

- ఉచిత వైద్య శిబిరాలు పేదలకు వరం.
- ఆ మిలియో హాస్పిటల్ వైద్యుల బృందం

ఇకపై ఆధార్‌తో కూడా గూగుల్ పేని యాక్టివేట్

ఆధార్ కార్డ్ ఉన్నవారందరికీ గూగుల్ పే కీలక సమాచారం...

న్యూ ఢిల్లీ జూన్ 12 వినియోగదారులు తమ మొబైల్స్‌లో గూగుల్ పే యాక్టివేట్ చేయాలంటే డెబిట్ కార్డ్ ఉండాల్సిందే అనేది ఇప్పటివరకు ఉన్న నిబంధన. అయితే ఇకపై ఆధార్‌తో కూడా గూగుల్ పేని యాక్టివేట్ చేసుకోవచ్చు. ఈ మేరకు ఆధార్ ఆధారిత ఐడెంటిఫికేషన్‌ను కల్పించింది. కాబట్టి వినియోగదారులు ఆధార్‌ని ఉపయోగించి నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ద్వారా యూపీఐఐ రిజిస్టర్ చేసుకోవచ్చు. దీంతో డెబిట్ కార్డ్ లేకుండానే యూపీఐ షిప్‌ను సెట్ చేసుకోవచ్చని ‘టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా’ రిపోర్ట్ పేర్కొంది.కొన్ని బ్యాంకులకు చెందిన కస్టమర్లకు ఇప్పటికే ఈ ఫీచర్ అందుబాటులో ఉంది. మిగతా బ్యాంకులు కూడా ఈ విధానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురాబోతున్నాయని తెలుస్తోంది. కాగా ఈ కొత్త విధానంలో పెద్ద సంఖ్యలో యూపీఐ ఐడీలు తీసుకునే అవకాశం ఉందనే అంచనాలున్నాయి. వాళ్లంతా యూపీఐ వంటి డిజిటల్ పేమెంట్లు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుందనే అంచనాలున్నాయి.“ ఆధార్ ఆధారిత యూపీఐ అందుబాటులోకి వస్తుండడంతో గూగుల్ పే యూజర్లు డెబిట్ కార్డ్ లేకుండానే యూపీఐ షిప్‌ను సెట్ చేసుకోవచ్చు. మరిన్ని మిలియన్ల మంది భారతీయులకు యూపీఐ పేమెంట్ సర్వీసులు చేరువవుతాయి. ఫలితంగా యూపీఐ ఐడీలు సెట్ చేసుకొని డిజిటల్ పేమెంట్లు చేస్తారు “అని గూగుల్ పే వెల్లడించింది.ఆధార్‌తో యూపీఐ యాక్టివేట్ చేయాలంటే...- యూజర్లు ఖచ్చితంగా ఏదో ఒక ప్రత్యమ్నాయాన్ని ఎంచుకోవాలి. - ఆధార్ ద్వారా యూపీఐ యాక్టివేట్ చేసుకోవాలనుకునేవారికి ఆధార్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. - థోన్ నంబర్ యూఐడీఏతో రిజిస్టర్ అయ్యుండాలి. బ్యాంకుతో కూడా మొబైల్ రిజిస్టర్ అవ్వాలి. - బ్యాంక్ ఆకౌంట్ - ఆధార్ అనుసంధానమయ్యుండాలి.

ప్రకాశ్ జవదేకర్ దైవ భక్తి ఉన్న నేత

చెప్పులేసుకుని ఆలయంలోకి వెళ్లంత మూర్ఖుడు కాదు
73 ఏళ్ల వ్యక్తిపై ఇంత దుర్మార్గపు ప్రచారమా? సాక్షులకు, చెప్పులకు తేడా తెలియని ఫాల్సుగాళ్లు చేస్తున్న దుష్ప్రచారమిది
జీజీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎంపీ బండి సుజయ్ కుమార్ మండిపాటు



కరీంనగర్ కేంద్ర మాజీమంత్రి ప్రకాశ్ జవదేకర్ చెప్పులేసుకుని వేములవాడ రాజన్న ఆలయంలోకి వెళ్లారంటూ సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎంపీ బండి సుజయ్ కుమార్ తీవ్రంగా ఖండించారు. 73 ఏళ్ల ప్రకాశ్ జవదేకర్ దైవ భక్తుడు. చెప్పులేసుకుని ఆలయంలోకి వెళ్లంత మూర్ఖుడు కాదు...చెప్పులు విడిచి సాక్షులతో ఆలయంలోకి వెళ్లారు. నేను వారితోనే ఉన్నా.”అని స్పష్టం చేశారు. చెప్పులకు తేడా తెలియని ఫాల్సుగాళ్లు చేసే ప్రచారాన్ని పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. వేములవాడ రాజన్న ఆలయ అయ్యగారిని అడిగితే వాస్తవాలు తెలుస్తాయన్నారు. ఈరోజు కరీంనగర్ లో జరుగుతున్న స్మార్ట్ సిటీ పనులను పర్యవేక్షించడానికి ని బవర్ సెన్టర్ వద్దకు వచ్చిన బండి సుజయ్ వద్ద మీడియా ప్రతినిధులు ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించగా పైపెట్టాగా బదులిచ్చారు. ప్రకాశ్ జవదేకర్ వయసు 73 ఏండ్ల పెద్దాయన. నడుస్తుంటే జారి కింద పడబోతే పట్టుకున్నా... దానిని కూడా ఫాల్సుగాళ్లు రాద్ధాంతం చేస్తారా? అంటూ మండిపడ్డారు. మరోవైపు, కేంద్ర మాజీమంత్రి ప్రకాశ్ జవదేకర్ చెప్పులేసుకుని వేములవాడ రాజన్న ఆలయంలోకి వచ్చారంటూ జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని వేములవాడ రాజరాజేశ్వర్ ఆలయ పూజారులు ఖండించారు.

రెండు మూడు రోజుల్లో ఎండల సుంచి ప్రజలకు ఉపశమనం

హైదరాబాద్ జూన్ 12 రెండు మూడు రోజుల్లో ఎండల సుంచి ప్రజలకు ఉపశమనం లభించనుంది. రాష్ట్రంలోకి వచ్చే రెండ్రోజుల్లో (మంగళ లేదా బుధవారాల్లో) నైరుతి రుతుపవనాలు ప్రవేశించే అవకాశాలున్నాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. రుతుపవనాల ప్రవేశం తర్వాతే రాష్ట్రమంతా విస్తరించేందుకు ఎన్ని రోజులు పడుతుందో చెప్పగలమని స్పష్టం చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలు, కర్నాటకలోని మరికొన్ని ప్రాంతాలు, పుదుచ్చేరి, తమిళనాడులోని కొన్ని ప్రాంతాలకు నైరుతి రుతుపవనాలు విస్తరించాయని వివరించారు. అయితే సోమవారం కొన్ని ప్రాంతాల్లో మోస్తరు వానలు పడటంతో కొంత వాతావరణం చల్లబడింది. పెద్దపల్లి జిల్లా ఈసాలతక్కువల్లో అత్యధికంగా 44.4 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. కరీంనగర్ జిల్లా తనుగులలో 44.3, ఆదిలాబాద్ జిల్లా అర్లిలో 44.2, పెద్దపల్లి జిల్లా అమితంలో 44.1, అదే జిల్లా ముత్తారం, అసిఫాబాద్ జిల్లా జంబుగలో 43.8, పెద్దపల్లి జిల్లా కునారం, అసిఫాబాద్ జిల్లా కుంచవెల్లిలో 43.5 డిగ్రీలు నమోదైనట్లు వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. వడదెబ్బతో కరీంనగర్ జిల్లా హైదాపూర్ మండలంలోని గొడిశాలకు చెందిన చిట్టాల రాజకొమురయ్య (81) మృతి చెందారు. ఇక కానిపేట, మందమర్రి, గుండాల, దండేపల్లి, ఆత్మకూరు, మూటకొండూరు, గుండేడ్ మండలాల్లో గాలివాన బీభత్సం సృష్టించింది. చెట్లు, స్తంభాలు కూలిపోయాయి. దండేపల్లి మండలం వెల్లసూరుకు చెందిన కడుతల గురువయ్య (73), గుండేడ్ మండలం పెద్దవార్పల్కు చెందిన కటిక బాలరాజు (50), అతడి 30 మేకలు పిడుగుపాటుకు మృతి చెందాయి.

రైతులను బెదిరించి వేసూళ్లు

13 మంది విలేకరులపై కేసు..

