

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

వుడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET
Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

గుంటూరు 01-05-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 60 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చా. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu Daily**

Simultaneously Published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Warangal Follow us on

ప్రభుత్వ సలహాదారుగా హనుమంతరావు



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 (పుడయం): కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత వి.హనుమంతరావును రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారుగా నియమించింది. కాన్ గ్రెస్ పార్టీ హోదా కల్పించి, పీహెచ్ఎం సలహాదారుగా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మరోవైపు డీజీపీగా ఈ రోజు పదవీ విరమణ చేయనున్న బత్తుల శివదర్శిని ప్రభుత్వం రాష్ట్ర భద్రా సలహాదారుగా నియమించింది.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారుగా తనకు నెలకు రూ.1 లక్ష చేతనను వస్తుంది. తన రెండేళ్ల పదవీ కాలంలో వచ్చే మొత్తాన్ని ఫీజులు కట్టలేని స్థితిలో ఉన్న విద్యార్థుల కోసం ఇస్తానని వి. హనుమంతరావు ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత పీహెచ్ఎం తెలంగాణ ప్రభుత్వ సలహాదారుగా (టీసీ సంక్షేమం, అభివృద్ధి) నియమించిన విషయం తెలిసింది. ఆయనకు కేబినెట్ హోదా ఉంటుంది.

ఈరోజు ఆయన మాట్లాడుతూ, తన పదవీ కాలం రెండేళ్ల పాటు ఉంటుందని, ప్రతి నెల రూ.1 లక్ష చేతనను వస్తుంది తెలిపారు. ఈ మొత్తాన్ని పేద విద్యార్థులకు అందించేలా ట్రస్టులకు ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారు. తనకు కీలక పదవీని అప్పగించినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తాను ఏదీ అడిగినా కాంగ్రెస్ పార్టీ కాదనలేదని పేర్కొన్నారు. ఖమ్మం పార్లమెంట్ టీకెల్ అడిగితే, రాజీవ్ గాంధీ తనపై **మిగతా 2లో..**

యుద్ధాల నడుమ పుతిన్, ట్రంప్ చర్చ

గంటన్నర సాగిన సంభాషణ

- ఇరాన్, ఉక్రెయిన్ ఘర్షణలపై చర్చ
- ఇరాన్పై భూతల దాడి అత్యంత ప్రమాదకరం : పుతిన్
- చాలా మంచి సంభాషణ : ట్రంప్ అభివర్ణన



పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30: యుద్ధాలలో ప్రపంచ పరిస్థితులు ఉద్వికృతంగా మారిన నేపథ్యంలో బుధవారం అమెరికా అధ్యక్షుడు డానాల్డ్ ట్రంప్, రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాడీమిర్ పుతిన్ గంటన్నరకు పైగా ఫోన్లో మాట్లాడుకున్నారు. ఈ సమయంలో, ఉక్రెయిన్లో తాత్కాలిక కాల్పుల పాటు, ఉక్రెయిన్లో సున్నితంగా ఉన్న కాల్పుల విరమణను పొడిగించాలన్న ట్రంప్ నిర్ణయాన్ని పుతిన్ స్వాగతించారని, క్రెమిన్ అధినేత విదేశాంగ విధాన సలహాదారు యూరి ఉషాకోవ్ తెలిపినట్లు ది గార్డియన్ పత్రిక పేర్కొంది.

చాలా మంచి సంభాషణ అని అభివర్ణించిన ట్రంప్

ట్రంప్ ఆ తర్వాత ఈ సంభాషణను సానుకూల పద జాలంతో అభివర్ణిస్తూ, "చాలా మంచి సంభాషణ"



ఒకవైపు కాల్పుల విరమణ కొనసాగిస్తూనే, మరొకవైపు తూటాలు వదులుతూ అమెరికా, ఇరాన్ ప్రపంచాన్ని గడగడలాడిస్తున్నాయి. జలసంధి ఇక్కడ కారణంగా చమురు రవాణాకు అంతరాయాలు ఏర్పడి, ప్రపంచాన్ని ఇబ్బంది పెడుతున్న తరుణంలో ఈ ఘర్షణకు శాశ్వత ముగింపు ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురుమాస్తున్న దేశాలకూ ఇరు దేశాల అధ్యక్షులూ షాక్ ఇస్తున్నాడు. షర్మిష్ట గల్, హోరూజ్ జలసంధి కి కొత్త అధ్యాయం ఆవిష్కృతమవుతోంది అంటూ ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు మొజ్తబాబా ఖమేనీ తాజాగా ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు. అయితే, టెహ్రాన్లో అణుబంధం కుదిరేవరకు హోరూజ్లో తమ దిగ్బంధనం కొనసాగుతుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ చెప్పారు. ఈ క్రమంలో ఇరాన్ కు మిత్ర దేశమైన రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ తో సంభాషణపై ప్రపంచ దృష్టి కేంద్రీకృతమైంది.

అని పేర్కొన్నారు. అలాగే రష్యా నాయకుడితో తనకు చాలాకాలంగా పరిచయం ఉందని కూడా ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇరాన్ భూగర్భంలో పాతిపి ట్టిన యురేనియంను స్వాధీనం చేసుకోవడానికి పుతిన్ మొందుకొచ్చారని కూడా అమెరికా అధ్యక్షుడు వెల్లడించారు. అయినప్పటికీ, ఉక్రెయిన్లో యుద్ధాన్ని

తెలంగాణ రక్షణ సేనకు ఈసీ ఆమోదం



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 (పుడయం): తండ్రి, సోదరుడితో విభేదాల కారణంగా చేరు కుంటున్న పెట్టుకున్న కల్వకుంట్ల కవిత పార్టీ టీఆర్ఎస్ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆమోద ముద్ర వేసింది. ఈ పేరును కల్వకుంట్ల కవితకు అధికారికంగా ప్రకటించా ఈస్టిన్యూస్ టీఆర్ఎస్ 2.5 నేతృత్వంలోని అధ్యక్షుడు కె.ఎస్.ఎల్. టీఆర్ఎస్ పార్టీ పేరును కవిత ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. "తెలంగాణ రక్షణ సేన" పేరును ఎన్నికల సంఘం ఆమోదించింది. ఈ పేరుకు ఈరోజు (గురువారం) బంజారాహిల్స్లోని కవిత నివాసానికి వెళ్లి ఎన్నికల అధికారులు.. పార్టీకి అనుమతి ఇస్తూ రిజిస్ట్రేషన్ అందజేశారు. పార్టీ పేరుపై పత్రికల్లో ప్రకటన ఇవ్వాలని కవితకు ఈసీ సూచించింది. అదేవిధంగా కొత్త పార్టీ పేరుపై అప్రతికూలంగా 30 రోజుల్లోపు తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని తెలిపింది.

