

పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా ఘనంగా అన్నదానం



చంద్రగిరి, తిరుచానూరు, సెప్టెంబర్ 2 (పుడయం ప్రతినిధి): జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి కోటిలెడ పవన్ కళ్యాణ్ 55 వ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని చంద్రగిరి నియోజకవర్గం, తిరుపతి రూరల్ జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు వెంకటే రాయల్ అధ్యక్షులతో బుధవారం తిరుచానూరు ఆలయ గేట్ సమీపంలో ఘనంగా అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటే రాయల్ మాట్లాడుతూ, ప్రజా సేవే జనసేన పార్టీ ప్రధాన లక్ష్యమని అన్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. అన్నదాన కార్యక్రమానికి భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు, జనసేన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. పవన్ కళ్యాణ్ కు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాల, సుఖసంతోషాలు కలగాలని, ప్రజా సేవలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని వెంకటే రాయల్ ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆకాంక్షించారు.

యల్లందొడ్డిలో 'డిజిటల్' అడుగు!



■ అర్బులైన కుటుంబాలకు రేషన్ కార్డుల పంపిణీ.. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ నాయకులు

గట్టు సెప్టెంబర్ 02 (పుడయం బ్యూరో)

జోగులాంబ గడ్వాల జిల్లా గడ్వాల నియోజకవర్గం గట్టు మండలం యల్లందొడ్డి గ్రామంలో డిజిటల్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అర్బులైన లబ్ధిదారులకు డిజిటల్ రేషన్ కార్డులను అందజేశారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అర్బులైన ప్రతి కుటుంబానికి చేరువ చేయడంలో భాగంగా డిజిటల్

1000 కాంగ్రెస్ పాలనలో అంతా మోసం



■ ఆంధోల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్ ఆంధోల్ జోగిపేట్ పుడయం

బుధవారం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గెలిచి మొయ్యి రోజులు గడుస్తున్న ఉచిత బస్సు ఏ ఒక్క ఆమె నెరవేర్చలేదని ఆంధోల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే క్రాంతి కిరణ్ అన్నారు. టిఆర్ఎస్ పార్టీ పిలుపుమేరకు 420 హామీలతో కూడిన 420 పీట్ల తో ఓక్స్ భారీ రౌలీ నిర్వహించారు మహిళలకు 2500 రూపాయలు రైతు భరోసా ఎకరాకు ఒక్క లక్ష బాకీ ఉందని నిరుద్యోగ ఒక్క లక్ష మున్నె రెండు వేలు బాకీ ఉందని వారికి 500 ఆస్తిని 75000 బాకీ పిలుపునిచ్చారు బుధవారం 5 లక్షల రూపాయలు బాకీ ఉందని గ్రామ కమిటీలకు రెండు సంవత్సరాలపాటు 12000 చొప్పున బాకీ ఆలోకార్మకులకు 24 వేల బాకీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మో

తాండూర్ సమగ్ర అభివృద్ధికి మున్సిపల్ పాలకవర్గం కృషి చేయాలి

■ ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి తాండూర్ సెప్టెంబర్ 2 (పుడయం ప్రతినిధి) :-

తాండూర్ పట్టణ సమగ్ర అభివృద్ధికి మున్సిపల్ పాలకవర్గం, ప్రజాప్రతినిధులు ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి చేయాలని స్థానిక ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం తాండూర్ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో చైరమర్చన్ నీరజబాల్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సాధారణ కౌన్సిల్ సమావేశానికి ఎమ్మెల్యే ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన 18 అంశాలతో కూడిన ఎజెండాపై



గ్రామాల రీసర్వేను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

- లైసెన్స్ సర్వేయర్ సేవలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్స్ బాషా షేక్ గడ్వాల, సెప్టెంబర్ 02 (పుడయం బ్యూరో)

జిల్లాలోని గ్రామాల భూముల రీసర్వే ప్రక్రియను కచ్చితత్వంతో, పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్స్ బాషా షేక్ అధికారులను ఆదేశించారు. రీసర్వేలో ఎలాంటి పొరపాటు, భూ వివాదాలకు తావులేకుండా శ్రేణిస్థాయి పరిశీలనతో పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. బుధవారం గడ్వాల పట్టణ శివారులోని సంగాల గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో కొనసాగుతున్న రీసర్వే పనులను కలెక్టర్ శ్రేణిస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రీసర్వే ప్రక్రియపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ముందుగా గ్రామ సరిహద్దులను పాత రికార్డులు, శ్రేణిస్థాయి పరిశీలనలను పరిశీలించి కచ్చితంగా గుర్తించి డిమాండ్స్ చే చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం

శ్రీడా పోటీలను ప్రారంభించిన ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య



మిరుదొడ్డి, సెప్టెంబరు 2, పుడయం: శ్రీడలతో విద్యార్థుల్లో మానసిక, శారీరక దృఢత్వం పెంపొందుతుందని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య పేర్కొన్నారు. బుధవారం మిరుదొడ్డి మండలం అల్లూర కూడలిలోని సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల కళాశాల మైదానంలో

మాధవరెడ్డి మెమోరియల్ ట్రస్ట్ సహకారంతో మండల స్థాయి ఎస్సీఎస్టీ అధ్యక్షులతో అండ్ల 14, అండ్ల 17 బాలికలకు కబడ్డీ, వాలీబాల్, ఖో-ఖో పోటీలను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటయ్య మాట్లాడుతూ, రీసర్వే సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల కళాశాల మైదానంలో

కొండపాక, సెప్టెంబర్ 2: ఎన్నికల అప్పుడు 420 హామీలు, ఆరు గ్యారంటీలు ఇచ్చి అమలు చేయకుండా తెలంగాణ ప్రజలను నిలబెట్టే మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని బి ఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు అధ్యక్షుడు నూనె కుమార్ యాదవ్, సీనియర్ నాయకులు రా్యగళ్ల దుర్గయ్య, అనంతల ప్రకాశ్ లు డిమాండ్ చేశారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ ఆదేశాల మేరకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి 1000 పూర్తయిన ప్రజలకు ఇచ్చిన 420 హామీలు, ఆరు గ్యారంటీలు నెరవేర్చకుండా మోసం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీపై ఈరోజు మొదలుకొని ప్రజలకు మద్దతుగా వారం రోజులపాటు నిరసనలు చేయాలని పార్టీ ఇచ్చిన పిలుపుమేరకు ఈరోజు కొండపాక మండలం బి ఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులతో వెలికల్ల చౌరస్తాలో పెద్ద ఎత్తున మానవహారం కోనిరసన చేసి ప్రయాణికులకు మరియ ప్రజలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీ ఇచ్చి అమలు చేయకుండా మోసం చేస్తున్న బాకీ కార్డు