అనవధి పాలాలు బాగు చేసుకుంటున్నారైతులను బెదిరించి అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్న 13 మంది పాత్రికేయులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు అనవధి సీఐ వివత్తి శ్రీనివాస్ తెలిపారు ఆదివారం బిక్కువోలు పోలీస్ స్టేషన్లో ఏర్పాటుచేసిన పాత్రికేయులు సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పగలు ఎండ తీవ్రత వేడి గాలులు కారణంగా రాత్రి సమయంలో పొలాల్లోని ఎత్తు వల్లాల సరిచేసుకుంటున్న రైతులను డబ్బులు ఇవ్వాలంటు డిమాండ్ చేయడమే కాకుండా వారిపై దౌర్జన్యం చేశారని రైతులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారన్నారు. సుమారు 15 మంది వచ్చారని డబ్బులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారని తమ బ్రాక్టర్లు, జెనీబి తాకాలు దౌర్జన్యంగా లాక్కోవడంతో ఘర్షణ జరిగిందనీ దీనితో వారి వెంట తెచ్చుకున్న బటన్ స్పిక్కుల్లో దాడికి ప్రయత్నించగా గ్రామస్థుల సహకారంతో వారిని ఎదుర్కోవడం జరిగిందన్నారు. గత ఏడాదికాలంగా విలేకరుల ముసుగులో కొంతమంది వ్యక్తులు మండలంలో అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతూ డబ్బులు ఇవ్వని వారిపై ఇసుప రాడ్లు చూపించి భౌతికదాడులకు పాల్పడుతూ భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని వాపోతున్నారు. కాకినాడ జిల్లా పెదపూడి మండలం గొల్లల మామిడాడకు చెందిన కర్తి రామకృష్ణారెడ్డి, మేదపాటి వీర వెంకట సత్యనారాయణ రెడ్డి, అమలాపురం జిల్లా రాయవరంకు చెందిన పాస్టర్ చలివెల ప్రసాద్, వందలపాకకు చెందిన రేపు సురేష్, బొమ్మ కంటి సుబ్బారావు, సార్ల శ్రీనివాస్, పూలపల్లి కి చెందిన మద్దూరు వీరబాబు, కొమరిపాచెంకు చెందిన మల్లిడి వెంకట కృష్ణారెడ్డి, మెట్రో రాజశేఖర్ బలబ్రధ్రపురం గ్రామానికి చెందిన కొండేటి శ్రీమన్నారాయణ వ్యక్తులతో కలసి గత కొన్నేళ్లుగా మీడియా వెత్సేర్ అసోసియేషన్ పేరుతో ఒక సంఘాన్ని రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి మండల వ్యాప్తంగా దండాలకు పాల్పడుతున్నారన్నారు. ఈ మూలా బిక్కువోలులోనే కాకుండా పెదపూడి, రంగంపేట, రాయవరం మండలాల్లోనూ తమ దండాలను విస్తృతపరిచి అక్రమార్కుల వద్ద నుంచి భారీగా వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారు. ఇది చాలా అమాయక రైతుల్ని, వ్యాపారస్తులకు లక్ష్యంగా బెదిరింపులకు పాల్పడి డబ్బులు ఇవ్వని వారి పై పరుష పదాలతో దూషించడమే కాకుండా దౌర్జన్యాలకు పాల్పడుతున్నారని దర్శాప్తుల్ తేలిందన్నారు. వీరి భాధితలేవరైన దైర్ఘ్యంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని వారికి తగిన భద్రత కల్పించి చర్యలు తీసుకుంటామని సీ ఐ తెలిపారు కార్యక్రమంలో ఎస్పీ పి. బుజ్జిబాబు ఉన్నారు.

నిర్మల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో 19న డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్ల గృహ ప్రవేశాలు



నిర్మించిన 1014 డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లు, బంగల్ పేట్ (ఖురాన్ పేట్) లో రూ.23.86 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన 446 డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లు (మొత్తం రూ. 78 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన 1460 డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లు) గృహ ప్రవేశాలకు సిద్ధంగా ఉన్నాయని అన్నారు. ఈ నెల 19న సామాన్య గృహ ప్రవేశాలకు ముహూర్తం ఖరారు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే సీఎం కేసీఆర్ చేతుల మీదుగా వీటిని ప్రారంభించుకున్నామని గుర్తు చేశారు. లబ్ధిదారుల ఎంపిక కూడా పూర్తొందని, వారికి ఇళ్ల పట్టాలు వంపిణీ చేస్తామని చెప్పారు. అదేవిధంగా సిద్ధాపూర్ లో 600 డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లు నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. మంత్రి వెంట కలెక్టర్ వరుణ్ రెడ్డి, ఇతర అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ఉన్నారు.

కుసుమ జగదీష్ పాడెమోసిన మంత్రి సత్యవతి రాధాదే



ఓదార్పారు. ప్రస్తుతం ఆయన నివాసం నుంచి అంతిమయాత్ర కొనసాగుతున్నది. మంత్రి కేటీఆర్ తోపాటు మంత్రులు పువ్వుల అజయి, ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, సత్యవతి రాధాదే జగదీష్ రెడ్డి, ఎంపీలు సంతోష్ కుమార్, రంజిత్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు పల్లె రాజేశ్వర్ రెడ్డి, కడియం శ్రీహరి, పోచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సత్యవతి రాధాదే.. జగదీష్ పాడెన మోశారు. కుసుమ జగదీష్ ఆదివారం మధ్యాహ్నం గుండెపోటుతో హఠాన్వరణం చెందిన విషయం తెలిసిందే.

ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే బంగారు తెలంగాణ సాధ్యం: గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి

నల్లగొండ: ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే బంగారు తెలంగాణ సాధ్యం అవుతుందని శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రస్తుత రోజుల్లో వ్యాయామం, ఆహారపు అలవాట్లు మార్చిగా మారిపోయాయని, దీంతో జీవన ప్రమాణాల్లో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయని చెప్పారు. దీనివల్ల గతకొంతకాలంగా ఎంతో మంది యువకులు గుండె సంబంధిత నమస్యలతో మరణిస్తున్నారని వాపోయారు. అందువల్ల ప్రతి రోజు వ్యాయామం, యోగా, వాకింగ్‌లలో ఏదైనా ఒక్కటి తప్పకుండా చేయాలని సూచించారు. తెలంగాణ దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా నల్లగొండలో

నిర్వహించిన తెలంగాణ రన్‌ను గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఏర్పడిన తరువాత పట్టణాలు, పల్లెలు, గొప్పగా అభివృద్ధి చెందాయన్నారు. పార్కులు, క్రీడా ప్రాంగణాలు అన్నింటినీ అభివృద్ధి చేసుకున్నామని తెలిపారు.ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆలోచనా విధానంతో



నల్లగొండ పట్టణం గొప్పగా అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. జిల్లా కేంద్రం అభివృద్ధికి రూ.వెయ్యి కోట్లకుపైగా నిధులను కేటాయించారని చెప్పారు. అత్యధికంగా మెడికల్ కాలేజీలు ఉన్న ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ మాత్రమేనని వెల్లడించారు. ఇంత గొప్పగా రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి నాయకత్వాన్ని రానున్న ఎన్నికల్లో మళ్లీ బలపర్చాలని తెలిపారు.

మాదాపూర్‌లో పేలుడు.. హోటల్ దగ్గర



హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ నగరంలోని మాదాపూర్‌లో పేలుడు సంభవించింది. సాయిసగర్ కాలనీలోని ఓ హోటల్‌లో సిలిండర్ పేలిపోయింది. సిలిండర్ పేలుడు ధాటికి మంటలు ఎగిసిపడ్డాయి. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని మంటలను ఆదుపు చేసింది. ఈ ప్రమాదంలో హోటల్ పూర్తిగా దగ్ధమైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. భారీగా ఆస్తి నష్టం సంభవించిందని హోటల్ నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. ఎలాంటి ప్రాణ నష్టం సంభవించలేదు. దీంతో హోటల్ యజమాని, పోలీసులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

గాపై ఆరోపణలు నిరాధారం.. శిక్ష పడినా సరే అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల బరిలో నిలుస్తా : ట్రంప్



న్యూ ఢిల్లీ జూన్ 12 తనను ఎన్ని వేధింపులకు గురిచేసినా, తనకు శిక్ష పడినా సరే అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల బరిలో నిలుస్తానని మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తేల్చి చెప్పారు. తనపై వచ్చిన ఆరోపణలు పూర్తిగా నిరాధారమని, అర్ధరహితమని పేర్కొన్నారు. అమెరికా అధ్యక్ష రేసులో నుంచి తనను తప్పించేందుకు కుట్ర జరుగుతోందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల్లో తాను గెలవకుండా ఉండేందుకే విచారణ చేపట్టారని అన్నారు. ఎవరు ఎన్ని రకాలుగా ఇబ్బందులకు గురి చేసినా, తనకు శిక్ష పడినా సరే అధ్యక్ష పదవికి పోటీపడి తీరుతానని స్పష్టం చేశారు.అమెరికా అధ్యక్ష పదవి నుంచి దిగిపోయినప్పుడు పెద్ద ఎత్తున అధికారిక పత్రాలను తన ఇంటికి తీసుకెళ్లారన్న ఆఖియోగాపై ట్రంప్ విచారణ ఎదుర్కొంటున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో మంగళవారం ఆయన కోర్టుకు హాజరుకానున్నారు. ఈ సందర్భంగా కేసు విచారణపై ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. ఉత్తర కరోలినా, జార్జియాలో నిర్వహించిన రిపబ్లికన్ల సదస్సులో ఆయన ప్రసంగించారు.తమ ఉద్యమాన్ని అణచివేసేందుకే ఒకదాని తర్వాత మరో విచారణ చేపడుతున్నారని అన్నారు. తనను ఎన్ని వేధింపులకు గురిచేసినా విడిచిపెట్టబోనన్నారు. తాను ఏ తప్పు చేయలేదని చెప్పారు. తాను రిపబ్లికన్‌ను కావడం వల్లే వేధిస్తున్నారని, తనపై విచారణ తంత అమెరికా చరిత్రలోనే అతిపెద్ద అధికార దుర్వినియోగంగా మిగిలిపోతుందని ట్రంప్ అన్నారు.

