

గ్రేటర్ హైదరాబాద్



రానున్న ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయమే ఎజెండా - కష్టపడి పనిచేయాలి



- బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అదైల్ రవీందర్ అమీన్ పూర్ (పుడయం):

రానున్న ఎన్నికల్లో భారతీయ జనతా పార్టీ విజయమే లక్ష్యంగా ప్రతి కార్యకర్త అలక్ష్యాపాతం చేసి పనిచేయాలని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అదైల్ రవీందర్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం అమీన్ పూర్ పట్టణ బీజేపీ కన్వెన్షన్ ఆగర్ కార్యక్రమంలో బీజేపీ శక్తి కేంద్రాలను బీజేపీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అదైల్ రవీందర్ మాట్లాడుతూ, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు దేశవ్యాప్తంగా ప్రజల నుంచి విశేష ఆదరణ లభిస్తోందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల ప్రతి పక్షానికి చేరుతున్నాయని, ప్రజల బీజేపీ పట్ల విశ్వాసం పెంచుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. దేశ అభివృద్ధి, జాతీయ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రజల బీజేపీకి మద్దతు జన్మిస్తుందని, రానున్న ఎన్నికల్లో కూడా పార్టీ విజయానికి కార్యకర్తలు క్షేత్రస్థాయిలో కృషి చేయాలని

అయ్యప్ప స్వామి నిర్మాణ పనులు పరిశీలన



- శబరిమల అయ్యప్ప సేవా సమాజం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నాయని బుచ్చిరెడ్డి జనార్దం జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి)

గడ్డపాతారం మునిపాలిటీ పరిధిలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న అయ్యప్ప ఆలయ నిర్మాణ పనులు ఆదివారం శబరిమల అయ్యప్ప సేవా సమాజం జాతీయ జనరల్ సెక్రటరీ నాయని బుచ్చిరెడ్డి సందర్శించి పరిశీలించారు. ఆలయ నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్న తీరుపై సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. సమాజ సేవా కార్యక్రమాలను సైతం చేపట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో శబరిమల అయ్యప్ప సేవా సమాజం సభ్యులు కాజుగుమ్మం, చంద్రశేఖర్, దర్శన్, బాలకృష్ణ రావు, శివ శంకర్, శ్రీనివాస్, మాధురీమని, పాల్గొన్నారు.

చేవెళ్ల మండల ఉప సర్పంచుల ఫోరం ఏకగ్రీవ ఎన్నిక



తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప సర్పంచుల ఫోరం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అవినీతి అంజనేయలు గౌడ్ అధ్యక్షులతో చేవెళ్ల మండల ఉప సర్పంచుల ఫోరం ఎన్నికల నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ ఎన్నికల్లో మండల కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

జిల్లా అయ్యప్ప సేవా సమాజం: పెంటేష్

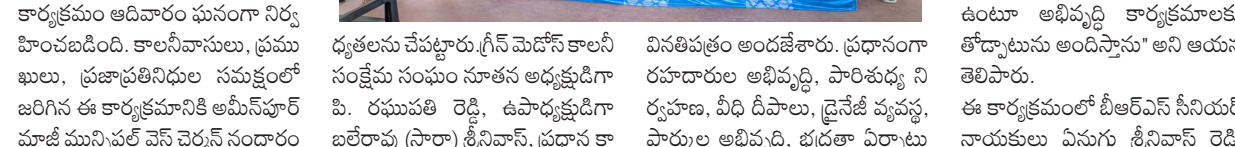
శబరిమల అయ్యప్ప సేవా సమాజం SANS కార్యవర్గ సమావేశాన్ని ఆదివారం సదశివాపేట లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశానికి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి బుచ్చిరెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆ సందర్భం శబరిమల అయ్యప్ప సేవా సమాజం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా పంటేష్ ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సమాజం తరఫున విశేష సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడంకోసం ముందుకు తీసుకొచ్చడం బాధ్యతగా నిర్వహిస్తున్న పెంటేష్ నియామకం

జయశంకర్ సార్ కు ఘన నివాళులు

గంటేష్ జూన్ 21 (పుడయం): తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేసి ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్భవనానికి నిర్ధారకంగా, తెలంగాణ స్వార్థి ప్రభాతగా నిలిచిన ప్రొఫెసర్ కొత్తపల్లి అచ్యుతాచారి సార్ పర్యటన సందర్భంగా తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ కార్యాలయంలో ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ నాయకులు నిరుడు సర్వేష్ ముదిరాజ్ నాయకత్వం వహించగా, విష్ణుమూర్తి, రమేష్ తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అమీన్ పూర్ గ్రీన్ మెడోస్ కాలనీ నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారం

- ఘనంగా సన్మానించిన మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నందారం నరసింహ గౌడ్ అమీన్ పూర్, జూన్ 21 (పుడయం): సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్ పూర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని గ్రీన్ మెడోస్ కాలనీలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన సంక్షేమ సంఘం కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. కాలనీవాసులు, ప్రముఖులు, ప్రజాసేవకులు సమక్షంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి అమీన్ పూర్ మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నందారం నరసింహ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా కాలనీవాసులు నందారం నరసింహ గౌడ్ కు శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం నూతనంగా ఏర్పాటైన కమిటీ సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేసి తమ బా



ధ్యతలను చేపట్టారు. గ్రీన్ మెడోస్ కాలనీ సంక్షేమ సంఘం నూతన అధ్యక్షుడిగా పి. రఘుపతి రెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడిగా బలేరావు (సారా) శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా మన్ను మహేష్, కోకాదికారి రఘునాథం, సహాయకార్యదర్శిగా కొమ్మార మహేందర్ రెడ్డి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కమిటీ సభ్యులు కాలనీలో నెలకొల్పే పలు సమస్యలను వివరిస్తూ నందారం నరసింహ గౌడ్ కు

వసీం షాద్ నిర్మాణ ఘనంగా యోగా దినోత్సవం

- 'యోగ సంఘం' కార్యక్రమానికి విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు నుంచి విశేష స్పందన - 14 రోజుల ప్రత్యేక యోగా సాధన శిబిరంలో ఆరోగ్య చైతన్యానికి శిక్త ఊహ - ఒత్తిడి నియంత్రణ, ఏకాగ్రత పెంపు యోగా మేధావుల ప్రత్యేక శిక్షణ - యోగాను నిత్యజీవితంలో భాగం చేసుకుంటామని విద్యార్థుల ప్రతిజ్ఞ శంకరపల్లి జూన్ 21 (పుడయం)

