

TUPRANPET

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest smart with our OPEN PLOTS

VIJAY'S REAL ESTATE GROUP

+91 63054 64224

Hyderabad | Bangalore | Chennai | Coimbatore | Delhi | Gurgaon | Mumbai | Pune | Thane | Vizag

www.navabhoomi.in
epaper.navabhoomi.in

RNI No:TELTEL:82083

ANUKSHANAM

NAVABHOOMI TELUGU DAILY

నవభూమి

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 86888003033

RECLINER SOFA SET 3+1+R1

Now at **₹39,990/-**

Published from Hyderabad and Vijayawada

హైదరాబాద్

28 శనివారం

జూన్ 2025

పేజీలు 12

వెల: రూ.6

సంపుటి:2

సంచిక: 283

ఎడిటర్ : అజీద్

Navabhoomi daily follows..

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar,Warangal,Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar,Medak, Nizamabad, Krishna,Guntur,Easrt Godavari, West Godavari,Prakasam, Nellore,Srikakulam,Vizianagaram,Visakhapatanam,Kurnool,Chittoor,Kadapa,and Anantapur

కోల్ కతాలో మరో దారుణం

న్యాయ విద్యార్థినిపై అత్యాచారం

8

నిందితుల్లో ఇద్దరు విద్యార్థులు..ఒకరు సిబ్బంది

భారీగా పతనమైన బంగారం ధర

2

ఒక్కరోజే రూ.930 తగ్గుదల.. కారణాలివే..

టీవీ యాంకర్ స్వేచ్ఛ ఆత్మహత్య

2

రానగరంలోని తన ఇంట్లో ఉరి వేసుకొని ఆత్మహత్య

భారత్ తో బడా వాణిజ్య డేల్

8

హింద్ ఇచ్చిన ట్రంప్

భారతీయులకు శుభాంశు శుక్లా తొలి సందేశం

2

అద్భుతమైన ప్రయాణమని, ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేసిన శుక్లా

నదిలో కొట్టుకు పోయిన 18 మంది

2

ఇప్పటి వరకు 8 మృతదేహాల వెలికితీత..పాక్ లో దుర్ఘటన

ట్రంప్ కు గ్రేన్ సిగ్గులే!

సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో బలపడ్డ ట్రంప్

2

- ◆ సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో ట్రంప్ కు చట్టపరమైన అధికారం
- ◆ రాష్ట్ర కోర్టులకు అధ్యక్ష నిర్ణయాలను అడ్డుకునే అధికారం లేదన్న తీర్పు
- ◆ శరణార్థుల పిల్లల పౌరసత్వం ఇప్పుడు ప్రశ్నార్థకమే
- ◆ వలసదారులపై ట్రంప్ మరిన్ని ఆంక్షలు విధించనున్న సూచనలు
- ◆ 2026 ఎన్నికల ముందు ట్రంప్ కు కీలక న్యాయ అస్త్రం
- ◆ అమెరికాలో పౌరసత్వ చట్టం మరోసారి రాజకీయపు చిచ్చు
- ◆ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆర్డర్లకు న్యాయ అడ్డంకులు తొలగినట్టే

వాషింగ్టన్ డిసి-సవభూమిబ్యూరో

అమెరికాలోని సుప్రీంకోర్టులో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు భారీ విజయం లభించింది. ట్రంప్ సర్కార్ తీసుకొచ్చిన పలు పాలసీలు, నిర్ణయాలను అమెరికాలోని పలు రాష్ట్రాలు వ్యతిరేకిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఆయా రాష్ట్రాలు ట్రంప్ ఏకపక్ష నిర్ణయాలకు వ్యతిరేకంగా రాష్ట్రాల్లోని న్యాయ స్థానాలను ఆశ్రయించగా.. అక్కడి జడ్జిలు ట్రంప్ పాలసీలపై స్టే విధించారు. అయితే ఈ విషయంపై ట్రంప్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించగా ఆయనకు భారీ ఊరట లభించింది. అమెరికా అధ్యక్ష హడాదాలో ట్రంప్ తీసుకుంటున్న పలు నిర్ణయాలకు వివిధ రాష్ట్రాల్లోని న్యాయస్థానాలు స్టే విధిస్తున్న క్రమంలో అమెరికాలోని సుప్రీంకోర్టులో ట్రంప్ కు భారీ ఊరట లభించింది. ఎగ్జిక్యూటివ్ నిర్ణయాలను అడ్డుకునే అధికారం రాష్ట్రాల్లోని న్యాయస్థానాలకు లేదని సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు వెల్లడించింది. 6:3 వర్గతీలో ఈ తీర్పును వెల్లడించింది అమెరికాలోని అత్యున్నత న్యాయస్థానం. అమెరికాలోని చట్టాల ప్రకారం ఆ దేశంలోని పౌరులకు పుట్టిన వారికి మాత్రమే కాకుండా.. అక్కడ జన్మించిన ప్రతి ఒక్కరికీ అక్కడి పౌరసత్వం లభిస్తుంది. అమెరికా గడ్డపై పుట్టిన వారంతా ఈ దేశానికి పౌరులే అనే ఉద్దేశంతో 1868లో ఓ చట్టం తీసుకొచ్చింది అప్పటి ప్రభుత్వం. ఈ చట్టం ప్రకారం.. శరణార్థుల పిల్లలకూ అమెరికా జన్మతే పౌరసత్వాన్ని అందిస్తోంది.

అజర్ బెకె మొండి చెయ్యి!?

2

- ◆ ఉప ఎన్నిక దిశగా జూబ్లీహిల్స్ రాజకీయ వేడి
- ◆ మాగంటి గోపీనాథ్ మృతి తర్వాత ఖాళీ అయిన స్థానం
- ◆ బీఆర్ఎస్ వారసులు బరిలోకి వస్తారా?
- ◆ అజారుద్దీన్ కు స్థానంలో విజయారెడ్డి ప్లాన్?
- ◆ ఖైరతాబాద్ నుంచి జూబ్లీహిల్స్ కు విజయారెడ్డి మార్పు?
- ◆ వీజేఆర్ అనుచరులతో కాంగ్రెస్ కు కలిసిరానున్న అవకాశాలు
- ◆ బీఆర్ఎస్ తరపున విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి రంగంలోకి?
- ◆ అక్కా-తమ్ముడు మధ్య నేరుగా ఎన్నికల పోటీ?
- ◆ కాంగ్రెస్ గెలుపు కోసం వ్యూహాత్మక కసరత్తు
- ◆ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికతో కుటుంబ రాజకీయం హైలైట్

జూబ్లీహిల్స్ (హైదరాబాద్)-సవభూమి:జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గానికి ఉప ఎన్నిక రసవత్తరంగా మారే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ మరణంతో జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ స్థానానికి ఎన్నిక అనివార్యంగా మారింది. %దీవ: ఎబజ్ఞానిత ఇవని ఎ 27 జీబిఆవ 2025 11:00 ువీ రాష్ట్రపతివ%: జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గానికి ఉప ఎన్నిక రసవత్తరంగా మారే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ మరణంతో జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ స్థానానికి ఎన్నిక అనివార్యంగా మారింది. ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్ ఖాతాలో ఉన్న ఈ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకోవాలని అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీతోపాటు బీజేపీ ప్రయత్నాలు సాగిస్తున్నాయి. బీఆర్ఎస్ నుంచి ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ కుటుంబ సభ్యులు పోటీ చేస్తారా? లేదా? అన్నది స్పష్టం కావడంలేదు. మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన గోపీనాథ్ తన కుటుంబ సభ్యులను ఎప్పుడూ రాజకీయాల్లో ప్రోత్సహించలేదు. దీంతో త్వరలో జరగబోయే ఉప ఎన్నికల్లో గోపీనాథ్ వారసులు జరిలో నిలిచే పరిస్థితి

