

అగ్ర కథానాయకుడు అజిత్ కుమార్, లైకా ప్రొడక్షన్స్ కలయికలో మగళ్ తిరుమేని దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న ప్రెస్టిజియస్ మూవీ 'విదాము యర్లి'. ఈ క్రేజీ కాంబోలో సినిమా అనగానే అభిమానులు సహా అందరిలో సినిమాపై భారీ అంచనాలు మొదలయ్యాయి. అసలు సినిమాలో అజిత్ లు ఎలా ఆకట్టుకోనుందంటూ అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురు

ముయర్లి' సినిమా నుంచి ఫస్ట్ లుక్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'విదాముయర్లి' సినిమా ప్రారంభం నుంచి కోలీవుడ్ సహా అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. టాప్ స్టార్స్, టెక్నీషియన్స్ అందరూ ఈ సినిమాలో భాగమయ్యారు. ఇండియన్ సినీ ఇండస్ట్రీలో స్టార్స్ తో భారీ బడ్జెట్ చిత్రాలు, డిఫరెంట్ కంటెంట్ బేస్డ్ సినిమాలను నిర్మిస్తూనే టాప్ ప్రొడక్షన్ హౌస్ లైకా ప్రొడక్షన్స్. ఈ సంస్థ ఆధిపత్యం సుభాగ్యరత్న.. 'బిడిముయర్లి' సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఆద్యంతం ఆకట్టుకునే ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రాలతో పాటు విలక్షణమైన చిత్రాలను తెరకెక్కించిన దర్శకుడిగా పేరున్న మగళ్ తిరుమేని అజిత్ తో భారీచిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. అజిత్ కెరీర్ లో వన్ ఆఫ్ ది బ్లాక్ బస్టర్ మూవీ 'మంగళ' (తెలుగులో గ్యాంగ్లర్)లో అజిత్ కుమార్, శ్రీష, యాక్షన్ కింగ్ అర్జున్ త్రయం తమదైన నటనతో ప్రేక్షకులను అలరించారు. ఇప్పుడు మరోసారి ముగ్గురు

'విదాముయర్లి' ఫస్ట్ లుక్ విడుదల



చూడసాగారు. ఆ సమయంలో వచ్చేసింది. అందరి అంచనాలను మించేలా 'విదా

ఆడియెన్స్ మెప్పించనున్నారు. ఇంకా ఈ చిత్రంలో ఆరమ్, రజీనా కాంప్రెస్, నిఖిల్ తదితరులు ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఈ సందర్భంగా లైకా ప్రొడక్షన్స్ హెడ్ జి.కె.ఎం. తమిళకుమారన్ మాట్లాడుతూ 'మా బ్యానర్ లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా విదాము యర్లి చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ ను ఇప్పుడు చేయటం మా అందరికీ ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. అజిత్ తో సినిమా చేస్తున్నామని ప్రకటించినప్పటి నుంచి అభిమానులు, ప్రేక్షకులు వారినప్పట్లో అందిస్తున్నారు. వారికివచ్చే సినిమా ను అందించటమే మా లక్ష్యం. అందుకనే మా టీమ్ ఎంతగానో కష్టపడుతుంది. ప్రస్తుతం సినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఆగస్ట్ నెలలో సినిమా చిత్రీకరణను పూర్తి చేస్తాం. తర్వాతే సినిమారీజ్ ఎప్పుడు ఉంటుందనే దాని గురించి అధికారికంగా తెలియజేస్తాం' అన్నారు.కోలీవుడ్ మ్యూజికల్ రాక్ స్టార్ అనిరుద్ ఇప్పటికే చార్ట్ బస్టర్ అల్బమ్ ను సిద్ధం చేశారు. ఓ ప్రకాష్ ఈ చిత్రానికి సినిమాటింగ్రఫర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. ఎన్.బి.శ్రీకాంత్

ఎడిటర్ గా, మిలాన్ డైరెక్టర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. ఇంకా ఈచిత్రానికి సుందర్ రెడ్డింగ్ ను కంపోజ్ చేస్తుండగా, అనువర్తన్ కాస్ట్యూమ్స్ డిజైనింగ్ పని చేస్తున్నారు.

విశ్వ

విశ్వాత్ నటసార్వభౌమ, పద్మశ్రీ డాక్టర్ నంద

రంగంలో అన్ని విభాగాలలో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సినీ నటీనటులకు 'కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్' కార్యక్రమం హెదరాబాద్ లో ఘనంగా జరిగింది.

అర్జున్ గారికప్పుకు 'కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్'

రమణమూర్తి, రామమీడియా అధ్యక్షులలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా నందమూరి మోహన్ రాజు, నందమూరి మోహనరాజు, మురళీమోహన్, తెలుగు చలన చిత్ర నిర్మాత మండలి



ఒకరికి ఒకరు, రోజుపూలు, స్నేహితులు, రాగల 24 గంటల్లో వంటి చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన హీరో శ్రీరామ్ కొత్త మూవీ 'కోడి బుర్ర' హెదరాబాద్ ఫిలింనగర్ లో డైవస్మిథానంలో లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్రానికి వీ4 క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో కంప్లెక్స్ సత్కారాలయం రెడ్డి, గట్టు విజయ్ గౌడ్, చిన్ని చందు, చట్లం రాఘవేంద్ర, సముద్రాల మహేష్ గౌడ్ నిర్మిస్తున్నారు. చంద్ర శేఖర్ కానూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి మోహన్ రాజు, మురళీమోహన్, తెలుగు చలన చిత్ర నిర్మాత మండలి

మూవీ ఆకట్టుకుని ఘన విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాం. హీరో శ్రీరామ్, హీరోయిన్ శృతి మిసర్, నిర్మాతలైన నా మిత్రులు, ఇతర టీమ్ అందరికీ ఆరోగ్య బెలుతున్నారని అన్నాం. హీరో శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ, కోడిబుర్ర సినిమా క్రైమ్ థ్రిల్లర్ కథతో మీ ముందుకు రాబోతోంది. ఈ సినిమా టైటిల్ వివరనే మీకు ఒక ఐడియా వచ్చి ఉంటుంది. వీ4 క్రియేషన్స్ లో ఈ సినిమా చేయడం సంతోషంగా ఉంది. శృతి మిసర్ తమిళ, మలయాళంలో సినిమాలను చేసింది. ఆరుషి మంచి రోల్ చేస్తుంది. మా ప్రొడ్యూసర్స్, డైరెక్టర్ గా థ్యాంక్స్ అన్నాం. హీరోయిన్ శృతి మిసర్ మాట్లాడుతూ, నేను తమిళ, మలయాళంలో సినిమాలను చేశాం. కోడి బుర్ర చిత్రంతో తెలుగులోకి అడుగు పెడుతున్నాను. తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఈ చిత్రంతో పరిచయం కావడం సంతోషంగా ఉంది. కోడి బుర్ర సినిమాలో అవకాశం ఇచ్చిన దర్శక నిర్మాతలకు థ్యాంక్స్ అన్నాం. నిర్మాత గట్టు విజయ్ మాట్లాడుతూ, కోడి బుర్ర సినిమాను లాంఛనంగా ప్రారంభించుకున్నాం. ఈ



మూవీ ఆకట్టుకుని ఘన విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాం. హీరో శ్రీరామ్, హీరోయిన్ శృతి మిసర్, నిర్మాతలైన నా మిత్రులు, ఇతర టీమ్ అందరికీ ఆరోగ్య బెలుతున్నారని అన్నాం. హీరో శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ, కోడిబుర్ర సినిమా క్రైమ్ థ్రిల్లర్ కథతో మీ ముందుకు రాబోతోంది. ఈ సినిమా టైటిల్ వివరనే మీకు ఒక ఐడియా వచ్చి ఉంటుంది. వీ4 క్రియేషన్స్ లో ఈ సినిమా చేయడం సంతోషంగా ఉంది. శృతి మిసర్ తమిళ, మలయాళంలో సినిమాలను చేసింది. ఆరుషి మంచి రోల్ చేస్తుంది. మా ప్రొడ్యూసర్స్, డైరెక్టర్ గా థ్యాంక్స్ అన్నాం. హీరోయిన్ శృతి మిసర్ మాట్లాడుతూ, నేను తమిళ, మలయాళంలో సినిమాలను చేశాం. కోడి బుర్ర చిత్రంతో తెలుగులోకి అడుగు పెడుతున్నాను. తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఈ చిత్రంతో పరిచయం కావడం సంతోషంగా ఉంది. కోడి బుర్ర సినిమాలో అవకాశం ఇచ్చిన దర్శక నిర్మాతలకు థ్యాంక్స్ అన్నాం. నిర్మాత గట్టు విజయ్ మాట్లాడుతూ, కోడి బుర్ర సినిమాను లాంఛనంగా ప్రారంభించుకున్నాం. ఈ

