



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



17 మందికి అర్జున అవార్డులు



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18 (ఎ.ఎం.ఎన్) : దేశంలోని అత్యుత్తమ క్రీడాకారులకు ఇచ్చే అత్యున్నత పురస్కారాలలో ఒకటైన అర్జున అవార్డులను కేంద్ర మంగళవా రం ప్రకటించింది. ప్రపంచ కప్ విజేత చెన్నకీడాకారిణి దివ్య దేశ్ముఖ్, డెకాథ్లాన్ క్రీడాకారుడు తేజస్వినీ శంకర్, బ్యాడ్మిం టన్ క్రీడాకారిణి గాయత్రి గోపీచంద్, మలయాళీ క్రీడాకారిణులు మహమ్మద్ అఫ్జల్, థెరిసా జాబిల్తో సహా 17 మంది క్రీడాకారులకు ఈ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు.

జాతీయ యువజన వ్యవహారాలు మరియు క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ ఈ అవార్డులను ప్రకటించింది. థెరిసా జాబిల్ బ్యాడ్మింటన్ ద్విమితీ భాగస్వామి గాయత్రి గోపీచంద్ కూడా అర్జున అవార్డును గెలుచుకున్నారు. ఈసారి ఫేర్ రత్న పుర స్కారాన్ని ఎవరికీ ఇవ్వలేదు. అవార్డు గ్రహీతలలో ప్రఖ్యాత చెన్న గ్రాండ్మాస్టర్ విదిత్ గుజరాతీ, గ్లాస్కో కామన్వెల్త్ గేమ్స్

రజత పతక విజేత బాక్సర్ నరేంద్ర, చెవిటి రైఫిల్ ఘోరల్ ధనుష్ శ్రీకాంత్ ఉన్నారు. అదనంగా, 1962 ఆసియా క్రీడలలో స్వర్ణ పతక విజేత అయిన మాజీ ఫుట్ బాల్ క్రీడాకారుడు ఐ. అరుమినాయకం, క్రీడ లకు చేసిన విశేష సేవలకు గాను 'జీవిత సాఫల్య' విభాగంలో అర్జున అవార్డుతో సత్కరించనున్నారు. క్రీడలు, ఆటలలో విశేష సేవలందించిన కోచ్ లు పర్వీర్ సింగ్ (అథ్లెటిక్స్), ఛోటీ లాల్ యాదవ్ (బాక్సింగ్), నేహ్ నందీకుమార్ చవాన్ (ఘాటింగ్)లకు 'ద్రోణాచార్య అవార్డు' లభించింది. జార్జియాలోని బిటుమిలో జరిగిన ఫిదే మహిళల ప్రపంచ కప్ ను గెలుచుకోవడం ద్వారా దివ్య దేశ్ముఖ్ భారతదేశపు నాల్గవ మహిళా గ్రాండ్ మాస్టర్ గా నిలిచారు. కామన్వెల్త్ గేమ్స్ లో డెకాథ్లాన్ లో కాంస్య పతకం సాధించిన తొలి భారతీయుడిగా నిలిచినందుకు తేజస్వినీ శంకర్ ఈ అవార్డును గెలుచు కున్నారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వారి

ఉత్తరాఖండ్ లో టన్నెల్ ప్రమాదం



- **ఏడుగురు కార్మికులు మరణం**
- **14 మందికి గాయాలు**

ఉత్తరాఖండ్, ఆగస్టు 18 (ఎ.ఎం.ఎన్) : డెహ్రాడూన్ చమోలి జిల్లాలో గురువారం హైవేపర్యట ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో ఉన్న టన్నెల్ లోకి ఒక్కసారిగా భారీగా వర్షం నీరు చేరినంతే శిథిలాలు కూపుతులను విషయం తెలిసిందే. ఈ ప్రమాదం లో ఏడుగురు కార్మికులు మృతి చెందారు.

ఘటన సమయంలో ప్రాజెక్టు ప్రాంతంలో 22 మంది పనిచేస్తుం డగా, 14 మంది గాయపడ్డారు. సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న ఎన్ డీఆర్ ఐఫ్, ఎన్ డీఆర్ ఐఫ్ బ్యూలలు

శిథిలాలును తొలగిస్తూ చిక్కుకున్న కార్మికుల కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టాయి. రాజాగా టన్నెల్ లో మంగళవారం సహాయక చర్యలు, గాలింపు చర్యలు ముగిశాయి. ప్రమాద సమయంలో గల్లంత అయిన ఇద్దరి కార్మికుల ఆచూకీ లభ్యమైందని విపత్తు దళాల ఇంచార్జి కరన్ సింగ్ తెలియజేశా రు. దీంతో గాలింపు చర్యలను నిలి పిచేసినట్లు మం్రం ఆయన మీడియాకు తెలియజేశారు. ఈ ప్ర మాదంలో మొత్తం మృతుల సంఖ్య 10కి చేరిందన్నారు. ఈ ఘటనలో 12 మంది కార్మికులు గాయపడగా, వారిలో ఇద్దరు చికిత్స అనంతరం ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యారని తెలియజేశారు.

పారిశుధ్య కార్మికుడు దారుణ హత్య

- **తూర్పు ఢిల్లీలో ఉద్రిక్తత**
- **న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18 :**

తూర్పు ఢిల్లీలో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. కళ్యాణ్ పురిలో ఓ పారిశుధ్య కార్మి కుడు దారుణ హత్యకు గురైయ్యాడు. దీంతో ఆగ్రహించిన తోటి కార్మికులు



సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. ఆయనను పోలీసులు నిర్బంధంలోకి తీసుకున్నారు. కళ్యాణ్ పురిలో ఢిల్లీ మెనేజర్ వంటి పోస్టులు ఉండనున్నాయి. అనిల్ కుమార్ అనే పారిశుధ్య కార్మికుడు విధులు నిర్వహిస్తున్నాడు. దుబ్బీలో ఉండగానే నిహాల్ అనే వ్యక్తి అతనిపై కత్తితో దాడి చేసినట్లు పోలీసులు తెలియజేశారు. నిందితుడిని అరెస్టు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వ్యక్తి గత కక్ష కారణంగానే నిందితుడు ఈ నేరానికి పాల్పడ్డాడని పేర్కొన్నారు.

ఎన్టీయూ 50 మందికి పైగా సిబ్బందిపై వేటు



- **నీటి పేపర్ రీలేజ్ ఫలతం**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18 (ఎ.ఎం.ఎన్) : నీటి పేపర్ రీలేజ్ లతో గుణపాఠం నేర్పుని ఎన్టీయూ నీటి యూజీ 2026 పేపర్ ప్రశ్నాపత్రంలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం బయటపడింది. ఇంగ్లీష్, కామర్స్, సాహిత్యాలజీ సజ్జక్తులలో తప్పులు దొర్లాయంటూ పలువురి నుంచి ఫిర్యాదులు అందాయి. దీంతో సర్వ త్ర విమర్శలు రావడంతో కేంద్ర

ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. నేషనల్ టెక్నింగ్ ఎజెన్సీలో 50 మందికి పైగా సిబ్బందిని తొలగించినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఏటిలో చీఫ్ టెక్నాలజీ ఆఫీసర్, చీఫ్ ఫైనాన్స్ ఆఫీసర్, చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్, డెప్టీ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వంటి పోస్టులు ఉండనున్నాయి. సైబెర్ సెక్యూరిటీ, సైకోమెట్రిక్స్, ప్రశ్నపుత్ర రూపకల్పన, ఇతర ప్రత్యేక రంగాల కోసం ఎన్టీయూ ప్రైవేట్ రంగం నుండి డొమైన్ నిపుణులను కూడా తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం.

టెనెన్.. టెనెన్...

- **ప్రకటించిన కేంద్రం**
- **ఈసారి ఫేర్ రత్న లోనే లేదు**
- **అరుమినాయకంకు 'జీవిత సాఫల్య' పురస్కారం**

అత్యుత్తమ ప్రదర్శనలకు గుర్తింపుగా భారత బ్యాడ్మింటన్ మహిళల డబుల్స్ జోడీ థెరిసా జాబిల్, గాయత్రి గోపీచంద్ ఈ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. 2025 సంవత్సరపు 'రాష్ట్రీయ ఫేర్ ప్రోత్సాహన్ పురస్కారం' పుణెలోని 'అర్మి పారాలిం పిక్ నోడ్' కు ప్రధానం చేశారు. క్రీడల ప్రోత్సాహం, అభివృద్ధి రంగంలో విశేష కృషి చేసిన కార్కరేట్ సంస్థలకు (ప్రభుత్వ లేదా ప్రైవేట్), స్వచ్ఛంద సంస్థలకు (NGOs) ఈ పురస్కారాన్ని అందజేస్తారు. అవార్డు అందుకోనున్న క్రీడాకారుల జాబితా: తేజస్వినీ శంకర్ (అథ్లెటిక్స్), ముహమ్మద్ అజ్మల్ పరీయాతోడ్ (అథ్లెటిక్స్), ప్రియాంక గోస్వామి (అథ్లెటిక్స్), ట్రీసా జాబిల్ (బ్యాడ్మింటన్), గాయత్రి గోపీచంద్ (బ్యాడ్మింటన్), సరేందర్ (బాక్సింగ్), విదిత్ శంకర్ గుజరాతీ (చెస్), దివ్య జితేంద్ర దేవ్ముఖ్ (చెస్) ధనుష్ శ్రీకాంత్ (డెష్ ఘాటింగ్), లాల్ రిమ్ నియామి (హోకీ), రాజ్ కుమార్ పాల్ (హాకీ), సుర్వీత్ (కబడ్డీ), పూజ (కబడ్డీ), రుద్రాంశ్ ఖండేల్వాలే (పారాఘాటింగ్), ఏక్రా భయన్ (పారాఘాటింగ్), అరవింద్ నీగి (రోయల్) మరియు అఖిల్ షిరాన్ (ఘాటింగ్)



