







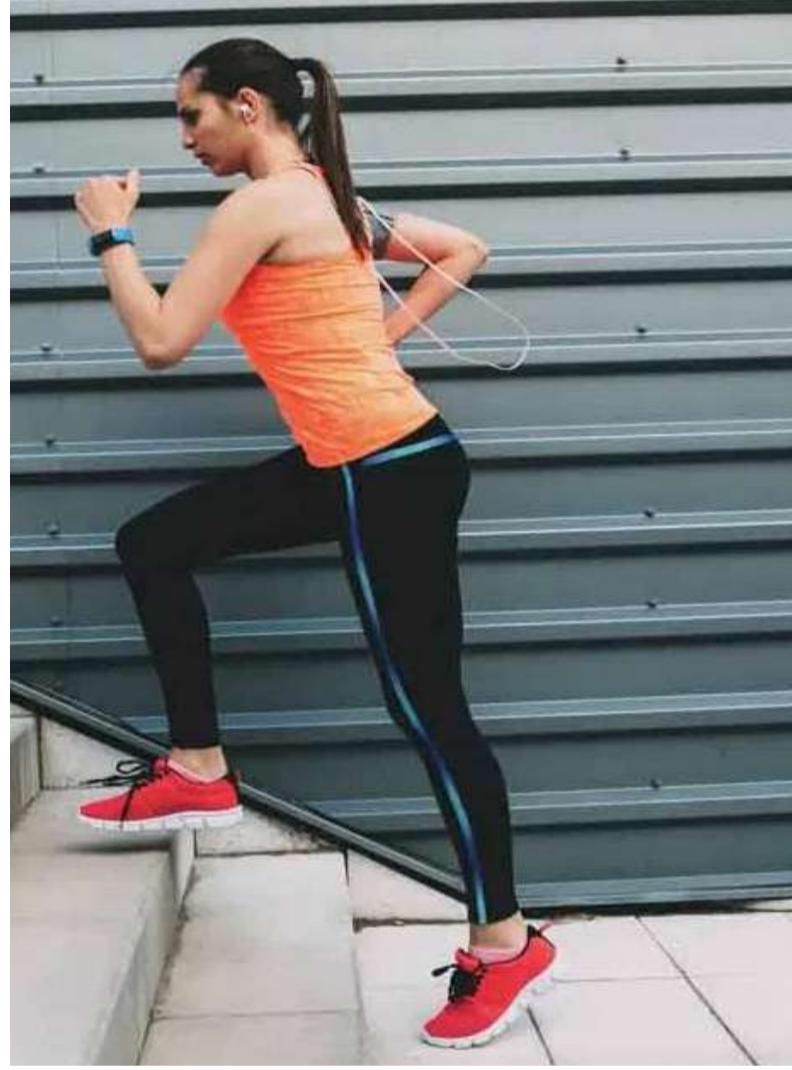
# తిన్నాక వజ్రాననం వేస్తు ఈ నమస్కృలస్తు మాయం

