



GITAM Student Selected for 1:1 Startup Pitch to Tim Cook

Manas Malla
B.Tech. CSE

Recognised in Apple's Swift
Student Challenge 2026

Only a few seats left in
B.Tech. CSE
COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING



Apply with
JEE Main,
AP & TS EAPCET,
KCET and COMEDK.



Scholarships up to
100%
Including food and
accommodation.

BENGALURU | HYDERABAD | VISAKHAPATNAM



LAST DATE TO APPLY
24 July



APPLY ONLINE
apply.gitam.edu



CALL US
88849 84000



SCAN TO APPLY

కాంగ్రెస్ నుంచి ఇద్దరి సస్పెన్షన్

పైదరాబాద్,జూలై 18:ప్రభాతవార్తకాంగ్రెస్ నుంచి ఇద్దరిని సస్పెండ్ చేస్తు క్రమశిక్షణకమిటీ వైద్యుల్ మల్లుదేవి ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. కరీంనగర్ అసెంబ్లీ అభ్యర్థిగా పోటీలో ఓగిన పురమల్ల శ్రీనివాస్, పాలకర్తి నియోజకవర్గం చేపినఉప్పల గ్రామానికివెందిన పెద్ద కృష్ణమూర్తిగౌడ్ను సస్పెండ్ చేసినట్లు ఉత్తర్వులు మల్లు రవి జారీచేశారు. క్రమశిక్షణ రాష్ట్రాంగా ఎవరు వ్యవహరించినా సహించలేదని ఆయన తెలిపారు.

సోనం వాంగ్మక్ దీక్ష భగ్గుం

20 రోజులుగా సాగుతున్న నిరాహారదీక్ష అదేచోట దీక్ష ప్రారంభించిన నిజేమి చిఫ్ అభిజిత్ దీప్కి నేడు పార్లమెంటు మార్చ్ యధాతథం

శనివారం వాంగ్మక్ ను ఆసపత్రిక తరలిస్తున్న దృశ్యం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 18: దేశ రాజధానిలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద గత 20 రోజులుగా సాగుతున్న సోనమ్ వాంగ్మక్ నిరాహార దీక్ష శనివారం తెల్లవారుజామున ఊహించని మలుపు తిరిగింది.సీట్ పేవర్ లీక్ వ్యవహారానికి బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి డర్జిందర్ >>2

విక్రమ్.. సక్సెస్

స్వైరూట్ రూపొందించిన ప్రైవేటు రాకెట్ రోదసియాత్ర

విక్రమ్-1 ద్వారా ఉపగ్రహాలు కక్ష్యలోకి..

ప్రధాని రాసిన 'చంద్రమాతరం' పోస్టుకార్డు కూడా అంతరిక్షంలోకి తొలుత స్వల్ప సాంకేతిక లోపం గుర్తించినా, వెంటనే సరిచేసి ప్రయోగించిన శాస్త్రవేత్తలు

అభినందనలు తెలిపిన ప్రధాని మోడీ, కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్

సూర్యూపహి, జూలై 18 ప్రభాతవార్త: సతీష్ ధవన్ స్పేస్ సెంటర్ శ్రీహరికోటలో హైదరాబాద్ చెందిన స్పేస్ టెక్ స్టాటమ్ కంపెనీ స్పై రూట్ సంస్థ రూపొందించిన ప్రథమ స్వదేశీ అర్బిటల్ రాకెట్ ప్రయోగం గ్రాండ్ సక్సెస్ అయింది. శనివారం శ్రీహరికోటలోని ప్రథమ లాంచ్ ప్యాడ్ నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల 5 నిమిషాలకు విక్రమ్ మన రాకెట్ నిప్పులు చెరుగుతూ నింగిలోకి దూసుకు వెళ్ళింది. వాస్తవానికి ఈ ప్రయోగం ఉదయం 11 గంటల 30 నిమిషాలకు జరగవాల్సి ఉంది. ప్రయోగం విఫలమైనా నిమిషాలలో సరిగ్గా 11 గంటల 20 నిమిషాలకు సాంకేతిక తోపాన్ని గుర్తించి కొంత డౌన్ టైం తాత్కాలికంగా నిలిపేశారు. ఓంత్ పార్ ఉత్తరం >>2

అందెశ్రీ, గద్దర్ స్ఫూర్తిప్రదాతలు..

