



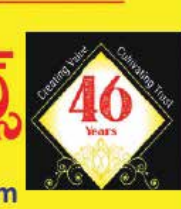
STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

వుడాయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



హైదరాబాద్, జూలై 30 (పురయం) :

నాణ్యమైన విద్య రాష్ట్రానికి పునాది అయితే, నైపుణ్యాల అంతస్తుల్లోని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. రానున్న బుద్ధిశ్రుతి ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య అందిస్తామనే దీక్షను ఉపాధ్యాయులు తీసుకోవాలని సూచించారు. టీచర్ ఇంటర్వ్యూలో ఎక్స్ పోజర్ విజిట్ అండ్ ఎడ్యుకేషనల్ ఎక్స్ పోజర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఫిన్ లాండ్, జర్నల్ దేశాల్లో పర్యటించి వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డితో ఎం సీహెచ్ ఆర్ లో గురువారం సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఒక్కో విద్యార్థిపై సగటున రూ. 1.08 లక్షలు వ్యయం చేస్తున్నామని, దానిని వారి అభివృద్ధికి పట్టే

విద్య లేకపోవడమే అసలైన వెనుకబాటుతనం

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- మండలం యూనిట్ గా ప్రణాళికలు పంపండి
- ప్రతి పిల్లవాడు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరాలి పని చేయాలి
- మీ పర్యటన అనుభవాలు విద్యార్థులకు మేలు చేయాలి
- విదేశీ విద్యకు ఏటా 10-15 మంది ఉపాధ్యాయుల ఎంపిక
- సమాజ మార్పునకే విద్యా శాఖ బాధ్యతలు

విద్య లేకపోవడమే వెనుకబాటుతనమని తాము నిర్వహించిన సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా, ఉపాధి, కుల సర్వే తేల్చిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఎకరాల కొద్ది భూమి, ఇతర ఆస్తులు ఉన్నా సమాజం ఎటు వెళుతుందో తెలియక వెనుకబడి పోతున్నారని, ఏ ఆస్తులు లేకపోయినా చదువుకొని ఉద్యోగాలు సాధించిన వారు ప్రపంచంతో పోటీ పడుతున్నారని తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతోనే బ్రేక్ ఫాస్ట్ స్కీంకు రూపకల్పన చేశామన్నారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక హాస్టల్ విద్యార్థులకు డైట్ ఛార్జీలు, కాస్టోడియన్ ఛార్జీలు పెంచామన్నారు. 55 రోజుల్లోనే 11 వేల ఉపాధ్యాయుల నియామకాలు చేపట్టామని, ఉపాధ్యాయల బదిలీలు, ప్రమోషన్లు ఇచ్చామని సీఎం గుర్తు చేశారు. ఐఎఎస్ లు, ఐఏఎస్ లు మాదిరే ప్రతి ఏటా 10 నుంచి 15 మంది ఉపాధ్యాయులను విదేశీ విద్యకు పంపించారు. సీఎం తెలిపారు. అక్కడ నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని

'క్రిమినల్ వేస్ట్' వ్యాఖ్యలపై భగ్గుమన్న బీఆర్ఎస్



హైదరాబాద్, జూలై 30 (పురయం) :

తెలంగాణ యువ ఇంజనీర్ల ప్రతిభను 'క్రిమినల్ వేస్ట్' అంటూ తీవ్ర పదజాలంతో అవమానించడం ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అహంకారానికి స్పష్టమైన నిదర్శనమని బీఆర్ఎస్ వర్గీంగ్ ఫ్రెసిడెంట్ కే.టి. రామారావు తీవ్రస్థాయిలో ద్వేషిస్తున్నారు. ఈ మేరకు ఆయన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. తక్షణమే రాష్ట్ర యువ ఇంజనీర్లకు ముఖ్యమంత్రి బేధరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు తెలంగాణ యువత అసాధారణ సామర్థ్యాన్ని, మేధాసూను కిందపరిచేసిన అధికారికంగా ప్రకటించింది. జోర్డాన్ లోని తమ బేస్ లపై జరిగిన దాడిని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రంగా పరిగణించారు. "మేం వారిని గట్టిగా దెబ్బకొడతాం" అని ఆయన స్పష్టంగా ప్రకటించారు.

మంత్రి ఎప్పుడైనా ఏదైనా ఒక పోటీ పరీక్ష రాశాడా? ఏదైనా ఉద్యోగం కోసం ఇంటర్వ్యూ హాజరయ్యాడా? లేదా ఏదైనా వృత్తిపరమైన (ప్రాఫెషనల్) సంస్థలో పనిచేసిన కనీస అనుభవం ఉందా? అంటూ వరుస ప్రశ్నలతో తీవ్రంగా విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి గత జీవితాన్ని ప్రజలు ఎప్పటికీ మరచిపోలేదని, ఒక రియల్ ఎస్టేట్ బ్రోకర్ గా రాజకీయ ప్రయాణం ప్రారంభించిన ఆయన, చివరికి బ్లాక్ మెయిల్ రాజకీయాల స్థాయికి దిగజారారని ఆరోపించారు. దివాళా తీసిన కాంగ్రెస్ పార్టీలో భాగీగా వెచ్చించి ముఖ్యమంత్రి పదవిని కొనుగోలు చేసి అధికారం లోకి వచ్చిన వ్యక్తి.. దేశ విదేశాలకు సాంకేతిక నిపుణులు, మేధావులు, ఇంజనీర్లను అందిస్తున్న తెలంగాణ యువతను కిందపరచడం అత్యంత దుర్మర్యాదకరమని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇక్కడి నిజజీవిత రాష్ట్ర యువ ఇంజనీర్లకు ముఖ్యమంత్రి బేధరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు తెలంగాణ యువత అసాధారణ సామర్థ్యాన్ని, మేధాసూను కిందపరిచేసిన అధికారికంగా ప్రకటించింది. జోర్డాన్ లోని తమ బేస్ లపై జరిగిన దాడిని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రంగా పరిగణించారు. "మేం వారిని గట్టిగా దెబ్బకొడతాం" అని ఆయన స్పష్టంగా ప్రకటించారు.

