

తెలుజుటు కనపడకుండా..!



చక్కని ఆరోగ్యం



తెల్లజుట్టు.. ఈ రోజుల్లో వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య ఇది. అయితే నెరిసిన జుట్టు కనిపించకుండా హెయిర్ డై చేసుకోవడం, హెన్నా పెట్టుకోవడం.. వంటి చిట్కాలు పొలిస్తుంటారు కొందరు. అయితే ఈ పద్ధతి అనుసరించడానికి కాస్త సమయం పడుతుంది. మరి, తక్కువ టైంలోనే తెల్లజుట్టును దాచేసి నల్లగా కనిపించేలా చేయాలంటే.. కొన్ని నింపుల్ చిట్కాలు ఉపకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. తెల్ల జుట్టును తక్షణమే నల్లగా మార్చుకోవాలంటే.. రూట్ టవప్ స్క్వెలు/పౌడర్లు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని కుదుళ్ల నుంచి చివర్ల దాకా అప్లై చేసుకుంటే సరిపోతుంది. క్షణాల్లో జుట్టు నల్లబడుతుంది.

నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలితో చాలామంది ఒత్తిడి, ఆందోళన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా ఎంతో

దుతుంది. జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారుట. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కస్టిల్ స్క్వెల్తో సైతం నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపో

ఉపయోగించినా తక్షణమే తెల్లజుట్టును దాచేయచ్చు. తదుపరి పాపం చేసుకునే దాకా ఈ రంగు నిలిచి ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

చేసినా మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు ఆనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఒత్తిడికి కారణమయ్యే కార్టిసోల్ హోర్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి ఆందోళన, టెన్షన్ తగ్గుతాయి. రోజూ ధ్యానం చేసే వారికి పనిపై దృష్టి ఎక్కువగా ఉంటుంది. పరధ్యానం తగ్గి ఏకాగ్రత, ఆలోచనా శక్తి మెరుగుపడుతుంది. నిర్ణయాలు కూడా త్వరగా తీసుకోగలుగుతారు. ధ్యానం మనసును స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చిరాకు, కోపం తగ్గి మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటానికి

నిద్రతోనే పెరుగుదల

పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢనిద్రతో ముడిపడి ఉన్నాయని క్యాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేటతెల్లమైంది. గాఢనిద్రకు అనుసంధానమై పనిచేసే బ్రెయిన్ సర్క్యూట్ ని విత్త కనుగొన్నారు. పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢనిద్రతో ముడిపడి ఉన్నాయని క్యాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేటతెల్లమైంది. గాఢనిద్రకు అనుసం

అయితే వీటిలో కొన్ని రకాల ఉత్పత్తులు కొంతమందికి పడవచ్చు, పడకపోవచ్చు. మరికొన్ని కుదుళ్ల పైన ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు. కాబట్టి వాడే ముందు ఒకసారి ప్యాన్ట్ టెస్ట్ చేసుకుంటే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

ఈ రోజుల్లో చాలామంది కండలు తిరిగి బాడీ కోసం జిమ్ లలో గంటల తరబడి కనరత్తులు చేస్తున్నారు. దాంతోపాటు అతి త్వరగా కండలు పెంచాలని రకరకాల ప్రొటీన్ పౌడర్లు వాడుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కండలు పెంచుకోవడానికి, ఫిట్

ఎంత ప్రొటీన్ కావాలో లెకించి, అంతే తీసుకోండి. ల్యాప్ పరీక్షలు పూర్తి చేసుకుని, గుర్తింపు పొందిన కంపెనీల ఉత్పత్తుల్ని మాత్రమే కొనండి. పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు, టోఫు, పనీర్, చేపలు,

మోతాదు మించితే ముప్పే!



