

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వృధయం

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

కలీంనగర్ 01-05-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 14 | సంచిక : 141 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చా. 4.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on [Social Media Icons]  
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on [Social Media Icons]

## ప్రభుత్వ సలహాదారుగా హనుమంతరావు

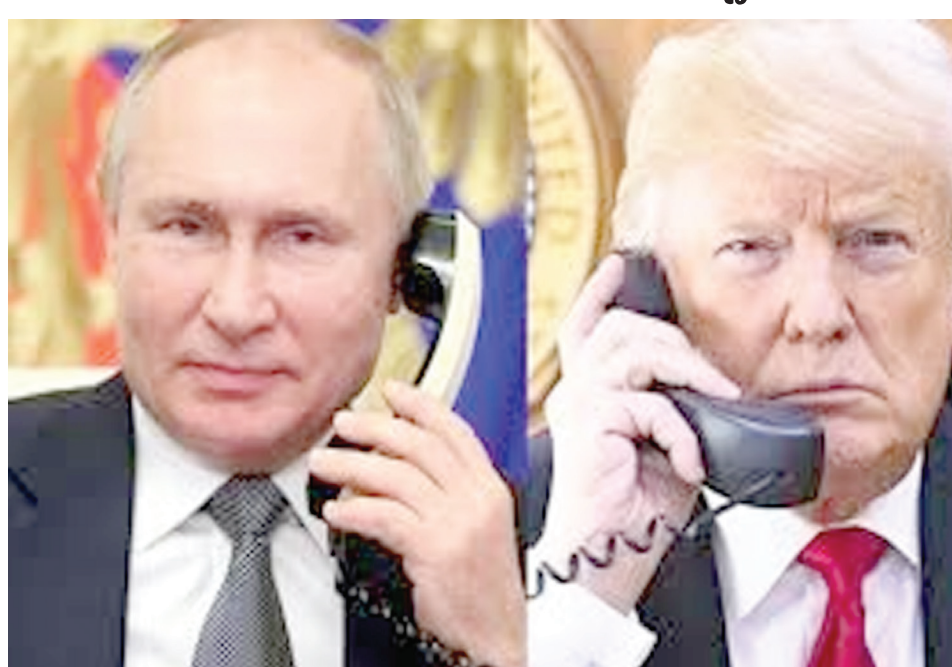


**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 (పుడయం):** కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత వి. హనుమంతరావును రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారుగా నియమించింది. కాంగ్రెస్ హోదా కల్పించి, వీహెచ్ఎస్ సలహాదారుగా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మరోవైపు డిజిటీంగ్ ఈ రోజు పదవీ విరమణ చేయనున్న బత్తుల శివధర్మరెడ్డిని ప్రభుత్వం రాష్ట్ర భద్రతా సలహాదారుగా నియమించింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారుగా తనకు నెల రూ. 1 లక్ష వేతనం వస్తుంది, తన రెండేళ్ల పదవీ కాలంలో వచ్చే మొత్తాన్ని ఖాతా కట్టలేని స్థితిలో ఉన్న విద్యార్థుల కోసం ఇస్తానని వి. హనుమంతరావు ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత వీహెచ్ఎస్ తెలంగాణ ప్రభుత్వ సలహాదారుగా (టీసీ సర్కేటు, అభివృద్ధి) నియమించిన విషయం తెలిసిందే. ఆయనకు కేబినెట్ హోదా ఉంటుంది. ఈ రోజు ఆయన మాట్లాడుతూ, తన పదవీ కాలం రెండేళ్ల పాటు ఉంటుందని, ప్రతి నెల రూ. 1 లక్ష వేతనం వస్తుందని తెలిపారు. ఈ మొత్తాన్ని పేద విద్యార్థులకు అందించేలా ట్రస్టులకు ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారు. తనకు కీలక పదవిని అప్పగించినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తాను ఏది అడిగినా కాంగ్రెస్ పార్టీ కాదనలేదని పేర్కొన్నారు. ఖమ్మం పార్లమెంట్ టెంట్లో 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 ఉద్రిక్తంగా మారిన నేపథ్యంలో బుధవారం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాడిమిర్ పుతిన్ గంటన్నరకు పైగా భోన్తో మాట్లాడుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా, ఇరాన్తో కొనసాగుతున్న ఘర్షణతో పాటు, ఉక్రెయిన్లో సున్నితంగా ఉన్న కాల్యాల వివరాలు తెలుస్తోంది. దాదాపు 90 నిమిషాలకు పైగా సాగిన ఈ సంభాషణలో, అమెరికా గుమ్మర ఇరాన్పై భూతల దండయాత్రకు దిగితే అది అత్యంత ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుందని రష్యా అధ్యక్షుడు హెచ్చరించారు. అదే సమయంలో, ఉక్రెయిన్లో తాత్కాలిక కాల్యాల వివరాలు తెలుస్తోంది. క్రెమిన్ అధినేత విదేశాంగ విధాన సలహాదారు యూరి డిషాకోవ్ తెలిపినట్లుది గార్డ్యన్ పత్రిక పేర్కొంది. **చాలా మంచి సంభాషణ అని అభివర్ణించిన ట్రంప్** ట్రంప్ ఆ తర్వాత ఈ సంభాషణను సానుకూల పదజాలంతో అభివర్ణిస్తూ, "చాలా మంచి సంభాషణ" అని పేర్కొన్నారు. అలాగే రష్యా నాయకుడితో తనకు చాలాకాలంగా పరిచయం ఉందని కూడా ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇరాన్ భూగర్భంలో పాతిపెట్టిన యురేనియంను స్వాధీనం చేసుకోవడానికి పుతిన్ ముందుకొచ్చారని కూడా అమెరికా అధ్యక్షుడు వెల్లడించారు. అయినప్పటికీ, ఉక్రెయిన్లో యుద్ధాన్ని **మిగతా 2లో..**



