

తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు ఘన సన్మానం

జిల్లా ప్లీనరీ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే కోదండరాం పిలుపు

సంగారెడ్డి, మే 06 (వృద్ధయం ప్రతినది): తెలంగాణ జన సమితి జిల్లా ప్లీనరీ సమావేశం జిల్లా అధ్యక్షుడు తుల్లా రెడ్డి అధ్యక్షతన ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి టీజేఎన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే కోదండరాం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై తెలంగాణ ఉద్యమకారులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా కోదండరాం మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమం కేవలం రాష్ట్ర సాధన కోసమే కాకుండా, ఆత్మగౌరవం, వనరుల పరిరక్షణ, సామాజిక న్యాయం కోసం జరిగిన మహా ప్రజా పోరాటమని అన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రం నీ మాండ్ల ఆధిపత్య శక్తుల దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా అన్ని వర్గాల ప్రజలు అవసరమనే లక్ష్యంతోనే 2018 ఏప్రిల్ 29న తెలంగాణ జన సమితి ఏర్పాటైందని తెలిపారు. ప్రజలకు ఆర్థిక, రాజకీయ,



సామాజిక సమానత్వం కల్పించే ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ వేదికగా టీజేఎన్ పనిచేస్తోందన్నారు. కోసాగర్ పాలనలో జరిగిన అప్రజాస్వామిక చర్యలను నిరంతరం ప్రతిస్తూ, భూసేకరణ, నిరుద్యోగం, టీసీ రిజర్వేషన్లు, విద్య, వైద్యం, రైతుల సమస్యలు, సింగిల్ బీ పరిరక్షణ, ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ వంటి అనేక ప్రజా సమస్యలపై పార్టీ పోరాటం కొనసాగించిందన్నారు. నిరంకుశ పాలనను ఓడించేందుకు ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ దృష్ట్యా కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతు తెలిపామని, అయితే ప్రజాస్వామిక తెలంగాణ నిర్మాణం అనే లక్ష్యం ఇంకా పూర్తికాలేదన్నారు. టీజేపీ విద్యేష

రాజకీయాలను రాష్ట్రంలో విస్తరించే ప్రయత్నం చేస్తోందని, టీఆర్ఎస్ అవకాశవద రాజకీయాలు కొనసాగిస్తోందని విమర్శించారు. డా. బి. ర్. అబేద్దుర్ ఇబ్బీన్ "చదువు? బోధించు? సమీకరించు? పోరాడు" పిలుపు, తెలంగాణ జాతిపిత కొత్తపల్లి జయశంకర్ స్ఫూర్తితో ప్రజలను సంఘటితం చేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నారని తెలిపారు. మే 12న జలవిహార లో నిర్వహించనున్న తెలంగాణ జన సమితి నాలుగో రాష్ట్ర ప్లీనరీని విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు, తెలంగాణ ఉద్యమకారులు, పార్టీ కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఈవీఎం గోదాన్ ను తీనిభి

ఈవీఎం గోదాన్ ను పరిశీలించిన రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అడిషనల్ సీఈవో, జిల్లా కలెక్టర్ సంగారెడ్డి, మే 06 (వృద్ధయం ప్రతినది): జిల్లా కేంద్రంలోని పాత డిఆర్డీపీ కార్యాలయ ఆవరణలో ఉన్న ఈవీఎం గోదాన్ ను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అడిషనల్ చీఫ్ ఎలెక్షన్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వాసం వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ తో కలిసి గురువారం పరిశీలించారు. సాధారణ తనిఖీలో భాగంగా ఈవీఎం భద్రతా ఏర్పాట్లు, గోదాన్ నిర్వహణ, తదితర అంశాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. గోదాన్ సీక్లను తనిఖీ చేసి, అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన పోలీసు బందోబస్తు, సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణ, భద్రతా ప్రమాణాల అమలుపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, సిబ్బంది, పోలీసు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంప వారి సౌజన్యంతో అంబలి వితరణ



దౌలాబాద్, మే 7 (వృద్ధయం): వేసవి తీవ్రత అధికంగా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలకు చల్లదాన్ని అందించేందుకు దౌలాబాద్ లో అంబలి వితరణ కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి. గత మాసంలో శ్రీ బసవేశ్వర జయంతిని పురస్కరించుకొని దౌలాబాద్ మాజీ సర్పంచ్ మారంశెట్టి భద్రయ్య ఆధ్వర్యంలో అంబలి వితరణ కార్యక్రమం ప్రారంభమైన విషయం తెలిసింది. అందులో భాగంగా గురువారం గంప కుటుంబ సభ్యుల సౌజన్యంతో అంబలి వితరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన గంప మల్లేశం గుమ్మ జ్ఞాపకార్థం ఆయన కుటుంబ సభ్యులు ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా గంప మమత రవిగుప్త, హరిత వెంకటేశ్, సతీష్, సతీష్ తదితరులు తమ తండ్రి స్మారకార్థంగా ప్రజలకు అంబలి పంపిణీ చేశారు. మండల కేంద్రంలోని పలువురు ప్రజలు కార్యక్రమంలో పాల్గొని కుటుంబ సభ్యుల సేవాభావాన్ని అభినందించారు.

ఎస్సీ కార్పొరేషన్ లబ్ధిదారులకు ఇంటర్వ్యూల బ్యాంకు అధికారులతో ఎంపిక ప్రక్రియ నిర్వహణ



దౌలాబాద్, మే 7 (వృద్ధయం): ఎస్సీ కార్పొరేషన్ 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి ఆన్లైన్ లో దరఖాస్తు చేసుకున్న లబ్ధిదారులకు గురువారం మండల కేంద్రంలో ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తూ ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాల కింద ఈ ఎంపిక ప్రక్రియ చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన అభ్యర్థులు హాజరై తమ దరఖాస్తులకు సంబంధించిన ధ్రువపత్రాలను సమర్పించారు. బ్యాంకు అధికారులు లబ్ధిదారుల ఆర్డర్లు, ప్రతిపాదించిన యూనిట్ల సాధ్యత, ఆర్థిక పరిస్థితులను పరిశీలిస్తూ ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. యువత స్వయం ఉపాధి దిశగా ముందుకు రావాలని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రుణ సదుపాయాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో అచ్చలోడ్డిన్ మాట్లాడుతూ అర్హతైన ప్రతి లబ్ధిదారుడికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. పారదర్శకంగా ఎంపిక ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని, ఎంపికైన వారికి బ్యాంకుల ద్వారా త్వరలోనే రుణాలు మంజూరు అవుతాయని పేర్కొన్నారు.