భారీ బడ్జెట్ తో 'నవ దళపతి'

రుస్తుం, టూటెలెట్: ఎక్ ప్రేమ్ కథ, ప్యాడ్ మ్యాన్, వర వంటి విజయ వంతమైన చిత్రాలను అందించిన ప్రేక్షకుల ఆలోచనా సమర్థతతో ఇప్పుడు సుధీర్ బాబు చేయబోతున్న పాన్ ఇండియా సూపర్ హిట్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్ చిత్రంగా రూపొందనుంది. తర్వాతనే చిత్ర యూనిట్ తో



లాక్డౌన్ డేస్ లైఫ్ స్టోరీ లైఫ్ తో ఇంతకు ముందే న్నూడూ చూడని డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ తో తెరకెక్కి బోతున్న ఈ సినిమాలో విజువల్ ఎఫ్ టెక్నిక్స్ ఇంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. వెంటే కళ్యాణ్ ఈ చిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. జూన్ 14న విడుదలైన హలో హర్ చిత్రంతో సుధీర్ బాబు రీసెంట్ గా సక్సెస్ సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. అందులో యాక్షన్

సన్నివేశాలు, గ్రెప్పింగ్ కథనంకు ప్రేక్షకుల నుంచి చాలా మంచి స్పందన వచ్చింది. రుస్తుం, టూటెలెట్: ఎక్ ప్రేమ్ కథ, ప్యాడ్ మ్యాన్, వర వంటి విజయ వంతమైన చిత్రాలను అందించిన ప్రేక్షకుల ఆలోచనా సమర్థతతో ఇప్పుడు సుధీర్ బాబు చేయబోతున్న పాన్ ఇండియా సూపర్ హిట్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్ చిత్రంగా రూపొందనుంది. తర్వాతనే చిత్ర యూనిట్ తో బాలీవుడ్ హీరోయిన్ జాయ్ కానుంది. తర్వాతనే మేకర్స్ ఈ వివరాలను తెలియజేస్తారు. ఈ చిత్రాన్ని వచ్చే ఏడాది శివ రాత్రి సందర్భంగా మార్చిలో విడుదల చేయనున్నారు. లోకల్ కథలో రానున్న ఈ చిత్రంలో కుట్ర, పన్నాగాలు కలగలిపిన వెదుకీ, మంచి జరిగే యుద్ధంగా ఇండియన్ సినీమాల్లో ఓ మైల్ స్టోన్ మూవీలా బిగ్గెస్ట్ పాన్ ఇండియా చిత్రంగా ఇది తెరకెక్కినట్లుంది. ఈ సందర్భంగా సుధీర్ బాబు మాట్లాడుతూ, నేను ఈ సినిమా స్క్రిప్ట్ నచ్చి ఏడాది పాటు టీమ్ తో ట్రావెల్ అవుతున్నాను. డిఫరెంట్ కంటెంట్ తో రూపొందనున్న ఈ సినిమా తో ప్రేక్షకుల ముందుకు ఎప్పుడెప్పుడు వచ్చామా అని చాలా ఆతృతగా ఎదురు చూస్తున్నాను. వరల్డ్ క్లాస్ సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ప్రేక్షకులకు అందించటానికి ప్రేక్షకుల ఆలోచన, ఆమె టీమ్ సభ్యులు ఎంతగానో కష్టపడుతున్నారు. ఇది ప్రేక్షకుల మనసుకు హత్తుకుంటుందనే గట్టి నమ్మకం ఉంది అన్నారు. ప్రేక్షకుల ఆలోచన, శివిన నాగ్, నిఖిల్ నంద, ఉజ్జల్ ఆనంద్ నిర్మిస్తున్నారు. మన పురాణాలతో అనుసంధానం చేయబడిన ఎన్నో రహస్యాలను ఇది వెలిగిస్తుంది. ఈ సినిమా ఓ ప్రత్యేక అనుభూతి కలిగిస్తుంది. సినిమా ఫస్ట్ లుక్ ను ఆగస్ట్ 15న విడుదల చేయనున్నారు.

కెరీర్ ప్రారంభం నుంచి విలక్షణ పాత్రలు, వైవిధ్యమైన సినిమాలను చేస్తూ నటుడిగా తనదైన గుర్తింపు సంతోషించుకున్న తిరువీర్. మనూడ, వరపాన్ వంటి చిత్రాలతో వెర్సైలిటెట్ యాక్టర్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. మనూడ సినిమాలో తిరువీర్ నటనకు మంచి ప్రశంసలు దక్కాయి. ఇప్పుడు తిరువీర్ ప్రెస్టిజియస్ అవార్డును దక్కించుకున్నారు. హైదరాబాద్ లో జరిగిన కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ వేడుక ఘనంగా జరిగింది. లెజెండ్రీ యాక్టర్, పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత డా. గ్రహీత నందమూరి తారక రామారావు పేరు మీద సినిమాల్లో

'తిరువీర్'కు బెస్ట్ యాక్టర్ అవార్డ్

వివిధ కేటగిరిలకు అవార్డులను అందజేశారు. వీటిలో మనూడ చిత్రంలో అద్భుతమైన నటనకుగానూ తిరువీర్ బెస్ట్ డెబ్యూ యాక్టర్ అవార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. ఇది ఆయన కెరీర్ లో



మరివిపోలేని మైల్స్ ట్రేస్. మనూడ సినిమా హీరో థ్రిల్లర్. తిరువీర్ తో పాటు సంగీత, కావ్య కళ్యాణ్ రామ్, శుభలేక సుధాకర్, సురభి ప్రభావతి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. సాయికిరణ్, వై దర్శకుడిగా పరిచయం అయ్యారు. న్యూరేష్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ బ్యానర్ పై రాహుల్ యాదవ్ నకార్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

షైన్

స్క్రిన్ 8వ

చిత్రం, 'చావు కబురు

పల్లగా' ఫేమ్ కోశిక పెగ్జెపాటి

డైరెక్టర్ గా అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్లో ఘనంగా

పూజా కార్యక్రమాలతో ఆఫీస్ యాల్ గా ప్రారంభమైంది.

డిఫరెంట్ వరల్డ్,

యూనిక్ ప్రిమియర్ సెట్ చేయబడిన ఈ హీరో-మిస్టరీ

మూవీ ఇప్పటికే ఆసక్తికరమైన

లక్ తో

'చావు కబురు చల్లగా' పూజా ఘరూ

సంవలనం సృష్టించింది. ఈ మూవీలో యాక్షన్ -హాల్స్ బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, ఎవర్ థాన్నింగ్ అనువం పరమేశ్వర్ లీడ్ రోల్స్ లో నటిస్తూ న్నారు. ప్రేక్షకులకు సీట్ ఎడ్స్ గ్రెప్పింగ్ నెగెటివ్ అందించబోతున్నారు. ఇద్దరు యాక్టర్స్ తమ కెరీర్ లో ఇంతకు ముందెన్నడూ పోషించని పాత్రలతో సినిమాపై ఎక్స్ యిమ్యుంటిని పెంచుతున్నారు. రెస్టరం మాటింగ్ జులై 11న ప్రారంభమై శరవేగంగా సాగుతుంది. ట్యూరెంటెడ్ కాన్స్ అండ్ క్రూతో పాటు యూనిక్ స్టోరీ లైన్ తో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు గొప్ప సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించబోతుంది. మరిన్ని వివరాలు మేకర్స్ తర్వాత తెలియజేస్తారు. కాన్స్ అండ్ క్రూడిటేట్స్: షైన్ స్క్రిన్



ప్రొడక్షన్ నెం: 8, శ్రీమతి అర్చన ప్రెజెంటేస్, నిర్మాత: సాహు గారపాటి, రచన అండ్ దర్శకత్వం: కోశిక పెగ్జెపాటి, సంగీతం: బి.అజనీష్ లోక్ నాథ్, డీవీవీ: చిన్నయ్య సర్కార్, ప్రొడక్షన్ డిజైన్: మనీషా ఎ డత్, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: డి శివకామేశ్, ఎడిటర్: నిరంజన్ దేవరమాన్, ఫైట్స్: జామనా మాస్టర్, సహ రచయిత: దరహన్ పాలకొల్లు, కో-డైరెక్టర్: లక్ష్మణ్ ముసులూరి, క్రియేటివ్ హెడ్: కనిష్ఠ్ జి. ప్రొడక్షన్ డిజైన్: లంకా సంతోష్ తదితరులు.

ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల అభిరుచి మారింది. కొత్తదనంతో కూడిన న్యూఏజ్ సినిమాలకు వాళ్లు పట్టం కడుతున్నారు. అందుకే దర్శకులు కూడా వారి వల్లన పట్టుకుని విభిన్నమైన కథలతో, వైవిధ్యమైన సినిమాలను తెరకెక్కిస్తున్నారు. తాజాగా అదే కోవలో మరో విభిన్నమైన ఎంటర్టైన్మెంట్ రాబోతుంది. రచయిత సమీర్ మల్లే, రాజీవ్ కనకాల ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం ది బర్డ్ బాయ్. బొమ్మ బొరుసా పతాకంపై నిర్మాణం జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రానికి విస్మీ దర్శకుడు. జులై 19న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇటీవల విడుదల చేసిన ఈ చిత్రం టైటిల్ గ్లింప్స్ మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా

కంటెంట్ తో పాటు మంచి టెక్నికల్ వాల్యూస్ తో ఈ చిత్రం పుండబోతోంది. ఒక మంచి క్యాలిటీ సినిమాను తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించడానికి ప్రయత్నించాం. తప్పకుండా చిత్రం అందరికీ నచ్చుతుందనే నమ్మకం వుంది. ఈ నెల 19న చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నాం అన్నారు. రచయిత సమీర్ మల్లే, రాజీవ్ కనకాల, ప్రమాదిని, వాకామని, రాజాఅకోర్, వెంకటేశ్, సాయి అరుణ్, రాహుల్ తదితరులు ముఖ్యపాత్రల్లో

చూసిన ప్రతిఒక్కరూ సినిమా చూడాలనే ఉత్సాహంతో నిలిచారు. ఈ చిత్రం ప్రతిపాత్ర ఎంటర్టైన్మెంట్ చేస్తుంది. ప్రతిపాత్ర, ప్రతి సన్నివేశం కొత్తగా వుంటుంది. ఎం.ఎస్ చంద్రబాబు నాయుడి విదేశాలను వెళ్లివచ్చాడు ఐదుగురు చిన్ననాటి స్నేహితులకు జరిగిన సంఘటన ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాం. ఐదుగురు స్నేహితులకు ఎదురైన అనుభవాలు, వాటి పర్యవసానాలు చాలా ఆసక్తికరంగా వుంటాయి. ఈ సినిమా సహజ త్వం కోసం సింక్ సౌండ్ వాడాలి.



నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఎక్స్ క్యూటివ్ నిర్మాత: బి.భరత్, డీవీవీ:సంకీర్తరాహుల్, సంగీతం: ప్రకాశ్ శ్రీనివాస్, ప్రొడక్షన్ డిజైన్: ఎల్ వేంకటేశ్. జి. ఎడిటర్: నరేష్ ఆదమ, సింక్ సౌండ్ డిజైన్: సాయిమణిదేవరెడ్డి, సౌండ్ మిక్సింగ్: అరవింద్ మిసర్, మేకప్ టీమ్: వెంకటేశ్, డిజిటల్ మార్కెటింగ్: ఫస్ట్ షా, పీఆర్ ఓ: ఏలూరు శ్రీని, మదూరి మధు తదితరులు.

నిధి శెట్టికి భారీ అవకాశాలు

ఇంత గ్యాప్ తో ఈ దూకుడేమి అమ్మదు? అయితే తాజాగా అమ్మడికి కేజీఎఫ్ రిలీజ్ అయిన రెండేళ్ల తర్వాత అవకాశాలు పుంజుకోవడం ఇంట్రిసింగ్. 'కేజీఎఫ్' హీట్ తో కన్నడ బ్యూటీ నిధి శెట్టి పాన్ ఇండియా లో ఫేమస్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. రెండు భాగాలు భారీ విజయం సాధించడంతో నిధి కెరీర్ పై తిరుగుదడవనుకున్నారంతా. అన్ని భాషల్లోనూ అవకాశాలు తప్పవన్నారు. కానీ అమ్మడి కెరీర్ అలా సాగలేదు.. పాన్ ఇండియా సక్సెస్ ఉన్నా? పేరుతో తప్ప అవకాశాల పరంగా వెనుకబడి ఉంది. అయితే తాజాగా అమ్మడికి కేజీఎఫ్ రిలీజ్ అయిన రెండేళ్ల తర్వాత అవకాశాలు పుంజుకోవడం ఇంట్రిసింగ్. అవును ఇప్పుడు నిధికి వరుసగా తెలుగులో ఛాన్సులు అందుకుంటుంది. బెల్లం కొండ కొత్త ప్రాజెక్ట్.. హీరోయిన్ ఎవరో తెలుసా? ఇప్పటికే 'తెలుసు కదా' అనే ఓ సినిమా చేస్తుంది. ఇది సెట్స్ లో ఉంది. ఇంతలోనే టాలీవుడ్ హాంట్ రానా హీరోగా నటించనున్న కొత్త సినిమాలోనూ ఈ భావనే హీరోయిన్ తీసుకున్నట్లు ప్రచారం సాగుతోంది.



హీరోయిన్ తీసుకున్నట్లు ప్రచారం సాగుతోంది. దర్శకత్వంలో ఆర్కా మీడియా వర్క్ ఓ సినిమా నిర్మించేందుకు రెడ్ అయింది. టాలీవుడ్ లో కొందరు పేరున్న భామల్ని పరిశీలించినప్పటికీ వాళ్ల కన్నా నిధి అయితే ఆ పాత్రకు పర్ఫెక్ట్ గా సూటబులుతుందని దర్శకుడు భావించడంతో ఆమె ఎంట్రీ ఘర అయింది.

A woman with dark hair tied back, wearing a blue patterned dress, is standing in a grocery store aisle. She is holding a red plastic shopping basket in her left hand and a yellow box in her right hand, looking at it. The shelves are stocked with various packaged goods, including instant noodle cups. The lighting is bright, and the background shows more aisles and shelves.

పెళ్ళై లైన్ దాచినప్పుడు ఒకవేళ గడువు తేదీ మీరకదాయినా అయినా ఉత్పత్తుల్ని వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. ఆహారం, మందులు, కాపైల్స్ కోర్టీ. వంటి ఉత్పత్తుల్ని ఉపయోగించే క్రమంలో ఈ రెండు తేదీల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు. తదావార ఆహారం, అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం వడకుండా

నిల్వ చేయడమూ ముఖ్యమే!... అయితే మార్కెట్లో కొన్ని ఉత్పత్తి ఏదైనా సరే.. వాటిపై పేర్కొన్న గడువు, షెల్ఫ్ లైఫ్ తేదీలకు అనుగుణంగా మన్నాలంటే దాన్ని నిల్వ చేసే లేదంటే భద్రపరిచే విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు

తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వాటి నాణ్యత తగ్గిపోయే ఆస్కారం ఉందంటున్నారు ఇందులోనూ ఆయన ఉత్పత్తులపై పేర్కొన్న లేబుల్స్ ని సునిలతంగా పరిశీలించాలంటున్నారు. ఉదా: ష్రీ ఛీల్స్ పెట్టే ఉత్పత్తులి లేబుల్స్ పేర్కొన్న ఉష్ణోగ్రత వద్ద భద్రపరచడం ముఖ్యం అలాగే ఆహారం, ఎండునూనె ష్రీ ఛీల్స్ లేబుల్స్ బయట ఉంచినా సరేనూ వీరు ప్రమాదానికి పాల్పించాలి. □

తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వాటి నాణ్యత తగ్గిపోయే ఆస్కారం ఉందంటున్నారు ఇందులోనూ ఆయన ఉత్పత్తులపై పేర్కొన్న లేబుల్స్ ని సునిలతంగా పరిశీలించాలంటున్నారు. ఉదా: ష్రీ ఛైల్డ్ పెట్స్ ఉత్పత్తులలో లేబుల్స్ పేర్కొన్న ఉత్పత్తిగత వస్తు భద్రపరచడం ముఖ్యం అలాగే ఆహారం, మందుల ప్యాకెజింగ్ పోడింగ్ బయట ఉంచినా... సరైన సంగు ప్రమాణికల్లో లేబుల్స్ చాలావి ఉంటాయి.

ప్రాసెస్స్ పుడ్ కు దూరంగా ఉంచాలి. ఇంటి భోజన పెద్దపీట వేసేలా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు ఆకుకూరలు సహా పీచు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. దీంతో జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది.

త్వరగా అనారోగ్యాలు దరిచేరవు.

A caregiver in a light blue uniform is assisting an elderly woman with eating. The woman is seated in a blue chair, wearing a red shirt and has a bindi on her forehead. She is holding a spoon to her mouth. The caregiver is holding a blue plate with food and a glass bowl.