నెస్ లక్ష్యాల్ని సాధించడానికి ప్రతి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు ప్రతి రోజూ 1.2 నుంచి 2 గ్రాముల ప్రొటీన్ మాత్రమే అవసరం. కానీ, అవగాహన లేకపోవడం తో ప్రొటీన్ పౌడర్లను విచ్చలవిడిగా వినియోగిస్తున్నారు. సరైన పద్ధతిలో ప్రొటీన్ పౌడర్లను వాడితే ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. కానీ, మోతాదుకు మించి వాడటం.. నాణ్యత లేని బ్రాండ్లను ఎంచుకోవడం వల్ల కాలేయ సంబంధ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రొటీన్ ను బెర్తం చేసి, శరీరానికి అందించడంలో కాలేయం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అవసరానికి మించి ప్రొటీన్ పౌడర్లను వాడటం, భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చడం, కొన్ని

నియంత్రణ లేని పౌడర్లలో అనబాల్స్ స్థైరాాయిడ్స్, హానికరమైన మూలికలు ఉండి ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బ తీస్తాయి. అయితే శరీరాకృతికోసం సప్లిమెంట్స్ వాడుతున్న వారిలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు, దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, ఊబకాయం, షుగర్ వంటి ఇతర జబ్బులు నయం కావాలని మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యవేత్తలలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా ప్రొటీన్ పౌడర్లను పలు చిట్కాలను పాటించి వాడటం ఉత్తమం. మీ శరీరానికి రోజుకు

వివేక్ వంటి ఆహారాల ద్వారా ప్రొటీన్ పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకునేటప్పుడు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గుకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా బాడీ బిల్డింగ్ చేసేవారు రోజుకు శరీర బరువులో ప్రతి కిలోకు 2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్ తీసుకోకూడదు.

గుండెనొప్పా? పానిక్ అటాకా?



లక్షణాలు సాధారణంగా 10 నుంచి 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఉంటాయి. చికిత్స అలసత్వమయ్యే కొద్దీ పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది.

పానిక్ అటాక్ అంటే, ఇది ఆకస్మాత్తుగా శరీరం లో తీవ్రమైన ఆందోళన లేదా భయం వల్ల కలిగి మానసిక/శారీరక స్పందన. ఇందులో వచ్చే నొప్పి సాధారణంగా నూచి తో గుచ్చినట్లు ఉంటుంది. ఇది శరీరంతా వ్యాపించకుండా ఒకే చోట కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, పొడవైన వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, చేతులు లేదా నోటి చుట్టూ తీమ్మిర్ల వంటివి ఉండటం, కళ్లు తిరగడం లిగ్గజాలు. పానిక్ అటాక్ లక్షణాలు ప్రారంభమైన 10 నిమిషాల్లో తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుని, 20 నుంచి 30 నిమిషాల్లో క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. ప్రశాంతంగా ఒత్తిడి కూర్చోని నిమగ్నిగా ఉన్నప్పుడు హఠాత్ ప్యాన్క్ పెడితే చూయిగా తగ్గుతుంది.

చివరకు, 20 నుంచి 30 నిమిషాల్లో క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. ప్రశాంతంగా ఒత్తిడి కూర్చోని నిమగ్నిగా ఉన్నప్పుడు హఠాత్ ప్యాన్క్ పెడితే చూయిగా తగ్గుతుంది. చివరకు, 20 నుంచి 30 నిమిషాల్లో క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. ప్రశాంతంగా ఒత్తిడి కూర్చోని నిమగ్నిగా ఉన్నప్పుడు హఠాత్ ప్యాన్క్ పెడితే చూయిగా తగ్గుతుంది.



ముఖ్యం. ఇందుకోసం ప్రతిరోజూ కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయడం మంచి అలవాటుని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజుకు కేవలం 10 నిమిషాలు ధ్యానం

అధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేచర్ మెటబాలిజం' జర్నల్ లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నది. ఇందులో బాగాగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుటిమియా, బ్లాడ్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో స్థూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు

ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉండగలుగుతారు. ధ్యానం వల్ల శరీరం త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేసే వారికి అనారోగ్యాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ధ్యానం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీంతో అధిక రక్తపోటు సమస్యను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ధ్యానం చాలా ఉపయోగకరం. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచి మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది. ధ్యానం వారి ఉపయోగకరం. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచి మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

అధిక బరువు.. అనారమే..



