



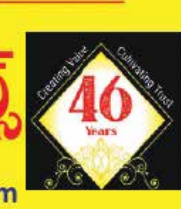
STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniverse
+91 6301726400

వృధాయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



సికింద్రాబాద్‌లో కంటికి రెప్పలా బోనాల పండుగ

సికింద్రాబాద్, ఆగస్టు 2 (పురయం) :

సికింద్రాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం ఉజ్జయిని మహాకాళి బోనాల జాతర ఆదివారం ఆధ్యాత్మిక కోలాహలం నడుమ అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. తెల్లవారు జామునే ఆరయ అర్చకులు అమ్మవారికి నిర్వహించిన

‘మహా మంగళ హారతి’తో ఉత్సవ శోభ మొదలైంది. ఈ వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని అమ్మవారి కి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణానికి విచ్చేసిన సీఎంకె ఆలయ అధికారులు, నిర్వాహకులు మేళతాళాలు, పూర్వకంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున బంగారు బోనం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అమ్మ వారికి పట్టు వస్త్రాలు, బంగారు బోనాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో సమర్పించారు. అలాగే మంత్రులు సీతక్క, కొండా సు రేఖలతో పాటు పలువురు ప్రముఖులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని, బోనం సమర్పించి తమ మొక్కుబడులు చెల్లించుకున్నారు.

సందడిగా ఆలయ ప్రాంగణం: బోనాలు ఎత్తుకున్న మహిళలు, పూసకాలంతో ఊగిపో యిన శివసత్తులు, శివసత్తుల భక్తి నృత్యాలతో ఆలయ ప్రాం గణమంతా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం సంతరించుకుంది. నలుమూలల నుంచి వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులతో సికిం ద్రాబాద్ పరిసరాలు కోలాహలంగా మారాయి.

‘కొత్త జీవితాన్నిచ్చారు’ ప్రధానికి తల్లి కృతజ్ఞతలు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 2 (ఎఎన్) : పేవర్ లీకేజీకి వ్యతిరేకంగా జరిగిన విద్యా ర్థుల నిరసన కార్యక్రమంలో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసిన ఒక మైనర్ బాలిక ఘటనపై ఆమె కుటుంబం స్పందించింది. నిరసనల సమయంలో కొందరి ప్రభావానికి లోబ్రై ప్రధానిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన సదరు బాలిక, అనంతరం తన పొరపాటును గ్రహించి బహిరంగంగా క్షమాపణలు చెప్పిన విషయం విధితమే. ఈ క్రమంలో బాలికను క్షమించినందుకుగానూ ఆమె తల్లి ప్రధాని మోదీకి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ‘నా కుమార్తెకు పునర్జన్మ లభించింది’. ప్రధాని మోదీ చూపిన ఉదారత తనకుమార్తె కు కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించిందని బాలిక తల్లి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ‘అనుచిత పదాలు ఉపయోగించినప్పటికీ పెద్ద మనసు చేసుకుని క్షమించడం ప్రధాని గొప్పతనానికి నిదర్శనం. ఈరోజే నా కుమార్తె పుట్టినరోజు.. ఈ శుభదినాన ప్రధాని

మోదీ ఆమెకు అత్యంత విలువైన ‘కొత్త జీవితాన్ని’ కానుకగా ఇచ్చారు. ఇది నా కూతురికి పున ర్జన్మ లాంటిదే’ అని ఆమె భావో ద్వేషానికి గురయ్యారు. మైనర్లకు సోషల్ మీడియా నిషేధించాలి: చిన్నపిల్లలు సోషల్ మీడియాను ఉపయోగించకుండా, రాజకీయ నిరసనల్లో పాల్గొనకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే నిషేధం విధించాలని బాలిక తల్లి విజ్ఞప్తి చేశారు. తప్పు తెలుసుకొని క్ష మాపణలు కోరినప్పటికీ, సోషల్ మీడియాలో తన కుమార్తెకు బెదిరింపులు వస్తున్నాయని, ఈ విషయంలో అధికారు పదాలు ఉపయోగించినప్పటికీ పెద్ద మనసు చేసుకుని రక్షణ కల్పించాలని కోరారు. ఎఫ్బిఆర్‌లో వయసు తప్పుగా నమోదు - కేసు కొట్టివేయాలని విన్నపం: తన కుమార్తె వయసు ప్రస్తుతం 15 సంవత్సరాలు మాత్రమేనని, అయితే పోలీసులు నమోదు చేసిన ఎఫ్బిఆర్ (FIR) లో



వయసు 25 ఏళ్లుగా పొరపాటుగా పేర్కొ న్నారని తల్లి వెల్లడించారు. బాలిక భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ కేసును కొట్టివేయాలిందిగా ప్రధానిని అభ్యర్థించారు. కాగా, నిరసనకారుల మాటలకు లోబడే తాను ప్రధానిపై అసభ్యకరంగా మాట్లాడానని, తనను పూర్తిగా క్షమించాలని ఆ బాలిక మరోసారి ప్రధాని మోదీకి విజ్ఞప్తి చేసింది.



యువత శక్తితో పెట్టుకుంటే మెడలు వంచడం ఖాయం

రాహుల్ గాంధీకి ఆయన ఒక బహిరంగ లేఖ రాశారు. ‘క్రిమినల్ వేస్ట్’ అనడం తీవ్ర అవమానం: దేశ ప్రగతికి వెన్నెముకగా నిలుస్తూ, ప్రపంచ ప్రసిద్ధ దిగ్గజ కంపెనీలను నడిపిస్తున్న ఇంజనీర్లను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అవమానించారని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. అంతరిక్షంలోకి రాకెట్లను పంపుతూ, లక్షలాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న ఇంజనీరింగ్ సమాజాన్ని ‘క్రిమినల్ వేస్ట్’ అనడం వారి శ్రమను, మేధస్సును దిగజార్చడమేనని ధ్వజమెత్తారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై రాహుల్ గాంధీ మౌనంగా ఉండటం

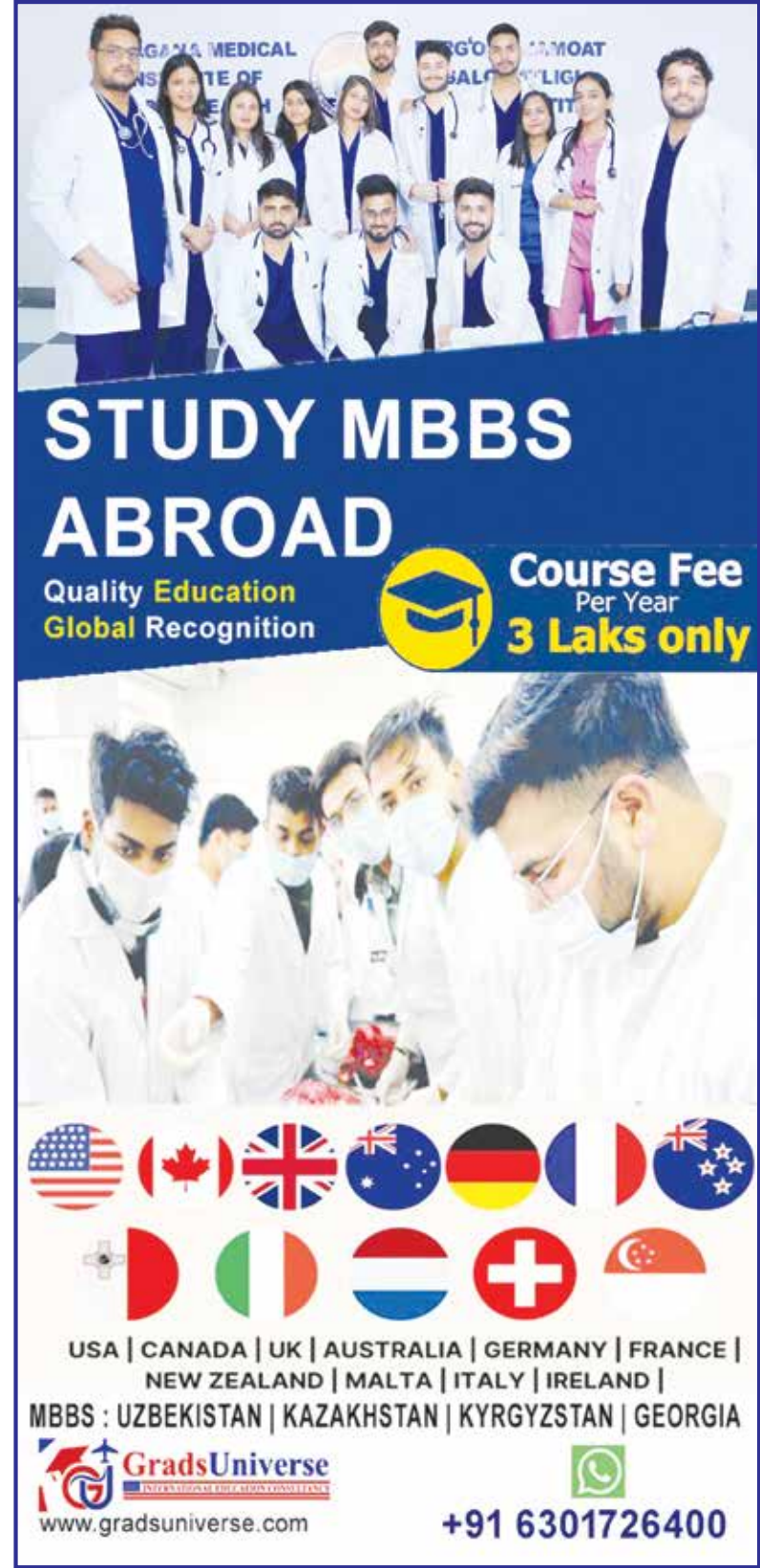
అంటే రేవంత్ రెడ్డి మాటలను సమర్థించడమేనని, వెంటనే ఆయన మౌనం వీడి క్షమాపణ చెప్పాలని స్పష్టం చేశారు. యువత తిరగబడితే కాంగ్రెస్ మెడలు వంచడం ఖాయం: ‘నేటి యువతే రేపటి భారత నిర్మాతలు’ అనే విషయాన్ని రాహుల్ గాంధీ గుర్తించుకోవాలని కేటీఆర్ హితవు పలికారు. యువశక్తితో పెట్టుకుంటే ఎలాంటి పరిణామాలు ఉంటాయో చరిత్ర నిరూపించిందని గుర్తుచేశారు. ఎమర్జెన్సీ కాలంలో ఇందిరా గాంధీకి, తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో యూపీఏ ప్రభుత్వానికి యువత తమ ప్రతాపం చూపించారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ యువత అడిగి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్కు వారి నైతిక, రాజకీయ బాధ్యతను గుర్తుచేయడానికే ఈ లేఖ రాస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇంజనీర్లను, యువతను అవమానించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఆయనకు మద్దతుగా నిలుస్తున్న రాహుల్ గాంధీ కూడా ఈ అంశంపై బాధ్యత వహించాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

పింఛారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ యువత అడిగి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్కు వారి నైతిక, రాజకీయ బాధ్యతను గుర్తుచేయడానికే ఈ లేఖ రాస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇంజనీర్లను, యువతను అవమానించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఆయనకు మద్దతుగా నిలుస్తున్న రాహుల్ గాంధీ కూడా ఈ అంశంపై బాధ్యత వహించాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

4.5 లక్షల ఎకరాలు బూడిద.. 2.3 లక్షల మంది సురక్షిత ప్రాంతాలకు

వాషింగ్టన్: వాతావరణ మార్పుల తీవ్రత కారణంగా అమెరికా, కెనడా లలో కార్మిచ్చులు తీవ్ర రూపం దాల్చి బీభత్సం సృష్టిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా అమెరికాలోని వాషింగ్టన్ రాష్ట్ర పరిధిలోని అటవీ ప్రాంతాల్లో విగిసిపడుతున్న దాహనలం తీవ్ర విధ్వంసం రేపుతోంది. ఇప్పటివరకు దాదాపు 4,50,000 ఎకరాల అటవీభూమి మంటలకు ఆహూతై బూడిదగా మారింది. అడవుల్లో ప్రారంభమైన అగ్నికీలలు సమీప నగరాలకు వేగంగా విస్తరిస్తుండడంతో, వాటిని అదుపు చేయడానికి సుమారు 4,000 మంది అగ్నిమాపక సిబ్బంది రాతింబజపు శ్రమిస్తున్నారు.





STUDY MBBS ABROAD
Quality Education
Global Recognition
Course Fee Per Year
3 Laks only

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

GradsUniverse
www.gradsuniverse.com
+91 6301726400

జంటనగరాల బోనాలకు నిధులు కేటాయించాలి



సికింద్రాబాద్, ఆగస్టు 2 (పురయం) :

ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన సికిం ద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహాకాళి అమ్మవారిని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ దర్శించు కున్నారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు సమర్పించిన అనంతరం, బోనాల ఉత్సవాల నిర్వహణపై ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఏర్పాట్ల పట్ల ఆయన తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ‘రూ.20 కోట్లు కేటాయించే విమూలం? బోనాల పండుగ నిర్వహణ తీరుపై మండిపడ్డ బండి సంజయ్.. ‘హిందూ పండుగలు, ఉత్సవాలు నిర్వహణ కోసం ప్రతిసారి నిధుల

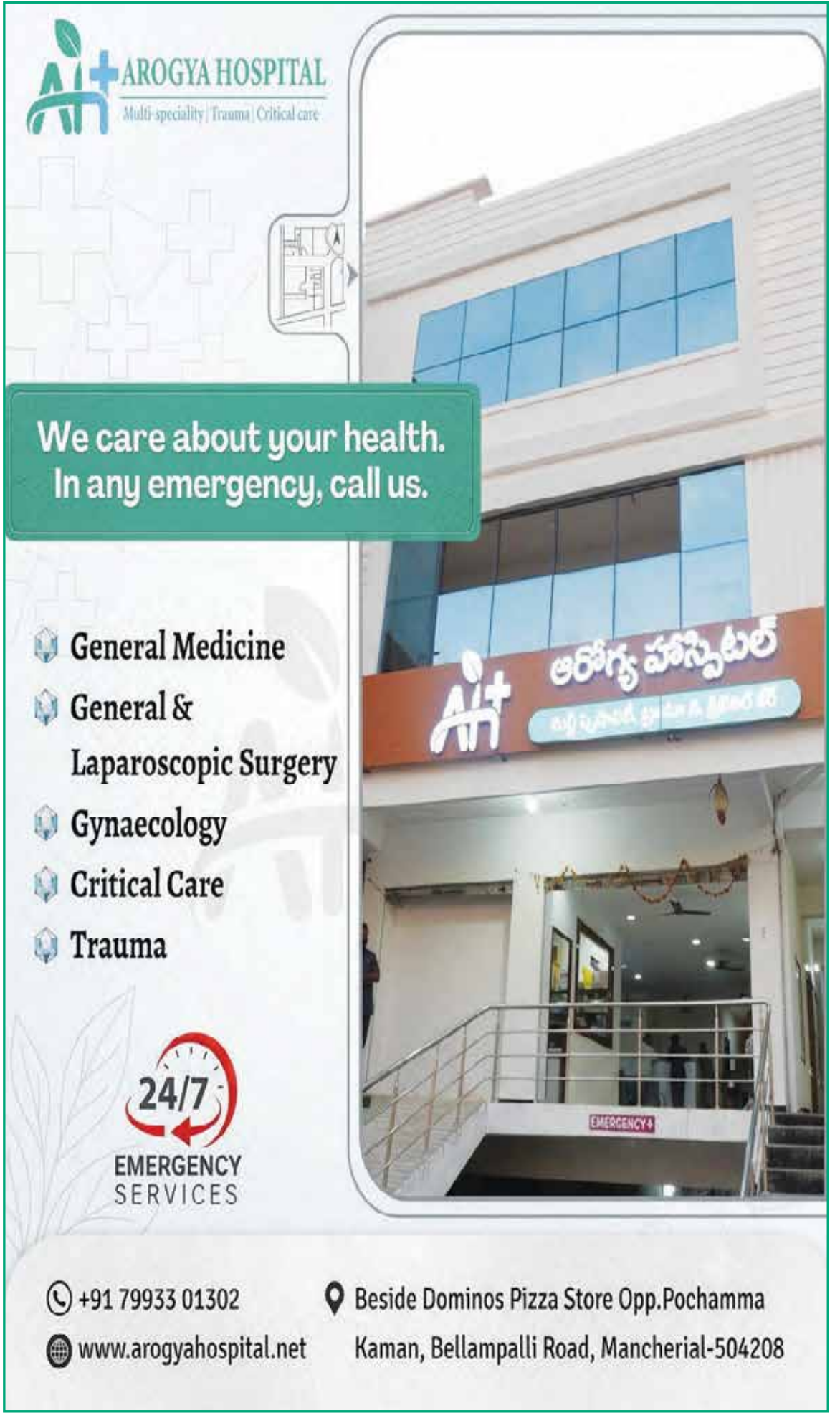
కోసం బిచ్చమెత్తుకోవాలా?’ అని ప్రభుత్వాన్ని ఘాటుగా ప్రశ్నించారు. హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ జంటనగరాల వ్యాప్తంగా దాదాపు 3 వేలకు పైగా ఆలయాల్లో బోనాలు అత్యంత వైభవంగా జరుగు తాయని, అలాంటి పెద్ద ఉత్సవానికి కేవలం రూ.20 కోట్లు కేటాయించడం ఏమాత్రం సరిపోదని ధ్వజమెత్తారు. టీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ రెండూ ఒకటే: గతంలో పరిపాలించిన టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కూడా బోనాల పండుగకు నిధులు కేటాయించడంలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం వహించిందని, ఇప్పుడున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా అదే బాటలో పయనిస్తోందని విమర్శించారు. ఇకనైనా ప్రభుత్వం తన ధోరణిని మార్చుకొని, రాష్ట్రంలోని జనాభా ప్రాతిపదికన పండుగలకు, సంస్కృతి సాంప్రదాయ ఉత్సవాలకు తగిన రీతిలో బడ్జెట్ నిధులు కేటాయించాలని బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు.

