

పరగడుపునే
కీరా తినొచ్చా..!?

చక్కని ఆరోగ్యం

చవకగా దొరికేది అన్ని వేళలా లభించే కీరా దోసకాయతో కలిగి లాభాలు అన్ని ఇన్ని కావని చెబుతున్నారు ICAR-నేషనల్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఓపిఎస్ ఎగ్రికల్చరల్ అఫీసర్ (CEO) డా. అదర్శ గౌడ్. అందరికీ దొరికే కీరాను పరగడుపున తింటే చాలామందిదని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ సమూర్త ఉష్ణగ్రతలకు ఇది ఎంతో పోషకవంతమైనదని అన్నారు. దీన్ని ఉదయమే అల్పాహారంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని తెలిపారు. అంతేగాదు దీనిలో ఉండే పోషక విలులు, ఉపయోగాలు గురించి సవివరంగా వెల్లడించారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపునే కీరా దోసకాయ లేదా కీరా జ్యూస్ తీసుకుంటే శరీరంలోని వ్యర్థాలన్నీ బయటకి వెళ్లిపోయి మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్యాధుల బారిన పడకుండా రక్షిస్తుందని అన్నారు. అధిక బరువుతో బాధపడే వాళ్ళకు ఎంతో మేలని అంటున్నారు. ముఖ్యంగా పొట్ట భాగంలో ఉన్న కొవ్వు ఇల్లె కరిగిపోతుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేసవి తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా కాపాడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మధుమేహాలు దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుఉంటుందని అన్నారు. కీరలక్ష అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుందని అన్నారు. దీనిలో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీని పెంచి వ్యాధులు దరీచేరకుండా చేస్తుందని చెబుతు



న్నారు. శరీరానికి తేమ: కీరాలో సుమారు 95% నీరు ఉండటం వల్ల ఉదయాన్నే శరీరాన్ని డిహైడ్రేషన్ నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ మలబద్ధకం సమస్యను నివారించి, ప్రేగు కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి అల్పాహారం. రోగనిరోధక శక్తి: దీనిలోని విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే ప్రైవేటులు ట్యు లేదా ఈస్ట్రోజెన్ అధివత్వాన్ని ఎదుర్కొ

టున్న మహిళలకు, ఇందులోని ఫైటోస్టెరాయిడ్లు తేలిక పాటి యాంటీ-ఈస్ట్రోజెనిక్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ట్రైకిఫాస్ఫాన్ తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. చర్మం, కళ్ళు, జుట్టు ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రక్తపోటుని తగ్గిస్తుంది, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది కూడా. దోసకాయ చల్లబరిచే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది శరీరంలో కఫ దోషాన్ని తీవ్రతరం చేస్తుంది. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, శ్లేష్మం, సైనస్ సమస్యలు, ఉబ్బసం లేదా కఫంతో బాధపడేవారు కీరాను పూర్తిగా నివారించాలి. ఇరిటబుల్ బోవల్ సిండ్రోమ్ (IBS), జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి మంచిది కాదు. కీళ్ళ నొప్పులు ఉంటే తినకపోవడమే మేలు

భాతీలో మంట వేధిస్తుందా? అయితే ఇలా చేయండి!

ఏం తిన్నా భాతీలో మంట వేధిస్తుంటే దాన్ని అసిడిటీగానే పరిగణించాలి. అయితే ఈ సమస్యను అధిగమించగలిగే యోగాసనాలు ఉన్నాయి. అవేంటంటే..... వెన్ను, పొత్తికడుపు మీద ప్రభావం చూపించే ఆసనమిది.



