



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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృదయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



46
Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



నీట్ 'లీకేజీ' ఘోర పాపం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 21 (ఎంఎస్) :

దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర సంఘటనలు సృష్టించిన నీట్ ప్రశ్నాపత్రంపై లీకేజీ వ్యవహారంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తొలిసారిగా స్పందించారు. పేపర్ లీకేజీలకు పాల్పడటం తీవ్రమైన నేరమని, ఘోర పాపమని వ్యాఖ్యానించిన ఆయన.. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూడటం అందరి జాతీయ బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. బాధ్యులెవరినీ విడిచిపెట్టేది లేదని, వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

మంగళవారం జరిగిన 'మంగళ్ మిలన్' ఎన్టీయూ పార్లమెంటరీ పార్టీ సమావేశంలో ప్రధాని మాట్లాడిన ఈ కీలక అంశాలను కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజా మీడియాకు వెల్లడించారు.

పిల్లలను రెచ్చగొట్టవద్దు: ప్రధాని సూచన

పార్లమెంట్ లో ఉభయ సభలు సజావుగా సాగేందుకు, నిర్వాణాత్మక చర్యలు జరిగేందుకు వివక్షాలు సహకరించాలని ప్రధాని కోరారు. 'రాజకీయంగా విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు, కానీ దేశ భవిష్యత్తు, యువత క్రైమం విషయంలో ప్రతి నిధులంతా కలిసికట్టుగా పనిచేయాలి. విద్యార్థులను ఎవరూ రెచ్చగొట్టవద్దు. తప్పుడు మార్గంలోకి వెళ్లడం సులభమే కానీ, తిరిగి సరైన మార్గానికి రావడం అత్యంత కష్టం. వారిని సరైన

దారిలో నడిపించే బాధ్యత మనందరిపై ఉంది" అని ప్రధాని ఎంపీలకు హితవు పలికారు.

దిల్లీలో పెరిగిన రాజకీయ వేడి

మే నెలలో జరిగిన నీట్ పరీక్షలో లీకేజీ ఆరోపణలు రావడంతో జూన్ లో మల్టీ రీటెన్స్ నిర్వహించాల్సి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. దీనికి తోడు సీబీఎన్ఈ 12వ తరగతి ఆన్లైన్ మార్కింగ్ విధానంలోనూ లోపాలు వెలుగుచూడటం, ఇతర పరీక్షల లీకేజీ వార్తలు కలకలం రేపాయి.

ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తక్షణమే రాజీనామా చేయాలని, విద్యా వ్యవస్థలో సమూల సంస్కరణలు తేవాలని డిమాండ్ చేస్తూ 'కాక్రౌచ్ జనతా పార్టీ' (సీజేపీ) చేపట్టిన 'చలో పార్లమెంటు' తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. వేలాది మంది సీజేపీ శ్రేణులు బారీకెడ్డు తోసుకుని పార్లమెంట్ వైపు దూసుకురావడంతో దిల్లీ విధుల రణరంగున్ని తలపించాయి. ఈ తీవ్ర నిరసనల నేపథ్యంలోనే ప్రధాని మోదీ స్పందించడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

ప్రధాని నివాసం వద్ద కాంగ్రెస్ అగ్రనేతల ధర్నా!

న్యూఢిల్లీ, జూలై 21 (ఎంఎస్) :

దేశవ్యాప్తంగా కలకలం రేపుతున్న 'సీట్' ప్రశ్నాపత్రం లీకేజీ వ్యవహారంలో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై విపక్షాలు బోరాటాన్ని ఉధృతం చేశాయి. విద్యార్థుల ఆంధోళనలకు మద్దతుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేతలు మంగళవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నివాసాన్ని ముట్టడించేందుకు యత్నించడం తీవ్ర సంఘటన సృష్టించింది. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రయాంకా గాంధీ, కేసీ వేణు గోపాల్ తో పాటు పలువురు సీనియర్ నాయకులు ప్రధాని నివాస ప్రాంగణంలోనే బైరాయింది ధర్నాకు దిగారు. నీట్ అభిమాలులకు బాధ్యత వహిస్తూ

ప్రధాని మోదీతో పాటు కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తక్షణమే తమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలని ఈ సందర్భంగా వారు డిమాండ్ చేశారు.

కేంద్ర మంత్రి సంప్రదింపులు ఫలించనివేళ..

కాంగ్రెస్ ముఖ్య నేతల మెరుపు ధర్నాతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక్కసారిగా అప్రమత్తమైంది.



సమాచారం అందుకున్న వెంటనే కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని నిరసనకారులతో చర్చలు జరిపారు. రాహుల్ గాంధీ, ఖర్గేలతో మాట్లాడి ఆందోళన విరమించాలని విజ్ఞప్తి చేసినప్పటికీ కాంగ్రెస్ నేతలు వెనక్కి తగ్గలేదు. ప్రభుత్వ వైఖరికి నిరసనగా రాహుల్, ఖర్గే సహా పలువురు ముఖ్య నాయకులు తమ చేతులకు సంరెట్లు వేసుకుని వినూత్న రీతిలో 'నినాదాలు' చేశారు. దీంతో ప్రధాని నివాస ప్రాంతంలో భారీగా పోలీసులను మోహరించడంతో తీవ్ర ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది.

