



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
Grads Universe
+91 6301726400

ESTD: 1999

10-09-2026 గురువారం

www.voodayam.com

వృధాయం

కపిల్ చిట్స్ బంధం ఆనందాల అనుబంధం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

46 Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

సెమీకండక్టర్, పారిశ్రామిక రంగానికి తెలంగాణ అడ్డా

పూర్వ సెటిలో సింగపూర్ పెట్టుబడులకు ఆహ్వానం
సింగపూర్ కంపెనీల భాగస్వామ్యానికి విజ్ఞప్తి
రాష్ట్రాన్ని 'అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల కేంద్రం'గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం
తెలంగాణ అంతర్జాతీయ సదస్సుకు రావాలని సింగపూర్ ప్రభుత్వానికి ఆహ్వానం



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం) :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చేస్తున్న 'భారత్ పూర్వ సెటి'లో పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు పెట్టేలా సింగపూర్ రంగానికి చెందిన ప్రముఖ కంపెనీల ను ధోత్యహించాలని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి చంద్రబాబు నిర్దేశించారు. సచివాలయంలో బుధవారం సింగపూర్ వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ ఎన్.గి.ఆండ్. నేతృత్వంలోని ఆ దేశ ఉన్నతస్థాయి ప్రతినిధుల బృందం మంత్రి శ్రీధర్ రెడ్డితో సమావేశమైంది. ఈ సందర్భంగా సెమీకండక్టర్ రంగంలో సింగపూర్ కలిగిన సుదీర్ఘ సాంకేతిక, పారిశ్రామిక అనుభవాన్ని తెలంగాణకు అనుసంధానించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఫ్యాబ్ ఉత్పత్తులతో పాటు అనుబంధ పరిశ్రమలు, సరఫరా

వ్యవస్థల బలోపేతానికి సింగపూర్ సంస్థల భాగస్వామ్యాన్ని మరింత పెంచేలా చొరవ చూపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల ద్వారా తెలంగాణను అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు నిర్ణయాలను ప్రతినిధుల అభ్యర్థించారు. ప్రభుత్వం డిసెంబర్ అధిక విలువైన పరిశ్రమలు, పరిశోధన అభివృద్ధి, సాంకేతిక ఆధారిత రంగాలకు అవసరమైన మెరుగైన వాతావరణాన్ని రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యంగా కల్పిస్తున్నామని మంత్రి తెలియజేశారు. సమాచార సాంకేతికత, నూతన సాంకేతికతలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ముందస్తు ఉత్పత్తి రంగాలు, జీవశాస్త్రాలు, జీవసాంకేతికత, ఆకాశయాన రంగం, హరిత సాంకేతికత, పునరుత్పాదక ఇంధనం, రవాణాసరఫరా వ్యవస్థ, పట్టణ మౌలిక సదుపాయాలు, నై

పుణ్యాభివృద్ధి వంటి అనేక రంగాల్లో సింగపూర్ వ్యాపార వర్గాలకు తెలంగాణలో విస్తృతమైన అవకాశాలు లభ్యమవుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో ఉన్న అనుకూలతలు, పెట్టుబడి అవకాశాలపై ఆ దేశ సంస్థలకు అవగాహన కల్పించాలని ప్రతినిధులను అభ్యర్థించారు. ప్రభుత్వం డిసెంబర్ మొదటి వారంలో నిర్వహించబోయే 'తెలంగాణ సమగ్ర అభివృద్ధి అంతర్జాతీయ సదస్సు 2026'లో సింగపూర్ ప్రభుత్వం మరియూ అక్కడి ప్రముఖ కంపెనీల ప్రతినిధులు విశేషంగా పాల్గొనేలా సహకరించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ నిర్వహణ సంచాలకుల శశంకతో పాటు సింగపూర్ ఉన్నతాధికారులు డాక్టర్ ప్రాసినస్ చౌగ్, జీనీ యా, అబ్రి టూన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 16 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో ధరణి పోర్టల్ రూపంలో జరిగిన భూ దోపిడీపై మరియు అక్రమాలపై ప్రత్యేక విచారణ బృందాన్ని (సీట్) ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు శాసనసభ వేదికగా సంచలన ప్రకటన చేశారు. శాసనసభలో 22వ నిషేధిత భూముల జాబితాపై జరిగిన స్వల్పకాలిక చర్చకు సీఎం సుదీర్ఘంగా సమాధానమిచ్చారు. నిజాం సమాఖ్య కాలం నాటి నుంచి నేటి వరకు అమల్లోకి వచ్చిన భూ చట్టాలు, నాటి వల్ల ఉత్పన్నమైన సమస్యలను సభకు వివరించారు. 1908 నాటి రికార్డుల నుంచి కౌన్సిల్ హాసీ, ఇనాం భూముల రద్దు, భూదానద్యమం, 1/70 డ్యూటీ, ఆర్కేఆర్ చట్టం, ల్యాండ్ సీలింగ్ మరియు 1977 అసైన్డ్ భూముల చట్టాల ప్రాధాన్య

తను ప్రస్తావించారు. గత ప్రభుత్వం ధరణి పోర్టల్ నిర్వహణను విదేశీ కంపెనీలకు కట్టబెట్టి, కోట్ల మంది తెలంగాణ రైతుల బ్యాంక్, అడ్డార్, ఫోన్ వివరాల వంటి సున్నితమైన రికార్డులను విదేశీ శక్తుల చేతిలో పెట్టిందని తీవ్రంగా ఆరోపించారు. ల్యాండ్ గ్రాబింగ్ చట్టాన్ని రద్దు చేయడం వెనుక ఉన్న కుట్రలను ప్రశ్నించిన సీఎం, రూ. లక్ష కోట్ల విలువైన నిరుపేదల భూములను దోచుకున్న వారిని ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ఆస్తుల రక్షణ కోసమే తమ ప్రభుత్వం 2025లో నూతన భూ భారత్ చట్టాన్ని రూపకల్పన చేసిందని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. 22వ నిషేధిత జాబితా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలం నుంచే అమల్లో ఉందని, గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఒకే సర్వే నంబరులోని వివాదం వల్ల మొత్తం భూమిని

రూ.లక్ష కోట్ల భూ దోపిడీని ఉపేక్షించం - సీఎం రేవంత్
ధరణి దోపిడీపై 'సీట్' విచారణ

12 రకాల భూ సమస్యల పరిష్కారానికి హైపవర్ కమిటీ
విదేశీ కంపెనీల చేతుల్లో రైతుల సమాచారంపై సీఎం ఆగ్రహం
22వ నిషేధిత భూముల చిక్కుముళ్లకు 30 రోజుల్లో పరిష్కారం
ధరణి రికార్డుల కబ్జాపై సుదీర్ఘ విచారణ