టెనెన్, ఆగస్టు 18 : మధ్యపాచ్చంలో యుద్ధాన్ని ముగించే ఉద్దేశంతో అమెరికా ఇరాన్ మధ్య కుదిరిన 60 రోజుల కాల్యుల విరమణ ఒప్పందం (ఇస్లామాబాద్ ఎంఓయూ) గడువు సోమవారం ముగిసింది. ఒప్పందాన్ని పొడిగించేందుకు చర్యలేవీ జరగడం లేదని ఇరాన్ వర్గాలు ఇప్పటికే స్పష్టం చేశాయి. యుద్ధాన్ని అన్ని రకాలుగా ముగించేందుకు, సైనిక చర్యలను తక్షణమే శాశ్వతంగా నిలిపివేసేందుకు ఉద్దేశించిన అవగాహనా ఒప్పందంపై జాన్ లో అమెరికా, ఇరాన్ సంతకాలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే అప్పటినుంచి ఒప్పందం మనుగడ ప్రతి రోజూ దినదిన గండ్లంగానే గడిచింది. గత నెల 7వ తేదీన అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఓ ప్రకటన చేస్తూ ఒప్పందం ముగిసిందని ప్రకటించారు. మరోవైపు ఎంఓయూలో ఇచ్చిన హామీలను అమెరికా పదే పదే ఉల్లంఘిస్తోందని ఇరాన్ ఆరోపిస్తోంది. తా గంటల లోనే అమెరికా దానిని ఉల్లంఘించిందని, ఆ తర్వాత

కొద్ది రోజులకే ఒప్పందం నుంచి వైదొలిగిందని ఇరాన్ వర్గాలు తెలియ జేశాయి. అందుకే ఒప్పందం పొడిగింపుపై చర్యలు జరపడం లేదని చెప్పాయి. కాల్యుల విరమణను పొడిగించే ప్రశ్నే లేదని ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్చీ స్పష్టం చేశారు. ఎంఓయూను ఉల్లంఘిస్తున్న అమెరికా తమ పై దాడులు చేస్తూనే ఉన్నదని ఆరోపించారు. తుది ఒప్పందంపై చర్యలకు అవకాశం కల్పించేందుకే ఎంఓయూను కుదుర్చుకున్నాం తప్ప దానిని కాల్యుల విరమణకు గడువుగా భావించలేదని చెప్పారు. కాగా ఇరాన్ ఇటీవల తన జాతీయ భద్రతా యంత్రాంగాన్ని ప్రక్షాళన చేసింది. భవిష్యత్తులో జరిగే చర్యలకు ఇరాన్ అనుసరించబోయే కఠిన వైఖరిని ఇది సూచిక అని పరిశీలకులు తెలిపారు. అమెరికాతో రాజీ పడేందుకు ఇరాన్ ఏ మాత్రం సుముఖంగా లేదు. ముఖ్యంగా హా రుజ్జీ జలసంధి విషయంలో తన పట్టి విడదం లేదు. అమెరికా, ఇజ్రాయల్ దేశాలపై

- **ఏ నిమిషానికి ఏమి జరుగుతో...**
- **ముగిసిన కాల్యుల విరమణ ఒప్పందం**
- **పొడిగింపు ప్రశ్నే లేదు...**
- **విజయం మాడే : ఇరాన్**

తాజా శాంతి చర్యలపై అనుమానాలు
తాము పూర్తి విజయం సాధించామని ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్, చర్యల ప్రతినిధి మహమ్మద్ బాఖర్ ఘలిబ్జే తెలిపారు. ఇరాన్ పై యుద్ధం ప్రారంభించే సమయంలో తాము నిర్దేశించుకున్న తొమ్మిది లక్ష్యాలలో ఏ ఒక్క దానినీ ఆ దేశాలు సాధించలేకపోయాయని ఎద్దేవా చేశారు. సైనిక, రాజకీయ కోణాలలో తమదే విజయమని చెప్పారు. అయితే దీనిపై అమెరికా లేదా ఇజ్రాయల్ సేనలను భౌతికంగా నిర్మూలించినట్లు కాదని వివరణ ఇచ్చారు. 'అమెరికా, ఇజ్రాయల్ దేశాలు నిర్లిప్త, స్వచ్ఛమైన లక్ష్యాలతో మాపై దాడి చేశాయి. ఆ లక్ష్యాలను వారు అధికారికంగా ప్రకటించారు. లిఖితపూర్వకంగా తెలియజేశారు. అయితే ఏ స్థాయిలోనా వాటిని సాధించలేకపోయారు. ఇది అమెరికా, ఇజ్రాయల్ దేశాలకు అతి పెద్ద ఘోర పరాజయం' అని వివరించారు. ఇదిలావుండగా అమెరికా ఇజ్రాయల్ సేనలను పూర్తిగా ఓడిస్తామని, మధ్యపాచ్చంలో శత్రువులను పూర్తిగా మట్టికరిచే వరకూ



ఫ్లిజ్.. మమ్మల్ని ఇక్కడే ఉండనివ్వండి

- **స్వయింట్ లో వేలాది మంది వలసదారుల ప్రదర్శన**
- **మాడ్రీడ్, ఆగస్టు 18 :**

స్వయింట్ ఉత్తర ఆఫ్రికా తీరంలోని సెయూటాలో ఇటీవల ప్రవేశించిన వేలాది మంది వలసదారులు ఆదివారం ఓ అర్బన్ బీచ్ లో ప్రదర్శన నిర్వహించారు. తమకు ఆశ్రయం కల్పించాలని, మొరాకోకు తిప్పి పంపవద్దని వారు స్వయిన్ అధికారుల ను కోరారు. రెండు వారాల క్రితం మొరాకో నుంచి 72 వేల మంది వలసదారులు సరిహద్దును దాటి స్వయిన్ భూభాగమైన సెయూటాకు చేరుకున్నారు. సెయూటా జనాభా కేవలం ఎన్బై వేలు మాత్రమే. వలసదారులలో కొందరు స్వచ్ఛందంగా తిరిగి మొరాకో వెళ్లినా ఇప్పటికీ ఐదు వేల నుంచి ఎనిమిది వేల మంది వరకూ సెయూటాలోనే ఉన్నారు

అంచనా. నగరంలో పౌలిక సదుపాయాల కొరత అధికం కావడంతో వలసదారులు అనేక ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తోంది. బీచ్ లోనూ, నగర శివారు ప్రాంతంలోనూ కాలం గడుపుతూ యూరప్ లో ప్రవేశించే అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. 'సముద్రం పక్కనే నిద్రపోతున్నాం. చలి వేధిస్తోంది. దుష్వాసం వస్తోంది. అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నాం' అని అనుకోవడం లేదు. 'మేము కుదా మనుషులమే' అని రాసి ఉన్న ప్లకార్డులు ధరించి వారంతా ప్రదర్శనలో భాగస్వాములయ్యారు. తాము అలసి పోయామని, పరిష్కారం కోరుతున్నామని నిదానంగా చెప్పారు.

చైనా వైపా..? మావైపా...?



- **ఎటుంటాలో తేల్చుకోండి**
- **భాగస్వామ్య దేశాలకు అమెరికా హెచ్చరిక**

వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 18 : కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) రేసులో చైనా వైపు ఉంటారా లేక తమ పక్షాన నిలుస్తారా అన్నది తేల్చుకోవాలని భాగస్వామ్య దేశాలకు అమెరికా హెచ్చరికలు జారీ చేయబోతోంది. ఒకవేళ వారు బీజింగ్ వైపు ఉంటే అమెరికా నేతృత్వంలోని ఏట కూటమి నుంచి బహిష్కార, రిస్కామని చెబుతోంది. చైనాలో సాంకేతిక పోరు తీవ్రమైన నేపథ్యంలో ఏట సమాచానాలు, సెమీకండక్టర్లు, కీలక ఖనిజాల సరఫరాలను సురక్షితం చేసే ఉద్దేశంతో అమెరికా గత సంవత్సరం పాకీ, నీలికా కార్పొరేషన్లను చేపట్టింది. ఇందులో సుమారు

పాతిక దేశాలు చేరాయి. ఈ కార్పొరేషన్ లో చేరిన కజకిస్తాన్ అటు చైనా కూటమిలోనూ ఉంది. ఈ పరిణామం అమెరికాను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ఓ మునిషానా తెలుసు తయారు చేసింది. జూన్ లో అమెరికా రూపొందించిన 'ఏట అవకాశాల ప్రకటన'పై సంతకాలు చేసిన 35 దేశాలకు ఈ తేల్చుట పంపుతారు. చైనా, అమెరికాలో ఏదో ఒక పక్షాన్ని ఎంచుకునేలా మిత్ర దేశాలపై ఒత్తిడి తీవ్రపడ ద్వారా సైనిక లేదా ఆర్థిక అధిపత్యం కోసం ఉపయోగపడే అధునిక ఏట రూపకల్పనలో బీజింగ్ తో పోటీ పడి, దానికి వనరుల కొరతను సృష్టించాలని అమెరికా భావిస్తోంది.

మీకు సహకరించేదే లేదు

- **అమెరికాకు తేల్చి చెప్పిన దక్షిణ కొరియా**
- **ఇరాన్ లో మద్యతీవ్రమంటూ వెల్లడి**

వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 18 :

ఇరాన్ ను అణ్ణస్త రహిత దేశంగా మార్చేందుకు తాను చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు సహకరిం చాలిందీగా అమెరికా చేసిన అభ్యర్థనను దక్షిణ కొరియా తోసిపుచ్చింది. దీంతో సియోల్ లో సంయుక్త సైనిక విస్తృతాలను తగ్గించుకోవాలని పెంటగాన్ ను డెకా ధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆదేశించారు. ఈ విషయాలను ట్రంప్ తన సామాజిక మాధ్యమ చేదిక ట్వాట్ సోషల్ లో పోస్ట్ చేశారు. ఇరాన్ వద్ద అణ్ణస్తాలు లేకుండా చేయాలన్న తన ప్రయత్నాలకు సహకరిస్తారా అని ఇటీవల దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడిని అడిగానని, అందుకు ఆయన 'నో' చెప్పారని ట్రంప్ ఆ పోస్టులో వివరించారు. దక్షిణ కొరియాతో సంయుక్త సైనిక చేపట్టే సైనిక విస్తృతాలను పూర్తిగా రద్దు చేసుకునేందుకు ఇప్పుడు సమయం లేనందున ఆ