ఒకవైపు కాల్యాల విరమణ కొనసాగిస్తూనే, మరొకటో తూటాలు పడుతుంటూ అమెరికా, ఇరాన్ ప్రపంచాన్ని గడగడలాడిస్తున్నాయి. జలసంధి ఇక్కట్ల కారణంగా చమురు రవాణాకు అంతరాయాలు ఏర్పడి, ప్రపంచాన్ని ఇబ్బంది పెడుతున్న తరుణంలో ఈ ఘర్షణకు శాశ్వత ముగింపు ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురుచూస్తున్న దేశాలకూ ఇరు దేశాల అధ్యక్షులూ షాక్ ఇస్తున్నారు. పర్షియన్ గల్ఫ్, హోర్నూజ్ జలసంధి కి కొత్త అధ్యాయం అవిచ్ఛిన్నమవుతోంది అంటూ ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు మొజ్బాబా ఖమేనేని తాజాగా ఎక్స్ ప్లై పోస్టు పెట్టారు. అయితే, టెహ్రాన్లో అణుబంధం కుదిరేవరకు హోర్నూజ్లో తమ దిగ్బంధనం కొనసాగుతుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ చెప్పన్నారు. 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 పాతిపెట్టిన యురేనియంను స్వాధీనం చేసుకోవడానికి పుతిన్ ముందుకొచ్చారని కూడా అమెరికా అధ్యక్షుడు వెల్లడించారు. అయినప్పటికీ, ఉక్రెయిన్లో యుద్ధాన్ని **మిగతా 2లో..**

## తెలంగాణ రక్షణ సేనకు ఈసీ ఆమోదం



**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 (పుడయం):** తండ్రి, సోదరుడితో విదేహాల కారణంగా వేరు కుంపటి పెట్టుకున్న కల్వకుంట్ల కవిత పార్టీ టీఆర్ఎస్ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆమోద ముద్ర వేసింది. ఈ సేనను కల్వకుంట్ల కవితకు అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ ఈసీ నిర్ణయం తీసుకుంది. కాగా, ఈనెల 25న మేడ్చల్లోని అధ్యయన కన్వెన్షన్లో టీఆర్ఎస్ పార్టీ పేరును కవిత ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' పేరును ఎన్నికల సంఘం ఆమోదించింది. ఈ మేరకు ఈరోజు (గురువారం) బంజారాహిల్స్లోని కవిత నివాసానికి వెళ్లిన ఎన్నికల అధికారులు.. పార్టీకి అనుమతి ఇస్తూ లేఖను అందజేశారు. పార్టీ పేరుపై ప్రతికర్త ప్రకటన ఇవ్వాలని కవితకు ఈసీ సూచించింది. అదేవిధంగా కొత్త పార్టీ పేరుపై అభ్యంతరాలంటే 30 రోజుల్లోపు తమ దృష్టి తీసుకురావాలని తెలిపింది. తెలంగాణ రక్షణ సేన పేరు ఆమోదంపై కవిత హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈసీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా జనవరల్ మొత్తం ఐదు పేర్లలో దరఖాస్తు చేసుకున్నాం.. మూడో ప్రాధాన్యంగా ఇచ్చిన పేరును ఈసీ ఆమోదించింది. టీఆర్ఎస్ నాకు రాసిపెట్టి ఉండేమో! రెండు దశాబ్దాలుగా తెలంగాణ సాంస్కృతిక పరిరక్షణ, పునరుద్ధింపు కోసం చేస్తున్న కృషిని కొనసాగిస్తూ, రాష్ట్ర అస్తిక పరిరక్షణే ధ్యేయంగా అంతిమంగానే పనిచేస్తా" అని కవిత సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ ప్లై పోస్టు చేశారు. తన కొత్త పార్టీ పేరు **మిగతా 2లో..**

## ఐపాక్ డైరెక్టర్ వినోబ్ చందేల్ కు బెయిలు వ్యతిరేకించని ఈడీ

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



**5 లో..** హైదరాబాద్: ఆయిల్ సంస్థలకు తెలంగాణ సివిల్ సప్లయ్ కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరాను తక్షణమే 15 శాతం పెంచాలని ఆదేశించింది. బంకుల్లో నోస్టాక్ బోర్డులు పెట్టకూడదని.. ఖాక్ మార్కెటింగ్ చేస్తే తరల చర్యలు తీసుకుంటామని సివిల్ సప్లై కమిషనర్ స్టీఫెన్ రవీంద్ర హెచ్చరించారు. డీజిల్ సరఫరా 190 శాతం పెరిగింది.. 21,295 కిలో లీటర్లు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. పెట్రోల్ సరఫరా 118 పెంచామని తెలిపారు. మొత్తం ఫ్యూయల్ సరఫరా 158 శాతం పెరిగిందన్న స్టీఫెన్ రవీంద్ర.. ఖాక్ మార్కెటింగ్ పై ప్రత్యేక దాడులు చేస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్ర సరిహద్దుల్లో చెక్ పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామని.. ఇతర రాష్ట్ర వాహనాలపై నియంత్రణ చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఆయన తెలిపారు. **-పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 :**