తెలంగాణ రక్షణ సేన పేరు ఆమోదంపై కవిత హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈసీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా జనపరిలో మొత్తం ఐదు పేర్లతో దరఖాస్తు చేసుకున్నాం. మూడో ప్రాధాన్యంగా ఇచ్చిన పేరును ఈసీ ఆమోదించింది. టీఆర్ఎస్ నాకు రాసిపెట్టి ఉండేమో! రెండు దశాబ్దాలుగా తెలంగాణ సాంస్కృతిక పరిరక్షణ, పునరుద్ధనం కోసం చేస్తున్న కృషిని కొనసాగిస్తా. రాష్ట్ర అభివృద్ధి పరిరక్షణ ద్వేయంగా అంతిమావసరం వచ్చినప్పుడు "అని కవిత సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు.

మిగతా 2లో..

ఐపాక్ డైరెక్టర్ వినోబ్ చందేలకు బెయిలు వ్యతిరేకించని ఈడీ

- తృణమూల కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ)కి రాజకీయ సలహాదారు
 - పోలింగ్ పూర్తయిన మరురోజే బెయిల్
 - బెయిల్ను వ్యతిరేకించేందుకు అవకాశం ఇచ్చినా
- ఉపయోగించుకోలేదు : జడ్జి



5 లో..

తమిళనాట డీఎంకే బెంగాల్లో బిజెపి : టుడేస్ చాణక్య

పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 : ఇంటర్నెట్ డెస్క్: తమిళనాడు ఎన్నికల్లో డీఎంకే కూటమి మరోసారి అధికారంలోకి రానుందని మెజారిటీ సర్వేలు అభిప్రాయపడగా, నేడు విడుదలైన టుడేస్ చాణక్య సర్వే కూడా ఇదే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేసింది. 2.34 ప్లానాలకు గానూ **మిగతా 2లో..**



సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన నూతన డీజీపీ సీవీ ఆనంద్

- కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో సీఎంను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన డీజీపీ
- శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో రాజీ పడకుండా పనిచేస్తానని సీఎంకు హామీ



2 లో..

పెట్రోల్, డీజిల్పై సర్కార్ కీలక ఆదేశాలు



హైదరాబాద్: ఆయల్ సంస్థలకు తెలంగాణ సివిల్ సప్లయ్ కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరాను తక్షణమే 15 శాతం పెంచాలని ఆదేశించింది. బంకుల్లో నోస్టాక్ బోర్డులు పెట్టకూడదని, ఖాక్ మార్కెటింగ్ చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని సివిల్ సప్లయ్ కమిషనర్ స్టీఫెన్ రవీంద్ర హెచ్చరించారు. డీజిల్ సరఫరా 190 శాతం పెరిగింది.. 21,295 కిలో లీటర్లు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. పెట్రోల్ సరఫరా 118 పెంచామని తెలిపారు. మొత్తం పూయల్ సరఫరా 1.58 శాతం పెరిగిందన్న స్టీఫెన్ రవీంద్ర.. ఖాక్ మార్కెటింగ్పై ప్రత్యేక దాడులు చేస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్ర సరిహద్దుల్లో చెక్ పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామని.. ఇతర రాష్ట్ర వాహనాలపై నియంత్రణ చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఆయన తెలిపారు. **-పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 :**

తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఊరట

పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 : తీ ప్ర మై న ఎవడలు, వడగాలులతో అల్లాడి పోతున్న తెలుగు రాష్ట్ర ప్రజలకు వాతావరణ శాఖ ఒక చల్లబీ వార్త చెప్పింది. ఒక మూడు రోజుల పాటు వర్షాలు పడి ప్రజలకు ఊరట కలుగుతుందనే వరం ఇచ్చింది. అల్ప పీడన డ్రోప్ ప్రభావంతో అటు ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇటు తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాల్లో వచ్చే మూడు రోజుల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఈదురు గాలులు సహా పిడుగులతో కూడిన జల్లులు గురువారం దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ కర్ణాటక నుంచి తమిళనాడు మీదుగా మన్నార్ గల్ఫ్ వరకు నగలు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కి.మీ. ఎత్తులో డ్రోప్ విస్తరించి ఉంది. ఫలితంగా, ఆంధ్రలోని దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో మూడు రోజుల పాటు అక్కడక్కడా వర్షాలు కురసే అవకాశం ఉంది. గురువారం తేలికపాటి **మిగతా 2లో..**

మే 10న హైదరాబాద్కు మోడీ

పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 : తెలంగాణ అభివృద్ధిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించినది కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ **మిగతా 2లో..**

షైన్ శిక్షణ మాది.. శిఖరం మీది
తెలంగాణ గల్వంచేలా... తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా...

