

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

వృద్ధయము

కపిల్ చిట్స్ బంధం ఆనందాల అనుబంధం
KAPIL GROUP
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు నాకారం

ప్రజా ప్రభుత్వంలోనే విస్తరణకు వేగంగా అడుగులు

■ వైఎస్ హయాంలో అంకూరార్పణ.. కేసీఆర్ హయాంలో ఆలస్యం
■ మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
■ తక్కువ వడ్డీకే జపాన్ సంస్థ రుణం.. లక్షకున్న కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
జంటనగరాలతో పాటు కోర్ పరిధిలోని ప్రజల రవాణా అవసరాలను తీర్చేందుకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మెట్రో విస్తరణను చేపట్టడమే తమ ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలర్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం, ప్రస్తుత కేంద్ర ప్రభుత్వ వివక్షపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్ హయాంలో అంకూరార్పణ.. కేసీఆర్ హయాంలో ఆలస్యం గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి అంతర్జాతీయ ప్రమాణికలు జరిగాయని సీఎం గుర్తు చేశారు. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా, జైపాల్ రెడ్డి కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలోనే హైదరాబాద్ కు మెట్రో ప్రాజెక్టు మంజూరైందని, కోశయ్య హయాంలో ఒప్పందాలు జరిగాయని తెలిపారు. 2017 నాటికే పూర్తి కావాల్సిన మొదటి దశ మెట్రోను.. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత కేసీఆర్ చారిత్రక కట్టడాల సాకుతో మూడేళ్లు అడ్డుకున్నారని మండిపడ్డారు. దీనివల్ల రూ. 15 వేల కోట్ల ప్రాజెక్టు వ్యయం రూ. 22 వేల కోట్లకు చేరిందని, ఆలస్యం కావడం వల్ల ఎల్ అండ్ టీ (L&T) సంస్థ భారీ సస్టాబ్లీ కారుకు పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తమ ఆస్తులు పెంచుకోవడానికే చూసింది తప్ప మెట్రో విస్తరణను చట్టించుకోకపోవడం తో హైదరాబాద్ మెట్రో దేశంలోనే 9వ స్థానానికి పడిపోయిందని విమర్శించారు. **మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం** తాము అధికారంలోకి రాగానే మెట్రో ఫేజ్ 2 విస్తరణపై దృష్టి పెట్టామని, ప్రధానితో

పాటు కేంద్ర మంత్రులను కలిసి విజ్ఞప్తి చేశామని సీఎం తెలిపారు. అయితే ఫేజ్ 1 నిర్మించిన ఎల్ అండ్ టీ సంస్థ ఫేజ్ 2 కూడా నిర్మించాలనే నిబంధనను కేంద్రం పెట్టిందని.. కానీ గత సర్కారు దృష్ట్యా తాము ఈ ప్రాజెక్టులో భాగస్వామ్యం కాలేమని, భవిష్యత్ నిర్వహణను కూడా చేపట్టలేమని ఎల్ అండ్ టీ స్పష్టం చేసిందని సీఎం వివరించారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ నూచనల మేరకే.. ఏకైక ప్ర త్యా మ్నా యం గా రూ. 30



వేల కోట్ల విలువైన ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో ఆస్తిని కేవలం రూ. 15 వేల కోట్లకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుందని వెల్లడించారు. తక్కువ వడ్డీకే జపాన్ సంస్థ రుణం.. అడ్డుకున్న కిషన్ రెడ్డి మెట్రో కోసం ఎల్ అండ్ టీ సంస్థ బ్యాంకు నుండి రూ. 13,600 కోట్లను 8.25 శాతం వడ్డీకి తెచ్చుకుందని, ఆ లోనను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బదిలీ చేయాలని కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశామని సీఎం చెప్పారు. గతంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి గ్యారెంటీ లేకుండా టీఎస్ఎస్, ఆర్ఆఫ్ఎస్ డ్వారా 9 నుండి 11.5 శాతం అధిక వడ్డీతో రూ. 3 లక్షల 15 వేల కోట్ల అప్పులు ఇచ్చిన కేంద్రం.. ఇప్పుడు తమకు మాత్రం సహకరించడం లేదని ఆరోపించారు. తాము ఎంతో శ్రమించి జపాన్ సంస్థ ద్వారా కేవలం 4 శాతం వడ్డీకే రూ. 13,600 కోట్ల రుణం ఐఆర్ఎఫ్ఎస్ (IRFC) కి వచ్చేలా ఒప్పించామని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెల్లింపాలని రూ. 1400 కోట్ల కూడా కట్టేశామని తెలిపారు. జపాన్ సంస్థ నిధులు విడుదల చేసినప్పటికీ.. కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మే 20న కేంద్ర మంత్రి ఖల్దీ రెన్, మే 21న అశ్వినీ వైష్ణవ్ కలిసి ఆ నిధులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బదిలీ చేయవద్దని అడ్డుకున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కిషన్ రెడ్డి అడ్డుకోవడం వల్లే తాము ఆయన వెంట పడాలి వస్తోందని, ఇవాళ

నిధులు విడుదల కావాల్సిన బాధ్యత కిషన్ రెడ్డిదేనని స్పష్టం చేశారు. ఆ దబ్బులకు వడ్డీ ఎవరు కట్టాలో కిషన్ రెడ్డి సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ఆర్బిఐని ఒప్పించిన లోబును ఇప్పిస్తున్నట్టికి లోన్ ట్రాన్స్ఫర్ కాకుండా అడ్డుకోవడం దారుణమన్నారు. కేటీఆర్ కుట్రలకు కిషన్ రెడ్డి సహకారం కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి వెనక కేటీఆర్ ఉన్నారని, కేటీఆర్ చేసే కుట్రలకు కిషన్ రెడ్డి సహకరిస్తున్నారని సీఎం దుయ్యబట్టారు. గతంలో కేసీఆర్ ఇష్టమైందినట్లు మాట్లాడినా పట్టణ మాల అసని కిషన్ రెడ్డి.. తాము ఏమీ అనకపోయినా సవాళ్లు విసురుతున్నారని మండిపడ్డారు. అహ్మదాబాద్, ఉత్తరప్రదేశ్, వైజాగ్ నగరాలకు మెట్రోలు మంజూరు చేస్తున్న కేంద్రం.. తెలంగాణపై ఏ స్థాయిలో వివక్ష చూపుతుందో ప్రజలు గమనించాలన్నారు. సికింద్రాబాద్ ఎంపీగా ఉన్న కిషన్ రెడ్డి పరిధిలోనే మెట్రో విస్తరణ జరగాల్సి ఉందని, అయినా ఆయన బాధ్యత తీసుకోవడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. **మీ భాగస్వామ్యం వల్ల.. NOC ఇవ్వండి!** కేంద్ర ప్రభుత్వానికి 50 శాతం భాగస్వామ్యం కప్పమనుకుంటే మాకు మీ నిధులు అవసరం లేదు. వెంటనే మాకు ఎన్ఎస్ (NOC) ఇవ్వండి. మెట్రో ఫేజ్ 2 మొత్తాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే పూర్తిగా భరించి నిర్మించుకుంటుంది అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేసిన సవాల్ విసిరారు. 122 కోటి రూపాయలతో రేవంత్ రెడ్డి తోడ్పాటు తీసుకుంటుందో లేదో.. లేదంటే ఎన్ఎస్ ఇవ్వడం కిషన్ రెడ్డి తోడ్పాటు దివ్యం చేశారు. తాము రాజకీయాల కోసం మాట్లాడటం లేదని.. మెట్రో మొదటి దశను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకుని, రెండో దశను విజయవంతంగా పూర్తి చేయడమే తమ ప్రభుత్వ ఏకైక లక్ష్యమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.

అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల క్షయం

మద్దతు ధర ఆశ చూపించి రైతులకు అన్యాయం



- కేబినెట్ సభ కమిటీకి వ్యవసాయ నిపుణుల కీలక సూచన
- విదేశాల్లో తెలంగాణ బయ్యానికి ఫుల్ డిమాండ్
- ప్రజాభవన లో డిపూర్టీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అధ్యక్షతన సభ కమిటీ

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
దేశీయ మార్కెట్లలో పాటు అంతర్జాతీయంగా విపరీతమైన డిమాండ్ ఉన్న ఎనిమిది రకాల మేలుకరకం పరిపంధాల సాగుపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతులకు పెద్ద ఎత్తున అపకాహన కల్పించాలని ప్రభుత్వానికి సూచించారు. శాస్త్రవేత్తల ప్రభుత్వానికి సూచించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లె భట్టి విక్రమార్క అధ్యక్షతన సోమవారం ప్రజా భవనంలో కేబినెట్ సభ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశానికి మంత్రులు డి. శ్రీధర్ బాబు, ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తి, దాన్యం కొనుగోలు కార్యక్రమాలు, నిల్వ సదుపాయాలు మరలను వాసకాలం సాగు సన్నద్ధతపై కమిటీ అత్యంత లోతట్టుగా సమీక్ష నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో పాల్గొన్న వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ అధ్యాపకులు, శాస్త్రవేత్తలు పలు కీలక ప్రతిపాదనలను మంత్రుల ఉప సమన్వయ రృద్ధి తీసుకువచ్చారు.

వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికే నిందలు

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ రెండో దశకు కేంద్రం నుండి అనుమతులు సాధించడంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఘోరంగా విఫలమయ్యారని, ఇది ఆయన అసమర్థత వలననే నిదర్శనమని బీఆర్ఎస్ పార్టీకి ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి పదవి చేపట్టిన తర్వాత 71 సార్లు దిల్లికి వెళ్లిన.. బీజేపీ ప్రభుత్వం ఆయనను అప్పలు పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. ఈ ప్రధాన బీఆర్ఎస్ పార్టీ సోలో మిడియా వేదికగా 'ఎక్స్' (టిట్లర్)లో ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రధానిని ప్రశ్నించలేక ప్రతిపక్షంపై నిందలు తెలంగాణ ప్రయోజనాల విషయంలో ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీని చేరుగా ప్రశ్నించే ధైర్యం లేకనే.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ప్రతిపక్షంపై నిందలు వేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. మెట్రో రెండో దశను సాధించడంలో అడ్డర్ ఫైవ్ అయిందంటూ, అలాగే విజయవంతంగా సదున్న మొదటి దశను ఆగం చేస్తున్న దుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తక్షణమే రాష్ట్ర ప్రజలకు క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మెట్రోను పూర్తి చేసిన ఘనత కేసీఆర్ దే

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్పీ)కు పంటలను కొనుగోలు చేస్తామని ప్రగల్భాలు పలికిన కేంద్ర ప్రభుత్వం.. క్షేత్రస్థాయిలో ఎందుకు కొనుగోలు చేపట్టడం లేదని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నిందించారు. కేంద్రం ప్రకటించిన మద్దతు ధరలు పన్నాసే నమ్మకంతో, ఎంతో ఆశగా వచ్చిన మద్దతు ధరలు కేంద్రం నుండి రాలిపోయాయి. కనీ, రేవంత్ రెడ్డి కేవలం తన స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం, రియల్ ఎస్టేట్ దండాల కోసం ఉనికిలో లేని ఒక ఊహణని తగ్గరానికే మెట్రో రెండో దశ చూట్టను మార్కెట్లో ఆరోపించారు. ఎల్ అండ్ టీ (L&T) సంస్థపై ప్రభుత్వం చేస్తున్న బెదిరింపులు, వారి ఆస్తులను కొల్లొట్టే కుట్రల వల్లే భయపడి ఆ సంస్థ ప్రాజెక్టు నుండి తప్పుకుంటోందని కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.

హైదరాబాద్, జూన్ 15 (పుడయం) :
కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్పీ)కు పంటలను కొనుగోలు చేస్తామని ప్రగల్భాలు పలికిన కేంద్ర ప్రభుత్వం.. క్షేత్రస్థాయిలో ఎందుకు కొనుగోలు చేపట్టడం లేదని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నిందించారు. కేంద్రం ప్రకటించిన మద్దతు ధరలు పన్నాసే నమ్మకంతో, ఎంతో ఆశగా వచ్చిన మద్దతు ధరలు కేంద్రం నుండి రాలిపోయాయి. కనీ, రేవంత్ రెడ్డి కేవలం తన స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం, రియల్ ఎస్టేట్ దండాల కోసం ఉనికిలో లేని ఒక ఊహణని తగ్గరానికే మెట్రో రెండో దశ చూట్టను మార్కెట్లో ఆరోపించారు. ఎల్ అండ్ టీ (L&T) సంస్థపై ప్రభుత్వం చేస్తున్న బెదిరింపులు, వారి ఆస్తులను కొల్లొట్టే కుట్రల వల్లే భయపడి ఆ సంస్థ ప్రాజెక్టు నుండి తప్పుకుంటోందని కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.