'యంగ్ ఇండియా'కు కాంగ్రెస్ అండ



హైదరాబాద్, జూలై 21 (పుదయం) :

దేశంలో యువత భవిష్యత్తు పరిరక్షణ కోసం కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీ నిరంతరం పోరాటం చేస్తున్నారని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో ఆందోళన చేస్తున్న విద్యార్థులపై జరిగిన లాఠీచార్జికి బాధ్యత వహిస్తూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తక్షణమే రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాహుల్ గాంధీ నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రధాని నివాసం వద్ద నిర్వహించిన ధర్నాకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

పూర్తి మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) వేదికగా ఆయన స్పందించారు. దేశవ్యాప్తంగా నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులకు ఏజెన్సీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, ప్రయాంకా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీలు కొండంత అండగా నిలిచారని ప్రశంసించారు. 'యంగ్ ఇండియా' ఆకాంక్షలకు, యువత సన్నాధ పోరాటానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ తోడుగా ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి పునరుద్ఘాటించారు.

ఇది కాలం తెచ్చిన కరవు కాదు

యూరియా కష్టాలు, కరెంటు కోతలతో కోలుకోలేని దెబ్బ

రైతులు మరణిస్తున్నా ప్రభుత్వానికి చీమ కుట్టినట్లయినా లేదు సాగునీరు, ఉచిత విద్యుత్, రైతుబంధుతో నాడు అభయం బాధితులకు జీఆర్ఎస్ తరపున ఆర్థిక సాయం అందజేత అన్నదాతలకు జీఆర్ఎస్ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుంది: కేటీఆర్



లక్నో, జూలై 21 (పుదయం) :

రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో అన్నదాతలు తీవ్రంగా ఇబ్బందిపడుతున్నారని జీఆర్ఎస్ పర్సన్ డిప్యూటీ కేటీఆర్ విమర్శించారు. సాగునీరు అందక, పంటలు ఎండిపోయి రైతులు చనిపోతున్నా ఈ ప్రభుత్వానికి చీమ కుట్టినట్లయినా లేదని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంచినీటి జిల్లా లక్నో పేటలో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ రైతు సదస్సులో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు పిడుగుపాటుకు గురై ప్రాణాలు కోల్పోయిన రైతు కుటుంబాలను ఆయన పరామర్శించి, పార్టీ తరపున వారికి ఆర్థిక సాయం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన రైతు సదస్సులో కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పాలనపై ద్వేషమెత్తారు. 'రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక యూరియా కష్టాలు, కరెంటు కోతలు, సాగునీటి అవస్థలతో రైతులు అల్లాడిపోతున్నారు. కేటీఆర్ పాలనలో నిరంతరాయం గా నాణ్యమైన ఉచిత విద్యుత్, సమయానికి రైతుబంధు సాయం జమ అయ్యేవి. నాడు తెలంగాణ వ్యవసాయ రంగం పంజాబీను సైతం తలదన్నే రీతిలో రూపుదిద్దుకుంది' అని గుర్తుచేశారు.

కేటీఆర్ కు ఎక్కడ మంచి పేరు వస్తుందోనన్న అసూయతోనే కాకేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కాంగ్రెస్ నేతలు నిరంతరం దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. "కాంగ్రెస్ నాయకులు ఒకరోజు నీళ్లు లేవంటారు.. మరుసటి రోజు మరో కథ చెబుతారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితి కాలం తెచ్చిన కరవు కాదు.. కాంగ్రెస్ పాలకులు తెచ్చిన కరవు" అని ఎద్దేవా చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేవలం రెండు అంశాలే తెలుసని.. ఒకటి 'ఓట్లు', రెండు 'తీట్లు' అని కేటీఆర్ చురకలు అందించారు. కష్టకాలంలో రైతులకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కొండంత అండగా ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు.

జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల వేళ ఇళ్ల పేరుతో నాటకాలు

హైదరాబాద్, జూలై 21 (పుదయం) :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 'క్యూఆర్' (కోర్ అర్బన్ రిజియన్ ఏకానమీ) పేరుతో ప్రజలకు ఉపకరమనం అందించాల్సింది పోయి తీవ్ర వేదన (ఐయిఎన్) మిగులుస్తోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావు ఎద్దేవా చేశారు. నాంపల్లి లోని బిజెపి రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మంగళవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'క్యూఆర్' విధానంలో ఎటువంటి శాస్త్రీయ బద్ధత లేదని, కేవలం పన్నుల దోపిడీతో సామాన్య ప్రజలపై తీవ్ర ఆర్థిక భారం మోపుతున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ఎవరితోనూ సంప్రదింపులు జరపకుండా, ఏకపక్షంగా ఈ చట్టాన్ని అమలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. నివాస సంక్షేమ సంఘాలు (రెసిడెన్షియల్ అసోసియేషన్లు) సైతం ఈ చట్టాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయని గుర్తుచేశారు.