ఒకనాడు తాను కూడా కాంగ్రెస్ వ్యక్తినే

పార్లమెంట్ ఆవరణలో సరదా ముచ్చట్లు రాజీవ్ గాంధీకి చీబీ అంటే ఎంతో గౌరవం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 30 (ఎఎన్) :

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత ప్రియాంకా గాంధీతో త్వరమూలీ కాంగ్రెస్ (టిఎంసీ) ఎంపీ కల్యాణ్ బెనర్జీ మధ్య జరిగిన సరదా సంభాషణ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర ఆసక్తికరంగా మారింది. త్వరమూలీ కాంగ్రెస్ రెబల్ ఎంపీల వ్యవహారంపై పార్లమెంట్ ఆవరణలో వీరిద్దరి మధ్య ఆసక్తికర చర్చ సాగింది. లోక్ సభ నుంచి సస్పెన్షన్ గురైన కల్యాణ్ బెనర్జీ పార్లమెంట్ ఆవరణలో నిరసన చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో అటుగా వచ్చిన కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంకా గాంధీ ఆయన వద్దకు వచ్చి సరదాగా ముచ్చటించారు. టీఎంసీలో తిరుగుబాటు చేసిన ఆ రెబల్ ఎంపీలను ఉద్దేశించి.. వారు మొదట కాంగ్రెస్ ను వీడి టీఎంసీలో చేరారని, చివరకు ఈమధ్య నేషనల్స్ టీజీఎస్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్ టీఎస్ పీఎల్) చేరిపోయారని ప్రియాంకా నవ్వుతూ వ్యాఖ్యానించారు. దీనికి కల్యాణ్ బెనర్జీ బదులిస్తూ.. పశ్చిమ బెంగాల్ లో కాంగ్రెస్ కు పెద్దగా బలం లేకపోవడం వల్లే రాష్ట్ర 2014లో ఆ పార్టీని వీడి, తమ పార్టీ



టికెడెవ్ గెలుపొందారని చెప్పారు. అక్కడే ఉన్న మరో ఎంపీ పహ్లా యాద్వ్ జోక్యం చేసుకుంటూ.. వాస్తవానికి వారంతా ఒకప్పుడు కాంగ్రెస్ సభ్యులేనని గుర్తుచేశారు. దీనికి స్పందించిన కల్యాణ్ బెనర్జీ.. అప్పట్లో తాను కూడా కాంగ్రెస్ వ్యక్తి నేనని, యూత్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడిగా కూడా పనిచేశానని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ చరిత్రపై కల్యాణ్ బెనర్జీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. "కాంగ్రెస్ నుంచి దీదీని (ముమతా బెనర్జీ) వెళ్లగొట్టారు.. దాని గురించి కూడా మాట్లాడండి. 1997లో మమతా బెనర్జీని బయటకు గెంటేశారు. ఒకవేళ అప్పుడు అలా

చేసి ఉండకపోతే, ప్రధాన ప్రతిపక్షం గా ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నేడు ఈ దుస్థితిలో ఉండేది కాదు" అని పేర్కొన్నారు. దీనికి ప్రియాంకా గాంధీ స్పందిస్తూ.. మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీకి దీదీ అంటే ఎంతో గౌరవం ఉండేదని గుర్తుచేశారు. ఈ చర్చ సందర్భంగా స్పందించిన పహ్లా యాద్వ్.. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ పార్టీ మమతా బెనర్జీకి మద్దతుగా నిలుస్తోందని చెప్పగా, కల్యాణ్ బెనర్జీ అది నిజమేనని అంగీకరించారు. పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో జరిగిన ఈ ఆసక్తికర సంభాషణ ప్రస్తుతం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది.

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, జగిత్యాల జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్

హైదరాబాద్, జూలై 30 (పురయం) :

హైదరాబాద్ : తీవ్ర వాయుగుండం ప్రభావంతో ఇవాళ రాష్ట్రంలో అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ తో పాటు జగిత్యాల జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఈ రెండు జిల్లాల్లో అత్యంత భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.



టిఫ్ట్ (ఎఎన్) :

అమెరికా ఇరాన్ దేశాల మధ్య దౌత్య సంబంధాలు పూర్తిగా దెబ్బతిని, పురణలు మరోసారి పతాకస్థాయికి చేరుకున్నాయి. అగ్రరాజ్యం చేసినోస్తరు పదనాడులతో ఇరాన్ భూభాగం దగ్ధరిల్లుతోంది. జోర్డాన్ లోని తమ సైనిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ జరిపిన దాడికి ప్రతిచర్యగానే ఈ శక్తిమంతమైన దాడులు చేపట్టినట్లు యూఎస్ మిలిటరీ అధికారికంగా ప్రకటించింది. జోర్డాన్ లోని తమ బేస్ లపై జరిగిన దాడిని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రంగా పరిగణించారు. "మేం వారిని గట్టిగా దెబ్బకొడతాం" అని ఆయన స్పష్టంగా ప్రకటించారు. ఈ ప్రకటన వెలువడిన వెంటనే దక్షిణ ఇరాన్ లో భారీ పేలుళ్లు సంభవించాయి. పూర్వోత్తర ఫ్రంట్ ద్వీపంతో పాటు, అణువిద్యుత్ కేంద్రం ఉన్న తీర ప్రాంత సగరమైన బుహైరన్ అమెరికా సైన్యం ప్రధానంగా టార్గెట్ చేసింది. ఫేమ్ ద్వీపంలోని