నిషేధంలో పెట్టడంతో వివాదాస్పద విస్తీర్ణం 30 లక్షల ఎకరాలకు పెరిగిందని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఈ విస్తీర్ణాన్ని 3,73,930 ఎకరాలకు తగ్గించిందని వివరించారు. ఇకపై భూములను నిషేధిత జాబితాలోకి చేర్చే అధికారం కేవలం జిల్లా కలెక్టర్లకే ఉంటుందని, అభ్యంతరాలు ఉంటే అప్పీల్, రివిజన్ పిటిషన్లు దాఖలు చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ రికార్డు డిమాండ్, ఉచిత రీయంబర్సింగ్ వంటి ప్రజా సమస్యలపై అసెంబ్లీలో సమగ్ర చర్చకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న నిరుపేదల భూ సమస్యలకు 30 రోజుల్లోగా పరిష్కారం చూపేలా ఒక ఉన్నతస్థాయి అధికారుల కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్న

ట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. సభలో గుర్తించిన 12 రకాల ప్రధాన సమస్యలకు త్వరలోనే పరిష్కార మార్గాలు అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. లబ్ధిదారుల సొంత స్థలాల్లో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు 5 ఏళ్ల గడువు ముగిసిన తర్వాత విక్రయాలకు అనుమతిస్తామన్నారు. నాలా రుసుము చెల్లించని సైవేటు భూములకు స్టాంప్ డ్యూటీతో కలిపి రిజిస్ట్రేషన్ సదుపాయం కల్పిస్తామని, సికింద్రాబాద్ లిజ్ హోల్డ్ ఆస్తులను ఫ్రీహోల్డ్ గా మార్చే ప్రక్రియను నెల రోజుల్లో పూర్తి చేస్తామన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, మాజీ సైనికులు, భూదాన్ భూములను ల్యాండ్ హోల్డింగ్ కిందకు తెచ్చి, ఆ వసరులను ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ పేదల గృహ నిర్మాణ పథకాలకు ఉపయోగిస్తామని వివరించారు.

సమీక్ష, విస్తృత సంప్రదింపుల అనంతరం తగిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. లబ్ధిదారుల సొంత స్థలాల్లో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు 5 ఏళ్ల గడువు ముగిసిన తర్వాత విక్రయాలకు అనుమతిస్తామన్నారు. నాలా రుసుము చెల్లించని సైవేటు భూములకు స్టాంప్ డ్యూటీతో కలిపి రిజిస్ట్రేషన్ సదుపాయం కల్పిస్తామని, సికింద్రాబాద్ లిజ్ హోల్డ్ ఆస్తులను ఫ్రీహోల్డ్ గా మార్చే ప్రక్రియను నెల రోజుల్లో పూర్తి చేస్తామన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, మాజీ సైనికులు, భూదాన్ భూములను ల్యాండ్ హోల్డింగ్ కిందకు తెచ్చి, ఆ వసరులను ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ పేదల గృహ నిర్మాణ పథకాలకు ఉపయోగిస్తామని వివరించారు.

నకిలీ పత్రాలతో భూముల నమోదు

బీఆర్ఎస్ నేతలపై రెవెన్యూ మంత్రి తీవ్ర ఆరోపణలు
22వ నిషేధిత భూముల్లో 4 లక్షల ఎకరాలే పట్టా భూములు
చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి రిజిస్ట్రేషన్లు చేయించుకున్నారు
మాజీ మంత్రిలపై పాంగులేటి ధ్వజం



మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుపై రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. అసైన్డ్ భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు ఏ ప్రభుత్వం అనుమతులు ఇచ్చినప్పటికీ అది చట్టరీత్యా తప్పేనని స్పష్టం చేసిన ఆయన, అలాంటివన్నీ తన మామగారి భూముల విషయంలో రిజిస్ట్రేషన్ల వలన సాధ్యమైందో సమాధానం చెప్పాలని హరీశ్ రావును డిమాండ్ చేశారు. శాసనసభ ప్రాంగణంలో విలేకరులతో మాట్లాడిన పాంగులేటి, గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే ఆ భూములకు ముందస్తు అనుమతి పత్రాలు ఇచ్చిందన్న హరీశ్ రావు వ్యాఖ్యలను తిరస్కరించారు. చట్ట

మౌలిక చర్యలను సమర్పించుకోవడం సరికాదని, అనాదు ఈ వ్యవహారంపై ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ శాసనసభ్యులు పట్టా రాజేశ్వరెడ్డి సకిలీ డ్రువీ కరణ పత్రాల ఆధారంగా భూదాన్ భూములను రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నారని, మాజీ మంత్రి గంగుల కమలాకర్ విషయంలో సైతం అత్యున్నత న్యాయస్థానం యధాతథ స్థితి ఉత్తరులు అమలులో ఉన్నప్పటికీ నిషేధిత భూముల సమోదా జరిగిందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. రాష్ట్రంలోని 22వ నిషేధిత భూముల జాబితాపై రెవెన్యూ మంత్రి కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ జాబితాలో

ని భూముల్లో కేవలం నాలుగు లక్షల ఎకరాల మాత్రమే సైవేటు పట్టా భూములని, మిగిలిన విస్తీర్ణమంతా ప్రభుత్వ పరిధిలోనిదేనని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నిషేధిత జాబితా నుంచి ఇప్పటికే 47,440 ఎకరాల భూమిని మినహాయించినట్లు సభ వేదికగా వెల్లడించామన్నారు. గత పాలనా హయాంలో జరిగిన భూ దోపిడీ, అక్రమాలపై సమగ్ర విచారలను త్వరలోనే ప్రజల ముందుకు తెస్తామని, 22వ భూముల చిక్కుముళ్లను విప్పేందుకు ప్రభుత్వం త్వరలోనే కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోతోందని వివరించారు.

