

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృదయం

మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన

కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

27 లక్షల మందికి ‘అల్పాహారం’

విద్యార్థుల ఆకలి తీర్చే చారిత్రక ఘట్టం
వచ్చే 3 నెలల్లో పాఠశాలలన్నింటికీ విస్తరణ
మానవ వనరులే రాష్ట్రానికి అసలైన సంపద
ఏ ఒక్క బడ్డె అర్ధాకలితో పాఠశాలకు వెళ్లకూడదు

ఖమ్మం, జూలై 27 (పుడయం) : రాష్ట్రంలో వుట్టిన ఏ ఒక్క బిడ్డ కూడా అర్ధాకలితో పాఠశాలలకు వెళ్లే పరిస్థితి ఉండకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ప్రభుత్వం ఉచిత అల్పాహార పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టిందని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు స్పష్టం చేశారు. ఖమ్మం జిల్లా మధిర చర్వుటనలో భాగంగా, మార్కెట్ యార్డ్‌లో ‘హారేరామ హరేశ్వర్’ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కమ్యూనిటీ కిచెన్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం స్థానిక పాఠశాల విద్యార్థులకు స్వయంగా అల్పాహారాన్ని పట్టించి, వారితో కలిసి



సీఎం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ పథకం విస్తరణ!
పాఠశాలల్లో ఉచిత అల్పాహార పథకం ప్రారంభం

తయారీ: తెలంగాణ నుంచి రూపుదిద్దుకునే విద్యార్థులు రాబోయే రోజుల్లో దేశానికి, ప్రపంచానికే దిశా నిర్దేశం చేసే వజ్రల్లా తయారు కావాలనేదే ప్రభుత్వ ముఖ్య లక్ష్యమని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు మరియు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఈ-20 పెట్రోల్‌పై డీవీఫీక్ దండయాత్ర

ముంబై, జూలై 27 (ఎఎస్) : 20 శాతం ఇథనాల్ కలిపిన ‘ఈ20’ (E20) పెట్రోల్ వినియోగం ద్వారా తనకుటుంబం అనుచితంగా లబ్ధి పొందుతోందంటూ సామాజిక మార్గమార్గలో జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారం, డీవీఫీక్ పీడియోలపై కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. తన పరువుకు భంగం కలిగించేలా ఆన్‌లైన్‌లో అసత్య ప్రచారాలు చేస్తున్న వారిపై చట్ట వరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ ఆయన బాంబే హైకోర్టు ను ఆశ్రయించారు. పిటిషన్‌ను విచారించిన ఉన్నత న్యాయస్థానం.. ఇటువంటి కంటెంట్‌ను వ్యాప్తి చేసేందుకు వేదికగా నిలిచిన ‘మెటా’తో పాటు ఇతర సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై సీల్‌తో ఏలా ఇంధన దిగుమతుల అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ20 ఇంధన

కార్యక్రమానికి సంబంధించి కేంద్రమంత్రి పుష్పకారం చేశారన్న ఆరోపణలపై నాగ్‌పూర్ పోలీసులు నలుగురు సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లపై ఎఫ్‌ఐఆర్ సమాను చేసిన రెండు వారాల వ్యవధిలోనే ఈ కీలక పరిణామం చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. కేసు నమోదైన వారిలో ప్రముఖ యూట్యూబర్, రాజకీయవేత్త మనీష్ కళ్ళవత్తో పాటు ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు హర్షిత్ రాఠీ, అంకేష్ ఇస్కత్రి ఉన్నారు. అదంతా ‘ఐయిడి క్యాంపెయిన్’.. రైతులకు మేలు చేసే ప్రాజెక్టు!దేశంలో పెట్రోల్ ఉత్పత్తిలో 20 శాతం ఇథనాల్ కలపడం ద్వారా వాహనాల ఇంధన సామర్థ్యం తగ్గుతుందంటూ వస్తున్న విమర్శలను నితిన్ గడ్కరీ గట్టిగా తిప్పికొట్టారు. ఆర్థిక భారానికి కట్టిడి: భారత్ ఏలా ఇంధన దిగుమతుల కోసం ఏకంగా రూ. 22 లక్షల

కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని, ఇథనాల్ వాడకం వల్ల దేశీయ విదేశీ మారక ద్రవ్యం ఆదా అవుతుందని స్పష్టం చేశారు. రైతులకు అదనపు రాజీవి: ఇథనాల్ తయారీ ప్రోత్సాహం వల్ల దేశంలోని అన్నదాతలకు సుమారు రూ. 45 వేల కోట్లు అదనపు ఆదాయం సమకూరుతుందని వెల్లడించారు. సామాజిక మార్గమార్గలో జరుగుతున్న ఈ విమర్శలన్నీ కావాలని నడిపిస్తున్న ‘ఐయిడి క్యాంపెయిన్’ మాత్రమే సని, ఇందులో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని గడ్కరీ తేల్చి చెప్పారు.

