగన్'ను సెన్సార్ బోర్డు రివ్యూ కమిటీకి పంపింది. నేడు మార్చి 9న మద్యాహ్నం తర్వాత ఈ చిత్రాన్ని ఈ కమిటీ సర్వేసారి చూడనుంది.

జన నాయగన్ సినిమా మాసిన తర్వాత రివ్యూ కమిటీ ఏమైనా అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తే.. ఆ సీన్లను కట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాతనే సెన్సార్ నఫీసిటీ జారీ చేస్తారు. దీంతో జన నాయగన్ విడుదలకు లైన్ క్రియర్ అవుతుంది. అన్నీ అనుకున్నట్లు జరిగితే ఉంది కాసుకా మామి 19న ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేసే ఛాన్స్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రిజాన్ కూడా కలిసి రావడంతో ఈ సెలవులు జన నాయగన్ కలెక్షన్లను బాగా ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది.



నెటిటివీల్ నన్ను మరింత మెరుగుపరిచింది

కోల్పోవడం యంగ్ హీరోయిన్ ప్రియాంకా మోహన్ గత కొంత కాలంగా సోషల్ మీడియాలో తనపై జరుగుతున్న నెగిటివ్ ప్రచారంపై వెళ్లకేలకు నోరు విప్పారు. తనను టార్గెట్ చేస్తూ జరిగిన ఈ విద్యేషూరిత ప్రచారం వెనుక ఉన్న అసలు కారణాలను ఆమె తనవైపు వెలిగింపు బయటపెట్టారు. సినీ ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం.. సోషల్ ఇండియాలోని సెలవులకు సాగే హీరోహీరోయిన్లను డీల్ చేసే ఒక ప్రముఖ సెలవుల మీనేజ్మెంట్ సంస్థ సుందీ ప్రియాంకాకు బయటకు రావడమే ఈ వివాదానికి కారణం అని టాక్. ఆ సంస్థతో ఆమె తెగదెంపులు చేసుకున్నవెంటనే, సోషల్ మీడియాలో ఆమెపై అకస్మాత్తుగా విమర్శలు, నెగిటివ్ పోస్ట్ లు వెల్లువెత్తాయని తెలుస్తోంది. ఇదంతా ఎవరో కావాలని ఫోన్ చేసి చెయ్యమన్న 'టూటెడ్ క్యాంపెయన్' అని అప్పట్లో ఆమె అభిమానులు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు.

లేచింది మహిళా లోకం ట్రైలర్ డేట్ ఫిక్స్!



టాలీవుడ్ లో విలక్షణ నటనకు కేరాఫ్ అడ్రస్ మోహన్ బాబు తనయు, మల్లీ టాలీవుడ్ మంచి కట్టి ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సరికొత్త చిత్రం 'లేచింది మహిళా లోకం'. పేరుకు తగ్గట్టుగానే ఈ సినిమాలో టాలీవుడ్ లోని క్రేజీ లేడీ గ్యాంగ్ అంతా ఒక్కటై సత్తా చాటిండుకు సిద్ధమైంది. అనన్య నాగళ్ల, హరి తేజ, శ్రద్ధా దాస్, హేమ సోపల్ మొదలైన మిస్ట్రీస్ ను ప్రతి తంటి పవర్ ఫుల్ యాక్టర్స్ ఈ మూవీలో భాగం కావడంతో సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. నేడు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు అందిపోయే అదేదే బిచ్చింది. ఈ సినిమాకి సంబంధించిన అఫీషియల్ ట్రైలర్ విడుదల తేదీని అనాన్స్ చేస్తూ ఒక స్వేచ్ఛ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. మార్చి 9న ఉదయం 11:07 గంటలకు ఈ ట్రైలర్ ను విడుదల చేయబోతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పోస్టర్ మాస్టర్, సమాజంలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారు తిరగబడితే ఎలా ఉంటుందనే ఇంటెన్సింగ్ పాయింట్ తో దర్శకుడు అర్జున్ ఈ సినిమాను తెరకెక్కించినట్లు అర్థమవుతోంది. హిమ రాజశేఖర్, సీతమహి, నిరోషి నవీన్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రజాభివృద్ధి సచివాలయ అందరూ కలిసి ఒకే స్ట్రీమ్ పై కనిపిస్తుండటంతో, ఇది ఒక కంప్లీట్ ఉమెన్ ఎంపవర్ మెంట్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఉండబోతోందని నెటిజన్లు. ముఖ్యంగా మంచి లక్ష్మి మార్క్స్ పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ ఈ సినిమాకు హైలైట్ కానున్నాయని టాక్.