ఇరాన్ డిమాండ్లు మాకు రెడ్ లైన్స్

జెరూసలేం:
జెరూసలేం/టెహ్రాన్ (అంతర్జాతీయ వార్తా విభాగం): పశ్చిమాసియాలో శాంతి అమెరికాదానాల మధ్య చారిత్రాత్మక డీల్ కుదిరేందుకు సర్వం సిద్ధమైన వేళ.. ఇజ్రాయెల్ ఇందుకు తీవ్ర అడ్డంకిగా మారింది. రెబనాన్ పై దాడులు పూర్తిగా నిలిపివేసే తాము ఒప్పందానికి కట్టబడి ఉంటామని ఇరాన్ (టెహ్రాన్) స్పష్టం చేసినప్పటికీ.. ఇజ్రాయెల్ రక్షణ దళాలు మాత్రం రెబనాన్ పై క్షిప్రబలంతో విరుచుకుపడుతూనే ఉన్నాయి. భూభాగాల నుంచి వైదొలిగి దేశం: రక్షణ మంత్రి కాల్డ్ అమెరికాదానాల మధ్య ఒప్పందం ఇంకా తుది దశకు చేరవం

హర్షాజ్ జలసంభిపై ఎత్తివేత

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 15 (ఎంఎస్) :
దీర్ఘకాలంగా పశ్చిమాసియాలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలకు కారణమైన అమెరికాదానాల వివాదం ఎత్తివేతలకు శాంతి ఒప్పందం దిశగా అడుగులు వేయడంపై భారత ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇరుదేశాల మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలను ముగించేందుకు ఉభయ పక్షాలు ఒక అంగీకారానికి రావడాన్ని భారత్ పూర్తిగా సాగ్గతినోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' (టిట్లర్) ఒక ప్రత్యేక సందేశాన్ని పంపారు. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ఊరట పశ్చిమాసియాలో చోటుచేసుకున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం పడింది. ఎంతోమంది అమ్మాయిలకు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ సుదీర్ఘ ఘర్షణకు తెరదించేలా అమెరికా, ఇరాన్ లు ఒక అంగీకారానికి రావడం అత్యంత శుభవర్ణనా. పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో శాంతి, స్థిరత్వాలను పునరుద్ధరించడంతో పాటు

STUDY MBBS ABROAD
Quality Education Global Recognition
Course Fee Per Year 3 Laks only

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

GradsUniversity
www.gradsuniverse.com +91 6301726400

గుండె సమస్యలు ఉంటే మహిళల్లో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..



చక్కని ఆరోగ్యం



గుండెపోటు లక్షణాలు అంటే చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. గుండెపోటు లక్షణాలు అలాంటి సస్టైనెబుల్ సంతకాలతోనే వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు. కొన్నిసార్లు లక్షణాలు చాలా నిశ్చలంగా, సాధారణ అలసట, అలసట, ఒత్తిడి లేదా శారీరక బలహీనతలా కనిపిస్తాయి. దీంతో చాలామంది మహిళలు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఈ సంతకాలను ముందుగానే గుర్తించడం ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. నిపుణుల ప్రకారం, గుండెపోటు వల్ల మహిళల్లో మరణాలు అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే సమస్యలు, లక్షణాలు సాంప్రదాయ హెచ్చరికలతో సరిపోలకపోవడం వల్ల చాలా సందర్భాల్లో సమస్యను అలసటగా గుర్తించుతారు. అందుకే మహిళలు గుండెపోటుకు సంబంధించిన అసాధారణ సంతకాలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం. గుండెపోటుకు ముందు కనిపించే ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో అసాధారణ అలసట ఒకటి. ఇది సాధారణంగా రోజంతా పని చేసిన తర్వాత కలిగే అలసటలా ఉండదు. కొన్ని రోజుల నుంచి లేదా వారాల ముందే మొదలై, చిన్న చిన్న పనులు కూడా భారంగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఇంతకు ముందు సులభంగా చేసిన పనులు కూడా చేయలేనింతగా శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఏడాది తీసుకున్నా లేదా ఆరోగ్యం తీసుకున్నా ఈ అలసట తగ్గిపోవడం ప్రత్యేక లక్షణంగా చెప్పవచ్చు. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కూడా మరో



హెచ్చరిక సంతకం. మెట్లు ఎక్కువ, సరుకులు మోసుకెళ్లడం వంటి సాధారణ పనుల సమయంలో కూడా ఊపిరి సరిగా అందదు. చాలామంది దీనిని శారీరక దారుణంగా తగ్గించిన భావించి పట్టించుకోరు. కానీ ఇతర కారణాలు లేకుండానే ఇలా తరచూ జరిగితే జాగ్రత్త అవసరం. గుండెపోటు నొప్పి ఎప్పుడూ చాలా తీవ్రంగా ఉండదు. అసాధారణంగా దడ, మెద, పైభాగం వెన్ను లేదా భుజాల్లో నొప్పి కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎడమవైపు ఈ అసాధారణ ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నొప్పి కండరాలు పట్టినట్లు లేదా తలనొప్పి మాదిరిగా అనిపిస్తుంది. కానీ అది తగ్గకుండా కొనసాగితే

నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వికారం, అలసట లేదా పొత్తికడుపు పైభాగంలో అసాధారణంగా గుండెపోటు సంతకాలుగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా జీర్ణ సమస్యలుగా భావిస్తారు. దీంతో చాలామంది గుండె సమస్యను అనుమానించరు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి గుండెపోటుకు ముందస్తు హెచ్చరికలుగా ఉంటాయి. అలాగే కారణం లేకుండా చల్లగా చెమటలు పట్టడం లేదా తల తిరిగినట్లు అనిపించడం కూడా గుండెపోటుతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలే. చాలామంది పీటిని నీరసం, డిప్రెషన్ లేదా ఒత్తిడి కారణంగా భావిస్తారు. కానీ ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఇవి కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మహిళల్లో గుండెపోటు లక్షణాలు పురుషుల కంటే బిస్పానా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, శరీరం అంతే ఈ సూక్ష్మ సంతకాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అసాధారణ అలసట, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, దడ లేదా వెన్నునొప్పి, అలసట, చల్లని చెమటలు

వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు శరీరం అధిక శక్తిని వినియోగిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడంతో చెమట ద్వారా వేడిని బయటకు పంపించి శరీరం తన ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. అయితే చెమటతో పాటు శరీరంలోని ద్రవాలూ కూడా బయటకు వెళ్తాయి. అందుకే వ్యాయామం సమయంలో సరైన హైడ్రేషన్ చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, వర్షాల్లో నీరు తాగడం మంచిదేనా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యాయామం చేస్తున్న సమయంలో నీరు తాగితే

