

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.woodayam.com

వృధాయము

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం

KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కరీంనగర్ 22-06-2026 సోమవారం సంపుటి : 14 | సంచిక : 186 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on



కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మనూర్ మండలం అలుగునూరు సమీపంలో అగ్నిశ్రీ దగ్ధమైన ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సు

ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సు దగ్ధం

డ్రైవర్ అప్రమత్తతో దిగిన 41మంది సురక్షితం ప్రమాదంతో తప్పదంటే ఊపిరి పీల్చుకున్న ప్రయాణికులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మంటలాలిను అగ్నిమాపక సిబ్బంది

పిల్లలకు విషమిచ్చి తల్లి ఆత్మహత్యాయత్నం

పిల్లలు మృతి.. ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న తల్లి

ఖమ్మం, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : అల్లూరు ముద్దుగా పిల్లలను చూసుకోవాల్సిన తల్లి విషమిచ్చి ప్రాణాలు తీసింది. ఖమ్మం నగరంలోని గాంధీనగర్ లో జరిగిన విషాదకర సంఘటన పలువురిని కంటతడి పెట్టింది. 28

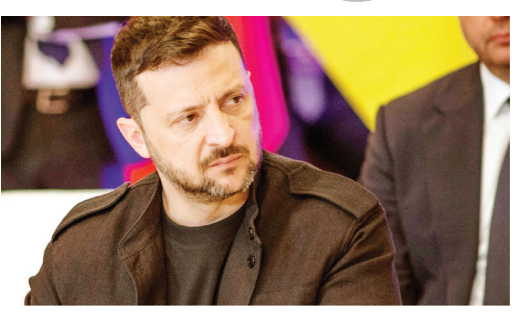
సమయానుకూల నిర్ణయం

నీట్ పరీక్ష కోసం ఎగ్జామ్ సెంటర్లకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ మేరకు నిర్ణయం



ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికార పక్షం వెల్లడించింది. నీట్ రీటెస్టు అధికార ముద్రాపత్రం 2 గంటలకు ప్రారంభమైంది. అయితే, ప్రధాని మోడీ ముద్రాపత్రం 1.15 గంటల సమయంలో దిల్లీ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. పెద్దగా ప్రకారం అయిన వెంటనే అక్కడి నుంచి అధికారిక నివాసానికి బయల్దేరింది. కానీ.. తన ప్రయాణాన్ని కానీపు వాయిదా వేసుకున్నారు. నీట్ పరీక్షకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఉండేందుకు దేశ రాజధానిలో ట్రాఫిక్ సజావుగా సాగేలా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ముద్రాపత్రం 2 గంటలకు పరీక్ష ప్రారంభమైన తర్వాత ఎయిర్పోర్టు నుంచి తన నివాసానికి బయల్దేరినట్లు చెప్పారు. నీట్ రీటెస్టును ఎన్టీపీ కట్టుదిట్టంగా నిర్వహిస్తోంది. 22 లక్షల మందికిపైగా విద్యార్థులు కోసం దేశవ్యాప్తంగా 5,440, విదేశాల్లో 14 పరీక్షా కేంద్రాల ఏర్పాటు చేసింది. ఏబి ఆధారిత నిఘా సహకారంతో 1.38 లక్షల సీట్లతో కేంద్రాల ద్వారా 95 లక్షలకుపైగా పరీక్షా గడులను అధికారులు పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ పద్ధతిలో జరిగే మోసాలను అరికట్టేందుకు 51 వేల కుప్పెగా సిగ్నల్ జాబ్లను ఏర్పాటు చేశారు.

రష్యాపై ఉక్రెయిన్ గురి



రష్యాలో చమురు క్షేత్రాలు బుగ్గి

మస్కో, జూన్ 21 : రష్యా ఆర్థిక జీవనాడి అయిన చమురు క్షేత్రాలపై ఉక్రెయిన్ గురిపెట్టింది. తాజాగా రష్యాలోపలికి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్లు చొప్పున పరిశీలించి ఉక్రెయిన్ ప్రాంతంలోని ట్యాంక్ ట్రైలర్లను ద్వారం చేసింది. ఇందుకోసం దీర్ఘకాల ప్రణాళిక వేసింది. కాకపోతే ప్రధాన ఫ్రంట్ మాత్రం ఈ దాడిలో దెబ్బతినలేదని ఉక్రెయిన్ గవర్నర్ అలెగ్జాండర్ మూర్ వేర్కొన్నారు. ఈ చమురు క్షేత్రం ఉక్రెయిన్ సరిహద్దు నుంచి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండటం విశేషం. మరోవైపు ఈ మధ్యల వేళ ఉక్రెయిన్ అధిష్టతులు జైలెన్సీ స్పందించారు. తాము లాంగ్ రేంజ్ డ్రోన్లను అభివృద్ధి చేసినట్లు ప్రకటించారు. ఇది దాదాపు 3,000 కిలోమీటర్ల మేరకు ప్రయాణించగలవన్నారు. రష్యాలోని అతిపెద్ద ప్రైవేటు రిఫైన్ సరీలో ట్యాంక్లను కూడా ఒకటి. ఇక్కడ రోజుకు 1,51,000 బార్లెట్ల చమురును తుది చేస్తుంది. రష్యా దేశీయంగా భారీగా చమురును సరఫరా చేస్తుంది. ఇటీవల కాంబోలో రష్యా చమురు క్షేత్రాలను ఉక్రెయిన్ ద్వారం చేస్తోంది. గత వారం మాస్కోలోని రిఫైన్సరీపై రెండు సార్లు భారీ దాడి చేసింది. ఈ చర్యల దాడులతో రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత ఏర్పడింది. పెట్రోల్ ధరలు కూడా పెరిగాయి. తాజాగా ఉక్రెయిన్ డ్రోన్ల ఉక్రెయిన్ పర్యవేక్షణ వరకు చేరుకొన్నాయి. శనివారం ఈ ప్రాంతంలోని పలు విమానాశ్రయాలను మూసివేశారు.