త్వరలో జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలు రాబోతుండటంతోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇళ్ల కేటాయింపుల పేరుతో కొత్త నాటకానికి తెరతీసిందని రామచంద్రరావు ఆరోపించారు. "ఏడు వేల ఇళ్లకు గాను దాదాపు పదివేల దరఖాస్తులు వస్తాయని అంచనాతో, ఒక్కో దరఖాస్తుకు రూ.10 వేల చొప్పున వసూలు చేస్తూ ప్రభుత్వం సుమారు రూ.మెయ్యి కోట్ల రాబడి పొందేందుకు కుట్ర చేస్తోంది. మెయ్యి కోట్ల నిధుల కోసం పేద ప్రజల నుంచి రూ.10 వేల వసూలు చేయడం దారుణం" అని మండిపడ్డారు. గతంలో వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో 'రాజీవ్ స్వగృహ' కింద నిర్మించిన ఇళ్ల నేటికీ నిరుపయో



గంగా ఉన్మాయని, వాటికి తక్షణమే మరమ్మతులు చేపట్టి పేదలకు పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. 'క్యూఆర్' చట్టంపై ప్రజల నుంచి వచ్చిన అభ్యంతరాలను, సలహాలను సమగ్రంగా పరిశీలించిన తర్వాత దాని అమలుపై ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

'అన్నింటికీ కోర్టును లాగాద్దు'

న్యూఢిల్లీ, జూలై 21 (ఎంఎస్) :

దేశంలో విద్యా వ్యవస్థ వైఫల్యాలకు నిరసనగా



గత 20 రోజులకు పైగా ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న ప్రముఖ పార్వతరణ ఉద్యమకారుడు సోనమ్ వాంగ్ఛు కిను మెరుగైన వైద్యం కోసం ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించేందుకు దిల్లీ హైకోర్టు అనుమతించింది. ఆయన చేపట్టిన ఆంధోళనను, ఆరోగ్య పరిస్థితులను విస్తరించలేదుని ఈ సందర్భంగా న్యాయస్థానం అభిప్రాయ పడింది.

ప్రస్తుతం సఫర్ జంగ్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వాంగ్ఛుకు మిగతా వైద్యులతో సహా తరలింపేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. హైకోర్టు నిర్ణయం పట్ల ఆయన భార్య గీతాంజలి అంగీకారం వ్యక్తం చేశారు. దీక్ష కారణంగా వాంగ్ఛుకు ఆరోగ్యం తీవ్రంగా క్షీణించే ప్రమాదం ఉన్నందున ఆయనను తక్షణమే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించాలి అదేశాలిచ్చానని గీతాంజలి దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై హైకోర్టు విచారణ చేపట్టింది. వాంగ్ఛుకు ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించేందుకు ఉన్న అభ్యంతరాలే ఏమిటని సౌలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతాను ధర్నాసనం ప్రశ్నించింది. దీనిపై స్పందించిన ఎన్.జీ. ఆయనను మేధాంతకు తరలించడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని కోర్టుకు తెలిపారు.

'అన్ని విషయాల్లోకీ కోర్టును లాగాద్దు' మరోవైపు, ఆందోళన బాట పట్టిన విద్యార్థులపై పోలీసులు బలప్రయోగం చేశారంటూ దాఖలైన మరొక పిటిషన్ను అత్యవసరంగా విచారించేందుకు దిల్లీ హైకోర్టు నిరాకరించింది. "ఇలాంటి అన్ని విషయాల్లోకీ న్యాయస్థానాలను లాగడం సరైనది కాదు" అని ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డీకే ఉపాయాధ్యయ, జస్టిస్ తేజస్ కారియాలతో కూడిన ధర్నాసనం వ్యాఖ్యానించింది. ఈ పిటిషన్ పై జూలై 22న విచారణ చేపడతామని స్పష్టం చేసింది. ఇదిలా ఉండగా, సోమవారం జంత రేమంథన్ పద్మ చోటా చేసుకున్న పురజ్జుల్లో మోక్షం 178 మంది గాయపడినట్లు దిల్లీ పోలీసులు వెల్లడించారు. బాధితుల్లో 118 మంది పోలీసు సిబ్బంది, 60 మంది నిరసనకారులు ఉన్నారని అధికారులు తెలిపారు.



STUDY MBBS ABROAD
Quality Education
Global Recognition

Course Fee
Per Year
3 Laks only





USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA



GradsUniversity
www.gradsuniverse.com

+91 6301726400



మహాబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్డులు



జిల్లా గ్రంథాలయం

నేడు అసంపూర్తి భవనంగా దర్శనం



మెరిపించే షీట్ మాస్క్!



అందంగా కనిపించేందుకు క్రెన్సింగ్, టోనింగ్, మాయిశ్చరైజింగ్తో పాటు అప్పుడప్పుడూ ఫేస్ మాస్క్లు వేసుకోవడం, ఫేషియల్స్ చేయించుకోవడం వంటివి మామూలే. ఇటు ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతోనే కాదు... అటు మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఫేషియల్ క్రిమ్స్, టోన్, ప్యాక్స్, మాస్క్లు తయారుచేసుకొని ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే ఉదయం పూట ఫంక్షన్ కోల్డ్ లేదంటే రాత్రి జరిగే పార్టీ కోల్డ్ వెళ్ళాలనుకునే వారు ఇన్ స్టంట్ మెరుపును పొందాలంటే... షీట్ మాస్క్ అందుకు చక్కటి ఎంపిక అంటున్నారు నిపుణులు. మరి, వాటిని ఎలా వాడాలి తెలుసు

