

కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్ పై
హక్కుల ఉల్లంఘన
నోటీసు
లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టిన కాంగ్రెస్
ఎంపి కెసి వేణుగోపాల్



న్యూఢిల్లీ, జూలై 31: కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ పై పార్టీ లోక్ సభ సభ్యుడు కె.సి. వేణు గోపాల్ సభా హక్కుల ఉల్లంఘన (ప్రివిలేజ్ మోషన్) నోటీసు దాఖలు చేశారు. ఈనెల 20న జరిగిన విద్యార్థుల నిరసనల సందర్భంగా నిరసనకారులపై ఎలాంటి కార్యులు జరగలేదని లోక్ సభలో మంత్రిచేసిన వ్యాఖ్యలు పార్లమెంటును ఉద్దేశపూర్వకంగా తప్పుబోవ పట్టించేవిగా ఉన్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. వేణుగోపాల్ తన నోటీసులో మంత్రి చేసిన ప్రకటనలు వాస్తవ పరిస్థితులకు పూర్తిగా విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. మంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలకు భిన్నంగా కాల్పులు జరిగాయి. కాల్పుల్లో గాయపడిన వ్యక్తి ఇప్పటికీ చికిత్స పొందుతున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలు బహిరంగంగానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ లోక్ సభలో కాల్పులు జరగలే దని చెప్పడం ద్వారా మంత్రి తెలిసీ తప్పు సమాచారం ఇచ్చి సభను తప్పుబోవ పట్టించారని ఆయన ఆరోపించారు. ఈనెల 29న ప్రజా పరీక్షలు (అక్రమ మార్గాల నివారణ) >>2

కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో
భారత్ కు జూడోలో
రెండు స్వర్ణాలు
చరిత్ర సృష్టించిన
అస్మితా డే

గ్లాస్గో, జూలై 31: కామన్వెల్త్ గేమ్స్ లో భారత క్రీడాకారిణి అస్మితా డే ఆదర్శ ప్రదర్శనతో స్వర్ణ పతకం సాధించింది. జూడో మహిళల 48 కేజీల విభాగం ఫైనల్ లో ఉత్తమతభరిత పోరులో విజయం సాధించిన అస్మితా భారత్ కు ఈ క్రీడల్లో నాలుగో బంగారు పతకాన్ని అందించింది. కామన్వెల్త్ గేమ్స్ జూడో విభాగంలో భారత్ కు తొలి స్వర్ణ పతకం అందించిన క్రీడాకారిణిగా అస్మితా డే రికార్డు సృష్టించింది. మరోవైపు జూడోలోనే హార్డ్ సింగ్, యామిని మోర్యలు కూడా నేడు స్వర్ణ పతకాల కోసం పోటీ పడనున్నారు. ఆట పురుషుల విభాగంలో 68 కేలోల విభాగంలో హార్డ్ సింగ్ కు స్వర్ణం లభించింది. బాక్సింగ్ విభాగంలో ప్రీతి పవార్, అంకుష్ పంఫల్, జైస్మిన్ లాంబోరియా, జదుమణి సింగ్, అరుంధతి చౌదరి శనివారం జరగనున్న ఫైనల్స్ కు అర్హత సాధించారు.

టేబుల్ టెన్నిస్ లో రెండు స్వర్ణాలు - 'అట'లో



10 తేదీ దాకా
'సర్' పాడిగింపు
రాష్ట్రంలో 77.12%
ఎన్యూమరేషన్ పూర్తి
17న ముసాయిదా విడుదల
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 31: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(ఎస్ ఐఆర్) గడువు తేదీని ఎన్నికల సంఘం మరోసారి పొడిగించింది. ఆగస్టు 3వ తేదీతో పూర్తి కావాల్సిన ఎన్యూమరేషన్ రేషన్ ప్రక్రియను ఆగస్టు 10వ తేదీ వరకు పొడిగిస్తూ ఇన్ సిర్క్యం తీసుకుంది. ఎన్యూమరేషన్ రేషన్ ఫారాలు పంపిణీ పూర్తయినప్పటికీ, ఓట్ల వాటిని నింపి ఇవ్వాలి అంది. ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ పూర్తవ్వాలి అంది. జూన్ 25వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రంలో ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ జరుగుతోంది. ఇప్పటి వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 77.12 శాతం ఎన్యూమరేషన్ పూర్తయినట్లు ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది. హైదరాబాద్ నగరంలో 56.31 శాతం, రంగారెడ్డి జిల్లాలో 63.43 శాతం ఎన్యూమరేషన్ పూర్తయినట్లుగా ఎన్నికల >>2

'వ్యూచర్'కు 'ఫార్మ్యాన్'

పెట్టుబడులకు
అనువైన వాతావరణం
కల్పించాం
రాష్ట్రంలో పాలసీ
పెరాలసిస్ లేదు
ట్రీలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక
వ్యవస్థగా మారుస్తాం
సిఐఐ ఉత్తర భారత
ప్రతినిధుల సమావేశంలో
సిఎం రేవంత్



శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో సిఐఐ ఉత్తరభారత ప్రతినిధులతో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 31: వివిధ రంగాల్లో పెట్టుబడులకు తెలంగాణ సురక్షిత స్థానమని, తెలంగాణకు వచ్చి పెట్టుబడులు పెట్టాలని భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సిఐఐ) ఉత్తర భారత ప్రతినిధులను ముఖ్య మంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఆహ్వానించారు. తెలంగాణలోని ప్రజా ప్రభుత్వం పెట్టుబడులకు రక్షణగా నిలుస్తుందని >>2

పాస్ పోర్టు నుంచి ఉద్యోగం వరకు టామ్ కామ్ దే బాధ్యత: సిఎం రేవంత్ 7లో



శుక్రవారం భద్రాచలం వద్ద ఉద్ధతంగా ప్రవహిస్తున్న గోదావరి

ఉగ్ర గోదావరి

భద్రాచలం వద్ద రెండో ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ
వరదమట్టం మరింత పెరిగే అవకాశం
అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తం

భద్రాచలం, జూలై 31 (ప్రభాతవార్): గోదావరి మట్టి ఉప్పొంగి తన ఉగ్రరూపాన్ని ప్రదర్శిస్తోంది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలతో సమృద్ధి సాగి నుంచి ఏకంగా 14 లక్షల 70 వేల క్యూసెక్కుల వరకు నీరు దిగువకు విడుదల కావడంతో భద్రాచలం వద్ద గోదావరి ప్రమాదకర స్థాయికి చేరువవుతోంది. శుక్రవారం ఉదయం 10 గంటలకి భద్రాచలం వద్ద గోదావరి వరద ప్రవాహం 43 అడుగులకు చేరుకొని గాని జిల్లా >>2

గోదావరిలో చిక్కుకొన్న
30 మంది సురక్షితం 2లో

నెలాఖరులో ఇందిరమ్మ టవర్స్



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూలై 31: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ టవర్స్ పథకం కింద తొలి విడత గృహ నిర్మాణ పనులను ఆగస్టు చివరి వారంలో ప్రారంభించ నున్నట్లు రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ప్రకటించారు. శుక్రవారం సచివాలయంలో మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన మంత్రి ఇందిరమ్మ టవర్స్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన టెండర్ ప్రక్రియ ఇప్పటికే ప్రారంభమైందని, అది పూర్తి కాగానే పనులు ప్రారంభించేందుకు అవసరమైన >>2

తొలివిడత గృహనిర్మాణానికి శ్రీకారం
మరో 4 నియోజకవర్గాల్లో స్థలాల
గుర్తింపు పూర్తి: మంత్రి పొంగులేటి

అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని క్యూర్ పరిధిలో లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా ప్రయోగాత్మకంగా తొలి విడతలో 16 నియోజకవర్గాల్లో ఒక్కో నియోజకవర్గానికి 500 చొప్పున మొత్తం 8 వేల ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఈ 16 నియోజకవర్గాలతో పాటు మరో నాలుగు నియోజకవర్గాల్లో కూడా స్థలాల గుర్తింపు పూర్తయిందని, దశలవారీగా మొత్తం లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని విస్తరిస్తామని చెప్పారు. పేద కుటుంబాలు కూడా హైదరాబాద్ లోని అభివృద్ధి చెందిన ప్రాంతాల్లో గౌరవప్రదమైన జీవితం గడపాలన్నదే ప్రభుత్వ సంకల్పమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఈ లక్ష్యంతో >>2

ఎపిలో భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు నేడు ప్రారంభం 2లో

పిఎన్ఐకి ఎన్సిఎస్ సుగర్స్
రూ. 105.44 కోట్లు
టోకరా

హైదరాబాద్, జూలై 31, ప్రభాతవార్: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పేరుగాంచిన ఎన్సిఎస్ షుగర్స్ సంస్థ పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు నుంచి తప్పుడు పత్రాలతో 105.44 కోట్ల రూపాయల రుణం తీసుకుని దానిని ఎగ్జిట్ చేసినపై సిబిఐ శుక్రవారం ఉభయ రాష్ట్రాల్లోని పదిహేడు దాడులు నిర్వహించింది. ఎపిలోని విజయనగరంలో గల ఎన్సిఎస్ షుగర్స్ సంస్థకు కార్పొరేట్ ఆఫీస్ హైదరాబాద్ లోని బిపీఐఐఎల్ లో ఉంది. ఈ కంపెనీ రెండేళ్ల క్రితం చెన్నైలోని పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు నుంచి సంస్థ అవసరాల కోసం 105.44 కోట్ల రూపాయలను తీసుకుంది. అయితే ఇందు కుగానూ తనఖా పెట్టినపత్రాలునకిలిపిన పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు అధికారులు అలస్యంగా గుర్తించారు. ఇదే సమయంలో కిస్తులుకూడా సవ్యంగా చెల్లించక పోవడంతో బ్యాంకు అధికారులు వెంటనే ఎన్సిఎస్ షుగర్స్ నిర్వాహకులకు అడిగిన నరైన సమాధానం లేక పోవడంతో నేరుగా సిబిఐ ఫిర్యాదు చేశారు. పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు అధికారుల ఫిర్యాదు మేరకు బెంగళూరు సిబిఐ ఆర్థిక నెరాల విభాగం కేసు నమోదు చేసి అన్ని >>2