2,000 కిలోమీటర్లు చొప్పున మరీ ఉక్రెయిన్ ప్రాంతంలోని ట్యాంక్ చమురు క్షేత్రం ద్వారం స్పందించిన ఉక్రెయిన్ అధిష్టతులు జైలెన్సీ : లాంగ్ రేంజ్ డ్రోన్లను అభివృద్ధి చేసినట్లు ప్రకటన

వరుస దాడులతో రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత



నా కోసం ఎవరూ రాజీనామా చేయొద్దు

కేసుల అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధం బీజేపీనే కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించింది : కేసు ఉన్నంత మాత్రాన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్



హైదరాబాద్, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : నా కోసం ఎవరూ రాజీనామా చేయొద్దన అవసరం లేదని తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ స్పష్టం చేశారు. తాను మద్దతుదేహితులను పట్టించుకోవాలని తెలిపారు. తెలంగాణ నుంచి రాజీనామా చేయించినా తాను ఆ రాజ్యసభ సభ్యునిగా తీసుకోవాలని వాస్తవం మాజీ ప్రధాని మోడీని సీంగ్, ప్రముఖ న్యాయవాది, ఎంపీ అమిత్ షా మును సీనియర్ లాంటి వ్యక్తుల కోసం వేరే రాష్ట్రాలు సీట్లు ఇవ్వాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆదివారం నాంపల్లి లోని గాంధీ భవన్ లో ఆమె మాట్లాడారు. తన లాంటి వారి కోసం తెలంగాణ రాజ్యసభ సభ్యునిగా ఇచ్చే.. అందుకు తాను ఒప్పుకోవాలనే పేర్కొన్నారు. తన కేసుల అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధమని మీనాక్షి నటరాజన్ తెలిపారు. బీజేపీనే కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించిందంటూ మండిపడ్డారు. తాను ఎప్పుడైనా భారీతల పక్షమేనని పేర్కొన్నారు. శ్రీలతకు కూడా తాను అందగా ఉన్నానని చెప్పారు. ఆమెకు ఎమ్మెల్యే టిడెట్ ఇవ్వక పోవడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయని వివరించారు. శ్రీలతపై అనేక ఆరోపణలు ఉన్నప్పటికీ, ఒక మహిళాగా ఆమె వెర్షన్ విన్నవించుకోవాలి. ఆమె బాధను అర్థం చేసుకొని దీనిని అధిష్టతులని కొలగించాలి చెప్పారు. తేను ఉన్నంత మాత్రాన తన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు స్పష్టం చేశారు. బీజేపీ, ఎన్నికల సంఘం పూర్తిగా కాంప్రమైజ్ అయ్యాయని.. అందువల్లే తన నామినేషన్ తిరస్కరించారని మీనాక్షి అన్నారు. కేవలం ఇది ఒక్క సీటుకు సంబంధించిన విషయం కాదని సోదాహరణగా వివరించారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా యుగం అని.. అన్ని విషయాలు బయటకు వచ్చాయని మీనాక్షి నటరాజన్ ఈ సందర్భంగా ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీని ఇబ్బంది పెట్టేందుకు బీజేపీ అనేక అబద్ధాలను సృష్టించిందని అన్నారు. రాజ్యసభ నామినేషన్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసినందుకు తనపై బాధ లేదన్నారు. తన నామినేషన్ తిరస్కరణ పట్టికలను అర్థం చేసుకొని దీనిని అధిష్టతులని కొలగించాలి చెప్పారు. తేను ఉన్నంత మాత్రాన తన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు స్పష్టం చేశారు. బీజేపీ, ఎన్నికల సంఘం పూర్తిగా కాంప్రమైజ్ అయ్యాయని.. అందువల్లే తన నామినేషన్ తిరస్కరించారని మీనాక్షి అన్నారు. కేవలం ఇది ఒక్క సీటుకు సంబంధించిన విషయం కాదని సోదాహరణగా వివరించారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా యుగం అని.. అన్ని విషయాలు బయటకు వచ్చాయని మీనాక్షి నటరాజన్ ఈ సందర్భంగా ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీని ఇబ్బంది పెట్టేందుకు బీజేపీ అనేక అబద్ధాలను సృష్టించిందని అన్నారు. రాజ్యసభ నామినేషన్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసినందుకు తనపై బాధ లేదన్నారు. తన నామినేషన్ తిరస్కరణ పట్టికలను అర్థం చేసుకొని దీనిని అధిష్టతులని కొలగించాలి చెప్పారు.

తిరస్కరించడం వల్ల బీజేపీ బందారం బయట పడిందని పేర్కొన్నారు. న్యాయ వ్యవస్థపై తనకు నమ్మకం ఉందని తెలిపారు. బీజేపీ నేతలను నామినేషన్ రూంలోని ఎలా అనుమతించారంటూ ఈ సందర్భంగా సంబంధం వ్యక్తం చేశారు. స్వతంత్రంగా ఉండాలిని సంస్థలన్నీ కాంప్రమైజ్ అయ్యాయని మీనాక్షి నటరాజన్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో కానీ ఓటింగ్ అవకాశం లేదని బీజేపీకి అర్థమైంది. కానీ ఓటింగ్ అవకాశం లేదని ఎన్నికల అధికారులతో ఆ పార్టీ నేతలు కుమ్మక్క అయ్యారని వివరించారు. పరిమళ నర్సానికి మంత్రి పోస్టు.. సానిక యువకులు బీజేపీ అనేక అబద్ధాలను సృష్టించిందని అన్నారు. రాజ్యసభ నామినేషన్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసినందుకు తనపై బాధ లేదన్నారు. తన నామినేషన్ తిరస్కరణ పట్టికలను అర్థం చేసుకొని దీనిని అధిష్టతులని కొలగించాలి చెప్పారు.