కుండాం రండి.. షీట్ మాస్క్లుంటే ముఖం ఆక్సీజన్ ఉన్న ఫ్యాబ్రిక్ షీట్.. దీనిపై కళ్ళు, ముక్కు, పెదాల దగ్గర ఆయా ఆక్సీజన్ ముందస్తుగానే రంధ్రాలు చేసి ఉంటాయి. పేపర్, ఫ్యాబ్రిక్ వంటివి కలిపి తయారుచేసిన ఈ మాస్క్ని పోషకాలు నిండిన సీరంలో నానబెట్టి తర్వాత ఆరబెడతారు. మనం చూసి జెల్ లేదా పేస్ట్ లాంటి

అలాగే మాస్క్ని తొలగించిన తర్వాత కళ్ళకు ఆకలి వేసిన ప్రతిసారీ తినడాన్నే 'విజువల్ హంగర్' అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది నిజమైన ఆకలి కాదు. పడేపడే ఆహారానికి సంబంధించిన వీడియోలు చూడటం, తలచుకో

సామాజిక మాధ్యమాల తెరస్థి చాలు... టీజీ పిజ్జా, 399 రూపాయలకే నాన్ వెజ్ కాంబో, కేవలం 99 రూపాయలకే సోదారింటి చేరదాన్ని అంటూ ఎన్నెన్ని వీడియోలో, సోషల్ చేస్తున్నావాడో అదే తరహా కంటెంట్ కళ్ళముందుకు వస్తుంది. అవి చూశాక తినకుండా ఉండగలమా...



రక్తం పోన్ తీస్తాం, క్లిక్ మని ఆర్డర్ బటన్ నొక్కేస్తాం. బయటకు వెళ్ళినప్పుడూ అంతే... కేక్లు, బర్డర్లు, జంక్ ఫుడ్స్ చూస్తాం, తినేస్తాం. ఆకలి వేస్తోందా లేదా, తినే సమయమేనా, ఆలోచించాలో కాదా ఇవేమీ

సంబంధిత సమస్యలు ఇలా చెప్పుకొంటూ పోవాలే కానీ విజువల్ హంగర్ తెచ్చే తిమ్మలు ఒకటిరెండూ కావు. అందుకే తిన్నాక అపరాధ భావం వెంటాడుతూ ఉంటుంది అమ్మాయిల్ని. దీన్ని నిర్మూలించడానికి ఈ తరహా వీడియోలు వచ్చినప్పుడు, క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా దాటవేయమంటున్నారు నిపుణులు. రీల్ చూశాక 20 నిమిషాలు పోన్ పక్కన పెట్టేసి వేరే పనులు చేసుకోమంటున్నారు. ఈ

గ్యాంగ్లో ఆ క్లిక్ తగ్గిపోతుందట. ఒకవేళ ఫుడ్ ఆర్డర్ పెట్టాల్సి వస్తే... ఇది కళ్ళకు వేసిన ఆకలా? కడుపుకి వేసిన ఆకలా అని ప్రశ్నించుకోమంటున్నా. అలానే బయటకు వెళ్ళే ముందు... ఇంట్లోనే అల్పాహారం, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ లాంటివి తినమంటున్నారు. అప్పుడు మట్టా ఉండే అనారోగ్య ఆహారం తినితిన వెళ్ళమట. పొడిసారూరూ మరీ!

మెడిటరేనియన్ డైట్ లో ఈ ప్రాటీన్



కణాల సంబంధిత ప్రక్రియలో సూపర్ ఫుడ్లుగా పనిచేస్తాయి. అంటే ఈ ఆహారం మన శరీరంలోని నెమటోసిస్ ను తగ్గించి, చిన్న వయసులో మరణాలను అరికట్టేలా తోడ్పడుతున్నదని ఈ అధ్యయనం చెబుతున్నది. అందుకే వృద్ధాప్యం ఆరోగ్యవంతంగా చేసే ఆహార ప్రణాళికల తయారీలో ఈ ఫలితాలు మంచి మార్గదర్శకాలు కానున్నాయి.

దీనికి కారణం... వర్షాకాలంలో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. కాబట్టి, ఆహారాన్ని ఎక్కువసేపు బయట ఉంచకూడదు. కడుపుబ్బాపు, వాంటులు, విరేచనాలు, జ్వరం వంటి లక్షణాలను



చక్కని ఆరోగ్యం

తర్వాత పడే పదే ముఖాన్ని తుడుచుకోవడం, నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం.. వంటివి చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఒకసారి మాస్క్ వేసి తొలగించిన తర్వాత కనీసం రెండు, మూడు రోజుల వరకు స్క్రబ్బింగ్ జోలికి వెళ్ళకూడదంటున్నారు నిపుణులు.

ఘోర పోషకాల దాగి ఉన్నాయని చెప్పినప్పుడు చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిలో ఇప్పుడు ఎక్కువగా చర్మకు పస్తున్నది అమరాంత (తోటకూర గింజలు). గ్లటెన్ లేకపోవడంతో పాటు ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఇరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండి ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. అమరాంతను కేవలం ఉపవాస ఆహారంగా మాత్రమే చూడాలి అవసరం లేదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజువారీ ఆహారంలో రొట్టెలు, ఉప్పా, లడ్డులు లేదా గంజి రూపంలో చేర్చుకోవచ్చు. దీని వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావం కలగడంతో అనవసరంగా చిరుతిళ్ళు తినే అలవాటు కూడా తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే అహారాన్ని వివేకంగా తింటే బెషరం.. అమితంగా తింటే విషమనస్సు నంగతి గర్భం చుకోవాలి. ఏ ఒక్క ఆహారాన్ని అద్భుత ఔషధంగా భావించకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

