



అత్యంత విశిష్టమైన అమావాస్య రోజులలో సోమవారీ అమావాస్య ఒకటి. వన్య మృగ సంరక్షణ అమావాస్య కటిని వస్తే అదే ఉపవ్రత్యం. 2026లో, ఆ సంవత్సరపు తొలి సోమవారీ అమావాస్య 'అధిక మాసం' (అదనపు చాంద్ర మాసం)లో రావడం వల్ల, ప్రాచీన ఐది సంవత్సరాల చక్రాన్ని కార్యక్రమాలకు అనుగుణ్యం చేయడానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది. హిందూ విశ్వాసాల ప్రకారం, ఈ రోజున శివ సామ్రాజ్యంను పూజించి కలుగుతుంది. సోమవారీ అమావాస్య, శ్రీమద్భగవద్గీతాను ప్రసంగించినప్పుడు. అమృత సన్నిధి యోగం సాధన సన్నిధి యోగాలు అరుదైన కలయిక కావడంగా, ఈ సంవత్సరం ఈ వర్తమానం ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. 2026 జూన్ 14న



உணவு
“முதுகா”

అధిక బరువును శక్తింంచుకొనడం కోసం పనిచేస్తున్నామి

*! సాబూ అన్ని ఇష్టా వచ్చి కదా! ముంగిదాలో ఉన్నది తింటే బరువు ఇట్లే తగ్గుతాయి. ఆ గానో ఖయ్యరకా అంటూ అమ్మలయలు ఎవరి దాని అనలు నీనలు తెలుగు పెరు పెనరట్టు అంటూ.. అయితే ఇంకోవారి తిందాం!

కోకి దాని తీస్తారు. అందు కోసం పెనర పప్పు చుట్టో మీరపరాము, జీలకర్ర, రుచికి తగినంత ఉప్పు ఉండాలి. దాన్లో కొంచెం నీళ్ళను కలిపి అట్టులాగాని మెరుగుపరచడమే కాకుండా ఆతల్లిని తక్కువ కావడం వల్ల ఇద్ద మగ్గర్ న్యాయులు ఉండిన భాషాను కలిగించి ఎక్కడు అహారం చేసి తగ్గుతుందనే నమ్మంది! ముగి! □

శిష్యులు, వసువులు, కొత్తిమీరం, అన్నింటినీ వేసి మిక్చర్ పట్టండి. దాన్లో కొంచెం నీళ్లను కలిపి అట్టబలం చేసు కుంట్లో సరి ఇండులోని బ్రౌన్డ్ మెటాబాలిజ్మను పెరుగుపరచడమే కాకుండా ఆరోగినీ అనువులో ఉంచుతుంది. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ కావడం వల్ల బ్లడ్ సుగర్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పెసర్లలోని ఫైబర్ పోస్టబయోటిక్స్ భావనను కలిగించి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా సాు సాుయవడమే ఉద్దేశం. తద్వారా బరువు తగ్గుతుందటలే నమ్మండి! ము!

**నిర్లక్ష్యానికి
మూల్యం ఇదే కదా !**

మనీవారు దాక్తారు సలహాలు పాటించడం మేలు. పాదాలవద్ద బెజెసిన్లు లేదా క్షేత్ర వద్ద చిన్నగా కొవ్వొత్తి మొలకలువుతుంది. ఇలాంటి, కొవ్వొత్తిని విప్పించిందానికి ప్రయత్నిస్తూ, పరుగును కొనసాగిస్తూ మరొక కొత్త సమస్యకు కారణం అవుతుంది. ఈ తీర్మానం నంబింగింది అనారోగ్యం అవుతుంది. వ్యాధులనువారి కారు, పరుగు వార్డు ముందు 'వార్డు' తప్పనిసరి. మాక్సికత్ వచ్చేతరలా మరో రకంగా బాధిస్తుంది. ముందుగా చేసే వార్డు అప్ పాదాలపై ఒత్తిడి కలగనివ్వకుండా, అలాగే పరుగుపెట్టడానికి కుదరాలా క్షేత్రను నిర్బంధిస్తారు. పరుగితేమిటమందు సాకర్మంగా ఉండటానికి ముందు ధరించే బాల్స్కు కూడా సహకరించాలి. బిగ్గును పాదరక్షలపై క్షేత్రపై ఒత్తిడి పెంచుతారు. పాదానికి ఉండేవాటిని ఎంచుకోవాలి. ఒక్క పరుగు మన ఆరోగ్యాన్ని సరదిక్షింపబడి ఇదే కాబోలు.