కవులకు పెద్దపీట

ఉద్యమకారుల త్యాగాలకు సరైన గుర్తింపు గ్రూప్-1కు సైతం నియామకాలు చేయని బిఆర్ఎస్ గత రెండేళ్లలో 67,674 ఉద్యోగాలిచ్చాం అందెశ్రీ జయంతి సందర్భంగా స్మృతివనానికి శంకుస్థాపన చేసిన సిఎం రేవంత్

ఉద్యమకారులను అణచివేసే దోరణితో నిరంతరం పాలన సాగించారని విమర్శించారు. గద్దర్ ను కేసీఆర్ ప్రజాభివృద్ధి లోపలికి రాకుండా గేటు వద్ద ఎండలో నిలబెట్టి అవమానపరిచారని, అందెశ్రీ రచనలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా నిర్బంధాలతో అణచివేశారని అందెశ్రీ ఆత్మగౌరవంతో కేసీఆర్ వద్దకు వెళ్లలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జయజయమే తెలంగాణ గేయాన్ని రాష్ట్ర గీతంగా గుర్తించి పాత్రపుస్తకాల్లో ప్రచురించామని, తమ ప్రభుత్వం తెలంగాణ ఉద్యమకారుల త్యాగాలను గుర్తించిందని, వారి కుటుంబాలకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇచ్చి వదపులు ఇచ్చి గౌరవించిందని, 9 మంది కవులకు కోటి రూపాయల చొప్పున ఆర్థికసాయం అందించామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులను నిర్లక్ష్యం చేసిందని ప్రశ్నాపత్రాలను అమ్ముకొని బీఆర్ఎస్ గ్రూప్-1 రాసిన వారికి 13 సంవత్సరాలు గడిచినా నియామకాలు చేయలేదని, ఏళ్ల తరబడి నిరుద్యోగులు కష్టపడి శిక్షణ తీసుకొని ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూసి ఆత్మహత్యలు >>2

కల్పి నిరోధానికి కలిసచట్టం క్యూర్ పరిధిలో ఫైలటగా అమలు: సిఎం రేవంత్

ఉద్యమకారులను అణచివేసే దోరణితో నిరంతరం పాలన సాగించారని విమర్శించారు. గద్దర్ ను కేసీఆర్ ప్రజాభివృద్ధి లోపలికి రాకుండా గేటు వద్ద ఎండలో నిలబెట్టి అవమానపరిచారని, అందెశ్రీ రచనలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా నిర్బంధాలతో అణచివేశారని అందెశ్రీ ఆత్మగౌరవంతో కేసీఆర్ వద్దకు వెళ్లలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జయజయమే తెలంగాణ గేయాన్ని రాష్ట్ర గీతంగా గుర్తించి పాత్రపుస్తకాల్లో ప్రచురించామని, తమ ప్రభుత్వం తెలంగాణ ఉద్యమకారుల త్యాగాలను గుర్తించిందని, వారి కుటుంబాలకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇచ్చి వదపులు ఇచ్చి గౌరవించిందని, 9 మంది కవులకు కోటి రూపాయల చొప్పున ఆర్థికసాయం అందించామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులను నిర్లక్ష్యం చేసిందని ప్రశ్నాపత్రాలను అమ్ముకొని బీఆర్ఎస్ గ్రూప్-1 రాసిన వారికి 13 సంవత్సరాలు గడిచినా నియామకాలు చేయలేదని, ఏళ్ల తరబడి నిరుద్యోగులు కష్టపడి శిక్షణ తీసుకొని ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూసి ఆత్మహత్యలు >>2

72వ జాతీయ సిని అవార్డులు

ఉత్తమ తెలుగు చిత్రం: కమిటీ కుర్లోళ్లు ఉత్తమ కన్నడ చిత్రం: మిథ్య ఉత్తమ తమిళ చిత్రం: రాయన్ ఉత్తమనటులుగా ముమ్ముట్టి (భ్రమయుగం), కార్తిక్ ఆర్యన్ (చందూ చాంపియన్) ఉత్తమ నటిగా యామిగౌతమ్ (ఆర్థికల్ 370)

న్యూఢిల్లీ,జూలై 18: జాతీయ చలనచిత్ర పురస్కారాలను కేంద్రం శనివారం ప్రకటించింది. 72వ అవార్డులకోసం 2024 సంవత్సరానికిగాను మొత్తం 400 కి పైగా చిత్రాలు జ్యూరీముందుకు రాగా వాటిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన వాటిని ఎంపికచేసినట్లు కమిటీ వెల్లడించింది. ఉత్తమ నటుడు అవార్డు ఇద్దరికి లభించింది. చందూచాంపియన్ నటనకుగాను కార్తిక్ ఆర్యన్, భ్రమయుగం నటనకుగాను ముమ్ముట్టిలను ఈ అవార్డుకు ఎంపికచేసారు. అలాగే ఉత్తమనటిగా ఆర్థికల్ 370లో నటించిన యామిగౌతమ్ ఎంపికయింది. ఉత్తమ దర్శకుడుగా రాజీవ్మహిపరియాసామి అమరనేచిత్రానికిగాను ఎంపికయ్యారు. ఉత్తమ తెలుగుచిత్రంగా కమిటీ కుర్లోళ్లు జాతీయ పురస్కారానికి ఎంపికకాగా ఉత్తమ తమిళ చిత్రంగా రాయన్ ను ఎంపికచేసారు. >>2