గింజ చిన్నది.. గుణం గొప్పది



మరుపు వెనుక వాయు కాలుష్యం మరక

భోధురే అనే పాట అప్పుడప్పుడే వచ్చింది. ఇప్పుడు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అదే హెచ్చరిక చేస్తున్నది. వాయు కాలుష్యం ఉన్న ప్రాంతంలో ఎక్కువ సమయం గడిపితే డిమెన్షియా (మతిమరపు వ్యాధి) వస్తుందని చెబుతున్నది. డబ్ల్యూహెచ్ఐవో ఇటీవల విడుదల చేసిన నివేదికలో ప్రతి ఏటా పది లక్షల మంది డిమెన్షియాకు గురవుతున్నారు. వీటిలో చికిత్స ద్వారా తగ్గించగలిగే డిమెన్షియాల జాబితాలో వాయు కాలుష్యం కారణంగా డిమెన్షియా బారినపడే వ్యాధులు కూడా చేరారు. ఇంతకు ముందు పొగ తాగడం, అధిక రక్త పీడనం, మద్యపానం,



కాలుష్యం కారణంగానే ఈ వ్యాధి బారినపడినట్లు లాస్ వెబ్ ప్రకటించింది. పెద్ద పెద్ద పారిశ్రామికవాడలే కాదు ఇళ్ళలో ఉండే కాలుష్యం మూలంగానూ డిమెన్షియా ప్రమాదం పొంది ఉందని అధ్యయనంలో గుర్తించారు. కాబట్టి వాయు కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించేందుకు ఆధునిక వాతావరణం, పోషకాహారం, పారిశ్రామిక వాయు కాలుష్యంతో ఉండేవాళ్ళ వ్యాయామం, ప్రాణాధారం, పోషకాహారం రాకుండా కొంతమంది రకు నియంత్రించవచ్చు.

పర్యావరణం ఆహారం ఇన్సైక్టెస్ పురుగులంతా... వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్న సమస్యలో ఫుడ్ పాయిజన్ ఓకే. బయట తినే ఆహారం కాదు... ఇంట్లో నిల్వ చేసిన వంటకాలు, సరిగా కడగని కూరగాయలు, కలపిత నీరు కూడా

స్తున్నారు. సమతుల ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడే దీని ప్రయోజనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొత్త

డయాబెటిస్, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఒత్తిడి, కొన్ని రకాల మందుల ప్రభావం వల్ల మతిమరపు పలకరించేది. కాబట్టి అధిక కాలుష్య వాతావరణంలో ఉండేవాళ్ళనూ డిమెన్షియా వదలనంటున్నదని తేలింది. పట్టణాల్లో వ్యర్థాల నిర్వహణ, పరిశ్రమల కారణంగా వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటి నుంచి తప్పించుకునేందుకు పారిశ్రామికవాడలకు దూరంగా, వాయు కాలుష్యం తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించేందుకు ప్రోత్సాహమివ్వాలి. దీనికంటే ముందు 2024లో భారతీయలో జరిపిన అధ్యయనాల్లో డిమెన్షియా బాధితుల్లో 45 శాతం మంది వాతావరణ

సూచన. సమతుల ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడే దీని ప్రయోజనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొత్త

సూపర్ ఫుడ్స్ కోసం వెతికి ముందు మన సంప్రదాయ ధాన్యాలకు ఓసారి అవకాశం ఇవ్వడం మంచిదేగా!

గురక.. రాదిక!

ఇప్పుడు చాలామందిని 'గురక' వేధిస్తున్నది. ఈ సమస్య బాధితులతో పాటు పక్కపొరుగు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. అయితే, కొన్ని వ్యాయామాలు గురకను నివారించేందుకు నిపుణులు చెబుతున్నారు. గొంతు కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గాలి వెళ్ళే మార్గాన్ని వెదల్చుగా ఉంచి, నిద్రలో శ్వాస సులభంగా ఆడేలా చేస్తాయని



సాధ్య చేయాలి. నాలుక చివరను కింద వరకు పక్కన తగిలించి ఉంచాలి. నాలుక మధ్య భాగాన్ని నోటి కింది భాగానికి గట్టిగా నొక్కాలి. ఐదు సెకన్ల పాటు అలాగే ఉంచి వదిలేయాలి. నోటిని కొద్దిగా తెరిచి, కింది దవడను కుడి వైపు జరిపి... 30 సెకన్ల పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఆ తర్వాత ఎడమ వైపు జరిపి. మరో 30 సెకన్ల పాటు ఉంచాలి. పెదవులను లోపలికి ముడుచుకుని, నోటిని గట్టిగా మూసేయాలి. ఐదు సెకన్లపాటు అలాగే ఉంచి, ఆపై రిలాక్స్ అవ్వాలి. దీనిని 10 సార్లు పునరావృతం చేయాలి. ఏ. ఈ, ఐ, ఓ, యూ అనే అంగ్ల అచ్చులను

గట్టిగా, స్పష్టంగా పలకాలి. ప్రతి అక్షరాన్ని పలికేటప్పుడు నోటి కండరాలపై ఒత్తిడి పడేలా చూసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు, ప్రతిసారి రెండుమూడు నిమిషాల పాటు చేయాలి. నోటిని తెరిచి, గొంతు వెనుక భాగంలో ఉండే కండరాలను పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గొంతు కండరాలు ఉన్నవారు గట్టిపడతాయి. జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. వేడి ఆహారం తినడం, తాగునీటిని మరిగించి లేదా ఫిల్టర్ చేసి వాడాలి. పండ్లు-కూరగాయలు బాగా కడిగి తీసుకోవడం, మిగిలిన ఆహారాన్ని వెంటనే ఫ్రిజ్ లో పెట్టేయడం వంటి చిన్న జాగ్రత్తలు పెద్ద సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.