తుంది వారు విద్యార్థులకు వివరించారు. మొదటి సంవత్సరం, రెండవ సంవత్సరం ఎంట్రీ లెవెల్ లోని సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ముఖ్యంగా బిబిఎస్ లోని వివిధ విద్యార్థుల క్రీడల సభ్యులు అనుభవజ్ఞులైన ధృవీకృత యోగా శిక్షకులు ప్రత్యేక శిక్షణ, సహకార భావన ప్రతిపాదించింది. విద్యార్థులు, పోటీ వాతావరణంలో మానసిక ప్రశాంతతను కాపాడుకోవడానికి యోగా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని విద్యార్థులు అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా యోగా శాస్త్రం చెందిన శిక్షకులు అనుభవజ్ఞులైన ధృవీకృత యోగా శిక్షకులు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించారు. వారు వివిధ యోగా శాస్త్రాల ప్రామాణిక, ప్రాణాయామ, ధ్యాన సాధనలను అభ్యసనగా ఉపయోగం పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని బిబిఎస్ అధికారిక ఫీల్డ్ సెంటర్ సిస్టర్స్ క్రీడ 'టీమ్ వాచ్' సమన్వయంతో నిర్వహించారు. క్షణ మెంటర్ ప్రొఫెసర్ శ్రీకా సాగర్, అం తర్ఫత యోగా నిపుణురాలు ప్రొఫెసర్ అనిత అనూపల్లి కార్యక్రమానికి సమన్వయకర్త ప్రొఫెసర్ మాధవ గిరి కప్పర్ మాధవరెడ్డి సహాయకార్యదర్శిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యప్ప సేవా సమాజం సభ్యులు కాజుగుమ్మం, చంద్రశేఖర్, దర్శన్, బాలకృష్ణ రావు, శివ శంకర్, శ్రీనివాస్, మాధురీమని, పాల్గొన్నారు.

యువత స్వయం ఉపాధిలో అభివృద్ధి చెందాలి

- కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కోలన్ హనుంత్ రెడ్డి కుత్బుల్ జూన్ 21, (పుడయం ప్రతినిధి)

కుత్బుల్ జూన్ 21 నియోజకవర్గం బాచుపల్లి పరిధిలోని రాజీవ్ గాంధీ నగర్ లో భూపాల్ నూతనంగా ఏర్పాటు చేసుకున్న శివ డిజిటల్ కార్యాలయ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా కుత్బుల్ జూన్ 21 నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కోలన్ హనుంత్ రెడ్డి పాల్గొని కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, యువత స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించుకుంటూ వ్యాపార రంగంలో ముందుకు రావడం అభినందనీయుమని పేర్కొన్నారు. శివ డిజిటల్ స్టాన్ ప్రజలకు

యువత స్వయం ఉపాధిలో అభివృద్ధి చెందాలి

నాణ్యమైన సేవలు అందిస్తూ విజయవంతంగా ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజలకు అవసరమైన డిజిటల్ సేవలు అందుబాటులోకి రావడం ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి దోహద పడుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ ఎంపీ కోలన్ కృష్ణ రెడ్డి, నిజాంపేట్ మాజీ చిట్టె దివాకర్, సర్పల్ అధ్యక్షులు కోలన్ రాజశేఖర్ రెడ్డి, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కోలన్ జీవన్ రెడ్డి, తాతి రెడ్డి, మోలెశర్ రావు, ఏశ్వర్ విష్ణు, మధి నారాయణ రెడ్డి, కోలన్ బాల రెడ్డి, అలేటి శ్రీనివాస్, మహేష్, సంజీవ రెడ్డి, కోలన్ ప్రశాంత్ రెడ్డి, ఆది రెడ్డి, జితేందర్, విష్ణు వర్ధన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పునంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

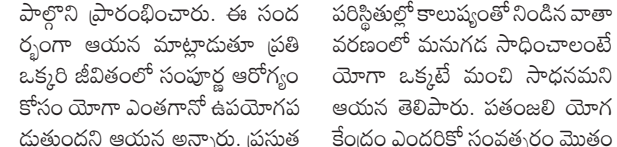
అందించిన ప్రజా యోగ సెంటర్ నిర్మాణకర్తలకు కృష్ణవేణి, పార్టీ అధ్యక్షులు కోలన్ రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఎన్ఎస్ఐ మాజీ కార్యదర్శి చిట్టె దివాకర్, కోలన్ వీరేందర్ రెడ్డి, మేషర్ మల్లాజిగిరి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాహుర్ మోగేశ్వర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు కోలన్ జీవన్ రెడ్డి, అలేటి శ్రీనివాస్ రావు, గూడూరు మురళీకృష్ణ, డాక్టర్ మధి నారాయణ రెడ్డి, భాస్కర్ రెడ్డి, దాసరి మహేష్ కుమార్, కుంభవరణ, నేపల్ శ్రీనివాసరావు, ప్రశాంత్ రెడ్డి, ఆది రెడ్డి, సురేంద్ర కుమార్ యాదవ్, చల్లా

గడ్డపాతారం పారిశ్రామికవాదలో మైనర్ బాలిక పై అత్యాచారం

జిల్లపల కాలంలో ఆడవారిపై అత్యాచారాలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయని పెద్ద శిశువు వృద్ధులు అనే తేడా లేకుండా ఆడవారు కనిపిస్తే చాలా కష్టం మానవ మృగాలు వారిపై అత్యాచారానికి పాల్పడుతున్నారు. భారతదేశంలో పోక్సో చట్టం అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ కూడా ఆడవారిపై అత్యాచారాలు తగ్గడం లేదు. ప్రభుత్వం ఎన్ని చట్టాలు తీసుకువచ్చినా చర్యలు చేపట్టిన దారుణాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలోనే శనివారం సాయంత్రం కర్ణాటక రాష్ట్రం గద్దపాతారం నాయకత్వం వహించిన (45) అనే వ్యక్తి తల్లిదండ్రులు పనికి వచ్చిన సమయం చూసి మైనర్ బాలిక పై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. జరిగిన విషయాన్ని బాలిక తల్లిదండ్రులు తెలుపడంతో సిబిఐ తరఫున పరారీ అయ్యారు. వెంటనే తల్లిదండ్రులు బోల్లారం పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఘటనపై బోల్లారం పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మిలియాల ప్రీతం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం

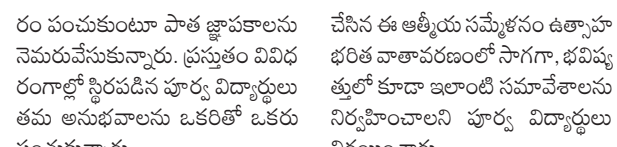
శ్రీధంగంపల్లి (ఉడయం ప్రతినిధి) శ్రీధంగంపల్లి నియోజకవర్గ పరిధిలోని చందానగర్ షీజీఆర్ స్టేడియంలో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ యువమండల నాయకులు మిలియాల ప్రీతం ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో సాధారణ అభివృద్ధి కోసం యోగా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని ఆయన అన్నారు. ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరికి ఉద్యోగ పరంగా వ్యాపార పరంగా ఎంతో ఒత్తిడి కిలోనీ అవుతున్నారని దాని నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన అయితే ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ప్రస్తుత



పరిస్థితుల్లో కాలక్షేపంతో నిండిన వాతావరణంలో మనుగడ సాధించాలంటే యోగా ఒక్కటే మంచి సాధనమని ఆయన తెలిపారు. పతంజలి యోగా కేంద్రం ఎందరికీ సంవత్సరం మొత్తం ఉచితంగా యోగా శిక్షణ అందిస్తోందని దానిని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీవాసులతోపాటు యువతల యువకులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని యోగాభ్యాసాలు నిర్వహించారు.

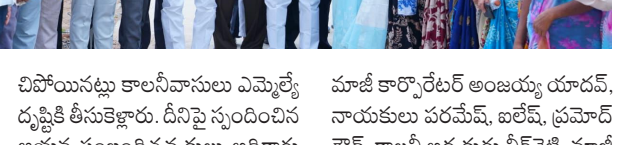
15 ఏళ్ల తర్వాత కలయిక!

శంకరపల్లి జూన్ 21 (పుడయం) శంకరపల్లిలోని శ్రీ వివేకానంద హైస్కూల్ 2010-2012 బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఘనంగా నిర్వహించారు. 15 సంవత్సరాల అనంతరం ఒకేచోట చేరిన పూర్వ విద్యార్థులు తమ చిన్ననాటి స్నేహితులు, పాఠశాల జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటూ అనందంగా గడిపారు. ఈ సందర్భంగా తమకు విద్యాబుద్ధులు లేని గురువులను కలిసి సత్కరించి వారి అశీస్సులు పొందారు. విద్యార్థి దశలో జరిగిన మధుర సంఘటనలను పరస్పర



శ్రీ సాయి నగర్ సమస్యలు పరిష్కరిస్తాం

- ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి హనుంత్ రెడ్డి (పుడయం) రామచంద్రపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని శ్రీ సాయి నగర్ కాలనీలో నెలకొన్న కలుతం పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హనుంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆదివారం కాలనీలో పర్యటించిన ఆయన స్థానిక కులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అమృతాబి అలయం, కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణాలకు తీసుకువచ్చిన స్థలాల విషయంలో వివాదాలు తలెత్తడంతో పనులు నిలి



యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత

- జనార్దం కోర్కొ జడ్డె తేజశ్రీ జనార్దం జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) యోగాతో మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుందని జనార్దం జడ్డె తేజశ్రీ అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా జనార్దం కోర్కొ ఆవరణలో నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక యువకులు ఉద్వేగులు యోగ ప్రాముఖ్యతను చాటుతూ పలు సమస్యలను తెలిపారు.



పునంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

సంజీవ రెడ్డి, పర్యవేక్షణ అంజనేయ వర్క, బత్తుల చిరంజీవి, శ్రీకర్, ఎ.వి. రెడ్డి, మందలపు రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE XIX JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURT AT HYDERABAD O.S. No. 1653 of 2026

Between: Lakkapragada Krishna Mohan And another. ...Plaintiffs AND Lakkapragada Sushma and another ...Defendants

To All Concerned. Take notice that above Plaintiffs filed the Declaration Suit to declare themselves and Defendant No.1 as legal heirs of Late Neeraja Lakka Pragada and the said case is posted on 20-07-2026 for objections if any from all concerned and for appearance at 10:30 am before the Hon'ble Court. On failure to appear on said date and time the case will be decided treating there are no objections for reliefs prayed.

(BY ORDER OF THE COURT) Sd/- K. HARIHAR BABU Advocate Cell No.9849483227

నిందితుడి కోసం పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టగా 24 గంటల్లోనే నిందితుడి పోలీసులు అరెస్టు చేసి కేసు నమోదు చేశారు.

'యోగా'లో ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా?

మానసిక ఒత్తిడి, బెన్సన్ నుంచి విముక్తి లభిస్తే బాగుండు.. అనిపిస్తోందా? అలసిన శరీరాన్ని పునరుద్ధింపడం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వీటిని ఏకకాలంలో పొందాలంటే యోగా చేయాలింటే అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే యోగానాల వల్ల పూర్తి ఫలితం పొందాలంటే.. చేసే క్రమంలో

ముందుగా వార్యన్ చేస్తాం. యోగాసనాలు చేసే క్రమంలోనూ ఇది తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కానీ కొందరు మాత్రం ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ నేరుగా యోగాసనాల్లోకి దిగిపోతారు. దీంతో ఆసనాలు చేయడానికి శరీరం అంతగా సహకరించదు. ఫలితంగా యోగా చేయడం కష్టతరమై



ఎలాంటి పొరపాట్లు దొరకకూడా జాగ్రత్తపడక ముఖ్యమే అంటున్నారు. కానీ కొంతమంది మాత్రం అవగాహనలోపంతోనే లేదంటే నిర్లక్ష్యంతోనే యోగా చేసేటప్పుడు కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. తద్వారా యోగా చేసిన ఫలితం దక్కకుండా పోతుంది. మరి యోగా చేసే క్రమంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయకూడో 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం' సందర్భంగా తెలుసుకుందారండి.. ఎలాంటి అవగాహన, శిక్షణ లేకుండా కొంతమంది ఇంట్లోనే