సీతక్కకు మావోల హెచ్చరిక

2

- మావోయిస్టుల తీవ్ర హెచ్చరికలపై సీతక్కపై విమర్శలు
- ఆదివాసీల హక్కులను కాలరాస్తున్న ప్రభుత్వంపై విమర్శలు
- పెసా, 1/70 చట్టాల పట్ల సీతక్క నిర్లక్ష్యం?
- జీవో 49కు వ్యతిరేకంగా మావోయిస్టుల డిమాండ్
- కుమురం భిం జిల్లాలో ఆదివాసీ గ్రామాల ఖాళీపై ఆగ్రహం
- సీతక్క తక్షణ స్పందన.. తన భూమిని మరిచినట్టుకాదని స్పష్టం
- ఆదివాసీల కోసం స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చిన మంత్రి దంపతులు
- మళ్లీ రాజకీయ దుమారం..సీతక్క మావోలకు కౌంటర్

హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో

సీతక్కకు మావోయిస్టుల హెచ్చరికలు.. వెంటనే స్పందించిన మంత్రి! తెలంగాణ మంత్రి, మావోయిస్టు మాజీ నేత సీతక్క అలియాస్ దనసరి అనసూయకు మావోయిస్టులు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. తెలంగాణ మంత్రి, మావోయిస్టు మాజీ నేత సీతక్క అలియాస్ దనసరి అనసూయకు అలియాస్ దనసరి అనసూయకు మావోయిస్టులు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. తెలంగాణ మంత్రి, మావోయిస్టు మాజీ నేత సీతక్క అలియాస్ దనసరి అనసూయకు మావోయిస్టులు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఆదివాసీల హక్కులను ప్రభుత్వం కాలరాస్తున్నా మంత్రిగా ఉన్న సీతక్క పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. మంత్రి సొంత నియోజకవర్గంలోనే ఆదివాసీలను అటవీ, పోలీసు అధికారులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని

పునర్విభజన కలవరం

ఇక కొత్త రాజకీయం

2

- ◆ దేశవ్యాప్తంగా పునర్విభజన - రాజకీయ సమీకరణాలకు మలుపు
- ◆ 543 పార్లమెంట్ సీట్లే - జనాభా పెరుగుదలతో మారే సమీకరణం
- ◆ జనాభా ఆధారంగా కాకుండా సమానంగా పెంపు ప్రతిపాదన
- ◆ ఏపీకి 175 నుంచి 225 అసెంబ్లీ స్థానాల చర్చ
- ◆ తెలంగాణలో 119 నుంచి 153 స్థానాలకు అవకాశం
- ◆ మహిళా రిజర్వేషన్ - కొత్త నియోజకవర్గాల్లో 33% కోసం ప్రణాళిక
- ◆ రిజర్వేషన్ల పునర్విభజనపై కేంద్రం ఆలోచనలు
- ◆ ఇంకా జనరల్ కానున్న కొన్ని రిజర్వ్ నియోజకవర్గాలు?
- ◆ ఏపీలో అధికార కూటమికి లాభదాయక మార్పులు

న్యూఢిల్లీ-సవభూమిబ్యూరో

నియోజకవర్గాల పునర్విభజన..రాజకీయ పార్టీల్లో గుబులు పుట్టిస్తోంది. దేశంలో పార్లమెంటు నియోజక వర్గాల పునర్విభజన చేపట్టాలని కేంద్రం నిర్ణయించడంతో రాజకీయ సమీకరణాలు మారిపోతున్నాయి. దేశంలో పార్లమెంటు నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేపట్టాలని కేంద్రం నిర్ణయించడంతో రాజకీయ సమీకరణాలు మారిపోతున్నాయి. ప్రధానంగా రాష్ట్ర విభజన చట్టంలో పేర్కొన్న అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పెంపునకు మార్గం సుగమమైంది. బివెరిగా 2009లో దేశవ్యాప్తంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరిగింది. అయితే అప్పట్లో నియోజకవర్గాల సంఖ్య పెంచకుండా, అప్పటికి ఉన్న 543 స్థానాలకే పరిమితం చేశారు. అయితే జనాభా పెరిగినందున ఆ

స్థాయిలో పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలను పెంచాలని ప్రభుత్వం తాజాగా నిర్ణయించింది. జనగణన, కులగణన చేపట్టి ఆ తర్వాత పార్లమెంటు నియోజక వర్గాల విభజన చేపట్టాలని కేంద్రం భావిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఉన్న పార్లమెంటు స్థానాలను పెంచాలని ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తోంది. దీంతో దాదాపు 20 శాతం సీట్లు పెరిగే అవకాశం ఉందంటున్నారు. అయితే జనాభా ఆధారంగా సీట్లు పెంచితే దక్షిణాది రాష్ట్రాలు నష్టపోతాయని, ఉత్తరాది ఆధిపత్యం పెరిగిపోతుందని గత కొంత కాలంగా విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. దీంతో జనాభా లెక్కలకు సంబంధం లేకుండా ప్రతి రాష్ట్రం నుంచి 20 శాతం సీట్లు పెంచాలనే కొత్త ప్రతిపాదనను కేంద్రం తెరపైకి తెచ్చింది. దీనిపై ఒక వైపు తీవ్రమైన చర్చ

పేదలకు సీఎంఆర్ఎఫ్ భరోసా

2

- ఏడాదిలో 35 వేల మందికి 394 కోట్ల సాయం అందించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
- 3,354 మందికి రూ.89 కోట్ల మేర ఎల్ఎఫ్సీల ద్వారా వైద్యం
- పేదల సంక్షేమం విషయంలో వెనక్కి తగ్గని కూటమి ప్రభుత్వం

కోర్టులో హాజరైన కొడాలి నాని

2

- కోర్టులో హాజరైన కొడాలి నాని - ఏడాది తర్వాత గుడివాడలో తృప్త్యం
- వస్త్ర దుకాణంపై దాడి కేసులో ముందస్తు బెయిల్ కోసం హాజరు
- హైకోర్టు ఆదేశంతో ఘూరిటి పత్తాలతో కోర్టుకు చేరిన నాని
- నాని అనుచరుల అంగీకారంతో కేసు మలుపు
- వైసీపీ శ్రేణుల భారీ గుమికూడింపు - పోలీసులు అప్రమత్తం
- రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారిన నాని రాక
- ఎన్నికల పరాజయం తర్వాత తొలిసారి పబ్లిక్ అప్స్పీర్స్
- హైదరాబాద్ కు బయలుదేరనున్న కొడాలి నాని

గుడివాడ-సవభూమిప్రతినిధి: మాజీమంత్రి, వైసీపీ గుడివాడ కోర్టుకు ఆయన హాజరయ్యారు. మాజీ కీలక నేత కొడాలి నాని సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఎమ్మెల్యే, ప్రస్తుత వేరే హోసంగి కోర్పొరేషన్ చైర్మన్ గుడివాడలో కనిపించారు. ఓ కేసులో ముందస్తు రావి వెంకటేశ్వరరావు వస్త్ర దుకాణంపై దాడి కేసులో (యాంటీ సీటింగ్) బెయిల్ కోసం శుక్రవారం కొడాలి నాని సహా ఆయన అనుచరులపై కేసు

ఆరుగురిని నరికి చంపిన హంతకుడికి మరణశిక్ష

2

- ◆ పెందుర్తి జాత్రాద హత్యల కేసులో నిందితుడికి మరణశిక్ష
- ◆ 2021లో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ఆరుగురు దారుణ హత్య
- ◆ పాత కక్షల కారణంగా అప్పలరాజు ఘాతుకం
- ◆ వ్యతుల్లో రెండేళ్ల బాలుడు, ఆరు నెలల పసికందు
- ◆ పక్కా నిర్ణాధారాలతో కేసును నిరూపించిన పోలీసులు
- ◆ నిందితుడికి ఉరిశిక్ష విధిస్తూ విశాఖ న్యాయస్థానం తీర్పు



నిద్రమత్తును వీడండిలా!