ఉర్దూ భాష అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందిగద్దె క్రాంతి కుమార్

విజయవాడ మే 7 వృద్ధయం ప్రతినది : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రెండవ అధికార భాష అయిన ఉర్దూపై ప్రజల్లో మదింప అవగాహన పెంపొందించడంలో పాటు యువతకు భాషా ప్రావీణ్యం కల్పించే లక్ష్యంతో ఏపీ స్టేట్ ఉర్దూ అకాడమీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ వేసవి నెలవుల్లో ఉచిత ఉర్దూ శిక్షణ శిబిరాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు టీడీపీ యువ నాయకులు గద్దె క్రాంతి కుమార్ పేర్కొన్నారు. గురువారం ఉదయం అశోక్ నగర్ లోని తూర్పు నియోజకవర్గ టీడీపీ కార్యాలయంలో ఉర్దూ శ్రీ క్యాంపస్ సంబంధించిన పుస్తకాన్ని టీడీపీ నాయకులు గద్దె



క్రాంతి కుమార్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గద్దె క్రాంతి కుమార్ మాట్లాడుతూ ఉర్దూ భాషకు ఆంధ్రప్రదేశ్లో ప్రత్యేక స్థానం ఉందని, భాషల పరిరక్షణ మరియు అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. ఉర్దూ నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు, యువత ఈ ఉచిత శిక్షణ శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ స్టేట్ ఉర్దూ అకాడమీ సభ్యులు, మైసూరి మాక్యూల పరిరక్షణ సమితి సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్ నగర అభివృద్ధికి మేహార్ శే.

మేయర్ అధ్యక్షతన ప్రశాంతంగా ముగిన అత్యవసర సర్వ సభ్య సమావేశం.

1150 కోట్ల అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్ ప్రతిపాదనల ఎజెండా కు పాలకవర్గం ఏకగ్రీవ ఆమోదం.

కరీంనగర్ మే 7 (వృద్ధయం ప్రతినది) : నగరాన్ని అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా కరీంనగర్ నగరపాలక సంస్థ అదుగులు వేస్తోంది. నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన కమిషనర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్ సమక్షంలో గురువారం నగరపాలక సంస్థ సమావేశ మందిరంలో అత్యవసర సర్వ సభ్య సమావేశం జరిగింది. నగర అభివృద్ధి ధ్యేయంగా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల బాగస్వామ్యంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన 'అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్' పథకం కింద 1,150 కోట్ల నిధుల వినియోగంపై రూపొందించున్న ప్రతిపాదనలకు పాలకవర్గ సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలుపుతూ తీర్మానం చేశారు. ఈ పథకం ద్వారా నగరంలో చేపట్టబోయే వివిధ ప్రాజెక్టుల ప్రతిపాదనల రూపకల్పనపై పాలకవర్గ సభ్యుల నలహాలు సూచనలు స్వీకరించి ప్రాజెక్టులపై సుదీర్ఘంగా చర్చించి ప్రభుత్వానికి పంపిణీ చేసేదిగా తీర్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుండి భారీగా నిధులు సాధించి నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఈ పథకం ఒక గొప్ప అవకాశమని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి నరణ్ కుమార్ సహకారంతో ఈ నిధులను సాధించుకొని సమర్థవంతంగా వినియోగించేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. నగర ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్ కింద చేపట్టబోయే ప్రతి ప్రాజెక్టు పారదర్శకంగా, నాణ్యతతో సాగేలా చూస్తామని సమావేశంలో తెలిపారు. ప్రతిపాదిత ప్రాజెక్టుల మెరుగుదలకు పాలకవర్గ సభ్యులు ఇచ్చే నలహాలు, సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.



అర్బన్ చాలెంజ్ ఫండ్ పథకాన్ని కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ త్వరలో ప్రకటించడంతో ఈ పథకంలో కరీంనగర్ నగరపాలక సంస్థను చేర్చేలా తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. 1150 కోట్ల నిధులతో నగరాన్ని మరింత సుందరంగా అభివృద్ధి చేసి విలీన గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల మెరుగుదలకు కృషి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. కరీంనగర్ నగర అభివృద్ధి కి పాలకవర్గ సహకారం ఎంతో అవసరమని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో నగర కమిషనర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఖాద్రి మొహియుద్దీన్, వేణు మాధవ్, ఎస్. ఈ రాజకుమార్, ఈఈ సంజీవ్ కుమార్, వివిధ డివిజన్ కార్యకర్తలు, కో ఆపేషన్ సభ్యులు, మున్సిపల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఈవీఎం గోదామును తీనిభి చేసిన అదనపు కలెక్టర్

కరీంనగర్ మే 7 (వృద్ధయం ప్రతినది) : కరీంనగర్ కలెక్టర్ కార్యాలయం సమీపంలో ఉన్న ఈవీఎం గోదాను గురువారం అదనపు కలెక్టర్ రెవెన్యూ డి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధిలతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ రెవెన్యూ డి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు ఎమ్మెల్యేలకు ఈవీఎం, వివిపాల్ గోదాను తనిఖీచేసి సమగ్ర నివేదికను పంపిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈవీఎం ల రక్షణ భద్రతకు సంబంధించిన ఏర్పాట్ల గురించి సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం గోదానీ వద్ద సిబ్బంది హాజరు తీరుపై ఆరా తీశారు. ఈవీఎం గోదాం వద్ద విధులు నిర్వహిస్తున్న పోలీస్ గార్డులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈవియం గదుల వి వి ప్యాట్ గదుల ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏ.వో సుధాకర్, తహసీల్దార్ సరేందర్, బిఆర్ ఎన్ పార్టీ ప్రతినిధి సత్తినేని శ్రీనివాస్, ఎంఐఎం పార్టీ ప్రతినిధి మహ్మద్

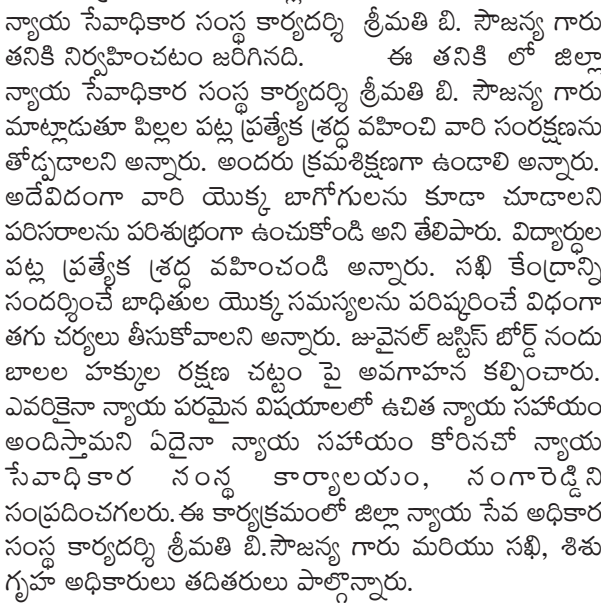


మజీద్ హుమైద్, సయ్యద్ ఇబ్రహీం, టిడిపి పార్టీ ప్రతినిధి ఎర్రవెల్లి వినీత్, సిపియం పార్టీ ప్రతినిధి సరేష్ ఎన్నికల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంగారెడ్డిలో శిశు గృహ, సఖ కేంద్రాల ఆకస్మిక తనిఖి