క్షేత్రస్థాయికి ఉద్యమం

చిత్రపతి సంభాషణగర్, ఆగస్టు 2 (పురయం) :

కాకోచ్ జనతా పార్టీ తమ భవిష్యత్ ఉద్యమ, రాజకీయ కార్యాచరణను మరింత వేగవంతం చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్సి నివాసంలో (మహారాష్ట్రలోని చిత్రపతి సంభాషణగర్) ఈ నెల 5వ తేదీన ముఖ్య నాయకులతో కోర్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. అజిందా

మరియు క్షేత్రస్థాయి పూజోలు: ఈ భేటీకి హాజరయ్యే ముందే వాలంటీర్లు, విద్యార్థుల అభిప్రాయాలను సమగ్రంగా సేకరించి తీసుకురావాలని కమిటీ సభ్యులు నిర్ణయించుకున్నారు. ఉద్యమాన్ని కేవలం పట్టణాలకే పరిమితం చేయకుండా క్షేత్రస్థాయికి ఎలా తీసుకెళ్లాలి? వివిధ నిరసనల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులపై సమైక్య కేసులను ఉపసంహరించుకునేలా కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఎలాంటి ఒత్తిడి తీసుకురావాలి?



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, Mancheril-504208

ఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉన్నవారు ఈ సూచనలు పాటిస్తే మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు..



నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన బాధ్యతల మధ్య సమతుల్యత పాటించడం చాలామందికి సవాలుగా మారింది. ఈ ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) రోజువారీ జీవితంపై మాత్రమే కాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. స్ట్రెస్ ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం, మధుమేహం, డిప్రెషన్ వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెస్ నిగ్ చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఒత్తిడిని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. స్ట్రెస్ నిగ్ ఒక అద్భుతమైన ఎరోటిక్ వ్యాయామం. ఇది బరువు తగ్గడంలోనే కాకుండా ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెస్ నిగ్ చేయడం వల్ల మెదడులో సెరోటోన్, డోపమైన్, ఫెనెల్ ఎండ్రెలమైన్ వంటి సంతోషాన్ని కలిగించే రసాయనాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటంతోపాటు

తగ్గుతుంది. మోకాళ్ళ నొప్పి లేదా కీళ్ళ సమస్యలు ఉన్నవారికి స్ట్రాటిక్ స్ట్రెస్ నిగ్ నుంచి ప్రత్యామ్నాయంగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇది కీళ్లపై ఎక్కువ ఒత్తిడి లేకుండా శారీరక వ్యాయామం చేసే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది. మధుమేహంతో బాధపడేవారు స్ట్రెస్ నిగ్ చేసే సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా తగినంత నీరు తాగాలి. ఒక గంటకు పైగా స్ట్రెస్ నిగ్ చేసే వారు తేలికపాటి కార్వోపైడ్రేట్లు కలిగిన అల్పాహారాన్ని వెంట తీసుకెళ్లడం మంచిది. ముఖ్యంగా టైమ్ 1 మధుమేహం ఉన్నవారు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. స్ట్రెస్ నిగ్ గుండ్, ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరచడంతో పాటు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను

జలుబు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, దుమ్ము లేదా అల్లర్లల కారణంగా చాలా మందికి ముక్కు దిబ్బడ సమస్య వస్తుంటుంది. దీని వల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడమే

ముక్కు దిబ్బడ నుంచి కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి వెచ్చదనం అందుతుంది. దీంతో ముక్కులో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మం (మ్యూకస్) పలుచగా మారి బయటకు రావడానికి సహాయపడుతుంది. నాసికా మార్గాలు తెరుచుకుని శ్వాస తీసుకోవడం సులభంగా మారుతుంది. మరింత ప్రయోజనం కోసం గోరువెచ్చని నీటిలో అల్లం కలిపి తీసుకోవచ్చు. అల్లం, మిరియాలతో తయారు చేసిన కషాయం గొంతు నొప్పి, ముక్కు వాపు వంటి సమస్య

ముక్కు దిబ్బడతో ఇబ్బందిగా ఉందా?



కాకుండా.. నిద్ర, రోజువారీ పనులు, విశ్రాంతిపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. కొన్ని సులభమైన ఇంటి పాటించడం ద్వారా

ఇంటి చిట్కాల్లో ఒకటి. వేడి ఆవిరి ముక్కులో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మాన్ని కరిగించి బయటకు రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే స్నెన్స్ ఒత్తిడి, వాపును కూడా తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. వేడి నీటి గుడ్డతో కావడం పెట్టాలి. శుభ్రమైన గుడ్డను వేడి నీటిలో ముంచి, నీరు పిండేసి ముక్కు ముట్టూ కొన్ని నిమిషాల పాటు ఉంచాలి.

గాలుగా ఉండడమే. మహిళల శరీరంలో సహజంగానే కొవ్వు శాతం పురుషుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా చర్మం కింద కొవ్వు నిల్వలు ఎక్కువగా ఏర్పడి సెల్యులైట్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఈరోజు, ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి మహిళా హార్మోన్లు కూడా సెల్యులైట్ ఏర్పడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల కొవ్వు నిల్వలు, రక్తప్రసరణలో మార్పులు చోటుచేసుకుని సెల్యులైట్ మరింత స్పష్టంగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. సెల్యులైట్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. రోజుకు మూడు సమతుల్య భోజనాలు తీసుకోవాలి. అకుకూరలు, ప్రోటీన్, పీచు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, కార్వోపైడ్రేట్లు, కొవ్వు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను

సెల్యులైట్ అంటే ఏమిటి..

పొరల కింద కొవ్వు కణాలు (ఫ్యాట్ సెల్స్) ఉంటాయి. సాధారణంగా ఈ కణాలు సమ తుల్యంగా ఉన్నప్పుడు చర్మం మృదువుగా, సహనంగా కనిపిస్తుంది. అయితే కొవ్వు కణాలు పెద్దవిగా మారినప్పుడు అవి చర్మాన్ని బయటకు నెట్టడంతో చిన్న చిన్న గుంటలు ఏర్పడి, వాటినే సెల్యులైట్ గా పిలుస్తారు. ఇది ఎక్కువగా తొడలు, నడుము, పిరుదులు, పొట్ట ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తుంది. సెల్యులైట్ పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరిలోనూ కనిపిస్తుంది. అయితే మహిళల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి కారణం మహిళల చర్మం పురుషులతో పోలిస్తే పలుచగా ఉండటం, చర్మం కింద కొవ్వు నిల్వలు చిన్న చిన్న విభా

తగ్గించడం మంచిది. అలాగే ప్రాసెస్ చేసిన, నిల్వ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. శరీరంలోని తొడలు, నడుము, పిరుదుల కండరాలు దృఢంగా ఉండేందుకు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. వారానికి కనీసం ఐదు రోజులు, రోజుకు సుమారు 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం మంచిది. వెయిట్ ట్రైనింగ్ తోపాటు ఎరోటిక్ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కొవ్వు నిల్వలు తగ్గి సెల్యులైట్ తీవ్రత కూడా తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. తగినంత నీరు తాగడం కూడా ఎంతో అవసరం. శరీరం తగినంత హైడ్రేట్ గా ఉంటే వల్ల పదార్థాలు బయటకు వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. దీంతో చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మహిళే చేయడం వల్ల సెల్యులైట్ పూర్తిగా తొలగిపోదు. అయితే ప్రభావిత ప్రాంతంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి కొవ్వు, వల్ల పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకుపోకుండా సహాయపడుతుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత కొబ్బరి నునెతో మృదువుగా మసాజ్ చేయడం వల్ల చర్మం కూడా మృదువుగా ఉంటుంది. డై నీస్ బ్రెసింగ్ కూడా ఉపయోగకరమైన పద్ధతిగా భావిస్తారు. ఇది లింఫాటిక్ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపేందుకు, చర్మం కింద ఉన్న కొవ్వు నిల్వలను మృదువుగా చేయడంలో కొంతవరకు దోహదపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



చక్కని ఆరోగ్యం



ఓట్స్ తోపాటు తాజా పండ్లు, కొద్దిగా తేనె కలిపి తీసుకుంటే రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతాయి. ఓట్స్ సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో తోడ్పడటంతో మానసిక స్థితి మెరుగుపడి మూడ్ స్పింగ్స్ తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది.

చేతులు కడుక్కోకపోతే ఎన్ని వ్యాధులు వస్తాయో తెలుసా?

