

ANU FURNITURE
HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1
Now at ₹39,990/-

జమిలిపై డైలమా!?

- ◆ బీజేపీ లేదా ఎన్డీఎను కలవరపెడుతున్న వరుస పరాజయాలు
- ◆ ఇటీవలే కర్నూల్, జూబిల్ హిల్స్ లో బీజేపీ ఓటమి..
- ◆ యూపీలో ప్రాభవం కోల్పోతున్న యోగి.. అభిలేకకు ఇమజ్
- ◆ ఉత్తరాధిపతి ఎన్డీఎకు ఎదురుగాలి.. దక్షిణాది రాష్ట్రాలపైనే ఆశలు
- ◆ రెండు మూడేళ్లలో జమిలి ఎన్నికలు జరిగితే ఎన్డీఎకు లాభస్తుండా
- ◆ బీజేపీ అగ్రనేతలను వేధిస్తున్న ప్రశ్నలవే..



సూర్యోదయ ప్రతినిధి జమిలి బీజేపీ నిజంగా సిద్ధమా? ఎందుకు ఈ మాట అంటే బీజేపీకి 2024 ఎన్నికల్లోనే పూర్తి మెజారిటీ రాలేదు. ముఖ్యంగా ఫిగర్ కి అచ్చంగా 32 సీట్లు తగ్గాయి. ఎందుకు ఈ మాట అంటే బీజేపీకి 2024 ఎన్నికల్లోనే పూర్తి మెజారిటీ రాలేదు. ముఖ్యంగా ఫిగర్ కి అచ్చంగా 32 సీట్లు తగ్గాయి. ఒక వైపు టీడీపీ చంద్రబాబు మద్దతు మరో వైపు జేడీయూ నితీష్ కుమార్ సపోర్టుతో కేంద్రంలో బీజేపీ

అధికారంలో ఉంది. ఇక ఇటీవల జరిగిన నాలుగు రాష్ట్రాల ఎన్నికల చూస్తే కాశ్మీర్ పోయింది, హర్యానా దక్కింది. జార్ఖండ్ లో పరాజయం పాలు అయ్యాయి. మహారాష్ట్రలో బీజేపీ గుండెకాయ లాంటి యూపీలో అంతకంతకు ఎన్సి విజృంభిస్తోంది. ఉప ఎన్నికల్లో కొన్ని సీట్లు అధికంగా బీజేపీకి వస్తే రాజకీయం ఎందుకంటే అధికారంలో బీజేపీ ఉంది కాబట్టి. ఎక్కడ అధికారంలో పార్టీ ఉన్నా వారికి ఉప ఎన్నికల్లో సానుకూలత ఉంటుంది. అయితే జనరల్ ఎన్నికల్లో మాత్రం జనాల

దిల్లీకి రావాలంటూ చంద్రబాబుకు మోటి ఆహ్వానం

- ◆ మహారాష్ట్ర సీఎం ప్రమాణిస్వరార్ మహాత్మ్యవానికి వెళ్లిన సీఎం చంద్రబాబు
- ◆ చంద్రబాబు, నితీష్ కుమార్ ను కలిసిన ప్రధాని మోదీ
- ◆ జమిలిపై ఎన్డీఎ పక్షాలతో సమావేశానికి దిల్లీకి రావాలంటూ ఆహ్వానం
- ◆ జమిలి అమలు.. తదనంతర పరిణామాలపై చర్చించేందుకే పిలుపు



సూర్యోదయ ప్రతినిధి ఆజాద్ మైదాన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి భారతీయ జనతా పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు దేవేంద్ర ఫడ్డవిస్ ప్రమాణిస్వరార్ చేశారు. ఈ బాధ్యతలను అందుకోవడం ఆయనకు ఇది మూడోసారి. తొలి విడతలో 2014 నుంచి 2019 వరకు పూర్తికాలం పాటు ముఖ్యమంత్రిగా పని చేశారు. రెండో విడతలో అయిదు రోజులు మాత్రమే ఈ హోదాలో కొనసాగారు. ఇప్పుడు మూడోసారి మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పదవిని అధిష్టించారు. మహారాష్ట్ర కుటుంబ సభ్యులు ఏకీకృత డి.ఎం.కె. అజిత్ పవార్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణిస్వరార్ చేశారు. ముంబై

పలువురు కేంద్రమంత్రులు హాజరయ్యారు. ప్రమాణిస్వరార్ చేసిన వెంటనే దేవేంద్ర ఫడ్డవిస్ ను తొలుత గవర్నర్ పుష్పగర్వాన్ని అందించి అభినందించారు. అనంతరం ఫడ్డవిస్ నేరుగా మోదీ వద్దకు వెళ్లారు. శిరస్సు పంచి పాదసమస్పాదం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను అభినందించారు మోదీ. చిరునవ్వుతో భుజం తట్టారు. ప్రమాణిస్వరార్ తన ముగిసిన అనంతరం ప్రధాని మోదీ నేరుగా చంద్రబాబు, నితీష్ కుమార్ వద్దకు వెళ్లారు. వారికి షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చారు.

బెనిఫిట్ షోలు రద్దు

- ◆ టాలీపుడకు తెలంగాణ సర్కార్ బగ్ షాక్
- ◆ సంధ్యా థియేటర్ ఫుటనతో సర్కార్ నిర్ణయం
- ◆ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బెనిఫిట్/ప్రిమియర్ షోలు ప్రదర్శించడానికి ఎలాంటి అనుమతులుండవ్
- ◆ కోర్టు నుంచి ఉత్తర్వులు తెచ్చుకుంటే మినహాయింపు
- ◆ సినిమాటిగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి వెల్లడ



రేవతి కుటుంబానికి 25 లక్షల ఆర్థిక సాయం

సంధ్య థియేటర్ తొక్కిసలాటపై స్పందించిన అల్లు అర్జున్.. త్వరలో కుటుంబాన్ని కలుస్తా రేవతి కుటుంబానికి అందగా నిలుస్తాం వైద్య చికిత్స ఖర్చులు పెట్టుకుంటాం

హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో బిగ్ షాక్ ఇచ్చింది. ఇకపై ఎలాంటి బెనిఫిట్ తెలంగాణ ప్రభుత్వం సంవలన నిర్ణయాన్ని విోలకు అనుమతి ఇవ్వకూడదని నిర్ణయించి తీసుకుంది. తెలుగు చలన చిత్ర పరిశ్రమలకు ది. ఏ సినిమాకైనా సరే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎక్కడ

హైదరాబాద్-సవభూమి: పుష్ప 2' ప్రీమియర్ వేళ హైదరాబాద్లోని సంధ్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన ఫుటనపై అల్లు అర్జున్ స్పందించారు. బాధితు కుటుంబానికి అందగా ఉంటామన్నారు. ఈ మేరకు సోషల్ 2లో

3 రోజులపాటు తెలంగాణలో వర్షాలు

- ◆ బంగాళాఖాతంలో అల్పవీధుల ప్రభావంతో తెలంగాణలో వర్షాలు
- ◆ తేలిక పాటి వర్షాలు.. అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురిసే ధాన్య
- ◆ కోస్తాంధ్రాలో పాటు రాయల సీమలలో కూడా భారీ వర్షాలు

అంబేద్కర్ ఓపెన్ వర్కలీ వీసీగా ఫుంటా చేక్రవాణి

ప్రముఖ విద్యావేత్త ఫుంటా చక్రవాణిని అంబేద్కర్ ఓపెన్ వర్కలీ వీసీగా నియమిస్తూ ఉన్నత విద్యాశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి శ్రీధర్ ఉత్తర్వులు