ఎసిబి కోర్టు విచారణకు
కెటిఆర్ హాజరు



శుక్రవారం నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరైన కెటిఆర్

హైదరాబాద్, జూలై 31, ప్రభాతవార్: రాష్ట్రంలో రాజకీయంగా సంఘటన రేపిన ఫార్ములా ఈ కార్ రేసుకు ఎసిబి నమోదు చేసిన కేసులో కెటిఆర్ నేత మూడో మంత్రి కెటిఆర్ తో పాటు సీనియర్ ఐఎఎస్ అధికారి అర్జింద్ కుమార్, హెచ్ఎండిఎ విశ్రాంత ఇంజనీర్ బిఎల్ఎస్ రెడ్డిలు శుక్రవారం నాడు నాంపల్లి ఎసిబి కోర్టుకు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముగ్గురు లక్ష రూపాయల >>2

ఫార్ములా ఇ-కార్ రేసు
కేసులో అర్జింద్ కుమార్,
బిఎల్ఎస్ రెడ్డి కూడా హాజరు

విచారణ 25కు వాయిదా

పూచీకత్తును కోర్టుకు సమర్పించగా ఈ కేసు విచారణను ఆగస్టు 25వ తేదీకి కోర్టు వాయిదా వేసింది. బిఆర్ఎస్ హయాంలో మూడేళ్ల క్రితం జరిగిన ఫార్ములా ఇ-కార్ రేసులో అక్రమాలు జరిగాయని, ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా హెచ్ఎండిఎ నుంచి ట్రీటినోని ఓ బ్యాంకుకు 55 కోట్ల రూపాయలను బదిలీ చేయడంతో పాటు 75.88 కోట్ల రూపాయలకు పైగా నిధులు గోల్డ్మాల్ జరిగిందని ఎసిబికి మున్సిపల్ పరిపాలన శాఖ నుంచి 2024 అక్టోబరు నెలలో ఫిర్యాదు రావడం తెలిసింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన ఎసిబి అధికారులు 2024 డిసెంబర్ నెలలో కెటిఆర్ సహా ఐదుగురిపై కేసు నమోదు చేయడం విడితమే. ఇందులో కెటిఆర్ మొదటి మద్యాయగానూ అప్పట్లో >>2

WINGS TO THE DREAMS OF NORTH ANDHRA

GRAND INAUGURATION OF
VIZAG
ALLURI SITARAMA RAJU
INTERNATIONAL AIRPORT
GAR AERO

by
SHRI NARENDRA MODI
Hon'ble Prime Minister
Saturday, August 1, 2026

Salient Features

- Phase-1 Capacity of 6 Million Passengers Per Annum; Scalable to 40 Million Passengers
- 3,800 m Code 4E Runway
- 25,000 MT Annual Cargo Capacity; Scalable to 2,81,000 MT

- DigiYatra Enabled; Smart & Contactless Passenger Experience
- 5 MW Solar Power; 100% Water Recycling Infrastructure
- Aviation Ecosystem to generate 1.8 Lakh Direct & Indirect Jobs
- Skill Development Centre to Empower 1,000 Youth Annually

Watch Live Telecast on Doordarshan

VIA/24/PREM ASSOCIATES

గోరింట పూచేవేశ !



ఆషాఢ మాసంలో గోరింటాకు పెట్టుకోవడం అనేది తెలుగు సంప్రదాయంలో ముఖ్యమైన ఆచారం. దీనికి సాంప్రదాయ, ఆరోగ్య పరమైన కారణాలు రెండూ ఉన్నాయి. ఆషాఢంలో గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వల్ల సౌభాగ్యం, ఆనందం, శుభం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా వివాహిత మహిళలు మంగళశ్రుతిగా భావించి గోరింటాకు పెట్టుకుంటారు. గోరింటాకు చేతికందని ఆషాఢాన్ని ఏ ఆడపిల్ల ఊహించ వదు. ఆషాఢం వర్షాకాలం ప్రారంభమయ్యే సమయం. ఈ కాలంలో గోరింటాకు శరీరానికి రక్షణదానిగా ఉన్నది. చేతులు -కాళ్ళలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే కొన్ని వర్ష సమస్యలు, సూర్యు జీర్ణం పెరుగుదలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయ పడుతుంది. ఆషాఢంలో మహిళలు, యువతులు కలిసి గోరింటాకు పెట్టుకుని పాటలు పాడుతూ, పండుగ వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించడం అనేది కుటుంబ, సామాజిక బంధాలను బలపరిచే సంప్రదాయంగా భవిషిస్తుంది. ఆషాఢంలో గోరింటాకు తప్పనిసరిగా పెట్టుకోవాలని శాస్త్రీయ నియమ మేద లేకున్నా సంప్రదాయం, విశ్వాసం ఆరోగ్య నికి ఉపయోగపడే అలవాటుగా మారింది. అదేక సహజ సౌందర్య సాధన. □