రాత్రి మత్తుగా నిద్రాస్తే ఓకే. కానీ ఆఫీసుకెళ్లాక మధ్యాహ్న భోజనం కాగానే నిద్రాస్తే మహా ఇబ్బంది. పనివేళల్లో కనుకుపాట్లతో తిప్పలు పడుతుంటారు. ఆ సమస్యను అధిగమించాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి. -మధ్యాహ్నసమయంలో నిద్రను కంట్రోల్ చేయడానికి సహజమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. మీరు కూర్చునే డెస్క్ దగ్గర స్వల్ప వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. -ఆఫీసులో వగిరి భోజనం ముగియగానే నిద్ర వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే, వెంటనే కుర్చీలోంచి లేచి కొద్దిదూరం మరుకైన నడకను ఆరంభించండి. ఐదు నుంచి పది నిమిషాలు అలా

నవతార

ఏమి అమ్మాయిలే కొత్త ట్రావెల్ ఐకాన్లు!



తాను పర్యటించిన ప్రాంతాలకు సంబంధించిన అందమైన చిత్రాలను చక్కటి క్యాప్షన్లు జోడించి ఫోటోయర్లతో పంచుకుంటుంది. ఓ దారి వెంట నడిచి వెలితే అక్కడ కనిపించే దృశ్యాలు, ఆ గాలిలోని పరిమళం, ఆకర్షించే వస్తువులు ౯౦% ఇలా విభిన్న అనుభూతుల గురించి రాసుకొస్తుంది. ఇక, కటూబొట్టులో అయితే జెన్ జెడ్ అమ్మాయిని పోలి ఉండే ఈ ఏమి మోడల్‌ను జూన్ నెలలో సృష్టించారు. అంతలోనే ఈమె ఆకౌంటుకు ఆరున్నర వేల మందికి పైగా ఫోటోయర్లు అయ్యారంటే మనకూ ఆ హ్యాండిల్‌ను ఓసారి చెక్ చేయాలన్న కుతూహలం కలగకమానదు!



ఏమి ట్రావెలింగ్ ఓ బోర్ కొట్టని ట్రెండ్. కోరిక, ఆసక్తి, ఉత్సాహం... దీనికి కావల్సిన ముడిసరుకులు.
పర్యటనలకు వెళ్లడమే కాదు, వెళ్లే వాళ్లను చూడటమూ ఆనందం కలిగించే లంశమే. అందుకే ఇప్పుడు యూట్యూబ్, ఇన్స్టాగ్రామ్‌లాంటి వాటిలో ట్రావెల్ వాగ్గెలకు చాలామంది అభిమానులు ఉన్నారు. మరి ఇంత క్రేజ్‌ను ఏమి మాత్రం ఎందుకు వదులుకుంటుంది? చూసేందుకు నిజమైన ఆదర్శంలా కనిపించే ట్రావెలర్లను సృష్టించి వాళ్లతోనే పర్యటనల విశేషాలను చెప్పిస్తున్నది. వివిధ ప్రాంతాలు, అక్కడి ప్రత్యేకతలతో పాటు ట్రావెల్ టిప్స్ కూడా చెప్పే వీళ్లు వేల సంఖ్యలో ఫోటోయర్లు ఉన్నారంటే ౯౦% ఏమి ట్రావెలర్ల క్రేజ్‌ను అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంతకీ ఎవరు వీళ్లు ఏంటా సంగతులు ౯౦% మనమూ ఓసారి చూద్దాం! రాధికా సుబ్రహ్మణ్యయన్.. మన అమ్మాయే!

ఆమె అడుగులు గోవా బీచ్‌లోని ఇసుకను ముద్దాడుతూ కదలాడుతుంటాయి. అవే పాదాలు కూర్చో లోయలోని ఆకుపచ్చని గడ్డి మీద పడిపడిగా ఉకలేస్తాయి. మేఘాలయలో సూర్యరేఖలతో ఆటలాడే మనకే మబ్బుల మధ్యనా ఆమె సందడి కనిపిస్తుంది. భారతదేశపు అందమైన ప్రదేశాలలో పర్యటించి ఆ ఫోటోలను సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకోవడమే రాధికా సుబ్రహ్మణ్యయన్ పని. చక్కని భారతీయ కనుముక్కు తీరుతో ఉండే ఆమెకు తమిళం, ఇంగ్లీష్ భాషలు తెలుసు.



నిర్మాణ నైపుణ్యాన్ని ఆస్వాదిస్తూ, జాజిబ్బ పిరమిడ్ల ముందు అక్కడి ఆహార్యంతో ఇలా దేశవిదేశాల్లో పర్యటిస్తున్నట్లు ఫోటోలు పంచుకుంటుంది. అంతేకాదు, ఉదయపు వెలుగులో టీ కప్పుతోనూ, లగేజీ సర్దుతున్నట్లు, విమానంలో ప్రయాణిస్తున్నట్లు చిత్రాలకు చక్కని వ్యాఖ్యలు జతచేసి తన దినచర్యను కూడా చెబుతుంటుంది. మీకు ఇంకా ఎలాంటి కంటెంట్ కావాలి అని అడుగుతూ, తన ప్రయాణాల గురించి వాళ్ల అభిప్రాయాలనూ తెలుసుకుంటూ ఉంటుంది. ఇక, కైరాకు రెండులక్షల యాభైవేలకు పైగా ఫోటోయర్లు ఉండటంతో తనతో ప్రకటనలు చేసేందుకు కూడా చాలా సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. కార్లు, మొబైల్స్, హాట్‌నెట్స్, కొత్త టెక్నాలజీతో వచ్చే గ్యాడ్జెట్లు, ఫ్యాషన్స్ బ్రాండ్‌లు ఇలా ఎన్నో కైరాతో భాగస్వామ్యం పంచుకుంటున్నాయి. ఈ మోడల్‌ని 2022లో సృష్టించారు. దీని వ్యవస్థాపకులు వ్యాపారులకు వనరుల సమీకరణకు సాయపడేందుకు ఉద్దేశించిన షార్ట్‌ట్యూట్ కార్యక్రమానికి వెళ్లడంతో కైరా ఆ వేదిక మీదా మాట్లాడింది. మరి ఏమి ట్రావెలరా మజాకానా!

తలస్స నేస్తంతో కలిసి తిరుగుతుంది!
ఎంత ఏమి క్రియేటర్లయితే మాత్రం దోస్తలు ఉండరా. ఉండొద్దా?! అందుకే ఇండోనేషియా దేశానికి చెందిన ఏమి ట్రావెలర్ తలస్స తన మిత్రురాలితో కలిసి రకరకాల గుంతులు పంచుకుంటుంది. ఆమె మిత్రురాలి పేరు జెనీస్. ఆమె కూడా వచ్చుపూర్వ మోడల్. ఇద్దరూ కలిసి ప్రయాణిస్తూ సెల్ఫీలు దిగుతూ ఫోటోలు షేర్ చేస్తుంటారు. ఇక, తలస్సకు ట్రావెలింగ్ అంటే పిచ్చి. పురాతన ప్రదేశాలు, మారుమూల బీచ్‌లు, రకరకాల క్షేత్రం ఇలా ఎన్నో ప్రదేశాలను పరిచయం చేస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా ఇండోనేషియాలో ఉండే బాలి, జక్కార్తాలోని దీప్‌లో తిరుగుతూ ఆ ప్రదేశాల అందమైన చిత్రాలను పోస్ట్ చేస్తుంటుంది. సింగపూర్, అమెరికా తదితర దేశాలకూ ప్రయాణిస్తూ అక్కడి వారితోనూ