వార్షిక విస్తృతాలను కుదించుకోవాలని రక్షణ కార్యాలయాన్ని ఆదేశించానని తెలిపారు. ఉత్తర కొరియా నేత కిమ్ జోంగ్ ఉన్ తో తనకు మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయని, విస్తాసాలలో పాల్గొనడం పట్ల తన ఆసక్తిపట్టి ఉందీ. కారణమని ట్రంప్ తన పోస్టులో రాసుకొచ్చారు. సైనిక విస్తాసాలు చాలా ఖర్చుతో కూడినవని అంటూ అవి ఉత్తర కొరియాకు అనుచితమైన, శతృత్వ భావనను కలిగించే సంతకాలు పంపుతున్నాయని తెలిపారు. తన అధ్యక్ష పదవీ కాలంలో ఉత్తర కొరియా ఎలాంటి బెదిరింపులకు పాల్పడకుండా గౌరవప్రదంగా వ్యవహరిస్తోందని చెప్పారు. దక్షిణ కొరియాతో సంయుక్త సైనిక విస్తాసాల నిర్వహణపై చాలా కాలం క్రితమే నిర్ణయం జరిగినందున వాటిని గణనీయంగా తగ్గించాలని రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్ సిద్ధం సూచించానని తెలియజేశారు. కాగా ఇరాన్ పై అమెరికా ఇజ్రాయల్ సాగిస్తున్న ఘర్షణలు, టెహ్రాన్ అణ్ణ కార్పొరేషన్లపై ఒత్తిడి కోసం భాగస్వాములను సమీకరించేందుకు



సైనిక సిబ్బంది పాల్గొంటారని అంచనా. ద్రోష్ ను ఎలా ఎదుర్కోవాల్సి, జీవీఎస్ సిగ్నల్ ను ఎలా అడ్డుకోవాల్సి, సైబర్ దాడులు జరిగితే ఎలా కాపాడుకోవాల్సి అనే అంశాలపై ప్రదర్శనలు జరుపుతారు.

ఉరి వద్దు.. విషపూరిత ఇంజెక్షన్ ఇవ్వండి..

- **మరణశిక్షపై సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు**
- **అయితే ప్రస్తుతానికి ఉరి ప్రామాణికమంటూ మెలిక**
- **ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల పిటిషన్ కొట్టిసిన న్యాయస్థానం**
- **కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పూర్తి స్వేచ్ఛ ఉంటుంటూ సుప్రీమకోర్టు**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18 (ఎ.ఎం.ఎన్) :

మరణశిక్ష పడిన దోషులకు ఉరిశిక్ష వేస్తూ.. ఆ శిక్షను అమలు చేస్తేందని మన దేశం. అయితే ఈ పద్ధతి రాజ్యాంగబద్ధమైనదే అయినప్పటికీ.. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా తక్కువ నష్టానికి కూడిన విషపు ఇంజెక్షన్ లేదా ఇతర అపరాధ మార్గాలను ప్రవేశ పెట్టాలని కోరుతూ సుప్రీం కోర్టులో ఓ పిటిషన్ దాఖలు అయింది. దాన్ని విచారించిన న్యాయస్థానం.. ఉరిశిక్షే రాజ్యాంగ బద్ధమైనదని చెబుతూ.. సదరు పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. ప్రస్తుతానికి దేశంలో మరణశిక్ష అమలుకు ఉరిశిక్షే ప్రామాణిక పద్ధతిగా కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేసింది.

జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ నందిమ్ మహతాల్ తో కూడిన ధ్విసభ్య ధర్మాసనం ఈ తీర్పును వెలువరించింది. మరణశిక్ష పడిన ఖైదీలకు నష్టాన్ని పోషించే ద్వారా సాగిస్తూ, వారి గౌరవానికి భంగం కలగకుండా చూసేందుకు ఉరిశిక్షకు బదులుగా ఇతర మార్గా



లను అవలంబించాలని కోరుతూ న్యాయవాది రిషి మల్లోత్ ప్రజాప్రయోజన వ్యాఖ్యం దాఖలు చేశారు. అయితే ఈ అంశంపై గతంలో సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన మూడు వేర్వేరు తీర్పులను లాగర్ బెంచ్ కు నివేదించాలని పిటిషన్ కోరినప్పటికీ.. అలా చేయడానికి తగిన ప్రాతిపదికలు లేవని బెంచ్ స్పష్టం చేసింది. సీఆర్ ఓసీ సెక్షన్ 354(5) కింద ఉరి తీయడం అత్యంత భద్రాకరమైనది, అమానుషమైనదని పిటిషన్ పేర్కొన్నారు.

ఉరి తీసిన తర్వాత మరణాన్ని ధృవీకరించడానికి దాదాపు 40 నిమిషాలు పడుతుందని, ఆర్ బైథల్ ఇంజెక్షన్, గ్యాస్ ఛాంబర్ లేదా కాల్చి చంపడం వంటి మార్గాల్లో అయితే కేవలం 5 నిమిషాల్లో ప్రాణం పోతుందని విస్మయించారు. ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం గౌరవప్రదమైన మరణం పొందే హక్కు ప్రాథమిక హక్కు అని వాదించారు. అందుకే ఉరి శిక్షకు బదులుగా పీటీలో ఏదో ఒక దాన్ని అమలు

పరిశుభ్రమైన మున్సిపల్ వార్డుకు రూ.కోటి నజరానా

- **ఢిల్లీ ప్రభుత్వ కీలక నిర్ణయం**
- **అక్టోబరు 2 నుంచి ప్రారంభం**
- **పాలకొత్తం ఉమ్మడి బాధ్యతన్న సీఎం రేఖాగూఢాన్ని**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18 (ఎ.ఎం.ఎన్) : దేశ రాజధాని ఢిల్లీ స్వచ్ఛ నగరంగా మార్చేందుకు ఢిల్లీ ప్రభుత్వం అత్యంత కీలకమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకుంది. ముఖ్యంగా నగరంలోని అత్యంత పరిశుభ్రమైన మున్సిపల్ వార్డుకు ప్రతి నెలా కోటి రూపాయల డొన్షన్ విధాపించు ప్రత్యేక నిధులు అందజేయనున్నట్లు సీఎం రేఖా గూఢా సోమవారం ప్రకటించారు. అయితే ప్రజల నుంచి లేదా నెలెజ్జిమైన నుంచి ఏదైనా వార్డుకు సంబంధించిన దిన్నీ సమస్యను వారు ఫిర్యాదు చేసినా.. ఈ పోటీ రేసు నుంచి సదరు వార్డును తప్పిస్తారు. మిగతా వాటిని మాత్రమే పరిశీలిస్తే అందులో ఏదీ పూర్తి స్వచ్ఛతగా ఉంటుందో దానికే రూ. 1 కోటి నగదును అందజేస్తారు. మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఢిల్లీ (ఎమ్సీసీ) ప్రధాన

కార్యాలయంలో ఢిల్లీ కో కూడే సజావి స్వచ్ఛతా అభియాన్ 2026 ప్రచారాన్ని సీఎం రేఖా గూఢా ప్రారంభించారు. సాధారణ పారిశుధ్య ప్రచారం అక్టోబర్ 2వ తేదీ వరకు సాగనుండగా.. వార్డుల మధ్య పోటీ మాత్రం పూర్తి విధాపించు కొనసాగుతుందని సీఎం రేఖా గూఢా ప్రకటించారు. ప్రతినెలా అత్యుత్తమంగా నిలిచే వార్డు.. సీఎం అభివృద్ధి నైతిక నిధుల (సీఎంఓఎఫ్) నుంచి రూ.కోటి డొన్షన్, సంవత్సరంలో గరిష్టంగా రూ. 12 కోట్ల వరకు అదనపు నిధులను గెలుచుకోవచ్చు.

ఢిల్లీలో ల్యాండ్ ఫిల్ కుప్పల సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం '4 Cs' (క్లెయిన్, క్లీన్, కన్వర్షన్, న్యూరల్ ఎకానమీ) విధానాన్ని తీసుకొచ్చింది. సీఆర్, సిగ్నల్ వన్, వర్షాల ప్రాసెసింగ్ ను వేగవంతం చేసేందుకు 70 మెకానికల్ స్కీమ్ లోగ్ మిషన్, 125 వ్యర్థాల సేకరణ కేంద్రాలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. దీంతో పాటు రాకేయే వార్డులో ప్రత్యేక పారిశుధ్య



వేలను నిర్మించారు. ఆగస్టు 23, 30, సెప్టెంబర్ 6, 13 తేదీల్లో మురికి వాడల్లో ప్రత్యేక శుభ్రత చేపట్టుతున్నారు. వారంతాల్లో ప్రజామరుగుదొడ్లను, సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 10 వరకు పార్కుల్లోని వర్షాలను తొలగిస్తారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో, అలాగే సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 2 వరకు పాఠశాలల్లో 'మేరా స్కూల్, నేట్ నుండర్' పోటీలను నిర్వహించే నూతనం. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు ప్రగతి నివేదికలను ప్రతినెలా సోమవారం సమర్పించాలని ఆర్డర్ డివల వెమెంట్ డిపార్ట్ మెంట్ ఆదేశించింది.