1588 P.AKSHARA	1586 L.KEVANTH	1586 MD.ZIYA AFROZ	1585 SAMEERA NAYEM	1584 V.SRIRAM	1584 K.SUMITH	1584 G.SAMITHA
583 CHAKRESHA REDDY	583 T.HASINI	583 A.FRASHANTH	583 A.SUSHANTH	582 V.JANAVI	582 K.BOHAN	581 M.SRIJAN
580 P.HARSHITHA	580 P.YATHIN KUMAR	580 N.BHIVIK	579 B.HAVITHA REDDY	579 CH.SRI REDDY	579 N.NITHESH	578 S.SHRAVYA SREE
577 T.NITHYA SREE	577 S.RITHIKA	577 N.C.SREE KEERTHI	577 G.BUDRASHI	577 A.BHIVIK	576 SANA AREEN	576 M.SAI CHANDAN
576 N.VIGNESHWAR	575 P.TEJASWINI	575 M.MANGONA	575 S.VEDHA TEJ	575 T.HARSHI RAJ	575 B.SRI CHARAN	574 B.JESSICA
574 N.FOOLTHA	574 M.SNIGDHA	574 G.KUSHAL DEEP	574 TAHIRA TASKEN	573 M.MANGONA SAHARA	572 MADHA MEHVEN	572 P.SATHVIKA
572 TANZEELA FIRDOS	572 S.ABINAV	572 V.FREETHAN	572 A.SRIKA	571 R.YOGITHA	571 K.SRESHTA	571 P.HIMAN
571 R.SOUTHVARMA	570 RASHIKA RAFFATH	570 M.KUSHIYANI	570 P.SAI BHISHA	IIT JEE MAINS - 2026 RESULTS (2023-24 BATCH)		

99.85 99.61 99.57 99.50 99.03 97.34 97.31 97.27 97.20 96.31

And Many More ...

SHINE GROUP OF SCHOOLS JUNIOR COLLEGES
IIT & MEDICAL FOUNDATION

వేసవిలో పిల్లలు హెల్థీగా ఉండాలంటే..!



అప్పటివరకూ ఆరుబయలు హాయిగా ఒక్కొక్కరుండా ఆడుతున్న చిన్నారుల ఒళ్లు వెన్నబడుతుంది. అకస్మాత్తుగా అమ్మాయి మేను నిప్పులు చెరుగుతోందేమో అనిపిస్తుంది. తల్లిదండ్రులు నుదురు తాకి చూసి, తటాలున చేయి వెనక్కు లాగేసుకుంటారు ఆ ఒంటి వేడి తట్టుకోలేక. ఇది దాదాపు ప్రతి చిన్నారుల జాబ్బాలో ఒక్కసారైనా ఎదురౌనే సంఘటన. ఇది ప్రతి తల్లిదండ్రుల జీవితంలో ఒక్కసారైనా చవిచూసే కాళరాత్రి. ఇలాంటి వేసవి తీవ్రత భారీ సుంచి చిన్నపిల్లలను కాపాడుకోవడానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేమిటో చూడండి.

ఎండవేడిమి తీవ్రతకు పెద్దలూ, పిల్లలూ, వృద్ధులనే తేడా లేక రోయినప్పటికీ పెద్దలతో పోలిస్తే పిల్లల మిడి వేసవి ప్రతాపం ఎక్కువగా చూపిస్తుంటుంది. దీనికి కారణం ఉంది. పిల్లలంతా ఎండలో వివరికంగా ఆటలాడుతూ ఉంటారు కాబట్టి పెద్దల కంటే వాళ్లకు చెమటలు పట్టడమూ, దాంతో వాళ్లకు లవణాలు ఎక్కువగా కోల్పోతుండటం వల్ల ఎండ

జేబులో ఉలిపాయ పెట్టుకుంటే వడదెబ్బ తగలదా?



నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, జేబులో ఉలిపాయ పెట్టుకోవడం వల్ల వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది వేసవిలోని తాపతమం ఆదారాలు లేవు. పూర్వం కాలంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వేసవిలో ఉలి పాయను ఎక్కువగా తినేవారు. ఈ అనుభవం ఆధారంగా ఉలిపాయ వడదెబ్బను తగ్గిస్తుంది అనే నమ్మకం ఏర్పడింది. అది తర్వాత జేబులో పెట్టుకుంటే కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది అనే అపోహగా మారింది. అయితే, ఉలిపాయలో కొన్ని

కురుల సంరక్షణలో రసాయనాలతో కూడిన షాంపూ కంటే ప్రకృతి నిర్ణయాలు లభించే కురుకుడుకాయల వినియోగం ఎంతో మేలైనది. మన పూర్వీకుల కాలం నుంచి వస్తున్న ఈ వృద్ధి జాబ్బును ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంచడమే కాకుండా పర్యావరణానికి కూడా మేలు చేస్తున్న సహజంగా ఈ షాంపూ తయారు చేసుకోవడానికి ఇదే ప్రకృతి కురుకుడు కాయలు, ఓ పది శీతాకాయలు, గుప్పెడు ఎండిన ఉసిరి

నీరు సగం ఆయ్యో పరకు మరిగిస్తే పోషకాలు బాగా దిగుతాయి. ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత, చేతులతో బాగా పిసికితే సురగ వస్తుంది. ఆ తర్వాత పల్లని వస్త్రం లేదా జుట్టతో వడతట్టుకోవాలి. ఈ ప్రమాన్ని ఒక గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి. ప్రకృతి నిర్ణయేన షాంపూలో ఫ్రిజిర్యేటివ్ ఉండవు కాబట్టి ఇది తర్వాత పాడయ్యే అస్సారం ఉంటుంది. ఈ షాంపూను ఫ్రిజిల్లో ఉంచి 10 నుండి 15 రోజుల వరకూ కాజాగా ఉంటుంది. ఒకవేళ అంతకంటే ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండాలనుకుంటే, ఈ ప్రమాన్ని ఐస్ బ్లోలో వేసి క్యూల్చర్ మాస్కు చేస్తే చక్క. తలస్నానాక

కురుల అందానికి కుంకుళ్లు!



ముక్కులు, ఓ లీటరు నీళ్లు అవసరం. ముందుగా కుంకుడుకాయలోని గింజలను తీసేసి, శీతాకాయ, ఉసిరి ముక్కులతో కలిపి నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటితో సహా వాటిని నన్నుని మంటపై మరిగించాలి.