గ్యాస్ లీకేజీ

ఎడుగురు మహిళలు దుర్మరణం 60మంది కార్మికులకు తీవ్ర అస్వస్థత



తిరువళ్ళూర్, జూన్ 21 : తమిళనాడు తిరువళ్ళూర్ లోని ఓ ప్రైవేటు రోయల్ ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్ లో తీవ్ర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. అమెరికన్ గ్యాస్ లీకేజీ సులభతరం ఏడుగురు మహిళలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 60 మందికి పైగా కార్మికులు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. నాదితులను స్థానిక ఆసుపత్రుల్లో చేర్చి చికిత్స అందిస్తున్నారు. అయితే, వీరిలో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనా ప్రాంతంలో పర్యటించిన స్థానిక కలెక్టర్ బాధిత కార్మికులను పరామర్శించారు. ఈ ప్రమాదంపై ఫూర్తి స్థాయి దర్యాప్తును ఆదేశించారు. ఈ ఘటనపై తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ దిగ్విజయ్ తీవ్రంగా ప్రాంతాల్లో పర్యటించి వెళ్లి సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షించాలని సంబంధిత మంత్రులను ఆదేశించారు. ఈ ఘటనలో ఫ్యాక్టరీ యజమానితో పాటు మరో ఇద్దరిని పోలీసులు అదుపులో తీసుకొని విచారించుతున్నట్లు తెలిసింది.

రెండున్నరేళ్లు దాటుతున్నా.. ఆరు గ్యారంటీలు పనులయ్యాయి?

హామిల అమలులో దారుణంగా విఫలమైన ప్రభుత్వం రాహుల్ తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయండి విఫలమైతే తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహ ముపుతుంది సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ బిజెపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు లేఖ



హైదరాబాద్, జూన్ 21 (ఎంఐఎం) : తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి రెండున్నరేళ్లు దాటుతున్నా.. ఆరు గ్యారంటీలు, హామీల అమలులో దారుణంగా విఫలమైందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు దుఃఖించారు. ఈ మేరకు రాహుల్ నెరవేరని కాంగ్రెస్ గ్యారంటీ లపై నిలదీసేందుకు, తెలంగాణ ప్రజల గొంతు వినిపించేందుకు.. లోక్ సభలో ప్రతి పక్ష నేత రాహుల్ గాంధీతో తమకు అత్యవసరంగా అపాయింట్ మెంట్ ఇప్పించాలని

ఢిల్లీకి ముఖ్యమంత్రి

కాంగ్రెస్ పెద్దలను కలువనున్న సిఎం మూడు రోజులపాటు అక్కడే

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం సాయంత్రం ఢిల్లీకి వెళ్లారు. మూడు రోజులపాటు అయిన ఢిల్లీలో పర్యటించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా కాంగ్రెస్ పెద్దలను సిఎం రేవంత్ కలిసి అవకాశం ఉంది. పలువురు కేంద్రమంత్రిలను కూడా కలువనున్నారని సమాచారం. ఇప్పటికే మెట్రో రెండో దశ ఫేజీని కిషన్ రెడ్డికి సిఎం రేవంత్ లేఖ రాశారు. రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ అపాయింట్ మెంట్ తీసుకోవాలని కిషన్ రెడ్డిని సిఎం కోరారు.

జీవితంలో యోగా భాగమవ్వాలి

మన జీవన ప్రక్రియలో ఒక అంతర్భాగం యోగాపై ప్రేరణ కలిగించాలి ఆరోగ్య తెలంగాణకు యోగానే మార్గం రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

సిద్దిపేట, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అందరికీ చుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆదివారం సిద్దిపేట జిల్లా హుస్సాబాద్ ఎల్లమ్మ చెరువు వద్ద యోగా దినోత్సవంలో పాస్టర్ ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. మంత్రి పొన్నం, సానిక యువకులు, జైతాపాతులతో కలిసి యోగాసనాలు చేసి, కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా

తీరని విషాదం

ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురిని బలి తీసుకున్న రోడ్డు ప్రమాదం

ములకలపల్లి, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : రోడ్డు ప్రమాదం ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురిని బలి తీసుకుంది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ములకలపల్లి మండలం మాదారం అటవీ ప్రాంతంలో ఓ కారు చెట్టును ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ఉక్రెయిన్ కుక్కడే మృతిచెందగా.. మరొకరికి తీవ్రంగాయింది. ములకలపల్లి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మృతులను భార్యభర్తలు సాయికుమార్ (25), సంధ్య (23), వారి కుమారుడు మోక్షిత్ (4) గుర్తించారు. సాయికుమార్ తల్లి జ్యోతికి తీవ్రంగాయింది కావడంతో ఆమెను పాలించు ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ముసలియైన గ్రామానికి చెందిన వీరు ఓ వేదక కోసం ములకలపల్లిలోని బంధువుల ఇంటికి వెళ్లారు. అక్కడి నుంచి తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదం జరిగింది.

చల్లారిన కాకా పంచాయతీ

ముగిసిన కామారెడ్డి కాంగ్రెస్ పంచాయతీ

షర్జీ అలీ, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి రాజే.. ఇరువర్గాల నేతలతో సుదీర్ఘ చర్చ విభేదాలను పక్కనపెట్టి, కాంగ్రెస్ బలోపేతం కోసం పనిచేయాలి వివాదాల కోసం పోలీసుస్టేషన్ల చుట్టూ తిరగడం సరికాదు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత మల్లు రవి హెచ్చరికలు జారీ

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (ఎంఐఎం) : గత కాన్సీ రోజు లుగా తీవ్ర మహారం రేపిన కామారెడ్డి కాంగ్రెస్ అంతర్గత వివాదానికి ముగింపు పలికింది. గాంధీనగర్ లో ఆది వారం జరిగిన కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ కమిటీ సమక్షంలో ఈ వివాదం ముగిసింది. ఈ పంచాయతీలో కీలక నేతలు షర్జీ అలీ, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి పరస్పరం చేతులు కలిపి, కలిసి పని చేసేందుకు అంగీకరించారు. కామారెడ్డి నియోజకవర్గంలో పార్టీ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలగకుండా ఉండటానికి కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ

'యోగా'లో ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా?