‘మా పెద్దని కాపాడండి’ కేసీఆర్

- పెద్ద కుటుంబానికి కేసీఆర్ కొండంత అభయం
- ఐసీయూలో చికిత్సను పరిశీలించిన కేసీఆర్



హైదరాబాద్, జూలై 27 (పుడయం) : సికింద్రాబాద్ యశోద ఆస్పత్రిలో అత్యవసర చికిత్స పొందుతున్న నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్‌ఎస్ సీనియర్ నేత పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని ఆ పార్టీ అధినేత, తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ హామర్‌పించారు. శనివారం ఆస్పత్రికి వెళ్లిన కేసీఆర్, నేరుగా ఐసీయూ వార్డుకు చేరుకుని, వైద్యులతో కలిసి దాదాపు అరగంట సేపు పెద్ది ఆరోగ్య పరిస్థితిని, అందిస్తున్న చికిత్సా విధానాన్ని క్షణంగా పరిశీలించారు. “ఏం చేస్తారో” చేయండి.. మా పెద్దని కాపాడండి” అని వైద్యులకు కేసీఆర్ చేతులెత్తిన సమస్యరించారు. అనంతరం పెద్ది భార్య స్వస్థు, పిల్లలు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి వారికి ధైర్యాన్ని, కొండంత అభయాన్ని అందించారు. పెద్ది ప్రాణాలు కా

పాడుకోవడానికి పార్టీ తరపున ఎంత ఖర్చుకైనా వెనకాడేది లేదని, అవసరమైన ఆర్థిక సాయాన్ని అందిస్తామని భరోసానిచ్చారు. మరో 48 గంటలు కీలకమన్న వైద్యులపెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి ప్రపంచ స్థాయి అత్యున్నత వైద్యం అందిస్తున్నట్లు యశోద ఆస్పత్రి డైరెక్టర్ డాక్టర్ పవన్ గోరుకంటి, ఎండిలు విఎస్ రావు, జేపీఎస్ రావు తెలిపారు.

వైద్య నిపుణుల సలహాను: అమెరికా సహా వివిధ విదేశీ నిపుణులైన డాక్టర్లతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ చికిత్స అందిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఆరోగ్య పరిస్థితి: ప్రస్తుతం ఆయన గుండె, ఊపిరితిత్తులు సహా మిగతా అవయవాలన్నీ మెరుగ్గానే పనిచేస్తున్నాయని, అయితే బ్రెయిన్ పునరుత్తేజం చెందేందుకు మరో 48 గంటల

సమయం పట్టి అవకాశం ఉందని వివరించారు. దాదాపు 45 నిమిషాల పాటు ఆస్పత్రిలోనే ఉన్న కేసీఆర్ వెంట మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, రాజయ్య, వేముల ప్రకాశ్ రెడ్డి, సత్యవతి రాణ్, పద్మరావు గౌడ్, మాజీ ఎంపీ సంతోష్ కుమార్ తదితర పార్టీ కీలక నేతలు ఉన్నారు.

‘గార్డియన్స్ ఆఫ్ ద వరల్డ్’: ట్రంప్

- ‘ఖర్’ చమురు టెర్రినల్‌పై దాడి దృశ్యాలను షేర్ చేసిన అమెరికా అధ్యక్షుడు
- పోరాటం నాడే.. సైనిక చర్య సంతకాలా?

వాషింగ్టన్ : పశ్చిమాసియాలో ఇప్పటికే తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న తరుణంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో పెట్టిన వరుస పోస్టులు అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి. తన సొంత ప్లాట్‌ఫామ్ ‘ట్రూత్ సోషల్’ (Truth Social) ఖాతాలో ఇరాన్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని రూపొందించిన కృత్రిమ మేద (AI) చిత్రాలను ఆయన షేర్ చేయడం తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. ‘గార్డియన్స్ ఆఫ్ ద వరల్డ్’.. చమురు టెర్రినల్‌పై



అన్ ఖర్గ్ అనే మరో చిత్రంలో ఇరాన్ ప్రధాన చమురు ఎగుమతి కేంద్రమైన ఖర్గ్ ద్వీపంలోని టెర్రినల్‌పై అమెరికా యుద్ధ విమానాలు ఎగురుతూ, ఇరువైపులా ఇరాన్‌పై భారీ పేలుళ్లు, మంటలు ఎగిసిపడుతున్న దృశ్యాలు ఉన్నాయి. ఖర్గ్ ద్వీపంపై బాంబుల వర్షం: డ్రైట్

ఇందులో స్పష్టంగా కనిపించింది. ఇరాన్ ట్యాంకర్ స్క్వాడ్‌సం: ‘ఇట్స్ ఆవర్ ఆయిల్ ట్యాంకర్ నో’ అనే మూడో చిత్రంలో ఇరాన్ చమురు నౌకపై అమెరికా జెండాతో ట్రంప్, ఆయుధాలతో సైనికులు నిలబడి ఉండగా, ఇరాన్ సిబ్బంది

హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్‌కు తీవ్ర ఎదురుదెబ్బ



రంగనాథ్ స్థానంలో మరొకరి నియమకం

హైదరాబాద్, జూలై 27 (పుడయం) : హైదరాబాద్, హైదరాబాద్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ అండ్ అసెస్ ప్రాజెక్ట్ ఐహెచ్డీ (HYDRA) కమిషనర్ రంగనాథ్కు తెలంగాణ ఉన్నత న్యాయస్థానంలో తీవ్ర ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కోర్టు ఉత్తర్వులను పదేపదే ధిక్కరిస్తున్నారన్న కారణంతో ఆయన్ను హైద్రా కమిషనర్ పోస్టు నుంచి తక్షణమే తప్పించాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (CS)ని హైకోర్టు ఆదేశించింది. రంగనాథ్ స్థానంలో మరొక అధికారిని నియమించాలని స్పష్టం చేసింది. మల్టాజిగిరి పరిధిలోని లోతుకుంట వద్ద ఉన్న భూములకు సంబంధించి గతంలో హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను హైద్రా సిబ్బంది ఉల్లంఘించారంటూ ‘శాంతా శ్రీరాం కన్స్ట్రక్షన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్’ దాఖలు చేసిన కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్‌పై విచారణ సందర్భంగా న్యాయస్థానం ఈ కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. 63 కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లపై తీవ్ర ఆగ్రహంరంగనాథ్‌పై ఇప్పటికే ఏకంగా 63 కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లు దాఖలు కావడంపై ఉన్నత న్యాయస్థానం తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేసింది. కోర్టుల పట్ల భార్యత: రాజ్యాంగం ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరికీ కోర్టులను ఆశ్రయించే హక్కు ఉందనే విషయాన్ని గుర్తుచేసిన న్యాయస్థానం, భార్య తాముతమైన ఐపీఎస్ అధికారిగా ఉంటూ ఏమాత్రం సరికాదని ఆక్షేపించింది. ఆదేశాలు తుంగలో తొక్కడమే: శాంతా శ్రీరాం సంస్థకు సంబంధించి హైకోర్టు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఉన్నప్పటికీ, ఫెన్సింగ్‌ను హైద్రా సిబ్బంది తొలగించడం కోర్టును ధిక్కరించడమేనని స్పష్టం చేసింది. ఒకే అంశంపై పదేపదే కోర్టు