మన ఇల్లు.. మన వీధి

- స్వచ్ఛ తాండూర్ అందరి బాధ్యత
- విద్యార్థులలో పరిశుభ్రతకు విధానం.. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలి: ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి తాండూర్ సెప్టెంబర్ 02, (పుడయం ప్రతినిధి) :-

స్వచ్ఛమైన తాండూర్ నిర్మాణం కేవలం మున్సిపల్ శాఖ బాధ్యత కాదని, పట్టణంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తాండూర్ ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం తాండూర్ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ నీరజా బాలెడ్డి అధ్యక్షులలో నిర్వహించగా (స్వచ్ఛ వారోత్సవాల్లో భాగంగా) ఏర్పాటు చేసిన వివిధ పోటీల కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు. “మన ఇల్లు.. మన వీధి.. మన పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా స్వచ్ఛ తాండూర్ సాధ్యమవుతుంది. పరిశుభ్రతను ప్రతి ఒక్కరూ తమ బాధ్యతగా భావించాలి” అని ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి అన్నారు. పట్టణంలోని వ్యాపారవేత్తలు కూడా



పచ్చన్నారెడికార్డుల్లో సమాధైన వ్యక్తి, శ్రేణిస్థాయిలో భూమిని అనుభవిస్తున్న వ్యక్తి వేర్వేరుగా ఉన్న సందర్భాల్లో నిబంధనల ప్రకారం సంబంధిత వ్యక్తులకు నోటీసులు జారీ చేసి, ఆధారాలు, అభ్యంతరాలు సమర్పించేందుకు అవకాశం కల్పించాలని తెలిపారు. వచ్చిన అభ్యంతరాలను నిర్దిత గడువులో పరిశీలించి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఇప్పటికే డిజిఎస్, సర్వే తదితర అంశాల్లో శిక్షణ పొందిన లైసెన్స్ సర్వేయర్లు అందుబాటులో ఉన్నందున వారి సేవలను రీసర్వే పనుల్లో సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కేటాయింబిన సిబ్బంది పూర్తిస్థాయిలో విద్యుత్ పాల్సానా సంబంధిత అధికారుల పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ అలసత్వం వహించే సిబ్బందిపై మైమెమెలు, షోకాట్ నోటీసులు జారీ చేయడంతో పాటు నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ పర్యటనలో జిల్లా సర్వే ఏడీ సూకరాజు, డిప్యూటీ ఇన్ స్పెక్టర్ గోవిందు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శిక్షణ, అత్యవసానం పెరుగుతాయని తెలిపారు. పోటీల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన శ్రీధాకారిణులను జిల్లా స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక చేశారు. కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి ప్రవీణ్ బాబు,

ఎంపీ చైర్మన్ సంయుక్త, నైపుణ్య అభివృద్ధి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు తోట కమలాకర్ రెడ్డి, డిలీవర్ రెడ్డి, ఆయా పోటీలకు ఎంపిక చేయబడిన ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మార్, గాలి బాలయ్య, తేలు అశోక్, ఉప సర్పంచ్ ధీరం అధ్యక్షులు భరత్ వడేల్, నాయకులు పెద్దనుకుల శ్రీనివాస్, జిర్ర రాజు, గోనే శ్రీనివాస్, అంబలి భానుచందర్, రాజగిరి శ్రీనివాస్, గొట్టే బలయ్య, తాటిపాముల నర్సారాజ్, రాముల యాదగిరి, గోపవర్ణ రెడ్డి, మైపాల్ రెడ్డి, ఏమల్ల రాజరెడ్డి, బొద్దుల తిరుపతి, కొడెల మల్లేశం, గిరాయ పల్లి నరసింహరెడ్డి, మేకల మల్లేశం, అందే యాదగిరి, సున్నం భాస్కర్, సల్ల మానవ వెంకటేశం, మెర్ల శాఖ, భూపతి రెడ్డి, అమ్మల రమేష్ బాబు, మెర్ల శాఖ మల్లికార్జున్, సరిగొప్పల లింగం, రాశుల రంజిత్, నీలం కిరణ్ కుమార్, ఎలకల రాజరెడ్డి, కేల వెంకటేశం, మల్లపూరి రవీందర్, ఆత్మూరి సుధాకర్, అమ్మల పరశురాములు, దొమ్మాల చంద్రశేఖర్, పల్లె యాదగిరి, పెరుగు స్వామి, వైకుంఠం, సీత యాదగిరి, విశ్వనాథ పల్లి మల్లేశం, చెంది మల్లికార్జున్, పొందు గడ్డు, స్వామి, బాల్ నరసయ్య, తిరుపతి, రాముల భాను, ఆర్ రాజు, నరసింహరెడ్డి, పెరుగు అంజనేయులు, గిరాయపల్లి యాదగిరి, దుర్గ ప్రసాద్, మైలారం శ్రీనివాస్, అమ్మల నర్సింబు, పంజాల శ్రీనివాస్ గౌడ్, పల్లె బాబు, రోడ్ల ప్రవీణ్, గున్నాల నరేష్, గూడెపు శంకర్, అనందం, పసుల కుమార్, సుధాకర్, సీత కనకయ్య, కనకరాజు, భూపతి రెడ్డి, మజ్జూరెడ్డి, నవీన్ చందు, కెమ్మసారం సంతోష్, వంశీ, రాంపల్లి వీరయ్య, బిక్షపతి, తిరుణాకర్ రెడ్డి, పరమేశ్వర్, వంగల రాజరెడ్డి, కేల వెంకటేశం, మల్లపూరి రవీందర్, ఆత్మూరి సుధాకర్, అమ్మల పరశురాములు, దొమ్మాల చంద్రశేఖర్



స్వచ్ఛ తాండూర్ కోసం తమ వంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. పిల్లల్లో చిన్ననాటి నుంచే పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంపొందించడం ఎంతో అవసరమని, నేటి విద్యార్థులే రేపటి సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. తాండూర్ను మరింత పరిశుభ్రమైన, సుందరమైన



పట్టణంగా తీర్చిదిద్దాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ నీరజ బాల్ రెడ్డి, చైర్ పర్సన్ అబ్బూర్



నేత్రదానంపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకోవాలి

■ డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ కే. కృష్ణ నాగర్ కరూర్, సెప్టెంబర్ 01 (పుడయం బ్యూరో):