పుటుకాల్లో లేదో కొన్ని సంతకాల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. అసాధారణ అలసట, తల తిరగడం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి లేదా తిమ్మిట్ల వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే శరీరానికి మరింత ద్రవాల అవసరమని అర్థం చేసుకోవాలి. హైడ్రేషన్ కోసం ప్రస్తుతం మార్కెట్లో

వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీళ్లను

తాగవచ్చా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

జరుపుగా అనిపిస్తుందని లేదా పనితీరు తగ్గకుండాని భావిస్తారు. అందువల్ల వర్షాల్లో పూర్వీక వరకు నీరు తాగకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అయితే నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం సమస్య నీరు తాగడంలో కాదు. ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో వేగంగా తాగడంలో ఉంటుంది. ఒకేసారి అధికంగా నీరు తాగితే అసాధారణంగా కలుగుతుంది. కానీ వ్యాయామం మొత్తం సమయంలో కొద్ది కొద్దిగా నీరు తాగడం ఉత్తమ పద్ధతిగా సూచిస్తున్నారు. వ్యాయామం సమయంలో హైడ్రేషన్ ఎందుకు అవసరమనే ప్రశ్నకు సమాధానం చాలా సులభం. శరీరం చెమట ద్వారా ద్రవాలను కోల్పోతుంది. ఆ ద్రవాలను తిరిగి భర్తీ చేయకపోతే డిహైడ్రేషన్ గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్వల్ప స్థాయి డిహైడ్రేషన్ కూడా శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల స్టామినా తగ్గడం, కండరాల శక్తి తగ్గడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, కండరాల పనితీరు దెబ్బతినినడం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. డిహైడ్రేషన్ ప్రభావం కేవలం అలసటకే పరిమితం కాదు. ఇది చోక్కగా గాయాల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. శరీరంలో తగినంత ద్రవాల లోకపోతే కండరాల త్వరగా అలసిపోతాయి. అలసిన కండరాల కీళ్లకు సరైన మద్దతు ఇవ్వకపోవడంతో సమతుల్యత, సమన్వయం దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లైఫింగ్, పరుగులు లేదా అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాల సమయంలో ఇది ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా కండరాలు, లిగమెంట్లు, కీళ్లపై అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది.



అయానైట్ వాటర్, అల్యుమినా వాటర్, స్పోర్ట్ డ్రింక్స్ వంటి అనేక ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే సాధారణంగా వ్యాయామం వల్ల కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి సాధారణ నీరే సరిపోతుంది. ఎక్కువ సేపు వ్యాయామం చేసే వారు, అధికంగా చెమటలు పట్టే వారు లేదా ఎండలో వ్యాయామం చేసే వారు ఎలక్ట్రలైట్ కలిగిన పానీయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు.

స్వీట్ కార్న్ తో చిక్కటి పానీయం



మామిడి పండు మొదలు అల్లం వరకూ అనేక కాన్సెన్ట్రేట్ డ్రింక్స్ చేసుకుంటున్నాం కదా! ఈ సారి మరొక స్వీట్ కార్న్ పానీయం మీ కోసం.. కావలసినవి: స్వీట్ కార్న్ గింజలు - కిలో, నీళ్లు - లీటర్, పంచదార - ఒకటిన్నర కిలోలు, నిమ్మరసం - పావు కప్పు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, యాలకుల పొడి - స్పూన్

బరువు తగ్గేందుకు కొత్తగా ట్రెండ్ అవుతున్న 9-1 హెల్త్ రూల్..

బదులుగా, ప్రతిరోజూ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవడమే చుట్టూ ఉంటాయి. ఇవి పోషకాహారం, శారీరక చలనం, పడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో కనీసం ఏడు సర్కియస్ పండ్లు, కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందించడంలో పాటు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావం కలిగిస్తాయి.



నీటిని వినియోగం, నిద్ర, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అంశాలను సమతుల్యంగా మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కేవలం కేలరీలు లెక్కించడం కాకుండా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని స్వీకరించే ప్రయత్నం చేయడం దీని ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఈ నియమం ప్రకారం రోజుకు 9 గంటల పాటు శరీరం మరుగుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీని ఆర్థం 9 గంటలపాటు వ్యాయామం చేయడం కాదు. ఎక్కువసేపు ఒకచోట కూర్చోకుండా సడతనం, నిలబడడం, ఇంటి పనులు చేయడం, మధ్య మధ్యలో స్ట్రెచింగ్ చేయడం వంటి చిన్న చిన్న కదలికలను రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం ఏనిమిడి గ్లాసుల నీరు తాగాలి. తగినంత నీరు శరీరం తగ్గటానికి వ్యాయామంతో పాటు

కయాం: స్వీట్ కార్న్ ను ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత మెక్సో గ్రౌండ్ చేయాలి. ఈ హ్యూరీని పల్లని వస్త్రంతో పడకట్టి ద్రవంను మోతమీ తీసుకోవాలి. అందులో నీళ్లు, పంచదార జోడించండి. మధ్యస్థమైన సెగ మీదంచి కలియబెట్టుకుంటారు. నిరవ్ కొద్దిగా చిక్కబడిన తర్వాత.. ఉప్పు, నిమ్మరసం జతచేయాలి. ఏదెనిమిది నిమిషాలు మరిగించండి. చివరగా యాలకుల పొడి వేసి.. స్ట్రా అప్ చేయాలి. చల్లారిన తర్వాత.. తడి నీటిని గాలి చొరగడం సాధారణంగా తీసుకోవాలి. తాగడం వల్ల గాఢమైన నీళ్లలో రెండు స్పూన్ కాన్సెన్ట్రేట్ కలిపితే సరిపోతుంది. చల్లగా కావాలంటే ఐస్ క్యూబ్స్ జతచేయవచ్చు. ఈ పానీయాన్ని రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచితే రెండు నిలలు నిలబడుతుంది. చల్లారిన కాన్సెన్ట్రేట్ లో ఒక గ్రాము సోడియం బెంజోయేట్ ను కలిపితే.. మరింత కాంఠం నిలబడుతుంది. అయితే పరిశుభ్రత, పదార్థాల నాణ్యత, సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం, ఫుడ్ - నేస్టీ మార్గదర్శకాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. స్వీట్ కార్న్ తక్కువ అవుతున్న (లో యానిడ్) కలిగిన ఆహారం. కాబట్టి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలో ఎక్కువ కాంఠం నిలబడదు. కాబట్టి ఫ్రీజర్ లోనే ఉంచాలి. రంగు, రుచి, వాసన ఏది మారినా ఉపయోగించకూడదు. భద్రపరచడానికి స్పెరిల్డ్ చేసిన సీసా చాలా ముఖ్యం.