మన రోజువారీ జీవితంలో చేతులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాం. మెట్రెల్ ఫోన్ వాడటం, డబ్బు తీసుకోవడం లేదా ఇష్టద్రవ్యం, తలుపుల హ్యాండ్ల్స్ పట్టుకోవడం, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో వస్తువులను తాకడం వంటి పనుల వల్ల చేతులకు బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు, ఇతర సూక్ష్మజీవులు అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి చేతులతో కళ్ళను, ముక్కును, నోటిని తాకినా లేదా చేతులు కడుక్కోకుండా ఆహారం తిన్నా సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి ప్రవేశించి జలుబు, జ్వరం, ఫ్లూ, విరేచనాలు, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం.. సబ్బుతో సరిగ్గా చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల అనేక అంటువ్యాధుల వ్యాప్తిని అడ్డుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, రోగినరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత అవసరం. ముందుగా శుభ్రమైన నీటితో చేతులను తడవాలి. తర్వాత సబ్బు రాసుకోవాలి. రెండు అరచేతులు, చేతుల వెనుక భాగం, వేళ్ల మధ్య, బొటనవేళ్ళు, గోళ్ల కింద భాగం వరకు బాగా గుద్దాలి. కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. తర్వాత పానీ నీటితో సబ్బును పూర్తిగా కడిగివేయాలి. చివరగా శుభ్రమైన టవల్ లేదా ఎయిర్ డ్రైయర్ తో చేతులు ఆరిజెట్టుకోవాలి. సబ్బు లేకపోతే ఏమి చేయాలి? సబ్బు, నీరు అందుబాటులో లేకపోతే కనీసం 60 సెకన్ల అల్పాహార ఉన్న హ్యాండ్ శానిటైజర్ ఉపయోగించవచ్చు. అయితే చేతులపై మట్టి లేదా ఎక్కువ మురికి ఉంటే శానిటైజర్ మాత్రమే సరిపోదు. అలాంటి సమయంలో తప్పనిసరిగా సబ్బు, నీటితో చేతులు కడుక్కోవాలి. ఈ సందర్భాల్లో తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోవాలి.



వంట చేసే ముందు, తర్వాత, భోజనం చేసే ముందు, వాడ్రూం ఉపయోగించిన తర్వాత, చిన్నపిల్లల డైరీ మార్గిన తర్వాత అలాగే తుమ్మిన తర్వాత, ముక్కు శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత, చెత్తను తాకిన తర్వాత, పెంపుడు జంతువులను లేదా వాటి ఆహారాన్ని తాకిన తర్వాత, గాయానికి కట్ట కట్టే ముందు, తర్వాత, కడుక్కునే అలవాటు నేర్చితే జలుబు, ఫ్లూ, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి వ్యాధులను చాలా వరకు నివారించవచ్చు. చేతులు కడుక్కునేటప్పుడు చేతిపాత్రమే చేతులు కడుక్కోవడం, 20 సెకన్ల కంటే తక్కువ సమయం చేతులు శుభ్రం చేయడం, గోళ్ల కింద భాగాన్ని శుభ్రం చేయకపోవడం. మురికిగా ఉన్న తువ్వలుతో చేతులు తుడుచుకోవడం. శానిటైజర్ చేసుకున్న వెంటనే చేతులు కడుక్కోవడం, చేతులు పూర్తిగా ఆరికముందే ఆహారాన్ని తాకడం.

రాత్రి ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం వల్ల: ఆవసరాలికి మించి ఆహారం తీసుకునే అవకాశం పెరుగుతుంది. అదనపు కేలరీలు శరీరంలో కొవ్వుగా పేరుకుపోవచ్చు. కాలేయంలో కొవ్వు నిల్వ అయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. జీర్ణక్రియే సమయానికి కనీసం 2 నుంచి 3 గంటల ముందే రాత్రి భోజనం, ముగించడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించడానికి చిట్కాలు, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి, అధిక బరువు ఉన్నవారు శరీరవ్యర్థాల 7 నుంచి 10 శాతం తగ్గించుకోవడం ద్వారా కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, వేగంగా నడక, స్ట్రెక్చింగ్, ఈత, యోగా వంటి వాటిని వారానికి కనీసం 150 నుంచి 300 నిమిషాలు చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తగ్గించాలి, కూల్ డ్రింక్స్, ప్యాకెట్ జ్యూస్లు, కేకులు, బిస్కెట్లు వంటి చక్కెర అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తగ్గించడం మంచిది. ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. పప్పులు, పాలు, పెరుగు, పనీర్, గుడ్డు, చేపలు, సోయా, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు వంటి ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం బరువు నియంత్రణకు, కండరాల బలానికి సహాయపడుతుంది.

వానకు పడదాం ఆరోగ్యపు గొడుగు

ఎండకాలంలో వేడిగాలులు, భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో సతమతం అయిన ప్రజలకు వానకాలం ఎక్కువ లేని ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గినా గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వర్షపు నీరు నిల్వ ఉండటం వల్ల దోమల సంఖ్య పెరుగుతుంది. తాగునీటి వనరులు కలుషితమయ్యే అవకాశం పెరుగుతుంది. వైరస్, బాక్టీరియా, ఫంగస్ లాంటి సూక్ష్మజీవులు వ్యాప్తి చెందడానికి అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. పాతకాలు తిరిగి ప్రారంభం కావడంతో జననం చారం పెరుగుతుంది. అంటువ్యాధులు త్వరగా వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఈ సీజన్ లో ఎక్కువగా కనిపించే వ్యాధులు, వాటి లక్షణాల గురించి తెలుసుకుంటే మనం భద్రంగా ఉండగలం. పర్యావారంలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఒకేసారి దాడిచేసే అవకాశం ఉంటుంది. కొందరికి జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వస్తే... మరికొందరిని ఉదర సంబంధిత సమస్యలు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇంకొందరికి దోమకాటు వల్ల వచ్చే జ్వరాలు, చర్మ సమస్యలు, కళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు వదురువుతాయి. పిల్లలు పాఠశాలల్లో, పెద్దలు కార్యాలయాల్లో, వృద్ధులు ఇంటి పరిసరాల్లో కూడా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడి అవకాశం ఉంటుంది. గతంలో మెట్రోయా, టైఫాయిడ్, కలరా, వైరల్ జ్వరాలు ఎక్కువగా కనిపించేవి. ప్రస్తుతం డెంగ్యూ, చికెన్ గున్యా, వైరల్ ఫ్లూ, అప్పుడప్పుడు లెప్టోస్పైరినోసిస్ వంటి వ్యాధులు కూడా సమాధివృత్తులు. వాతావరణ మార్పులు, పట్టణీకరణ, మురుగు నీటి నిల్వల వల్ల దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల కాలవ్యవధి కూడా పెరుగుతున్నది. ఇది మనం మరింత అప్రమత్తంగా ఉండవలసిన అవసరాన్ని చాటుతున్నది. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వ్యాధుల బారినపడకుండా వానకాలం నుంచి బయటపడొచ్చు. మందుల కంటే మంచి అలవాట్లతోనే పూర్తి రక్షణ సాధ్యం అవుతుంది. ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచడం, నిల్వ నీరు లేకుండా చూడడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. చేతులు తరచూ కడుక్కోవడం, తాగుటానికి సురక్షితమైన నీరు ఎంచుకోవడం చేయాలి. దోమలు కుట్టుకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పర్యావారం వద్ద నున్న ఇంట్లో అందరికీ ఒకే రకమైన జాగ్రత్తలు సరిపోవు. చిన్నారులు, మహిళలు, వృద్ధులు...



ఇలా ప్రతి వర్షానికి వాళ్ళ వాళ్ళ శరీర ధర్మాన్ని బట్టి అవసరాలు మారతాయి. పరిశుభ్రత పాటించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వంటి అలవాట్లు కుటుంబ సంస్కృతిలో భాగం కావాలి. ముఖ్యంగా పిల్లలు, గర్భిణులు, వృద్ధులు ఉన్న ఇళ్లలో కొంత అదనపు అప్రమత్తత అవసరం. ఇంట్లో ఒక్కరికి జ్వరం వస్తే అది మిగతా వారికి సోకకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు వరల్డ్ అడుకోవటానికి ఇష్టపడతారు. చాలామంది పెద్దవాళ్ళలోనూ ఈ సరదా కనిపిస్తుంది. కానీ, వరల్డ్ బాగా తడవడం వల్ల జ్వరం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. బయట ఆహార పదార్థాలు తినటం ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది. పాఠశాల నుంచి పిల్లలు కావచ్చు, బయట నుంచి వచ్చిన పెద్దవాళ్ళు కావచ్చు ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే చేతులు, కాళ్ళ శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. పిల్లలు వానలో తడిసి వస్తే వెంటనే తడి దుస్తులను మార్చి, వేరే దుస్తులు ధరించాలి. ప్రతి ఇంట్లో ఒక కారణంతో రాదు. కొన్ని జ్వరాలు వైరస్ ల వల్ల వస్తాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో

యాంటి బయోటిక్స్ అవసరం ఉండదు. వైద్యుడి సలహా మేరకే మందులు వాడాలి. వరల్డ్ తడిస్తేనే జ్వరం వస్తుంది అన్నది కూడా అపోహ. దోమల కాటు, కలుషితమైన నీరు, పొడైన ఆహారం, పరిశుభ్రత లేదా మంచి అనేక కారణాలతో కూడా సీజనల్ వ్యాధులు వస్తాయి. అలాగే అన్ని దోమలు ఒకేలా ఉండవు. కొన్ని రకాల దోమలు పగటి వేళల్లో కూడా కుడతాయి. అందువల్ల పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా దోమల నుంచి రక్షణ చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. జ్వరం తగ్గితే చికిత్సను మధ్యలోనే ఆపేయమని అనుకోకుండా... వైద్యుడు సూచించిన చికిత్సను పూర్తిగా కొనసాగించాలి. లక్షణాలు తగ్గయిన మందులను సొంత నిర్దేశంతో ఆపేయడం మంచిది కాదు. ఎరుకవల్ల జ్వరం లేదా వాతా సాగిపోతుంది! ప్రతి కుటుంబం రోజూ ఒకసారి ఈ చిన్న విషయాలను చూసుకోవాలి. ఇంట్లో తాగునీరు సురక్షితంగా ఉందా? ఎవరైనా జ్వరం లేదా దగ్గుతో ఉన్నారా? పిల్లలు బయట ఆహారం తిన్నారా? ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉందా? అనే విషయాలను గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ఎక్కువ చెత్త పేరుకు పోకుండా చూసుకోవాలి. కాలర్లు, డ్రెస్సులు మూత పెట్టాలి. ఈ కొద్ది చెక్ లిస్టును అలవాటుగా మార్చుకుంటే చాలా ఆనారోగ్య సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు.