ప్రాంతమైతే ఈ సీజన్ లో కిటికీలకు నెట్ వేయడం మంచిది. లేదంటే దోమకాటు కూడా తీవ్ర అనారోగ్యాలకు దారీ తీసుంది.

జన తిరువా ప్రసిద్ధిగా వైల
కట్టెతంగా బోర్ కొట్టేస్తుంది.
ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్ కోర్
కాలానుగుణంగా వచ్చే
మార్పుల్ని పసిగడితే చాలు.
మీరు అవేటాడేటోగా ఉన్నట్టే.
రానున్నవన్నీ వానలే కాబట్టి కాస్త
ముదురు రంగుల్ని ఫోటా
డిజైన్స్ని ఎంపికకోండి.

పంపిస్తారు. ఇవి పగటి పూటకే
అతి సామాన్యకట్టి నేను. సుగ్రీవుడి దగ్గర నాకంటే అధికులు, నాతో సమా
నులు ఉన్నారే గానీ నాకంటే తక్కువ
ఎవరూ లేరు. త్వరలోనే రామలక్ష్మణులు
వానరసేన సమేతంగా లంకపై దండెత్తి రావణ
సంహారం చేస్తారని సీతమ్మకు
జ్యోతిసా కలిగింపారు.

కార్యసాధనము ఎలా
 ఉండాలి? ముందే చెప్పాడు.
 రామణాసురుడి పుత్రుణ్ణి,
 మంత్రి ప్రహస్తుడి కుమారుణ్ణి
 అడ్డొచ్చిన వారిని సంహరించాడు.
 రామచంద్రుని కృపకావించి

రామజననచక్ర వేరుకుని లలితమనీషి రామ
హెచ్చరికలు వినిపించి, రాక్షసుల ఆగదాలను తిప్పికొట్టి
మరోకొసారి సీతమ్మను ఇతయం కల్పించాడు. ఆమె
ఆశ్చర్యంగా తీసుకుని ఇవతలి ఓడను కలిగినాడు.
‘మాతాం సీతమ్మను.. అనే ఓళ్ళ మాటతో
జాంబవ, సుగ్రీవ, ఆంగద వానర సైన్యానికి
ఉత్సాహం కలిగించి, రామలక్ష్మణులకు
ఉపకారం కల్పించాడు. ఇలా
సుందరకాండలో ఆడుగుడుగునా వీరత్వం,
సమయస్ఫూర్తి, వినయవిధేయతలు వంట
ప్రదర్శించి వీరయ విధేయ ఉపయోగం
నిలిచాడు. ఉంటేసంగ జన్మము



దావాడంలో చూపాడు. అతిథిని స్వీకరించమని కోరిన మైనాకట్ట నున్నతంజావూరు తిరువళ్ళూరించి, ఆమె దీనించి సంతృప్తిపరిచాడు. కార్తవ్యశత్రుజిత్తు వనకర్షించడానికి వచ్చిన నాగమాత నరదురు యుద్ధాగ్రే మైమిసింది ఆశానాదంబా పొందాడు. తన వేగము నిర్దోషంబోయిన సోహికునని సంహరించాడు. లంఠా ఆట్టచీరని లంకిని దండెంచి, సీతమ్మ వెంతుకు వెళ్ళాడు. చూడగానే కంగాడు వలక ఆమెని తల్లుకుని దైర్ఘమిచ్చేలా శుభవచనాలు వలికాడు. శ్రీరాముడి దూతనని పరిచయం చేసుకుని రామచంద్ర గుర్తులు చెప్పే సీతమ్మ ఆలకు జీవం పోశాడు. ఆమె వెలిమిచురు నంకయాల వలె చాలా విచిత్రంగా ఆమె!

అధ్యాత్మికం

పేనుకుండోన్ నమయారోన్ ఈ యుగ్మిడెండో అంతా తెలించువైది. కొండర కుల మామోచియోవారు.
ఇకొందరేమిటా నేనుపట్టికి కులంబానిసి బ్రాహ్మ అంటూ నిట్టూర్పులు విడిచేవారు. ఇవన్నీ నా మనస్కి బాధ కలిగించేవి. అయినా, ఎన్నాళ్ళలా ఎదురు చూర్చుంటా... అందుకే నమ్మిద్దా వాస్తానూ అనిఅకరించుకుంటే మొదలుపెట్టా. వైదుర నా శరీరాన్ని గ్రహిస్తున్నకనుడూ అందడానికి రోజూ గి గంట నిలబడుచున్నాను.
మంటిబిచ్చునన బాధను భరిస్తూ చాలా కష్టంగా అలచుచున్నాను. నామమ మనిసికి కాపాడానికి చట్టా కర్మలోనే వెళ్లి ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేశా. విఫలం గి కు నిలబడుచున్నా. నాకు ఇతరులను అలాగనుచుంటు ఇష్టం ఉండేది కాదు. దీనికేనా నా శరీరం మెళ్ళి బలగిరి ఉండాలని భావిస్తా. ఇందుకు డొక్కా ఉపయోగపడు

A woman with prosthetic legs is performing a yoga pose on a rooftop. She is wearing a black long-sleeved shirt and black leggings. She is in a seated position, leaning back with her arms raised and hands clasped behind her head. Her legs are extended forward, with her feet flat on the ground. The background shows a cityscape with buildings and trees, and a railing is visible in the foreground.

తుందని
చెప్పడంతో కృత్రిమ
కాళ్లతో సాధన
వేయడం
ప్రారంభించా.
**ఫాటోలో కాళ్లు
కనిపించకుండా..**
అంతా నీవల్ల
కాదన్నారు. కానీ,
ప్రయత్నలోపం
ఉండకూడదని
గట్టిగాఅనుకున్నా.
మొదట చిన్నగా
ఆరంభించా. ఆపై
క్లిష్టమైన అసానాలూ
వేయగలిగా. కొన్ని

నేనునున్నా అంతా ఆభిరుందిపడడంతో నాలో మరింత ఉత్సాహం వచ్చింది. నేనూ ఇతరులకూ బోధించే తరలన్న సమస్యకు పావుగర ఉపాధ్యక్షులు కొర్రులు చేశా. గలవంత యోగా జీవర కన్వేషంగం క్లాసు ఫైనలరాబాద వచ్చి స్థిరపడ్డ అలా 2019 నుంచి జెయింహాచలకు యోగా పాఠాలు నేర్పించడం ఆరంభించా. ఒకరిద్దరితో మొదలైన ఈ ఆశ్రమతంత్రో కొవిడ్ ముందు నాజీబ్ ఇద్దరు దివ్యాంగులంతో సహా పాఠికమంది ముందు ఉడివారు. వారి విషయాన్ని మరింతమందితో చెప్పడంతో క్రమంగా ఆసంగ్యులెక్కింది. అయితే, నేనీప్పుడు వినియోగస్తున్న కృత్రిమ పాత్ర మానుకుంటే రకాలు. మైక్రోఫోన్ లతో, అండ్ వాక్యస్టాండ్ లిండ్ల వారిద్దరు సావడంతో ఇప్పటివరకూ కొనకొర్రేతలో పోయా. భవిష్యత్తులో వాటి సాయంతో మరిన్ని అద్భుత ప్రయోగాలు చేయగలుగుతానని సమర్థులున్నా. మరో పక్క యోగా సైతాళిక, గైడెడ్ మెడిటేషన్, డ్రైన్ మేనేజ్మెంట్ వంటి పాఠాలు పూర్తి చేశా. ఓ కార్పొరేట్ కంపెనీలో పుల్లెబ్రెమి ఉద్యోగం చేస్తున్నా. మరో పక్క నాధారణ వ్యక్తులతో పాటు ప్రత్యేక ఆసంగ్యులను వివారంగా, దివ్యాంగుల, కృత్రిమ కాళ్లతో నడిచే వ్యక్తుల కోసం నాధారణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నా. సెంట్రల్ రిజర్వ్డ్ హోటల్ షోర్స్ (సీఆర్టీఎమ్) పోలీసులకు వర్క్ షాపులు నిర్వహించా. చేతివికాల్తోని వారికి అన్వేషణ కాలేజీ, యోగా సమావేశాల్లో మోడిటీవేన్ స్పీచిలను ఇచ్చునా. □

వేయడం సాధారణ వ్యవస్థలకైనా కష్టమే. అలాంటి వాటిపైనా నేను చట్ట సాధించగలగడం చూసి అంతా ఆశ్చర్యపోయారు. వాటిని ఇన్స్టాల్ చేసి వేసేవాన్ని కొత్తలో నా కాళ్ళ కనిపించకుండా స్కర్టీలు, వదులు పానయంలు వేసుకుని ఉన్న ఫోటోలూ మూత్రమే క్రాష్ చేసి అవీల్లేదో చేసేవాన్ని కానీ, రతరాత నన్ను నేను అలంకరించుటలగితేనే జతరూపు ఇష్టవదతారని అరం