జీర్ణవ్యవస్థకు రక్షప్రసరణను పెంచి, జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు ఈ ఆసనంతో వ్యాయామం దక్కుతుంది. సున్నితమైన మధుర జరిగి జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధమై, అసిడిటీ నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. ఈ ఆసనం ఎలా చేయాలంటే..... చేతులు, మోకాళ్ళ మీద బల్ల ఆకారంలో నేల మీద కూర్చోవాలి. ఈ భంగిమలో మోకాళ్ళు అరడుగు దూరంలో, చేతులు నిటారుగా నేల మీద ఆనించి ఉంచాలి. ఊపిరి పీల్చుతూ, తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపి వెనక్కి వాలాలి. ఇలా చేస్తూ పీచును పైకి లేపి విల్లు ఆకారంలో వంగాలి. ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, నెమ్మదిగా వెన్ను వంచుతూ, ఊపిరి వదులుతూ పూర్వ స్థితికి రావాలి. ఆ ఆసనంలో శరీర బరువు చేతులు, కాళ్ళపై పడుతుంది. ఈ ఆసనంతో పొత్తికడుపు లోకి ప్రాణవాయువు వెళ్లి అసిడిటీ అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ ఆసనం చేయడం కూడా సులువే! దీన్ని ఎలా చేయాలంటే.... చేతులు, కాళ్ళ ఆసనాతో శరీరాన్ని బల్ల ఆకారంలో వంచాలి. ఊపిరి వదులుతూ నడుమును పైకి లేపి, చేతులు, కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి. చేతులు, భుజాలకు, కాళ్ళు, తుంటికి సమాంతరంగా ఉండాలి. కాలి బొటనవేళ్ళ ముందుకు ఉండాలి. ఇప్పుడు చేతులు నేల మీద బలంగా తాకిస్తూ, తలను వంచాలి. ఈ భంగిమలో చెవులు చేతులను తాకాలి. ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, మోకాళ్ళను వంచి, శరీరాన్ని పూర్వ స్థితికి తీసుకు రావాలి. ఈ ఆసనం శరీరానికి స్వాంతన కలిగించి, జీర్ణవ్యవస్థకు విశ్రాంతిని అందిస్తుంది. ఫలితంగా అసిడిటీ తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం వేసవిప్పుడు జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు మద్దన జరిగి, బలపడతాయి. ఈ ఆసనం ఎలా చేయాలంటే..... మోకాళ్ళ మీద, రెండు పాదాల బొటన వేళ్ళ ఒకదానికొకటి తగిలేలా కాళ్ళను వెనక్కి వాల్చి కూర్చోవాలి. నడుము పైభాగాన్ని ముందుకు వంచి, పడుకోవాలి. చేతులు రెండూ ముందుకు వాచి, మోకాళ్ళకు సమాంతరంగా నేల మీద ఆనించాలి. భుజాలు రెండు కిందకు వాలాలి. ఈ భంగిమలో 30 సెకన్లపాటు ఉండి, నెమ్మదిగా పైకి లేచాలి.

రుచిగానూ ఉంటాయి, ఔషధంగానూ పని చేస్తాయి. ఉసిరికో ఊరగానూ, రోటిప వడ్డి, జామ్, జ్యూస్, మిఠాయి, సబ్బీ, రసం, రైతా, క్యాండ్లీ, ఫ్రైస్, ఫులిహోర, చాయ్... ఇలా ఎన్నోల్లో చేయొచ్చు. మీ కోసం మరికొన్ని వెర్షిన్లు... కావలసినవి: ఉసిరికాయలు - అర కిలో, అల్లం - 200 గ్రాములు, పంచదార పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, మిరియాల పొడి -

పుల్లపుల్లటి ఆమ్లాతో వంటలు

సూన్, చాట్ మసాలా - 2 స్పూన్లు, తయారీ: నాణ్యమైన, పెద్ద ఉసిరికాయలను ఎంచుకోవాలి. వాటిని కడిగి, తడి లేకుండా తుడిచి తురుమాలి. అల్లం పొట్టు తీసి సన్నగా, పొడూరు ముక్కలు కోసి.. ఉసిరి తురుములో కలపాలి. అందులో ఉప్పు, పంచదార పొడి,



మిరియాల పొడి, చాట్ మసాలా జతచేసి కలియబెట్టాలి. ఈ పాత్రకు మాత్రం పెట్టెసి.. రాత్రంతా ఆలా ఉంచేయాలి. ఉదయం వాటిని తీసి పళ్లెంలో పరిచినట్లుగా అమర్చి.. బాగా ఎండ తగిలేవోటే.. ఉసిరి తురుములో మైతే మర్రూడు కూడా వండబెట్టాలి. అంతే.. 'అమ్మా ముఖ్యాన్' తయారైపోతాయి. కావల సినవి: ఉసిరికాయలు - పావు కిలో, బెల్లం - పావు కిలో, మిరియాల పొడి, నూనె - స్పూన్ చొప్పున, జీలకర్ర పొడి - 2 స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఇంగువ - అర స్పూన్, ఆమచూర్ పొడర్ - ముప్పావు స్పూన్, పంచదార పొడి - 2 స్పూన్లు, తయారీ: ఉసిరికాయల్లో కొన్ని నీళ్ళు పోసి.. కుక్కర్లో రెండు విజిల్స్ వచ్చే