వహీళలు వజ్రాసనం వేయడం వల్ల పీరియాడ్ నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల పీరియాడ్ నమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి తగ్గుతుంది. వజ్రాసనం వేయడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరీసైన్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. భోజనం తర్వాత 15 నిమిషాల పాటు వజ్రాసనం చేయండి. తిన్న తర్వాత వెంటనే ఈ ఆసనం చేయుచ్చు. అన్నం తిన్న తర్వాత వజ్రాసనం వేయడం వల్ల జీర్జ్ నమస్కారమ్ తగ్గుతాయి. వజ్రాసనాన్ని అన్నం తిన్న తర్వాత 10 నిమిషాల పాటు వేస్తే మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. వజ్రాసనం వేయడం వల్ల జీర్జ్ అవయవాలకు రక్తప్రవాహం పెరుగుతుంది. జీర్జ్ ఎంజైమ్స్ ఉత్సత్తు ఈజీ అవుతుంది. తిన్న వెంటనే వజ్రాసనం వేయడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వజ్రాసనం వేస్తే వేగు కదలికలు ఆరోగ్యకరంగా మారుతాయి. భోజనం చేసిన తర్వాత వజ్రాసనం వేయడం వల్ల పోఫ్కలా కోషణ పెరుగుతుంది. జీర్జ్ నమస్కారమ్ తగ్గుతాయి. ఘలితంగా బలుపు అదుపులో ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత వజ్రాసనం వేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. సాధారణంగా అన్నం తిన్న తర్వాత ముగ్గు పెరుగుతుంది. వజ్రాసనం వేస్తే అకస్మాత్తుగా ముగ్గు పెరగడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అన్నం తిన్న వెంటనే ఈ ఆసనంలో కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముక బలంగా మారుతుంది. పొత్తి కండరాలు దృఢంగా తయారువుతాయి. వజ్రాసనం వేయడం వల్ల మానసిక నమస్కారమ్ తగ్గుతాయి. ఒత్తింది మాయం అవుతుంది. దీని వల్ల జీర్జ్ నమస్కారమ్ తగ్గుతాయి. మహిళలు వజ్రాసనం వేయడం వల్ల పీరియాడ్ నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల పీరియాడ్ నమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి



తగ్గుతుంది. వజ్రాననం వేయడం వల్ల కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గాతాయి. ఆర్కటోన్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. భోజనం తర్వాత 15 నిమిషాల పాటు వజ్రాననం చేయండి. తిన్న తర్వాత వెంటనే ఈ ఆసనం చేయుచ్చు.

# వాకింగ్ కంటే మెట్లు ఎక్కితేనే ఎక్కువ లాభాలు తెలుసా..?



దినివల్ల గుండకె రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తంలో ఘగర్ లెవెన్స్ పెరగకుండా ఉండాలంబే వ్యాయామం తప్పనిసరి. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల ఘగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. టైప్ 2 డయాబిటీస్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఎముకల బలంరోజు కానేపు మెట్లు ఎక్కితే ఎముకలు బలంగా మారతాయి. ఆస్ట్రియాపోరోసిన్ వంటి ఎముక నంబింధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో మనిషి శారీరక శ్రవమక దూరం అవుతున్నారు. అందివచ్చిన బెక్కాలజీని ఆసరాగా చేసుకుని బద్దకొనికి బానిసంఖుగా మారుతున్నారు. గంటల తరబడి కంప్యూటర్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లలతో కుట్టి పడుతూ అనేక రకాల రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. అందుకే ప్రతి రోజు కొంతసమయం పాటు ఎక్కర్ సైజలు, వాకింగ్, రన్నింగ్, యోగా వంటివి అలవాటు చేసుకోవటం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, వాకింగ్ చేయడానికి సరైన సమయం అవసరం. కానీ, విభిన్నగా ఉండేవారికి మెట్లు ఎక్కడం మంచి అప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల రన్నింగ్, వాకింగ్ కంటే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చుతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల అధిక బరువు సమస్యలు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల రన్నింగ్ విభిన్నమైన ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఫిట్స్గా కనిపిసారిని అంటున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మెట్లు ఎక్కడం మంచి అలవాటు. రోజుా మూడు ష్లోర్సు మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా కేలరీలు ఎక్కువగా ఖర్చుతాయి. దీంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. తద్వారా హృదయానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది. దీంతో హృదయ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా శ్వాస ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. దీంతో షేపరిశీత్తులు గాలి తీసుకునే సాపుర్చుం పెరుగుతుంది. శ్వాస సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. లేదుమెట్లు ఎక్కువానికి పెద్దగా ఖర్చు అవసరం లేదు. ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉన్న వ్యాయామం ఇది. రోజుా కనీసం మూడు ష్లోర్సు ఎక్కడం ద్వారా మంచి వ్యాయామం అవుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు రోజుా కానేపు మెట్లు ఎక్కడం మంచిది. దీనివల్ల గుండెకు రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తంలో ఘగర్ లెవెన్స్ పెరగకుండా ఉండాలంబే వ్యాయామం తప్పనిసరి. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల ఘగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. టైప్ 2 డయాబిటీస్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఎముకల బలంరోజు కానేపు మెట్లు ఎక్కితే ఎముకలు బలంగా మారతాయి. ఆస్ట్రియాపోరోసిన్ వంటి ఎముక నంబింధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