జోర్డాన్ బేస్ లపై దాడికి ప్రతీకారంగానే దాడులు

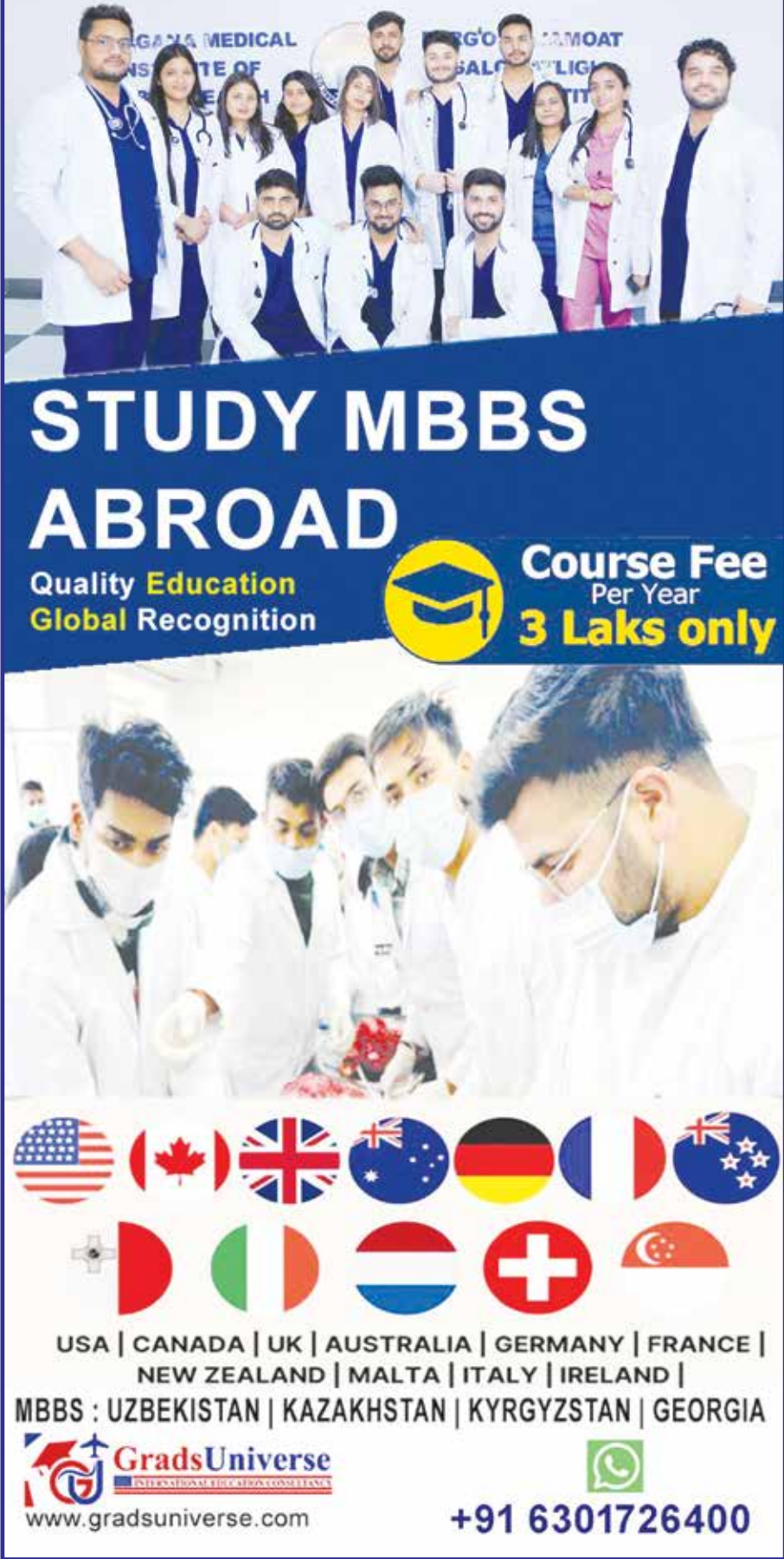
నివాస ప్రాంతాలపై కూడా క్షిప్ర దాడి జరిగింది ఇరాన్ స్థానిక మీడియా వెల్లడించింది. మరోవైపు, తాము జోర్డాన్ లోని ఎయిర్ బేస్, కమాండ్ సెంటర్ ను లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని ఇస్లామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ (ఐఆర్ జీసీ) ధృవీకరించింది. అమెరికా బెదిరింపుల కొనసాగినంత కాలం ఇరాన్ వైపు నుంచి ప్రతీకార ప్రతిఘటన తప్పదని హెచ్చరించింది. అయితే, ఇరాన్ ప్రయోగించిన అనేక బాలిస్టిక్ క్షిపణులను తాము విజయవంతంగా అడ్డుకున్నామని యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ పేర్కొంటూ, డజన్ల కొద్దీ ఇరాన్ లక్ష్యాలపై విరుచుకుపడ్డాయని వెల్లడించింది. ఈజిప్ట్ లోని గ్యాస్ ట్యాంకర్లపై దాడి.. ఇంతకాలం కేవలం ఇరాన్, గల్ఫ్ దేశాలకే పరిమితమైన ఈ యుద్ధం బుధవారం మరో కొత్త మలుపు తిరిగింది. ఈజిప్ట్ లోని డమియట్టా పోర్ట్ లో ఉన్న అమెరికాకు చెందిన ఒక గ్యాస్ ట్యాంకర్ పై గుర్తుతెలియని డ్రోన్ దాడి జరిగింది. లోఎఎస్ టోడింగ్ మరియు ఇతర ప్రక్రియలు

జోరుగా సాగుతున్న సమయంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడంతో భారీ ఎత్తున మంటలు ఎగసిన పడి, క్షణాల వ్యవధిలో మరో ట్యాంకర్ కు కూడా వ్యాపించాయి. దీంతో అప్రమత్తమైన అత్యవసర సహాయక బృందాలు వెంటనే రంగంలోకి దిగి నావికులను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాయి. ఇంధన నిల్వలు ఉన్న మరో ప్రాంతానికి పురణలు విస్తరించడంతో రాబోయే రోజుల్లో ఈ యుద్ధం మరింత తీవ్రరూపం దాల్చునుందన్న ఆందోళన అంతర్జాతీయంగా వ్యక్తమవుతోంది. గత ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియాలో ప్రారంభమైన ఈ భీకర యుద్ధం ఇప్పటికే ప్రపంచ దేశాలను తీవ్రమైన ఇంధన సంక్షోభంలోకి నెట్టిపెట్టింది. ఈ సంక్షోభాన్ని ముగించేందుకు జరుగుతున్న వివిధ దౌత్య ప్రయత్నాల వల్ల పురణలు మరుగున

పడుతున్నప్పటికీ, కుదుర్చుకున్న అవగాహన ఒప్పందాలను పక్కనపెట్టి మరి 10 రోజులకు పైగా ఇరు దేశాలు భారీ దాడులకు తెగబడుతుండటంతో శాంతి చర్యల ఆశలు పూర్తిగా అడుగుంటున్నాయి.