ఉత్తర్వులను తప్పుదోవ పట్టించడం నేరమని పేర్కొంటూ రంగనాథ్‌ను వ్యక్తిగతంగా హాజరుకావాలని ఆదేశించింది. అఫిడవిట్‌లో క్షమాపణలు చెప్పినా తగ్గని తీవ్రత ఈ వ్యవహారంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున అడ్వకేట్ జనరల్ (AG) జోక్యం చేసుకుంటూ విచారణకు సమయం కోరగా, రంగనాథ్ కోర్టుకు క్షమాపణలు చెబుతూ అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. న్యాయస్థానాల పట్ల తనకు అత్యున్నత గౌరవం ఉందని, లోతుకుంటలోని సర్వే నంబర్ 1, 2 పరిధిలోని 40 ఎకరాల భూమిలోకి హైద్రా వెళ్లేలేదని అఫిడవిట్‌లో వివరణ ఇచ్చారు. అయితే, ఒక ఉన్నతాధికారిపై ఏకంగా 63 ధిక్కరణ కేసులు ఉండటానికి కారణమేంటని ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాదిని ప్రశ్నించిన హైకోర్టు.. రంగనాథ్‌ను ఆ స్థానం నుంచి వెంటనే తొలగించాల్సిందేనని ప్రభుత్వానికి తుది ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

Arogya Hospital
Multi speciality / Trauma / Critical care

We care about your health.
In any emergency, call us.

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302
www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancheril-504208

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

www.gradsuniverse.com

+91 6301726400



ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఎంతో మేలు చేసే జీలకర్ర..

కొవ్వు కాలేయం (ఫ్యాటీ లివర్) సమస్య భారత్ లో వేగంగా పెరుగుతోంది. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ICMR) అవసరాల ప్రకారం దేశంలో సుమారు 16 నుంచి 32 శాతం మంది ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. అంటే దాదాపు 12 కోట్ల మందిపై ఈ సమస్య ప్రభావం చూపుతోంది. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులే దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సహజ పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. వాటిలో జీలకర్ర నీరు (జీరా వాటర్) కూడా ఒకటి. కొన్ని అధ్యయనాలు జీలకర్రలోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని సూచిస్తున్నాయి. అయితే ఇది చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. అధ్యయనాల ప్రకారం, జీలకర్రలోని కొన్ని సహజ సమ్మేళనాలు కాలేయం ఎంజైమ్ల పనితీరును మెరుగుపరచడం, కొవ్వు జీవక్రియను సహజంగా చేయడం, ఫ్యాటీ లివర్ ప్రారంభ దశలో కొంత ప్రయోజనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇవి వైద్య చికిత్సతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించి నష్టపడే మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తాయి. జీలకర్ర నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జీలకర్రలోని పదార్థాలు జీర్ణ ఎంజైమ్ల పనితీరును ప్రోత్సహించడం ద్వారా కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం,



అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గి ఆవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని పరిశోధనలు జీలకర్ర నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచిస్తున్నాయి. అలాగే ఫ్యాస్టింగ్ షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించడం, బరువు తగ్గడంలో కూడా కొంత మేర ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సిడీటివ్ స్ట్రెస్ ను తగ్గించి కణాల రక్షణకు తోడ్పడతాయి. అలాగే మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ కు సంబంధించిన కొన్ని సూచికలను మెరుగుపరచడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

తున్నాయి. జీలకర్ర నీరు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. రోజుకు సుమారు 3 గ్రాముల జీలకర్రను మూడు నెలల పాటు తీసుకున్న వారిలో శరీర కొవ్వు, నడుము చుట్టూకొలత, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో మెరుగుదల కనిపించినట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగితే అందులోని ప్రయోజనకర సమ్మేళనాలు శరీరానికి బాగా అందు తాయి. దీంతో పోషకాలు సులభంగా లభించడంతో రోపాటు జీవక్రియ వేగంగా ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే పేగులు, కాలేయం మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడటానికి కూడా ఇది తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీలకర్ర నీటిని తయారు చేయడం చాలా సులభం. ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలి లేదా నీటిలో మరిగించి ఉదయం గోరువెచ్చగా తాగాలి. ఇందులో చక్కెర కలపకుండా తీసుకోవడం మంచిది. చక్కెర కలిపితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి ఆవకాశం ఉండటంతో ఆశించిన ప్రయోజనాలు తగ్గిపోతాయి. అయితే జీలకర్ర నీటిని అధికంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత అసౌకర్యాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, ఇంటిబుల్ బయటే సిండ్రోమ్ (IBS) ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే ఫ్యాటీ లివర్ తీవ్ర దశలో ఉన్నవారికి ఇది చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించాలంటే సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం, మద్యం పరిమితం చేయడం

జ్వరం.. రెండు రోజులైనా తగ్గడం లేదంటే జాగ్రత్త..