ಜುಟ್ಟು ಉದ್ದಿಪೋವಡಂ ಅಂತೇ  
ಕೆವಲಂ ಘಾಂಪೂಲ ವಲ್ಲೆ ಕಾದು..!



రాలడం అనెది ఒక అరోగ్య సమస్య సంకేతం కావుచ్చు. సాధారణంగా స్ఫుర్తి జట్టు ఊడ్డు డెడడం సహజమే అయినా.. ఎక్కువగా జట్టు రాలడు వంటి దాన్ని నిర్వహించే యుక్కాడు. దీని వెనుక తైరాయిడ్, ఫీసీబివెన్, విటమిన్ లోపం, దయాబెట్స్ వంటి అరోగ్య సమస్యలు దాగి ఉండవచ్చు. స్నానం చేసేలవుడు కొత జట్టు రాలడం సహజమే. అలాగే దిండు మీద కొన్ని వెంటుకలు ఉండటం కూడా సాధారణమే. కానీ రోజులోజుకీ జట్టు ఎక్కువగా ఊడిపోతుండటం, వెంటుకలు పల్మూ మారిపోవడం వంటి మార్పులు కనిపీసే.. దీని వెనుక అరోగ్య సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉంది. నిర్వహిం అన్నిలు చేయకూడదు. ఈ సమస్యలను తేలిగ్గా తీసుకోకుండా అనలు కారణాలను గుర్తించాలి. తైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు సరిగా లేకపోతే జట్టు తక్కువ సమయంలో రాయిపోతుంది. అలనటగా ఉండటం, బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కూడా ఉంటే.. ఇది ప్రాపోటైరాయిడిజిం కావచ్చుని గమనించాలి. స్థీలలో తరచూ కనిపించే హరోస్ట్ సమస్యలలో ఒకటి రూజాయా. ఇది అండాశయాల్స్ చిన్న చిన్న గడ్డలుగా మారడం వల్ల నెలనరి గందరగోళాలు, ముఖంపై మొదిమలు, అధిక బరువు, జట్టు రాలడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. శరీరానికి ఐరాన్ తక్కువగా లభిస్తే.. రక్తహీనత వెర్పాడి జట్టు అరోగ్యాన్ని దెబ్బిస్తుంది. దీనిని నివారించాలంటే ఆకుకారలు, పచ్చి భీస్, పచ్చిపుష్టి, వెల మాంసం వంటి ఔరాన్ తో నిండిన అపోరాలు తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి లోపం వల్ల శరీరంలో అనేక రకాల ప్రభావాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా చర్చుం పొడిగా మారడం, వశ్లు బలహీనవడటం, జట్టు ఊడిపోవడం మొదలైనవి. ఈ విటమిన్ సూర్యరాళ్లి ద్వారా అందుతుంది కనుక ఉదయం కొన్ని నిమిషాలు వెలుతురులో గడవడం మంచిది.లూపస్ అనే ఆటోషిమ్యూన్ వ్యాధి వల్ల రోగసిరోధక వ్యవస్థ స్వయంగా శరీర అపయాలవల్ల దాడి చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్చుంపై ఏరువు మచ్చలు, కీళ నొప్పలు, అలనట, జట్టు ఊడిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రక్తంలో చెక్కర స్టోయలు అదుపులో లేకపోతే.. అది మీ జట్టు అరోగ్యాంపై కూడా ప్రభావం మాపుతుంది. దీని వల్ల జట్టు పలుచబడలం, జట్టులో నూనె ఉప్పుతీలో మార్పులు వంటి సమస్యలు తలత్తువచ్చు, ఈ జట్టు సమస్యలతో పాటు మీకు తరచూ మూత్రం రావడం, తలనొప్పి, అలనట వంటి ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తే వెంటనే దయాబెట్స్ పరీక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది సకాలంలో సమస్యలు గుర్తించి వికిప్త తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