నెమ్మదిగా దానిపై ఆసక్తి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగా చేయడానికి అరగంట ముందు నుంచే దానికోసం తగిన వార్యన్ చేయడం తప్పనిసరి. ఫలితంగా యోగాసనాలు శరీరం పైకిబుల్లగా తయారు కావడంతో పాటు.. దానిపై శ్రద్ధ పెడిగి మరింత మెరుగైన ఫలితం పొందవచ్చు. యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసక్తితో చేస్తే అంత చక్కటి ఫలితం దక్కతుంది. అలాకాకుండా సమయం మించిపోతే దేదంటే తక్కువ సమయంలోనే అన్ని ఆసనాలు కవర్ చేసేయాలనే.. ఆదరాభాదరాగా ఆసనాల్ని పూర్తి చేయడం వల్ల మీరు ఇన్ని రోజులు పడిన శ్రమంతా పూర్ణా అయిపోతుంది. పైగా ఇలా చేయడం వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ.



స్యయంగా ఆసనాలు వేస్తుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం మంచి పద్ధతి కాదు.. ఎందుకంటే ఆసనాలను చేయాల్సిన రీతిలో చేయకపోతే కండరాలు, నాడలు పుట్టి పడి ఆయా భాగాల్లో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో క్లుణ్ణంగా నేర్చుకున్న తర్వాతే యోగాసనాలు సాధన చేయడం మంచిది. వ్యాయామాలు చేసే క్రమంలో

నెమ్మదిగా దానిపై ఆసక్తి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగా చేయడానికి అరగంట ముందు నుంచే దానికోసం తగిన వార్యన్ చేయడం తప్పనిసరి. ఫలితంగా యోగాసనాలు శరీరం పైకిబుల్లగా తయారు కావడంతో పాటు.. దానిపై శ్రద్ధ పెడిగి మరింత మెరుగైన ఫలితం పొందవచ్చు. యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసక్తితో చేస్తే అంత చక్కటి ఫలితం దక్కతుంది. అలాకాకుండా సమయం మించిపోతే దేదంటే తక్కువ సమయంలోనే అన్ని ఆసనాలు కవర్ చేసేయాలనే.. ఆదరాభాదరాగా ఆసనాల్ని పూర్తి చేయడం వల్ల మీరు ఇన్ని రోజులు పడిన శ్రమంతా పూర్ణా అయిపోతుంది. పైగా ఇలా చేయడం వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి ఆసనాలు చేసే క్రమంలో ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసాదిస్తూ చేస్తే అంత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒక ఆసనం పూర్తయిన తర్వాత వెంటనే మరో ఆసనం ప్రయత్నించకుండా శరీరంలోని కండరాలకు, మనసుకు కాస్త విశ్రాంతినివ్వడం ఉత్తమం. ఫలితంగా ఆ తర్వాత చేసే ఆసనం మరింత పవీష్టంగా వస్తుంది.. యోగా మీద శ్రద్ధ, ఆసక్తి కూడా రెట్టింపవ్వతాయి అంటున్నారు. ప్రారంభ దశలోనే కఠినతరమైన ఆసనాలు ప్రయత్నిస్తుంటారు కొందరు. దీనివల్ల ఒక్కోసారి అతి కష్టంగా అనిపించి ఆసన యోగా అంటేనే విముఖత ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే యోగాసనాలు వేయడం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి కనీసం 45 రోజుల వరకు సులభతరమైన ఆసనాలు వేయడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామానికి ఎలాగైతే సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తారో.. యోగాకు కూడా సౌకర్యంగా, వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడం మంచిది. అయితే ఈ క్రమంలో దుస్తులు మరి బిగుతుగా, మరి వదులుగా ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో వారు సూచించిన సులభతరమైన ఆసనాల్ని మాత్రమే సాధన చేయడం మంచిది.

చేతులు పాడిబారకుండా..!

రోజూ ఇంట్లో చేసే వివిధ పనుల కారణంగా చేతులు నీళ్లలో నాని మరింత పొడిగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా దురద, మంట పుట్టడం, అల్లర్లు.. వంటి సమస్యల్ని చేయకూడం ఉంటుంది. మరి, వీటి నుంచి బయటపడాలంటే ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలతో సృష్ట తయారు

ముక్కును ఓటిమీల్ పొడిలో అద్దాలి. దాంతో చేతిపై, మణికట్టుపై పదిహేను నిమిషాల పాటు మర్దన చేయాలి. ఆపై మరో టోమాటో ముక్కును ఇంకొక ముందుగా ఓటిమీల్ పొడిలో ముంచి మరో చేతిపై రుద్దుకోవాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరి. రెండవ టోమాటో సూప్ చక్కెరలో బదారు చుక్కలు విటమిన్ 'ఇ' నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులు, మణికట్టుపై అప్లై చేసి రెండు నిమిషాల పాటు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. విటమిన్ 'ఇ' ద్వారానే



చేసుకొని వాడితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టోమాటో సూప్ ఓటిమీల్ పొడి, ఆర టోమాటో సూప్ కొబ్బరి నూనె, ఈ రెండింటినీ బాగా కలుపుకొని చేతులు, మణికట్టుపై మార్నీ అప్లై చేసుకోవాలి. పావుగంట పాటు అలాగే ఉంచుకొని అప్లై గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఓటిమీల్ చర్మానికి తేమపంచింది కోవలంగా మార్చుతుందంటున్నారు. ఓటి మీల్ పొడిని ఇలా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒక టోమాటోను రెండు ముక్కలుగా చేసి.. ఒక

అయిన చర్మాన్ని రిపేర్ చేసే తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మార్చుతుంటుంది. టోమాటో సూప్ కొబ్బరి నూనె, టోమాటో సూప్ తేనె, పావు కప్పు చక్కెర, పావు కప్పు ఉప్పు, కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసం.. వీటన్నింటినీ ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా తయారైన సృష్టి గాలి వారడని జారీలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిగా ఈ సృష్టి మిశ్రమాన్ని తీసుకొని చేతులకు, మణికట్టుపై నిమిషం పాటు రుద్దుకొని, గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే పండ్లతోనే అభ్యుత్పాదక సృష్టి తయారుచేసుకొని ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని చక్కెరలో అప్లై.. దాంతో చేతుల్ని సృష్టి చేసుకోవచ్చు.