నేత్రదానం అవకాశకల్పే ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ కే. కృష్ణ అన్నారు. మంగళవారం నాగర్ కరూర్ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో 41 వ నేత్రదాన వక్షోత్సవాల్లో భాగంగా విద్యార్థులకు నేత్రదాన అవకాశకల్పే వ్యాసరచన, పత్త తప్ప పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలకు ప్రథమ, ద్వితీయ, కన్సోలేషన్ బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డిఎం హెచ్ఓ మాట్లాడుతూ ఒకరు మరణించిన తర్వాత నేత్రదానం చేయడం వల్ల ఇద్దరికి చూపు వస్తుందని, కాబట్టి వ్యక్తి మరణించిన తర్వాత కుటుంబం సభ్యులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి నేత్రదానం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. నేత్రదానం చేయాలనుకునే వారు దగ్గరలోని విద్యుత్ కేంద్రాన్ని లేదా ఆరోగ్య సిబ్బందిని కలిసి అంగీకారం తెలపాలని, వ్యక్తి మరణించిన 6 గంటలలోపే నేత్రదానం చేయాలని తెలిపారు. 202526 సంవత్సరంలో ఆర్ఘ్యస్నే సంవార వైద్య బృందం, నేత్రాధికారులు జిల్లాలోని 276 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 35,586 మంది విద్యార్థులకు కంటి



తాండూరులో ఘనంగా డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ గృహప్రవేశం

తాండూరు సెప్టెంబర్ 02 (పుడయం ప్రతినిధి)

తాండూరు పట్టణంలో డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ సూతన గృహప్రవేశ వేడుక బుధవారం అత్యంత వైభవంగా, ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ హాజరయ్యారు. సూతన గృహంలోకి బోయపల్లి రమేష్ గౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు. ఈ వేడుకతో డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ నివాసం వద్ద పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.

ఏక్లాస్సురంలో సూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ ప్రారంభం



అయిల సెప్టెంబర్ 02 (పుడయం ప్రతినిధి)

కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన సూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం అయిల మండలం లోని ఏక్లాస్సురంలో గ్రామంలో బుధవారం ప్రారంభమైంది. గ్రామ సెక్టర్ల మాజీ, డిప్యూటీ జాజార్, సర్పంచ్ కుర్క నాగన్న అధ్యక్షులతో స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల సమక్షంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు కే. నరసింహ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేశారు. ఈ

ఘనంగా కొడకాంచి శివప్రసాద్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలు

పుడయం న్యూస్ శివసంఘం సెప్టెంబర్ 2....

మెదక్ జిల్లా, శివసంఘం మండల కేంద్రానికి చెందిన యువ నాయకుడు, మెదక్ శాసనసభ్యులు మైనంపల్లి రోజావ్ ముఖ్య అనుచరుడు కొడకాంచి శివప్రసాద్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలను, ప్రముఖ సినీ నిర్మాత బండ్ల గణేష్, మల్లాదిగిరి మాజీ శాసనసభ్యులు మైనంపల్లి హను మాతలరావు, మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రెడ్డిపల్లి అజనేయులు గౌడ్, రాష్ట్ర నాయకులు చిట్టాల మహిపాల్ రెడ్డి, శాలవాతో సభ్యులచే జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలను మరెన్నో జరుపుకోవాలని మనసారా భగవంతున్ని కోరుకున్నారు. రాబోయే ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగించి ఉన్నత



శరీరానికి శక్తిని అందించి ఉత్సాహంగా మార్చే నల్ల నువ్వులు..

రోజంతా నీరసంగా, అలసటగా అనిపిస్తోందా? ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత కూడా శక్తి లేనట్లుగా అనిపించడం, మధ్యాహ్నానికి బాగా నీరసించిపోవడం వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేధిస్తున్నాయి. తగినంత నిద్ర లేవనివ్వడం, ఒత్తిడి, జీవనశైలి వంటి కారణాలతో పాటు ఆహారంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు లోపించడం కూడా నిరంతరం అలసటకు కారణం అవుతాయి. అలాంటి సమయంలో కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్స్పై ఆధారపడటానికి బదులుగా రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం మంచిది.



ముఖ్యంగా నల్ల నువ్వులు (కాలా తిల్) శరీరానికి అవసరమైన పలు పోషకాలను అందించే ఆహారమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కెఫీన్ తాత్కాలికంగా నిద్రమత్తును తగ్గించగలిగినా, అది శరీర కణాలకు నేరుగా శక్తిని అందించదు. మెదడులోని అడినోసిన్ రిసెప్టర్లను కెఫీన్ నిరోధించడం ద్వారా అలసట భావనను కొంతసేపు దాచిపెడుతుంది. కెఫీన్ ప్రభావం తగ్గిన తర్వాత మళ్ళీ అలసట లేదా నిద్రమత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. దీనికి బిస్సంగా శరీరానికి నిద్రమైన శక్తి అందాలంటే కణాల్లో ఏటీపీ (అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్) ఉత్పత్తి సక్రమంగా జరగాలి. ఈ ప్రక్రియకు ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అవసరం. నల్ల నువ్వుల లోని ప్రత్యేకత వాటి పైపాల్లోనే ఉంటుంది. తెల్ల నువ్వులతో పోలిస్తే నల్ల నువ్వులు సహజమైన బయటి పొరతో ఉంటాయి. ఇందులో శరీర జీవక్రియలకు అవసరమైన పలు ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్

ఉపరితెత్తుల నుంచి శరీరంలోని వివిధ అవయవాల, కణజాలకు ఆక్సిజన్ను చేరవేస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు శరీర కణాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందక అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐరన్తోపాటు కాపర్ కూడా శరీరంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్ను కణాల మైటోకాండ్రియాకు చేరవేసే ప్రక్రియలో కాపర్ సహాయపడుతుంది. నల్ల నువ్వుల్లో ఐరన్, కాపర్ రెండూ ఉండటం వల్ల శరీర కణాల్లో శక్తి ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రక్రియలకు ఇవి తోడ్పడతాయి. నల్ల నువ్వుల్లో విటమిన్ బి1 (థయామిన్), బి3 (నియాసిన్), బి6తో పాటు మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి కార్బోహైడ్రేట్ల జీవక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో, నరాలు, కండరాల పనితీరు

ఆరోగ్య కరమైన ఆహారం తీసుకోవడంపై చాలామంది శ్రద్ధ పెడుతుంటారు. అయితే ఆ ఆహారాన్ని తయారు చేసే సమయంలో