# ఆఫీసు వాలిటీక్స్‌తో విసిగివేశయారా..

**మీరంటే పడని వాలతో ఇలా మెలగండి..**

ఇమెయిల్స్ పంప  
చేసి కొను



గెలుపాగోన్ దీవుల్లోని అగ్నపర్వత ప్రాంతాల్లో పెరుగుతున్న అడవి టమాటా మొక్కలు జీవశాస్త్రవేత్తల ఆశ్రయపరుస్తున్నాయి. లక్ష్మాది నంపపురాలుగా వాటి జాతికినిపించని ఓ విషపూరిత రసాయన నమ్మేళనాన్ని టమాటాలు ఇప్పుడు ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. వంకాయల్లో ఉండి రసాయన అణువులను పోలిన నమ్మేళనాలను ఇవి తయారేయడం విషపురితం. కాలిఫోర్నియా యూనివరిటీ లివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఈ వింత పరిణామాన్ని లోతుగా అధ్యయనచేస్తున్నారు. కార్బాలయంలో ఎవరు ఏ స్థానంలో ఉన్నారు ఎవరికి ఎవరితో సంబంధాలు ఉన్నాయి, నిర్దయాలు ఎజరుగుతున్నాయి వంటి విషయాలపై అపొహన చెంచుకోండి. ఎవరు ఏ గ్రూపులో ఉన్నారో, వారి ప్రయోజనాలేమి గమనించండి. ఇది మీకు ఆఫీసు పాలిటిక్స్‌ను అర్థాట చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మీ ప్రాథమిక లక్ష్మాం పనిని సమృద్ధపంతంగా పూర్తి చేయడమే. మీ పని నాట్యము నమయపాలనపై దృష్టి పెట్టండి. మీ పనితో మీ బిలమైన రక్షణ కవపం. మీరు నిరూపించుకుంటే, రాజకీయాలు మిమ్మి అంతగా ప్రభావితం చేయలేవు. మీ మై అధికారులతో, కీలు వ్యక్తులతో మంచి నంబంధాలు ఏర్పరచుకోండి. విజయాలను, సహకారాన్ని స్పష్టంగా కమ్యూనికేట్ చేయండి. అప్పాలు చోటు చేసుకోకుండా స్పష్టంగా మాట్లాడం

ముఖ్యమైన పిటిలూ రాతపూర్వకంగా ఉంచి  
 మంచిది. ఆఫీసు గానివీ పాలొన్సకండి, వా  
 ప్రోత్సహించకండి.  
 మిమ్మల్ని అనవసర  
 నమన్యల్లోకి నెట్లేస్తు  
 ప్రతికూల సంఘాషణల ను  
 దూరంగా ఉండ  
 ఆఫీసులోని గ్రామల వ  
 జరిగే విభేదాల్లో ఒకరి  
 వహించకుండా తలస్తు  
 ఉండటానికి ప్రయత్నించ  
 మీరు నిష్పాతికంగా ఉన్న  
 అందరికీ తెలిసే, మిమ్మల్ని  
 అవకాశం ఉంటుంది. ఏదై  
 వ్యక్తిగతంగా కాకుండా, ఏ  
 పరిష్కారాల తైపు దృష్టి  
 మహారాజీస్తున చేయగల లేదా  
 మొట్టర్ లేదా సీనియర్ స  
 మీకు సలవాలు ఇవ్వగలర  
 లేదు. మనమంటే వడని న