మ్యూచింగ్ రెయిన్ కోట్స్

‘వానావానా వల్లెవ్వా, వాకిలి తిరుగు చెల్లెవ్వా’ అంటూ చినుకుల్లో తడుస్తూ.. చిన్నారల తెగ సంబరపడిపోయే వర్షాకాలం. ఈ సందడితోపాటు పిల్లల్లో ఉత్సాహం నింపడం కోసం రకరకాలుగా మస్సున్న రెయిన్ కోట్స్ ఇవి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. ఒంటినంతా కన్నే మోడల్ మాత్రమే కాకుండా రెయిన్ కోట్ ఇప్పుడు డ్రెస్ సాల్, ఫైర్ ఫైటర్ డిజైన్లలో సూట్, గౌను, ష్రేజర్, కాలర్ వర్డ్, పొంట్, హుడెడ్ జాకెట్ అంటూ, సరికొత్త డిజైన్లలో చిన్నారలను ఆకర్షిస్తున్నాయి. సాధారణ దుస్తుల్లాగే అనిపిస్తూ, పిల్లలను వర్షను చినుకుల్లో తడవకుండా రక్షిస్తాయి. లోపలి దుస్తులను పొడిగానూ ఎంచుతాయి. జత కడుతున్నాయి...

చెక్స్ పూల డిజైన్లు పరమకున్న రెయిన్ కోట్లకు మ్యూచింగ్ గొడుగు, బూట్లు కూడా మస్సున్నాయివే. చిన్నారల మనసుకు నచ్చే కార్టూన్లు, జంతువుల బొమ్మల ప్రింట్స్ తో రెయిన్ కోట్, గొడుగు మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటున్నాయి. అలాగే సాధారణ వర్షాకాలం బూట్లలాంటివి మాత్రమే కాకుండా, నల్లిన బూట్లకు కకర్స్ లా తొడుక్కునేలా సౌకర్యంగా జివీతో ఉండే కవర్లు.. మస్సున్నాయి. దీంతో ఖరీదైన బూట్లు పాడవకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు మోకాళ్ళపై వరకు వచ్చే ప్యాన్ట్ సాక్సు లాంటివి మార్కెట్లో లభ్యమవుతున్నాయి. పలు డిజైన్ల పింట్ తో వస్తున్న ఇవి పొర్టుంటున్న తడవనివ్వ కుండా ఉండగలవు. ఈ సౌకర్యాలన్నీ పిల్లలను వర్షాకాలంలోనూ సరదాగా గడిపేలా చేస్తాయి. □



తల్లి పాలు

అమ్మత తుల్యం

తల్లి పాలు

అమ్మత తుల్యం

తల్లిపాల వల్ల ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పించాలని ఏటా 120 దేశాల్లో అంతర్జాతీయ వారోత్సవాలు జరుపు కుంటారు. అవగా హన రాపాత్యం వల్ల చాలామంది తల్లి పాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించలేకపోతున్నారు. దీనికి కుటుంబ సభ్యుల సహకారం, దాక్షిణ్య సలహాలు, నర్సింగ్ కేర్ అవసరం. గర్భధారణ, ప్రసవ సమయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు రాకుండా ముందే ఆరోగ్య సంరక్షణకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల, బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ పైన ఉన్న అపోహల్ని దూరం చేయడమే. సగానికి పైగా తల్లులు పిల్లలకి సరిగా పాలివ్వ లేక పోతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 37% శిశువులే ఆరు నెలల వరకు పాలు త్రాగుతున్నారని అంచనా. డబ్ల్యుహెచ్.ఓ ప్రకారం ఆరు నెలల వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. అమెరికాలోని పిడియాట్రిక్స్ అకాడమీ, అమెరికన్ పాలెడ్ అఫ్ అల్ట్రీ బెనెఫిషియన్స్ అండ్ గ్రెనసాల జిస్ట్స్ సంవత్సరం వరకు వీలైతే 2 సంవత్సరాల వరకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల ఆనంద కరమైన అనుభూతి తల్లి బిడ్డల మధ్య పెరిగి సక్రమ రీతి ఫీలింగ్ కల్గుతుందిని తెలుపు. తల్లిపాలను సరిగా ఇవ్వలేనితల్లి తల్లి సంవత్సరం 8-10 లక్షల మంది పిల్లల్ని 5 సంవత్సరాల లోపు డ్రెస్ లలో కొట్టి కేన్సర్ తో బాధపడే 20 వేల మందిని మరణించ కుండా కాపాడవచ్చు. తల్లి పాలలో బిడ్డ ఎదుగుద లకు అవసరమైన, తేలికగా జీర్ణమయ్యే పోషకాలుంటే వారి శారీరక, మానసిక అవసరాలకు తగినట్లుగా మారుతూ ఉంటుంది. బిడ్డకు అవసర మైన తోలి పోషణ, రక్షణ ఇవ్వాలని తల్లి బాధ్యతని గుర్తు చేయడమే అంత ర్జాతీయ తల్లిపాల వారోత్స వాల ముఖ్య ఉద్దేశం.ఇది సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ కాని కొందరిలో కొన్ని సమస్యలు ఎదురవు తాయి. తల్లి బిడ్డకు పాలిచ్చే ప్రక్రియ 1-7 రోజులు వట్ట వచ్చు. కంగారు పడనక్కరలేదు. తల్లిలోని ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్స్ వల్ల క్షీర గ్రంథుల్లోని డక్ట్స్ తెరుచుకోవడం వల్ల ప్రారాణ్స్ హార్మోన్ వల్ల ప్రతి ఒక్కరిలో పాలు పడతాయి. అయితే ప్రసవతర్కి 3 నెలల ముందే పుట్టబోయే శిశువుకు ఏ విధంగా, అన్నిసార్లు, ఎలా పాలు వట్టాలి?ఎన్ని సార్లు మల, మూత్ర విసర్జన చేస్తారు? ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవడం, ఎలా త్రాగో? శిశువుకు తెలివైన పదదం, ఎంతసేపు వీలైతే అంతసేపు స్తీమలేవడం ఇవ్వడం వంటి అనేక సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి అని కొన్ని లింగ్ సెషన్ తీసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది. బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ బెనెఫిట్స్ ని ఓర్పు, నేర్పుతో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. దీని వల్ల తల్లి బిడ్డ అనుబంధం బాగుంటుంది. సార్వల్ డెలివరీ అయిన అరగంట గంటలోపు, సిజేరయన్ అయిన 4 గంటలులోపు వీలైనంత త్వరగా బిడ్డకు తల్లిపాలని ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. చాలా మందిలో పుట్టిన వెంటనే కొన్ని వక్రపుల నుండి 10మి.లీ వసువు వచ్చుచి మురుపాలు పడతాయి. వీటిలో శిశువుకు కావలసిన