వరకూ ఉడికించాలి. మిగిలిన నీళ్ళను వార్చేసి.. గింజలు తీయాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి.. మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. ఈ ఉసిరి ముద్దను కడాయిలో వేసి.. కొన్ని నీళ్ళు, బెల్లం, చిర్చి వేడిచేయాలి. రెండు మూడు నిమిషాల తర్వాత.. మిరియాల పొడి, వాము, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, ఇంగువ, ఆమచూర్ పొడర్ జోడించాలి. అదుగుంటుకుండా కలియబెట్టుతూ చిక్కబడి వరకూ ఉంది.. సగ తీసియాలి. చల్లారాక.. చిన్న ఉండల్లా చేయాలి. వాటి మీద పంచదార పొడి చల్లితే ఒకదానికొకటి అంటుకోవు. ఇవి సరైన పద్ధతిలో తీసుకోకపోవడమే. మామిడి గుజ్జులో చక్కెర, పాలు కలిపి ఐస్క్రీమ్, డెజర్టులు చేసుకుని తింటుంటారు. అలాగే వీటితోపాటు నూనెహారిత స్నాక్స్ కూడా ఎక్కువగా తింటుంటారు. ఇవన్నీ కలిసి ఇన్ఫ్లేమేషన్, మొటిమలకు కారణమవుతాయి. అదే నేరుగా మామిడి పండును తినడం వల్ల ఏ సమస్య ఉండదు. అయితే కొందరికి మామిడి తోక్కలోని ఉరుమియోల్ అనే రెజిన్ పదార్థం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. జీడిగింజ తోక్కలోనూ ఎక్కువగా ఉండే సీసా మాత్రం వేడేసి.. వస్తు పుట్టి ఎండలో ఉంచాలి. సాయంత్రం లోనికి తెచ్చి.. మర్రూడు మట్టి ఎండలో ఉంచాలి. ఇలా పది రోజులు ఎండబెడితే.. 'అమ్మా మురప్పా' తయారవుతుంది. ఉసిరికాయలు ఉమ్మతాయి కనుక.. లోపల కొంత ఫాళి ఉండేలా పెద్ద సీసాను తీసుకోవాలి. కావలసినవి: ఉసిరికాయల తగుగు - 2 కప్పులు, ఎండుమిర్చి - 25 నుంచి 30 వరకూ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, శనగపప్పు - ఒక కప్పు, మినపప్పు - అర కప్పు, ఎండుకొబ్బరి తురుము - 2 కప్పులు, కరివేపాకు - ముప్పావు కప్పు, పసుపు - స్పూన్, నూనె - 3 స్పూన్లు, అవాలు - ఒకటిన్నర స్పూన్, జీలకర్ర - స్పూన్, ఇంగువ - పావు స్పూన్, తయారీ: ఉసిరి తురుమును అందులో ఉన్న చెమ్మ పోయే వరకూ సన్న సెగ మీద వేయించాలి. శనగపప్పు, మిన పప్పు, ఎండుమిర్చి, కొబ్బరి, కరివేపాకులను విడి విడిగా వేయించాలి. పూర్తిగా చల్లారాక.. మిక్సీ



సరైన పద్ధతిలో తీసుకోకపోవడమే. మామిడి గుజ్జులో చక్కెర, పాలు కలిపి ఐస్క్రీమ్, డెజర్టులు చేసుకుని తింటుంటారు. అలాగే వీటితోపాటు నూనెహారిత స్నాక్స్ కూడా ఎక్కువగా తింటుంటారు. ఇవన్నీ కలిసి ఇన్ఫ్లేమేషన్, మొటిమలకు కారణమవుతాయి. అదే నేరుగా మామిడి పండును తినడం వల్ల ఏ సమస్య ఉండదు. అయితే కొందరికి మామిడి తోక్కలోని ఉరుమియోల్ అనే రెజిన్ పదార్థం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. జీడిగింజ తోక్కలోనూ ఎక్కువగా ఉండే సీసా మాత్రం వేడేసి.. వస్తు పుట్టి ఎండలో ఉంచాలి. సాయంత్రం లోనికి తెచ్చి.. మర్రూడు మట్టి ఎండలో ఉంచాలి. ఇలా పది రోజులు ఎండబెడితే.. 'అమ్మా మురప్పా' తయారవుతుంది. ఉసిరికాయలు ఉమ్మతాయి కనుక.. లోపల కొంత ఫాళి ఉండేలా పెద్ద సీసాను తీసుకోవాలి. కావలసినవి: ఉసిరికాయల తగుగు - 2 కప్పులు, ఎండుమిర్చి - 25 నుంచి 30 వరకూ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, శనగపప్పు - ఒక కప్పు, మినపప్పు - అర కప్పు, ఎండుకొబ్బరి తురుము - 2 కప్పులు, కరివేపాకు - ముప్పావు కప్పు, పసుపు - స్పూన్, నూనె - 3 స్పూన్లు, అవాలు - ఒకటిన్నర స్పూన్, జీలకర్ర - స్పూన్, ఇంగువ - పావు స్పూన్, తయారీ: ఉసిరి తురుమును అందులో ఉన్న చెమ్మ పోయే వరకూ సన్న సెగ మీద వేయించాలి. శనగపప్పు, మిన పప్పు, ఎండుమిర్చి, కొబ్బరి, కరివేపాకులను విడి విడిగా వేయించాలి. పూర్తిగా చల్లారాక.. మిక్సీ