నివనించే ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుందని కూడా కనుగొన్నారు. కాబట్టి, శరీరంలో అదనపు కొవ్వు, కేవలం అందానికి సంబంధించిందే మాత్రమే కాదనీ, అంతకు మించిన తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యకు దారితీస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మార్పులు కూడా దీర్ఘకాలంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. మంచి జీవనశైలితో జీవితీయల ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కాబట్టి, స్థూలకాయం తీవ్రంగా మారే వరకు వేచి చూడకూడదని సూచిస్తున్నారు.

చేస్తున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణదాన్యాలతో పాటు లిప్డ్ ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని అంటున్నారు. రెగ్యులర్ వ్యాయామం, అల్టా-ప్రాస్సెస్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర పానీయాలను పరిమితం చేయడం, పొగాకు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలా, జీవనశైలిలో చేసుకునే చిన్న పాటి

చర్యానికి వెచ్చని స్వల్ప శరీరనిష్కామ రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మ రంధ్రాలూ తెరచుకుంటాయి. అందుకే, ఈసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకునే ముందు శుభ్రమైన మెత్తని టవల్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి తీయండి. నీటిని పిందేసి ముఖంపై నిమిషం పాటు ఉంచండి. స్క్రీమింగ్ లానే

అందానికి హాట్ ప్యాక్!



చర్మానికి వెచ్చని స్వల్ప శరీరనిష్కామ రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మ రంధ్రాలూ తెరచుకుంటాయి. అందుకే, ఈసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకునే ముందు శుభ్రమైన మెత్తని టవల్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి తీయండి. నీటిని పిందేసి ముఖంపై నిమిషం పాటు ఉంచండి. స్క్రీమింగ్ లానే

చర్మానికి వెచ్చని స్వల్ప శరీరనిష్కామ రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మ రంధ్రాలూ తెరచుకుంటాయి. అందుకే, ఈసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకునే ముందు శుభ్రమైన మెత్తని టవల్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి తీయండి. నీటిని పిందేసి ముఖంపై నిమిషం పాటు ఉంచండి. స్క్రీమింగ్ లానే

బిగ్ బ్యాటరీతో రెడ్మీ నుంచి 2 కొత్త స్మార్ట్ఫోన్లు.. ఫీచర్లవే!

ప్రముఖ మొబైల్ తయారీ సంస్థ రెడ్మీ తన నోట్ 17 సిరీస్ నుంచి రెండు కొత్త స్మార్ట్ఫోన్లను విడుదల చేసింది. రెడ్ నోట్ 17 ప్రో (Redmi Note 17 Pro), రెడ్మీ నోట్ 17 ప్రో మ్యాగ్నెస్ ను లాంచ్ చేసింది. 9000 ఎంపిహెచ్, 10000 ఎంపిహెచ్ బ్యాటరీలతో ఈ ఫోన్లను తీసుకొచ్చింది. ఎక్కువ రోజులు బ్యాటరీ ఛార్జ్ ఉండాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్ గా మారనుంది.