500- 800 మి.లీ పాలు ఉత్పత్తి అయి వేగంగా పెరిగే బిడ్డ శరీర అవసరాలకు తగినట్లుగా ఉండి శక్తిని అందిస్తాయి. వీటిలో లాక్టోజ్, గ్లోబ్యుల వదారాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 5-14వ రోజు వరకు వచ్చే పాలిన్ (క్రాస్) షన్ ల్ మిల్క్ అంటారు. కాన్స అయిన 4 వారాల తర్వాత వచ్చే పాలలో 90% మి.లీ. 5వ రోజు నుంచి అందం తగ్గిపోతుందిని సాధారణ అపోహ. గర్భధారణ, హార్మోన్ల మార్పులు, వయస్సు, బరువు మార్పులు వంటి కారణాలు వల్ల శరీరంలో మార్పులు రావచ్చు. తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్లే అందం తగ్గిపోతుందిని చెప్పడం సరైంది కాదు.” కానీ దీనికి బలమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. అపోహ ఉన్న వాటి నుండి బయటికి రావాలి.

“కొంతమంది మహిళలు తల్లిపాలు ఇన్న తమ అందం తగ్గిపోతుందిని సాధారణ అపోహ. గర్భధారణ, హార్మోన్ల మార్పులు, వయస్సు, బరువు మార్పులు వంటి కారణాలు వల్ల శరీరంలో మార్పులు రావచ్చు. తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్లే అందం తగ్గిపోతుందిని చెప్పడం సరైంది కాదు.” కానీ దీనికి బలమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. అపోహ ఉన్న వాటి నుండి బయటికి రావాలి.

అరుణాచలంలో గిరిప్రదక్షణ మార్గంలో ఒక విశిష్టమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశం మోక్షమార్గం.. గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో కుబేర లింగం దాదిన తర్వాత ఈ గుహ వస్తుంది. దీనినే భక్తులు ‘మోక్ష మార్గం’ అని పిలుస్తారు. ఇదుక్కు పిత్తేయార్ గుహ (ఇదుక్కు పిత్తేయార్ గుడి/సండు) అనేది తమిళనాడులోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన తిరువణ్ణామలై (అరుణాచలం) గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో ఉన్న ఒక విశిష్టమైన ప్రాంతం.

ॐ మోక్ష మార్గానికి దారి !

తమిళంలో ‘ఇదుక్కు’ అంటే ఇరుకైన నందు అని అర్థం. ‘పిత్తేయార్’ వినాయకుడు. ఇది ఒక సాధారణ అలయంలా కాకుండా, పెద్ద పెద్ద బండరాళ్ళ (రాయి) మధ్య ఉన్న అతి ఇరుకైన మార్గం.గుహ రూపంలో ఉంటుంది.భక్తులు వెనక ద్వారం నుండి పడుకుని పాతుతూ, ముందుకు సాగి ఎదురు ద్వారం గుండా బయటకు వస్తారు. ఇలా ఈ ఇరుకైన గుహ గుండా విజయవంతంగా బయటకు వస్తే పూర్వ జన్మ పాపాలు, కష్టాలు అహంకారం తొలగిపోతాయని నమ్ముతారు. శారీరక రుగ్మతలు, కీళ్ల నొప్పులు ఉపశమిస్తాయని భక్తుల విశ్వాసం. జీవితంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొని బయటపడటాన్ని ఈ ఇరుకైన మార్గమే సుగమనం చేస్తుంది. పూణా ఐతిహ్యం, స్థానిక కథనాల ప్రకారం, పూర్వం ధనపాలుడనే ధనవంతుడైన వర్తకుడు తన వద్ద ఉన్న సువర్ణం, అరుణాచలేశ్వర రుద్రుని దర్శించుకోవడానికి వచ్చాడు. అయితే అతని మనస్సులో సంపద వట్ట మోహం, అహంకారం నిండిపోయాయి. ఈ ప్రసంగం వినాయకుడు రాక్ష మధ్య ఇరుకైన నందుగా అవతరించి, అతని అహంకారాన్ని పరీక్షించాడు. ధనపాలుడు ఆ ఇరుకైన రాక్ష మధ్య