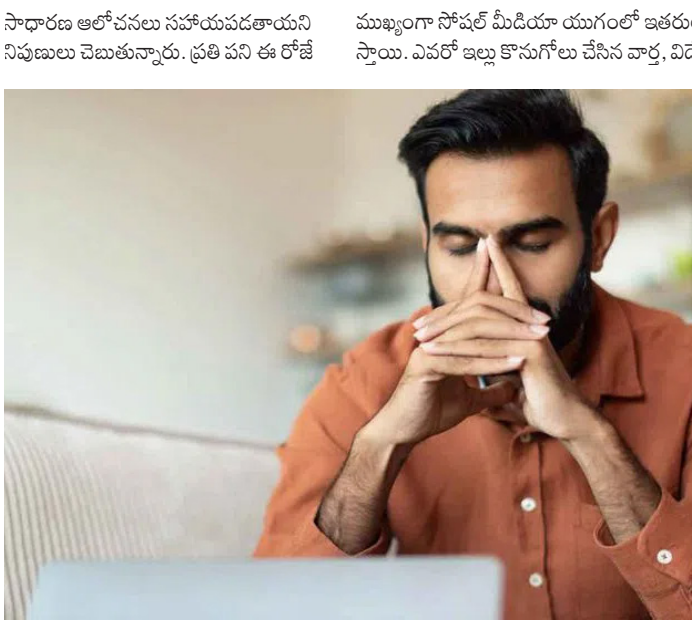
జీరో ఆయిల్ బ్రౌన్ రైస్ కిచిడీ

సూని తగ్గించడం ముఖ్యం. అందులో భాగంగా సూని అక్కరలేని ప్రోన్ రైస్ కిచిడీ మీ కోసం.. కావలసినవి: ప్రోన్ రైస్ - కప్పు, పెసర పప్పు - అర కప్పు, ఉల్లిపాయలు - 2, బొమ్మాయి - 1, కార్టోఫ్ ముక్కలు - అర కప్పు, బీన్స్ - 6, బాణాజీలు - పావు కప్పు, పచ్చిమిర్చి - 3, అల్లం తురుము - టేబుల్ స్పూన్, తలకర్ర - స్పూన్, మిరియాల పొడి -



అర స్పూన్, పసుపు - పావు స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కొత్తిమీర - 2 టేబుల్ స్పూన్, నీళ్లు - 5 కప్పులు, తయారీ: ఉల్లిపాయల కాయలను సన్నగా తరిగి ఉంచాలి. ప్రోన్ రైస్ కు కడిగి 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. పెసర పప్పును వెయిచి, చల్లారాక కడిగి ఉంచాలి. కుక్కరీలో ప్రోన్ రైస్, పెసరపప్పు, బాణాజీలు, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, బొమ్మాయి, బీన్స్ ముక్కలు చేయాలి. అందులో అల్లం తురుము, తలకర్ర, మిరియాల పొడి, పసుపు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు 5 కప్పుల నీళ్లు జతచేయాలి. మధ్యస్థ మైన సెగ మీద రెండు పదిల్లో వన్నె వరకూ ఉడికించాలి. టెబుల్ స్పూన్ తగ్గిన తర్వాత మూత తీసి.. బాగా కలపాలి. చివరగా కొత్తిమీర చల్లైతే.. జీరో ఆయిల్ కిచిడీ రెడీ. ట్రా, సలాడ్, ఉల్లిపాయ ముక్కలతో వేడివేడిగా సర్వ్ చేస్తే.. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గలనుకునే వారు ఇలా ట్రై చేయవచ్చు.

రోజూ నిరంతరాయంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారా..



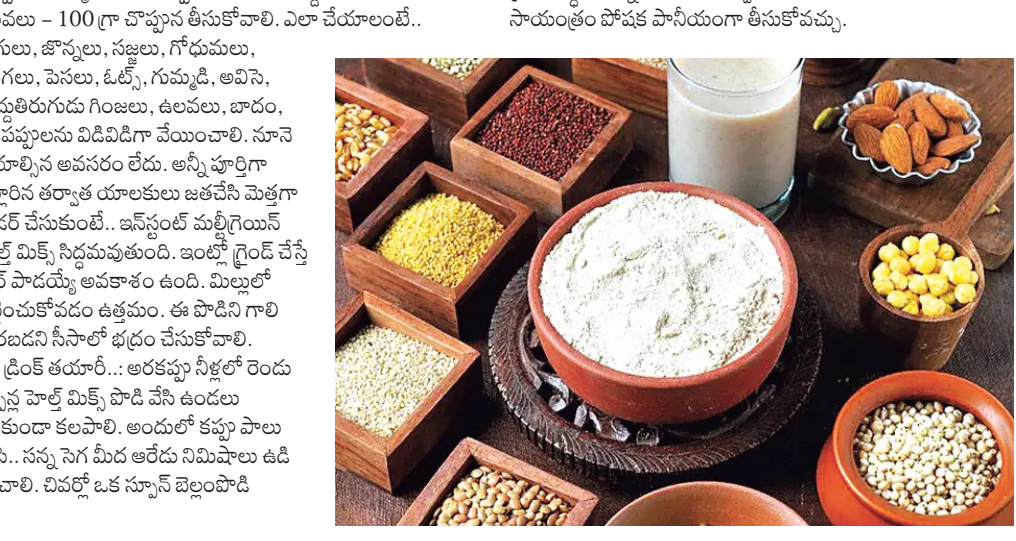
సాధారణ ఆలోచనలు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతి పని ఈ రోజే ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా యుగంలో ఇతరుల విజయాలు మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఎవరో ఇల్లు కొనుగోలు చేసిన వారై, విదేశీ ప్రయాణాలు లేదా ఉద్యోగ ప్రమోషన్లు చూసి చాలామంది తమ పురోగతిని తప్పుగా భావిస్తారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరి ప్రయాణం భిన్నంగా ఉంటుంది. సోషల్ మీడియాలో కనిపించని కష్టాలు, వైద్యాలకు కూడా ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఉంటాయని గుర్తించుకోవాలి. పెద్ద లక్ష్యాలను చూసి వెనక్కి తగ్గడం కంటే చిన్న అడుగులతో ప్రారంభించడం మంచిది. సరైన సమయం కోసం ఎదురుచూడటం కంటే ఒక చిన్న పని అయినా మొదలు పెట్టడం ప్రయోజనకరం. ఒక ఈ-మెయిల్ పంపడం, ఒక షేజీ వడదం లేదా ఒక ఫోన్ కాల్ చేయడం వంటి చిన్న చర్యలే పెద్ద పురోగతికి పునాది వేస్తాయి. తనపై