మానసిక ఒత్తిడి, టెన్షన్ నుంచి విముక్తి లభిస్తే బాగుండు.. అనిపిస్తోందా? అలసిన శరీరాన్ని పునరుద్ధింపడం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వీటిని ఏకకాలంలో పొందాలంటే యోగా చేయాలింటే అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే యోగానాల వల్ల పూర్తి ఫలితం పొందాలంటే.. చేసే క్రమంలో

ముందుగా వార్యన్ చేస్తాం. యోగాసనాలు చేసే క్రమంలోనూ ఇది తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కానీ కొందరు మాత్రం ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ నేరుగా యోగాసనాల్లోకి దిగిపోతారు. దీంతో ఆసనాలు చేయడానికి శరీరం అంతగా సహకరించదు. ఫలితంగా యోగా చేయడం కష్టతరమై



ఎలాంటి పొరపాట్లు దొరకకూడా జాగ్రత్తపడమూ ముఖ్యమే అంటున్నారు. కానీ కొంతమంది మాత్రం అవగాహన లోపంతోనే లేదంటే నిర్లక్ష్యంతోనే యోగా చేసేటప్పుడు కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. తద్వారా యోగా చేసిన ఫలితం దక్కకుండా పోతుంది. మరి యోగా చేసే క్రమంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయకూడో 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం' సందర్భంగా తెలుసుకుందారండి.. ఎలాంటి అవగాహన, శిక్షణ లేకుండా కొంతమంది ఇంట్లోనే

నెమ్మదిగా దానిపై ఆసక్తి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగా చేయడానికి అరగంట ముందు నుంచే దానికోసం తగిన వార్యన్ చేయడం తప్పనిసరి. ఫలితంగా యోగాసనాలు శరీరం పైకిబుల్లగా తయారు కావడంతో పాటు.. దానిపై శ్రద్ధ పెడిగి మరింత మెరుగైన ఫలితం పొందవచ్చు. యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసక్తితో చేస్తే అంత చక్కటి ఫలితం దక్కతుంది. అలాకాకుండా సమయం మించిపోతేందనో లేదంటే తక్కువ సమయంలోనే అన్ని ఆసనాలు కవర్ చేసేయాలనే.. ఆదరాభాద రాగా ఆసనాల్ని పూర్తి చేయడం వల్ల మీరు ఇన్ని రోజులు పడిన శ్రమంతా పూర్ణా అయిపోతుంది. పైగా ఇలా చేయడం వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి ఆసనాలు చేసే క్రమంలో ఎంత నెమ్మదిగా, ఆస్వాదిస్తూ చేస్తే అంత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒక ఆసనం పూర్తయిన తర్వాత వెంటనే మరో ఆసనం ప్రయత్నించకుండా శరీరంలోని కండరాలకు, మనసుకు కాస్త విశ్రాంతినివ్వడం ఉత్తమం. ఫలితంగా ఆ తర్వాత చేసే ఆసనం మరింత పవీష్టంగా వస్తుంది.. యోగా మీద శ్రద్ధ, ఆసక్తి కూడా రెట్టింపవ్వతాయి అంటున్నారు. ప్రారంభ దశలోనే కఠినతరమైన ఆసనాలు ప్రయత్నిస్తుంటారు కొందరు. దీనివల్ల ఒక్కోసారి అతి



కష్టంగా అనిపించి ఆసన యోగా అంటేనే విముఖత ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే యోగాసనాలు చేయడం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి కనీసం 45 రోజుల వరకు సులభతరమైన ఆసనాలు చేయడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామానికి ఎలాగైతే సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తారో.. యోగాకు కూడా సౌకర్యంగా, వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడం మంచిది. అయితే ఈ క్రమంలో దుస్తులు మరి బిగుతుగా, మరి వదులుగా ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో వారు సూచించిన సులభతరమైన ఆసనాల్ని మాత్రమే సాధన చేయడం మంచిది.

చేతులు పాడిబారకుండా..!

రోజూ ఇంట్లో చేసే వివిధ పనుల కారణంగా చేతులు నిత్యం నాసి మరంత పొడిగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా దురద, మంట పుట్టడం, అల్లర్లు.. వంటి సమస్యల్ని చేయకూడం ఉంటుంది. మరి, వీటి నుంచి బయటపడాలంటే ఇంట్లో లభించే కొన్ని వదారాలతో సృష్ట తయారు

ముక్కును ఓటిమీల్ పొడిలో అద్దాలి. దాంతో చేతిపై, మణికట్టుపై పదిపాస నిమిషాల పాటు మర్దన చేయాలి. ఆపై మరో టోమాటో ముక్కును ఇంకొకముందులాగే ఓటిమీల్ పొడిలో ముంచి మరో చేతిపై రుద్దుకోవాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరి. రెండవ టేబుల్ స్పూన్ చక్కెరలో బదారు చుక్కలు విలమిస్తే 'ఇ' నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులు, మణికట్టుపై అప్లై చేసి రెండు నిమిషాల పాటు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. విలమిస్తే 'ఇ' దాన్యవేళ్ల



చేసుకొని వాడితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టేబుల్ స్పూన్ ఓటిమీల్ పొడి, అర టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె, ఈ రెండింటినీ బాగా కలుపుకొని చేతులు, మణికట్టుపై మార్నీ అప్లై చేసుకోవాలి. పావుగంట పాటు అలాగే ఉంచుకొని అప్లై గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఓటిమీల్ చర్మానికి తేమపంచింది కోవలంగా మార్చుతుందంటున్నారు. ఓటి మీల్ పొడిని ఇలా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒక టోమాటోను రెండు ముక్కలుగా చేసి.. ఒక

అయిన చర్మాన్ని రిపేర్ చేసే తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మార్చుతుంటుంది. టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె, టేబుల్ స్పూన్ తేనె, పావు కప్పు చక్కెర, పావు కప్పు ఉప్పు, కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసం.. వీటిని ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా తయారైన సృష్టి గాలి వారడని జాకెట్ లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిగా ఈ సృష్టి మిశ్రమాన్ని తీసుకొని చేతులకు, మణికట్టుపై నిమిషం పాటు రుద్దుకొని, గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే పండ్లతోనే అభ్యుదయిస్తున్న సృష్టి తయారుచేసుకొని ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని చక్కెరలో అద్ది.. దాంతో చేతుల్ని సృష్టి చేసుకోవచ్చు.