చక్కని ఆరోగ్యం

నీరు తక్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి..



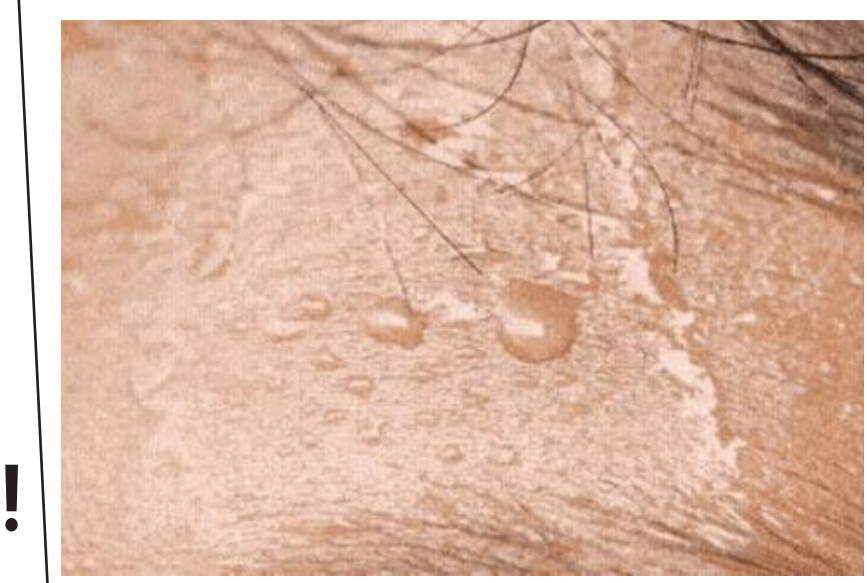
శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరును సక్రమంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్రవింధాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రవింధాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్ర నాశన ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మూత్ర మార్గం ద్వారా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపేందుకు నీరు చాలా అవసరం. నీరు తక్కువగా తాగడం వల్ల మూత్రవింధాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. శరీరం డిహైడ్రేషన్ కు గురైతే జీర్ణ సాల్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గ్యాస్ట్రిటిస్, అల్సర్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అలాగే మలబద్దకం సమస్య కూడా తలెత్తవచ్చు. అంతేకాకుండా చర్మ సమస్యలు కూడా రావచ్చు. తామర, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలతో పాటు చర్మం పొడిబారడం, దురద వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. నీటి కొరత మెదడు పనితీరుపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. మెదడుకు రక్తప్రసరణ, అక్సిజన్ సరఫరా తగ్గడంతో తలనొప్పి రావచ్చు. అలాగే నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి నోటి దుర్వాసన సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది.

30 సెకన్ల నివర్ణ వాక్.. ఫిట్నెస్ కు కొత్త ఫార్ములా!

సాధారణంగా మనం ముందుకు నడుస్తాం. అయితే ముందుకు నడిచే బదులు, జాగ్రత్తగా వెనుక దిశగా అడుగులు వేస్తూ నడవడాన్ని 'రెట్రో వాకింగ్' అంటారు. మొదట్లో ఇది కాస్త విచిత్రంగా లేదా ఆసాకర్యంగా అనిపించినా, క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం కేవలం 30 సెకన్ల పాటు వెనక్కి నడవడం ద్వారా శరీరం, మెదడు రెండూ చురుకుగా మారతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెనక్కి నడిచేటప్పుడు శరీరం సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి ఎక్కువగా శ్రమిస్తుంది. దీంతో శరీర నియంత్రణ మెరుగుపడటంతో పాటు, వయసు పెరిగి కొద్ది తూలిపడే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. రెట్రో వాకింగ్ లో తొందర ముందు భాగం (క్యాటిస్ట్), వెనుక భాగం (హిప్స్టెన్సిస్), పిక్చులు, కోర్ కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. దీంతో కాళ్ళ బలం పెరుగుతుంది. ఫిజియోథెరపీ చికిత్సలో మోకాళ్ళ నొప్పి ఉన్నవారికి వెనక్కి నడవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇది మోకాళ్ళపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించి, కదలికలను మెరుగుచేస్తుంది. వెనక్కి నడవడానికి సాధారణ నడక కంటే ఎక్కువ శ్రమ అవసరం. దీంతో గుండె స్పందన వేగం పెరిగి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణతో పాటు శారీరక దృఢత్వం మెరుగుపడటానికీ కూడా ఇది దోహదపడుతుంది. వెనక్కి నడవడం మెదడుకు ఒక ప్రత్యేక వ్యాయామంలా పనిచేస్తుంది. సమతుల్యత, దిశలను గుర్తించేందుకు మెదడు ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి రావడంతో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రతిస్పందన సామర్థ్యం మెరుగుపడతాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, మొబైల్ లేదా కంప్యూటర్ వినయోగం వల్ల శరీర భంగం దెబ్బతింటుంది. వెనక్కి నడవడం వల్ల వెన్నెముకకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాలు బలపడి, నిటారుగా నిలబడేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే కొద్దిసేపు వెనక్కి నడవడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు ఉత్తేజితమై రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రెట్రో వాకింగ్ ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువసేపు చేయాల్సి అవసరం లేదు. ప్రారంభంలో కేవలం 30 సెకన్ల పాటు నడక ప్రారంభించి వెనక్కి నడవడం ద్వారా కూడా మంచి ఫలితాలు కనిపించవచ్చు. తర్వాత క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు.



చేమట ఎక్కువ వదుతుందా?



మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న చాలామంది మహిళలకు చేమటలు పట్టడం సహజమే. దీనికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో ఊస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పడిపోవడమే. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు మెదడులోని శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే 'హైపోథాలమస్' వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల శరీరం వేడికొనిపోతుంది, వల్లబరచడానికి చెమటలు పడతాయి. ఈ పరిస్థితి మీకూ ఎదురైతే.. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. తగినన్ని నీళ్లు, సమతుల్యత తీసుకోండి. వేడి పానీయాలు, కారం, కెఫీన్ వంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. అప్పుడే మీ శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అలానే

యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయడం అలవాటైనా చేసుకోవాలి. అప్పుడే అవి ఒత్తిడిని తగ్గించి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను తోడ్పడతాయి. అయినప్పటికీ సమస్య తీవ్రంగా ఉందనిపిస్తే.. వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి. వారు మీ పరిస్థితి అధారంగా హోర్మోన్ రిప్లేస్ మెంట్ లెవెల్స్ లో లేక మరో చికిత్సను సూచిస్తారు.