రానున్న ఐదేళ్లలో అత్యంత ప్రమాదకారిగా ఏఐ: గూగుల్ మాజీ పరిశోధకుడు



కృత్రిమ మేధ (AI) తో భవిష్యత్తులో భారీ ప్రమాదం పొంచి ఉందని అంతర్జాతీయ సీఈఓ డారియో అమోడెయ్ సహా పలువురు టెక్ అధినేతలు ఇటీవల హెచ్చరికలు చేశారు. అది మరింత మెరుగవుతోన్న కొద్దీ మానవాళికి ముప్పుగా పరిణమించే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ జాబితాలో తాజాగా

గూగుల్ డీప్ మెండ్ మాజీ భద్రతా పరిశోధకుడు బిలాల్ చుగ్గాయ్ చేరారు. ఏఐ అందోళనతో అతడు ఇటీవల తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు. గూగుల్ ఏజీఐ సీడ్ బృందం కీలక సభ్యుడు జాన్ ఎంగెల్స్ సైతం ఆయన స్థానం నుంచి వైదొలిగారు.

‘అరబ్బీ సమయంలో ఏఐ (AI) ఓ హాస్యాస్పదమైన విషయంగా ఉండేది. కేవలం నాలుగేళ్లలోనే ఓపెన్ ఏఐకి చెందిన ఏఐ ఏజెంట్ల సమూహాలు తమను తాము మరింత మెరుగుపరుచుకున్నాయి. అందోళన కలిగించే విషయం ఏంటంటే.. ప్రస్తుతం అవి ఓపెన్ ఏఐ నియంత్రణ నుంచి తప్పించుకుని.. సొంతంగా భర్త పార్టీ కంపెనీలను బ్యూటీక్ చేస్తున్నాయి. రానున్న ఐదేళ్లలో కృత్రిమ మేధతో తీవ్ర సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశముంది. దానికి మనందరినీ అంతం చేసే సామర్థ్యముంది. గూగుల్ లో ఏఐ అభివృద్ధిని నేను ప్రత్యక్షంగా చూశాను. ఈ అసాధారణ పెరుగుదల చూస్తుంటే అందోళనగా ఉంది. ఏఐ నుంచి వచ్చే విపత్తును ఎదుర్కోవడానికి కూడా సమయం లేని దశకు మనం చేరుకున్నాం’ అని బిలాల్ చుగ్గాయ్ పేర్కొన్నారు. ఏఐ గురించి జాన్ ఎంగెల్స్ మాట్లాడుతూ.. ‘రాబోయే ఐదేళ్లలో మనం ఊహించని స్థాయిలో ఏఐ వ్యవస్థలు హాని తలపెట్టే అవకాశముంది’ హెచ్చరించారు. అందువల్లే ఆధునిక AI మోడళ్ల సామర్థ్యాలను.. వాటి నుంచి పొంది ఉన్న ప్రమాదాలను అంచనా వేసే మోడల్ ఎనాల్జుయేషన్ అండ్ థ్రెట్ రీసెర్చ్ అనే పరిశోధనా సంస్థలో చేరినట్లు తెలిపారు. కృత్రిమ మేధ నుంచి వచ్చే సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి ఇటువంటి సంస్థలు మరిన్ని ఉండడం అవసరమని పేర్కొన్నారు.

చైనాను వీడిన హువావే సీఈఓ..?

చైనాకు చెందిన అతిపెద్ద టెక్ కంపెనీలో ఒకటైన హువావే వ్యవస్థాపకుడు, కంపెనీ సీఈఓ రెన్ జెంగ్ ఫీ దేశం దాటితారా? టెక్నాలజ

