



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయము

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com



46 Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

గాంధీభవన్‌లో కేబినెట్ వేడి



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 30 (పుడయం): రాష్ట్ర అటవీ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కుల పర్యటనల అనంతరం, ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి కూడా హాస్తిని పర్యటనకు సిద్ధమవుతున్నారు. కేబినెట్ విస్తరణ, రాష్ట్రంలో నెల కొన్న తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై చర్చించేందుకు ఆయన సెప్టెంబర్ 3న న్యూఢిల్లీకి వెళ్తున్నట్లు జోరుగా ప్రచారం సాగుతోంది. సెప్టెంబర్ 7 నుంచి రాష్ట్ర అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో, సీఎం ప్రతిపాదిత ఢిల్లీ పర్యటన గాంధీభవన్‌లో కేబినెట్ విస్తరణ మరియు పునర్వ్యవస్థీకరణపై తీవ్ర ఉత్పంతను

నేపథ్యంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. మంత్రి కొండా సురేఖ ఉదంతంపై పార్టీ హైకమాండ్‌తో ఆయన ప్రధానంగా చర్చించే అవకాశముంది. మంత్రివర్గ విస్తరణ... పెరిగిన ఆశావాహనల ఒత్తిడిమరోచైపు, కేబినెట్‌లో చోటు దక్కించుకునేందుకు పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. అధిష్టానం ఆమోదం పొందేందుకు ఉమ్మడి రంగారెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లాలకు చెందిన కొందరు శాసనసభ్యులు ఇప్పటికే పలుమార్లు ఢిల్లీ బాట పట్టారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో రెండు ఖాళీలు ఉన్నాయి. ఒకవేళ కేబినెట్ పునర్వ్యవస్థీకరణలో

ఉజ్బెకిస్తాన్‌తో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం బలోపేతం

యురేనియం సరఫరాకు ప్రధాని మోదీ శ్రీకారం



తాష్కెంట్, ఆగస్టు 30 : భారత్, ఉజ్బెకిస్తాన్ దేశాల మధ్య దాత్య, ఆర్థిక సంబంధాలు కొత్త పుంతలు తొక్కాయి. రెండు దేశాల మధ్య దీర్ఘకాలిక యురేనియం సరఫరా ఒప్పందం కుదరనున్నట్లు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వెల్లడించారు. ఉజ్బెకిస్తాన్ రాజధాని తాష్కెంట్‌లో ఆ దేశ అధ్యక్షుడు షవ్మత్ మిర్జియోయెవ్‌తో జరిగిన ద్వైపాక్షిక ప్రతినిధుల స్థాయి చర్చల్లో ప్రధాని మోదీ ఈ కీలక విషయాన్ని వెల్లడించారు. యురేనియం సరఫరాకు సుదీర్ఘకాల ఒప్పందం భారత ఇంధన అవసరాల దృష్ట్యా ఉజ్బెకిస్తాన్ నుంచి దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికన యురేనియం పొందేందుకు

ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటున్నట్లు ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. దీనితో పాటు రెండు దేశాలకు చెందిన మూడు జంట నగరాలు (స్పెర్స్ సిటీస్), జంట రాష్ట్రాల (స్పెర్స్ స్టేట్స్) అనుసంధానానికి సంబంధించి తుది రూపునిస్తున్నామన్నారు. ఉజ్బెకిస్తాన్‌లో 'న్యూ తాష్కెంట్' తరహా భారీ ప్రాజెక్టులు జరుగుతున్నట్లే, గుజరాత్ వేదికగా 'గిఫ్ట్ సిటీ'ని తీర్చిదిద్దామని గుర్తుచేశారు. ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, విధానాలను పరిశీలించేందుకు ఉజ్బెకిస్తాన్ ప్రతినిధి బృందం భారత్‌లో పర్యటించాలని ఆయన అహ్వానించారు. మంత్రుల స్థాయిలో సమన్వయమండలి ఇరు దేశాల మధ్య అన్ని రంగాల్లో

భారతీయుల హృదయాల్లో చెదరని స్థానం తనకు లభించిన ఘన స్వాగతంపై ప్రధాని మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. "సిన్ధుదేవి విందు కార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడు మిర్జియోయెవ్ చూపించిన ఆతిథ్యం నన్ను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఉజ్బెకిస్తాన్ చిన్నారులు భారతీయులకు స్వేచ్ఛ చేస్తుంది. నగరమంతటా భారత నా సన్మాద్యం గుజరాత్ కళ్లముందు మెదిలినట్లయింది. నగరమంతటా భారత త్రివర్ణ పతాకాలతో శోభిస్తున్నామనంగా తీర్చిదిద్దడం భారత్ పట్ల మీకున్న అభిమానానికి నిదర్శనం" అని ప్రధాని కొనియాడారు.

మత్తుకు దూరం.. ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు మార్గం

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 30 (ఎఎన్ఐ): క్షణికానందాన్ని ఇచ్చే మత్తు పదార్థాల యువత ఉజ్వల భవిష్యత్తును నాశనం చేసి, జీవితాలను అందకారంలోకి నెట్టివేస్తాయని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అదివారం నాటి 'మన్ కీ బాత్' 137వ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రసంగిస్తూ... మదకద్ర ప్యరహిత భారత్ లక్ష్యాసాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ నడుం బిగించాలని పిలుపునిచ్చారు. మత్తు బారిన పడకుండా ఉండేందుకు యువత శారీరక, మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలన్నారు. డ్రగ్స్‌కు వ్యతిరేకం

ప్రభుత్వ స్థలాల కేటాయింపును నిలిపివేయాలి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 30 (పుడయం): రాష్ట్రంలో విలువైన ప్రభుత్వ భూములను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు తక్కువ ధరలకు కట్టబెట్టే చర్యలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ జాతీయ నాయకుడు హరీశ్ రావు జపిహింగ లేఖ రాశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజాధనాన్ని, ప్రభుత్వ ఇస్తులను రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారంలా మార్చేస్తోందని ఆయన తీవ్రస్థాయిలో అత్యుగ్రత పురస్కారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి ఉజ్బెకిస్తాన్ అత్యుగ్రత పురస్కారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి మరో అంతర్జాతీయ గౌరవం దక్కింది. ఉజ్బెకిస్తాన్ అత్యుగ్రత పురస్కారంపై 'ఒరియల్ దరాజాబి దక్కినా' అ ఆ దేశ అధ్యక్షుడు

రూ. 500 కోట్ల విలువైన భూమి కేవలం రూ. 87 కోట్లకే ధారాదత్తంపై హరీశ్ రావు ఫైర్



అనుకూలంగా నిర్ణయాల తీసుకోవడం ప్రజా సంక్షేమానికి విరుద్ధమని స్పష్టం చేశారు. ఆజామాబాద్ భూమి కేటాయింపుల నిర్ణయాన్ని వెంటనే

ఉపసంహరించుకోవాలని, లేని పక్షంలో ప్రజా క్షేత్రంలోనూ, పట్టణ రంగానూ పోరాటం చేస్తామని లేఖ ద్వారా హెచ్చరించారు.

మెగా డీల్‌లో రక్షణ శాఖకు 35 శాతం వాటా!

వాషింగ్టన్: అగ్రరాజ్యం అమెరికా రక్షణ శాఖ (పెంటాగన్) సరికొత్త అవతారమెత్తుంది. సైనిక వ్యవహారాలు, పూర్వోక్త భద్రతకే పరిమితమైన పెంటాగన్... తాజాగా నేరుగా చమురు వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టేందుకు సిద్ధమైంది. అమెరికా వెనిజువెలా దేశాల మధ్య కుదిరిన వారిత్రక చమురు ఒప్పందంలో పెంటాగన్‌కు భారీ వాటా దక్కునుంటుంటే ఇందుకు కారణం. ఆ దేశానికి చెందిన ఓ ప్రముఖ పత్రిక ప్రచురించిన కథనం ప్రకారం, ఈ ఒప్పందం ద్వారా అమెరికాకు లభించే మొత్తం చమురులో పెంటాగన్ 35 శాతం వాటాను పెంటాగన్‌కే కేటాయించనున్నారు. పెంటాగన్ హక్కులు... ఖర్చు ఎన్నో పాత్ర అమెరికా రక్షణ శాఖకు చెందిన 'స్ట్రాటజిక్ క్యాపిటల్ ఫ్లాన్' విభాగానికి 'నార్త్ అమెరికన్ ఖర్చు ఎన్నో ప్యాకేజీ' సంస్థలో పెన్సిల్వేనియా ద్వారా భాగస్వామ్యం లభించనుంది. దీని ఫలితంగా భవిష్యత్తులో ఉత్పత్తి అయ్యే చమురు పరిమాణంలో, ఉత్పత్తి వ్యయంలో 20 శాతాన్ని నేరుగా కొనుగోలు చేసే ప్రత్యేక హక్కులు పెంటాగన్‌కు లభిస్తాయి.