యూపీఎస్సీ సివిల్స్ ప్రిలిమ్స్ ఫలితాలు విడుదల.. 14,624 మంది ఎంపిక



హైదరాబాద్ జూన్ 12 యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ సివిల్స్ (ప్రిలిమ్స్) ఫలితాలను సోమవారం విడుదల చేసింది. ఫలితాలను అధికారిక వెబ్‌సైట్ లో అందుబాటులో ఉంచింది. ఈ ఏడాది మే 28న సివిల్స్ (ప్రిలిమ్స్) ఎగ్జామ్ నిర్వహించగా, 16 రోజుల్లోనే ఫలితాలను విడుదల చేశారు. 14,624 మంది అభ్యర్థులు మెయిన్స్‌కు క్వాలిఫై అయినట్లు యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ అధికారులు ప్రకటించారు. వీరంతా ఈ ఏడాది సెప్టెంబరు 15న జరిగే మెయిన్స్ పరీక్షకు హాజరయ్యేందుకు అర్హత సాధించారు. ఈ ప్రిలిమ్స్‌లో అర్హత సాధించిన అభ్యర్థులు మెయిన్స్ పరీక్ష కోసం డివిఎఫ్ -1 లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని యూపీఎస్సీ తెలిపింది.ఐఎఎస్(ఎం), ఐఎఫ్‌ఎస్(ఎతూ), ఐపీఎస్(ఎఖా) తదితర సర్వీసుల కోసం అభ్యర్థులను ప్రతి ఏడాది యూపీఎస్సీ ప్రిలిమినరీ, మెయిన్స్, ఇంటర్వ్యూ ఆధారంగా ఎంపిక చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.

వారాహి యాత్రను ఎవరు ఆపలేదు

- జనసేన టెక్నాలజీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కణితి కిరణ్ టెక్నాలజీ వారాహి యాత్రను ఎవరు ఆపలేరని జనసేన టెక్నాలజీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కణితి కిరణ్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 14 నుంచి చేపట్టబోయే వారాహి యాత్రలో జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ ప్రజల వద్ద నుంచి సమస్యలు తెలుసుకుని వాటిని పరిష్కారం చేసే విధంగా కృషి చేస్తారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అరాచకాలను, ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజలలోకి తీసుకెళ్లడానికి ఉపయోగపతయన్నారు. రాష్ట్రంలో అత్యంతాత్మలు లేని రైతు రాజ్యం స్థాపించడానికి, భవన కార్యకలకు భరోసా కల్పించడానికి జనసేన ఉపయోగపడుతుందన్నారు. నిరుద్యోగులకు వడ్డీ లేని రుణాలను అందించి వారి ద్వారా నిరుద్యోగ నిర్మూలనకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికలలో జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ ముఖ్యమంత్రి గా చేయడానికి జనసైనికులు ముందుకు రావాలన్నారు.

ఐపీఎల్‌లో అలా అడగడం లేదు కదా.. రోహిత్ శర్మపై మాజీ లెజెండ్ ఫైర్



ఐసీసీ ఈవెంట్‌లో టీమిండియా మరోసారి నిరాశపరిచిన సంగతి తెలిసిందే. ఆస్ట్రేలియాతో ?జరిగిన వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ ఫైనల్‌లో టీమిండియా ఘోర ఓటమి చూసింది. 444 పరుగులు భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన భారత జట్టు కేవలం 234 పరుగులకే కుప్పకూలింది. కాగా డబ్బూటీసీ విజేతను నిర్ణయించడానికి కేవలం ఒక్క మ్యాచ్ సరిపోదని, కనీసం మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌నైనా ఆడించాలని రోహిత్ తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. అయితే ఈ వాదనతో భారత క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గవాస్కర్ విభేదించాడు. “డబ్బూటీసీ ఫైనల్ ఎంతో కాలం క్రితమే

నిర్ణయించబడి ఉంటుంది. ఫైనల్ ఒక్క మ్యాచ్ మాత్రమే ఉంటుందని డబ్బూటీసీ సైకిల్ మొదటి మ్యాచ్ మొదలకావడానికి ముందే మీకు తెలుసు. కాబట్టి అందకు తగ్గట్టు మీరు మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండాలి. మీరు ఐపీఎల్‌కు ఎలా అయితే సిద్ధమవుతున్నారో ఈ మ్యాచ్‌కు కూడా అలానే ప్రిపేర్ కావాలి. అక్కడ ఎవరూ మూడు మ్యాచ్‌లు పెట్టండి అని అడగడం లేదు కాదా. ఎవరికైనా కొన్ని బ్యాడ్ డేస్ ఉంటాయి. భవిష్యత్తులో ముందుకు ఎలా వెళ్లాలన్న దాని గురించి ఆలోచించాలి. ఇప్పుడు విజేతను నిర్ణయించడానికి మూడు మ్యాచ్‌లు పెట్టమని అడుగుతున్నారు. అదే అప్పుడు కూడా ఓడిపోతే ఐదు మ్యాచ్‌లు పెట్టమని అడగరని గ్యారంటీ ఎంటీ” అని నన్నీ ప్రశ్నించాడు.

ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఘోర ఓటమి.. కోహ్లా క్రిస్టిక్ పోస్ట్! మానమే అంటూ



ఐసీసీ ట్రోఫీని సొంతం చేసుకుని 10 ఏళ్ల నిరీక్షణకు తెరదించాలని ఇంగ్లండ్ గడ్డపై అడుగు పెట్టిన టీమిండియాకు మరోసారి నిరాశే ఎదురైంది. లండన్ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన డబ్బూటీసీ ఫైనల్లో షేలవ ప్రదర్శన కనబర్చిన

టీమిండియా 209 పరుగుల భారీ తేడాతో ఓటమిపాలైంది. ఇక 444 పరుగులు భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన భారత జట్టు కేవలం 234 పరుగులకే ఆటోబై ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూసింది. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో ఏ ఒక్క భారత బ్యాటర్ కూడా అర్థ సెంచరీ మార్కును అందుకోలేకపోయారు. విరాట్ కోహ్లా (49), అజింక్య రహానే (46) విజయంపై ఆశలు రేపినా.. ఎక్కువ సేపు నిలువలేకపోయారు. ఇక ఈ ఓటమి అనంతరం విరాట్ కోహ్లా తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఒక క్రిస్టిక్ స్టోరీని పోస్టు చేశాడు. “మౌనమే మన బలానికి గొప్ప మూలం” అంటూ అర్థం వచ్చే పోస్టును విరాట్ షేర్ చేశాడు. కాగా ఐదో రోజు ఆటకు ముందు కూడా విరాట్ కోహ్లా ఈ తరహా మరో పోస్టు చేశాడు. “మనకు బాధలు, భయాలు, అనుమానాలు మరీ ఎక్కువైతే బ్రతకడానికి, ప్రేమించడానికి సమయం ఉండదు. కాబట్టి కొన్ని సార్లు అన్నీ వదిలేయడానికి కూడా ప్రాక్టీస్ చేయాలి” అంటూ ఇన్‌స్టాలో క్రిస్టిక్ స్టోరీని షేర్ చేశాడు.

కోహ్లాకి ఏమైంది.. రోహిత్, ద్రవిడ్‌తో విభేదాలా? కారణం అదేనా



లండన్ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన డబ్బూటీసీ ఫైనల్‌లో టీమిండియా ఓటమి పాలైన సంగతి తెలిసిందే. 444 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన భారత జట్టు కేవలం 234 పరుగులకే ఆటోబై ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూసింది. ఇక ఈ విషయం పక్కన పెడితే.. డబ్బూటీసీ ఫైనల్ మ్యాచ్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి టీమిండియా స్టార్ ఆటగాడు విరాట్ కోహ్లా

పరుసగా సోఫల్ మీడియాలో క్రిస్టిక్ స్టోరీలను పోస్టు చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ ఓటమి తర్వాత ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో మరో క్రిస్టిక్ స్టోరీని కోహ్లా పోస్టు చేశాడు. “మౌనమే మన బలానికి గొప్ప మూలం” అర్థం వచ్చే పోస్టును విరాట్ షేర్ చేశాడు. అంతకు ముందు కూడా విరాట్ కోహ్లా ఈ తరహా మరో పోస్టు చేశాడు. “మనకు బాధలు, భయాలు, అనుమానాలు మరీ ఎక్కువైతే బ్రతకడానికి, ప్రేమించడానికి సమయం ఉండదు. కాబట్టి కొన్ని సార్లు అన్నీ వదిలేయడానికి కూడా ప్రాక్టీస్ చేయాలి” అంటూ ఇన్‌స్టాలో క్రిస్టిక్ స్టోరీని షేర్ చేశాడు. అయితే విరాట్ ఇటువంటి పోస్టులు ఎందుకు చేస్తున్నాడో తెలియక అతడి అభిమానులు బుర్రలు చించుకుంటున్నారు. మరి కొంతమంది అయితే మరో అడుగు ముందుకు వేసి కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ, హెడ్ కోచ్ రాహుల్ ద్రవిడ్‌తో కోహ్లాకి విభేదాలు ఏర్పడ్డాయి అని సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు చేస్తున్నారు. డబ్బూటీసీ ఫైనల్‌కు జట్టు ఎంపిక విషయంలో కోహ్లా సూచనలను రోహిత్, ద్రవిడ్ పరిగణతో తీసుకోలేదని, అందుకే అతడు జట్టు మేనేజ్‌మెంట్‌పై ఆసంతృప్తిగా ఉన్నాడని వలు ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. మరి ఇందులో ఎంతవరకు నిజం ఉందో తెలియదు కానీ ప్రస్తుతం ఈ వార్తలు మాత్రం వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఫ్యాన్స్‌కు బ్యాడ్ న్యూస్.. ఉప్పీల్‌లో గో వరల్డ్‌కప్ మ్యాచ్! పాక్-భారత్ మ్యాచ్ అక్కడే