పరీక్షించుకొని జ్వరం కేసులు ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంటాయి. స్వల్ప జ్వరం వచ్చినా అది సాధారణ వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్, లేక డెంగి ప్రారంభ లక్షణాలు అనే సందేహం చాలా మందిలో కలుగుతుంది. తొలి రెండు రోజుల్లో ఈ రెండింటి లక్షణాలు దాదాపు ఒకేలా ఉండటంతో తేడాను గుర్తించడం కష్టమవుతుంది. అందుకే వైద్య నిపుణులు సూచించే 48 గంటల జ్వరం నియమంను పాటించడం చాలా ముఖ్యం. జ్వరం 48 గంటలు దాటినా తగ్గకపోతే నిర్ణయం చేయకుండా వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ అయినా, డెంగి వైరస్ అయినా శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఒకే విధంగా స్పందిస్తుంది. జ్వరాన్ని కలిగించే రసాయనాలను విడుదల చేసే శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతుంది. అందువల్ల మొదటి 48 గంటల్లో కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా వైరల్ జ్వరమా, డెంగి అని నిర్ధారించడం



చాలా కష్టం. అందుకే ఈ దశను వైద్యపరంగా అత్యంత జీలకర్రను సమయంగా పరిగెత్తినా, పరిశోధనల ప్రకారం, డెంగి ప్రారంభ దశలో కనిపించే లక్షణాలు సాధారణ వైరల్ జ్వరాన్ని పోలి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా డెంగి ఎక్కువగా కనిపించే ప్రాంతాల్లో తొలి రెండు రోజుల్లో రక్త పరీక్షలు లేదా వైద్యుల పర్యవేక్షణ చాలా అవసరం. ఎందుకంటే 48 గంటల తర్వాత ఈ రెండు వ్యాధుల లక్షణాల్లో స్పష్టమైన తేడాలు కనిపిస్తాయి. సాధారణ వైరల్ జ్వరం ఎక్కువగా విశ్రాంతి, తగినంత

ప్రవాలు తీసుకోవడం, పారాసిటమాల్ వంటి మందులతో కొన్ని రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. కానీ డెంగిలో మాత్రం జ్వరం కొనసాగడమే కాకుండా శరీర పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జ్వరం రెండు రోజుల తర్వాత కూడా తగ్గకపోతే లేదా మందులు తీసుకున్నా అధికంగానే కొనసాగితే ఇంటి చిట్టాలపై ఆధారపడకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. లక్షణాలు ప్రారంభమైన మొదటి నాలుగు రోజుల్లో డెంగి యాంటిజెన్ పరీక్ష చేయించుకుంటే వైరస్ ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతోపాటు కంప్యూటర్ ఖైన్ కోల్డ్ పరీక్ష చేయించడం ద్వారా ఫ్లేబిల్ షిట్, హీమాటోక్రిటీల్ స్థాయిలను తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేయడం సులభమవుతుంది.

రింగుల జుట్టుని కాపాడుకోవాలంటే..!



తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే డిస్ట్రెస్డ్ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఫలితంగా చర్మమే కాదు.. జుట్టు తేమను కోల్పోయి పొడిబారి పోతుందట. అందుకే రింగుల జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే రోజూ తగినంత మొత్తంలో నీళ్లు తాగాలి.

నిపుణులు. జుట్టు తేమను కోల్పోకుండా చేయడంలో తేనె పాత్ర కీలకం. అందుకే జుట్టుకు పోషణనందించే కండిషనర్, డీప్ కండిషనర్లతో పాటు క్రెన్స్ లిల్లోనూ కాస్త తేనెను కలుపుకొని అప్లై చేసుకుంటే జుట్టు పొడిబారకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

ఈమధ్య సామాజిక మాధ్యమాల్లో వీడియోలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ విషయంపై వైద్యులు ఏం చెబుతు

నెలలకోసారి కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. జుట్టుకు తేమనందించడంలో కలబంద చక్కగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి వారానికి రెండుసార్లు కలబంద గుజ్జను జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి విడదీయడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు

గుతోందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది యువతులు నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, జీవనశైలిలో పెద్దగా మార్పులు లేకపోయినా బరువు పెరగడం, మొటిమలు, ముఖం లేదా శరీరంపై అలవానికే రోమాలు పెరగడం, ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండడం, శక్తి తగ్గిపోవడం, తరచూ మూడ్ మార్పులు వంటి సమస్యలతో వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. ఇవన్నీ విడివిడిగా కనిపించే సమస్యలు కాదని, చాలా కాంగా శరీరంలో నెమ్మదిగా ఏర్పడుతున్న జీవక్రియ రోపాలకు సంకేతాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

దగ్గర లావుగా, ఉబ్బెత్తుగా మారుతుంది. చర్మం మడత పడటం, ఆ మడతల్లో తడి, చెమట కలగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇటీకల్ల పచ్చే ముహూర్తం ఎక్కువే. అందుకే సరైన పరికారంలో మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత (హార్మోన్ల సరైన పనితీరు లేకపోవడం) జీవక్రియ (మెటబాలిక్) సమస్యలు గతంతో

అధిక శాతం మంది మహిళల్లో వస్తున్న హార్మోన్ల సమస్యలు..