సంగారెడ్డి, మే 06 (వృద్ధయం ప్రతినది): జాతీయ న్యాయ సేవాధికార సంస్థ మరియు రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆడిటర్ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ చైర్మన్ మరియు జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి శ్రీమతి జి. భవానిచంద్ర గారి ఆడిటర్ ప్రకారం ఈ రోజు శిశు గృహ, జువెనైల్ జస్టిస్ బోర్డు మరియు సఖ కేంద్రం నందు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి శ్రీమతి బి. సౌజన్య గారు తనిఖి నిర్వహించటం జరిగినది. ఈ తనిఖి లో జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి శ్రీమతి బి. సౌజన్య గారు మాట్లాడుతూ పిల్లల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి వారి సంరక్షణను తోడ్పడాలని అన్నారు. అందరూ క్రమశిక్షణగా ఉండాలి అన్నారు. అదేవిధంగా వారి యొక్క బాగోగులను కూడా చూడాలని పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి అని తెలిపారు. విద్యార్థుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి అన్నారు. సఖ కేంద్రాన్ని సందర్శించే బాధితుల యొక్క సమస్యలను పరిష్కరించే విధంగా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. జువెనైల్ జస్టిస్ బోర్డు నందు బాలల హక్కుల రక్షణ చట్టం పై అవగాహన కల్పించారు. ఎవరికైనా న్యాయ పరమైన విషయాలలో ఉచిత న్యాయ సహాయం అందిస్తామని ఏదైనా న్యాయ సహాయం కోరినచో న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యాలయం, సంగారెడ్డి ని సంప్రదించగలరు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి శ్రీమతి బి. సౌజన్య గారు మరియు సఖ, శిశు గృహ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



దళితులను అడ్డుకున్న వారిపై అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేయాలి

డీపీఎస్ జాతీయ కార్యదర్శి పి. శంకర్ డిమాండ్ దౌలాబాద్, మే 7 (వృద్ధయం): సిద్దిపేట జిల్లా జగదేవ్ మార్ మండలం అసంతృప్త గ్రామంలో దుర్గమ్మ బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా దళితులను దేవాలయంలోకి రాకుండా అడ్డుకున్న వారిపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేయాలని డిపీఎస్ జాతీయ కార్యదర్శి పి. శంకర్ డిమాండ్ చేశారు. గురువారం ఆయన మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య అమృత మహోత్సవాలు జరుపుకుంటున్న ఈ సమయంలో కూడా దళితులను కులం పేరుతో అవమానించడం దురదృష్టకరమన్నారు. ఆధునిక సమాజంలో కుల, మత భేదాలు లేవని చెప్పుకుంటున్నప్పటికీ అసంతృప్తగర్లో జరిగిన ఘటన సమాజానికి చెరు సంతకాలు ఇస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దుర్గమ్మ ఉత్సవాల నిర్వహణకు దళితులు కూడా విరాళాలు అందించినప్పటికీ, వారి బోనాలను దేవాలయంలోకి తీసుకెళ్లకుండా అడ్డుకోవడం అన్యాయమని పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనలో అసంతృప్త గ్రామ పంచాయితీ కనకయ్యతో పాటు బాధ్యులపై వెంటనే కేసులు నమోదు చేసి అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రామంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న నేపథ్యంలో బాధిత దళిత కుటుంబాలకు రక్షణ కల్పించాలని, పోలీసు పికెటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.



ఒంటికి చల్లగా



చక్కని ఆరోగ్యం



రోజు రోజుకూ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం తొమ్మిది దాటక ముందే ఎండవేడిమి, ఉక్కుపోతలో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయి. దాంతో చాలా మంది వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఒంటికి చల్లం చేసే ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. సాధారణంగా ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కేవలం నీళ్లు మాత్రమే తాగితే దాహం తీరినట్లు అనిపించదు. అందుకే రకరకాల పండ్లతో జ్యూసులు చేసుకొని తాగుతుంటారు. అయితే సీజన్లో దొరికే వాటితో జ్యూసులు చేసుకొని తాగితే ఒంటికి ఎంతో మంచిది. అలాంటి జ్యూసులు గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం... మ్యాంగో లిస్సీకావాలిని పదార్థాలు: పెరుగు - రెండు కప్పులు, మ్యాంగో ఫ్యూరీ - ఒకటిన్నర కప్పులు, పంచదార - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీస్పూన్, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని తయారీ విధానం: బాగా పండిన మామిడి పండ్లను తీసుకుని

శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీసిన ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. వీటిని మిక్సీ జారలోకి వేసుకుని మెత్తని పూర్తిలా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా గ్రౌండ్ చేసుకున్న పూర్తి ఒకటిన్నర కప్పులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మిక్సీజారలోకి మ్యాంగో ఫ్యూరీ, పంచదార, యాలకుల పొడి, నాలుగు ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. అనంతరం అందులోకి చిక్కటి, తాజా గడ్డ పెరుగు వేసుకుని మరోసారి మెత్తగా, క్రీమ్ టెక్స్చర్ వచ్చేలా బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా గ్రౌండ్ చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లోకి పోసుకుని డ్రైఫ్రైట్ గార్నిష్ చేసి సర్వీ చేసుకుంటే ఎంతో టేస్టిగా ఉండే మ్యాంగో లిస్సీ రెడి. మన్మిలన్ జ్యూస్ కావాలిని పదార్థాలు:

కర్రూజ పండ్లు - రెండు, సబ్బా గింజలు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, సగ్గుబియ్యం - అర కప్పు, పాలు - లీటర్, కస్తూరి పొద్దు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, చక్కెర - ఏడెనిమిది టేబుల్ స్పూన్లు, డ్రైఫ్రైట్ తరుగు - కొద్దిగా. తయారీ విధానం: ముందుగా తాజా కర్రూజ పండ్లు తీసుకుని రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసి గింజలను తొలగించుకోవాలి. తర్వాత చెంచాతో కర్రూజ ముక్కల్లో ఉండే గుళ్లును ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఈ గుళ్లతో సుంచి మూడూడు రు టేబుల్ స్పూన్లు గుళ్లును మరో చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకుని వక్కునుంచాలి. అనంతరం మిక్సీ జార తీసుకుని అందులో చక్కెర తీసినది కాకుండా మిగతా కర్రూజ గుళ్లు మొత్తాన్ని వేసుకుని వీలైనంత మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత గ్రౌండ్ చేసుకున్న కర్రూజ మిశ్రమాన్ని కాసేపు డ్రైఫ్రైట్ ఉంచాలి. ఆ తర్వాత సబ్బా గింజలను కొన్ని నీళ్లుపోసి 10 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఇవి నానేలోపు మరో గిన్నెలో సగ్గుబియ్యాన్ని తీసుకుని ఒకసారి శుభ్రంగా కడగాలి. ఇప్పుడు స్ట్రమ్ మీడ్ పాన్ లో నాలుగు కప్పుల నీళ్లు పోసి మరగించుకోవాలి. వాటర్ వేడికి బయల్ పుచ్చుపుచ్చు అందులో కడిగి పెట్టుకున్న సగ్గుబియ్యాన్ని వేసి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. ఇలా ఉడికించుకునే క్రమంలో వాటర్ ఏమైనా తగ్గినట్లు అనిపిస్తే మరొకటిగా యాడ్ చేసి ఉడికించుకోవాలి. సగ్గుబియ్యం 80 శాతం ఉడికాక అందులో లీటర్ పాలు పోసుకుని ఒకసారి బాగా కలిపి మరగించుకోవాలి. ఇది మరగేలోపు మరో చిన్న గిన్నెలో కస్తూరి పొద్దు తీసుకుని అర కప్పు నీళ్లతో పాటు ఉండేలా రేకుండా కలుపుకోవాలి. ఒకవేళ మీ దగ్గర