42 రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునికీకరణ

- రూ. 27 కోట్లతో వికారాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ రూపురేఖలు మార్చుతాం
- ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డితో కలిసి కేంద్రమంత్రి తనిఖీ

వికారాబాద్, ఆగస్టు 30 (పుడయం): వికారాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌లో రూ. 27 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపడుతున్న ఆధునికీకరణ పనులను కేంద్రమంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి, చెన్నై ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డితో కలిసి అదివారం స్వయంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పనుల పురోగతిపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి, పనుల సావనలు చేశారు. ప్రయాణీకులకు మెరుగైన పనులను అందేలా ఎలాంటి రాజీ లేకుండా నాణ్యతా ప్రమాణాలను పాటించాలని, అనుకున్న సమయానికి పనులను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... అమృత్ భారత్ పథకం కింద తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఏక కాలంలో 42 రైల్వే స్టేషన్లను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అందులో భాగంగానే వికారాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌ను రూ. 27 కోట్లతో సర్వాంగ సుందరంగా



తీర్చిదిద్దుతున్నామని తెలిపారు. ప్రయాణీకుల సౌకర్యార్థం ఎస్కలేటర్లు, రెండు లిఫ్టులు, ఆధునిక క్యాంపిన్ సదుపాయంతో పాటు దివ్యాంగుల కోసం ప్రత్యేక వసతులు కల్పిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఈ విధాని చివరి నాటికి ఈ పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తెస్తా

మని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. వికారాబాద్ ప్రాంత సమగ్ర వికాసానికి మెరుగైన రైల్వే అనుసంధానం అత్యంత కీలకమని, ఈ ఆధునికీకరణ పూర్తయితే ప్రయాణీకులకు వేగవంతమైన, అత్యుత్తమ సేవలు అందుతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.

750 దాటిన మృతుల సంఖ్య 3,000 మంది లభ్యం కాని గల్లంతం

బీజింగ్ / ఖాట్మండు: టిబెట్‌లో సంభవించిన భయాంధోళనకరమైన మంచు కొండపరియల (గ్లైషియర్) విగిరిపాటు, దానికి తోడ్పడిన వరదలు, బురద ప్రవాహాలు సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మహా విధ్వంసాన్ని సృష్టించాయి. అయితే, ఈ భయనకర ఘటనలకు సంబంధించిన దృశ్యాలు, వీడియోలు బయటకు రాకుండా చైనా ప్రభుత్వం సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్ల నుంచి తీవ్రస్థాయిలో తొలగిస్తున్నట్లు అంతర్జాతీయ పత్రిక 'ది బ్లెమ్మి ఆఫ్ ఇజ్రాయెల్' కథనం వెల్లడించింది. **నదుల్లో ఉపాంగిని బురద ప్రవాహం.. 750 మంది బలి** ఆగస్టు 26న టిబెట్‌లో సంభవించిన గ్లైషియర్ కూలిపోవడం వల్ల లేదే ఖోలా గుండా విపరీతమైన బురద, రాళ్లు, నీరు వచ్చిపడ్డాయి. ఈ ప్రవాహం భోటే కోషి, త్రిశులి నదీ వ్యవస్థల్లోకి చేరడంతో నేపాల్ టిబెట్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ఊహించని నష్టం వాటిల్లింది. ఈ ఘోర విపత్తు కారణంగా నేపాల్, టిబెట్ ప్రాంతాల్లో అదివారం నాటికి



కులను ప్రయాణకులను చేయాలనుకున్న యాకాట్ దంపతులు, కళ్లముందే దీర్ఘల మృతదేహాలను చూసి కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్న తీరు స్థానికులను తీవ్రంగా కలచివేసింది.

ఇంతే కదా...!



రాఖీ పండుగకు వచ్చి అనంతలోకాలకు..

- పండుగ వేళ ఆరిపోయిన దీపాలు - మొండికుంటలో జారిపడి మృతిచెందిన ఇంటర్, పదవీ తరగతి విద్యార్థులు

ములుగు, ఆగస్టు 30 (పుడయం): జిజ్ఞా కేంద్ర సమీపంలో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. సరదాగా గడవడానికి వచ్చిన ఇద్దరు అన్నదమ్ములు నీటికుంటలో మునిగి ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో ఆ కుటుంబంలో తీరిన శోకం అలముకుంది. స్థానికులు, పోలీసుల వివరాల ప్రకారం... మంగళవేల మండలం కమలాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మాలోతు యాకాట్, స్వాతి దంపతులకు వినయ్ కిశోర్ (16), రాజేశ్ (14) అనే ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. వీరిలో వినయ్ ఇంటర్, రాజేశ్ పదవీ తరగతి చదువుతున్నారు. రాఖీ పౌర్ణమి పండుగను పురస్కరించుకుని స్వాతి తన ఇద్దరి పిల్లలను తీసుకుని ములుగు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని గణేశ్ లాల్ పబ్లిలోని తన పట్టింటికి వచ్చారు. అనంతరం అదివారం సెలవు రోజు కావడం వల్ల

పిల్లలను అక్కడే ఉంచి ఆమె కమలాపూర్ వెళ్లారు. అదివారం సాయంత్రం వేళ బంధువుల అబ్బాయి తో కలిసి వినయ్, రాజేశ్ లు గ్రామానికి దగ్గరలోని మొండికుంట వద్దకు వెళ్లారు. ఈ క్రమంలో మొరం మట్టి తవ్వకాలు జరిపిన లోతైన గుంతలో ప్రమాదవశాత్తు ఒకరి తర్వాత ఒకరు జారిపడి నీటిలో మునిగిపోయారు. పక్కనే ఉన్న మరో బాబుడు వెంటనే పరుగులు తీస్తూ గ్రామానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులకు సమాచారం అందించాడు. గ్రామస్థులు హుటాహుటిన కుంట వద్దకు చేరుకుని గాలించినప్పటికీ, అప్పటికే ఇద్దరు సోదరులు ప్రాణాలు విడిచారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. కష్టపడి వ్యవసాయ కూలి పనులు చేసుకుంటూ ఇద్దరు కొడు



అయిన అయిదూరార్థిగావ్వో సుఖంలే పాలతో ఉదాలని కాలాంక్షించారు. కార్తవీర్యమంలే కౌన్లెరు సురభి కుమారుడొకడే, నడచేదర్భి, కిషన్, నూరుకులు వెంకటారంభి, దేవేందరెద్ది, మున్లె, తూపాకుల రాజు, ముహన్, శేఖరెద్ది, శ్రీనివాసెద్ది, మురళి, అంజనేయులు, కరుణాకర్ణిగో, దాసన్ నాయుడుదవ, నవన్, పాలు, శ్రీనివాస్, రవి తదితరులతో నాయి నీతేలే యువనన్ నమ్మలు, శ్రీ దాకారులు, యువకులు పొల్లొన్నరు.

నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆ ఆంక్షిన్నా ఓసం పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సందర్శన కార్యక్రమాల, సంగ్రహాలు చేయడం, కళా ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ జనరల్ కె.పి. సీనియర్ నాయకులు పరమేష్ యాదవ్, ప్రమాణ్ గౌడ్, జలేష్ ఉత్తవ్ కమిటీ సభ్యులు, నాయర్ లెవ్టేర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డికేగింపుగా ఆలయానికి తీసుకువచ్చారు. అనంతరం అమ్మవారికి సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.



KONICA MINOLTA
Authorised Distributor

R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.