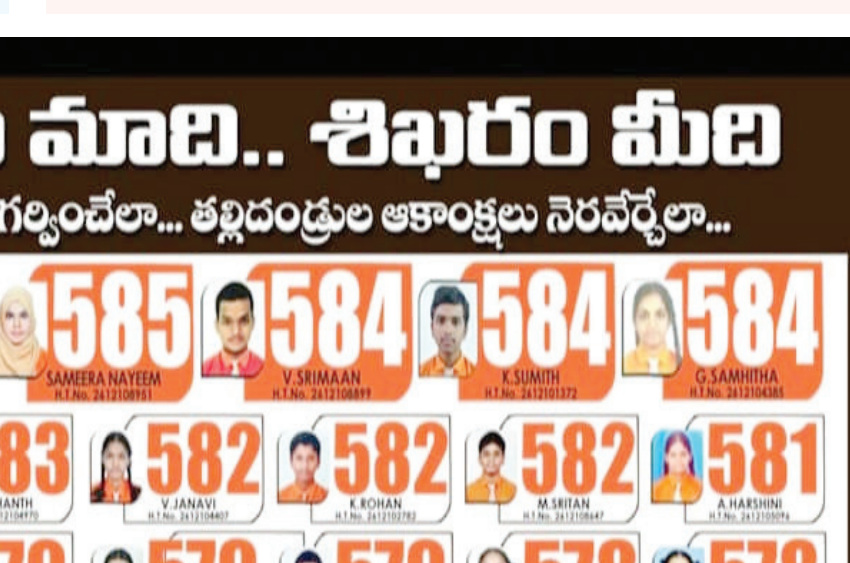
## తమిళనాట డీఎంకే బెంగాల్లో బిజెపి : టుడేస్ చాణక్య

**పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 :** ఇంటర్నెట్ డెస్క్: తమిళనాడు ఎన్నికల్లో డీఎంకే కూటమి మరోసారి అధికారంలోకి రానుందని వెబ్సైట్లో సర్వేలు అభిప్రాయపడగా.. నేడు విద్యుత్తును టుడేస్ చాణక్య సంస్థ కూడా ఇదే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేసింది. 234 స్థానాలకు 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



## తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఊరట మే 10న హైదరాబాద్ కు మోడీ

**పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 :** తీవ్ర మైన ఎండలు, పడగాలులతో అల్లాడిపోతున్న తెలుగు రాష్ట్ర ప్రజలకు వాతావరణ శాఖ ఒక చల్లటి వార్త చెప్పింది. ఒక మూడు రోజుల పాటు పర్వాల పడి ప్రజలకు ఊరట కలుగుతుందనే వరం ఇచ్చింది. అప్పటి వరకు ద్రోణి ప్రభావంతో అటు ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇటు తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాల్లో పచ్చే మూడు రోజులు తేలికపాటి నుంచి గురువారం దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ కర్ణాటక నుంచి తమిళనాడు మీదుగా మన్నార్ గల్ఫ్ వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కి.మీ. ఎత్తులో ద్రోణి విస్తరించి ఉంది. ఫలితంగా, ఆంధ్రలోని దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో మూడు రోజులు వర్షం కురిసినట్లు తెలుస్తోంది. తెలంగాణ అభివృద్ధిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం **పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 :**

**షైన్ శిక్షణ మాది.. శిఖరం మీది**  
తెలంగాణ గర్వించేలా... తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా...

1588 P. AKSHARA	1586 L. REVANTH	1586 HO ZIVA AFROT	1585 SAMEERA NATEEM	1584 V. SRIRAM	1584 K. SUSHITH	1584 G. SAMITHA
583 CH. SREETHA REKHA	583 T. HASINI	583 A. PRASHANTH	583 A. SUSHANTH	582 V. JANAVI	582 K. ROHAN	581 M. SRIRAM
580 P. HARSHITHA	580 P. YATHIN KUMAR	580 N. RITHVIK	579 L. BHAVITHA REDDY	579 CH. SIRI REDDY	579 N. NITHESH	578 T. SHRAVYA SREE
577 T. NIHYA SREE	577 S. RITHIKA	577 N. C. SREE KEERTHI	577 G. KUDRASH	577 A. RITHVIK	576 JANA AFREEN	576 M. SAI CHANDAN
576 N. VIGNESHWAR	575 P. TEJASWINI	575 P. PRANODH	575 S. VIDHA TEJ	575 L. HARSHINI RAJ	575 B. SRI CHARAN	574 B. JESIKA
574 N. POORJHA	574 M. SINGHA	574 G. KUSHAL DEEP	574 T. AHURA TASEEN	573 M. SHONIKA SARASRA	572 MADHA MEHVEN	572 P. SARVITHA
572 TANZEELA FIDOUS	572 S. ABHINAV	572 V. PREETHAM	572 A. SRINIKA	571 B. YOGITHA	571 K. SREETHA	571 P. THAMAN
571 K. SUSHITHA	570 RASHIKA RAJATH	570 M. PUSHTAMI	570 P. SAI RISHITH	IIT JEE MAINS - 2026 RESULTS (2023-24 BATCH)		

And Many More ...