కస్తూరి పొద్దు లేనట్లయితే దాని ప్లేస్ లో కార్బోస్టోర్ లేదా మిల్క్ పౌడర్ అయినా చేసుకోవచ్చు. సగ్గుబియ్యం - పాల మిశ్రమం వేడికి మరుగుతున్నప్పుడు అందులో కలిపి పెట్టుకున్న కస్తూరి పొద్దు నీళ్లు పోసి వెంటనే బాగా కలపాలి. తినే తీపిని బట్టి కొద్దిగా వంచ దార వేసుకుని మూడూడు నిమిషాలు కలుపుతూ ఉడికించుకోవాలి.

హై డ్రైడ్ ఫ్రెష్ (హైడ్రేటింగ్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. మారిన జీవన విధానం ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరినీ వేదిస్తోంది. హై డ్రైడ్ ఫ్రెష్ కారణంగా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల

హైబీపీని తగ్గించే కొత్త ఔషధం



గుండెపోటు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా దీనిని నియంత్రించాలి. కొంతమందిలో మాత్రం ఈ చికిత్సలు సరైన ఫలితాలు ఇవ్వవు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో కొత్త చికిత్సలపై పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శాస్త్రవేత్తలు *జి*ఆర్*ఎస్* అనే కొత్త ఔషధాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఇతర మందులు వనిచేయని రోగుల్లో కూడా ఇది రక్షణను తగ్గించే సామర్థ్యం చూపిస్తూ ఆశలు తెలిస్తోంది. ఈ ఔషధం శరీరంలో ఉప్పు, నీటి నిల్వలను పెంచే ముఖ్యమైన హార్మోన్లపై ప్రభావం చూపి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. రోగుల్లో తగ్గిన టీపీ. ఈ ఔషధంపై నిర్వహించిన దీ*జి*ఆర్*ఎస్ అనే విస్తృత స్థాయి పరీక్షల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 800 మంది రోగులను పరీక్షించారు. 12 వారాల పాటు రోజుకు 1 ఎస్ గ్రామ్ 2 ఎస్ గ్రామ్ల తీసుకున్న రోగుల్లో సిస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెజర్ (పైస సంఖ్య) సుమారు 9-10 ఎస్ గ్రామ్ల వరకు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. దాదాపు 40 శాతం మంది రోగులు లక్ష్య స్థాయి (130/80 ఎస్ గ్రామ్ల వరకు) చేరుకోగలిగారు. ఇది హైబీపీ గ్రామ్లతో పోలిస్తే గణనీయమైన పురోగతిని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. మరోకటి *జి*ఆర్*ఎస్* 24 గంటల పాటు బ్లడ్ ప్రెజర్ మారుమందింట్లలో ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం కనిపించింది. ఈ పరీక్షల్లో సుమారు 14 ఎస్ గ్రామ్ల వరకు తగ్గడం నమోదైంది. ముఖ్యంగా, ఈ ప్రభావం 32 వారాల వరకు కొనసాగినట్లు, పెద్దగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాల కనిపించలేదని పరీక్షించిన రోగులు తెలిపారు. పనితీరు ఇలా.. ఈ ఔషధం వనిచేసే విధానం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఇది అందరినీ గ్రంథిలో తయారయ్యే అల్ట్రాస్ట్రోన్ అనే హార్మోన్ నియంత్రించే ఎంజైమ్ ను నిరోధిస్తుంది. అల్ట్రాస్ట్రోన్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలు ఉప్పు, నీటిని ఎక్కువగా నిల్వ చేసుకుంటాయి. దాంతో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. *జి*ఆర్*ఎస్* ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించి రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. పరిశోధకుల ప్రకారం, సుమారు 10 ఎస్ గ్రామ్ల వరకు రక్తపోటు తగ్గడం గుండెపోటు, స్ట్రోక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా నియంత్రణలో లేని హైపర్ టెన్షన్ రోగులకు ఇది కీలక పరిష్కారంగా మారే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. హై డ్రైడ్ ఫ్రెష్ నియంత్రణలో ఇబ్బందులు పడుతున్న రోగులకు ఈ కొత్త ఔషధం భవిష్యత్లో ముఖ్యమైన మార్పుగా మారే అవకాశం ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా అందుబాటులోకి రావడానికి ఇంకా మైథ్యుల పర్యవేక్షణలో మరెన్ని అధ్యయనాలు అవసరమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

వంటింటి చిట్కాలు!

ఇంట్లో మనం ఎక్కువ సమయం గడిపేది, అధికంగా శ్రమించేది వంటగదిలోనే. అయితే వంట చేసే క్రమంలో తరచూ కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. అవేంటి? వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకుందాం రండి.. సాధారణంగా కోడిగుడ్డను నేరుగా చల్లటి నీళ్లలో వేసి ఉడకబెట్టుతుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల కొన్నిసార్లు గుడ్డు పెంకు



లను కట్ చేసి ఐస్ క్యూబ్ లోలో వేసి నీటి పోసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవి తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా కూడా జాగ్రత్తపడవచ్చు. నల్లలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్ని రకాల నల్లపై పెంకు లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో అవి గట్టిగానే ఉన్నాయి కదా అని కొంతమంది వాదించి గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుతారు. దీనికి బదులుగా వాటిని ఫ్రీజ్ లో పెడితే ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఉల్లి పాయలు తరుగుతుంటే కళ్లలో నీళ్లు రావడం సహజం! ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే.. కట్ చేయడానికి అరగంబు ముందు వాటిని ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. కొన్ని వంట పాత్రలు ఎంత శుభ్రం చేసినా వాటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన పోదు. ఇలాంటిప్పుడు ఒక బట్టలో నీళ్లు పోసి అందులో కొంచెం వినిగర్ కలపాలి. వాటిలో వంట పాత్రలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే శుభ్రం చేస్తే పాత్రలు శుభ్రపడతాయి. చెక్కతో చేసిన వాటిని బోర్ కొన్ని సందర్భాల్లో అదే రక్షణను వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు బోర్ పై రాత్ పాత్ర వేసి పాపగంబు పాటు ఉంచాలి.

ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటోంది. భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అనేక ఔషధ గుణాలు.. సోంపు గింజలు వంటివి సాధారణంగా గుణాలు జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు నమలడం ద్వారా గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంలో సోంపు గింజలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ తో పాటు

కాయల నుంచి రసం విడిచిన నిమ్మ తర్వాత వాటి చెక్కలను వాలాముడి వడదొంగు తూరగాని కూడా వలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. అలాగే మాధ్యం రండి.. బీటరూట్, స్పాఛెట్, నేరేడు వంటి పండ్లను కట్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు రంగు మారుతుంటాయి. ఆ

నిమ్మచెక్కలతో ఇలా!



బాటు దుర్వాసన వస్తుంటాయి. అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటిప్పుడు ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలను వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్ని పై వేసిన కొన్ని మరకలు ఒక పట్టాన వడదొంగు పూడు నిమ్మచెక్కలు, వంటసోదా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. వాడైన నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటితో కాయగూరల బోర్డు రుద్దితే.. అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిపై ఏమైనా ముక్కలున్నా అవి తొలగిపోతాయి. వినిగర్ లో నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి మరునటి రోజున కానీని నీళ్ల కలిపి టీ సీసార్ పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అల్ట్రా, బాతరూమ్ తాయి. గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మెటబాలిజం కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. నోటి సమస్యలకు.. భోజనం తర్వాత నోటి దుర్వాసనను తగ్గించడంలో కూడా సోంపు గింజలు సహజ పరిష్కారంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న సుగంధ తైలాల బ్యాక్టీరియాను తగ్గించే దోటి దుర్వాసనను నియంత్రిస్తాయి. అదే విధంగా లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచి నోటిని తాజాగా ఉంచుతాయి. పొట్ట సంబంధిత అసౌకర్యాలను తగ్గించడంలో సోంపు గింజలు సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్ట కండరాలను సడలింపే యాంటీస్పాస్మోడిక్ గుణాలు కలిగి ఉండటంతో పాటు సోపి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే జీర్ణసాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ విధంగా భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు నమలడం వంటి చిన్న అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియ అంతగా తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సహజంగా లభించే ఈ సులభమైన పరిష్కారాన్ని రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎండలో యాపిల్ పానీయం

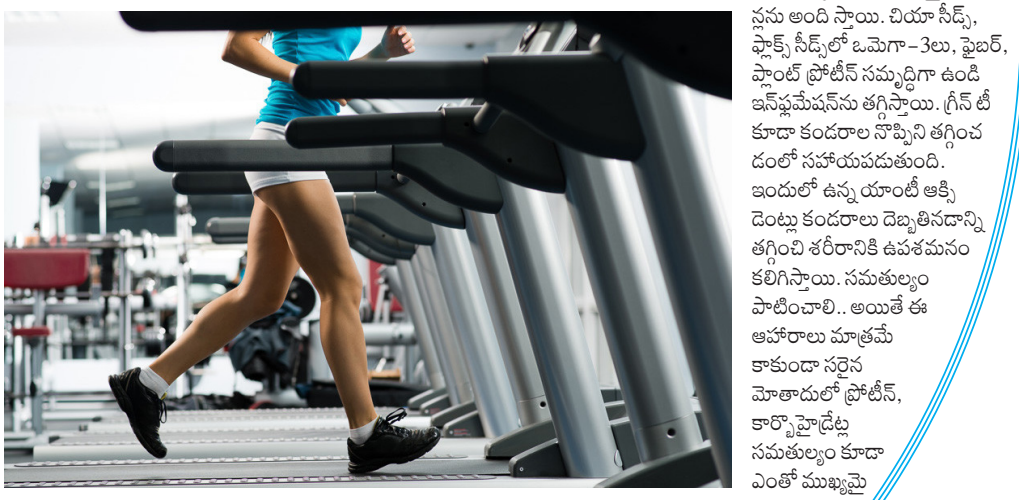


చల్లటి పానీయం ఎంతగానో సేదతీరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మంచి టెండ్రో మరీచే హాయి. అలసట తగ్గి.. ఎక్కువ రేపి హామారు వచ్చేస్తుంది. మరి ఈ కాలంలో ఆస్వాదించేందుకు యాపిల్ కాన్జులేట్ చేసుకుందామా.. కావలసినవి: యాపిల్ పండ్లు - కిలో, పంచదార - అరకిలో, దాల్చిన చెక్క - రెండుగుణాల ముక్క, నిమ్మరసం - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నీళ్లు - కప్పు

వర్షాల్లో చేసిన తర్వాత చాలా మందికి కండరాల వ్యాధులు వస్తూ ఉంటాయి. మంచి వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఉన్నప్పటికీ, మరునటి రోజు కూర్చోవడం, నిలబడడం కూడా కష్టంగా అనిపించే స్థితి వస్తుంది. దీనినే వైద్యరంగా డిలేట్డ్ ఆస్టెనెస్ మజిల్ సెరోస్ అని అంటారు. అయితే ఇది శరీరం బలహీనమవుతోందనే సంతేకం కాదని ఆసలు విషయం ఏమిటంటే కండరాలు పునర్నిర్మాణం అవుతూ మరీచే బలంగా

వ్యాయామం తర్వాత కండరాల నొప్పిలు తగ్గించే మార్గాలు

మారుతున్న పక్షియలో భాగమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది వారు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేసిన సమయంలో కండరాల ఫైబర్లలో చిన్నచిన్న చీలికలు ఏర్పడతాయి. ఆ తర్వాత



నొప్పిని తగ్గించి శక్తి పునరుద్ధరణకు సహాయపడుతుంది పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చేపల్లో.. అలాగే సాల్మన్, మాకరల్ వంటి ఫ్యాటీ చేపలలో ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండి కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పాలకూర, కేలే, వెంటి కూర వంటి ఆకుకూరలు మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందించే కండరాల విశ్రాంతికి దోహదపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలో శక్తి నిల్వలు తగ్గిపోతాయి. ఈ సమయంలో చిలగడదుంపలు, కార్టెట్లు వంటి ఆహారాలు శక్తిని తిరిగి అందించడమే కాకుండా కండరాల మరమ్మత్తుకు అవసరమైన విటమిన్లను అందిస్తాయి. బియో సిడ్స్, ఫ్లాక్స్ సిడ్స్ లో ఒమెగా-3లు, ఫైబర్, ఫ్లాంటి ప్రోటీన్ల సమృద్ధిగా ఉండి ఐన్ఫ్లేమేషన్లను తగ్గిస్తాయి. గ్రీన్ టీ కూడా కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కండరాల దెబ్బతినడాన్ని తగ్గించే శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. సమతుల్యం పాలించాలి. అయితే ఈ ఆహారాలు మాత్రమే కాకుండా సరైన మోతాదులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్ల సమతుల్యం కూడా ఎంతో ముఖ్యమైనవి.