రాకాశ నుంచి రపప్పా.. రపప్పా

'కమిటీ కుర్చీ' చిత్రంతో ప్రముఖ నటి, నిర్మాత నిహారికా కొజిలెల ఎన్నో అవార్డుల్ని, రివార్డుల్ని అందుకున్నారు. అలాంటి ఓ అద్భుతమైన సినిమా తరువాత టీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో నిహారికా తన బింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాత గా ఉమేష్ కుమార్ బనారీతో కలిసి 'రాకాశ' మూవీని నిర్మించారు. మాస్ న శర్మ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో సంగీత్ శోభన్, నయన్ సాకిత్ జంటగా నటించారు. ఈ సినిమాను ఏప్రిల్ 3న రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు. ఈ క్రమంలో రిలీజ్ చేసిన 'రాకాశ' గ్రింప్, టీజర్ అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఇంత వరకు చేసిన ప్రమాషన్ల కార్యక్రమాల ఆడియెన్స్ ని ఆకట్టుకున్నాయి. ఇక టీవీ మ్యూజికల్ ప్రమాషన్స్ ని స్టార్ట్ చేసింది. 'రపప్పా.. రపప్పా' అంటూ సాగే ఈ పాట ఎంతో చక్కగా ఉంది. హీరోయిన్ పట్ల హీరో ఉన్న ప్రేమ, తనకి బదులుగా వేరే వాడ్ని పెళ్లి చేసుకుంటున్న తరుణంలో హీరోయిన్ గురించి హీరో చెప్పడం, తన భాగస్వామి వందం ఈ పాటలో కనిపిస్తోంది. ఆ బాధని కూడా ట్రిండ్ వదలతో, చాలా ఫస్ట్ గా చెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. అనుదీప్ దేవ్ అందించిన బాణీ, రఘురాం సాహిత్యం, రామ్ మిర్జాల గాత్రం ఈ పాటను మరింత స్పెషల్ గా మార్చేసాయి. ప్రస్తుతం ఈ పాట మ్యూజికల్ లవర్స్ ని ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రానికి రాజు ఎదుర్కొంటున్న మాటోగఫర్ గా, ఎడిటర్ గా అన్వర్ అలీ పని చేశారు. ఈ మూవీ ఆడియో హక్కుల్ని సంగీత సంస్థ సొంతం చేసుకుంది. ఈ సినిమాని ఓపెన్ లో అభ్యర్షణ భద్రకాళి పిక్చర్స్, కెనడల్ ప్రొడక్షన్స్ గా సినిమాని భారీ ఎత్తున రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు.

మైరా ఎస్టేటిక్ క్లినిక్ ను ప్రారంభించిన పాయల్ రాజ్ పుత్ !

కర్నూలు లో హీరోయిన్ పాయల్ రాజ్ పుత్ సందడి చేశారు. కర్నూలు నగరంలో సూతంగా ఏర్పాటు చేసిన మైరా ఎస్టేటిక్ సెంటర్ ను పాయల్ రాజ్ పుత్ ప్రారంభించారు. ఆరునాతనమైన ఏబి బిస్టా ఇన్స్టిట్యూట్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉండడంతో పుత్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం రోజున కర్నూలు కు రావడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని ఇక్కడి ప్రజలు తనకు పునస్సాగ్రతం ఇచ్చినందుకు సంతోషంగా ఉండన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీసి చైర్ పర్సన్ అండ్ ఫౌండర్ శ్రీవల్లి కొర్రపాటి మాట్లాడుతూ... 'ఏ బిస్టా ఇన్స్టిట్యూట్ ద్వారా మైరా ఎస్టేటిక్ క్లినిక్ ను కర్నూల్ లో ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉంది. అందరికీ అందుబాటు ధరల్లో మేము స్కిన్ మరియు హెయిర్ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తామని, మా సర్వీసులు అందరూ ఉపయోగించుకోవాలని అన్నారు.