వయసు
మీదవడుతోంటే
ఇంకా బతికి వం
చేస్తాం, కృష్ణా రామా
అనుకుని ఓ మూల
కూర్చుంటాం లేమా! అంటూ
నవ్వినలు వదే బామ్మలున్న ఈ
జ్ఞానే 'నిత్య వ్యాయామం నిత్యం
నినాదంతో ముందుకుసాగే
బుద్ధి వదుల మామ్మగారి గురించి

‘ఎమ్మతా’యే వయసు 92

ముదిమిని జయించిన భీర!

మలు ప్రపంచం రికార్డులు
స్థాయికి ఎదిగిందంటే ఆమె
మ. ఆమెకు ప్రీమా వరు
న శాస్త్రజ్ఞులు తాజాగా ఆమె
నరసింహిపై నిర్వహించిన
మనంలో తేలిందేమిటంటే 92
శ్రవణం ఉన్నప్పటికీ ఆమె
శారీరక సామర్థ్యం దాదాపు 3
విళ్ల వయసున్న మహిళ
స్థాయిలో ఉందని
పరిశోధకులు గుర్తించి
చారు. ఎమ్మెల్యే
శరీరంలో
2౯ ఆక్టిజన్

యించిన భీర! గ్రహించి కండ్దాలకు
చేరవేసే వ్యవస్థ
అత్యంత సమర్థంగా
సాగిపోతోంది. జరిగేదాన్ని

హెల్లో! క్లిసి కుట్రల్లి చేసి మైలే కాండ్రూ పసివీరు కూడా నువవుల స్ట్రాయల్స్ కి ఉండని శ్రావ్యతవల్ల వెల్లిడించారు. ఆము త్యావ్యాయాదుం వుద్ధావ్య ప్రభావాన్ని తగ్గిసిందేం? దానికి ఎన్నయిం కూడాహరిణ. ఇలెత్ ఫిట్గా ఉండటానికి ఆమె నువసరించే సింపుల్ డైస్ పైల్ కూడా ఓ కూరణం. ఎమ్మా రానానికి మూడు రోజులు మాత్రమే వ్యాయాసం చేస్తుంది. క్లో సెవన్ గంటలోపే ముగస్తుంది. కొద్దిసేపు జాగింగ్, కొన్ని స్ట్రెచింగ్, రోజూహరి నడక, తిలకిపిల్ల వ్యాయాసాలు ఆమె నువ్వంటే భాగం. ఎక్కువ దూరం పరుగులు తీయడం మాత్రం ఎమెకు అలవాటు లేదు. బాహరం విషయంలో కూడా ఎమ్మా నతల్లే డ్రైలవలసి అనుసరించడం లేదు. వేపలు, గడ్డు, అంజనాయలన ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. అదే నువయంలో కళ్ళుపడుపుడు స్నేక్ వంటి ఇష్టమైన ఆహారాన్ని కూడా తినాస్తుంది. కలిమైన ఆహారం నియమాలు కలిపే బ్యాటర్నెడ్ కేక్, క్రమం తప్పి వ్యాధిని వ్యాయాసం ఆరోగ్య రహస్యం అని ఆమె మనస్సులో చెబుతోంది. యయన పెరిగినా శారీరక ముద్రయడం సినానాగిన్ ఆరోగ్యంగా, ఫిట్గా ఉండొచ్చని ఆమె మరోసారి రుచించింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్ఓ) నూరించే ఆరోగ్యకర జీవన విధానానికి కూడా ఎమ్మా అలవాట్లు దగ్గరగా ఉండటం గమనార్హ. □

నురగ స్నానం.. ఎలా ?