రుచికరమైన సోల్కడి

'సోల్కడి' చేసే చూడండి. రుచిగానూ ఉంటుంది, ఆరోగ్యం కూడా. ఇందుకోసం కొబ్బరికాయ - 1, వంగ మామిడి పండ్లు (పర్పుల్ మ్యాంగోస్) - 2, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 2, అల్లం - అరంగుళం ముక్క, పచ్చిమిర్చి - 1, బీట్ రూట్ - 1, జీలకర్ర పొడి - వెంచా, చాట్ మసాలా - అర చెంచా, ఉప్పు - చిటికెడు, కొత్తిమీర తగుగు - 2 చెంచాలు తీసుకోవాలి. ఎలా



చేయాలంటే.. కొబ్బరిని చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. బీట్ రూట్ చెక్కు తీసి సన్నగా తరగాలి. వంగ మామిడి ముక్కలను వేడి నీళ్ళలో 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. మిక్సీలో కొబ్బరి ముక్కలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, బీట్ రూట్, జీలకర్ర పొడి, చాట్ మసాలా, ఉప్పు, నానిన వంగ మామిడి ముక్కలు వేసి గ్రౌండ్ చేయాలి. ఈ మిక్సమాన్ని పల్లెని వస్త్రంతో పడకట్టాలి. మిగిలిన పిక్చిలో కొన్ని నీళ్ళు పోసి.. మరోసారి పడకట్టి.. కొత్తిమీర తగుగు చల్లితే రుచి ఆరోగ్యాల 'సోల్కడి' తాగి ఆనందించవచ్చు. ఇది ఊబాకాయం రానిప్పుడు, బండల్ వేడిని తగ్గించి చలవ చేస్తుంది.

మూత్ర విసర్జనకి సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతుంటే వైద్యులను సంప్రదించే తీసుకుంటే మంచిది. గ్లూకోజ్ తగ్గించే మందలు ఉపయోగించే వాళ్ళు కూడా వైద్యులను సంప్రదించే తీసుకోవాల్సి చెబుతున్నారు. నిర్మిటో స్ట్రయిట్ అత్యాధునిక 'ఎయిర్ వష్క్' టెక్నాలజీతో పనిచేస్తుంది. ఇది వేడికి బదులుగా గాలి ప్రవాహం ద్వారా జుట్టును స్ట్రయిట్ చేస్తుంది. దీనివల్ల జుట్టు దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఈ పరికరం అందరికీ అనుకూలంగా ఉంటుంది. కర్లీ, కాయల్, టెక్స్చర్ హెయిర్ ఉన్నవారు కూడా కేవలం నిమిషాల వ్యవధిలోనే మృదువైన, పిన్-స్ట్రయిట్ స్ట్రయిట్ నిగ్గి పొందవచ్చు. దీనికోసం ప్రత్యేకమైన ఇంటర్చేంజబుల్ కోంట్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాగే ఇంటిగ్రేటెడ్ హీట్ సెన్సర్

ముత్యంలాంటి మెరిసే ముఖం కోసం..

ఉంటుంది. అంటే ఇది సెక్సుకు వెయ్యిసార్లు బెంచే పర్సనల్ ట్రైన్యూ, జుట్టుకు సప్టం కలగకుండా ఆటోమేటిక్ అడ్జస్ట్ చేస్తుంది. స్నానం చేసిన వెంటనే తడి జుట్టుపై కూడా దీనిని నేరుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది జుట్టును ఆరబెట్టడంతో పాటు స్ట్రయిట్ నిగ్గి కూడా చేస్తుంది. ఖరీదైన క్రీములు మేనిని మెరిపిస్తాయని అనుకుంటుంటారు. కానీ, మేని మెరుపు కేవలం మార్కెట్లో దొరికే ఉత్పత్తులతోనే సాధ్యం కాదు. మనం పాటించే జాగ్రత్తలతోనే మేని మెరుపును కాపాడుకోవచ్చు. చాలామంది ఇంటి నుంచి బయలుదేరే ముందు సన్ స్క్రీమ్ రాసుకుని పదిలేస్తారు. చెమట వల్ల అది త్వరగా పోతుంది. అందుకే ప్రతి మూడు గంటలకోసారి సన్ స్క్రీమ్ రాసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. చాలామంది గంటల తరబడి ఫోన్ చెవి దగ్గర పెట్టుకుని మాట్లాడుకుంటారు. దీని వల్ల వేడి పెరిగి చర్మంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీలైనంత వరకు 'హెడ్ సెట్' వాడటం మేలు. తాత్కాలిక మెరుపు కోసం వాడే ఉత్పత్తులు దీర్ఘకాలంలో మీ చర్మానికి హాని చేయవచ్చు. ముఖం పదిపడే కదగడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రక్షణ పొర దెబ్బతినే, చర్మం త్వరగా కమిలిపోతుంది. అలసట పోవడానికి వేడి నీళ్ళ స్నానం హాయిగానే ఉన్నా, అది మీ చర్మంలోని తేమను హరిస్తుంది. దీనివల్ల చర్మం త్వరగా పొడిబారిపోయి ముడతలు వస్తాయి. ముత్యాలు అలంకారానికి కాదు, మేనిని మెరిపించడానికి ఉపయోగపడ