నుండి దాటి బయటకు వచ్చినప్పుడు అతని అహంకారం తొలగి, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పొందాడని అంటారు ఈ గుహ మార్గం అత్యంత ఇరుకైనది. రావుగా ఉన్నవారు లేదా ఊపిరితిత్తుల/గుండె సంబంధిత సమస్యలు (ఆస్టుమా, క్లాస్టోపోడియం) ఉన్నవారు ఈ గుహ ద్వారా వెళ్లడం శ్రేయస్కరం కాదు. ఈ స్థలానికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన వినుత్తు మైన నిర్మాణంకా గుడి లేదా గుహ చాలా ఇరుకైన రాతి నందు రూపంలో ఉంటుంది. చిన్న రాతి గదిలోకి లేదా నందులోకి ప్రవేశించి, అటువైపు ఉన్న వినాయకుడిని (పిత్తేయార్) దర్శించుకుని మరోవైపు నుండి బయటకు రావాలి. ఈ మార్గం ఎంత ఇరుకగా ఉంటుందంటే, మనసులు కింద పడుకుని పాతుతూ లేదా ఒకవక్రంగా ఒరిగి మాత్రమే దాటగలరు. ఈ ఇరుకైన నందు గుండా పాతుతూ వెళ్లడం వల్ల వెన్నునొప్పి, నడుము నొప్పి మరియూ ఇతర శారీరక రుగ్మతలు తగ్గుతాయని భక్తుల బలమైన నమ్మకం. తల్లి గర్భం నుండి బయటకు వచ్చిన అనుభూతిగా ఈ నందు ద్వారా వెళ్లడం కలిగిస్తుంది దని, ఇది ఒక రకమైన శారీరక, మానసిక ప్రక్షాళన అని చెబుతారు. దీనివల్ల పాపాలు తొలగిపోతాయని భక్తుల విశ్వాసం. భౌతిక ఆరోగ్య ప్రయోజనం కూడా ఉంటుందని భావిస్తుంటారు. ఒక రకమైన ఆక్యుపెజర్ లేదా వ్యాయామ ప్రక్రియ దాగి ఉందంటారు. ఆ ఇరుకైన రాతి నందులో శరీరాన్ని వంచి, సాగేడిన నందులో వల్లవెన్నెముకలోని నరాలు, కండరాలు సాగి వెన్నెముక సరిచేయబడు తుంది. అందువల్లనే నడుము నొప్పిలు తగ్గుతాయని గిరిప్రదక్షిణ ఇలో భాగం అరుణాచల గిరిప్రదక్షిణ చేసే వేలాది మంది భక్తులు ఈ ‘ఇదుక్కు పిత్తేయార్’ స్థలాన్ని దర్శించి, ఆ నందు గుండా వెళ్లడాన్ని ఒక ముఖ్యమైన విశేషంగా భావిస్తారు. రావుగా ఉన్నవారు సైతం ఈ నందు గుండా సులభతరంగా ఈ నందు ద్వారా వెళ్లడం కలిగిన జరిగిన రెండు సంఘటనలు భక్తులకు చేదు అనుభవాన్ని మిగల్పాయి. చేదు అనుభవాన్ని మిగల్పాయి. దాంతో అక్కడ భక్తులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరిస్తూ బోర్డులు వెలిసాయి. బొతికంగా లోపలికి వెళ్లడం కష్టమనిపిస్తే, బయటి నుంచి వినాయకుడిని దర్శించుకుని సమస్యరించుకోవడం మంచిది. □