నడకకు కొత్తజీవం.. తేలికగా తుంటి మార్పిడి



తుంటి నొప్పితో నడవలేని స్థితిలో ఉన్న రోగులకు మందులు పనిచేయని పరిస్థితిలో చివరి అవకాశం హిప్ రీప్లేస్ మెంటు! అయితే ఒకప్పుడు హిప్ రీప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్స అంటే చాలామంది భయపడేవారు. కారణం పెద్ద కోత, తీవ్రమైన నొప్పి, అధిక రక్తస్రావం, వారాల తరబడి దవాఖానలో గడపడం, నెలల తరబడి విశ్రాంతి. ఇవన్నీ రోగిని కంకారు పెట్టేవి. అంతేకాదు కొన్నిసార్లు ఇన్ ఫెక్షన్లు కూడా తలెత్తేవి. కానీ, గత 10-15 సంవత్సరాల్లో లోటల్ హిప్ రీప్లేస్మెంట్ (టీహెచ్ఆర్) పద్ధతి వైద్యరంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చింది. దీనివల్ల రోగి వేగవంతంగా కోలుకునే పనులు జాటు ఏర్పడింది. అంతేకాకుండా, చిన్నకోత, తక్కువ నొప్పి, సుమారు 25-30 సంవత్సరాలపాటు మన్నికగా ఉండే ఇంప్లాంట్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ విధానంతో మోకాళ్లు, నడుము నొప్పులతో బాధపడుతూ జీవన నాణ్యత కోల్పోయినవేలాది మంది రోగులు మరోసారి చురుకైన జీవితాన్ని అందుకోగలుగుతున్నారు. అయితే హిప్ రీప్లేస్మెంట్లో వచ్చిన ఆధునిక పద్ధతులు, వాటి వల్ల కలిగే లాభాలు తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలు

మర్చి ఇన్వేసివ్ సర్జరీ (ఎంఐఎస్) గతంలో అయితే 10-12 అంగుళాల కోతలు పెట్టాల్సి వచ్చేది. ఎంఐఎస్ పద్ధతి ద్వారా ఇప్పుడు కేవలం 3 నుంచి 5 అంగుళాల చిన్నపాటి కోతలతోనే సర్జరీ పూర్తి చేస్తున్నారు. ఫలితంగా రక్తస్రావం తగ్గి, గాయం త్వరగా మానిపోవడంతో పాటు దవాఖానలో గడిపాల్సిన రోజులు కూడా తగ్గుతున్నాయి. ఈఆర్ఎస్ఎస్ ప్రోటోకాల్స్ హిప్ రీప్లేస్మెంట్ రికవరీ ఆఫ్టర్ సర్జరీ (ERAS) విధానంలో శస్త్రచికిత్సకు ముందే రోగికి అవగాహన కల్పించడం, ఎక్కువసేపు ఉపవాసం లేకుండా చూసుకోవడం, సర్జరీ తర్వాత త్వరగా నడక ప్రారంభించడం వంటి చర్యలు ఉంటాయి. గతంలో 4-5 రోజులు దవాఖానలో ఉంచాల్సి వచ్చేది. కానీ, ఇప్పుడు చాలామంది రోగులు ఒకే రోజులో లేదా ఒక రాత్రిలోనే దవాఖాన నుంచి డిస్చార్జ్ అవుతున్నారు. కొంతమంది రోగులకు శస్త్రచికిత్స చేసిన 4-8

గంటల్లోనే ఇంటికి పంపించే స్థాయికి వైద్యరంగం చేరుకుంది. దీనినే బోట్ పేషెంట్ హిప్ రీప్లేస్మెంట్ అని వ్యవహరిస్తున్నారు. శస్త్రచికిత్స సమయంలోనే ఎక్స్ రే లేదా ఫ్లోరోసోపీ ద్వారా కవ్ పొజిషన్, కాలి పొడవు, జాయింట్ స్థిరత్వం సరిగ్గా ఉన్నాయో లేదా అనేది వైద్యులు చెక్ చేస్తున్నారు. కంప్యూటర్ అసిస్టెడ్ సర్జరీ: సెన్సర్లు, డిజిటల్ మానిటర్ల సహాయంతో ఇంప్లాంట్ను కచ్చితమైన కోణంలో అమర్చే విధానం అభివృద్ధి చెందింది. దీంతో జాయింట్ డిస్ట్రోఫీ ప్రమాదం తగ్గుతున్నది. 3డి ప్రి-ఆపరేటివ్ ప్లానింగ్: రోగి తుంటికి సంబంధించిన సీటీ సాన్ లేదా ఎక్స్-రే ఆధారంగా 3డి మాడల్ తయారు చేసి, ముందుగానే ఇంప్లాంట్ పరిమాణం, పొజిషన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. రోబోటిక్ హిప్ రీప్లేస్మెంట్ రోబోటిక్ సర్జరీ అనేది ఇప్పుడు హిప్ రీప్లేస్మెంట్లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తున్నది. రోబో సహాయంతో ఇంప్లాంట్ను అత్యంత కచ్చితంగా అమర్చగలుగుతున్నారు. వైద్య, ఆరోగ్యరంగ అధ్యయనాల ప్రకారం, సాధారణ పద్ధతిలో 70-80 శాతం కచ్చితత్వం ఉంటే, రోబోటిక్ విధానంలో ఇది 95 శాతం కంటే ఎక్కువగా ఉంటున్నది. Hip Pain అత్యాధునిక ఇంప్లాంట్లను మెంట్ రెస్ ఫిక్సేషన్: బ్లెటాయం ఫూతతో తయారైన ఇంప్లాంట్లలో ఎముక సహజంగా పెరిగి కలిసిపోతుంది. యువకులు, చురుకైన జీవితం గడిపేవారికి ఇవి ఎక్కువకాలం మన్నితాయి. షార్ట్ స్టెమ్స్: ఎముకను ఎక్కువగా కాపాడే ఈ పద్ధతి భవిష్యత్తులో అవసరమైతే రివిజన్ సర్జరీని సులభతరం చేస్తుంది. డ్యూయల్ మొబిలిటీ కవ్స్: కవ్లో కవ్ తరహా డిజైన్తో ఉండే ఈ

ఇంప్లాంట్లు డిస్ట్రోఫీ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. 3డి ప్రింటెడ్ కస్టమ్ ఇంప్లాంట్లు: 3డి ప్రింటెడ్ కస్టమ్ ఇంప్లాంట్లు అంటే ఎముక నష్టం ఎక్కువగా ఉన్న రోగులకు లేదా ప్రత్యేక శరీర నిర్మాణం ఉన్నవారికి వ్యక్తిగతంగా సరిపోయే ఇంప్లాంట్లు తయారు చేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కేవలం ఎంత వ్యాయామం చేశాం అన్నది కాదు.. ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేశాం అన్నది ముఖ్యం అని తాజా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. రోజూ ఒకే వ్యాయామం చేస్తే సరిపోతుంది అనే అభిప్రాయాన్ని ఈ పరిశోధనలు తప్పుబడుతున్నాయి. శరీరాన్ని

ఐకు... వాకింగ్, యోగా, స్ట్రెంగ్ థ్రైనింగ్, సైక్లింగ్, మెట్టు ఎక్కుడం, గార్డెనింగ్, స్విమ్మింగ్, డ్యాన్స్ లాంటివి మార్చి మార్చి చేయడం వల్ల శరీరంలోని వేర్వేరు వ్యవస్థలు చురుకుగా పనిచే

మిక్స్డ్ వర్క్ వుట్టు మరింత మేలు



ఒకే విధంగా కాకుండా వివిధంగా కలిపించడం వల్ల గుండె నుంచి మెదడు వరకు అన్ని అవయవాలు చురుకుగా పనిచేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మిక్స్డ్ వ్యాయామాలు చేసే వారిలో ఆయుష్షు పెరగడం, ఒత్తిడి తగ్గడం, ఇమ్యూనిటీ మెరుగుపడటం లాంటి ప్రయోజనాలు కనిపించాయని తాజా పరిశోధన ఒకటి వెల్లడించింది. హార్వర్డ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ చేసిన ఈ పరిశోధనలో 1,11,000 మందికి పైగా

వ్యక్తుల ఆరోగ్య, వ్యాయామ అలవాట్లను 30 సంవత్సరాలకు పైగా పరిశీలించారు. ఇందులో ఒకే రకమైన వ్యాయామం చేసే వారిలో పోలిస్తే, విభిన్న రకాల వర్క్ వుట్టు చేసే వారిలో ముందస్తు మరణాల ప్రమాదం 19% వరకు తక్కువగా కనిపించింది. గుండె జబ్బుల వల్ల మరణాల ప్రమాదం 22% తగ్గింది. క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించే ప్రమాదం 15% వరకు తక్కువగా కనిపించింది. ఒకే వ్యాయామాన్ని ప్రతిరోజూ చేయడం కాకుండా వివిధ రకాల శారీరక చలనాలను కలిపి చేయడమే మిక్స్డ్ ఎక్సర్సైజ్. ఉదాహరణ

స్థాయీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇందులో వేగమైన నడక (బ్రిస్క్ వాకింగ్), మెట్టు ఎక్కుడం, బియ్యనీ వంటి రాకెట్ ఆటలు, స్ట్రెంగ్ థ్రైనింగ్ చేసేవారిలో మరణాల ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గినట్లు గుర్తించారు. విభిన్నమైన వర్క్ వుట్టు ప్రయత్నించినవారు మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు అన్న మాట.

చిన్నవయసులోనే వార్ధక్యపు ఛాయలా..?

మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని పదార్థాలు చర్మానికి వక్రమ ప్రయోజనాలు చేకూరిస్తే.. మరికొన్ని మాత్రం హాని కలిగిస్తుంటాయి. ఫలితంగా చర్మం మీద నన్నని గీతలు.. ముడతలు ఏర్పడడం, పొడిబారిన పండ్లు, నిర్దీపంగా తయారవడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. వాటి వల్ల చిన్నవయసులోనే వార్ధక్యపు ఛాయలు సైతం కనిపిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సరిగ్గా చూడాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. అనేక టెలుగుకుండాం రండి.. బయట దొరికే జ్యూస్లు, మిల్క్ షేక్స్.. వంటి చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల హార్వర్డ్ అసమతుల్యత, చర్మం ముడతలు పడటం..



ప్రోటీన్లు బాగా అందుతాయి. అవి ఆరోగ్యానికి మంచి వే ఆయుస్సుటికి చీకే, ఐస్క్రీమ్.. మొదలైనవి కొందరిలో మెటిమలు రావడానికి కారణమవుతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. డిట్ స్టై చేసిన పదార్థాలు, చిప్స్, జంక్ ఫుడ్.. మొదలైన వాటికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండడమే తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్ లేదా ప్యానేట్ ఫుడ్స్ జోలికి అన్నలు పోకూడదు. ఒకవేళ తప్పనిసరిగా అటువంటి పదార్థాలు తీసుకోవాల్సి వస్తే అందులో సోడియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే ఉప్పు ఎంత తక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. లేదంటే ముఖం ఉబ్బినట్లుగా కనిపించడం, కళ్ళ కింద వాపు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. చక్కెర, సోడా, మొదలైన వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. సరిపడినన్ని నీళ్లు తాగడమే కాకుండా ఆ వారు, పొట్టు నీరు పరిపూర్ణంగా భాగంలో ఉండేలా చూసుకోవా అంతర్గత కొవ్వు పెరిగి కొద్ది మెదడు పరిమాణం క్షీణిస్తుందని, మెదడు వృద్ధాప్యం వేగవంతం అవుతుందని వారు గుర్తించారు. ఫలితంగా, వారిలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, ఇతర అలోచనాత్మక రోపాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అయితే, బల్ల వల్ల తగ్గడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. 'గ్రీన్ మెడికరేషన్ డైట్' లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు, క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా మెదడు ఆరోగ్యం వుట్టు మెరుగుపడుతుందని అంటున్నారు. పొట్టు దగ్గర కొవ్వును తగ్గించుకుంటే, మెదడు క్షీణత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుందని చెబుతున్నారు.