గ్రూప్-1 పోలికల రద్దు కుదరదు

- ◆ తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఊరట...
- ◆ గ్రూప్-1 రద్దు, మెయిన్స్ ను వాయిదా వేయాలని సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్
- ◆ పిటిషన్ రద్దు క్యాబినెట్ కానందున మెయిన్స్ వాయిదా అవసరం లేదన్న కోర్టు
- ◆ పోలికల నిర్వహణలో కోర్టుల జోక్యం అవసరమన్న ధర్మాసనం



హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో గ్రూప్-1 నోటిఫికేషన్ రద్దు కుదరదని భారత సర్వోన్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు తేల్చి చెప్పింది. గ్రూప్-1 నోటిఫికేషన్ రద్దు, మెయిన్స్ ను వాయిదా వేయాలని కోరుతూ సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది. విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఈ పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. దీంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సుప్రీంకోర్టులో ఊరట లభించినట్లుంది. ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన కొత్త నోటిఫికేషన్ చట్ట విరుద్ధమని కొంతమంది అభ్యర్థులు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ప్రతిమ్నోలో 14 తప్పులున్నాయని పేర్కొన్నారు. గ్రూప్-1 మెయిన్స్ ను వాయిదా వేయాలని

కోర్టు. అభ్యర్థుల పిటిషన్ ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. హైకోర్టు తీర్పును సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు. పిటిషన్ రద్దు మెయిన్స్ క్యాబినెట్ కానందున మెయిన్స్ పరీక్ష వాయిదా వేయాల్సిన అవసరం లేదని తెలిపింది. పరీక్షల నిర్వహణలో కోర్టుల జోక్యం అవసరమని ధర్మాసనం పేర్కొంది. కోర్టుల నిర్ణయంతో నియామకాల్లో జాప్యం జరుగుతుందని తెలిపింది. మెయిన్స్ నిర్వహణకు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి పచ్చజెండా ఊపింది.

తెలుగుతల్లి విగ్రహం.. వివాదం

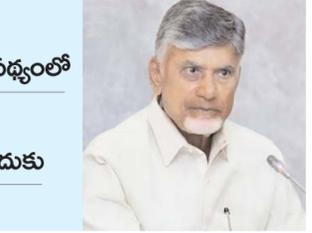
- ◆ సచివాలయం ఎదుట 9న తెలుగుతల్లి విగ్రహవిష్కరణ
- ◆ బీఆర్ఎస్ హయాంలో తెలుగు తల్లి ఆనవాళ్లు
- ◆ మార్చి కొత్త విగ్రహం రూపకల్పనపై వెల్లవెత్తుతున్న విమర్శలు
- ◆ బీఆర్ఎస్ చెక్కించిన విగ్రహం దొరసాని మాదిరిగా ఉందని విమర్శలు
- ◆ కంకులు చేతబట్టిన సాధారణ మహిళా విగ్రహం తయారు



హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని దొరసానిలా రూపొందించారని కాంగ్రెస్ విమర్శిస్తుంటే.. కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు చెరిపేసేందుకు కాంగ్రెస్ కుట్ర చేస్తోందని, దీనిలో భాగంగా తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంపై రాజకీయ వివాదం నడుస్తోంది. రూపాన్ని మార్చాలనే ప్రయత్నం చేస్తోందని బీఆర్ఎస్ ఆరోపిస్తోంది. ఓ సాధారణ మహిళలా తెలంగాణ తల్లిని రూపొందిస్తున్నామని కాంగ్రెస్ చెబుతుండగా.. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంపై రాజకీయ వివాదం నడుస్తోంది.

రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణా నిగ్గుతేల్చేందుకు సిట్ ఏర్పాటు

- ◆ ఇప్పటికే కాకినాడ పోరుపై సీబీడీ దర్యాప్తుకు ఆదేశించిన ప్రభుత్వం
- ◆ కాకినాడ పోర్టు నుంచి అక్రమంగా రేషన్ బియ్యం తరలిపోతున్న నేపథ్యంలో
- ◆ ఉమ్మడి దర్యాప్తునకు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్)ను ఏర్పాటు
- ◆ కాకినాడ జిల్లాలో రేషన్ బియ్యంపై నమోదైన కేసుల్ని దర్యాప్తు చేసేందుకు
- ◆ ఈ సిట్ పనిచేస్తుందని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్న సర్కార్



అనురావతి-సవభూమిబ్యూరో ఏపీటీ కుటుంబ ప్రభుత్వ నిర్ణయాలపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఎఫ్డెక్ కనిపిస్తోంది. తాజాగా కాకినాడ పోర్టుకు వెళ్లి రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణాను అడ్డుకున్న పవన్ కళ్యాణ్.. తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కాకినాడ పోర్టు భద్రతలో పాటు రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణా నూ ప్రస్తావించారు. అక్కడ తనకు సహకరించని అధికారుల తీరుపైనా పవన్ తీవ్రంగా స్పందించారు. దీనిపై ప్రభుత్వం వరుసగా చర్యలకు దిగుతోంది. ఇప్పటికే కాకినాడ పోర్టు పై సీబీడీ దర్యాప్తుకు ఆదేశించిన ప్రభుత్వం.. ఇప్పుడు మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కాకినాడ పోర్టు నుంచి అక్రమంగా రేషన్ బియ్యం తరలిపోతున్న నేపథ్యంలో పోలీసులు, ఇతర శాఖలు ఇప్పటికే పలు కేసులు నమోదు చేశాయి. వీటిని ఉమ్మడిగా దర్యాప్తు చేసేందుకు ఏలూరు ప్రభుత్వం ఇవాళ ఓ ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) ను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ మేరకు సీఎస్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. కాకినాడ జిల్లాలో రేషన్ బియ్యంపై నమోదైన కేసుల్ని దర్యాప్తు చేసేందుకు ఈ సిట్ పనిచేస్తుందని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. అలాగే 13 కేసుల వివరాలను కూడా జివోలో ఇచ్చారు. విదేశాలకు అక్రమంగా తరలిపోతున్న రేషన్ బియ్యంపై పౌర సహజంతో పాటు ప్రజా

ప్రతినిధుల నుంచి తరచుగా వస్తున్న ఫిర్యాదుల మేరకు ఈ సిట్ ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఉత్తర్వుల్లో తెలిపారు. వీటిపై ఇప్పటికే వివిధ పోలీసు స్టేషన్లలో నమోదైన 13 కేసుల దర్యాప్తు కోసం ఆరుగురు పోలీసు అధికారులతో సిట్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో సీబీడీ ఐజీ వినీత్ బ్రిజ్ లాల్, సీబీడీ ఎస్సీ ఉమా మహేశ్వర్, డీఎస్పీలు అశోక్ వర్మన్, బాలసుందర రావు, గోవిందరావు, రత్నయ్య ఉన్నారు. ఈ సిట్ ను అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సహకరించాలని ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నారు. 15 రోజుల్లో ఈ సిట్ తమ నివేదికను ప్రభుత్వానికి ఇవ్వాలన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాలకు నవోదయం