A woman with dark hair is relaxing in a hot tub, looking towards the left. The water is bubbling, and the background is a solid red color.

వేసవి ఉష్ణోగ్రతల నుంచి
సేదతీరించుకు పవర్ బాత్ లూ
టబ్ బాత్ లూ చేస్తుంటారు.
కొందరు వీటివల్ల మహిళలకు
యూటీల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే
అవకాశం ఉందంటున్నాయి
అధ్యయనాలు. సురగ
ఎక్కువ రావడానికి
ఉపయోగించే రసాయనాలు
జననేంద్రియాలలో మంట,

వరదను కలిగిస్తాయి. సహజంగా యెని హిపేవో ఆహ్వాత్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది కేంద్రీకృత బాక్టీరియాను కాపాడటంలో సామర్థ్యం ఉంది. జులైబాక్ బియ్యం కింద ఉన్న కణాల రసాయనాలు, జులైబాక్ కింద ఉన్న సహజ టోలికెన్ల కింద ఉన్న ప్రదేశం పొడిగా మారి అవకాశం ఉంది. అలా కాకుండానే మీ వర్తమాత్యాన్ని బట్టి పావుగ్లూ లేని బాక్టీరియం తీర్చడం మాత్రమే ఉంటుంది. పావుగ్లూను మింగుకుంటూ సాగిన చేయాలి. సానానం తీర్చడం జులైబాక్ కింద ఉన్న టోలికెన్ల కింద ఉంది. □

రెడ్
డేట్స్ పండ్ల గురించి
ఎప్పుడైనా విన్నారా? ఇవి
ఎర్రగా, కోలగా ఉంటాయి.
మాడటానికి రేగు పండ్లు,
ఖర్జూరాలను పోలి ఉంటాయి.
పండ్లు ముగ్గిన కొద్దీ
మొదతలు పడతాయి. ఇవి
పుట్టింది చైనాలోయినా..
ఇప్పుడు చాలా దేశాల్లో
దొరుకుతున్నాయి. ఈ పండ్లను



రెడ్ డేట్స్ తో ఆందోళన మాయం !

ఈ చెట్టు 16 నుంచి 39 అడుగుల ఎత్తు వరకూ ఎదుగుతాయి. రెడ్ డేట్స్ ను పట్టిన లోకలో తినొచ్చు లేదంటే జ్వరం కలుగుతాయి... అలాగే యాంటీ డిప్రెషన్ లో కూడా ఉపయోగం... ఒత్తిడి ఆందోళనల నుంచి తప్పించుకోవడానికి కూడా కల్పనగా ఉన్నాయి. ఇవి నరాల వ్యవస్థకు రక్షణ కల్పిస్తాయన్నా, వాపులను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో చేరిన బ్యాక్టీరియాను నశింపజేస్తాయి. రక్తపోటును అదుపు చేయగలగతాయి. ఇంకా మేలు చేసే అండ్లు మనకు కూడా అందుబాటులో ఉంటే బాగుంటుంది కదూ! □

‘నాగబంధం’ ఘన విజయం సాధిస్తుంది: డైరెక్టర్ అభిషేక్ నామా



వివాహ కర్మ హేలోగా ఆటోమేట్ నామా
దర్శనశక్తులతో తెరకెక్కుతున్న ఎమికే ఆర్డ్రస్‌పర్
క్రికెట్ నాగపంధం - డి సిక్రెట్ ట్రైబర్. సీక్
స్టాబిలైజ్మెంట్ బ్యానర్‌పై సీక్రెట్ ఆన్‌లైన్‌పైదొడ్డి, సెక్రెట్
నాగరెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్‌లో
ప్రతిష్ఠాపూర్వకంగా నిర్మించాను. ఈ చిత్రంలో సభా
సభేష్, బక్ష్మర్ మినహా, జగన్‌చిట్టబాబు, మామేష్
సంక్షేపిత, రిషేష్ నాన్నా జెకర కీలక పాత్రలను
సమీక్షిస్తారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమాదశుభం

కంటేనే దేశవ్యాప్తంగా సంవలసిన నృసింహించిది. జూలై 3న ఈ విలేజ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. స్వామి వారి శర్యూత కడవెలెలో డైరెక్టర్ అబిషెక్ నామా మూల్కూడుతూ.. ' అంత వర్షంలో కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అందరికీ థాంక్స్. ఇది కేవలం సినిమా ప్రమోషన్ మాత్రమే, మూలం, మననంనగ్నం, మన మూలాలున నెక్స్ట్ జనరేషన్ వరదయం చేయడానికి చేస్తున్న ఒక ప్రయత్నం. ఇది మీ

అందరికీ నమ్రతుండసి ఆశీస్సున్నాను" అన్నాడు. హీరో రాణీ కళ్ళ మూట్లాడుతూ.. అంతట పద్మనాభ స్వామి వారి రథయాత్రలో సాగిస్తుండగా అందరికీ ధన్యవాదాలు. నాగబంధం ఎంతో కష్టపడి సేసిన సినీమహా. రెండేళ్ల పాటు శ్రమించి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాం. జూలై 3న మీరందరూ థియేటరుకు వెళ్లి మా చిత్రాన్ని ఆశీర్వదించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నాడు. హీరోయిన్ నటా నటేష్ మూట్లాడుతూ.. "స్వామి వారి రథయాత్రకు ఈరోజు ప్రారంభిస్తున్నాము. రథం తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ప్రధాన నగరాల్లో కరంబియత్ జరగజోతేంది. మీదేయాత్ర. ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు" అన్నాడు. ప్రొడ్యూసర్ నిలెత్ నాగిరెడ్డి మూట్లాడుతూ.. "మేము విడుదల చేసిన ప్రతి ప్రమాషనల్ కరంబియత్ అమృతమైన స్మృతింది. పచ్చింది. ఇంత ప్రేమగా ఆదరింది ప్రేక్షకులకు పూదమహాపూర్వక ధన్యవాదాలు" అన్నాడు. ప్రొడ్యూసర్ కిషోర్ అన్నపూర్ణి మూట్లాడుతూ.. "మేడకు మిచ్చేసింది అందరికీ పూదమహాపూర్వక ధన్యవాదాలు. అనంత పద్మనాభ స్వామి యాత్ర ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని ప్రధాన నగరాల్లో నిర్వహిస్తున్నాము. స్వామి వారి ఆశీస్సులు మా మీద ఉన్నాయని నమ్రతులున్నాము" అన్నాడు.

ఘనంగా 'పోలీస్ కంప్లెంట్' సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్



వరల్డ్ క్లబ్ శరతుత్తమార్, నవీన్ చంద్ర, కృష్ణసాయి, రాణికి ద్వితీయ ప్రధాన పాత్రల్లో ఎంపికై ప్రేమిద శ్రీ పిల్లమ్మి బ్యాంకెంట్ బాలకృష్ణ మహారాజు నిర్మించిన హారర్రయ్యమ్మ డ్రైల్లో 'పోలీస్' కంట్టంలో సీనియర్ 12వ ప్రక్షకుల ముందుకు వచ్చి పాజీవీని టాక్సీని లాంఛను చేసుకుంది. సీనియర్ అన్ని ఘర్షణ ప్రక్షకుల నుంచి మంచి నుండన లాంఛను నేపథ్యంలో హైదరాబాద్, పర్ణిళా ఛాంబర్లో చిత్రబృందం ఘనంగా నక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించింది. కేక కట్ చేసి చిత్ర విజయాలని ఆనందంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతల మండలి రాకృష్ణరెడ్డి ప్రసన్న కుమార్ మహాద్భుతమైన, ఈ సినీమ హీయోని వరల్డ్ క్లబ్ శరతుత్తమార్ సినీమ ప్రమాణిగ్లో పాల్గొనలేదని చిత్రయూనిట్ ఆరోపణల