వన్డే ప్రపంచకప్-2023కు భారత్ ఆతిథ్యం ఇవ్వనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఏడాది ఆక్టోబర్‌లో ఈ మెగా టోర్నీ ఘరూ కానుంది. కాగా ఈ వన్డే ప్రపంచకప్‌కు సంబంధించిన షెడ్యూల్‌ను ఐసీసీ సోమవారం ఖారారు చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక ఇప్పటికే ఈ మెగా ఈవెంట్‌కు సంబంధించిన డ్రాఫ్ట్ షెడ్యూల్‌ను టీసీసీఐ ఐసీసీకు పంపినట్లు ప్రముఖ స్పోర్ట్స్ వెబ్‌సైట్ ఈఎస్‌పీసీ వెల్లడించింది. ఈఎస్‌పీసీ రిపోర్ట్ ప్రకారం.. టీమిండియా తమ గ్రూప్ స్టేజ్ మ్యాచ్‌లు ఆడేందుకు 8 వేదికలను టీసీసీఐ ఖారారు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా క్రికెట్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న పాకిస్తాన్-భారత్ మ్యాచ్ చెన్నై వేదికగా ఆక్టోబర్ 15న జరగనున్నట్లు తెలుస్తోంది. తొలుత

అహ్మదాబాద్ వేదికగా ఈ హైవోల్టేజ్ మ్యాచ్ నిర్వహించాలని టీసీసీఐ భావించినా.. భద్రతకారణాల దృష్ట్యా ఆఖరి నిమిషంలో తమ నిర్ణయాన్ని మార్చుకున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అదే విధంగా పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు కూడా తమ జట్టు అహ్మదాబాద్‌లో ఆడేందుకు సముఖత చూపలేదని వలు నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. చెన్నై, ఢిల్లీ, పుణే, ధర్మశాల, లక్నో, ముంబై, కోల్‌కతా, బెంగళూరు వేదికగా టీమిండియా మ్యాచ్‌లు జరిగే అవకాశం ఉంది. తెలుగు రాష్ట్రాల క్రికెట్ అభిమానులకు బ్యాడ్ న్యూస్. వన్డే ప్రపంచకప్ టీసీసీఐ షెడ్యూల్ లిస్టు చేసిన వేదికల జాబితాలో హైదరాబాద్‌లోని ఉప్పల్ స్టేడియం ఒక్కటి.

అశ్విన్‌ను ఎందుకు ఆడించలేదో అర్థంకావడం లేదు: సచిన్ టెండూల్కర్



హైదరాబాద్: వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ ఫైనల్ కోసం టీమిండియా తుది జట్టు ఎంపిక తీరుపై మాజీ క్రికెటర్ సచిన్ టెండూల్కర్(మండిపడ్డారు. తుది జట్టు కోసం అశ్విన్‌ను ఎంపిక చేయకపోవడం పట్ల సచిన్ ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అత్యుత్తమ స్పిన్నర్‌కు అనుకూలమైన పిచ్‌తో సంబంధంలేదని సచిన్ అభిప్రాయపడ్డారు. డబ్బూటీసీ ఫైనల్లో ఇండియా 209 రన్స్ తేడాతో ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఓడిన విషయం తెలిసిందే. ఫైనల్ జట్టుకు అశ్విన్‌ను ఎందుకు ఎంపిక చేయలేదన్న విమర్శలపై కోచ్ రాహుల్ ద్రావిడ్ స్పందిస్తూ.. స్పీడ్ బౌలింగ్‌కు ఓవల్ పిచ్ అనుకూలంగా ఉంటుందన్న నేపథ్యంలో అదనంగా నాలుగో బౌలర్‌ను ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. అశ్విన్‌ను ఎంపిక చేయకపోవడాన్ని ద్రావిడ్ సమర్థించుకున్నారు. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఇండియా భారీ ఇన్నింగ్స్ ఆడాల్సి ఉందని, కానీ రోహిత్ సేన ఆడలేకపోయినట్లు సచిన్ తన ట్వీట్‌లో తెలిపారు. టీమిండియాకు కొన్ని మంచి అవకాశాలు వచ్చాయి, కానీ తుది జట్టు నుంచి అశ్విన్‌ను ఎందుకు తప్పించారో అర్థం కావడం లేదని సచిన్ అన్నారు. అశ్విన్ ప్రస్తుతం టెస్టుల్లో నెంబర్ వన్ బౌలర్ అని సచిన్ తెలిపారు. చైతన్యం ఉన్న స్పిన్నర్‌కు పిచ్ పరిస్థితితో సంబంధం లేదని, గాలిలో ఉన్న గమనాన్ని పిచ్ సర్ఫేస్‌లో ఉన్న బౌన్స్ ఆధారంగా బౌల్ చేస్తుంటారని, ఆస్ట్రేలియా బ్యాటింగ్ లైసెన్స్‌లో 5 మంది ఎడమ చేతి బ్యాటర్లు ఉన్నారని, డబ్బూటీసీ టోర్నీలో అశ్విన్ 13 టెస్టుల్లో 61 వికెట్లు తీశాడని సచిన్ గుర్తు చేశారు.

అదో చెత్తే షాట్.. కాహ్లానే అడగండి..



ఓవల్: డబ్బూటీసీ ఫైనల్లో వివరి రోజు విరాట్ కోహ్లా టెస్ట్‌న తీరుపై మాజీ దిగ్గజ క్రికెటర్ సునీల్ గవాస్కర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కోహ్లా టెస్ట్‌న తీరు గురించి చెప్పాంటూ యాంకర్ అడిగిన ప్రశ్నకు బదులిస్తూ.. అదో చెత్తే షాట్ అని, సాధారణ షేయర్ ఆడే షాట్ అని, నన్ను కాదు, కోహ్లానే అడగండి అంటూ సునీల్ గవాస్కర్ సమాధానం ఇచ్చాడు. స్టార్ స్పోర్ట్స్ ఛానల్‌లో లైవ్ ఇంటర్వ్యూ ఇస్తూ గవాస్కర్ ఈ కామెంట్ చేశారు. కోహ్లా షాట్ సెలెక్షన్ సరిగా లేదని గవాస్కర్ అన్నారు. 49 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోర్ వద్ద కోహ్లా టెస్ట్‌న విషయం తెలిసిందే. అయితే బోలాండ్ వేసిన ఆఫ్ సైడ్ బంతిని చేజ్ చేసిన కోహ్లా క్యాట్ ఇచ్చి బెటయ్యారు. అప్పటి వరకు ఆఫ్ సైడ్‌లో వడిన బంతిని వదిలేసిన కోహ్లా.. హాఫ్ సెంచరీ కోసం ఒక్క పరుగు తీయాలనుకున్నాడని, ఏదైనా మైలరాసు దగ్గరపడినప్పుడు ఇలాగే ఉంటుందని, ఒక్క రన్ తీర్చుకున్నాడని, ఆఫ్ సైడ్ బంతిని కోహ్లా చేజ్ చేసినట్లు గవాస్కర్ తెలిపారు. జేడీజీ కూడా తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 48 వద్ద ఇలాగే బెటయ్యారు. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో అజింక్య రహానే కూడా 46 రన్స్ వద్ద బెటయ్యారని గవాస్కర్ ప్రశ్నించారు. మైలురాయికి దగ్గరగా ఉన్నామన్న సమయంలో బ్యాటర్ టెంప్ట్ అవుతారని మాజీ క్రికెటర్ తెలిపారు. కోహ్లా ఓ బ్యాడ్ షాట్ ఆడాడని, ఎలాంటి షాట్ ఆడాడో కోహ్లానే అడగాలని, మ్యాచ్ గెలవాలంటే ఏం చేయాలో చాలా చెబుతాడని, అలాంటప్పుడు లాంగ్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాల్సిన విషయం అతని తెలియదా అని గవాస్కర్ అన్నారు. ఆఫ్ సైడ్ బంతిని బయటపడిన బంతిని అంత దూరం వెళ్లి ఆడాల్సిన అవసరం ఏమీ వచ్చిందని గవాస్కర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. డబ్బూటీసీ ఫైనల్లో ఇండియా 209 రన్స్ తేడాతో ఓడిన విషయం తెలిసిందే.

శుభ్‌మన్ గిల్‌కు బిగ్ షాకిచ్చిన ఐసీసీ.. భారీ జరిమానా

ఆస్ట్రేలియా, భారత్‌కు భారీ జరిమానా



డబ్బూటీసీ ఫైనల్‌లో తలవడిన ఓపెనర్ శుభ్‌మన్ గిల్‌కు కూడా అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ భారీ షాక్ ఇచ్చింది. సోఫ్ట్ మీడియా వేదికగా అంపైర్ నిర్ణయాన్ని విమర్శించినందుకు గిల్‌కు 15 శాతం జరిమానా (మ్యాచ్ ఫీజ్‌తో కలుపుకుని మొత్తం 115 శాతం జరిమానా) విధించింది. ఐసీసీ

నిబంధనల్లోని 2.7 నియమాన్ని గిల్ ఉల్లంఘించినందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. కాగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన డబ్బూటీసీ ఫైనల్‌లో గిల్ టెస్ట్‌న తీరు వివాదస్పదమైన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో గిల్ అంపైర్ నిర్ణయాన్ని ప్రశ్నిస్తున్నట్లుగా సోఫ్ట్ మీడియాలో ఓ పోస్టు చేశాడు. కామెరాన్ గ్రీన్ చేతిలోని బంతి నేలను తాకుతున్నట్లుగా కనిపించే చిత్రాన్ని జత చేశాడు. రెండు భూతద్దాలు, తలను చేత్తో కొట్టుకుంటున్న ఎమోజీలను పెట్టాడు. సాధారణంగా ఆటగాళ్లు అంపైర్ నిర్ణయాన్ని తప్పుపట్టకూడదు. అంతకంటే ఎక్కువగా విమర్శలు కూడా చేయకూడదు.