చక్కని ఆరోగ్యం

నీరు తక్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి..



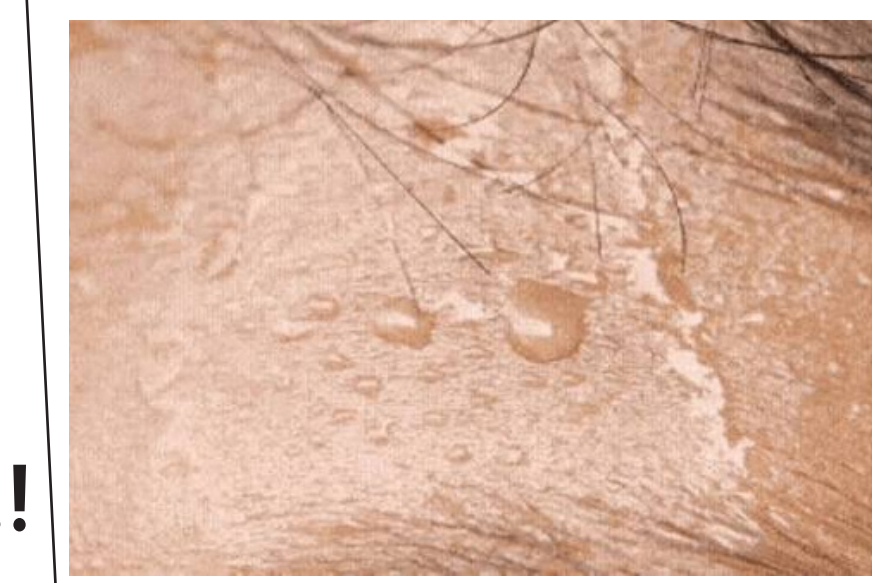
శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరును సక్రమంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్రవింధాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రవింధాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్ర నశాల ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మూత్ర మార్గం ద్వారా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపేందుకు నీరు చాలా అవసరం. నీరు తక్కువగా తాగడం వల్ల మూత్రవింధాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురైతే జీర్ణ సాల్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గ్యాస్ట్రిటిస్, అల్సర్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అలాగే మలబద్దకం సమస్య కూడా తలెత్తవచ్చు. అంతేకాకుండా చర్మ సమస్యలు కూడా రావచ్చు. తామర, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలతో పాటు చర్మం పొడిబారడం, దురద వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. నీటి కొరత మెదడు పనితీరుపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. మెదడుకు రక్తప్రసరణ, అక్సిజన్ సరఫరా తగ్గడంతో తలనొప్పి రావచ్చు. అలాగే నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి నోటి దుర్వాసన సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది.

30 సెకన్ల నివర్ణ వాక్.. ఫిట్నెస్ కు కొత్త ఫార్ములా!

సాధారణంగా మనం ముందుకు నడుస్తాం. అయితే ముందుకు నడిచే బదులు, జాగ్రత్తగా వెనుక దిశగా అడుగులు వేస్తూ నడవడాన్ని 'రెట్రో వాకింగ్' అంటారు. మొదట్లో ఇది కాస్త విచిత్రంగా లేదా ఆసాకర్యంగా అనిపించినా, క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం కేవలం 30 సెకన్ల పాటు వెనక్కి నడవడం ద్వారా శరీరం, మెదడు రెండూ చురుకుగా మారతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెనక్కి నడిచేటప్పుడు శరీరం సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి ఎక్కువగా శ్రమిస్తుంది. దీంతో శరీర నియంత్రణ మెరుగుపడటంతో పాటు, వయసు పెరిగే కొద్దీ తూలిపడే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. రెట్రో వాకింగ్ లో తొందర ముందు భాగం (క్యాటిస్ట్), వెనుక భాగం (హిప్స్టెన్సిస్), పిక్చులు, కోర్ కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. దీంతో కాళ్ల బలం పెరుగుతుంది. ఫిజియోథెరపీ చికిత్సలో మోకాళ్ల నొప్పి ఉన్నవారికి వెనక్కి నడవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇది మోకాళ్లపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించి, కదలికలను మెరుగుచేస్తుంది. వెనక్కి నడవడానికి సాధారణ నడక కంటే ఎక్కువ శ్రమ అవసరం. దీంతో గుండె స్పందన వేగం పెరిగి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణలో పాటు శారీరక దృఢత్వం మెరుగుపడతాయి. వెనక్కి నడవడం వల్ల మెదడుకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాలు బలపడి, నిటారుగా నిలబడేందుకు సహాయపడతాయి. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రెట్రో వాకింగ్ ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువసేపు చేయాలిని అవసరం లేదు. ప్రారంభంలో కేవలం 30 సెకన్ల పాటు నడక ప్రారంభించి ప్రదేశంలో వెనక్కి నడవడం ద్వారా కూడా మంచి ఫలితాలు కనిపించవచ్చు. తర్వాత క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు.



చేమట ఎక్కువ వదుతుందా?



మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న వారామంది మహిళలకు ఉన్నట్టుంది చెమటలు పట్టడం సహజమే. దీనికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో ఊస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పడిపోవడమే. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు మెదడులోని శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే 'హైపోథాలమస్' వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల శరీరం వేడెక్కినట్లు అనిపించి, వల్లబరచడానికి చెమటలు పడతాయి. ఈ పరిస్థితి మీకూ ఎదురైతే.. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. తగినన్ని నీళ్లు, సమతుల్యహారం తీసుకోండి. వేడి పానీయాలు, కారం, కెప్సీన్ వంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. అప్పుడే మీ శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అలానే

టుగా చేసుకోవాలి. అప్పుడే అవి ఒత్తిడిని తగ్గించి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను తోడ్పడతాయి. అయినప్పటికీ సమస్య తీవ్రంగా ఉందనిపిస్తే.. వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి. వారు మీ పరిస్థితి అధారంగా హోర్మోన్ రిప్లీస్ మెంట్ లో రిపీస్ మెంట్ లోకే మరో చికిత్సను సూచిస్తారు.