నేపథ్యంలో ఆమె ప్రొద్దున్నారే కాన్సిల్‌ను సంప్రదించారు. ఈ వివాదాని జోక్యంలో సానుకూలంగా పరిష్కరించుకున్నామని చెప్పారు. దీంతో దీని నంతవే మేటిగా గారు తన తప్పు లేదామీనా వరకొచ్చి స్వీకరించే వరకు నంజీవే మేటిగే మాట్లాడుతారు, 'మా చిత్ర హీరోయిన్ వరకొచ్చి దగ్గరకు వచ్చినా నాల్గైతే కంటే మా నాల్గైతే లక్ష రేట్లు ఎక్కువ ఉంది. ప్రసన్న కుమార్ వంటి పెద్దల నుంచాన మేరకే ఆమెకు సారీ చెప్పడం ఇంకా అంతేనా, సమస్య పూర్తి సర్దుమణిగిందని కూడా చెప్పలేను. మొత్తా వివాదంలో సతమతం అయ్యింది. చివరికి విజయంలో శుభం కాదు' అని భావిస్తున్నాం' అన్నారు. హీరో కృష్ణవారు మాట్లాడుతూ, 'నీనివాన్ నుంచి వస్తున్న కేసులపై ఎంతో అసహనం కలిగిపోయింది. దగ్గరకు మేటిగే ఈ చిత్రాన్ని అడ్డుతగా తెరకెక్కించారు. నా అభిమాన నటుడు స్టార్ కృష్ణగారిని గుర్తు చేసి పాటలో నటించడం నాకు ప్రత్యేక అసహనం ఇచ్చింది' అన్నారు. నటుడు జెమినీ నురేవీ మాట్లాడుతూ, 'వివిధ ప్రశ్నలను సైన్స్ అత్యుల ఫోన్ చేసి నీనివాన్ గురించి అడగడం అసంబంధం ఉంది' అన్నారు. నిర్మాత పుంజు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, 'నీనివాన్ నుంచి తన పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేశాడు. ప్రేక్షకుల అదరణ పొందిత ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చింది' అన్నారు. హీరో, యాక్షన్, కామెడీ, రొమాన్స్ అలవా నమ్మేకూడా తెరకెక్కిన 'పాపి' కంప్లెట్ ప్రస్తుతం థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను అలరిస్తూ విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది.

జూలై 10న రానున్న 'లెసిన్'