రూ.1.78 లక్షల కోట్లకు రక్షణ ఉత్పత్తులు



నారాయణ మూర్తి, గార్డెన్ రీచ్ షిప్ బిల్డర్స్ అండ్ ఇంజనీరింగ్ ప్రైవేట్, పీఐఓ హరి, ఆజాద్ ఇంజనీరింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ విష్ణు మల్లాని, అపోలో మైకోసిస్టమ్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బద్దం కరుణాకర్ రెడ్డి, ఐసీసీ డైరెక్టర్ జనరల్ రాజీవ్ సింగ్ తదితరులు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా భారత్ రక్షణ రంగంలో ఎంఎస్ఎంఈల పాత్రపై ప్రత్యేక నివేదికను విడుదల చేశారు. ప్రస్తుతం దేశంలో దాదాపు 7వలకు పైగా రక్షణ రంగం ఎంఎస్ఎంఈలు పనిచేస్తుండగా, ఒక్క తెలంగాణలోనే దాదాపు 1,700 వరకూ ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో ఆయుధాలను అత్యధికంగా దిగుమతి చేసుకునే దేశాల్లో భారత్ రెండో స్థానంలో ఉంటే, ఎగుమతుల్లో 25వ స్థానంలో ఉందని, ఈ వ్యత్యాసాన్ని తగ్గించడంలో సూక్ష్మ చిన్న, మధ్య తరహా సంస్థలు (ఎంఎస్ఎంఈ) కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నదస్యల్తో పక్షం స్పష్టం చేశారు. రక్షణ, ఏరోస్పేస్, డ్రోన్ రంగాల ప్రగతికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం పూర్తి మద్దతునిస్తోందని కృష్ణ ఆదిత్య తెలిపారు. ప్రత్యేక రక్షణ, ఏరోస్పేస్ పార్కులను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు, ఇందులో ఎంఎస్ఎంఈలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యను పరిష్కరించేందుకు అత్యాధునిక 'కామన్ టెస్టింగ్' సౌకర్యాలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు వివరించారు. క్లిష్టమైన ముడి పదార్థాలను దేశంలో ఉత్పత్తి చేసేందుకు ఎంఎస్ఎంఈలు ముందుకు రావాలని నారాయణ మూర్తి పిలుపునిచ్చారు. ఇల్లో, డీఆర్డీఓ, ఏరోస్పేస్ అవసరాల కోసం మిథాని 500 రకాల ప్రత్యేక అల్లాయ్ తయారు చేస్తోందని వివరించారు.



జీ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సెబీ వేటు

హైదరాబాద్‌లోని కంపెనీ భూముల పత్రాలను అసెస్సార్ రికంగా తాకట్టు పెట్టిన వ్యవహారంలో జీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఎంటర్ప్రైజెస్ లిమిటెడ్ సహా దాని ప్రమాటరపై మార్కెట్ నియంత్రణ సంస్థ సెబీ తీవ్ర చర్యలు చేపట్టింది. జీ ఎంటర్ టైన్మెంట్‌ను 2 నెలల పాటు సెక్యూరిటీని మార్కెట్ నుంచి నిషేధించడంతోపాటు, సంస్థ వైరల్ సుభాష్ చంద్ర, ఎంఓ-సీఈఓ పునీత్ గోయెంకాలపై వివాదానికి పాటు నిషేధం విధించింది. ముగ్గురికీ కలిపి రూ.1.48 కోట్ల జరిమానా విధిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఎనెల్ గ్రూపు అనుబంధ సంస్థలు తీసుకున్న దుబాలకు హామీగా జీ ఎంటర్టైన్మెంట్ హైదరాబాద్ ఆస్తి హక్కుల పత్రాలను ఇండియాబుల్స్ హాస్పింగ్ పైనాన్స్ వద్ద తాకట్టు పెట్టారు. ఈ వివరాలను అధిక నివేదికలో చెప్పుకుండా కంపెనీ యాజమాన్యం దాని వెబ్‌సైటుపై సెబీ పేర్కొంది. సుభాష్ చంద్ర తన అధికార హోదాను దుర్వినియోగం చేస్తూ, వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం కంపెనీ ఆస్తిని ప్రమాదంలో పెట్టారని వివరించింది. ఈ విషయంపై వివాదం వచ్చినప్పుడు కేవలం పత్రాలు పొయినట్లు చిత్రీకరించే ప్రయత్నం చేశారని, అందుకే ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు సెబీ స్పష్టం చేసింది.



మళ్ళీ రికార్డు సౌయికి యూపీఐ లావాదేవీలు

యానిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ఫేస్ (యూపీఐ) ద్వారా చేసే లావాదేవీల విలువ గత నెలలో రూ.29.88 లక్షల కోట్లకు చేరినట్లు నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్పీఐఐ) విడుదల చేసిన గణాంకాలు వెల్లడించాయి. 2026 మేలో రికార్డు సౌయిలో సమాధైన రూ.29.9 లక్షల కోట్ల సౌయికి మళ్ళీ చేరాయి. యూపీఐ లావాదేవీలు సంఖ్య పరంగా జులైలో 2,366 కోట్లకు చేరాయి. మేలో సమాధైన 2,320 కోట్లు, జూన్‌లో సమాధైన 2,272 కోట్ల కంటే ఇవి ఎక్కువ కావడం విశేషం. 2025 జులైలో సమాధైన రూ.25.08 లక్షల కోట్ల లావాదేవీలతో పోలిస్తే గత నెలలో 19 శాతం వృద్ధితో రూ.29.88 లక్షల కోట్లకు చేరాయి.

పశ్చిమాసియాకు విమాన సేవల పునరుద్ధరణ



పశ్చిమాసియాకు వెళ్లేందుకు మన విమానాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. దాదాపు మూడు నాలుగు నెలల తర్వాత ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లే మన విమాన రెక్కలు చప్పుళ్లు గట్టిగా వినిపిస్తున్నాయి. భారత్ నుంచి విదేశాలకు వెళ్లే విమానాల్లో మూడొంతులకు పైగా పశ్చిమాసియాకే వెళ్తాయి. ఆ ప్రాంతం మనకు అంత ముఖ్యమైన విదేశీ విమాన మార్కెట్. అయితే ఇప్పుడు పరిస్థితులు చక్కబడడంతో విమానయానం కంపెనీలు ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నాయి. ప్రయాణికులకూ ఊరట కలుగుతోంది. ఫ్లివెరీ చివర్లో ఇరాన్‌పై అమెరికా దాడుల నేపథ్యంలో ఆ ప్రాంత గగనతలం నుంచి విమాన రాకపోకలు సంక్లిష్టంగా మారాయి. మరో వైపు పాకిస్తాన్ గగనతలం వినియోగంపై మనకు అంక్షలున్నాయి. దీంతో విమానయానం సంస్థలు సుదూర గమ్యస్థానాలను చేరడానికి రీరూటింగ్ చేయాల్సి వచ్చింది. తక్కువ సర్వీసులను కుదించాల్సి వచ్చింది. కొన్ని సేవలను రద్దు కూడా చేయక తప్పలేదు. దీంతో జనవరలో పశ్చిమాసియా, భారత్ మధ్య విమాన సర్వీసుల సంఖ్య 9,793గా ఉండగా, ఏప్రిల్‌లో 5,552కు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మెరుగుకావడంతో జులై నాటికి షెడ్యూలు చేసిన విమానాల సంఖ్య 9,474కు చేరింది. తొలుత భారత్ నగరాల నుంచి దుబాయ్, దోహా, అబుదాబి, మస్కోల్‌లకు సర్వీసులను పునరుద్ధరించారు. ఈ దేశాల నుంచి అమెరికా, ఐరోపా ప్రాంతాలకు అనుసంధానం సులభతరం కావడం వల్ల ఈ హావలు మనకు కీలకంగా ఉన్నాయి. అయితే మౌలిక వసతులు దెబ్బతిన్న కారణంగా విమానాశ్రయాల సామర్థ్యం అంతక్రితం స్థాయికి చేరడానికి సమయం పట్టవచ్చు.

భారత్-గల్ఫ్ మార్కెట్లో ప్రయాణికుల సామర్థ్యం యుద్ధం ముందు సాంకేతిక చేరడానికి 5-7 వారాల సమయం పట్టొచ్చని గ్రాంట్ థౌర్మటన్ ప్రతినిధి ఒకరు అంచనా కడుతున్నారు. ఒక వేళ యుద్ధ మేఘాలు తిరిగి ఆపరింపకపోతే 4-8 వారాల్లో సాధారణ స్థాయికి భద్రత చర్యలను కారణాలుగా తెలిపింది. ఆకాష్ ఎయిర్ కూడా 198 (జనవరి) నుంచి 247 (జులై)కు పెంచుకుంది. ఇండిగో మాత్రం జనవరి (2,329) స్థాయితో పోలిస్తే కాస్త తక్కువగా 2,174 విమానాలను సడపనుంది.