రుసు నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో కండరాల బలహీనత, నరాల అలసట వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో పోషకపరంగా ఉపయోగపడతాయి. నల్ల నువ్వులపై జరిగిన కొన్ని పరిశోధనలు కూడా వీటిలోని పోషక విలువలను సూచిస్తున్నాయి. నల్ల నువ్వులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. అధిక ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియాను దెబ్బతీసి శక్తి ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగి న ఆహారాలను తీసుకోవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నల్ల నువ్వుల పొడిని ప్రతిరోజూ తీసుకున్నప్పుడు రక్తనాళాల పనితీరులో మెరుగుదల కనిపించడంతో పాటు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు కొంత తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనం సూచించింది. రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటే శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు సక్రమంగా చేరేందుకు సహాయపడుతుంది. అయితే నల్ల నువ్వులు రక్త పోటు లేదా అలసటకు చికిత్సగా భావించకూడదు. నల్ల నువ్వుల్లో సెనెపిన్, సెనెమోలిన్ వంటి రిగ్నాన్లు కూడా ఉంటాయి. వీటికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి నాడి కణాలను ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు. నల్ల నువ్వులను ఎలా తీసుకుంటామన్నది ముఖ్యమే. వాటిని పచ్చిగా, షార్లిగా తినడం కంటే తేలికగా వేయించి, ఆ తర్వాత కొద్దిగా పొడిగా చేసుకుని తీసుకోవడం మంచిదని

సూచిస్తున్నారు. నువ్వుల బయటి పొరలో ఆక్సీ లేట్లు, ఫైటిక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ న్యూట్రియంట్లు ఉండటంతో పచ్చి నువ్వుల్లోని కొన్ని పోషకాలు శరీరానికి షార్లిగా అందవు. తక్కువ మందపై రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు తేలికగా వేయించి, తర్వాత బరకగా పొడి చేసుకోవచ్చు.

రోజువారీ జీవితంలో ఉదయం లేచినప్పుటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంటారు. ఏం తినాలి, ఏం ధరించాలి, ఎప్పుడు ఏ పని చేయాలి, ఎవరికి మెసెజ్ చేయాలి, పనిలో ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలి వంటి చిన్నా పెద్ద ఎంపికలు నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అయితే ఇలా

కూర్చున్నప్పటికీ వదేపదే ఘోస చూడటం, ఒకే పేరాగ్రాఫ్ను మళ్ళీ మళ్ళీ చదవడం లేదా పని ఎక్కడి నుంచి ప్రారంభించాలో అర్థం కాకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీంతో తమ ఏకాగ్రత సామర్థ్యం తగ్గిపోయి

రోజూ అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ మెదడు మానసికంగా అలసిపోతుంటే ఏం చేయాలి..?

వరుసగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం

వల్ల మెదడుపై మానసిక భారం పెరిగి, కొంతసేపటికి అలసటకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే డెన్విస్ ఫల్గీ లేదా నిర్ణయాల వల్ల కలిగే మానసిక అలసటగా పిలుస్తారు. ఇది ఏకాగ్రత, ఆలోచనా సామర్థ్యం, తదుపరి నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకే రోజులో పదుల సంఖ్యలో నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి రావడం సాధారణమే. వాటిలో కొన్ని చాలా చిన్నవిగా అనిపించినప్పటికీ, ప్రతి ఎంపికకు పరిశీలించడం, వివిధ అవకాశాలను బేరీజు వేయడం, నిర్ణయం సరై నదేనా కాదా అని ఆలోచించడం మెదడుకు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనిశ్చితి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అనేక ఎంపికల మధ్య నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు నిర్ణయానికి



దని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే ప్రతిసారి సమస్య నేరుగా ఏకాగ్రత లోపం కావాలి అవసరం లేదు. రోజంతా వరుసగా

ఆహారాలను కట్ చేసేందుకు ఎలాంటి చాపింగ్

బోర్లలను ఉపయోగించాలి..?



లో ఉపయోగించే పప్పులు విషయంలో మాత్రం అంతగా దృష్టి పెట్టరు. ముఖ్యంగా కారకాలు, పండ్లు, మాంసం వంటి ఆహార పదార్థాలను కట్ చేయడానికి ఉపయోగించే చాపింగ్ బోర్లు విషయంలో పరిశు

ఉంటుంది. ఫ్లాస్టిక్ చాపింగ్ బోర్లు తేలికగా ఉండటంతోపాటు తక్కువ ధరకు లభిస్తాయి. డిష్‌వాషర్లో కూడా సులభంగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అయితే కత్తిరించే పదేపదే కోయడం వల్ల వీటి ఉపరితలంపై లోతైన గాట్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ గాట్లలో బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. చెక్క బోర్లలతో పోలిస్తే ఫ్లాస్టిక్ బోర్లు కత్తుల పడును తగ్గరా తగ్గిస్తాయి. అలాగే కాలక్రమంలో వీటి నుంచి మైక్రోఫ్లాస్టిక్ కణాలు ఆహారంలోకి చేరే అవకాశం ఉండనే ఆందోళనలు కూడా ఉన్నాయి. చెక్కతో తయారు చేసిన చాపింగ్ బోర్లు కత్తి బైట్ పడును కాపాడటంలో సహాయపడతాయి. చెక్కలో సహజసిద్ధమైన యాంటిఫైకోబయల్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల బ్యాక్టీరియా ఉపరితలం నుంచి దూరమై, నిర్దిష్టం కావడానికి సహాయపడతాయి. అయితే చెక్క బోర్లలకు ప్రత్యేకమైన నిర్వహణ అవసరం. వాటిని క్రమం తప్పకుండా నూనెతో నంర క్రించాలి. చేతితో శుభ్రం చేయడం మంచిది. ఎక్కువసేపు నీటిలో నానబెడితే చెక్క వంతరగా మారడం లేదా పగుళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక స్టీల్ చాపింగ్ బోర్లు షార్లిగా పోరస్ లేని ఉపరితలంతో ఉంటాయి. ఇవి తుప్పు పట్టకుండా ఉండటంతో పాటు, అచ్చు ఏర్పడే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. వానసలను కూడా పీల్చుకోవు. చాలా కాలం మన్నికగా ఉండటంతో పాటు సులభంగా శానిటైజ్ చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల పరిశుభ్రత పరంగా ఇవి ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అయితే స్టీల్ బోర్లలకు కూడా కొన్ని ప్రతికూలతలు ఉన్నాయి. గట్టి ఉపరితలం కారణంగా కత్తి అంచు త్వరగా మెరుబణరే అవకాశం ఉంటుంది.