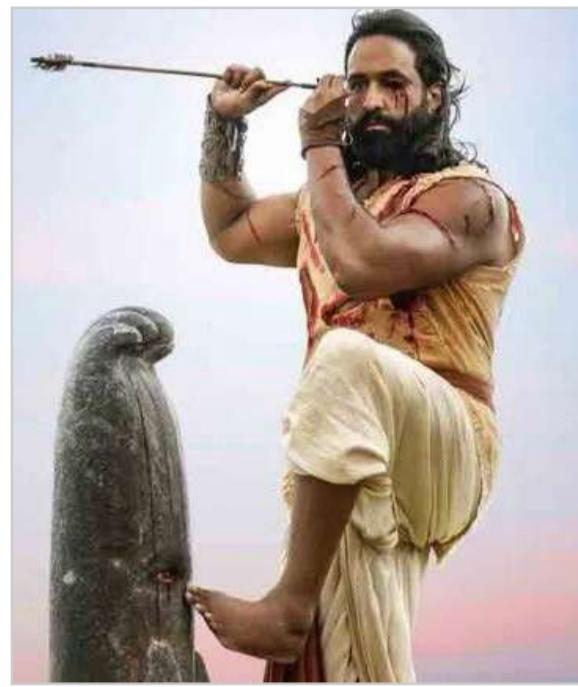
A photograph showing four hands in business suits performing a traditional Indian hand gesture exchange (Mudras) against a grey background. The hands are arranged in a cross pattern: one pointing up, one pointing down, one pointing left, and one pointing right.



# ಕನ್ನಡಕ್ಕಿ ಪ್ರೀರ್ತಿ ದೇಬಾಂಗ

# వేల సంఖ్యల్ని ఆన లైన్ లింకులు

మంచ విష్టు, మోహన్ బాబు, ప్రభాన్, అక్ష్య కుమార్, కాళ్లీ అగ్రాల్ ప్రధాన పాత్రలలో రూపొందిన కన్స్పు చిత్రం జాన్ 27న విదుదలై మంచి విజయం సాధించింది. ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రం బాక్స్‌ఫీన్ వద్ద విజయపంతంగా దూసుకోండి. ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు ముఖ్య కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని డా. ఎం. మోహన్ బాబు ఎంతో ప్రతిష్టాప్తకరగా, భారీ లడ్జెట్లో నిర్మించారు. రిలీజ్ అయినప్పటి నుంచే ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వసోంది. అయితే, ఈ మూలిక సక్సెన్ పుల్గా నడుస్తున్న సమయంలో 'కన్స్పు' చిత్రం పైరసీ బారిన పడింది. ఈ విషయంపై హిరో విష్టు స్పాదిస్తు, ఇప్పటికే 30 వేలకు హైగా పైరసీ లింక్లు తొలగించామన్నారు. అయినప్పటికీ పైరసీ కొనసాగుతుండటం బాధాకరమవని తెలిపారు. "పైరసీలో సినిమా చూడటం అంటే దొంగతనం చేయడమే. మనం మన పిల్లలకు దొంగతనం చేయమని చెప్పము కదా. అలాంటప్పుడు వారిని పైరసీలా సినిమాలు చూడమని ఎలా చెబుతాం?" అని తేలికపాటి ఉదాహరణతో కీలక సందేశం ఇచ్చారు. పైరసీని ప్రోత్సహించకండి. సరైన మార్గంలో సినిమాకు మద్దతు ఇప్పణి అని విష్టు విజ్ఞాపి చేశారు. మేము ఎంతో ప్రమ, పెట్టుబిలితో నిరమించే సినిమాలని ఇలా పైరసీ రూపంలో దెబ్బిత్తయడం కార్కెట్ కాదు అని విష్టు పేర్కొన్నారు. సినీ వరికుమకి పైరసీ చాలా ఇబ్బందిగా మారిందని, పైరసీని అరికట్టేందుకు ప్రేక్షకుల సహకారం కూడా తప్పనిసరి అని ఈ సందర్భంగా విష్టు పేర్కొన్నారు. సినిమాను థియేటర్లో లేదంటే అభికారిక ఓటీటీ ప్లాటఫామలలో మాత్రమే చూసి, తమ కప్టోనికి ప్రతిఫలం అందేలా చూడాలని కోరారు. భారీ ప్రాజెక్ట్ గా రూపొందిన కన్స్పు చిత్రంపొరాటిక నేపథ్యంతో తెరకెక్కి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుండంది. విష్టు కన్స్పు మూలీ కోసం తన ఆస్తుల్లికి కూడా తాకట్టు పెట్టారు. తనకి ఈ సినిమా మీదున్న నమ్మకంతో ఇంకా ఎప్పటికీ ఏ హక్కుల్లికి కూడా అమ్మలేదు. సినిమా రిలీజ్ అయిన తరువాత హాల్స్ టాక్ వస్తుంది.. అప్పుడు తాను చెప్పిన రేట్టుకి అమ్మేస్తాను అంటూ విష్టు