- ◆ ఏపీకి కొత్తగా 8 కేంద్రీయ విద్యాలయాలు, తెలంగాణకు 7 నవోదయ స్కూళ్లు
- ◆ కేంద్ర కేబినెట్ సమావేశంలో నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడి
- ◆ దేశవ్యాప్తంగా 85 కేంద్రీ, 28 నవోదయ విద్యాలయాల ఏర్పాటుకు ఆమోదం
- ◆ దేశ వ్యాప్తంగా 85 కేంద్రీయ విద్యాలయాల ఏర్పాటుకు రూ.5872 కోట్లు ఖర్చు
- ◆ దేశ వ్యాప్తంగా 28 నవోదయ విద్యాలయాల కోసం రూ.2359.82 కోట్లు ఖర్చు



ధిల్లీ-సవభూమిబ్యూరో తెలుగు రాష్ట్రాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త తెలిపింది. పలు విద్యాలయాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చే రాష్ట్రాలకు ప్రకటించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కొత్తగా 8 కేంద్రీయ విద్యాలయాలు, తెలంగాణలో కొత్తగా 7 నవోదయ విద్యాలయాలు ఏర్పాటుకు ఆమోదం తెలిపింది. కేంద్ర కేబినెట్ లో తీసుకున్న పలు కీలక నిర్ణయాలను మీడియాకు కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించారు. దేశ వ్యాప్తంగా 85 కొత్త కేంద్రీయ విద్యాలయాలు, 28 కొత్త నవోదయ విద్యాలయాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆమోదం తెలిపారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా పల్లభనేని వంశీ ఏపీటీ కుటుంబ ప్రభుత్వం కొలుపుదీరినప్పటి నుంచీ.. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన దారుణాలు, దాడులు, మొదలైన వ్యవహారాలపై దర్యాప్తు ముప్పురం చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే!

అనకాపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా పలనపల్లె, శ్రీసత్యసాయి జిల్లా పాలనముద్రం.. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి, రొంపిచర్ల, కృష్ణా జిల్లా నందిగామ, సూజివీడు.. సంధ్యాల జిల్లా డోనోల్ సూతన కేంద్రీయ విద్యాలయాలు తెలంగాణలో సూతన కొత్త నవోదయ విద్యాలయాలు.. తెలంగాణలో జగిత్యాల, నిజామాబాద్, కొత్తగూడెం, మల్కాజ్ గిరి.. మహబూబ్ నగర్, సంగారెడ్డి, సూర్యాపేటలో కొత్త నవోదయ విద్యాలయాలు

వల్లభనేని వంశీ అనుచరులు 11 మంది అరెస్ట్

- ◆ గన్నవరం టీడీపీ కార్యాలయంపై జరిగిన దాడి కేసులో నిందితులు
- ◆ తెల్లవారుజామున అరెస్టు చేసి పీఎస్ కు తరలించిన పోలీసులు
- ◆ ఈ కేసులో 71 మందిపై కేసు నమోదు.. ఏ 17గా వల్లభనేని వంశీ



విజయవాడ-సవభూమిబ్యూరో గన్నవరం మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభనేని వంశీ అనుచరులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఏపీటీ కుటుంబ ప్రభుత్వం కొలుపుదీరినప్పటి నుంచీ.. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన దారుణాలు, దాడులు, మొదలైన వ్యవహారాలపై దర్యాప్తు ముప్పురం చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే! అప్పట్లో నిర్ణయానికి గురైన వ్యవహారాలపై తాజాగా పోలీసులు దృష్టి సారించారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా పల్లభనేని వంశీ అనుచరులుగా చెప్పబడుతున్న 11 మందిని అరెస్ట్ చేశారు. గన్నవరం మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభనేని వంశీ అనుచరులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో

గన్నవరం టీడీపీ కార్యాలయంపై జరిగిన దాడి కేసులో నిందితులుగా ఉన్న 11 మందిని ఈ



సమస్యను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా శీతకాలంలో పొడి చర్మం.. ప్రతిఒక్కరినీ ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులవల్ల చలికాలంలో పొడి చర్మం సమస్యనుంచి బయటపడొచ్చు. చలికాలంలో చర్మ సంరక్షణకు అందరూ ఆశ్రయించేది.. మాయిశ్చరైజర్లు, క్రిమ్స్ నే! అయితే, వీటి రక్షణంతా బయటి నుంచే! అదికూడా తాత్కాలికంగానే! పొడిచర్మం సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కావాలంటే.. చర్మం లోపలి నుంచీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు %-% చేర్చుతూ చేసుకోవాలి. చర్మం రోజంతా తేమగా ఉండాలంటే.. శరీరానికి తగినంత నీరు అందించాలి. అందుకే, దాచమైనా.. కాకున్నా రోజూకు కనీసం 8 గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగాలి. చలికాలం తీసుకునే ఆహారంలో నెయ్యి, నువ్వుల నూనె ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచీ హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. స్నానానికి ముందు గోరువెచ్చని నూనెతో శరీరాన్ని మర్చుకోవడం వల్ల చర్మానికి కావాల్సిన పోషణ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ పెరిగి.. చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బాదం, నువ్వులు, కొబ్బరి నూనెలు ఎంచుకోవడం మంచిది. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించే నబ్బులను పక్కన పెట్టండి. ఇవి చర్మంలోని సహజ నూనెలను తొలగిస్తాయి. దాంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. కలబంద, పసుపు, వేప లాంటి సహజ పదార్థాలను నబ్బులను వాడండి. ముఖ్యంగా సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.



రెస్టారెంట్ ను ప్రారంభించారు. రుచికరమైన ఆహారం లభించే రెస్టారెంట్ గా ఇది గుర్తింపు పొందింది. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ, న్యూయార్క్ లోని వర్జీ ఫుడ్ ఫెస్టివల్, బిబిసి సిరీస్ వంటి షాట్ ఫామ్స్ నుంచి అందిన ఆహ్వానం మేరకు వాటిలో పాల్గొన్నారు. ఈవెంట్లు, సెమినార్లు, టెడెక్స్ సెషన్లతో బిజీబిజీగా గడిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక ఫుడ్ వర్క్ షాపుల్లో, సెమినార్లలో, ఫుడ్ ఫెస్టివల్స్ లో పాల్గొన్నారు. “మా ఆయన సపోర్టు లేకుంటే ఈ విజయం సాధించేదాన్ని కాదు” అని అంటారు పంకజ్. సామాజిక కార్యక్రమాల్లోనూ పంకజ్ ఎప్పుడూ ముందు ఉంటారు. యునిసెఫ్ తో, స్టానిక్ స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి పనిచేశారు. ఎన్ జీఓలతో కలిసి ఫండ్ రైజింగ్ వర్క్ షాపుల్లో పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రపతి కోవిండ్ చేతుల మీదుగా అవార్డును అందుకున్నారు. చెఫ్లు ఎదగాలనుకుంటున్న ఎంతో మందికి ఆమె స్ఫూర్తిగా నిలిచారు. “హార్ట్ వర్క్ తోనే ఈ స్టానానికి చేరుకున్నాను” అని వివరంగా అంటారామె. అంకితభావం, పట్టుదల, సృజనాత్మకత ఉంటే విజయం సాధించవచ్చని నిరూపించారు పంకజ్ భదోరియా.