కాయలోని పోషకాలు... జాబ్బుకు సహజమైన కండిషనర్లా పనిచేసి, పట్టులా మెరిసేలా చేస్తాయి. రసాయనాలు లేక పోవడం వల్ల వెంటుకల కుంకుళ్లు దృఢంగా మారి, జాబ్బు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. తెల్ల జాబ్బు రాలడానూ ఈ షాంపూ కాపాడుతుంది.

చక్కని ఆరోగ్యం

దాంతో వారి దేహంలోని నీరు డీ-హైడ్రేషన్ కారణంగా బయటకు వెళ్లడమూ, ఆ నీటితో పాటు లవణాలూ తగ్గడం వల్ల... అలవణాల అయాన్ల రూపంలో మెదడునుంచి కండదాలకు వచ్చే అదేకాలకు ట్రేక్ పడుతుంది. అందుకే ఒళ్లు డీ-హైడ్రేషన్ గురి కాగానే... కండదాలు బిగుసుకు రోతుంటాయి. వీటినే మజిల్ క్రాంప్స్ అంటారు. ఈ మజిల్ క్రాంప్స్ పిల్లలతో పాటు పెద్దలకూ వస్తుంటాయి. ఇలా జరిగిన వెంటనే... వారికి చికిత్స ఉప్పు, కాస్త చక్కెర వేసిన నీటిని వెంటనే తాగించాలి. కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి భర్తీ చేయడం వల్ల ఈ సమస్యను తేలిగ్గానే ఎదుర్కోవచ్చు.

వడదెబ్బ: మనలో జీవక్రియలన్నీ సరిగా జరగడానికి దేహ ఉష్ణోగ్రత ఎప్పుడూ 98.4 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ గా ఉంటుంది. అయితే వడదెబ్బకు గురైనవారి దేహ ఉష్ణోగ్రత చాలా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. దాంతో దేహంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వడదెబ్బ కారణంగా దేహ ఉష్ణోగ్రత క్రమంగా పెరుగుతూ ప్రమాదకరస్థాయి అయిన 104 డిగ్రీ ఫారెన్ హీట్ కు చేరినప్పుడు ఆ వేడి దగ్గర మెదడు, గుండె, మూత్రపిండాలు, కాలేయం వంటి కీలకమైన అవయవాల పనితీరు తీవ్రంగా దెబ్బతినే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అందుకే శరీర ఉష్ణోగ్రతను మల్టీ నార్మల్ కు తీసుకురావడం అవసరం.

ఒంటి ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ దాటతేందని తెలియగానే పిల్లలను చల్లటి గాలిని తోకా ఫ్యాన్ కింద ఉంచాలి. (ఒకవేళ ఫ్యాన్ కింద వేడిగాలి వస్తుంటే అలాంటి చోటకు తీసుకెళ్లినా లాభం ఉండదు. చిన్నార్లు చల్లగా వదులు చేసి, ఒంటికి చల్లగా లిని బాగా తగలనివ్వాలి.

కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా ఉంటే..!

కొంతమందికి ఉదయం నిద్ర లేచగానే కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తాయి. అయితే చల్లటి నీటితో ముఖం శుభ్రం చేసుకోగానే ఉబ్బిన కళ్లు మళ్ళీ మామూలుగా అయిపోతాయి. అయితే ఇలా చేసిన తర్వాత కూడా కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా ఉంటే ఏదో సమస్య ఉందని భావించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి



నుంచి బయటపడవచ్చు. అందుకు కారణం దీన్ని తీసుకున్న సమయమే అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమవడానికి కొన్ని గంటల సమయం పడుతుంది. అదే పుచ్చకాయ తర్వాత అలిగిపోతుంది. అలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలతో ఇది తలినసప్పుడు అరగకుండా పొట్టలో అలాగే ఉండిపోతుంటుంది. అలాగే పుచ్చకాయలోని ఆడిక్ నీటి శాతం పొట్టలోని ఆమ్లాల్లో కలిసి జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుంటుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయలోని కొన్ని రకాల కార్బోహైడ్రేట్స్ పొట్టలో గ్యాస్ కు కారణమవుతాయి. దీనివల్ల కడుపుబ్బరం, కడుపుబ్బరం, వంటివి వేదిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా జీర్ణ సంబంధిత, గ్యాస్టిక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. పుచ్చకాయ వల్ల కడుపుబ్బరం సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే మోతాదు, తీసుకునే సమయం, రెండు ముఖ్యమేంజులను నిపుణులు. ఎలాగూ ఈ పండు ఆరోగ్య నికీ మంచిదే కదా అని ఎంత చదితే అంత అంటుంటారు కొందరు. దీనివల్ల కూడా గ్యాస్టిక్ కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు రావచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కాబట్టి పుచ్చకాయ ముక్కులు (సుమారు 150 గ్రాములు) తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. అలాగే భోజనం, అల్పకాలం, అల్పకాలం తీసుకోవడం కాకుండా.. ఉదయం 10-12 గంటల మధ్యలో, సాయంత్రం 5 గంటల వేళ.. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు కచ్చు చొప్పున తీసుకోవడం మేలుంటుంది. ఈ పండును పరగడుపున

వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..



అరవై దానినవాళ్ల ఆరోగ్యం గురించి శాస్త్రవేత్తలు అనేక పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. వాళ్లు ఆ పయనులో స్వతంత్రంగా, చురుగా ఉండేందుకు 30 ఏళ్లనుంచే అడుగులు వేపాటుంటున్నారు. మెడిటరేనియన్ ఆహారం... గ్రీకులు, రోమన్లు వంటల ఎట్టుగా ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారు. దీనిలో శాకాహారం, ఇలిప్ సూనె, సముద్ర ఆహారం

నట్టే... లాంటివి రోజూవారి ఆహారంలో తీసుకున్నప్పుడు వయసు పెరిగినా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారని దీనితో తెలియింది. నడి వయసులో ఎంత తింటున్నామన్నది ముఖ్యమైనది. నాణ్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ముందుస్తు మరణాలు తగ్గిస్తుంది అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఆహారంలో పాటు వ్యాయామమూ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం అలసట నుంచి బయటపడతూ చురుగ్గా పనిచేస్తాయి.