యూపీఐ పన్నును వెంటనే రద్దు చేయాలి



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 16 (ఎఎన్) : యూపీఐ లావాదేవీలపై విధించిన కొత్త రుసుములను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత, లోక్ సత్ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఈ నూతన విధానాన్ని ఆయన యూపీఐ పన్నుగా అభివర్ణించారు. సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా ఒక వీడియో సందేశాన్ని విడుదల చేసిన ఆయన, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రతి భారతీయుడిపై పన్ను భారం మోపుతూ, ఆ నిధులను అమెరికాకు కట్టబెడుతున్నారని ఆరోపించారు. యూపీఐ పన్నును ప్రధాని వెంటనే రద్దు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. **కొత్త విధానం మరియు విమర్శలు** కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన కొత్త విధానం ప్రకారం, రెండు వేల రూపాయలకు పైబడిన నిర్ణీత వ్యాపార లావాదేవీలపై సున్నాపాయింట్ నాలుగు శాతంగా మరగిస్తే డిస్కాంట్ రేటు (ఎఫ్ డిఆర్) విధిస్తారు. ఈ రుసుము గరిష్టంగా డెబ్బై ఐదు వేల రూపాయలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ లావాదేవీలకు మూడు వందల రూపాయలుగా పరిమితి విధించారు.

ఈ రుసుములు కేవలం వ్యాపారులకు మాత్రమే పర్మిటయని, వినియోగదారులపై ఎలాంటి భారం పడదని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. అయితే వ్యాపారులు ఈ నూతన భారాలను అంతిమంగా వస్తువుల ధరల పెంపు ద్వారా వినియోగదారులపైనే మోపే అవకాశం ఉందని విమర్శకులు భావిస్తున్నారు. **ఇండోరా గాంధీతో పోలిక - ప్రధానిపై ఘాటు వ్యాఖ్యలు** ఈ వ్యవహారంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ముందు లొంగిపోయిందని రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. మాజీ ప్రధాని ఇండోరా గాంధీ పాలనా శైలిని గుర్తుచేస్తూ, గతంలో ఇండోరా గాంధీని మీరు ఎదుర్కొన్న మొగ్గతారా లేక కుడివైపు నిలుస్తారా అని అడిగినప్పుడు, తాను ఎటువంటి సెలవు గెలుపిందా అని చెప్పారని రాహుల్ పేర్కొన్నారు. కానీ ప్రస్తుత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వైపు నిలబడకుండా డొనాల్డ్ ట్రంప్ ముందు సాష్టాంగ పడుతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.



అమెరికా స్థావరంపై ఇరాన్ దాడి

వాషింగ్టన్ : సౌదీ అరేబియాలోని ఒక అగ్రరాజ్య మిలిటరీ స్థావరంపై ఇటీవల ఇరాన్ దళాలు అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో విరుచుకుపడటం వెనుక రష్యా నిఘా రంగానికి చెందిన కీలక హస్తం ఉన్నట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా సమాచారం వెల్లడించింది. అమెరికా నిఘా వర్గాలను ఉటంకిస్తూ వెలువడిన కథనాల ప్రకారం, అగ్రరాజ్య సైనిక స్థావరం సమాచార సేకరణ కోసం రష్యాకు చెందిన పద్నాలుగు ఉపగ్రహాలు నిరంతరం

పనిచేస్తాయి. రష్యా అందించిన అత్యున్నత ఉపగ్రహ సమాచారాన్ని వినియోగించుకుని బెల్గోన్ మిలిటరీ స్థావరాల ఖచ్చితమైన స్థానాలను, అక్కడ జరుగుతున్న కార్యకలాపాలను ముందస్తుగానే గుర్తించగలిగింది. ఈ ఉపగ్రహ డేటా ఆధారంగానే ఇరాన్ దళాలు అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో లక్ష్యాలను చేదింపగలిగాయని తెలుస్తోంది. భవిష్యత్తులోనూ పశ్చిమాసియా తన రక్షణ అమెరికా బేసెలు, సైనిక నియంత్రణ కేంద్రాలు మరియు

నావికాదళ మౌలిక సదుపాయాలపై ఇటువంటి దాడులు మరింత తీవ్రపరం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని రక్షణ నిపుణులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఉక్రెయిన్ పై రష్యా సాగిస్తున్న సుదీర్ఘ ధోరాంటో కీమ్ బలగాలకు అగ్రరాజ్యం సహా పశ్చిమ దేశాలు పెద్దఎత్తున ఆయుధ సహాయం అందిస్తున్నాయి. దానికి ప్రతికారంగానే మాస్కో ఇరాన్ తో తన రక్షణ అనుబంధాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటోందనే విశ్లేషణలు

వ్యక్తమవుతున్నాయి. రెండు దేశాల మధ్య సైనిక సంబంధాలు గడిచిన కొన్నిట్లుగా బలపడుతుండగా, ఇరాన్ తయారుచేసిన తక్కువ ధర షాహాద్ డ్రోన్లను రష్యా కొనుగోలు చేయడంతో ఈ మైత్రి కొత్త మలుపు తిరిగింది. ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో ఈ డ్రోన్ల మాస్కోకు ఎంతో ఉపయోగపడటంతో ఆ డ్రోన్ల తయారీ హక్కులను కూడా రష్యా దక్కించుకుంది. తాజా ఉద్ధిృతల సేవ్యత్వంలో బెల్గోన్ కు రష్యా సాంకేతిక సాయాన్ని విస్తరించింది.

వ్యక్తమవుతున్నాయి. రెండు దేశాల మధ్య సైనిక సంబంధాలు గడిచిన కొన్నిట్లుగా బలపడుతుండగా, ఇరాన్ తయారుచేసిన తక్కువ ధర షాహాద్ డ్రోన్లను రష్యా కొనుగోలు చేయడంతో ఈ మైత్రి కొత్త మలుపు తిరిగింది. ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో ఈ డ్రోన్ల మాస్కోకు ఎంతో ఉపయోగపడటంతో ఆ డ్రోన్ల తయారీ హక్కులను కూడా రష్యా దక్కించుకుంది. తాజా ఉద్ధిృతల సేవ్యత్వంలో బెల్గోన్ కు రష్యా సాంకేతిక సాయాన్ని విస్తరించింది.



Arogya Hospital
Multi speciality | Trauma | Critical care

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

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

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

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



పనీర్ శరీరానికి మేలే చేస్తుంది..