నూ, తొక్క, తీతాక చేతుల్ని శుభ్రం గా కడగడం... వంటివి పాటించాలి. సాధారణంగా హోర్మోన్ల మార్పులు, జిడ్డు చర్మం, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, డిహైడ్రేషన్, సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడంతోపాటు జన్మ కారణాల వల్ల మొటిమలు వస్తుంటాయి. అంతేతప్ప మామిడి పండు వల్ల రావు. ఇంకా చెప్పాలంటే, మామిడిపండు చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. వాటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, ఇతరత్రా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. కాబట్టి మామిడి పండ్లను హాయిగా అన్న వ్యాయామానికి ముందు వార్మప్ చేయవోవో శరీరంపై అకస్మాత్తుగా దించవచ్చు.

వేసవిలో జిమ్ కు వెళ్లేటప్పుడు ఈ పారపాట్లు చేయకండి

వేసవిలో జిమ్ కు వెళ్లేటప్పుడు ఈ పారపాట్లు చేయకండి

అల్లం పర్పుల్ క్షణాలలో

అల్లం పర్పుల్ క్షణాలలో

అల్లం పర్పుల్ క్షణాలలో

గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్ సాధించి చరిత్ర సృష్టించిన 'రాకా'



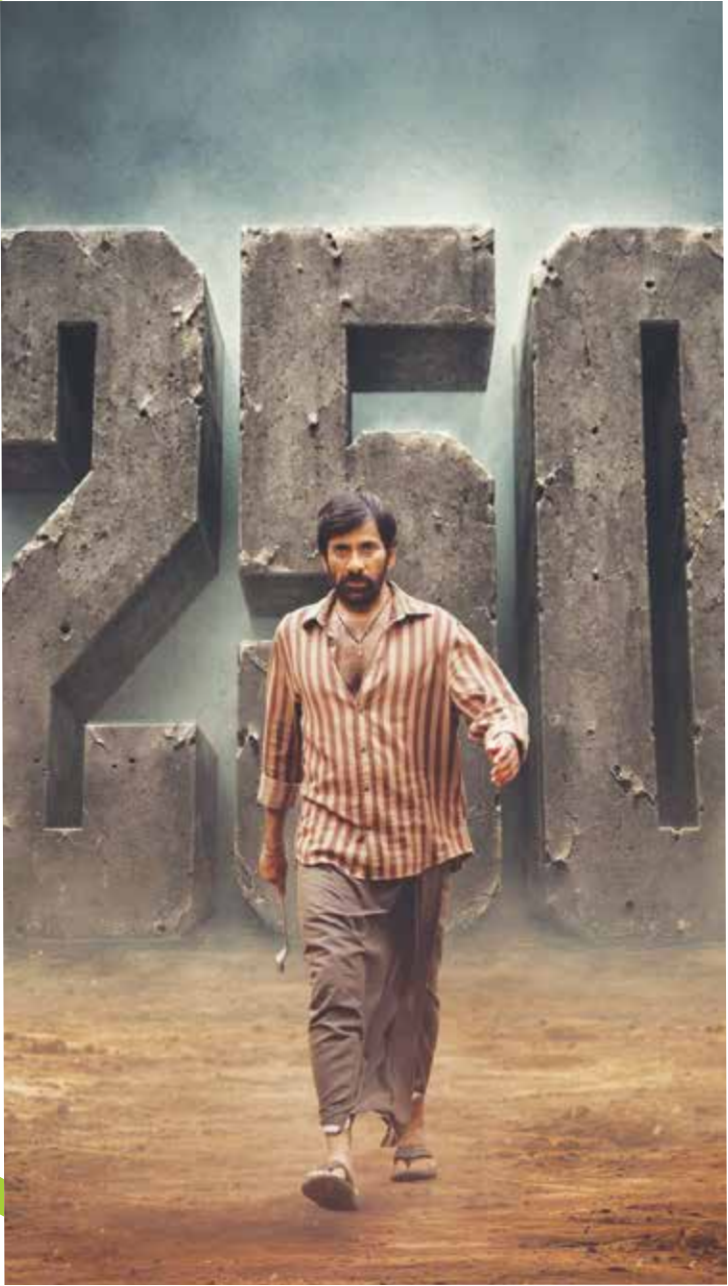
పుదయం సినిమా: ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ వి. అరుణ్ కుమార్ (అట్లీ) దర్శకత్వంలో 'సన్ షిక్లర్స్' అధినేత కళానిధి మార్న్ నిర్మిస్తోన్న భారీ చిత్రం 'రాకా'. ఈ సినిమా 'ఒకేసారి రియల్ టైమ్ లో ఎక్కువ మంది వ్యక్తులకు సంబంధించిన హాపభావాలను క్యాప్చర్ చేయడం' అనే సినీ సాంకేతికతలో అరుదైన ఘనతను సాధించి గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్ లో