చిరు జాగ్రత్తలు.. పెద్ద మేలు



గట్టిగా, స్పష్టంగా పలకాలి. ప్రతి అక్షరాన్ని పలికేటప్పుడు నోటి కండరాలపై ఒత్తిడి పడేలా చూసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు, ప్రతిసారి రెండుమూడు నిమిషాల పాటు చేయాలి. నోటిని తెరిచి, గొంతు వెనుక భాగంలో ఉండే కండరాలను పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గొంతు కండరాలు ఉన్నవారు గట్టిపడతాయి. జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. వేడి ఆహారం తినడం, తాగునీటిని మరిగించి లేదా ఫిల్టర్ చేసి వాడాలి. పండ్లు-కూరగాయలు బాగా కడిగి తీసుకోవడం, మిగిలిన ఆహారాన్ని వెంటనే ఫ్రిజ్ లో పెట్టేయడం వంటి చిన్న జాగ్రత్తలు పెద్ద సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.



'కమిటీ కుర్లేళ్లు' చిత్రానికి రెండు జాతీయ అవార్డులు

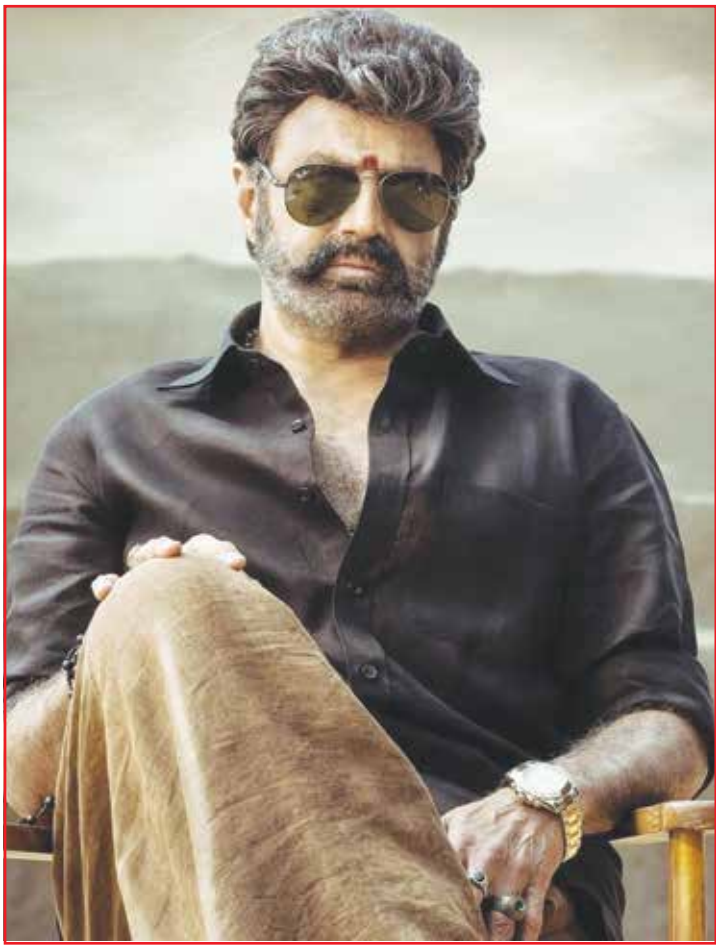
వృధయం సినిమా
72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల్లో మా 'కమిటీ కుర్లేళ్లు' చిత్రానికి 'ఉత్తమ తెలుగు చిత్రం'తో పాటు ఉత్తమ మేకప్ విభాగాల్లో రెండు జాతీయ అవార్డులు లభించడం పట్ల

నిరాశ ఫణి అదపాక హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఆ తర్వాత పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ కలిసి 'కమిటీ కుర్లేళ్లు' వంటి మంచి కథ, బలమైన భావోద్వేగాలు కలిగిన చిత్రాన్ని నిర్మించే అవకాశం రావడం నా అదృష్టంగా భా

విస్తున్నాను. భవిష్యత్తులోనూ మంచి కథలు, కొత్త ప్రతిభను ప్రోత్సహించే సినిమాలు, ముందుకు వస్తూ, తెలుగు సినిమా స్థాయిని మరింత ఉన్నతంగా నిలబెట్టే ప్రయత్నం చేస్తామని నిరాశ ఫణి అదపాక తెలిపారు.