ఫోటోలు పెడుతూ వాటికి మంచి క్యాప్షన్లు ఇస్తూ ఆయా ప్రదేశాల వివరాలు చెబుతుంది. ఇతర ఏమి మోడళ్లతో కలిసి ఫ్యాషన్ సంస్థలకు అడ్వర్టయజ్‌మెంట్లు కూడా చేస్తుంది. ఫుడ్, టెక్నాలజీ రంగాల వాళ్లూ తమ గురించి చెప్పేందుకు తలస్సను సంప్రదిస్తారు. 2018లో తెరమీదరకు వచ్చిన ఈ ట్రావెల్ ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్‌కి అయిదులక్షల దాకా ఫోటోయర్లు ఉన్నారు. తన లైఫ్ ట్యుటెరిళ్ల సంబంధించి ఆకర్షణీయమైన పోస్టులు చేస్తూ, ఫోటోయర్ల ప్రశ్నలకు స్పందిస్తూ ఉండే ఆమెకు ఫ్యాన్‌బేస్ కూడా ఎక్కువే! **ప్రభుత్వం కోసం అంబాసిడర్!**
దేశాలు తమ పర్యాటకాన్ని అభివృద్ధి చేసుకునేందుకు ప్రత్యేక కృషి చేస్తుంటాయి. అలా జర్మనీ నేషనల్ టూరిస్ట్ బోర్డ్ అనే సంస్థతో కలిసి పనిచేస్తుంది. ఆ దేశంలోని పర్యాటక ప్రదేశాలు, ప్రత్యేకతలు, టూర్ ప్యాకేజీలు ౯౦% ఇలా రకరకాల అంశాలను ప్రజలకు తెలియజేసే ఈ సంస్థ తమ అంబాసిడర్‌గా ఎమ్మా పేరిట 2023లో ఏమి ట్రావెలర్‌ను తయారుచేసింది. ప్రకృతి సౌందర్యానికి అలవాటమైన డ్రెస్సింగ్‌లాంటి సరస్సులు, గార్డెన్స్‌లాంటి ప్రత్యేక నిర్మాణాలైన సగరాలు, వాడెన్ సీ లాంటి యునెస్కో గుర్తింపు పొందిన సముద్ర తీరప్రాంతాలు ఆకర్షణీయమైన చిత్రాలతో సహా తన పోస్టులు, రీల్స్‌లో కనిపిస్తాయి. అంతేకాదు, అక్కడి పరిసరాల్లో వర్షిస్తూ, వెళ్లినప్పుడు కలిగే అనుభూతులన్నీ అచ్చం మనుషుల్లాగే పంచుకుంటుంది ఎమ్మా. జర్మనీ రాజధాని బెర్లిన్ తన స్వస్థలం అని చెప్పే ఈ ఏమి ట్రావెలర్ 20 భాషలు మాట్లాడగలదు. అంతేకాదు, చాల్‌బాల్ ద్వారా పదివేలకు పైగా ఉన్న తన ఫోటోయర్లతో అప్పుడప్పుడూ కబుర్లు చెబుతుంది కూడా. పీసా పాస్‌పోర్ట్‌లు, విమానం ఖర్చుల ముచ్చటలే లేదు. అలసట, అదివారాల్లాంటి సమస్యలూ లేని ఈ ఏమి ట్రావెలర్లు మనుషులతో బాగానే పోటీ పడుతున్నారు.

తలకు రాద్దాం మందారతైలం



‘ఎందుకీ తెలియదు... జుట్టు రాలిపోతోంది...’ అనేవారే ఎక్కువ ఇప్పుడు. దానికి కారణాలుంటాయి. అవేంటి... జుట్టు రాల్ సమస్యను ఎలా అధిగమించాలో చూద్దామా. ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, రసాయనాలన్న ఆహారం తీసుకోవడం... వంటి సమస్యల ప్రభావంతో జుట్టు రాలడం, బాల మెరుపు, చుండ్రు లాంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి. వీటన్నింటికీ తోడు వ్యక్తిగత శరీర ప్రక్రియ, ఆహారపుటలవాట్లు, జీవనశైలి వంటివి ఉంటాయి. శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన ఆహారంతోపాటు, పలు రకాల నూనెల్ని వాడాలి. అప్పుడే పట్టులాంటి జుట్టును సొంతం చేసుకోవచ్చు. జుట్టుకి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అవసరమే. సమయానికి ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కూరగాయలు, పండ్లు, మెలకెత్తిన గింజలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఫ్యాట్‌ఫ్రెండ్లీ శరీరానికి హాని కలిగించే రసాయనిక పదార్థాలు, కొవ్వులుంటాయి. ఇవి దుప్ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. డైటింగ్ పేరుతో సస్యబ్రదాలనే దిశగా సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కూడా సరికాదు. మానసిక ఒత్తిడి జుట్టుపై ప్రభావం చూపి, రాలిపోయేలా చేస్తుంది. కాబట్టి యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామం వంటివి చేయాలి. అవి మనసును

ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి. రోజులో చేసే పనులను సమయానుకూలంగా కేటాయించుకుని పూర్తి చేస్తూ, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం కూడా అవసరమే. యిష్టిమధు.. దీన్ని అతి మధురం అని కూడా అంటారు. ఇది జుట్టుకు ఔషధంలా పని చేస్తుంది. గ్లాసు నీటిలో నాలుగు లేదా అయిదు చెంచాల యిష్టిమధు చూర్చం చేసి సగం నీరు అవిరైపోయేలా మరిగించాలి. మిగిలిన దానిని మెత్తని వస్త్రంలో వడపోసి ఉంచుకోవాలి. తలస్నానం చేసేటప్పుడు ఆఖరి మగ్గ నీళ్లు పోసే ముందు తలను ఈ కషాయంతో తడపాలి. రెండు నిమిషాలు ఆరనిచ్చి ఆ తరువాత చివరి మగ్గ నీటిని తలపై పోసుకుంటే చాలు. జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. ఇంటి చిట్కాలు...మందార: ఈ పూల రసాన్ని ప్రతిరోజూ కొబ్బరినూనె రాసుకున్నట్లుగా తలకు పట్టిస్తే జుట్టు రాల్ సమస్య అదుపులో ఉంటుంది. దీనికోసం ఎండబెట్టిన మందార పూలను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, సన్నటి వస్త్రంలో వడకట్టి చల్లార్చుకోవాలి. ఆ రసాన్ని తలకు రాసుకోవాలి. మందార తైలం: నాలుగు కప్పుల మందార పూల రసం లేదా కషాయానికి కప్పు కొబ్బరినూనె కలపాలి. ఆ తరువాత నూనె మాత్రమే మిగిలేలా సన్నటి మంటపై కాచి చల్లార్చాలి. దీనిని వడకట్టి శుభ్రమైన గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకొని తలనూనెగా వాడుకోవాలి. దీంతో జుట్టు రాలడం తగ్గి, నల్లగా నిగిగలాడుతుంది.ఉసిరి: ఇది తలకు ఔషధంలా పని చేస్తుంది. తలస్నానం చేసేటప్పుడు చివరి మగ్గ నీళ్లు పోసుకునే ముందు ఆరకప్పు ఉసిరి రసంతో తలను తడపాలి. తరువాత ఆఖరి మగ్గ నీళ్లను తలపై పోయాలి. దీంతో జుట్టు రాలడం తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఎరువుగా. ఒత్తుగా తయారవుతుంది.అప్పు తైలం: నాలుగు కప్పుల ఉసిరి రసం లేదా కషాయానికి కప్పు కొబ్బరి నూనె కలిపి సన్నటి మంటపై నూనె మాత్రమే మిగిలేలా కావాలి. చల్లారిన తరువాత వడపోసి సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి. దీన్ని నిత్యం తలకు వాడతే జుట్టు రాల్ సమస్య చాలాముటుకా తగ్గుతుంది.