కోల్డ్ అండ్ ఫ్లూ తగ్గించడానికి యోగాసనాలు మరియు భంగిమలు



2015 నుండి ప్రతి సంవత్సరం, జూన్ 21 న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అందరికీ తెలుసు. ఒత్తిడి నిర్వహణలో యోగా సహాయపడుతుందని, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడానికి మరియు రోగనిరోధక పనితీరును పెంచడానికి యోగా సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి, సామాజిక ఒంటరితనం మరియు నిరాశతో పోరాడటానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మరియు మహమ్మారి కరోనా భయాల మరియు ఆందోళనలతో పోరాడటానికి యోగా కూడా చాలా మందికి సహాయపడింది. ఇటీవలి ఆంఘోళి-19 మహమ్మారి, జలుబు మరియు ఫ్లూ గురించి మాట్లాడటం దాని ప్రారంభ దశ లక్షణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువ వ్యవధిలో మరియు చికిత్స లేకుండా తీవ్రంగా వస్తుంది, వైరస్ చాలా మందిలో శ్వాసకోశ రక్తజ విధానాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. జలుబు మరియు ఫ్లూని నియంత్రించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి యోగాను మొదటి ప్రాధాన్యత పద్ధతిగా పరిగణించవచ్చు, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు దీర్ఘకాలంలో జలుబు మరియు ఫ్లూ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడి ఒక ముఖ్యమైన మరియు ఖర్చులేని నివారణ వ్యూహం. ఈ వ్యాసంలో, జలుబు మరియు ఫ్లూ నివారణకు కొన్ని ప్రభావవంతమైన యోగాసనాలున్నాయి. ఒకసారి ఇక్కడ చూడండి. 1. కపాలభ్రతి 1. కపాలభ్రతి జలుబు మరియు ఫ్లూతో సహా అనేక రోగాలను ఎదుర్కోవటానికి కవలభ్రతి వేగంగా శ్వాసించే ప్రాణాయామం. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, కపాలభ్రతి వంటి శ్వాస వ్యాయామాలు కొన్ని శ్వాసకోశ పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి, స్థితి శ్లేష్మం యొక్క ఊపిరితిత్తులను క్లియర్ చేయడానికి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి మరియు శ్వాసను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. ఎలా చేయాలి: కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి మరియు ఛాతీని విస్తరించండి. ఇప్పుడు కడుపు కందరాల శక్తివంతమైన సంకోచాలతో గాలిని విడవండి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 30 వేగవంతమైన శ్వాసల వరకు బలవంతంగా ఉచ్ఛ్వాసము మరియు నిశ్చియాత్మక ఉచ్ఛ్వాసము కొనసాగించండి. అప్పుడు, లోతైన శ్వాస తీసుకొని నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఇది కపాలభ్రతి యొక్క ఒక రౌండ్. లోతైన శ్వాస తర్వాత రోజుకు 2-3 రౌండ్ ప్రక్రియను పునరావృతం చేయండి. జ్వరం నుండి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాలు..జ్వరం నుండి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాలు.. 2. విపరీత కరణి (గోడ భంగిమలో కాళ్ళు) 2.

కోల్డ్ అండ్ ఫ్లూ మరియు కోవాక్సిన్ పొందిన వారికి కూడా ప్రమాదకరం ఎయిమ్స్ కొత్త అధ్యయనం



కరోనా వైరస్ చుట్టూ చాలా విషాలు ఉన్నాయి. పరిశోధకులు మరియు శాస్త్రవేత్తలు ప్రతిరోజూ వైరస్ ను పరిశీలిస్తున్నారు. కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం మొదలుపెట్టినప్పటి నుండి కరోనా చాలా సార్లు అభివృద్ధి చెందింది. ఈ విధంగా ఉద్భవించిన కరోనా వైరస్ కు ప్రత్యేక పేర్లు ఇవ్వబడ్డాయి.అక్టోబర్ 2020 లో, భారతదేశంలో కొత్త రకం కరోనా వైరస్ కనుగొనబడింది. దీనికి డెల్టా అని పేరు పెట్టారు. రెండవ వేవ్ యొక్క అనేక చెడు ప్రభావాలకు వైరస్ కారణమని నిపుణులు అంటున్నారు. డెల్టా వైరస్ మొదటిదాని కంటే రెండవ తరంగంలో ఎక్కువ ప్రాణనష్టానికి కారణమవుతుందని చెబుతారు. తత్ఫలితంగా, టీకాలు వేయించుకోవడానికి ప్రజలు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. టీకాలు వేసిన వ్యక్తులకు సోకే డెల్టా వైరస్ ఎయిమ్స్ మరియు ఢిల్లీలోని నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిస్జేజ్ కంట్రోల్ వేర్వేరు అధ్యయనాలు జరిగాయి. గత సంవత్సరం కనుగొనబడిన డెల్టా-రకం కరోనా వైరస్, కోవాక్సిన్ మరియు కోవీషీల్డ్ వ్యాక్సిన్ రెండు మోతాదులను పొందిన వ్యక్తులకు సోకుతుందని కూడా ఇది వెల్లడించింది. ఏదేమైనా, ఇంకా అధ్యయనం సమాప్తించబడలేదని గమనించాలి.జ్వరం నుండి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాలు..జ్వరం నుండి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాలు..ప్రమాదకరమైన డెల్టా రకం కరోనాగోవిల్ -19 యొక్క డెల్టా వేరియంట్ జబ లో లభించే అల్పా వేరియంట్ కంటే 40 నుండి 50 శాతం వేగంగా మరియు ప్రమాదకరంగా వ్యాపించగలదని బ్రిటిష్ ఆరోగ్య అధికారులతో సహా ఇతర నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల, ఎయిమ్స్ అధ్యయనం ఈ రకమైన కరోనా భారతదేశంలో రెండవ తరంగ కరోనాలో కేసుల పెరుగుదలకు మరియు

విపరీత కరణి (గోడ భంగిమలో కాళ్ళు) విపరీతా అంటే “విలోమ” మరియు కరణి అంటే “చర్మలో” అని అర్థం. అందువల్ల, ఈ ఆసనం ఒక విలోమ శరీర భంగిమ, ఇక్కడ మీ కాళ్ళను గోడకు మద్దతుగా ఉంచుతాము మరియు శరీర ద్రవాలు తక్కువ శరీర ప్రాంతాలకు ప్రవహించేలా మడతపెట్టిన దుప్పటిపై కటి వలయం. జలుబు మరియు ఫ్లూలో, ఈ యోగా శ్వాసను మెరుగుపరచడానికి, రక్త ప్రసరణను పెంచడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి ప్రవాహాన్ని రివెర్స్ చేయడానికి మరియు అనారోగ్యం కారణంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఎలా చేయాలి: హిప్ కింద మడిచిన దుప్పటి లేదా చిన్న పిల్లో ఉంచండి మరియు మీ కాళ్ళ వెనుక భాగాన్ని గోడకు వృత్తిరేకంగా విశ్రాంతి తీసుకొని ఎల్-ఆకారాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. మెడ సహజ వక్రతను పరిపుష్టి చేయడానికి మీరు మరొక దుప్పటి తీసుకోవచ్చు. కొద్దిసేపు (15-20 నిమిషాలు) స్థితిలో ఉండండి. మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మీ మోకాళ్ళను వంచాలి. భంగిమను విడుదల చేయడానికి, మిమ్మల్ని గోడ నుండి శాంతముగా దూరంగా నెట్టివేసి, మీ వెనుక భాగంలో కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోండి. మళ్ళీ, నెమ్మదిగా తిరిగి మొదటి స్థానానికి వెళ్లి, యోగాను 1-2 రెట్లు ఎక్కువ చేయండి. డెల్టా వైరస్: కోవీషీల్డ్ మరియు కోవాక్సిన్ పొందిన వారికి కూడా ప్రమాదకరం ఎయిమ్స్ కొత్త అధ్యయనందెల్టా వైరస్: కోవీషీల్డ్ మరియు కోవాక్సిన్ పొందిన వారికి కూడా ప్రమాదకరం ఎయిమ్స్ కొత్త అధ్యయనం 3. సలాంబ సేతు బంధాసన (మద్దతు ఉన్న వంతెన భంగిమ) 3. సలాంబ సేతు బంధాసన (మద్దతు ఉన్న వంతెన భంగిమ) ఈ యోగా భంగిమ ఛాతీని సాగదీయడానికి, ఊపిరితిత్తులను ఉత్తేజపరిచేందుకు మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా శ్వాసకోశ మరియు ముక్కును నిరోధించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. మద్దతు ఉన్న వంతెన భంగిమ ఛాతీని తెరిచి గొంతు నొప్పికి చికిత్స చేయడం ద్వారా శ్వాసక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. భంగిమలో నిర్వహించడానికి చాలా తక్కువ శక్తి అవసరం మరియు మీ లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. ఎలా చేయాలి: మీ వెనుకభాగంలో పడుకోండి మరియు మీ వైపు ఒక బ్లాక్ ఉంచండి. మోకాళ్ళను వంచి, పాదాలను తుంటికి దగ్గరగా తీసుకురండి. కాబి నేరుగా ముందుకు చూపాలి. పాదాలను క్రిందికి నొక్కండి మరియు హిప్ ను భూమి నుండి పైకి ఎత్తండి. అప్పుడు, హిప్ మద్దతు ఇవ్వడానికి బ్లాక్ ను మీ తొడ ఎముక క్రింద గట్టిగా ఉంచండి. మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మీరు బ్లాక్ ను పొడవుగా లేదా వెడల్పుగా ఉంచవచ్చు. జలుబు లేదా ఫ్లూ సమయంలో మీరు బలహీనంగా ఉన్నందున, మీరు వెడల్పు వైపు ఎంచుకోవచ్చు. బ్లాక్ ఉంచిన తరువాత, ఛాతీని కొద్దిగా ఎత్తండి. ఎగువ శరీరాన్ని మెడపై కాకుండా మీ భుజాలపై విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి గుర్తుంచుకోండి. మీ వైభాగం చూడండి మరియు తల కదలకుండా ఉండండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు కనీసం 10 రోజుల శ్వాసలను తీసుకోండి. భంగిమను విడుదల చేయడానికి, ఛాతీని క్రిందికి, గట్టిగా బ్లాక్ ను తీసివేసి, నేలపై ఉన్న హిప్ క్రిందికి తగ్గించండి. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి కొన్ని రోజుల శ్వాసలను తీసుకోండి మరియు మళ్ళీ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళండి. ఈ యోగాసనాల వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా... 4. నాడి షోధన్ ప్రాణాయామం (ప్రశ్వాస్యాయ నాసికా శ్వాస) 4. నాడి షోధన్ ప్రాణాయామం (ప్రశ్వాస్యాయ నాసికా శ్వాస) ఈ యోగా ఆసనం అనది శక్తివంతమైన శ్వాస సాంకేతికత, ఇది నిరోధించబడిన ముక్కులను తెరవడానికి మరియు ఊపిరితిత్తులలో మరియు వెలుపల వాయు ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది.