హాయిగా నిద్ర పట్టాలంటే..!

ఉంటుందట. ఇది ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుందట. అందుకే మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఖాంకెట్లని ఎంచుకోవాలి. అయితే అనేక ఆరోగ్య నిపుణులు, ఎక్కువ చెమటలు పడతాయనుకుంటే ఉన్ని లేదా కాటన్ వాటిని ఎంచుకోవాలట. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతల్ని బాగానే చేస్తూ వేసవిలో



చల్లగా... శీతకాలంలో వెచ్చగా ఉంచుతాయి. ఒకవేళ ఇంట్లో పిల్లలకూ, పెద్దవాళ్లకూ అలర్జి సమస్యలుంటే.. మైక్రోఫైబర్ తో చేసిన ఖాంకెట్లనే వాడమని చెబుతున్నారు. వీటిని వాషింగ్ మెషిన్ లోనూ తేలిగ్గా ఉక్కోవచ్చు. మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే బ్యాక్టీరియా తరచు అవకాశం కూడా తక్కువేటట.

రోజుకో పూట చపాతీ!



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యామ్నాయాల్ని వెతుక్కుంటుంటారు. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి..



చపాతీని రోజుకొక సమీక్షనంగా వేరొంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'ఇ' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం.. వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కావల్సివచ్చే పోషకాలను కొద్ది మొత్తంలో భరి చేస్తాయన్నమాట! చపాతీలో ఉండే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. తద్వారా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. చపాతీలో ఉండే జింక, ఇతర ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే పీచు జీర్ణవ్వడంకూ మంచిదే! అజీర్ణ, గ్యాస్, మలబద్దకం.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలన్నీ వారు నిపుణుల సలహా మేరకు చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఉత్తమం. గుండె ఆరోగ్యానికి చపాతీ మేలు చేస్తుందట! ఇందుకు దీనిలో అతి తక్కువ కొవ్వు లుండడమే కారణమంటున్నారు నిపుణులు. చపాతీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని ఎక్కువ నూనె, నెయ్యితో చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అవసరం కోవల్లనే చేరకపోయింట్లున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీలైనంత తక్కువ నెయ్యి/నూనెను వాడడం మంచిదంటున్నారు. అసలు ఈ రెండూ ఉపయోగించకుండా పుల్కా చేసుకొని తింటే మరి మంచిదట! బయట దొరికే గోధుమపిండిలో మైదా కలిసి అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ముడిగోధుమపిండిని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ పిండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. చపాతీకి జతగా రోజూ పప్పు, బంగాళాదుంప కర్రీ అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ధీన్స్, క్యాబేజ్ ముక్కలు, పాలకూర.. వంటి వాటిని ఉడికించి.. గోధుమ పిండి కలిపేటప్పుడు అందులో వేసి చపాతీ చేసుకుంటే అటు రుచికి రుచి.. ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చుట. గోధుమపిండికి రాగి పిండి, సోయాబీన్ పిండి, చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన పిండి.. వంటివి కూడా కలుపుకొని చపాతీ తయారుచేసుకోవచ్చు. లేదంటే బయట దొరికే మల్టీ గ్రెయిన్ పిండిని కూడా వాడుకోవచ్చు. అయితే అందులో మైదా 0%గా ఉండాలన్న విషయం గుర్తుపట్టుకోవాలి. ఈ విషయం లేదంటే చూసి అర్థపడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

వృద్ధయం సినిమా

మంచి సినిమాకు ఎప్పుడూ స్పేస్ ఉంటుంది: డైరెక్టర్ చిదంబరం

వృద్ధయం సినిమా గ్రాండ్ రిలీజ్ ఫిలిం మేకింగ్ కు మారుపేరు కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, తెలంగాణ ఫిలింస్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన మూవీ "బాలన్ ది బాయ్". ఈ చిత్రానికి "అవేశం" ఫేమ్ డైరెక్టర్ జితూ మాధవన్ అందించిన స్క్రిప్ట్ తో "మంజుమూర్తి బాయి" చిత్ర దర్శకుడు చిదంబరం దర్శకత్వం వహించారు. వెంకట్ కె నారాయణ, శైలజా దేశాయ్ ఫైన నిర్మాతలుగా వ్యవహరించారు. ఇటీవలే



26న రి రిలీజ్ కు సిద్ధమైన "ఒక్కడు"

వృద్ధయం: సుమంత్ ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై ఎమ్మెస్ రాజు గారు నిర్మాతగా ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో 2003లో మహేష్ బాబు హీరోగా ప్రేక్షకులకు ముందుకు వచ్చిన చిత్రం ఒక్కడు. సుమారు 23 సంవత్సరాల తర్వాత ఆంధ్ర, తెలంగాణలో పాటు భారతదేశవ్యాప్తంగా 4Kలో తెలుగులో విడుదలవుతుంది. మహేష్ బాబు కమర్షియల్ యాస్టిక్స్ లో కర్నూలు కొండారెడ్డి ముఖ అంటే ఒక్కడు సినిమా అన్నట్లు ఒక మార్క్ సృష్టించి ఇండస్ట్రీ అంతా పేజీ చేసే విధంగా అద్భుతమైన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రం రాధా మాధవ్ ఫిలిం డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సమర్పణలో రామ కృష్ణ గారిచే జూన్ 26న రి రిలీజ్ కానుంది. గుణ శేఖర్ కెరియర్ లో అలాగే మహేష్ బాబు కెరియర్ లో ఒక మైల్ స్టోన్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులందరికీ మరోసారి అలరించేందుకు రానుంది. భూమిక చావ్లా హీరోయిన్ నటించిన చిత్రంలో ప్రకాష్ రాజ్ విలన్ పాత్రలో నటించారు. ముఖేష్ రిషి, తెలంగాణ శకుంతల, అజయ్, గీత, దర్శకవర్గ సభ్యులు, రాజన్, అచ్యుత్ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు గుణశేఖర్ మాట్లాడుతూ... "ఒక్కడు, ప్రతి సంవత్సరం మరలకే క్రేజ్ పెంచుకుంటూ ఇప్పటికే ఎన్నోసార్లు



రి రిలీజ్ అయినప్పటికీ మరోసారి రి రిలీజ్ కు సిద్ధమైంది. ఈ నెల 26న తెదీన సినిమాను 4Kలో విడుదల కానుంది. అందరిలాగా నేను కూడా ఈ సినిమాను చూసేందుకు చాలా ఎక్సైటింగ్ గా ఉన్నాను. ప్రేక్షకులంతా ఈ సినిమాను మరోసారి 4Kలో చూసి అభినందించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు.