రక్తపోటు తగ్గిస్తుంది!



మనకు క్యాల్షియం, ఇనుము వంటి వాటి అవసరమేంటో ఎంతో కొంత తెలుసు. కానీ అంత ప్రాధాన్యం ఉన్న మెగ్నీషియం ఏ సమయాల్లో ఉపయోగపడుతుందో తెలుసా? గర్భధారణ, మానసిక సమస్యల్ని అదుపు చేయడం మొదలకుని మరిన్నో కీలక విషయాల్లో మెగ్నీషియం అవసరం ఉంది. అవేంటో చూద్దాం... - మనసులో ఆందోళన... మెదా, భుజాల నొప్పులూ, వికారం,

గుండెదడ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే దానికి కారణం మెగ్నీషియం లోపం కూడా కావొచ్చు. మనలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి ఎముకలు గుల్లబారి పోకుండా చేయడానికి ఈ ఖనిజం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కండరాలూ, నాడీవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఇదంతో మేలు చేస్తుంది. - కాలియం లోపం ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆస్టియోపొరాసిస్ వస్తుందని అనుకుంటాం. కానీ మెగ్నీషియం కూడా అవసరమే. దీన్ని సరిపడ తీసుకున్నప్పుడే శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం, రాగి, జింక్ పోషకాలను ఆహారం నుంచి శరీరం స్వీకరిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుంది. - గర్భధారణ సమయంలో తగినంత మెగ్నీషియంని తీసుకోవడం వల్ల ప్రసవ సమయంలో అధిక రక్తపోటు అయిపోతే ఉంటుంది. సుఖప్రసవం అయ్యేలా చూస్తుంది. గర్భిణులకే కాకుండా ఎవరికైనా మెగ్నీషియం సల్ఫేట్ ఉన్న పదార్థాలు అధిరక్తపోటు రాకుండా చేస్తాయి. - ఇంతకీ మెగ్నీషియం ఏయే పదార్థాల నుంచి పువులంగా అందుతుందో తెలుసా.. దంపుడు బియ్యం, పాలకూర, సోయాబీన్స్, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, ఆరటిపండ్లు, అంజీర, అవిసె గింజలూ, గుమ్మడి గింజలూ, పసీరల నుంచి ఈ పోషకాన్ని పువులంగా పొందవచ్చు.

జపనీయులు ఎక్కువకాలం జీవించడానికి కారణం ఏంటో తెలుసా?..

భూమ్మీద అతి ఎక్కువ కాలం జీవించే మనుషులు ఎక్కువ ఉన్నారని ఎవరైనా అంటే వెంటనే గుర్తుకువచ్చే పేరు జపాన్. ప్రత్యేకమైన జీవనవిధానం, సామాజిక, సాంస్కృతిక సంబంధాల కారణంగా జపనీయులకు సుదీర్ఘ జీవిత ప్రాప్తి కలిగింది. ఆ దేశస్థుల ఆరోగ్యకరమైన సుదీర్ఘ జీవితం వెనక కొన్ని అలవాట్లు ఉన్నాయి. **నడక ప్రాధాన్యం**
చాలామంది జపాన్ దేశస్థులు పని ప్రదేశాలకు, విద్యాసంస్థలకు సాధ్యమైనంత వరకు నడిచి గానీ, సైకిల్ మీదగానీ వెళ్తారు. మరి దూరం అనుకుంటే ప్రజా రవాణా ఉపయోగించుకుంటారు. ఇలా వారి జీవితంలో నడక, సైకిల్ గిడడం వంటివి భాగాలు. ఇలా చేయడం వారి గుండె ఆరోగ్యానికి, కండరాల పటుత్వానికి, మంచి ఫిట్‌నెస్‌కు దోహదపడుతున్నది. **హరా హాచి బు**
జపాన్ ఆహార విధానంలో ‘హరా హాచి బు’ను విస్తృతంగా అనుసరిస్తారు. అంటే కడుపు నిండా కాకుండా ౯౦% 80 శాతం నిండే వరకే తినాలని అర్థం. ఇది ఎక్కువమొత్తంలో తినకుండా నియంత్రిస్తుంది. మెరుగైన ఆరగుదలకు సహకరిస్తుంది. అలా జపనీయులు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోంటారు. రోగాల ముప్పును తగ్గించుకుంటారు. **చాయ్ ప్రేమికులు**
తేనీరులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇక ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో పోరాటానికి గ్రీన్ టీ సాయపడుతుంది. జీవక్రియల రేటును మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. రోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో! **శాంతి సామరస్యాల**
జపాన్‌లో ‘చ’ అనే అంశానికి ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇది నమాజులో శాంతియుత సహజీవనాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అందరితో కలిపిడిగా ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. తోటివారితో నత్తంబంధాలు ఏర్పడతాయి. **ఇకిగాయ్**
ఇది జపనీయుల రోజువారీ జీవితంలో తమకుంటూ ఏదో ఒక ప్రయోజనం వెతుక్కునేలా చేస్తుంది. దాంతో వాళ్లు తమ పనిలో సంతృప్తి చెందుతారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటారు. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంచుకుంటారు. జపనీయుల దీర్ఘకాల జీవితంలో ఇకిగాయ్ అంద ఎంతో! **పరిశుభ్రత ప్రధానం**
వ్యక్తిగతం మొదలుకుని పరిసరాల వరకు జపనీయులు పరిశుభ్రతకు చాలా ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. రోజూ స్నానం చేయడం, తరచుగా చేతులు కడుక్కోవడం, శుభ్రమైన పరిసరాల్లో జీవించడం వల్ల వాళ్లంతో శ్రద్ధ చూపుతారు. అలా మంచి ఆరోగ్యానికి హామీ ఇచ్చుకుంటారు. **షిన్‌డెన్-యోతు**
అంటే అడవిలో స్నానం చేయడం అని అర్థం. పచ్చటి ప్రకృతిలోగడిపితే రక్తపోటు, ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఊట తగ్గుతుంది. మూడే మెరుగుపడుతుంది.బంధాలకు జై జపనీయులు సామాజిక సంబంధాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

ఒత్తిళ్లను అధిగమించండిలా...!



వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈమధ్య కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ రకరకాల ఒత్తిళ్లతో అలసిపోతున్నారు. మెదడుకు ప్రశాంతత లేకుండా పోతోంది. అందుకే మెదడును డిటాక్సిఫై చేయాలి. అలా చేస్తే మనసును ఉల్లాసపరిచే ఎన్నో విషయాలు మన చుట్టూ ఉండడాన్ని చూడగలం. దీంతో ప్రతిక్షణం ఉల్లాసంగా గడవగలుగుతాం. ధ్యానం చేసుకుంటే మానసిక ప్రశాంతత వస్తుంది. ఇంటి పనులంటే చాలామంది విసుక్కుంటారు. కానీ మనసు పెట్టి వాటిని చేస్తే ఆ పనులు విసుగు అనిపించవు. పైగా మనసుకు అవి ఎంతో రిలాక్షేషన్ ఇస్తాయి. మనలోని బలాలు, బలహీనతలు తెలుసుకున్నప్పుడే ధ్యానాన్ని గుర్తించగలం. మెదడుతో నిలబడి చేస్తే మీరెంటో మీకే స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఆ భావనే మీ మెదడును డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. మనలో రేగే ప్రతి ఆలోచనను శత్రువుగా కాకుండా ఒక మిత్రుడేగా భావించి చూడడం అలవాటువుతుంది. మనలోని ఇగోతో స్నేహం చేయగలిగితే ఎలాంటి సమస్యనైనా ఇట్టే పరిష్కరించుకోవచ్చు. అంతేకాదు మీరెంటి అన్నది మీకు మీరే తెలుసుకోగలగడంలో ఎంతో ఫన్ కూడా ఉంటుంది. దీంతో మనసును ఉల్లాసపరిచే వైవిధ్యమైన పనులు చేస్తూ మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న ఒత్తిడికి దూరమవుతారు. నిత్యం వ్యాయామం చేయాలి. రోజూ కాసేపు నడిస్తే అది ఎంతో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. వాకింగ్ చేసే సమయంలో అందమైన ప్రకృతిని ఆస్వాదించాలి. అది మానసికంగా ఎంతో ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది. మీ చుట్టూ ఉన్నవారితో స్నేహంగా ఉండటం వల్ల వచ్చే మానసిక ఆనందం వెలకట్టలేనది. సేవా భావం, ఇతరులకు సహాయపడడం వల్ల ఆలోచనాధోరణిలోనే మార్పువస్తుంది. ప్రతి విషయాన్ని చూసే దృష్టి, ఆలోచించే తీరు మారుతుంది. ఎలాంటి భావోద్వేగాల నైనా అణచివేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