అప్పుడు తిరిప్పు, మనం వస్తున్నాం. బోమాలో కలిపి చేస్తాం. వేరే వేరే రాష్ట్రాలలో వేరేవేరే పాఠశాల వంటకాలు. ఉత్తరాఖండ్ వాస్తవంగా 'కాపులీ' పేరుతో చేస్తారు. పేరు వేరే కంటే రుచి సువాసన. ఎలా జిగిరంటే... కేసాలలో రెండు పాతలాల నూనె వేస్తూ వేడవ్వాళ్ళలా, ఎండుమిర్చి కన్నావస్తూ చిని వల్లెల్ని వేయాలి. ఆవాలు పువ్వులాడాక, ఉష్ణపాన ముక్కలు, బజ్జులికారా పెన్నే వేయాలి. వేసాం. రెండు పాతలాల నెయ్యి వేసాం. కాస్త వెయ్యించి... రెండు పాతలాల గంజి పోయాలి. దగ్గరగా వేస్తాం. తగినంత కారం, ఉప్పు వేస్తాం. ఇంతో నిమిషం ఉంచి తినివేయాలి. అందులో ఆరే కప్పు గడ్డ చేస్తాం. ఘుమఘుమలాడే నీటి సీడ్ పుట్ట పోతుంది. ఇది అన్నం, పప్పులు... ఎందుకంటే వైదా భాగంబుంది. అంతో అంగురకరపైను వంటకం

ఆరోగ్యం రెండూ కావాలంటే
ఇలాంటివి తింటుండాలి. పైగా
చేయడం కూడా చాలా
తేలిక. నచ్చితే మీరూ
చేసి చూడండి.

ప్రమాలుకు
పెప్టేమ్ టాప్
రాంగ్ సర్జ్ చక్కటి
ంపిక. రాత్రిళ్లు జరిగే
దుకల్లో బ్లాక్ కో ఆర్డ్ సెట్
రించి గోల్డ్ మెటాలిక్ బెల్ట్

ధృష్టాన్త చాలు. మి లుకీ ఆచుర్న.
 అందరి కళ్ళి, సిలర్ల సైన్సిని
 అంబిడె టాప్ కూడా మేనుకొచ్చు.
 చాలామంది దుస్తులు మీద పెట్టిని శ్రద్ధ
 వుంటులు మీద పెట్టరు. మీరూ ఆ తరహానే
 మేనూరాలనినంది. వస్త్రధారణకు
 శ్రద్ధగా పెట్టులను ఎంతకీ చేసుకోవాలి.
 స్ట్రోంబు, పార్కులు వేసుకున్నప్పుడు బూట్లు,
 కార్డు బాగుంటాయి. అలాగే డ్రెస్ ల మీదకు
 హ్యాండ్ బాగా నవ్వుతాయి. మీరు కట్టుకున్నవి
 సంప్రదారు రకాల్లో జూజుతీలకు
 మించినవి లేవు.

► దున్నులెంత ఆకర్షణీయంగా ఉన్నా...
 సన్నయినా మేకవే చేసుకోకపోతే ఇబ్బందే
 పప్పుడు గ్లాస్, నేచురల్ మేకప్ లే ట్రెండ్.
 రాబోయేసం సింపుల్ (ప్రాడ్క్స్) వస్తాయి.
 లాంటివి ఎంచుకోండి అలాగే పెదాలకు
 ఎస్సెన్స్, కళ్ళకుకాజల్ మృతం
 మరచిపోకండి. ◻

రావు. నీదే కాలుష్యాన్ని నివారించడానికీ వాటర్ క్యాన్ తెప్పించుకుంటాం కదా! దానికీ వాటర్ కేసుస్పర్ బిగ్గి నీళ్లు పంపకటంగా ఉంటాయి. పంచవడం తేలికవు తుంది. పనయ్యాక తీసి ఇంకాదానికీ అమర్చవచ్చు. ఇది మేలురకం ఫ్లాస్కీతో రూపొందిచ్చారు హానికరం కాదు. దీన్ని శుభ్రపడే దమూ సులువే. 

అవకార ప్రపంచంలో అత్యున్నతమైనవిగా. సూపర్‌పుడ్స్ కీ పేరు. అసలు వీటిని ఎవరు, ఎప్పుడు ప్రచారంలోకి తెచ్చారో తెలియదు కానీ ఈ జాబితాలో చాలానే ఉన్నాయి. ఆకెలెట్రీ, అపకాష్, కాలే, మాచా వంటివి ఎక్కువగా ఆడవరకు పొందుతున్నాయి. వీటిలో విషమిస్తు, ఖనిజాలు, యూంటీ ఆక్సీడెంట్లు వంటివి పక్షికాల పుష్కలం. అయితే, అదే స్థాయిలో

సూర్యుడు అద్భుత సంపుటాన్ని దీక్షయన సూచించుపుట్టి ఎంతో చూడాలి.
సూర్యపుట్టి, ఈ మధ్యకాలంలో బాగా వినిపిచుతోన్న పదం. వీటిలో పోవకాలా పుట్టలంగా ఉంటాయనీ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్ని అదుపులో ఉంచుతాయనీ చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిలో ఎక్కువగా విదేశీ రకాల కనీసిష్టున్నాయి కానీ, వాటికీ దేశీయ ప్రత్యామ్నాయాలూ ఉన్నాయని పేర్కొంటున్న వివేక విమలబు.

అత్తె బెల్లీ-ఉసం.. చూడడానికి అప్పుం నల్లనద్రాక్షలా ఉండే అత్తె బెల్లీ, ఉసిరి రెండు ఒకే రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్న శక్తివంతమైన సూపర్‌ఫుడ్‌లు. విటమిన్ సి నిల్వల్లో అత్తె బెల్లీని మించిన ప్రయోజనాలి ఉసిరి. దీంతో పాటు యూటీ ఆక్సీజనంట్లు, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పైగా ఉసిరిలో ఇన్‌ప్రమేటరీ, యూటీ బ్యాక్టీరియల్, యూటీవైరల్ లక్షణాలు నిండుగా ఉంటాయి. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్నే కాదు.. కాలేయ ఆరోగ్యం, అధికబరువుని తగ్గించడంలోనూ కీలకంగా పనిచేస్తుంది.

మాచా ముగని ... మాచా అనేది నీడలో పెరిగి లేత తేయకుని సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో చేసే పొడి. తీపి, చేదు, వగరు కలగలిపిన రుచితో ఉండే దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎక్కువ. ఇవి సెల్ డ్యామేజీని నిరోధించడంతోపాటు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలోనూ కీలకంగా పనిచేస్తాయి. దీనికీ భారతీయ ప్రత్యామ్నాయ ఔషధ ముగగు అందిస్తుంది. దానిలో కీలక విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు

తోణ శక్తినిందించే గుణాలూ ఎక్కువే. అందుకే దీన్ని పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు.

పయస్ నిష్క్ర-సస్థాగింజలు.. చిరుగా గింజల్ని మెక్కి కనీ సీక్స్ అని కూడా అంటారు. వీటిల్లో ఫైబర్, ఒమోగ-3 సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒంటిలో వ్యాధినిరోధకతను పెంచుతాయి. ఈ గింజలు జీర్ణంగా ఉండటం వల్ల వీటినితక్కువగా న్యూత్రీలు, సాధారణ పుష్టింగిలను విక్రమింజరచడానికీ వాడతారు. అయితే వీటి కంటే ఖరీదు తక్కువగా ఉండే సస్థా గింజల్ని దేశీయ సూపర్ఫుడ్గా వినియోగింజుప్పని అంటున్నారు నిపుణులు. ఎక్కువ ట్రోఫీనీ, తక్కువ కెలోరీలు ఉన్న ఇవి ఒంటల్లో వేడిని నియంత్రింజడంతోపాటు అవసరమైన శక్తిని ఇస్తాయి. ఈ గింజల్లో వరస ఫైబర్ సమృథంగా ఉండి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీర్ని మెరుగవుచున్నాయి.

కాలే- పాలకూర ... కాలే సూపర్ ఫుడ్ మాత్రమే కాదు. వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచినీ



అందిస్తుంది. దీనికి ప్రత్యామ్నాయం అదే విధమైన
పోషకాలు, రుచితో ఊడిని ఇండియన్ సూపర్ ఫుడ్
పాలకూర. విటమిన్ ఎ,సి,కెలతో పాటు ఇనుము,
కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు
శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంది.
బహులికూర కూడా కాలేకు గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం.
వనిచేస్తుంది. అదే విధమైన ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలనూ, రుచిని అందిస్తుంది.