జుట్టుకు జలగండం



మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపుటలవార్డు కారణంగా చాలామంది చిన్న వయసులోనే పలు ఆరోగ్య సమస్యలకు గురవుతున్నారు. వీటిని దూరం చేసుకోవాలంటే సరైన ఆహార నియమాలు పాటించాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా రాగుల్ని రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాగుల వల్ల ఆరోగ్యానికి చేకూరే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. రాగుల్లో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల దృఢత్వానికి తోడ్పడుతుంది. అలాగే దంతాల గట్టిగా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే ఎదిగే

రాగుల్లో దాగున్న 'ఆరోగ్యం'!



పిల్లలకు రాగులను క్రమం తప్పకుండా ఇవ్వాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వయసు మళ్లిన వారు కూడా రాగులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్థియాపొరోసిస్ వంటి సమస్యల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడ

అల్ట్రాసోన్ వల్ల మాడు పొడిబారుతుంది. చర్మ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూలమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. సల్ఫేట్స్: వాడే పొంపుల్లో చాలా వాటిలో సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (ఎస్ఎల్ఎస్) ఉంటుంది. చర్మంపైన ఇది కరిగిపోయే డిటర్జెంట్గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా మార్చడమే కాకుండా వెంట్రుకలకూ నష్టం కలిగిస్తుంది.

ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, ఐరన్, అమైనో ఆమ్లాలు పాలిచ్చే తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరగడానికి దోహదం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగులు కేవలం ఆరోగ్యానికే కాదు.. అందాన్ని దిగుబెట్టకుండా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. రాగుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫిటోలిక్ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అధ్యయనం.. అధిక బరువు వల్ల మెదడుకు కలిగే ముప్పును బయటపెట్టింది. ఊబి కాయంతో ముడిపడి ఉన్న కొన్ని కొవ్వు ఆమ్లాలు శరీర కణజాలాల నుంచి మెదడుకు చేరుతున్నాయట. అక్కడ మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడికి అంతరాయం కలిగించి.. డిమెన్షియా, అల్జిమర్స్ లాంటి సమస్య

వీటి నుంచి ఉపశమనం

ఎండాకాలంలో బయటకు వెళ్లాలంటే భయపడిపోతున్నారు. మందులెండలో పడవెత్తు, డిప్రెషన్ సర్వసాధారణం. దీనిని నివారించాలంటే శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడం మంచి మార్గం. ఒంట్లో వేడి పెరిగితే కనిపించే లక్షణాలు, శరీరం కూలీ అవ్వాలంటే పాటించాల్సిన చిట్కాలను తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం వల్ల మన శరీరం తన సహజస్థితి నుంచి దూరమై కొల్పోతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు కేవలం చెమట మాత్రమే కాకుండా ఇతర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అధిక



లతో వేడిని సులభంగా తగ్గించవచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లు, మజ్జిగ తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్స్ అందుతాయి. నీటిలో నానబెట్టే సబ్బా గింజలు అత్యుత్తమ కూరింటాగా పనిచేస్తాయి. పువ్వుకాయ, దోసకాయ, నిమ్మరసం తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే చాలా చల్లగా ఉండే డ్రింక్స్ శరీరాన్ని త్వరగా చల్లబెట్టేస్తాయని అనేకమంది అనుకుంటారు. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే. అత్యంత చల్లని ఆహారాలు జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేసి, గొంతుకు చికాకు కలిగిస్తాయి. పప్పు, అన్నం, కూరగాయలు వంటి తేలికపాటి భోజనం చేయడం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. ఎక్కువగా వేయించిన, మసాలా ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం ఎంతో మంచిది. చివరగా మీ శరీరం ఇచ్చే సంతకాల్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తలతిరగడం, నీరసంతో పాటు అధిక వేడి వల్ల నష్టపా తప్పదు. విపరీతమైన వాంతులు అవుతుంటే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండటం ద్వారా వేసవి సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. వర్షం వచ్చినప్పుడు ఆరోగ్యానికి ముప్పునని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇజ్రాయెల్లోని బెన్-గురియన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ది నెగెవ్ తాజాగా నిర్వహించిన ఓ

టాబాకాయం అంటే ఇన్సూల్లిన్ శారీరక సమస్యగానే భావించే వారు. కానీ, అధిక బరువు వల్ల మానసిక ఇబ్బందులు కూడా తలెత్తతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పొట్టు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, డయాబిటీస్ లాంటి వ్యాధులతో పాటు మెదడు ఆరోగ్యానికి ముప్పునని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇజ్రాయెల్లోని బెన్-గురియన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ది నెగెవ్ తాజాగా నిర్వహించిన ఓ

అధిక బరువు.. మెదడుకు చేటు



అధ్యయనం.. అధిక బరువు వల్ల మెదడుకు కలిగే ముప్పును బయటపెట్టింది. ఊబి కాయంతో ముడిపడి ఉన్న కొన్ని కొవ్వు ఆమ్లాలు శరీర కణజాలాల నుంచి మెదడుకు చేరుతున్నాయట. అక్కడ మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడికి అంతరాయం కలిగించి.. డిమెన్షియా, అల్జిమర్స్ లాంటి సమస్య

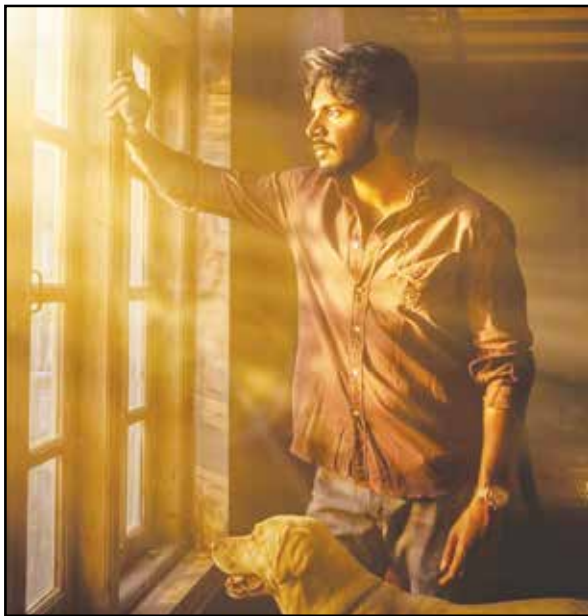
#Mega158 / #ChiruBobby2..

40 రోజుల షూటింగ్ పూర్తి



వుడయం సినిమా: మోగాస్టార్ చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లి కాంటినెన్షల్ పచ్చిన భాక్తబస్సర్ 'చాలేరు వీరయ్య' తర్వాత మరోసారి కలిసి ప్రస్తుతం **#Mega158 / #ChiruBobby2** చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాను KVN ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకట్ కె. నారాయణ భారీ స్కాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. బాబీ కొల్లి తన విజన్ ను తెరపైకి తీసుకురావడానికి ఎక్కడా కాంప్రమైజ్ కాకుండా సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. చిరంజీవి పూర్తి సపోర్ట్ తో, టీమ్ అంతా ఒకే స్పిర్ట్ లో పనిచేస్తుండటంతో సినిమా మాటింగ్ ఇప్పటికే 40 రోజులు పూర్తి చేసుకుంది. ఇంత తక్కువ సమయంలో ఇంత కీలకమైన ప్రోగ్రెస్ సాధించడం సినిమాను ఏ స్కాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారో స్పష్టం అవుతుంది. సినిమా ఫస్ట్ హాఫ్ దాదాపు లాక్ అయింది. ఇప్పటివరకు తీసిన ఔట్ పుట్ అద్భుతంగా వచ్చింది. కథలో ఇంటెన్సిటీ, ఎంటర్టైన్మెంట్, ఎమోషన్, యాక్షన్ అన్నీ సరైన బ్యాలెన్స్ లో ఉండేలా సినిమా రూపొందుతోంది. ఇటీవల మూడో చేసిన ఇంటర్వ్యూ ఫైట్ సినిమాకు మరో ప్రధాన హైలైట్ గా నిలవనుంది. భారీ స్కాయిలో డిజైన్ చేసి తెరకెక్కించిన ఈ యాక్షన్ భాక్ ఫస్ట్ హాఫ్ కు పవర్ ఫుల్ హైలైట్ గా ఉండబోతోంది. చిరంజీవి స్ట్రీట్ ప్రజెన్స్ బాబీ కొల్లి మార్క్ మాన్ ఎలివేషన్ తోడవడంతో ఈ ఇంటర్వ్యూ థియేటర్లలో గూనిబంప్స్ తెప్పించేలా ఉంటుందని తెలుస్తోంది. ఆగస్టు 22న మోగాస్టార్ చిరంజీవి పుట్టినరోజు సందర్భంగా భారీ అవెంట్ ఇచ్చేందుకు మేకర్స్ రెడీ అవుతున్నారు. ఈ స్పెషల్ అవెంట్ కోసం అభిమానులు, సీన్ ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సినిమా మాటింగ్ స్కూల్ గా కొనసాగుతుండటంతో పాటు ఫస్ట్ హాఫ్ ఎడిట్ కూడా దాదాపు పూర్తవడంతో ప్రొడక్షన్ నెక్స్ట్ ఫేజ్ లోకి వెళ్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని సంక్రాంతి 2027 కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ఈ సినిమాలో అనసూర రాజన్, నివేదా పేతురాజ్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు థమన్ ఎస్. సంగీతం అందిస్తుండగా, విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ సినిమాటోగ్రఫీ, అవినాష్ కొల్లా ప్రొడక్షన్ డిజైన్, అంబోనీ ఎల్. రూజన్ ఎడిటింగ్, కోస వెంకట్ కె. చక్రవర్తి రెడ్డి స్క్రీన్ ప్లే అందించగా, హరి మోహన్ కృష్ణ, వివీత్ పొట్లూరి అడిషనల్ స్క్రీన్ ప్లే రైటర్స్ గా పనిచేస్తున్నారు.