పోలిస్ట్ చాలా చిన్న వయసులోనే కనిపిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు 20ల చివరలో లేదా 30 ఏళ్ల తర్వాత ఎక్కువగా కనిపించే ఈ సమస్యలు ఇప్పుడు టీనేజ్ బాలికలు, కళాశాల విద్యార్థినుల్లో కూడా పెరుగుతున్నాయి. మెరుగైన వైద్య పరీక్షలు, అవగాహన పెరగడం ఒక కారణం అయినప్పటికీ, మహిళల ఆరోగ్యం లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక పెద్ద మార్పు జరు



గతుందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది యువతులు నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, జీవనశైలిలో పెద్దగా మార్పులు లేకపోయినా బరువు పెరగడం, మొటిమలు, ముఖం లేదా శరీరంపై అలవానికే రోమాలు పెరగడం, ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండడం, శక్తి తగ్గిపోవడం, తరచూ మూడ్ మార్పులు వంటి సమస్యలతో వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. ఇవన్నీ విడివిడిగా కనిపించే సమస్యలు కాదని, చాలా కాంగా శరీరంలో నెమ్మదిగా ఏర్పడుతున్న జీవక్రియ రోపాలకు సంకేతాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

వంటి జీవన శైలి మార్పులు తప్పనిసరి. అలాగే శుద్ధి చేసిన చక్కెర, మైదా వంటి రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లు వినియోగాన్ని తగ్గించడం కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర నీరు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటిగా ఉపయోగపడుతుంది.

జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అయితే దగ్గు ప్రతిసారి తలనొప్పి రావడం మాత్రం సాధారణ విషయం కాదు. చాలా సందర్భాల్లో ఇది తాత్కాలికంగా ఉండి ప్రమాదకరం కాకపోయినా, కొన్నిసార్లు మెదడు లేదా నరాల వ్యవస్థకు సంబంధించిన తీవ్రమైన సమస్యలకు సంకేతంగా ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొత్తగా ప్రారంభమైన లేదా తీవ్రంగా ఉన్న దగ్గుతో కూడిన తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు

లక్షణాలు ఉంటే అలసట చేయకుండా ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. కఫ్ హెడేక్ కారణాన్ని గుర్తించేందుకు వైద్యులు ముందుగా లక్షణాలు, వైద్య చరిత్రను పరిశీలిస్తారు. అవసరమైతే ఎంఆర్ఐ లేదా సీటీ స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు సూచిస్తారు. వీటి ద్వారా మెదడులో నిర్మాణపరమైన మార్పులు, సెరెబ్రల్ స్క్వె

దగ్గిన ప్రతిసారి తలనొప్పి వస్తుందా..

చేయించుకోవడం అవసరం. దగ్గు సప్పుడు, తుమ్మిస్తున్నాడు, గట్టిగా నవ్విస్తున్నాడు లేదా మలవిసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి పెట్టిస్తున్నాడు తలలో అకస్మాత్తుగా నొప్పి రావడాన్ని కఫ్ హెడేక్ అంటారు. ఇది ప్రధానంగా రెండు కారణాలు ఉంటుంది. ఒకటి ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్, మరొకటి సెకండరీ కఫ్ హెడేక్. ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను గుర్తించడం చికిత్సలో కీలకంగా ఉంటుంది. గట్టిగా దగ్గుస్తున్నాడు ఛాతీ, పొత్తికడుపు భాగాల్లో ఒత్తిడి ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి తాత్కాలికంగా మెదడు లో రక్తస్థనరణ, ప్రవాహ ప్రవాహంపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి వస్తుంది. ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్కు ఇదే ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ నొప్పి సాధారణంగా ఒక్కసారిగా మొదలై, పడుగుగా లేదా గుచ్చుకున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని సెక్షన్ల నుంచి కొన్ని నిమిషాల్లోనే తగ్గిపోవడం దీని ప్రత్యేకత. అయితే అన్ని కఫ్ హెడేక్లు ప్రమాదరహితమైనవి కావు. కొన్నిసార్లు మెదడులో లేదా దాని చుట్టూ ఉన్న నిర్మాణాల్లో సమస్యలు, సెరెబ్రోస్ట్రోనల్ ద్రవ ప్రవాహంలో లోపాలు, నిర్మాణపరమైన మార్పులు లేదా అందుగా మెదడు కణితో వంటి కారణాల వల్ల కూడా సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ వస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో దగ్గు అసలు కారణం కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న సమస్యను బయటపెట్టే ట్రిగ్గర్గా పనిచేస్తుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ సాధారణంగా ఎక్కువసేపు కొనసాగుతుంది.



మొదలై, పడుగుగా లేదా గుచ్చుకున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని సెక్షన్ల నుంచి కొన్ని నిమిషాల్లోనే తగ్గిపోవడం దీని ప్రత్యేకత. అయితే అన్ని కఫ్ హెడేక్లు ప్రమాదరహితమైనవి కావు. కొన్నిసార్లు మెదడులో లేదా దాని చుట్టూ ఉన్న నిర్మాణాల్లో సమస్యలు, సెరెబ్రోస్ట్రోనల్ ద్రవ ప్రవాహంలో లోపాలు, నిర్మాణపరమైన మార్పులు లేదా అందుగా మెదడు కణితో వంటి కారణాల వల్ల కూడా సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ వస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో దగ్గు అసలు కారణం కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న సమస్యను బయటపెట్టే ట్రిగ్గర్గా పనిచేస్తుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్ సాధారణంగా ఎక్కువసేపు కొనసాగుతుంది. దీంతోపాటు ఇతర నరాల సంబంధిత లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా తలతిగిగడం, నడవడంలో సమతుల్యత కోల్పోవడం, చూపు మనకభారం, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత, తిమ్మి, పడేపడే వంటి వాంతులు, గండరగోళం, స్వహాకోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దగ్గుతో వచ్చే తలనొప్పి మొదటిసారిగా కనిపించినప్పుడు, గతంతో పోలిస్తే తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని నిమిషాలకంటే ఎక్కువసేపు కొనసాగినప్పుడు లేదా జ్వరంతో పాటు వచ్చినప్పుడు కూడా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. అలాగే స్వల్ప తప్పుడం, చూపు సమస్యలు, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత వంటి