అమెరికా విమానాలకు ముప్పు

వాషింగ్టన్ : అమెరికా యుద్ధ విమానాలు, హెలికాప్టర్ల పెను సవాళ్లగా మారిన అధునాతన ఆయుధాలను చైనా నుంచి ఇరాన్ కు సరఫరా చేసేందుకు సర్వం సిద్ధమైంది. ఈ ప్రమాదకర ఆయుధాల రవాణా కోసం పౌరుగు దేశమైన పాకిస్తాన్ ను రహస్య మార్గంగా ఎంచుకున్నట్లు ఓ ప్రముఖ అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థంచలన కథనాన్ని ప్రచురించింది. ఈ పరిణామంతో అగ్రరాజ్యాధిపతి డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రంగా స్పందించారు. పాకిస్తాన్ చేరుకునే నేరుగా ప్రస్తావించకపోయినా, డ్రాగన్ దేశం చైనా తీరుపై తన తీవ్ర నిరాసను, అసంతృప్తిని వెళ్లగక్కారు. చైనా నుంచి దాదాపు 60 మిలియన్ డాలర్లకు (భారత కరెన్సీలో కోట్లలో) పైగా భారీ విలువైన 400 షోర్ట్ ఫైర్ ఎయిర్ డిఫెన్స్ (భుజాలపై మోసుకెళ్లే గగనతల రక్షణ) వ్యవస్థల కొనుగోలుకు ఇరు దేశాల మధ్య ఒప్పందం కుదిరింది.



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

వర్షాకాలంలో.. ఆరోగ్యంగా..!



చక్కని ఆరోగ్యం



కాలం మారుతున్న కొద్దీ వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు మన శరీరంపై దాడి చేస్తుంటాయి. వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవాలంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థను దృఢంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలోనే ఆయా కాలాల్లో లభించే పండ్లు, కాయగూరలు తీసుకోవడంతో పాటు ఆహార నియమాల్లోనూ పలు మార్పులు -చేర్పులు చేసుకోవడం అవసరం అంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు. ఈ క్రమంలో - ఈ చిటపట చినుకు కాలంలో ఏమే వధార్థాలు తీసుకోవాలి.. ఫలితంగా ఆరోగ్యానికి చేకూరే ప్రయోజనాలేవేనీ తదితర విషయాలు

మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేయడంతో పాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయట. వర్షా కాలంలో రాగి జావ, రాగి రొట్టె, రాగులతో తయారుచేసుకునే అప్పడాలు కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అలాగే సామలు, కొర్రలు.. వంటి చిరుధాన్యాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఈ క్రమంలో వీటితో ఆయా ప్రాంతాల్లో లభించే సంప్రదాయ వంటకాల్ని తయారుచేసుకొని పెరుగు, బుర్రితో ఆరగించచ్చు. ఇక అన్నం, జొన్నలు, గోధుమలను ఏ సీజన్లోనైనా తీసుకోవచ్చు. కొంతమంది వర్షా కాలంలో మాంసం, చేపలు తినడానికి ఇష్టపడదు. ఈ క్రమంలో - ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉన్న పప్పు ధాన్యాలు వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యానికి కావాలని పోషకాహారి అందిస్తాయి. ఇక వీటిలోనూ మొలకెత్తినవి తీసుకుంటే మరి మంచి దంటున్నారని నిపుణులు. పప్పులతో తయారుచేసుకునే వంటకాలు, పప్పులన్నీ కలిపి తయారుచేసే నట్టి, అప్పడాలు.. ఇలా ఎవరి ప్రాంతానికి తగిన ట్యూగ వారు సరికొత్త వంటకాలు తయారుచేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ఇక ఈ సీజన్లో ఉలలు, అలసం దిలు మరి మంచిది. ఈ రెండు పప్పు ధాన్యాలు చర్మ ఆరోగ్యానికి, కేక సరంక్షణకు తోడ్పడతాయట. మనం తీసుకునే ఆహారంలో

కోవాలి. ఎందుకంటే అత్యవసర కొవ్వులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని క్రమబద్ధీకరించడానికి తోడ్పడతాయట. ఇక విటమిన్ 'డి' రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా, ఎముకలు బలంగా ఉండడానికి దోహదం చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు.

ఆకలి తగ్గిందా.. ఏమీ తినాలనిపించడం లేదా.. అందుకు కారణాలు ఇవే..

అల పాట్లను పాలించడం ద్వారా ఆకలిని సహజంగా పెంచుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఆకలి రెండు వారాలకు పైగా తగ్గిపోవడం లేదా అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం కొనసాగితే వైద్యులను తప్పనిసరిగా సంప్రదించాలి. ఆకలి అవకపోయినా భోజన సమయాలను ముందుగానే నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి తినే అలవాటు చేసుకుంటే శరీరం క్రమంగా ఆ సమయానికి ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా పసుల్లో బిజీగా ఉండేవారికి ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఒకేసారి మూడు పెద్ద భోజనాలు చేయడం కష్టంగా అనిపిస్తే, రోజుకు ఐదు లేదా ఆరు చిన్న చిన్న భోజనాలుగా విభజించి తీసుకోవచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల పాట్లపై భారం పడకుండా అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఆకలి పెరిగిన తర్వాత మళ్ళీ సాధారణ భోజన విధానానికి మారవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం కూడా ఆకలిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం వల్ల శరీరం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తుంది. దీంతో శరీరానికి మళ్ళీ శక్తి అవసరమై సహజంగానే ఆకలి పెరుగుతుంది. అయితే ఈ ప్రభావం కనిపించడానికి కొన్ని రోజులు పడుతుంది. ఆకలి లేకపోయినా శరీరానికి తగిన కేలరీలు అందేలా చూడాలి. అలాంటి సమయంలో ప్రొటీన్, కేలరీలు అధికంగా ఉండే పానీయాలు లేదా స్నాక్స్ తీసుకోవడం ద్వారా శక్తి అవసరాలను కొంతవరకు తీర్చుకోవచ్చు. ఒంటరిగా తినడం కంటే కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులతో కలిసి భోజనం చేయడం వల్ల ఎక్కువగా తినాలనే ఆసక్తి కలుగుతుంది. మంచి వాతావరణంలో భోజనం చేయడం కూడా ఆకలిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. ఆకలి తక్కువగా ఉన్నవారు తాత్కాలికంగా అధిక ఫైబర్ ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకుని, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఇతర ఆహారాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వవచ్చు. అయితే ఫైబర్ను హార్డిగా మారేందుకూడదు, ఎందుకంటే అది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఆకలి తక్కువగా ఉన్నవారు చిప్స్, బస్నెక్స్ మంటి పోషకాలు తక్కువగా ఉండే ఆహారాల కంటే ప్రొటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, పప్పులు, చేపలు, రిజెన్ వంటి ఆహారాలు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. అల్లం, జీలకర్ర, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క వంటి కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, కడుపు ఉబ్బారాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిని పంట్లో ఉపయోగించడం వల్ల ఆహారం రుచిగా ఉండటంతోపాటు తినాలనే ఆసక్తి కూడా పెరుగుతుంది. భోజనానికి ముందు లేదా భోజనం చేసే సమయంలో ఎక్కువగా నీరు తాగితే కడుపు త్వరగా నిండిన భావన కలిగి తక్కువ ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఎక్కువ నీరు తాగిపో ఉంటే భోజనం చేసే సమయం అరగటం తర్వాత తాగడం మంచిది. అయితే రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం మాత్రం తప్పనిసరి. ప్రతిరోజూ ఒకే రకమైన ఆహారం తినకుండా అప్పుడప్పుడు కొత్త రుచులు, కొత్త వంటకాలు ప్రయత్నించడం వల్ల భోజనమనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఎక్కువ నీరు తాగిపో ఉంటే భోజనం చేసే సమయం చేయడం ద్వారా ఆకలిని సహజంగా ప్రేరేపించవచ్చు. ఆకలి తగ్గడం కొన్నిసార్లు ధైర్యాన్ని సమస్య, జీర్ణవ్యవస్థ వ్యాధులు, డిప్రెషన్, కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాలు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల సంతేకంగా కూడా ఉంటుంది.