ఒక తేనె చుక్క... ఓ టామాటో ముక్క



ఎండాకాలం తెచ్చే కష్టాల్లో చర్మం జిడ్డుబారడం ఒకటి. ఈ కష్టాన్ని పేన్‌ప్యాక్‌లతో గట్టికట్టవచ్చు. ఆమ్లగు జాలున్న పదార్థాలు చర్మం మీద నూనెలను తొలగిస్తాయి. కాబట్టి అయిల్ స్కిన్‌కు వాటిని ఉపయోగించాలి. టామాటో ప్యాక్: టామాటో రసాన్ని ముఖానికి పట్టించి అరిస తర్వాత చప్పిడితో కడిగితే ముఖం మీద ఉన్న జిడ్డు పోయి రోజుంతా తాజాగా ఉంటుంది. కొంతమందికి టామాటోతో స్కిన్‌ను ఇరిటేషన్ వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు ఒకటి రెండు ద్రాక్ష పండ్లను చిదిమి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు.హనీ?కార్న్ హాన్స్: ఒక పచ్చిబంగాళా దుంప, ఒక టేబుల్‌స్పూను కార్న్‌ఫ్లోర్, ఒక టేబుల్ స్పూను తేనె తీసుకోవాలి. బంగాళాదుంపను తురిమి రసం తీసుకోవాలి. ఆ రసానికి తేనె, కార్న్‌ఫ్లోర్ కలిపి ముఖానికి, మెదడు, చేతులకు ప్యాక్ చేయాలి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ట్రై చేస్తుంది. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత ప్యాక్‌ను కడిగేయాలి. జిడ్డు చర్మానికి కార్న్‌ఫ్లోర్ హాన్స్ వాడితే ఫలితం కడిగిన వెంటనే స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. గమనిక: సెన్సిటివ్ చర్మానికి, పొడి చర్మానికి ఈ ప్యాక్ వేస్తే మరి పొడిబారే అవకాశముంది. కాబట్టి ఈ రెండు రకాల చర్మానికి కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను మినహాయించి ప్యాక్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

తప్పు చేశానని ఒప్పుకున్న శ్రీరామ్..

హైదరాబాద్ శ్రీరామ్ ప్రగతి కేసు వ్యవహారం నీటి ఇంజనీర్లలో హాట్ టాపిక్‌గా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఇన్స్పెక్టర్‌గా కనిపించే శ్రీరామ్ ప్రగతి తీసుకున్నాడంటే ఎవరూ నమ్మలే తప్పునన్నా. శ్రీరామ్‌ను కోర్టులో బెయిరు పరిచిన నమూనాలో తాను చేసిన తప్పును ఒప్పుకోన్నాడు. అలానే ప్రోజెక్టు ఎవరుకు తీసుకోవాల్సి వచ్చిందో చాలా కోర్టుకు తెలియజేశాడు. అయితే ఈ ఘటనపై చాలా గట్టిగా ఫీలవుతున్నాడు శ్రీరామ్ . కాకైనే వాడటం పట్టవీరుధ్రునిని నాకు తెలియదు. తెలియకుండానే తప్పు జరిగింది. కానీ, ఇప్పుడు నా కుటుంబం, ముఖ్యంగా పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి చాలా భయంగా ఉంది అని హీరో శ్రీరామ్ అన్నట్లు సమాచారం. ఇప్పుడు క్షేమ చిహ్నం ఉంటున్నాను. నేను లేకుండా నా పిల్లలు ఉండలేరు. నేను చేసిన తప్పు



విమర్శకుల ప్రశంసలు కూడా పొందాయి. అయితే, కొన్ని సినీమాలు పెద్దగా ఆదకపోవడంతో కేరీర్లో ఒడిదుడుకులు ఎదురయ్యాయి.



**మృణాల్
రాకూర్ జాక్
పాట్ కావాలి..!**

సినీతారామం, హయ్ నాన్న హిట్తో
లూలిఫెడ్ లో సూపర్ క్రేజ్
రకరకమవుతున్న పుణాల్ రాకూర్
వరస సినీమా డి ఫ్యామిలీ స్టార్ ఫ్రాన్స్
లొలగా అడివి శేష్ నటిస్తున్న
అప్పడంతో ఛాన్స్ లు రాలేదు.
అయినా ఫ్యాషులు వస్తున్నాయి
సినీమాలు చేస్తే రెండు
పాళ్ళలో మళ్ళీ అవకాశాలు
ఏమై ఉండొచ్చున్న
వచ్చును. పుణాల్
జాక్ ఫాల్
మ్యూడీ టాలెంట్
స్టార్. బెజయ్
సినీమాలో
త్ర వరకు
ర్నీ స్టాయిలు
లో ఆమెను
దు. ఎటోచ్చి
తదకాలు
తెలుగులో
అసినీమా
ర్నీ
త
లో
నే
కా
ల్ని
లో
సూ
కెగ
ల్
యింది.
మంచి
ఇక్కడ
స్తుంది.
ణాల్ కి
చూడాలి. సినీయర్ హీరోవైనా సరే
ఆశ్చర్యకరంగా ఉంది. తెలుగుతో
బతే అక్కడ తొలి సినీమాతోనే ఒక త
దుగులేస్తుంది.