అమ్మే నాకు గురువు



ఇంట్లో అమ్మ దగ్గర నేర్చుకున్న పాకశాస్త్ర నైపుణ్యం! ఎక్కడా చెప్పగా పనిచేసిన అనుభవం కూడా లేదు. అయితేనే... మాస్టర్ చెఫ్ ఇండియా పోటీల్లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. ఇండియాలో మొదటి మాస్టర్ చెఫ్ గుర్తింపు సాధించారు పంకజ్ భదోరియా. స్కూల్ టీచర్ నుంచి మాస్టర్ చెఫ్ గా ఆమె ప్రయాణం ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం. ఆ విశేషాలు ఇవి...

అమ్మ వంట చేస్తున్నప్పుడు కిచెన్ లో నుంచి వచ్చే మసాలా ఘుమఘుమలు ఆమెను కుదురుగా కూర్చోనిచ్చేవి కాదు. ఆ సువాసనలే కుకింగ్ పై ఇష్టాన్ని పెంచేలా చేశాయి. గంటల కొద్దీ అమ్మతో పాటు కిచెన్ లో గడిపేవారు. రకరకాల వంటలు ఎలా చేయాలో నేర్చుకున్నారు. వంటలు రుచిగా రావడానికి కీలకమైన మసాలాల తయారీలో నైపుణ్యం సంపాదించారు. అదే ఆమెను ఇండియా ఫస్ట్ మాస్టర్ చెఫ్ గా నిలబెట్టింది. ఆమె పేరు పంకజ్ భదోరియా. లక్షకేకు చెందిన పంకజ్ మొదట ఈ రంగం వైపు రాలేదు. పదహారేళ్ల పాటు టీచర్ గా పనిచేశారు. హైస్కూల్ విద్యార్థులకు చదువు చెబుతున్న మనసులో ఏదో వెలితి. తన కలను సాకారం చేసుకోవడానికి ఏదైనా చేయాలని, అది ఇబ్బంద్ కాకపోతే ఇంకెప్పుడు కాదని అనుకున్నారు. వెంటనే టీచర్ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు. **మొదటి అడుగుతోనే విజయం** ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసిన తరువాత మాస్టర్ చెఫ్ ఇండియా పోటీల్లో పాల్గొనాలని నిర్ణయించుకున్నారు పంకజ్. ఆ నిర్ణయం ఆమె జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసింది. ఆ పోటీ సాధారణమైనది కాదు. దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో అనుభవం ఉన్న చెఫ్ లు బరిలో ఉంటారు. అలాంటి కాంపిటీషన్ లోకి ఎంట్రి అయ్యాక ఆమె ఎన్నో సవాళ్లను, అడ్డంకులను ఎదుర్కొన్నారు. అయితే ఆమె కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు నుంచి అద్భుతమైన సహకారం లభించింది. పోటీల్లో వంటలను సరికొత్త పద్ధతుల్లో తయారుచేయడం ద్వారా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. సంప్రదాయ భారతీయ ఫ్లేవర్లకు ఆధునిక టెక్నిక్స్ ను జోడించి న్యూయన్ డిశ్లెస్ వల్ల దృష్టిలో పడ్డారు. అదే సమయంలో ప్రేక్షకుల మనసు గెలుచుకున్నారు. ఎప్పటికప్పుడు తన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుకుంటూ పంకజ్ ముందుకెళ్లారు. కొన్ని వారాల పాటు సాగిన పోటీల్లో చివరకు పంకజ్ విజేతగా నిలిచారు. మాస్టర్ చెఫ్ ఇండియాగా టైటిల్ అందుకున్నారు. “మా పేరెంట్స్ ఇద్దరూ అభ్యుతంగా వంట చేస్తారు. మా అమ్మ పెళ్లయిన తరువాత నానమ్మ దగ్గర వంట నేర్చుకుందట. మా ఇంట్లో ఏదైనా ఫంక్షన్ జరిగితే రుచికరమైన కొత్త కొత్త వంటలు తయారుచేశారు. వాటిని రుచి చూసేందుకు స్నేహితులు, బంధువులు ఆసక్తిగా ఉండేవారు. అది నాకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. అమ్మే నాకు గురువు” అంటారు పంకజ్.

అభిమాన గణం ఆ విజయం తరువాత పంకజ్ కు వెనదిరిగి చూసుకునే అవకాశం రాలేదు. ఆ రంగంలో ఉన్నత స్థానానికి ఎదిగారు. టెలివిజన్ షోలు చేశారు. వంటలకు సంబంధించి పుస్తకాలు రాశారు. ‘మాస్టర్ చెఫ్ ఇండియా కుక్ బుక్’, ‘లివ్స్ ఫ్రం మై కిచెన్’ పుస్తకాలు బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది అభిమానులను సంపాదించిపెట్టాయి. ‘కేఫ్ బై డీఫాల్ట్’ పేరుతో లక్నోలో



సీజన్ వేడిగా... శరీరం చల్లగా...



యోగా: వేసవిలో జీవక్రియలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అక్టివ్ లైఫ్ స్టైల్ ఎక్కువ. అక్టివ్ లైఫ్ లో పడిపోతుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు శరీరానికి ఇంకా అలసట కలిగించే ఆసనాలు కాకుండా కావల్సినంత అక్టివ్ తీసుకుంటూ నిదానంగా చేసే ఆసనాలను సాధన చేయాలి. జీవక్రియ వేగిస్తోనే చంద్ర సమస్థానాలు, శరీరం, మనసు బాగా విశ్రాంతి పొందడానికి సహకరించే శశాంకాసనం, మకరాసనం, మార్గాసనం, బాలాసనం, అర్ధ ఆధోముఖ శ్వాసాసనం, నిరాలంబాసనం... వీటితో ఎక్కువ విశ్రాంతి పొందుతాం. అలాగే ఆసనాలైన పాద హస్తాసనం, జాను శిరాసనం, ఉష్టాసనం లాంటివి చేయడంతో పాటు ప్రతిరోజూ యోగనిద్ర కూడా చేయాలి. ఉష్ణక్రియ, సమశీతోష్ణక్రియ, శీతక్రియలుగా ప్రాణాయామాలు విభజించబడ్డాయి. ఉష్ణక్రియ ప్రాణాయామాలు (శరీరంలో ఉష్ణాన్ని జనింపజేసేవి. ఇవి చలికాలానికి మంచివి). సమశీతోష్ణక్రియ ప్రాణాయామాలు సీజన్స్ మారే సమయంలో మంచివి. శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి చంద్రభేది, అనులోమ విలోమ, శీతలి, శీతకారి,