దీంతో విరేచనాలు, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమయంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ భారం తగ్గుతుంది. అయితే కోలుకునే ప్రక్రియలో శరీరానికి ప్రధానం, ఎలక్ట్రలైట్ల మాత్రమే కాకుండా తగినంత శక్తి, ఖనిజాలు, ఇతర పోషకాలు కూడా అవసరం. అరటి

పండ్లు, అన్నం, యాపిల్ సాస్, బోస్టోన్ కూడిన బ్రాట్ డైట్లోని ఆహారాలు సాధారణంగా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. అందువల్ల కడుపు ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు ఇవి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అయితే ఈ ఆహారాల్లో పోషక వైవిధ్యం పరిమితంగా ఉంటుంది. వాంతులు, విరేచనాల వల్ల శరీరంలోని నీరు, ఎలక్ట్రలైట్లు తగ్గిపోయే అవకాశం ఉన్నందున కేవలం ఈ ఆహారాలపై ఆధారపడటం షార్లిస్తాయి పోషక అవసరాలను తీర్చరు. వాంతులు, తీవ్రమైన విరేచనాలు తగ్గిన తర్వాత ఒక్కసారిగా సాధారణ ఆహారానికి మారకుండా క్రమంగా వివిధ రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా అరటి బియ్యం, ఓట్స్, యాపిల్స్, క్యారెట్లు, అలుగడ్జలు వంటి కలిగి ఫైబర్ (సాల్బుబల్ ఫైబర్) ఉండే ఆహారాలు ఈ దశలో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కలిగి ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థలో నీటిని పీల్చుకుని జెల్ లాంటి పదార్థంగా మారుతుంది. దీంతో పలువరి విరేచనాలను కొంతవరకు నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ కేవలం మలాన్ని నియంత్రించడానికే కాకుండా పేగులోని ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. కడుపు ఇన్ఫ్లేక్షన్ సమయంలో పేగులలోని మైక్రోబయోమ్ ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే మొక్కల ఆహారాలను క్రమంగా తీసుకోవడం వల్ల పేగుల్లోని నుంచి బ్యాక్టీరియా తిరిగి అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడుతుంది.

శాకాహారులకు ప్రోటీన్లను అందించే అత్యుత్తమ ఆహారం ఇది..

శాకాహారులు, వీగన్లు రోజువారీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ పొందేందుకు ఎన్నో మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎంచుకుంటారు. అయితే ప్రోటీన్తోపాటు అలోగ్ల్యూటెన్ కొవ్వులు, ఖనిజాలు వంటి పలు పోషకాలను ఒకేసారి అందించే చిన్న విత్తనం ఇప్పుడు ప్రత్యేకంగా దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అది హాంపి హార్ట్, హొట్లొ లింగించిన హాంప్ విత్తనాలు తినడానికి సులభంగా ఉండడంతోపాటు, తక్కువ పరిమాణంలోనే పలు ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. హాంప్ హార్ట్ ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. సుమారు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల హాంప్ హార్ట్లో 8.4 గ్రాముల వరకు మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అలాగే శరీరానికి అవసరమైన మొత్తం తొమ్మిది ఎస్సెన్షియల్ అమైనో యాసిడ్లు ఇందులో ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని కంప్లీట్ ప్రోటీన్ అందించే ఆహార పదార్థం తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా శాకాహారులు, వీగన్లు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హాంప్ హార్ట్లో అర్బిన్ అనే అమైనో యాసిడ్ కూడా సహజంగా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలు సడలించడంలో, రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండటంలో, సాధారణ రక్తపోటు నియంత్రణకు తోడ్పడటంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.



వీటిలో ప్రోటీన్ మాత్రమే కాకుండా మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 వంటి పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. సుమారు 25 గ్రాముల లేదా రెండు టేబుల్ స్పూన్ల హాంప్ హార్ట్లో దాదాపు 175 మిల్లిగ్రాముల మెగ్నీషియం, 2.5 గ్రాముల ఎలెవ్ ఒమెగా-3 లభిస్తుంది. ఇందులో ఎలెవ్, ఎలెవ్, జీలెలెవ్ వంటి కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. హాంప్ హార్ట్లో ఒమెగా-6 నుంచి ఒమెగా-3 నిష్పత్తి సుమారు 2.5:1 నుంచి 3:1 వరకు ఉంటుంది. హాంప్ హార్ట్లోని పోషకాల కలుపుకూడా వాటిని చిన్న పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలను అందించే ఆహారంగా మారుస్తుంది. ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, ఎలెవ్, జీలెలెవ్, అర్బిన్ వంటి పోషకాలు ఇందులో ఉండటం వల్ల రోజువారీ

రోజువారీ ఆహారంలో హాంప్ హార్ట్ ను పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవాల్సి అవసరం లేదు. మెదడు ఒక టేబుల్ స్పూన్ అంటే సుమారు 12 నుంచి 13 గ్రాములతో ప్రారంభించాలి. వీటిని పెరుగు, ఓట్స్, న్యూటీలు, నలాడ్ల వంటి ఆహారాల్లో కలుపుకోవచ్చు. అలాగే పప్పు, చిల్డ్రెన్ టేబుల్ లేదా గోధుమ పిండిలో కూడా హాంప్ హార్ట్ ను కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇలా సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారాల్లోనే వీటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా అదనంగా మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్తో పాటు మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 తదితర పోషకాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. అయితే ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజువారీ డైట్లో చేర్చుకునే ముందు పక్షిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులు, ఆహార అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను సోయాబీన్స్ తీరుస్తాయా..

ప్రోటీన్ పసరలపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. రోజువారీ ఆహారంలో అన్నం, గోధుమ పిండి వంటి ధాన్యాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండడంతోపాటు, శరీరానికి అందే ప్రోటీన్ పరిమాణం కూడా పరిమితంగానే ఉంటుంది. అందుకే ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు సోయాబీన్స్ వంటి పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లో సోయాబీన్స్ ను ప్రోటీన్లకు మంచి వనరుగా పరిగణిస్తారు. అయితే పచ్చి సోయాబీన్స్ను ఉడికించిన తర్వాత అందులో ఎంత ప్రోటీన్ ఉంటుంది ? ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్ రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాల్లో ఎంతవరకు తీర్చగలుగు ? అనే విషయాల చాలామందికి తెలియవు. ఇన్ఫాంఆర్-నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) రూపొందించిన ఇండియన్ ఫుడ్ కంపోజిషన్ టేబుల్స్ (ఇఎస్ఐటీ) 2017 ప్రకారం.. 100 గ్రాముల పచ్చి సోయాబీన్స్లో సుమారు 35.58 గ్రాముల నుంచి 37.80 గ్రాముల వరకు ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అయితే సోయాబీన్స్ను ఉడికించి నప్పుడు అవి గణనీయమైన మొత్తంలో నీటిని పీల్చుకుంటాయి. దీంతో వాటి బరువు, పరిమాణం మెరుగుతుంది. సాధారణ 170 గ్రాముల బరువుండే ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్లో దాదాపు 28 నుంచి 31 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.