TONER FREE

- ◆ Colour Copiers
- ◆ B/W Digital Copiers
- ◆ Sales & Service
- ◆ Rentals
- ◆ Consumables
- ◆ Spares

#2-1-390/B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44
Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com



మహాబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

కాంగ్రెస్, బీజేపీ వైఫల్యాలతో డిజిటల్ యాతనలో తెలంగాణ వ్యవసాయం

సిద్దిపేట/జగదల్ పూర్, ఆగస్టు 30
(పురయం ప్రతినధి)

కేంద్రంలోని బీజేపీ, రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాల వైఫల్యాల వల్ల తెలంగాణ అన్నదాత తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాడని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు దాచరం కనకశర్మ మండిపడ్డారు. సిద్దిపేట జిల్లా జగదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో ఆదివారం విలేజ్ రుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. గ్రామాల్లో నేటివల్ల సిగ్గుల్న సరిగా లేక, చాలామంది వద్ద స్మార్ట్ ఫోన్లు అందుబాటులో లేక సర్కర్ సమస్యలతో యూరియా యావేలర్స్ స్టాల్ ఐకింగ్ కాక రైతులు అడ్డాడిపోతున్నారని దృఢ మెత్తారు. ఒకవేళ కష్టపడి ఐకి చేసుకుని పంపిణీ కేంద్రాలకు వెళ్లి స్టాక్ లేదని తిప్పి పంపడం దారుణమన్నారు. రైతు చేతిలో ఎరువుల బాసే ఉండాలి తప్ప యావే స్టాల్ కాదని, డిజిటల్ విప్లవం పేరుతో సాగును క్లిష్టతరం చేయడం విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. మరోవైపు సాగుకు అవసరమైన 3 ఫేస్

మున్నూరు కాపు రాజ్యాధికార పార్టీ జిల్లా కమిటీ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

నాగర్ కర్నూల్ రూరల్, ఆగస్టు 30
(పురయం ప్రతినధి):

మున్నూరు కాపు రాజ్యాధికార పార్టీ నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా సూతన కమిటీని ఆదివారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో చేయూత వెల్లెర్ సాస్ట్రీ జిల్లా అధ్యక్షుడు వివేక్ శ్రీనివాసులు పర్యవేక్షణలో జరిగిన సమావేశంలో అధ్యక్షురాలిగా వారధి సర్పలత, ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఏబీగడ్డ శ్రీనివాసులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఉపాధ్యక్షులుగా తీగల భాస్కర్, పాలమూరు శంకరయ్య, కోశాధికారిగా వారధి సమస్యల ఎన్నికయ్యారు. వీరితో పాటు ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులను కూడా ఏకగ్రీ



లయన్స్ క్లబ్ అధ్యర్వంలో ఘనంగా వన మహోత్సవం

నారాయణపేట టౌన్ ఆగస్టు 30
(పురయం ప్రతినధి)

లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ నారాయణపేట 320 వ అధ్యర్వంలో ఆదివారం ప్రభుత్వంలోని కళాశాల గ్రౌండ్, నారాయణపేటలో హరితహారం కార్యక్రమంలో భాగంగా మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాన్ని పునంగా నిర్వహించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్వచ్ఛమైన గాలి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసం మొక్కలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. మన చుట్టూ వచ్చడం పెరిగి సస్యాలను అంతర్గత రమైన అంశంగా చేసుకుంటూ, ఆహారపరమైన వాతావరణం లభిస్తుందన్నారు. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాట దంతు పాటు వాటిని



ఓటర్ల సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి

రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సాధ్వర్ణ రెడ్డి
వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో
పాల్గొన్న కలెక్టర్ల హేమావతి సిద్దిపేట, పురయం బ్యూరో:

ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి ఆదేశాలును ఇవ్వడం చేశారు. శనివారం హైదరాబాద్ నుండి ఉన్నత అధికారులతో కలిసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎన్నికల అధికారిలు, ERO, AEROలతో నోటీసులు జారీ, విచారణ మరియు పరిష్కార చర్యలపై ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఈఓ సుదర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... పెండింగ్ లో ఉన్న నోటీసులను తక్షణమే అందజేయాలని, నోటీసు ఇచ్చిన రోజు నుండి 7 రోజుల గడువు పూర్తయిన తర్వాత విచారణ



మహాపాదయాత్రలో మాజీ ఎంపీ బీబీ పాటిల్ తో వీరశైవ లింగాయత్ నాయకులు

పటాన్ చెరు నుంచి బొంతపల్లి వరకు భక్తిశ్రద్ధలతో మహాపాదయాత్ర.
సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినధి పురయం:

సంగారెడ్డి జిల్లా పరిధిలో నిర్వహించిన మహాపాదయాత్ర భక్తిశ్రద్ధల సదుమ ఘనంగా కొనసాగింది. పటాన్ చెరు నుంచి బొంతపల్లి శ్రీ వీరభద్ర స్వామి దేవాలయం వరకు సాగిన ఈ మహాపాదయాత్రలో మాజీ ఎంపీ బీబీ పాటిల్ పాల్గొని భక్తులకు ఉత్సాహాన్ని నిం

నీట్ పీజీ పరీక్షకు పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు .. జిల్లా ఎస్సీ డి.జానకి

మహబూబ్ నగర్ ఆగస్టు 30
(పురయం ప్రతినధి)

బస్స్టాండ్, రైల్వే స్టేషన్ లలో ఖైక్ హెల్త్ సెంటర్లు - అభ్యర్థులు సకాలంలో పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకునేలా చర్యలు మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించిన నీట్ పీజీ -2026 పరీక్షను ప్రశాంతంగా, సజావుగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం చకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా ఎస్.పీ.డి.జానకి, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ అశోకర్షం కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు సమన్వయంతో నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. అభ్యర్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు సకాలంలో, సురక్షితంగా చేరుకునేలా ప్రత్యేక రవాణా సహాయ చర్యలు చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా మహబూ

కన్న పేగు బంధం కళ్లముందే కనుమరుగైతే...

ఆ తల్లి గుండెను ఎవరు ఓదార్చగలరు?
ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదు... ఒక్క క్షణం నిర్ణయం కుటుంబానికి జీవితాంతం కన్నీటి బావి
కలెక్టర్ నుంచి ఎస్సీ వరకు... ప్రభుత్వం నుంచి సమాజం వరకు ఒక్కటే సందేశం — ప్రాణాన్ని కాపాడాలి, బాధను పంచుకోవాలి

వికారాబాద్ ఆగస్టు 30 (పురయం బ్యూరో)

మనీజీ జీవితంలో సమస్యలు రావడం సహజం. కానీ సమస్య వచ్చిన ప్రతిసారి జీవితం ముగించుకోవాలనే ఆలోచన రావడం మరల అత్యంత ప్రమాదకరమైన మానసిక సంక్లిష్టానికి సంతకం. చదువులో ఫైలర్లు కావచ్చు... ప్రేమలో విఫలం కావచ్చు... కుటుంబ కలహాలు కావచ్చు... ఉద్యోగం రాకపోవడం కావచ్చు... అప్పులు కావచ్చు... ఆర్థిక ఇబ్బందులు కావచ్చు... అవమానం కావచ్చు... ఒంటరితనం కావచ్చు... అనారోగ్యం కావచ్చు... సమస్య ఏదైనా కావచ్చు, ఆ సమస్య మనీజీకి ఇబ్బందే కొంతంత పెద్దదాగా కనిపించవచ్చు. కానీ ఆ సమస్య కంటే మనీజీ జీవితం ఎంతో పెద్దది. ఆ ఒక్క విషయం గుర్తు పెట్టుకోకుండా తీసుకునే ఒక్క క్షణ నిర్ణయం ఒక వ్యక్తి జీవితాన్ని మాత్రమే కాదు, మొదలైన జీవితాన్ని ఏకే టీలోకి నెట్టేస్తుంది. వికారాబాద్ జిల్లాలో గత కొన్ని క్షణాల నెహ్రూదేవ సమఘటనల పరిశోధనై ఆత్మహత్యల సంఖ్య ఒకే ఒక్క కారణం లేదని స్పష్టమవుతోంది. విద్యార్థుల విషయంలో చదువు, పాఠశాల వాతావరణం, తోటి విద్యార్థుల వేదింపులు, ఉపాధ్యాయులతో సమస్యలు వంటి అంశాలు కొన్ని ఘటనల్లో కనిపించాయి. 2021లో వికారాబాద్ జిల్లాలో ఓ పదే తరగతి విద్యార్థి ఉపాధ్యాయుడి మందలింపుతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురై ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన నెహ్రూదేవ. అదే సందర్భంలో లోమర్ విద్యార్థి తోటి విద్యార్థి అలబపల్లింపులతో మనోవేదనకు గురైన ఘటన కూడా వెలుగులోకి వచ్చింది. మరోవైపు ఉద్యోగం రాకపోవడం, సమాజం నుంచి విమర్శలు అవమానం కూడా యువతను ఎంత తీవ్రంగా ప్రభావితం చేయగలదో 2021లో కులచర్యల చెందిన ఇంటినిరింగ్ గ్రామస్థుల మృతి ఘటన రాజకీయ పార్టీల విభేదాలకు అందుబాటులో ఉంది. నిబంధనలపై ప్రజలకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ కే. హేమావతి మాట్లాడుతూ... జిల్లాలో నోటీసులు హియంగ్ ప్రక్రియ వేగంగా జరుగుతోందని, భారత ఎన్నికల సంస్థానికి అనుమతి పాల్గొనిన డిజిటల్ లెవెల్ కిరబ్, ఆర్టిఫిషియల్ సదాసందం, చంద్రకళ, రామ్యై తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మనీజీ ఆలోచనా శక్తి తీవ్రంగా ప్రభావి



వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్

మెదక్ జిల్లా పురయం

నిజాంపేట మండల కేంద్రానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, 9వ వార్డు సభ్యులు నాయని. లక్ష్మణ్ సోదరుడు చంద్రకాంత్-శ్యాంక వివాహ వేడుకకు మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ యం. పద్మావేదేందర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి, వారి వైవాహిక జీవితం సుఖంతోపాటే సాగాలని ఆశాం



పేటలో ఘనంగా జగ లింగేశ్వర స్వామి జాతర మహోత్సవాలు

నారాయణపేట, ఆగస్టు 30
(పురయం ప్రతినధి):

నారాయణపేట పట్టణ నడిబొడ్డున కొలువైన కురువ జగ లింగేశ్వర స్వామి జాతర, ఆఖిషేకం, అన్నదాన కార్యక్రమాల ఆదివారం అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ బండి వెణుగోపాల్, సరాఫ్ నాగరాజు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ వైస్ చైర్మన్ హరి నారాయణ బట్ల, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు సత్య యాదవ్ 8వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ కందన్ పల్లి సత్యపూ, మాజీ కౌన్సిలర్ డాక్టర్ ఎస్ బాబా ,గొల్లబాపప్ప గొల్ల గోపాల్, కురువ మహోత్సావ్ సామి సామి సామి

ఎడ్ల శ్రీను యాదవ్ కు ఉత్తమ కోచ్ అవార్డు

అల్లంపేట ఆగస్టు 30
(పురయం ప్రతినధి)

అల్లంపేట నియోజకవర్గం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా పదర మండల కేంద్రానికి చెందిన జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారుడు, మాస్టర్ ఆథ్లెట్ క్వి ఆసోసియేషన్ కార్యదర్శి ఎడ్ల శ్రీను యాదవ్ ఆథ్లెట్ క్వి లో చేసిన సేవలకు గాను 2026 ఉత్తమ కోచ్ అవార్డును ఎంపిక చేశారు. జాతీయ క్రీడా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం హైదరాబాద్ మీర్ జిల్లా లోని బిచ్ పన్నే స్కూల్ లో తెలంగాణ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుల సంఘం అధ్యక్షుల ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఈ అవార్డును అందజేసారు. ఈ సమావేశానికి తెలంగాణ విద్యాశాఖ మంత్రి చారగొండ వెంకటేశ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై అవార్డును ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎడ్ల శ్రీను యాదవ్ మాట్లాడుతూ ఆథ్లెట్ క్విలో తన సేవలను గుర్తించి అవార్డు ఇవ్వడం చాలా సంతోషంగా ఉందని,

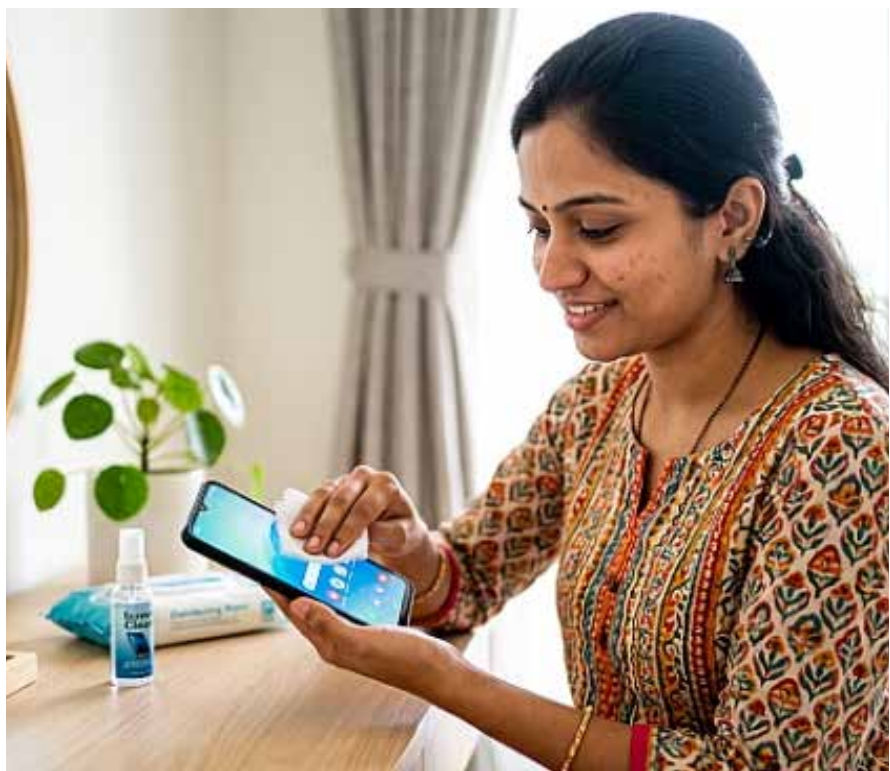
బీడి కార్మికులందరికీ జీవనభృతి మంజూరు చేయాలి

హామీ ఇద్దిన రూ. 4,016ల భృతినెంపటి అమలు చేయాలి
రెడ్డిగెట్ పెన్షన్ రూ. 7,500లకు పెంచాలి: సీబిటియూ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పర్వతీ దిమాండ్
సిద్దిపేట, ఆగస్టు 30
(పురయం బ్యూరో)

రాష్ట్రంలో బీడి పరిశ్రమపై ఆధారపడి జీవిస్తున్న కార్మికులందరికీ ఎలాంటి పక్షతలు లేకుండా జీవనభృతి మంజూరు చేయాలని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం జీవనభృతిని రూ. 4,016లకు పెంచి వెంటనే అమలు చేయాలని సీబిటియూ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పర్వతీ దిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రంలోని బిఎంపి కళానియంలో తెలంగాణ బీడి & సిగార్ బర్సరీ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కామని గోపాలస్వామి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన 4వ రాష్ట్ర మహాసభకు ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో సుమారు 7 లక్షల మంది బీడి కార్మికులు ఉన్నారని, మూడు లక్షల మంది గడిచిన



మొటిమల సమస్య వేధిస్తోందా?



కొంతమంది ముఖంపై ఎంత చెతికినా ఒక్క మొటిమైనా కనిపించదు. మేకప్ మాయాజాలం లేకుండానే న్యూచరల్ బ్యూటీసీగా కనిపించేస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళను చూడగానే.. అందం కొనసాగిస్తున్న సౌందర్య చికిత్సలు తీసుకుంటారో అని టిప్పింటుంది. నిజానికి ఈ మహిమంతా చికిత్సలు, చిట్కాల్లో కాదు.. వారు పాలించే రోజువారీ అలవాట్లలో ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు.

సరిగా ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కూడా మొటిమలు రావడానికి ఓ కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రత్యేకించి చెమట పట్టినప్పుడు, రాత్రి పడుకునే ముందు తప్పనిసరిగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలంటున్నారు. ఫలితంగా ముఖంపై దుమ్ము,

కృత్రిమ స్వీదనద్రవ

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్వీదనద్రవను అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..



చక్కెరకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలుగా చాలామంది భావిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని కోరుతున్నవారు, మధుమేహం లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలు పై తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం కొన్ని కీలక విషయాలను వెల్లడించింది. కృత్రిమ స్వీదనద్రవ వినియోగం టైమ్-2 మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని పరిశోధన సూచించింది.

ఫ్రాంటియర్స్ ఆఫ్ స్యూటిమస్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-వి

బరువు తగ్గేందుకు చాలామంది కేలరీలను లెక్కించడం, ఆహారం పరిమాణాన్ని తగ్గించడం, ఆకలిని నియంత్రించడం వంటి పద్ధతులను అనుసరిస్తుంటారు. అయితే వీటికి భిన్నంగా ఆహారంలో ఎలాంటి పదార్థాలను ఎంచుకుంటున్నామో నుండి కీలకమని తాజా అధ్యయనం సూచిస్తోంది. తక్కువ కొవ్వు, పూర్తిగా మెక్కుల ఆధారిత ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా కేలరీలను ప్రత్యేకంగా లెక్కించాల్సిన అవసరం లేకుండానే వాటి వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవడంతో పాటు బరువును నియంత్రించుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. 16

కేలరీలను లెక్కించాలా..