**SHINE GROUP OF SCHOOLS JUNIOR COLLEGES**

580.18	200
570.56	236
560.109	189
550.159	302

















# వేసవిలో పిల్లలు హెల్థీగా ఉండాలంటే..!



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

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

## జేబులో ఉలిపాయ పెట్టుకుంటే వడదెబ్బ తగలదా?



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

## కురుల అందానికి కుంకుభు!



ముక్కలు, ఓ లీటరు నీళ్ల అవసరం. ముందుగా కుంకుభుకాయలోని గింజలను తీసి, శీతాకాయ, ఉసిరి ముక్కలతో కలిపి నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటితో సహా వాటిని నన్నుని మంటపై మరిగించాలి.

కాయలోని పోషకాలు... జుట్టుకు సహజమైన కండీషనర్ లా పనిచేసి, పట్టులా మెరిసేలా చేస్తాయి. రసాయనాల లేక పోషకం వల్ల వెంటుకల కుంభ దృఢంగా మారి, జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. తెల్ల జుట్టు రాకుండానూ ఈ హింఘా 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 ఒళ్ల 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 గా ఉంటే దీనిని తెలియజేసే పిల్లలను చల్లటి గాలిని తోకా తాగించి కింద ఉంచాలి. (ఒకవేళ ప్యాన్ కింద వేడిగాలి వస్తుంటే అలాంటి చోటకు తీసుకెళ్లినా లాభం ఉండదు. చిన్నారుల దుస్తులు వదులు చేసి, ఒంటికి చల్లగా లిని బాగా తగలనివ్వాలి.

జాగ్రత్తల తర్వాత కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకపోతే పిల్లల చంకల కింద / గజ్జల వద్ద ఐస్ గడ్డలను ఉంచాలి. దాంతో ఒళ్ల వల్లబడుతుంది. అప్పటికే శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకపోతే, దాన్ని మెడికల్ ఎమ్ ర్జెన్సీగా గుర్తించి వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించాలి. గుడ్డు : గుడ్డు తినడం వల్ల అవి వేడి చేస్తాయనే అపోహ చాలామందిలో ఉంటుంది.

## వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...

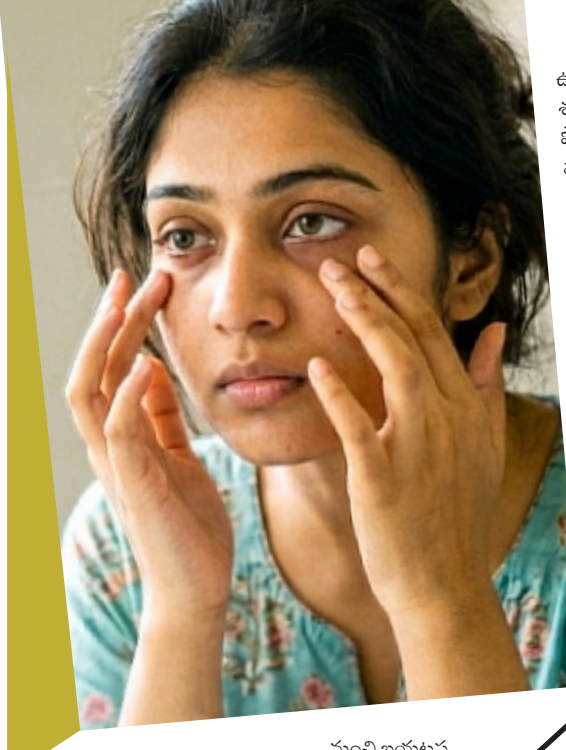


అరవై దానినవాళ్ల ఆరోగ్యం గురించి శాస్త్రవేత్తలు అనేక పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. వాళ్ల ఆ పరిశోధనలో స్వతంత్రంగా, చురుగా ఉండేందుకు 30 ఏళ్లనుంచే అదుగులు పడాలంటున్నారు. మెడిటరేనియన్ ఆహారం... గ్రీకులు, రోమన్లు వందల ఏళ్లుగా ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారు. దీనిలో శాకాహారం, ఇల్లివ్ నూనె, సముద్ర ఆహారం

ముఖ్యం. అలాగే పాల ఉత్పత్తులు, చేప, కోడి ఉంటాయి. మాంసం పరిమితంగా తీసుకుంటారు. దీన్ని అనుసరిస్తే మేలు. కర్బుమిన్ (పసుపులో ఉంటుంది), క్షెర్మిటిన్ (ఎరుపు క్యాబేజీ, దార్, చాకొలెట్, కొన్ని రకాల బెర్రీల్లో), ఫిటెటిన్ (స్పాజెల్లో)... వీటికి వయస్సును నిరోధించే లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల జరిగే సప్లైస్ అవడమే కాదు, వయస్సు పెంచే కారకాలను నియంత్రిస్తాయి. ఫులియబెటిన్ పెరుగుతూంటే వదారాలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. దీనివల్ల పొట్ల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఉపవాసం, మితంగా తినడం కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనివల్ల లిపోకాల్ కెటాన్ యాసిడ్ విడుదలవుతుంది. పొట్లలో ఉండే బ్యాక్టీరియా దీన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఇది కెలోరీల వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు సాయపడుతుంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కోలంబియాలో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మాంట్రీయల్ లోని చెందిన పరిశోధకులు 30 ఏళ్లపాటు మధ్య వయస్సుల ఆహార పుటలను పోల్చుకుని గమనించారు. పండ్లు, కూరగాయలు, దాస్యం, పప్పులు,

## కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా ఉంటే..!

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



నుంచి బయటపడమన్నా. సూప్య, సలక్షణలో కొత్తమీదను కలిపి తీసుకుంటే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతమవుతాయి. ఈ చిట్కాలు పాటించినా సమస్య తగ్గకపోగా.. కళ్లలో దురద, మంట, ఎరుపు కనిపిస్తే... లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటే మాత్రం అలసత్వం చేరుకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి అని సూచిస్తున్నారు.