క్రీడలు



18 ఏళ్ల నిరీక్షణకు తెరదించిన తన్వి శర్మ

భారత యువ పట్టర్ తన్వి శర్మ అదృతం చేసింది. 18 ఏళ్ల నిరీక్షణకు తెరదించుతూ తైపీ ఓపెన్ టైటిల్ ను కైవసం చేసుకుంది. ఫైనల్‌లో తన్వి శర్మ 21-16, 21-16 తేడాతో వియత్నాం పట్టర్ లిన్ ఎంగయెన్ పై పరుస నెట్టలో గెలిచింది. తన్వికిదే తొలి టీడబ్ల్యూఎస్ వరల్డ్ టూర్ సూపర్ 300 టైటిల్ కావడం విశేషం. చివరిసారిగా 2008లో తైపీ ఓపెన్‌ను భారత్ మహిళా పట్టర్ సైనా సెహ్‌లో గెలుచుకుంది. పంజాబ్‌కు చెందిన 17 ఏళ్ల తన్వి మళ్ళీ ఇప్పుడు టైటిల్ నెగ్గింది.

హార్దిక్ పాండ్య ట్రేడ్‌లో ట్విస్ట్.. ఎవరితోనూ చర్చించలేదన్న ముంబయి

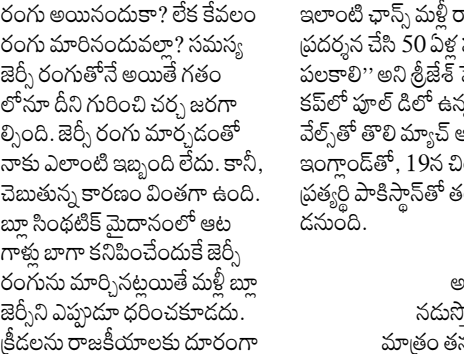


భారత్ స్టార్ ఆటగాడు హార్దిక్ పాండ్య ఐపీఎల్‌లో ప్రాంచైజీ మారనున్నట్లు కొద్ది రోజులుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ముంబయి ఇండియన్స్‌కు కెప్టెన్సీ నిర్వహించిన అతడిని ఆ జట్టు వదులుకుంటుందని.. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో సంధి దింపులు జరిపిందనే కథనాలూ వచ్చాయి. శివమ్ దూబేతో పాటు మరోకరిని తాము తీసుకుని.. పాండ్యను ట్రేడ్

పూర్వేన తర్వాతనే ట్రేడింగ్ గురించి ఆలోచిస్తాం. అందుకు ఇంకా సమయం పడుతుంది. తొందరపడి ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోలేం'' అని ముంబయి ఇండియన్స్ ప్రతినిధి స్పష్టం చేశారు. గత రెండు సీజన్‌లో ముంబయి ఇండియన్స్‌ను నడిపించిన హార్దిక్ పాండ్యకు ఆ జట్టులోని సీనియర్లతో సంబంధాలు



ఎందుకంటే 2014, 2018 ప్రపంచ కప్‌ల సమయంలో కూడా జెర్నీ రంగు మారింది. మా శిక్షణ జెర్నీ నారింజ రంగులోనే ఉండేది. మన ఈసారి ప్రపంచ కప్‌ను ముందు దిన్నప్పుడు ఇంత చర్చ ఎందుకు జరుగుతోంది? అది కావాలి



రంగు అయినందుకా? లేక కేవలం రంగు మారినందుకా? సమస్య జెర్నీ రంగుతోనే అయితే గతంలోనూ దీని గురించి చర్చ జరగాల్సింది. జెర్నీ రంగు మార్చడంతో నాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. కానీ, చెబుతున్న కారణం ఎంతగా ఉంది. బూ సింధ్‌కి మైదానంలో ఆట గాళ్లు బాగా కనిపించేందుకే జెర్నీ రంగును మార్చినట్లు అంటే మళ్ళీ బూ జెర్నీని ఎప్పుడూ ధరించకూడదు. క్రీడలను రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంచాలి. భారత్ జట్టు ఇప్పుడు

యాహుల్లో ఉంది. వారు ఈ విషయాల నిర్ణయించే పక్కనపెట్టి టోర్నమెంట్ పై దృష్టిపెట్టాలి. పతకం కోసం 50 ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్నాం.

రహనేకు జీసీసీఐ నుంచి పెన్షన్..



అజింక్య రహనే జీసీసీఐ క్రికెట్‌కు వీడ్చేలు పలికాడు. టీమ్‌ఇం డియా తరఫున 85 టెస్టులు, 90 వన్డేలు, 20 టీ20లు ఆడాడు. సార్‌థిగా బోర్డర్ - గావస్కర్ ట్రోఫీని అందించిన సంగతి తెలిసిందే. టెస్టుల్లో అతడు ప్రాతినిధ్యం వహించిన ఆరు మ్యాచుల్లో ఒక్క దాంట్లోనూ భారత్ ఓడిపోలేదు. రహనేకు బీసీసీఐ నుంచి పెన్షన్ అందనుంది. ప్రతి నెలా రూ.70 వేల వరకు రానుంది. నాలుగేళ్ల కిందట ఈ పెన్షన్ రూ.50 వేలు ఉండేది. బీసీసీఐ అధ్యక్షుడిగా సారథ్ గంగూలి చివ్చిన తర్వాత రూ.70వేలకు పెంచారు. రాజ్‌యే కాలంలోనూ ఏదైనా మార్పు చేస్తే ఆ ప్రకారమే రహనేకు అందనుంది. ప్రస్తుతాని క్రికెట్ అతడు అత్యధిక శ్రేణి జాబితాలో ఉన్నాడు. మాజీ క్రికెటర్‌గా అజింక్య రహనేకు బీసీసీఐ పెన్షన్ ఇస్తుంది. అయితే, అతడు బోర్డులో అధికారికంగా ఏదైనా పదవి చేపడితే, పెన్షన్ ఆగిపోతుంది. ఆ సేవలకు జీతభత్యాలు



ఇప్పుడు సుహృద్‌కాశం వచ్చింది. మన పూర్వో అంగ్లాండ్ మాత్రమే బలమైన జట్టు. సునాయ సంగా సెమ్మి ఫైనల్‌కు వెళ్లే అవకాశముంది. ఇలాంటి ఛాన్స్ మళ్ళీ రాదు. ఆటగాళ్లు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేసి 50 ఏళ్ల పతక నిరీక్షణకు ముగింపు పలకాలి'' అని శ్రీజేట్ పేర్కొన్నాడు. ఈ వరల్డ్ కప్‌లో పూర్వ డిలో ఉన్న భారత్ ఆగస్టు 15న వేల్చుకో తొలి మ్యాచ్ ఆడనుంది. 17న ఇంగ్లాండ్‌తో, 19న చిలకా సీనియర్ ప్రత్యేక పాకిస్థాన్‌తో తలపడనుంది. శర్మ కుమార్‌కు మళ్ళీ జాతీయ జట్టులో అవకాశం ఇవ్వాలనే చర్చ నడుస్తోంది. ఈ వెటరన్ బౌలర్ మాత్రం తనకు అలాంటి ఆలోచనలు ఏమీ లేవని స్పష్టం చేశాడు. ప్రస్తుతం తన జీవితం సాఫీగానే ఉందని ఓచాడు. భువనేశ్వర్ చివరిసారిగా 2022లో తరఫున తం

భారత్ ప్రస్తుత టీమ్‌లో పాటు దేశవాళీలోనే ఆడుతున్నాడు. ఇటీవల ముగిసిన సీజన్‌లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు వరుసగా రెండోసారి విజేతగా నిలవడంలో భువీ కీలక పాత్ర పోషించాడు. ''నేను ఇప్పటికే భారత్ జట్టుకు ఆదాను. ఇంక ప్రత్యేకంగా సాధించాల్సిందేమీ లేదు. మళ్ళీ అవకాశం వస్తే గొప్పగా భావిస్తా. కానీ, ఆ అనుభవం ఇప్పటికే ఉంది. ఆటపై ఉన్న ప్రేమే నన్ను నడిపిస్తుంది. క్రమశిక్షణతో ఎలా ఉండాలో నాకు తెలుసు. ఐపీఎల్‌లో ఆడుతున్నా. అలాగే దేశవాళీలోనూ ఐరిలోకి దిగుతున్నా. గతంలో యూపీఐ టీ20 లీగ్ ఆడా. ఇప్పుడు నేను చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నా. అందుకు నా స్వామిలికే క్రికెట్ ఇవ్వాలి. ఇంట్లో క్రికెట్ గురించి మాట్లాడుకో. మళ్ళీ జాతీయ జట్టుకు వెళ్లి పరిస్థితి ఏంటని ఇప్పటి వరకు చర్చించుకోలేదు. ఎందుకు నెలకొనలేదు. నేనేం పాఠ పాటు చేశానని విషయాలపై మాట్లాడుకోలేదు. నాకెలాంటి విచారమూ లేదు'' అని భువీ తెలిపాడు. దేశంలోని యువ బౌలర్లు, బ్యాటర్లకు ఐపీఎల్ (IPL) నుంచి అవకాశాలను కల్పిస్తోంది. వారిని గుర్తించి.. పరిణతి సాధించే వరకూ ఆందంగా నిలుస్తోంది. చాలా మంది చైపుట్లను ఉన్న పేసర్లను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చింది. భారత్‌లోని పిచ్‌లు స్పిన్నకు సహకరిస్తుండటం ఎప్పుడూంచో వస్తోంది. ఓవర్స్‌పై పిచ్‌లు పేసకు అనుకూలం. విదేశాల్లో భారత్ మెరుగైన ప్రదర్శన చేయడం వెనుక విరాట్ కోహ్లా, రవిశాస్త్రి పాత్ర కీలకం.