హోటు దక్కించుకుని చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ రికార్డును ఏక కాలంలో 37 మంది కళాకారుల మోషన్స్ రియల్ టైమ్ లో క్యాప్చర్ చేయడం ద్వారా 'రాకా' సాధించటం విశేషం. భారతీయ సినీ చరిత్రలో సాంకేతికత పరంగా ఇదొక మైల్ స్టోన్. 2026 ఫిబ్రవరిలో సాధించిన ఈ ఘనతకుగానూ 'రాకా' చిత్రానికి సెప్టెంబర్ 15, 2026న అధికారిక గుర్తింపు లభించింది. గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్స్

సీనియర్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సృష్టిలో డాంగ్రికర్ దీనికి సంబంధించిన అధికారిక సర్టిఫికేట్ ను ఐకాన్ స్టార్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, దర్శకుడు వి.అరుణ్ కుమార్ కు అధికారిక సర్టిఫికేట్ ను అందజేశారు. చిత్రానికి చెందిన ముఖ్య తారాగణం, సాంకేతిక బృందం సభ్యుల సమక్షంలో జరిగిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో వీరు ఈ సర్టిఫికేట్ ను అందుకున్నారు.



'ఇరుముడి' రూ.250 కోట్ల క్లబ్ లోకి ఎంట్రీ..



పుదయం సినిమా:

మాస్ మహారాజా రవితేజ, సెన్సిబుల్ డైరెక్టర్ శివ నిర్వాణ, ప్రముఖ పాస్-ఇండియా నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ కాంబినేషన్ లో వచ్చిన 'ఇరుముడి' బాక్సాఫీస్ దగ్గర జనరేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతమైన ఫలితాలను అందుకోవడంతో పాటు.. ఇప్పటివరకు చూడని స్కాయిలో లాభాలను అందించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.250 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ సాధించి.. రవితేజ తెరీలో తొలిసారి ఎలైట్ రూ.250 కోట్ల క్లబ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన చిత్రంగా నిలిచింది. అలాగే రీజిసల్ సినిమాల్లో బిగ్గెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ సాధించిన చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. ఇప్పుడు ఈ బ్లాక్ బస్టర్ ప్రపంచంలోని ప్రముఖ OTT ప్లాట్ ఫామ్ నెట్ ఫ్లిక్స్ లో సూ సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసింది. నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి నంబర్ 1 స్థానంలో ట్రెండ్ అవుతోంది. OTT లో సూ 'ఇరుముడి' ప్రేక్షకుల మనసులు గెలుచుకుంటోంది. ముఖ్యంగా తండ్రికూతుళ్ల అనుబంధాన్ని బలమైన ఎమోషనల్ కోర్ గా తీసుకున్న కథ దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ అవుతోంది.

'జనవరి 12 విడుదల' నుంచి దీపుగా కృతి శెట్టి ట్రెడిషనల్ ఫస్ట్ లుక్

పుదయం సినిమా: విక్టరీ వెంకటేశ్, సందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్ లో మోస్ట్ అవైటెడ్ ఫెస్టివ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'జనవరి 12 విడుదల' శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటోంది. మైన్ స్వీట్స్ బ్యానర్ పై సాహు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్జున్, జీ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తున్నాయి. సినిమా నుంచి వస్తున్న ప్రతి అవ్ డిట్ ఆసక్తిని పెంచుతోంది. 'బావ్ బామ్మర్ల సౌజన్యంతో' అనే అంటెనింగ్ ట్యాగ్ లైన్ తో వస్తున్న ఈ చిత్ర టైటిల్ ను మేకర్స్ ఇటీవల హిలేరియస్, ఎంటర్టైనింగ్ వీడియో ద్వారా ప్రకటించారు. దీంతో సినిమాపై బజ్ మరింత పెరిగింది. ఇప్పటికే వెంకటేశ్, కళ్యాణ్ రామ్ ఫస్ట్ లుక్ ను పరిచయం చేసిన మేకర్స్.. తాజాగా హీరోయిన్ కృతి శెట్టి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెను 'దీపు' గా పరిచయం చేస్తూ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో కృతి శెట్టి ట్రెడిషనల్ అవతారంలో ఆకట్టుకున్నారు. పర్చూల్-సింకె కలర్ హాఫ్ సారిలో అందంగా కనిపించారు. ఆమె ఆహార కరమైన చిరునవ్వు ఈ ఫస్ట్ లుక్ కు మరింత చార్మ్, ఎలిగెన్స్ ను తీసుకొచ్చింది. ఈ చిత్రానికి టాప్ టెక్నికల్ టీమ్ పనిచేస్తోంది. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తుండగా, సమీర్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రఫీ, తమిళరాజు ఎడిటర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రొడక్షన్ డిజైన్ లో ఎఎస్ ప్రకాష్, ఎస్. కృష్ణ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. వెంకటేశ్, కళ్యాణ్ రామ్ కాంబినేషన్ తోడు కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి లాంటి స్టార్స్ ఉండటంతో ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇక అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తుండటంతో ఈ చిత్రం ఫెస్టివల్ సీజన్ లో ఫుల్ ఎంటర్టైనింగ్ గా ఉండబోతోంది.