చిరుతిండ్లు తినేద్దాం

ఎంత మందని చూడగలరు. వర్షపుట్టు అందరికీ వర్షపుడే అయ్యే విషయం కాదు. మరి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే చిరు ధాన్యాలను సముష్ణత వలన సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. ఖరీదైన నట్టిమొదల్ని కాకుండా కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసుకుంటే... భారీ కనరత్తులు చేయకుండానే ఆరోగ్యంగా ఉండచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇందుకోసం ప్రతిరోజూ ఆహారంలో అధిక ప్రొటీన్ ఉండేలా చూసుకోవడంతో పాటు సమతుల ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని చెబుతున్నారు. స్పాక్స్ అనగానే బిన్నెట్లు, చాక్లెట్లు, కర్రకర్ర, చిప్స్, రస్మాలు గుర్తుకువస్తాయి. ఇవి నాలుకను ఎంత సంకోషపెడతాయో, ఆరోగ్యానికి అంత చేటుచేసాయన్నది జగమగిన సత్యం. గుండె నాళాల్లో రక్త సరఫరాకు అంతరాయం కలిగించి, కొవ్వు పేరుకునేలా చేస్తాయి. తద్వారా హృదయ సంబంధ రోగాలకు బీజాలు వేస్తాయి. వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా అదే ఆకారంలో రుచికి తెల్ల పసుపు (వైట్ టర్రర్స్) లేదా జెడోయర్ భారతీయులకు పెద్దగా పరిచయం లేని అరుదైన సుగంధ ద్రవ్యం. మన దేశంలో ఎక్కువగా పసుపు రంగు పసుపును ఉంటే స్త్రీలు. అందువల్ల తెల్ల పసుపు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది అల్లంలా కనిపించిన



పసుపు తెలుపు రంగులోనూ ఉంటుందని మీకు తెలుసా..

పుటికీ, ప్రత్యేకమైన జెడోయర్ గుణాలు కలిగిన మంచు. శాస్త్రీయంగా దీనిని కుర్కుమా జెడోయోయా (Curcuma zedoaria) అని పిలుస్తారు. కొన్ని భారతీయ భాషల్లో దీనిని

కోకానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం, గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో తెల్ల పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయకారిగా ఉంటుంది. తెల్ల పసుపులో ఉండే వాపు నిరోధక గుణాలు కీళ్ల వ్యాధులు, అర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే చిన్న గాయాలు, కొన్ని చర్మ సమస్యల నుంచి కోలుకోవడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే కుర్కుమెనోల్ అనే సమ్మేళనం నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శరీర కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే కుర్కుమెనోల్ వంటి సమ్మేళనాలు అల్లెర్జి ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించే కొన్ని రసాయనాల విడుదలను తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి కూడా తెల్ల పసుపు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం, శ్లేష్మం పేరుకుపోవడం వల్ల



ముక్కు మూసుకుపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దగ్గు, జలుబు, అస్తమా వంటి సమస్యలు తలెత్తితే, తెల్ల పసుపులోని కొన్ని గుణాలు ఈ సమస్యలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే తెల్ల పసుపు పై జరిగిన పరిశోధనలు ఇంకా పరిమితంగానే ఉన్నాయి. కాబట్టి దీనిని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అధికంగా తీసుకునే ముందు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఊరగాయలు, లేదా కూరల్లో పరిమిత మోతాదులో చేర్చుకోవడం ద్వారా దీనిని రుచి, పోషక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

విటమిన్ 'డి', అత్యవసర కొవ్వులుంటున్నాయి

ఒమెగా 3 యానిడ్లు యానిడ్లు అంటే ఏమిటి.. ఒమెగా 3 యానిడ్లు శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులలో ఒకటి. ఇవి మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, శరీర కణాల పనితీరుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే శరీరం ఈ ముఖ్యమైన కొవ్వులను స్వయంగా తయారు చేసుకోలేదు. అందుకే ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. సమతుల్య ఆహారంలో ఒమెగా 3 సమృద్ధిగా ఉండే వధార్థాలను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యానిడ్లు శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సాల్మన్ చేప ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యానిడ్లకు అత్యుత్తమ వనరులలో ఒకటి. ఇందులో ఒమెగా 3తోపాటు ప్రొటీన్, పొటాషియం, సెలినియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా చేపలు తినే



మేలు కలగడమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొవ్వులు కూడా అందుతాయి. అవినీ గింజలు (ఫ్లాక్స్ సీడ్స్) సూపర్ ఫుడ్ గా గుర్తింపు పొందాయి. వీటిలో ఒమెగా 3తో పాటు ఫైబర్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రించడంలో, తీపి వధార్థాలపై కోరికను తగ్గించడంలో, బరువు నియంత్రణకు సహాయపడటంలో ఉపయోగపడతాయి. వీటిని పొడి చేసి చపాతీ పిండి, పెరుగు లేదా స్నాక్స్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. సోయాబిన్స్ కూడా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యానిడ్లకు మంచి వనరు. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ (ALA) గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది.