70 వేల ఉద్యోగాలు నిరూపిస్తే.. రాజీనామా చేస్తా

సిఎం రేవంత్ కు మాజీ మంత్రి కెటిఆర్ సవాల్

యువత పక్షాన బిఆర్ఎస్ పోరాటం సరూర్ నగర్ స్టేడియంలో జంగ్ సిరైన మోగించిన నిరుద్యోగులు

న్యాయం జరిగింతవరకు, ప్రతి హామీ అమలుఅయ్యేంతవరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ యువత పక్షాన నిలబడి పోరాటం చేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. సభకు హాజరైన నిరుద్యోగ యువత, విద్యార్థులు తమ సమస్యలను గళమెత్తి విని విస్తూ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. సభలో కనిపించిన అపూర్వ జన సందోహం ఉత్సాహం ప్రజల పోరాట స్ఫూర్తి కార్యక్రమాన్ని మరింత విజయవంతం చేసింది.ఈ సందర్భంగా కేటిఆర్ మాట్లాడుతూ 2023 లో ఇదే వేదికగా కాంగ్రెస్ పార్టీ యాత్ డిక్టరేషన్ పేరుతో నిరుద్యోగులను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి యువతదెవే డిక్టరేషన్ బుద్ధి చెబుతుందని అన్నారు. కేసీఆర్, కేటిఆర్ ను ఉద్యోగాల నుంచి తొలగిస్తే నిరుద్యోగులకు ఒక సంవత్సరంలోనే 2లక్షలఉద్యోగాలు ఇస్తామని మారు మూలలతో గద్దెనెక్కిన ఈకేటాగక్షకు ఎంచేయాలని ఆయన పల్కించారు. >>2

కరెంటు కొరత రానివ్వం

ఎల్ఎన్ఎ సవాళ్లను ఎదుర్కోవాలి విద్యుత్తు నిరంతరాయ సరఫరాకు ప్రణాళికలు: డి.సిఎం భట్టి

పైదరాబాద్, జూలై 18, ప్రభాతవార్త: ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో వర్షాభావ పరిస్థితులు తలెత్తే అవకాశం ఉన్నందున, భవిష్యత్తులో పెరిగే విద్యుత్ డిమాండ్ ను తట్టుకునేలా యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు సూచించారు. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయాలు రాకుండా, ప్రజలకు నాణ్యమైన కరెంటును అందించేందుకు పకడ్బందీగా కార్యాచరణ ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ లో శనివారం జరిగిన సమవేశంలో ప్రధానంగా ప్రజల తాగునీటి అవసరాలకు, రైతుల వ్యవసాయ సాగుకు ఎటువంటి అటంకం కలగకుండా అవసరమైన విద్యుత్ ను నిరంతరాయంగా అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలన్నారు. రానున్న రోజుల్లో విద్యుత్ రంగానికి ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఢీకొని ఎదుర్కోనేలా అధికారులు ముందుమాపుతో అడుగులు వేయాలని డిశానిర్దేశం చేశారు. అలాగే ప్రభుత్వ శాఖల నుంచి రావాల్సిన విద్యుత్ బియ్యాల పనుల్నిపై దృష్టిసారించాలన్నారు. నాణ్యమైన, నిరంతరాయ విద్యుత్ సరఫరాను అందించేందుకు అధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించాలని తెలిపారు. అలాగే, రాష్ట్రంలోని అన్ని అంగన్ >>2

మా లెక్కలు కరెక్ట్

ఇంటికో ఉద్యోగం పేరుతో బిఆర్ఎస్ దే మోసం తుంగతుర్తి, ఎల్బినగర్ వివాదంపై మీనాక్షి నటరాజన్ తో సమీక్షిస్తాం పిసిసి చిఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