'అమీర్ లోగ్' నుంచి సోల్ ఫుల్ గా సాగే 'కాసుల కళ' సాంగ్

వృదయం సినిమా: 'అమీర్ నంబర్ ప్రొడక్షన్స్' బ్యానర్ పై మాధవ్ రెడ్డి సోమ నిర్మించిన తొలి చిత్రం 'అమీర్ లోగ్'. ఈ మామిడి రమణ రెడ్డి సోమ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాకి మనోహర్ రెడ్డి మంచి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. ఈ చిత్రంలో MC హరి, మనోజ్, శశిధర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించగా..

వేదా జలంధర్, రావణ్ నిట్టూరు, విశ్వేందర్ రెడ్డి, సాయాగి కీలక పాత్రలు పోషించారు. రానా దగ్గుబాటి సంస్థ 'స్పిరిట్ మీడియా' ఈ మామిడి తెలుగులో ఆగస్ట్ 21న గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతోంది. ఈ క్రమంలో ప్రమోషన్ కార్యక్రమాల్లో స్పీడు పెంచారు. మూజి కల్ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా ఇప్పటి వరకు

రిలీజ్ చేసిన పాటలన్నీ కూడా చార్ట్ బస్టర్లుగా నిలిచాయి. తాజాగా ఈ మామిడి సోల్ ఫుల్ ఓ అందమైన గీతాన్ని పదిలారు. మిడిల్ క్లాస్ బతుకుల్ని అద్దం పట్టేలా 'కాసుల కళ' అంటూ సాగే ఈ పాటను తాజాగా విడుదల చేశారు. ఈ పాటకు నిఖేష్ సుంకోటి సాహిత్యం ఎంతో అద్భుతంగా గా ఉంది. ఇక స్వరణ్ సాయి ఇచ్చిన బాణీ అయితే గుండెల్ని తాకితే ఉంది.



అల్లు అర్జున్ ఫ్రెండ్ షిప్ డే సందేశం

వృదయం సినిమా: సినిమా రంగంలో విజయం మన చుట్టూ ఉన్న చాలా విషయాలను మార్చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో మన కెరీర్ లు మారుతాయి. మన బంధాలు, సంబంధాల సమీకరణాలు మారిపోతాయి. స్నేహాలు జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి. అయితే నిజమైన విజయం అంటే కేవలం అత్యుత్తమ స్థానాన్ని చేరుకోవడం మాత్రమే కాదని.. మనవాళ్ళను కూడా మనతో పాటు తీసుకెళ్ళడమే అని గుర్తు చేసే వారంటారు. అలాంటి అరుదైన వ్యక్తి అల్లు అర్జున్. ఆయన ఎలాంటి హంగామా లేకుండా నిశ్శబ్దంగా అదే చేసి చూపించారు. కొన్ని నెలల క్రితం అల్లు అర్జున్ హీరోగా లోకేష్ కనగ రాజ్ దర్శకత్వంలో AA23 చిత్రాన్ని ప్రకటించినప్పుడు, సహజంగానే అందరి దృష్టి ఆ ప్రాజెక్ట్ భారీ స్థాయిపై పడింది. అయితే అందులో ఒక చిన్న విషయం బస్టి వ్యక్తిగత మైన భావాన్ని తెలియజేసింది. అదేంటంటే AA23 చిత్రానికి మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తో పాటు, అల్లు అర్జున్ కు అత్యంత సన్నిహిత మైన నలుగురు స్నేహితులు ఈ సినిమాకు సహ నిర్మాతలుగా మారారు. ఇది కేవలం ఒక ప్రొడక్షన్ క్రెడిట్ మాత్రమే కాదు. ఇది స్నేహానికి ఇచ్చిన ఒక బలమైన సందేశం.



'కింగ్ 100' సినిమాకు రాక్ స్టార్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్

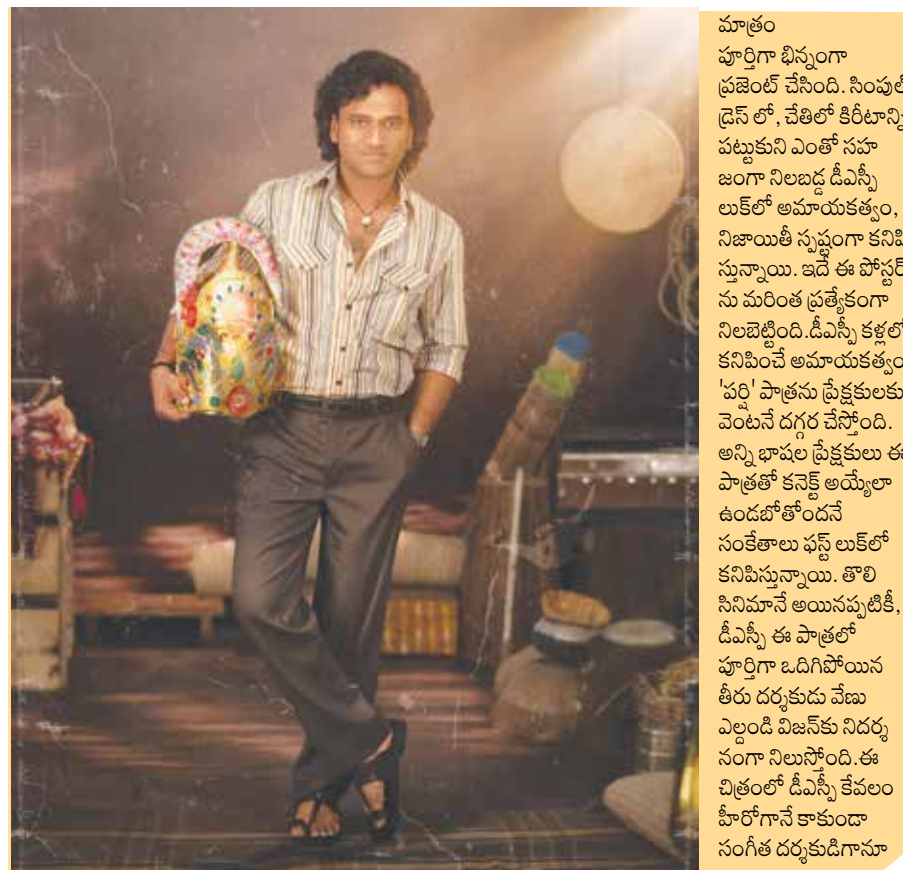
వృదయం సినిమా: కింగ్ నాగార్జున అక్కినేని మైల్ స్టోన్ 100వ పై చిత్రంపై అంచనాలు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరో క్రేజ్ అవ్వడేమీ అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ప్రకటించింది. భారతీయ సినిమా రంగంలో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన సంగీత దర్శకులలో ఒకరైన రాక్ స్టార్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ (డీఎస్పీ) ఈ ప్రాజెక్టుకు సంగీత దర్శకుడిగా అధికారికంగా చేరారు. ఆదివారం డిఎస్పీ 47వ పుట్టిసరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రత్యేక బర్త్ డే పోస్టరు విడుదల చేసి ఆయనకు 'కింగ్ 100' టీమ్ లో ఘన స్వాగతం పలికారు. నాగార్జున - దేవి శ్రీ ప్రసాద్ లది సక్సెస్ ఫుల్ కాంబినేషన్. నాగార్జున 'మన్నుడు', 'మాన్', 'కింగ్', 'కుబేర' చిత్రాలకు డిఎస్పీ అందించిన సంగీతం చార్ట్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఇప్పుడు ఈ మెలురాయి చిత్రానికి అదే స్థాయి మ్యూజిక్ ను రిలీజ్ చేస్తారనే అంచనాలు నెలకొన్నాయి.



'ఎల్లమ్మ' నుంచి పర్లిగా ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



వృదయం సినిమా: వెర్బులై హీరో దుల్లర్ సల్మాన్ ప్రస్తుతం సూతన దర్శకుడు రవి నెలకు దిటి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న క్రేజీ ఎంటర్టైన్ మెంట్ శ్రీ శ్రీ బిజీగా ఉన్నారు. ప్రతిష్టాత్మక ఎన్ఎల్సి సినిమాన్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్, నిర్మాణ సంస్థకు 10వ (#SLV10) మైల్ స్టోన్ చిత్రంగా నిలుస్తోంది. ఇషాన్ సక్సేనా ఈ చిత్రానికి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దుల్లర్ సల్మాన్, పూజా హెగ్డే తొలిసారి జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా ప్రేమ, విరోధం, భావోద్వేగాలతో కూడిన రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన వర్సింగ్ స్ట్రీట్స్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, తొలి పాట 'బొమ్మ బొమ్మ' కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ ఫారిన్ మాటాంగ్ షెడ్యూల్ ను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. ఈ షెడ్యూల్ లో సినిమాకు అత్యంత కీలకమైన సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. ముఖ్యంగా ఈ ఫారిన్ షెడ్యూల్ లో తెరకెక్కించిన ఎమిస్కో సినిమాకు మేజర్ హైలైట్ గా నిలవనున్నాయి. మేకర్స్ త్వరలోనే రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్ మెంట్ చేయనున్నారు.