వారాల పాటు సాగిన క్లినికల్ ట్రయల్లో అధిక బరువు ఉన్న పెద్దలను పరిశీలించారు. ఇందులో ఒక వర్గానికి పండ్లు, కూరగాయలు, దాణాలు, పప్పుధాన్యాలుపై ఆధారపడిన తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారాన్ని అందించారు. మరో వర్గం తమ సాధారణ ఆహారపు అలవాట్లను కొనసాగించింది. ముఖ్యంగా వివరాలికి కేలరీల పరిమితిని విధించలేదు. ఎంత ఆహారం తినారో కూడా నిర్దేశించలేదు. అధ్యయనంలో తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారం తీసుకున్నవారు రోజుకు సగటున 357 కేలరీలు తక్కువగా తీసుకున్నట్లు గుర్తించారు. అయినప్పటికీ వారు తినే

సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కేలరీల వినియోగంలో వచ్చిన మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఈ సంబంధం కొనసాగింది. శాకాహార ఆహారంలో మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు వంటి అధిక కేలరీల సాంద్రత కలిగిన జంతు ఆధారిత ఆహారాలను తగ్గించి, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు వంటి తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకున్నారు. వీటిలో నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల తక్కువ కేలరీలతోనే ఎక్కువ పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆహారంలోని ఎనర్జీ డెన్సిటీ మన ఆకలి, తృప్తిపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. తక్కువ ఎనర్జీ డెన్సిటీ కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలోని సహజమైన ఆకలి నియంత్రణ సంతకాలు మనకు అనుకూలంగా పనిచేస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఫలితంగా కడుపు నిండిన భావన కలిగినప్పటికీ మొత్తం కేలరీల వినియోగం తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గేందుకు సాధారణంగా చిన్న పరిమాణాల్లో తినాలని, కేలరీలను కచ్చితంగా లెక్కించాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే ఈ అధ్యయనం ఆహారం పరిమాణాన్ని తగ్గించడం కంటే, ఫైబర్ ఉండే ఆహారాల స్వభావాన్ని మార్చడం మరో మార్గంగా ఉంటుందని సూచిస్తోంది.



చక్కని ఆరోగ్యం

జీర్ణదనం తొలగిపోయి చర్మ రుద్దాలు మూసుకుపోవు.. తద్వారా మొటిమలూ ఏర్పడవు. అయితే ఈ క్రమంలో చర్మతక్వానికి సరిపడే ఫేస్ వాష్ ను ఎంచుకోవడమూ ముఖ్యమైనవి చెబుతున్నారు.

టాయిలెట్ పీటు కంటే మొబైల్ స్క్రీన్ ఎక్కువ అపరిశుభ్రంగా ఉంటుందని వలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఫోన్ మాట్లాడేటప్పుడు, మొబైల్ ను తాకిన చేతులతోనే ముఖాన్ని ముట్టుకోవడం వల్ల ఈ క్రిమిలు ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణమవుతాయట. ఈ సమస్య దరిచేరకుండా.. ఫోన్ స్క్రీన్ ను ఎప్పటికప్పుడు శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు.

చేతుల్ని పడే పడే ముఖానికి తాకించే అలవాటు కొంతమందికి ఉంటుంది. ఫలితంగా చేతులకున్న క్రిమిలు, మురికి ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణమవుతాయట. అందుకే ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు తప్ప అసలు చేతుల్ని ముఖానికి తాకించకుండా జాగ్రత్తపడుంటున్నారు నిపుణులు.

రోజూ వాడే క్రమంలో మన చర్మం, జుట్టు కుళ్ళలో ఉన్న జిడ్డు దిండు కవర్ పైకి చేరుతుంది. అది వాతావరణంలోని దుమ్మును ఆకర్షిస్తుంది. ఈ అవరిత భ్రమైన దిండ్లనే ఎక్కువ రోజులు వాడడం, ఇతరులు వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలేస్తాయట.

కాబట్టి శ్రేష్ఠంలో అమెరికా, యూరప్, జపాన్ కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాలు చేపట్టినవి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్వీదనద్రవ పదార్థాల పైగా తీసుకున్నవారిలో టైమ్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు

వారానికోసారిగా దిండ్ల కవర్లను మార్చుకోవడం, ఎవరి దిండు వాడే వాడుకోవడం ముందించుకున్నారని నిపుణులు.

మొటిమల వాడే లేకుండా ఉండాలంటే.. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారం విషయంలోనూ కచ్చితంగా వ్యవహరించాలట. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

కొంతమందిలో అధిక బరువు మొటిమల సమస్యకు దారితీసే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి వారి శరీరంలో ఆండ్రోజెన్, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. ఇవి మొటిమలు రావడానికి కారణమవుతాయట.

కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు.. అందం కూడా ధరి చేయకుండాని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

స్వీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఉదయం తీసుకునే అల్పాహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. రోజును సరైన ఆహారంతో ప్రారంభించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడమే కాకుండా, రోజంతా శక్తి స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా అధికంగా శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లకు బదులుగా ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే కొందరిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగు

కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండటంతోపాటు నాణ్యమైన ప్రోటీన్, తీర్చిదిద్దే వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రెండు గుడ్లను పాలకూర, టమాటాలు వంటి కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. దీనికి కొద్దిగా అవకాదో జోడించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా లభిస్తాయి.

స్వీడయాబెటిస్ సమస్య ఉందా.. ఉదయం అల్పాహారం కీలకం..



తాయి. దీనిని డాన్ ఫివామిన్ గా పేర్కొంటారు. కార్బోసాల్, గ్లైకో హోల్స్ ప్రభావంతో తెల్లవారుజామున సహజంగానే రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతాయి. అందువల్ల ఉదయం తీసుకునే మొదటి భోజనం రోజంతా శరీరంలోని మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండటానికి, మధ్యాహ్నం సమయంలో శక్తి ఒక్కసారిగా తగ్గిపోకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. స్వీడయాబెటిస్ శరీరంలోని కండరాలు, కొవ్వు కణజాలం, కాలేయంలోని కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువగా స్పందిస్తాయి. ఫలితంగా రక్తంలోని గ్లూకోజ్ ను నియంత్రించేందుకు ప్యాంక్రియాస్ ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేయాలి వస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఫైబ్ టైడ్, చక్కెర కలిపిన నిరియల్స్, ప్యాకెట్ జ్యూస్ వంటి శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే అల్పాహారం తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరిగే అవకాశం

ఉంటుంది. దీనికి బదులుగా కాంఫ్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన సమతుల్యమైన అల్పాహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇలాంటి ఆహారం జీర్ణక్రియను నెమ్మదిపడేసి గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. దీనివల్ల అల్పాహారం తర్వాత మాత్రమే కాకుండా, ఆ తర్వాత తీసుకునే భోజనాల సమయంలో కూడా రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడే సెక్రెట్ మీట్ ఎఫెక్ట్ ఏర్పడుతుంది. స్వీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు తమ అల్పాహారంలో మూడు ముఖ్యమైన అంశాలను చేర్చేలా చూసుకోవాలి. మొదటిది అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్. రోజువారీ అల్పాహారంలో సుమారు 20 నుంచి 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. రెండోది కలిగి, పులియబట్టే ఫైబర్. సుమారు 8 నుంచి 10 గ్రాముల ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ భోజనం నెమ్మదిపడేయడంతోపాటు పేగుల్లోని ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇస్తుంది. మూడోది ఆరోగ్యకరమైన మోసానోన్ ఆసిడ్ మెటబోలిక్ కొవ్వులు. ఇవి శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు స్పందించే విధానానికి సహాయపడతాయి. గుడ్లతో తయారు చేసిన కూరగాయల స్పాంబల్ మంచి అల్పాహార ఎంపికగా ఉంటుంది. గుడ్లతో