సోంపు గింజలను భోజనం చేశాక తినండి..



యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కలిగిన అనేకోల్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించి అజీర్ణం, మలబద్దకం సమస్యలను తగ్గించ

వుదయం సినిమా

జర్నలిస్టులు నిజాయితీగా ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి

ప్రముఖ రచయిత, నటుడు పోసాని కృష్ణమూర్తి నిర్మాణ, దర్శకత్వం వహిస్తూ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా 'ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి'. ఈ చిత్రానికి కథ, స్క్రీన్ ప్లే, మాటలు, పాటలు, ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు కూడా పోసాని కృష్ణమూర్తి వహిస్తుండటం విశేషం. హిందోళ చక్రవర్తి, కాజల్ శర్మ, ఆయేషా ఖాన్, బీజేపీ నేత రమణందన్ రావు ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈరోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో 'ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి' చిత్ర విశేషాలు తెలిపారు దర్శక నిర్మాత నటుడు పోసాని కృష్ణమూర్తి.



పవర్ పేట ఫవర్ ఫుల్ గ్లింప్స్ లిలిజ్

విజయ్ చిత్రా, శశి దేవిరెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రముఖ బ్యానర్ 70mm ఎంటర్టైన్మెంట్స్ మరో ప్రత్యేక ప్రాజెక్ట్ రాబోతుంది. బలమైన కథ నుండి కూడిన సినిమాలకు మద్దతు ఇవ్వడంలో పేరు పొందిన ఈ నిర్మాణ సంస్థ తన తదుపరి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లను అధికారికంగా ప్రకటించింది. సందీప్ కిషన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తుండగా, రచయిత నుంచి దర్శకుడిగా మారిన కృష్ణ చైతన్య దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సందీప్ పుట్టినిరోజు సందర్భంగా, పవర్ పేట చిత్ర నిర్మాతలు ఆకట్టుకునే గ్లింప్స్ నిడుదల చేశారు.

ఈ గ్లింప్స్ థియేటర్లో ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో హంగుమాతో హై వోల్టేజీ మూవీలో ప్రారంభమవుతుంది. అభిమానుల ఆదరణను, సంబరాల మధ్య హీరో ఎంట్రీ, సిగరెట్ తాగుతూ సింహం గురించి పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ చెప్పడం అలరించింది ఆ తర్వాత ఆ నే న్యభావం, దానికి శక్తినిచ్చే మనుషుల గురించి చెబుతూ తన పాత్ర ఇంటెన్స్ చూపించారు. థియేటర్ స్ట్రీమ్స్ పై బాణాసంచా విసిరి సీన్ కో గ్లింప్స్ మురిత మాస్ ఫీల్ లు అందించింది.

సందీప్ కిషన్ ఈ సినిమాలో రగ్గే పీరియాడిక్ అవతారంలో కనిపించారు. స్టైలిష్ సిట్టింగ్, కలర్ ఫుల్ కాస్ట్యూమ్స్, రా అటిట్యూడ్ తో ఆయన లుక్ ఆకట్టుకుంటోంది. 'సినాపతి రవి' అనే పాత్ర పేరును రివీల్ చేయడం ద్వారా ఆ క్యారెక్టర్ లోని దామినేషన్, ఇంటెన్సిటీని సూచించారు. సందీప్ స్ట్రీమ్స్ ప్రైజెన్స్, పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ డెలివరీ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.

I Am Game

2026 ఆగస్టులో లిలిజ్

దుర్లర్ సల్మాన్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'ఐ యామ్ గేమ్' ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు క్రియేట్ చేస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా మారింది. దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కి పైగా లాజిస్ట్ లో షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది. తాజాగా దుర్లర్ సల్మాన్ ఈ సినిమా గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. తన కెరీర్ లో ఇప్పటివరకు చేసిన సినిమాల్లో 'ఐ యామ్ గేమ్'నే అత్యంత స్టైలిష్ ఫిల్మ్ అని తెలిపారు. సినిమాలో తన పాత్రతో పాటు మొత్తం పర్లడైన్ చాలా మోడర్న్, స్టైలిష్ గా డిజైన్ చేశారని చెప్పారు. దర్శకుడు సహజ హీదాయత్ ప్రత్యేకంగా తనని ఓ కొత్త స్టైలిష్ అవతారంలో చూపించాలని భావించారని, అదే ఈ ప్రాజెక్ట్ కు హైలైట్ గా మారందని తెలిపారు.

భాక్తబల్లర్ 'ఆర్ డిఎక్స్' తర్వాత సహజ హీదాయత్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ను 2026 ఆగస్టులో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నారు. దుర్లర్ సల్మాన్ కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ ప్రాజెక్ట్ గా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం, మలయాళంలోని పరిశ్రమలో కూడా అత్యంత పెద్ద రిలీజ్ లలో ఒకటిగా నిలవనుంది. వే ఫారర్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై దుర్లర్ సల్మాన్, జోమ్ వర్షన్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. మహబూబ్ రషీద్, అదర్స్ సుకుమార్ రన్ కథా రచన అందించారు. 'లోకా' వంటి మెగా భాక్తబల్లర్ తర్వాత వే ఫారర్ ఫిలిమ్స్ నుంచి వస్తున్న తదుపరి చిత్రం ఇదే. ఇటీవల తన సినిమాల్లో ఎక్కువగా వింటేజ్ లుక్స్ కనిపించిన దుర్లర్, ఈసారి పూర్తిగా బిస్మయై స్టైలిష్ మాస్ యాక్షన్ అవతారంలో కనిపించబోతున్నారు. ఇది ఆయన 40వ చిత్రం కావడం విశేషం. భారీ స్టాయిలో పాన్ ఇండియా యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు.

SK33

స్పెషల్ పోస్టర్

'శంబాల' భాక్ బస్టర్ తరువాత దర్శకుడు యుగంధర్ ముని సందీప్ కిషన్ తో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయబోతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ మూవీని మైనింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద మహిందర్ రెడ్డి, రాజశేఖర్ అన్నభీ మోజు నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్ కి సంబంధించిన కాన్సెప్ట్ పోస్టర్ అందరిలోనూ ఇంటెన్స్ క్రియేట్ చేసింది. అడివికి రాజైన సింహం, తోడేలు మధ్య జరిగి పోటీలా ఈ సినిమాలో అద్భుత చిత్రం అని అర్థం అవుతోంది. ఇక ఇందులో సింహాలాంటి యోధుడిగా సందీప్ కిషన్ కనిపించిన తెలుగు, ఏ రెజెండ్ ఈజ్ బాస్ అంటూ పదిదిన ఈ పోస్టర్ అడియన్స్ లో ఒక్కసారిగా అంచాల్పి రెడ్డి పై చేసింది. ఈ పాంటనీ అద్భుత చిత్రం తెలుగు, హిందీ, తమిళ భాషల్లో రిలీజ్ చేయనున్న సంగతి తెలిసింది.