మాత్రం పూర్తిగా భిన్నంగా ప్రజెంట్ చేసింది. సింపుల్ డ్రెస్ లో, చేతిలో కిరీటాన్ని పట్టుకుని ఎంతో సహజంగా నిలబడ్డ డిఎస్పీ బుక్ లో అమాయకత్వం, నిజాయితీ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇదే ఈ పోస్టర్ ను మరింత ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టింది. డిఎస్పీ కళ్ళలో కనిపించే అమాయకత్వం 'పర్లి' పాత్రను ప్రేక్షకులకు వెంటనే దగ్గర చేస్తోంది. అన్ని భాషల ప్రేక్షకులు ఈ పాత్రతో కనెక్ట్ అయ్యేలా ఉండటంతోందనే సంతకాలు ఫస్ట్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నాయి. తొలి సినిమానే అయినప్పటికీ, డిఎస్పీ ఈ పాత్రలో పూర్తిగా ఒదిగిపోయిన తీరు దర్శకుడు వేణు ఎల్లండి విజనీకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ఈ చిత్రంలో డిఎస్పీ కేవలం హీరోగానే కాకుండా సంగీత దర్శకుడిగానూ తనదైన ముద్ర

"సమ్మర్ హాలిడేస్"

ఫ్రెండ్ షిప్ డే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్



స్తున్నారు. "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమాను మన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసే ఒక అందమైన కథతో దర్శకుడు శ్రీకర్ రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మాస్టర్ రోహన్, మాస్టర్ అరుణ్, జేబి ఖుషి కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. త్వరలోనే "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమా గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి స్నేహితుడికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమా నుంచి మేకర్స్ స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో కీ రోల్స్ చేస్తున్న రోహన్ రాయ్, అరుణ్ ఊరి కాలవలో సరదాగా ఆడుకుంటున్న స్ట్రీట్ ఆకట్టుకుంటోంది. వీళ్ళిద్దరి పాత్రలు ప్రతి ప్రేక్షకుడు తన ప్రాణ మిత్రుడిని గుర్తుచేసుకునేలా ఉండబోతున్నాయి.

వృదయం సినిమా:

వృదయం సినిమా: కథా బలమున్న చిత్రాలను ప్రేక్షకులకు అందిస్తూ సక్సెస్ ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్ గా, డిస్ట్రిబ్యూటర్ గా పేరు తెచ్చుకున్నారని దీర్ఘ మెగిలినేని. ఆయన తన ధీరజ్ మెగిలినేని ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై "సమ్మర్ హాలిడేస్" అనే చిల్డ్రన్ మామిడి నిర్మి

#KJQ (కింగ్ - జాకీ - క్విన్) నుంచి సాంగ్



సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి SLV సినిమాన్ బ్యానర్ పై నిర్మించిన పీరియడ్ డ్రామా #KJQ (కింగ్ - జాకీ - క్విన్). 1990ల నాటి నేపథ్యంలో సాగే ఈ చిత్రంలో 'దనూ', 'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్' చిత్రాలతో గుర్తింపు పొందిన డిక్షిట్ శిల్పి హీరోగా నటిస్తున్నారు. వీరితో పాటు సూతన నటుడు శశి డెల, యుక్తి తరేజా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. గత ఏడాది కన్నుమూసిన దర్శకుడు KKకి ఇది చివరి చిత్రం. ఆయన క్రియేటివిటీ, సినిమా పట్ల ఆయనకున్న అంతీకభావానికి ఇది ఒక నివాళిగా నిలుస్తుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన థియేట్రల్ ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచింది. తాజాగా మేకర్స్ సువేత్తోపు సాంగ్ రిలీజ్ రిలీజ్ చేశారు.

"చెన్నై లవ్ స్టోరీ" రూ.50 కోట్ల బాక్స్

బస్టర్ సెలబ్రేషన్స్ ఈవెంట్



వృదయం సినిమా: హీరో కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌరి ప్రియ జంటగా నటించిన "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల ఆదరణతో బాక్సాఫీస్ వద్ద 50 కోట్ల రూపాయల భారీ వసూళ్ళు సాధించింది. హార్డ్ టవింగ్ ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీగా ఈ సినిమాకు ప్రతి ఒక్కరి ప్రశంసలు దక్కుతున్నాయి. టాలీవుడ్ లో మరో సారి ప్రేమ కథా చిత్రాల స్థావరం తెలియజేసింది "చెన్నై లవ్ స్టోరీ". ఈ సక్సెస్ నేపథ్యంలో 50 కోట్ల రూపాయల భాక్స్ బస్టర్ సెలబ్రేషన్స్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కో ప్రొడ్యూసర్ ధీరజ్ మెగిలినేని మాట్లాడుతూ - మా "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమాకు ఇంత ఘన విజయాన్ని అందించిన తెలుగు ప్రేక్షకులకు థ్యాంక్స్, మీరు థియేటర్స్ కు వెళ్లి టికెట్స్ కొని సినిమా చూడబట్టే ఈ విజయం సాధ్యమైంది. ఇలాంటి మంచి చిత్రాలను ఆదరించడం ద్వారా ఇంకా మరికొన్ని మంచి సినిమాలు వచ్చే అవకాశాన్ని కల్పించారు. మేము ముందు నుంచి చెబుతున్నట్లే కిరణ్

అబ్బవరం గారు ఈ సినిమాకు అన్నీ తానై ముందుండి నడిపించారు. ఆయన నిజంగా బంగారం. కిరణ్ గారితో రాయలసీమ బ్యాక్ డ్రాస్ లో సినిమా నిర్మించాలని ఉంది. గౌరి ప్రియ నివి పాత్రలో జీవించింది. కలర్ ఫూల్, బేబి, చెన్నై లవ్ స్టోరీ లవ్ హార్డ్ టవింగ్ ఎమోషనల్ ప్రేమకథల్ని సాయి రాజేష్ గారు మాత్రమే రాయగలరు. సినిమా నిర్మించడమే కాదు దాన్ని ఎలా ప్రేక్షకుల్లోకి తీసుకెళ్లాలో ఎన్ కేన్ కు బాగా తెలుసు. డైరెక్టర్ రవి నంబూరి రెండేళ్ళు ఈ సినిమా కోసం ప్రాణం పెట్టారు. మా "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" కి విజయాన్ని అందేదేని ప్రేక్షకులకు మరోసారి థ్యాంక్స్ చెబుతున్నాం. అన్నారు డైరెక్టర్ రవి నంబూరి మాట్లాడుతూ - ప్రతి సినిమాకు అన్ని క్రాఫ్టుల నుంచి ఎంతో కొంత నేర్చుకుంటాం. ఈ సారి మాత్రం మా ప్రొడ్యూసర్స్ నుంచి చాలా నేర్చుకున్నాం. ఒక సినిమాను ఇంతలా ప్రమోట్ చేయడం ఇటీవల కాలంలో మా సినిమాకే జరిగింది. నా తొలి చిత్రానికి ఇంత మంచి ప్రచారం కల్పించిన మా ప్రొడ్యూసర్స్ కు థ్యాంక్స్ చెబుతున్నా.

'చర్ల గ్యాంగ్ స్టర్' లిరికల్ వీడియో సాంగ్ రిలీజ్

వృదయం సినిమా: వివర్ధకుల ప్రశంసలతో పాటు కమర్షియల్ విజయాన్ని అందుకున్న 'బలగం' చిత్రం తర్వాత, జాతీయ అవార్డు గ్రహీత వేణు ఎల్లండి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ 'ఎల్లమ్మ' సినిమా చేస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత రే రాజు సమర్పణలో, శిరీష్ నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం, బలమైన భావోద్వేగాలను, సాంస్కృతిక నేపథ్యాన్ని మిళితం చేస్తూ సాగుతుంది. 'రాక్ స్టార్' దేవి శ్రీ ప్రసాద్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించడంతో పాటు హీరోగా పరిచయమౌతున్నారు. ఇది DSP కెరీర్ లో ఒక మైలురాయిగా నిలవనుంది. అందరినీ సర్వత్రా చేస్తూ 'ఎల్లమ్మ' చిత్ర బృందం ఈ రోజు 'పర్లి' దేవి శ్రీ ప్రసాద్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేసింది. DSP పుట్టిసరోజు సందర్భంగా విడుదలైన ఈ పోస్టర్, ఇంటర్వెయ్ వైరల్ అవుతోంది. ఈ ఫస్ట్ లుక్ ప్రత్యేకత సాఫీసీటి. ఈ మధ్యకాలంలో భారీ మాన్ పోస్టర్లు, ఓవర్ ది టాప్ ప్రెజెంటేషన్స్ ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న సమయంలో... 'ఎల్లమ్మ' టీమ్