అల్లు అర్జున్ ‘స్పైడర్ మ్యాన్’ బ్రాండ్ న్యూ డే ప్రీమియర్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినీ ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూసిన స్పైడర్ మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే విడుదల సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని అల్లు సినీమాన్ (భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద, అత్యధునిక దాల్చీ సినీమా స్క్రీన్)లో గ్రాండ్ ప్రీమియర్ నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రీమియర్ కు ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తన భార్య స్మితరెడ్డి, పిల్లలతో కలిసి హాజరై సందడి చేశారు. అభిమానులు ఈ అరుదైన ఫ్యామిలీ మూమెంట్ ను ఆసక్తిగా స్వాగతించగా, సోఫల్ మీడియాలో ఈ ఫోటోలు వైరల్ గా మారాయి. ఈ వేడుకకు అల్లు అరవింద్, అల్లు శిరీష, బస్మి వాన్, దర్శకులు చందూ మొండేటి, సాయి రాజేష్, హరీష్ శంకర్, బోయపాటి శ్రీను, నటి రమ్య గోరక, మైత్రీ మామి మేకర్స్ నిర్మాత రవి, హాళిక హాసీని క్రియేషన్స్ కు చెందిన నిర్మాత చిన్నబాబు, ఆస్కార్ విజేత నిర్మాత గునీత్ మోంగా తదితరులు హాజరయ్యారు. సినీ ప్రముఖుల సందడితో ప్రీమియర్ మరింత ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అల్లు అర్జున్ ‘స్పైడర్ మ్యాన్’ బ్రాండ్ న్యూ డే ప్రీమియర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినీ ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూసిన ‘స్పైడర్ మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే’ విడుదల సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని అల్లు సినీమాన్ (భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద, అత్యధునిక దాల్చీ సినీమా స్క్రీన్)లో గ్రాండ్ ప్రీమియర్ నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రీమియర్ కు ఐకాన్

కియారా బర్దే స్పెషల్ పోస్టర్ లివీజ్

రాంకి స్టార్ యక్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న ‘టాక్సీ’ నుంచి కియారా అద్వానీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ ఆమె పాతను పరిచయం చేస్తూ ప్రత్యేక పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్, మాన్ స్టర్ ప్రొడక్షన్స్ క్రియేషన్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే జోరుగా ప్రమోషన్స్ నిర్వహిస్తున్న మేకర్స్, కియారా బర్దే సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఈ పోస్టర్ తో మరోసారి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. అద్భుతమైన డిజైన్ తో రూపొందించిన ‘నిరమ్’ రంగు రివ్యూల్ కియారా అద్వానీ ఎంతో స్టైలిష్ గా కనిపిస్తున్నారు. ఆమె హుపులు, బోల్డ్ రూపి లిప్స్, రాయల్ లుక్ పోస్టర్ కు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. గ్లామర్ కే పరిమితం కాకుండా, ‘నాదియా’ పాత్రలో కాన్సిడెన్స్, మిస్టర్ దాగి ఉన్న పోస్టర్ ఆసక్తికరంగా ఉంది. ‘టాక్సీ’ చిత్రంలో నయనతార, హుమా ఖురేష్, తారా సుతారియా, రుక్మిణి వసంత్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. భారీ అంచనాలుఉన్నాయి చిత్రం ఆగస్టు 26న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

రామ్, ప్రీతి అగ్రాని, తాన్వా హాష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినీమా “నిరమ్”. ఈ చిత్రాన్ని కె. స్ట్యూర్ సినీమాన్ సమర్పణ లో యానిట్ ఆఫ్ కె స్ట్యూర్ వెంకర్డ్ బ్యానర్ పై కె. బిందుమాధవి నిర్మిస్తున్నారు. పి.రాజేష్ కో ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. సరికొత్త ఇన్వెస్ట్ గేట్స్ క్రెమ్ థ్రిల్లర్ మామీ దర్శకుడు బలరామ్ కృష్ణ రూపొందిస్తున్న ఈ సినీమా త్వరలో గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు “నిరమ్” సినీమా తెలుగు టైలర్, ఆడియో లాంచ్ కియారా అద్వానీ నే హైదరాబాద్ ఘనంగా నిర్వహించారు. లిరిసిస్ట్ భారతీబాబు మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రంలో నేను రెండు సాంగ్స్ రాశాను. వనమాలి గారు రెండు సాంగ్స్ రాశారు. డైరెక్ట్ బలరామ్ కృష్ణ గారికి టెర్మియో మాట్లాడుతూ బలరామ్ కృష్ణ అద్భుతమైన దర్శకుడు. దర్శకుడిగా ఆయనకు తొలి చిత్రమైనా స్క్రీన్ ప్లే, విజువల్ లాంగ్వేజ్ తో ఆకట్టుకుంటారు. ఇదొక మంచి సినీమా. ఈ చిత్రానికి వనిచేయడం నంతోపాటా ఉంది. సింగర్ ప్రవన్సి