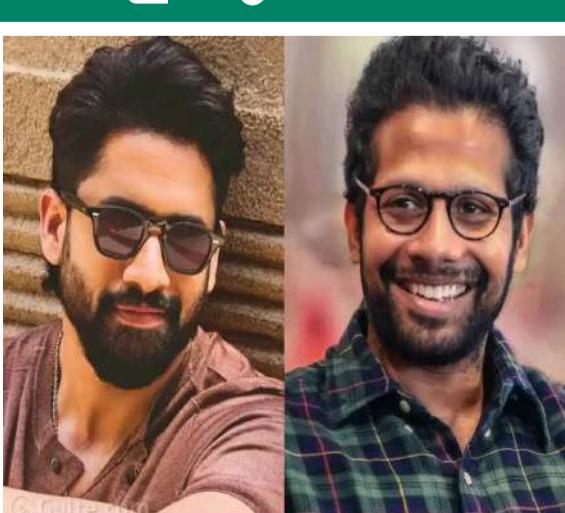
ఎంతో నమ్మకంగా చెప్పుకొచ్చారు. ఇప్పుడు ఓటీటీ డీల్ నడుస్తుంది. మరి ఎవరికి హక్కులు దక్కుతాయో, ఓటీటీ డీల్స్‌లో ఎలాంటి చర్చలు జరుగుతాయో.. పది వారాల కంటే ముందుగానే వస్తుందా లేదా తర్వాత వసుందా అనేది చూడాలి.