నల్ ద్రవ ప్రవాహంలో సమస్యలు లేదా ఇతర వ్యాధులను గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. చికిత్స పూర్తిగా కఫ్ హెడేక్ రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రైమరీ కఫ్ హెడేక్కు తలనొప్పి తీవ్రత, తరచుదనాన్ని తగ్గించే మందులు ఇస్తారు. కొంతమందిలో కాలక్రమేణా ఈ సమస్య స్వయంగా తగ్గిపోతుంది. సెకండరీ కఫ్ హెడేక్లో మాత్రం అసలు కారణమైన వ్యాధికి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి మందులు, న్యూరాలజీ నిపుణుల చికిత్స లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్ర చికిత్స కూడా అవసరం అవుతుంది.

సిలికాన్ టేప్ వాడొచ్చా..?

క్లస్ స్కార్ కూడా ఒకటి. దీనికి సిలికాన్ టేప్ వాడటం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని

నొప్పి వస్తుంది. కొలాజెన్ ను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే శరీరకృత్యం ఉన్నవాళ్లకి మచ్చ

సూచనలతో సిలికాన్ టేప్ వాడొచ్చు అంటు



ఈమధ్య సామాజిక మాధ్యమాల్లో వీడియోలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ విషయంపై వైద్యులు ఏం చెబుతు

నెలలకోసారి కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. జుట్టుకు తేమనందించడంలో కలబంద చక్కగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి వారానికి రెండుసార్లు కలబంద గుజ్జను జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి విడదీయడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు

గుతోందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది యువతులు నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం, జీవనశైలిలో పెద్దగా మార్పులు లేకపోయినా బరువు పెరగడం, మొటిమలు, ముఖం లేదా శరీరంపై అలవానికే రోమాలు పెరగడం, ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండడం, శక్తి తగ్గిపోవడం, తరచూ మూడ్ మార్పులు వంటి సమస్యలతో వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. ఇవన్నీ విడివిడిగా కనిపించే సమస్యలు కాదని, చాలా కాంగా శరీరంలో నెమ్మదిగా ఏర్పడుతున్న జీవక్రియ రోపాలకు సంకేతాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వయసు మీరుతున్నా.. ఆరోగ్యంగా..!



వయసు పెరిగే కొద్దీ వివిధ రకాల అనారోగ్యాలు చుట్టుముడుతుంటాయి. అయితే ఇవి దరిచేరకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. కొన్ని పదార్థాల్ని రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్-ఇ.. వంటి పోషకాలు బిరుధాన్నాల్లో అధికంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు.. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచే ప్రైబరీతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు కూడా ఇందులో సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా దొరికే కార్టఫ్లు చూస్తూ ముందుగా మారుస్తాయట. నల్లమచ్చలు, ముడతలు,

మొటిమలు.. రాంటి సమస్యలను దూరం సాధారణంగా వెనోపాజ్ దశలోకి ప్రవేశించిన మహిళల్లో వేడి ఆవిర్భవే పాటు రాత్రి సమయాల్లో చెమట పట్టడంతో అసౌకర్యంగా పీలవుతుంటారు. ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఇలాంటి సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

జీవక్రియ దెబ్బతని ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. బరువు పెరగడం లేదా ఊబకాయం కూడా PMOS తో ముడిపడి ఉండే ప్రధాన సమస్య. అధిక బరువు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను మరింత పెంచి మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. అలాగే PMOS శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ (పాపు) స్థాయిలు కూడా అధికంగా ఉండటం వల్ల జీవక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.



వృద్ధయం

సినిమా

'అనకాపల్లి' ఆగస్ట్ 7న చిత్రం విడుదల

వృద్ధయం సినిమా :

'అనకాపల్లి' ట్రైలర్ ను విడుదల చేసిన టాలీవుడ్ భండార్ల టీం.. చిత్రాన్ని సహించే, సంద్య వర్ష, తారక్ పాన్పు ప్రధాన పాత్రల్లో భవ్య శ్రీ మూవీ మేకర్స్, నక్సెస్

రేటివ్ బ్యానర్ మీద కాండేగుల నాయుడు, కాండేగుల కుమార్ రాజా కో ప్రొడ్యూసర్ గా చేసిన ఈ మూవీకి కథ, స్క్రీన్ ప్లేని త్రినాథరావు నక్సెస్ ఓ ముఖ్య పాత్రను కూడా పోషించారు. కిరణ్ పట్టేటి.