పసుపును ఈ 4 రకాలుగా ఉపయోగిస్తే, అలెర్జి పోతుంది



తువులు మారినప్పుడు మీ శరీరం చాలా అనారోగ్యాలను చూపుతుంది. కొన్ని సీజన్లలో మీరు ఎల్లప్పుడూ తుమ్మ, దగ్గు మరియు చర్మ దర్దుర్లు అనుభవిస్తే, ఇది కాలానుగుణ అలెర్జి కావచ్చు. అలెర్జి చికిత్స ఎక్కువగా లక్షణాల తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మరియు ప్రతి అలెర్జికి వివిధ చికిత్సలు ఉన్నాయి. అలెర్జిని వదిలించుకోవడానికి మీరు ఇంటి నివారణల కోసం చూస్తున్నట్లయితే మీకు కొన్ని రకాల హోం రెమెడీస్ సమిష్టిగా ఉంటాయి. అందులో ఒకటి పసుపు. పసుపులోని కర్యుమిన్ మీ అలెర్జి లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి మరియు మంటను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. పసుపు వాడటానికి సరైన మార్గం తెలుసుకోవడం మీ అలెర్జిని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది. పసుపు యొక్క బాహ్య అప్లికేషన్ మరియు వినియోగం మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ వ్యాసంలో, మీ అలెర్జికి చికిత్స చేయడానికి పసుపు వాడటానికి నాలుగు మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అవేంటో చూడండి.. అలెర్జి మరియు శరీరం అలెర్జి మరియు శరీరం మీకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ కారణాల వల్ల అలెర్జి ఉండవచ్చు. కొన్ని ఆహారాలు, మందులు, దుమ్ము మరియు పొగకు అలెర్జి. ఇవి అలెర్జి వృత్తి యొక్క శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, రక్తప్రావాహంలోకి హిస్టామిన్ విడుదల సక్రియం అవుతుంది, ఇది శ్లేష్మం ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేస్తుంది. అలెర్జి యొక్క లక్షణాలు శ్వాస ఆడకపోవడం, చర్మపు దర్దుర్లు మరియు గొంతు నొప్పి. జ్వరం నుండి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాలు..జ్వరం నుండి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాలు.. పసుపు ఎలా సహాయపడుతుంది పసుపు ఎలా సహాయపడుతుంది భారతదేశంలో పసుపు అనే మసాలా పూరాతన కాలం నుండి ఔషధంగా ఉపయోగించబడుతోంది. పసుపులో కర్యుమినాయిడ్స్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, వీటిలో ముఖ్యమైనది కర్యుమిన్. ఈ సమ్మేళనం బలమైన శోధ నిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఇది యాంటి బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. మీ శరీరంలో అలెర్జిని నివారించడానికి పసుపును ఉపయోగించడానికి ఇక్కడ నాలుగు మార్గాలు ఉన్నాయి: కోల్డ్ అండ్ ఫ్లూ తగ్గించడానికి యోగాసనాలు మరియు భంగిమలతో అండ్ ఫ్లూ తగ్గించడానికి యోగాసనాలు మరియు భంగిమలు పసుపు పాలు పసుపు పాలు కావలసినవి: 1/2 స్పూన్ పసుపు పొడి, 1 కప్పు పాలు, 1 స్పూన్ తేనె, ఒక చిటికెడు మిరియాల తయారీ: ఉడికించిన పాలతో పసుపు పొడి కలపాలి. ఇప్పుడు తేనె మరియు మిరియాల జోడించండి. ఈ పదార్థాలను బాగా కలపండి మరియు కొద్దిసేపు చల్లబరచండి. నిదించే ముందు ప్రతి రోజు త్రాగాలి. లాక్డౌన్ అలర్జి ఉన్నవారు ఆవు పాలకు బదులుగా బాదం పాలు లేదా కొబ్బరి పాలు వాడాలి. డెల్టా వైరస్: కోవీషీల్డ్ మరియు కోవాక్సిన్ పొందిన వారికి కూడా ప్రమాదకరం ఎయిమ్స్ కొత్త అధ్యయనందెల్టా వైరస్: కోవీషీల్డ్ మరియు కోవాక్సిన్ పొందిన వారికి కూడా ప్రమాదకరం ఎయిమ్స్ కొత్త అధ్యయనం పసుపు చీ పసుపు తీసే ముందు తేనె, 1/2 స్పూన్ పసుపు పొడి, 1/2 స్పూన్ తేనె, 1 గ్లాస్ నీరు తయారీ: ఒక గిన్నెలో నీరు వేడి చేసి పసుపు పొడి కలపండి. దీన్ని బాగా కదిలించి, మిశ్రమాన్ని ఒక గాజులో పోయాలి. ఇప్పుడు అందులో తేనె కలిపి తీసే. పసుపు చీ రోజుకు రెండుసార్లు తాగడం వల్ల అలెర్జి లక్షణాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపు నీరు పసుపు నీరు కావలసినవి: 1/2 స్పూన్ పసుపు మరియు ఒక గ్లాస్ నీరు తయారీ: ఒక గ్లాస్ నీటిలో పసుపు పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు ఒకసారి త్రాగాలి. ఆలివ్ సైడర్ వెనిగర్ తో పసుపు ఆలివ్ సైడర్ వెనిగర్ తో పసుపు కావలసినవి: 1 చిన్న పసుపు ముక్క, 1 స్పూన్ నిమ్మరసం, 2 టేబుల్ స్పూన్స్ ఆలివ్ సైడర్ వెనిగర్, 1/4 కప్పు తేనె తయారీ: పసుపును చూర్ణం చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోండి. ఇప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం మరియు ఆలివ్ సైడర్ వెనిగర్ జోడించండి. దీన్ని బాగా కలపండి మరియు ఒక గిన్నెలో మూసి ఉంచండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక టీస్పూన్ ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోండి. శ్రద్ధ వహించండి శ్రద్ధ వహించండి పసుపు తీసడం వల్ల సాధారణంగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు, కానీ అతిగా వాడకండి. అధిక పసుపు × నిద్రలేమి × సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం × ఒత్తిడి × కాలుష్యం × సానిటరైజర్ సాధనాలు అధిక వినియోగం మీ పైవేట్ ప్రాంతంలో వాక్సిన్ చేసిన తర్వాత ఈ పనులు చేయకూడదని మీకు తెలుసా?మీ పైవేట్ ప్రాంతంలో వాక్సిన్ చేసిన తర్వాత ఈ పనులు చేయకూడదని మీకు తెలుసా? ముడుతలకు ఇంటి నివారణలు ముడుతలకు ఇంటి నివారణలు మీ అందానికి అటంకం కలిగించే ముడుతలను నివారించడానికి మీరు ఈ ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. ఆలోచనా - ఆలోచనా, దాని వైద్యం లక్షణాలు మరియు విటమిన్ ఇ కంటెంట్ కు ప్రసిద్ధి చెందింది, ముడుతలను వదిలించుకోవడానికి పరుసగా 90 రోజులు చర్మానికి పూయవచ్చు. మొండి చర్మం తొలగించడంలో కలబంద కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. రంగు మీ సమస్య కాకపోతే చర్మంలో మిగిలిన సమస్యలకు పెరుగు పరిష్కారం కోడిగ్రుడ్డులో తెల్లసాన కోడిగ్రుడ్డులో తెల్లసాన గుడ్డు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చర్మానికి అద్భుతాలు చేస్తాయి. అవి కలిగి ఉన్న విటమిన్ మరియు ఫ్రోటీన్ సమ్మేళనం ముడుతలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గుడ్డులోని తెల్లసాన మన చర్మాన్ని అరోపిత్తం చేయడానికి మరియు చర్మం నుండి అదనపు సెబమ్ను పీల్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. గుడ్డు తెల్లని చర్మంపై నేరుగా పూయండి మరియు గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. కొబ్బరి నూనె కొబ్బరి నూనె కొబ్బరి నూనె క్రమం తప్పకుండా వాడడం వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరి నూనె తేమ కారకంగా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మం యొక్క స్థితిస్థాపకతను కూడా పునరుద్ధరిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెను చర్మం ప్రభావిత ప్రాంతాలపై మసాజ్ చేయండి. రాత్రి ఇలా చేసి ఉదయం శుభ్రం చేసుకోవాలి. అరటి మాస్క్ అరటి మాస్క్ అరటిలో ఉండే విటమిన్ ఎ నల్ల మచ్చలు మసకబారడానికి సహాయపడుతుంది మరియు వృద్ధాప్యం మరియు ముడుతలను నివారిస్తుంది. చర్మ కణాలకు సరైన ఆర్గేకరణను అందించడంలో అరటిపండ్లు సహాయపడతాయి. బాగా పండిన అరటిపండును చర్మంపై పూయండి మరియు 15-20 నిమిషాల తరువాత, గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. అలివ్ నూనె అలివ్ నూనె మీరు మృదువైన చర్మం పొందాలనుకుంటే, అలివ్ ఆయిల్ మీకు మంచి తోడుగా ఉంటుంది. అలివ్ ఆయిల్ చర్మంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడానికి గొప్ప మార్గం. అలివ్ ఆయిల్ చర్మంలో కొల్లాజెన్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. పడుకునే ముందు చర్మంపై కొన్ని చుక్కల అలివ్ నూనెను మసాజ్ చేసి, ఆపై బవల్ తో శుభ్రంగా తుడవాలి.