#NBK111 షూటింగ్ లో బాలకృష్ణకి స్వల్ప గాయం



వృధయం సినిమా: #NBK111 షూటింగ్ లో సందమూరి బాలకృష్ణకి స్వల్ప గాయమైంది. అభిమానులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఆయన త్వరగా కోలుకుని మళ్ళీ షూటింగ్ లో పాల్గొనాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాం: దర్శకుడు గోపీచంద్ చలివేనిగూడ్ అఫ్ మా సెన్స్ సందమూరి బాలకృష్ణకు స్వల్ప గాయమైంది. బాలయ్య హీరోగా గోపీచంద్ మలిసేసే దర్శకత్వంలో #NBK111 రూపొందితోంది. ఈ షూటింగ్ ప్రస్తుతం కాకినాడలో జరుగుతోంది. ఓ కీలక యాక్షన్ సీక్వెన్స్ చిత్రీకరణకు బాలకృష్ణకి చిన్న మసిల్ తీయర్ అయింది. ఈ విషయాన్ని దర్శకుడు గోపీచంద్ మలిసేసే సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలిజేశారు.



"35 చిన్న కథ కాదు" టీమ్ ను అభినందించిన "సమ్మర్ హాలిడేస్" టీమ్



చిత్రంలో సటిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో "35 చిన్న కథ కాదు" మూవీ టీమ్ ను అభినందించారు "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమా టీమ్. "సమ్మర్ హాలిడేస్" చిత్రాన్ని దీర్ఘ మొగిలిసేసే ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై దీర్ఘ మొగిలిసేసే నిర్మిస్తున్నారు. దర్శకుడు శ్రీకర్ రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మాస్టర్ రోహన్, మాస్టర్ అరుణ్, బేబి ఖుషీ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. త్వరలోనే "సమ్మర్ హాలిడేస్" సినిమా గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు జరిగిన ఈవెంట్ లో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ సింజిత్ యెర్రపల్లి మాట్లాడుతూ - 35 చిన్న కథ కాదు బ్యాటివుల్ ఫిలిం. ఈ సినిమాలో అరుణ్ నటన చూస్తున్నప్పుడు భావోద్వేగానికి గురయ్యాను. డైరెక్టర్ సందకిషోర్ ఎఫ్కర్ వల్లే ఈ రోజు నేషనల్ అవార్డ్స్ వచ్చాయి.

వృధయం సినిమా: రాకింగ్ స్టార్యుమ్ ట్యాక్సి: వి

పాత్రల మధ్య బంధాన్ని పూర్తిగా కొత్త కోణంలో చూపించారు. వీరిద్దరి మధ్య కనిపించే కెమిస్ట్రీ, ఎమోషన్స్ కట్టబడినవి.

'ట్యాక్సి' మెలోడీ సాంగ్

ఫెయిరీ టేల్ ఫర్ గ్రోన్-అప్స్) నుంచి విడుదలైన

తొలి పాట 'తబాహ్' రికార్డు బ్రేకింగ్ రికార్డ్స్ తో చార్ట్ టాప్ గా నిలిచింది. ఇప్పుడు అదే జోష్ మేరకా కొనసాగిస్తూ మేకర్స్ రెండో పాట 'మనసాగదే' (తెలుగు వెర్షన్)ను విడుదల చేశారు. మాస్టర్ మైండ్

క్రియేషన్స్, కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, టీ మ్యూజిక్ కంపెనీ కలిసి ఈ పాట ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చాయి. 'తబాహ్' ప్రేమలోని ఉప్పొంగే ఉద్వేగాలను చూపిస్తే, 'మనసాగదే' మాత్రం ప్రేమలోని మరో కొత్త కోణాన్ని ప్రజెంట్ చేసింది. మనసులో దాచుకున్న భావాలు, తీరిన తపన, మౌనంగా మిగిలిపోయిన ప్రేమను ఈ పాట ఎంతో అందంగా పలికిస్తుంది. ప్రతి ప్రేమకథలో ఎన్నో భావోద్వేగాల పొరలు ఉంటాయని, ప్రతి దశ ప్రేమకు కొత్త అర్థాన్ని ఇస్తుందని ఈ పాట చెబుతోంది. ఈ పాటలో యక్ష, తారా సుతారాయా, రెజెకా

'తబాహ్' లో కనిపించిన రాయా పాత్ర ఈసారి మనసులో



సమస్తాన్ని సంఘర్షణకు కూడా సూచిస్తుంది. తనిష్క్ బాగ్చి, అర్జున్ నిజామి, ఫహీమ్ అబ్దుల్లా స్వరపరిచిన ఈ రోమాంఠ చిత్రం మెలోడీకి సిద్ధార్థ బ్రహ్మ తన వోకల్స్ తో ప్రాణం పోశారు. ఐదు భాషల్లో విడుదలైన ఈ పాట తెలుగు వెర్షన్కు 'మనసాగదే' టైటిల్తో రిలీజ్ చేశారు. తెలుగు సాహిత్యాన్ని రామజోగయ్య శాస్త్రి అందించారు. హిందీలో 'మధోద్', కన్నడలో 'మన మోహక', తమిళంలో 'తదుమారుధేయ్', మలయాళంలో 'మధుమోహిని' పేర్లతో ఈ పాట విడుదలైంది.



నులు, కమ్యూనిటీ నాయకులు, సిని ప్రముఖులు, మీడియా ప్రతినిధులు, విశిష్ట అతిథులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. కేక్ కట్ చేసి చిత్ర విజయాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నారు. అనంతరం చిత్ర బృందాన్ని అభినందిస్తూ ప్రేక్షకులు హర్షధానాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన దర్శక-నిర్మాత Mohan Vadlapatla, M4M విజయానికి ప్రేక్షకుల అపారమైన ఆదరణే ప్రధాన కారణమని అన్నారు. నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్లు, మీడియా అందించిన సహకారం లేకుండా ఈ విజయాన్ని సాధించడం సాధ్యమయ్యేది కాదని పేర్కొన్నారు.