గుడ్లతో



సన్నహితంగా మెలిగిన తర్వాత హెచ్5ఎన్1 లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ప్రారంభ దశలో జ్వరం, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడం, నీడనం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి సాధారణ జలుబు లేదా షుల్ లక్షణాలను పోలి ఉండడంతో వైరస్ ను ప్రారంభంలో గుర్తించడం కొంత కష్టంగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇన్ఫ్లెన్జా తీవ్రరూపం దాల్చి అవకాశం ఉంటుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఊపిరి అందకపోవడం, చాతిలో నొప్పి, న్యూమోనియా, తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, తగ్గుకుండా కొనసాగుతున్న అధిక జ్వరం లేదా శ్వాసకోశ లక్షణాలు మరింత తీవ్రమవుతుంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. హెచ్5ఎన్1 ఇన్ఫ్లెన్జా కొన్ని సందర్భాల్లో వేగంగా తీవ్రతరం అవుతుందని ఆరోగ్య అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వస్తులతో నిత్యం సన్నిహితంగా పనిచేసే వారికి హెచ్5ఎన్1 ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొల్మొ కార్మికులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, పశువైద్యులు, లైవ్ ఐర్ల మార్కెట్లో పనిచేసేవారు, జంతు సంరక్షణ సిబ్బంది, అనారోగ్యంతో ఉన్న లేదా చనిపోయిన వస్తులను నిర్వహించే వ్యక్తులు ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కూడా మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఒకే రకమైన నొప్పిని వ్యక్తులు వేర్వేరుగా అనుభవిస్తారు



గుర్తించే సామర్థ్యం తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నొప్పి తక్కువగా ఉందని గాయం కూడా చిన్నదే అని భావించడం సరికాదు. నరాల స్పందన తగ్గిపోయిన వ్యక్తికి తీవ్రమైన గాయం అయినప్పటికీ గాయం నొప్పి అనిపించదు. మరోవైపు బయటకు కనిపించే గాయం చిన్నదిగా ఉన్నప్పటికీ కొంతమందికి తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఒకేలా కనిపించే రెండు గాయాల వల్ల శరీరం లోపల జరిగే నష్టం కూడా వేర్వేరుగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో సూక్ష్మస్థాయిలో జరిగిన నష్టం వెంటనే సాధారణ పరిక్షల్లో కనిపించదు. రక్తనాళాలకు నష్టం, శరీరంలోని కొన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గడం, అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా అధిక రక్తస్రావం వంటి అంశాలు గాయం తర్వాత పరిస్థితి ఎలా మారుతుందన్నదానిపై ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా తలకు గాయం అయినప్పుడు బయటకు కనిపించే గాయం తీవ్రతను బట్టి లోపల పరిస్థితిని అంచనా వేయడం సాధ్యం కాదు.

తలకు గాయం అయినప్పుడు నొప్పి ఎంత ఉందన్నదాని కంటే వైద్య సహాయం ఎంత త్వరగా అందిందన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం. మెదడు గాయాల్లో రక్తస్రావం, వాపు, గాయాలు లేదా మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేసే ఇతర మార్పులు సుభద్రమైనవి. కొన్ని లక్షణాలు వెంటనే కనిపించవు. లేదా కొంత సమయం తర్వాత మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అందువల్ల తలకు గాయం అయిన తర్వాత పరి

స్థితిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా అవసరమైతే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గాయం స్వభావం, తీవ్రతను బట్టి చికిత్స మారుతుంది. కొన్ని మెదడు గాయాల్లో రక్తస్రావం లేదా మెదడుపై ఒత్తిడి పెరగడం వంటి పరిస్థితులు ఉంటే అత్యవసర చికిత్స లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా తీవ్రమైన తల గాయాల్లో చికిత్స అలసత్వం కాకుండా చూడటం కీలకం. సమయానికి వైద్య సహాయం, సరైన చికిత్స, పునరావాసం రికవరీపై ప్రభావం చూపుతాయి. నొప్పి అనుభూతిలో ఒత్తిడి, భయం, మానసిక స్థితి కూడా పాత పోషిస్తాయి. ఒక వ్యక్తి గాయం గురించి ఎంత భయపడుతున్నాడు, గతంలో అలాంటి నొప్పిని ఎలా అనుభవించాడు, ప్రస్తుతం ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నాడు, గాయం తర్వాత ఏం జరుగుతుందనే అంచనాలు ఎలా ఉన్నాయి వంటి అంశాలు నొప్పి అనుభూతిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే దీని అర్థం నొప్పి కేవలం మనసులోనే ఉందని కాదు. నొప్పిని గుర్తించడం, నియంత్రించడం, అనుభవించడం వంటి ప్రక్రియల్లో మెదడు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మానసిక పరిస్థితి చికిత్స, ఫిజియోథెరపీ, ముఖ్యంగా మినోగాని, పునరావాస కార్యక్రమాలను వ్యక్తి ఎంతవరకు పాటిస్తాడన్నదానిపైనూ ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఎక్కువకాలం కొనసాగే గాయాల సూచిని కోలుకునే సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల నుంచి లభించే సామాజిక మద్దతు కూడా ముఖ్యమైనదిగా మారుతుంది.

"సమ్మర్ హాలిడేస్" 'స్కూల్ సాంగ్' లాంచ్ ఈవెంట్

పుడయం సినిమా: కథా బలమన్న చిత్రాలను ప్రేక్షకులకు అందిస్తూ సక్సెస్ ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్ గా, డిస్ట్రిబ్యూటర్ గా పేరు తెచ్చుకున్నారని ధీరజ్ మొగిలి నేని. ఆయన తన ధీరజ్ మొగిలి నేని ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై "సమ్మర్ హాలిడేస్" అనే చిత్రం మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమాను మన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసే ఒక అందమైన కథతో దర్శకుడు శ్రీకర్ రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మాస్టర్ రోహన్, మాస్టర్ అరుణ్, జేబి ఖుషీ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. త్వరలోనే "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమా గ్రాండ్ థియేట్రీ కల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఈవెంట్ లో ఈ సినిమాలోని 'స్కూల్ సాంగ్..' రిలీజ్ చేశారు. సందడిగా సాగిన ఈ కార్యక్రమం లోకొరియోగ్రాఫర్ ఆట సందీప్ మాట్లాడుతూ - 'స్కూల్ సాంగ్..' కు డ్యాన్స్ కంపోజ్ చేయడాన్ని ఎంజాయ్ చేశాను. ఈ పాటకు కొరియోగ్రాఫ్ చేసే ముందు డైరెక్టర్ శ్రీకర్ ఈ పాట ముందు వెనక ఉండే సీన్స్ చూపించాడు. ఆ బ్యూటీఫుల్ సీన్స్ నన్ను ఇన్స్ పైర్ చేశాయి. సింజిల్ కంపోజ్ చేసిన సాంగ్ చూసి ఎగ్జిట్ అయ్యాను. ఆ మ్యూజిక్ కు తగినట్లు స్టెప్స్ రూపకల్పన చేశాను. డైరెక్టర్ చెప్పినట్లు మంచి హుక్ స్టెప్స్ డిజైన్ చేశాను. పిల్లలతో పాటు తల్లిదండ్రులు అంతా చూడాలన్న చిత్రమిది. సినిమాలో బ్యూటీఫుల్ ఎమోషన్స్ మిమ్మల్ని ఆకట్టుకుంటాయి. అన్నారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ సింజిల్ యెర్రమల్లి మాట్లాడుతూ - పిల్లలతో ఒక పూర్తి పాట పాడించాలనేది నా డ్రీమ్. ఆ కోరిక ఈ సినిమాతో తీరింది. సింగర్ విశ్వదత్త ఈ పాటను ఎంతో అందంగా పాడాడు. జి సరిగమపా విన్సర్ ఆ అబ్బాయి. అతనికి తొలి పాట ఇది. ఈ పాటకు కొరియోగ్రఫీ చాలా ఇంపార్టెంట్. సందీప్ మంచి హుక్ స్టెప్స్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది. మూవీ మీ

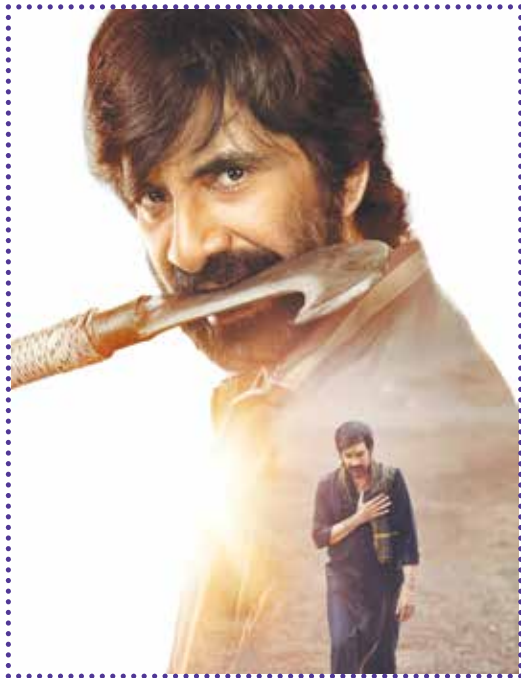
అందరినీ ఎంటర్ టైన్ చేస్తుంది. అన్నారు. సింగర్ విశ్వదత్త మాట్లాడుతూ - ఈ సాంగ్ పాడే అవకాశం రావడం సంతోషంగా ఉంది. ఈ సాంగ్ పాడే అవకాశం కల్పించిన సింజిల్ గారికి కృతజ్ఞతలు. స్కూల్ సాంగ్ పాట మీ అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ పాట విని ఎంజాయ్ చేస్తారని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. సటి హాసుకి మాట్లాడుతూ - నేను ఎంతోమంది పేరున్న ఆర్టిస్టులతో కలిసి నటించాను. కానీ ఈ పిల్లలతో కలిసి నటిస్తున్నప్పుడు మాత్రం టైన్స్ పడ్డాను. వీరిలో అపారమైన నట ప్రతిభ ఉంది. అప్పట్లో అంజలి అంజలి పాట విన్నప్పుడు ఎంత హాపీగా ఫీలయ్యానో ఈ సినిమాలోని స్కూల్ సాంగ్ కు కూడా అంతే సంతోషించాను. పిల్లల నేపథ్య