ఘనంగా ప్రారంభమైన 'పాలిమేర 3'



వృద్ధయం సినిమా: ఓటీటీలో 'పూ ఊరి పాలిమేర'తో సంచలనం సృష్టించి, థియేటర్లలో 'పాలిమేర 3' 2 తో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న దర్శకుడు డా. ఆనీల్ విశ్వనాథ్ తెరకెక్కిస్తున్న విజయవంతమైన హార్దర్ థ్రిల్లర్ ప్రాంబైజ్ ఇప్పుడు పాలిమేర-3గా

మరింత పవర్ ఫుల్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. డా. ఆనీల్ విశ్వనాథ్ దర్శకత్వంలో 'పాలిమేర 3' చిత్రాన్ని పంశీ సందిపాటి ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ అండ్, ప్రముఖ నిర్మాత, పంపిణీదారుడు దివంగత నారాయణదాస్ నారంగ్ ఆతిస్థులతో శ్రీ వెంకటేశ్వర సినిమాస్ ఎల్ ఎల్ పీ బ్యానర్స్ పై పంశీ సందిపాటి,

జాన్సీ నారంగ్ లు ఈ సినిమాను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ రెండు సంవత్సరాల కలయికతో మరింత పవర్ ఫుల్ గా భారీ స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్రం నేడు సికింద్రాబాద్ లోని ఓ.గజెష్ ఆలయంలో సంప్రదాయ పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభమైంది.

డైలాగ్ కింగ్ సాయి కుమార్ బర్త్ డే సెషన్



వృద్ధయం సినిమా: నటుడు సాయికుమార్ పేరు తెలియని తెలుగు ప్రేక్షకులుండరు. ఆయన్ను తలచుకోగానే ముందు గుర్తు వచ్చేది ఆ గంభీరమైన గాత్రం, ఆకట్టుకునే వాచడం. ఆయన గళం ఎంతో మందిని హీరోగా నిలబెట్టింది. ఆ గళమే ఆయనకు తిరుగులేని హీరోగా, నటుడిగా కెరీరును ఇచ్చింది. 'డైలాగ్ కింగ్'గా సాయి కుమార్ దక్షిణాది చిత్రసీమపై చెరగని ముద్ర వేశారు. కుటుంబం సిని రంగంతో అనుబంధం కలిగి ఉంది. నటుడు పి.జె.శర్మ తనయుడిగా ఇండస్ట్రీకి ప్రవేశించిన అతి తక్కువ కాలంలోనే సాయి కుమార్ తనకంటే ఓ గుర్తింపును తెచ్చుకున్నారు. 1961 జూలై 27న జన్మించిన సాయి కుమార్ రీసెంట్ గానే సినీ పరిశ్రమలో యాభై ఏళ్ల స్పర్శమైన మైలురాయిని చేరుకున్నారు. సాయి కుమార్ ఇలానే మరెన్నో గొప్ప పాత్రలతో మెప్పిస్తూ, నిండు సూర్యోదయారోగ్యాలతో, సంతోషంగా జీవించాలని కోరుకుంటూ... కెరీర్ ప్రారంభంలోనే సాయి కుమార్ డబ్బింగ్ ఆర్టిస్టుగా పలు సినిమాల్లో హీరోలకు, ఇతర పాత్రలకు సైతం తన స్వరాన్ని అందించారు. ఆయన డబ్బింగ్ చెప్పిన తొలిచిత్రం 'సంసారం'. కొన్నాళ్ల తర్వాత బాలనటుడిగా మెప్పించారు. బాలనటుడిగా సాయికుమార్ చేసిన తొలి సినిమా 'దేవుడు చేసిన పెళ్లి'. అయితే సాయి కుమార్ కి కన్నడలో ముందుగా క్రేజ్ లభించింది. 'పోలీస్ స్టోర్' కన్నడలో భారీ విజయం సాధించిన తర్వాత తెలుగులోకి డబ్బింగ్ చేయగా ఇక్కడా బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. అలా సాయి కుమార్ కి తిరుగులేని క్రేజ్ వచ్చింది.

వృద్ధయం

సినిమా:

పర్యటి పురస్కార గ్రహీత, కళా ప్రపూర్ణ డా. మంచు మోహన్ బాబు గారు మే 4 2026 శిల్పకళా వేదికలో తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం ఘనంగా నిర్వహించిన డా. దాసరి జన్మదిన వేడుకలు మరియు డైరెక్టర్స్ డే ఫెస్టివల్ లో తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం నుండి ప్రతి ఏడూ ఒక పేద సభ్యుని కుమారుడు లేదా కుమార్తెకు తిరుపతిలోని తన ఎమ్.బి. యూనివర్సిటీలో ఉచిత విద్యనందిస్తానని హామీ ఇచ్చిన విషయం విదితమే. అందులో భాగంగా 2026-27 విద్యా సంవత్సరం నుండి తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘంలో సభ్యుడైన (మెంబర్స్ షిప్ నెం. 2267) శ్రీ ఎలపి శ్రీనివాసరావు అను సహకార దర్శకుని కుమార్తె

ఘనంగా డా. దాసరి జన్మదిన వేడుకలు

చి. ఎలపి దేవీష్ సురి కి ఆరవ తరగతి నుండి ఇంటర్మీడియట్ వరకు ఉచితంగా విద్యనందించే ఏర్పాటు, మరియు ఉచిత హాస్టల్ వసతి కలుగచేశారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం తరఫున అధ్యక్షులు వి.ఎన్.ఆదిత్య, ప్రధాన కార్యదర్శి పి.వి. రామరావు, కోశాధికారి నీలం సాయిరాజేష్ మరియు కార్యవర్గ నిర్వాహక కమిటీ అందరూ డా. మోహన్ బాబు గారికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు అందజేశారు. వారి ఈ వితరణ తెలుగు చిత్ర దర్శకుల సంఘంలో సభ్యుల పిల్లలకు అద్భుతమైన భవిష్యత్తుని ఇవ్వనుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అదే సందర్భంలో తెలుగు చలన చిత్ర దర్శకుల సంఘం సభ్యుల ట్రస్టుల మోహన్ బాబుగారు పదిహేను లక్షల రూపాయల విరాళం మెడికల్ ఇన్ సైన్స్ కోసం ప్రకటించడం పట్ల తెలుగు సినీ పరిశ్రమ పదాలన్నీ హర్షాభిమానాలతో వి.ఎన్.ఆదిత్య పి.వి. రామారావు ఎన్. సాయిరాజేష్ అధ్యక్షులు కోశాధికారి.