ప్రియూరాలితో ఎంగేజ్మెంట్

తెలుగు యంగ్ హీరో బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ నిశ్చితార్థం చేసుకున్నారు. గత కొన్నేళ్లుగా ప్రేమలో ఉన్న కావ్యరెడ్డితో కొత్త జీవితం ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఆదివారం ఉదయం హైదరాబాద్ లో ఈ శుభకార్యం జరిగింది. టాలీవుడ్ హీరోయిన్ సంయుక్త దర్శకుడు బొంబాటి శిను తదితరులు ఈ వేడుకకు హాజరయ్యారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

గద్దర్ అవార్డులో సత్తా చాటిన దండోరా

సాంకేతిక నిపుణలకు అవార్డుల్ని గద్దర్ అవార్డులు వచ్చాయి. ఈ ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో శివాజీ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కించిన 'దండోరా'కి అవార్డు వచ్చింది. సెకండ్ బెస్ట్ ఫీచర్ ఫిల్మ్ గా 'దండోరా' చిత్రాన్ని ప్రభుత్వం ఎంపిక చేసింది. వైవిధ్యమైన చిత్రాలను నిర్మించే లోకం ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ అధినేత రవీంద్ర సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు మురళీకాంత్ రాసుకున్న కథ, బెనర్లీ ముప్పానేని మంచి పేరు సంపాదించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆయన నిర్మాణంలో రూపొందించిన 'దండోరా' చిత్రానికి తాజాగా గద్దర్ అవార్డులు వచ్చాయి. ఈ చిత్రంలో శివాజీ, నవదీప్, నంద, రవికృష్ణ, మనికా చిక్కాల్, మౌనికా రెడ్డి, బిందు మాధవి, రాధ్య, ఆదితి భావరాజు తదితరులు పోషించిన పాత్రలకు మంచి స్పందన వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు మురళీకాంత్ రాసుకున్న కథ, బెనర్లీ ముప్పానేని మంచి పేరు సంపాదించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆయన నిర్మాణంలో రూపొందించిన 'దండోరా' చిత్రానికి తాజాగా గద్దర్ అవార్డులు వచ్చాయి. ఈ చిత్రంలో శివాజీ, నవదీప్, నంద, రవికృష్ణ, మనికా చిక్కాల్, మౌనికా రెడ్డి, బిందు మాధవి, రాధ్య, ఆదితి భావరాజు తదితరులు పోషించిన పాత్రలకు మంచి స్పందన వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు మురళీకాంత్ రాసుకున్న కథ, బెనర్లీ ముప్పానేని మంచి పేరు సంపాదించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆయన నిర్మాణంలో రూపొందించిన 'దండోరా' చిత్రానికి తాజాగా గద్దర్ అవార్డులు వచ్చాయి.



జీవితానికి అది చాలు

సెలబ్రేట్లు జనాల అభిమానాన్ని కోపాన్ని అస్సలు తట్టుకోలేరు. వారి ప్రేమాభిమానాలు చూసి ఆనందభాష్యాలు రాలుస్తారు. కోపంతో దారుణంగా విమర్శించినప్పుడు ఎందుకీలా చేస్తున్నారని బాధతో కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటారు. నటి, తెలుగు బిగ్ బాస్ 9వ సీజన్ రన్వర్ తనూజ పుట్టస్వామి కూడా ఇప్పుడు సంతోషంతో ఏడ్చినది. నేనెంత అడ్డప్రపంచురాలినో..