ఈ సారి చదరంగం కాదు రణరంగమే!
బిగ్ బాస్ 9.. ప్రోమో వచ్చేసింది



తెలుగు రియాలిటీ షో బిగ్బాస్కు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎంత క్లిష్ట ఉందో, ఉంటుందో ప్రత్యేకించి చెప్పకద్దరు. సీజన్ ప్రారంభమయ్యే సమయంలో ఆ షోను వ్యక్తిగతీకరించేవారు ఆవాకులు, చవాకులు చేసినా... ప్రేక్షకుల నుంచి ఆదరణ మాత్రం బాగానే ఉంటుంది. ఇప్పటికీ ఎనిమిది సీజన్లు పూర్తి చేసుకున్న ఈ షో 'తొమ్మిదవ సీజన్'కు ముస్తాబవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా గురువారం సడన్ గా ప్రోమో విడుదల చేసి వీక్షకులకు, బిగ్బాస్ అభిమానులకు షాక్ ఇచ్చారు. సరికొత్త రూల్స్, టాస్క్లతో మరింత ఆసక్తికరంగా ఎవరూ ఊహించని రీతిలో ఉంటుంది హెన్రీ నాగార్జున స్వస్థం చేశారు. అటలో అలుపు వచ్చినందుకు తోడరగా గెలుపు దా... ఆ గెలుపు రావాలంటే యుద్ధం చేస్తే సరిపోదు కొన్ని సార్లు ప్రభంజనం సృష్టించాలి. ఈ సార్లు చదరంగం కాదు రణరంగమే అంటూ ఘూటుగా చెబుతూ షోను క్యూరియాసిటీ పెంచారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్రోమో సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతోంది. మీరూ ఓల త్వేయండి. కాగా ఈ షో సెట్లోనివే స్టార్ట్ అయినప్పట్లు సామాజిక మార్పుపాఠో న్యూస్ హోలోలో చేస్తున్నప్పటికీ మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన అయితే రాలేదు ఇందుకు సబబిందించిన విషయాలు త్వరలో తెలియజేయనున్నారు.మునుపటి సీజన్లలో వారికి ఈ సీజన్ పూర్తి బిగ్బాస్ ఉండలేకుంది ప్రోమో చూసిన వారికి అర్థమవుతోంది. నేట్ డిజైన్ నుండి టాస్క్ల వరకూ అన్యండిలోనూ కొత్తదనం కనిపిస్తోంది. ప్రోమోలో నాగార్జున గారి పవర్ఫుల్ డైలాగ్స్, బ్యాక్గ్రౌండ్ సాంగ్, విజువల్స్ అన్నీ చూస్తుంటే ఈసారి పోటీదారు మధ్య నిజాన్ స్పేషు, ఈరోజు యుద్ధం జరుగు మారేలా వాతావరణం సృష్టించారు.అలాగే, ఈసారి షండి ప్రవేశించే సెలబ్రిటీల జాబితా చూస్తే మహారాజ్ ఇప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో పలు ఊహగానాలు ఎంతో ఇప్పించి వినిపిస్తున్నాయి. కొందరు మాజీ కంటెస్టెంట్లు హీరోయిన్స్ కి మళ్ళీ రాబోతున్నారనే వార్తలు కూడా చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. దీంతో బిగ్బాస్9ని చూస్తున్నాయి. ప్రో

ఊరి అంటారా..
స్కిక్.. ఒకే ప్రేములో
పుష్ప బామలు

సాత్ ఇండియా
నుంచి వచ్చిన టాలెంట్
ఇప్పుడు నేషనల్
లెవెల్‌లో చక్కర్లు
కొడుతోంది. అందమె

న నటనతో పాటు ప్యాషన్ పరగానూ తామే ట్రైండి సెక్టర్లకు అనేలా హీరోయిన్లు చూచా చూపుతున్నారు. ఇక అలాంటి స్టార్ హీరోయిన్ల ఒకే ఫ్రేమ్లో నిలిచారు అంటే? అదే ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతోంది. మ్యాన్ ఇన్ ఇన్ ప్లూవెన్స్లో యంగ్ ఇండియన్స్ ఈవెంట్ గ్రాండ్ గా జరుగగా చాలామంది సెలబ్రిటీలు పాల్గొన్నారు. ఈ గ్రాండ్ ఈవెంట్లో పాన్ ఇండియా స్టార్ నటులతో, యంగ్ నాన్వేషన్స్ శ్రీలీల మెలికారు, ఇద్దరు చాదా పుష్ప సీరీస్ ఆంబాలూ కీన్సీ సైమన్ సాంగ్స్ తో దేశవ్యాప్తంగా ట్రేజ్ అందుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక అలాంటిది వీరిద్దరూ ఒక్కసారిగా ఒకే ఫ్రేమ్లో దర్శనం ఇవ్వడం అవతారాల్లో కెమెరాను బొజ్జలిచ్చారు. ఒకరినొకరే పోజులు తీసుకుని రెడీ బాడికాన్ గానోలే క్లీన్ లా మెలికారు కామెంట్ వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ప్యాషన్ లుటి తో అక్కడ గృహం ఎక్స్ ప్రెషన్ తో శ్రీలీల మురితం అందంగా కనీ నిలిచింది. ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాం నిలాడెల్ తో బాలీవుడ్ లో ట్రేజ్ అందుకొని రక్త బ్రష్టం పలు పెద్ద సినిమా ఘాటింగ్ తో బిజీ అవుతోంది. ఉన్న పెద్దది. ఇక ఈ ఇద్దరూ తమ తరం స్టార్ హీరోయన్లుగా



ఆస్కార్ అకాడమీలో కమల్తో
పాటు ఆ హీరోకి కూడా చోటు..



లోకనాయకుడు కమల
హాసంతో పాటు బాలీవుడ్
నటుడు అయిష్టాన్ ఖురా
నా అరుదైన గౌరవం
అందుకున్నారు. అంతర్జా
తీయంగా భారతీయ
సినిమా ప్రతిష్ఠను
పెంచుతూ ప్రముఖ

నటులు కమల్ హాసన్, అయ్యప్పన్ ఖురానా ఆస్సాన్ అకాడమీ సభ్యులుగా ఎంపికయ్యారు. 'ది అకాడమీ ఆఫ్ మోషన్ పిక్చర్ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్' తాజాగా విడుదల చేసిన 2025 సభ్యత్వ జాబితాలో వీరద్రిక్కి చోటు దక్కింది. ఇకపై ఆస్సాన్ అవార్డుల తది నామినేషన్ల ఎంపికలో వీరు ఓడించి పాక్కిళ్ళ భాగస్వామ్యులవుతారు. భారతీయ సిని రంగానికి ఇది మరింత గౌరవాన్నితీసుకురావడమే కాకుండా, ఈ ఇద్దరు నటుల ప్రతిభకు ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు దక్కింది. ఈ విధాని సభ్యత్వానికి ఎంపికైన వారిలో కమల్, అయ్యప్పన్తో పాటు ప్రముఖ దర్శకురాలు పౌరలో కపాడియా, ప్యాషన్ డిజైనర్ మూకిమా బసు అండ్రా ఉన్నారు. మొత్తం 534 మందికి సభ్యత్వ అప్లైంగ్ అందగా, కూడా 19 విభాగాలకు చెందిన నిపుణులకు చోటు దక్కింది. కొత్తగా అప్లైంగ్ పొందిన వారిలో 41 శాతం మహిళలు ఉన్నారు. వచ్చే సంవత్సరం మార్చి 15న ఆస్సాన్ అవార్డు వేడుక జరగనుండగా, జనవరి 12 నుండి 16 మధ్య నామినేషన్ ప్రక్రియ నిర్వహించనున్నారు. వాటి కలిశీలన అనంతరం తుది నామినేషన్ల జాబితాను జనవరి 22న ప్రకటించనున్నారు. అయితే కమల్ హాసన్ వంటి లెజెండ్స్ నుండి తాము యంగ్ హీరో అయిపోయిన ఖురానా ఆస్సాన్ కుటుంబంలో చేరుకోవడం గర్వకారణం అని భారతీయులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎట్టకేలకి కన్నప్పపై స్పందించిన
ప్రభాస్.. నెట్టింట పోస్ట్ వైరల్