# పెద్దాయన కిలకిలకి సుఖం కార్య పడింది



కొన్ని వారాల త్రితం హేరా ఫేరీ 3 నుంచి తాను తప్పుకుంటున్నట్టు సీనియర్ నటుడు పరేష్ రావల్ ప్రకటించడం బాలీవుడ్ లో పెద్ద దుషురమే రేపింది. అయిన లేకండా సీక్వెల్ ఏంటుని ఆ ప్రాంతైం లవస్ ఎక్స్ వేడికగా వేలల్లో ట్రీట్టు పెట్టారు. అయితే తాజాగా పరేష్ రావల్ ఇచ్చిన ఒక ప్యాడ్ క్యాప్స్ ఇంటర్స్ట్ర్యూలో ఈ వివాదం నమిసిపోయిందని, అందరూ కష్టపడి ప్రేక్షకులకు మంచి సినిమా ఇవ్వాలనే సంకల్పం పెట్టుకోవాలని చెప్పుడం చూసి జనాలు ఆశ్చర్యపోయారు. అంటే హేరా ఫేరీ 3 లో నేనున్నాననే సంకేతం ఇచ్చినట్టేగా. అయితే దీని వెనుక పెద్ద మతలబే జరిగిందని బాలీవుడ్ మీదియా వర్షాల కథనం. అదేంటో చూడాం. హేరా ఫేరీ 3 లో పరేష్ రావల్ చేయడం లేదని తెలిశాక హక్కులు కొన్న నిర్మాత కం హిరో ఆక్షయ్ కుమార్ ఏకంగా పాతిక్ కోట్ల నష్టపరిహారాన్ని డిమాండ్ చేస్తూ కోర్టుకు వెళ్ళాడు. రానికి పరేష్ లాయర్లు కొంటర్లు ఇస్సూ కాలం గడిపారు. అయితే ఈ కాంట్రావర్స్ కన్నా ముందు ఈ సినిమాలో నటించేందుకు గాను ఇస్ట్రోమన్స్ 15 కోట్ల రెమ్యుసరేఫ్స్ లో కేవలం 11 లక్షలు మాత్రమే అడ్వోక్స్ ఇచ్చి మిగిలిన 14 కోట్ల 89 లక్షలను రిలీజైన నెల తర్వాత ఇచ్చేలా ఒప్పందం అడిగారట. దీంతో పరేష్ రావల్ కు ఇది న్యాయంగా అనిపించలేదు. డిమాండ్ చేయడం కన్నా మౌనంగా తప్పుకోవడం మేలని భావించి అదే బయటికి చెప్పిశారు. న్యాయస్థానం చుట్టూ తిరగడం కన్నా రాజీ పడి సినిమా చేయడం మేలని భావించి అక్షయ్, పరేష్ ఇర్దరూ భావించడం వల్లే కథ క్రైమాక్ట్ కు చేరుకుండని అంటున్నారు. అంటే పరేష్ కోరింట్టు రిలీఫ్ కు ముందే పారితోషికం ఇచ్చేలా అగ్రిమంట్ జిగి ఉండొచ్చు, ఏది ఎప్పుడైనా ఇది వుఠవారే.

నాగచెతన్, మిన్ చేసుకున్, బంగారాలు



# ଶ୍ରୀନାଥ ପାତ୍ରମହିଳା

# ‘ମର’ ମେଘ୍ୟ ଶିଳ୍ପ



జప్పుటి జనరేప్సన్ కు అంతగా పరిచయం ఉండకవిషచ్చ కానీ బాలీవుడ్ హారీయిన్ కాజీల్ అంటే తెలుగులోనుంచి ఓ రేంజ్ ఫాలోయింగ్ ఉండేది. దిల్మాలే దుల్మానియా లేజాయేంగే, కుచ్ కుచ్ పొతాతా పైం లాంటి ఎవర్ గ్రీన్ భ్లాక్ బస్టర్స్ తనకు దేశవ్యాప్తంగా అజ్ఞమానులను సంపాదించి పెట్టాయి. ఒకవేళ మెరువు కలలు కనుక సూపర్ హిట్ అయ్యుంటే సొత్ లో జెండా పాతేదొమా కానీ ఛాన్స్ మిన్ అయ్యుంది. ధనుష్ విషపి 2 సోసాగా ఆడటం ఘైనస్సుయ్యుంది. కొంత కాలంగా నటునకే దూరంగా ఉన్న కాజీల్ టైటిల్ పాత్రలో మొన్న శుక్రవారం మా లలీజయ్యాంది. బీనికి భర్త అజయ్ దేవగనే నిర్మాత కావడం విశేషం. హరీర్ జానర్ బాగా ఉద్ధతంగా ఉన్న టైంలో స్థిరాల్ భూలాయ్య 3, స్ట్రీతాన్ లాగా ఇలి కూడా వర్కౌట్ అవ్విచ్చే నమ్మకం బయ్యర్లో ఉండేది కానీ కంటెంట్ మాత్రం ఆ స్థాయిలో లేదు. కథగా చూస్తే రిటోర్న్ గానే అనిపిస్తుంది. చంద్రాపూర్ అనే స్వంత ఊరికి