అవిషయాన్ని తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో రాసుకొచ్చింది. తనను ఎంతగానో ఇష్టపడే జీ మహిళా అభిమాని తనకోసం డైరీ రాసిందని, దాన్ని చదువుతున్నానని పేర్కొంది. నేనెంత అడ్డప్రపంచురాలినో కదా.. నాకు పుస్తకాలు చదవడమంటే ఇష్టం. ఈసారి ఎంతో ప్రత్యేకమైన పుస్తకాన్ని చదువుతున్నాను. నా యోగక్షేమాలు కొరకునే మ్యక్తి నాకోసం స్విఫ్ లీగా రాసిన డైరీ చదువుతున్నాను. నాకు మాటలు రావడం లేదు.

నన్ను అర్థం చేసుకున్నారు నమ్ముతారో, లేదో.. ఇది చదువుతూ ఉంటే కన్నీళ్లు అగడం లేదు. మనల్ని లోతుగా అర్థం చేసుకునేది మన కుటుంబ సభ్యులు మాత్రమే.. కానీ, నా విషయంలో.. ఎంతోమంది జనం నన్ను అర్థం చేసుకున్నారు. అక్కణ్ చేర్చుకున్నారు.. నా మంచి కోసం ప్రార్థిస్తున్నారు. నా జీవితానికి ఇది చాలు అని తనూజ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. తనకోసం డైరీ రాసిన వందన అనే అమ్మాయికి బలవూ చెప్పింది.



తెలుంగాణ ప్రభుత్వం ఏటా ఇస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక గద్దర్ అవార్డుల్ని సంవత్సరానికి గానూ తెలుంగాణ ప్రభుత్వం అత్యుత్తమ చిత్రాల్ని, ఉత్తమ తాజాగా ప్రకటించింది. 2025 ప్రదర్శనలు ఇచ్చిన నటీనటులకు.



13వ ఓటీటీలోకి ఫంక్తి

ఓటీటీ వేదికగా వినోదం పంచేందుకు 'ఫంక్తి' సినిమా సిద్ధమైంది. ఈ నెల 13 నుంచి 'నెట్ ఫ్లిక్స్' లో స్ట్రీమ్ గా కానుంది. ఈ వినోదాత్మక చిత్రం ఫిలిం రిలీజ్ థియేటర్లలో విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. విశ్వ కోస్ట్ హీరోగా దర్శకుడు అనుదీప్ కేవీ తెరకెక్కించారు. కయ్యాదు లోహర్ హీరోయిన్. ఈ సినిమాలో నటించిన నరేష్, వీటీవీ గణేష్ తదితరులు సైతం నవ్వులు పూయించారు. పలువురు నిర్మాతలు, దర్శకులు అతిథి పాత్రల్లో సందడి చేశారు. ఈ సినిమా కథేంటంటే?: కోమల్ (విశ్వ కోస్ట్ నె) ఓ కొత్త దర్శకుడు. 'మంచి ప్రొడక్షన్స్' అనే నిర్మాణ సంస్థలో అవకాశం అందుకుని రూ.4 కోట్లలో ఫూల్ చేస్తానని చెప్పి 'ఫంక్తి' అనే సినిమాని మొదలు పెడతాడు. ఆ బడ్జెట్ కాస్తా రూ.40 కోట్లకు చేరినా సినిమా ఫూల్ కాదు. దాంతో 'మంచి' నిర్మాత (నరేష్) ఒత్తిడికి గురై అప్పటిలో చేరాల్సి వస్తుంది. అది తెలుసుకున్న నిర్మాత కుమార్తె చిత్ర (కయ్యాదు లోహర్) సినిమా బాధ్యతల్ని తీసుకుంటుంది. బడ్జెట్ పెరగకుండా దర్శకుడితో మూవీ చేయమని రింగ్ లోకి దిగుతుంది. మరి అనుకున్న బడ్జెట్ లోనే కోమల్ తో సినిమాని ఫూల్ చేయించిందా? అది ఫూల్ య్యేలోపు ఆ ఇద్దరి మధ్య ఏం జరిగింది? తదితర అంశాలతో ఈ సినిమా రూపొందింది.