అక్టోబర్ 2న 'సిగ్నా' గ్రాండ్ రిలీజ్



'ది రెడ్ బ్యాగ్' అన్ని వర్గాల ఆడియెన్స్ ని ఆకట్టుకునేలా ఉంటుంది :

పుడయం సినిమా: మెమరీ మేకర్స్ బ్యానర్ మీద హరికృష్ణ సోమిశెట్టి నిర్మించిన చిత్రం 'ది రెడ్ బ్యాగ్'. డిఫరెంట్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా సాగి ఈ మామీని రచయిత సీరధు తెరకెక్కించారు. ఈ సినిమాలో కబీర్ సింగ్, ప్రసాద్ బెహరా, రాధ్య, మోనిక, స్పీహా సింగ్, ఆకాంక్ష, ఈషాన్ శంకర్, అవినాష్ బాదర్, భాద్రవి, రాశి కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ చిత్రాన్ని వీవీఆర్ బనాక్స్ పిక్చర్స్ ఆగస్టు 21న భారీ ఎత్తున విడుదల చేయబోతోంది. నిర్మాత హరికృష్ణ సోమిశెట్టి మాట్లాడుతూ.. 'మా 'రెడ్ బ్యాగ్' చిత్రానికి మంచి హైప్ ఏర్పడింది. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన ప్రతి కంటెంట్ కి మంచి ఆదరణ దక్కింది. గింప్స్, టీజర్, పాటలు ఇలా అన్నీ కూడా యూట్యూబ్ లో టెండ్ అయ్యాయి. మా కంటెంట్ కి అన్ని వైపుల నుంచి ప్రశంసలు దక్కాయి. మా సినిమా చాలా సైబిల్ గా ఉంది. యాక్షన్ సిక్వెన్స్ అద్భుతంగా ఉన్నాయని అంతా ఫీడ్ బ్యాక్ ఇచ్చారు. ఇప్పటి వరకు మా సిని కంటెంట్ కంటే సినిమా పది రెట్లు ఎక్కువగా ఇంపోర్ట్ క్రియేట్ చేసేలా ఉంటుంది. ఈ చిత్రంలోని ట్విస్ట్ ల్ని ఎప్పుడూ గెస్ చేయలేరు. చివరి వరకు ఉత్సాహ భరితంగానే సాగుతుంది. అన్ని వర్గాల ఆడియెన్స్ ని ఆకట్టుకునే అంశాలతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం. యాక్షన్, సస్పెన్స్, థ్రిల్లింగ్ ఇలా అన్ని ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి. ఆర్టిస్టులు, టెక్నికల్ టీం అంతా కూడా మాకు సహకరించారు. ఇక ఆగస్టు 21న సినిమాని గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతోన్నాం. మాకు విడుదల విషయంలో వీవీఆర్ బనాక్స్ పిక్చర్స్ వారు అద్భుతంగా సపోర్ట్ ఇస్తున్నారు. వారి సహకారంతోనే ఎక్కువ స్క్రీన్లలో మామీని రిలీజ్ చేయగ లక్షలున్నాం. మా చిత్రం అందరినీ ఆకట్టుకుంటుందని నమ్ముతున్నాను' అని అన్నారు.

పుడయం సినిమా: ఫస్ట్ లవ్ ను సరికొత్తగా అవిష్కరిస్తూ, హృదయాన్ని హత్తుకునే కథనంతో ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకున్న 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' ఇప్పుడు డిజిటల్ ప్రీమియర్ కు సిద్ధమైంది. ఈ రోమాంటిక్ డ్రామా ఆగస్టు 21న సోనీ లివ్ లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. హృదయాన్ని హత్తుకునే కథనం, మనసుకు హాయినిచ్చే సంగీతం, ఆకట్టుకునే నటీనటుల పెర్ఫార్మెన్స్ లో థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను మెప్పించిన ఈ సినిమా రూ.60 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ ను సాధించింది. ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా ఓటీటీ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు తెలుగులో పాటు తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. రవి నంబూరి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రానికి రవి నంబూరి, సాయి రాజేష్ నిలం స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. సాయి రాజేష్ కథను అందించగా.. అమృత ప్రొడక్షన్స్, మాన్ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్లపై ఎన్కెవెన్, సాయి రాజేష్ నిలం ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో కిరణ్ అబ్బావరం, శ్రీ గౌరీ ప్రియ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. చెన్నై సీటీ బ్యాగ్రౌండ్

సినిమా: సందీప్ కిషన్ హీరోగా, జాన్ నెన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న యాక్షన్ అడ్వెంచర్ 'సిగ్నా' పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. రైకా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సుభాస్కర్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకు విడుదలైన టీజర్ మంచి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకోగా, తొలి రెండు సింగిల్స్ కూడా చార్జ్ బస్టర్స్ గా నిలిచాయి. దీంతో సినిమా పై అంచనాలు ముంత పెరిగాయి. తాజాగా మేకర్స్ 'సిగ్నా' రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించారు. అక్టోబర్ 2న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సినిమా థియేటర్లలోకి రానుంది. గాంధీ జయంతి హోలిడేతో పాటు ఆ తర్వాత వీకెండ్ కూడా కలిసిరావడంతో ఈ రిలీజ్ డేట్ సినిమాకు మంచి అడ్వాంటేజ్ కానుంది. రిలీజ్ డేట్ ను

పుడయం సినిమా: 'అయో', 'సెన్ డి టైగర్', 'ఏకటవ', 'గురుకా' 'సన్యాస్' పండి అద్భుతమైన ప్రాజెక్ట్ లో సంగీత దర్శకుడిగా అజయ్ అరసాడ తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో ఓ ముద్ర వేశారు. వరస ఆర్థికత మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గా దూసుకుపోతోన్న అజయ్ అరసాడ తన సిని జర్నీని పంచుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఆయన ఎన్నో విషయాల్ని పంచుకున్నారు. ఆయన చెప్పిన సంగతులివే..

'మీ నేపథ్యం గురించి చెప్పండి?' మా ఫ్యామిలీ, నా రక్తంలోనే ఆర్ట్, మ్యూజిక్ ఉంది. మాది వైజాగ్. టీవీఎస్ లో ఉద్యోగం కూడా చేశాను. చీడెట్ల జాబ్ చేశాను. అలా జాబ్ చేస్తుండగానే రెండు సినిమాలకు పని చేశాను. నాకు డేవీ థ్రీ ప్రసాద్ స్వార్థి. మా అమ్మ, భార్య సపోర్ట్ వల్లే నేను ఈ ఇండస్ట్రీకి రాగలిగాను.

చిన్న చిత్రాల్ని చేస్తుండటంలో మీరు ఎదుర్కొన్న ఛాలెంజ్స్ ఏంటి? చిన్న చిత్రాలకు పని చేయడం వల్ల నాకు ఎక్కడా ఇబ్బంది కలగలేదు. మంచి ప్రొడక్షన్స్ కావడం వల్ల ఎప్పుడూ కూడా ఏమెంట్స్ విషయంలో తేడా రాలేదు. ఈ క్రమంలో నాకు ఎలాంటి ఛాలెంజెస్ ఎదురు కాలేదు. **మీకంటూ ఓ ప్రత్యేకత ఏర్పడాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?** అన్ని రకాల జానరలు, కథల్ని

రూపొందిన ఈ కమింగ్ ఆఫ్ ఏజ్ రొమాంటిక్ డ్రామా ఇద్దరు యువ హృదయాల చుట్టూ తిరుగుతుంది.

చేయాలని అనుకుంటున్నాను. నా వద్దకు వచ్చిన కథకు న్యాయం చేయాలని చూస్తాను. నా వద్దకు మాన్ కథ వస్తే..

ప్రాంప్టింగ్ ఇచ్చినా కూడా ఒకేలా ఉంటాయి. కొంత మంది నిర్మాతలు విష నుంచి ట్రాక్స్ వంటి.. ఇలా కావాలని అంటారు. అలాంటప్పుడు మేం ఎందుకు మీర్ కోట్లుకోండి అన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది (నవ్వుతూ).

పుడయం సినిమా: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాట్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. అనిష్ హీరోగా, అనసూర రాజన్ హీరోయిన్ నటిస్తున్న ఈ సినిమాతో మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. టైటిల్ గ్లోబ్స్, పస్ట్ సింగిల్, ప్రమాదనల్ కంటెంట్ తో ఇప్పటికే ఆసక్తి పెంచుకున్న ఈ సినిమా నుంచి తాజాగా రెండ్ సింగిల్ 'చిన్ని చిన్ని'ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఎస్. థమన్ కంపోజ్ చేసి, ప్రోగ్రామ్ చేసి, ఆరంజ్ చేసిన ఈ పాట ఫ్రెష్, మోడీయన్ రొమాంటిక్ సందర్భానికి ఆకట్టుకుంటోంది. ఆకాస్తిక్ సాండ్స్ కు ఎనర్జిటిక్ ఎలక్ట్రానిక్ టీట్స్ ను జోడించిన థమన్.. ఎలక్ట్రిక్ మాండలిన్, రిథమ్ గిటార్, స్పాన్ సింథ్ తో పాటకు మంచి రివ్ సౌండ్ తీసుకొచ్చారు. మోహిత చౌహాన్ తన సిగ్నీచర్ వాయిదో పాటకు నాస్టాలిక్ ఫీల్ తీసుకొచ్చారు. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన లిరిక్స్ ప్రేమలో పడినప్పుడు కలిగి ఆ చిన్ని చిన్ని ఆనందాల, రోజువారీ క్షణాల్లో ఉద్వేగ ప్రేమను అందంగా చెబుతున్నాయి.