పుదయం సినిమా:

యవతను ఆకట్టుకునే ఆహారకరమైన ప్రేమకథా చిత్రంగా రూపొందుతున్న 'ఏమో ఏమో ఇది' విడుదల తేదీ ఖరారైంది. రోషన్ మేక, ప్రీతి ముకుందన్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని 2026 అక్టోబర్ 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా రిలీజ్ లో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ శీతాకాలంలో ప్రేక్షకులకు ఓ సరికొత్త ప్రేమానుభూతిని అందించేందుకు సినిమా నిర్దమవుతోంది. 'HIT' ప్రాంచైజ్ తో

అక్టోబర్ 30న

'ఏమో ఏమో ఇది' రిలీజ్

బ్లాక్ బస్టర్ విజయాలను అందుకున్న రచయిత, దర్శకుడు శైలేష్ కొలను తొలిసారి ఓ ఆహారకరమైన ప్రేమకథతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. తనదైన థ్రిల్లర్ కథాంశాలతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఆయన, 'ఏమో ఏమో ఇది' తో పూర్తిగా భిన్నమైన కథా ప్రపంచాన్ని అవిష్కరించబోతున్నారు. రోషన్ మేక, ప్రీతి ముకుందన్ ల ఫ్రెడ్ ఐయర్ ఈ చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన 'ది ఫస్ట్ టీజ్ ఆఫ్' 'ఏమో ఏమో ఇది' వీడియోకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. ఈ వీడియో సినిమాపై పాజిటివ్ బజ్ ను క్రియేట్ చేయడంతో పాటు, చిత్రంలోని ప్రేమకథ ఎలా ఉందో బోతోందనే ఆసక్తిని పెంచింది. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్వూర్డ్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై సూర్యదేవర నాగవంశీ ఎస్., సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీకర స్టూడియోస్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తోంది. హాషమ్ అబ్దుల్ హాబీ సంగీతం అందిస్తుండగా, వంశీ పచ్చిపులుసు సినిమా టోగ్రఫీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. విడుదల తేదీ ఖరారు కావడంతో చిత్ర బృందం తదుపరి ప్రచార కార్యక్రమాలకు సిద్ధమవుతోంది. త్వరలోనే సినిమాలోని పాటలతో పాటు ఇతర ఆసక్తికరమైన అవ్ డిట్స్ ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురా నున్నారు.



"పిరాపురంలో అలా మొదలైంది" చిత్ర సక్సెస్ మీట్



పుదయం సినిమా: డా. రాజేంద్రప్రసాద్, వృద్ధిరాజ్, కేదార్ శంకర్, మణిచందన, అన్నపూర్ణమ్మ, సస్మి అఖిల్, విరాల్, సాయి ప్రణీత్, శ్రీలు, ప్రత్యూష్, రెహ్మా ప్రధాన పాత్రల్లో ప్రముఖ దర్శకులు 'ప్రేయసి రావ్' ఫేమ్ మహేష్ చంద్ర దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'పిరాపురంలో'... అలా మొదలైంది. ఈ సినిమాని మహేష్ చంద్ర సినిమా టీమ్, ఎవర్ గ్రీన్ ఎంటర్ సినిమా సంయుక్త నిర్మాణంలో దుండిగళ్ళ బాలకృష్ణ, అకుల సురేష్ బేటేర్, ఎస్.ఎం. మురళి (గోదారి కిట్టయ్య) నిర్మించారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ ప్రైమ్ పో ఎంటర్ప్రైజెస్ లో ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 18న విడుదల చేయగా ఈ చిత్రానికి పచ్చి స ఆనూహ్యం వందన పై చిత్ర బృందం తమ సక్సెస్ ఫ్రెస్ మీట్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పృథ్వి రాజ్ మాటాడుతూ..."తల్లి దండ్రులు పిల్లల క్షేమం కోసం చెప్పే విషయాలు వినకపోతే పిల్లల జీవితాలు ఎలా తారుమారవుతాయో చెబుతూ వచ్చిన ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులంతా ఆదరించడం చాలా సంతోషంగా ఉంది.