కచ్చితంగా సరిగ్గా జరగాల్సిన అవసరం లేదని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. చాలామంది రోజును ప్రారంభించే ముందే తమపై అధిక అంచనాలు పెట్టుకుంటారు. పనిలో ఒక్క తప్పు కూడా జరగకూడదు. వ్యాయామం తప్పక పూర్తి కావాలి, అన్ని పనులు సమయానికి ముగియాలోనే ఒత్తిడి పెంచుకుంటారు. కానీ అనుకోని పరిస్థితులు, అలసటలు లేదా మార్పులు సహజం. అందువల్ల రోజు పనిపూర్తిగా ఉండాలని అవసరం లేదని అంగీకరించడం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

జామ గింజలతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..!

జామ గింజలను తినడం ఆరోగ్యకరమైనది. జామ గింజలలోని పోషకాహారం చాలా అవసరం. అందుకోసం మల్టీగ్రెయిన్ హెల్త్ మిక్స్ తీసుకోవడం.. మునుపే చెప్పినట్లు.. జీడిపప్పులు - 50 గ్రాములు, యాలకులు - అరేడు, రాగులు - అర కిలో, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమల - పావు కిలో, చొప్పన, శనగలు, పెసలు, ఓట్స్ - 200 గ్రా చొప్పన, గుమ్మడి, బాదంపప్పులు, అవిసె, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, ఉలవలు - 100 గ్రా చొప్పన తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే.. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమల, శనగలు, పెసలు, ఓట్స్, గుమ్మడి, అవిసె, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, ఉలవలు, బాదం, జీడిపప్పులను విడివిడిగా వెయించాలి. సూని వేయాలి అవసరం లేదు. అన్ని పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత యాలకులు జతచేసి మెక్సో పొడర్ చేసుకుంటే.. ఇన్స్టెంట్ మల్టీగ్రెయిన్ హెల్త్ మిక్స్ సిద్ధమవుతుంది. ఇంకో గ్రౌండ్ చేస్తే బాకీ పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. మిల్కులో పట్టించుకోవడం ఉత్తమం. ఈ పొడిని గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి. డ్రింక్ తయారీ.. అరకప్పు నీళ్లలో రెండు స్పూన్ హెల్త్ మిక్స్ పొడి వేసి ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి. అందులో కప్పు పాలు పోసి.. సన్న సెగ మీద అరేడు నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరలో ఒక స్పూన్ బెల్లంపొడి

మల్టీగ్రెయిన్ హెల్త్ మిక్స్ చేసేద్దాం!



పాఠేయం వల్ల విలువైన పీచుపదార్థం, సహజంగా లభించే ఫైబర్ వ్యాప్తి ట్రియంట్లను కోల్పోయినట్లైన హెచ్చరిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందుకే గింజలను ఉమ్మివేయడానికి బదులుగా, పండిన జామకాయను తినేటప్పుడు వాటిని బాగా నమోదాని లేదా అతనపు పీచుపదార్థం, ప్రయోజనకరమైన కొవ్వుల కోసం పండు మొత్తాన్ని హ్యూమిస్ట్ కలుపుకోని తినమని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

వృద్ధయం సినిమా

ప్రేమలో పూర్తిగా మునిగిన కుర్రాడి కథే "దీవాన్"

వృద్ధయం సినిమా శుభం సినిమాతో మంచి విజయాలను అందుకున్న యంగ్ టాలెంట్ యాక్టర్ హార్షిత్ రెడ్డి హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "దీవాన్". ఈ చిత్రాన్ని అర్బున్ మిడియా, వీ స్టూడియోస్ పై వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి

కార్కంపూడి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ బ్యూటీఫుల్ లవ్ స్టోరీతో హీరోయిన్ సీమా మణిమేగలై, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగీతాల్లి పరిచయం కానున్నారు. "దీవాన్" సినిమా గీతా ఫిల్మ్స్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ద్వారా ఈ నెల 19న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్

ట్రీకల్ రిలీజ్ కు వస్తోంది. హీరో హార్షిత్ రెడ్డి, మా నాన్న స్వస్థలం మియాలగూడ. నేను పుట్టి పెరిగింది. చదువుకున్నది అంతా హైదరాబాద్ లోనే. నీటి కల్చర్, ఇక్కడి లైఫ్ స్టైల్ తెలుసు. ఫస్ట్ యూటూబ్, ఇన్ స్టాలో వీడియోస్ చేస్తుండేవాడిని. ఆ వీడియోస్ చూసి వైబ్రేషన్ లోకి వచ్చింది. ఆ వైబ్రేషన్ లోకి వచ్చింది. ఆ వైబ్రేషన్ లోకి వచ్చింది.



సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిన మెగాస్టార్ చిరంజీవి - రామ్ చరణ్



వృద్ధయం: భారతీయ సిని పరిశ్రమలో ఎన్నో రికార్డులను సృష్టించిన సర్వోత్తమ చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలిచిన 'సరికొత్త చరిత్ర' సినిమా, అయితే 2026లో మాత్రం భారతీయ సినిమా చరిత్రలోనే అరుదైన ఘట్టం సాధించింది. తండ్రి, కుమారుడు



కలిసి ఈ సంవత్సరంలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన రెండు చిత్రాలతో బాకాఫీస్ వద్ద అదర్ గోల్డారు. మొదట మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన 'మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు' చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి,