సినిమా చేయాలంటే గట్టి కావాలి. ఆ అభిరుచి, సాహసం మా ధీరజ్ గారిలో ఉన్నాయి. శ్రీకర్ ఈ చిత్రాన్ని బ్యూటీఫుల్ ఎమోషన్స్ తో రూపొందించారు. సింజిల్ కంపోజ్ చేసిన సాంగ్ ను తన కొరియోగ్రఫీతో సందీప్ మరింత ఆకట్టుకునేలా చేశారు. అన్నారు. డైరీ ఆర్టిస్టు అరుణ్ మాట్లాడుతూ - మా మూవీ సాంగ్ లాంఛ్ కు వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ థ్యాంక్స్ పిల్లలుగా మాకు చదువులు, ఆటలు, పేరెంట్స్ తో అనుబంధం అంతా ఈ పాటలో డైరెక్టర్ శ్రీకర్ గారు చూపించారు. నా పయను పిల్లలంతా ఈ పాటతో బాగా కనెక్ట్ అవుతారు. ఈ పాటలో నేను పడిన ఎమోషన్స్ అన్నీ ప్రతి పిల్లాడిలోనూ కనిపిస్తాయి. ధీరజ్ ఒక సోదరుడిలా మిమ్మల్ని చూసుకున్నారు.



'ఇరుముడి' సెన్సేషనల్ రన్..

పుడయం సినిమా: మాస్ మహారాజు రవితేజ 'ఇరుముడి' బాక్సాఫీస్ దగ్గర సెన్సేషనల్ రన్ కొనసాగిస్తోంది. అద్భుతమైన వసూళ్లతో దూసుకెళ్తున్న ఈ సినిమా రెండో వారంలోనూ స్టాంగ్ కలెక్షన్స్ నమోదు చేస్తోంది. వీకెండ్ లో వసూళ్లు మరింతగా పెరిగాయి. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ దగ్గర తన కొనసాగిస్తోంది. ఇప్పటికే 'ఇరుముడి' వరల్డ్ వైడ్ గా రూ. 150 కోట్ల గ్రాస్ మార్క్ ను క్రాస్ చేసింది. రవితేజ కెరీర్ లో ఇదొక మైలురాయి కావడం విశేషం. ఈ సెన్సేషనల్ రన్ లో నైజాం ఏరియా కీలకంగా నిలిచింది. ఆక్రమ రూ. 50 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసింది. మిగతా ఏరియాల్లోనూ సినిమా ఇంప్రెసివ్ కలెక్షన్స్ తో దూసుకెళ్తోంది. ముఖ్యంగా రీజన్ లో సినిమాలో బిగ్గెస్ట్ హిట్ లో ఒకటిగా 'ఇరుముడి' నిలిచింది. అలాగే నిర్మాతలు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్ లాభదాయకమైన థియేట్రీకల్ వెంచర్స్ లో ఒకటిగా నిలుస్తోంది. రెండో వారంలోనూ సినిమాకు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వస్తోంది. పలు సెంటర్ లో హాస్ పుల్ హోలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈరోజు కనిపించిన జోరు రేపు కూడా కొనసాగుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. కొత్త సినిమాల నుంచి పోటీ ఉన్నప్పటికీ ఆడియన్స్ పెద్ద సంఖ్యలో థియేటర్లకు వస్తుండటంతో 'ఇరుముడి' రెయిల్ బ్రాక్ బస్టర్ గా తన స్థానాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటోంది. పైన లోగా మరింత భారీ కలెక్షన్స్ నమోదు చేసే దిశగా సినిమా వెళ్తోంది.



"టార్టాయిస్" ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్



పుడయం సినిమా: అరుణా చల శ్రీమద్వన్ బ్యానర్ పై నిర్మాత కృష్ణ కొమ్మలపాటి సమర్పణలో హర్షి రోషన్ ప్రస్తుతం చేస్తున్న సూతన చిత్రం 'తెల్ల కాగితం'. 'కోర్ట్', 'బ్యాండ్ మేళం' వంటి చిత్రాలతో విజయం సాధించిన హర్షి రోషన్ 'తెల్ల కాగితం' సినిమాలో రవీష్ బండ్రెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. యూత్ ఫుల్ ఎమోషన్ లు ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రామన్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే మంచి హైప్ క్రియేట్ అయింది. పస్ట్ లుక్ పోస్టర్, 'చిలకా' అంటూ సాగే షీర్స్ సింగిల్ అన్నీ కూడా ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలని పెంచేశాయి. ఇక తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించారు. 'తెల్ల కాగితం' అక్టోబర్

2న ఘనంగా విడుదల కానుంది. రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ ప్రస్తుతం అందరిలోనూ ఇంట్రెస్టును కలిగించేలా ఉంది. ఇందులో హర్షి రోషన్, సక్లత్ జంట ఎంతో క్యూట్ గా కనిపిస్తోంది. పోస్టర్ లో చూపించిన ఆ వర్షపు చినుకులు, గొడుగులా అడ్డుగా పెట్టుకున్న అరికాకు, హీరోహీరోయిన్ లు క్లిష్ట స్థానాల్లో ఎంతో సహజంగా అనిపిస్తున్నాయి. ప్రమోషనల్ కంటెంట్ తో అంచనాలు పెంచిన 'తెల్ల కాగితం' బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి ప్రభావాన్ని చూపించేలా ఉంది. 'సామజవరగమన', 'నారి నారి నడుమ మురారి' వంటి విజయవంతమైన విశృంభిత చిత్రాలకు సహ-రచయితగా గుర్తింపు పొందిన టాలెంటెడ్ రైటర్ నందు రామన్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే మంచి హైప్ క్రియేట్ అయింది. పస్ట్ లుక్ పోస్టర్, 'చిలకా' అంటూ సాగే షీర్స్ సింగిల్ అన్నీ కూడా ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలని పెంచేశాయి. ఇక తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించారు. 'తెల్ల కాగితం' అక్టోబర్



పుడయం సినిమా: స్టీవ్ వాకింగ్ చేస్తున్న యంగ్ హీరో ఎవరు అనేది నిస్సటిదాకా సోపల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అయ్యింది. ఆ సన్నెస్సు కు తెర దించుతూ మేకర్స్ ఆ యంగ్ హీరో ఎవరు? అయిన సినిమా ఎంటి? అనేది అవాన్స్ చేశారు. స్టీవ్ వాకింగ్ చేస్తున్న యంగ్ హీరో రాజ్ తరుణ్, అయిన నటిస్తున్న కొత్త సినిమా 'టార్టాయిస్' అంటూ మేకర్స్ ఈ రోజు ప్రకటించారు. ఈ మూవీ టైటిల్ అవాన్స్ మెంట్ తో పాటు ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో అమృత చౌదరి, అవసరాల శ్రీనివాస్, ధన్య బాలకృష్ణ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. 'టార్టాయిస్' సినిమాను ఎన్ కే రీలైన్ ఆర్ట్స్, ప్రశ్నిత ఎంటర్టైన్మెంట్, ఎన్ టీ ఎల్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్స్ పై విజయ చౌదరి, శశిధర్ నల్ల, రామిశెట్టి రాంబాబు నిర్మిస్తున్నారు. 'టార్టాయిస్' సినిమాను సన్నెస్, డ్రామా కలిసిన ఇంటెన్స్ యాక్ట్ టైలర్ కథతో దర్శకుడు రితిక్ కుమార్ రూపొందిస్తున్నారు. మాస్ కుమార్, సంకోష్ ఇమ్మడికో ప్రొడ్యూసర్స్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. 'టార్టాయిస్' సినిమా టైటిల్ అవాన్స్ మెంట్ సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్

పక్కన హీరో రాజ్ తరుణ్ రక్తపు మరకలతో కూర్చుని ఉండటం, అయిన పక్కనే ఒక కత్తి పడి ఉండటం ఆసక్తి రేపుతోంది. రాజురణ్ తన కెరీర్ లో ఇప్పటిదాకా చేయని ఒక కొత్త తరహా ఇంటెన్స్ క్యాంక్టర్ ఈ సినిమాలో చేస్తున్నట్లు ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ తో తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మరిన్ని అప్డేట్స్ మేకర్స్ త్వరలో వెల్లడించునున్నారు.