ఊహించని ట్విస్ట్ 'జీజీ 2' కోసం పవన్ కల్యాణ్ స్వీడు!



వృద్ధయం సినిమా : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రస్తుతం ప్రజా కార్యక్రమాలలో పుల్ బిజీగా గడుపుతున్నారని ఒక పక్కం మంత్రిగా, మరోపక్క జన సేవ పార్టీ అధినేతగా అయిన పవన్ కల్యాణ్ ఎంతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, పవన్ కల్యాణ్ నుంచి త్వరలో కొత్త సినిమా రావడం దాదాపు అసాధ్యమని అయిన అభిమానులతో పాటు సినీ వర్గాలు భావించాయి. కానీ, అందరి అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ ప్రస్తుతం సరికొత్త పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా, టాలెంట్ డైరెక్టర్ సుజీత్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా 'జీజీ 2' (They Call Him OG) గతంలో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి సిక్వెల్ లేదా ఫ్రీక్వెంట్ 'జీజీ 2' ఉంటుందని మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు.

#VenkyAnil5 #NkrAR2 రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం

వృద్ధయం: విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, జ్ఞాన్ ప్రకాష్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి కలయికలో మోస్ట్ ఎంటర్టైనింగ్ (#VenkyAnil5 #NkrAR2) రూపొందినట్లు తెలుస్తోంది. 'వైస్ స్వీట్స్' బ్యానర్ పై నాచు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్చన, జీ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తున్నాయి. వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్ సరసన కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి కథానాయకులుగా నటిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఘనంగా జరిగిన పూజా కార్యక్రమంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. తాజాగా, హైదరాబాద్ లో రేపటి నుంచే సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుందని చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని ఒక ఫన్ వీడియో ద్వారా వెల్లడించారు. సినీ పరిశ్రమలో ప్రమోషన్ విషయంలో కొత్త టెండెన్స్ సెట్ చేస్తున్న దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, మరోసారి తన క్రియేటివ్ లోని చాటుకున్నారు. ప్రతి అప్డేట్ ను సరదాగా, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా అందిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన ఆయన, ఈసారి కూడా అలాంటి కాన్సెప్ట్ తోనే ముందుకొచ్చారు. వీడియోలో అనిల్ రావిపూడి తన టీమ్ తో మాట్లాడుతూ, అభిమానులు తన ప్రమోషన్ ను ఎంతగా ఇష్టపడతారో సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నారు. అంతేకాదు, ప్రమోషన్ లో తాను మాస్టర్ అని ప్రశంసిస్తూ అభిమానులు తనకు ఖద్దం, వీరతిలకం బహూకరించారంటూ షర్మిష్టా చెబుతారు. అయితే ఆ తర్వాత కథలో ఊహించని ట్విస్ట్ వస్తుంది.



ఆగస్ట్ లో టాక్సిక్ విడుదల..



వృద్ధయం: రాకింగ్ స్టార్ యశ్ టాక్సిక్: ఎ పెయిర్ టోల్ ఫర్ గ్రోన్-అప్స్ ఏర్పడిన అంచనాలు, వరల్డ్ వైడ్ గా ఉన్న క్రేజ్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ ను తాజాగా ప్రకటించారు.

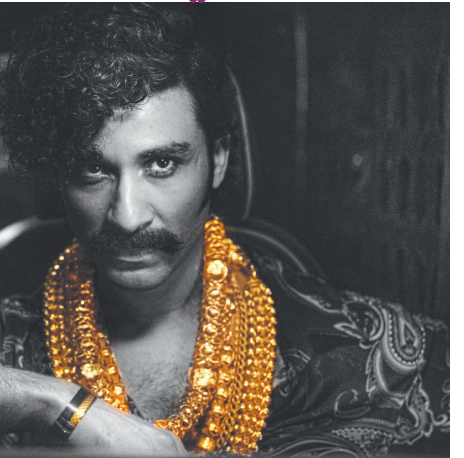
యాసిటీని పెంచుతున్నారు. టైటిల్ గ్రొవ్వు, కీలక పాత్రల పరిచయాల తర్వాత తాజాగా మరో ప్రధాన పాత్రను మేకర్స్ పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రంలో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రలో నటిస్తున్న రాఘవ్ జుయల్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పాత్ర కోసం రాఘవ్ పూర్తిగా కొత్త అవతారంలో కనిపిస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. రా, దేంజర్స్, భయానకమైన వ్యక్తిత్వంతో ఉన్న పాత్రలో అయిన ఒడిగిపోయారు. కర్తీ హాయిర్, ఆభరణాలు, రగ్ గేడ్ లుక్, అధికారం ప్రతిబింబించే హావభావాలతో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రను ఎంతో పవర్ ఫుల్ గా ప్రజెంట్ చేశారు.

'ఇరుముడి' నుంచి ఫాదర్స్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్

చారు. ఫాదర్స్ డే సందర్భంగా ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేస్తూ ఆగస్ట్ 26న సినిమా రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లుగా ప్రకటించారు. ఇక ఈ పోస్టర్ ను గమనిస్తే యశ్ రెండు డిజిటల్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. సరికొత్త సినిమాటిక్ ఎడ్స్, సీరియస్ అందించేలా 'టాక్సిక్' ను రూపొందించారు. పవన్ హాల్క్వి, ఓనం, ఈడ్, రజాబందన్ వంటి పండితులతో పాటు లాంగ్ వీకెండ్, సెలవుల్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని టీం ఫిక్స్ అయింది. దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో 'టాక్సిక్' కి పెరిగిన డిమాండ్ తో లాంగ్ వీకెండ్, పండుగ సీజన్లు బాగానే కలిసి పనిచేయని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. 'టాక్సిక్' గ్రొవ్వు, డిజిల్, పోస్టర్, అర్చనల కారెక్టర్ ఫస్ట్ లుక్ షాఫ్ట్ అప్స్ కూడా ప్రాజెక్ట్ మీద హైపెస్ పెంచేశాయి. ప్రఖ్యాత దర్శకురాలు గీతా మోహన్ దాస్, రాకింగ్ స్టార్ యశ్ కాంబోలో రానున్న ఈ మూవీని కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, యశ్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ మాస్టర్ ప్రెంట్ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్నాయి.