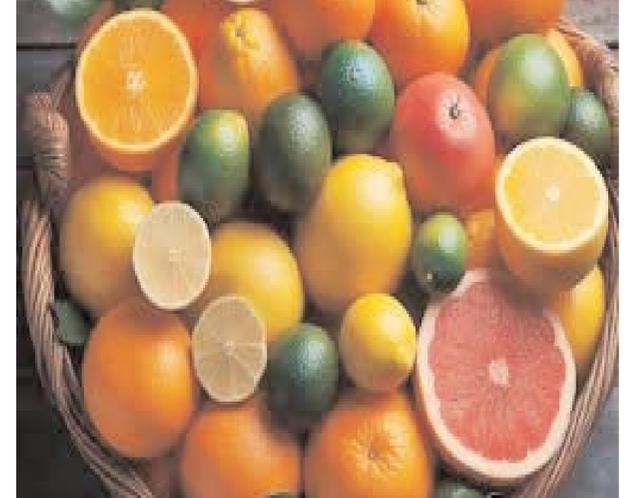
ఉష్ణయి ప్రాణాయామాలు ఉపకరిస్తాయి. ఈ కోవకు చెందిన ప్రాణాయామాలు ఈ వారం తెలుసుకుందాం...
1. చంద్రభేది ప్రాణాయామం అర్ధ చంద్రాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. వెన్నెముక, మెడ నిలారుగా ఉంచి ఎడమచెయ్యిని ధ్యానముద్ర (చూపుడు వేలు చివరభాగం బొటావేలు చివరభాగానికి తాకించి) లేదా చిన్నుద్ర (చూపుడు వేలు చివరభాగం బొటావేలు మధ్యభాగానికి తాకించి)లో ఉంచి, కుడిచేతిని నాసికా ముద్ర లేదా నాసాగ్రముద్రలో లేదా మధ్యలో మూడు వేళ్లు మడిచి బొటాన వేలు చితికేనే వేలితో నాసిక రంధ్రాలను మూస్తూ చేయాలి. చేసే విధానం: కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి ఎడమ ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటూ, శ్వాస తీసుకున్న తరువాత ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని తెరిచి కుడి ముక్కు ద్వారా శ్వాసను బయటకు పడలాలి. మళ్లీ ఎడమ ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకుని కుడి ముక్కు ద్వారా శ్వాసను బయటకు పంపించాలి. ఈ విధంగా 5 లేదా 10 సార్లు రిపీట్ చేయాలి.

గమనిక: రైల్ హ్యాండర్స్ కుడి చేత్తో, లెఫ్ట్ హ్యాండర్స్ ఎడమచేత్తో చేయవచ్చు. కుడిచేత్తో చేసేటట్లయితే కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని మూయడానికి తెరవడానికి బొటావేలును ఉపయోగిస్తారు. ఎడమచేతి వాటం ఉన్నవాళ్ళు చితికేనే వేలుతో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని తెరవడం, మూయడం చేస్తారు. ఉపయోగాలు: ఎడమ ముక్కు నుండి శ్వాస తీసుకుంటాం కనుక మెదడులోని కుడి గోళానికి అక్టివ్ ఎక్కువగా పంపబడి, ఎక్కువ ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. డ్రైస్, టెన్షన్స్, హై బీపీ, ఎమోషనల్ ఇన్ బ్యాలెన్స్ వంటి సమస్యలకు చాలా మంచిది. క్రియేటివ్ థింకింగ్, ప్యాషన్లతో ప్రాసెసింగ్ కు ఉపయోగించే కుడి మెదడు పనితీరు మెరుగవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
2. విభాగ ప్రాణాయామం. ఊపిరితిత్తులు మూడు భాగాలుగా (అప్పర్, మిడ్, లోయర్), ఎడమ ఊపిరితిత్తులలో రెండు భాగాలుగా (అప్పర్, లోయర్) విభజించబడి ఉంటాయి. ఊపిరితిత్తులలో అన్ని భాగాలకు అక్టివ్ ను అందించడానికి చేసే ప్రాణాయామాల్లో విభాగ ప్రాణాయామాలు. పక్కన చూపించిన విధంగా ఆసనంలో కూర్చుని మోచేతుల పాజిషన్ ను పైకి పక్కకు కిందకు చూపిస్తూ, ప్రతి పాజిషన్ లో 5 లేదా 10 సార్లు రిపీట్ చేస్తూ చేయాలి. విభాగ ప్రాణాయామాలు చేసే పలు విధానాలలో పైన చెప్పబడినవి ఒక విధానం. తీసుకునే ఆహారంలో ముఖ్యంగా గమనించదగినది - క్షారతత్వం గల పదార్థాలను అప్పుతత్వం గల పదార్థాలను 60:40 నిష్పాతంలో తీసుకోవడం ముఖ్యం. క్షారతత్వం కలవి: పచ్చికూరలు, నగం ఉడికిన కూరగాయలు, పండ్లు, క్రై ఫ్రూట్స్ మొదలైనవి. అప్పుతత్వం కలవి: వెన్న తీయని పాలు, వెన్న, వైట్ బ్రెడ్, మాంసం, గడ్డ, బిజ్ శరీరం డీ-హైడ్రేట్ కాకుండా తగినన్ని నీళ్లు, జ్యూసులు తాగడం ఎంతైనా అవసరం. ప్రతి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 60 ఎం.ఎల్ నీళ్లు లేదా ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి. అధిక అప్పుతత్వం గల ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వివిధ వ్యవస్థలలో పిహెచ్ ఇన్ బ్యాలెన్స్ కి వచ్చే దారి తీస్తుంది. పిహెచ్ బాలెన్స్ కాకపోతే అది దీర్ఘకాలంలో యూరిక్ యాసిడ్ గా మారి కిక్సీ స్టోన్స్, క్యాన్సర్, కాలేయం, గుండె సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

జ్వరం వస్తే ఇవి తినండి!



చలికాలంలో వాతావరణ మార్పుల వల్ల శరీరం బలహీనంగా మారుతుంది. ఇదే సమయంలో హానికారక వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలు శరీరంలోకి చేరుతుంటాయి. ఫలితంగా తరచూ జ్వరం వస్తూ ఉంటుంది. దీని నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. జ్వర తీవ్రతను తగ్గించి శరీరానికి శక్తిని అందించే ఆహారం గురించి తెలుసుకుందాం. అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉసిరి, పాలకూర: పాలకూరలో ఎ, సి, ఇ విటమిన్లతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలకూరను తరచూ తినడం వల్ల రక్తంలో తెల్ల రక్త కణాల పనితీరు మెరుగవుతుంది. తెల్ల రక్త కణాలు శరీరంలోని వ్యాధికారక క్రిమిలతో పోరాడి వాటిని నాశనం చేస్తాయి.



చేస్తాయి. ఉసిరిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అందులోని సి విటమిన్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్ ఫ్లూవెన్సా సమస్యలను నివారిస్తుంది. అల్లం, వెల్లుల్లిలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. చలికాలంలో తరచూ అల్లం డీ తాగడం వల్ల శ్వాసకోశ వ్యాధుల కారణంగా వచ్చే జ్వరం తగ్గుతుంది. వెల్లుల్లిలో అల్లిసెన్, సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. వెల్లుల్లి చారు, వెల్లుల్లి కారం లాంటివి ఆహారంలో చేర్చుకుంటే జ్వర తీవ్రత, నీరసం తగ్గుతాయి. పసుపు, తులసి: ఈ రెంటిలో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జ్వర తీవ్రతను వెంటనే తగ్గిస్తాయి. ఒక గ్లాసు వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీళ్లలో ఆరు తులసి ఆకులు వేసి అయిదు నిమిషాలు మరిగించాలి. ఈ వేడి నీటిని రోజూ రెండుసార్లు తాగితే జ్వరం తగ్గుతుంది.

సిట్రస్ పండ్లు: నారింజ, డ్రాక్ష్ లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో సి విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల రక్తంలో తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఫలితంగా రక్తం పరిశుభ్రమై జ్వరం వల్ల వచ్చే అలసట, ఒత్తిడి, ఆయాసం తదితర సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరి నీళ్లు, జావలు: జ్వరం వచ్చినప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలో తేమ శాతం తగ్గుతుంది. ఈ సమయంలో కొబ్బరినీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్లు, లవణాలు అందుతాయి. శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. సగ్గుబియ్యం, రాగిపిండి, బార్లీ గింజలతో జావ కాచుకొని తాగడం మంచిది. కూరగాయల ముక్కలను నీటిలో ఉడికించి ఆ నీటిని వడకట్టి అందులో కొంచెం ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలుపుకుని తాగితే జ్వరం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. నాలుక మీద రుచి తెలియకపోవడం, నోరు చేదుగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు పోతాయి. పోషకాహారం: జ్వరం వచ్చినప్పుడు విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, పీచుపదార్థాలు, ప్రోటీన్లు తదితర పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. తాజా కూరగాయలు, అన్ని రకాల పండ్లు, గింజలు, పప్పు ధాన్యాలు, బీన్స్, చిక్కుళ్లు తదితరాలను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే జ్వరం వల్ల వచ్చే నీరసత్వం తగ్గుతుంది. తేనె, పుల్లగొడుగులు, నల్ల మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, వామం, సోంపు తదితరాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం త్వరగా కోలుకుంటుంది.