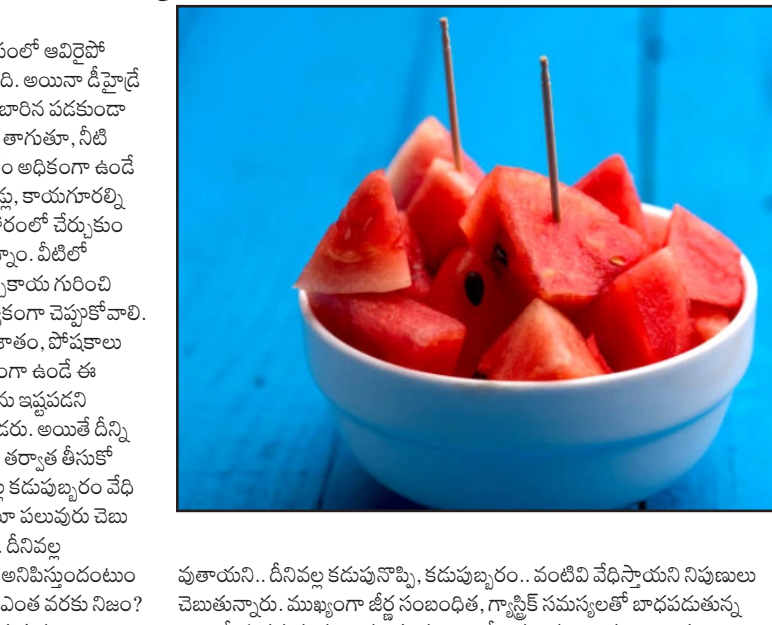
సర్వీ... లాంటివి రోజూవారి ఆహారంలో తీసుకున్నప్పుడు వయస్సు పెరిగినా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారని దీనితో తెలియదు. నడి వయసులో ఎంత తింటున్నామన్నది ముఖ్యమైనది. నాణ్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ముందుస్తు వంటివి తగ్గిస్తుంది అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఆహారంలో పాటు వ్యాయామమూ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా సామర్థ్యం తగ్గిపోకుండా చురుగ్గా పనిచేస్తాయి.

## ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఎనర్జీ ట్రింక్: "రాగి అంబలి మజ్జిగ"



పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఒంటిని వేడిని తగ్గించి, చలవ చేయడంలో రాగి అంబలికి సాటి లేదు. దీనిని మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటెయోటిన్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ అందుతాయి, దీనివల్ల రోజూ శక్తిగా ఉండటమూ, కాగా డయాబెటిస్

## పుచ్చకాయ.. ఎప్పుడు తినాలి?



పుతాయని.. దీనివల్ల కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం.. వంటివి వేధిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా జీర్ణనబంధిత, గ్యాస్టిక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. పుచ్చకాయ వల్ల కడుపుబ్బరం సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే మోతాదు, తీసుకునే సమయం.. రెండూ ముఖ్యమేనంటున్నారు నిపుణులు. ఎలాగూ ఈ పండ్ల ఆరోగ్య నికీ మంచిదే కదా అని ఎంత చదితే అంత అంటుంటారు కొందరు. దీనివల్ల కూడా గ్యాస్టిక్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు రావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి కడుపు పుచ్చకాయ ముక్కలు (సుమారు 150 గ్రాములు) తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. అలాగే భోజనం, అల్పకాలం, అల్పకాలం తీసుకోవడం కాకుండా.. ఉదయం 10-12 గంటల మధ్యలో, సాయంత్రం 5 గంటల వేలంటే.. ఇలా రోజూ రెండుసార్లు కచ్చు చొప్పున తీసుకోవడం మేలంటున్నారు. ఈ పండ్లను పరగడుపున

తీసుకోవడం మంచిది. దీనివల్ల ఇందులోని పోషకాలు ఇంకా ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయలో లైకోపీన్, ఫిటెటిన్ సో శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచేందుకు, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేయడం వల్ల వచ్చే చెమట ద్వారా శరీరం ఎలక్ట్రోలైట్లను కోల్పోతుంది. వీటిని తిరిగి పొందాలంటే పుచ్చకాయ చక్కటి ఎంపిక అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ఈ పండ్ల తినడం మంచిదంటున్నారు. అది వ్యాయామం చేసిన తర్వాత గంటల ముందు తినడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్లు బ్యాలెన్స్ అవుతాయని చెబుతున్నారు. అదే రోజులో కూడా ఈ పండ్ల తినడం శ్రేయస్కరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా అరుగుడల నెమ్మదిగా జరిగి గ్యాస్టిక్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలకు సామర్థ్యం తగ్గిపోకుండా చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. అలాగే జీర్ణనబంధిత, గ్యాస్టిక్ సమస్యలతో బాధపడే వారు.. భోజనం తర్వాత కాకుండా పరగడుపున, సాయంత్రం సాక్స్ సమయంలో, అది కూడా మితంగా తీసుకోవడం మేలంటున్నారు. పుచ్చకాయ వల్ల గ్యాస్టిక్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే తినేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. పాలు తాగాక ఫ్రైడ్ ఫుడ్, ఇంక్ ఫుడ్.. వంటివి తినాక ఈ పండ్ల తీసుకోవడం! దీనివల్ల కూడా ఆరోగ్య సమస్యలు తీవ్రమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది పుచ్చకాయ ముక్కలు కట్ చేసి ఫ్రైజ్ లో పెట్టుకొని వల్లగా అయ్యాక తింటుంటారు. ఇది కూడా ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల తీవ్ర సమస్యలకు ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు. పుచ్చకాయను బాగా నమిలి తీసుకుంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా సులభంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనిచేయవచ్చు. కాబట్టి సమస్యలతో ఉంచుకోవడంలో పాటు ఈ పండ్ల తినాక వైద్యులు సమస్యలు ఎదురైనా, ఇతర సందేహాలున్నా డాక్టర్ తిని నిపుణులు తీసుకోవడం మేలంటున్నారు నిపుణులు.