కానీ ఈ పారపాట్లు చేయవద్దు



శాకాహారంలో ప్రోటీన్ కోసం ఎక్కువ మంది ముందుగా గుర్తుకు తెచ్చుకునే ఆహారం పనీర్. కూరలు, స్నాక్స్, సలాడ్స్ లో విరివిగా ఉపయోగించే ఇది పోషకాలతో నిండినదే. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే పనీర్ ను ఎలా వండతాం, ఎలా నిల్వ చేస్తాం, ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటాం అన్నదాన్ని పై పాట ప్రోటీన్ లాభం ఆదారపడి ఉంటుంది. కొన్ని చిన్న పారపాట్లు దీని పోషక విలువలను తగ్గిస్తాయి. అధిక మంటపై పనీర్ ను ఎక్కువసేపు వండడం ఒక సాధారణ తప్పు. అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల పాలలోని ప్రోటీన్ నిర్మాణం మారుతుంది. దీని వల్ల ప్రోటీన్ పూర్తిగా నశించకపోయినా, శరీరం దాన్ని సుభంగా గ్రహించే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

అందుకే పనీర్ ను కాలం వచ్చినంతగా వాల్చు. దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి పుచ్చకాయలను తింటుంటాం. పుచ్చకాయ ఆరోగ్య

తక్కువ మంటపై సున్నితంగా వండడం మంచిది. దీప్తి పై.. ఇక దీప్తి పై చేయడం కూడా మరో పెద్ద పారపాటు. నూనెలో వేయించిన పనీర్ రుచిగా ఉన్నప్పటికీ, అది ఎక్కువ కొవ్వు, క్యాలరీలను చేరుస్తుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్-టు-కాలరీ నిష్పత్తి తగ్గుతుంది. అంటే ప్రోటీన్ లభించినా, అవసరానికి మించిన కొవ్వు శరీరంలో చేరుతుంది. అందుకే గ్రీడ్ చేయడం, ఎయిర్ ఫ్రై చేయడం లేదా తక్కువ నూనెలో వేయించడం ఉత్తమ ఎంపికలు.

యలో 94 శాతం నీరు, రైకోపీస్, పొటాషియం వంటి అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే, ఇది కొద్దిగా అమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. రాత్రి వేళ మన శరీరం విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఇది జీర్ణక్రియను మందగింపజేస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థ అత్యంత చురుగ్గా ఉన్న సమయంలో (మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1 గంటల మధ్య) పుచ్చకాయ తినడం ఉత్తమం. ఆయిర్ ఫ్రై చేయడం కూడా రాత్రి పూట పుచ్చకాయ తినడం మంచిది కాదు. రాత్రి పూట మెటబాలిజం

మరొక ముఖ్యమైన విషయం పనీర్ నాణ్యత. మార్కెట్ లో లభించే ప్యాకెట్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన పనీర్ లో కొన్ని సందర్భాల్లో యాడిటివ్స్ ఉంటాయి, లేదా పాల ఘన పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల తాజాగా ఇంట్లో తయారుచేసిన పనీర్ లేదా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేయడం మంచిది. నిల్వ కూడా ముఖ్యమే. పనీర్ ను కేవలం మైదా లేదా రిఫైన్డ్ కార్టోఫ్ టేట్ లో కలిపి తినడం కూడా ఒక పొరపాటు. ఇలాంటి ఆహారం త్వరగా ఆకలి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్ ఉపయోగం తగ్గుతుంది. పనీర్ ను ఫ్రైజర్ ఉన్న కూరగాయలు, గింజలు, సంపూర్ణ దాన్యాలతో కలిపి తింటే శరీరానికి మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇక పనీర్ నిల్వ విధానం కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన విధంగా నిల్వ చేయకపోతే అది త్వరగా పాడైపోవడం మాత్రమే కాదు, పోషక విలువ కూడా తగ్గుతుంది. ఫ్రిజ్ లో నీటిలో ఉంచి రెండు రోజుల్లోపు ఉపయోగించడం మంచిది. బయట ఎక్కువసేపు ఉంచడం లేదా ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు గురిచేయడం మంచిది కాదు. ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి.. అంతేకాకుండా పనీర్ మోతాదు విషయంలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. సాధారణంగా 100-150 గ్రాముల పనీర్ తీసుకోవడం సరిపోతుంది. ఇందులో సుమారు 18-20 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ వినియోగాన్ని తీరుస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా తీసుకోవడం కంటే రోజంతా విభజించి తీసుకోవడం ఉత్తమం. పనీర్ ఒక మంచి ప్రోటీన్ వనరు అయినప్పటికీ, దాన్ని ఎలా వాడుతున్నామన్నదే

ముఖ్యమైనది. చిన్నచిన్న అలవాట్లను సరిచేసుకుంటే పనీర్ ద్వారా పూర్తి పోషక లాభాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన వంట విధానాలు, సరైన మోతాదు, మంచి నిల్వ పద్ధతులను పాటిస్తే పనీర్ నిజంగా డైట్ లో ఉత్తమ ఆహారంగా మారుతుందని పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

గర్బిణుల్లో తరబే సమస్యల్ని నిద్ర లేమి ఒకటి. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ పొట్ట పెరగడంతో ఆయనకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంటుంది. తద్వారా నిద్ర పట్టదు. అయితే జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడం అంత కష్టమేమీ కాదంటున్నారు నిపుణులు. మరి అవేంటో చూద్దాం రండి. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఏ పని చేయకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటారు కొంతమంది. అయితే అధిక కలెక్ట్ కాదంటున్నారని నిపుణులు. ప్రెగ్నెన్సీ సంబంధిత సమస్యలుండి, దాక్షిణ్య సలహా

నిపుణుల్ని అడిగి తెలుసుకొని పాటించాలి. రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే పడుకునే ముందు టీవీ చూడటం, సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్ వంటి గ్యాడ్జెట్స్ కు దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం

ప్రెగ్నెన్సీలో.. నిద్ర పట్టడం లేదా?



పడుతుంది. అలాగని రాత్రి పడుకునే ముందు కాకుండా.. వైద్యులు సూచించిన సమయంలో ఎక్స్ ట్రెస్ట్ చేయమని తీగని సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఒత్తిడి, ఆందోళన.. వంటివి కూడా రాత్రి పొట్ట పొట నిద్ర పట్టకుండా చేస్తాయి. ఇంట్లో, ఆఫీసులో ఉండే పలు సమస్యలు, ప్రసవం గురించిన భయాలు.. నిద్రలేమికి దారితీస్తాయి. అయితే దీనివల్ల మీకు, కడుపులో పెరుగుతున్న మీ బిడ్డకు మంచిది కాదు.. కాబట్టి ఒత్తిడిని దూరం చేసుకొని హాయిగా నిద్రపోయే మార్గాల్లో

చేయడం, గోరువెచ్చటి పాలు తాగడం.. వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడా చక్కటి ఫలితాలంటాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు తల, కాళ్ళను సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకుంటే సరాసరి ఉత్తేజ తమి హాయిగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

వేడిగా ఉందని..

ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. ఎండా వేడిమి నుంచి తప్పుకునేందుకు చాలా మంది వీసీలకు పని చెప్పేస్తున్నారు. అయితే ఎండ నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఎక్కువగా వీసీలో ఉంటే కచ్చితంగా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ముఖ్యంగా ఒబెసిటీ వంటి వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు, అధికంగా వీసీ వినియోగం వంటివి తీవ్రమైన ఆరోగ్య దుష్ప్రయోజనాలుగా మారుతాయని పేర్కొంటున్నారు. శారీరక చురుకుదనం తగ్గిపోతుంది. గడుల్లో గడిపే వ్యక్తులు ఎక్కువగా ఒకే చోట కూర్చుంటారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో కాలరీల వినియోగం తగ్గిపోతుంది. దీని వలన తక్కువ సమయంలోనే బరువు పెరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. క్రమంగా అది ఒబెసిటీ, డయాబెటీస్ వంటి రోగాలకు దారి తీస్తుంది. ఆహార అలవాట్లు మారిపోతాయి. చల్లని



వాతావరణం మనలో చిరుతిట్ట తినాలనే ఆకాంక్షను పెంచుతుంది. ఆకలిలేని సమయంలోనూ మనం ఎదో ఒకటి తినే అవకాశం ఉంది. దీని ఫలితంగా, అవసరానికి మించి కాలరీలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. క్రమంగా మన శరీరంలో ఎక్కువ కొవ్వు పెరిగిపోవడం, బరువు పెరిగిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ఏమి చెబుతున్నాయి? కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, వీసీ వాతావరణంలో ఎక్కువసేపు ఉండే వ్యక్తులు, సగటు వ్యక్తుల కంటే జీవితీయ రేటు తక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. ఇది కాలక్రమేణా ఊబకాయం, డయాబెటీస్, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు వంటి ఆరోగ్య సమస్యల ఛాన్సులను పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:- వీసీ ఉన్న చురుకుగా ఉండండి:- ప్రతి ఆరగంటకు కనీసం 5 నిమిషాల నడవడం లేదా చిన్న శారీరక కార్యకలాపం చేయడం మంచిది.- ఆహారాన్ని నియంత్రించండి:- ఆకలి లేకపోయినా చిరుతిట్ట తినడం తగ్గించండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు ఎంపికలు చేయండి.- సహజమైన గాలి ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహించండి:- సాధ్యమైనంతవరకు వీసీ అవసరం లేకుండా ఫ్యాన్లు లేదా సహజ గాలి ద్వారా శరీరాన్ని చల్లబరచుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

మన దేహం షుగర్ వ్యాధికి చిక్కొద్దంటే!

షుగర్ వ్యాధి.. దాని పేరులోనే తీవ్రదనం ఉంది. కానీ ఇది తియ్యటి విషయంలా మనిషి ప్రాణాలను తోడిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ వ్యాధి ప్రారంభం నుంచి తీవ్రమయ్యే వరకు శరీరంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు అనిపించవు. ఫలితంగా వ్యాధిని గుర్తించే వీలు ఉండదు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే రోగం బయటపడుతుంది. అంటే రోగికి ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య వచ్చినప్పుడు నీ, లేదా శస్త్రచికిత్సలు చేసే సమయంలో గానీ షుగర్ ఉన్నట్లుగా తెలిసొస్తుంది. అంటే వ్యాధి బయటపడే సమయంలో జరగరాని నష్టం జరిగిపోతుందన్నమాట. అందుకే దీనిని వైద్య పరిభాషలో స్క్రీన్ పాయిజన్ గా పరిగణిస్తారు. అసలు మధుమేహం అంటే ఏంటి? అది ఎందుకు వస్తుంది? మధుమేహం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, అది రాకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చేయించాల్సిన చికిత్స తదితర అంశాలపై నేటి ఊపిర్లో తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధి చాలామందిలో సర్వసాధారణమైపోయింది. వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలియకపోవడం వల్ల ఎందరో రోగులు మొదటి హత్య దశలు దాటి డెంజర్ జోన్ లోకి వచ్చేస్తున్నారు. ఈ రుగ్మతను ప్రారంభ దశలో గుర్తించగలిగితే.. దానిని నియంత్రించవచ్చు. అంతేకాకుండా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను ముందుగానే అంచనావేసి, వ్యాధి రాకుండా అరికట్టవచ్చు. కానీ, 80 శాతం మంది రోగులు హత్య దశల రక్తాల్లో వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలుసుకొని అందోళనకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహానికి మనదేశం ప్రపంచ రాజధానిగా మారింది. అవగాహన లేమి, పాశ్చాత్య ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవన శైలి తదితర కారణాలతో రోజురోజుకూ డయాబెటీస్ బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్నది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం మధుమేహం అనేది మన శరీరంలో హత్య రకాల పదార్థాలు పెరగడం వల్ల వస్తుంది. అవి గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్. వీటిని సాధారణ చక్కెరలుగా పిలుస్తారు. ఈ పదార్థాలు మనం తినే ఆహారంలో ఉండి తీవ్రదానిని అందిస్తాయి. సాధారణంగా శరీరం పలు రకాల సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్ గా మారుస్తుంది. అయితే రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడంతో 'ప్యాంక్రియాటిక్ టీటా' కణాలు ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తాయి. విడుదలైన ఇన్సులిన్ సమయంలో టీటా కణాలు శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకుంటాయి. ఇక ఫ్రక్టోజ్ విషయానికి వస్తే ఇది ఎండోజ్, టీపి పానీయాలు, చల్లని పానీయాల్లో లభిస్తుంది. ఫ్రక్టోజ్ వల్ల ఊబకాయం, కాలేయంలో కొవ్వు, ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. సుక్రోజ్ మనం వినియోగించే సాధారణ చక్కెర. ఇది చెరుకు నుంచి తయారవుతుంది. ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ లు ఉంటాయి.