"అదే నీవు అదే నేను" ట్రైలర్ రిలీజ్



వృద్ధయం సినిమా: ఇటీవల ప్రకటించిన 72వ జాతీయ చలనచిత్ర పురస్కారాల్లో రెండు అవార్డులు సాధించిన 'కమిటీ కుర్చీ' మూవీ ఫేమ్ త్రినాథ్ వర్మ, యశ్వంత్ పెండ్యాల, "నీవుదా రాయ్" సినిమా ఫేమ్ తన్వీ నేగి, సహాకర్ కృష్ణ హీరో హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న సినిమా "అదే నీవు అదే నేను". ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ లక్ష్మీ వీరభద్ర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై గోవిందు కాండేగుల నిర్మిస్తున్నారు. రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ కథాంశంతో యువ దర్శకుడు కొండలే రూపొందిస్తున్నారు. "అదే నీవు అదే నేను" సినిమా ఈ నెల 31న గ్రాండ్ థియేట్రలలో రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర ట్రైలర్ ను పాస్ ఇండియా యాక్టర్ సునీల్ రిలీజ్ చేశారు. ట్రైలర్ చాలా బాగుం దని మూవీ టీమ్ కు ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా సునీల్ మాట్లాడుతూ - "అదే నీవు అదే నేను" సినిమా ట్రైలర్ ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉంది. మోకింగ్, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ ఆకట్టుకున్నాయి.

ఈ సినిమా ఈ నెల 31న థియేటర్స్ లోకి వస్తోంది. తప్పకుండా థియేటర్స్ లో చూడండి. కొత్త టాలెంట్ ను ఎంకరేజ్ చేయండి. అన్నారే. నేడు సమాజంలో జరుగుతున్న కొన్ని వాస్తవ ఘటనల ఇన్స్పిరేషన్ తో ఫిక్షనల్ స్టోరీతో దర్శకుడు కొండలే "అదే నీవు అదే నేను" సినిమాను అద్భుతం ఆసక్తికరంగా తెరకెక్కించినట్లు ట్రైలర్ తో తెలుస్తోంది. శ్రీలక్ష్మీ వీరభద్ర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ ప్రొడక్షన్స్ వ్యాల్వూస్, సినిమా క్యాబిలీ విషయంలో నిర్మాత గోవిందు కాండేగుల అన్ కాంప్రమైజ్డ్ ప్యాషన్ కనిపిస్తున్నాయి. ఒక గేట్ డ్రా కమ్యూనిటీలో జరిగే సరికొత్త రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ కథతో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు అద్భుతం ఆసక్తిని పంచేలా ఈ సినిమా ఉండబోతోంది. "అదే నీవు అదే నేను" సినిమా విషయంపై మూవీ టీమ్ హార్లీ నవ్వుతో ఉన్నారు.

వృద్ధయం

సినిమా:

హైదరాబాద్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో శ్రీ భవానీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కుతున్న భావోద్వేగ ప్రధాన చిత్రం 'తీరం' టైటిల్ సాంగ్ ను ఘనంగా విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ తో పాటు పలు



'తీరం' టైటిల్ సాంగ్ విడుదల

'కొరియన్ కనకరాజు'లో చాలా మోడరన్ క్యారెక్టర్ చేశా..

వృద్ధయం సినిమా: మెగా ట్రస్ట్ వరుణ్ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు'తో ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. మేధావీ గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సందర్భంగా హీరోయిన్ రితిక నాయక్ విలేకరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. డైరెక్టర్ ఈ కథ చెప్పినప్పుడు మీకు బాగా నచ్చిన అంశం ఏమిటి? -కొరియా వెళ్ళడం నన్ను మొదట ఆకట్టుకుంది. (నవ్వుతూ) ఎందుకంటే నాకు కొరియన్ కల్చర్, అక్కడి సినిమాలు, కొరియన్ డ్రామాలు అంటే చాలా ఇష్టం. కథల ఎంపిక విషయంలో మీరు చాలా సెలెక్షివ్ గా ఉంటారా? -అవును. నాకు చాలా ఓపిక ఉంది. మంచి సిక్స్ కోసం ఎంతకాలమైనా ఎదురుచూడగలను.

ఈ సినిమాలో మీ పాత్ర ఎలా ఉండబోతోంది? -ఈ సినిమాలో నేను సెక్స్ ఇండిపెండెంట్, చాలా మోడరన్ అమ్మాయిగా కనిపిస్తాను. వరుణ్ తేజ్ కలిసి పనిచేయడం ఎలా అనిపింది? -వరుణ్ తేజ్ చాలా హార్డవర్కింగ్ పర్సన్. తన వృత్తి పట్ల ఎంతో డెడికేషన్ ఉంటుంది. హార్డ కార్మిట్లు చాలా పచ్చినప్పటికీ, ఇందులోని కథ, ఇండియన్-కొరియన్ కల్చర్ అంశాలు ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తాయి. హాటర్ కామెడీ జోనర్ లో 'కొరియన్ కనకరాజు' ఎంత డిఫరెంట్ గా ఉండబోతోంది? -ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది. షూటింగ్ ఎక్స్ పీరియన్స్ గురించి చెప్పండి? -అనంతపురంలో కొంత భాగం షూటింగ్ చేశాం. అలాగే కజకిస్థాన్, కొరియాలో షూటింగ్ చేశాం.



హీరోయిన్ రితిక నాయక్