గోపిచంద్ మలినేని - సన్నీ డియోల్ 'జాట్' టీజర్ లవ్ లీక్



గతేడాది గదర్ 2 సినిమాతో ఖాక్ బస్టర్ అందుకున్న బాలీవుడ్ నటుడు సన్నీ డియోల్ ప్రస్తుతం పరుస ప్రాజెక్టుతో దూసుకుపోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే బోర్డర్ 2 సినిమాలో నటిస్తున్న ఈ నటుడు తెలుగు దర్శకుడితో ఒక సినిమా చేస్తున్నాడు. జాట్ అంటూ వస్తున్న ఈ చిత్రానికి క్రాక్ వీరా సింహా రెడ్డి చిత్రాల దర్శకుడు గోపిచంద్

మలినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే మూవీ నుంచి ఫస్ట్ లుక్ విడుదల చేసిన చిత్రానికే తాజాగా టీజర్ను పదిలం చేశారు. సన్నీ డియోల్ పవర్ ఫుల్ రోల్లో కనిపించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, షేఫర్ మీడియా స్టూడియోల సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నాయి. రజోద్దీప్ మూడా ఈ సినిమాలో విలన్ గా నటిస్తుండగా.. ఈ మూవీకి బాలీవుడ్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎన్ ధమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. రిషి పంజాబీ సినిటోగ్రాఫర్ కాగా.. అవినాష్ కొల్ల ప్రొడక్షన్స్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ గా పని చేస్తున్నారు. కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా వస్తోన్న ఈ చిత్రంతో గోపిచంద్ మలినేని బాలీవుడ్లోకి ఎంట్రీ ఇస్తుండటంతో ఇండస్ట్రీ అంతా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుంది.



సన్ను దోచుకుంటుంటే సినిమాలో బాలీవుడ్లో హీరోయిన్ గా అడుగు పెట్టిన ముద్దుగుమ్మ నభా నటేష్. ఈ అమ్మడు తెలుగులో ఆ తర్వాత పలు సినిమాల్లో నటించింది. మొదటి సినిమాతో నటిగా మంచి పేరు సొంతం చేసుకున్న నభా ఆ తర్వాత సినిమాల్లో అందాల ఆరబోత చేయడం ద్వారా గ్లామర్ తో మెప్పించింది. మొత్తానికి ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్లో మంచి కమర్షియల్ హీరోయిన్ గా నిలిచింది. ఈ అమ్మడు పూరి జగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో చేసిన ఇస్కార్ శంకర్ ఛార్ విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడంతో మరింతగా పాపులారిటీ సొంతం చేసుకుంది. కానీ కరోనా వల్ల ఆ సినిమా హిట్ అవుతున్నా సభా క్యాష్ చేసుకుని మరొకటి ఆఫర్లు దక్కించుకోవడంలో విఫలం అయ్యింది. ఇస్కార్ శంకర్ తర్వాత పెద్దగా సినిమాల్లో కనిపించని నభా నటేష్ మళ్ళీ బిజీ అయ్యింది. ప్రస్తుతం ఆమె చేతిలో పలు సినిమాలు ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది డార్లింగ్ అనే వెబ్ కంటెంట్లో ఓటీటీ ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన నభా నటేష్ వచ్చే ఏడాదిలో రెండు మూడు సినిమాలను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. తెలుగులో పాటు ఇతర భాషల్లోనూ ఈ అమ్మడు సినిమా ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉంది. రెగ్యులర్ గా ఈ అమ్మడు అందాల ఆరబోత ఫోటోలను షేర్ చేయడం ద్వారా వార్తల్లో నిలుస్తూ ఉంటుంది. మరోసారి తన అందమైన ఫోటోలను నభా షేర్ చేయడంతో వార్తల్లో నిలిచింది. అందాల నభా నటేష్ ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. రెడ్ డ్రెస్ లో నభా డైన్ అందాలను చూపిస్తూ క్లీ వేజ్ షో తో మతి పోగొడుతోంది.

రెడ్ డ్రెస్ లో మత్తెక్కిస్తున్న ఇస్కార్ బ్యూటీ

కవ్వించే ఆ చూపులకు ఎంతటి వారు అయినా మతి పోయి కింద పడిపోవాల్సిందే అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తూ ఉన్నారు. సోషల్ మీడియాలో మరోసారి ముద్దుగుమ్మ నభా నటేష్ అందాల ఆరబోత ఫోటోలు వైరల్ కావడం జరిగింది. ఇంతటి అందగత్తెకు ఆఫర్లు అశించిన స్టాయిల్ రాకపోవడం విడ్డూరంగా ఉందని కొందరు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు నభా నటేష్ నన్ను దోచుకుంటుంటే, అడుగు, ఇస్కార్ శంకర్, డిస్కో రాజా, సోలో బ్రతుకే సో బెటర్, అల్లుడు అడుగు, మ్యాస్ట్రో సినిమాలు చేసింది. ప్రస్తుతం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందుతున్న స్వయంభూ సినిమాలోనూ నభా నటేష్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. తెలుగులో ఈమెకు నటిగా అందాల ఆరబోత విషయంలో పాజిటివ్ మార్కులు దక్కాయి. కానీ లక్ కలిసి రావోవడంతో ఆఫర్లు అంతంత మాత్రంగానే వస్తున్నాయి. ముందు ముందు అయినా ఈ అమ్మడికి మంచి ఆఫర్లు దక్కతాయని అనేది చూడాలి.

రూమర్స్ కు చెక్.. ఒకే ఫ్రేమ్ లో ఐశ్వర్య - అభిషేక్ జంట..