దాద్రగా ప్రభాస్ హాస్టల్ ఇప్పటికీ విడుదలై మంచి రెస్పాన్స్ అందుకున్నాయి. అయితే చిత్రంలో ప్రభాస్ చేసినది కామియో రోల్ అయిన ఇంజిన్ వేరే లవల్లే ఉంది. జీవీఎల్ ఓ థియేటర్ ముందు ప్రభాస్ భారీ కటౌట్ కూడా ఏర్పాటు చేశాడని అయితే సినిమాలో ప్రభాస్ 30 నుండి 40 నిమిషాల పాటు కనిపించనని తెలుస్తుంది. అయితే తన మా ప్రమాషన్స్ లో ప్రభాస్ సందడి లేకపోవడంతో ఫ్యాన్స్ వ్యక్తం చేస్తున్నారని. శివ అభిమాన హీరో ప్రమాషన్స్ సందడి ఆనందం లేదా కనీ అభిమానులు ఎంతో ఆకాగ ఎదురు చూశారు. కానీ వారికి నిరాశ ఎదురైంది. తీసుకురావాలని చిత్త బృందం ఎంతగానో ప్రయత్నించింది. కానీ వరుస ఘాతాలతో ఉండడం వలన కుదరలేదట. కనీసం ప్రభాస్ తో బైట్ చేప్పించి ఫ్రీ లీట్ ఆడమని వేసి చేయించాలని ఆనుకున్నారట. అది కుదరలేదు. లేదా తో ప్రభాస్.. కన్నప్ప మున్నె కురు నైలెట్ గా ఉన్నారో అర్థం కావడం దీనితో అందరు ముచ్చటించుకు ముందే ప్రమాషన్స్ లో పాల్గొనని మేకర్స్ కు చెప్పేశారట డాడ్రగా ప్రభాస్. సినిమా సెన్సేషన్.. కానీ ఘాతాలన్నీ తో బీజీగా ఉండడం వల్ల ప్రమాషన్స్ కు రాలేనని అలా మూడే రిలీజ్ తరువాతంగా ప్రభాస్ తన పాత్రకి సంబంధించిన హాస్టల్ ఇన్స్టాలో నుండి పెడతెరచుకుని సందడి చేయమన్నాడు. తన ప్రాభావం విస్తృతం జెప్పిన ఇప్పుడు డైరెక్టర్ రజాగారి సాక్షిగా నటిస్తున్నాడు అంటూ కామెంట్ చేశాడు. ఎన్నుదించడం వల్ల చిత్త బృందంతో పాటు ఫ్యాన్స్ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

టెస్టులోనూ సాఫ్ట్ కాక్



మద్రాసు-నవభూమి: క్రికెట్ ను మరింత ఆకర్షణీయంగా, పోటీతత్వం పెంచేందుకు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి (ఐసీసీ) తన నిబంధనలను మార్చడం పరిచింది. ఇటీవలే వన్డే బంతి బలం, బౌండరీ స్వారింగు, కలకషన్ నట్టికొట్టడం ఒకటే అంశం రూల్స్ ను అనుసరించిన విషయం తీసుకుంది. క నిర్వహణ తీసుకుంది. దీనిలో భాగంగా టెస్ట్స్ కి స్కోర్లు పెంచడం స్టాన్ డార్ట్ ను ప్రవేశపెట్టింది. ఒక రోజులో 9 సింగిల్స్, ఓరుం. చాలాసార్లు అలా జరిగకపోవడం మున్నా. ఒక నుంచి ఒకవేల పూర్వపు 60 సెక్స్ వరకు తర్వాత అలా. అలా జరిగకపోతే స్కోరింగ్ లో ఇంకా ఇంకా అంశం ఉంది. మూడోసారి రివీల్ అయితే మూడోసారి పెనాల్టీ కింగ్ నుంచి బదులను పరుగులను కోల్పోవాలి ఉంటుంది. 80% ఎన్నిసార్లు జరిగినా కూడా పెనాల్టీ రన్స్ విధిస్తారు. (2025-2027) నుంచి ఇది అమల్లోకి వస్తుంది. వాస్తవానికి వన్డే 200లో గెదదాది జూన్ 15 వరకు ఉంది. కొనసాగుతోంది. ఉమ్మి పూసినా.. మ్యూన్ సమయంలో జూలైలం పూయడంపై నిషేధం కొనసాగుతోంది. అయితే తమ ఉమ్మి పూసాననే కారణంతో అండ్ డేల బంతి అండ్ రేడు. ఎందుకంటే కొత్త బంతి కోసం ఒకటిసార్లు చాలాసార్లు ఉమ్మి పూస్తుంటారు. దీన్ని ఎదుర్కోనేడు మార్చారు.

భారత్ రెండో టెస్టుకు కులీప్ యాదవ్..
మైఖేల్ క్లార్క్ సంచలన వ్యాఖ్యలు



స్వామిశ్రీ-నవభూమి: ఇటీవల ఇంగ్లాండ్‌లో జరిగిన హెడ్డింగ్స్ టెస్ట్‌లో భారత జట్టు ఓటమి పాలైంది. ఈ క్రమంలో ఆస్ట్రేలియా మాజీ కెప్టెన్ మైఖేల్ క్లార్క్, గౌతమ్ గంధీర్, శుభేష్ గిల్ కోరిక కీలక సూచనలు చేశారు. కులీన్ యాదవ్(స) మిగతా హార్వేల కోసం ఎంపిక చేయాలని ఆయన అన్నారు. హెడ్డింగ్స్ టెస్టు భారత జట్టు ఒక స్పిన్సర్, రవీంద్ర జడేజాను సూచించి, వినియోగించాలని, టెస్టులో స్పిన్సర్ చేసేందుకు

ఓ వికెట్ మాత్రమే తీసి, తన ప్రతిభను ప్రదర్శించలేకపోయాడు. ఎడమ చేతి బ్యాట్స్మెన్ ముందు ఉన్న రఫ్ఫసు ఉపయోగించడంలో జడెడా పోలమయ్యాడు. దీంతో బెన్ డకెట్ రివర్స్ స్పిన్ చేశాడు. కానీ, బిలర్ సెషన్లో జడెడా తన ప్రతిభను చూపించాడు.

వికెట్లు తీయడంపై..కానీ అప్పుటికే ఇంగ్లాండ్ జట్టు విజయనాసిక చేరువైంది. జో రూట్, జేమీ స్మిత్ ఆడియంగా నిలిచారు. దీంతో శుభిమన్ గిల్ జట్టుగా 371 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఇంగ్లాండ్ విజయవంతంగా చేపదివి 1-0 ఆధిక్యం సాధించింది. ఈ క్రమంలో కల్చిన్సన్ ఆడించడం అత్యవసరమని క్లార్క్ భావించాడు. 2015 ప్రపంచ కప్ విజేతగా నిలిచిన జట్టులో కల్చిన్ 2015 టెస్ట్ టేకర్?గా నిలిచియు గుర్తు చేశారు. కానీ టెస్ట్లో జట్టు చేసిన దాని కంటే ఎక్కువగా ఆడగలమని క్లార్క్ పేరే జెడ్ కాన్స్ ద్వారా అభిప్రాయపూర్వకం చేశారు. ఈ క్రమంలో భారత జట్టు ఆదనపు బ్యాటింగ్ గురించి చాలా ఆలోచనతో ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఇంగ్లాండ్లో గెలవాలంటే ప్రధానంగా వికెట్లు తీయడంపై ఫోకస్ చేయాలన్నారు.

హ్యూట్రిక్ టెటిక్లతో భారత్ చరిత్ర



కౌలాలంపూర-నవభూమి: ఆసియా స్పాష్ట్య
 డబుల్స్ నావియమిసిపుల్స్ భారత్ మూడు
 టైటిల్స్ క్లీన్సింగు చేసి చరిత్ర సృష్టించింది.
 పురుషుల, మహిళల డబుల్స్ టెన్నిస్ మిక్స్డ్
 పరుగులోనూ భారత్ అనుభవీ మోగింది.
 గురువారం జరిగిన పురుషుల డబుల్స్ ఫైనల్లో
 అథుడు సింగ్-వెంకటేశ్ జోడ్ 9-11, 11-5,
 11-5లో పాకిస్తాన్కు ఓడిన నూర్ హసినా రై
 గెలిచింది. మహిళల డబుల్స్ తుది ఫేర్ ప్లే

జోష్‌వు చినప్ప-అనాహాత్ సింగ్ జంట 8-11, 11-9, 11-10తో మలేసియాకు చెందిన ఐనా అమాన్-జిన్ యింగ్ పై, మిక్సీడ్ లో అభయ్-అనాహాత్ సింగ్ జోడ్ 11-9, 11-7తో మలేసియా జంట రేవల్ అర్నాల్డ్-అమిషనరాజ్ చంద్రన్ పై విజయం సాధించాయి. దీంతో అభయ్, అనాహాత్ డబుల్ టైటిల్ సాధించినట్లయింది.