అఖిలే అక్కినేని
హీరోగా నటిస్తూన్న
రేణిని మూపి 'లెనిన్'.
మనం ఎంటర్ప్రైజెస్ ఎల్ఎలెమ్,
సితార ఎంటర్ప్రైజెస్మెంట్స్
బ్యాంకుర్ల పై అక్కినేని నాగార్జున,
సూర్యవంశ నాగవంశీ ఈ సినిమాను
నిర్మిస్తున్నారు. మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు
దర్శకుడు. ఈ సినిమాను జూన్ 26న విడుదల
చేయనున్నట్లు మేకర్ల అన్నానీ చేశారు.
తన అతిథిగా వచ్చే ఆరోవర్ డ్రాగూ ఈ
విషయాన్ని నిర్మాత కింగ్ నాగార్జున తెలియజేశారు.
లెనిన్ సినిమాను థియేటర్లో చూసి ఆడియెన్సుకు
స్పెషల్ ఎక్స్పీరియెన్స్ కోసం బెటర్ ఔట్ ఫుట్
అవసరం. దాని కోసం మరింత సమయం కావాలని,
ఎంబైర్ టీవీ అందుకు కష్టపడుతోందని ఆయన
తెలియజేశారు. టీవీ తమ షెన్స్ ఔట్ఫుట్ ఇన్వెడానిసి
మరింత టైమ్ కావాలని భావించిన మేకర్స్, రిలీజ్
డేట్ను జూలై 10కి మార్చారు.
లెనిన్ టీవీ నా దగ్గరకు జి.కెస్కెతో వచ్చారు. వారు
తమ హాండ్లైడ్ వర్క్స్ ఎఫ్కెస్కెతో స్పెషల్ మూపిని
క్లియర్ చేయటానికి కాన్ సమయం కావాలని
అడిగారు. వారి ప్యాషన్, సినిగర్ల చూసి నేను
ఒప్పుకున్నాను. మువ్వ జూలై 10న వచ్చున్నాడు
ఇప్పటివరకు రిలీజ్ చేసిన హోస్టల్స్, పాటలు
ప్రేక్షకుల్లో మరింత ఆసక్తిని చేయాయి. టీవీ
తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం చివరికి మంచి
ఫలితాన్ని ఇస్తుందని అందరూ
భావిస్తున్నారు. మ్యూజిక్ సెన్సేషన్
తమనీ సంగీతం అందిస్తారు ఈ

సినీమాలోని పాటలతో పాటు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ సాంగ్స్ కూడా సినీమాకు మరింత ఎఫెక్టివ్‌గా ఉండనుందని ఇప్పటి వరకు రిలీజైన కంటెంట్‌లను చూస్తే అర్థమవుతుంది. లియోన్ ట్రస్ట్ సినీమాలోగ్రఫీ అందిస్తోన్న ఈ చిత్రానికి నవీన్ నూరి ఎడిటర్‌గా వర్క్ చేస్తున్నారు.

‘హిట్ అండ్ రన్’
ఫన్స్ లుక్ పోస్టర్ రివీజ్

సంజయ రావు, నటాచా సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'హిట్ అండ్ రన్'. క్రైమ్, థ్రిల్లర్ జానర్లో రాబోతోన్న ఈ సినిమాను శ్రీ ఉరుకులం ఈజ్జు స్టూడియోస్ సమర్పణలో సతీష్ రెడ్డి అల్లం ఎంటర్టైన్మెంట్, శ్రీశ్రీశ్రీ స్టూడియోస్ సహనిర్మాణాన్ని క్రైమ్మన్వన్ బ్యానర్ పంపిన సతీష్ రెడ్డి అల్లం, కె. శేఖర్ నిర్విస్తున్నారు. ఈ మూవీకి సాయి కృష్ణ సాగర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రెసిటగా రిలీజ్ చేసిన సంజయ రావు పాత్ర, ఫస్ట్ లుక్ హాస్టల్ అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. 'హిట్ అండ్ రన్' కాన్సెప్ట్ తెలిసికొంటే చీలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్ అందరిలోనూ అంచనాలు పెంచేసింది. తాజాగా జమ్మిడు రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ 'హిట్ అండ్ రన్' సినిమాలోనీ హీరోయిన్ పాత్రకు సంబంధించిన లుక్స్ రివీల్ చేశారు. నటాచా సింగ్ ఈ సినిమాలో హార్డెర్ నాంబ్రి అనే పాత్రలో కనిపించున్నారు. హాస్టల్లో కనిపిస్తున్న కారు, వెనకాల ఉన్న డీటైల్స్ అన్నీ కూడా ఇంటెన్సింగ్గా ఉన్నాయి. ఇక హీరోయిన్ లు కూడా చాలా డిటైల్స్లో కనిపిస్తోంది. త్వరలోనే 'హిట్ అండ్ రన్' టీజర్లో అందరినీ మెప్పించే కేసునున్నారు. ఈ సినిమాకి ప్రైవేట్ హెల్త్ సంగ్తాన్ని అందిస్తున్నారు. డి. వెంకట్ ప్రభు