ప్రస్తుతం ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరగుతున్నాయి. ఆగస్ట్ లో రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం అవుతుందని గతంలోనే ప్రకటించారు. ఇక సందీప్ కిషన్ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆ పోస్టర్ లో ఓ బిడ్డ, ఖడ్గం, సింహం ఇవన్నీ చూస్తుంటే ఇదొక పోస్టర్ అద్భుత చిత్రం అని అర్థం అవుతోంది. ఇక ఇందులో సింహాలాంటి యోధుడిగా సందీప్ కిషన్ కనిపించిన తెలుగు, ఏ రెజెండ్ ఈజ్ బాస్ అంటూ పదిదిన ఈ పోస్టర్ అడియన్స్ లో ఒక్కసారిగా అంచాల్పి రెడ్డి పై చేసింది. ఈ పాంటనీ అద్భుత చిత్రం తెలుగు, హిందీ, తమిళ భాషల్లో రిలీజ్ చేయనున్న సంగతి తెలిసింది.

పెద్ది ఫైనల్ ఎడిట్ లాక్

మెగాపవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'పెద్ది' తో వెంటెరైన్మెంట్ సంవలనం స్టూడియోస్ ద్వారా విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రం జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో పునంగా విడుదల కానుంది. ఈ ఏడాది అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాలలో ఒకటైన 'పెద్ది' ఫైనల్ ఎడిట్ ను మేకర్స్ లాక్ చేశారు. దీంతో ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫైనల్ కొంట్రాక్స్ ప్రారంభమైంది. పార్ట్, ఎమోషన్ డెస్ తీసుకురావడంలో పేరుపొందిన జాతీయ అవార్డు గ్రహీత, ఎడిటర్ సవీన్ సూరి ఈ చిత్రానికి ఎంటర్టైన్మెంట్ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. బుచ్చి బాబు సానా గ్రేట్ విజన్ తో 'పెద్ది' ఎమోషన్, యాక్షన్, గ్రాండ్ యీర్ తో నిండిన ఒక భారీ సినిమాటిక్ అనుభూతిని అందించబోతుంది. ఈ సినిమా కోసం రామ్ చరణ్ కంప్లీట్ గా ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ అయ్యారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్ తో ఆయన మేకప్ కంప్లీట్ గా ప్రాజెక్ట్ తో దర్శకుడిగా అధిష్ట రావు గంసాని పరిచయం అవుతున్నారు. హైదరాబాద్ కల్చర్ బ్యాక్ డ్రావీల్ కొత్త స్టోరీ ప్రజెంట్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్, గ్లింప్స్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ సెకండ్ షూటింగ్ షెడ్యూల్ ప్రారంభించారు. ఆశిష్ తో పాటు కీలక నటీనటులు ఈ షెడ్యూల్ లో పాల్గొంటున్నారు.

“దేత్తడి” సినిమాలో హై ఎమోషన్ తో పాటు కొత్తగా చూపించే కల్చర్ బ్యాక్ డ్రావీల్ స్టోరీ ఉండబోతోంది. ఆశిష్ పూర్తిగా మాస్ లుక్ లో కనిపించడం మే కాకుండా, ఒరిజినల్ హైదరాబాద్ స్టాంగ్ లో డైలాగ్స్ చెప్పబోతున్నారు. ఈ సినిమాకు మ్యూజిక్ జానెడ్ కుమార్ అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుత కుమార్ జెజ్జాడ తాజాగా మేకర్స్ సెకండ్ షూటింగ్ షెడ్యూల్ ప్రారంభించారు. ఆశిష్ తో పాటు కీలక నటీ

దేత్తడి ప్రారంభం

రౌడీ బాయ్స్, లవ్ మీ సినిమాలతో పాపులర్ గా యంగ్ ట్యాలెంటెడ్ ఆశిష్ హీరోగా, సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాతలు దిల్ రాజు, శిరీష్ తమ శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'దేత్తడి'. ఈ ప్రాజెక్ట్ తో దర్శకుడిగా అధిష్ట రావు గంసాని పరిచయం అవుతున్నారు. హైదరాబాద్ కల్చర్ బ్యాక్ డ్రావీల్ కొత్త స్టోరీ ప్రజెంట్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్, గ్లింప్స్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ సెకండ్ షూటింగ్ షెడ్యూల్ ప్రారంభించారు. ఆశిష్ తో పాటు కీలక నటీ

22న పురుష

బతుకు సరస్వతి సమర్పణలో కళ్యాణ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద బతుకు కోటిశ్వరరావు 'పురుష' సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో పవన్ కళ్యాణ్ బతుకు హీరోగా పరిచయం కాలోటిస్తారు. ఈ మూవీకి వీరు పులవల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో పవన్ కళ్యాణ్, సప్తగిరి, కనిరెడ్డి రాజకుమార్, రాయం చౌక్యూర, విషిక, హాసీని సుధీర్ ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లు, పాటలు, గ్లింప్స్, టీజర్ ఇలా అన్నీ కూడా అడియన్స్ లో బాట్లెస్ ను క్రియేట్ చేశాయి.

సంగీత ప్రియులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట

వేదం ఆర్ట్స్ అడ్వెంచర్స్ జూన్ 13న, శిల్పకళావేదిక హైదరాబాద్ లో సంగీత ప్రియులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న 'టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట' కాన్సెర్ట్ కు సంబంధించిన మీడియా సమావేశం, ప్రముఖ గాయని సునీత ఉపద్రష్ట ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మీడియాతో ముచ్చటించారు. కాన్సెర్ట్ ప్రత్యేకతలు, సంగీత కాన్సెప్ట్, ప్రేక్షకులకు అందించబోయే అద్భుతమైన సంగీత అనుభూతి గురించి అమె ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. ఈ కాన్సెర్ట్ లో ప్రత్యేక ప్రదర్శన ఇవ్వనున్న ప్రముఖ గాయకుడు శ్రీ కృష్ణమూర్తి ధనుజయ్య కూడా మీడియా సమావేశంలో పాల్గొని తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

అగధ టీజర్ లో చూపించని ఎన్నో అంశాలు ఉంటాయి

టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో ఎం.ఎస్. రాజు

ఎం. ఎస్. రాజు రచన, దర్శకత్వంలో శ్రీ ఆది వరాహ ప్రాడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బలుసు 'అగధ' చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషలలో ఏకకాలంలో భారీ స్టాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో కావ్యాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్లా గుప్తా, జోవికా విజయ్ కుమార్, సిజ్జు, రోహన్, శ్రేయరాజ్ రెడ్డి తదితరులు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. తాజాగా గురువారం నాడు ఈ మూవీ టీజర్ ను రిలీజ్ చేశారు.