ఈ చిట్కాలతో.. శరీరం డిహైడ్రేషన్ గురైనా కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తాయంటుంది! అందుకే తగినన్ని నీళ్లు తాగించుకుంటున్నారని నిపుణులు. నీటి శాతం అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. టీ, కాఫీ, కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్ త్రాగకుండా, అల్కహాల్.. తదితర పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల కళ్లు ఉబ్బిపోయి అందమీసాంగా తయారవుతాయి. కాబట్టి వాటికి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండడం మంచిది ఉంటుంది. కొత్తవివరము డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య



పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఒంటిని వేడిని తగ్గించి, చలవ చేయడంలో రాగి అంబలికి సాటి లేదు. దీనిని మజ్జిగతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటెయోటిన్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ అందుతాయి, దీనివల్ల రోజూ శక్తివంతంగా ఉండవచ్చు. కాగా డయాబెటిస్

పుచ్చకాయ.. ఎప్పుడు తినాలి?

పుచ్చకాయ.. దీనివల్ల కడుపుబ్బరం, కడుపుబ్బరం.. వంటివి వేదిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా జీర్ణ సంబంధిత, గ్యాస్టిక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. పుచ్చకాయ వల్ల కడుపుబ్బరం సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే మోతాదు, తీసుకునే సమయం, రెండు ముఖ్యమేంజులను నిపుణులు. ఎలాగూ ఈ పండు ఆరోగ్య నికీ మంచిదే కదా అని ఎంత చదితే అంత అంటుంటారు కొందరు. దీనివల్ల కూడా గ్యాస్టిక్ కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు రావచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కాబట్టి పుచ్చకాయ ముక్కులు (సుమారు 150 గ్రాములు) తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. అలాగే భోజనం, అల్పకాలం, అల్పకాలం తీసుకోవడం కాకుండా.. ఉదయం 10-12 గంటల మధ్యలో, సాయంత్రం 5 గంటల వేళ.. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు కచ్చు చొప్పున తీసుకోవడం మేలుంటుంది. ఈ పండును పరగడుపున

ఎండలు మండిపోతున్నాయి.. ఎన్ని నీళ్లు తాగినా శరీరంలోని తేమ చెమట

ముందు రెండు క్యూబ్స్ తీసి కరిగించి వాడుకోవచ్చు. ఇందులో కొన్ని చుక్కల రోజ్ మేరీ లేదా లావెండర్ అయిల్ కలిపితే మంచి సువాసన రావడంతో పాటు నిల్వ సామర్థ్యం స్వల్పంగా పెరుగుతుంది. కుంకుడుకాయలో ఉండే సపోనిన్ అనే పదార్థం తలపై పేరుకుపోయిన మురికినీ, జిడ్డును సహజంగా తొలగిస్తుంది. వీటికి యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ గుణాలు ఉండటం వల్ల చుండ్రుని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ రసం ది. ఈ రసం ది. ఉసిరి, శీతా



రూపంలో ఆవిరైపోతోంది. అయినా డిహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా నీళ్లు తాగుతూ, నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లు, కాయగూరల్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటున్నాం. వీటిలో పుచ్చకాయ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి వచ్చింది. పుచ్చకాయ అధికంగా అధికంగా ఉండే ఈ పండును ఇష్టపడని వారుంటారు. అయితే దీన్ని భోజనం తర్వాత తీసుకోవడం వల్ల కడుపుబ్బరం వేధిస్తుందంటూ ఎలుపురు చెబుతుంటారు. దీనివల్ల ఆయాసంగా అనిపిస్తుందంటుంటారు. మరి, ఇది ఎంత వరకు నిజం? అను అందుకోవాలి? పుచ్చకాయ తినడానికి సరైన సమయం ఏది? వీటి గురించి నిపుణులేంజులున్నారు తెలుసుకుందారంటే.. మనం నీళ్లు ఎక్కువగా తాగినప్పుడు ఎలాగైతే కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది.. పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత కూడా ఇలాంటి భావనే కలుగుతుంది. ఎందుకంటే ఈ పండులో 90 శాతానికి పైగా నీళ్లు ఉండడమే కారణం. అయితే దీన్ని సాధారణ సమయాల్లో కాకుండా భోజనం తర్వాత తీసుకోవడం వల్ల కడుపుబ్బరంగా

తీసుకోవడం మరి మంచిదే. దీనివల్ల ఇందులోని పోషకాల్ని ఇంకా సులభంగా గ్రహిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయలోని లైకోపీన్, విటమిన్ సి, శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచేందుకు, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేయడం వల్ల వచ్చే చెమట ద్వారా శరీరం ఎలక్ట్రోలైట్లను కోల్పోతుంది. వీటిని తిరిగి పొందాలంటే పుచ్చకాయ చక్కటి ఎంజిని చెబుతున్నారు. నిపుణులు. కాబట్టి వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ఈ పండు తినడం మంచిదంటున్నారు. అది వ్యాయామానికి రెండు గంటల ముందు తినడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ల బ్యాలెన్స్ అవుతాయని చెబుతున్నారు. అర్రోరాత్రి కూడా ఈ పండు తినడం శ్రేయస్కరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా అరుగుల నెమ్మదిగా జరిగి గ్యాస్టిక్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు. అలాగే జీర్ణ సంబంధిత, గ్యాస్టిక్ సమస్యలతో బాధపడే వారు.. భోజనం తర్వాత కాకుండా పరగడుపున, సాయంత్రం సాక్