అవకాశంతో అభయం

పాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం దాదాపు 4 శాతం వరకు తగ్గినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇందుకు గల కారణాలను వివరిస్తూ.. అవకాశం మన శరీరానికి మేలుచేసే మోసాన్ ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సహజమైన కొవ్వు.. మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెద కొవ్వును బయటికి పంపడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్.. మనం తినే ఆహారంలోని ఫ్యాట్స్ ను పొట్ల, పేగుల ట్యూబ్ లు ద్వారా అధుకుంటుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అవకాశంలో ఉండే పొటాషియం లీడ్స్ అదుపులో ఉంచుకు



చెద కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో పెరుగుదల జబ్బులకు దోహదం చేస్తుంది. అయితే రాత్రి పడుకునే ముందు కొన్ని చుక్కల బాదం నూనె కళ్ల కింద అప్లై చేసుకోవాలి. కానీ పుష్టమైనా మరన చేసుకోవాలి. ఫలితంగా సమస్య తగ్గి అవకాశం ఉంటుందట. చిన్న వయసులోనే వధార్థ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి బాదం నూనె మేలు చేస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు యాంటీ ఏజింగ్ కారకాలుగా పనిచేస్తాయట. దీన్ని తరచూ చర్మానికి రాసుకోవడం వల్ల ముదతలు తగ్గుముఖం పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. దుమ్ము, ధూళి.. వంటివి చర్మాన్ని నిర్లభంగా మారుస్తాయి. రెండు చెండాలు పెనరపిండిలో సరిపడా బాదం నూనె కలుపుకొని పీన్స్ లా చేసుకోవాలి. దీన్ని చర్మానికి నలుగులా పెట్టుకుంటే మృతకణాలు తొలగిపోతాయట. చర్మం కాజాగా మారుతుంది. పొడిబారి గురుకుగా మారిన చర్మానికి, జగిలిన ముదమలకు ఈ నూనెను పట్టించి బాగా మర్దన చేస్తే.. ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.





అట్టహాసంగా ముస్తాబవుతున్న 'సైమా'

పుధయం సినిమా: దక్షిణాది సినీ తారల సందడికి మరోసారి రంగం సిద్ధమైంది. అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచిన నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులను సత్కరించే ప్రతిష్టాత్మక 'సాత్ ఇండియన్ ఇంటర్నేషనల్ మూవీ అవార్డ్స్' (సైమా) వేడుక త్వరలో ఆరగనుంది. 2025 సంవత్సరంలో బాక్సాఫీస్ వద్ద సందడి చేసిన పలు చిత్రాలకు సంబంధించిన నామినేషన్ల జాబితాను 'సైమా' కమిటీ గురువారం అధికారికంగా ప్రకటించింది. తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, కన్నడ భాషలకు చెందిన ఉత్తమ

చిత్రాలు ఈ పురస్కారాల కోసం పోటీ పడుతున్నాయి. టాలీవుడ్ (తెలుగు) విభాగంలో గతేడాది బాక్సాఫీస్ వద్ద పునవిజయం సాధించిన పలు చిత్రాలు వివిధ కేటగిరీల్లో అత్యధిక నామినేషన్లు దక్కించుకుని సత్తా చాటాయి.

తెలుగు నామినేషన్ల ప్రధానాంశాలు:

అగ్రస్థానంలో 'మిరాయ్': కార్తీక్ మట్టమనేని దర్శకత్వంలో తెజ సత్య, మంచు మనోజ్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కిన పాంటసీ అడ్వెంచర్ ఫిల్మ్ 'మిరాయ్' ఏకంగా 11 నామినేషన్లు దక్కించు

కుని అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. రూ.140 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించిన ఈ చిత్రం సైమా అవార్డుల రేసులోనూ దుమ్మురేపు తోంది. రెండో స్థానంలో ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో విక్టర్ వెంకటేష్ నటించిన హిట్ చిత్రం 'సంతాం' తికి వస్తున్నాం ఏకంగా 10 నామినేషన్లతో గట్టి పోటీనిస్తోంది. తండ్రి, కోర్ట్ చిత్రాల హవా: యువసామ్రాట్ నాగచైతన్య హీరోగా నటించిన 'తండ్రి', అలాగే చిన్న చిత్రంగా విడుదలై అనూహ్య విజయాన్ని అందుకున్న 'కోర్ట్' సినిమాలు చెల్లెల్ 9 నామినేషన్లు తమ ఖాతాలో వేసుకున్నాయి.

'ఐ యామ్ గేమ్' అల్ట్రా సైలిప్, ఎడ్స్-ఆఫ్-ది-సీట్ ట్రైలర్



పుధయం సినిమా: దుర్బుల్లాన్ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'ఐ యామ్ గేమ్' ట్రైలర్ విడుదలైంది. యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ ట్రైలర్ ని లాంచ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సోషల్ మీడియాలో సైప్లట్ పోస్ట్ పెట్టారు. "#ఐయామ్గేమ్ ట్రైలర్లోని ఆ ఫైర్ వైబ్ నాకు బాగా నచ్చింది. మొదటి నుంచి చివరి వరకు ఎంతో గ్రిప్పింగ్గా, ఎంగేజింగ్గా సాగింది. నా సోదరుడు దుర్బుల్ మరో సైప్లట్ మూవీతో వస్తున్నారని నమ్మకం కలిగింది. తనకి మంచి ఫలితాన్ని ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. అతనితో పాటు మొత్తం చిత్ర బృందానికి నా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు!" అని ట్వీట్ చేశారు. ప్రేక్షకులు, అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూపున్న ఈ చిత్రం 2026 ఆగస్టు 20న ఓణం కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. దుర్బుల్ సల్మాన్ వేపేరర్ ఫిల్మ్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిన ఈ భారీ బడ్జెట్ ఫాంటసీ థ్రిల్లర్, ఆయన కెరీర్లోనే అత్యంత భారీ చిత్రంగా రూపొందు తోంది. ఈ చిత్రానికి నహస్ హిదాయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. దుర్బుల్ సల్మాన్, జోమ్ వర్గీస్ వేపేరర్ ఫిల్మ్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సాజిర్ బాబా, ఇస్మాయిల్ అబూ బక్కర్, బిలాల్ మొయిదు స్వీప్ చే అందించగా, సాజిరాబా, ఆదర్శ సుకుమార్లు, పజాన్ రవీంద్ర సంభాషణలు రాశారు. విడుదలైన ట్రైలర్ ఆదర్శంతో ప్రేక్షకులను ఉత్సాహం గురిచేసి ఎడ్స్-ఆఫ్-ది-సీట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ను వాగ్దానం చేస్తోంది. అద్భుతమైన విజువల్స్, ఉత్సాహభరితమైన యాక్షన్, హై-ఆక్టేవ్ ఛేజ్ సీక్వెన్స్లతో 'ఐ యామ్ గేమ్', మలయాళ సినీ ప్రేక్షకులు ఇప్పటివరకు చూడని స్టైలిష్ ఫాంటసీ థ్రిల్లర్గా కనిపిస్తోంది.