'ముగ్గురు కోతులు' టైటిల్ సాంగ్



పుడయం సినిమా: జీఎన్ఆర్ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో స్పై ఫీర్ నెట్ వర్క్ సహ సమర్పణలో కోభారాణి గిరిమెల్ల సినిమాలో కొత్త గిరిమెల్ల తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ముగ్గురు కోతులు'. ఈ మూవీలో తేజ కొండవల్లి, గజేష్ బొద్ద, దేవాన్ ముఖ్య పాత్రల్ని పోషిస్తుండగా.. పద్మక పాశం హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీకి సంబంధించిన పస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ఇప్పటికే అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇక తాజాగా మరో అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా నుంచి రిసెంట్ గా టైటిల్ సాంగ్ ను రిలీజ్ చేశారు. 'ముగ్గురు కోతులు' అంటూ సాగిన ఈ వీడియో సాంగ్ లో ముగ్గురు హీరోలు ఫుల్ ఎంజాయ్ చేస్తూ కనిపిస్తున్నారు. బ్యాచిలర్, సింగిల్ లైఫ్ లు ఎలా ఉంటాయో ఈ వీడియో సాంగ్ లో కనిపిస్తుంది. యూత్ ఫుల్ ఫన్

సినిమాకి ఎన్. సుహాస్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీకి రాజ్ నోముల కెమరామెన్ గా, జమీర్ షేక్ ఎడిటర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. మున్నురు మరెన్ని అప్డేట్ లతో ఆడియన్స్ ని ఆలరించేందుకు టీం రెడిగా ఉంది.

పుడయం సినిమా: ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న

'అన్వేదయానా'..

సోనీ లివ్ లో స్ట్రీమింగ్



'అన్వేదయానా' చిత్రం థియేట్రీకల్ రిలీజ్ తర్వాత ఇప్పుడు సోనీ లివ్ లో తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఫ్రెమ్, కామెడ్, మన నెటివిటీ, మన సంస్కృతి, కుటుంబ అనుబంధాల మేళవంపుగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ఇప్పుడు మరింత విస్తృత ప్రేక్షకులకు చేరువ కానుంది. ప్రేక్షకులు తమ ఇంటి నుంచే ఈ అందమైన కథను ఆస్వాదించే అవకాశం. 5 నెలల్లోని పెరంబూర్ నేపథ్యంగా తెరకెక్కిన 'అన్వేదయానా' సినిమా కథ, సంప్రదాయాలకు కట్టుబడి ఉండే, యువకుడి జీవితంలో చోటుచేసుకునే ఊహించని మలుపుతో వింజిరిగి దనే పాయింట్ చుట్టూ సాగుతుంది.

సీక్రెట్ సోల్స్ ట్రైలర్



నిహాల్ కోదాటి, సూర్య శ్రీనివాస్ హీరోలుగా అక్కి విశ్వనాథ్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న యూనిక్ స్టైల్ డ్రామా 'సీక్రెట్ సోల్స్'. మూన్ లైట్ డ్రీమ్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో కమల్ కామరాజు, రమణబాబు, రంగులం మహేష్, శ్రీనివాస్ వద్దమాని, శ్రీకాంత్ అయ్యంగర్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా ప్రమోషనల్ కంటెంట్ మంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేసింది. యూనిక్ కాన్సెప్ట్, ఆకట్టుకునే ప్రెజెంటేషన్, యాక్షన్, థ్రిల్, హ్యూమర్ ఎలిమెంట్స్ తో విడుదలైన టీజర్ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచింది. సెప్టెంబర్ 18న సినిమా విడుదల కానుంది. తాజాగా మేకర్స్ ట్విట్టర్ లు లాంచ్ చేశారు. ట్విట్టర్ లాంచ్ ఈవెంట్ కు ముఖ్య అతిథిగా వచ్చిన డైరెక్టర్ శైలేష్ కొలను మాట్లాడుతూ.. "అందరికీ సమస్యారం. సూర్య శ్రీనివాస్ 'హిట్ 3' సినిమా సమయంలో ఈ సినిమా గురించి చెబుతూ ఉండేవారు. నాకు ఈ ట్విట్టర్ చాలా నచ్చింది. ట్విట్టర్ కన్న కనిపించింది. చాలా కష్టపడి సినిమాను తీశారు అనే ఫీలింగ్ ట్విట్టర్ కలిగించింది. ఇదే కాబట్టి సినిమాలో ఉంటే మాత్రం ఖచ్చితంగా తెలుగు ఆడియన్స్ సపోర్ట్ చేస్తారు. అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తీస్తే చిన్న సినిమా, పెద్ద సినిమా అనే తేడా లేకుండా ఆడియన్స్ చూస్తారు. నిహాల్ చాలా ఇంటెన్సిటీతో కనిపించాడు. శ్రీనివాస్ నాకు 'హిట్ 3' సినిమా నుంచి తెలుసు. ఆ సినిమా కి చాలా కష్టపడ్డాడు. ఇద్దరూ కూడా చాలా హార్డ్ వర్క్ తో ఈ సినిమా చేశారని అనిపిస్తుంది. ఖచ్చితంగా ప్రేక్షకులు వాళ్ళను ఆశ్చర్యించాలని కోరుకుంటున్నాను. సెప్టెంబర్ 18న సినిమా రిలీజ్ అవుతుంది. అందరూ ఇది బిగ్ స్క్రీన్ చూడాలన్న సినిమా. డైరెక్టర్ విశ్వనాథ్ గారికి కంప్లూమెంట్స్. ఆర్ టి వెర్రి డైరెక్టర్, డైరెక్టర్ బీవీఎస్ రవి మాట్లాడుతూ.. "సీక్రెట్ సోల్స్ ట్విట్టర్ చాలా ఇంటెన్సిటీగా ఉంది. ఈ సినిమా సెన్సార్ లోనే 8 నెలల పాటు ఉండిన విన్నాను. కచ్చితంగా అందరికీ నచ్చడం వల్లే సెన్సార్ నుంచి బయటకు వచ్చింది. నిర్మాత ఈ సినిమాకి తన దగ్గర ఉన్న డబ్బులన్నీ ఖర్చుపెట్టి తీశారు. సినిమాపై చాలా ప్యాషన్ ఉంది అయినకీ, కచ్చితంగా ఈ సినిమా మంచి విజయం సాధించి, ఆయన మరో సినిమా తీయాలని కోరుకుంటున్నాను. కాలభైరవ మ్యూజిక్ చాలా బాగుంది. చాలా మంచి స్టాంగ్ టీమ్ తో వస్తున్నారు. సినిమా ఖచ్చితంగా పెద్ద విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను. శాన్వి మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. నిహాల్ నాకు చాలా కోడ్ ఫ్రెండ్. సినిమా కథ నాకు తెలుసు. ఇందులో చాలా బలమైన ఎమోషన్ ఉంది. ఫ్రెండ్షిప్ ఉంది. అది నాకు చాలా నచ్చింది. నిహాల్ ఎవరో సినిమా వచ్చినప్పుడు చాలా మంచి పెర్ఫార్మర్ అని తెలుసు. కష్టాన్ని కూడా చాలా ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటాడు. నిహాల్ తెలుగు సినిమా ముద్దుబిడ్డ. తప్పకుండా ఈ సినిమాతో తనకి మరింత మంచి పేరు వస్తుందని నమ్ముతున్నాను.

పుడయం సినిమా: బిర్లా స్టూడియోస్, బింపుల్ టౌన్ పిక్చర్స్ సంయుక్తంగా రూపొందిస్తోన్న అత్యంత ఆసక్తికర భక్తి ప్రధాన చిత్రం 'కనక దుర్గ'. ఈ చిత్రం Z5 తెలుగు భారీ పోస్ట్ థియేట్రీకల్ ఫిల్మ్ లైసెన్స్ చోటు దక్కించుకుంది. దైవత్వం యొక్క అద్భుతమైన శక్తిని ప్రతిబింబిం