క్వినోవా- ముతక గోధుమ రవ్వ ... ప్రోటీన్, ఫైబర్లు ఎక్కువ ఉండే క్వినోవాను తీసుకోవడం మంచిదే కానీ, దానికి ప్రత్యమ్నాయంగా ముతక గోధుమ రవ్వనూ వాడుకోవచ్చు. ఉండలలో మెక్సిషియం, బరన్, బి విటమిన్లుతో పాటు ప్రోటీన్, ఫైబర్, పలు రకాల ఖనిజ పదార్థాలు దండిగా ఉంటాయి. క్వినోవాలనే ముతక గోధుమ రవ్వ కూడా తొలిమిది ముఖ్యమైన ఆమెనే ఆహారంతో కూడిన పూర్తి ప్రోటీన్ ఆహారం.

మనా వేడ్డు: పెరూ దేశానికి చెందిన మన వేడ్డు అంతర్జాల ట్రెండింగ్ ఆహారాలలో సూపర్ ఫుడ్ గా దూసుకుపోతున్నాయి. ఇవి మెన్ పావేజ్ దశలో హార్వెస్ట్ అనువుతుల్గుతను సరివేయగలవు. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని, జీవనశైలిల్గుల్గు మెరుగుపరుస్తాయి. మన దేశంలో దొరకడం కాక కష్టమే. లభించినా ఖరీదే ఎక్కువే. అయితే దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా శతావరిని వాడొచ్చు. దీన్నే ఆస్పరాగస్ అని కూడా అంటారు. ఇది మనా వేడ్డుకంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫైబర్, మిటమిన్ సి.ఇ.కె, క్యాల్షియం, ఇనుము మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువ. ఒత్తిడి, మందులపాలుల్గు అదుపులో ఉంచుతుంది. అజీర్తి, గుండెల్లో మంట మూడ్ సిగ్గుల్గు వంటివాటిని తగ్గిస్తుంది. ❑

మకా వేర్లు : పెరూ దేశానికి చెందిన మకా వేర్లు అంతర్జాల
 ప్రండింగ్ ఆహారాల్లో సూపర్ ఫుడ్ గా దూసుకుపోతున్నాయి. ఇవి మెనోపాజ్ దశలో హార్మోన్స్
 అసమతుల్యతను సరిచేయగలవు. మెదడు ఆరోగ్యానికీ.

జీవనక్రియల్లో మెరుగుపరుస్తాయి. మన దేశంలో దొరకడం కాక కష్టమే. అభివీనా ఖరీదే ఎక్కువే. అయితే దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా శతావధిని వాడొచ్చు. దీన్నే ఆస్మాగానో అని కూడా అంటారు. ఇది మాతా వేష్టకంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో పొటాషి, కార్బోహైడ్రేట్స్ గ్రూమిన్, విటమిన్ సి,ఇ.కె. క్యాల్షియం, ఇనుము ముంగనోన్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువ. దీనిని, కుంగుతూఝల్లి అనుకుంటే ధర్మామిన్, విటమిన్ సి,ఇ.కె. క్యాల్షియం, ఇనుము ముంగనోన్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువ.

వరల్డ్ కప్ ఆఫ్ ది టోర్నీగా 12 మంది అత్యధికంగా భారత్ నుండి ఆరుగురికి స్థానం అఫ్ఘానిస్థాన్ నుండి ముగ్గురు ఎంపిక



ఢిల్లీ: జటీవల దిగ్విజయంగా ముగిసిన ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్-2024, ఎడిషన్ 9లో టీమ్ ఆఫ్ ది టోర్నీమెంట్ ను ఇంటర్మీడియట్ క్రికెట్ కోస్ట్ ప్రదర్శించింది. ఈ ఎడిషన్ లో వివిధ దేశాలకు చెందిన జట్లు నుండి టీ 20 వరల్డ్ కప్ టోర్నీలో ప్రతిభ కనపరచిన మొత్తం 12 మంది ఆటగాళ్లను ఎంపిక చేసింది. ఇందులో అత్యధికంగా టీమిండియాకు చెందిన ఆరుగురు స్థేయర్లు ఉండటం విశేషం. తర్వాత అఫ్ఘనిస్థాన్ జట్టు నుండి ముగ్గురు ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. ఇంకా వెస్ట్ ఇండీస్, ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికా నుండి ఒక్కొక్కరు ఉన్నారు. టీమిండియా నుండి కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ, సూర్యకుమార్ యాదవ్, హార్దిక్ పాండ్య, అక్షర్ పటేల్, జస్ప్రిత్ బుధూ, అర్జున్ రింగిడు టోర్నీ ఆఫ్ ది టీమ్ లో స్థానం దక్కించిన వీరితో పాటు రవీంద్ ఖాన్, ఫజల్లా ఫరూఖీ, అల్వీన్ నోడియా, మార్కస్ స్టోయిసిన్, నికోల్ పూరన్, రహ్మానుల్లా గుర్నాజ్ ఉన్నారు. కాగా టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ఈ టోర్నీలో ఆదర్శగా ఉన్నాడు. అటు కెప్టెన్, ఇటు బ్యాటర్ గా రెండు బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాడు. ఈ టోర్నీలో ఆడిన 8 మ్యాచ్ లో 157.70 డ్రైట్ రేట్ తో 257 పరుగులు చేశాడు. అందులో 3 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సూపర్-8లో ఆస్ట్రేలియాపై ఆడిన మ్యాచ్ లో 41 బంతుల్లో 92 పరుగులతో ఇన్నింగ్స్ టోర్నీలోనే హైలెట్ గా నిలిచింది. టీమిండియా ఆల్ రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్య

పైనే వరల్డ్ మ్యాచ్ లో ఏకంగా హీరో అయ్యాడు. ఈ టోర్నీలో ఆల్ రౌండర్ గా తన పాత్ర అద్భుతంగా పోషించాడు. 144 పరుగులు బాదాడు. అంతే కాకుండా బౌలింగ్ లోనూ రాణిస్తూ 11 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఈ క్రమంలో వరల్డ్ కప్ టోర్నీలో 100+పరుగులు, 10+వికెట్లు తీసిన ఏకైక భారత్ స్టేయర్ గా పాండ్య నిలిచాడు. అలాగే అఫ్ఘనిస్థాన్ స్టేయర్ రహ్మానుల్లా గుర్నాజ్ ఈ టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు బాదిన బ్యాటర్ గా నిలిచాడు. అఫ్ఘనిస్థాన్ కు శుభారంభాలు అందించిన మంచి స్కోర్లు సమోదా చేశాడు. అఫ్ఘన్ ఆడిన 8 మ్యాచ్ లో 281 పరుగులు చేసి టాప్ లో నిలిచాడు. వెస్ట్ ఇండీస్ కు చెందిన నికోల్ పూరన్ ఆ జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు తమ జట్టు సెమీఫైనల్ చేరకపోయినా, గ్రూప్ దశలో పూరన్ ఆకట్టుకునే ప్రదర్శన చేశాడు. ఈ టోర్నీలో 228 పరుగులతో రాణించాడు. అఫ్ఘనిస్థాన్ పై 98 పరుగులు ఇన్నింగ్స్ ఈ టోర్నీలో అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోర్ గా ఉంది. భారత్ కు చెందిన మిస్సర్ 360 స్టేయర్ సూర్య కుమార్ యాదవ్ టీమిండియాకు మిడిలార్డర్ లో కీలకంగా మారాడు. ఈ టోర్నీలో 199 పరుగులతో రాణించాడు. ముఖ్యంగా సెమీఫైనల్ ఇంగ్లండ్ పై 47 పరుగుల ఇన్నింగ్స్ జట్టుకు ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆస్ట్రేలియా ఆల్ రౌండర్ మార్కస్ స్టోయిసిన్ బ్యాట్, బంతితో ఆకట్టుకున్నాడు. ఏకంగా 164 డ్రైట్ రేట్ తో 169 పరుగులు చేశాడు. ఇటు బౌలింగ్ లోనూ స్టోయిసిన్ తన