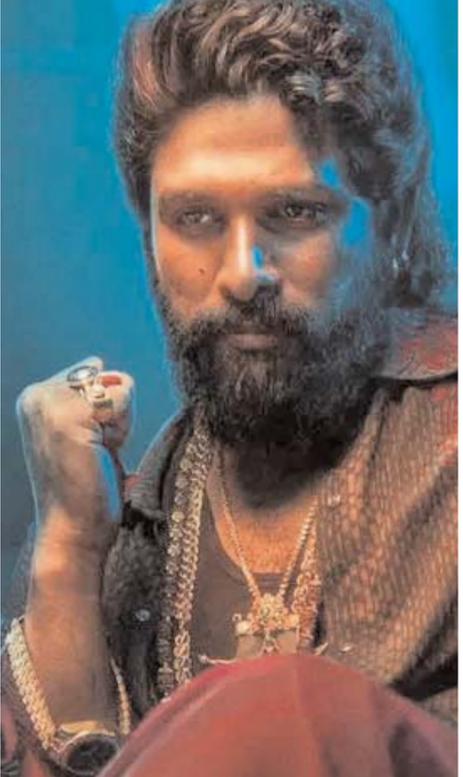
బాలీవుడ్ స్టార్ జంట ఐశ్వర్య రాయ్ అభిషేక్ బచ్చన్ (విడాకులు తీసుకోబోతున్నారంటూ గత కొంత కాలంగా వార్తలు హాల్ హాల్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ వార్తలపై ఇద్దరూ ఎప్పుడూ ఖచ్చితంగా స్పందించలేదు. తాజాగా ఈ రూమర్స్ కు చెక్ పెడుతూ ఐశ్వర్య అభిషేక్ జంట ఒకే ఫ్రేమ్ లో దర్శనమిచ్చారు. వీరిద్దరూ ఓ కేవెంట్ కు హాజరయ్యారు. ఇద్దరూ ఖాక్ డ్రెస్ లు ధరించి ఫోటోలకు ఫోజులిస్తూ సందడి చేశారు. ఐశ్వర్య తల్లి బృంద్య, అను రంజన్ తో కలిసి ఈ స్టార్ జంట సెల్ఫీలు దిగారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు ప్రస్తుతం నెట్టింట్ వైరల్ గా మారాయి. కాగా, ఐశ్వర్య రాయ్, అభిషేక్ బచ్చన్ జంట విడాకులు తీసుకోబోతున్నారంటూ ఇటీవల వార్తలు తెగ హాల్ హాల్ చేస్తున్నాయి. అభిషేక్ నటి నిహితా కొరెతో రిలేషన్ లో ఉన్నాడని.. ఈ క్రమంలోనే ఐష్ నుంచి విడిపోనున్నట్లుగా బాలీవుడ్ కోర్టే కూస్తున్నది. ఈ క్రమంలోనే ఏ పార్టీకి హాజరైనా ఐష్ ని ఫ్యామిలీ కుటుంబంతో సహా హాజరవుతున్నా. ఐశ్వర్య మాత్రం కూతురు ఆరాధ్యతో కలిసి వేరుగా హాజరవడం ఈ వార్తలకు మరింత ఆజ్యంపోసినట్లయ్యింది. అలాగే, ఒక్కనొక్క కూతురు ఆరాధ్య బర్త్ డే వేడుకలకు సైతం అభిషేక్ దూరంగా ఉన్నాడు. దీంతో ఈ జంట త్వరలో విడాకులు తీసుకోవడం ఖాయం అని అందరూ భావించారు. ఇంతలోనే ఇద్దరూ ఓ కార్యక్రమానికి హాజరై ఆ రూమర్స్ కు చెక్ పెట్టారు. అభిషేక్ - ఐశ్వర్య రాయ్ 2007లో వివాహం చేసుకున్నారు. 2011లో ఈ జంటకు ఆరాధ్య జన్మించింది. ఇటీవల ఆరాధ్య 13వ పుట్టిన రోజును తల్లి ఐశ్వర్యతో కలిసి సెలబ్రేట్ చేసుకున్నది. అయితే, బర్త్ డే పార్టీ వేడుకల్లో అభిషేక్ మాత్రం ఎక్కడా కనిపించలేదు. ఐశ్వర్య ఆరాధ్య పుట్టిన తర్వాత ఐదేళ్లు సినిమాలకు దూరంగా ఉంది. 2015లో బెల్గా సినిమాలో మళ్ళీ రీ ఎంట్రీ ఇచ్చింది. గత కొన్నేళ్లుగా ఎంపిక చేసిన చిత్రాల్లో మాత్రమే నటిస్తూ వస్తున్నది. సర్వజిత్, ఏదిల్ హై ముమ్బైల్, ఫస్ట్ ఖాన్, పొన్నియన్ సెల్వన్ తదితర ప్రాంతాల్లో నటించింది.

కొత్త పెళ్లికొడుకుని సెల్ఫీ అడిగిన అభిమాని!

నాగ చైతన్య-శోభితల ధాంపత్య జీవితంలోకి అడుగు పెట్టారు. ఇండస్ట్రీ సహా ప్రేక్షకాభిమానులంతా సవదంపతులకు సోషల్ మీడియా వేదికగా విషెస్ తెలియజేసారు. అయితే వివాహం అనంతరం కొత్త దంపతులు శ్రీశైలం మల్లన్నను దర్శించుకున్నారు. నూతన పధువరాలతో పాటు నాగార్జున కూడా ఉన్నారు. ఇరువురు కుటుంబ సభ్యులు అంతా స్వామి, అమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు. అనంతరం స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. కొత్త దంపతులకు వేదాశీర్వాచనంతో పాటు అలయ మహా ద్వారం వద్ద వారికి అర్చకులు స్వాగతం పలికారు. అయితే ఇక్కడ కూడా నాగచైతన్య దంపతుల్ని అభిమానులు విడివిడి పెట్టలేదు. నాగచైతన్య-శోభిత నడుచుకుంటూ వెళ్తూ ఉండగా ఓ అభిమాని చైతన్యను పలకరించగా.. ప్రతిగా చైతన్య కూడా హాయ్ అంటూ నవ్వుతూ పలకరించారు. ఇదే సమయంలో సదరు అభిమాని సెల్ఫీ అంటూ చిన్నగా అడుగుతుండగా ఇక్కడ కూడా అంటూ చైతన్య నవ్వెసాడు. ఆ పక్కనే ఉన్న శోభిత కూడా అంతే సరదాగా నవ్వారు. ప్రస్తుతం దానికి సంబంధించిన వీడియో షాట్ ఒకటి నెట్టింట్ వైరల్ అవుతుంది. అదేంతో పన్నీగా ఉంది. దంపతుల్ని చూడటానికి వచ్చిన భక్తులంతా గుమిగుమిచారు. శోభిత చైతన్యను పెళ్లి చేసుకున్న నేపథ్యంలో ఇకపై ఆమె సినిమాల్లో కొనసాగుతుందా? లేదా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. శోభిత తెలుగు అమ్మాయి. ముంబై వెళ్లి మోడలింగ్ ... బాలీవుడ్ సినిమాలు చేసినా తెలుగు సంప్రదాయాలు తెలిసిన అమ్మాయి. నేపీ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన శోభిత ఎంతో క్రమశిక్షణ కలిగింది. ఉదయాన్నే లేచి స్నానం చేసుకుని పూజలు చేయడం... తెలుగు సంప్రదాయం పండగల్ని గ్రాండ్ గా సెలబ్రేట్ చేసుకోవడం అమెకు అలవాటు. ఇప్పుడు అక్కినేని కోడలిగా ఆ బాధ్యతలన్నీ ఆమెపైనే ఉన్నాయి.