ఆగస్టు 20న 'ఐ యామ్ గేమ్' గ్రాండ్ రిలీజ్

వృద్ధయం: దుల్కర్ సల్మాన్ మ్యాస్ట్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ 'ఐ యామ్ గేమ్' సుపర్ హిట్ చిత్రంగా విడుదలైన హిస్టరీ డ్రామాను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. కొత్త హిస్టరీలో దుల్కర్ సల్మాన్ అత్యంత సైలింట్ అవతారంలో కనిపిస్తూ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచారు. ఇప్పటికే విడుదల అయిన ప్రకటనల మేకర్స్, ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 20, 2026న ఓసం కానుకగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నారు. ప్రస్తుతం చిత్ర షూటింగ్ ప్రారంభం పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. దుల్కర్ సల్మాన్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ వేపర్ ఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ బడ్జెట్ యాక్షన్ డ్రామా, ఆయన కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ చిత్రంగా రూపొందుతోంది. సహాని హిదాయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని దుల్కర్ సల్మాన్, జోమ్ వర్గిన్ కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి షూటింగ్ రిషీట్, ఆడర్స్ సుకుమార్ కథారచన, స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని పండుకు పైగా లోకేష్ వల్ల చిత్రీకరించిన 'ఐ యామ్ గేమ్', ప్రస్తుతం మలయాళం సిని పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తికరంగా ఎదురుచూస్తున్న ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా నిలిచింది. ఇండస్ట్రీలోనే భారీ నిర్మాణ విలువలతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో దుల్కర్ సల్మాన్ తన కెరీర్ లో ఇప్పటివరకు కనిపించని అత్యంత సైలింట్, మాన్ అవతారంలో కనిపించబోతున్నారు. మెగా బ్యాక్ డ్రాప్ 'లోకా' తర్వాత వేపర్ ఫిల్మ్స్ నుంచి రాబోతున్న మరో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం ఇదే. ఇప్పటికే విడుదలైన పస్ట్ లుక్, సెకండ్ లుక్



పోషల్ మీడియాలో అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. దుల్కర్ సల్మాన్ కెరీర్ లో 40వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ హై-ఆక్షన్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఆండోని వర్గిన్, మిస్సినీ, కాయదు లోపాల్, కతిర్, పార్థి తివార, సంయుక్త

'వంద దేవుళ్లు' ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్



వృద్ధయం: విజయ్ ఆంటోనీ ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్ కలిసి ఫాతిమా విజయ్ ఆంటోనీ సమర్పణలో 'సర్వోత్తమ చిత్రం' క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై రామంజనేయులు జనాభా నిర్మించిన చిత్రం 'వంద దేవుళ్లు'. ఈ మూవీలో విజయ్ ఆంటోనీ, స్వాతిక, అజయ్ దీపన్, లిజోమోల్ జోన్, కరుణాని, శక్తి, కావ్య అనిల్ ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. 'బిచ్చగాడు' తరువాత దర్శకుడు శశిశే విజయ్ ఆంటోనీ చేసిన ఈ చిత్రం జూన్ 19న రిలీజ్ కాబోతోంది. ఈ క్రమంలో ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన టీజర్, ట్రైలర్ అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ మేరకు సోమవారం నాడు మూవీ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మెగా ప్రొడ్యూసర్ నిహారిక కొణిదెల, దర్శకుడు త్రినాథరావు సక్తి ముఖ్య అతిథులుగా వచ్చారు. ఈ ఈవెంట్ లో, విజయ్ ఆంటోనీ మాట్లాడుతూ, "శశి గారు 20 ఏళ్ల నన్ను ముఖ్య దర్శకుడిగా పరిచయం చేశారు. పదేళ్ల క్రితం శశి గారు 'బిచ్చగాడు' చిత్రంతో హీరోగా నాకు కొత్త జీవితాన్ని ఇచ్చారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ 'వంద దేవుళ్లు' అంటూ మేం రాబోతోన్నాం. శశి గారు

వృద్ధయం: సుబ్బు సార్ క్లాస్ అందరికీ స్వాగతం, ఒక అవకాశం ప్రకటన ప్రకటనతోనే మొత్తం మాకిఫార్ గ్రామంలో టాక్ అప్ టి.బి.గా మారిన ఉపాధ్యాయుడు సుబ్బు! మల్లిక్ రామ్ దర్శకత్వం వహించిన 'సూపర్ సుబ్బు' సినిమాలో సందీప్ కిషన్, మిథిలా పాల్వర్, మురళీ శర్మ ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. 'నెట్ ఫ్లిక్స్' తొలి తెలుగు ఒరిజినల్ సిరీస్ గా తెరకెక్కిన 'సూపర్ సుబ్బు' జూలై 2 నుంచి స్ట్రీమ్ లో కానుంది. ఈ కథలో సుబ్బు అజయ్ చిల్లకూరి రావు అలియాస్ సుబ్బు అనే యువకుడు, మాకిఫార్ అనే గ్రామంలో నెక్ట్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ గా ఉద్యోగం పొందుతాడు. ఎలాంటి

'సూపర్ సుబ్బు' నెట్ ఫ్లిక్స్ లో జూలై 2 నుంచి స్ట్రీమ్ లో

అనుభవం లేకపోయినా, గ్రామస్థులకు అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో అడుగుపెట్టిన సుబ్బు, అక్కడ అనుకోని సంఘటనలు, విచిత్రమైన ప్రకృతులు, హాస్యభరిత పరిస్థితులు, జీవితాన్ని మార్చే అనుభవాల మధ్య చిక్కుకుంటాడు. ఈ ప్రయాణంలో ప్రేమ, కుటుంబం, కెరీర్ ను పణంగా పెట్టాల్సిన పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. చివరికి అతను తన జీవితంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలడా? అనేదే కథ నెట్ ఫ్లిక్స్ ఇండియా కంటెంట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మోనికా షెల్లెర్ మాట్లాడుతూ.. "సూపర్ సుబ్బు హాదయాన్ని హృదయం కామెడీ సిరీస్, మాకిఫార్ గ్రామం నేపథ్యంగా, నెక్స్ట్ ఎడ్యుకేషన్, సమస్త (కన్సెంట్) వంటి అంశాలను విస్తారతంగా, సహజంగా చర్చిస్తుంది. సందీప్ కిషన్, మిథిలా పాల్వర్, మురళీ శర్మ, మానవ చౌదరి, బ్రహ్మానందం తదితరులు అద్భుతమైన నటనను కనబరిచారు. మా తొలి తెలుగు ఒరిజినల్ సిరీస్ గా 'సూపర్ సుబ్బు' ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంటుందని నమ్ముతున్నాం".