వృధయం



సినిమా

MOVIE TIME!

డాక్టర్ కీర్తి ఎంబీబీఎస్ ఎంఎస్ టీజర్

వృధయం సినిమా : గోపాలకృష్ణ దొండపాటి సమర్పణలో స్వర్ణ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై మలయాళ స్టార్ హీరోయిన్ భావన ప్రధాన పాత్రలో సజీవినీ మలయాళ చిత్ర హాట్ తెలుగులో 'డాక్టర్ కీర్తి' ఎంబీబీఎస్ ఎంఎస్ అనే పేరుతో అనువాదమవుతోంది. మలయాళ దర్శకుడు మోజీకెలారన్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ మూవీ సంచలనం సృష్టించిన కలకత్తాలో నిజదాని డాక్టర్ రేమ్ మర్రి నేపథ్యంగా తెరకెక్కించారు. మలయాళంలో సూపర్ హిట్ అయిన ఈ చిత్రాన్ని స్వర్ణ క్రియేషన్స్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పీవీఆర్ సినిమాస్ తో భారీ ఎత్తున మే 8న రిలీజ్ చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారని నిర్మాతలు స్పష్టం చేశారు. ఎంబీబీఎస్ డి.వి. రెడ్డి, ఈ రోజు ఈ చిత్ర టీజర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు.



పెద్ది రిలీజ్ డేట్ పై గుడ్ న్యూస్



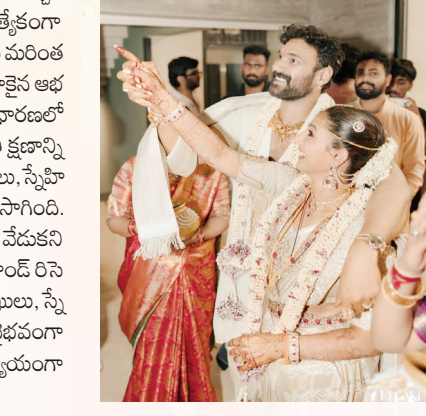
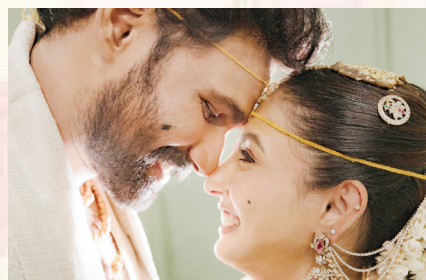
వృధయం సినిమా : మెగా ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తోన్న చిత్రం పెద్ది. బుచ్చిబాబు సనా డైరెక్షన్ లో వస్తోన్న రూరల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా జూనియర్ ఫ్రీక్కుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే రెండు సార్లు వాయిదా పడిన ఈ చిత్రాన్ని జూన్ 25న ఫ్రీక్కుల ముందుకు తీసుకొస్తామి బుచ్చిబాబు ఇటీవలే ఓ ఈవెంట్ లో ప్రకటించారు. ఓ ఐటమ్ సాంగ్ షూట్ పెండింగ్ లో ఉండగా.. దాదాపు అది కూడా ఈ రోజుతో పూర్తయింది. దీంతో మూవీ టీమ్ ప్యాన్ల డ్రాడక్షన్ పనులతో బిజీగా ఉన్నారు. అయితే పెద్ది మూవీ కాస్తా త్వరగానే ఫ్రీక్కుల ముందుకు రానుందని నెట్టంట టాక్ వినిపిస్తోంది. జూన్ 4 రిలీజ్ చేయాలని మేకర్స్ ఆలోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఎందుకంటే రోజు విడుదల కావాల్సిన యేటే టాక్సిక్ ఊహించినట్లు వాయిదా పడింది. దీంతో పెద్దిని 4వ తేదీని రిలీజ్ చేసే ప్లాన్ లో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అదే జరిగితే మెగా ఫ్యాన్స్ కు పండగే. అనుకున్న టైమ్ కంటే ముందుగానే పెద్దిని బిగ్ స్క్రీన్ పై చూసే అవకాశం రానుంది. దీనిపై మేకర్స్ సుందీ క్షారి రావాల్సి ఉంది. దీనిపై త్వరలో అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది.