కారణంగా కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. బైస్-2 డయాబెటీస్: ప్రస్తుతం ఉన్న డయాబెటీస్ రోగుల్లో 90 శాతం మంది బైస్-2 బాధితులే. జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగానే దీని బారినపడుతున్నారు. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయనిప్పుడు లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ సమగ్రంగా వినియోగం కాకపోవడం వల్ల బైస్-2 డయాబెటీస్ వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఊబకాయం వల్ల కూడా ఇది సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల చిన్న రక్తనాళాలు, పెద్ద రక్తనాళాలు ప్రభావితం అవుతున్నాయి. మన భారతీయులకు ఇన్సులిన్ డెస్ సైన్స్ అధికంగా ఉంటుంది. బైస్-2 డయాబెటీస్ కారణంగా సెంటర్ ఒబెసిటీ అధికంగా వస్తుంది. అంటే పొట్ట వద్ద ఎక్కువగా కొవ్వు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల వినరల్ ఫ్యాట్ కూడా అధికంగా పెరుగుతోంది. ఇదిలా ఉండగా ఊబకాయం లేకుండా సన్నగా ఉన్నవారిలో కూడా డయాబెటీస్ వస్తున్నది. దానికి కారణం వినరల్ ఫ్యాట్ అనేది ఎక్కువగా ఉండటమే. డయాబెటీస్ రావడానికి ప్రధాన



కారణాలు వంశపారంపర్యంగా. జీన్ ఎన్క్రియాస్ మెంట్ ఇంటరాక్షన్ (ఏపీ జెనెటిక్స్), వ్యాధి వంశం లేకపోవడం. పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా, ప్రోటీన్ లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, జీన్ డైల్యూషన్ లేకపోవడం.. అంటే ఒకే తెగకు చెందిన వారిని వంశం చేసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ నియంత్రణ బలపడతాయి. అదే ఒక తెగ వారు మరో తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల జీన్ డైల్యూషన్ జరుగుతుంది. జీన్ డైల్యూషన్ వల్ల డయాబెటీస్ ముప్పు తగ్గుతుంది. జంక్ ఫుడ్, గ్రామీణ వాతావరణం తగ్గి, పట్టణ వాతావరణం పెరగడం, జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు కలిగే అనర్థాలు డయాబెటీస్ వల్ల తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా కాలేయం, కిడ్నీ, గుండె లాంటి ప్రధాన అవయవాల వద్ద కొవ్వు పెరుగుతోతుంది. దీనివల్ల ఈ అవయవాల దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన దేశంలో 10.5 శాతం వల్ల చిల్డ్రెన్స్ అఫ్ డయాబెటిక్ ఉండగా తెలంగాణలో 18 శాతంగా ఉంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. డయాబెటీస్ నియంత్రణలో పెట్టకపోతే అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. చిన్న రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపితే కళ్ళు, కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. పెద్ద రక్తనాళాలు ప్రభావితం అయితే గుండె, పాదాలు దెబ్బతింటాయి.

'మారథాన్'కు సిద్ధమవుతున్నారా?

జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుందామా... మారథాన్ లో పాల్గొనే ముందు ఆరోగ్య పరంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఉండడం ముఖ్యం. కాబట్టి ముందు ఓసారి హెల్త్ చెక్ చేయించుకోని, దాక్షిణ్య సలహాలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా శారీరకంగా సిద్ధపడేసప్పుడే గాయాల పాలవుతూ ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. మొదటిసారి రన్నింగ్ చేసేవారు వేగంగా, తొందరగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఫలితంగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, కండరాలు పట్టేయడం, కీళ్ళ నొప్పులు.. వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ముందు నుంచే మారథాన్ కు సిద్ధం కావాలి. ఈ క్రమంలోనే ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు.. ఒకేసారి లక్ష్యానికి గురిపెట్టకుండా.. కొద్దికొద్దిగా లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా సాధన చేయాలి. ఉదాహరణకు.. మొదటి వారమంతా కిలో మీటర్ రన్నింగ్ సాధన చేస్తే.. రెండో వారం అదేదాన్ని మరో కిలో మీటర్ కలుపుకొని రెండు కిలో మీటర్లు పరిగెత్తేలా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ఇలా వేగం పెంచుకుంటూ పోయే సప్పుడు లక్ష్యాన్ని సులభమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో గాయాల బారిన పడే అవకాశాలు తగ్గుతాయంటున్నారు. వ్యాధివానికి ముందు వార్మ్ తీయడం మనకు తెలిసిందే..! ఇదే నియమం మారథాన్ కు సిద్ధమయ్యే వారికి వర్తిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. వార్మ్స్ చేయడం వల్ల అయానసడకుండా ఉండడంలో పాట.. గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదం నుంచి కాపాడతప్పుచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే వార్మ్స్ లో భాగంగా..



ఆహారంలో కూడా మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కార్బో హైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, ఫైబర్.. వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే డిహైడ్రేషన్ కి గురి కాకుండా ఉండేందుకు.. సరిపడినన్ని నీళ్లు తాగడం కూడా ముఖ్యమే! రన్నింగ్ చేసేటప్పుడు కేవలం శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగానూ దృఢంగా ఉండడం ముఖ్యం. ఈ క్రమంలో మనసులో ప్రతికూల ఆలోచనలు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇందుకోసం యోగా, ధ్యానం మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇతరులతో మాట్లాడితప్పుడు కూడా సానుకూల అంశాలకే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఇవన్నీ మారథాన్ కు అన్ని విధాలుగా సంబంధం చేస్తాయి అని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



ప్రభాస్ 'ఫౌజీ'కి మరోసారి బ్రేక్..



పుదయం సినిమా:

ప్రభాస్ అభిమానులు ఎంతో ఈగర్ గా ఎదురుచూస్తున్న 'ఫౌజీ' సినిమాకు సంబంధించి రిలీజ్ డేట్ పై మరోసారి చర్చ

మొదలైంది. హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ పీరియాడిక్

పుదయం సినిమా:

న్యూచురల్ స్టార్ నాని పాస్ ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ది ప్యారడైజ్' శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో, ఎన్ఎల్ఎఫ్ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్కేలులో నిర్మించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన సాంగ్స్, గ్రింప్స్, టీజర్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో సినిమాపై భారీ అంచనాలను పెంచాయి. తాజాగా మేకర్స్ నాని, కయూదు లోహర్ ను ఇంటెన్స్ రోమాంటిక్ అవతార్ లో ప్రజెంట్ చేస్తూ సరికొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. పోస్టర్ లో నాని రఫ్ అండ్ రస్టిక్ లుక్ లో కనిపిస్తుండగా, కయూదు లోహర్ కూడా ఇంటెన్స్ అవతార్ లో కనిపించారు. ఇద్దరూ ఎదురెదురుగా నిలబడి.. సిగరెట్స్ ను లైటర్ తో వెలిగించుకుంటున్న విజువల్ ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకుంటోంది. చుట్టూ ఉన్న డార్క్, ఇంటెన్స్ వాతావరణం మధ్య ఈ సన్నివేశం వారి మధ్య ఉన్న బాండింగ్ ను డివైలంట్ గా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. ఈ పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఇందులో హీరో, హీరోయిన్ మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు హైలైట్ గా ఉండబోతున్నాయి. జడల్ & సుబ్బు, ప్రేమ ఇంతకుముందెన్నడూ చూడనంత ప్రత్యేకంగా ఉండబోతుంది. 'ది ప్యారడైజ్' సెన్సార్ ఫార్మాటిటీస్ అన్ని షార్ట్ చేసుకుంది. రేపటి నుంచి మిగతా భాషల్లో ప్రమాదస్వస్థ స్టార్ట్ చేస్తున్నారు. రేపు హీరో నాని చెన్నై వెళ్తున్నారని ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'ది ప్యారడైజ్' సెప్టెంబర్ 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా థియేటర్ లోకి రానుంది.

పుదయం సినిమా:

అన్ని పరాల ప్రేక్షకులను మెప్పించేలా డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ రూపొందుతోన్న నూవో షా డ్రైమ్ కామెడీ 'బా బా బాక్ పీప్'.

వైరల్ గా మారిన న్యూచురల్ స్టార్, కయూదు లోహర్ బ్రాండ్ న్యూ పోస్టర్



'బా బా బాక్ పీప్' నుంచి సెకండ్ సాంగ్



రిలీజ్ చేశారు. హిట్ మెషిన్ అనిలే రావిపూడి ఈ పాటను విడుదల చేసి చిత్ర యూనిట్ కు అభినందనలు తెలిపారు. 'వె వెలా ఊహలే చూపినా..' సాంగ్ నేపథ్యం విషయానికి వస్తే.. తమకు కావాలన్న ఓ అరుదైన బ్యాక్ కోస్ ను విలన్ గ్యాంగ్ వెతుకుతుంటుంది. అది హీరో, హీరోయిన్ దగ్గర ఉందని వారు భావిస్తుంటారు. అదే సమయంలో వాళ్ళు విలన్స్ కంటపడతారు. మరోవైపు హీరో చేతిలో గన్ ఉంటుంది.. అది ఊహించని రీతిలో పేలుతుంది. దీంతో హీరోహీరోయిన్ పై గ్యాంగ్ రివర్స్ ఫైరింగ్ స్టార్ట్ చేస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో రెట్రో స్టైల్ 'వె వెలా ఊహలే చూపినా..' సాంగ్ పై అవుతుంటుంది. ఎలకానిక్ కిలి, ఆర్కాడో సంగీత సారథ్యంలో ఈ సాంగ్ ను కిట్ట విస్కాప్రగత రాయగ్.. శ్రీ సాగర్ పాడారు. పాటను మళ్ళీ మళ్ళీ వినిపింపించేలా డిఫరెంట్ బ్యాక్ డ్రామ్, మ్యూజిక్ తో ఆసాంతం ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ సందర్భంగా.. చిత్ర నిర్మాత వేణు దోనపూడి మాట్లాడుతూ 'ఇప్పటి వరకు రిలీజైన మా బా బా బాక్ పీప్ మామీ టీజర్, అజా మేరీ జాని సాంగ్ కు సూపర్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇప్పుడు 'వె వెలా ఊహలే చూపినా..' అనే సాంగ్ ను మీ ముందుకు తీసుకొస్తున్నాం. డిఫరెంట్ స్టైల్ సాగ్ పాట ఇది. ఈ సాంగ్ ను రిలీజ్ చేసిన మా అనిలే రావిపూడిగా రికీ థాంక్స్.

పుదయం సినిమా:

హార్ చెయ్యడం ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'లీప్స్ ఎలిజబెట్ బ్యాచిలర్'. బాబు డిగాల దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని చవాన్, శ్రీధర్ చెని, డిపక్ ముస్సాల నిర్మించారు. రాజ్ సుహాస్, ప్రమదేశ్ శ్రీయీటిప్ ప్రొడ్యూసర్లుగా వ్యవహరించారు. సెప్టెంబర్ 30 నుంచి ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ వేదిక ETV Win లో 'లీప్స్ ఎలిజబెట్ బ్యాచిలర్' స్క్రీమింగ్ కానుంది. తాజాగా మేకర్స్ టీజర్ రిలీజ్ చేశారు. హార్ పాదర్ ఎవరినైనా ప్రేమించమని చెప్పి సన్నివేశంతో

'లీప్స్ ఎలిజబెట్ బ్యాచిలర్' హాలీ ఎంటర్టైనింగ్ టీజర్



మొదలైన టీజర్ ఆధ్వర్యంతో ఆకట్టుకుంది. టీజర్ లో ఫస్ అలరించింది. హార్ టైమింగ్ అదిరిపోయింది. హైపర్ ఆది పంచులు మరో హైలైట్ గా నిలిచాయి. జీవన్ కుమార్, బశర్త్ చోలెక్కర్, శ్రావ్య చౌదరి ఇతర కీలక పాత్రల్లో ఆకట్టుకున్నారు. అజయ్ అరసాద సంగీతం ఫస్టు మరంత ఎలివేట్ చేసింది. చిత్రానికి శక్తి విరివిందే సినిమాలో గ్రేడ్ అవుతుంది. జానీ పేక్ డిజిటల్ డిజైనింగ్, లిఖిత్ లీ ఎడిటింగ్, సాను ప్రావలిక కాన్సామ్ డిజైనింగ్, పీటీజీ విశ్వనాథ్ లైన్ ప్రొడ్యూసర్ గా పనిచేశారు. తారా గణం: హార్ చెయ్యడం, హైపర్ ఆది, జీవన్ కుమార్, బశర్త్ చోలెక్కర్, రూప శ్రావ్య, శ్రీ విద్యా, ఫ్రీమ్ సాగర్, వాసు ఇంటారి, మహేందర్, జబర్దస్త్ గోపి.