M4M పై నమ్మకంతోనే లక్ష రూపాయల రివార్డు

అయ్యో, దానికి పోర్ట్ కట్ గానే 'M4M' అని టైటిల్ పెట్టాం. ప్రతి సీన్ ని ఒక చిన్న సినిమా లాగా అంత కేరీ తీసుకొని చేశాం. స్క్రీన్ ప్లే చాలా జాగ్రత్తగా రాసుకున్నాం. చాలా ఫుటీజ్ ఉన్నా, దాన్ని క్లియ్ గా ఎడిట్ చేసి హాల్ వుడ్ స్టైల్ లో కేవలం 90 నిమిషాల సినిమాగా రెడీ చేశాం. ఇంటర్వెల్ కూడా అవసరం లేదు, కానీ మన వాళ్ళకి అలవాటు కాబట్టి ఒక ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ పెట్టాం. ఒక క్రెడిట్ స్క్రీన్ లో మమ్మీ లాగా కట్టే సీన్ ఒకటి చూపడం వల్ల, అది కొంచెం ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది.

నేను తెలుగు అబ్బాయినే పెళ్లి చేసుకుంటా

'పాపం ప్రతాప్' ఫేం పాయల్ రాధాకృష్ణ, 'ఈషా' ఫేమ్ ల్రిగుణ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మిస్టర్ వర్గ్ ఫ్రమ్ హామ్'. మధుమిత చరిత్రాని రచన, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం బాజ్ట్ సమర్పణలో లోటస్ క్రియేటివ్ వర్గ్స్ బ్యానర్ పై అరబింద్ మండెం నిర్మించారు. ఇందులో నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన టీజర్, ట్రైల్, పాటలకు పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ రాగా, మే 15న సినిమా గ్రాండ్ గా థియేటర్ లో రిలీజ్ కు రానుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా పైన మీటి నిర్వహించారు. ఇందులో పాల్గొన్న హిరోయిన్ పాయల్ రాధాకృష్ణ తన పెళ్లిపై ఇంటర్వెన్స్ కామెంట్స్ చేసింది. 'నాకు నిజంగా తెలుగు అబ్బాయి కావాలి. నా హోర్స్, మైండ్ అంతా ఇక్కడే ఉన్నాయి. నేను నిజంగా హోర్స్ ఫుల్ గా చెబుతున్నా నాకు వర్గ్ ఇచ్చింది. ఫేస్ వ్యాల్వూ ఇచ్చింది, డబ్బు ఇచ్చింది, పేస్ ఇచ్చింది, అన్నీ హైదరాబాద్, తెలుగు ఆడియన్స్, నాకు అన్నీ ఇక్కడే ఉన్నాయి. నేను లైఫ్ లో చేసింది అంతా ఇక్కడే ఉంది. కాబట్టి నేను హైదరాబాద్ ను, తెలుగును వదిలే ప్రసక్త లేదు' అని చెప్పుకొచ్చింది.

అగధ టీజర్ లో చూపించని ఎన్నో అంశాలు ఉంటాయి

టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో ఎం.ఎస్. రాజు

ఎం. ఎస్. రాజు రచన, దర్శకత్వంలో శ్రీ ఆది వరాహ ప్రాడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బలుసు 'అగధ' చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషలలో ఏకకాలంలో భారీ స్టాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో కావ్యాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్లా గుప్తా, జోవికా విజయ్ కుమార్, సిజ్జు, రోహన్, శ్రేయరాజ్ రెడ్డి తదితరులు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. తాజాగా గురువారం నాడు ఈ మూవీ టీజర్ ను రిలీజ్ చేశారు.

M4M పై నమ్మకంతోనే లక్ష రూపాయల రివార్డు

అయ్యో, దానికి పోర్ట్ కట్ గానే 'M4M' అని టైటిల్ పెట్టాం. ప్రతి సీన్ ని ఒక చిన్న సినిమా లాగా అంత కేరీ తీసుకొని చేశాం. స్క్రీన్ ప్లే చాలా జాగ్రత్తగా రాసుకున్నాం. చాలా ఫుటీజ్ ఉన్నా, దాన్ని క్లియ్ గా ఎడిట్ చేసి హాల్ వుడ్ స్టైల్ లో కేవలం 90 నిమిషాల సినిమాగా రెడీ చేశాం. ఇంటర్వెల్ కూడా అవసరం లేదు, కానీ మన వాళ్ళకి అలవాటు కాబట్టి ఒక ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ పెట్టాం. ఒక క్రెడిట్ స్క్రీన్ లో మమ్మీ లాగా కట్టే సీన్ ఒకటి చూపడం వల్ల, అది కొంచెం ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది.

నేను తెలుగు అబ్బాయినే పెళ్లి చేసుకుంటా

'పాపం ప్రతాప్' ఫేం పాయల్ రాధాకృష్ణ, 'ఈషా' ఫేమ్ ల్రిగుణ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మిస్టర్ వర్గ్ ఫ్రమ్ హామ్'. మధుమిత చరిత్రాని రచన, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం బాజ్ట్ సమర్పణలో లోటస్ క్రియేటివ్ వర్గ్స్ బ్యానర్ పై అరబింద్ మండెం నిర్మించారు. ఇందులో నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన టీజర్, ట్రైల్, పాటలకు పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ రాగా, మే 15న సినిమా గ్రాండ్ గా థియేటర్ లో రిలీజ్ కు రానుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా పైన మీటి నిర్వహించారు. ఇందులో పాల్గొన్న హిరోయిన్ పాయల్ రాధాకృష్ణ తన పెళ్లిపై ఇంటర్వెన్స్ కామెంట్స్ చేసింది. 'నాకు నిజంగా తెలుగు అబ్బాయి కావాలి. నా హోర్స్, మైండ్ అంతా ఇక్కడే ఉన్నాయి. నేను నిజంగా హోర్స్ ఫుల్ గా చెబుతున్నా నాకు వర్గ్ ఇచ్చింది. ఫేస్ వ్యాల్వూ ఇచ్చింది, డబ్బు ఇచ్చింది, పేస్ ఇచ్చింది, అన్నీ హైదరాబాద్, తెలుగు ఆడియన్స్, నాకు అన్నీ ఇక్కడే ఉన్నాయి. నేను లైఫ్ లో చేసింది అంతా ఇక్కడే ఉంది. కాబట్టి నేను హైదరాబాద్ ను, తెలుగును వదిలే ప్రసక్త లేదు' అని చెప్పుకొచ్చింది.