మార్క్ చూపించాడు. బంతితో రాణిస్తూ 10 వికెట్లు పడగొట్టాడు. భారత్ ఆల్ రౌండర్ అక్షర్ పటేల్ కీలకమైన మ్యాచ్ లో జట్టును ఆదుకున్నాడు. సెమీఫైనల్ ఇంగ్లండ్ పై 3 వికెట్లు ప్రదర్శనతో ఆదర్శ గొట్టిన అక్షర్, పైనే వరల్డ్ జట్టు అవదల్ ఉన్నప్పుడు బ్యాటింగ్ ను దిగాడు. ఈ మ్యాచ్ లో 47 పరుగులు బాది జట్టు మంచి స్కోర్ సాధించడంలో కీలకమయ్యాడు. మొత్తంగా 92 పరుగులు, 9 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అఫ్ఘనిస్థాన్ కెప్టెన్ రవీంద్ ఖాన్ నేతృత్వంలోని జట్టు ఈ టోర్నీలో అద్భుతాలు సృష్టించింది. కెప్టెన్ లో ఆకట్టుకున్న రవీంద్ బౌలర్ గానూ తన కర్తవ్యం నిర్వహించాడు. ఈ టోర్నీలో 14 వికెట్లు పడగొట్టి సత్తా చాటాడు. టీమిండియా ఛాంపియన్ గా నిలవడంలో జస్ప్రిత్ బుధూ కీలక పాత్ర పోషించాడు. జట్టుకు అవసరమైనప్పుడల్లా నేనున్నా అంటూ బ్రేక్ ఇచ్చాడు. ఈ టోర్నీలో 4.17 ఎకనమీతో బౌలింగ్ చేసి 5 వికెట్లు నేలకూల్చాడు. దీంతో బుధూకు మ్యాన్ ఆఫ్ టోర్నీ అవార్డు దక్కింది. భారత్ కు చెందిన మరో పేసర్ గన్ అర్జున్ సింగ్ టీమిండియా తరపున ఈ టోర్నీలో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టాడు. 7.16 ఎకనమీతో 17 వికెట్లు పడగొట్టి సత్తా చాటాడు. ఇక అఫ్ఘనిస్థాన్ బౌలర్ ఫజల్లా ఫరూఖీ టోర్నీలో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టిన బౌలర్ గా అర్జున్ సింగ్ సమానంగా నిలిచాడు. ఫరూఖీ ఈ టోర్నీలో 17 వికెట్లు పడగొట్టి అఫ్ఘనిస్థాన్ విజయంలో కీలకంగా మారాడు.

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ కోచ్ గా దినేశ్ కార్తిక్

ఢిల్లీ: రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)-2025 కోసం తమ జట్టులోనూ మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా మాజీ స్టేయర్ దినేశ్ కార్తిక్ ను రాయల్ ఛాలెంజర్స్ జట్టు బ్యాటింగ్ కోచ్ గాను, మెంబర్ గా నియమిస్తూ యాజమాన్యం నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనికి సంబంధించి సోమవారం ఈ విషయాన్ని ప్రకటించింది. 'మా కీపర్ కు మళ్లీ జట్టులోకి స్వాగతం. దినేశ్ ను ఇప్పటి నుండి కొత్త రోల్ లో చూడబోతున్నాం. క్రికెట్ నుండి మనిషిని దూరం చేయవద్దు కానీ, మనిషి నుండి క్రికెట్ ను కాదు. మా జట్టు బ్యాటింగ్ కోచ్, మెంబర్ గా ఎంపికయ్యాడు. అతడు మా జట్టులో 12వ మెంబర్' అని రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు యాజమాన్యం పేర్కొంది. కాగా దినేశ్ కార్తిక్ 2024 ఐపీఎల్ సీజన్ లోనే ఆటకు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు.



6 నుండి జింబావ్వే తో టీ 20 సిరీస్ టీమిండియా కెప్టెన్ గా శుభ్ మన్ గిల్

ఢిల్లీ: ఐసీసీ టీ 20 వరల్డ్ కప్-2024 ముగిసిన వారం రోజుల్లోనే టీమిండియా మరో సిరీస్ ను స్టేట్ చేసింది. ఐదు మ్యాచ్ ల టీ 20 సిరీస్ కోసం భారత్ క్రికెట్ జట్టు జింబావ్వే వర్యులను ఎంపిక చేసింది. జింబావ్వే క్రికెట్ జట్టుతో తలపడే టీమిండియాకు కెప్టెన్ గా శుభ్ మన్ గిల్ వ్యవహరించనున్నాడు. ఈ నెల 6వ తేదీ నుండి ఈ వర్యుల మొదలు కానుంది. జింబావ్వేలోని హార్దీ వేదికగా ఈ నెల 6, 7, 10, 13, 14 తేదీల్లో ఆ దేశ జట్టుతో మ్యాచ్ లు జరగనున్నాయి. ఈ సిరీస్ కోసం సీనియర్ హార్దిక్ పాండ్య, సూర్య కుమార్ యాదవ్, రుషీ వంత్, అక్షర్ పటేల్ కు విరాటా కల్పిస్తూ టీమిండియా జట్టు సెలక్షన్ నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. ఇక రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, రవీంద్ జడేజాకు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించారు. దీంతో వారిని జింబావ్వేతో తలపడే భారత్ జట్టులో పరిగణించే తీసుకోలేదు. ఈ నేపథ్యంలో సీనియర్ గ్రాజురితో శుభ్ మన్ గిల్ టీమిండియా కెప్టెన్ గా వ్యవహరించనున్నాడు. ఇక వరల్డ్ కప్ ట్రావెలింగ్ రికార్డ్ స్టేయర్ లోని రింకా సింగ్, అవేక్ ఖాన్, ఖలీల్ అహ్మద్ ఈ సిరీస్ ను ఎంపికయ్యారు. వరల్డ్ కప్ జట్టులోని సభ్యులు యశస్వి జైస్వాల్, శివమ్ దాజ్, సంజు శాంసన్ కూడా ఈ వర్యులకు ఎంపికయ్యారు. అభిషేక్ శర్మ, రియాన్ పరాగ్, తుషార్ దేశ్ పాండే క్రికెట్ జట్టులోకి వచ్చారు.



అథ్లెటిక్స్ ఛాపియన్ లో.. స్వర్ణాలతో ముగిసిన తెలుగు రాష్ట్రాలు

ఢిల్లీ: జాతీయ సీనియర్ ఇంటర్ స్టేట్ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్ షిప్ లో వివరి రోజు తెలంగాణకు ఒక స్వర్ణం, ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ఒక స్వర్ణం, ఒక రజతం లభించాయి. హర్యానాలోని పంచులలో జరిగిన మహిళల విభాగంలో ఏడు క్రీడాకారిణులైన 100 మీటర్ల హార్డ్ లైన్, హైజంప్, పోల్ పుట్, 200 మీటర్లు, లాంగ్ జంప్, జావెలిన్ థ్రో, 800 మీటర్ల సమాహారమైన ఛా ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ తెలంగాణ క్రీడాకారిణి అగసార నందిని పసిడి పతకాన్ని దక్కించుకుంది. నందిని ఓపరాల్ గా 5.806 పాయింట్లు సాధించి ఆగ్రస్థానాన్ని సొంతం చేసుకుంది. మహిళల 100 మీటర్ల హార్డ్ లైన్ లో అంతర్జాతీయ అథ్లెట్, ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన యర్రాజు జ్యోతి 100 మీటర్లు హార్డ్ లైన్ పైనల్ రేసును 13.06 సెకన్లలో ముగించి విజేతగా నిలిచింది. పురుషుల 200 మీటర్ల విభాగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన నలభోతు షణ్ముగ శ్రీనివాస్ రజత పతకాన్ని సాధించాడు. పైనల్లోని షణ్ముగ 20.95 సెకన్లలో గమ్యానికి చేరి రెండో స్థానాన్ని పొందాడు.

భారత్ చేతికి టెస్ట్ ట్రోఫీ 10 వికెట్ల తేడాతో దక్షిణాఫ్రికా చిత్తు

ఢిల్లీ: దక్షిణాఫ్రికా మహిళలతో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్ లో 10 వికెట్ల తేడాతో టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. బెంగళూరు లోని చెపాక్ వేదికగా జరుగుతున్న ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్ లో చివరి రోజు సోమవారం దక్షిణాఫ్రికా విధించిన 37 పరుగులు స్వల్ప లక్ష్యాన్ని భారత్ మహిళల జట్టు వికెట్ సప్తపోకుండా చేసింది. షెఫాలి వర్మ 24 పరుగులు, సతీష్ 13 పరుగులతో నాటోబోగా నిలిచి మ్యాచ్ ను ఫినిష్ చేశారు. ఈ మ్యాచ్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ తమ మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో 6 వికెట్ల సప్తానికి కం



మహింద్రా అమ్మకాలు రయ్..రయ్..