హాయిగా నిద్ర పట్టాలంటే..!

ఉంటుందట. ఇది ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుందట. అందుకే మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఖాంకెట్స్ ని ఎంచుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. ఎక్కువ చెమటలు పడతాయనుకుంటే ఉన్ని లేదా కాటన్ వాటిని ఎంచుకోవాలట. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతల్ని బాగాల్సే చేస్తూ వేసవిలో



చల్లగా... శీతకాలంలో వెచ్చగా ఉంచుతాయి. ఒకవేళ ఇంట్లో పిల్లలకూ, పెద్దవాళ్లకూ అలర్జి సమస్యలుంటే.. మైక్రో ఫైబర్ తో చేసిన ఖాంకెట్స్ నే వాడమని చెబుతున్నారు. వీటిని వాషింగ్ మెషిన్ లోనూ తేలిగ్గా ఉడుక్కోవచ్చు. మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే బ్యాక్టీరియా తరచు అవకాశం కూడా తక్కువేటట.

రోజుకో పూట చపాతీ!



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యామ్నాయాల్ని వెతుక్కుంటుంటారు. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి..



చపాతీని రోజుకొక సమీక్షనంగా పేరొంటున్నారని నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'బి' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక్, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం.. వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కాల్షియం మొత్తం శరీరానికి తక్కిన అందిస్తాయి. తద్వారా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. చపాతీలో ఉండే జింక్, ఇతర ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే పీచు జీర్ణవ్వడంకూ మంచిదే! అజీర్ణ, గ్యాస్, మలబద్దకం.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలన్నీ వారు నిపుణుల సలహా మేరకు చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఉత్తమం. గుండె ఆరోగ్యానికి చపాతీ మేలు చేస్తుందట! ఇందుకు దీనిలో అతి తక్కువ కొవ్వు లుండడమే కారణమంటున్నారు నిపుణులు. చపాతీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని ఎక్కువ నూనె, నెయ్యితో చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అవసరం కోవల్లు చేరకపోయింట్లున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీలైనంత తక్కువ నెయ్యి/నూనెను వాడడం మంచిదంటున్నారు. అసలు ఈ రెండూ ఉపయోగించకుండా పుల్కా చేసుకొని తింటే మరి మంచిదట! బయట దొరికే గోధుమడిపిండిలో మైదా కలిపి అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ముడి గోధుమడి తీసుకొని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ పిండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. చపాతీకి జతగా రోజూ పప్పు, బంగాళాదుంప కర్రీ అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు. డీప్స్, క్యాబేజీ ముక్కలు, పాలకూర.. వంటి వాటిని ఉడికించి.. గోధుమడి పిండి కలిపేటప్పుడు అందులో వేసి చపాతీ చేసుకుంటే అటు రుచికి రుచి.. ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చట. గోధుమడిపిండి రాగి పిండి, సోయాబీన్ పిండి, చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన పిండి.. వంటివి కూడా కలుపుకొని చపాతీ తయారుచేసుకోవచ్చు. లేదంటే బయట దొరికే మల్టీ గ్రెయిన్ పిండిని కూడా వాడుకోవచ్చు. అయితే అందులో మైదా 0%గా ఉండాలన్న విషయం గుర్తుపట్టుకోవాలి. ఈ విషయం లేదంటే చూసి అర్థమవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

వృద్ధయం సినిమా

మంచి సినిమాకు ఎప్పుడూ స్పేస్ ఉంటుంది: డైరెక్టర్ చిదంబరం

వృద్ధయం సినిమా గ్రాండ్ రిలీజ్ ఫిలిం మేకింగ్ కు మారుపేరైన కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, తెలంగాణ ఫిలింస్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన మూవీ "బాలన్ ది బాయ్". ఈ చిత్రానికి "అవేశం" ఫేమ్ డైరెక్టర్ జితూ మాధవన్ అందించిన స్క్రిప్ట్ తో "మంజుమూర్తి బాయి" చిత్ర దర్శకుడు చిదంబరం దర్శకత్వం వహించారు. వెంకట్ కె నారాయణ, శైలజా దేశాయ్ ఫెస్ నిర్మాతలుగా వ్యవహరించారు. ఇటీవలే



26న రి రిలీజ్ కు సిద్ధమైన "ఒక్కడు"

వృద్ధయం: సుమత్ ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై ఎమ్మెస్ రాజు గారు నిర్మాతగా ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో 2003లో మహేష్ బాబు హీరోగా ప్రేక్షకులకు ముందుకు వచ్చిన చిత్రం ఒక్కడు. సుమారు 23 సంవత్సరాల తర్వాత ఆంధ్ర, తెలంగాణలో పాటు భారతదేశవ్యాప్తంగా 4Kలో తెలుగులో విడుదలవుతుంది. మహేష్ బాబు కమర్షియల్ యాస్టిక్స్ లో కర్నూలు కొండారెడ్డి ముఖ్య అంశం ఒక్కడు సినిమా అన్నట్లు ఒక మార్క్ సృష్టించి ఇండస్ట్రీ అంతా పేకే చేసే విధంగా అద్భుతమైన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రం రాధా మాధవ్ ఫిలిం డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సమర్పణలో రామ కృష్ణ గారిచే జూన్ 26న రి రిలీజ్ కానుంది. గుణ శేఖర్ కెరీయర్ లో అలాగే మహేష్ బాబు కెరీయర్ లో ఒక మైల్ స్టోన్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులందరికీ మరోసారి అలరించేందుకు రానుంది. భూమిక చావ్లా హీరోయిన్ నటించిన చిత్రంలో ప్రకాష్ రాజ్ విలన్ పాత్రలో నటించారు. ముఖేష్ రిషి, తెలంగాణ శకుంతల, అజయ్, గీత, దర్శకర్త సుబ్రహ్మణ్యం, రాజన్, అచ్యుత్ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు గుణశేఖర్ మాట్లాడుతూ... "ఒక్కడు, ప్రతి సంవత్సరం మరొక క్రేజ్ పెంచుకుంటూ ఇప్పటికే ఎన్నోసార్లు



రి రిలీజ్ అయినప్పటికీ మరోసారి రి రిలీజ్ కు సిద్ధమైంది. ఈ నెల 26న తెదీన సినిమాను 4Kలో విడుదల కానుంది. అందరిలాగా నేను కూడా ఈ సినిమాను చూసేందుకు చాలా ఎక్సైటింగ్ గా ఉన్నాను. ప్రేక్షకులంతా ఈ సినిమాను మరోసారి 4Kలో చూసి అభినందించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు.