తనతి

## మధ్యాహ్నం కూర్చుంటే లేచే సలకి సాయంత్రం అవుతుండి

ఎస్టోర్ హార్లియన్ సమంత ప్రస్తుతం సినిమాలకు కాస్త విరామం ఇచ్చినా, సాంపుల్ మిడియాలో మాత్రమే త్రైండింగ్లీన్ ఉంటుంది. తరచూ ఫిటీలు, లీట్స్ ఫెర్ చేస్తూ అభిమానులను ఎంటుర్పున్ చేసే న్నె పుల్ ల అవ్వే చేయకపోతే కామంట్స్ చేయెద్దు' అంటూ ఓ సమైలక్ పాశ్చిత్తో ఆక్రమించి నొక్కాగా తన దేరీ లైఫ్లోనీ విశేషాలను పంచుకుంది. మహానటి ఫోం కీర్తి సురేష్తుని చేస్తూ, "లంచ్కి మధ్యాహ్నం కూర్చుంబే, లేచేసులక్ సాయంత్రం అయిపోతుంది. కీర్తి సురేష్ సమంతకి జిగిరి దీస్త్ని కాగా, వారు అప్పుడుప్పుడు ఉన్నారు. సమంతకి ఇండస్ట్రీలో చాలా మంది స్నేహితులు ఉన్నాయి. మాత్రం కొన్ని మంది మాత్రమే. అందులో కీర్తి సురేష్ ముందు మాత్రం ఏమై సినిమా సమయంలో మొదలుపై సినిమా

కొత్తవారికి  
సరైన వేదిక  
‘దిల్ రాజు దీ

‘కొత్త దర్శకులు, కొత్త నిర్మాతలు  
పెళ్ళిప్పియన్న ఇండిస్ట్రీకి రావాలని  
సరైన గైడెన్స్ ఉండదు. అలాం

బీచ్ వాల్ట్, పబ్ పార్లీలు, వెకేపస్సుజో% విలద్దులూ కలిసి కనిపించడం చాలా కావున్. తాజాగా విలద్దుల లంచ్ మీట్ ఫోటో నెట్లోంట పైరోగా మాలంచి. “టూ క్యూబీస్ ఇన్ వన్ ప్రీమ్” అంటూ ఫోన్లు కామెంట్ వర్షం కులపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఇద్దరు హారీస్‌ఎన్ తమ తమ ప్రాజెక్టులలో జిజీగా ఉన్నారు. సమంత ఇంటర్వెప్శనల్ సిర్స్ రక్త బ్రిప్ష్మండ్ కోసం పని చేస్తుంటి.మరోపై తన నిరాణంలో మంచి సినిమాని ద్రైమ్స్‌ని దిల్ రాజుకి లక్ష్మాది మండికి ఒక ప్రస్తుతి చేసేమి. అప్పె చేసిన ప్రతి వస్తే విషాణ్ అప్పె చేయడానికి న్యాయం జరిగినట్టే.

ఉపు కష్టరంబు చిత్తం విడుదలకు రదీ అవుతుండగా,  
 మరో ప్రాజెక్ట్ “లివాల్స్ లీటా” ఘాటింగ్ దశలో  
 ఉంది. వీలద్దరు ఓ పక్కకెరీలో జిజీగా  
 ఉంటూనే, మరో పక్కస్వారోణికి విలువ  
 క్రమస్వరూపమంది మంది వాళ్ళు  
 ఉన్నాయి నున్న పక్క పైకొర్ ఒక పైకొర్  
 గుహపరిచినా మీ కలని  
 ఉకుంటూనే వెళ్లండి. ఎవరు  
 అపుల్ దిల్ రాజు, శిరీష్, విజరు  
 ఉన్న లక్ష్మీన్ని మనమే నమ్మాలి. దిల్  
 అఱ్యతపైన వేడిక. యాళ్ళున్, పైరెళ్ళున్,  
 ఆసర్కి కూడా ఒక కాలమ్ కేటాయించదం  
 దిక నేను ఇదివరకు ఎక్కుడా చూదలేదు. ఇది మీ  
 మే. నస్క్రో అనేది మన అల్ఫిమేట్ టార్గెట్గా పెట్టుకోవాలి’