న్యూఢిల్లీ, జూలై 1: దేశీయ దిగ్విజయ వాహన తయారీ కంపెనీ మహింద్రా అండ్ మహింద్రా లిమిటెడ్ జూన్ 2024లో అమ్మకాల పరంగా బలమైన వృద్ధిని సాధించినట్లు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. మొత్తం దాని వాహన అమ్మకాలు ఈ నెలలో 69,397 యూనిట్లుగా నమోదయ్యాయి. ఇది ఎగు మతులతో సహా 11% వృద్ధిని సాధించింది. ముఖ్యంగా వీటి లో ఎనియూవీ వాహనాల కొనుగోలుకు వినయోగ దారులు ఆసక్తి చూపించడంతో దేశీయ మార్కెట్లో ఈ విభాగంలో 40,022 వాహనాలను విక్రయించారు. అంటే ఇది దాదాపు 23% వృద్ధి చెందింది. అదే మొత్తంగా ఎగు మతులతో కలిపి చూసుకుంటే ఈ విభాగంలో 40,644 వాహనాలను విక్రయించారు. మహింద్రా అండ్ మహింద్రా లిమిటెడ్, ఆటోమోటివ్ డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ వీజయ్ నర్రా ముఖ్యమైన నెల. గత యేడాది ఇదే నెలతో పోలిస్తే అమ్మకాలు 11% వృద్ధి చెందాయి. త్వరగా అన్ని కొత్త మోడల్స్ ను వినియోగ దారుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా విడుదల చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. దేశంలో పండుగల సీజన్ సమీపిస్తున్న తరుణంలో అప్పటి వరకు కొత్త సాంకేతికతతో అన్ని వర్గాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పలు మోడళ్లను తీసుకొస్తామని చెప్పారు. ఇదిలా ఉండగా, ఆంతుకుముందు మహింద్రా గ్రూప్ ఎంపీ, సిజెఐ అసీష్ పా ముఖ్యమంత్రి, కంపెనీ తన ఎలక్ట్రిక్ వెహిల్స్ ఆర్ట్ మహింద్రా ఎలక్ట్రిక్ ఆటోమొబైల్ లిమిటెడ్ లిస్టింగ్ కోసం 2030 బ్రెమ్మెస్టును పరిశీలిస్తోందని చెప్పారు.

న్యూఢిల్లీ, జూలై 1: దేశీయ దిగ్విజయ వాహన తయారీ కంపెనీ మహింద్రా అండ్ మహింద్రా లిమిటెడ్ జూన్ 2024లో అమ్మకాల పరంగా బలమైన వృద్ధిని సాధించినట్లు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. మొత్తం దాని వాహన అమ్మకాలు ఈ నెలలో 69,397 యూనిట్లుగా నమోదయ్యాయి. ఇది ఎగు మతులతో సహా 11% వృద్ధిని సాధించింది. ముఖ్యంగా వీటి లో ఎనియూవీ వాహనాల కొనుగోలుకు వినయోగ దారులు ఆసక్తి చూపించడంతో దేశీయ మార్కెట్లో ఈ విభాగంలో 40,022 వాహనాలను విక్రయించారు. అంటే ఇది దాదాపు 23% వృద్ధి చెందింది. అదే మొత్తంగా ఎగు మతులతో కలిపి చూసుకుంటే ఈ విభాగంలో 40,644 వాహనాలను విక్రయించారు. మహింద్రా అండ్ మహింద్రా లిమిటెడ్, ఆటోమోటివ్ డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ వీజయ్ నర్రా ముఖ్యమైన నెల. గత యేడాది ఇదే నెలతో పోలిస్తే అమ్మకాలు 11% వృద్ధి చెందాయి. త్వరగా అన్ని కొత్త మోడల్స్ ను వినియోగ దారుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా విడుదల చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. దేశంలో పండుగల సీజన్ సమీపిస్తున్న తరుణంలో అప్పటి వరకు కొత్త సాంకేతికతతో అన్ని వర్గాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పలు మోడళ్లను తీసుకొస్తామని చెప్పారు. ఇదిలా ఉండగా, ఆంతుకుముందు మహింద్రా గ్రూప్ ఎంపీ, సిజెఐ అసీష్ పా ముఖ్యమంత్రి, కంపెనీ తన ఎలక్ట్రిక్ వెహిల్స్ ఆర్ట్ మహింద్రా ఎలక్ట్రిక్ ఆటోమొబైల్ లిమిటెడ్ లిస్టింగ్ కోసం 2030 బ్రెమ్మెస్టును పరిశీలిస్తోందని చెప్పారు.

లాభాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

వెలుగున్నారు. కాబట్టి ఇన్వెస్ట్మెంట్ అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచిస్తున్నారు. టెక్ మహింద్రా, టీసీఎస్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్స్, ఇస్కో సిస్, హిందూస్థాన్ యూనిలివర్, హెచ్ఎఫ్ఎస్ బ్యాంకు, జెఎన్ఎడ్ఎస్ స్ట్రీట్ బిల్డింగ్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, టాటా మోటార్స్, నెస్లే ఇండియా, ఐసీఐఎస్ బ్యాంకు, భారత్ టెలికాం టెల్, టెలికాన్, మారుతి సుజుకి, ఏసీయస్ టెయింట్స్, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా వంటి కంపెనీల స్టాక్ లు లాభాల్లో చేరుకున్నాయి. తాజా ఐపీఎల్ నుంచి సమీకరించిన మొత్తానిన కంపెనీ వర్గం కేపిటల్ అవసరాలతో పాటు సాధారణ కార్పొరేట్ ప్రయోజనాల కోసం వినియోగించాలని నిర్ణయించింది. అలాగే ఐపీఎల్ రిటైర్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ కోటా 84.11 రెట్లు నల్లొత్తై చేయబడింది. ఇతర టెలిగ్రీలు 75.42 శాతం సల్లొత్తై అయ్యాయి. పెట్టుబడిదారుల కోసంలాఫ్ పరిమాణాన్ని కంపెనీ 2వేల షేర్లుగా నిర్ణయించడంతో రిటైర్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ పాల్గొనేందుకు కనీసం రూ. 1.10 లక్షలు ఇన్వెస్ట్ చేయాల్సి వచ్చింది.

మొత్తం, జూలై 1: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో సిల్వన్ స్టేట్ కంపెనీ ఐపీఎల్ వచ్చింది. కంపెనీ ఐపీఎల్ షేర్లు 20 శాతం ప్రీమియం ధరతో ఎస్ఎస్ఎల్ ఎస్ఎస్ఎల్ రూ.66 వద్ద మార్కెట్లో బండ్ లిస్టింగ్ సమోదా చేశాయి. అలాగే లిస్టింగ్ జరిగిన కొద్దిసేపటికే కంపెనీ షేర్లు ఇంట్రాడే అప్పర్ సర్క్యులేట్ చేశాయి.

వాస్తవానికి కంపెనీ ఒక్కో షేరును గరిష్టంగా రూ.55 ధర వద్ద ఇమ్మూ చేసింది. వాస్తవానికి ఐపీఎల్ రిటైర్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ కోసం జూన్ 24 నుంచి జూన్ 26 వరకు తెలిపి ఉంచబడింది. తాజా ఐపీఎల్ ద్వారా కంపెనీ మార్కెట్ల నుంచి రూ.28.05 కోట్లను సమీకరించింది. అద్భుతమైన లిస్టింగ్ తర్వాత సిల్వన్ స్టేట్ షేర్లు దాదాపు 5 శాతం పెరిగి రూ.69.20కి చేరుకున్నాయి.

ఆర్బీఐ ద్వారా నియంత్రించబడే సంస్థలపై (ఆర్బీఐ)* ఫిర్యాదుల పరిష్కారాల కోసం ఈ చర్యలు తీసుకోండి

1 అన్నిటి కంటే ముందు ఆర్బీఐలో మీ ఫిర్యాదుని నమోదు చేయించండి

2 రసీదు/రిఫరెన్స్ నంబర్ తీసుకోండి

3 30 రోజులలోగా ఫిర్యాదుల పరిష్కారణ జరగకపోయినా, అది మీకు సంకృష్టికరంగా లేకపోయినా, మీరు ఆర్బీఐ వారి సీఎమ్ఎస్ పోర్టల్ (cms.rbi.org.in) పై ఆర్బీఐ ఇంటర్వ్యూయర్ లేదా సీఎస్ఎస్**కి తమిల ద్వారా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు

ఫిర్యాదులను నేరుగా ఆర్బీఐ ఆంబిడ్స్ మ్యాన్ వద్ద దాఖలు చేసిన పక్షంలో అది తీరస్కరించబడకలదు.

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbiikeetahai.rbi.org.in/ios> నుండి లేదా ఈ నంబర్ నంబర్ మీ ఆఫీస్ టైంలలో తెలుపుకు కొరకు rbiikeetahai@rbi.org.in నంబర్ నంబర్

***ఆంబిడ్స్, నాన్-బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీలు, ఫిర్యాదులను పార్లమెంటు, ప్రీ-సెయిడ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్, క్రికెట్ సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీలు *సీఎస్ఎస్: రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, సెక్షన్ 17, చాంబర్-160017.**

ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీస్ జారీ చేయబడిన భారత్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in