ఏనిమిషానికి ఏమి జరుగుతో నుంచి పాట విడుదల

పుదయం సినిమా:

రాజు వెడ్స్ రాంబాయ్ చిత్రంతో హీరోగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అఖిల్ రాజ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఏనిమిషానికి ఏమి జరుగుతో..'. ఒక విభిన్నమైన సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమాలో రళిక్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి నాయితేజ దర్శకుడు. లక్ష్మీ మీడియా, కేడీ



అండ్ కో బ్యానర్స్ పై బెక్కిం వేణుగోపాల్, దీవెల శ్రీనివాసరావు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నిర్మాణసంకల్పం పనులు జరుగుతున్నాయి. ఈ చిత్రం ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. కాగా ఈ చిత్రం నుంచి కృష్ణకాంత్ రచించిన ఏదో బాగుందే అనే లిరికల్ వీడియోను ప్రముఖ యువ కథానాయకుడు శ్రీవిష్ణు విడుదల చేశారు.

'కాగితం పడవలు' ప్రీరిలీజ్



పుదయం సినిమా: పర్వత్, కృష్ణపిరు హీరో హీరోయిన్లు ఎంతో ఆసక్తి తుకాం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న రాండ్ రస్టిక్ లవ్ స్టోర్ 'కాగితం పడవలు'. ఎన్ఎల్ఎస్ సిని క్రియేషన్స్, ప్రజాధి క్రియేషన్స్, సవ నారాయణ సిని క్రియేషన్స్ బ్యానర్లపై కీర్తన సర్వే, T. R. ప్రసాద్ రెడ్డి, వెంకట్రాజుల, గాయత్రమ్ అంజనమ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్రింప్స్, టీజర్, ట్రైలర్లు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. సెప్టెంబర్ 18న ఈ చిత్రం ఏషియన్ సురైష్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ద్వారా గ్రాండ్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. మాస్ కా దాస్ విశ్వక్ సేన్ ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ లో మాస్ కా దాస్ విశ్వక్ సేన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. నేను ఈ వేడుకకు రావడానికి కారణం డైరెక్టర్ తుకాం. 'ఫలక్ నుమా దాస్' అని స్టైల్ డైరెక్టర్ కావాలని కాన్సింగ్ కార్ పెట్టాను. అప్పుడు వచ్చిన డైరెక్టర్ తుకాం. తనకి ఇష్టమైన సినిమా 'ఒ.సేయి రామలక్ష్మి' అని చెప్పాడు. నిజంగా అలాంటి ఆన్సర్ నేను ఎవరి దగ్గర వినలేదు. తర్వాత కొంతకాలం చేసి చేశాక తను నాతోగా డైరెక్టర్ చేసుకోవాలని ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టాడని నాకు అర్థమై, తన ప్రయత్నాలు చేసు కోమని పంపించాను. ఆ రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు మా జర్నీ కొనసాగుతుంది.

'పాటకు ప్రాణం'.. ఘనంగా ప్రారంభోత్సవం



పుదయం సినిమా: హెచ్. టీ సినిమాస్ ఎల్.ఎల్.సి బ్యానర్ పై హేమల్ తుమ్మపూడి స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తొలి చిత్రం 'పాటకు ప్రాణం' హైదరాబాద్ లోని ప్రసాద్ లీప్స్ ల్యాబ్ లో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్ర ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ దర్శకులు సురేందర్ రెడ్డి, ప్రముఖ హీరో నిఖిల్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సంగీతానికి, భావోద్వేగాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు శేఖర్ చంద్ర సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ మ్యూజికల్ ఫిల్మ్ లో యువ నటులు సుదర్శన్, సాత్విక జంటగా నటిస్తున్నారు. సీనియర్ నటుడు తనికెళ్ళ భరణి కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. వీరితో పాటు రాజీవ్ కనకల, అనితా చౌదరి, రఘు కారుమంచి, బ్రహ్మా శ్రీధర్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన రెగ్యులర్ మాటింగ్ ఈ నెల 24వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానుందని దర్శక నిర్మాత హేమల్ తుమ్మపూడి తెలిపారు. వైవిధ్యమైన కథాంశంతో, సంగీతానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు హేమల్ తెలిపారు.

ఆస్కాన్ టీజర్ లాంచ్

పుదయం సినిమా: శ్రీమతి. కొందారు శ్రీనివాసరావు సమర్పణలో శ్రీ క్షీంకార సెల్యూలాయిడ్ బ్యానర్ మీద మేఘాంక్ శ్రీహరి హీరోగా రామ్ నందన్ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఆస్కాన్'. ఈ సినిమాని వెంటబేడ్ కొందారు, శ్రీకాంత్ మన్మథ నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీహరి జయంతి సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన మామీ పస్ట్ లక్ష్మి, మాషన్ హోస్టల్స్ మంచి స్పందన వచ్చింది. మేఘాంక్ శ్రీహరి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా బుద్ధవారం నాడు టీజర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ మేరకు నిర్వహించిన టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ కి రా కింగ్ మంచు మనోజ్, శివాత్మిక రాజశేఖర్ ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. రా కింగ్ మంచు మనోజ్ మాట్లాడుతూ.. 'నా తమ్ముడు మేఘాంక్ 'ఆస్కాన్' కొనసాగిస్తోంది కానందంగా ఉంది. శ్రీహరి అంకుల్ ముమ్మల్ని ఎత్తుకుని పెంచారు. నేను మేఘాంక్ ని ఎత్తుకున్నాను (నవ్వుతూ). సినిమా ఉన్నంత కాలం రియల్ స్టార్ శ్రీహరి గారు ఉంటారు. మేఘాంక్ ని నేను ఎలా చూడాలని అనుకున్నానో టీజర్ లో అలా కనిపించారు. టీజర్ నాకు చాలా నచ్చింది. ప్రశాంత్ గారి బీటీఎం అదిరిపోయింది. అరబిక్ లో కూడా ఈ సినిమాని రిలీజ్ చేస్తుండటం ఆనందంగా ఉంది. 'ఆస్కాన్' గొప్ప హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. నా తమ్ముడు మేఘాంక్ ను అందరూ ఆదరించి మంచి విజయాన్ని ఇవ్వాలని ఆశిస్తున్నాను' అని అన్నారు. మేఘాంక్ శ్రీహరి మాట్లాడుతూ.. 'ఆస్కాన్' కొనసాగిస్తోంది పచ్చిన మనోజ్ అన్నకి, శివాత్మికకు థాంక్స్. 'ఆస్కాన్' మామీని ఎంజాయ్ చేస్తూ చేశాను. షోయట్ గారితో ఆలైడ్ ఓ మామీ మాన్సున్నాను. షోయట్ గారి వల్ల ఈ చిత్రం ఈ స్కేలులో వచ్చింది. రాయంబ అద్భుతంగా నటించారు. రామ్ నందన్ ఈ సినిమాని గొప్ప స్కేలులో తెరకెక్కించారు.