పైదరాబాద్,జూలై 18:ప్రభాతవార్త: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కాకే లెక్కలు మేము చెపుతున్నామని బిఆర్ఎస్ వర్గంగా ప్రసిడెంట్ కెటిఆర్ నిందలు వేయడం తూడని, మేము కరెక్ట్ లెక్కలు చెపుతున్నామని కాంగ్రెస్ అధికారం లోకి వచ్చిన తర్వాత ఇచ్చిన ఉద్యోగాలు రికార్డు లో ఉన్నాయని టిపిసిసి చిఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. గాంధీభవన్ లో శనివారం విలేఖరులతో మాట్లాడుతూ ఇంటికో ఉద్యోగం అన్నది కేసీఆర్ కాదా వదండ్ల లో మీరు అన్ని ఆళ్లకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చారని నిలదీశారు.తెలంగాణా నిసాంద్ మా సీట్లకు మా ఉద్యోగాలు మాకు అన్నారని ఎప్రైంబి ప్రశ్నించారు. సిట్టి,నిధుల పేరిట మీరు డిపీటీ చేశారని ఉద్యోగాలు అన్ని మీ ఇంటికి ఇచ్చుకున్నారనీ, నిధులు మీ ఇండ్ల లోకి మలపుకున్నారనీ ఆరోపించారు.ప్రజలు మీ దుష్ట పాలనను మరిచిపోలేదని గుర్తుచేశారు.మా పాలనలో 70 వేల కు పైగా నిరుద్యోగులకు ఎల్ బి స్టేడియంలో ఉద్యోగ పత్రాలు ఇచ్చామని వివరించారు.మీరు ఉద్యోగాలు ఇచ్చింది మీ కుటుంబ సభ్యులకే మాత్రమే అన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ పథకాలు అద్భుతంగా అమలు అవుతున్నాయనీ గొప్పలు చెప్పగొన్నారు.కెటిఆర్ వార్డుల్లో ఉండాలని మాట్లాడుతున్నారరీ విద్యార్థుల గురించి మాట్లాడే హక్కు బిఆర్ఎస్ నేతలకు లేదని అన్నారు.మీరు వదండ్ల పాలనలో గ్రూప్ వన్ ఉద్యోగం ఒక్కటి కూడా ఇవ్వలేదని >>2

హైదరా కొరడా

హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్, మల్కాజిగిరి జిల్లాల్లో ఒకే రోజు 840 ఎకరాలను కాపాడిన హైద్రా శంషాబాద్ లో 650, రాయదుర్గంలో 84, కంటోన్మెంట్ లో 106 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమికి ఫెస్సింగ్

శనివారం రాయదుర్గంలో హైద్రా ఫెస్సింగ్ చేసిన ప్రభుత్వ భూమి

పైదరాబాద్, జూలై 18:ప్రభాతవార్త: నగరం నలువైపులా హైద్రా భారీ అవరోషను నిర్వహించింది. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లాల్లో ఒకే రోజు 840 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడింది. వీటి విలువ రూ. 30 వేల కోట్లకు పైగా ఉంటుందని అంచనా..భారీ ఘోళీను బందోబస్తు మధ్య రెవెన్యూ అధికారులతో కలిసి హైద్రా ఈ భారీ అవరోషను నిర్వహించింది. తప్పుడు పత్రాలతో, సర్వే సంబంధిత వందల ఎకరాల కాజేయాలని చేస్తున్న వారి ప్రయత్నాలకు చెక్ పెట్టింది. ఇందులో రంగారెడ్డి జిల్లా కుషాబాద్ మండలం బహదూర్ గూడ గ్రామంలోని 25, 26 సర్వే సంబంధిత 650 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉందా.. ఇదేజిల్లాలోని శేరిలింగంపల్లి మండలం రాయదుర్గంలో 84 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమికి హైద్రా ఫెస్సింగ్ చేసింది. మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, హైదరాబాద్ జిల్లాల పరిధిలోని కంటోన్మెంట్ 106 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం చేసుకుంది. శేరిలింగంపల్లి మండలం రాయదుర్గం పరిశీలన సర్వే సంబంధ 46లో ఉన్న 84 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం చేసుకుని ఫెస్సింగ్ చేసింది. ఇలా మొత్తం 840 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని శనివారం హైద్రా కాపాడింది. రాయదుర్గంలోని మల్లంపల్లి చెరువు ఎదురుగా కొండలు, గుట్టలు, వచ్చని చెట్లతో సహజ సిద్ధంగా ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిని కాజేయాలని చాలామంది ప్రయత్నం చేస్తుండగా.. ఆభూమికి శనివారం ఫెస్సింగ్ చేసింది.ఇటీ కారెడార్ లో టి.హాజీకు కూతవేటు దూరంలో ఉన్న ఈభూమికి ఆనుకుని ఉన్నపైవేటు పట్టాకు చెందిన అర ఎకరం భూమిని ఓ సంస్థకు ఆస్తిల యజమాని అమ్మారు. ఆ పక్కనే ఉన్న ప్రభుత్వ భూమి కూడా తక్కువ ధరకు అమ్మేయ నేను కొనేస్తాను అని ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. ఇలా సర్వే సంబంధ 46లోని >>2

ఎల్ఎన్ఎపై నిపుణుల కమిటీ చిన్నారిడీ నేతృత్వంలో 27 మంది సభ్యుల బృందం ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 18: ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావాన్ని అంచనా వేసే సమర్థంగా ఎదుర్కోనేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో వ్యవసాయం, అసంబంధ రంగాలపై ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావాన్ని అంచనా వేసే ముందున్న చర్యలు చేపట్టేందుకు రాష్ట్రస్థాయి నిపుణుల కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఈకమిటీ ఏ >>2