'ది ఇండియా స్టోరీ' కొత్త పోస్టర్ రిలీజ్



వృధయం సినిమా:

కాజల్ అగర్వాల్, శ్రీయాన్ తల్వార్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కుతున్న 'ది ఇండియా స్టోరీ' నుంచి మేకర్స్ మరో పవర్ ఫుల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. దేశంలో అత్యంత ఆసక్తికర కలిగిస్తున్న పెన్సిన్ షుభసాయం అంశాన్ని ప్రధానంగా ప్రస్తావిస్తున్న ఈ పోస్టర్, సినిమా చెప్పబోయే బలమైన సందేశాన్ని మరోసారి హైలైట్ చేస్తోంది. మనం ప్రతిరోజూ తినే ఆహారం మెండు దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను ఆలోచింపజేసేలా ఈ పోస్టర్ ను డిజైన్ చేశారు. కొత్తగా విడుదలైన పోస్టర్లో పెన్సిన్ షుభ అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల ఆహార భద్రత, ప్రజాకోగ్యంపై పడుతున్న ప్రభావాన్ని బలంగా చూపించారు. ఆలోచింపజేసే విజువల్ డిజైన్ తో రూపొందిన ఈ పోస్టర్ సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని పెంచుతోంది. సమాజానికి ఎంతో కీలకమైన అంశాన్ని ఎమోషనల్, థ్రిల్లింగ్ కథతో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి ఈ సినిమా సిద్ధమవుతోంది. కోట్లాది మంది జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తున్న సమస్యపై అవగాహన కల్పించడమే ఈ సినిమా ప్రధాన ఉద్దేశం. సినిమా గురించి కాజల్ అగర్వాల్ మాట్లాడుతూ.. "ది ఇండియా స్టోరీ ప్రతి కుటుంబం చూడాలసిన సినిమా. మన రోజువారీ జీవితాలను నేర్చుకుంటున్న ప్రభావితం చేసే అంశాన్ని ఎంతో ధైర్యంగా ఈ సినిమా ప్రస్తావించింది.

ఆగస్టు 14న 'హయ్'

వృధయం

సినిమా: తేజ్ సూపర్ స్టార్ నయనతార, యువ హీరో కవీన్ తొలిసారి జంటగా నటిస్తున్న 'హయ్' విడుదల తేదీని మేకర్స్ అఫీషియల్ గా ప్రకటించారు. ప్రత్యేక అవార్డ్స్ మెంట్ వీడియోను విడుదల చేస్తూ ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్ మెంట్ ఆగస్టు 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా



థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. సూతన దర్శకుడు విష్ణు ఎడ్డిన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కె. భాగ్యరాజ్, ప్రభు, రాధిక శరత్ కుమార్, వీటివీ గజేష్, సత్యన్, ఆదిత్య కదిర్, ఖుషీ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి రాజేష్ శుక్లా సినిమాలో గ్రేడ్ అందిస్తుండగా, జెన్ మార్షన్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు.



తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, అగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ 'జన నాయకుడు' సినిమా కోసం సిని ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. హెచ్.ఎస్.ఎస్. దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో పూజా హెగ్డే, బాబీ దియోల్, మమతా జైజు కీలక పాత్రలు పోషించారు. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకట్ కె. నారాయణ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించారు. భారీ అంచనాలు వున్న ఈ చిత్రం జులై 23న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత వెంకట్ కె. నారాయణ విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. ఈ సినిమా రిలీజ్ విషయంలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు కదా? మీరు ముందుగానే ఊహించారా? ముందుగానే కొన్ని ఇబ్బందులు రావచ్చని మేము అనుకున్నాం. విజయ్ గారు కూడా, "ఇది నా చివరి సినిమా. మీరు బిజినెస్ లో ఎంతో ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళారు. సినిమాలోకి రావానో ఆలోచనో ఎలా వచ్చింది?

నాకు

జన నాయకుడు విజయ్ కి గుర్తిండాపోయే మూవీ

చిన్నప్పటి నుంచే సినిమాలంటే చాలా ఇష్టం. అకాడమిక్ పుస్తకాల్లో దొరకని ఎన్నో గొప్ప విషయాలు సినిమాల్లో ఉంటాయి. కోవిడ్ సమయంలో సిని పరిశ్రమలో అడుగు పెట్టారు కదా కోవిడ్ వాలా మంది ఇంఫార్మ్ అయ్యారు. ఆ సమయంలో మేము కేవీఎస్ ద్వారా ఫీడ్ బ్యాక్ పై సిటీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాం. కోవిడ్ కారణంగా ఉపాధి కోల్పోయిన వారికి, రోజువారీ కూలికకు భోజనం అందించాం. విజయ్ గారిలో మీ ప్రయాణం ఎలా మొదలైంది? ఇది నాతోలి తమిళసినిమా. విజయ్ మేనేజర్ తో నాకు ముందే పరిచయం ఉంది. 'లియో' సినిమా సమయంలో మా మధ్య చర్చలు జరిగాయి. గోట్ తర్వాత విజయ్ మరో సినిమా చేయబోతున్నారని తెలిసింది.