10 ఏళ్ల ఔట్ స్టాండింగ్ కెరీర్ పూర్తి చేసుకున్న హీరో విజయ్ దేవరకొండ

పుధయం సినిమా: హీరో విజయ్ దేవరకొండ 10 ఏళ్ల అద్భుతమైన కెరీర్ ను కంప్లీట్ చేసుకున్నాడు. ఆయన సోలో హీరోగా నటించిన తొలి సినిమా పెళ్లి చూపులు 2016లో ఇదే రోజు రిలీజైంది. అప్పటికే ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యం సినిమాలో నటించి పేరు తెచ్చుకున్న విజయ్.. పెళ్లి చూపులు సినిమాతో సోలో హీరోగా అరంగేట్రం చేశారు. మొదటి చిత్రంతోనే ప్రేక్షకుల ప్రేమాభిమానాలు సంపాదించుకుని, బాక్సాఫీస్ వద్ద పెద్ద హిట్ కొట్టారు విజయ్. ఈ సినిమా విజయంతో ఆయన వెనుదిరిగి చూసుకోవాల్సిన అవసరం రాలేదు. టాక్సీ చాలా, అర్జున్ రెడ్డి, గీత గోవిందం, ప్యామిలీ స్టార్, ఖుషి, కింగ్ డొమింగో.. వరుసగా సక్సెస్ ఫుల్ సినిమాలు చేస్తూ పాన్ ఇండియా స్టార్ గా ఎదిగారు విజయ్ దేవరకొండ. ప్రభాస్ కల్మి సినిమాలో అర్జునుడి పాత్రలో సైప్లట్ అమ్మయ్యే ఇచ్చారు. భారీ చిత్రాలు చేస్తూ పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగు సినిమా స్టార్ పేర గడంలో తన పంతు కృషి చేస్తున్నాడు విజయ్. ఎలాంటి బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేకుండా చిన్న సినిమాతో కెరీర్ మొదలుపెట్టి పెద్ద స్టార్ గా ఎదిగిన విజయ్ ప్రస్థానం ఎంతోమంది కొత్త వాళ్లకు ఇన్స్పిరేషన్ గా నిలుస్తోంది. విజయ్ ఈ పదేళ్లలో సాధించింది ఒక హిస్టరీ. ఈ దశాబ్ద కాలంలో జయపజయాల, ఎత్తుపల్లాలు, ప్రేమ, ద్వేషం అందుకొన్నారా విజయ్. మరో హీరో చూడనంత వెర్రిబైల్ కెరీర్ చూశారు.



'ది మేజ్' నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్ 'నన్నే నన్నే.. రిలీజ్



పుధయం సినిమా: తమిళ, తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్న హీరో శ్రీరామ్ (శ్రీకాంత్) నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "ది మేజ్". ఈ మూవీలో ప్రియంక, ప్రీతిక శ్రీనివాస్, కమల్ కామరాజు ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని దాక్టర్ నైమిష రెడ్డి కసిరెడ్డి సమర్పణలో శ్రౌష్ కమల్ ఆర్ట్స్, యూఆర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ల పై దాక్టర్ ఉదయ్ కె. రెడ్డి పాలాయి, దాక్టర్ కేఎస్ఆర్ (కరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి), దాక్టర్ భరత్ రెడ్డి గోపు, దాక్టర్ అనిరుద్ రెడ్డి సోమ నిర్మిస్తున్నారు. "ది మేజ్" చిత్రాన్ని సరికొత్త సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ కథతో దర్శకుడు దాక్టర్ రవికిరణ్ గడలా యే రూపొందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా రెగ్యులర్ హుటింగ్ జరుపుకుంటోంది. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి హీరో ఆనంద్ దేవరకొండ చేతుల మీదుగా ఫస్ట్ సింగిల్ "నన్నే నన్నే.. రిలీజ్ చేశారు.

నేడే 'హాలీస్ కంప్లెంట్' స్క్రీమింగ్

పుధయం సినిమా: హాలో-యాక్షన్ థ్రిల్లర్గా ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకున్న 'హాలీస్ కంప్లెంట్' చిత్రం ఇప్పుడు ఓటీటీ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమైంది. జూన్ లో థియేటర్ లో విడుదలై మంచి స్పందనతో పాటు సానుకూల సమీక్షలు అందుకున్న ఈ చిత్రం, ఈ



శుక్రవారం (జూలై 31) నుంచి అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో స్క్రీమింగ్ అవుతుంది. తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో దాదాపు 300 థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. విడుదలైన కొద్ది రోజు నుంచే హాలో, యాక్షన్, థ్రిల్లర్ అంశాల సమ్మేళనంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ సినిమాకు విమర్శకుల నుంచి ప్రశంసలు లభించాయి. ప్రముఖ సినీ వెబ్ సైట్లలోనూ, IMDbలోనూ మంచి రేటింగ్లు, పాజిటివ్ రివ్యూలు సొంతం చేసుకుంది.