గోంగూర బోటీ

కావాల్చినవి : శుభ్రం చేసిన బోటీ-300గ్రా, గోంగూర కట్టలు-రెండు, నూనె-మూడున్నర చెంచాలు, ఉల్లిపాయలు-రెండు, పచ్చిమిర్చి-నాలుగు, టోమాటోలు-రెండు, అల్లంపెల్లులి పేస్ట్-చెంచా,



చెంచాలు.తయారీ : చికెనీకి అల్లంపెల్లులి పేస్ట్, కారం, పసుపు, ఉప్పు పట్టింది. అరగంటపాలు వక్కన పెట్టేయాలి. స్టాప్ కదాయి పెట్టి వేడెక్కుక నూనెపోసుకుని ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చిలను బాగా వేయించుకోవాలి. తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ చేసి, మేగాక మారినేటి చేసి పెట్టుకున్న చికెనీని వేసి అందులోని నీరంతా పోయేతవరకూ ఉడికించుకోవాలి. అప్పుడు కప్పున్నర నీళ్లుపోసి, ఉడుకు తున్నప్పుడు చుక్కచూర ధనియాలుపోడి, గరంమసాలా, ఉప్పు వేసుకోవాలి. చివరిగా కొత్తిమీర వేసుకొని దించుకోవాలి.

సాయకూర లివర్ పై..

కావాల్చినవి : తరిగిన సోయకూర-కప్పు, మటన్ లివర్-150గరం, ఉల్లిపాయ- ఒకటి, పచ్చి మిరపకాయలు-మూడు, టోమాటో-1, జీల కర్రపొడి-చెంచా,



ధనియాలుపోడి-చెంచా, గరంమసాలా-చెంచా, కొత్తిమీర-కొద్దిగా, నూనె మూడు చెంచాలు, ఉప్పు, కారం-తగినంత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-చెంచా, కారం-చెంచా, తయారీ : స్టాప్ కదాయి పెట్టి, వేడెక్కుక అందులో నూనె పోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఉప్పు చేసి వాటిని బాగా మగ్గనివ్వాలి. ఆ తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, పచ్చిమిరపకాయలు వేసుకుని పచ్చి వాసన పోనివ్వాలి. అప్పుడు కానీని నీళ్లు పోసుకుని దానిలో లివర్ మటన్ వేసుకోవాలి. దాన్ని గరిటెతో కలుపుతూ కారం, ధనియాలు పొడి, జీలకర్రపొడి, పసుపు, గరంమసాలా వేసుకొని మగ్గనివ్వాలి. అవి కూడా ఉడికక కొద్దిగా నీళ్లు పోసి, సోయకూరని నన్నగా తరిగి కారంలో వేసి మూత పట్టివేయాలి. నయం చేస్తుంది. మనిషి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, తగినంత నిద్ర కూడా అంత ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన రోజుకి కనీసం ఆరు గంటలు నిద్రపోవాలి. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడానికి, శారీరక శ్రమ వల్ల కాళ్ళు, చేతులు, గుండె, మెదడు మెదలైన ముఖ్య అంగాలు అనలబ తీరి సక్రమంగా పనిచేయడానికి నిద్ర ఉపకరిస్తుంది. అటువంటి వారికి రోగాలు దరిచేరవు. కనుక మంచి నిద్ర సగం రోగాలను హరించి వేస్తుంది అని ఈ సూక్తికి అర్థం. □

చిట్టా అర్థదోగవారి

నిద్రావశ: సరైన నిద్ర, మీ వ్యాధుల లో సగం ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, తగినంత నిద్ర కూడా అంత ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన రోజుకి కనీసం ఆరు గంటలు నిద్రపోవాలి. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడానికి, శారీరక శ్రమ వల్ల కాళ్ళు, చేతులు, గుండె, మెదడు మెదలైన ముఖ్య అంగాలు అనలబ తీరి సక్రమంగా పనిచేయడానికి నిద్ర ఉపకరిస్తుంది. అటువంటి వారికి రోగాలు దరిచేరవు. కనుక మంచి నిద్ర సగం రోగాలను హరించి వేస్తుంది అని ఈ సూక్తికి అర్థం. □