‘సుధీర్స్ జోకర్’లో గాయత్రి దేవిగా అభిరామి

సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినీమా ‘సుధీర్స్ జోకర్’. బిగ్ థాన్ ఫేమ్ అయేదా ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా పరిచయం కాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో అభిరామి, మురళీ శర్మ, అజయ్ ఘోష్, రమేష్ ఇందిరా, విష్ణు ఓయి, మురళీధర్ గౌడ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అందరి ప్రశంసలు అందుకున్న వరదా లాంటి విభిన్నమైన చిత్రం తర్వాత ఆనంద మీడియా బ్యానర్ పై ప్రొడ్యూసర్స్ ఖీనివాసులు పి.వి., విజయ్ టాంకాడ, శ్రీధర్ మక్కువ నిర్మిస్తున్నారు. పీఎస్ సునీల్ పుష్పాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రోజు ‘సుధీర్స్ జోకర్’ మేకర్స్ ఇంట్రెస్టింగ్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రంలోని ఓ కీలక పాత్రలో ప్రముఖ నటి అభిరామి నటిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ‘సుధీర్స్ జోకర్’ సినీమాలో అభిరామి గాయత్రి దేవి పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించ బోతోంది. ఈ సాన్స్ మెంట్ సందర్భంగా అభిరామి పోషిస్తున్న గాయత్రి దేవి క్యారెక్టర్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ‘అమ్మకు ఇచ్చిన మాట బిరకాలం మిగిలి పోతుంది..’ అంటూ ఈ పోస్టర్ పై రాసిన క్యాప్షన్ హాట్ టాపిక్ గా ఉంది. అభిరామి చేస్తున్న గాయత్రి దేవి పాత్ర మంచి ఎమోషన్స్ తో ఆకట్టుకోనుంది. ఆమెకు ఈ పాత్ర టైలర్ మేడీ అనే ఇంప్రెషన్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ తో కలుగుతోంది. అభిరామి స్ట్రాంగ్ వర్ ఫార్మిస్ ఈ కథకు మరింత బలాన్ని చేకూర్చునుంది.

‘కాకాంగి భైరవుడు’నుంచి ‘ఎంటో ఏమో’ పాట లివీజ్

విభిన్నమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన మిస్టర్ థ్రిల్లర్ ‘కాకాంగి భైరవుడు’ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. చేత బదులు, క్షుద్ర పూజలు, నిజ జీవితంలో బోటుచేసు కున్న కొన్ని ఆశ్చర్యకర సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు సరికొత్త సినీ అనుభూతిని అందించ నుంది. దర్శకుడు హరిహరన్.వి తన ప్రత్యేక కథన శైలితో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. గాయత్రి ప్రొడక్షన్స్, రావమ్మ బ్రదర్స్ బ్యానర్లపై కె.ఎన్. రావు, డా. రావమ్మ ఖీనివాసరావు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించగా, పీ.ఆర్. సంగీతం సమకూర్చారు. ఇందులో రాజశేఖర్ వర్మ ప్రధాన పాత్రలో నటించగా, రితికా చక్రవర్తి, పూజ కిరణ్, భవ్యుతి ఇతర కీలక పాత్రలను పోషించి ఉంటుంది. అదేమే జరిగిన టీజర్ లాండ్ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ దర్శకుడు సాయి రాజేష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు అని తెలిసింది. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి “ఎంటో ఏమో” అనే మరో ఓ పాటను విజయ్ దర్శిత ఘనంగా విడుదల చేశారు.



‘ఐ యామ్ గేమ్’ టైలర్ విడుదల

దుల్గర్ సల్మాన్ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం ‘ఐ యామ్ గేమ్’ టైలర్ విడుదలైంది. యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ టైలర్ ని రావడం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సోఫల్ మీడియాలో సైఫల్ పోస్ట్ పెట్టారు. ఐయామ్ గేమ్ టైలర్ లోని ఆ ఫైర్ వైట్ నాకు బాగా నచ్చింది. మొదటి నుంచి చివరి వరకు ఎంతో గ్రీమ్స్ గా, ఎంకేజింగ్ గా సాగింది. నా సోదరుడు దుల్గర్ మరో స్పెషల్ మామీతో వస్తున్నారని నమ్మకం కలిగింది. తనకి మంచి ఫలితాన్ని ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. అతనితో పాటు మొత్తం చిత్ర బృందానికి నా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు!” అని టీవీలో చేశారు. ప్రేక్షకులు, అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ చిత్రం 2026 ఆగస్టు 20న ఓజం కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. దుల్గర్ సల్మాన్ వేఫర్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్లపై తెరకెక్కిన ఈ భారీ బడ్జెట్ ఫాంటసీ థ్రిల్లర్, ఆయన కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ చిత్రంగా రూపొందుతోంది. ఈ చిత్రానికి సహస్ర హిరాయత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. దుల్గర్ సల్మాన్, జోమ్ వర్సెస్ వేఫర్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్లపై నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సాజిర్ బాబా, ఇన్స్టాంట్ అబూబక్ బాబ్, లిలాల్ మొయిదు స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. సాజిర్ బాబా, ఆదర్శ సుకుమార్ లు రాశారు. విడుదలైన టైలర్ ఆద్యంతం ప్రేక్షకులను ఉత్కంఠకు గురిచేసే ఎడ్జ్ ఆఫ్ దిస్ నేషన్ వాగ్దానం చేస్తోంది. అద్భుతమైన విజువల్స్, దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కు పైగా లొకేషన్లలో చిత్రీకరించిన ‘ఐ యామ్ గేమ్, ఈ ఏడాది అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. పరిశ్రమలోనే అత్యంత భారీ విడుదలల్లో ఒకటిగా ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్, సెకండ్ లుక్ పోస్టర్ల సోఫల్ మీడియాలో అద్భుతమైన స్పందనను అందుకున్నాయి.ఈ చిత్ర సంగీత హక్కులను జీ మ్యూజిక్ సొంతం చేసుకోగా, జేక్స్ బిజ్ యే సంగీతం అందించారు.