సమయంలో, అది కూడా మిశ్రమం తీసుకోవడం మేలుంటుంది. పుచ్చకాయ వల్ల గ్యాస్టిక్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే తినేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. పాలు తాగాక ఫ్రైడ్ ఫుడ్, ఇంక్ ఫుడ్.. వంటివి తిన్నాక ఈ పండు తీసుకోవడం దానిని దీనివల్ల కూడా ఆయా సమస్యలు తీవ్రమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది పుచ్చకాయ ముక్కులు కట్ చేసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకొని వల్లగా అయాక్ మెంట్ అంటుంటారు. ఇది కూడా ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల తీవ్ర సమస్యలొచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు. పుచ్చకాయను బాగా నమిలి తీసుకుంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా సులభంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనిచేయవచ్చు. కాబట్టి సమస్యలతో ఉంచుకోవడంతో పాటు ఈ పండు తిన్నాక ఏవైనా సమస్యలు ఎదురైనా, ఇతర సందేహాలున్నా డాక్టర్ ని అడిగి నిపుణుల సలహాను మేలుంటున్నారని నిపుణులు.

వృధయం

సినిమా

డాక్టర్ కీర్తి ఎంబీబీఎస్ ఎంఎస్ టీజర్

వృధయం సినిమా : గోపాలకృష్ణ దొండపాటి సమర్పణలో స్వర్ణ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై మలయాళ స్టూడియో హిరోయన్ భాషన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన మలయాళ చిత్రం హిందీ తెలుగులో 'డాక్టర్ కీర్తి', ఎంబీబీఎస్ ఎంఎస్ టీజర్ అనే పేరుతో అనువాదమవుతోంది. మలయాళ దర్శకుడు పాణిక్లెరాస్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ మామీ సంచలనం సృష్టించిన కలకత్తాలో నిజంగా డాక్టర్ రేమ్ మర్డర్ నేపథ్యంగా తెరకెక్కించారు. మలయాళంలో 'సూపర్ హిట్' అయిన ఈ చిత్రాన్ని స్వర్ణ క్రియేషన్స్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పీవీఆర్ సినిమాస్ తో భారీ ఎత్తున మే 8న రిలీజ్ చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నెలకొన్న సందర్భాలను దొండపాటి, ఎంబీఎస్ డాక్టర్ కీర్తి, ఈ రోజు ఈ చిత్ర టీజర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో పునగా నిర్వహించారు.



పెద్ది రిలీజ్ డేట్ పై గుడ్ న్యూస్



వృధయం సినిమా : మెగా ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తోన్న చిత్రం పెద్ది. బుచ్చిబాబు సనా డైరెక్షన్ లో పస్కో రూరల్ స్టోర్స్ ద్రామా జూన్ లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే రెండు సార్లు వాయిదా పడిన ఈ చిత్రాన్ని జూన్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తామి బుచ్చిబాబు ఇటీవలే ఓ ఈవెంట్ లో ప్రకటించారు. ఓ బిజినెస్ నాంగ్ మూల్ పెండింగ్ లో ఉండగా.. దాదాపు అది కూడా ఈ రోజుతో పూర్తయింది. దీంతో మామీ టీమ్ పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులలో బీజీగా ఉన్నారు. అయితే పెద్ది మామీ కాస్తా త్వరగానే ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని నెట్టంట టాక్ వినిపిస్తోంది. జూన్ 4 రిలీజ్ చేయాలని మేకర్స్ ఆలోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఎందుకంటే ఆ రోజు విడుదల కావాలని యేజీ టాక్సిక్ ఊహించినట్టే వాయిదా పడింది. దీంతో పెద్దిని 4వ తేదీని రిలీజ్ చేసే ప్లాన్ లో ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. అదే జరిగితే మెగా ఫ్యాన్స్ కు వందగే. అనుకున్న టైమ్ కంటే ముందుగానే పెద్దిని బిగ్ స్క్రీన్ పై చూసే అవకాశం రానుంది. దీనిపై మేకర్స్ నుంచి క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. దీనిపై త్వరలో అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది.

శ్రీనివాసకావ్యాణం

తిరుమలలో ఘనంగా జరిగిన బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ కావ్య వివాహం



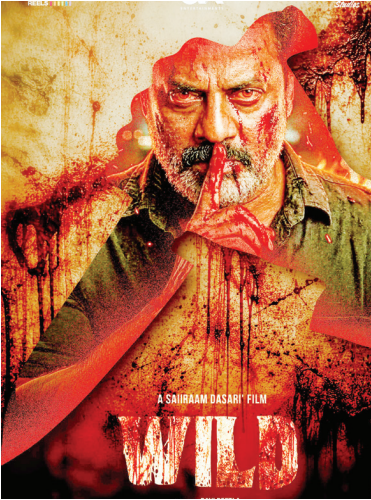
వృధయం సినిమా : అధ్యాత్మికతతో కూడిన పవిత్ర తిరుమలలో హిరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య వివాహం బంధంలో అడుగుపెట్టారు. కర్ణాటక భవన్ లో జరిగిన ఈ వేడుక సంప్రదాయం, ప్రేమ, కుటుంబ అనుబంధాలతో ఓ అద్భుతమైన వేడుకగా నిలిచింది. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ - కావ్య వివాహ కార్యక్రమాలు సనాతన ధర్మాన్ని అనుసరించి, అన్ని సంప్రదాయ క్రతువులతో ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఇరువురు కుటుంబ సభ్యులు ప్రతి ఆచారంలో పాల్గొంటూ ఈ వేడుకకు ప్రత్యేకతను తీసుకువచ్చారు. ఇది సంప్రదాయాల గౌరవం, ఆధునికత కలిసిన ఓ అందమైన వేడుకగా నిలిచింది. వేదికను అలయ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా అద్భుతంగా అలంకరించారు. పూల అలంకరణలు, స్వర్ణవర్ణ అలంకారాలు, సంప్రదాయ అలంకరణలను ఒకపటి