ధనియాలుపోడి-చెంచా, కారం-రెండు చెంచాలు, పసుపు-పావుచెంచా, గరంమసాలాపోడి-చెంచా, ఉప్పు-తగినంత. తయారీ : కుక్కరలో తగినన్ని నీళ్లు, ఉప్పు, పసుపు వేసి బోటీని మత్తగా ఉడికించుకోవాలి. స్టాప్ కదాయి పెట్టి వేడెక్కుక కొద్దిగా నూనె వేసి అందులో గోంగూరని మెత్తగా మగ్గించు కోవాలి. మరొక కదాయి తీసుకుని అందులో మిగిలిన నూనె పోసి వేడెక్కుక. ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి బాగా వేయించుకోవాలి. తర్వాత టోమాటో ముక్కలు కూడా వేసి మగ్గక, ఇందులో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ చేసి పచ్చివాసన పోయేంతవరకూ వేగ నీవ్వాలి. ధనియాలుపోడి, గరం మసాలా, ఉప్పు, పసుపు, కారం వేసుకోవాలి. కాసేపటికి నూనె వేరవుతుంది. అప్పుడు ఉడికించిన బోటీని నీళ్లతో సహా వేసుకోవాలి. ఓ పది నిమిషాలకు కూర దగ్గరవుతున్నప్పుడు ఉడికించిన గోంగూర వేసి కలపాలి. మరో ఐదు నిమిషాలకు వేడివేడి గోంగూర బోటీ కూర సిద్ధం.



మెంతి మటన్..

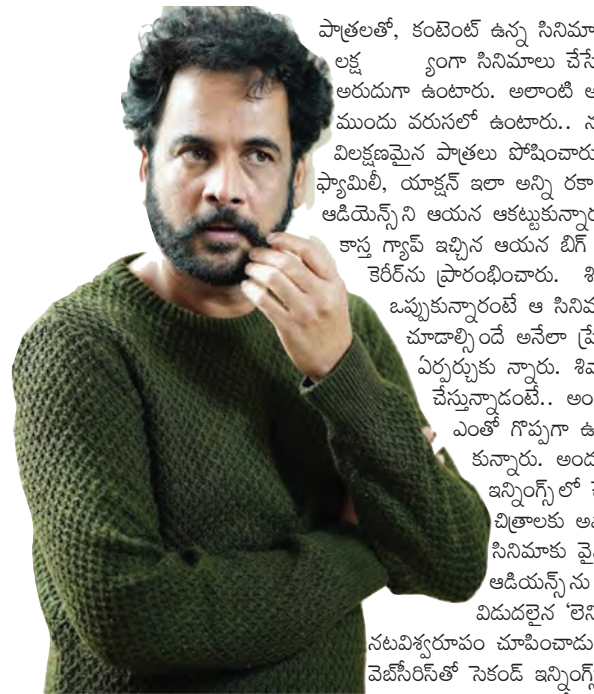
కావాల్చినవి : బోనెలెన్ మటన్-500గ్రా, ఉల్లిపాయముక్కలు-ఒకటిన్నర కప్పు, టోమాటోలు-మూడు, మెంతాకు-ఒకటిన్నర కప్పు, దాల్చినచెక్క-చిన్నముక్క, లవంగాలు-

మూడు, యాలకులు-రెండు, పాకెర-పావుచెంచా, ధనియాలుపోడి-అరచెంచా, గరంమసాలా-చెంచా, ఉప్పు-తగినంత, నూనె-మూడు చెంచాలు, కారం-ఒకటిన్నర చెంచా, పసుపు-తగినంత, పచ్చిమిర్చి-నాలుగు అల్లంపెల్లుల్లి పేస్ట్- చెంచాన్నర. తయారీ :... మటన్కి ఉప్పు, పసుపు, కారం పట్టింది ఓ అరగంటపాలు పక్కన పెట్టేయాలి. స్టా వెలిగించి కదాయి పెట్టి నూనె పోసి దాల్చినచెక్క, యాలకులు, పాకెర, లవంగాలు వేసి తక్కువ మంట మీద వేడివేళాక ఉల్లిపాయముక్కలు, మిర్చి, ఉప్పు వేసుకుని దోరగా వేయించుకోవాలి. తర్వాత అల్లంపెల్లుల్లి పేస్ట్ చేసి పచ్చిన వాసన పోయేంత వేసుకోవాలి. దానిలో నీరు పోయడగరకు వచ్చేతవరకూ ఆగి. తర్వాత మారినేటి చేసి పెట్టుకున్న మటన్ వేసి మూతపెట్టి పదినిమిషాలు ఉడికించుకోవాలి. కూరలోని నీరంతాపోయి పొడిగా అయ్యాక కప్పు నీళ్లు పోసుకుని మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. చివరిగా గరంమసాలా, ధనియాలుపోడి వేసుకునే రుచికరమైన మేతి మటన్ రేడి.

చుక్కకూర చికెన్..