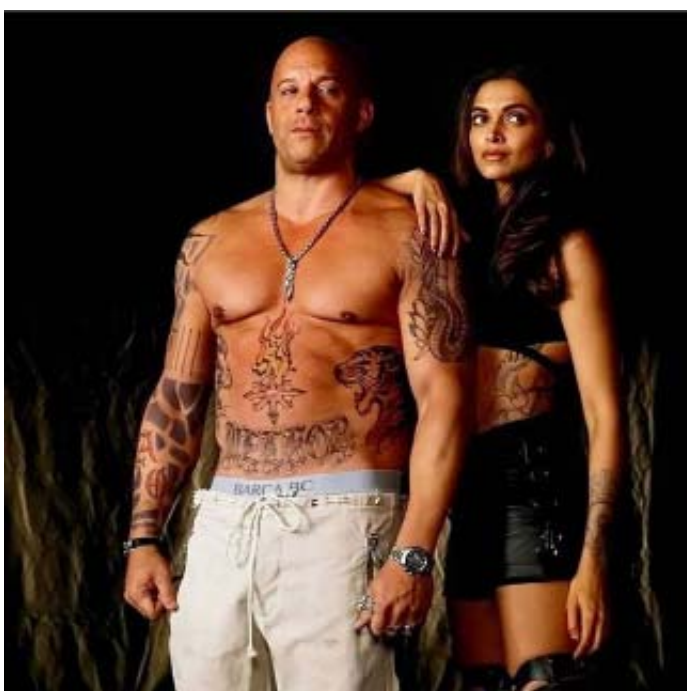
అల్లు అర్జున్ డిజిటల్ ఎంట్రీ.. ఈ టైమ్ లో అవసరమా..?



పుష్ప పార్ట్ 1 తో పాస్ ఇండియా రేంజ్ ఇమేజ్ సొంతం చేసుకున్న అల్లు అర్జున్ ప్రస్తుతం పుష్ప 2 ని కూడా అందుకు ఏమాత్రం తగ్గని విధంగా ప్లాన్ చేస్తున్నాడు. పుష్ప తో తన స్థామినా ఏంటో ప్రూవ్ చేసిన అల్లు అర్జున్ పార్ట్ 2 కూడా అనుకున్న విధంగా క్లిక్ అయితే బాక్సాఫీస్ షేక్ చేయడం వక్కా అని చెప్పొచ్చు. సుకుమార్ అండ్ థీం పుష్ప 2 ని ఆడియన్స్ అంచనాలకు మించి ఉండేందుకు తెగ కష్టపడుతున్నారు. అను సినిమా పార్ట్ 2 లోనే ఉంది అని సుకుమార్ చెప్పగా దానిపై తారాస్థాయి అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. ఇక ఆక్రెడిట్ పుష్ప 2 నుంచి శాంపిల్ గా వదిలిన టీజర్ పీక్స్ లో ఉంది. సినిమా మీద ఉన్న హైప్ కి తగినట్లుగానే సుకుమార్ పుష్ప 2 ది రూల్ టీజర్ కట్ చేశాడు. పుష్ప 2 ఈ ఏడాది రిలీజ్ కి ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. కెరీర్ ఓ రేంజ్ సెట్ రైట్ చేసుకున్న అల్లు అర్జున్ లేట్స్ట్ గా ఆహా ఓటీటీ కోసం ఒక వెబ్ సీరీస్ సైన్ చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ఆహా లో ఐకాన్ స్టార్ ప్రొడక్షన్స్ నెంబర్ 1 అని ఆహా వారు ఒకటే హడావిడి చేస్తున్నారు. అల్లు అర్జున్ వెబ్ సీరీస్ నిర్మిస్తున్నాడా లేదా అందులో నటిస్తాడా అన్నది

తెలియాల్సి ఉంది. పుష్ప తో తన పాపలారీటి పెంచుకున్న అల్లు అర్జున్ ఆహా ఓటీటీలో వెబ్ సీరీస్ చేయడం అనేది కరెక్ట్ డెసిషన్ కాదని కొందరు అంటున్నారు. అల్లు అర్జున్ పోస్టర్ వేసి ఆహా ఒరిజినల్ ప్రొడక్షన్ నెంబర్ 1 అని వేశారు. ఒకవేళ అల్లు అర్జున్ నిజంగానే ఆహా ఓటీటీ కోసం సైన్ చేస్తే ఈ టైం లో ఇలాంటి రిస్క్ అవసరమా అని ఫ్యాన్స్ అభిప్రాయపడుతున్నారు. మరి అల్లు అర్జున్ నిజంగానే ఆహా కోసం వెబ్ సీరీస్ చేస్తాడా లేదా ప్రొడ్యూస్ చేస్తారా అన్నది త్వరలో తెలుస్తుంది. అల్లు అర్జున్ సినిమాల టైంట్ కూడా క్లీజ్ గా ఉంది. పుష్ప 2 తర్వాత త్రివిక్రం తో ఒక సినిమా ప్లానింగ్ లో ఉండగా ఆ తర్వాత నందీష్ వంగా డైరెక్షన్ లో ఒక సినిమా ఫిక్స్ చేసుకున్నాడు. ఇక ఈ సినిమా తర్వాత బాలీవుడ్ డైరెక్షన్ తో కూడా అల్లు అర్జున్ కలిసి పనిచేసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. పుష్ప 2 హిట్ వడ్డది అంటే అల్లు అర్జున్ కెరీర్ మరో రేంజ్ కి వెళ్తుందని చెప్పొచ్చు. పుష్ప తర్వాత తను ఏ సినిమా చేసినా అది పాస్ ఇండియా రిలీజ్ ప్లాన్ చేస్తున్నాడు అల్లు అర్జున్.

చీపిక పిలుపు కోసం హాలీవుడ్ స్టార్ వెయిటింగ్!



బాలీవుడ్ బ్యూటీ డీపికా పదుకొణే పిలుపు కోసం ఆ హాలీవుడ్ స్టార్ వెయిట్ చేస్తున్నాడా? ఆమె నుంచి పిలుపు ఎప్పుడు వస్తుందా? మళ్లీ ఆమె తో ముంబై లో షికార్లు చేద్దామా? అని ఎన్నో మెంట్ తో ఎదురు చూస్తున్నాడా? అంటే అవుననే తెలుస్తుంది. మరి ఇంతకీ ఆ హాలీవుడ్ స్టార్ ఎవరు? ఎందుకంత ఉత్సాహంతో ఉన్నాడు. అంటే వివరాల్లోకి వెళ్తున్నాం. డీపికా పదుకొణే హాలీవుడ్ లో లాంచ్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. 'అమెరికన్ ఎక్స్: ది రిటర్న్ ఆఫ్ గ్లాడర్' తో బ్యూటీ అక్కడ ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఇందులో విన్ డీజిల్ తో కలిసి నటించింది. ఒక్క సినిమా అమ్మడి కి మంచి గుర్తింపు ను తీసుకొచ్చింది. ఈ సినిమా తో ఇద్దరి మధ్య మంచి స్నేహం ఏర్పడింది. ఈ సినిమా ప్రచారం లో భాగంగా 2017 లో డీజిల్ ఇండియా కి వచ్చాడు. అప్పుడు డీపిక తన కు ఎంతగానో సహాయం చేసింది. ఇండియా మొత్తం

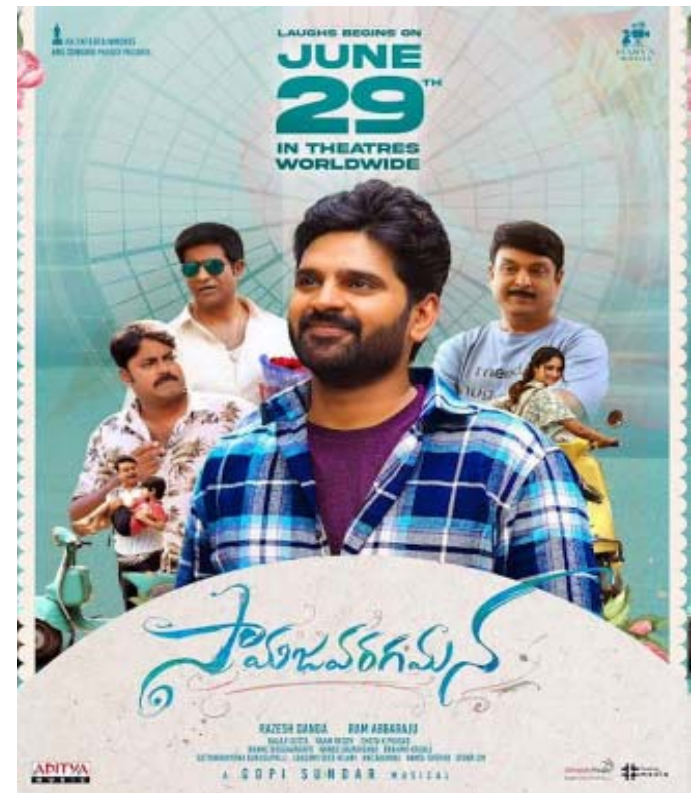
దగ్గరుండి తిప్పింది. తనకు కావాల్సిన అన్ని రకాలు ఏర్పాటు తానే స్వయంగా చూసుకుంది. ఇక్కడి నంబ్రింగ్, సంప్రదాయాల గురించి ఎంతో చక్కగా వివరించింది. ఆ సమయంలో ఇక్కడ కల్చర్ కి ఎంతో మంత్ర ముగ్గుడు అయ్యాడట డీజిల్. ఈ అనుభవాలన్నింటిని గుర్తు చేసుకుని ఇన్ స్టా వేదికగా డీపిక కి మరోసారి థాంక్స్ చెప్పాడు. అలాంటి అవకాశం