శ్రీనివాసకావ్యాణం

తిరుమలలో ఘనంగా జరిగిన బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ కావ్య వివాహం



వృధయం సినిమా : అద్భుతకథతో కూడిన పవిత్ర తిరుమలలో హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య వివాహం బంధంలో అడుగుపెట్టారు. కల్యాణ కళా కళాకర్తల జరిగిన ఈ వేడుక సంప్రదాయం, ప్రేమ, కుటుంబ అనుబంధాలతో ఓ అద్భుతమైన వేడుకగా నిలిచింది. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ - కావ్య వివాహం కార్యక్రమాలు సనాతన ధర్మాన్ని అనుసరించి, వి.ఎన్.సంప్రదాయ ప్రతులతో ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఇరువురు కుటుంబ సభ్యులు ప్రతి ఆచారంలో పాల్గొంటూ ఈ వేడుకకు ప్రత్యేకతను తీసుకువచ్చారు. ఇది సంప్రదాయాల గౌరవం, అధునికత కలిసిన ఓ అందమైన వేడుకగా నిలిచింది. వేదికను ఆలయ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా అద్భుతంగా అలంకరించారు. పూల అలంకరణలు, స్వర్ణ పద్మ అలంకారాలు, సంప్రదాయ అలంకరణలతో నింపబడిన గౌరవం సృష్టించారు. ఈ వేడుకలో సంప్రదాయాలను అనుసరించి, అందమైన పద్మాలను కలపి ప్రేమన ద్వారాగా నిలిచాయి. ఈ వేడుకలో సంప్రదాయాలను అనుసరించి, అందమైన పద్మాలను కలపి ప్రేమన ద్వారాగా నిలిచాయి. ఈ వేడుకలో సంప్రదాయాలను అనుసరించి, అందమైన పద్మాలను కలపి ప్రేమన ద్వారాగా నిలిచాయి.



వైల్డ్ ఫస్ట్ లుక్



వృధయం సినిమా : వెర్బుల్లెల్ యాక్టర్ రాజా రవీంద్ర ప్రధాన పాత్రలో 'వైల్డ్' అనే సినిమా రాబోతోంది. చయాలెట్ సైకో డైరెక్టర్ గా ఈ చిత్రాన్ని టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ సాయిరాం దాసరి రూపొందించనున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఓ.వా ఎంటర్ టైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై ప్యాన్ల నేట్ ప్రొడ్యూసర్ రవి పీట్ నిర్మించనున్నారు. త్వరలో 'వైల్డ్' మూవీ లాంఛనంగా ప్రారంభం జరుపుకుని రెగ్యులర్ షూటింగ్ కు వెళ్తున్నట్లు సిద్ధమవుతోంది. ఈ రోజు ఈ చిత్ర అనాన్స్ మెంట్ తో పాటు ఫస్ట్ లుక్, మోషన్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. 'వైల్డ్' మూవీ మోషన్ పోస్టర్ లో చక్రంతో తడిసిపోయిన వయలెంట్ 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 కేవెస్ రామారావు తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్న రేటిస్ మూవీ 'రాక్షసపురం'. కన్నడలో సంచలన విజయం సాధించిన 'రాక్షసపురం' చిత్రానికి ఇది తెలుగు అనువాదం. ఈ చిత్రాన్ని మే 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాత కేవెస్ రామారావు అధికారికంగా ప్రకటించారు. విభిన్నమైన నటనతో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రాజీవ్ శర్మ ఈ సినిమాలో పవర్ ఫుల్ పోలీస్ అన్ సెక్టర్ పాత్రలో నటించారు. డాక్టర్ రవి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ఒక ఉత్సాహభరిత

మే 7న రాక్షసపురం

మైన మర్డర్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్. ఇన్వెస్టిగాషన్ డ్రామా నేపథ్యంలో సాగే కథనం ప్రేక్షకులను అడుగుడుగు త్రోవ గురి చేస్తుంది. విడుదల తేదీ మార్చునిర్మాత కేవెస్ 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 స్టూయో ప్రేక్షకులకు చేరువయ్యేలా చేసేందుకు ఏడాది మే 7న విడుదల చేస్తున్నాం. చేసేవి సెలవుల దృష్ట్యా ఈ తేదీ సినిమాకు కలిసి వస్తుందని భావిస్తున్నాం." అని ఆయన తెలిపారు.

అగధలో ప్రముఖ నటి మంజుల మనవరాలు



వృధయం సినిమా : తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషల్లో ఒక వృధయం అగ్ర కథానాయిక గా వెలుగొందారు మంజుల. ఎన్టీఆర్ తో మనుషులండా ఒక్కటే, మగాడు, నేరం నాది కాదు ఆకలిది, ఏయన్డార్ తో బొంబాబాబు, బంగారు బొమ్మలు, మహానది క్షేత్రయ్య, కృష్ణ తో మూడూరీ మల్లిగాడు, రక్తం బంధాలు, శోభనబాబు తో మంచి మనుషులు, పిచ్చిమారాజు

వంటి ఎన్నో సూపర్ హిట్స్ లో నటించారు. మంజుల కూతురు వనితను 'దేవి' తో సటిగా పరిచయం చేశారు ఎంఎస్ రాజు. ఇప్పుడు మంజుల మనవరాలు, వనితకు మార్గ డోవికా విజయ్ కుమార్ ను 'అగధ' తో సటిగా పరిచయం చేస్తున్నారని ఎంఎస్ రాజు, ఇందులో ఆమె పాత్ర పేరు 'హాడి'.. ఆమె క్యారెక్టర్ పోస్టర్ ని నేడు విడుదల చేశారు.