#KA13 వినాయక చవితి స్పెషల్ పోస్టర్



పుడయం సినిమా: ప్రామిసింగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం తన కెరీర్లో సరికొత్త దశలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. 'క', 'కె-రాంస్' వరుస విజయాలతో అదరగొడుతున్న కిరణ్ అబ్బవరం, ప్రస్తుతం తన కెరీర్లోనే అత్యంత భారీ ప్రాజెక్ట్ అయిన #KA13తో బిజీగా ఉన్నారు. 'SR' కళ్యాణమండపం తో కథా రచయితగా తన ప్రతిభను నిరూపించుకున్న ఆయన, ఈ చిత్రానికి కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం, హీరోగా అన్ని బాధ్యతలను స్వయంగా స్వీకరించారు. భారీ స్కేలులో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం.. కిరణ్ అబ్బవరం కెరీర్లోనే అత్యధిక బడ్జెట్ తో రూపొందుతోంది. ఓవర్సీస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ సుధాకర్ చాగంటి తొలిసారి నిర్మాతగా మారి జాయ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సురేష్ ఎర్ర సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే "Ek Dum Bindass Pakaane Waale" అనే ట్యాగ్ లైన్ తో పచ్చిన క్విర్క్ ఫస్ట్ లుక్ అనౌన్స్మెంట్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచింది. అలాగే BTS వీడియో సెట్లో ఉన్న అప్రదీతకరమైన వాతావరణాన్ని చూపించింది. వి నాయక చవితి సందర్భంగా చిత్ర బృందం ప్రత్యేక పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్లో కిరణ్ అబ్బవరం, దేవిక భట్ .. అందంగా అలంకరించిన గణేశుడి విగ్రహం ముందు నిలబడి ప్రార్థనలు చేస్తున్నారు. వార్మ్ గోల్డెన్ లైటింగ్, పూల అలంకరణలు, సంప్రదాయ వాతావరణం, భారీ గణేశుడి విగ్రహం పోస్టర్ కు పండుగ కళను తీసుకొచ్చాయి. అదే సమయంలో మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా పోస్టర్ ను డిజైన్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో శరత్ కుమార్, సాయి కుమార్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. వీరితో పాటు కథలో ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రల్లో పలువురు ప్రముఖ నటీనటులు కనిపించుచున్నారు. ఈ చిత్రానికి విశ్వాస్ డేనియల్ సినిమాల్స్ గ్రూప్ అందిస్తుండగా, భీమ్ సినిమాలియా సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. సుధీర్ మాధవ్ ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్, సంతోష్ నాయుడు ఎడిటింగ్ పనిచేస్తున్నారు.

"డేవిడ్ రెడ్డి" నుంచి నటి రమ్యకృష్ణ బర్త్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్



పుడయం సినిమా 'రా కింగ్' మంచి మనోజ్ నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "డేవిడ్ రెడ్డి". ఈ సినిమాను వెర్మెట్ నోల్ మోషన్ పిక్చర్స్, ట్రూ రాడిక్స్ బ్యానర్స్ పై వెంకట్ రెడ్డి, భరత్ మోటుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. డైరెక్టర్ హనుమ రెడ్డి యక్ష్మంబి రూపొందిస్తున్నారు. బ్రిటిష్ కాలం నాటి బ్యాక్ డ్రాప్ తో ఇంటెన్స్ యాక్షన్ డ్రామా కథతో భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రంగా "డేవిడ్ రెడ్డి" సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రంలో మారియా రుబోషన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళ, కన్నడలో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఈ సినిమాలో నటి రమ్యకృష్ణ కీలక పాత్రను

శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మేకర్స్ "డేవిడ్ రెడ్డి" సినిమా నుంచి ఆమె బర్త్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినిమాలో రమ్యకృష్ణ కమల రెడ్డి పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించనున్నారు. ఈ పోస్టర్ లో ఆమె ఖడ్గంతో శత్రువులను తుడుచుట్టించి తన ఆసనంపై కూర్చుని ఫెరోషియస్ లుక్ లో ఆకట్టుకుంటున్నారు. రమ్యకృష్ణ కెరీర్ లో కమల రెడ్డి పాత్ర ఒక ఐకానిక్ క్యారెక్టర్ గా గుర్తుండిపోనుంది. నటి నటులు - 'రా కింగ్' మంచి మనోజ్, మరియా రుబోషన్, రమ్యకృష్ణ, ఆర్. పారిషి, కాంచన, తదితరులు.