త్రమైన దృశ్యంగా నిలిచాయి. ఈ వేడుకలో సంప్రదాయాలకు ఇచ్చిన గౌరవం సృష్టంగా కనిపించింది. వధూవరుల కోసం ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన కుమారీ రూపొందించిన వస్త్రాలు వేడుకకు మరింత అందాన్ని తెచ్చాయి. కావ్య అందమైన పట్టు చీరలో, నాజుకైన ఆభరణాలతో మెరిశారు. సాయి శ్రీనివాస్ సంప్రదాయ వేషధారణలో క్లాసిక్ గా కనిపించారు. వారి ఆనందం, అనుబంధం ప్రతి క్షణాన్ని మరింత మధురంగా మార్చింది. సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల సమక్షంలో జరిగిన ఈ వివాహం ఎంతో ఆత్మీయంగా సాగింది. ఆతిథ్యాలిచ్చి, సంప్రదాయాలు, వైభవం అన్నీ కలిపి ఈ వేడుకని మరింత ప్రత్యేకంగా నిలిపాయి. రేపు హైదరాబాద్ లో గ్రాండ్ రిసెప్షన్ నిర్వహించనున్నారు. సినీ పరిశ్రమకు చెందిన ప్రముఖులు, స్నేహితులు, ఆత్మీయులు పాల్గొనే ఈ కార్యక్రమం మరింత వైభవంగా జరగనుంది. ఈ ఆనంద క్షణాలకు మరో అందమైన అధ్యాయంగా రిసెప్షన్ నిలవనుంది.



వెల్ ఫస్ట్ లుక్



వృధయం సినిమా : వెర్నెట్ యాక్టర్ రాజా రవీంద్ర ప్రధాన పాత్రలో 'వెల్' అనే సినిమా రాబోతోంది. వయోలెట్ సైకో థ్రిల్లర్ గా ఈ చిత్రాన్ని టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ సాయిరాం దాసరి రూపొందించనున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఓ.పి.ఎం.టి. టైమ్ మెంట్ బ్యానర్ పై పాపన నేట్ ప్రొడ్యూసర్స్ రవి పీట్ల నిర్మించనున్నారు. త్వరలో 'వెల్' మామీ లాంఛనంగా ప్రారంభంకావడం జరుపుకుని రెగ్యులర్ మామీ గ్ కు వెళ్ళేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ రోజు ఈ చిత్ర అనౌన్స్ మెంట్ తో పాటు ఫస్ట్ లుక్, మోషన్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. 'వెల్' మామీ మోషన్ పోస్టర్ లో రక్తంతో తడిసిపోయిన వయలెట్ లుక్ లో రాజా రవీంద్ర కనిపించడం ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. ఈ సినిమా గురించి మరిన్ని వివరాలు త్వరలో మేకర్స్ వెల్లడించనున్నారు.



వృధయం సినిమా : ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ క్రియేటివ్ కమర్షియల్స్ అధినేత, సీనియర్ నిర్మాత కేవెన్ రామారావు తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్న లేట్ టెక్స్ మామీ 'రాక్షసపురం'. కన్నడలో సంచలన విజయం సాధించిన 'రాక్షసపురం' చిత్రానికి ఇది తెలుగు అనువాదం. ఈ చిత్రాన్ని మే 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాత కేవెన్ రామారావు అధికారికంగా ప్రకటించారు. విభిన్నమైన నటనతో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రాజ్ బి శెట్టి ఈ సినిమాలో పవర్ ఫుల్ పోలిన్ ఇన్ స్పైర్స్ పాత్రలో నటించారు. డాక్టర్ రవి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ఒక ఉత్సాహభరిత

మే 7న రాక్షసపురం

మైన మర్డర్ మిస్ట్రీ థ్రిల్లర్. ఇన్స్టిగేషన్ ద్రామా నేపథ్యంలో సాగే కథనం ప్రేక్షకులను అడుగుడుగా గురి చేస్తుంది. విడుదల తేదీ మామ్యుస్ నిర్మాత కేవెన్ రామారావు స్పందిస్తూ.. "ఈ సినిమాలోని మేకింగ్ విలువలు, సస్పెన్స్ ఎలిమెంట్స్ నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. అందుకే ఎలాంటి రాజీ పడకుండా ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించాలని నిర్ణయించుకున్నాం. సినిమాను మే 1న విడుదల చేయాలని ముందుగా అనుకున్నప్పటికీ, మరిన్ని మెరుగైన థియేటర్లు, గరిష్ట స్థాయిలో ప్రేక్షకులకు చేరువయ్యేలా చేసేందుకు ఏలగా మే 7న విడుదల చేస్తున్నాం. వేసవి సెలవుల దృష్ట్యా ఈ తేదీ సినిమాకు కలిసి వస్తుందని భావిస్తున్నాం." అని ఆయన తెలిపారు.

అగధ లో ప్రముఖ నటి మంజుల మనవరాలు



వృధయం సినిమా : తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషల్లో ఒక పూర్వ అగ్ర కథానాయిక గా వెలుగొందారు మంజుల. ఎన్టీఆర్ తో మనుషులంతా ఒక్కటే, మగాడు, నేరం నాది కాదు అకలిది, ఏయన్నార్ తో దొరబాబు, బంగాలు బొమ్మలు, మహాకవి శ్రీకృష్ణ, కృష్ణ తో మామయారి మల్లిగాడు, రక్తసం బంధాలు, రోజునిజాబు తో మంచి మనుషులు, పిచ్చిమారాబు

మంచి ఎన్నో సూపర్ హిట్స్ లో నటించారు. మంజుల కూతురు వనిత మ 'దేవి' తో సటిగా పరిచయం చేశారు ఎంఎస్ రాజు. ఇప్పుడు మంజుల మనవరాలు, వనిత కుమార్తె జోపికా విజయ్ కుమార్ ను 'అగధ' తో సటిగా పరిచయం చేస్తున్నారు ఎంఎస్ రాజు. ఇందులో ఆమె పాత్ర పేరు 'హరిజి'. ఆమె క్యారెక్టర్ పోస్టర్ ని నీడు విడుదల చేశారు.