ఊహించని ట్విస్ట్ 'జీజీ 2' కోసం పవన్ కల్యాణ్ స్వీడు!



వృద్ధయం సినిమా : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రస్తుతం ప్రజా కార్యక్రమాలలో పుల్ బిజీగా గడుపుతున్నారని ఒక పక్కం మంత్రిగా, మరోపక్క జన సేవ పార్టీ అధినేతగా అయిన పవన్ కల్యాణ్ ఎంతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, పవన్ కల్యాణ్ నుంచి త్వరలో కొత్త సినిమా రావడం దాదాపు అసాధ్యమని అయిన అభిమానులతో పాటు సినీ వర్గాలు భావించాయి. కానీ, అందరి అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ ప్రస్తుతం సరికొత్త పరిణామాల చోటు చేసుకుంటున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా, టాలెంట్ డైరెక్టర్ సుజీత్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా 'జీజీ' (They Call Him OG) గతంలో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి సిక్వెల్ లేదా ఫ్రీక్వెంట్ గా 'జీజీ 2' ఉంటుందని మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు.

త్వరగానే మొదలైన 'జీజీ 2' చర్చలు! దర్శకుడు సుజీత్ విదేశాల నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత 'జీజీ 2' చర్చలు మొదలవుతాయని, ఇందుకు చాలా సమయం పడుతుందని ఇటీవలే పవన్ కల్యాణ్ త్రియేటివ్ వర్క్స్ సంస్థ పేర్కొంది. అయితే, పట్టుమని పది రోజులు కూడా గడవక ముందే 'జీజీ 2' పనులు ఊపందుకున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్, దర్శకుడు సుజీత్ కలిసి కథా చర్చల్లో పాల్గొన్న తాజా ఫోటోలను 'పవన్ కల్యాణ్ త్రియేటివ్ వర్క్స్' సోషల్ మీడియా చేరుకగా పంచుకుంది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు నెట్టింట్ వైరల్ గా మారడమే కాకుండా, ఫ్యాన్స్ ను వివరితంగా ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాయి. రాజకీయాలతో ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, 'జీజీ 2' ప్రాజెక్టును పట్టాలెక్కించడానికి పవన్ కల్యాణ్ ఎంతటి ఆసక్తితో ఉన్నారో ఈ పరిణామం స్పష్టం చేస్తోంది. అంతా అనుకూలమే ఈ విషయంలోనే 'జీజీ 2' మాటింగ్ ప్రారంభమయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రానికి ఎన్.ఎస్. తమన్ సంగీతం అందించనున్నారు.

#VenkyAnil5 #NkrAR2 రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం

వృద్ధయం: విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, జ్ఞాన్ ప్రకాష్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి కలయికలో మోస్ట్ ఎంటర్టైనింగ్ (#VenkyAnil5 #NkrAR2) రూపొందినట్లు తెలుస్తోంది. 'వైస్ స్వీట్స్' బ్యానర్ పై నాచు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్చన, జీ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తున్నాయి. వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్ సరసన కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి కథానాయకులుగా నటిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఘనంగా జరిగిన పూజా కార్యక్రమంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. తాజాగా, హైదరాబాద్ లో రేపటి నుంచే సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుందని చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని ఒక ఫన్ వీడియో ద్వారా వెల్లడించారు. సినీ పరిశ్రమలో ప్రమోషన్ విషయంలో కొత్త టెండెన్స్ సెట్ చేస్తున్న దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, మరోసారి తన క్రియేటివ్ టీమ్ ను చూపుతున్నారు. ప్రతి అప్డేట్ ను సరదాగా, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా అందిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన ఆయన, ఈసారి కూడా అలాంటి కాన్సెప్ట్ తోనే ముందుకొచ్చారు. వీడియోలో అనిల్ రావిపూడి తన టీమ్ తో మాట్లాడుతూ, అభిమానులు తన ప్రమోషన్ ను ఎంతగా ఇష్టపడతారో సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నారు. అంతేకాదు, ప్రమోషన్ లో తాను మాస్టర్ అని ప్రశంసిస్తూ అభిమానులు తనకు ఖద్దం, వీరతిలకం బహూకరించారంటూ షర్మిష్టా చెబుతారు. అయితే ఆ తర్వాత కథలో ఊహించని ట్విస్ట్ వస్తుంది.



సుకుమార్ - బన్నీ వాన్ నిర్మాణంలో త్రియదల్క కొత్త సినిమా!