ఇన్ఫాంఆర్-ఎన్ఐఎన్ 2020 పోషకాహార మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. శరీర బరువులో ప్రతి కిలోగ్రాముకు 0.66



'ఓజీ' యూనివర్స్.. చాలా పెద్ద ప్లానింగే..



పుధయం సినిమా: పవన్ కల్యాణ్ బర్తేదే సందర్భంగా ఆయన అభిమానులకు 'ఓజీ' డైరెక్టర్ సుజీత్ సైన్ సర్ ప్రజ్ఞ

చూస్తుంటే సుజీత్ పెద్ద ప్లానింగే చేస్తున్నారని అభిమానులు చర్చించుకుంటున్నారు.

"రోమాంచకం" ఒక ఫ్రెష్ లవ్ స్టోరీ

సుమంత ప్రభాస్, అసంతిక సనిల్ కుమార్ జంటగా నేపథ్యంలో ఈ చిత్ర సుమంత ప్రభాస్.. - చింది. నా గతం, నా ముందు ఒక ఎక్స్ సినిమా చేశాను. గట్టుపైన సినిమా కంప్లైట్ చేసి ఒక స్టూడెంట్ కనిపిస్తాడు. రోమాంచకం ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఫ్యామిలీస్ అన్న ఒక అవార్డ్ ఫంక్షన్ లో చెప్పాడంటే తప్పుకుండా బాగుం గంటలు ఎంజాయ్ చేశాను. సందీప్ మాట్లాడుతూ సిద్ధ్ పర్వన్న, వాళ్ళతో దేవరకొండ అన్న మా మామీ ఫ్రీ రిలీజ్ చింది. ఆయన నా గురించి బాగా విసింది. విజయ్ అన్నను తుంటాను. చూసి సందీప్ అన్న కాంప్లైట్ కోతగా ఉంది అనిపించింది. కానీ దలా మారిపో రిలీజ్ ఆయ్యాక మండికి ఈ వదం కలోకి వస్తుందని నమ్ముతున్నా..



నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రభయ్ రెడ్డి వంగా నిర్వహిస్తారు. ఈ విశేషాలను ఈ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు హీరో మా మామీ కోసం ప్రభాస్ గారిని కలవడం చాలా హాహుళిగా అనిపించింది. అంతా ఒక్కసారిగా గుర్తుకువచ్చింది. ఆయనను కలిసే పెక్టేషన్ తో వెళ్ళాం. తెలంగాణ నేపథ్యంతో మేమ్ ఫేమస్ అనే ఇక్కడి ఆడియెన్స్ బాగా చూశారు. ఆంధ్ర నేపథ్యంతో గోదారి చేశాను. ఆ సినిమాను ఏపీ వాళ్ళ ఆదరించారు. ఇంజనీరింగ్ కంపెనీ పెట్టాలని ప్రయత్నించే యువకుడిగా ఈ చిత్రంలో సినిమా ఆరెజ్ నుంచి అరవై ఏళ్ల వరకు ఎవరైనా చూసి ఒకేలా తో ఫ్రెండ్స్ తో ఎవరితో అయినా ఈ మామీని చూడొచ్చు. సందీప్ కలిసి ఒక క్యూట్ స్టోరీ ఉంది నువ్వే విను అన్నారు. ఆయన టుండని కథ విన్నాను. - వేణు అన్న చెప్పిన నెరవేరి రెండున్నర అన్న. ప్రభయ్ అన్న బయటకు అలా కనిపిస్తారు కానీ ట్రావెల్ అయిన వాళ్ళకు తెలుస్తుంది. - విజయ్ కు రావడం చాలా హాహుళిగా అనిపించింది మాట్లాడడం కూడా సంతోషాన్ని చూసి నేను చాలా ఇన్స్ పైర్ అవు రోమాంచకం సినిమా ఫస్ట్ కాపీ బాగా పర్ ఫార్మ చేశామంటూ ఇచ్చారు. రోమాంచకం టైటిల్ ఆడియెన్స్ కు కనెక్ట్ అవుతుందా ఇప్పుడు అదొక ఊహ తోంది. సినిమా చాలా వాడు

పుధయం సినిమా:

అనుముల ప్రొడక్షన్స్, శ్రీరామ్ క్రియేషన్స్ నిర్వహిస్తున్న పల్లకొండ శ్రీరాములు నిర్వహిస్తున్న చిత్రం 'మా రాముడు అందరివాడు'. యద్దనపూడి మైక్రీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో శ్రీరామ్, స్యాత్రీ ముందాడి జంటగా నటించారు. సుమన్, నమ్మల గాంధీ, నాగ మహేష్, బాహుబలి ప్రభాకర్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఆనంద భారతి, గడ్డ నవీన్, చిట్టిబాబు, గోల్డ్ రెడ్డి ఇతర పాత్రలు పోషించారు. సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచ

'మా రాముడు అందరివాడు'

విజయం సాధిస్తుందని నమ్ముతున్నా..

ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో చలనచిత్ర సినీ ప్రముఖుల సమక్షంలో ఫ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ జరిగింది. ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన నిర్మాత వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి, దర్శకుడు శ్రీనివాస తేజ ఈ చిత్రం పున విజయం సాధించి మామీ టీమ్ కు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టాలని కోరుతూ టీమ్ కు షెన్ వివేన్ అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషించిన సీనియర్ నటుడు సుమన్ మాట్లాడుతూ.. "సిని ఇండస్ట్రీ గ్రామర్



ఇప్పటికే చాలామంది నివాసించారు. ఈ సినిమా హీరో శ్రీరామ్ లో కూడా మంచి టాలెంట్ ఉంది. డ్యూయిల్ రోల్ లో ఆయన పెర్ఫార్మెన్స్ బాగా చేశారు. ఇందులో నా పాత్ర చాలా డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది. ముఖ్యమంత్రిగా మంచి మేనేజ్ ఇచ్చి పాత్రలో కనిపిస్తాను. దర్శకుడు మైక్రీ చాలా క్లారిటీ ఉన్న డైరెక్టర్. నిర్మాత లక్ష్మణ్ గారు ఇందులో ఎల్ఎన్ గా కూడా నటించారు. ఆయన యాక్టింగ్ చాలా బాగా చేశారు. ఇది చాలా మంచి కథ.

ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక'

పుధయం

సినిమా: అల్లరి నరేష్ ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్టైనర్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక' తో అలరించబోతున్నారు. చంద్ర మోహన్ చింతాడ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, హాస్య మామీస్ బ్యానర్లపై రాజేష్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్

నిర్వహిస్తారు. టీజర్, ట్రైలర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హీరో అల్లరి నరేష్ విలేకరుల సమావేశంలో

సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

'రంభ ఊర్వశి మేనక' కథ ఎలా ఉండబోతుంది?