వృద్ధయం: నేమరల్ సార్ నాని పాన్ వర్ల్ స్పెషియల్ 'ది ప్యారడైజ్' ఇప్పటికే భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. విడుదలైన ప్రతి అప్డేట్ తో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల తన అద్భుతమైన విజన్ తో 'ది ప్యారడైజ్' ను ఒక్కో అడుగు విస్తరిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియోసిటీని పెంచుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల తన అద్భుతమైన విజన్ తో 'ది ప్యారడైజ్' ను ఒక్కో అడుగు విస్తరిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియోసిటీని పెంచుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

'ది ప్యారడైజ్' నుంచి విక్రమ్ మాలిక్ గా రాఘవ్ జుయల్ పవర్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



వృద్ధయం: నేమరల్ సార్ నాని పాన్ వర్ల్ స్పెషియల్ 'ది ప్యారడైజ్' ఇప్పటికే భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. విడుదలైన ప్రతి అప్డేట్ తో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల తన అద్భుతమైన విజన్ తో 'ది ప్యారడైజ్' ను ఒక్కో అడుగు విస్తరిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియోసిటీని పెంచుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల తన అద్భుతమైన విజన్ తో 'ది ప్యారడైజ్' ను ఒక్కో అడుగు విస్తరిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియోసిటీని పెంచుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

సుకుమార్ - బన్నీ వాన్ నిర్మాణంలో త్రియదల్క కొత్త సినిమా!



వృద్ధయం సినిమా: ప్రముఖ యంగ్ ప్రొడ్యూసర్ బన్నీ వాన్, జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ కలిసి త్రియదల్క హీరోగా ఓ సినిమాను నిర్మించబోతున్నారు. బన్నీ వాన్ వర్క్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్స్ సాయంత్రంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు. ఈ సినిమాలో తెలంగాణ ఫిక్స్ సాంగ్స్ ద్వారా పేరు తెచ్చుకున్న నటి నాగదుర్గ హీరోయిన్ గా నటించనుంది. ఈ మూవీ టీమ్ తాజాగా జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ ను కలిసి టైటిల్స్ తీసుకున్నారు. ఈ మూవీ టీమ్ కు తన బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అందించారు సుకుమార్. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ నాగదుర్గ బిడ్డే సెలబ్రేషన్స్ జరిపారు. కంటెంట్ డివెన్ ఫిలింస్ చేయడంలో ప్రసిద్ధి పొందిన సుకుమార్, బన్నీ వాన్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న ఈ సినిమాపై మూవీ లవర్స్ లో మంచి అంచనాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ప్రామిసింగ్ మూవీని చేస్తున్న త్రియదల్క హీరో కావడం, ఏ ఫిక్ సాంగ్ చేసినా మిలియన్ లో పూన్స్ రాబట్టే క్రేజ్ ఉన్న నాగదుర్గ హీరోయిన్ గా అలంకృతం చేస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ మరింత క్రేజ్ గా మారింది. తెలంగాణ ఫ్యామిలీ బ్యాక్ డ్రాస్ స్టోరీతో ఎంటర్ టైనింగ్ డ్రామాగా ఈ సినిమాను యువ దర్శకుడు చంకీరెడ్డి దొండపాటి రూపొందించనున్నారు. ఈ నెల 25న ప్రారంభం కానున్న ఈ మూవీ వచ్చే నెల నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ జరుపుకోనుంది. ఈ క్రేజ్ కాంబో మూవీ గురించి మరిన్ని డిటెయిల్స్ త్వరలో మేకర్స్ వెల్లడించనున్నారు.

హనుమాన్ 3D లో అద్భుతంగా ఉంది



వృద్ధయం సినిమా: సూపర్ హీరో తేజ సజ్జ సెన్సేషన్ల భాగస్వామి హనుమాన్. ప్రకాంత్ వర్మ దర్శకత్వంలో ప్రేమిష్టా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ కై నె.నరంజన్ రెడ్డి నిర్మించిన ఈ సినిమా 2024లో విడుదలై రికార్డ్ బ్రేకింగ్ కలెక్షన్స్ తో పాన్ ఇండియా ఘన విజయాన్ని సాధించింది. ఈ చిత్రాన్ని జూన్ 25న 3Dలో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ 3D ట్రైల్ లాంఛ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. సుప్రీం హీరో సాయి దుర్గ తేజ ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. హనుమాన్ 3D ట్రైల్ లాంఛ్ ఈవెంట్ లో సుప్రీం హీరో సాయి దుర్గ తేజ మాట్లాడుతూ.. ఈ వేడుకకు విచ్చేసిన అందరికీ ధన్యవాదాలు. మా నిర్మాతలు నిరంజన్ రెడ్డి గారు, వైతన్య రెడ్డి గారు చాలా ప్యాషన్ తోగా తెలుగు ప్రేక్షకులకు కొత్త టెక్నాలజీతో మంచి సినిమా చూపించాలని భావించి హనుమాన్ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పుడు హనుమాన్ 3D రూపంలో వస్తోంది. దయచేసి మీరందరూ జూన్ 25న థియేటర్లకు వచ్చి సినిమా చూడండి. ఈ సినిమాలో చివరి 20 నిమిషాలు నాకు మళ్ళీ మళ్ళీ చూడాలనిపిస్తుంటుంది. హనుమాన్ తు దా బెస్ట్ ఫ్రెండ్. ఆయనను మళ్ళీ ప్రత్యక్షంగా చూసిన ఫిలిం ఈ సినిమా ఇస్తుంది. అందరూ కలిసి జూన్ 25న థియేటర్లకు రండి.