కావాల్చినవి : చికెన్-అరకేజీ, చుక్కకూ-నాలుగు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి-మూడు, నూనె-ఐదు చిన్నచెంచాలు, కారం-ఒకటిన్నర చెంచా, ఉప్పు తగినంత, పసుపు- పావుచెంచా, ఉల్లిపాయ-ఒకటి, ధనియాపోడి- ఒకటిన్నర చెంచా, గరంమసాలా-చెంచా, కొత్తిమీర తరుగు-రెండు చెంచాలు,అల్లంపెల్లుల్లి పేస్ట్-రెండు

వైవిధ్యమైన పాత్రలకు కేరాఫ్ అట్రన్ గా నటుడు శివాజీ



ప్రేక్షకులు నటుడిగా తనకు ఇచ్చిన గుర్తింపును బాధ్యతగా ఫీలయ్యి, వాళ్ళను వైవిధ్యమైన

సంగతి తెలిసిందే. అందులోనూ శివాజీ మధ్య తరగతి తండ్రిగా తన నటనతో అందరినీ ఆకట్టుకోతోన్నాడు. ఇవే కాకుండా ఇతర భావ నుంచి కూడా శివాజీకి అభిరుచి వస్తున్నాయి.ప్రస్తుతం శివాజీకి మరికొన్ని క్రేజ్ ప్రాజెక్టులు లైసెన్స్ అయ్యాయి. అల్లరి నరేష్ సినిమాతో పాటు తెలుగు, తెమిళ భాషల్లో తెరకెక్కుతోన్న ప్రదీప్ రంగనాథన్ సినిమా, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి సినిమాతో పాటు మరికొన్ని క్రేజ్ ప్రాజెక్టులతో శివాజీ బిజీగా ఉన్నాడు

‘పళ్ళబురుసు’ ఆగస్టు 14న విడుదల



అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, ఎపిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిన్నాత్మ చిత్రం ‘పళ్ళబురుసు’ను అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2026 ఆగస్టు 14న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు.ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పురింపజేసేందుకు తోంది. తెలుగు సంగస్థుతి, ప్రాంతీయతను ప్రతిబింబించే ఈ చిత్రం వివేదభరితమైన కామెడీడ్రామాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇందులో సుధాకర్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్ తండ్రి కావడం ముఖ్యంగా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తుండగా, ప్రజ్వల్, గోపాల రెడ్డి, కిరణ్ మాచా కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.

నాడు.ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లో జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో పెద్ద టూత్ బ్రష్ ముందుకు రావడంతో, దానిపై వెన్ను వెన్నుకు ఆను కుని కూర్చున్న ఇద్దరు ప్రధాన పాత్రధారులను చూపించడం ఆకట్టుకుంది. ఈ చిన్నాత్మ విజువల్ సినిమా కథపై ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచుతోంది.ఈ చిత్రానికి ఉదయ చౌహాన్ కథ, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, ఎపిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా సమర్పిస్తూ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఆదిత్య పిట్ట, వివేక్ కృష్ణాని (ఎపిక్ స్టూడియోస్) నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.ట్యాలెంట్ టెక్నికల్ టీం ఈ సినిమాకి పనిచేస్తున్నారు. వివేక్ కె. బంగారి సినిమా టోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, పవన్ సీపావ్ సంగీతాన్ని సమకూరుస్తున్నారు. క్రిటిక్ జీవన్ రంధిర్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ గా పనిచేస్తున్నారు.వినితూ కాన్సెప్ట్, ఆకట్టుకోనే ఫస్ట్ లుక్తో ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించిన ‘పళ్ళబురుసు’ నుంచి త్వరలోనే మరిన్ని ఆసక్తికరమైన అప్డేట్స్ ను విడుదల చేయనున్నారు. .



ఐశ్వర్య రాజేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న స్పిరిటువల్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్ ‘మహేంద్రగిరి వారాహి’. సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కు తున్న ‘మహేంద్రగిరి వారాహి’ మహేంద్రగిరి నేపథ్యంగా, వారాహి మాత డివైన్ పవర్ చుట్టూ సాగే ఈ కథలో ఎన్నో అంతుచిక్కని సంఘటనలు, రహస్యాలు, మిస్టరీతో ప్రేక్షకులకు సరికొత్త సీన్ అనుభూతిని అందించుతుంది. ఈ కార్పొరేట్ లో హీరో సుమంత్ మాట్లాడుతూ... “వారాహి గుప్త సత్యాలకు సంబంధంగా ఈ కార్పొరేట్ మాన్యువల్ నుండి ఆనందంగా ఉంది.దర్శకుడు సంతోష్ జాగర్లపూడి మాట్లాడుతూ... “ప్రస్తుతం వారాహి గుప్త సత్యాలకు భక్తులు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తున్నారు. వారాహి

అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలకు వేరాలని, అలాగే మా సినిమా గురించి కూడా అందరికీ తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్పొరేట్ మాన్యువల్ నుండి ఆనందంగా ఉంది.దర్శకుడు సంతోష్ జాగర్లపూడి మాట్లాడుతూ... “ప్రస్తుతం వారాహి గుప్త సత్యాలకు భక్తులు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తున్నారు. వారాహి