అప్పడే నేను ప్రేమాంతంగా ఉంటా

వృధయం సినిమా : ఇటీవల సెంటర్ ఆఫ్ ఏషియా గా మారిన నటి అప్పడే, చిత్ర పరిశ్రమలోనే కాకుండా రాజకీయ రంగాలోనూ హాట్ టాపిక్ గా మారారు. దీంతో ఆమె సో ఫర్ మీడియాలో టైటింగ్ లో కొనసాగుతుంది. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా దక్షిణాది ఇండస్ట్రీలో హిరోయిన్ గా రాజీవున్న అప్పడే, కోల్డ్ ఫుట్ లో ఆలి కొద్దిమంది మోస్ట్ బ్యాచిలర్ నటి మణిరత్న ఒకరు. ఈ విషయం కూడా ఈమెను వార్తల్లో నిలబెట్టడానికి ఒక కారణం కావచ్చు. నటుడు, తమిళనాడు వెలికేళగం పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ ఫ్రెండ్ కావడంతో ఈమె రాజకీయల్లోనూ ఎక్కువగా నానుతున్నారు. దీంతో త్వరలో రాజకీయ రంగ ప్రవేశానికి సిద్ధం అవుతున్నారని, సినిమాలకు గుడ్ బై చెప్పబోతున్నారని ప్రచారం జోరుగా సాగింది. అయితే నటనకు సన్నీ చెప్పడం లేదని చెప్పే విధంగా ఇటీవలే ఒక తెలుగు చిత్రంలో నటించడానికి కమిట్ అయ్యారు. ఈమె మిత్రులతో కలిసి ఎంజాయ్ చేసే ఫోటోలు తరచూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతుంటాయి. అప్పడే వెళ్లే మేలుకుని ఉంటారనే ప్రచారం ఉంది.

భోగి ఫస్ట్ లుక్



వృధయం సినిమా : చార్మిన్ స్టార్ శర్వా మాన్ మేకప్ సంచలనం సందితో కలిసి చెప్పిన భారీ పాన్ ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ సాగా 'భోగి'. ప్రతిష్టా తత్వ శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్ బ్యానర్ పై కె.కె.రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని లక్ష్మీ రాధామోహన్ సమర్పిస్తున్నారు. శర్వా కెరీర్ లో అత్యంత భారీ స్థాయి ప్రాజెక్టులో ఒకటిగా రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఇప్పటికే ఆకట్టుకునే ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, శర్వా పుట్టిసరిగా ప్రత్యేక పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. విశిష్ట అధ్యక్ష మైన సుందర లభించింది. తాజాగా మేకర్స్ అనుమత పరమేశ్వర్ ని పాత్రను పరిచయం చేస్తూ 'కందుల సులోచన రాజ్' గా ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో అనుమత పల్లెటూరి యువతిగా సూజానీ సుందర్ కనిపిస్తుంది. దుమ్ముతో నిండిన గ్రామీణ మార్గంలో కాలిబాటగా నడుస్తూ, తలపై ఆకులతో నిండిన పెద్ద బుట్టను మోస్తూ, చేతిలో మరకొన్ని ఆకులు, టిఫిన్ డబ్బా తో కనిపించడం ఆకట్టుకుంది హాస్ చారి, ఫెడెల్ డోక్ తో ఆమె లుక్ ఘర్షణ రన్ డౌన్ లో జరిగింది. ఆమె లుక్ లో ఇంటిని, డి.వి.ఎస్. పాత బలాన్ని సూచిస్తోంది. బ్యాక్ డ్రావీల్ కలిపించే మల్టీ ఇళ్ల ఇళ్లు, కంచెలు, పశువులు అందమైన గ్రామీణ వాతావరణాన్ని అందంగా చూపిస్తున్నాయి.



డబ్బు కోసం ఇదేం పని..?

వృధయం సినిమా : బాలీవుడ్ నటి నేహా శర్మ సోఫిస్టికేటెడ్ లో వివరాలు విడుదలయ్యాయి. రామ్ చరణ్ మొదటి సినిమా చిరుతలో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ తర్వాత కుర్రాడు మూవీ మాత్రమే తెలుగులో చేసింది. ఆ తర్వాత హిందీ పరిశ్రమ లో బిజీ అయిపోయింది. అయితే, తాజాగా తన ఇన్స్టాగ్రామ్ వాతావరణ ప్రత్యేకమైన కంటెంట్ కోసం నేపథ్యం తీసుకొచ్చింది. దీంతో యూట్యూబ్ తప్పక పట్టిస్తోందని ఆమెపై విమర్శలు వచ్చాయి. నేహా శర్మను సుమారు 20 లక్షల మంది ఫాలో అవుతున్నారు. కానీ, ఆమె ప్రత్యేకంగా పేర్ చేసే కంటెంట్ ను పొందేందుకు మాత్రం 10వేల వరకు వినియోగదారులు నేటికే డబ్బు 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 ఫివరల్ ద్వారం రించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. క్రాఫ్ ఎంటర్ ప్రైజెస్, దర్శకుడు రిజిత్ రానా 'జెట్లై' తో మళ్లీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. యూనిక్ కథలతో, అన్ ప్రెడిక్టబుల్ హ్యూమర్ తో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ ద్వారం, ఈసారి మరింత పెద్ద స్థాయిలో, మరింత విశేషాలతో ప్రేక్షకులను ఆల