పైమ్ వీడియో "ఇసకపట్నం" చిత్ర ట్రైలర్ విడుదల



వృద్ధయం: భారతదేశంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన ఓటీటీ వేదిక పైమ్ వీడియో తన తాజా తెలుగు ఒరిజినల్ సిరీస్ "ఇసకపట్నం" ట్రైలర్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా విడుదల చేసింది. గ్యారీ బీహెచ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ ఏడు ఎపిసోడ్ల ట్రైలర్ ప్రకాంత్ రమణి రచించగా, తాజా డిస్ నెట్ మాడల్ అందించారు. తమదా మీడియా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై రావూల్ తమదా, సైడిమ్ రెడ్డి బోగా నిర్మించిన ఈ సిరీస్ అత్యధిక రాజకీయ ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. వీరితో పాటు సునీల్, సరేష్ అగస్త్య, మెరిన్ ఫిలిప్, సుధాకర్ కోమలకు, రాజీవ్ కనకాల, మైమ్ గోపీ, రోహిణి, బెన్ కె, జ్యూల కోటి, రవి పర్వ, రాజా చెంబోలు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జూలై 2 నుంచి పైమ్ వీడియో లో తెలుగు భాషతో పాటు తమిళం, హిందీ డబ్బింగ్ వెర్షన్లు, 15 భాషల సబ్ టైటిల్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 240కి పైగా ప్రాంతాలలో ఈ సిరీస్ అందుబాటులోకి రానుంది. నేడు విడుదలైన ట్రైలర్ ఒక కల్పిత హిస్టరీ నేపథ్యంలో సాగే ఉత్సాహభరిత కథను ఆవిష్కరించింది. నేరాలు, రాజకీయాలు, అధికార

పోరాటాలు, వ్యక్తిగత విధేయతలు ఒకదానితో ఒకటి ఢీకొనే ఈ కథలో ఆశ, దురాశ, ప్రతికారం ప్రధాన అంశాలు నిలుస్తాయి. అధికారం కోసం మనుషులు ఎంత దూరమైనా వెళ్లగలరు విషయాన్ని ఈ సిరీస్ బలంగా చూపించనుంది. యాక్షన్, ఎమోషన్, సస్పెన్స్, ఊహించని మలుపులతో నిండిన కథ ప్రేక్షకులను వివరిత పరకు ఉత్సాహం ఉంచుతుంది ట్రైలర్ స్పష్టం చేసింది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు గ్యారీ బీహెచ్ మాట్లాడుతూ... "ఇసకపట్నం ఒక కల్పిత ప్రపంచంలో సాగే కథ అయినప్పటికీ, ఇందులో పాత్రలు, వారి భావోద్వేగాలు చాలా నిజాయితీ గా ఉంటాయి. ఆశ, ప్రేమ, కోల్పోవడం, ప్రతికారం వంటి అంశాలు ప్రతి ఒక్కరికీ కనెక్ట్ అవుతాయి. ప్రేక్షకులను చివరి వరకు ఉత్సాహం లో ఉంచే ఎన్నో డిస్కంబులు ఇందులో ఉన్నాయి" అని దర్శకుడు గ్యారీ బీహెచ్ తెలిపారు.

వృద్ధయం: రెజెండ్ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు గోల్డెన్ బ్యాక్ డ్రాప్ 'సింగీతం' చిత్రానికి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతూనే ఉన్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రాన్ని వీక్షించిన యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్, చిత్ర బృందాన్ని అభినందిస్తూ ఎమోషనల్ నోట్ ని పంపిస్తున్నారు. 'సింగీతం' హాదయాన్ని తాత అద్భుతమైన సినిమాను అనుభవించి ఆని చేర్చాను ఎన్టీఆర్, 94 ఏళ్ల కథకుడు కూడా సింగీతం శ్రీనివాసరావు గారి న్యూనతాత్మకత, కథల పట్ల ఉన్న తపన, ఆలోచనా విధానం తనను ఆశ్చర్యపరిచాయని అన్నారు. తరతరాల సిని అభిమానులకు ఆయన ఎప్పటికీ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని కొనియాడారు.

'అరవింద్' తో కొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టిన రాక్ స్టార్ అనిరుద్..

వృద్ధయం: సంగీతం ప్రపంచం... రాక్ స్టార్ అనిరుద్ రవిచందర్ కొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఆయన తన సొంత ఇండిపెం డెంట్ లేబుల్ అల్బుకర్ రికార్డ్స్ తో పాటు యూనివర్సల్ మ్యూజిక్ ఇండియాతో కలిసి చేసిన 'అరవింద్' పాటను రిలీజ్ చేశారు. ఈ కాంబోలో రిలీజైన తొలి పాట ఇది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఒరిజినల్ పాట, హిందీ హాస్ ఆధారంగా రూపొందిన ఈ ట్రాక్ తో అనిరుద్

బాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇచ్చి కూడా సంగీత దర్శకుడిగా అక్కడ కూడా బ్యాక్ డ్రాప్ అందుకున్నారు. అనిరుద్.. చాలా ఏళ్ల కష్టంతో చిన్న సాయ నుంచి అసాధారణ సాయానికి ఎదిగి అభిమానులతో పాటు సిని ఇండస్ట్రీ నుంచి కూడా రాక్ స్టార్ అనే బిరుదుని సంపాదించుకున్నారు. ఇక అరవింద్ పాట విషయానికి వస్తే.. వెగంగా మారుతోన్న డిజిటల్ సంగీత ప్రపంచంలో తన ప్రతిభను నిరూపించుకోవటానికి ఓ ఇండి పెండెంట్ అర్జెంట్ పదే కష్టాలను ప్రధానంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ



తన సంగీత ప్రపంచంలోని పరిధిని దాటి కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించారు. 2012లో విడుదలైన వైరల్ హిట్ 'వై దిస్ కొలవెరి డి' ద్వారా అనిరుద్ దేశవ్యాప్తంగా పాపులారిటీ పొందిన సంగీత తిలకినించే. ఆ తర్వాత దక్షిణాదిన జైలర్, కూలి, విక్రమ్, లియో, దేవర్ పార్ట్ వన్ వంటి పలు భాక్తి స్టైల్ చిత్రాలకు సంగీతాన్ని అందించారు. అలాగే 2025లో షారుఖ్ ఖాన్ నటించిన ఇవాన్ సినిమాతో

పాట కథలో కేంద్రంగా నిలిచే పాత్ర పేరు అరవింద్. అనిరుద్ కి ప్రతి బిందలాంటి పాత్ర ఇది. ఈగ్, ఎన్నో ఇబ్బందులు, సవాళ్లు ఎదురై తన చేసిన యువ సంగీతకారుడి అరవింద్. ఇప్పటి డిజిటల్ యుగంలో పాటల ను విడుదల చేయటం చాలా సులభం. అయితే దక్షిణ భారత సిని రంగంలో ఇండిపెండెంట్ అర్జెంట్ గా ప్రతిభను నిరూపించుకుంటూ వచ్చిన కొనసాగించడం మాత్రం అంత కష్టమవుతుంది.