వృద్ధయం సినిమా: ప్రముఖ యంగ్ ప్రొడ్యూసర్ బన్నీ వాన్, జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ కలిసి త్రియదల్క హీరోగా ఓ సినిమాను నిర్మించబోతున్నారు. బన్నీ వాన్ వర్క్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్స్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు. ఈ సినిమాలో తెలంగాణ ఫోక్ సాంగ్స్ ద్వారా పేరు తెచ్చుకున్న నటి నాగదుర్గ హీరోయిన్ గా నటించనుంది. ఈ మూవీ టీమ్ తాజాగా జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ ను కలిసి టైటిల్స్ తీసుకున్నారు. ఈ మూవీ టీమ్ కు తన బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అందించారు సుకుమార్. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ నాగదుర్గ బర్త్ డే సెలబ్రేషన్స్ జరిపారు. కంటెంట్ డివెన్ ఫిలింస్ చేయడంలో ప్రసిద్ధి పొందిన సుకుమార్, బన్నీ వాన్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న

ఈ సినిమాపై మూవీ లవర్స్ లో మంచి అంచనాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ప్రామిసింగ్ మూవీస్ చేస్తున్న త్రియదల్క హీరో కావడం, ఏ ఫోక్ సాంగ్ చేసినా మిలియన్ లో వూన్స్ రాబట్టే క్రేజ్ ఉన్న నాగదుర్గ హీరోయిన్ గా అలంగేట్రం చేస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ మరింత క్రేజీగా మారింది. తెలంగాణ ఫ్యామిలీ బ్యాక్ డ్రాస్ స్టోరీతో ఎంటర్ టైనింగ్ డ్రామాగా ఈ సినిమాను యువ దర్శకుడు చంశీరెడ్డి దొండపాటి రూపొందించనున్నారు. ఈ నెల 25న ప్రారంభం కానున్న ఈ మూవీ వచ్చే నెల నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ జరుపుకోనుంది. ఈ క్రేజీ కాంట్ మూవీ గురించి మరిన్ని డీటెయిల్స్ త్వరలో మేకర్స్ వెల్లడించనున్నారు.

ఆగస్ట్ లో టాక్సిక్ విడుదల..



చారు. ఫాదర్స్ దే సందర్భంగా ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేస్తూ ఆగస్ట్ 26న సినిమాని రిలీజ్ చేయబోతోన్నట్లుగా ప్రకటించారు. ఇక ఈ పోస్టర్ ను గమనిస్తే యేక రెండు డిజైన్ లు క్లోజ్ కనిపిస్తున్నాయి. సరికొత్త సినిమాటిక్ విక్స్ సీరియస్ అందించేలా 'టాక్సిక్' ను రూపొందించారు. పవన్ హోలెక్స్, ఓనం, ఈడ్, రక్షాబంధన్ వంటి పండుగలలో పాటు లాంగ్ వీకెండ్, సెలవుల్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని టీం ఫిక్స్ అయింది. దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో 'టాక్సిక్' కి పెరిగిన డిమాండ్ తో లాంగ్ వీకెండ్, పండుగ సీజన్లు బాగానే కలిసి పనిచేయబోతున్నట్లు భావిస్తున్నారు. 'టాక్సిక్' గ్రేడ్స్, డిజైన్, పోస్టర్, అర్బిఫైల్స్ కార్టర్ ఫస్ట్ లుక్ షూటింగ్ అన్ని కూడా ప్రాజెక్ట్ మీద హైమెను పెంచేశాయి. ప్రఖ్యాత దర్శకురాలు గీతా మోహన్ దాస్, రాకింగ్ స్టార్ యక్ కాంబోలో రానున్న ఈ మూవీని కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, యక్ స్టూడియోస్ బ్యానర్స్ మైండ్ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్నాయి.

'ఇరుముడి' నుంచి ఫాదర్స్ దే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్



వృద్ధయం: నేపూల్ స్టార్ నాని పాన్ వర్ల్ స్పెషియల్ 'ది ప్యారడైజ్' ఇప్పటికే భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. విడుదలైన ప్రతి అప్డేట్ తో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల తన అద్భుతమైన విజన్ తో 'ది ప్యారడైజ్' ను ఒక్కో అడుగు విస్తరిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నారు. టైటిల్ గ్రేడ్స్, కీలక పాత్రల సరియాల తర్వాత తాజాగా మరో ప్రధాన పాత్రను మేకర్స్ పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రంలో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రలో నటిస్తున్న రాఫువ్ జుయల్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ

పాత్ర కోసం రామకృష్ణా కొత్త అవకాశం కనిపిస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. రా, దేంజర్స్, భయానక మైన వ్యక్తిత్వంతో ఉన్న పాత్రలో ఆయన ఒదిగిపోయారు. కర్లీ హాయిల్, ఆభరణాలు, రగ్గెడ్ లుక్, అధికారం ప్రతిబింబించే హాఫ్ బానాల మాలిక్ పాత్రను ఎంతో పవర్ ఫుల్ గా ప్రజెంట్ చేశారు. మాన్ ముహూర్తారవివేక, ప్రముఖ పాన్-ఇండియా నిర్మాణ సంస్థ మైట్ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న 'ఇరుముడి' చిత్రం కోసం దర్శకుడు శివ నిర్మాణ బజ్ జతకట్టారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ది హార్ట్ ఆఫ్ ఇరుముడి గ్రేడ్స్ కు వచ్చిన అద్భుతమైన స్పందనతో సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

వృద్ధయం: రాకింగ్ స్టార్ యక్ 'టాక్సిక్' ఎ ఫెయిర్ టేట్ ఫర్ గ్రోస్-అప్స్ ఏర్పడిన అంచనాలు, వరల్డ్ వైడ్ గా ఉన్న క్రేజ్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ ను తాజాగా ప్రకటిం

'ది ప్యారడైజ్' నుంచి విక్రమ్ మాలిక్ గా రాఫువ్ జుయల్ పవర్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



యాసిటీని పెంచుతున్నారు. టైటిల్ గ్రేడ్స్, కీలక పాత్రల పరిచయాల తర్వాత తాజాగా మరో ప్రధాన పాత్రను మేకర్స్ పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రంలో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రలో నటిస్తున్న రాఫువ్ జుయల్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పాత్ర కోసం రామకృష్ణా కొత్త అవకాశం కనిపిస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. రా, దేంజర్స్, భయానకమైన వ్యక్తిత్వంతో ఉన్న పాత్రలో ఆయన ఒదిగిపోయారు. కర్లీ హాయిల్, ఆభరణాలు, రగ్గెడ్ లుక్, అధికారం ప్రతిబింబించే హాఫ్ బానాల లతో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రను ఎంతో పవర్ ఫుల్ గా ప్రజెంట్ చేశారు.