-సాధారణంగా ఇలాంటి సోషియో ఫాంటసీ కథల్లో మానవులు ఇంద్రలోకం, యముడి వద్దకు వెళ్తుంటారు. కానీ ఇందులో 'రంభ ఊర్వశి మేనక' స్వర్గం నుంచి కిందకు వస్తారు. ఇందులో కథానాయకుడికి చిన్నప్పటి నుంచి ఒక డ్రామా కంపెనీ ఉంటుంది. 'రంభ ఊర్వశి మేనక' ను దేవతలా పూజిస్తుంటారు. తనది కష్టపడకుండా హీరో అయిపోవాలనే క్యారెక్టర్. **దర్శకుడు ఈ కథ చెప్పిన తర్వాత మమ్మల్ని ఎక్సైటెడ్ చేసిన ఎలిమెంట్స్ ఏమిటి?**

-చాలా రోజుల తర్వాత మంచి కామెడీ ఎంటర్టైనర్ విన్నట్లుగా అనిపించింది. ప్రేక్షకులు కూడా నా నుంచి 'కిక్ కితలు', 'బెండు అప్పారావు' లాంటి కామెడీ సినిమాలు మిసి అవుతున్నారు.

అలాంటి కథ గురించి చూస్తున్నప్పుడు దర్శకుడు చంద్ర మోహన్ చెప్పిన ఈ కథ నాతో పాటు నాగార్జున గారికి, సుప్రియ గారికి, రాజేష్ గారికి, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ గారికి ఆందరికీ నచ్చింది. సీజీ పర్వ పరంగా ఎక్కువ బడ్జెట్ అవుతుందని తెలిసినా మంచి సినిమా అవుతుందని మెదలెట్టాం.

చంద్ర మోహన్ చాలా మంచి టైలర్ కూడా. ఈ కథని ఆయన చక్కగా రాసుకొని వచ్చారు. అలాగే నందు మంచి డైలాగ్స్ ఇచ్చారు.

ఇందులో మీ క్యారెక్టర్ ఎలా ఉంటుంది?

-నాది చాలా ఎంటర్టైనింగ్ ఉండే క్యారెక్టర్. అందరి దగ్గర అప్పులు చేసి దీంటాడు. తనని ఎవరు ఊర్వ నమ్మరు. అందరూ కొంచెం నెగిటివ్ గా అనుకునే క్యారెక్టర్. తనకి చాలా కష్టాలు వస్తుంటాయి. వాటిని ఎలా ఎదుర్కొన్నాడు అనేది చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది.

ఇందులో కామెడీ ఎలా ఉండబోతోంది? -ఆడి

యన్స్ కామెడీని చూసి విధానం మారింది. నా బడి లాంగ్వేజ్ సరిపడే కామెడీని డైరెక్టర్ డిజైన్ చేశారు. అలాగే స్వర్గం, నరకం, ఇంద్రలోకం ఇలాంటి కథలు చూసి చాలా కాంం అయింది. కచ్చితంగా ఆడియెన్స్, అలాగే చిన్నప్పిలు చాలా ఎక్సైట్ అవుతారు. చాలా క్లీన్ కామెడీ ఇందులో ఉంటుంది.

ఫ్యామిలీ అందరూ కలిసి చూసేలా ఈ సినిమా



హీరో అల్లరి నరేష్

వుంటుంది. కామెడీ కూడా చాలా ఆధునిక్ గా ఉంటుంది. **వెన్నెల కిషోర్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి క్యారెక్టర్ గురించి?** -శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, పెద్ద నరేష్ గారు కలిసి నాతో ట్రావెల్ అవుతుంటారు. మా మధ్య కామెడీ చాలా హిల్లరీయస్ గా ఉంటుంది. అలాగే కిషోర్ గారు, అజయ్ గారు, తారక్ పొన్నప్ప చాలా క్యారెక్టర్లు ఉన్నారు. అన్నీ కూడా చాలా ఎంటర్టైనింగ్ గా ఉంటాయి. ఇది మా నాన్నగారి స్టైల్ లో చేసిన సినిమా.

'బయామ్ గేమ్' ప్రీలివీజ్

పుధయం
సినిమా: మెగా భాక్ బస్టర్ 'రో' కా చాప్టర్ 1: చంద్ర తర్వాత వే ఫేరర్ ఫిల్మ్ నుంచి వస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సూపర్ హిట్ 'ROX' ఫేస్ నహాస్ హియూర్ దర్శకత్వం వహించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమాదనలే కంటెంట్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ప్రముఖ నిర్మాణ, డిస్ట్రిబ్యూషన్



అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ఈ చిత్రాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో సెప్టెంబర్ 3న గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ గ్రాండ్ గా ప్రీలివీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు విజనరీ డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్వినీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఫ్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ లో హీరో దుల్లర్ నల్లాన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. ఇది నా ప్రొడక్షన్ లో చేసిన బిగ్గెస్ట్ ఫిల్మ్, నేను నెట్ ఫ్లిక్స్, అమెజాన్ తో మాట్లాడుతున్నప్పుడు.. ఇది తెలుగులో తీసిన ఒక పెద్ద సినిమాలో ఉంది అని చెప్పారు. ఇందులో ఉన్న ఒక ఎలిమెంట్ మీ అందరినీ సర్ప్రైజ్ చేస్తుంది. తెలుగు ప్రేక్షకులు హీరోలను అదరించడంలో చూపించే ప్రేమను మాటలో చెప్పలేం. చిరంజీవి గారు, మహేష్ బాబు గారు, ప్రభాస్ గారు, అల్లు అర్జున్ గారు.. ఇలా ఎవరి పేరు చెప్పినా ప్రేక్షకులు కిరీంతులు కొడతారు. అది తెలుగు ప్రేక్షకులు సినిమాను ప్రేమించే విధానం. మీ అందరి మనస్ లో నాకు కూడా చోటు కల్పించి నందుకు ధన్యవాదాలు. ఈ సినిమాతో కూడా అలరిస్తానని నమ్ముతున్నాను. ఈ సినిమాకు స్వయంగా డిస్ట్రిబ్యూషన్, నాగ్ ఈ సినిమా చూశారు. ఆయన ఎడిటింగ్ లో హెల్ప్ కూడా చేశారు. సెప్టెంబర్ 3వ తేదీన ఈ సినిమాను మీరు కచ్చితంగా థియేటర్ లో చూడండి. మీరు చాలా ఎంటర్టైన్ అవుతారు. మీ అందరి ప్రేమకు ధన్యవాదాలు. తెలుగులో ఇప్పటివరకు నేను చేసిన సినిమాల్లో 'చుహానలి' నా ఫేవరైట్. అది నాకు టైటికింగ్ సినిమా. నా తెలుగు కెరీర్ కు క్రెడిట్ మొత్తం నాగ్, న్యప్ప, ప్రియంకతో ఇస్తాను. ఈరోజు నా సినిమాను ప్రమోట్ చేస్తున్నానంటే దానికి కారణం నాగ్, న్యప్ప, ప్రియంక. విజయంతో సినిమా అంటే నాకు ఫ్యామిలీ. నాగ్ ఎప్పుడు కాలే చేసినా తన సినిమాలో చేయడానికి నేను సిద్ధంగా ఉంటాను.