హ్యాపీ బర్త్ డే టు యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో విక్రాంత్



సినిమాలో విక్రాంత్ నటనకు మంచి పేరొచ్చింది. సంతాన ప్రాప్తిరస్తు సినిమా థియేటర్లలో గా మంచి విజయాన్ని సాధించింది. ఓటీటీలోనూ ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందింది. డిస్కో హాట్ స్టార్, ప్రైమ్ వీడియోలో ఈ సినిమా 200 మిలియన్ మిలియన్ల వ్యూస్ దక్కించుకుని కొన్ని వారాల పాటు ట్రెండింగ్ లో నిలిచింది. ఈ సినిమా విజయం ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో హీరో విక్రాంత్ ప్రస్తుతం పలు ఇంటర్స్టింగ్ ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారు. విక్రాంత్ ప్రస్తుతం ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు నిర్మాణ సంస్థ దిల్ రాజు డ్రీమ్స్ బ్యానర్ లో మార్కెటింగ్ అనే డివీషన్లో మిస్టికల్

పుధయం సినిమా: సంతాన ప్రాప్తిరస్తు సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో తనకుంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో విక్రాంత్. ఈ

థ్రిల్లర్ మూవీలో నటిస్తున్నారు. దిల్ రాజు డ్రీమ్స్ సంస్థ తొలి సినిమా హీరో విక్రాంత్ కావడం విశేషం. ఈ సినిమా త్వరలో చిత్రీకరణ జరుపుకోనుంది.

'నేను నా లల్లీ' ఆడియో విడుదల

పుధయం సినిమా: దర్శక-నిర్మాత, కథానాయకుడు ఎన్.ఎన్.ఆర్. చౌదరి నేతృత్వంలో రూపొందుతున్న సరికొత్త ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'నేను నా లల్లీ' ఇటీవలి సెన్సార్ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం త్వరలోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కు సిద్ధమవుతోంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర యూనిట్ కార్యాలయంలో సినీ ప్రముఖుల సమక్షంలో అత్యంత వైభవంగా 'నేను నా లల్లీ' ఆడియో విడుదల జరిగింది. బిగ్ సీడీఎల్ లాండ్ చేసిన దర్శకుడు రాజువన్నెం రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 'నేను నా లల్లీ చిత్రం క్లీన్ ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్. పాటలు చాలా బావున్నాయి. ట్రైలర్ సినిమాపై ఆసక్తి కలగజేసింది. హీరో ఎన్.ఎన్.ఆర్. చౌదరి ఈ సినిమా ద్వారా బాలయ్య బాబుని మరోసారి గుర్తు చేస్తారు. చక్కటి నటనతో ప్యామిలీ ఆడియన్స్ ని ఆకట్టుకోవడం ఖాయం. సినిమా యూనిట్ కి అభినందనలు అన్నాడు. నటుల అద్భుత అభి మాట్లాడుతూ.. 'సినిమా ట్రైలర్ చూశాను. అద్భుతమైంది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించే విధంగా ఉంది. సినిమాను ప్రేక్షకులు ఆదరించి విజయాన్ని అందించాలని కోశారు. విజయ్ వి.వి.కె హాస్పింగ్ ఇండియా ప్రయివేట్ లిమిటెడ్ సీఎండి



వి. విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ.. 'నేను నా లల్లీ' క్లీన్ ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్. సినిమా చూసిన సెన్సార్ సభ్యులు ఎంతగానో ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. చిత్రం అందర్నీ అలరించే విధంగా రూపుదిద్దుకుంది. హీరో చౌదరి చక్కటి నటనతో అలరించి ప్రేక్షకుల మనసు దోచుకుంటారు. సినిమా తప్పకుండా మంచి విజయాన్ని అందుకుంటుందన్న గట్టి నమ్మకం నాకుంది. ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకుల అభీష్టులు ఉండాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.

పుధయం సినిమా:

జిఎన్ఆర్ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై పవన్ మహావీర్ ను హీరోగా పరిచయం చేస్తూ... ప్రముఖ మహిళా వ్యాపారవేత్త శైలజ రెడ్డి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించిన విభిన్న ప్రేమకథా చిత్రం 'అమ్మా... నాకు ఆ అబ్బాయి కావాలి'. లండన్ లో వైద్య విద్య అభ్యసిస్తున్న పవన్ మహావీర్ ఈ చిత్రంలో



ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'నమిత్ మల్లోత్రా రామాయణ: పార్ట్ 1' అఫీషియల్ ట్రైలర్ ను చిత్ర బృందం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల చేసింది. జూలై 30 తెలంగాణామన విడుదలైన ఈ ట్రైలర్ హిందీ, కన్నడ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభిమానులను, సినీ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. నమిత్ మల్లోత్రా 'రామాయణ' గురించి విజనరీ మేకర్ నమిత్ మల్లోత్రా నుంచి ప్రపంచంలోనే అత్యంత శాశ్వతమైన మహాకావ్యాలలో ఒకటైన రామాయణం ఆధారంగా రూపొందుతున్న రెండు భాగాల భారీ సినీ ప్రయాణం 'రామాయణ: పార్ట్ 1' ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. సృష్టి ఆరంభం నుంచి త్రిమూర్తులు మూడు లోకాలను పాలిస్తున్నారు. సృష్టికర్త బ్రహ్మ, రక్షకుడు విష్ణు, పరివర్తకుడు ప్రతీక అయిన శివుడు విశ్వాన్ని నడిపిస్తుంటారు. స్వర్గం, భూమి అశాంతి వైపు సాగుతున్న సమయంలో సమతుల్యతను పునరుద్ధరించేందుకు విష్ణుమూర్తి అవతారమెత్తి భూమిపైకి దిగివస్తాడు. ఈసారి ఆయన త్రిరాముడు (రణబీర్ కపూర్) గా జన్మిస్తాడు.

ఆగస్టు 7 "అమ్మా.....నాకు ఆ అబ్బాయి కావాలి"



హీరోగా నటించడం విశేషం.. శివాల ప్రభాకర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో పరిక్, సుహానా హీరోయిన్లు. సుమన్, రావు రమేష్, రాజీవ్ కనకాల, సత్యకన్య, సుజాత తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ చిత్రం ఆగస్టు 7న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ది హీసు సినిమాలు తీసిన అనుభవజ్ఞులైన నిర్మాతలు ప్రాజెక్ట్ ను ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రంతో కీలక పాత్ర పోషించిన సీన్ ఈ చిత్రం యువతను, ప్రేమికులను ఆకట్టుకునే అంశాలను కలిగి ఉంది. కథనం కొన్ని ప్రత్యేక మీడియా సమావేశం నిర్వహించి, ఈ చిత్రం గురి చోట్లా సాగదీతగా అనిపించినప్పటికీ, ప్రధాన నటీనటుల నటన మరియు మణికర్మ దాని! సీనియర్ హీరో సుమన్ మాట్లాడుతూ... "అమ్మా, సంగీతం కోసం థియేటర్లలో ఒకసారి చూడదగిన చిత్రం.

రేటింగ్: 3/5