రూపొందించిన ఈ పాటను జయరామ్ పైలా, అంధూర రాజేష్ ఎనర్జిటిక్ గానం చేయగా, భాస్కర్ తిరుమల

పుడయం సినిమా: 'అయ్', 'సైన్ ది బైగర్', 'విక



సింపుల్ గా, ట్రెండింగ్, అద్భుతమైన సాహిత్యాన్ని అందించారు. లిరికల్ సాంగ్ లో సాంగ్ కంపోజిషన్ ను చూపిస్తూ మధ్యలో లిరిక్స్ తగ్గట్టు ఉండే గణేష్ మహారాజ్ పెయింటింగ్ ఫ్రెమ్స్ రావడం ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ పాటకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచేది డివోషన్ సాంగ్ కు ఇచ్చిన ట్రెండింగ్, తెలుగు సాహిత్యం తో సంస్కృత పదాలతో పాటూ సహజంగా ఇమిడిపోయే ఇంగ్లీషు పదాన్ని మేళవిస్తూ రూపొందించిన ఈ పాట వినూత్నమైన అనుభూతిని అందిస్తుంది. క్యాపీ లిరిక్స్, పెప్సీ బీట్, ఎనర్జిటిక్ టోకల్స్ తో జైన్ జీ తో పాటు పెద్దలను కూడా ఆకట్టుకునేలా 'బోలో గణపతి S/O ఉమాపతి' రూపొందింది.

భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్ అనౌన్స్ మెంట్

పుడయం సినిమా: తన అమృత గాత్రంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా శ్రోతలను దశాబ్దాల పాటు ఉర్రూతలూగించిన సంగీత సామ్రాజ్ఞి, గాయని భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి జీవిత చరిత్రను సినిమాగా రూపొందించే భారీ ప్రయత్నం ప్రారంభించారు విజనర్ ప్రొడ్యూసర్స్ అల్లు అరవింద్, రాక్ లైన్ వెంకటేశ్, బిన్నీ వాస్. ఈ ప్రాజెక్టును మూవీలో ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి గా నేషనల్ క్రష్ రశ్మి కుమందన్న నటిస్తున్నారు. టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ గోతమె తిన్నసూరి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. అనిరుద్ రవిచంద్రన్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి 110వ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా ఈ భారీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ ను అనౌన్స్ చేశారు. చెన్నైలోని మ్యూజిక్ అకాడమీ వేదికగా ఈ చిత్ర అనౌన్స్ మెంట్ ఘనంగా చేశారు. తన నట ప్రతిభతో దేశవ్యాప్తంగా అభిమానులను సొంతం చేసుకున్న హీరోయిన్ రశ్మి కుమందన్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి పాత్రకు ప్రాణం పోసి, ఆ పాత్రలో జీవించబోతున్నారు. ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్ అనౌన్స్ మెంట్ సంగీత ప్రయుక్త అనందాన్ని నింపుతోంది. వర్ల్డ్ క్లాస్ మేకింగ్, హై టెక్నికల్ వ్యాల్యూస్ తో ఈ సినిమా త్వరలోనే సెట్స్ మీదకు వెళ్తుంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను మేకర్స్ త్వరలో వెల్లడించనున్నారు.



"మిస్సింగ్ మేఘన" చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్



చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా దామోదర్ ప్రసాద్ గారు హాజరయ్యారు.

'ఫ్యామిలీ ప్యాక్' - ఆకట్టుకున్న ఫస్ట్ మోషన్ పోస్టర్-



విష్ణు క్యామియో రోల్ లో కనిపించారు. ఈ సినిమాలో శ్రీ విష్ణు నటన సాక్షిమహేంద్ర హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా మేకర్స్ ఈ చిత్ర బైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, మోషన్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. 'ఫ్యామిలీ ప్యాక్' అనే హ్యూమరస్ బైటిల్ తోనే సినిమా ఎలాంటి ఎంటర్టైన్మెంట్ ను అందించబోతుందో ప్రజెంట్ చేశారు. బోల్డ్, రెట్రో ఇన్స్పైర్డ్ స్టైల్ లో డిజైన్ చేసిన బైటిల్ సినిమా లోట్ హార్డెడ్ మూడ్ ను ఎస్టాబ్లిష్ చేస్తోంది. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కూడా వైబెంట్, క్విర్క్ విజువల్ తో ఫన్ కంటెంట్ ను మరింత పెంచుతోంది.

చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటించిన సంపూర్ణేష్ బాబు విలేజ్ కలన సమాచేశంలో సినిమా పీఠేపాలు పండుకున్నారు. **బిర్లాన్ క్యారెక్టర్ తో అందరినీ సర్ ప్రైజ్ చేశారు కదా?** - డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ గారి దగ్గర నుంచి కాలే పచ్చింది. వెళ్లి కలిసాను. అందులో బిర్లాన్ క్యారెక్టర్ చెప్పినప్పుడు నాకు చాలా కొత్తగా అనిపించింది. ఇప్పటివరకు నేను అలాంటి క్యారెక్టర్ చేయలేదు. చాలా సిరియస్ గా ఉంటుంది. ఇప్పటివరకు నేను చేసిన అన్ని పాత్రలకు చాలా డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది. - ఇందులో నాని గారికి బెస్ట్ ఫ్రెండ్ క్యారెక్టర్ చేస్తున్నాను. సినిమా త్రా అవుట్ నా క్యారెక్టర్ ఉంటుంది. **మీరు కామెడీ నుంచి ఒక్కసారి ఇలాంటి సిరియస్ రోల్ చేయడం ఎలా అనిపించింది?** - మూడు సంవత్సరాల క్రితం నాకు ఇలాంటి క్యారెక్టర్ వచ్చి ఉంటే నా కెరీర్ లో జరిగిన కొన్ని మిస్టేక్స్ జరిగేవి కావు. నాని అన్న, శ్రీకాంత్ గారితో వర్క్ చేయడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. **నాని గారితో వర్క్ చేయడం ఎలా అనిపించింది?** - నాని గారు నాకు చాలా కంఫర్ట్ ఇచ్చారు. ఇంత పెద్ద సినిమాలో ఇన్ని రోజులు పనిచేయడం నాకు ఇదే మొదటిసారి. పూటింగ్ సెట్లో నేను చాలా విషయాల నేర్చుకున్నాను. నాని గారి డెడికేషన్ అద్భుతం. నేను ఏదైనా చక్కగా రివార్క్ చేస్తే మచ్చుకునేవారు.



పుడయం సినిమా: ఫస్ట్ కాపీ మూవీస్, కేడిఓకో బ్యానర్ పై పంచమర్చి సరేష్ బాబు ప్రొడ్యూసర్ గా, వాచస్పతి దర్శకత్వంలో రామ్ కార్తిక్, అమృ అభిరామి, వైదిక సుంజాలియా, అంకిత్ కొయ్య ప్రధాన పాత్రలో గోసరాజు రమణ, వెంప కాశీ, శాశిక్, మహిపాల్, రుచిత, సల్మి, శ్రీనివాస్, అజీమ్, పండు ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తూ ప్రేక్షకులు ముందుకు వస్తున్న చిత్రం మిస్సింగ్ మేఘన. ఇటీవల ఈ సినిమాకి సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్, బైటిల్ రిలీజ్ లో పోస్టర్ లాంచ్ సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ వి. వి. వినాయక్ గారు, ఫస్ట్ సింగిల్ ప్రొడ్యూసర్ సురేష్ బాబు గారి చేతుల మీదుగా జరిగింది. శామ్. కె. నాయుడు సినిమాలో గానర్ గా పనిచేసిన ఈ చిత్రానికి ఆర్.ఆర్. ధ్వజన్ సంగీతం అందించారు. సెప్టెంబర్ 18న థియేటర్స్ లో విడుదల కానున్న సందర్భంగా ఈ