'డియర్ హార్ట్' మోషన్ పోస్టర్ విడుదల



పుధయం సినిమా: వారూహి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ మీద బొబ్బాస్ సమర్పణలో రావి సౌజన్య నిర్మాణంలో లక్ష్మణ్ టీకుమార్, రాధికా జోషి, సుప్రియా చవాన్ ప్రధాన పాత్రలుగా జీడి నరసింహా తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'డియర్ హార్ట్'. ఈ సినిమాలో సురేష్ కుర్, పృథ్విరాజ్, సత్య ప్రకాష్, జబర్దస్త్ సూకర్ బాబ్, జగదీశ్వర్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. తాజాగా ఈ సినిమాకి సంబంధించిన మోషన్ పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో విడుదల కానున్న కథలు కొన్ని రోజులు మాత్రమే గుర్తుంటాయి.. కానీ కొన్ని కథలు కాలం ఉన్నంత వరకు గుర్తుంటాయి.. నువ్వునాకు ఎదురైన ప్రతీసారి కాలం కూడా ఒక్క క్షణం ఆగిపోదు చూసేది.. నా చివరి త్యాగం వరకు.. నా గుండె కొట్టుకున్న ప్రతీసారి ఆ చప్పుడు చెప్పే ఒకే ఒక్క పేరు.. నీదే.. బతికుంటే నీ ప్రేమతో.. ఊపిరి ఆగితే నీ జ్ఞాపకాలతో.. ప్రతీ ప్రేమ కథ ముగింపు వరకు వెళ్లేకపోవచ్చు.. కానీ నిజమైన ఏ ప్రేమ అయినా చరిత్రలో అలా గుర్తుండిపోవాల్సిందే.. మన ప్రేమలా అంటూ సాగిన ఈ మామీ మోషన్ పోస్టర్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటూ ఉంది.

"రోమాంచకం" సినిమాను హాహుళిగా చేశాం..

పుధయం సినిమా: భాక్ పంగా సమర్పణలో భద్రకాళీ నిర్వహిస్తున్న సినిమా సుమంత ప్రభాస్, అసంతిక జంటగా నటిస్తున్న ఈ రెడ్డి వంగా నిర్వహిస్తున్న థ్యంలో ఈ చిత్ర జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో హీరోయిన్ అసంతిక కుమార్. 8 వసం సినిమా తర్వాత స్క్రిప్ట్, నా దగ్గరకు వచ్చాయి. కథలు విన్నాను. అవి నన్ను ఎగ్జైట్ చేయ లేదు. ఆ బైమ్ లో

బస్టర్ డైరెక్టర్ నందీప్ రెడ్డి పిక్చర్స్ బ్యానర్ "రోమాంచకం". సనిల్ కుమార్ చిత్రాన్ని ప్రభయ్ రెడ్డి వంగా నిర్వహిస్తున్న విశేషాలను తెలిపారు. సనిల్ తాలు చాలా ఎన్నో

రోమాంచకం స్క్రిప్ట్ నా దగ్గరకు వచ్చింది. ఈ కథ విన్నాక చాలా హాహుళిగా అనిపించింది. నేను ఈ చిత్రంలో తమిళ అమ్మాయిగా కనిపిస్తా. ఈ తరంలో యువత జీవితాల్లో ఎలాంటివి జరుగుతున్నాయో అలాంటి కాంటెంట్ పర్ ఎలిమెంట్స్ మా సినిమాలో ఆకట్టుకునేలా తెరకెక్కించారు. నా గత సినిమా 8 వసంతాలతో పోల్చితే రోమాంచకం డిఫరెంట్ జానర్ మామీ. 8 వసంతాలు లాంటి ఇంటెన్స్ ఎమోషన్స్ ఉన్న సినిమా చేయాలని కోరుకున్నాను. అలాగే ప్రేమ కథలో కూడా నటించాలని ఉండేది. ఈ సినిమా మీకు ఎంతసరదాగా ఉంటుందో మా మాటింగ్ అలాగే ఫన్ తో సరదాగా సాగింది. పర్సెక్యూటర్ గా ఈ సినిమాలో కొన్ని స్టేజీ నేను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తూ చేశాను. కొన్నిసార్లు నటిస్తున్నప్పుడే మనకు ఒక హాహుళి కలుగుతుంది. ఆ జాయ్ ను ఫీల్ అవుతాం. తమిళంలో పాటు మలయాళం, తెలుగులో నటిస్తున్నాను.

'డాయ్ రా ట్రైలర్ లాంచ్

పుధయం సినిమా: 'డాయ్ రా' మామీ ట్రైలర్ విడుదలైంది. నిజం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదని, న్యాయం ఎవరి కోణంలో వారు ఎలా అర్థం చేసుకుంటారోదానిపై ఆధారపడి ఉంటుందని, ప్రతి నిర్ణయం వెనుక ఓ మట ఉంటుందనే అంతాల్ న ఈమామీ ట్రైలర్ లో ఆసక్తికరంగా చూపించారు. సెప్టెంబర్ 18, 2026న థియేటర్ లో విడుదల కానున్న ఈ చిత్రానికి మేఘనా గుల్లార్ దర్శకత్వం వహించారు. క్రైమ్, న్యాయం, శిక్ష వంటి అంశాలను భావోద్వేగభరితంగా, ఉత్పంథభరితంగా, విభిన్న కోణాలతో చెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. ఈ కథ ను యువ్ చేస్తానీ, సీమా అగర్వాల్, మేఘనా గుల్లార్ కలిసి అందించారు. నిజ జీవిత ఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కిన 'డాయ్ రా' కథ.. దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర సంబలం, ఆగ్రహానికి కారణమైన ఓ నేరం తర్వాత చోటుచేసుకునే పరిణామాలు చుట్టూ సాగుతుంది. ఆ నేరానికి సంబంధించిన నిజాలను వెలికితీసే క్రమంలో రెండు వేర్వేరు దర్శావులు ప్రారంభమవుతాయి.