కోసం మరోసారి ఎదురుచూస్తున్నా అన్నాడు. దానికి డీపిక-డీజిల్ కలిసి ఉన్న ఓ ఫోటో ని జత చేశాడు. ఆ పోస్ట్ చూసి డీపిక ఎంతో సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. ప్రేమ గుర్తుల ఎమోజీల ను పోస్ట్ చేసి నవ్వుకుంది. ఈ సందర్భంగా విన్ డీజిల్-డీపిక మంచి స్నేహితులు అన్న సంగతి మరోసారి నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఫ్రెయిండ్ల చోప్రా హాలీవుడ్ కి డీపిక కంటే ముందుగానే వెళ్లింది. మరి ఆ బ్యూటీ కి కూడా ఇలాంటి మంచి స్నేహితులు ఎంత మంది ఉన్నారో తెలియాలి. డీపిక ఒక్క సినిమా తోనే డీజిల్ లాంటి గొప్ప స్నేహితుడి ని సంపాదించుకుంది.



సామజవరగమన విడుదల తేదీ ఫిక్స్.. ఎప్పుడుంటే.

ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి ప్రేమించిన ఓ అమ్మాయి వచ్చి నడెన్ గా రాఖీ కడితే ఏ అబ్బాయి అయినా తట్టుకోగలడా? సరే అని తట్టుకొని నిలపడితే ఇష్టపడిన ప్రతి అమ్మాయి వచ్చి రాఖీ కడితే..? స్టోరీ చాలా డిఫరెంట్ గా ఉంది కదా ఇలాంటి కథ తోనే ప్రేక్షకుల ను అలరించడానికి రెడీ అవుతున్నాడు హీరో శ్రీ విష్ణు. ఆయన నటించిన సామజవరగమన సినిమా విడుదల కు రెడీ అయ్యింది. తాజాగా ఈ మూవీ విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. ఈ సినిమా ను ఈ నెల 29వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ విషయాన్ని మూవీ టీవీ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఎప్పుడూ విభిన్న కథల తో నందడి చేస్తుంటాడు హీరో శ్రీ విష్ణు. ఎలాంటి హడావిడి లేకుండా థియేటర్ కి వచ్చి సింపుల్ గా హిట్ కొట్టేస్తా ఉంటాడు. కొద్ది కాలంగా ఆయన కూడా హిట్ లకు దూరమయ్యాడు. రాజరాజ చోర బాగా ఆడినా ఆ తర్వాత వచ్చిన అర్జునా ఫల్గునా భళా తందనానలు డిజాస్టర్ అయ్యాయి. అందుకే ఈ సారి కాస్త జాగ్రత్త.. సమయం తీసుకొని మరి సామజవరగమన అనే సినిమా తో మన ముందుకు రావడానికి రెడీ అయ్యాడు. ఈ సినిమా కి రామ్ అబ్బరాజు దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా నిజానికి మే 18న విడుదల కావాల్సి ఉంది. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల వాయిదా పడింది. తాజాగా మూవీ కొత్త డేట్ ని ప్రకటించారు. కాగా ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ట్రైలర్ టీజర్ విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఫుల్ కామెడీ మూవీ అనే విషయం స్పష్టంగా అర్థమౌతోంది. దానికి తోడు ప్రేమ కథ కూడా కావడం విశేషం. బాలు ఉరఫ్ బాలసుబ్రహ్మణ్యం ఏషియన్ మల్టీప్లెక్సులో టికెట్ కొంటర్ ఉద్యోగి. చిన్నప్పటి నుంచి ఒక అమ్మాయిని ప్రేమిస్తాడు. చివరికి ఆ అమ్మాయి వచ్చి అతని కి రాఖీ కడుతుంది. అలా ప్రతి అమ్మాయి అతనికి రాఖీ కడుతూనే ఉంది? మరి తర్వాత అతనికి జీవితం లోకి అతని ని ప్రేమించే అమ్మాయి అడుగుపెడుతుంది? మరి ఆ ప్రేమైనా విజయవంతమౌతుందా? ఆమె కూడా రాఖీ కడుతుందా? అతని జీవితం



లో ప్రేమ అనేది రాసిపెట్టి ఉండా లేదా కథ ఆధారంగా ఈ మూవీని అసక్తిగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. మామూలు గానే శ్రీ విష్ణు లో కామెడీ టైమింగ్ చాలా ఎక్కువ. మరి ఆ కామెడీ టైమింగ్ ని ఈ సినిమా లో డైరెక్టర్ ఎంత వరకు ఉపయోగించుకున్నారో తెలియాలంటే.. సినిమా విడుదల అయ్యే వరకు వేచి ఉండాలిందే. ఈ సినిమా లో రెబ్బా మోనికా జాన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది.

గులాబీ అందంలా కియారా గుభాళింపు!

నిమిషం పాటు అదిరిపడేలా.. అర నిమిషం మైండ్ బ్లాక్ అయ్యేలా ఏదో మాయ చేస్తుంది కియారా. అంతగా ఆకట్టుకునే స్పెషల్ ఔట్ ఫిట్ తో మతులు చెదరగొట్టింది. కియారా నెవ్వర్ బిఫోర్ అనే రేంజులో డిజైన్స్ లుక్ లో ఆకర్షిస్తోంది. డిజైన్ ఏదైనా సరే కియారా మార్క్ గ్లామర్ పో తప్పనిసరి అనిపిస్తుంది. తాజాగా అమ్మడు చీరందంలో సెగలు వుట్టిస్తోన్న ఫోటో ఒకటి నెట్టింట వైరల్ అవుతుంది. ఇదిగో ఇక్కడిలా.. గులాబీ వర్షం

వీరల్... బ్రాజిల్ షౌట్ లో కియారా ఒంపుసాంపులకు కుర్రకారు ఒక్క క్షణం అలా టర్న్ అవ్వాలిందే. చెవులకు జుమ్మాయి.. వేలికి డిజైన్స్ ఉంగరం.. ముఖానికి మినమల్ మ్యాక్స్ ప్రతీది కియారా సమ్ థింగ్ స్పెషల్ గా ఫోకస్ చేస్తున్నాయి. అందమంతా కియారా సొంతం అన్నంతగా వెలిగిపోతుంది. ఎలాంటి భామకైనా చీర అందాన్ని తీసుకొన్నాంది. అందులోనూ కియారా లాంటి అందగత్తెలు ఇలా పింక్ సారిలు ధరిస్తే! ఆ అందం రెట్టింపు అవుతుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. తాజా పిక్ లో కియారా అంత అందంగా కనిపిస్తుంది. వివిధ భంగిమల్లో అమ్మడు కెమెరాకి ఇచ్చిన ఫోజులు అంతర్జాలంలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కియారా బ్యూటీకి ఫ్యాన్స్ ఫిదా అవుతున్నారు. అన్నం తింటుందా? అందం తింటుందా? అంటూ కామెంట్లు వరుస్తున్నాయి. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా తో వివాహం తర్వాత కియారా రెట్టింపు అందంతో ఆకట్టుకుంటుందని ఓయూజర్ కామెంట్ పెట్టాడు. ఇంకా ఇలాంటి కామెంట్లు మరెన్నో ఇక కియారా కెరీర్ సంగతి చూస్తే నటిగా ఫుల్ జోష్ లో ఉంది. వట్టిందల్లా



బంగారమే అవుతుంది. బాలీవుడ్ లో ఆమె నటించిన సినిమాలన్నీ బ్యాక్ టూ బ్యాక్ సక్సెస్ లు అందుకుంటున్నాయి. కొత్త అవకాశాలు దండిగా వస్తున్నాయి. అమ్మడు తెలుగులో మేగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ సరసన 'గేమ్ ఛేంజర్' నటిస్తుంది. శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమాపై అమ్మడు చాలా ఆసక్తి పెట్టుకుంది. హిట్ అందుకుని పాస్ ఇండియాలో ఫేమస్ అవ్వాలని కలలు కంటుంది.

EDITED, PRINTED,PUBLISHED AND OWNED BY AVULA VIJAYA BHASKARA REDDY PRINTED AT SRI SANTOSH PRINTERS SHOP NO. 67-58/A2,OPPTAMIL NADU
MERCANTILE BANK, OLD BUSTAND, KURNOOL- 518 001. ANDHRA PRADESH. PUBLISHED FROM AVULA HUSSAIN REDDY COLONY,7-5-230, NANDYAL ROAD
ALLAGADDA-518 543. KURNOOL DISTRICT. ANDHRA PRADESH. EDITOR : AVULA VIJAYA BHASKARA REDDY. RNI No : APTEL/2019/77190