భయంతో థియేటర్ బయటికి పరుగులు తీసిన ప్రేక్షకులు.. ముంబైలో ఆగిపోయిన 'పుష్ప-2' షో



ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ నటించిన పుష్ప 2 ది రూల్ చిత్రం విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. సుకుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 05న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి సూపర్ హిట్ టాక్ తో నడుస్తుంది. ఇక నార్త్ సౌత్ అని తేడ లేకుండా అన్ని థియేటర్లలో హాజువులో బోర్డులు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదిలావుంటే తాజాగా ఈ సినిమా ప్రదర్శితమవుతున్న ముంబై బాండ్ లోని గెలాక్సీ థియేటర్ లో పెప్పర్ స్ప్రే కలకలం రేపింది. సినిమా సెకెండ్ ఆఫ్ ది ముందు.. గుర్తు తెలియని వ్యక్తి థియేటర్లో పెప్పర్ స్ప్రే చేశాడు. దీంతో అక్కడ ఉన్న ప్రేక్షకులు ఊపిరి ఆడక ఉక్కిరిచిపెట్టి అవుతున్నారు. కొంతమంది దగ్గుతూ భయంతో థియేటర్ బయటికి పరుగులు తీశారు. దీంతో థియేటర్ యాజమాన్యం పెప్పర్ స్ప్రే ఫూలును తొలగించే ప్రయత్నం చేయడంతో పాటు 30 నిమిషాల వరకు సినిమా ప్రదర్శనను నిలిపివేసింది. అనంతరం మళ్ళీ ప్రదర్శించింది. ఈ ఘటనపై థియేటర్ యాజమాన్యం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా.. తేను సమాధు చేసుకున్న పోలీసులు అనుమానం ఉన్నవారిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నట్లు సమాచారం.

అవును.. డిసెంబర్ 22న నా పెళ్లి : స్టార్ షట్లర్



ప్రశ్నించారు. ఇందుకు ఆమె స్పందిస్తూ.. 'అవును, ఈనెల 22న నేను పెళ్లి చేసుకోబోతున్నాను' అంటూ సమాధానమిచ్చారు. కాగా, సింధు పెళ్లి చేసుకునే వెంకట దత్త సాయి.. పోసిడెన్స్ టెక్నాలజీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ గా పనిచేస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని ఆమె తండ్రి పీవీ రమణ రెండు రోజుల క్రితం ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. 'మా రెండు కుటుంబాలకు ఎప్పటి నుంచో పరిచయం ఉంది. కానీ నెల క్రితమే పెళ్లి ఖాయమైంది. జనవరి నుంచి సింధు వరుస బోర్నిలు ఆడబోతోంది. అందుకే సాధ్యమైనంత తొందరగా పెళ్లి చేయాలని భావించాం. డిసెంబర్ 22న పెళ్లి వేడుక జరిపించేయాలని ఇరు కుటుంబాలు నిర్ణయించుకుని ముహూర్తం పెట్టించాం. 24న హైదరాబాద్ లో రిసెప్షన్ ఉంటుంది. వచ్చే సెజన్ చాలా ముఖ్యమైనది కాబట్టి సింధు త్వరలోనే ప్రాక్షీన్ కూడా మొదలు పెడుతుంది' అని ఆమె తండ్రి పీవీ రమణ తెలిపారు. వీరి వివాహం ఈనెల 22న ఉదయపూర్ లో అంగరంగ వైభవంగా జరగనుంది. ఇక డిసెంబర్ 20న సింధు పెళ్లి వేడుకలు మొదలుపెట్టారు.

దెబ్బతీసిన స్టార్క్.. ఇండియా 180 ఆటోట్



అడిలైడ్-సవభూమి: ఆస్ట్రేలియా బౌలర్ మిచెల్ స్టార్క్ ఇరగడుతూనే భారత్ తో అడిలైడ్ లో జరుగుతున్న డే అండ్ నైట్ టెస్టులో. తెర్ర్ టెస్ట్ పర్యాప్యేన్ని ఇచ్చారు. ఇండియా తన ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్ లో 180 పరుగులకే ఇన్నింగ్స్ ముగించింది. ఆటల్లోంది. అయితే స్టార్క్ 48 పరుగులు ఇచ్చి ఆరు వికెట్లను తన ఖాతాలో వేసుకున్నారు. అయితే ఇవాళ ఫస్ట్ బాల్ నుంచే స్టార్క్ టాప్ గేర్ లో ఉన్నాడు. ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభమైన తొలి బంతితే జైస్వాల్ ను పెవిలియన్ కు పంపించారు. స్టార్క్ స్కింగ్ బౌలింగ్ ను ఎదుర్కోవడంలో బ్యాటరు

ఇబ్బందిపడ్డారు. టాన్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ ఎం చూ కు న్న ఇండియాకు.. ఆస్ సేసర్లు గట్టి షాక్ ఇచ్చారు. క్రమక్రమంగా రోహిత్ సేన వికెట్లను కోల్పోయింది. తొలి సెషన్ లో 82 రన్స్ కు నాలుగు వికెట్లు కోల్పోగా, రెండో సెషన్ లో 98 రన్స్ చేసి మిగతా ఆరు వికెట్లను కోల్పోయింది ఇండియా. కేవలం 44.1 ఓవర్లలోనే ఇండియా ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్ ముగించింది. ఇండియన్ బ్యాటర్లలో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి అత్యధికంగా 42 పరుగులు చేశాడు. రాహుల్ 37, గిల్ 31, వంత్ 21, అశ్విన్ 22 రన్స్ చేశారు. స్టార్క్ ఆరు వికెట్లు తీసుకోగా, కమ్మిస్సో బోలాండ్లు చెరి రెండో వికెట్లను తమ ఖాతాలో వేసుకున్నారు.



కలిసొరాని మిడిల్ ఆర్డర్ .. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో రోహిత్ శర్మ ప్లావ్

అడిలైడ్-సవభూమి: ఆస్ట్రేలియా యాత్ అడిలైడ్ లో జరుగుతున్న డే అండ్ నైట్ టెస్టులో డిమిడియా కష్టాల్లో పడింది. ఇవాళ డిన్నర్ తర్వాత ఇండియా అయిదో వికెట్ కు కోల్పోయింది. కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ తేవలం 3 రన్స్ చేసి.. బోలాండ్ బౌలింగ్ లో ఎప్పటివల్లూ బెటయ్యారు. పెర్ట్ బెస్టుకు గ్రెయూజరు అయిన రోహిత్.. రెండో టెస్టులో మిడిల్ ఆర్డర్ లో బ్యాటింగ్ కు దిగాడు. ఆరవ బ్యాటర్ గా కోహ్లీ అవుతైన తర్వాత రోహిత్ క్రికెట్ కి వచ్చాడు. కానీ ఆస్ సన్ స్పిన్ డ్రస్టను ఎదుర్కోవడంలో రోహిత్ సక్సెస్ కాల్ కేయాడు. జైన్వల్, రాహుల్ ఓపెనింగ్ షో డిని క్రికెట్ చేయవచ్చు అన్న ఉద్దేశంతో రోహిత్ రెండో టెస్టుకు మిడిల్ ఆర్డర్ లో బ్యాటింగ్ కు

దిగాడు. తొలుత టాన్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత్ కు తొలి సెషన్ లో తొలి బంతితే జలక్ తగిలింది. స్టార్క్ వేసిన ఫస్ట్ బాల్ కే జైన్వల్ డెకోబయ్యారు. ఇక ఆ తర్వాత గిల్, రాహుల్ కాసేపు ఆస్ సన్ స్పిన్ బౌలర్లను ఎదుర్కొన్నారు. 69 రన్స్ వద్ద రెండో వికెట్ కోల్పోయింది భారత్. రాహుల్ 37 రన్స్ చేసి నిర్ణయించారు. అయితే ఆ తర్వాత కోహ్లీ, గిల్ కూడా వెంటవెంటనే పెవిలియన్ చేరుకున్నారు. గిల్ 31 రన్స్ చేయగా, కోహ్లీ ఎదు పరుగులకు బెటయ్యారు. ప్రస్తుతం పంత్, నితీష్ రెడ్డి క్రికెట్ ఉన్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఇండియా 30 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల సవ్వనికి 94 రన్స్ చేసింది.