అప్పడే నేను ప్రీతాంతంగా ఉంటా

వృధయం సినిమా : ఇటీవల సెంటర్ ఆఫ్ ది మీడియాగా మారిన నటి త్రిష. చిత్ర పరిశ్రమలోనే కాకుండా రాజకీయ రంగంలోనూ హాట్ టాపిక్ గా మారారు. దీంతో ఆమె నో వట్ మీడియాలో టైం డింగ్ లో కాన్ సాగారు. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా దక్షిణాది ఇండస్ట్రీలో హిరో హిరోయిన్ గా రాణిస్తున్న త్రిష.. కోల్పోవడంలోని అతి కొద్దిమంది మోస్ట్ ఫ్లై బ్యాచిలర్ నటి మణుజుల్ ఒకరు. ఈ విషయం కూడా ఈమెను వార్తల్లో నిలబెట్టడానికి ఒక కారణం కావచ్చు. నలుడు, తమిళగ వెల్లికళగం పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ ఫ్రెండ్ కావడంతో ఈమె రాజకీయాల్లోనూ ఎక్కువగా నానుతున్నారు. దీంతో త్రిష రాజకీయ రంగ ప్రవేశానికి సిద్ధం అవుతున్నారని, సినిమాలకు గద్దె చెప్పబోతున్నారని ప్రచారం జోరంగా సాగింది. అయితే నటనకు సృష్టి చెప్పడం లేదని చెప్పే విధంగా ఇటీవలే ఒక తెలుగు చిత్రంలో నటించడానికి కమిట్ అయ్యారు. ఈమె మిత్రులతో కలిసి ఎంజాయ్ చేసే పొట్లలో తరచూ సామాజిక మాధ్యమాలలో వైచల్ అవుతుంటాయి. త్రిష రాల్ వేజ్ మేలుకుని ఉంటారనే ప్రచారం ఉంది.

భోగి ఫస్ట్ లుక్



వృధయం సినిమా : వారింగ్ స్టార్ శర్వా, మాస్ మేపరిక్ సంపత్ నందితో కలిసి చేస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియా పీరియల్ యాక్షన్ సాగా 'భోగి'. ప్రతిష్టాత్మక శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్ బ్యానర్ పై కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని లక్ష్మీ రాధామోహన్ సమర్పిస్తున్నారు. శర్వా కెరీర్ లో అత్యంత భారీ స్థాయి ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా రూపొందించుకుంటోంది. ఇప్పటికే అక్టోబర్ 2025లో పోస్టర్, శర్వా పుట్టినరోజు ప్రత్యేక పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. వీటికి అద్భుతమైన సందం లభించింది. తాజాగా మేకర్స్ అనుమత పరమేశ్వర్ న పాత్రను పరిచయం చేస్తూ కందుల సులోచన రాణి గా పస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో అనుమత పద్మభారతి యువతిగా సుజానీధ్రమైన లుక్ లో కనిపిస్తుంది. దుమ్ముతో నిండిన గ్రామీణ మార్కెట్ లో కాల్ బాటగా నడుస్తూ, తలపై ఆకులతో నిండిన పెద్ద బుట్టును మోస్తూ, చేతిలో మరికొన్ని ఆకులు, టిఫిన్ డబ్బాతో కనిపించడం ఆకట్టుకుంది. హాఫ్ శారీ, ఫేడెడ్ బ్లౌజ్ తో ఆమె లుక్ హార్మోనియస్ లుక్ ను ఇస్తోంది. ఆమె లుక్ లో ఇంటర్నల్ పాత్ర బలాన్ని సూచిస్తోంది. బ్యాక్ డ్రావ్ లో కనిపించే మట్టి ఇళ్లు, కంచెలు, పశువులు అసలైన గ్రామీణ వాతావరణాన్ని అందంగా చూపిస్తున్నాయి.



డబ్బు కోసం ఇదేం పని..?

వృధయం సినిమా : బాలీవుడ్ నటి నేహ శర్మ సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు ఎదుర్కొంటుంది. రామ్ చరణ్ మొదటి సినిమా చిరుతతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బిమ్మో తర్వాత కుర్రాడు మామీ మాత్రమే తెలుగులో చేసింది. ఆ తర్వాత హిందీ పరిశ్రమలో బిజీ అయిపోయింది. అయితే, తాజాగా తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ప్రత్యేకమైన కంటెంట్ కోసం సబ్స్క్రిప్షన్ తీసుకొచ్చింది. దీంతో యూత్ ను తప్పదోప పట్టిస్తోందని ఆమెపై విమర్శలు వచ్చాయి. నేహ శర్మను సుమారు 20 లక్షల మంది ఫాలో అవుతున్నారు. కానీ, ఆమె ప్రత్యేకంగా పేర్ చేసే కంటెంట్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకోవడానికి 10 నెలల వరకు వినియోగదారులు సబ్స్క్రిప్షన్ తీసుకున్నారు. అందుకోసం నెలకు రూ. 299 చెల్లిస్తున్నారు. అంటే నెలకు రూ. 30 లక్షల వరకు ఆమె సంపాదిస్తుంది. అయితే, ఆమె అభిమానుల్లో కొందరు విమర్శించారు.. మరికొందరు సమర్థించారు.

జెట్లైలర్ విడుదల



వృధయం సినిమా : టాలీవుడ్ సేవరేల్ ద్వయం సత్య, దర్శకుడు రితేష్ రానా 'జెట్లై'తో మళ్ళీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. యూనికథలతో, అన్ థెడెక్ట్ బుల్ హ్యూమర్ తో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ ద్వయం, ఈసారి మరింత పెద్ద స్థాయిలో, మరింత వినోదంతో ప్రేక్షకులను ఆల