పుడయం సినిమా: కింగ్ నార్సూన ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ లో ఒకటి 'గీతాంజలి'. రెజెండర్ డైరెక్టర్ మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ఈ క్యానిక్ లవ్ స్టోరీ ఇప్పుడు మరోసారి థియేటర్లలో తన మ్యూజిక్ ను చూపించడానికి రెడీ అవుతోంది. ఆగస్టు 28న నార్సూన జర్నల్ సందర్భంగా 'గీతాంజలి' తెలుగు, తమిళ భాషల్లో 4K ఫార్మాట్ లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రి-

రిలీజ్ కానుంది. రక్షాబంధన్ సెన్సెట్వ్ కూడా కావడంతో ఈ రి-రిలీజ్ మరింత ప్రత్యేకంగా మారింది. శ్రీ పద్మిని సినిమాస్ బ్యానర్ పై బారై శివ ప్రసాద్ ఈ ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను రేబెన్స్ టెక్నాలజీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. 'గీతాంజలి' అంటే ఇప్పటికీ ప్రేక్షకులకు గుర్తొచ్చేది అందమైన ప్రేమకథ, మనసును తాకే సంగీతం, అద్భుతమైన విజువల్స్, గుర్తుండిపోయే పెర్ఫార్మెన్స్. నార్సూన నుంచి ఎంతో చార్మింగ్ గా, ఎమోషనల్ గా చూపించిన ఈ సినిమా ఆయన కెరీర్ లోనే ప్రత్యేకమైన చిత్రంగా నిలిచింది. మణిరత్నం తనవైన స్టోరీటెల్లింగ్ తో ఈ ప్రేమకథను ఒక అందమైన కవితలా తెరకెక్కించారు. ఇళయరాజా అందించిన సంగీతం సినిమాకు మరో బలంగా నిలిచి 'గీతాంజలి'ని క్యానిక్ గా మార్చింది. నార్సూన సరసన గిరిజ హీరోయిన్ గా నటించారు. ఈసారి 4K ఫార్మాట్ లో 'గీతాంజలి'ని చూడటం ఈ రి-రిలీజ్ లో ప్రధాన ఆకర్షణ కానుంది. మరింత క్రాంటీ, డీవెయిలర్ గా విజువల్స్ ను ప్రేక్షకులు కొత్త అనుభూతితో ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేయబోతున్నారు. అప్పట్లో థియేటర్లలో 'గీతాంజలి'ని చూసిన వారికి ఇది మరోసారి ఆ రోజులను గుర్తుచేసే నాస్టాలిక్ జర్నల్ కానుంది. ఇక ఈ సినిమాను థియేటర్లలో చూడని నటి జనరేషన్ కు మాత్రం ఒక ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను బిగ్ స్క్రీన్ పై ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేసే అవకాశం దక్కునుంది. ఆగస్టు 28న 4Kలో 'గీతాంజలి' మరోసారి థియేటర్లలో మ్యూజిక్ క్రియేట్ చేయనుంది.

'ఇట్లు అర్జున' నుంచి సాంగ్ రిలీజ్



'ఇరుముడి'లో చాలా కొత్త రవితేజని చూస్తారు..

పుడయం సినిమా: మాన్ మహారాజా రవితేజ మోస్ట్ అవైటెడ్ మామీ 'ఇరుముడి'. ప్రధాన భూమిని శంకర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో, మైత్రీ మామీ మేకర్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం గ్లోబ్స్, టైలర్, పాటలతో ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు రేకెత్తించింది. **రామ్ చరణ్ ఈ సినిమాలో కనిపిస్తారని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతుంది. నిజంగా ఆయన కనిపిస్తారా?** -లేదండీ. అది సోషల్ మీడియా ప్రచారం మాత్రమే. రామ్ చరణ్ గారు అయ్యప్పు భక్తులు. ఆయనకు ఆ వైబ్ వుంటుంది. బహుశా అభిమానులు అలా కోరుకున్నారుమో. కానీ ఇందులో చరణ్ గారు కనిపిస్తారని జరుగుతున్న ప్రచారంలో నిజం లేదు. ఈ సినిమా రామ్ చరణ్ గారికి నచ్చాలని కోరుకుంటున్నా.

రవితేజని చాలా కొత్తగా చూపించారు. ఆయనను అలా చూపించడానికి మీరు చేసిన ప్రయత్న ఏమిటి? -ఎప్పుడైనా ఎవరూ టర్ చేయని పాయింట్ చెప్పనప్పుడు ఒక యాక్టర్ చేస్తే ఒకలా ఉంటుంది. అదే స్టార్ చేస్తే చేస్తే టర్ చేస్తే ఒకలా ఉంటుంది. అయ్యప్పు స్వామిమాల నేపథ్యం, అందులో ప్యామిలీ, అలాగే కొత్త సెటప్. ఇలాంటి కథని రవితేజ గారి లాంటి స్టార్ హీరోతో చేసినప్పుడు ఆ కథ ప్రతి ఇంటికి చేరుతుంది. **ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ అయిన తర్వాత మలయాళ మాలికా పురం తో పోలిక వచ్చింది కదా? ఎలా అనిపించింది మీకు?** -అయ్యప్పు స్వామి బ్యాక్ గ్రౌండ్ లో, ముఖ్యంగా సౌత్ లో చాలా తక్కువ సినిమాలు వస్తున్నాయి. గతంలో ఎప్పుడో ఒకసారి 'అయ్యప్పు స్వామి మహాత్మ్యం' అనే సినిమా వచ్చింది. అయ్యప్పు స్వామి మాల నేపథ్యంలో కథ ఉంటుంది కదా? **దీని గురించి మీరు ఎలాంటి హోంవర్క్ చేశారు?** -నేను ఈ కథ అనుకున్న తర్వాత అయ్యప్పు స్వామి మాల గురించి చాలామందిని అడిగి అన్ని విషయాలు తెలుసుకున్నాను. అయితే ఎంతమందినీ, ఎన్ని విషయాలు అడిగినా నరే ఎడ్డో ఒక అనంతపుత్రి ఉండేది. నేను ఈ సినిమా కోసం మాల కూడా వేశాను. ఫిలింనగర్ పడిపూజలకు వెళ్ళాను. గురుస్వాములను కలిశాను. అంతకుముందు దర్శకుడు హను రాఘవపూడి గారితో శబరిమల కూడా వెళ్ళాను. ఇందులో మంగళోపరతులు, భజనలు, దుర్గాక్షలు వేసుకునే విధానం.. అన్నీ చాలా ప్రామాణికంగా ఉంటాయి.

ఈ కథ అనుకున్నప్పుడే రవితేజ ని అనుకున్నారా? -ఈ కథ అనుకున్నప్పుడు ఎవరినీ మనసులో అనుకోలేదు. కాకపోతే ఇది రవితేజకి చెప్పిన తర్వాత ఈ పాత్రకి చర్చిక్స్ గా సరిపోతారు

పుడయం సినిమా: కింగ్ నార్సూన ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ లో ఒకటి 'గీతాంజలి'. రెజెండర్ డైరెక్టర్ మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ఈ క్యానిక్ లవ్ స్టోరీ ఇప్పుడు మరోసారి థియేటర్లలో తన మ్యూజిక్ ను చూపించడానికి రెడీ అవుతోంది. ఆగస్టు 28న నార్సూన జర్నల్ సందర్భంగా 'గీతాంజలి' తెలుగు, తమిళ భాషల్లో 4K ఫార్మాట్ లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రి-

రిలీజ్ కానుంది. రక్షాబంధన్ సెన్సెట్వ్ కూడా కావడంతో ఈ రి-రిలీజ్ మరింత ప్రత్యేకంగా మారింది. శ్రీ పద్మిని సినిమాస్ బ్యానర్ పై బారై శివ ప్రసాద్ ఈ ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను రేబెన్స్ టెక్నాలజీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. 'గీతాంజలి' అంటే ఇప్పటికీ ప్రేక్షకులకు గుర్తొచ్చేది అందమైన ప్రేమకథ, మనసును తాకే సంగీతం, అద్భుతమైన విజువల్స్, గుర్తుండిపోయే పెర్ఫార్మెన్స్. నార్సూన నుంచి ఎంతో చార్మింగ్ గా, ఎమోషనల్ గా చూపించిన ఈ సినిమా ఆయన కెరీర్ లోనే ప్రత్యేకమైన చిత్రంగా నిలిచింది. మణిరత్నం తనవైన స్టోరీటెల్లింగ్ తో ఈ ప్రేమకథను ఒక అందమైన కవితలా తెరకెక్కించారు. ఇళయరాజా అందించిన సంగీతం సినిమాకు మరో బలంగా నిలిచి 'గీతాంజలి'ని క్యానిక్ గా మార్చింది. నార్సూన సరసన గిరిజ హీరోయిన్ గా నటించారు. ఈసారి 4K ఫార్మాట్ లో 'గీతాంజలి'ని చూడటం ఈ రి-రిలీజ్ లో ప్రధాన ఆకర్షణ కానుంది. మరింత క్రాంటీ, డీవెయిలర్ గా విజువల్స్ ను ప్రేక్షకులు కొత్త అనుభూతితో ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేయబోతున్నారు. అప్పట్లో థియేటర్లలో 'గీతాంజలి'ని చూసిన వారికి ఇది మరోసారి ఆ రోజులను గుర్తుచేసే నాస్టాలిక్ జర్నల్ కానుంది. ఇక ఈ సినిమాను థియేటర్లలో చూడని నటి జనరేషన్ కు మాత్రం ఒక ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను బిగ్ స్క్రీన్ పై ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేసే అవకాశం దక్కునుంది. ఆగస్టు 28న 4Kలో 'గీతాంజలి' మరోసారి థియేటర్లలో మ్యూజిక్ క్రియేట్ చేయనుంది.

'ఇట్లు అర్జున' నుంచి సాంగ్ రిలీజ్

పుడయం సినిమా: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాట్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. అనిష్ హీరోగా, అనసూర రాజన్ హీరోయిన్ నటిస్తున్న ఈ సినిమాతో మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. టైటిల్ గ్లోబ్స్, పస్ట్ సింగిల్, ప్రమాదనల్ కంటెంట్ తో ఇప్పటికే ఆసక్తి పెంచుకున్న ఈ సినిమా నుంచి తాజాగా రెండ్ సింగిల్ 'చిన్ని చిన్ని'ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఎస్. థమన్ కంపోజ్ చేసి, ప్రోగ్రామ్ చేసి, ఆరంజ్ చేసిన ఈ పాట ఫ్రెష్, మోడీయన్ రొమాంటిక్ సందర్భానికి ఆకట్టుకుంటోంది. ఆకాస్తిక్ సాండ్స్ కు ఎనర్జిటిక్ ఎలక్ట్రానిక్ టీట్స్ ను జోడించిన థమన్.. ఎలక్ట్రిక్ మాండలిన్, రిథమ్ గిటార్, స్పాన్ సింథ్ తో పాటకు మంచి రివ్ సౌండ్ తీసుకొచ్చారు. మోహిత చౌహాన్ తన సిగ్నీచర్ వాయిదో పాటకు నాస్టాలిక్ ఫీల్ తీసుకొచ్చారు. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన లిరిక్స్ ప్రేమలో పడినప్పుడు కలిగి ఆ చిన్ని చిన్ని ఆనందాల, రోజువారీ క్షణాల్లో ఉద్వేగ ప్రేమను అందంగా చెబుతున్నాయి.