నేను మొదటిసారి నటించిన సినిమాలో హీరో రాజేంద్రప్రసాద్ గారు, పైన చిన్న నిర్మాతల పాలిట దేవుడు. సమాజంలో సాధారణంగా చూస్తుంది కొన్ని యుద్ధాల సంఘటనలను ఈ సినిమా ప్రతిబింబిస్తుంది. ఎవరైనా ఒక ఆర్టిస్ట్ బాగా నటిస్తే వారి ప్రతిభను గుర్తించే గొప్ప వ్యక్తులు అంతా ఈ సినిమాలో ఉన్నారు. తెలుగు అమ్మాయిలు హీరోయిన్ గా నటించిన సినిమా ఇది. పవన్ కళ్యాణ్ గారి నియోజకవర్గం పేరిట వచ్చిన ఈ సినిమా ఆయనకు తగ్గట్టు ఎక్కువ తగ్గకుండా ఉంటుంది. ఆయన సినిమాను గుర్తిస్తారని అనుకుంటున్నాను.

కన్నడ స్టార్ విజయ్ రాఘవేంద్ర హీరోగా దర్శకుడు సంతోష్ మేగోటి మూవీ 'ఆన్ డ్యూటీ'

పుదయం సినిమా: క్రిమి, యాక్షన్, థ్రిల్లర్ కాడిన విభిన్న కథలను తెరపై అవిష్కరించడంలో తనదైన ముద్ర వేసుకున్న క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ సంతోష్ మేగోటి మరో ఆసక్తికరమైన ప్రాజెక్ట్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. తెలుగులో పరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, సవీన్ చంద్ర ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కించిన 'పోలీస్ కంప్లెంట్' మూవీతో హిట్ కొట్టిన ఆయన.. ఇప్పుడు కన్నడలో తన అవ్ కమింగ్ మూవీ రూపొందించబోతున్నారు. 'ఆన్ డ్యూటీ' టైటిల్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీ కన్నడ కంఠీరవ దాక్టర్ రాజ్ కుమార్ కుటుంబానికి చెందిన ప్రముఖ హీరో విజయ్ రాఘవేంద్ర కథానాయకుడిగా నటిం చనున్నారు. ఇప్పటికే క్రిమి, సస్పెన్స్, యాక్షన్ జానర్ లో పలు విభిన్న చిత్రాల్లో నటించిన విజయ్ రాఘవేంద్ర.. సంతోష్ మేగోటి చెప్పిన ఈ సరికొత్త కథకు ఓకే చెప్పడం సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. విజయ్ రాఘవేంద్ర ఫిల్మ్ ఫోర్ కథాదా క్రిమి, థ్రిల్లర్, యాక్షన్ కథలు కనిపిస్తాయి. విజయ్ రాఘవేంద్ర ఇటీవల నటించిన 'సెకండ్ కేస్ ఆఫ్ సీతారాం' మూవీ ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతూ సూపర్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకుంది.



"సర్కారు బాయి" నుంచి బర్త్ డే పోస్టర్

శ్రీరామ్ నిమ్మల, పరిక హీరో హీరోయిన్స్ గా సన్నిహితు సినిమా "సర్కారు బాయి". ఈ చిత్రాన్ని డెక్కన్ ఫిలింస్ సమర్పణలో ప్రొడ్యూసర్ తుమ్మల ప్రఫుల్ రాం రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో తెలంగాణ ప్రాంతంలో జరిగిన వాస్తవ ఘటనల ఆధారంగా దర్శకుడు లారా ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. అప్పటి తెలంగాణ సమాజాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ నీటి సమస్యలు, కుల వివక్ష, అణగారిన వర్గాల జీవిత పోరాటం వంటి అంశాలను దర్శకుడు లారా కళ్లకు కట్టినట్లు తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కు బ్యూటీ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ రోజు బ్యాటిపుల్, టాలెంటెడ్ హీరోయిన్ పరిక పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ మూవీ టీమ్ బర్త్ డే పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. "సర్కారు బాయి" సినిమాలో పరిక కల్పన టీవీ పాత్రలో నటిస్తోంది. ఈ బర్త్ డే పోస్టర్ లో వీరకట్టలో ట్రెడిషనల్ లుక్ లో పరిక కనిపించి ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ సినిమాతో పరిక హీరోయిన్ గా మంచి పేరు తెచ్చుకుంటుందనే అంచనాలు ఎర్రబాగున్నాయి. ప్రస్తుతం "సర్కారు బాయి" సినిమా షూటింగ్ తుది దశకు చేరుకుంది. ఇటీవలే చేగుంట్ల సమీపంలోని రెడ్డిపల్లి పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీ షెడ్యూల్ కంప్లీట్ చేశారు. మరోవైపు ఎడిటింగ్, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ వర్క్ కూడా జరుగుతున్నాయి. హీరో శ్రీరామ్ నిమ్మల, హీరోయిన్ పరిక, బాహుబలి ప్రభాకర్, నాగ మహేష్ లాంటి ప్రధాన నటీనటులు పాల్గొన్న ఈ రెంగ్గీ షెడ్యూల్ లో చాలా పరకు సినిమా చిత్రీకరించారు. త్వరలోనే "సర్కారు బాయి" సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ప్రొడ్యూసర్ తుమ్మల ప్రఫుల్ రాం రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని మంచి ప్రొడక్షన్