‘మహేంద్రగిరి వారాహి’ అమ్మవారి మహిమ చిత్రం



సుమంత్ హీరోగా ఈవిన్ నిర్మాణంలో తెరకెక్కిన యూనిక్ థ్రిల్లర్ ‘స్వాటన్స్ థర్డ్ లా’ రాజేష్ కర్త దర్శకత్వం వహించిన చిత్రాన్ని కె.హరీష్ నిర్మించారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 31న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ థమ్ థమ్ సాంగ్ లాంఛ్ చేశారు. సాంగ్ లాంఛ్ ఈవెంట్ లో హీరో సుమంత్ మాట్లాడుతూ... అందరికీ నమస్కారం. ‘స్వాటన్స్ థర్డ్ లా’ కథను ఒకే సిట్టింగ్ లో ఓకే చేశాను. ‘అనగనగా’ తర్వాత ఈ ప్రాజెక్ట్ చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. కథ విన్న వెంటనే వినమ పాత్ర, కార్తీక్ పాత్ర చాలా బలంగా ఉండాలని చెప్పాను. ఆ రెండు పాత్రలు అద్భుతంగా ఉంటేనే సినిమా ఆడుతుందని అప్పుడే అనుకున్నాను. నిజంగానే ఇద్దరూ అద్భుతంగా నటించారు. ఈటీవీ బిజినెస్ హెడ్ సాయి కృష్ణ మాట్లాడుతూ... స్వాటన్స్

‘ఓ.! సుకుమారి’ చూపిస్తున్న ప్రేమకు థాంక్స్: తిరువీర్



యంగ్ హీరో తిరువీర్, ట్యాలెంట్ టీమ్ హీరోయిన్ ఐశ్వర్య రాజేష్ లేటెస్ట్ థ్లాక్ బస్టర్ ‘ఓ.! సుకుమారి’. భరత్ దర్శన్ దర్శకత్వంలో గంగా ఎంటర్ప్రైజెస్ బ్యానర్ పై మహేశ్వర్ రెడ్డి మూలీ నిర్మించారు. థాంక్ యూ మీట్ లో హీరో తిరువీర్ మాట్లాడుతూ.. “సినిమాకు చాలా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. మీరు మహిమన్న ప్రేమకే ధన్యవాదాలు. నిజానికి నా సినిమాలకు ఒక్కో షోకి రెస్పాన్స్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, నైట్ షోల వరకు ప్రేక్షకుల స్పందన మరింత పెరుగుతోంది. దర్శకుడు భరత్ దర్శన్ మాట్లాడుతూ...సినిమాకు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్

KJQ (కింగ్ జాకీ క్వీన్) ఆగస్టు 7న రిలీజ్

విభిన్న కథాంశాలతో విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు కమర్షియల్ విజయాలను అందు కుంటున్న నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరికి తన ఎన్ఎల్ఎ సినిమాని క్యానర్ నుంచి మరో ఆసక్తికరమైన చిత్రం KJQ(ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. 1990ల కాలం నేపథ్యంలో సాగే వీరియట్ క్రైమ్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో ‘దసరా’, ‘ది గ్లెడ్ డెయి’ చిత్రాలతో గుర్తుపై తెచ్చుకున్న డిజైన్ కె. శిల్పి హీరోగా నటిస్తున్నారు. ఆయనకు జోడీగా నూతన నటి శశి ఓయి



పరిచయం అవుతుందని, డిలైట్ తరేజా మరో కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించిన కేకే గత ఏడాది కన్నుమూశారు. ఆయన సినిమాపై ఉన్న పావన్, విజన్ కి నివాళిగా ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువస్తున్నారు. ఇప్పటికే వివేకాశ్మైన టైటిల్, ఆకట్టుకునే ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, పవర్ ఫుల్ టీజర్లతో ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.తాజాగా ఈ చిత్ర విడుదల తేదీని మేకర్స్ ప్రకటించారు. ‘కేజీకెక్వీన్ - కింగ్ జాకీ క్వీన్’ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆగస్టు 7న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ లో ముగ్గురు ప్రధాన పాత్రలను స్టైల్ డ్రైమర్ చూపించారు. ఈ చిత్రానికి నాగేశ్ బనెర్ సినిమాటోగ్రఫీ అందించగా, పూర్వపల్లె తెజస్వి సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. శ్రవణ్ కళికేనేని ఎడిటర్ గా, శ్రీకాంత్ రామ్మోహన్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ గా పనిచేస్తున్నారు.రిలీజ్ డేట్ ప్రకటించిన సందర్భంగా మేకర్స్ ఇకపై సినిమా ప్రమోషన్స్ ను మరింత వేగవంతం చేయడానికి సిద్ధపడుతున్నారు.