పుడయం సినిమా: కింగ్ నార్సూన ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ లో ఒకటి 'గీతాంజలి'. రెజెండర్ డైరెక్టర్ మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ఈ క్యానిక్ లవ్ స్టోరీ ఇప్పుడు మరోసారి థియేటర్లలో తన మ్యూజిక్ ను చూపించడానికి రెడీ అవుతోంది. ఆగస్టు 28న నార్సూన జర్నల్ సందర్భంగా 'గీతాంజలి' తెలుగు, తమిళ భాషల్లో 4K ఫార్మాట్ లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రి-

రిలీజ్ కానుంది. రక్షాబంధన్ సెన్సెట్వ్ కూడా కావడంతో ఈ రి-రిలీజ్ మరింత ప్రత్యేకంగా మారింది. శ్రీ పద్మిని సినిమాస్ బ్యానర్ పై బారై శివ ప్రసాద్ ఈ ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను రేబెన్స్ టెక్నాలజీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. 'గీతాంజలి' అంటే ఇప్పటికీ ప్రేక్షకులకు గుర్తొచ్చేది అందమైన ప్రేమకథ, మనసును తాకే సంగీతం, అద్భుతమైన విజువల్స్, గుర్తుండిపోయే పెర్ఫార్మెన్స్. నార్సూన నుంచి ఎంతో చార్మింగ్ గా, ఎమోషనల్ గా చూపించిన ఈ సినిమా ఆయన కెరీర్ లోనే ప్రత్యేకమైన చిత్రంగా నిలిచింది. మణిరత్నం తనవైన స్టోరీటెల్లింగ్ తో ఈ ప్రేమకథను ఒక అందమైన కవితలా తెరకెక్కించారు. ఇళయరాజా అందించిన సంగీతం సినిమాకు మరో బలంగా నిలిచి 'గీతాంజలి'ని క్యానిక్ గా మార్చింది. నార్సూన సరసన గిరిజ హీరోయిన్ గా నటించారు. ఈసారి 4K ఫార్మాట్ లో 'గీతాంజలి'ని చూడటం ఈ రి-రిలీజ్ లో ప్రధాన ఆకర్షణ కానుంది. మరింత క్రాంటీ, డీవెయిలర్ గా విజువల్స్ ను ప్రేక్షకులు కొత్త అనుభూతితో ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేయబోతున్నారు. అప్పట్లో థియేటర్లలో 'గీతాంజలి'ని చూసిన వారికి ఇది మరోసారి ఆ రోజులను గుర్తుచేసే నాస్టాలిక్ జర్నల్ కానుంది. ఇక ఈ సినిమాను థియేటర్లలో చూడని నటి జనరేషన్ కు మాత్రం ఒక ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను బిగ్ స్క్రీన్ పై ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేసే అవకాశం దక్కునుంది. ఆగస్టు 28న 4Kలో 'గీతాంజలి' మరోసారి థియేటర్లలో మ్యూజిక్ క్రియేట్ చేయనుంది.

'ఇట్లు అర్జున' నుంచి సాంగ్ రిలీజ్

పుడయం సినిమా: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాట్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. అనిష్ హీరోగా, అనసూర రాజన్ హీరోయిన్ నటిస్తున్న ఈ సినిమాతో మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. టైటిల్ గ్లోబ్స్, పస్ట్ సింగిల్, ప్రమాదనల్ కంటెంట్ తో ఇప్పటికే ఆసక్తి పెంచుకున్న ఈ సినిమా నుంచి తాజాగా రెండ్ సింగిల్ 'చిన్ని చిన్ని'ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఎస్. థమన్ కంపోజ్ చేసి, ప్రోగ్రామ్ చేసి, ఆరంజ్ చేసిన ఈ పాట ఫ్రెష్, మోడీయన్ రొమాంటిక్ సందర్భానికి ఆకట్టుకుంటోంది. ఆకాస్తిక్ సాండ్స్ కు ఎనర్జిటిక్ ఎలక్ట్రానిక్ టీట్స్ ను జోడించిన థమన్.. ఎలక్ట్రిక్ మాండలిన్, రిథమ్ గిటార్, స్పాన్ సింథ్ తో పాటకు మంచి రివ్ సౌండ్ తీసుకొచ్చారు. మోహిత చౌహాన్ తన సిగ్నీచర్ వాయిదో పాటకు నాస్టాలిక్ ఫీల్ తీసుకొచ్చారు. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన లిరిక్స్ ప్రేమలో పడినప్పుడు కలిగి ఆ చిన్ని చిన్ని ఆనందాల, రోజువారీ క్షణాల్లో ఉద్వేగ ప్రేమను అందంగా చెబుతున్నాయి.

పుడయం సినిమా: కింగ్ నార్సూన ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ లో ఒకటి 'గీతాంజలి'. రెజెండర్ డైరెక్టర్ మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ఈ క్యానిక్ లవ్ స్టోరీ ఇప్పుడు మరోసారి థియేటర్లలో తన మ్యూజిక్ ను చూపించడానికి రెడీ అవుతోంది. ఆగస్టు 28న నార్సూన జర్నల్ సందర్భంగా 'గీతాంజలి' తెలుగు, తమిళ భాషల్లో 4K ఫార్మాట్ లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రి-



పుడయం సినిమా: కింగ్ నార్సూన ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ లో ఒకటి 'గీతాంజలి'. రెజెండర్ డైరెక్టర్ మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ఈ క్యానిక్ లవ్ స్టోరీ ఇప్పుడు మరోసారి థియేటర్లలో తన మ్యూజిక్ ను చూపించడానికి రెడీ అవుతోంది. ఆగస్టు 28న నార్సూన జర్నల్ సందర్భంగా 'గీతాంజలి' తెలుగు, తమిళ భాషల్లో 4K ఫార్మాట్ లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రి-

రిలీజ్ కానుంది. రక్షాబంధన్ సెన్సెట్వ్ కూడా కావడంతో ఈ రి-రిలీజ్ మరింత ప్రత్యేకంగా మారింది. శ్రీ పద్మిని సినిమాస్ బ్యానర్ పై బారై శివ ప్రసాద్ ఈ ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను రేబెన్స్ టెక్నాలజీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. 'గీతాంజలి' అంటే ఇప్పటికీ ప్రేక్షకులకు గుర్తొచ్చేది అందమైన ప్రేమకథ, మనసును తాకే సంగీతం, అద్భుతమైన విజువల్స్, గుర్తుండిపోయే పెర్ఫార్మెన్స్. నార్సూన నుంచి ఎంతో చార్మింగ్ గా, ఎమోషనల్ గా చూపించిన ఈ సినిమా ఆయన కెరీర్ లోనే ప్రత్యేకమైన చిత్రంగా నిలిచింది. మణిరత్నం తనవైన స్టోరీటెల్లింగ్ తో ఈ ప్రేమకథను ఒక అందమైన కవితలా తెరకెక్కించారు. ఇళయరాజా అందించిన సంగీతం సినిమాకు మరో బలంగా నిలిచి 'గీతాంజలి'ని క్యానిక్ గా మార్చింది. నార్సూన సరసన గిరిజ హీరోయిన్ గా నటించారు. ఈసారి 4K ఫార్మాట్ లో 'గీతాంజలి'ని చూడటం ఈ రి-రిలీజ్ లో ప్రధాన ఆకర్షణ కానుంది. మరింత క్రాంటీ, డీవెయిలర్ గా విజువల్స్ ను ప్రేక్షకులు కొత్త అనుభూతితో ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేయబోతున్నారు. అప్పట్లో థియేటర్లలో 'గీతాంజలి'ని చూసిన వారికి ఇది మరోసారి ఆ రోజులను గుర్తుచేసే నాస్టాలిక్ జర్నల్ కానుంది. ఇక ఈ సినిమాను థియేటర్లలో చూడని నటి జనరేషన్ కు మాత్రం ఒక ఎవర్ గ్రీన్ క్యానిక్ ను బిగ్ స్క్రీన్ పై ఎక్స్ ప్లొరియన్స్ చేసే అవకాశం దక్కునుంది. ఆగస్టు 28న 4Kలో 'గీతాంజలి' మరోసారి థియేటర్లలో మ్యూజిక్ క్రియేట్ చేయనుంది.

'ఇట్లు అర్జున' నుంచి సాంగ్ రిలీజ్

పుడయం సినిమా: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాట్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. అనిష్ హీరోగా, అనసూర రాజన్ హీరోయిన్ నటిస్తున్న ఈ సినిమాతో మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. టైటిల్ గ్లోబ్స్, పస్ట్ సింగిల్, ప్రమాదనల్ కంటెంట్ తో ఇప్పటికే ఆసక్తి పెంచుకున్న ఈ సినిమా నుంచి తాజాగా రెండ్ సింగిల్ 'చిన్ని చిన్ని'ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఎస్. థమన్ కంపోజ్ చేసి, ప్రోగ్రామ్ చేసి, ఆరంజ్ చేసిన ఈ పాట ఫ్రెష్, మోడీయన్ రొమాంటిక్ సందర్భానికి ఆకట్టుకుంటోంది. ఆకాస్తిక్ సాండ్స్ కు ఎనర్జిటిక్ ఎలక్ట్రానిక్ టీట్స్ ను జోడించిన థమన్.. ఎలక్ట్రిక్ మాండలిన్, రిథమ్ గిటార్, స్పాన్ సింథ్ తో పాటకు మంచి రివ్ సౌండ్ తీసుకొచ్చారు. మోహిత చౌహాన్ తన సిగ్నీచర్ వాయిదో పాటకు నాస్టాలిక్ ఫీల్ తీసుకొచ్చారు. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన లిరిక్స్ ప్రేమలో పడినప్పుడు కలిగి ఆ చిన్ని చిన్ని ఆనందాల, రోజువారీ క్షణాల్లో ఉద్వేగ ప్రేమను అందంగా చెబుతున్నాయి.

పుడయం సినిమా: కింగ్ నార్సూన